

## المقدمة

التقدم الهائل في عالم التغذية الصحية فرض علينا أساليب وطرق جديدة في تناولنا لطعامنا، مما جعل الكثيرات يلهثن وراء الغذاء الصحي والمفيد والذي يثير الشهية في نفس الوقت بمذاقه الحلو الطيب ويفيد الجسم ولا يضره.

ولاشك أن للسلاطات في هذا المجال مكانة لا يضاهاها غيرها من الأطعمة الأخرى، حيث إنها تحفز الشهية لتناول الوجبات المتعددة وتفيد الجسم في آن واحد، فهي تحتوى على العديد من الفيتامينات والألياف التي تساعد كثيرا في عملية الهضم وقد تضاف لها عناصر جديدة تجعلها منشطة للطاقة ومقوية لأجسامنا ولناعتنا بصفة عامة.

والسلاطات نوعان.. نوع بسيط، عبارة عن بعض الخضروات المتبلّة والتي تتكون من صنف أو اثنين فقط، وتلك تقدم مع الأطعمة الساخنة، كسلاطة الخضروات والطماطم، والبطاطس والفاصوليا البيضاء والزبادى والتبولة والفتوش... إلخ.

ونوع مركب، عبارة عن مكونات متعددة يمكن أن تكون وجبة صحية متكاملة في حد ذاتها، وذلك بإضافة الحمص أو اللحم أو الدجاج أو السمك أو الطحينة أو المايونيز مثلا لبعض الخضروات مثل سلاطة بابا غنوج والتبولة وسلاطة الخضر والدجاج بالمايونيز أو سلاطة اللحم الرستو..و.. وغيرها.

وتقدم هذه السلطات مع الأصناف الباردة، وقد يعتبرها البعض - كما سبق وقلنا - وجبة كاملة يمكن تقديمها بمفردها حيث تتوفر فيها كل العناصر الغذائية.

ونحن في هذا الكتاب تناولنا العديد من أنواع السلطات سواء البسيطة أو المركبة لأهميتها على مائدة الطعام، وأتمنى أن تنال إعجابكم وتحرصن على إعدادها.. وختمنا أنواع السلطات المتعددة بسلطة الفواكه وكيفية إعدادها وتقديمها.

كما تناولنا طرق تحليل الخضروات المختلفة كالليمون والخيار والبصل والفلفل والكرنب والقرنبيط، والزيتون بنوعيه الأسود والأخضر وطرق حشوهما... إلخ.

وأيضا هناك فصل للصلصات والمقبلات المتنوعة التي تستخدم مع السلطات.

والله ولي التوفيق..

**الشيف منى**