

المقدمة

هذا الكتاب مقدم لجميع المهتمين بأمور الغذاء والنوعية من أكلي الأسماك؛ حيث يقدم وصفات لأطباق من الأسماك والأغذية البحرية Sea foods؛ حيث إنه قدم مجموعة متنوعة من الوصفات لإرضاء رغبات مختلفة من متذوقي الأسماك والأغذية البحرية، ولكن ربما يكون الجديد في هذا الكتاب مراعاة البعد البيئي في تناول الغذاء؛ بالبعد عن مكسبات اللون والرائحة والطعم الصناعية المنشأ؛ هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن هناك الحاجة لتقديم صورة من الغذاء (وهو الأسماك)، ولكن ليس بالشكل المألوف الذي كان متبعاً من آلاف السنين عن طريق شوي السمكة كاملة، أو طبخها وهي محتوية على أجزاء أصبحت زائدة في تلونها مقارنة بباقي السمكة؛ حيث تزيد نسب التلوث في الرأس والأحشاء والخياشيم والجلد، وبالتخلص من تلك الأجزاء نخفض معدل إمكانية وصول الملوثات لجسم الإنسان الذي يتغذى عليها. ولكن ربما نحتاج لبعض الوقت ومزيد من التنوع لمعرفة الأثر الإيجابي لهذا النوع من الإعداد والطبخ، خاصة أن نسبة اللحم الصافي في جسم الأسماك عادة يكون حوالي ١/٣ وزنها فقط؛ مما يجعل البعض يتساءل: لماذا نتخلص من ثلث السمكة ونحن قد تعودنا منذ الأزل على إخراج أجزاء من اللحم من الرأس والأحشاء، هذا بالإضافة إلى أن هذا للكتاب يقدم طرق إخلاء اللحم من جسم السمكة، وهذا مفيد في الأنواع التي لا يقبل الكثير على تناولها؛ مثل سمك المبروك والقراميط؛ حيث نحصل على لحم من جسم سمك رخيص؛ يمكن أن يستخدم في عمل هامبورجر السمك. ولنا أن نتصور الدور الذي قامت به دور البحث والإعلام الأمريكية لتغيير النوق الأمريكي ليتجه لأكل الهامبورجر والفيليه من سمك البياض Cat fish، خاصة مناطق الجنوب، ونجحوا في ذلك.. كذلك يقدم الكتاب طريقة تقطيع السمك للحصول على شرائح Fillet (أي لحم سمك خالص من السمكة) بأقل جهد، ويقدم طريقة سلخ ثعبان السمك ليسهل تناوله بعد طبخه، وعامة هي طرق مستحدثة خاصة الـ Fillet، وهي بديل للحصول عليها مجمدة من المجمعات الاستهلاكية أو السوبر ماركت، كل هذا بالإضافة إلى أكلات متنوعة للأسماك من مطابخ حول العالم من أكثر من ١٠ دول من قارات العالم. ونرجو في النهاية أن يحوز الكتاب إعجاب القارئات والقراء، علماً بأن الكتاب موجه بصفة أساسية للإناث؛ حيث إنهن الأكثر اهتماماً بشؤون الغذاء في المنزل والأسرة؛ ليس في مصر والعالم العربي فقط، ولكن على مستوى العالم، وما زال هذا دوراً هاماً نجحت فيه المرأة، وهذا لا ينقص من مساندتنا للمرأة لنيل كل حقوقها في المجتمع.