

مقدمة

الطهى علم له أسس وقواعد شأن العلوم الأخرى كالكيمياء والطبيعة وغيرهما . ويعتبر فثًا من الفنون القديمة المتوارثة التى تبين السمات المميزة للشعوب . وتختلف وتتعدد أساليب الطهى من شعب لآخر ومن إقليم لإقليم ، بل من أسرة لأخرى . ويرجع ذلك إلى اختلاف العادات والتقاليد وتفاوت المستوى الاقتصادى والثقافى بين الشعوب .

وقد تطور الطهى بتطور المجتمع حتى واكب تقدم المعرفة وسائر عصر السرعة الذى نعيش فيه الآن . فخروج المرأة إلى العمل لمواجهة الارتفاع المتزايد فى مستوى المعيشة قد أدى إلى زيادة أعبائها وتعدد مسؤولياتها ، مما أثر على الوقت والجهد اللذين كانت توفرهما لبيتها ، بالرغم من مشاركة الرجل لها ومساهمتها الفعالة معها فى تحمل المسؤولية المنزلية .

وبسبب هذا التغير فى المجتمع زاد إقبال كثير من الأسر على شراء الأطعمة النامة التجهيز ونصف المجهزة ، أى التى لا تحتاج إلى إعداد كبير بالمنزل ، هذا بالإضافة إلى مايتناوله أفراد الأسرة خارج المنزل من وجبات سريعة غير متكاملة قد تضر بصحتهم .

والأطعمة المجهزة وإن كانت توفر كثيرًا من الجهد وتسهل العمل على ربة البيت فإنها مكلفة ولا ترضى أذواق ورغبات أفراد الأسرة دائمًا ، نظرًا للتكرار الملل فى الطعم والنكهة وعدم تنوع طرق الطهى ، الأمر الذى يتطلب إلمام أفراد الأسرة بمعلومات عن التغذية السليمة ، وكيف يستطيع كل منهم أن يعد وجبة بسيطة متزنة باتباع طرق الطهى الحديثة السريعة التجهيز ، التى تحفظ للأطعمة قيمتها الغذائية ، ونكهتها الشهية ومظهرها الجيد وسلامتها من التلوث .

وقد دفعنى هذا إلى التفكير فى تقديم كتاب يفيد فى هذا المجال ، وكانت تراودنى فكرته منذ أمد بعيد ، وأخذت هذه الفكرة تنمو فى نفسى بعد أن اكتسبت الخبرة العلمية والعملية فى أثناء قيامى بتدريس مادة أسس التغذية وإعداد الأطعمة فى كلية الاقتصاد المنزلى ، لمدة أكثر من ثلاثين عاماً .

وقد وجدت أن من واجبى القيام بهذا العمل نتيجة الضرورة الملحة التى لمستها فى نقص المكتبة العربية من مراجع تخدم الجانب العلمى والتطبيقى فى هذا المجال .

فرايت أن أخرج هذا الكتاب واضحة فيه كل خبرتى حتى يستفيد منه الدارسين وربات البيوت وكل من يهتم أمر التغذية . وأمل أن يسد هذا الفراغ العلمى .

وعندما فكرت فى وضع عنوان لهذا الكتاب ، رأيت أن يكون العنوان دالاً على مضمونه الجديد الذى استهدفت فيه خدمة الجانب العلمى والعملى معاً ، ولذا كان عنوانه « الطهى علم وفن » .

وقد آثرت لفظة « الطهى » على لفظة « الطهو » التى شاعت حديثاً على ألسنة بعض الأساتذة وفى كتابات بعض الكتاب ظناً بأنها هى الأصح . ولكن بعد الرجوع إلى « لسان العرب » وهو المعجم الأكبر فى اللغة العربية ، وجدت أن مادة « طها » يأتى مصدرها : طهواً ، وطهاية ، وطهياً ، بمعنى عالج « اللحم بالطبخ أو الشئ » . وإن كانت كلاهما مصدرًا ، فإننى وجدت أن لفظة « الطهى » هى الاسم لعملية الطبخ المقصودة ، وقد نص القاموس على ذلك . ولذا رأيت استخدامها أنسب لصحتها اللغوية ، ولسهولة استعمالها ، ولشيوعتها على ألسنة العامة .

وكما يتضح من اسم الكتاب « الطهى علم وفن » فهو يتميز عن غيره من الكتب المتخصصة فى هذا المجال ، بالاهتمام بالناحية العلمية فى كل باب من أبوابه لارتباطها بالناحية العملية ، فهى توضح طبيعة كل مادة غذائية ، وكيف تتأثر بالمعاملات المختلفة من إعداد وخلط وتسخين وتبريد وغير ذلك ، فيستطيع كل من يقرأ المادة العلمية بعناية أن يسترشد بها عند تنفيذ الأصناف المتعددة المذكورة فى هذا الكتاب ، وأن يجد الإجابة على كثير من التساؤلات والظواهر التى قد تحدث فى أثناء إعداد الأطعمة ، والتى لا يعرف لها تفسيراً واضحاً ، وأيضاً كيف يعالج بعض الأخطاء التى يتعرض لها فى أثناء العمل .

وقد راعيت أن يكون أسلوب الكتاب سهل الفهم ، دقيق الشرح ، مزوداً بالصور أو الرسوم الموضحة كلما أمكن ذلك ، وأن يكون كل باب مستقلاً بذاته كوحدة متكاملة ، ومرتبطة بغيره من الأبواب الأخرى .

فالباب الأول : يتناول التغذية السليمة ويشرح مكونات الغذاء الأساسية من بروتينات وكربوهيدرات ودهون .. إلخ ، وفائدة كل منها لسلامة الجسم وضرر نقصها ، وفى أى الأطعمة نجدها بوفرة وهكذا ..

ويتناول الباب الثانى : الطريقة الصحيحة لتخطيط الوجبات ، وذلك بالاستعانة بمرشد الغذاء الصحى اليومى ، وقد وضعت نماذج للوجبات المختلفة حتى يمكن لكل فرد أن يسترشد بها عند اختيار وتكوين وجبة سليمة متزنة ، وبالكميات التى تكفى احتياجات جسمه وسنه وجنسه ، ونوع العمل الذى يقوم به .

أما الباب الثالث : فهو بداية الجزء العملي في الكتاب ويشمل : طرق طهي الأطعمة . واستخدام الحرارة وأواني الطهي . كما يشرح بعض العوامل التي ترتبط بالطهي . كالماء واستعمالاته المتعددة في درجات الحرارة المختلفة ، وتأثير الأحماض كعصير الليمون على الأطعمة ، والمواد الدهنية واستعمالاتها الصحيحة في التحمير . كما يتناول كيفية حفظ الأطعمة وسلامتها من التلوث في أثناء إعدادها .

ومن الباب الرابع حتى الباب الحادي عشر تناول الكتاب : طرق إعداد وطهي الأطعمة المختلفة كالخضر والفاكهة والبقول . واللحوم بأنواعها من لحوم حيوانات وطيور وأسماك . وبدائلها ، وأنواع الحساء المختلفة ، والصلصات ومواضع استعمالها . والسلطات والطرق الصحيحة لتقديمها ، والحبوب والشويات ، واللبن ومنتجاته من زيادي وجبن وقشدة ، والبيض واستعمالاته المتعددة في الطهي .

كل ذلك من النواحي العلمية والتطبيقية بأسلوب سهل . وشرح مبسط دقيق يفصل خطوات العمل . وكيف نتلافى الأخطاء التي قد تحدث في أثناء العمل حتى يكون المنتج جيدًا .

وتناولت الأبواب من الثاني عشر حتى الرابع عشر كل ما يختص بالعجائن والمخبوزات بأنواعها المختلفة من فطائر وبسكويت وكعك وخميرة بيرة . والطرق السهلة السريعة لتجميل الكعك .

وقد ركزت في الباب الثاني عشر على الطرق الصحيحة لكليل المواد من دقيق وسكر ومواد دهنية ... إلخ . والتي تؤدي إلى نجاح المخبوزات والاستعمال الصحيح للأفران وأدوات الخبز . كما وضحت دور كل من المواد الداخلة في العجائن من دقيق وسكر ومواد دهنية ومساحيق خبز . إلخ . وذكرت في هذه الأبواب أنواعًا متعددة من أصناف المخبوزات المجربة المضمونة النتائج . مع شرح دقيق مفصل لخطوات العمل ، مثل حجم الصينية ، قوام العجينة ، درجة حرارة الفرن والرف المناسب . مع ذكر عدد الأفراد الذين يكفيهم المقدار المذكور . وصفات المنتج الناجمة . وكيف نتلافى الأخطاء وغير ذلك .

واختص الباب الخامس عشر بأطباق الحلوى الشرقية والغربية والمثلجات .

أما الأبواب السادس عشر والسابع عشر . فقد اشتملت على استخدامات السكر في عمل المربي والشراب والحلوى السكرية . وضرر الإكثار من تناول السكريات . والطرق الصحيحة لعمل المشروبات الشائعة كالشاي والقهوة وغيرها ، وفوائد النباتات العطرية . وفي نهاية أبواب الكتاب تفسير لبعض المصطلحات العلمية ومصطلحات الطهي . وأرجو من الله أن أكون قد وفقت في تقديم كتابي هذا .

والله ولي التوفيق

المؤلفة

نرجس حبيب سابا