



arwa أن الأكل الصديق

أكثر من ٣٠ وصفة نباتية خالية من الألبان، الغلوتين والسكر سيحبها جسدك في رمضان وباقي العام

تأليف أروى التركيت ودينا يزبك



قائمة المحتويات

٠٤	مقدمة
٠٧	الخطة الغذائية
١٠	حدد نواياك
١٢	الفوائد الصحية للصيام
١٧	نصائح لصيام رمضان
١٨	خمسة أطعمة لتجنبها
١٩	خمسة أطعمة للإدراجها
٢٠	الصيام والتمارين الرياضية
٢١	الصيام بغير وقت رمضان
٢٢	مكونات خاصة
٢٧	قسم ١: الشوربة
٣٦	القسم ٢: السلطات
٤٨	القسم ٣: الرئيسية
٦٦	القسم ٤: الوجبات الخفيفة والسحور
٨٠	قسم ٥: المخبوزات
٩٢	قسم ٦: الحلويات
١٠٥	عن المؤلفين
١٠٧	إخلاء المسؤولية

المقدمة

حبي لرمضان متوغل في أعماقي. فأنا أحب كل ما يتعلّق به. إنه بالفعل شهر روحانيات. ولكن نسبة كبيرة من صحتنا الجسدية والنفسية تتأثر به أيضاً. لدرجة أن رمضان يمكنه أن يكون زراعاة ضبط اللسان كلها، بافتراض أننا سنستغل الفرص التي يقدمها لنا هذا الشهر.

منذ آلاف السنين كان البشر يمضون حياتهم بدون طعام لأنه، ببساطة، لم يكن متوفراً. يعتبر تناول ثلاث وجبات في اليوم طريقة حديثة جداً لتناول الطعام. بدون أن ننسى وجود تنوع كبير من الأطعمة في متناول أيدينا.

من وجهة نظر صحية، يحتاج البشر للصيام الآن أكثر من أي وقت مضى في تاريخ البشرية. سبحان الله، كان الله عز وجل عارف أنه سيأتي وقت لن يكون الصيام فيه أمراً طبيعياً، فسلط ضوءاً جديداً على كون رمضان واحد من أركان الإسلام الخمسة.



الصيام يعني الاستمرار بدون - وليس مقتصر على الطعام فقط.

نحتاج للصيام عن أمور تتخطى الصوم عن الطعام بأشواط كثيرة. نحن نعيش في عالم من الإفراط في الاستهلاك. نفرط في استهلاك كل شيء، الطعام، المشروبات، الملابس، الأحذية، الترفيه، الأخبار، ووسائل التواصل الاجتماعي.

هل سمعتم من قبل عن الصيام عن الدوبامين؟ هذا الصيام يعتبر في الأساس راحة من محفزات الإشباع الفوري في حياتنا مثل التسوق، ألعاب الفيديو، أو السجائر. تعلم الشركات تماماً كيف تستغل سلوكيات الإدمان لدى الإنسان - اللطعمة المصنعة، إضافة الملح والسكر بدون الحاجة إلى ذلك، ألعاب الفيديو، والتسوق بضغطة زر. يتم إنفاق الملايين لجعلكم أكثر إدماناً وهكذا يؤمنون استمراركم في الشراء.

هل تساءلتم يوماً، بخلاف الطعام، ما الذي تستطيعون الاستمرار بدونه خلال رمضان وستكون حياتكم أفضل بدون وجوده بحلول نهاية الشهر؟ لكل شخص شيء يرغب في أن يتحرر منه؛ شيء يسبب له التوتر، و/أو يشعر بأنه مدمن عليه. ما هو الشيء الخاص بكم؟ قد يكون الأمر متعلقاً بالطعام مثل الإدمان على القهوة أو السكر. وقد يكون إدمان على مشاهدة الكثير من البرامج التلفزيونية، أو قضاء وقت طويل على مواقع التواصل الاجتماعي. ربما يكون النسيمة؟ أو ممارسة ألعاب الفيديو؟

نحن نصوم عن الطعام والشراب خلال رمضان من الشروق إلى الغروب فقط. وبنفس الطريقة، عليكم الصيام عن السلوك غير المرغوب فيه تماماً. على سبيل المثال، إذا أردتم التحرر من إدمانكم على مواقع التواصل الاجتماعي، ربما تستطيعون زيارة هذه المواقع لمدة ساعة واحدة في اليوم. إذا كان الإدمان على هواتفكم، يمكنكم مثلاً تشغيلها ساعة بعد الاستيقاظ في الصباح، وغلقها على الأقل ساعة قبل النوم ليلاً. ومن أجل التحفيز، قوموا بعمل قائمة بالأشياء التي سيتوفر لكم الوقت للقيام بها حين تتحررون من هذه الإلهاءات من حياتكم... مثل... طهي وجبات صحية!

هدف في هو مشاركتكم طريقة تمكّنكم من استغلال شهر رمضان لتحسين صحتكم بخطة غذائية ووصفات تساعدكم في مشواركم هذا، وفي نفس الوقت تغرز بعض العادات الصحية التي قد تستمر معكم بعد انتهاء رمضان بفترة طويلة. هذه التغييرات في سلوكيات نمط الحياة قد يكون لها فوائد طويلة المدى عوضاً عن التدخلات التقليدية مثل الأدوية التي تساعدكم فقط عند تناولها.

العادات الصحية طويلة المدى، وعلى أمل أن تكون مدى الحياة، تحتاج للوقت لتصبح مهارة طبيعية ثانية. إذا اكتسبتم خلال شهر رمضان كل عام عادتين إيجابيتين، ستتقدمون في السن مع مرور الوقت، ولكن بالتأكيد ستصبحون أقوى وأكثر صحة.

كيف تستخدمون الوصفات والخطة الغذائية

على الرغم من أنني لا أتبع نظاماً غذائياً نباتياً، خالياً من الغلوتين، ومن منتجات الألبان بنسبة ١٠٠٪، إلا أنني أتناول أطعمة تتمتع بهذه المواصفات معظم الوقت. أنا أعتقد أننا نحتاج لوجود المزيد من النباتات، ونسبة أقل من الغلوتين ومنتجات الألبان في حياتنا. لذلك كل الوصفات التي أشاركها معكم في هذا الكتاب نباتية (تشمل بعض الوصفات البيض، والعديد منها يحتوي على العسل)، وبدون غلوتين ومنتجات ألبان. يمكنكم معرفة المزيد عن سبب اقضاء الغلوتين ومنتجات الألبان هنا.

بغض النظر عن الطريقة التي تفضلون تناول الطعام بها - نباتي، نشويات وسكريات منخفضة، وجبات سريعة - سيساعد الصيام على تحسين الصحة، بالإضافة إلى التحكم بالنفس. لذلك تخيلوا كيف سيستفيد جسدكم وعقلكم من خلال دمج الصيام مع خطة غذائية تقصي الأطعمة المسببة للالتهابات الشديدة (الغلوتين، منتجات الألبان، السكر المكرر)، مع اضافة نباتات غنية بالعناصر الغذائية وتحتوي على نسب ألياف عالية تتغذى على البكتيريا النافعة في الأمعاء، تساعد على انقاص الوزن (إذا كان هذا هدفكم)، الحصول على بشرة صافية، وزيادة مستويات الطاقة.

هذا دليل عام ويمكنكم تغييره حسب أهدافكم وما ترتأونه.

- إذا لم يكن لديكم حساسية تجاه الغلوتين، قوموا بادراجه خلال الشهر. ولكن حاولوا دائماً تجنب الحبوب المكررة بقدر الإمكان.
- إذا كنتم لا تستطيعون تخيل مرور شهر بدون تناول منتجات الألبان، قوموا بالتعامل معها على أنها مكافأة تحصلون عليها في مناسبة ما! إختاروا المنتجات العضوية كلما سمحت الفرصة، أقله مرة في الأسبوع، واختاروا منتجات ألبان الماعز لأنها أسهل في الهضم.
- أنا لا أركز على السعرات الحرارية أو أضع حدوداً لحصص الطعام، ولكن إذا كان هدفكم الرئيسي إنقاص الوزن قد تحتاجون القيام ببعض التعديلات. أنا أشجعكم على استغلال هذا الوقت للتواصل مع إشارات الجوع والشبع الخاصة بكم، خاصة إذا كنتم تتبعون نظاماً غذائياً هدفه فقدان الوزن لفترة طويلة. عندما نتبع نظاماً غذائياً لفقدان الوزن، نحن لا نتبع إشارات الجوع أو نختار الوجبات بناءً على ما نتوق لتناوله. بدلاً من ذلك نتبع قواعد أو إرشادات محددة. ويعني ذلك معظم الوقت عدم تناول الطعام عند الشعور بالجوع، أو عند الشعور بالشبع، وعدم تناول ما نتوق له. استغلوا الفرصة في رمضان لإعادة علاقتكم بالطعام. وعلى الرغم من أنني قمت بتوفير خطة غذائية مدروسة لكم، لكنها فقط لإعطائكم فكرة أوسع عما تتناولونه، وليس لاتباعها حرفياً.
- أغلب الوصفات نباتية بالكامل ما عدا القليل الذي يتطلب استخدام البيض. استخدموا الوصفات إما لإدراج المزيد من الوجبات الغنية بالنباتات في نظامكم الغذائي، أو لتناول أطعمة نباتية فقط طوال الشهر، والهدف هو جعلكم ترغبون بتحضير وتناول المزيد من الوجبات الغنية بالنباتات ما بعد رمضان.

خطة رمضان الغذائية

أيام الأسبوع	الشوربة	السلطات	الوجبات الرئيسية	الأطباق الجانبية	الحلويات	الوجبات الخفيفة
اليوم ١	العدس بالقرنبيط والكوسى	X	يقطين مع حشو السبانخ والدخن	X	كرامبل التفاح والتّمر	بيض مع الخضار والدوسا
اليوم ٢	العدس بالقرنبيط والكوسى	كبولة	طاجن الحمص	أرز مقرمش بالباذنجان	تمر محشو بطحينة السمسم	سموثي أخضر
اليوم ٣	الشمندر والقرنبيط	X	غاليث الكراث والخرشوف	بصل مكرمل بالفاصولياء الخضراء	براونيز بدون فرن	حمّص الفلفل الأحمر مع الدوسا والأعشاب
اليوم ٤	الشمندر والقرنبيط	بازنجان مشوي بالعدس والكينوا	فريتيز الكوسى والسلق	روب الكاجو مع الخيار والنعناع	براونيز بدون فرن	شوفان فطير التفاح
اليوم ٥	المشروم بالزعتر	سلو مكسيكي	فطيرة قيما بالعدس	X	غاليث اليقطين بالتّمر	حمّص الشمندر مع الخضار المقطعة والكراكرز
اليوم ٦	المشروم بالزعتر	وعاء الفلافل	X	خبز اليقطين	لقيمات الكراميل المقرمشة	شيا بودينغ بالحليب الذهبي
اليوم ٧	الحريرة بالعدس	تبولة الكينوا والشمندر	مسخن المشروم	دوسا العدس والكينوا	لقيمات الكراميل المقرمشة	شوفان الميسو المالح

صددوا نواياكم

قال النبي صلى الله عليه وسلم

«إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَّا نَوَى» (رواه البخاري ومسلم)

على الأرجح قمتم بشراء هذا الكتاب لأن لديكم هدف أو أهداف محددة في ذهنكم. ربما هدفكم إقصاء الغلوتين أو منتجات الألبان. أو ربما فقدان الوزن أو تنقية البشرة. هذا شيء مذهل. وقد اتخذتم أول خطوة بالفعل لمساعدتكم في الوصول إلى هذا الهدف. ولكن الأهم من شراء أي كتاب أو برنامج هو تحديد نواياكم بوضوح.

ما الفرق بين الهدف والنية؟

الأهداف خارجية، أما النوايا فداخلية.

الأهداف هي الأشياء التي ترغبون القيام بها، أما النوايا فهي ما ترغبون في أن تكونوا عليه.

الأهداف تركز على المستقبل، أما النوايا فتركيزها محصور بالحاضر.

إذا كانت الأهداف هي الأفعال، فالنوايا هي روح هذه الأفعال.

لأساعد في توضيح الأمور بشكل أكبر، خذوا بعض الدقائق لحل هذه الاسئلة، والاجابة عليها لكل هدف من أهدافكم:

١. ما هو هدف في رمضان؟
٢. ما هي أهمية هذا الهدف بالنسبة لي؟
٣. ما الذي سأشعر به حالما أقوم بتحقيق هذا الهدف؟
٤. ما هي القيمة الشخصية المتصلة بتحقيق هذا الهدف؟

هذه بعض الأمثلة لمساعدتكم:

الهدف	النية	القيم(ة)
أداء صلاة التراويح كل يوم في رمضان	خفض نسبة التوتر والقلق	الروحانيات
القيام بترتيب المطبخ وتحضير الوجبات مرتين في الأسبوع	تناول وجبات صحيّة منزليّة	الإنتاجية والصحة
فقدان ٤ كيلو بحلول نهاية رمضان	الشعور بإحساس أفضل عند ارتداء ملابسك وأنا أبدو في أفضل حالاتي	الجمال
التوقف عن تناول كل الأطعمة المصنّعة + والمشروبات الغازيّة	الحصول على جسم صحيّ، قويّ، وخالٍ من الأمراض	الصحة والطاقة
ممارسة الرياضة مع مدرب شخصي ٣مرات في الاسبوع	الشعور بالقوة والنشاط لأكون قادرة على اللعب مع اولادي	الصحة والأسرة
أخذ نزهة يوميا في الطبيعة لمدة ٣٠ دقيقة	تقدير وامتنان لجمال البيئة الخارجية المحيطة بي	الجمال والامتنان
طهي وجبات خالية من الغلوتين من أجل اختي	مساعدة اختي في التعامل مع مرض الاضطرابات الهضمية الذي شخّصت به مؤخرا	العطاء والحب

كما سبق وذكرنا، إن النوايا تركز على الحاضر، أما الأهداف فتتركز على المستقبل. وبما أن الحياة في الحاضر، يجب أن تكون نوايانا في المقدمة وقبل كل شيء في أذهاننا، من أجل دفع الأفكار والأفعال التي نحتاج لاتخاذها كل يوم لمساعدتنا على تحقيق هدفنا في المستقبل.

من الطبيعي مواجهة عقبات في أي رحلة تجاه تحقيق أي هدف؛ البعض منها يكون ملموساً مثل وباء عالمي، والبعض الآخر قد يكون غير ملموس مثل الأفكار والمشاعر السلبية التي تظهر بمجرد اختفاء الإثارة الأولية للبدء في طريق جديد. وهنا يكون تذكير أنفسكم بالنوايا والقيم أمر حيوي لمساعدتكم على الحفاظ على التركيز والحافز.

أفكارنا تؤدي للأفعال التي تشكل واقعنا. النوايا الواضحة والايجابية التي تذكرون أنفسكم بها يومياً ستؤثر على الأفعال التي تتخذونها، والتي تؤدي للحياة التي ترغبون فيها.



فوائد الصيام الصحية

كان الصيام موجوداً منذ آلاف السنين، ولكن لم يكتشف العلم فوائده الصحية المذهلة سوى مؤخراً.

لقد نشأت على الاعتقاد أن وجبة الإفطار هي أهم وجبة في اليوم، وأن تناول من ٥ إلى ٦ وجبات في اليوم عادة صحية أكثر، وتساعد على رفع مستويات الأيض. وبناءً على ذلك، من المفترض أن يكون الصيام عادة ضارة بالصحة. وكان يعني ذلك أن صيام شهر رمضان وأي وقت آخر من السنة، مثل الاثنين والخميس، أو الأيام البيضاء، يعتبر عادة مضرّة بالصحة أيضاً. ولطالما تساءلت لما قد يأمرنا الله بأداء عادة مضرّة بالصحة؟ ولكن، وبفضل الأبحاث الحديثة، تبين أن للصيام منافع مفيدة للغاية للجسد على مستويات عدّة. لا أستطيع أن أخبركم كيف يجعلني هذا الأمر أشعر بالسعادة! وقبل الدخول في المنافع، دعونا نلقي نظرة على معنى الصيام، بالمفهوم العام. وهل لأدائه طريقة واحدة أم عدّة طرق.

ما هو الصيام؟ وما هي أنواع الصيام المختلفة؟

الصيام هو الامتناع عن تناول كل الأطعمة ومشروبات السعرات الحرارية في أيام محددة أو معظم اليوم، على حسب نوع الصيام المتبع.

١. **الصيام في الإسلام:** يصوم المسلمون عن كل شيء من ١٢ إلى ٢٢ ساعة - حسب الوقت من العام، ومكان كل شخص في العالم، بما أن الصيام يكون من الشروق إلى الغروب، وأثناء هذا الوقت لا يسمح بتناول الأطعمة والمشروبات - ولا حتى الماء. وفي الوقت الحالي يشار إلى هذا النوع من الصيام بالصيام المتقطع الجاف.
٢. **٨ / ١٦:** مع هذا النظام، والذي يقع تحت تعريف الصيام المتقطع، يصوم الإنسان لمدة ١٦ ساعة في اليوم، ويتناول الطعام خلال ٨ ساعات فقط. سيتخطى معظم من يتبع هذا النظام وجبة الإفطار، حتى يصل إلى انقطاع ١٦ ساعة منذ آخر وجبة تناولها في الليلة السابقة. يفضل البعض الآخر اتباع نظام ١٠ / ١٨، أو ١٤ / ٢٠، ولكن ٨ / ١٦ هو الأكثر شعبية.
٣. **صيام لمدة ٢٤ ساعة:** يفضل بعض الأشخاص الصيام لمدة ٢٤ ساعة مرة في الأسبوع. عادة يتوقفون عن تناول الطعام في الوقت الذي يختارونه، فنقل مثلاً ٧ مساءً. ثم لا يتناولون أي شيء حتى اليوم التالي في الساعة ٧ مساءً.
٤. **النظام الغذائي ٥:٢:** هذا النظام يعتمد على تناول الطعام بشكل طبيعي لمدة ٥ أيام في الأسبوع، ولمدة يومين غير متتاليين تتناول المرأة ٥٠ سعرة حرارية، ويتناول الرجل ٦٠٠ سعرة حرارية.
٥. **صيام فترة زمنية أطول:** هذه فئة عامة تشمل أي شيء من صيام ٣ أيام بماء فقط، إلى صيام ٤٠ يوماً مع عصائر خضراء فقط. وحسب طول المدة قد يكون من الصعب إتمام هذه الأنواع بدون رقابة طبيب.

الصيام خلال رمضان يعتبر صياماً متقطعاً بما أن الطعام يتم استهلاكه خلال فترة محددة من اليوم. هناك العديد من الأبحاث حول الصيام، بما فيها الصيام المتقطع وفوائده للجسم. في ما يلي أكثر فوائد الصحة البدنية المهمة للصيام:

١. **فقدان الوزن:** قد يساعد الصيام على فقدان الوزن لسببين. الأول هو حدوث انخفاض عام في السرعات الحرارية، بافتراض عدم تناول الطعام بكثرة خلال الفترة المسموح فيها بتناول الطعام. ومن خلال خفض عدد الساعات المسموح بتناول الطعام فيها، يتجه معظم الأشخاص لتناول كميات أقل، خاصة من الوجبات الخفيفة، والذي قد يؤدي لفقدان الوزن على المدى البعيد. الثاني والأكثر شعبية، هو أن الصيام يحفز الجسم على استخدام الدهون كوقود، مما يؤدي إلى حرق الدهون بنسبة أعلى. عندما نتناول الطعام يستخدم الجسم الغلوكوز كمصدر رئيسي للطاقة. ولكن عند الصيام لا تدفق منتظم للغلوكوز في الجسم، ولذلك يلجأ هذا الأخير للخلايا الدهنية من أجل الطاقة. هذا الأمر يكون مفيداً جداً خاصة للرجال أو لاعبي كمال الأجسام الذين يرغبون في فقدان الوزن لكن بدون فقدان أي عضلات.
٢. **يبطئ من عملية التقدم في السن:** قدرة الجسم على فرز هرمون النمو البشري الطبيعي والمعروف أيضاً بـ إتش جي إتش تصبح أقل مع التقدم في العمر. هذا الهرمون مسؤول بشكل كبير عن صحة الخلايا، والأنسجة الصحية في المخ، بالإضافة إلى الأعضاء الحيوية. إتش جي إتش يساعد الشعور والظافر أيضاً على النمو بشكل أسرع. أثناء الصيام تزداد نسب هرمون إتش جي إتش، مما يبطئ عملية الشيخوخة.
٣. **خفض نسبة الإصابة بالأمراض:** الحفاظ على وزن صحي وزيادة مستويات هرمون إتش جي إتش كلاهما سيكون لهما تأثير مفيد على خفض نسبة الإصابة بالأمراض. ولكن أكبر فائدة للصيام والتي ترتبط مباشرة بخفض نسبة الإصابة بالأمراض هو تأثيره على تطبيع أو زيادة حساسية الجسم تجاه الأنسولين. يصيبنا داء السكري عند توقف الجسم عن الاستجابة لهرمون الأنسولين الذي يفرزه الجسم عندما ترتفع مستويات الغلوكوز في الدم. وقد توصلت بعض الدراسات إلى نتيجة مفادها أن الصيام يساعد في انتظام مستويات الغلوكوز في الدم، ويمنع حدوث أي ارتفاع أو انخفاض في معدل الأنسولين الصحيح. إن منع حدوث تراكم للأنسولين يسمح للجسم بالعمل بكفاءة، مما يمنع العديد من الأمراض وليس داء السكري فقط.
٤. **مضاد للالتهاب:** يخضع الجسم لنوعين من الالتهابات، الحادة والمزمنة. الحاد هو عندما يستجيب الجسم للإصابة، مثل التواء الكاحل، أو البكتيريا فيصاب الجسم بالأنفلونزا، فيقوم بطرد المادة الغريبة فيه ويبدأ عملية الشفاء. باختصار الالتهاب الحاد يعتبر شيئاً "جيداً"، فهو يستمر لعدة ساعات أو أيام، وهو ضروري من أجل البقاء على قيد الحياة. أما المزمن قد يستمر لأشهر أو سنوات، وقد يظل غير مكتشف في المراحل الأولى. يحدث كردة فعل لوجود سموم تدخل الجسم بانتظام، من الطعام أو البيئة المحيطة، والتي تسبب ضغطاً على الخلايا بطريقة مشابهة للإصابة. ولكن بما أنه ليس هناك إصابة محددة تحتاج للشفاء يستمر الالتهاب مادامت السموم متواجدة. ومع الوقت، يؤدي الالتهاب المزمن إلى موت الخلايا وتدهاوي الأنسجة الصحية، مما يظهر على شكل أمراض مثل الحساسية، داء السكري، السرطان، والخرف. عندما نصوم لا تدخل أي مسببات التهاب الجسم، وبالتالي يأخذ الجسم الطاقة المستخدمة عادة لهضم الطعام، ويعيد توجيهها للشفاء والإصلاح. تساعد هذه العملية على الحد من الالتهاب المزمن.
٥. **يحمي المخ:** الآثار المضادة للالتهاب المذكورة أعلاه تساعد على إبطاء تطور الاضطرابات مثل مرض الزهايمر. بالإضافة إلى أن العديد من الدراسات على الحيوانات أثبتت أن الصيام يعزز الوظائف المعرفية والذاكرة.

٦. **الالتزام الذاتي ومكافحة الشيخوخة:** يحفز الصيام عملية التنظيف الذاتي في الجسم التي تدعى أوتوفاجي، والتي تعني حرفياً تناول الشيء لنفسه. تساعد هذه العملية في إبطاء عملية التقدم في السن، تخفيض نسب الالتهاب، وتحسين أداء الجسم في المجمل. يتم استبدال الخلايا المصابة بالخلايا الصحية - هذه الأنسجة الصحية الجديدة قد تعطي مظهراً شاباً أكثر.

٧. **صحة الأمعاء:** ببساطة، عندما نصوم يأخذ الجسم راحة من الهضم، وهو أمر يحتاجه الجسم بشدة إذا كنا نتناول الطعام طوال اليوم، أو نتناول الأطعمة الخاطئة. ومن خلال دمج وقت راحة الجهاز الهضمي هذا مع الأطعمة الصحية المليئة بالنباتات، ستتغذى البكتيريا النافعة ونأمل أن تتصور البكتيريا الضارة جوعاً.

٨. **مرونة الأيض:** من خلال ضغط الجسم بين عمليتي تناول الطعام والصيام، يتكيف الجسم من خلال التبديل بين حرق الكربوهيدرات / السكر من أجل الوقود، وحرق الدهون. عندما يقوم الجسم باستخدام الدهون من أجل الطاقة، يقوم بإفراز الكيتونات بنفس الطريقة التي يفرزها نظام الكيتو الغذائي. وهذه القدرة على التبديل بين حرق الغلوكوز إلى حرق الدهون من أجل الطاقة تسمى مرونة الأيض، وهي طريقة فعالة ومستقرة أكثر لإنتاج الطاقة والحفاظ عليها.

ولاداعي لأن اذكر أن المنافع الصحية المذكورة أعلاه ستصبح أقل فاعلية إذا تم دمجها مع نظام غذائي غير صحي. وبالتالي فمن الذكاء استغلال رمضان لتناول أطعمة صحية، واختبار النتائج التآزرية بين النظام الغذائي المتوازن والصيام.

العادات الصحية طويلة المدى، وإذا قمتم باستغلال رمضان كل عام لتكتسبوا عادتين جديدتين، قد تكبرون في السن كلما مر الوقت، ولكن بالتأكيد ستصبحون أقوى وأكثر صحة.



المنافع الصحية عقلية وعاطفية أيضاً..

رمضان فرصة للعمل على تطوير ذواتنا جسدياً وعاطفياً. إنّه حقاً هبة من الله لادخال العادات الجديدة، والتخلص من العادات السيئة. يساعد الصوم في هذا الأمر من خلال ممارسة الشعور بالرضا المؤجل والسيطرة على النفس عن طريق عدم الأكل أو الشرب. يعتبر تمريناً لقوة الإرادة. لهذا السبب يستغل العديد من الأشخاص رمضان للتوقف عن التدخين أو شرب الكافيين.

وقد يساعد الصيام على الشعور بالهدوء أيضاً - يمضي الأشخاص في حياتهم بدون طعام وشراب لفترة معينة ويدركون أنهم يستطيعون البقاء على قيد الحياة، بل ومرتاحون أكثر حتى. يكتشف الشخص أنه يستطيع المضي قدماً بدون ما يحتاجه الإنسان للبقاء على قيد الحياة، ويدرك أنه لا يحتاجه في الحقيقة، مما يبني ثقة كبيرة في النفس ويجعل الإنسان يتنامى بشعور أفضل تجاه نفسه. وعلى مستوى ما دون الوعي يعطي الإنسان نفسه دفعة لثقته تحت شعار "إذا أستطعت أن أنفذ هذا الأمر، أستطيع أن أنفذ أي شيء!".

وطريقة أخرى يمكنها أن تساعد على المستوى العاطفي هي إعادة الاتصال بإشارات الجوع والشبع. يجبر الإنسان على الشعور بالجوع وعلى أن يكون أكثر انسجاماً مع رغبات جسمه. يجب أن يستمع الإنسان لهذه الرغبات ويأكل ما يحتاجه جسمه بحق، وليس ما تمليه عليه عاداته، ويتوقف قبل الشعور بالشبع.

باختصار، يسيطر الصيام على الإنسان

الجسم معبأ بالكامل بآليات الإصلاح والتجديد. العيش بنمط حياة صحي من خلال تناول نظام غذائي متوازن، النوم بشكل أفضل، وممارسة الرياضة هو الية الاصلاح الطبيعية التي خلقها الله بداخل كل شخص منا. وإذا دمجناها مع الصيام تصبح هذا الآلية أقوى وفعالة أكثر.

العديد من الديانات، وليس الإسلام فقط، تشجّع الصيام لنفع الجسم والروح. والأبحاث المتعددة تؤكد هذا الأمر.

الصيام على مدار العام، وليس فقط خلال رمضان، ساعدني في الحفاظ على وزن صحي بدون اتباع نظام غذائي لفقدان الوزن. وفي أي وقت أجد وزني يبدأ بالازدياد أقوم بإضافة يوم صيام لمدة أسبوعين فيعود وزني إلى طبيعته. أحب كيف أستطيع الابتعاد عن العادات السيئة والروتين اليومي خلال أيام الصيام. بالنسبة لي يكون التغيير في الذهاب في نزهة طويلة بدلا من ممارسة تمرين رياضي عالي الكثافة، أو تناول عصير أخضر عند كسر صيامي بدلا من قهوة الصباح. الثبات الروتيني يجعل الجسم كسولا، أما الصيام فهو يوفر التغيير الذي يحتاجه الجسم ليصبح أقوى. الأمر مشابه للتمارين البدنية، التنوع أساسي مع مرور الوقت لملاحظة الفرق.

أتمنى أن تشجعكم هذه المعلومات لصيام رمضان وما بعده من أجل صحتكم الروحية، البدنية، والعقلية.

رمضان فرصة لنا جميعا لنعمل على أهدافنا الصحية، أيا كانت. ولكن السهر

ليلا والتجمعات العائلية قد تعيق الأمر. سأشارككم بالأسفل بعض النصائح

التي ستساعدكم في اتباع الطريق الصحيح خلال الشهر المبارك.



نصائح للصيام في رمضان

رمضان فرصة لنا جميعاً لنعمل على أهدافنا الصحية، أيا كانت. ولكن السهر ليلًا والتجمعات العائلية قد تعيق الأمر. سأشارككم بالأسفل بعض النصائح التي ستساعدكم في اتباع الطريق الصحيح خلال الشهر المبارك.

لا تخافوا من الشعور بالجوع - فهو في عقلكم فقط

عندما كنت أصغر سنًا، كنت أخاف الجوع، لذلك كنت أتناول الكثير من الطعام بقدر الإمكان ليلًا، اعتقادًا مني أن ذلك سيجعل الصيام أسهل في اليوم التالي. وأنا واثقة من أن الكثيرين منكم مدركون لحقيقة أن هذه الأمور يقودنا إلى الشعور بالجوع أكثر. أدركت أن الشعور بالجوع سيأتي، عادة في نفس الوقت خلال اليوم، وسيستمر لعدة دقائق ثم يختفي... وسأكون بخير. وأي طعام إضافي أتناوله في اليوم السابق لا يصنع أي فرق.

وضع أولوية للنوم

نعم يجب علينا وضع أولوية للصلوات المتأخرة في الليل أيضًا، ولكن الأهم هو الحصول على وقت كافٍ من النوم في المجمل، حتى وإن كان ذلك يعني أخذ قيلولة خلال اليوم. النوم ضروري جدًا على العديد من المستويات، ويمكنه حتى أن يساعدكم إذا رغبتكم في فقدان الوزن، بالإضافة إلى تخفيف الشعور بالجوع.

تحضير الوجبات

الوجبات الصحية المطهية في المنزل تصبح ممكنة وتستهلك وقت أقل إذا تم التخطيط لها بطريقة صحيحة. إذا لم تكن وجباتكم مخطط لها من قبل، ففي نهاية الأمر سيقف في طريقكم كل من العمل، الأولاد، والمسؤوليات الأخرى، وسينتهي بكم المطاف بزيارة لشباك مطاعم الوجبات السريعة والطلب من السيارة، أو بطلب طعام جاهز قبل أذان المغرب. تحضير الوجبات يتركز حول قضاء القليل من الوقت الإضافي عندما يكون جدولكم أقل انشغالًا، خلال نهاية الأسبوع مثلاً، لملء الثلجة والفريزر بوجبات مجهزة مسبقاً أو نصف مجهزة. وهو يتركز أيضاً حول عمل كمية مزدوجة من الوصفة والاحتفاظ بنصفها في الفريزر للأسبوع القادم. نبدأ باختيار الوجبات التي ننوي القيام بتحضيرها في الأسبوع المقبل، ثم نقوم بعمل لائحة تسوّق بعد التأكد من المكونات الموجودة وتلك الناقصة. ثم في النهاية وفي اليوم المناسب لكم يتم تجهيز الأطباق التي ستتماسك جيداً في الثلجة، والتي يمكنكم إعادة تسخينها مجدداً أثناء الأسبوع مثل الشورية، السلطة، الدريسينغ، الحبيبات المطهية، الخضروات المشوية، والوجبات الخفيفة. تأكدوا من كتابة كل شيء على الأطباق كالأسم والتاريخ.

كقاعدة عامة، معظم الوجبات يمكن الاحتفاظ بها في وعاء محكم الغلق في الثلجة حتى 4 أو 5 أيام. وكما الحال مع الصيام أو ممارسة التمارين الرياضية، يجب أن تعملوا على إنجاح تجهيز الوجبات مع الأخذ بعين الاعتبار نمط الحياة وجدولكم الخاص. ربما تفضلون تجهيز الوجبات مرتين في الأسبوع مثلاً، وهو ما أفضله أنا شخصياً. أو قد تستغلون المساء لتجهيز الوجبات لليوم المقبل حتى تتمكنوا من تسخين الطعام وتقديمه حالما تعودون من العمل. استغلوا وقتكم بحكمة من خلال تجهيز كل أو جزء من الوجبات مسبقاً وسيساعدكم ذلك على توفير الوقت على المدى البعيد.

لا تتبعوا نظاماً غذائياً لفقدان الوزن!

خاصة إذا كنتم من الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً لفقدان الوزن طوال الوقت. قد تعتقدون أنني ضد ممارسة هذه الأنواع من الأنظمة الغذائية... ولكن هذا نقاش طويل سأتركه لوقت آخر. كل ما سأنوه به في الوقت الحالي هو إذا كنتم تتبعون نظاماً غذائياً لفقدان الوزن بشكل منتظم، والأسوأ إذا كنتم تطلقون العنان لرغباتكم في اليوم المسموح فيه بتناول أي شيء، هنا تفقدون الاتصال بين الشعور بالجوع أو الشبع، والحدس لأختيار الطعام والاستمتاع به. رمضان هو الوقت المثالي لإعادة الاتصال بإشارات الجسم الخاصة بالشعور بالجوع والشبع. انتهزوا هذه الفرصة للاستماع لجسمكم بحق وإعطائه ما يحتاجه ويتوق له، وضعوا في اعتباركم أنه حالما تجتازون مرحلة الشعور بالشبع، ستوقفون عن الاستمتاع بالطعام الذي تتناولونه... وبالتالي ستوقفون عن الأكل ليس لأن "الأمر خاطئ" أو "لأن وزنكم سيزداد"... بل لأنكم تشعرون بالرضا والشبع. وهذا شعور محرر جداً... لقد أدرك العديد أنهم يستطيعون فقدان الوزن والحفاظ على ما وصلوا إليه (على المدى الطويل) بسهولة أكثر من خلال تعلم الاستماع إلى الجسم وتناول الطعام بطريقة حدسية بدلاً من اتباع نظام غذائي لفقدان الوزن. وبإذن الله بعد انتهاء رمضان سترداد قدرتكم على الاستماع للجسم.

تحركوا

يمكنكم قراءة المزيد عن ممارسة الرياضة في رمضان هنا. الحركة اللطيفة مثل التنزه أو اليوغا يمكنها أن تخفف الشعور بالجوع أو الخمول، وتساعد على النوم بشكل أفضل أيضاً.

أكثر ه أطعمة يجب تجنبها

خطة الوجبات والقواعد الإرشادية هذه ليست بخصوص تقييد أنفسكم - بل هي تركز على التوجه للأطعمة التي تعطي شعوراً بالشبع، تخفض نسب الالتهاب، وتترك الجسم يشعر بأنه أفضل من الداخل والخارج. لست من محبي فرض قواعد بخصوص ما يجب ولا يجب أن يتناوله أي شخص، ولكن من الضروري معرفة أي من الأطعمة ستخرب الأهداف أكثر خلال رمضان (وبعده). إذا كنتم لا تتناولون أي شيء، فأنتم بالتالي لا تتناولون أي شيء مسبب للالتهاب. استغلوا هذه الفرصة وتجنبوا تناول هذه الأطعمة المسببة للالتهاب حالما تقومون بكسر الصيام.

١. **الغلوتين** الغلوتين هو بروتين متوفر في الحبوب مثل القمح الجاودار الشعير والسمبلك. العديد من الأشخاص لديهم حساسية تجاهه. يمكنه أن يتسبب لنا بالكثير، من مشاكل في الجهاز الهضمي، إلى تسرب في القناة الهضمية، إلى أمراض المناعة الذاتية. من المحبذ إجراء اختبارات للمعرفة يقينا إذا كان لديكم حساسية تجاهه أم لا، ومعظم الأشخاص تظهر نتيجتهم بالإيجاب بدرجة معينة. أنا أنصحكم بالإبتعاد عنه تماما خلال رمضان، واستخدام الوصفات في هذا الكتاب سيساعد كثيرا في ذلك، ولا حظوا الفرق بحلول نهاية الشهر. قد تجدون أن لديكم المزيد من الطاقة، وتشعرون بالأم مفاصل أقل مثلاً. إذا قمتم باعادته إلى طعامكم وعادت أي من هذه الأعراض غير المرغوب فيها يستحق ذلك اقصاه تماما من نظامكم الغذائي من الآن.

٢. **منتجات الألبان** لا تصنع كل منتجات الألبان بنفس الطريقة. قد يكون روب حليب الماعز العضوي، أو حليب الجمل، ذو منافع كثيرة للعديد من الأشخاص. وإذا كان هذا النوع الوحيد من منتجات الألبان الذي تستهلكونه ولا يزعجكم، استمروا عليه. ولكن، بالنسبة للعديد منا تعني منتجات الألبان اللاتيه، البيتزا، والتشيز كيك! منتجات الألبان التقليدية التي تأتي من البقر المحقون بالهرمونات، الذي يتغذى على الذرة هي ما يجب أن نتجنبه، بما أنها واحدة من أكثر المكونات المسببة للحساسية شيوعاً، وذلك بسبب احتوائها على اللاكتوز والبيتا كازين، وهما مادتان يجد الجسم صعوبة في هضمها؛ أما السمن الذي يتغذى على الزرع، أو الزبدة المصفاة، التي انتزع منها البيت كازين، فهما مناسبين تماماً للطهي بفضل تميزهما بنقطة تبخر عالية. هذه المكونات نافعة جداً إذا لم يكن زيت جوز الهند متوفراً أو مكلفاً. وكما الحال مع الغلوتين أنصحكم، بالتخلي عن منتجات الألبان أيضاً ولا حظوا الفرق. قد تجدون أن بشرتكم أصبحت أنقى، وستتوقف نوبات الصداع النصفي إذا كنتم تعانون منها. وبعد رمضان يمكنكم إعادة منتجات الألبان العضوية إلى نظامكم الغذائي باعتدال، بافتراض انها لن تصيبكم بأي مضايقات في المعدة، أو أنها لن تعيد أي من الأعراض غير المرغوب فيها.

٣. **الدهون غير الصحية** كفي ما مضى كانت جميع أنواع الدهون منفيّة ولا يشجّع. أمّا الآن، فنحن نعلم أن الدهون كلها لا تصنع بنفس الطريقة. ولكن هذا الأمر قد يكون مربكاً. لأبسط الأمور، يجب أن نتجنب كل أنواع الدهون التي تتواجد في الطبيعة. وهي زيوت الخضروات والبذور شديدة المعالجة مثل الكانولا، فول الصويا، والقرطم. بالإضافة إلى الدهون غير المشبعة التي تصنع من خلال تغيير البنية الكيميائية للدهون الطبيعية، يجب تجنبها تماماً فهي خطيرة جداً. هذه الأنواع من الدهون متوفرة في الأطعمة المعلبة المعالجة، ومقللة المطاعم والأطعمة السريعة. ومن خلال طهي الوجبات في المنزل، وتجنب الأطعمة المقلية، نكون بذلك قد تخلصنا من الدهون بشكل تلقائي تماماً.

٤. **السكر** جميع خبراء الصحة والتغذية اتفقوا على أن السكر مضر. فهو عامل مساعد معروف لزيادة الوزن، أمراض القلب، داء السكري من النوع الثاني، حب الشباب، السرطان، الاكتئاب، والتجاف - وهذه أمثلة فقط! وصفات التحليات في هذا الكتاب كلها تم تحضيرها من السكر غير المكرر مثل العسل أو دبس التمر. وحتى هذه المحليات يجب أن يتم استهلاكها باعتدال. وأتمنى أنكم تعلمون أنني لا أحتاج لأن أنوه أن المحليات الصناعية بنفس السوء أن لم تكن أسوأ - وبهذه المعلومة سأكسر قاعدتي بعدم فرض قواعد، ممنوع استهلاك المحليات الصناعية من أي نوع من فضلكم.

٥. **الكافيين** يعتبر الحد من استهلاك الكافيين فكرة جيدة، خاصة القهوة، بما أنها تسبب الجفاف بنسبة كبيرة. حاولوا تجنب الكافيين تماماً في وقت متأخر من الليل حتى لا يسبب اضطراب في النوم. كلما كان نمط النوم أفضل، كلما كان الصوم أسهل، وكلما زادت معدلات الطاقة وكنتم أكثر وعياً عند تناول الطعام.

أكثر ه أطعمة يجب إدراجها

يصبح الصيام أسهل، بالإضافة إلى تحسين فوائده الصحية الهائلة من خلال إدراج هذه الأطعمة:

١. **الفواكه والخضروات** تنوع الألوان في الفواكه والخضروات يعتبر دليلاً على العناصر الغذائية الكثيرة التي توفرها، ولذلك من الضروري رؤية الكثير من الألوان في طبق. تحتوي هذه الفواكه والخضروات على مضادات الأكسدة، المعادن، والمواد الكيميائية النباتية بالتركيبات الصحيحة التي تساعد على خلق الطاقة في الجسم وبناء المناعة. ومن الضروري أكثر خلال رمضان استهلاك الفواكه والخضروات الغنية بالماء مثل الخيار، السبانخ، المشروم، البطيخ، والكوسى.
٢. **الحبوب الكاملة الخالية من الغلوتين** العناصر الغذائية المتوفرة في الحبوب الكاملة مثل الألياف، مضادات الأكسدة، المغذيات النباتية، الفيتامينات، والمعادن، كل مكون منها يوفر منافع صحية خاصة به. ولكن عندما تعمل هذه المكونات معاً كجزء من الأغذية "المتكاملة"، تتفاعل معاً لحماية الصحة بطرق متعددة. قد تكون مصدراً أفضل من الفواكه والخضروات حتى للعناصر الغذائية مثل فيتامينات ب، فيتامين هـ، الماغنيسيوم، والحديد.
٣. **الدهون الصحية** استهلاك الدهون الصحية مثل زيت الزيتون، الزيتون، الأفوكادو، زيت جوز الهند، والسمن مع الخضروات يسمح للجسم بامتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون مثل فيتامينات الف، دال، هـ، وك. بالإضافة إلى أنها حيوية من أجل صحة الخلايا، بما أن الجسم يحتاج للدهون لبناء أغشية خلايا صحية. وهي تساعد أيضاً في الشعور بالشبع لمدة أطول، وتكبح التوق للسكر. المكسرات والبذور أيضاً مصادر ممتازة للدهون الصحية (والبروتين أيضاً!).
٤. **الأطعمة ذات الألياف العالية** مع انخفاض نسب استهلاك الماء في المجمل خلال رمضان، من الضروري تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب ألياف عالية، وهي جوهرية من أجل هضم وطرده صحي. الألياف تتمدد أيضاً داخل المعدة، مما يعطينا إحساساً بالشبع بالشبع بدون تناول الطعام بشكل مفرط. معظم الأطعمة النباتية تحتوي على نسب ألياف عالية.
٥. **العدس والبقوليات** لها فوائد صحية متعددة، من صحة القلب إلى مضادات التقدم في العمر. فهي مفيدة جداً خاصة في رمضان بما أنها كربوهيدرات مركبة، وتحتوي على الكثير من الألياف الغذائية، وتأتي في مستوى منخفض على مؤشر نسبة السكر في الدم - مما يعني أنه يتم فرزها في الجسم ببطء مما يمنع عنا الشعور بالجوع ويوفر طاقة مستدامة. بالإضافة لذلك، عند دمج العدس والبقول مع الحبوب مثل الأرز أو الدخن، تتكون البروتينات المتكاملة.

العادات الصحية طويلة المدى، وإذا قمتم باستغلال رمضان كل عام لتكتسبوا عادتتين جديدتين، قد تكبرون في السن كلما مر الوقت، ولكن بالتأكيد ستصبحون أقوى وأكثر صحة.

الصيام وممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة أثناء الصيام فرصة أخرى لدمج الفوائد الصحية لكلاهما، من أجل المزيد من المنافع التآزرية. إذا كنتم تمارسون الرياضة بانتظام، على الأرجح ستستطيعون الاستمرار أثناء الصيام. ولكنني أحتكم هنا على الاستماع الي جسمكم. كل شخص مختلف عن الآخر، وكل يوم صيام مختلف عن الآخر أيضا.

من الأفضل الحفاظ على المستوى الحالي من النشاط البدني، وكونوا على استعداد لكبح كثافة التمرين في الأيام التي تشعرون فيها بالتعب أكثر، أو جفاف أكثر. أنا أكرر أنكم يجب أن تستمعوا الي جسمكم دائما. قد تمتلكون الكثير من الطاقة في بعض الأيام، فتستطيعون ممارسة الرياضة لمدة أطول بشكل أقوى. وفي أيام أخرى، قد لا يرغب جسمكم بكل بساطة في التعاون.

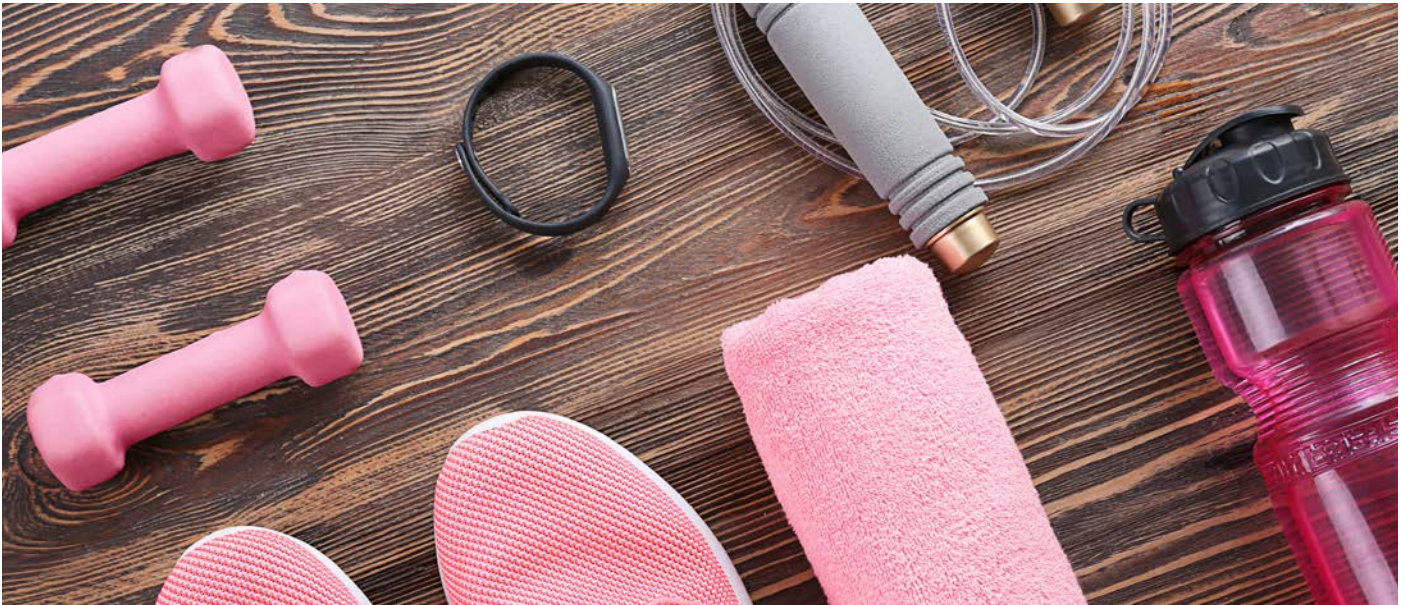
من الضروري عدم التفكير كثيرا بشأن تحريك الجسم بكثافة - فقط حافظوا على الانتهاء من تسجيل الخطوات اليومية، أو الحفاظ على مستوى يسهل الرجوع منه الى المستوى الطبيعي بعد رمضان.

على الأرجح انتم تتسائلون ما هو أفضل وقت لممارسة الرياضة؟ قبل الإفطار، أو بعده؟ إذا كان قبل الافطار، هل من الأفضل ممارسة الرياضة عند الاستيقاظ، أم قبل وقت الإفطار؟ الاجابة القصيرة هي أن أفضل وقت لممارسة الرياضة هو عند الشعور بانكم في أفضل حال، و/أو يسمح لكم جدولكم بذلك.

بافتراض أن جدولكم مرن، وأن مستويات الطاقة لديكم كما هي قبل وبعد الإفطار، سيعنى ذلك أن ممارسة الرياضة أثناء الصيام سيقوم بحرق المزيد من الدهون، خاصة إذا قمتم بعمل تمارين القلب (كارديو)، وممارسة الرياضة على معدة خاوية أسهل لتجنب الاضطراب الهضمي. أما بالنسبة لأفضل وقت خلال الصيام، سيكون ذلك في أقرب وقت للغروب. وبهذه الطريقة، حالما تقومون بكسر الصيام، ستقومون بتزويد جسمكم بالدهون الصحية، البروتينات، الخضروات، والكربروهيدرات ومازالت عملية الأيض مشتتة من التمرين.

أنا أقوم بتمارين الرياضة قبل الإفطار، لأترك جدولى بعد الإفطار متفرغ تماما. وإذا وجدت صعوبة أولم أشعر أنني في أفضل حالاتي لأي سبب، أقوم بتقسيم التمرين الى تمارين صغيرة، مثلا أقسمه الى ١٥ دقيقة من اليوغا في الصباح، تنزه لمدة ٢٠ دقيقة بعد الظهر، وتمرين شد جسم مدته ١٥ دقيقة في المساء. حتى الحركات المفاجئة الصغيرة تساعد على الحفاظ على عضلات الأيض نشطة أثناء اليوم، تصد التوتر، وتساعد على النوم بطريقة أفضل.

وأخيرا، لا تقللوا من شأن قوة الحركة اليومية! قد يكون الأمر ببساطة أعمال البستنة، التنزه في المركز التجاري، أو استخدام السلم بدلا من المصعد. كل حركة بسيطة تحتسب. ولأشجعكم أكثر، إذا شعرت بالجوع أو خمول زائد في يوم ما، قفوا وتحركوا لمدة ٥ دقائق. على الأرجح ستشعرون أنكم أفضل.



الصيام فيما بعد رمضان

نحن دائماً نقول اننا نرغب في عيش حياة طويلة، ولكننا نقصد حياة صحية، حياة طويلة مليئة بالطاقة والحيوية. يساعدنا الصيام على عيش حياة أطول، وذات جودة أعلى. فلما نحد من هذه المنافع في رمضان؟

وبنفس الطريقة التي لا يناسب نظام غذائي واحد كل الناس، لا يناسب نوع صيام واحد كل الناس. هناك العديد من الاختيارات المدعمة بأبحاث، للصيام بالطريقة التي تناسبكم. يمكنكم اتباع سنة الرسول محمد عليه أفضل الصلاة والسلام في الصيام أيام الاثنين والخميس، أو الأيام من ١٣ إلى ١٥ في الشهر الإسلامي. أو يمكنكم اتباع الصيام المتقطع في أيام الأسبوع، تناول الطعام من ٨ إلى ١٢، أو أي كان الوقت الذي تفضلون تناول الطعام خلاله ويناسبكم. أو ربما صيام مع كوب قهوة فولاذي في الصباح سيساعدكم على تخطي يوم في العمل، ويجعل الصيام أسهل. وربما تفضلون صيام ٢٤ ساعة عدة مرات قليلة في الشهر.

كما ترون، هناك طرق متعددة للصيام. والفوائد الصحية المتعددة للصيام مشجعة جداً للاستمرار عليه خلال السنة. يجب أن تجدوا طريقة ناجحة للصيام على المستوى الشخصي، بحيث تزداد احتمالات الالتزام به وجني ثمار منفعه. وقد تختارون أيضاً أكثر طريقة صيام ناجحة تغيد أهدافكم، مثل التحكم في الوزن، فقدان الوزن، إطالة العمر الصحي، أو حتى إذا كان الأمر روحاني فقط.

الصيام أسهل من اتباع نظام غذائي لفقدان الوزن، وبالتالي فهو طريقة أفضل على المدى الطويل للتحكم في الوزن. اتباع نظام غذائي لفقدان الوزن والحد من استهلاك السعرات الحرارية يترك الإنسان جائعاً، ومستهلك بأفكار عن الطعام وميعاد الوجبة القادمة. تناول كمية أقل من الطعام قد يجعل الإنسان يشعر بالجوع أكثر من عدم تناول أي شيء على الإطلاق. وكلما مر الوقت، تتضاءل قوة الإرادة، ويعود الإنسان في النهاية لعاداته القديمة في تناول الطعام، مما يضيف شعور بالفشل. يحد الصيام من التفكير المتعلق بتناول الطعام. ويدرب المخ على عدم هدر وقت في الهوس بخصوص أفكار عن تناول الطعام. وهذه الطاقة المجانية والوقت الإضافي من الممكن استغلالهم في عمل مهام ذات أهمية أكبر.

ويجتمع الاتصال الروحاني العميق الذي يأتي مع الصيام بحاجة الجسم للصحة والإصلاح لمساعدتنا، باذن الله، لنعيش حياة أطول وأسعد.



المكُونات الخاصة

فيما يلي قائمة بالمكوّنات التي ستجدونها في الوصفات، والتي قد لا تكون معروفة بالنسبة لكم، أو قد تكون غير متوفرة. في الأسفل شرح مختصر لكل مكون، وبدائل مقترحة إذا كانت متوفرة.

الحبوب الخالية من الغلوتين

الكينوا على الرغم من أنها تعتبر بذور، تغطي الكينوا مثل الحبوب، ولها نكهة لذيذة مشابهة للمكسرات، مع وجود قيمة مضافة وهي أنها غنية بالبروتين. نستخدمها في السلطات والأطباق الرئيسية لاستبدال الحبوب التي تحتوي على الغلوتين مثل البرغل والفريكة. متوفرة بثلاث ألوان - أبيض، أحمر، وأسود.

الدخن حبوب معتدلة النكهة يمكن استخدامها في السلطات، وتقدم مع اليخنة. وكما هي الحال مع الكينوا، يمكن استخدامها بالتبادل في معظم وصفات هذا الكتاب.

الشوفان يحتوي على الغلوتين أحياناً، لذلك تأكدوا من خالياً من الغلوتين إذا كانت لديكم حساسية شديدة تجاهه. هناك العديد من أنواع الشوفان مثل رقائق الشوفان، الشوفان المجروش، وسريع الطهي. قمنا باستخدام رقائق الشوفان فقط في عمل الوصفات المتوفرة في هذا الكتاب. نستخدم الشوفان لعمل طحين الشوفان وحليب الشوفان (أنظروا بالأعلى).

الأرز واحد من أكثر الحبوب سهلة الهضم، بالإضافة لكونه متوفر على نطاق واسع. إذا كان من الصعب عليكم إيجاد الكينوا أو الدخن، قوموا باستخدام الأرز بدلاً منهما، ويتم تعديل وقت الطهي وكمية الماء المستخدمة تبعاً لذلك.

الطحين الخالي من الغلوتين

طحين الشوفان يمكن تحضيره في المنزل بكل سهولة، من خلال طحن الشوفان باستخدام محضّر طعام أو خلاط. إذا كانت لديكم حساسية شديدة تجاه الغلوتين، تأكدوا من كون الشوفان موثق بأنه خال من الغلوتين.

طحين اللوز يصنع من اللوز المقشر النيء المطحون جيداً. ممتاز مع الخبز عند دمجهم مع أنواع أخرى من الطحين الخالي من الغلوتين، لأنه يضيف مذاقاً شهياً، وهو غني، ويحتوي على البروتين. يمكن استخدام طحين البندق أو الكستناء كبديل له.

طحين الدخن له نكهة حلوة قليلاً، ورائع لاستخدامه في الخبز. ولكن يفضل دمجهم مع أنواع أخرى من الطحين الخالي من الغلوتين وعدم استخدامه وحده. يمكن استبداله بطحين الحنطة السوداء. طحين الأرز يعمل جيداً مع الخبز الخالي من الغلوتين، ولكن نادراً ما يستخدم في وصفات الخبز هنا. من الممكن استخدامه كبديل لأي من أنواع الطحين الأخرى، ويمكن تحضيره في المنزل بسهولة من خلال طحن أرز باستخدام خلاط قوي أو حتى مطحنة البهارات.

طحين الحنطة السوداء يحضّر من جريش الحنطة السوداء المطحونة جيداً، وليس لطحين الحنطة السوداء أي علاقة بالقمح. له مذاق غني مشابه للمكسرات، وقيمة غذائية عالية جداً. لا تشتروا طحين الحنطة السوداء ذو العلامة التجارية "بوبريد ميل" لأن مذاقه قوي، وقد يعطي للمخبوزات لون داكن. أنا أفضل استخدام الحنطة السوداء النينة من نفس العلامة التجارية، بوبريد ميل، ثم أقوم بطحنها بنفسني باستخدام فيتا ميكس. يمكن استبداله بطحين الدخن في معظم وصفات الخبز.

نشا الأرز نوع من النشاء يستخدم كمكثف للصلصات والبودينغ. وهو يساعد أيضاً على تماسك العجين عند دمجهم مع أنواع أخرى من الطحين الخالي من الغلوتين في الخبز. يمكن استخدام نشاء الذرة كبديل له.

حليب النباتات اللوز والشوفان هي البدائل التي الجأ إليها من أجل الخبز، وذلك بفضل توفرها على نطاق واسع، ومذاقها المعتدل. يمكن تحضيرها بسهولة في المنزل. ينقع اللوز النيء لمدة لا تقل عن ٨ ساعات، ثم يتم خلطه مع ٤ أضعاف كمية الماء قبل تصفيته، باستخدام حقيبة تحضير حليب اللوز، أو قماش صناع الجبن. يمكن الاحتفاظ بحليب اللوز في الثلاجة حتى ٣ أيام. قوموا بتحضير حليب الشوفان الخاص بكم بمزج نسبة ١ شوفان الى ٣-٤ حليب قبل الخفق والتصفية. لا تنقعوا الشوفان أو تفرطوا في خفقه لأن كثافته قد تتحول الى كثافة لزجة. ونظراً لاحتوائه على نسب عالية من السكر، قد يساعد حليب الشوفان في اضافة المزيد من اللون للمخبوزات.

كريمة الكاجو تصبح بديل ممتاز للزوب عند مزجها مع الأحماض، وتستبدل الكريمة في عمل الشوربات أو صلصات الباستا. ننقع الكاجو النيء لمدة ٣ ساعات، ثم نقوم بتصفيته وخفقه مع ٣-٤ أضعاف حجم الماء حتى يصبح مزيجاً أملساً (لا داعي لتصفيته). يمكن الاحتفاظ به في الثلاجة حتى ٣ أيام.

حليب جوز الهند بديل ممتاز لمنتجات الألبان، مضاد للالتهاب، يحتوي على دهون صحية لموازنة مستوى السكر في الدم. التزموا باستخدام حليب جوز الهند كامل الدسم المعبأ، أو قوموا بتحضيره باستخدام نسبة ١ جوز الهند مجفف منقوع في ٢ ماء يخفقان جيداً.

كريمة جوز الهند أفضل بديل خالي من منتجات الألبان للكريمة التقليدية، للخبز أو عند عمل البودينغ أو آيس كريم. أحياناً يباع معلب، أو في علبة كرتون، ولكن يمكنكم الحصول عليه بسهولة من عبوة حليب جوز الهند كامل الدسم بعد وضعها في الثلاجة خلال الليل. عند فتح العبوة، ستجدون الكريمة أعلاها. ولكن للأسف ليس هناك بديل سهل إيجاده.

المحليات الطبيعية

العسل يضيف العسل حلاوة طبيعية للتحليات والأطباق المالحة أيضاً. يأتي بكثافات متعددة، ولكن في هذا الكتاب سنستخدم العسل المعتدل السائل. إذا كنتم نباتيين تماماً، قوموا باستخدام شراب القيقب أو شراب الأرز البني بدلاً منه، ولكن ضعوا في اعتباركم أن مذاقهم أقل حلاوة من العسل.

شراب القيقب شراب القيقب الصافي، وليس شراب البان كيك المصنّع بنكهة القيقب، المصنوع من عصارة أشجار قيقب معينة، يعتبر محلي بديل مغذي يتم استخدامه في الخبز، وبديل نباتي للعسل. إذا لم يكن شراب القيقب متوفر، يمكنكم استخدام العسل بدلاً منه، لكن قوموا بخفض النسبة المستخدمة قليلاً بما أن العسل يمكنه أن يكون أكثر حلاوة وله مذاق أقوى.

دبس التمر يعتبر محلي متكامل، وعلى عكس دبس قصب السكر، لا يعتبر منتج ثانوي لعمل سكر التمر. متاح بسهولة في معظم متاجر الشرق الأوسط، ويمكنكم عمله في المنزل من خلال غلي التمر حتى يصبح لين ثم يخفق حتى يتكون شراب، مع اضافة كمية الماء اللازمة للوصول للكثافة المرغوب فيها. يفضل استخدام مع محليات أخرى. نقوم بتقطيره على الكيك بعد مزجه مع الطحينة ليعطي مذاق شهى.

سكر جوز الهند مصنوع من عصارة شجر جوز الهند، ويحتوى على معادن نادرة مثل الحديد والزنك، ويقع في مكانة منخفضة على مؤشر نسبة السكر في الدم. محلي مثالي للتحليات، ويمكن استبداله بالسكر البني في معظم الوصفات، ولكنه أقل حلاوة بقليل. سكر التمر يعتبر بديل جيد أيضاً.

سكر التمر يعتبر طعام مغذي متكامل بما انه مصنوع من التمر المجفف المطحون. وبالتالي فهو غني بالفيتامينات، المعادن، والألياف. وهو أيضاً بديل ممتاز للسكر البني في الخبز، ولكنه أقل حلاوة من السكر البني وجوز الهند.

زيت الزيتون يضيف نكهة للدريسنج، ويمكن استخدامه في طهي الأطعمة على النار بالقليل من الزيت (سوتيه) على درجة حرارة بين المنخفضة والمتوسطة.

زيت جوز الهند نحن نعشق تنوع زيت جوز الهند في الاستخدام مع الطهي والخبز كلاهما. وهو بديل ممتاز للزبدة مع الأطباق الحلوة والمالحة أيضاً. لديه نقطة تبخر عالية، ولذلك فهو آمن للاستخدام في الطهي على النار في القليل من الزيت (سوتيه)، أو القلي السريع بالقليل من الزيت. إذا لم يكن متوفر لديكم، يمكنكم استخدام السمن في الطهي، والزبدة للخبز.

زيت الأفوكادو زيت بنكهة معتدلة ولديه نسبة تبخر عالية، مما يجعله ممتاز للطهي على درجة حرارة عالية. يمكن استبداله بزيت جوز الهند المكرر كبديل ليس له نكهة. لديه نقطة تبخر عالية. إذا غير متوفر من الممكن استخدام زيت الزيتون كبديل له، فقط تأكدوا من طهي الطعام على درجة حرارة منخفضة.

السمن وهو معروف أيضاً بالزبدة المصفاة بما أن المواد الصلبة في الحليب قد تمت إزالتها. السمن من البقر المغذى على العشب بديل جيد للزبدة للطهي على حرارة عالية.

كل المكونات الأخرى

تاماري نسخة من صلصة الصويا، مالحة، غنية بالأومامي، وخالية من الغلوتين. إذا لم يكن نظامكم الغذائي خالي من الغلوتين تماماً، قوموا باستخدام صلصة الصويا. ومن أجل بديل خالي من الصويا والغلوتين، يمكنكم استخدام أمينو جوز الهند، وضعوا في اعتباركم أن مذاقه قد يكون أكثر حلاوة قليلاً.

ميزو مصنوع من فول الصويا المخمر، وهناك أنواع عديدة منه. عامة كلما كان لونه داكناً أكثر، كلما كان مذاقه أقوى. يضيف نكهة أومامي مالحة عميقة للأطباق المالحة. وعلى الرغم من أننا قمنا باستخدامه في وصفة الشوفان المالح فقط، ننصحكم بتجربة هذا المكون النباتي الأساسي مع وصفات أخرى، لأنه يضيف عناصر مغذية ونكهة للطبق.

الخميرة الغذائية خميرة مبطة المفعول مشة ولونها أصفر، وتضيف نكهة مشابهة للجبن عند اضافتها. قوموا بتجربتها على الفشار!

بذور الشيا تعتبر من الأطعمة الخارقة بسبب قيمتها الغذائية العالية، تستخدم بذور الشيا عادة مطحونة كبديل للبيض في الخبز، أو للمساعدة في تكثيف وتماسك أي مزيج. أنا أفضل استخدام بذور الشيا البيضاء لأنها لا تضيف لون داكن على النتيجة النهائية للوصفة.

بذور الكتان مصدر غذائي قوي جداً، ومصدر نباتي رائع للأوميغا ٣، الأحماض الدهنية، والألياف. بذور الكتان المطحونة ممتازة للخبز بدون بيض، وأنا أفضل استخدام بذور الكتان الذهبية بما أنها لها مذاق معتدل أكثر، ولون أخف، مما ينجح أكثر مع التحليات الحلوة. حاولوا استخدام بذور كتان طازجة مطحونة إذا أمكن، ثم قوموا بتخزينها في الثلاجة أو الفريزر.

سيلليوم مكون أساسي للخبز الخالي من الغلوتين، يأتي على شكلين قشور، وبودرة. يساعد كثيراً في خلق "غراء" لأنواع الطحين لتتماسك. بذور الشيا والكتان المطحونة قد تستخدم كبديل له في بعض الوصفات.

الشوكولاتة الداكنة قمنا باستخدام شوكولاتة داكنة بنسبة ٧٠٪ خالية من منتجات الألبان في عمل كل الوصفات بالشوكولاتة. يمكن استخدام أي نوع شوكولاتة داكنة، وضعوا في اعتباركم أن كلما كانت نسبة المواد الصلبة في الكاكاو منخفضة، كلما زادت نسبة السكر، ومن المحتمل منتجات الألبان أيضاً.

بودرة الكاكاو اختاروا دائماً بودرة كاكاو غير محلاة عالية الجودة، وتأكدوا من كونها خالية من منتجات الألبان. إذا كنتم تستخدمون بودرة كاكاو نيئة، قد تحتاجون للإستخدام كمية أقل بما أن نكهتها أقوى وأغنى.

كومبو نوع من أنواع خضروات البحر، يحتوي على نسب معادن وفيتامينات عالية، ويساعد في خفض الخصائص المسببة للغازات الموجودة في البقوليات عند إضافته أثناء عملية الطهي. نقوم بإزالة الكومبو حالما ننتهي من طهي البقوليات (أنا أستمتع بتناوله، مذاقه شهي جداً).



قسم ١

الشورية

تكفي: ٨ أشخاص

شوربة الحريرة بالعدس

وقت الطهي: ٤٠ دقيقة

وقت التحضير: ١٥ دقيقة

هل يمكننا حقاً عمل كتاب طهي لرمضان بدون وجود حريرة؟

هل الرغم من أنني كنت أعيش بعيدة عن المغرب بآلاف الأميال ولكنني نشأت وأنا أتناول الحريرة في رمضان. في الواقع كنا نتناولها طوال العام، كما يتناولها العديد من الناس. وبما أن كتاب الطهي هذا نباتي فلن تحتوي هذه الوصفة على اللحم، ولكن الكثير من النكهات الصحية.



المكونات:

- ١/٤ كوب (٦٠ مل) زيت الزيتون
- كبصل كبير مقطع جيداً
- ١١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- ١ ملعقة صغيرة كركم مطحون
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة
- رشّة كبيرة من الزعفران
- ٣ ملاعق كبيرة من معجون الطماطم
- ٣-٤ أكواب (٧٥٠-١٠٠٠ مل) مرقة خضار
- ١٣/٢ أكواب (٧٥٠ غرام) طماطم ناضجة، مقطعة
- ٣١/٤ كوب (١٧٥ غرام) كرفس، مقطع
- ١/٢ كوب معبأ بشكل خفيف (١٥ غرام) بقدرونس، مقطع
- ١/٢ كوب معبأ بشكل خفيف (١٥ غرام) كزبرة، مقطعة
- ١١/٤ كوب (٢٥٠ غرام) عدس أخضر
- ١ كوب (١٧٥ غرام) حمص مطهي
- أوراق كزبرة مقطعة للتزيين
- صلصة الهريسة، حسب الذوق
- ليمون مقطع إلى أوتاد، للتقديم

طريقة التحضير:

١. نقوم بتسخين زيت الزيتون في قدر كبير على درجة حرارة متوسطة. نضيف البصل ونطهي من ٧ الى ١٠ دقائق، مع التقليب بين كل حين وآخر حتى يصبح البصل لين.
٢. نضيف البهارات ونقلي بدون زيت لمدة دقيقة واحدة، ثم نضيف معجون الطماطم ونطهي من ٢ الى ٣ دقائق.
٣. نضيف ٣ أكواب (٧٥٠ مل) من المرقة، ونضيف الطماطم، الكرفس، الأعشاب، العدس، ونقلب. ننتظر حتى يغلي المزيج ثم نغطيه، ونترك القدر يطهي على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة. نتأكد من أن العدس أصبح مطهي تماماً ونضيف المتبقي من المرقة إذا لزم الأمر.
٤. نضيف الحمص ونغطي القدر مرة أخرى، ونطهي لمدة ٥ دقائق.
٥. نتذوق ونعدل التوابل إذا لزم الأمر. نقدم الوصفة مع صلصة الهريسة، أوتاد الليمون، والكزبرة للتزيين.



في لحظة ما،
بومضة من الزمن...
قد يتغير كل هذا
الذي تظنه لن يتغير.

الشمس التبريزي

تكفي: ٤ أشخاص

شوربة الشمندر والقرنبيط

وقت الطهي: ١٥ دقيقة

وقت التحضير: ٣٠ دقيقة

هذه الشوربة شكلها رائع مثل مذاقها تماماً. ولكنني يجب أن أعترف بأنها ليست من أنواع الشوربة التي يتوقع الجميع رؤيتها على طاولة الإفطار، فهي مغذية بالتأكيد وتعتبر تغيير لطيف عن العدس أو شوربة الخضروات المعتادة. عصير الليمون ضروري، يضاف إلى الشوربة، ونضع كمية زائدة من الليمون المقطع بجانبها من أجل الذين يفضلون المزيد من نكهة الليمون اللاذعة لموازنة مذاق الشمندر.



المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ٢ كراث، الأجزاء البيضاء والأخضر الفاتح فقط، مقطع شرائح رفيعة
- ٢ فص ثوم، مقطع شرائح
- ٥-٦ أكواب (١,٢٥-١,٥ لتر) مرقة خضروات
- ٣-٤ شمندر كبير (٧٥٠ غرام)، مقشر ومقطع
- ١/٢ رأس قرنبيط كبيرة (٢٥٠ غرام)، مقطعة إلى أزهار
- ٢ ملعقة صغيرة كراويا مطحونة
- ١/٢ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة مطحون
- ١/٢ ملعقة صغيرة بابريكا حلوة
- ١/٤ كوب عصير ليمون أو حسب الذوق
- بقدونس، مقطع للزينة
- كريمة جوز هند (اختياري)

طريقة التحضير:

١. يسخن الفرن على درجة حرارة ٢٠٠°س/٤٠٠°ف. ندهن الشمندر المقطع وأزهار القرنبيط بـ ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون، ملح، فلفل، ونضعهم على صينية خبز. نشوي حتى تطهي المكونات تماما، حوالي ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة.
٢. نسخن ٢ ملعقة كبيرة المتبقية من الزيت في قدر كبير على درجة حرارة بين المنخفضة والمتوسطة. نضيف الكراث والثوم ونطهي برفق من ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى يصبح كلاهما لين تماما. نضيف البهارات ونطهي لـ ٣٠ ثانية، ثم نضيف المرقة والشمندر والقرنبيط المطهي للقدر، ونغلي المكونات، ثم نتركها تطهي على نار هادئة. نغطي القدر ونتركه يطهي حوالي ١٥ دقيقة.
٣. نزيل القدر من على النار ونكشف الغطاء، ثم نترك المكونات تبرد قليلا. نخفق الشورية في الخلاط، على دفعات، حتى تصبح مزيج أملس. نعيد الشورية للقدر، ونضيف عصير الليمون حسب الذوق مع الملح والفلفل. نضيف القليل من كريمة جوز الهند إذا كانت متوفرة لديكم.



تكفي: ٤ أشخاص

شوربة المشروم بالزعر

⌚ وقت التحضير: ١٠ دقائق (لا تشمل وقت النقع) ⌚ وقت الطهي: ٤٠ دقيقة

شوربة مشروم شهية وكريمي بإستخدام الكاجو، لن يصدق أحد أنها خالية من منتجات الألبان.

لعمل كريمة الكاجو نقوم بنقع ٤/١ كوب كاجو نقي لمدة ٣ ساعات. نصفي الكاجو، نغسله، ونضعه في خلاط مع ١ كوب من الماء. إذا كنتم تملكون خلاط عالي السرعة مثل فيتاميكس يمكنكم حذف خطوة النقع. نخفق حتى يصبح المزيج أملس. نتركه جانبا. ستقومون بعمل كمية أكبر مما ستحتاجونها في هذه الوصفة. يمكن الاحتفاظ بالكمية المتبقية من الكريمة في وعاء محكم الغلق لمدة أسبوع. نستخدمها كأساس لدريسينج سلطة، أو مع أي وصفة تحتاج كريمة لعملها.



المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة زيت أفوكادو أو زيتون
- ١/٢ كوب (١٠٠ غرام) بصل، مقطع مكعبات صغيرة (١٠٠ غرام)
- ٢ فص ثوم، مفروم
- ٤ أكواب (٢٠٠-٢٥٠ غرام) مشروم، نظيف ومقطع شرائح
- ١ ملعقة كبيرة أوراق زعتر طازجة
- ٣ ملاعق كبيرة طحين خالي من الغلوتين (أرز بني أو دخن)
- ٣ أكواب (٧٠٠ مل) مرقة خضروات أو مشروم ملح بحر (حسب الذوق)
- فلفل أسود مطحون طازج (حسب الذوق)
- من ١/٣ إلى ١/٢ كوب (٩٠-١٢٠ مل) كريمة كاجو (أو أي كريمة خالية من منتجات الألبان)
- **نحتفظ بالقليل من المشروم السوتيه والزعتر الطازج للزينة، أو ببساطة نزين بالقليل من البقدونس الطازج.**

طريقة التحضير:

١. نسخن الزيت أو نذيب الزبدة في قدر متوسط الحجم على درجة حرارة بين المتوسطة والعالية. نضيف البصل مع رشّة من الملح. نطهي في القليل من الزيت حتى يصبح لونه ذهبي.
٢. نضبط على درجة حرارة مرتفعة ونضيف المشروم مع الزعتر، ورشة أخرى من الملح والقليل من الفلفل الأسود. نطهي المشروم في القليل من الزيت حتى يبدأ في إخراج الرطوبة. نستمر في الطهي حتى يصبح لونه بني، حوالي ٨-١٠ دقائق. نضيف الثوم ونطهي في القليل من الزيت لمدة ٣٠ ثانية أو حتى تبدأ رائحته في الظهور.
٣. بعد ذلك نقوم بإضافة الطحين ونحرك لمتزج المكونات. نضيف المرقّة، لكن ليس الكمية كلها، نسكب القليل بين كل حين وآخر. نرفع درجة الحرارة للمتوسطة ونترك الشورية تطهي على النار. نحرك بين حين وآخر حتى لا يحترق أسفل الشورية. نترك الشورية تطهي على النار حتى يصبح المشروم لين، حوالي ١٥ دقيقة. نضع المزيد من الملح والفلفل حسب الذوق.
٤. يمكننا خفق كل الكمية أو بعض منها فقط في الخلاط حسب رغبتكم. أنا أفضل خفق ثلثي كمية الشورية. نضع الكمية المراد استخدامها في الخلاط ونخفق حتى يصبح المزيج أملس. نعيد الشورية إلى القدر على درجة حرارة منخفضة ونضيف الكريمة ونبدأ ب ١/٣ كوب ثم نتذوق لنقرر إذا كنا سنحتاج لإضافة المزيد أم لا. نتذوق لنقرر إذا كانت الشورية تحتاج للمزيد من الملح والفلفل أم لا.
٥. نقدم الشورية مزيّنة بالقليل من المشروم السوتيه، الزعتر الطازج، أو بقدونس طازج، ورشة من كريمة الكاجو.

تكفي: ٤ أشخاص

شوربة العدس بالقرنبيط والكوسى

وقت التحضير: ١٠ دقائق ⌚ وقت الطهي: ٣٠ دقيقة ⌚

شوربة عدس بجرعة اضافية من الخضروات لأننا نحتاج للمزيد من الخضروات في حياتنا. قررت أن أختار القرنبيط والكوسى بما انهم يعززون محتوى الألياف في الوصفة، وذلك بفضل العدس أيضا الذي يحتوي على نسب عالية من الألياف، مع كونه منخفض نسبيا في الكربوهيدرات. يمكنكم أيضا تغيير الخضروات واستخدام الكرفس والجزر مثلا.



المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة زيت جوز هند، زيت زيتون، أو سمن
- ابصل أصفر متوسط، مقطع مكعبات
- افص ثوم، مبشور جيدا
- ١ ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ١ ملعقة كبيرة بابريكا حلوة
- ١/٢ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ١/٤ ملعقة صغيرة رقائق فلفل حار
- ٢ كوب مكسد (٢٥٠ غرام) أزهار قرنبيط صغيرة
- ٢ كوب مكسد (٢٥٠ غرام) كوسى مقطعة، قطع كبيرة بحجم ابوصة (إنش)
- ١ كوب (١٠٠ غرام) عدس أحمر
- ٥ أكواب (١,٨٠ لتر) ماء
- ١/٣ ٤ ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير:

١. نسخن قدر متوسط الحجم على نار متوسطة ونضيف الزيت أو السمن. حالما يصبح الزيت ساخن نضيف البصل ونطهي حتى يصبح شفاف، حوالي ٥ دقائق.
٢. نضيف الثوم ونطهي لمدة ٣٠ دقيقة. نضيف معجون الطماطم، البابريكا، الكمون، ورائق الفلفل الحار ونطهي في القليل من الزيت حوالي دقيقة واحدة.
٣. نضيف الخضروات ونحركها حتى تكسوها البهارات، ثم نضيف العدس، الماء، والملح. نرفع الحرارة للدرجة العالية ونترك المزيج يغلي. نخفض الحرارة، نغطي القدر، ونتركه يطهى على نار هادئة، مع التحريك بين حين وآخر، حتى يصبح العدس لين وتصبح الخضروات مطهية، حوالي ٢٥ دقيقة. نتذوق ونضيف المزيد من الملح إذا لزم الأمر.
٤. يقدم كما هو أو نخفق لعمل شوربة ملساء.



قسم ٢

السلطات

تكفي: ٣-٤ أشخاص

بازنجان مشوي بالعدس والكينوا

⌚ وقت التحضير: ١٥ دقيقة (لا تشمل وقت النقع) ⌚ وقت الطهي: ٤٥ دقيقة

طبق رئيسي صحي مليء بنكهات الشرق الأوسط التي نحبها جميعاً. به نسب عالية من البروتين بفضل العدس والكينوا. نجم الطبق بالنسبة لي هو البازنجان. صلصة التتبيل تجعل البازنجان شهي تماماً. ويمكنكم استخدام البازنجان المشوي هذا مع أي سلطة أو ساندوتش.

يمكن تقديم هذا الطبق دافئ كطبق رئيسي، أو بدرجة حرارة الغرفة كسلطة. إذا كنا سنقدمه دافئ لا نضع الدريسينج، ونترك الأعشاب للزينة.

هذه الوصفة قد تحتوي على العديد من المكونات ولكنها سهلة مع القليل من التخطيط. نستطيع عمل كل جزء مسبقاً والاحتفاظ به في الثلاجة. إذا كنتم تتناولون منتجات الألبان يمكنكم استخدام روب كامل الدسم كبديل أسرع لروب الكاجو في الوصفة بالأسفل.



طريقة التحضير:

١. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٤٣٠°ف أو ٢٠٠°س. تجهز صينية خبز كبيرة بورق بارشمان.

٢. نقطع الباذنجان بالعرض إلى شرائح عريضة حجمها ٢سم، ونضعه في وعاء. في وعاء صغير نمزج الزيت، الثوم، الدبس، بشر الليمون، رقائق الفلفل الحار، ١/٤ ملعقة صغيرة ملح، و ١/٨ ملعقة صغيرة فلفل أسود. نضع الدريسينج على شرائح الباذنجان بالكامل ونخلط جيداً. نفرّد الشرائح على الصينية المجهزة، ونشوي من ٤٠-٤٥ دقيقة. يجب أن يصبح لون الشرائح ذهبي داكن. نتركها جانباً.

٣. وفي هذه الأثناء نقوم بطهي العدس والكينوا. نصفي ونغسل العدس والكينوا كلاهما. نضعهم في قدر متوسط الحجم مع ٢ كوب ماء و ١/٢ ملعقة صغيرة ملح، على درجة حرارة عالية. حالما يبدأ الماء في الغليان، نخفض الحرارة، ونغطي القدر بغطاء محكم، ونترك المزيج يطهي على نار هادئة ٢٠-٥٠ دقيقة حتى يمتص الماء ويصبح العدس والكينوا كلاهما مطهي تماماً. نزيل الغطاء، نحرك بشوكة، ونترك المزيج جانباً ليبرد.

٤. نمزج كل مكونات الدريسينج معاً، ثم نقوم بعمل الروب.

٥. لعمل روب الكاجو: نضع الكاجو المصفي مع الماء، عصير الليمون، والخل ونخفق حتى يصبح المزيج أملس. نضيف المزيد من الماء إذا لزم الأمر ليساعد على الخفق بطريقة أسهل. ننقل المزيج إلى وعاء ونقوم بتبريده في الثلاجة حتى نحتاج استخدامه.

٦. للتجميع، نقوم بخلط الكينوا والعدس مع الأعشاب الطازجة، بذور القنب، والدريسينج. ننقل المكونات لطبق التقديم، مع وضع الباذنجان المحمص في الأعلى، ثم سكب الروب عليه، ورش المزيد من دبس الرمان. رشّة من رقائق اللوز المحمص ورمان طازج تضيف شكل رائع ونكهة للطبق فلما لا تجربوا هذه الاضافة!

للتقديم:

- رقائق اللوز المحمص
- رشّة من دبس الرمان
- بذور رمان طازجة

المكونات:

- ٢ باذنجان متوسط الحجم (حوالي ٥٠٠ غرام)
- ١/٤ كوب (٦٠ مل) زيت زيتون او افوكادو
- افص ثوم مفروم
- املعقة كبيرة دبس رمان
- املعقة صغيرة بشر ليمون مبشور جيداً
- ١/٤ ملعقة صغيرة رقائق فلفل حار
- ١/٢ كوب (١٠٠ غرام) عدس بني، منقوع لمدة ٤ ساعات
- ١/٢ كوب (٩٥ غرام) كينوا، منقوعة لمدة ساعة (أو أطول)
- ١/٢ كوب (٣٠ غرام) أوراق بقدونس طازجة، مقطعة جيداً
- ١/٢ كوب (٣٠ غرام) أوراق نعناع، مقطعة جيداً
- ١/٤ كوب (٤٠ غرام) بذور قنب (اختياري)
- ملح وفلفل أسود

الدريسينج:

- ٢ املعقة كبيرة زيت زيتون بكر
- ٢ املعقة كبيرة عصير ليمون
- املعقة كبيرة خل بلسمي
- ١/٢ ملعقة كبيرة دبس رمان
- رشّة ملح وفلفل أسود

روب الكاجو:

- ١ كوب (١٥٠ غرام) كاجونئ، منقوع لمدة ٣ ساعات
- ١/٣ كوب (٩٠ مل) ماء
- ٢ املعقة صغيرة عصير ليمون
- ١ املعقة كبيرة خل تفاح

تكفي: ٤ أشخاص

كبولة

⌚ وقت التحضير: ١٥ دقيقة ⌚ وقت الطهي: ١٠ دقائق

هذه بالتأكديد السلطة المفضلة لدي في هذا الكتاب. فهي خالية من الحبوب وتحتوي على الكثير من الألياف والمغذيات النباتية بفضل وجود الكيل، الفلفل، والقرنبيط. هناك بعض الخطوات اللازمة، ولكنها وصفة بسيطة ويمكن القيام بعملها مسبقاً بسهولة وتخزن في الثلاجة من الصباح أو حتى من اليوم الذي يسبق تقديمها.

عند تحضير ارز القرنبيط يمكنكم عمل كمية إضافية لعمل واحدة من المجموعات المتوفرة لديكم في وصفة أرز القرنبيط بثلاثة طرق في يوم آخر من الأسبوع.



المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة زبيب
- ٢ ملعقة كبيرة خل أبيض
- ٢ / ١ كوب (١٥٠ غرام) أرز قرنبيط
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون او زيت أفوكادو
- ١ شالوت أو بصل أحمر صغير، مقطع جيداً
- ١ فلفل أحمر حلو، منزوع قابله والبذور، ومقطع مكعبات
- ١ هالابينو أو فلفل حار قليلاً، منزوع البذور ومقطع
- ١ فص ثوم، مفروم
- ٤ أكواب (١٥٠ غرام) كيل ممزق ومقطع

الدريسينج:

- ١ / ٢ ملعقة كبيرة خل تفاح
- ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ١ ثوم مفروم
- ١ ملعقة صغيرة عسل
- ٢ ملعقة صغيرة سماق
- ١ / ٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١ / ٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة التحضير:

١. نبدأ بمزج الزبيب مع الخل الأبيض. ونترك المزيج جانباً لمدة لا تقل عن ساعتين، وحتى ٤ ساعة.
٢. باستخدام حوالي ١ / ٢ قرنبيط حجمها متوسط، نقوم بتقطيع الزهرات جيداً إلى قطع صغيرة، أو نضعهم في محضر طعام ونضغط عدة مرات حتى تتكون لدينا قطع صغيرة بحجم البازلاء أو أصغر قليلاً. تجنبوا الإفراط في تقطيعها. لا ترغبون في أن يتحول القرنبيط إلى بودرة. نتركه جانباً الآن.
٣. نسخن الزيت في مقلاة قلي أو قدر وحالما يصبح ساخن نضع الشالوت، الفلفل الأحمر، والهالابينو، ونطهيمهم في الزيت لمدة ٥ دقائق حتى يصبح المزيج لين. نضيف الثوم ثم نطهيه في الزيت لمدة ٣٠ ثانية، حتى تفوح رائحته فقط. نقوم بإضافة أرز القرنبيط ونخلطه مع المكونات، ثم نطفي النار على الفور ونغطي المقلاة لنسمح للقرنبيط أن يطهي على البخار ويصبح لين. نتركه جانباً ليبرد حتى ننتهي من عمل الكيل والدريسينج.
٤. نجهز الدريسينج من خلال خلط كل مكونات الدريسينج معاً.
٥. نضع الكيل الممزق والمقطع في وعاء كبير، ونضيف ملعقة كبيرة من الدريسينج. باستخدام أيدينا نقوم بتدليك الدريسينج مع الكيل حتى تصبح الأوراق لينة ويصبح لونها أخضر داكن. ونترك المزيج جانباً ليتسنى للدريسينج فرصة ليقوم بسحره ويجعل أوراق الكيل تلين.
٦. عندما يهدئ مزيج القرنبيط تماماً ويبرد أكثر نضيفه إلى الكيل، ونمزج لتختلط المكونات. ثم نضيف ملعقتين كبيرتين من الدريسينج ونخلط مجدداً، ويتبعهم الزبيب مع سائل النقع. تذوقوا المزيج وقررنا إذا كنتم ترغبون في المزيد من الدريسينج أم لا.
٧. نغطي الوعاء ونحتفظ به في الثلاجة، ونخرجه قبل التقديم بـ ١٥ دقيقة. يمكننا تزيينه بالقليل من السماق إذا كنتم ترغبون.

تكفي: ٤ أشخاص

وعاء الفلافل

وقت التحضير: ٢٠ دقيقة ⌚ وقت الطهي: ١٠ دقائق ⌚

هذه الوصفة بالتأكيد أقرب للوجبة من كونها سلطة. وبالطبع يمكن الاستمتاع بتناول الفلافل كجزء من راب خالي من الغلوتين أو راب بالخس مع القليل من الحمص إذا كنتم تفضلون. لديكم الكثير من الأختيارات كما هو مقترح بالأسفل، وكل شخص حسب ذوقه.

أنا أفضل أن أقوم بعمل الفلافل وتخزينها في الفريزر لعدة أيام عندما لا يكون لدي وقت لعمل الفلافل من البداية.



المكونات:

فلافل الحمص والكيل :

- ١ ورقة كيل متوسطة الحجم (أي نوع)، مفسولة جيداً
- ١ جزر صغير مقشر ومقطع قطع كبيرة
- ١ كوب (٢٠٠ غرام) حمص مطهي
- ١ ملعقة كبيرة خميرة غذائية (مكون اختياري، ولكن أنصح باستخدامه بشدة)
- ١-٢ ملعقة كبيرة طحينة
- ٢ ملعقة كبيرة أوراق بقونس طازجة
- ١ بصل أخضر، الأجزاء الخضراء فقط، مقطعة إلى أجزاء كبيرة
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج، أو حسب الذوق
- ١ ملعقة صغيرة كمون مطحون، أو المزيد حسب الذوق
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح
- ١ فلفل مطحون طازج حسب الذوق
- ٢-٣ ملعقة كبيرة طحين شوفان (أو طحين حمص من أجل اختيار خالي من الحبوب)
- ١-٢ ملعقة كبيرة زيت أفوكادو للطهي

نقوم ببناء الوعاء حسب الرغبة :

- تبولة (نستخدم وصفة تبولة الشمندر مع استبدال الشمندر بالطماطم)
- حمص (اختياركم من إحدى الثلاث وصفات في هذا الكتاب أو الحمص التقليدي)
- خبز خالي من الغلوتين (من المتجر أو واحد من الاختيارات من قسم الخبز)
- ملفوف الكربن المخلل
- زيتون

طريقة التحضير:

١. لعمل الفلافل - نضع الكيل والجزر في محضر الطعام ونخفق لتصبح المكونات قطع صغيرة. نضيف الحمص، الخميرة الغذائية، الطحينة، البقدونس، البصل الأخضر، عصير الليمون، والبهارات. نخفق عدة مرات ثم نضيف الطحين فقط لنساعد المزيج على أن يتماسك ويكون كالقرص. وباستخدام حوالي ١/٤ كوب نصنع العجين على شكل فلافل أو باتي.
٢. إذا كنا سنقوم بعمل الفلافل على الفور، نقوم بتسخين مقلاة متوسطة الحجم مع الزيت وحالما يصبح ساخن نضع الباتي ونقلي لعدة دقائق حتى يصبح لونه ذهبي، ثم نقلبه لننتهي من طهي الناحية الأخرى.
٣. إذا رغبت في وضع العجين في الفريزر، قوموا بتشكيله ووضعه على صينية ثم في الفريزر. حالما يتجمد العجين تماماً ننقله إلى كيس أو وعاء. سيحتفظ بنفسه في الفريزر حتى ٣ أشهر. يمكن طهيه على الفور من الفريزر وهو مجمد، وسيكون رائع أيضاً إذا تم طهيه في مقلاة هوائية إذا كان لديكم واحدة. فقط تأكدوا من رشه أو دهنه بالقليل من الزيت قبل طهيه.
٤. حالما تصبح الفلافل جاهزة، نقدمها في وعاء مع الاختيارات السابقة.

راحة النفس في قلة
الآثام، وراحة الجسد
في قلة الطعام



تكفي: ٤ أشخاص

تبولة الكينوا والشمندر

⌚ وقت التحضير: ١٥ دقيقة

سلطة خفيفة وبسيطة يمكن تجهيزها مسبقا لتوفر عليكم وقت خلال الإفطار. قوموا باستخدام هذه الوصفة كأساس وغيروا ما فيها حسب رغبتكم مثل التبولة... باستخدام المزيد من الكينوا مثلا أو شمندر أقل؟ يمكنكم استبدال الخل بالبسمي بالقليل من عصير الليمون من أجل الحصول على مذاق تبولة تقليدي أكثر. ومن أجل المزيد من النكهة يفضل تحميص الشمندر في الفرن بدلا من سلقه في ماء مغلي.

نغسل الشمندر ثم نلغه بورق ألومنيوم واحدة تلو الأخرى (إذا كان حجمه صغير نلف أكثر من واحدة معا) ونضعه على صينية خبز في فرن ساخن مسبقا على درجة حرارة ٤٠٠°ف أو ١٩٠°س لمدة ٤٠-٥٠ دقيقة ونتركه حتى نستطيع ثقب الشمندر بسهولة بشوكة. وقت الطهي سيكون حسب حجم حبات الشمندر. حالما يبرد لدرجة نستطيع تحمل لمسها نستخدم مناشف المطبخ الورقية لازالة قشرة الشمندر. يخزن في الثلاجة في وعاء محكم الغلق حتى ٥ أيام.



طريقة التحضير:

١. نبدأ بعمل الدريسنيج: نمزج كل المكونات معا ونتذوق للتأكد من مذاق التوابل. ثم نتركه جانبا لعمل السلطة.
٢. نضيف كل مكونات السلطة في وعاء متوسط الحجم ونخلط.
٣. نضيف الدريسنيج للوعاء ونخلط جيدا. نتذوق للتأكد أن المذاق حسب الرغبة. ونضيف المزيد من الملح اذا لزم الأمر.
٤. ننقل السلطة إلى طبق التقديم، ونزين بفتات جبن الماعز إذا كنتم تتناولون منتجات ليست ١٠٠٪ خالية من منتجات الألبان.

المكونات:

- اكوب (١٦٠ غرام) شمندر مطهي، مقطع مكعبات
- ٢ اكوب (٦٠ غرام) بقدرنس طازج، مقطع جيدا
- اكوب (١٥٠ غرام) كينوا مطمية
- ١/٢ حبة بصل كبيرة (٤٠ غرام) مقطعة جيدا

الدريسنيج:

- ٦٠ مل خل بلسمي
- ٦٠ مل زيت زيتون
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح، او المزيد حسب الرغبة
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود



تكفي: ٤ أشخاص

سلو مكسيكي مع دريسينج الفلفل المدخن

⌚ وقت التحضير: ٢٠ دقيقة

لست من معجبي السلطة على طريقة سلو، ولكن الدريسينج هنا يجعلها متميزة جداً.

لعمل الدريسينج ستحتاجون لحبة واحدة مشوية من الفلفل الحلو. انا عادة اقوم بشراء إناء من الفلفل الأحمر الحلو المشوي للأسهل على نفسي الأمور. لكن إذا لم تستطيعوا العثور عليه يمكنكم عمله بالتأكيد في المنزل. وبما انكم تقومون بعمله، قوموا بعمل كمية إضافية لاستخدامها في عمل وصفة حمص الفلفل الأحمر الحلو المدخن.



المكونات:

- اكوب (٧٥ غرام) كرنب أرجواني، مقطع شرائح
- اكوب (٧٠ غرام) بروكلي، نين مقطع شرائح
- ٢/١ اكوب (٥٠ غرام) جزر، مقطع شرائح
- ٦ (٧٥ غرام) طماطم ميني، مقطعة الى نصفين
- ١/٤ اكوب (٣٥ غرام) ذرة
- ٢ فجل، مقطع شرائح
- ١ ملعقة كبيرة أوراق كزبرة طازجة، مقطعة
- ٢ ملعقة كبيرة من بذور اليقطين

دريسينج الفلفل الأحمر بالطحينة المدخنة :

- فلفل أحمر حلو مشوي طازج أو من إناء (حوالي ٥٠-٧٥ غرام)
- ١ فص ثوم، مفروم
- ٣ ملاعق كبيرة طحينة
- ٢ ملعقة كبيرة ماء
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر
- ١ ملعقة كبيرة خل تفاح
- ١/٢ ملعقة صغيرة عسل
- ١/٢ ملعقة صغيرة بابريكا مدخنة
- ١/٤ ملعقة صغيرة رقائق الفلفل الأحمر
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح بحر

لشوي الفلفل الأحمر:

يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٤٠٠°ف أو ٢٠٠°س، ونجهز صينية خبز بورق بارشمان. نقطع الفلفل إلى نصفين ونزيل الجذع والبذور. نضعه على صينية الخبز، ونقطعه ووجهه للأسفل. نشوي لمدة ٢٠ دقيقة حتى يبدأ الجلد في التحول إلى اللون الأسود. نزيل الفلفل من الفرن وحالما يبرد كفاية لمسكه، نزيل الجلد ونتخلص منه. نستخدمه على الفور أو نحفظ به في وعاء محكم الغلق في الثلاجة حتى اسبوع.

طريقة التحضير:

١. نبدأ بعمل الدريسينج. نمزج كل المكونات معاً في خلاط ونخفق حتى يصبح المزيج أملس. نتذوق ونضيف المزيد من الملح إذا لزم الأمر. إذا لن تقوموا باستخدامه على الفور نحفظ به في الثلاجة في إناء محكم الغلق.
٢. نمزج كل مكونات السلطة معاً في وعاء، ماعدا الكزبرة والبذور. نضيف نصف كمية الدريسينج ونخلط جيداً. نتذوق ونضيف المزيد من الدريسينج حسب الذوق. نرش الكزبرة وبذور اليقطين للتقديم.



قسم ٣

الرئيسية

تكفي: شخصين كطبق رئيسي أو ٤ كطبق جانبي

مسخن المشروم

وقت التحضير: ١٥ دقيقة ⌚ وقت الطهي: ٥٠ دقيقة ⌚

يتكوّن المسخن عادة من الدجاج، لكن النكهة كلّها تأتي من البصل والبهارات التي يمتصها المشروم في هذا البديل النباتي للطبق الفلسطيني الكلاسيكي.

على الرغم من أن مذاقه شهي كما هو، يمكننا تحويله إلى وجبة من خلال دمجها مع احدي الاختيارات المتوفرة في هذا الكتاب مثل خبز اليقطين المسطح، أرز القرنبيط البسيط، أو كحشو الغالييت باستخدام عجينة معجنات خالية من الغلوتين. مذاقه شهي جداً أيضاً مع الأرز، الكينوا، أو بارداً مع القليل من الأوراق الخضراء. اضافة السبانخ خطوة اختيارية ولكننا ننصح بها بشدة.



المكونات:

- ١/٤ كوب (٦٠ مل) زيت زيتون (مقسم)
- ١ ملعقة كبيرة أوريجانو طازج مفروم أو ١ ملعقة صغيرة مجفف
- ٢ فص ثوم، مفروم
- ٢/٤ ملعقة صغيرة سماق
- ١/٨ ملعقة صغيرة أول سبايس
- رشة من حب الهال المطحون
- ملح وفلفل أسود
- ٢ بصل متوسط الحجم (٤٥٠ غرام)، مقطع إلى شرائح حجمها ١/٤ أنش
- ٢ ملعقة كبيرة صنوبر
- ٤ أكواب (٥٠٠ غرام) مشروم، مقطع إلى نصفين إذا كان حجمه صغير، أو أرباع إذا كان كبير
- ٢ حفنة ممثلة (١٢٠ غرام) سبانخ طازجة، مقطع جيدا
- ١ ملعقة كبيرة أعشاب طازجة مفرومة
- ١ - ٢ ملعقة كبيرة صنوبر محمص

طريقة التحضير:

١. نمزج ١/٢ ملعقة كبيرة زيت مع الأوريجانو، الثوم، السماق، أول سبايس، وحب الهال في وعاء صغير. ونترك المزيج جانبا.
٢. نقوم بتسخين ١ ملعقة كبيرة من الزيت في سكيليت أو مقلاة كبيرة على درجة حرارة بين المتوسطة والعالية، ثم نضيف المشروم مع ١/٢ ملعقة صغيرة ملح. نطهي مع التحريك بين حين وآخر حتى يصبح لون المشروم بني بالتساوي، حوالي ٨-١٠ دقائق. ننقل إلى وعاء.
٣. ننظف السكيليت الفارغة تماما ونقوم بتسخين ١ ملعقة كبيرة زيت على درجة حرارة عالية، ثم نضيف البصل مع ١/٤ ملعقة صغيرة من الملح، ونطهي مع التحريك بين كل حين وآخر حتى يصبح البصل لين ويطلق ماءه. حوالي ٥ دقائق. نخفض الحرارة لدرجة متوسطة ونستمر في طهي البصل، مع التحريك بين حين وآخر، حتى يصبح لون البصل بني ودبق قليلا، حوالي ٣٠ دقيقة.
٤. واللان نفرغ وسط المقلاة مع نقل البصل المكرمل إلى جوانب المقلاة، ونضيف الكمية المتبقية من الزيت، ١/٢ ملعقة كبيرة، ومزيج البهارات، ونطهي المزيج المهروس في المقلاة لحوالي ٣٠ ثانية. ثم نقلب مزيج البهارات مع البصل. نضيف المشروم المطهي ونخلط فقط حتى يصبح دافئ. إذا كنا سنقدمه على الفور، نضيف السبانخ على دفعات، مع التحريك حتى تذبل السبانخ. إذا كنا نقوم بعمل الوصفة مسبقا، نضيف المشروم والسبانخ عند إعادة التسخين.
٥. ننقل المزيج إلى طبق التقديم، ونضيف الصنوبر ونتبل بالملح والفلفل. نرش القليل من الأعشاب الطازجة للتقديم.

تكفي: ٤ أشخاص

غاليات الكراث والخرشوف

وقت الطهي: ٣٠ دقيقة

وقت التحضير: ٣٠ دقيقة

إذا كانت فكرة الغاليات أمر جديد بالنسبة لكم، يمكنكم اعتبارها فطيرة أو تارت لكن ليس لها شكل محدد. عجينة الغاليات التقليدية يصنع من طحين القمح والزبدة، ولكن في وصفة أفضل عجينة مخبزة خالي من الغلوتين لا وجود لأي من المكونين.

والآن لننتحدث عن الحشو الشهى للغاليات. يعطي الكراث، الخرشوف، والسبانخ الكثير من الألياف والعناصر المغذية. يمكنكم بالتأكيد عمل الحشو مسبقاً وحالماً يبرد تحتفظون به في الثلاجة (حتى يومين) حتى تصبحون جاهزين لخبز الغاليات. يمكنكم عمل غاليات كبيرة، أو ٤ كل واحدة تكفي شخص. مذاقها شهى بروحها، ولكن مع القليل من الصلصة الحارة أو روب الكاجو ستعطي إضافة لذيذة.



المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند أو زيت الزيتون
- ٤ أكواب (٣٥٠ غرام) كراث مقطع، الأجزاء البيضاء أو الخضراء الفاتحة فقط
- ١ ملعقة صغيرة ملح بحر
- ٣ فصوص ثوم، مفرومة
- ١ ملعقة كبيرة زعتر مجفف
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون طازج
- ٨-٩ قلب خرشوف (١x٤٠٠ غرام عبوة مثلجة)
- ٢ كوب معبأ (٥٠ غرام) سبانخ، مقطعة جيداً
- إذا كانت الأوراق كبيرة (حوالي حفتين)
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- جبن خالي من منتجات الألبان (اختياري)
- ١/٢ من وصفة أفضل عجينة مخبوزات خالي من الغلوتين

للتزيين:

- كزبرة مقطعة وبذور الرمان

طريقة التحضير:

١. إذا كنتم ستستخدمون الخرشوف المثلج تأكدوا من أنه مذاق تماماً، ثم نقطعه إلى شرائح رفيعة. إذا كان حجم الخرشوف كبير جداً نقطع كل واحدة إلى نصفين ثم نقطعها شرائح.
٢. وفي قدر كبير نسخن الزيت على درجة حرارة بين المتوسطة والعالية ثم نضيف الكراث مع الملح، ونطهي في زيت خفيف لمدة ١٠ دقائق حتى يبدأ أن يصبح الكراث مكرمل. نضيف الثوم، الزعتر، الفلفل الأسود، والخرشوف ونقلب لتختلط المكونات. نطهي على نار متوسطة لمدة حوالي ١٠-١٥ دقيقة حتى يصبح الخرشوف لين. نغطي القدر في هذه الأثناء ولكن مع التقليب بين حين وآخر. لتتأكد من أن الكراث لن يلتصق ببعضه أو يصبح لونه بني قاتم مع الوقت. إذا أصبح القدر جاف جداً بعد وقت نضيف رشّة من الماء من وقت لآخر ونقلب جيداً. كل هذه القطع الملتصقة بالقدر تضيف نكهة، والماء المضاف يساعد في تحريرهم والحفاظ عليهم كجزء من الحشو.
٣. حالما ننتهي من طهي الخرشوف ويصبح لين، نزيل القدر من على النار، ونضيف السبانخ والليمون ونقلب حتى تذبل السبانخ. نترك الحشويبرد أثناء تسخين الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٤٠٠°ف أو ٢٠٠°س، ونفرد عجينة الغاليت كما ذكرت طريقة التحضير في الوصفة.
٤. حالما يصبح العجين جاهز ومفرد نضيف الحشو لمنتصف العجين مع الحفاظ على مسافة ٢ سم من حدود العجين خالية، ونطوي الاطراف للمنتصف. أنا أحب أن أستخدم ورق البارشمان لعمل هذه الخطوة.
٥. ننقل الغاليت بحذر إلى صينية الخبز. إذا كنتم ترغبون في إضافة القليل من اللون يمكنكم تمرير فرشاة عليها القليل من البيض المخفوق على الأطراف. وإذا لم تكونوا نباتيين صارمين فأنا ٧٥ غرام من جبن الماعز المنثور سيكون مذاقاً لذيذاً هنا، أو يمكنكم استخدام الجبن الخالي من منتجات الألبان المفضل لديكم. نخبز في الفرن لمدة حوالي ٣٠ دقيقة حتى يصبح لون العجين بني ذهبي. تقدم دافئة أو باردة وعليها أوراق الكزبرة المقطعة وبذور الرمان إذا أحببتكم.

كثرة الطعام تميّت
القلب كما تميّت
كثرة الماء الزرع.

على بن أبي طالب

تكفي: ٤ أشخاص

فطيرة قيما بالعدس

وقت الطهي: ٤٠ دقيقة

وقت التحضير: ١٥ دقيقة

تعديل على وصفتي فطيرة شيبيرد والقيما الهندية. فطيرة شيبيرد التقليدية مكونة في الأساس من اللحم المفروم والبطاطس المهروسة، مع القليل من البازلاء الخضراء. في الوصفة بالأسفل قمت باستبدال توبينج البطاطس بمزيج من القرنبيط والبطاطا الحلوة، بينما يشمل الحشو مشروم وبازلاء، وعدس كمصدر للبروتين.

أنا أحب إضافة نوع عشب بحري يسمى بالكومبو عند طهي البقوليات بما انه يساعد على الحد من الخصائص الغازية للبقوليات. نزيل الكومبو حالما ننهي من طهي العدس (أنا أستمتع بتناوله فهو شهى جدا).



طريقة التحضير:

١. نبدأ بطهي العدس. نضيف العدس مع ٣ أكواب من مرقعة الخضروات مع الكومبو إذا كنا سنستخدمه، في مقلاة متوسطة الحجم. نغلي الماء، ثم نترك المزيج يطهي على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة. سيصبح العدس مطهي تماما، ولكنه سيظل متماسك. نزيل عود الكومبو ونصفي العدس، ونحتفظ بماء الطهي لوقت لاحق. نترك المزيج جانبا أثناء عمل التوبينج وتحضير باقي المكونات.

٢. لعمل التوبينج، نضيف البطاطا الحلوة لسلة طهي على البخار ونبدأ في الطهي فيها. بعد ١٠ دقائق نضيف القرنبيط وفصوص الثوم. وبعد حوالي ٢٠ دقيقة سيصبح القرنبيط والبطاطا الحلوة كلاهما مطهين تماما وقوامهم طري. نتركهم جانبا ليبردوا قليلا. ثم نضع البطاطا الحلوة، القرنبيط، والثوم في محضر الطعام مع زيت الخردل والملح. يخفق المزيج حتى يصبح أملس. نضعه جانبا حتى ننتهي من عمل الحشو.

٣. أثناء طهي العدس والتوبينج نقوم بتحضير كل الخضروات. نسخن الفرن مسبقا على درجة حرارة ٤٠٠°ف أو ٢٠٠°س. ويتم تجهيز طبق سيراميك متوسط الحجم أو طبق بايريكس للخبز.

٤. لعمل الحشو نضيف الزيت الى مقلاة كبيرة على نار متوسطة. حالما يصبح الزيت ساخن نضيف البصل ونطهيه في القليل من الزيت لمدة ٥ دقائق حتى يصبح لونه شفافا. ثم نضيف الثوم والزنجبيل ونطهي في القليل من الزيت لمدة ٣٠ ثانية حتى تفوح رائحته. والان نضيف البهارات ونطهي ل ٣٠ ثانية أخرى. ثم نضيف ماء طهي العدس، المشروم، والبازلاء. نطهي المزيج بدون تغطيته على نار بين المتوسطة والهادئة لمدة ٨ دقائق، مع التحريك بين كل حين وآخر. ثم نضيف العدس، الملح، والفلفل، ونستمر في الطهي بدون الغطاء على نفس الحرارة لمدة ١٠ دقائق.

٥. ننقل الحشو الى الطبق ونضغط عليه جيدا بخفة بظهر المعلقة. نضع التوبينج بالمعلقة عليه، مع فردته بتساوي، مع التزيين بعلا مات الشوكة إذا كنا نرغب.

تخبز من ٣٠ الى ٤٠ دقيقة حتى يصبح لون التوبينج بني. نتركه يبرد من ٥ الى ١٠ دقائق قبل تقديمه.

المكونات:

العدس:

- ٣/٤ كوب عدس بني
- ٣ أكواب من مرقعة الخضروات
- ١ عود كومبو (اختياري)

توبينج البطاطس:

- ١ كوب (١٥٠ غرام) بطاطا حلوة بيضاء، مقشرة ومقطعة
- ٣ أكواب (٣٠٠ غرام) قرنبيط، مقطوع جيدا الى زهرات صغيرة
- ٢ فص ثوم (مطهي مع القرنبيط)
- ١ ملعقة كبيرة زيت خردل أو ١ ملعقة صغيرة بودرة خردل
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح

حشو الفطيرة:

- ١ ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- ١ حبة بصل صغيرة بني أو صفراء، مقطعة
- ٢ فص ثوم، مفروم
- ١ ملعقة صغيرة زنجبيل، مبشور
- ١ كوب من مرقعة الخضروات (أو الماء)
- ١ كوب (١٠٠ غرام) مشروم مقطوع شرائح، قطع صغيرة
- ١ كوب (١٣٠ غرام) بازلاء مثلجة
- ٢/٣ كوب (٣٠٠ غرام) عدس بني مطهي
- ١ ملعقة صغيرة جازام ماسالا
- ١/٢ ملعقة صغيرة كركم
- ١ ملعقة صغيرة كمون
- ٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ٢ ملعقة كبيرة أوراق كزبرة، مقطعة

تكفي: ٤ أشخاص

طاجن الحمص

وقت التحضير: ١٠ دقائق ⌚ وقت الطهي: ٣٠ دقيقة ⌚

عندما تقومون بتجربة الوصفات قد تصلون لمرحلة أنكم لا تطبقون النظر للطبق أكثر من ذلك. ولكن مع هذه الوصفة كنت أحاول أن أجد أعذاراً لأجرب الوصفة مرة تلو الأخرى. مذاقها شهى جداً مع الأرز، الكينوا، الدخن المطهي، أو كسكس الحمص إذا أستطعتم العثور عليه.

وأنا أنصح بإضافة القليل من الباستا الخالية من الغلوتين حتى! الكميات المتبقية منه ستكون ممتازة في السحور مع القليل من الخبز الخالي من الغلوتين أو حتى مع بيضة مقلىة عليه.



المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- ٢ شالوت أو بصل أحمر متوسط الحجم، مقطع
- ١/٢ كوب (٨٠ غرام) مشمش مجفف، مقطع جيدا
- ٦ فصوص ثوم، مقطع
- ١/٢ - ١ ملعقة صغيرة ملح
- ٣/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- ١/٢ ملعقة صغيرة بابريكا
- ١/٢ ملعقة صغيرة كركم
- ١/٢ ملعقة صغيرة معجون مريسة أو ١/٢ ملعقة صغيرة مزيج توابل المريسة (أو رقائق الفلفل الحار)
- ١/٤ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ١ ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ٤ طماطم متوسطة الحجم (٢٦٠ غرام)، منزوعة القلب ومقطعة مكعبات (١١/٢ كوب)
- ١١/٢ كوب (٣٧٠ مل) مرقة خضروات
- ٢ - ٣ كوب سبانخ، كيل، أو سلق (حوالي ٥٠ - ١٠٠ غرام)، مقطع جيدا (اختياري)
- ١ كوب (٢١٠ غرام) حمص مطهي، مصفى ومشطوف إذا كان معلب

طريقة التحضير:

١. نسخن قدر متوسط الحجم على نار متوسطة ونضيف الزيت. حالما يصبح الزيت ساخن نضيف الشالوت أو البصل الأحمر ونطهي لمدة دقيقتين تقريبا حتى يصبح لين.
٢. نضيف المشمش، الثوم، ١/٢ ملعقة صغيرة ملح، باقي التوابل، ومعجون الطماطم، ونحرك لمدة دقيقتين.
٣. نضيف الطماطم الطازجة والمرقة، ونرفع الحرارة ونترك المزيج حتى يغلي. ثم نخفض الحرارة تماما ونترك المزيج يطهي على نار هادئة، مع التحريك بين كل حين وآخر، لمدة حوالي ٢٠-٥٠ دقيقة. نرغبون في أن تكون الصلصة كثيفة ويتبخر معظم الماء، ولكن انتبهوا حتى لا تصبح جافة أو دبة. إذا كنتم ترغبون في إضافة القليل من الأوراق الخضراء يمكنكم إضافتها قرب النهاية مع التحريك جيدا حتى تذبل.
٤. نضيف الحمص ونحرك فقط حتى يصبح دافئا. ثم نتذوق لنتأكد إذا كنا نحتاج للمزيد من الملح أو الفلفل. نقدم بعد الانتهاء من الطهي مباشرة مع خبز خالي من الغلوتين أو الحبوب المطمية.





تكفي: ٤ أشخاص

أرز مقرمش بالباذنجان

وقت الطهي: ٦٠ دقيقة

وقت التحضير: ١٠ دقائق

يقدم هذا الأرز مع وصفة طاجن الحمص، ولكنه في الواقع يمكن تقديمه كطبق جانبي مع أي طبق آخر، أو يمكن تحويله إلى طبق رئيسي من خلال إضافة نوع الفول أو العدس المطهي المفضل لديكم، الأعشاب المقطعة، أو المكسرات المحمصة. إذا كان لديكم مكعبات اليقطين المحمصة متبقية من وصفة أخرى اخلطوها قرب النهاية مع الوصفة وتقدم مع القليل من بذور الرمان لإضافة القليل من اللون.

مكونات الطبق بسيطة، ولكن من أجل عمل الأرز المقرمش ستحتاجون للاستخدام مقللة سكيليت كبيرة الحجم أو مقللة عادية بغطاء محكم الغلق. ولزيادة القرمشة نحكم غلق الغطاء من خلال لف منشفة مطبخ نظيفة بأحكام حوله من خلال عقد القماش معاً على الغطاء في مكان مقبض اليد. هذه القماشة تستخدم في الطهي على الطريقة الفارسية وتسمى بالدامكوني. ولذلك إذا كان لديكم واحدة بالفعل (كم انتم محظوظين!) قوموا باستخدامها.



المكونات:

- اكوب (٢٠٠ غرام) أرز ياسمين بني أو أرز بني قصير الحبة أو ٤ أكواب (٥٠٠ غرام) مطهي
- ١/٤ كوب زيت جوز هند
- افلفل أحمر حار قليلا، مفروم
- اشالوت أو بصل أحمر متوسط الحجم، مقطع شرائح رقيقة
- أفص ثوم، مفروم
- ابادنجان متوسطة الحجم (حوالي ٣٠٠ غرام)، مكعبات
- ١/٢ كوب كزبرة، مقطعة جيدا
- ١/٤ كوب لوز مقطع شرائح، محمص
- ملح وفلفل أسود

طريقة التحضير:

١. نبدأ بطهي الأرز البني. نضع الأرز في قدر متوسط الحجم ومعه ٢ و ١/٢ كوب من الماء ورشة كبيرة من الملح. نترك الماء يغلي ثم نطهيه على نار هادئة حتى يتبخر الماء كله، لمدة حوالي ٣٠ دقيقة. ثم نغطيه ونضبط الحرارة لأدنى درجة، ونستمر في الطهي لمدة ١٥ دقيقة، ثم نزيل الغطاء ونحرك الأرز بشوكة. يمكنكم طهي الأرز البني قبل ميعاد تقديمه بيوم واحد والا احتفاظ به في الثلاجة حتى يأتي وقت عمل الارز المقرمش.

٢. لعمل الأرز الدبق يجب ان يتوفر لديكم مقلاة سكيليت كبيرة الحجم أو مقلاة عادية بغطاء محكم الغلق. نحكم غلق الغطاء من خلال لف منشفة مطبخ نظيفة باحكام حوله (أنظر للمقدمة). نترك الغطاء جانبا اللان.

٣. وفي مقلاة السكيليت أو المقلاة العادية نقوم بسنخين ٢ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند على درجة حرارة بين المتوسطة والعالية. نطهي الفلفل الحار والاشالوت أو البصل في القليل من الزيت حتى يصبح لين، لمدة حوالي ٣ دقائق. نضيف الثوم ونطهي لدقيقة واحدة. ثم نضيف مكعبات الباذنجان ونطهيه في القليل من الزيت من ٨ الى ١٠ دقائق حتى يصبح لين وبني. نتبل بالملح والفلفل الأسود. وفي هذه الاثناء نجهز الأرز المطهي في وعاء كبير. حالما ننتهي من طهي الباذنجان نضيف مزيج الباذنجان للأرز ونخلط جيدا.

٤. نضع السكيليت مرة أخرى على درجة حرارة بين المتوسطة والعالية (لا حاجة إلى تنظيفها) و نضيف الكمية المتبقية من الزيت. حالما يصبح ساخن نضيف مزيج الأرز ونستخدم سباتشولا لضغطه ليصبح على شكل طبقة واحدة... نقوم بتغطية السكيليت بالغطاء الملفول بالمنشفة ونطهي لمدة ٧ دقائق، حتى يصبح الأرز لونه ذهبي ومقرمش. وباستخدام سباتشولا مسطحة نقلب أجزاء من الأرز لتصبح الناحية الأخرى مقرمشة. نغطي مرة أخرى بغطاء ل ٥ دقائق أخرى. نزيل السكيليت من على النار، ونبقيها مغطاة بالغطاء ونتركها جانبا لمدة ١٠ دقائق. ننقل الأرز المقرمش إلى طبق التقديم ونرش القليل من الكزبرة واللوز عليه.

لا يوجد حب مخلص
أكثر من حب
الطعام.

جورج برنارد شو

تكفي: ٤ أشخاص

يقطين باترنات مع حشو السبانخ والدخن

وقت الطهي: ٢٥ دقيقة

وقت التحضير: ٦٠ دقائق

هذه الوصفة تعتبر مشابهة لكبة اليقطين بالسبانخ ولكنها مفككة، مع استبدال البرغل التقليدي بالدخن الخالي من الغلوتين.

وعلى الرغم من أن الوصفة تحتاج لبعض الخطوات، لكن هذه الخطوات يمكن عملها كلها مسبقا وتجميعها مع اقتراب وقت الإفطار، ثم تسخن في الفرن. مذاقها شهي كما هي، ولكن تقديمها مع روب الكاجو ورشة من دبس الرمان سيجعلها مميزة أكثر.



المكونات:

لعمل الكوسى:

- ايقطين باترنات متوسط الحجم (٢, اكج)
- زيت زيتون
- ملح وفلفل أسود مطحون طازج

حشو السبانخ والدخن:

- ٢/١ كوب (١٠٠ غرام) دخن غير مطهي، مغسول ومصفى
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ١ بصل كبيرة (حوالي ٢٥٠ غرام)، مقطعة شرائح رفيعة
- ٢ حزمة (٢٥٠ غرام) سبانخ طازجة أو سلق، منزوعة الجذور ومقطعة
- ١ ملعقة كبيرة دبس رمان
- ١ ملعقة صغيرة بودرة ٧ بهارات مشكلة
- ١ ملعقة صغيرة سماق مطحون
- ١ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ٢/١ - ١ ملعقة صغيرة رقائق فلفل حار (حليبي إذا كان متوفر لديكم)
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح
- ٤/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون طازج
- ٢/١ كوب (١٣٥ غرام) حمص مطهي، مغسول ومصفى
- ٢ ملعقة كبيرة خميرة غذائية (اختياري)
- ٢ ملعقة كبيرة بقდونس أو أوراق كزبرة مقطعة

طريقة التحضير:

١. نبدأ بشوي اليقطين. يسخن الفرن مسبقا على درجة حرارة ٣٧٥ ف أو ١٩٠ س. نستخدم سكين طهاة كبير لتقطيع اليقطين إلى نصفين بالطول، مع ترك البذور بداخلها في الوقت الحالي. نفرك القليل من زيت الزيتون على الجزء المقطوع من اليقطين، ثم نضع النصفين ووجهمم للأسفل على صينية خبز. نشوي في الفرن حتى يصبح الجزء الطويل لين عند ثقبه بالسكين، حوالي ٤٥ دقيقة. نزيل البذور والأوتار من اليقطين ونتخلص منها. من ثم نقوم بإزالة القليل من لحم اليقطين بحذر مع ترك حوالي ٥,٥ اسم من جميع الأطراف. نحتفظ باللحم التي تمت إزالته من اليقطين، سيصبح لديكم حوالي اكوب (٣٠٠ غرام) منه. نقوم بتتبيل أنصاف اليقطين بالقليل من الملح والفلفل ثم نتركهم جانبا.

٢. وفي هذه الأثناء نقوم بطهي الدخن. نقوم بمزج الدخن المغسول، اكوب من الماء، و ٤/١ ملعقة صغيرة من الملح في قدر صغير بغطاء. نضع المزيج على درجة حرارة متوسطة ونتركه يطهي على النار، ثم نخفض الحرارة لأقل درجة، ونغطي القدر، ونترك الدخن يطهي على البخار حتى يصبح لين ويمتص كل الماء، لمدة حوالي ١٥-٢٠ دقيقة. عندما يصبح الدخن جاهز نزيله من على النار ونتركه جانبا وهو مازال مغطى لمدة ١٠ دقائق، ثم نقوم بتحريكه بخفة بشوكة. يجب أن يتكون لديكم ٢ كوب من الدخن المطهي للاستخدامه في الوصفة.

٣. نقوم بعمل حشو السبانخ أثناء طهي الدخن. نسخن الزيت في قدر كبير وحالما يصبح ساخن نضع البصل ونطهي على درجة حرارة متوسطة حوالي ٨ دقائق حتى يصبح لين. نضيف السبانخ أو السلق، الدبس والبهارات، ونقلب جيدا حتى تذبل معظم الأوراق، ثم نضيف الحمص ونقلب جيدا.

٤. يسخن الفرن مسبقا على درجة حرارة ٣٧٥ ف أو ١٩٠ س قبل تقديم اليقطين المحشي بحوالي ٤٥ دقيقة. نضع نصفين اليقطين ووجهمم للأعلى على صينية خبز. نخلط لحم اليقطين الذي احتفظنا به مع الدخن والخميرة الغذائية إذا كنا سنستخدمها. نخلط نصف كمية مزيج الدخن مع حشو السبانخ، ثم نقسم الحشو بالتساوي بين نصفين اليقطين. نضع عليهم المتبقي من كمية مزيج الدخن مع فردة بتساوي ليغطي حشو السبانخ تقريبا.

٥. نضع صينية الخبز في الفرن على الرف الأوسط حوالي ٢٠-٢٥ دقيقة حتى يصبح الحشو دافئ والتوبينج بني قليلا. نرش على اليقطين المحشي أي اختبار من الاعشاب، ثم نقطع كل نصف إلى قطعتين أو ثلاث للتقديم. يمكنكم اما تناولها كلها أو استخدام ملعقة لتناول الحشو اللذيذ.

تكفي: ٤ أشخاص إذا كانت طبق رئيسي و٨ أشخاص إذا كانت طبق جانبي

فريتزر الكوسى والسلق السويسري

⌚ وقت التحضير: ٣٠ دقيقة (وتشمل ٢٠ دقيقة وقت فارغ) ⌚ وقت الطهي: ٢٠ دقيقة

هذه الفريتزر مذاقها شهى بروحها، أو مع الصلصة الحارة المفضلة لديكم، أو مع وصفة روب الكاجو مع رشّة من صلصة التمر الهندي.

الروب مع الخيار، النعناع، والشبنت تعتبر وصفة كلاسيكية من الشرق الأوسط وتلازم العديد من الأطباق. ومن أجل بديل خال من منتجات الألبان قمنا باستبدال الروب بكاجوئ منقوع. يمكننا تقديم هذه الوصفة مع وصفات فريتزر الكوسى والسلق، غاليات الكراث والخرشوف، أو اليقطين المحشوة بالسبانخ والدخن. ويمكن عمل تغيير لطيف من خلال استبدال الخيار مكعبات الشمندر المشوية التي تؤدي إلى أن لون المزيج يصبح وردي جميل.



طريقة التحضير:

١. نزيل الرطوبة الإضافية من الكوسى المبشورة بتمليحها وتجفيفها بمناديل ورقية.
 ٢. نضع الكوسى، السلق السويسري، النعناع، البيض، اللوز، بذور الشيا، الملح والفلفل، في وعاء كبير ونمزجهم. نترك المزيج ٢٠ دقيقة لنسمح لبذور الشيا بامتصاص الرطوبة.
- على نار متوسطة نسخن مقلاة كبيرة. نضيف ملعقة كبيرة من الزيت وعندما يسخن، نضيف حوالي ١/٤ كوب من المزيج بحذر إلى المقلاة الساخنة، مع الضغط على المزيج للحصول على شكل الفريتر بسماكة حوالي ١ سم. نطهي من ٤ إلى ٥ دقائق، حتى يصبح لونها ذهبي من الأسفل، ثم نقلبها ونطهوها على الناحية الأخرى حتى تصبح ذهبية اللون أيضاً، من ٣ إلى ٤ دقائق أخرى. نزيل الفريتر من المقلاة ونحافظ عليها دافئة حتى الانتهاء من الكمية المتبقية، ولا ننسى إضافة الملعقة الكبيرة الأخرى من الزيت في هذه المرحلة.

روب الكاجومع الخيار

نضيف الكاجو المصفى مع الماء، عصير الليمون، والخل ونخلط حتى يصبح المزيج أملساً. ننقله إلى وعاء ونضيف المكونات المتبقية. نخلط جيداً. نتذوق للتأكد من البهارات مع إضافة المزيد من الملح، الفلفل الأسود، أو عصير الليمون إذا لزم الأمر. نغطي الوعاء ونحتفظ به في الثلاجة حتى ٣ أيام.

المكونات:

- ٢ كوب (٣٧٥ غرام) كوسى مبشورة
- ٢ كوب (١ على نار متوسطة ٥٠ غرام) من نبات السلق (أو أي نوع نبات اخضر اخر مثل السبانخ)، مقطع
- ١/٢ كوب (٨ غرام) أوراق نعناع، مقطعة
- ٣-٤ بيضة (حسب الحجم)
- ٣/٤ كوب (٩٠ غرام) لوز مطحون
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ١ ملعقة كبيرة خميرة غذائية (اختياري)
- ١/٤ كوب (٥٠ غرام) بذور شيا
- ١/٤-١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٨ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون طازج

روب الكاجومع الخيار

- ١ كوب كاجونيء، منقوع لمدة ٣ ساعات
- ١/٢ كوب ماء
- ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون
- ١ ملعقة كبيرة خل تفاح
- ٢ خيار صغير، مقطع جيداً
- ٢ ملعقة كبيرة بصل، مبشور
- ٣ ملاعق كبيرة نعناع طازج، مقطع
- ٣ ملاعق كبيرة شبت طازج، مقطع
- ١ فص ثوم، مهروس
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح أو حسب الرغبة
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود

تكفي: ٢-٣ أشخاص

أرز القرنبيط بثلاث طرق

⌚ وقت الطهي: ١٠ دقائق

⌚ وقت التحضير: ١٠ دقائق

القرنبيط به نسب عالية من الألياف والماء، وهو طعام رائع لاستخدامه خلال شهر رمضان. وهو أيضا اختيار ممتاز خالي من الحبوب ليتم اضافته الى السلطات، او يتم تقديمه مع الكاري المفضل لديكم. سيساعدكم على زيادة نسبة استهلاك الخضروات قليلة الكربوهيدرات دون أن تشعرُوا.

لديكم بالاسفل الطريقة الأساسية لتحضير أرز القرنبيط للاستمتاع به مع أي وصفة. ووصفتين مختلفتين رائعتين كطبق جانبي، او يمكن تحويلهم إلى وجبة متكاملة من خلال إضافة القليل من الفول او العدس المطهي.

لعمل أرز القرنبيط

نضع أزهار القرنبيط المغسولة والمجففة في محضر الطعام مع الشفرة. إذا كنتم ستستخدمون رأس القرنبيط كاملة، قوموا بإضافة نصف الكمية فقط. نخفق عدة مرات حتى يصبح القرنبيط بحجم الأرز أو أكبر قليلا. فقط لا تخفقوا حتى يتحول الى بودرة. ننقل الى وعاء ونكرر العملية مع القرنبيط المتبقي. نقوم باستخدامه في احدى الوصفات بالاسفل.



طريقة التحضير:

الطريقة الأساسية:

1. نسخن الزيت على نار متوسطة في قدر او مقلاة متوسطة الحجم. نضيف القرنبيط مع الملح والفلفل، ونطهي في القليل من الزيت من ٣ الى ٥ دقائق حتى يصبح لين بالطريقة التي نفضلها. يمكنكم أيضا إضافة ملعقة كبيرة من مرقة الخضروات من اجل نكهة إضافية أثناء الطهي. يقدم على الفور مع القليل من الأعشاب الطازجة من اختياركم.

اسباني:

1. نسخن الزيت على نار متوسطة في قدر او مقلاة متوسطة الحجم. نضيف البصل ونطهي في القليل من الزيت لمدة ٥ دقائق حتى يصبح لين. نضيف معجون الطماطم والبهارات، ونطهي في القليل من الزيت لدقيقتين. نضيف القرنبيط والبازلاء الخضراء ونطهي في القليل من الزيت من ٣ الى ٥ دقائق حتى يصبح لين بالطريقة التي نفضلها. يقدم على الفور مع القليل من الأعشاب الطازجة و/او شرائح الزيتون الأخضر.

جوز هند وكزبرة:

1. نقوم بعمل الصلصة الخضراء أولا من خلال إضافة الكزبرة، الفلفل الحار، الملح، املعقة كبيرة زيت جوز هند، حليب جوز الهند، ماء، وملح في خلاط او محضر طعام صغير. نخلط حتى يصبح المزيج أملس قليلا. ونتركه جانبا.

2. نسخن الزيت المتبقي في قدر او مقلاة متوسطة الحجم على نار متوسطة. نضيف القرنبيط والطماطم إذا كنا سنستخدمها، ونطهي في القليل من الزيت حوالي ٣ دقائق. والان نضيف مزيج الصلصة الخضراء حتى يصبح دافئ تماما. يقدم على الفور مع القليل من جوز الهند المحمص وعصرة من الليمون.

المكونات:

الطريقة الأساسية:

- املعقة كبيرة زيت افوكادو او زيتون
- ٢ كوب (٢٠٠ غرام) ارز قرنبيط
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٨ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- (إضافة اختيارية: أعشاب طازجة مقطعة)

اسباني:

- املعقة كبيرة زيت افوكادو او زيتون
- ١/٢ بصل اصفر او ابيض متوسط الحجم، مقطع
- املعقة كبيرة معجون طماطم
- املعقة صغيرة بابريكا مدخنة
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ٢ كوب (٢٠٠ غرام) ارز قرنبيط
- ا كوب (١٣٠ غرام) بازلاء خضراء مجمدة، مذابة
- (إضافات اختيارية: أعشاب طازجة مقطعة، زيتون أخضر منزوع النواة)

جوز هند وكزبرة:

- ا كوب (٢٠٠ غرام) معبأ قليلا أوراق وجذوع لينة من الكزبرة الطازجة، مقطعة جيدا
- ابصل أخضر، مقطعة جيدا
- افلفل حار قليلا اخضر، منزوع الجذع والبذور، ومقطع الى أرباع
- املعقة كبيرة زيت جوز هند، مقسمين
- املعقة كبيرة حليب أو ماء جوز هند
- املعقة كبيرة ماء
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح
- ا كوب (٢٠٠ غرام) ارز قرنبيط
- ١/٢ كوب طماطم مبني، مقطعة الى انصاف (اختياري)
- (زينة اختيارية: ليمون، رقائق جوز الهند المحمص)

قسم ٤

الوجبات الخفيفة والسحور

تكفي: ٤ أشخاص

بصل مكرمل بالفاصولياء الخضراء

وقت الطهي: ٣٠ دقيقة

وقت التحضير: ١٠ دقائق

أنظروا لهذه الوصفة على أنها أساس إبداعات عديدة. اخترنا إضافة القليل من الفاصولياء الخضراء بما أنها شمية ومتوفرة بسهولة (إذا أردنا استخدام المجمدة)، وقمنا بإعطاء نكهة للطبق ببساطة من خلال استخدام الثوم والكركم مما يعطي دفعة للمناعة. يمكنكم تناول هذا الطبق كما هو مع القليل من الخبز الخالي من الغلوتين، أو مع الحبوب المطهية. أو يمكنكم إضافة البروتين من خلال استخدام بعض البيض المخفوق، أو فئات التوفو إذا كنتم لا تفضلون البيض. يمكنكم أيضا إضافة طماطم ميني بدلا من الفاصولياء الخضراء، أو أوراق خضراء مثل الكيل أو السبانخ.



طريقة التحضير:

١. نسخّن الزيت في مقلاة كبيرة فوق نار متوسطة، ثم نضيف البصل إلى الزيت بدون تحريك لبضعة دقائق، حتى يبدأ الجزء السفلي بالتحوّل إلى اللون الذهبي. نحرك البصل ونتركه لبضع دقائق إضافية حتى يتحول بأكمله إلى اللون الذهبي. في هذه المرحلة نخفض درجة الحرارة ونستمر بتحريك البصل حتى يصبح بنياً، ليناً، ومكرماً، من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة حسب نسبة الكرمله التي ترغبون فيها.
٢. أثناء طهي البصل، نغلي ماء في قدر متوسط الحجم ونضيف الفاصولياء الخضراء، ونتركها تنضج (حوالي ٨ دقائق). نصفي الفاصولياء ونضعها في وعاء فيه ماء مثلج كي لا تنضج أكثر.
٣. عندما يقترب انتهاء طهي البصل نضيف الثوم، ونطهيه في القليل من الزيت لدقيقتين، ثم نضيف الفاصولياء والتوابل ونقلب معاً. نتذوق ونضيف المزيد من البهارات إذا لزم الأمر. إذا كنتم ستستخدمون البيض أو التوفو عليكم إضافة أيّ المكونات بعد الفاصولياء والاستمرار بالتحريك حتى ينضج تماماً. يقدم الطبق دافئاً.
٤. يمكن الاحتفاظ بالكمية المتبقية في وعاء محكم الإغلاق في الثلاجة حتى ٣ أيام.

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زيت أفوكادو
- ٢ بصل متوسط الحجم أبيض أو بني، مقطّع شرائح
- ٢٥٠ غرام فاصوليا خضراء، مقطّعة بطول ٢,٥ سم كل واحدة
- ٢ فص ثوم، مقطّع
- ٢/١١ ملعقة صغيرة كركم مطحون
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح
- ٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود

تناول الطعام.
لا تكثر. اجعل
معظمها نباتات.

مايكل بولان

تكفي: ٤ أشخاص

حمص بثلاث طرق

وقت التحضير: 0-5 دقيقة

ثلاث طرق مختلفة لتحضير الحمص لإضافة المزيد من الخضروات والألوان الى حياتكم. نستمع بتناول الوصفات مع الكراكرز، الخبز المسطح، أو الدوسا من قسم المخبوزات أو الخبز الخالي من الغلوتين المفضل لديكم.



المكونات:

الحمّص الأخضر:

- ١ كوب (٥٠ غرام) ممتلئ سبانخ
- ٥ ملاعق كبيرة عصير ليمون
- ٣ ملاعق كبيرة طحينة
- ٣ ملاعق كبيرة محلول طهي / نقع الحمّص (أكوافايا)
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ١١/٢ كوب (٣٠٠ غرام) حمّص مطهو (إذا كان معلب، نصفيه ونغسله)
- ١-٢ فص ثوم
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح أو حسب الذوق

حمّص الفلفل الأحمر المدخن:

- ١ كوب ممتلئ (٢٠٠ غرام) حمّص مطهو (إذا كان معلباً، نصفيه ونغسله)
- ١/٢ كوب غير ممتلئ (١٠٠ غرام) فلفل أحمر مشوي*
- ٣-٤ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ٢ ملعقة كبيرة طحينة
- ٣ ملاعق كبيرة محلول طهي / نقع الحمّص (أكوافايا)
- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ١ فص ثوم
- ١/٢-١ ملعقة صغيرة بابريكا مدخنة
- ١/٢ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح أو حسب الذوق
- *الفلفل الأحمر المشوي عادة متوفر في إناء ويكون مشوياً مسبقاً في السوبر ماركت. أو يمكنكم استخدام معجون الفلفل الأحمر.

طريقة التحضير:

الحمّص الأخضر

١. نضع السبانخ، عصير الليمون، محلول الحمّص، وزيت الزيتون في الخلاط. نخفق حتى يصبح المزيج أملس.
٢. نضيف باقي المكونات إلى الخلاط ونخفق جيداً للحصول على مزيج الحمّص. نتذوق للتأكد من عدم نقصان الملح أو عصير الليمون.
٣. ننقل المزيج إلى وعاء ونحتفظ به في الثلاجة حتى يبرد ويصبح جاهزاً للتقديم.

حمّص الفلفل الأحمر المدخن

١. نضيف الحمّص، الفلفل الأحمر، عصير الليمون، الطحينة، محلول الحمّص، وزيت الزيتون للخلاط. نخفق حتى يصبح المزيج أملس.
٢. نضيف المكونات المتبقية إلى الخلاط ونخلط حتى يصبح لدينا الحمّص. نتذوق للتأكد إذا كنا سنحتاج للمزيد من البابريكا، الملح أو عصير الليمون.
٣. ننقل المزيج إلى وعاء ونحتفظ به في الثلاجة حتى يصبح جاهزاً للتقديم.



المكونات:

حمص الشمندر:

- ٣ شمندر متوسط الحجم (٤٠٠ غرام نيء أو ٣٠٠ غرام مطهي)
- ١/٤ كوب (٤٥ غرام) كاجو نيء، منقوع لمدة ٣ ساعات
- ١/٢ كوب (١١٠ غرام) حمص مطهي
- ٣ ملاعق كبيرة محلول طهي/نقع الحمص (أكوابا)
- ١٢/٢ ملعقة كبيرة طحينة
- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ٢ ملعقة كبيرة خل بلسمي
- ١ فص ثوم، مقطع
- ٣/٤-١ ملعقة صغيرة ملح بحر
- ١/٢ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ٢ ملعقة كبيرة نعناع طازج، مقطع جيداً

طريقة التحضير:

حمص الشمندر:

١. إذا لم يكن الشمندر مطهي مسبقاً سيحتاج للشوي. يفضل الشوي من أجل المذاق واللون. نقوم بغسل الشمندر ثم نلف كل واحدة في ورق ألومنيوم (إذا كان حجمه صغير نلف بعض الرؤوس معاً) نضعه في صينية خبز في فرن مسخن مسبقاً على درجة حرارة ٤٠٠ ف/١٩٠ س من ٤٠ الى ٥٠ دقيقة حتى يسهل ثقب الشمندر بشوكة. يتوقف وقت الطهي على حجم الشمندر. حالما يصبح بارداً كفاية لنتعامل معه، نستخدم بعض مناشف المطبخ الورقية لإزالة القشرة الخارجية. يحفظ في الثلاجة في وعاء محكم الإغلاق حتى ٥ أيام.
٢. نقطع الشمندر المشوي جيداً ونضيفه إلى خلاط أو محضر طعام مع باقي المكونات ما عدا النعناع. نخفق حتى يصبح المزيج أملساً. نذوق ونضبط التوابل حسب الذوق مع اضافة ملح، المزيد من الكمون، أو عصير الليمون.
٣. نضيف النعناع الطازج مع الوصفة، أو نضعه عليهما مع القليل من بذور السمسم المحمصة عند التقديم.



سموثي على طريقتم الخاصة

أليس رائعاً أنه عندما تستمعون لمصطلح "وجبات سريعة" أول شيء يخطر ببالكم هو سموثي بدلاً من برغر أو فرايز؟ إذا كانت لديكم كل المكونات جاهزة يعتبر السموثي حقاً أكثر وجبة سريعة صحية يمكنكم تناولها. وبدلاً من إعطائكم وصفة، رأيت أن نموذجاً لكيفية عمل سموثي سيكون أفضل، باستخدام المكونات المتوفرة لديكم، حسب موسم كل مكوّن.

السموثي شهى جداً في رمضان كوجبة خفيفة أو على السحور. وهو ممتاز أيضاً للكبح أي توق للحلويات إذا كنتم تتجنبونها، أو ليس لديكم الوقت لتحضير تحلية صحية.

لتحضير وجبة متوازنة في سموثي واحد من الضروري احتواءه على الأوراق الخضراء، مصدر جيد للدهون الصحية، والبروتين يكون باستخدام الفاكهة والخضروات التي ستضيفونها. قد ترغبون في زيادة أطعمة خارقة إضافية أيضاً لإعطاء دفعة للمحتوى الغذائي الصحي في السموثي. على سبيل المثال إضافة بذور الشيا خلال رمضان طريقة ممتازة للحفاظ على الترطيب أطول فترة ممكنة، بما أنها تمتص أضعاف وزنها من الماء، تساعد على الحفاظ على الماء الذي نقوم بشربه في جهازنا لمدة أطول من خلال امتصاصه.

إستخدموا الجدول في الأسفل لتحضير أفضل سموثي، ويهدف خفض نسبة الفواكه المستخدمة مع الوقت. إذا قمتم بإضافة نسب أقل من الماء يمكنكم عمل وعاء سموثي والاستمتاع بتناوله بملعقة، وهذه طريقتي المفضلة لتناول السموثي. لكن ضعوا في اعتباركم إذا لم يكن الخلط الخاص بكم قوياً كفاية قد تحتاجون إلى إضافة كمية أكثر نسبياً من المكوّن السائل وتقطيع الفواكه والخضروات إلى قطع أصغر.

معادلة السموثي

المكون	السائل	الأوراق الخضراء	الفواكه / الخضروات الحلوة	البروتين	الدهون	الاضافات
الكمية	٢-١ كوب	٢-١ كوب	١-٢ / ١ كوب	٢-١ ملعقة كبيرة	٢-١ ملعقة كبيرة	حسب الذوق
الأمثلة	ماء حليب المكسرات / البذور ماء جوز الهند عصير خضروات ١٠٠٪ شاي بارد ثلج	كيل ملفوف كولارد بقدونس سبانخ كوسى خس كرفس	تفاح موز مانجو أناناس كيوي توت ليمون جزر بطاطا حلوة إجاص	مسحوق البروتين بذور الشيا بذور السمسم بذور القنب بذور اليقطين زبدة المكسرات والبذور مسحوق كولاجين	أفوكادو زيت جوز الهند زيت الكتان مكسرات / بذور زيت الدهون الثلاثية متوسطة السلسلة (MTC)	كاكاو توت جوجي زنجبيل تمر ماكا لوكوما كلوريل سبيرولينا



تكفي: شخصاً واحداً

شيا بودينغ بالحليب الذهبي

⌚ وقت التحضير: ١٠ دقائق ⌚ وقت الطهي: ٣٠ دقيقة + وقت التبريد

أحدتكم من منطلق التجربة الشخصية، تناول الشيا بودينغ أثناء السحور يصنع الفرق في معدّل الطاقة المتوفرة في اليوم التالي. وبفضل الدهون الصحية، نسبة الألياف المرتفعة، ومحتوى البروتين، يبقى مستوى السكر في الدم مستقراً، مما يؤدي إلى معدلات طاقة تمتد من يوم لآخر. وبما أن بذور الشيا يمكنها امتصاص ١٠ أضعاف حجمها من الماء فهي تتمدد في المعدة مما يزيد من مستويات الإحساس بالشبع.

هناك طرق عديدة للإستمتاع ببودينغ الشيا، ولكن أفضلهم خليط بين الكركم والزنجبيل، مما يعزز المناعة التي نحتاجها جميعاً في وجود هذا الوباء العالمي.



طريقة التحضير:

١. نبدأ بتحضير الحليب الذهبي. نضع الحليب، الكركم، الزنجبيل، وعود القرفة في قدر صغير. نترك المزيج حتى يبدأ بالغليان ثم نخفض النار ونتركه يطهى على النار حوالي ٢٠ دقيقة. نطفئ النار ونترك الحليب ليبرد تماماً والنكهات لتمرزج في الحليب أكثر.
٢. نصفّي الحليب ونضعه في وعاء ونخفق الفلفل الأسود، العسل، والفانيليا إذا أردنا استخدامها. بعدها نضيف بذور الشيا ونقلب جيداً.
٣. نترك المزيج يهدأ لمدة ١٠ دقائق، ثم نخفق مرة أخرى (لنتجنب ركود بذور الشيا في الأسفل).
٤. نغطي الوعاء ونضعه في الثلاجة لبضع ساعات أو طوال الليل.
٥. نستمتع بتناوله مزيّناً بالفواكه، رقائق جوز الهند، المكسرات، البذور، أو الغرانولا.

المكونات:

- ١ كوب (٢٤٠ مل) حليب جوز الهند المعلّب
- قطعة ٢ سم كركم طازج، مقطع شرائح رفيعة
- قطعة ٢ سم زنجبيل طازج، مقطع شرائح رفيعة
- ١ عود قرفة
- رشة فلفل أسود
- ١ ملعقة كبيرة عسل أو حسب الذوق
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا (اختياري)
- ١/٤ كوب (٤٠ غرام) بذور شيا



تكفي: شخصان

شوفان فطير التفاح

⌚ وقت الطهي: ١٠ دقائق

⌚ وقت التحضير: ٥ دقائق

إذا كنتم تتجنبون السكر المكرر منذ مدة، قد يصبح مذاق الشوفان الحلو مثل التحلية بالنسبة لكم. وهذه الوصفة ليست استثناء خاصة إذا كنتم تحبون تناول فطيرة التفاح.

يمكنكم بالطبع استبدال الكمثري / الإجاص المبشور بالتفاح إذا كنتم تفضلون ذلك. وإذا كنتم تقومون بتحضير هذه الوصفة لكم فقط احتفظوا بنصف الكمية في الثلاجة في وعاء محكم الإغلاق، وحين ترغبون بتناولها، يجب تسخينها في قدر على درجة حرارة منخفضة مع القليل من الحليب حتى تصل للكثافة المرغوب فيها.

من الأفضل استخدام رقائق الشوفان بدلاً من الشوفان سريع التحضير لإعطاء وقت كافٍ للتفاح ليصبح ليناً، ويعطي فرصة لنكهات القرفة وحب الهيل أن تتدخل في الشوفان.



طريقة التحضير:

١. نمزج الشوفان، الحليب، التفاح المبشور، الإضافات اذا كنا سنستخدمها، التوابل، والملح في قدر متوسط الحجم. ونضعه على نار معتدلة، نغطيه ونتركه ينضج على النار لمدة ١٠ دقائق تقريباً، مع التحريك من وقت الى آخر، حتى يصبح الشوفان كريمي وجاهز. نضيف المزيد من الحليب اذا أصبح القدر جافاً قليلاً.
٢. نرفع القدر عن النار، ننقل المزيج إلى وعاء، مع إضافة المحليات والإضافات من اختياركم.
٣. يحفظ كل ما تبقى في وعاء محكم الإغلاق في الثلاجة حتى ٣ أيام، لتناولها يجب تسخينها برفق على نار هادئة مع إضافة القليل من الحليب.

معرفه قيمة الطعام من فيتامينات، يضيف إلى حلاوة مذاقه

شيماء فؤاد

المكونات:

- ١ كوب (٩٠ غرام) رقائق شوفان
- ٢ كوب (٤٧٥ مل) حليب خال من منتجات الألبان (لوز، كاجو، جوز الهند قليل الدسم)
- ١ تفاحة (أو إجاصة)، مقشرة ومبشورة
- إضافات اختيارية: ١ ملعقة صغيرة من كل من السيلليوم، الكتان أو أي بذور أخرى مطحونة، بودرة الكولاجين
- ١ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ١ ملعقة صغيرة حب هيل مطحون
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة كبيرة شراب قيقب أو عسل (اختياري)
- الإضافات: مكسرات مقطّعة، زبدة مكسرات، طحينة، غرانولا، جوز الهند محمّص

تكفي: شخصان

شوفان الميسو المالح

⌚ وقت الطهي: ١٠ دقائق

⌚ وقت التحضير: ١٠ دقائق

لم يرق لي الشوفان المالح من قبل، إلى أن اضطررت إلى تجربة هذه الوصفة لكتاب دينا الإلكتروني. وتفاجأت جداً باستمتاعي به! حقاً إذا كنتم مترددون مثلي لا تؤجلوا وأشكروني (ودينا!) لاحقاً.

يلعب الميزودورا كبيراً في إضافة مذاق الأومامي للطبق. ولكن إذا لم تستطيعوا العثور عليه يمكنكم إضافة ملعقة صغيرة من التاماري (صلصة صويا خالية من الغلوتين) وستؤدي الغرض. إذا كان الميسو متوفراً لديكم لا تقوموا بإضافة الملح إلا عند نهاية تحضير الوصفة بما أن الميسو ومرقة الخضروات كلاهما سيضيف ملوحة للطبق. يمكنكم تحضير الشوفان من حليب جوز الهند أو من المرققة، ولكنني شخصياً أحب المزج بينهما.



المكونات:

- ١ كوب (٩٠ غرام) رقائق شوفان
- ١ كوب (٢٤٠ مل) حليب جوز الهند
- ١ كوب (٢٤٠ مل) مرقه خضروات
- ١-٢ ملعقة كبيرة ميسو شيرو (أبيض)
- ٢ ملعقة كبيرة زيت الأفوكادو أو زيت جوز الهند
- ٢-٣ شالوت، مقطع شرائح
- ٢ فص ثوم، مفروم
- ١ كوب (١٢٠ غرام) مشروم، مقطع شرائح
- اقتراحات للإضافات-يمكن استخدام بعضها أو كلها
- ٤ بيضات، مقليه، مسلوقة، أو مسلوقة بدون القشرة
- ١ أفوكادو، مقطع شرائح
- ١/٤ كوب (٤٠ غرام) كيمتشي
- ١ ملعقة صغيرة بذور سمسم سوداء
- صلصة حارة (أنا قمت باستخدام السريراتشا)

طريقة التحضير:

١. نضع الشوفان في القدر، نضيف حليب جوز الهند ومرقة الخضروات ونترك المزيج ليغلي.
٢. نخفض الحرارة، نغطيه قليلاً، ونتركه ينضج على نار هادئة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى ننهي من طهي الشوفان تماماً وتصبح كثافته مثل العصيدة.
٣. في هذه الأثناء نجمر الإضافات المختارة. نسخن الزيت ثم نضيف الشالوت ونطهي في قليل من الزيت لبضعة دقائق حتى يصبح طرياً مانلاً إلى اللون البني. نضيف الثوم، ونطموه في قليل من الزيت لمدة دقيقة واحدة ثم نضيف شرائح المشروم ونحرّكها لبضعة دقائق أيضاً حتى تصبح ليّنة طرية ويتحول لونها إلى البني.
٤. نسلق أو نقلّي البيض. ونقطّع الأفوكادو إلى شرائح.
٥. حالما ننهي من طهي الشوفان، نطفئ النار ونحرّكه بالتدريج في معجون الميسو، حتى يذوب تماماً. نتذوق ونضيف الملح إذا لزم الأمر.
٦. نضيف بيض، مشروم، أفوكادو، كيمتشي، بذور السمسم السوداء، والصلصة الحارة عليه.



قسم ٥

المخبوزات

تكفي: لتحضير من ٨ الى ١٠ أرغفة مسطحة او راب

خبز اليقطين المسطح

⌚ وقت التحضير: ٢٥ دقيقة (لا يتضمن وقت طهي اليقطين) ⌚ وقت الطهي: ٢٠ دقيقة

هذا الخبز المُسَطَّح مذاقه رائع مع البيض والغموس المفضّل لدي. يستحسن تناوله دافئاً، وهو يبقى طرياً مع البيض، أما إذا رغبت بتناوله مع الحمص فأحضّر منه رقائق مقرمشة. لتحضير الرقائق يمكن تقطيعه ببساطة على شكل مثلثات صغيرة ومسحه ورشه بقليل من الزيت، ثم وضعه في فرن ساخن أو مقلاة هوائية حتى نحصل على القرمشة المطلوبة.

شخصياً أحضّر هذه الوصفة في نفس اليوم الذي أحضّر فيه اليقطين بالسبانخ، كوني أحضّره خصيصاً لها.



المكونات:

- ١ كوب (٤٠ غرام) طحين شوفان
- ١ كوب (٤٠ غرام) طحين الدخن
- ١/٢ كوب (٦٠ غرام) نشا الأورووت
- ٣/٤ ملعقة صغيرة سيلليوم مطحون
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة كركم (اختياري)
- ٣ ملاعق كبيرة (٤٥ مل) زيت زيتون أو زيت جوز هند سائل
- ٣/٢ كوب (١٨٠ مل) ماء دافئ
- ١/٢ كوب (١٢٠ غرام) يقطين مطهي وممروس (أو بطاطا حلوة)

طريقة التحضير:

١. نمزج أنواع الطحين، الأورووت، السيلليوم، الملح، والكركم في حال استخدامهما معاً في وعاء متوسط الحجم.
٢. في الخلّاط (أو في وعاء مع استخدام شوكة وبعض العضلات)، نمزج الزيت، الماء الدافئ، واليقطين المهروس حتى يتماسك المزيج ويصبح أملساً. نضيف المزيج السائل إلى المكونات الجافة ونمزجها جيداً حتى تتكون لدينا كرة من العجين. لا تفلقوا إذا بدت جافة قليلاً، اصبروا قليلاً و الطحين يمتص كل السوائل. يمكنكم إضافة القليل من الماء فقط إذا كان العجين يتداعى.
٣. نحتفظ بكرة العجين داخل الوعاء، نغطيها بقماش نظيفة ونتركها ترتاح لمدة ١٥ دقيقة.
٤. وفي هذه الأثناء نجمز ورقتي بارشمان بحجم كبير، حوالي ٢٥ سم في ٥٠ سم، واثنين أصغر حجماً حوالي ٢٠ سم مرقاق العجين.
٥. حالما يجهز العجين نقوم بتقسيمه إلى ٨ قطع متساوية، حوالي ٩٠ غرام لكل واحدة.
٦. نتسخن مقلاة حديد صلب كبيرة، مقلاة بانكيك، أو تاوا هندية، على نار متوسطة. مع الحفاظ على باقي الكميات مغطاة نفرد العجين بين قطعتي البارشمان الكبيرتين ليصل قطرها حوالي ٢٢ سم. إذا كنتم مثلي وترغبون في "دوائر مثالية" قوموا باستخدام طبق بنفس الحجم للتقطيع وإزالة العجين الزائد، واحتفظوا به لتحضير واحدة إضافية في النهاية.
٧. ننقل العجين المفرد إلى ورق البارشمان الأصغر ونستخدمه لقلب العجين في المقلاة الساخنة، وورق البارشمان عليه. نترك الخبز المسطح يطهي لمدة ١-٢ دقيقة حتى يبدأ لونه بالتحوّل إلى بني، ننزع عنه ورق البارشمان ونقلبه للإتمام خبز الجهة الأخرى، ١-٢ دقيقة إضافية. نكرر نفس الخطوات مع الكميات الباقية.
٨. يُقدّم دافئاً. يمكن الاحتفاظ بالكمية المتبقية حتى ٥ أيام في وعاء محكم الإغلاق، مع تدفئته قبل تقديمه بقليل. راجعوا المقدمة إذا رغبتكم في تحضير رقائق التورتيا أو الخبز المقرمش.

الطهي على عجل
يفقد الطعام
نكهته. . ككل متع
الحياة.
أطلام مستغانمي



يكفي: ١٨-٢٠ شخص

دوسا العدس والكينوا

⌚ وقت التحضير: ١٠ دقائق (لا يشمل الوقت النقع والتخمير) ⌚ وقت الطهي: ٢٠ دقيقة

إذا كانت فكرة الدوسا أمر جديد بالنسبة لكم، دعوني أعرفكم على بديل للخبز المسطح خالي من الغلوتين سيغير حياتكم وهو متوفر منذ قرون (أو أكثر) في الهند.

نقوم بتحضير الدوسا بنقع الأرز الأبيض مع العدس، ثم مزجهما، تخميرهما، وأخيراً خبزهما. مكوّنات بسيطة، وعملية أبسط. يتم فرد المكوّنات بشكل رقيق مثل الكريب في مقلاة كبيرة، أو تاوا، وتخبز حتى تصبح ذهبية اللون قبل قلبها إلى الجهة الأخرى، إذا كنتم ستقومون بحشوها كما يفعلون في الهند، فلا ضرورة لقلبها. ولكن مذاقها شهى جداً بمفردها او مع غموس لذيذ (ما رأيكم بتجربتها مع واحدة من وصفات الحمص؟)

لرفع مستوى المغذيات والبروتينات استبدلت بعض الأرز بالكينوا. يمكن أيضاً تحضير الوصفة بالكامل باستخدام الأرز الأبيض. معظم الوصفات يستخدم فيها الأرز الأبيض قصير الحبة وهو ما فعلته، ولكن الأرز البسمتي طويل الحبة ينجح أيضاً مع هذه الوصفة. يمكن استخدام الأرز البني أيضاً، ولكنني، صراحة، لم أجربه. بالنسبة للعدس، معظم الخيارات تنجح، ولكن من الأفضل استخدام العدس المقشور.

ملحوظة صغيرة: لون الدوسا سيختلف تبعاً للعدس المستخدم.



المكونات:

- ٢ كوب (٣٨٠ غرام) أرز أبيض (غير مطهي)
- ١ كوب (١٧٠ غرام) كينوا بيضاء (غير مطهية)
- ١ كوب (١٧٠ غرام) عدس (بدون قشرة)
- ٢-١ ملعقة صغيرة ملح بحر

طريقة التحضير:

١. نغسل الأرز، الكينوا، والعدس ثم نضعهم في وعاء كبير ونغمرهم بـ ١ بوصة (أنش) من الماء النقي. نغطيهم ونتركهم جانباً من ٦-٨ ساعات.
٢. نصفي المكونات ثم نضعها في الخلاط مع القليل من الماء ليساعد على اختلاطها (أنا استخدمت ١/٢ كوب). يجب أن تكون بكثافة مزيج البانكيك. ننقل الخليط الى وعاء زجاجي نظيف أو إناء كبير ونغطي مرة أخرى ونتركه من ١٠ الى ١٢ ساعة ليتخمر. إذا كان مطبخكم بارداً يمكنكم وضعه في الفرن مع اضاءة الشعلة الضوئية. ستعرفون أن المزيج تخمر عندما يتضاعف حجمه وتعلوه الفقاعات ومزيد قليلاً. في هذه المرحلة يمكنكم تخزين المزيج في الثلاجة حتى ٣ أيام (أو أكثر).
٣. الآن كل شيء جاهز لتحضير الدوسا. نضيف الملح ونحرك جيداً. نسخن مقلاة مسطحة كبيرة، مقلاة كريب، أو تاوا، على درجة حرارة متوسطة، نضيف القليل من الزيت (إذا كانت المقلاة غير لاصقة لا حاجة للإضافة الزيت) نرشها بالماء، ثم نجففها. نضع مغرفة ممتلئة بالمزيج لتحضير كريب رفيع، ننتظر حتى يتحول اللون إلى بني فاتح من الأسفل قبل قلبه. إذا كانت الدوسا رفيعة لا حاجة الى قلبها.
٤. نكرر العملية، بنفس الطريقة، مع الكمية المتبقية من المزيج. نستمتع بتناولها بمفردها أو مع غموس. نحفظ ما يتبقى من الدوسا في وعاء محكم الإغلاق في الثلاجة، ونسخنها قبل تناولها كي تصبح مقرمشة مرة أخرى.



يكفي: لتحضير صينية واحدة من الكراكرز

كراكرز الطماطم المجففة في الشمس

⌚ وقت الطهي: ٣٠ دقيقة

⌚ وقت التحضير: ١٠ دقائق + ساعتين راحة للوصفة

أحتفظ دائماً في مطبخي بكراكرز البذور. فهي مثالية من أجل وجبة الإفطار مع غموس، أو بمفردها كوجبة خفيفة مع كوب من الشاي. وفي رمضان أستمتع بتناولهم على السحور مع واحدة من اختيارات وصفة الحمص.



المكونات:

- ١ كوب (١١٠ غرام) رقائق شوفان
- ١/٤ كوب (٤٥ غرام) بذور كتان
- ١/٢ كوب (٧٥ غرام) بذور عباد الشمس
- ١/٣ كوب (٥٠ غرام) صنوبر أو لوز مقطع شظايا
- ١ ملعقة كبيرة أوريغانو مجفف
- ١/٢ ملعقة صغيرة بودرة بصل
- ١/٢ ملعقة صغيرة بودرة ثوم
- ٢ ملعقة كبيرة قشر سيلليوم أو ١/٢ ملعقة كبيرة بودرة سيلليوم
- ١ ملعقة كبيرة بذور شيا
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ٢/٣ كوب (١٨٠ مل) ماء
- ١/٢ ملعقة كبيرة دبس التمر
- ١/٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون (أو زيت من إناء الطماطم المجففة في الشمس)
- ١/٢ كوب معبأ طماطم مجففة في الشمس (١٠٠ غرام)، مقطعة

طريقة التحضير:

١. نخلط الشوفان، البذور، الصنوبر، الأوريغانو، بودرة البصل والثوم، السيلليوم، بذور الشيا، والملح في وعاء كبير. نمزج حتى تختلط المكونات. نضيف الماء، دبس التمر، وزيت الزيتون، ونخلط مجدداً فقط حتى تمتزج وتترطب المكونات. ثم نضيف الطماطم المجففة حتى تمتزج تماماً.
٢. ننقل المزيج إلى ورقة بارشمان كبيرة أو سيليكون. ستحتاجون لفرد المزيج لتصبح كثافته حوالي ٣٠ سم في ٥٠ سم، لذلك حاولوا استخدام ورق بارشمان أو سيليكون بنفس الحجم أو أكبر قليلاً. إذا كان حجم صينية الخبز الخاصة بكم أصغر من ذلك يمكنكم استخدام اثنين مع تقسيم العجين بين الصواني وفردهم بشكل رفيع جداً. أولاً نقوم بفرد العجين بأصابع مبللة، ثم نضع ورقة بارشمان أخرى عليه ونستخدم مرقاق العجين لفرده بشكل رفيع. نقطع عجينة الكراكرز باستخدام سكين حاد لعمل الأشكال التي ترغبون فيها.
٣. نغطي الكراكرز بقطعة من ورق البارشمان، والآن ننتظر حوالي ساعتين أو طوال الليل قبل الخبز.
٤. يحمى الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٣٥٠ ف أو ١٧٠ س. ننقل الكراكرز وهي مازالت على ورقة البارشمان إلى صينية خبز. نخبزها لمدة ٢٠ دقيقة، ثم نخرج الصينية من الفرن ونقلب الكراكرز رأساً على عقب على نفس الصينية (كونوا حذرين واحموا أيديكم) ثم نقشر ورق البارشمان من على الكراكرز. ونعيده إلى الفرن حتى يصبح مقرمش وذمبي، حوالي ٢٠-٣٠ دقيقة.
٥. نتركه يبرد ثم نصنع منه الأشكال المرغوبة. يخزن في وعاء محكم الغلق حتى ٣ أسابيع.

تكفي: ٤ أشخاص

أفضل عجين معجنات خالي من الغلوتين

⌚ وقت التحضير: ٣٠ دقيقة (لا تشمل وقت التبريد) ⌚ وقت الطهي: ٣٠ دقيقة

يمكن استخدام هذه العجينة لتحضير العديد من الوصفات الحلوة أو المالحة. مثلاً، يمكن استخدامها لتحضير غالبية الكرات والخرشوف، مسخن المشروم، أو طاجن الحمص. إذا أردتم يمكنكم إضافة ملعقة صغيرة من أي نوع من الأعشاب الطازجة، إلى الطحين، عند تحضير العجينة مثل الروزماري أو الزعتر (يجب فرمها وتقطيعها جيداً).

بعض الملاحظات حول المكونات...

إذا لم يكن نظامكم الغذائي صارماً وليس هناك ما يمنعكم من تناول منتجات الألبان، يمكنكم تقطيع زبدة باردة إلى مكعبات بقياس إنش واحد لتكون بديلاً عن زيت جوز الهند.

لم أجرب تذوق الوصفة باستخدام نوع آخر من الطحين. ولكنني أتوقع أن طحين الشوفان يمكنه أن يكون البديل المناسب للحنطة السوداء أو الدخن. ولكنني أنصحكم بالألا تستخدموا طحين شوفان بالكامل. أما بالنسبة للأروروت، يمكن للنشا أن يكون بديلاً جيداً له. إضافة بذور الشيا المطحونة تجعل العجين أكثر مرونة. من الضروري هنا لفت النظر إلى أن العجين قد يتكسر أثناء لفه إن لم نستخدم بذور الشيا.



المكونات:

- ١/٢ كوب + ملعقة كبيرة (١٥٠ غرام) زيت جوز هند بارد
- ١ كوب (١٥٠ غرام) طحين دخن
- ٣/٤ كوب (١٣٠ غرام) طحين حنطة سوداء
- ١/٢ كوب (٦٠ غرام) نشا الأورووت
- ١ ملعقة كبيرة بذور شيا مطحونة
- ٣/٤ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٢ - ٣/٤ (١٢٠-١٨٠ مل) ماء مثلج
- ١ ملعقة صغيرة خل تفاح
- ١ بيضة (اختياري)

طريقة التحضير:

١. نملأ صينية مكعبات ثلج سيليكون، أو قوالب كابت كيك، بالزيت ونضعها في الفريزر - حوالي ٣٠ دقيقة - حالما أحضر باقي المكونات. أتأكد من أن زيت جوز الهند صار صلباً، يجب أن يكون زيت جوز الهند بعدها مساوياً لدرجة حرارة الغرفة (عادة يكون سائلاً في الكويت)
٢. نضيف إلى أنواع الطحين، الأورووت، بذور الشيا المطحونة، والملح ونضعها في الخفاق. نخفق عدة مرات لمتزج المكونات. ثم نضيف قطع زيت جوز الهند المثلجة (يجب أن تكون القطع صغيرة نسبياً، بحجم تيلة صغيرة) ونخفق لتتكسر وتمتزج مع الطحين، حتى لا يتعدى حجم أكبر قطعة حجم البازلاء الخضراء. الآن نقوم بإضافة ١/٢ كوب ١٢٠ مل من الماء المثلج مع الخل ونخفق حتى يتماسك العجين يلتصق ببعضه عند قرصه، يمكن إضافة المتبقي من كمية الماء إذا لزم الأمر.
٣. ننقل العجين إلى مسطح نظيف، ونقوم بتشكيله بحذر على شكل قرص، ثم نلفه بغلاف بلاستيكي. نضعه في الثلاجة حوالي ٣٠ دقيقة. يمكن تركه في الثلاجة وقتاً أطول ولكن يجب وضعه في درجة حرارة الغرفة قليلاً قبل المباشرة بالخطوة التالية.
٤. نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٤٠٠°ف أو ٢٠٠°س.
٥. نخرج العجين ونضعه بين ورقتين كبيرتين من ورق البارشمان. إذا كنتم ترغبون في تحضير كميات أقل، يمكنكم عندها تقسيم العجين إلى ٤-٦ قطع متساوية. نحتفظ بكل قطع العجين مغطاة ونخرجها الواحدة تلو الأخرى. نفرد العجين حوالي ٨/١ أنش أو أقل من ٠,٥ سم قليلاً، يمكن تعديل شكل العجين إلى دائرة مرتبة باستخدام سكين، أو الاحتفاظ بشكله كما هو، على أي حال لن يكون لهذه الخطوة أي أثر بعد إضافة الحشو.
- نضع الحشو في منتصف العجين مع الاحتفاظ بـ ٢ سم بعيداً عن الأطراف ثم نطويها ليلتقي النصفان. شخصياً، أفضل استخدام ورق البارشمان لتنفيذ هذه الخطوة.
٦. ننقل الغاليت بحذر إلى صينية خبز. إذا كنتم ترغبون في المزيد من اللون، يمكنكم مسح الأطراف ببيضة مخفوقة. نتركها في الفرن حوالي ٣٠ دقيقة حتى يصبح لون العجين ذهبي. تقدم دافئة أو باردة.

تكفي: ٢٠ شخصاً

عجين بسكويت متعدد الإستخدامات

⌚ وقت التحضير: ٣٠ دقيقة ⌚ وقت الطهي: ٣٠ دقيقة

إذا كان لديكم كتابي الإلكتروني الخاص بحلويات العيد فغالباً أنكم قرأتم هذه الوصفة بما أنها الأساس لتحضير المعمول. إنها عجينة قابلة للتغيير، ويمكن استخدامها بعدة طرق. عند تحويلها الى فئات يمكننا استخدامها كأساس لتحضير تشيز كيك خالية من منتجات الألبان، أو كما استخدمناها في وصفة البراونيز في قسم الحلويات. ويمكن تقطيعها إلى قطع كبيرة لاستخدامها في تحضير وصفة كيك البسكويت بالتين والشوكولاتة المتوفرة في كتاب العيد. يمكن تحضير كمية وتخزينها في الفريزر واستخدامها حسب الحاجة... كما هي، مع رقائق الشوكولاتة، أو مع أي شيء تشتهونه!

القليل من الملاحظات حول المكونات..

عندما قمت بتجربة الوصفة لأول مرة لم استخدم السيلليوم، وكانت النتيجة جيدة، ولكنها كانت تنفتت قليلاً مقارنة بالنسخة في الأسفل التي استخدمت فيها السيلليوم. لذلك في حال لم يكن لديكم سيلليوم تستطيعون تحضير الوصفة بدونه.

يحتاج زيت جوز الهند لأن يكون طرياً، بنفس كثافة الروب. ستجدون هذه الكثافة أثناء الأشهر الباردة أو في غرفة مكيفة. ولذلك إذا كان مطبخكم دافئاً وذاب زيت جوز الهند، ضعه في الثلاجة من ١٠ الى ١٥ دقيقة لمساعدته على الوصول للكثافة المرغوبة.



المكونات:

عجين البسكويت:

- ١١/٤ كوب (٤٠ غرام) طحين شوفان
- ١/٢ كوب (٥٥ غرام) طحين لوز مقشّر
- ١/٤ كوب (٤٠ غرام) طحين دخن (أو طحين الحنطة السوداء)
- ٢ ملعقة كبيرة نشا الأورووت
- ١/٢ ملعقة صغيرة قشر سيلليوم مطحون أو ١١/٢
- ملعقة صغيرة قشر سيلليوم كامل
- ١/٢ ملعقة صغيرة بودرة خبز
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحر
- ١/٣ كوب (٨٠ غرام) زيت جوز هند، طري (راجعوا المقدمة)
- ١/٤ كوب + ١ ملعقة كبيرة (١٠٥ غرام) عسل
- ١ ملعقة صغيرة مستخلص فانيليا
- ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون
- ١/٤ كوب (٦٠ مل) حليب خالي من منتجات الالبان

الاضافات:

- رقائق الشوكولاتة، قطع الشوكولاتة الداكنة، مكسّرات مقطعة، فواكه مجفّفة

طريقة التحضير:

١. نضع طحين الشوفان، اللوز، الدخن أو الحنطة السوداء، الأورووت، السيلليوم، بودرة الخبز، والملح في وعاء متوسط الحجم. ونمزج لتختلط المكونات.
٢. في وعاء آخر متوسط الحجم نمزج زيت جوز الهند، العسل، الفانيليا، وعصير الليمون، و ٢ ملعقة كبيرة من الحليب. نضيف المزيج الجاف إلى المزيج الرطب، ونمزج حتى يصبح لدينا عجينة ليّن ولكن متماسك، مع اضافة كمية الحليب المتبقية حسب الحاجة. (يجب أن يتماسك العجين بدون أن يتداعي، ولكن يجب أن لا يكون رطباً). يجب إعطاء الطحين فرصة لامتصاص كل السوائل.
٣. نغطي الوعاء ونضعه في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة لنسمل عملية تشكيله. يمكن تحضير هذه العجينة مسبقاً والاحتفاظ بها في الثلاجة لمدة ٣ أيام. أي اضافات مسموح وضعها بعد تقطيع العجينة الى شرائح، أو في هذه المرحلة حالما يختلط العجين وقبل أن يتماسك.
٤. نخرج العجين من الثلاجة ونضعه على ورق بارشمان. نصنع من العجين شكل جذع، حوالي ٥ سم في ٦ سم، ثم نلفه في ورق البارشمان ليساعد في تشكيله. نستخدم نفس ورقة البارشمان في تغليف العجين، مع لف النهايات كأنها غلاف سكاكر كبير، ونضعه في الفريزر ليتماسك جيداً ويصبح سهل التقطيع.
٥. جاهزون لتحضير البسكويت. نقوم بتسخين الفرن على درجة حرارة ٣٥٠ ف أو ١٦٠ س. نجهز صينية خبز بورق بارشمان.
٦. نقطع الجذع إلى شرائح عريضة بحجم ١,٥ سم، ونضعها على صينية الخبز. في حال أردنا إضافة حشوة إليهما يجب القيام بذلك الآن. توضع في الفرن لمدة تتراوح بين ١٢-١٥ دقيقة حتى يصبح لون العجين ذهبي ثم نتركه يبرد على رف التبريد ليصبح جاهزاً للاستمتاع بتناوله دافئاً أو بارداً.
٧. نحفظ في وعاء محكم الإغلاق لمدة ٣ أيام. ولكن من الأفضل خبز الكمية التي تريدون تناولها هذا اليوم والاحتفاظ بالكمية المتبقية في الثلاجة أو الفريزر.

قسم ٦

الطويات

تكفي من ٤ إلى ٦ أشخاص

كرامبل التفاح والتمر

⌚ وقت التحضير: ١٥ دقيقة ⌚ وقت الطهي: ٣٠ دقيقة

أعدكم أنكم ستحضرّون هذه الوصفة أكثر من مرّة خلال رمضان وبعده. شخصياً أفضل تحضير الحشو والتوبيج مسبقاً ثم جمعها والبدء في الخبز لتقدّم الوصفة دافئة بعد الإفطار. رجاءاً حاولوا تحضير هذا الآيس كريم لتقديمه مع الوصفة، فالآيس كريم سيأخذ مذاق الكرامبل لمستوى آخر تماماً.

صلصة التفاح غير المحلّاة متوفّرة كطعام للأطفال في معظم المتاجر. ولكنها سهلة التحضير في المنزل أيضاً. نقشر تفاحة كبيرة ونقطعها شرائح. نضعها في مقلاة صغيرة مع ملعقتين كبيرتين من الماء. نتركها تنضج على نار هادئة حتى تصبح طرية، حوالي ١٠ دقائق. حالما تصبح باردة نضع الشرائح في خلاط طعام صغير ونخفّقها حتى تصبح ملساء. يمكن حفظها في الثلاجة في وعاء محكم الإغلاق حتى ٥ أيام.



طريقة التحضير:

١. لتحضير التوبينج نضع طحين الشوفان، طحين اللوز، السكر، القرفة، والملح معاً في خلاط الطعام ونخفق عدة مرات لمتزج المكونات. نضيف زيت جوز الهند وشراب القيقب ونخفق مجدداً فقط لتصبح المكونات رطبة. نضيف الشوفان والبيكان ونخفق مرتين لتختلط المكونات جيداً. بعد ذلك سنحصل على مزيج كراميلي فيه بعض القطع الكبيرة. ننقل المزيج الى وعاء، نغطيه ونحفظه في الثلاجة. يمكن تحضير الكراميل مسبقاً وحفظه في الثلاجة حتى ٣ أيام.

٢. يُسخّن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٣٨٠ ف أو ١٩٠ س. يدهن بايركس بحجم متوسط أو طبق خبز سيراميك بالقليل من زيت جوز الهند. ويترك جانباً.

٣. لتحضير الحشو، نبدأ بنقع التمر في ماء ساخن لعدة دقائق ليصبح طرياً، ثم نصفيه ونضعه في خلاط الطعام ليصبح كالمعجون. يمكن أيضاً هرس التمر بشوكة فقط إذا كان ناضجاً وطرياً. ننقل معجون التمر إلى مقلاة متوسطة الحجم، نخلطه مع صلصة التفاح، زيت جوز الهند، القرفة، والملح. يُسخّن المزيج على نار متوسطة حتى يصل للغليان، ثم يُترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق حتى يتحول إلى معجون كثيف وأملس. في هذه الأثناء نبشر التفاح، وحالما يصبح مزيج التمر جاهزاً نضيف التفاح إليه ونتركه جانباً ليبرد قليلاً.

٤. ننقل الحشو إلى طبق الخبز ونضع الكراميل عليه مع الحفاظ على بعض القطع فيه.

٥. نخبز من ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة حتى يبدأ التوبينج يصبح مقرمش والحشو يصدر فقاعات. إذا أصبح التوبينج لونه بني بسرعة يغطي بورق ألومنيوم حتى آخر ١٠ دقائق من الخبز. يترك جانباً ليبرد قليلاً قبل تقديمه مع آيس كريم خالٍ من منتجات الألبان.

المكونات:

توبينج الكراميل:

- ١/٣ كوب (٤٠ غرام) طحين شوفان
- ١/٣ كوب (٣٥ غرام) طحين لوز (أو المزيد من طحين الشوفان)
- ١/٣ كوب (٥٠ غرام) سكر جوز الهند
- ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٣ كوب + ملعقة كبيرة (٨٠ غرام / ٨٠ مل) من زيت جوز الهند
- ٢ ملعقة كبيرة (٣٠ مل) من شراب القيقب
- ٢/٣ كوب (٨٠ غرام) رقائق شوفان كاملة
- ٢/٣ كوب (٨٥ غرام) بيكان نيء، مقطع

حشو الفاكهة:

- ١ كوب (٢٠٠ غرام) تمر منزوع النواة
- ١/٢ كوب (١٢٥ غرام) صلصة تفاح غير محلاة
- ٣ ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند
- ١ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ٣/٤ ملعقة صغيرة ملح
- ٣ تفاحات خضراء (٥٠٠ غرام)، منزوعة البذور، مقشرة، ومبشورة

تكفي لعمل: ٢٦ لقيمة

لقيمات الكراميل المقرمشة

⌚ وقت التحضير: ١٠ دقائق ⌚ وقت الطهي: ٣٠ دقيقة

هذه اللقيمات هي اثبات أن التحليات الخالية من منتجات الألبان، والغلوتين، والسكر قد تكون شهية تماماً. ستقومون بعمل هذه اللقيمات أثناء رمضان وبعد انتهائه بما أن كل من سيقوم بتذوقها سيطلبها مرة أخرى (مرارا وتكرارا!!). تستطيعون الحصول على كمية كريمة جوز الهند المطلوب استخدامها في الوصفة من عبوة واحدة من حليب جوز الهند كامل الدسم. يمكنكم تخزين العبوة في الثلاجة خلال الليل، ستفصل الكريمة عن الماء، وكل ما ستحتاجون فعله هو غرف الكريمة. لا تقلقوا إذا كانت الكمية أقل أو أكثر قليلاً، ستنجح الوصفة رغم ذلك. أنا أحب أن أستخدم المياة المتبقية في العبوة لعمل السموثيز.

تم تجربة الوصفة باستخدام سكر جوز الهند وسكر التمر. كلاهما مذاقه شهى، ولكن الكراميل المصنوع من سكر جوز الهند لامع وأملس أكثر ولونه أغمق، أما الكراميل المصنوع بسكر التمر لونه أفتح ويحتوي على الحبوب قليلاً. ولكن حالما تضيفون مكونات الحشو وتقومون بغمس اللقيمات في الشوكولاتة الداكنة لن تشعروا بالفرق بينهم. بالإضافة إلى أن سكر التمر سيكون مذاقه أقل حلاوة قليلاً.

إذا لم تستطيعوا العثور على حبوب إفطار بالأرز البني، ثاني أفضل اختيار هو استخدام حبوب إفطار الأرز المقرمشة المعتادة. اضافة حبيبات الكاكاو خطوة اختيارية. ولكنني أحب الاضافة المرة التي تعطيها للوصفة، وكيف تكسر حبيبات الكاكاو مذاق الكراميل الحلو.

ابتكروا في طريقة التزيين ... أنا قمت باستخدام فستق مطحون، لوز مقطع، وبتلات الورد. رقائق ملح البحر اختيار جيد أيضاً.



المكونات:

الكراميل:

- ٢٢٠ غرام (٢٤٠ مل) كريمة جوز الهند (أنظروا للمقدمة)
- ٣/٤ كوب (١٢٠ غرام) سكر جوز الهند أو التمر
- ١-٢ ملعقة صغيرة ماء ورد (اختياري، قوموا باستخدام ٢ ملعقة صغيرة إذا كنتم ترغبون في نكهة قوية)
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح

الحشو المقرمش:

- ١ كوب (٤٠ غرام) حبوب افطار الأرز البني المنتفخة
- ١/٣ كوب (٣٥ غرام) من اللوز المقشر، مقطعة جيداً
- ١-٢ ملعقة كبيرة حبيبات الكاكاو (اختياري)

غلاف الشوكولاتة:

- حوالي ١ كوب (١٠٠ غرام) ٧٠٪ شوكولاتة داكنة خالية من منتجات الألبان، مقطعة
- تزيين إضافي اختياري، بودرة الفستق، اللوز المقطع، بتلات الورد، رقائق ملح البحر

طريقة التحضير:

١. نمزج كريمة جوز الهند مع السكر في مقلاة بحجم متوسط. نترك المزيج على نار متوسطة الى هادئة حتى يصدر فقاعات، مع تحريكه بين كل حين وآخر (وليس باستمرار)، لمدة حوالي ٢٠ دقيقة حتى يصبح لدينا كراميل كثيف.
٢. وفي هذه الأثناء نقوم بتحضير مكونات الحشو من خلال قياس وتقطيع اللوز جيداً.
٣. حالما يصبح الكراميل جاهز نزيله من على النار ونضيف على الفور الملح وماء الورد إذا كنا سنستخدمه. نمزج لتختلط المكونات ثم نضيف حبوب افطار الأرز، اللوز، وحبيبات الكاكاو ونمزج جيداً. ننقل المزيج الى صينية خبز أو طبق بايريكس مجهمز بورق بارشمان ويترك جانبا ليبرد قليلا، حوالي ٢٠ دقيقة. ثم نغطي المزيج وننقله الى الثلاجة ليتماسك ويصبح أسهل للعمل به.
٤. حالما يتماسك مزيج الكراميل نقوم بعمل كرات منه، حوالي ١ ملعقة كبيرة لكل كرة، نضع الكرات على الصينية المجهزة بورق بارشمان ونعيد الصينية الى الفريزر.
٥. أثناء وجود الكرات في الفريزر، نذيب الشوكولاتة الداكنة المقطعة في المايكروويف أو حمام مائي. حالما تذاب الشوكولاتة نخرج الكرات من الفريزر ونغمسها في الشوكولاتة المذابة، ونترك أي كميات شوكولاتة اضافية تقطر في الوعاء قبل وضع الكرات مجدداً على الصينية المجهزة بورق البارشمان.
٦. نكرر الأمر مع باقي الكرات، مع رش الفستق للتزيين قبل أن تستقر الشوكولاتة تماماً على الكرة. نعيد الكرات للثلاجة لتتماسك.
٧. يفضل تقديم الكرات بدرجة حرارة الغرفة. وتخزن الكمية المتبقية في الثلاجة في وعاء محكم الغلق حتى ٥ أيام.



تكفي: ١٠ أشخاص

براونيز بدون فرن

⌚ وقت التحضير: ساعتان ⌚ وقت الطهي: ساعة واحدة

أنا اخذكم بالعنوان. أعرف. الوصفة "لا تحتاج للخبز" فقط اذا كان البسكويت الخالي من الغلوتين جاهز لديكم مسبقاً، أو قمتم بخبز بعض من البسكويت من وصفة عجينة البسكويت متعدد الاستخدامات.

أمر آخر يجب أن أذكره، ستحتاجون لتحضير حليب جوز الهند المكثف الذي يحتاج الى ساعتين لتحضيره!! بالإضافة إلى أن تبريد البراونيز يحتاج ساعة أخرى. لذلك من الأفضل أن ألقت انتباهكم إلى أن البراونيز يجب تحضيرها قبل يوم. وفي كل الأحوال مذاقها لذيييييبيذ، سيعشقها الجميع، وتحضيرها سهل جداً.

فيما يتعلق بالحليب المكثف، قمت باستخدام العسل كمُحلي طبيعي، يمكنكم أيضاً استخدام شراب القيقب، سكر جوز الهند، وسكر التمر. لكن يجب أن تأخذوا بعين الاعتبار إذا استبدلتم هذه المكونات، أن لون الحليب ومستوى حلاوته سيتغيران.



المكونات:

الحليب المكثف:

- عبوة (٤٠٠ مل) حليب جوز هند كامل الدسم
- ٣/١ كوب (١١٠ غرام) عسل

البراونيز:

- ١ كوب (٢٤٠ مل / ٢٥٠ غرام) حليب مكثف من الوصفة بالأعلى
- ٣/١ كوب (٦٠ غرام) ٧٠٪ شوكولاتة داكنة، مقطعة جيداً
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح
- ٢ كوب (٢٠٠ غرام) فتات بسكويت خالي من الجلوتين
- ١/٤ كوب (٢٥ غرام) جوز نبيء، مقطّع جيداً (اختياري)

طريقة التحضير:

١. **لتحضير الحليب المكثف** : نضع حليب جوز الهند والعسل في قدر متوسط الحجم. نتركه يغلي على نار متوسطة. حالما يبدأ المزيج في الغليان، نخفض الحرارة إلى أدنى درجة. ثم نترك الحليب يغلي على نار هادئة ونحرك بين الحين والآخر. بعد ٦٠-٩٠ دقيقة يصبح المزيج كثيف وداكن (اللون يتغير حسب نوع المحلي الطبيعي المستخدم) ويتبقى لديكم حوالي نصف الكمية التي بدأت بها، أو حوالي ١ كوب. إذا لم ترغبوا باستخدامه على الفور يجب تركه يبرد، ثم ينقل إلى وعاء آخر ويحتفظ به في الثلاجة.

٢. إذا تمّ تحضير الحليب المكثف للتوّ، يرفع عن النار، ثم نضيف الشوكولاتة المقطعة ونحركها لتذوب مع حرارة الحليب. أمّا إذا سبق تحضير الحليب المكثف، فيجب تسخينه على نار هادئة في قدر متوسط الحجم، ثم نضيف الشوكولاتة ونحرك حتى تذوب بالكامل. الآن نضيف فتات البسكويت والجوز ونحرك لتتأكد من أنّ كلّ شيء أصبح مغطى بالشوكولاتة. ننقل الخليط إلى صينية بقياس ٢٠ سم في ١٥ سم أو طبق بايريكس مغطاً بورق بارشمان، نوزّع بالتساوي، ثم نقوم بوضع الجوز المقطع عليه إذا رغبتنا بذلك.

٣. نضع البراونيز في الفريزر لمدة نصف ساعة تقريباً حتى يتماسك، يتمّ تقطيعه بعد ذلك إلى ٨ شرائح كبيرة، أو ١٦ شريحة صغيرة. نحفظ بالكمية المتبقية في الثلاجة في وعاء محكم الإغلاق. يفضل تقديمها باردة قليلاً كونها تصبح ليّنة في درجة حرارة الغرفة.



تكفي: ١٠ أشخاص

لقيمات النجوم والهلل

⌚ وقت التحضير: ١٥ دقيقة ⌚ وقت الطهي: ٦٠ دقيقة (مقسمة)

نحن نحتفل بالقرقيعان في الكويت في منتصف شهر رمضان . يرتدي الأطفال الملابس التقليدية، ويمشي الأطفال إلى منازل الجيران، يدقون الأبواب وينشدون الأغاني للحصول على حلوى ومكسرات في المقابل. الأمر مسلي جداً، ولكنها ليست عادة صحية، خاصة مع تنوع الحلويات المتوفرة هذه الأيام، والأطفال تتجاهل المكسرات بالطبع.

سأنبهر كثيراً إذا فضل الأطفال تناول هذه اللقيمات الصحية بدلاً من الحلوى، ولكنها مازالت طريقة لطيفة للاحتفال، ويمكنكم الاستمتاع بتناولها بأنفسكم.

يمكنكم عمل أشكال كرات والاستمتاع بتناول اثنين مع القهوة بعد الإفطار. أو تقطيعهم على شكل نجوم وهلال باستخدام أداة تقطيع الكوكيز، ثم رشهم او غمسهم في القليل من الشوكولاتة الداكنة المذابة.



طريقة التحضير:

١. نضع اللوز، الشوفان، القرفة، وحب الهيل مع الملح في محضر الطعام ونخفق حتى نحصل على فتات صغيرة.
٢. نضع نصف كمية التمر ونخفق لمتزج المكونات، ثم نضيف الكمية المتبقية من التمر ونخفق مجددا ليتوزع التمر.
٣. والان نضيف الطحينة ودبس التمر، ثم نخفق حتى يصبح المزيج رطب ومتماسك عند قرصه.
٤. ننقله الى صينية خبز مربعة حجمها ٢٠سم (أو ما يعادلها) مجهزة بورق بارشمان ونضغط على المزيج بتساوي، ثم نضعها في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة ليتماسك المزيج.
٥. لعمل التوبينج، نضع الشوكولاتة في غلاية مزدوجة ونذيب على درجة حرارة منخفضة. حالما تذوب نزيلها من على النار.
٦. نخرج لقيمات الطاقة من الثلاجة ونقطعها على اشكال نجوم وهلال باستخدام أداة تقطيع الكوكيز. اذا لم تكن هذه الأداة متوفرة لديكم يمكنكم تقطيعها الى مربعات، أو لفها على شكل كرات. نغمس اللقيمات بحذر في الشوكولاتة المذابة. نضع اللقيمات المغمسة على صينية مجهزة بورق بارشمان. نترك اللقيمات تتماسك في الثلاجة لمدة حوالي ٣٠ دقيقة قبل التقديم.

المكونات:

- اكوب (١٦٠ غرام) لوز نئ
- ١/٢ اكوب (٦٠ غرام) رقائق شوفان
- ١/٤ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ١/٤ ملعقة صغيرة حب هيل مطحون
- رشة من الملح
- اكوب (٢٠٠ غرام) تمر لين منزوع النواة
- ٢ ملعقة كبيرة طحينة
- ٢ ملعقة كبيرة دبس تمر
- ٣/٢ اكوب (١٠٠ غرام) شوكولاتة داكنة ٧٠٪ مقطعة (اختياري)

تكفي: ٦ أشخاص

غاليت اليقطين بالتمر

وقت التحضير: ٦٠ دقيقة ⌚ وقت الطهي: ٢٠ دقيقة ⌚

هذه الوصفة هي مزيج بين اليقطين والتمر، هل أحتاج لقول المزيد؟ لقد قمت باستخدام يقطين مطهو، مهروس ومعلّب لأسهل الأمور عليّ، ولكن إن لم يتوفر ذلك لديكم يمكنكم طهي يقطين مقشّر ومقطّع إلى مكعبات على البخار حتى يصبح ليناً تماماً، ثم تقومون بهرسه في خلاط الطعام. على الأرجح سيبقى لديكم كمية فائضة من العجين، يمكنكم استخدامها في تحضير أشكال ورشها بالقليل من السكر الناعم، ثم خبزها حتى يتحول لونها إلى الذهبي، واستعمالها لتزيين الغاليت.

إذا لم يكن لديكم زبدة لوز من أجل الحشو، أو كدّ لكم أن الطحينة يمكنها القيام بالمطلوب - وإذا قمتم باستخدامها ضعوا القليل منها مع دبس التمر وقت التقديم ويصبح المزيج ناجحاً تماماً.

يمكنكم تحضير عجينة المخبوزات والحشوق قبل يومين. تكفي الوصفة لتحضير غاليت واحدة كبيرة أو ٦ غاليت صغيرة تكفي لفرد واحد.



طريقة التحضير:

المكونات:

عجينة مخبوزات نباتية خالية من
الغلوتين:

- ٣/٤ كوب (٧٠ غرام) طحين شوفان خالي من
الجلوتين
- ١/٤ كوب (٤٠ غرام) طحين دخن أو حنطة
سوداء
- ١/٤ كوب (٣٠ غرام) أروروت او نشا ذرة
- ١ ملعقة كبيرة بذور شيا مطحونة
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح بحر
- ١/٢ كوب (١١٥ غرام) زيت جوز هند، قطع
كبيرة مثلجة
- ٢ ملعقة كبيرة (٣٠ مل) شراب قيقب
- ١-٢ ملعقة كبيرة ماء مثلج (نضيف مكعبات
الثلج للماء ونقوم بالقياس حسب الحاجة)
- ١ ملعقة صغيرة خل تفاح أو عصير ليمون
- حليب خالٍ من منتجات الألبان أو بيضة
مخفوقة

حشو اليقطين:

- ١/٢ كوب (١٢٠ غرام / ١٢٠ مل) كريمه جوز
هند
- ٣/٤ كوب (١٤٠ غرام) تمر منزوع النواة
- ١ كوب (٢٣٠ غرام) يقطين مطمو وممروس
- ١/٤ كوب (٦٥ غرام) زبدة لوز
- ٢ ملعقة كبيرة دبس تمر
- ١/٢ ملعقة صغيرة مستخلص فانيليا
- ٢ ملعقة كبيرة نشا أروروت
- ١ ملعقة صغيرة بودرة قرفة
- ١/٤ ملعقة صغيرة بودرة زنجبيل
- ١/٤ ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح

١. نبدأ بتحضير عجينة المخبوزات. نتأكد من أن زيت جوز الهند تحول إلى قطع مثلجة. (أقوم بقياس زيت جوز الهند في درجة حرارة الغرفة (ويكون عادة سائلا في الكويت)) ثم أقوم بملء صينية مكعبات ثلج سيليكون، أو قوالب كاب كيك، بالزيت ثم أضعها في الفريزر حوالي ٣٠ دقيقة، في هذا الوقت أقوم بتحضير باقي المكونات.
٢. نمزج أنواع الطحين، الأروروت، جوز الهند، بذور الشيا المطحونة، والملح في خلاط الطعام. نخفق عدّة مرات حتى تتجانس المكونات. نضيف بعدها قطع زيت جوز الهند المثلجة (يجب أن تكون القطع صغيرة نسبيا، بحجم كرات الرخام الصغيرة تقريبا) ونخفق لتتكسر وتمتزج مع الطحين، حتى لا يتعدى حجم أكبر قطعة حجم البازلاء الخضراء. ثم نقوم بإضافة شراب القيقب، وملعقة كبيرة من الماء مع الخل، نخفق حتى يتماسك العجين ويلتصق ببعضه عند قرصه، مع إضافة المتبقي من كمية الماء إذا لزم الأمر.
٣. نضع العجين على مسطح عمل نظيف، ونشكله بحذر على شكل قرص، ثم نلفه بغلاف بلاستيكي. نضعه في الثلاجة حوالي ٣٠ دقيقة. يمكن تركه في الثلاجة لوقت أطول، ولكن يجب أن وضعه في درجة حرارة الغرفة قبل البدء بالخطوة التالية بقليل.
٤. أثناء ترك العجين في درجة حرارة الغرفة نحضر الحشو. نسكب ماء ساخن على التمر منزوع النواة ونتركه جانبا ليصبح ليناً.
٥. نصفّي التمر ونضعه في خلاط الطعام. نضيف كريمه جوز الهند واليقطين ونخفق حتى يصبح المزيج أملساً. نضيف زبدة اللوز، التمر، والفانيليا ونخفق مجدداً. بعدها، نضيف المكونات المتبقية ونخفق حتى يصبح المزيج أملساً. في هذه المرحلة، يصبح المزيج كثيفاً وقد نحتاج للتوقف عن الخفق وانزال المزيج من على جوانب الوعاء مرتين أو أكثر. ننقل المزيج إلى وعاء محكم الإغلاق، ونحتفظ به في الثلاجة (حتى ٣ أيام).
٦. نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٤٠٠ ف أو ٢٠٠ س.
٧. نخرج العجين ونضعه بين ورقتين كبيرتين من ورق البارشمان. إذا كنتم ترغبون في عمل كميات أقل، يمكنكم تقسيم العجين إلى ٦-٨ قطع متساوية. نحتفظ بكل قطعة من العجين مغطاة ونحضر القطع واحدة تلو الأخرى. نفرد العجين حوالي ٨/١ أنش أو أقل من ٠,٥ سم بقليل، يمكن تعديل شكل العجين إلى دائرة مرتبة باستخدام سكين، أو الاحتفاظ بشكله كما هو، على أي حال لا ضرورة لهذه الخطوة حين نقوم بإضافة الحشو. نضع حشو اليقطين في منتصف العجين، مع الاحتفاظ بمسافة ٢ سم بعيداً عن الجوانب، ونطوي الجوانب إلى المنتصف، أنا أفضل استخدام ورق البارشمان للمساعدة في تنفيذ هذه الخطوة. أي كمية اضافية من العجين من الممكن فردها وتحويلها إلى أشكال مثل نجوم، هلال، أو أزهار. نضعها في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة فقط حتى يصبح لونها ذهبياً ثم نستخدمها في تزيين الغاليت.
٨. ننقل الغاليت بحذر إلى صينية خبز. إذا كنتم ترغبون في المزيد من اللون، نمسح الاطراف ببيضة مخفوقة او حليب خال من منتجات الألبان. نرش على الاطراف القليل من السكر الخشن (إذا أردتم). ثم نضعها في الفرن حوالي ٣٠ دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً. تقدم دافئة أو باردة.



نبذة عن المؤلفين



أروى التركيت

تركت **أروى التركيت** عالم المحاسبة والمالية للسعي وراء شغفها تجاه الخبز منذ عام ٢٠٠٨، وقامت بافتتاح مخبز كرمز في الكويت. عانت من العقم الثانوي لمدة ٦ سنوات، ثم استطاعت أن تحمل بطريقة طبيعية حالما أدركت أهمية التغذية لشفاء الجسم. هذه المعرفة الجديدة التي اكتسبتها أدت إلى شغف لخلق وصفات شهية وصحية، والتي تشاركها على المدونة، وقناة اليوتيوب.

أروى مدربة صحة معتمدة في الطب الوظيفي أيضا، وخبيرة تغذية المطبخية، وهي حريصة على نشر فكرة أن الطعام الصحي يمكنه أن يكون شهى وسهل بنكهة مذهلة في العالم العربي. لتعلم المزيد من أروى يمكنكم زيارة AnaArwa.com.



دينا يزبك

دينا يزبك مهووسة بالطعام واكتشفت شغفها تجاهه بالصدفة عندما أخذت اجازة أمومة، وأدركت أنها تكون في أسعد حالاتها وهي تعبث بشيء أو آخر في مطبخها.

ولدت ونشأت في دبي، ودخلت جامعة في لندن حيث التقت بـ **أروى**، وهي الآن ترأس قسم البحث والابتكار في شركة كايكروو، في تطوير وإطلاق مفاهيم الأغذية والمشروبات.

في أفضل الأيام قد نجدها تختبئ من زوجها وأولادها الثلاث في مطبخها، تطهي، تخبز، وتقضي الوقت بين كتب الطبخ المحبوبة، وتوثق بين كل حين وآخر بعض من مغامراتها تحت الاسم المستعار **بيجاماز** [@pyjamasinthekitchen](https://pyjamasinthekitchen).

غير مسموح النسخ و/أو إعادة البيع

هذا الكتاب ملكية فكرية خاصة بأروى فؤاد التركيت المالكة لـ أنا أروى. كوم.
يُحظر الاستنساخ أو التوزيع غير المصرح به لهذا الكتاب أو أي جزء منه.

إخلاء مسؤولية

جميع محتويات هذا الكتاب قدّمت بهدف توفير المعلومات فقط. وليس الهدف منها الحلول مكان استشارة طبيبك
الخاص أو أي متخصص في الرعاية الصحية بأي شكل من الأشكال. معلومات التغذية المتوفرة هنا مبنية على التجارب
والخبرات الخاصة. مؤلفة هذا الكتاب غير مسؤولة ولا يمكن تحميلها مسؤولية أي آثار أو نتائج سلبية من استخدام أو سوء
استخدام أي من المعلومات أو الخبرات المذكورة هنا.

مؤلفة هذا الكتاب ليست خبيرة طبية أو صحية، والمعلومات الواردة فيه عامة ولا تشكّل نصيحة فردية طبية أو صحية. في
حال لديكم أي مخاوف صحية يرجى استشارة طبيبك الخاص قبل البدء في أي نظام غذائي أو أي تغيير جذري في نمط
الحياة.