

الفصل الخامس

تقديم الطعام وإرشادات هامة

ترتيب الاطعمة فى الأطباق لها أسس وقواعد، فعلى سبيل المثال اللحوم والأسماك والطيور فى منتصف الطبق فى الجزء الأمامى، أما بالنسبة للخضراوات والنشويات . يتم وضع النشويات فى الجزء الأيسر الأعلى . والخضراوات فى الجزء الأعلى الأيمن من الطبق . وتقدم الصلصة فى أوان منفصلة لإعطاء الضيف فرصة تحديد الكمية التى يفضلها .

وضع الطعام فى الأطباق له أثر كبير فى فتح الشهية مع مراعاة أن تقدم الأطعمة الباردة فى طبق بارد والأطعمة الساخنة فى طبق ساخن مع استخدام فوطة تحت الطبق لحماية اليد من سخونة الأطعمة مع مراعاة عدم سكب الأطعمة على حافة الطبق .

أما عن الزهور فىتم اختيارها حسب ديكور المكان (الأناث الخاص بالمنزل) ويجب مراعاة الألوان مع المفارش ويجب عدم وضع كميات كثيرة فى الفازة ولا تكون طويلة فتحجب الرؤية عند استخدامها على الموائد فى المناسبات

أيضا نوضح الزهور فى الفازات بعد إحضارها مباشرة حتى لا تذبل وأن يكون الساق مناسباً

سلوك المائدة:

● عدم وضع الذراعين على المائدة لان وضعهما على المائدة يسبب عدم الراحة لباقي المدعوين

- عند الجلوس على المائدة يراعى أن يكون الكرسي قريباً من المائدة بقدر الإمكان حتى لا يسبب متاعب
- مراعاة مسح الفم بالفوطة قبل تناول المشروبات.
- فرد الفوطة على الأرجل ولا بجيب وضعها على الصدر، وبعد الانتهاء من استخدامها توضع بجانب طبق الخبز ولا يتم تطبيقها مثلما كانت عليه.
- عند استخدام السكين تمسك باليد اليمنى . ويضغط عليها بإصبع السبابة مع عدم رفع السكين في وجه المدعوبين أثناء الطعام
- عند تناول الشربة يجب تناولها في هدوء بدون حدوث أى صوت
- تستخدم الشوكة في اليد اليسرى والسكين في اليد اليمنى . وعند تقطيع اللحوم تقطع القطعة التي سوف يتم تناولها فقط.
- عندما تنتهى من الطعام نضع الشوكة والسكين على الطبق فى وضع متواز.
- يراعى الحرص أثناء وضع الملح على الأطعمة حتى لا يقع غطاء الملاحه ، مما يسبب نزول كل الملح الموجود على الطعام

أطباق الوجبات

يتم إعداد أدوات المائدة بناء على احتياجات جميع الأطباق الخاصة بأطعمة الوجبة التي سوف يتم تقديمها.

تحتوي كل وجبة على عدد من الأطباق المختلفة تسمى (كورسان) والوجبات عموماً تتكون من إفطار وغداء وعشاء النموذج التالي يوضح بعض الأطباق حسب التتابع والتسلسل المنطقي لتقديمها:

١ - فواتح التهيئة وأنواع الشربة.

٢ - الطبق الرئيسي ويتكون من لحوم أو طيور أو أسماك مع الخضراوات والنشويات محسوبا بالسلطات.

٣ - طبق الحلو أو الآيس كريم أو الفاكهة

المثال التالي يوضح كيفية وضع الأدوات مسبقاً لقائمة طعام تحتوي على شربة ثم فواتح شهية ثم طبق رئيسي وحلوى:

- بعد وضع كل مقعد في مكانه الصحيح توضع الفوطاة المطوية أمام كل مقعد لئلا ضيف على المائدة ومن اليمين بجانب الفوطاة توضع سكينه الطبق الرئيسي ويكون بعيدة عن حافة المائدة يسبقها واحد من جانبيها سكينه فواتح شهية ثم معونة الشربة توضع وحدة بلو لأخرى مع عدم لمس كل منهما الأخرى

- ثم من جهة اليسار من الفوطاة توضع شوكة المطبخ الرئيسي ثم شوكة فواتح الشهية

- توضع ملعقة الحلوى بحيث تكون يد الملعقة ناحية اليمين ويد لشوكة ناحية اليسار أمام الفوطة .
- اكواب الماء تكون أعلى السكينة الرئيسية يليها كوب العصير أسفل اليمين قليلا .
- أخيرا طبق الخبز والزبد على شمال الشوكة الأخيرة ثم يوضع فوقه من ناحية اليمين قليلا سكينه الخبز والزبد ثم الملح والفلفل ومظفأة السجائر في منتصف المائدة .

طرق تقديم الأطعمة

تتنوع طرق تقديم الطعام، فمنها الطريقة الفرنسية والإنجليزية والأمريكية والروسية واليوغية واختيار طريقة الخدمة يتوقف على نوع قائمة الطعام المقدمة وفيما يلي سوف نوضح بعض طرق تقديم الأطعمة في المنزل لخدمة الضيوف :

أولاً: البوفيه : قيام الضيوف بخدمة أنفسهم من البوفيه .

ثانياً: الخدمة الفرنسية

مثال يوضح تقديم الطبق الرئيسي على الطريقة الفرنسية :

تقدم الأطباق فارغة بشكل مباشر للضيوف من جبه اليمين ثم تقوم ربة المنزل بتقديم (سرفيس) الطعام مزوداً بشوكة كبيرة وملعقة كبيرة ليقوم كل ضيف على المائدة بخدمة نفسه .

ثالثاً: ما في الطريقة الإنجليزية فتقوم ربة المنزل بالإعداد وتجهيز والتقديم بدء على طيب كل ضيف

رابعاً: الخدمة الأمريكية . يعتمد هذا النوع من الخدمة على تجهيز واعداد الأطباق داخل المطبخ وتقوم ربة المنزل بوضعها على صينية خاصة بذلك وتقدم مباشرة من الناحية اليمنى للضيوف .

كيفية إعداد مائدة الطعام:

- عند تجهيز مائدة الطعام لا بد أن تكون جميع الأصناف متجانسة مع بعضها وتلائم كل المدعوين لهذا الغداء فعلى سبيل المثال:
 - تناسب الخضراوات مع اللحوم.
 - مراعاة أن تكون الأطباق الأولى على المائدة خفيفة ثم تدرج فى الدسامة.
 - عند تقديم الألوان فى الأطباق يجب أن يستخدم اللون الأصفر ثم الأخضر ثم الأحمر.
 - يجب تقديم الطماطم المشوية مع اللحوم المشوية والبقدونس المفرى.
 - اللحوم الباردة تقدم معها المستردة.
 - تقدم الفاكهة فى نهاية الوجبة للمساعدة على الهضم.
 - يجب مراعاة أذواق الضيوف عند إعداد الطعام.

تقديم الفاكهة والعصائر:

عادة يقدم سبت الفاكهة ومعه مقص العنب وإناء لغسيل الأصابع. يتناول الضيف نوع الفاكهة التى يرغب فيها ويقطع العنب بالمقص وأحياناً يقدم إناء ماء مثلج لوضع العنب فيه على أن يتم وضع طبق الحلوى فارغاً تحت الإناء وعليه فوطه صغيرة. ويوضع أمام كل ضيف طبق حلوى فارغاً مع سكبته صغيرة على الليمون وسوكه صغيرة على السماك مع إناء صغير به ماء بارد لغسيل الأصابع بعد تناول الفاكهة

أما العصائر فتقدم مملحة بدون إضافة الثلج وتستخدم فى أغلب أنواعها الشفطات، وبعض العصائر مثل الطماطم يقدم معها الملح والفلفل والسطة والليمون. ومع المشروبات الغازية يقدم شريحة ليمون مع المياه المثلجة بدون

ثلج ويقدم العصير الطبيعي، وأيضاً منتجات الألبان والزبادى المخفوق يقدم مثل العصير ويقدم الكاكاو ساخن أو بارد ويفضل الساخن فى فصل الشتاء.

وتوضع الشوكة على الشمال والسكين على اليمين وتوضع البولة أمام الضيف أعلى طبق الحلوى.

وتعرض سلة الفاكهة Fruit Basket على الضيف من ناحية الشمال، ثم تقدم لباقى الضيوف. وأحياناً توجد مقصات لقص الفاكهة مثل العنب

ولكى تقوم ربة المنزل بإعداد بوفيه لعمل حفلة ما لا بد وأن نتعرف أولاً على الأساسيات والأصول التى لا بد من اتباعها عند إقامة البوفيه. فالبوفيه عبارة عن مناضد ذات أحجام وأشكال مختلفة تعطى بالمفارش والستان يتدلى حتى الأرض. وبجهاز البوفيه بحيث يجذب انتباه الضيف بقدر الإمكان ويزود بالديكور والأشكال المختلفة وأحياناً تجهز المناضد بأشكال مدرجة (باستعمال الصناديق المغطاة بالمفارش) ويزين البوفيه بالزهور والنباتات والشمعونات والفنون المختلفة مثل التماثيل بحيث تتناسب مع البوفيه ويجب مراعاة الأسس والقواعد فى الترتيب والتنسيق البسيط بالنسبة للأدوات الخاصة بالبوفيه مثل (سخانات حفظ الأطعمة الساخنة والأطباق والفضيات) وذلك حسب الأسلوب المتبع وبناء على المكان الذى يقوم فيه البوفيه والبوفيهات لها أشكال وأنواع كثيرة مثل (البوفيهات الباردة الساخنة الكوكتيل حفلات الشاي الخ) وعند تجهيز البوفيه يجب الترتيب والإبداع بالنسبة للأطعمة (تبدأ بقوائم السهيه وكذلك السلطة والصلصة ثم الأطباق الرئيسية ثم الحنوى)

•إليك يا سيدتى نبذة مختصرة عن بعض الفيتامينات:

● يوجد فيتامين (أ) فى الزيت، زيت كبد الحوت. الجرجير وفيد فى الإبصار ويحمى من الجفاف.

- فيتامين (ب) فى الفول السودانى ، القمح ، البيض ، الخميرة.
- فيتامين (ج) فى البرتقال ، الفاكهة ، الفلفل الأخضر ، ويقى الجسم من نزلات البرد.
- فيتامين (د) فى السمك ، اللبن . القشدة ، ويقيد فى العظام ويقى الجسم من الكساح.

السعرات الحرارية:

هى كمية الطاقة اللازمة التى يحتاج إليها الإنسان خلال اليوم. ويتوقف احتياج الجسم من السعرات الحرارية على نوع العمل والجنس والسن.

فعلى سبيل المثال الطفل الصغير يحتاج إلى كمية من الأغذية الواقية وأغذية البناء والطاقة مثل الألبان ، والبيض واللحوم والخضراوات وبالنسبة للعمل الثقيل يحتاج إلى كمية أغذية أكبر من العمل العادى. أما بالنسبة للشخص الذى يعمل وهو جالس فيحتاج إلى سعرات حرارية أقل.

إرشادات هامة

- فى حالة وجود صعوبة فى فتح أدراج الأثاث الخشبية مررى قطعة من الشمع أو الصابون الجاف على جانبى الدرج بعد ذلك ستجدين سهولة فى انزلاقه.
- للتخلص من ماء سلق البقوليات - مثل الفاصوليا، اللوبيا، الكرنب، القرنبيط، حيث إن سكبها فى البالوعة أو الحوض يسبب رائحة كريهة قد تسمر ساعات وللتغلب على ذلك - يضاف قليل من الخل
- للمحافظة على بكرة الخيط التى تستخدم فى ربط اللحوم والطيور رستو زعى الخيط فى برطمان من الزجاج أو البلاستيك مع وضع بداية الخيط تتدلى من فوهة البرطمان حتى لا يتعرض الخيط إلى التلوث
- لتجنب الروائح الكريهة التى تنتج من أحشاء الأسماك والدواجن عند وضعها فى سلة القمامة لحين حضور مسنول النظافة ضعها فى كيس بلاستيك وأغلقه جيداً وضعها فى الفريزر لحين حضور مسنول النظافة ولا ترمى الفضلات فى البالوعة.

واليك يا سيدتى عدة ارشادات يجب مراعاتها عند شرائك للخضراوات:

- عدم وجود بقع أو شقوق.
- سليمة
- مناسبة فى اللون والحجم
- ناضجة.
- لا يوجد بها أية تشوهات وغير ذابلة
- طازجة لا يوجد بها أية أعطاب

- الألوان طبيعية في كل الأماكن بالخضار
- عدم وجود أية رائحة غير مستحبة (على سبيل المثال المبيدات . الخ)
- وإليك أيضا عدة شروط يجب توافرها في اللبن كي يكون سليما وهي:
 - أن تكون رائحته مقبولة، أبيض اللون.
 - بميل إلى الحلاوة ولا يوجد به أحياء دقيقة
 - واللبن نوعان ولكل نوع شروط يجب أن تتوفر به
- ١ - اللبن المبستر: (أ) لا يوجد به مواد حافظة
 - (ب) وجود تاريخ الإنتاج
 - (ج) وجود المكونات.
 - (د) العبوة من الزجاج.
- ٢ - اللبن الجاف: (أ) تاريخ الصلاحية والإنتاج.
 - (ب) يحتوى على العناصر الغذائية.
 - (ج) عدم وجود مواد مضافة
 - (د) التأكد من عدم التلوث.
 - (هـ) التأكد من أن العبوة محكمة الغلق
- وبالنسبة الى الجبن هناك عدة شروط تدل على صلاحيته وهي:
 - عدم وجود نسبة كبيرة من الملح
 - عدم وجود روائح غير مستحبة
 - أن يكون الطعم طبيعياً وكذلك الثقوب والمواد الحافظة والتماسك.
 - اللون الطبيعي
 - عدم وجود انتفاخات

وبالنسبة إلى السمن:

- متماسك.
- ذو لون أبيض.
- مائل للاصفرار.
- مرملة.
- طعم ورائحة جيدة.
- عدم وجود مواد ملوثة.

الزبادى:

- مراعاة كل من: الحموضة والطعم والتجانس والدم والرائحة.

الدقيق:

- يجب أن يكون فى أكياس نظيفة ولم يتم استخدامها قبل ذلك.
- أن تكون العبوات من الورق حتى لا تؤثر على نوعية الدقيق.
- يجب أن يدون على كل كيس نوع الدقيق واسم المطحن والوزن الصافى ورقم الإنتاج والمواد المضافة ونسبتها.

اللحوم والأسماك:

- يجب أن تكون طازجة.
- عدم وجود أية روائح كريهة بالسمك
- عيون الأسماك بارزة.
- اللون طبيعى.
- الخياشيم حمراء.
- وجود أختام على اللحوم ولها رائحة ممتازة.