نصائح وخبرات في شهر الخيرات

وصفات طهاة محترفين وربات بيوت ◄مما لا شك فيه أنّ الوقت يمثل ثروة كبيرة بالنسبة إلى ربات البيوت والنساء والعاملات في شهر الخير، إذ إنّهنّ يواجهن تحدي تجهيز مائدة عامرة شهية صحية في فترة زمنية قصيرة. كما يتوجب عليهنّ في الوقت نفسه اللحاق بموسم الطاعة والعبادة من دون الإضطرار إلى البقاء في المطبخ. مع قدوم شهر رمضان المبارك تنشط وتيرة التجهيزات والإستعداد في المطبخ. وسواء أكنتِ ربة منزل أم امرأة عاملة، من المؤكد أنكِ تتمتعين خبرات وتجارب تساعدك على إعداد مائدة الإفطار الرمضانية بأقل زمن وجهد. ولكن، ماذا إذا أضفنا إلى تجربتك تجارب نساء أخريات، وبعض النصائح من طهاة محترفين في هذا الإطار؟ في هذا الموضوع نقدم سلة من النصائح والخبرات الخاصة بطرق إعداد وتحضير بعض أنواع الأطعمة والمشروبات التي يكثر الإقبال عليها في شهر رمضان المبارك، وكيفية التعامل مع التوابل والخضراوات وتجهيزها، وكذلك بعض الخبرات في ما يتعلق بطرق حفظ وتخزين بعض أصناف الطعام، إضافة إلى باقة من الوصفات السهلة والسريعة التي ننقلها عن ألسنة عدد من الطهاة ومجموعة من ربات البيوت. - تخزين وتعبئة: للإستفادة من مواسم وفرة الخضراوات والثمار المختلفة، ثمّة نصيحة تنفع لكل الفصول، ولا سيما شهر رمضان، تقدمها ميسر الناجي (ربة منزل)، التي تنصح ربات المنزل باستغلال توافر هذه المنتجات، وشرائها بكميات كبيرة ومن ثم تخزينها بطرق سليمة. وإذ تتحدث عن تجربتها في هذا المجال، تقول ميسر: "لتوفير الوقت والإستفادة القصوى من الزمن في شهر رمضان، أقوم بشراء كميات من

البامية والبازلاء والملوخية، أغسلها جيّداً وأقطعها ثم أقوم بتعبئتها في أكياس، وأضعها في الفريزر وأخرجها وقت الحاجة". تضيف: "الشيء نفسه أقوم به بالنسبة إلى الورقيات، مثل الكزبرة والكراث والبقدونس والنعناع، ولكن هذه المنتجات أخزنها في الثلاجة العادية لفترة أسبوع فقط، حيث إنها لا تبقى طازجة لوقت طويل". وتضيف: "في هذه الحالة، أنا أنظفها من دون أن أغسلها، ثمّ أضعها مرتبة على شكل طبقات في أكياس ورقية أو مناديل مطبخ، وأحفظها في حاويات بلاستيكية وكل يوم أخرج الكمية التي أحتاج إليها وأغسلها وأستعملها". - بهارات: على الرغم من ميلها، هي وأسرتها، إلى تناول الأصناف الطازجة والمحضرة يوماً بيوم في رمضان إلا أن غادة عيسى (ربة منزل) تتبع قاعدة أخرى للحفاظ على الوقت في الشهر الفضيل، حيث تقوم قبل دخول شهر رمضان بتجهيز البهارات التي يكثر إستعمالها، مثل الكمون والفلفل والهيل، الكزبرة الجافة، وبهارات الكبسة وغيرها. وتكشف أنها تقوم كذلك "بتحضير كمية من المخللات داخل المنزل، مثل مخللات الزيتون والجزر والخيار، لأنها مضمونة ومصنوعة على ذوق أفراد الأسرة". وتضيف: "أيضاً، هناك بعض المواد التي أستعملها بصورة يومية، مثل جبن الشيدر والزنجبيل الأخضر، حيث أقوم ببشرها ووضعها في حافظات محكمة الإغلاق داخل الثلاجة". - معجنات: من ناحيتها، تشير ميسرة محمد (ربة منزل) إلى أنّ الفطائر والمعجنات هي من أكثر الأصناف المفضلة لدى عائلتها في رمضان، ولكنها تعترف بأنّ هذه الأصناف هي من أكثر أعمال المطبخ التي تستهلك زمناً طويلاً. وإذ تتحدث عن خبرتها في هذا الجانب، تقول: "قبل رمضان بيوم أو يومين أقوم بتحضير كمية كبيرة من الفطائر و"السمبوسة" تكفيني طوال الشهر، وأحشوها بحشوات متنوعة، مثل اللحم أو الجبن أو الخضار، وأقوم برصها في حاويات صغيرة حسب الوجبة، ومن ثمّ أجمدها داخل الـ"فريزر"، وهكذا يمكنني إخراجها قبل الإفطار بوقت قصير وقليها أو وضعها في الفرن". - توضيب اللحوم: أما بالنسبة إلى أم أميرة (ربة منزل) فهي تكشف أنها تقوم بالتسوق قبل رمضان بيوم أو يومين، وتشتري كمية كبيرة من اللحوم تكفيها طوال الشهر. وتشرح أم أميرة طرق تجهيز اللحوم وحفظها لتسهيل إستعمالها لاحقاً، تقول: "أقوم بتقطيع اللحم وتقسيمه إلى أقسام عدة، كل قسم يحفظ في أكياس: لحم خاص للشوربة ويكون مقطعاً قطعاً صغيرة، لحم خاص للأرز والخضار، لحم مفروم للـ"سمبوسة" والحشوات، قطع لحم كبيرة أتركها لأطباق خاصة". وتضيف: "هذا التقسيم يريحني كثيراً عند تحضير طعام الإفطار، فليس عليّ سوى إخراج ما أرغب فيه من لحم قبل وقت كافٍ وتذويبه ومن ثمّ إستعماله".

- عصائر: باعتبارها موظفة، فإن سائدة الناجي تعتبر أن "شهر الصيام هو بمثابة إمتحان شخصي" لها للتوفيق بين عملها ومتطلبات الشهر الكريم. وتعرب عن إعتقادها بأنها لن تنجح في هذا الامتحان إلا ببعض مهارات التجهيز والتخزين التي تدخرها لهذا الشهر، حيث

تقول إنها تقوم بفرم البصل والثوم، ووضعهما في أكياس صغيرة تكفي للوجبة، كما أنها تقوم بتجهيز جميع المكونات المستخدمة في الشوربة ووضعها في حاويات وتجميدها، بحيث لا يتوجب عليها عند وصولها من مكان عملها إلا إخراج هذه المحتويات وإضافة الماء إليها ووضعها على النار. وبخصوص العصائر تقول سائدة، إنها تحضر بعض العصائر الطبيعية في الـ"فريزر" لحين الحاجة إليها، وذلك من خلال ملء قوالب مكعبات الثلج بعصائر المانجو أو الليمون أو البرتقال أو التمر هندي وغيرها، على أن تكون هذه العصائر أو المشروبات مركزة، بحيث يمكن إضافة عدد من المكعبات إلى دورق ماء فيتحول إلى مشروب مثلج سريع التحضير، ويمكن إضافة سكر إذا احتاج الأمر. - نصائح الخبراء: لا شك في أن نصائح ربات البيوت نبعت عن خبرة وتجربة، ولكن في هذا الموضوع آراء بعض الطهاة المحترفين والمتخصصين، تكملة لهذه الباقة من النصائح وذلك من أجل الاستفادة الكاملة من هذه النصائح: - مكعبات العصائر المركزة: 1- نصائح الشيف يامن البديرة – "فندق سنترو المنهل روتانا" أبوظبي: · قومي بتجهيز كمية كبيرة من البصل الذي يقشر ويقطع جوانح أو ناعماً، ثمّ يوضع على النار في وعاء لا يلتصق به الطعام حتى يصفر لونه، ثمّ أطفئي النار وارتيكي البصل ليبرد، ثمّ قومي بحفظه في علبة محكمة، وخذي منه للإستخدام اليومي. · لتجهيز الشوربة في دقائق، قومي بتحمير كمية كبيرة من المعكرونة الصغيرة "لسان العصفور" في وعاء مع قليل من الزبدة والهيل والمستكة، مع مراعاة ألا يصبح لون لسان العصفور غامقاً، وبعد التحمير ضعيه على ورق مطبخ حتى يمتص المادة الدهنية الزائدة، واتركيه حتى يبرد ثمّ ضعيه في برطمان نظيف، وعند الاستخدام يؤخذ قليل من لسان العصفور وتُضاف إليه الشوربة ومكعب مرقة الدجاج ويترك على النار قليلاً. · يمكنك إعداد كمية من أساس مرق اللحم والإحتفاظ به في علبة محكمة الغلق بعد أن يبرد ثمّ يوضع في الفريزر لحين الإستخدام. · يقطع الدجاج أنصافاً طولية ويغسل جيّداً ويصفى ويتبل بالبصل والملح والفلفل ويوضع في الفريزر لحين الإستعمال. · يمكنك إعداد كمية من صلصة الطماطم والإحتفاظ بها في الفريزر لإستخدامها طوال شهر رمضان المبارك. · يمكن تحضير كمية من السمبوسة وفطائر اللحم أو الجبن أو السبانخ، وتجميدها لحين إستعمالها، حيث يتم تحميرها قبل موعد الإفطار. · يمكنك تقشير كمية من الثوم ووضعها في برطمان محكم الإغلاق، والأخذ منها بقدر الحاجة مع مراعاة إغلاق البرطمان بشكل محكم. · بالنسبة إلى أنواع السلطات باستثناء السلطة العربية والمتبلات، فبإمكانك تحضير العديد من مكوناتها، وفرمها وتخزينها في البراد، خصوصاً تلك التي تحتمل التخزين أياماً عدة، وتحافظ على جودتها، مثل البقدونس والكزبرة والنعناع. · أثناء وجودك في المطبخ يمكنك القيام بأكثر من مهمة في وقت واحد، على سبيل المثال، أثناء قيامك بتحمير شيء ما

لا تقفي مكتوفة اليدين حتى ينضج، بل إستثمري هذا الوقت في إنجاز مهمة أخرى في المطبخ.

· يمكنك تحضير العديد من العصائر وحفظها في البراد مسبقاً، كعصير التمر هندي الذي يُغلى ويُصفى ويحفظ بالبراد وعند إستعماله يضاف إليه الماء ويكون جاهزاً للتقديم.

· كذلك يمكنك تحضير المكسرات المستخدمة في تزيين البرياني والكبسة، وذلك بقليها مسبقاً وحفظها في وعاء محكم الإغلاق. - تسخين الشوربة إلى درجة 80: 2- نصائح الشيف عبدالمجيد حمودة" فندق غراند ملينيوم الوحدة" – أبوظبي: · يمكن لسيدة المنزل تحضير بعض المعجنات وحشوها حسب الذوق، وصفها في صينية مع ذر قليل من الطحين عليها، ثمّ تجميدها ووضعها في أكياس لتسهيل التخزين في الفريزر. · لأطباق المقبلات يمكن شي الباذنجان من أجل تحضير المتبل، وسلق الحمص من أجل تحضير الحمص بالطحينة وتخزينه بكميات مناسبة داخل الفريزر وإستعماله لاحقاً. · يمكن تحضير أي نوع من أنواع الشوربة وإستعماله لاحقاً، بشرط حفظها بطريقة جيّدة، وعند التسخين يجب مراعاة تسخينها إلى 80 درجة مئوية فقط حتى لا تفقد نكهتها وقيمتها الغذائية، ويستعمل في ذلك ميزان حرارة خاص بالأطعمة. · لتجهيز صلصلة الطماطم بطريقة تجعل إستخدامها سهلاً وسريعاً، قومي بشراء كيوغرامات عدة من الطماطم، وضعيها في الماء على النار وإتركيها تغلي دقائق معدودة، وبعد ضربها في الخلاط قومي بتصفيتها وضعيها على النار من دون أي إضافات وإتركيها حتى يتبخر منها الماء وتتحول إلى صلصة، ثمّ قومي بتعبئتها في أكياس وإحفظيها في الفريزر، وسوف تظل شهوراً محتفظة بصلاحيتها للإستخدام. · لتحضير محشي الملفوف في وقت قصير، يُغسل الملفوف ويُقطع ويسلق ويحفظ في المجمد لمدة بين أسبوع واثنين، يخرج من الثلاجة عند الحاجة قبل وقت كافٍ حتى يذوب، ويستخدم كالعادة. ويمكن إتباع الطريقة ذاتها مع ورق العنب أيضاً. · بالنسبة إلى خلطة المحشي (الأرز والبصل والبقدونس وعصير الطماطم أو الصلصة والتوابل) يمكن عملها وحفظها في الفريزر لمدة أسبوع أو أسبوعين على الأكثر، ويمكن تأجيل إضافة التوابل حتى لا تفقد نكهتها، على أن توضع أثناء إعداد الجبة لإعطائها النكهة المرغوبة. · لكسب الوقت عند تحضير الأسماك يُفضل تنظيفها جيّداً وحفظها نظيفةً داخل الفريزر، وإن كنتِ من محبي سمك الفيليه فاحتفظي به في المجمد بهذا الشكل، وإن كنتِ من محبي كفتة السمك فقومي بفرم السمك وإحتفظي به في المجمد. ويظل السمك صالحاً للإستخدام في المجمد لمدة شهر أو أكثر مادام لم يتعرض لإرتفاع في الحرارة وإذابة الثلج. · يتم تنظيف الدجاج وحفظه في الثلاجة نظيفاً وجاهزاً للطبخ مباشرة، ويتم تقطيعه بالشكل الذي سوف يُعد عليه إذا كان سيجهز في صورة دجاج بانيه، أو دجاج مقلي أو دجاج مشوي.. إلخ، وعند إعداد وجبة دجاج مشوي أو صينية دجاج في الفرن قومي بتتبيله بالبصل والثوم والتوابل المختلفة في اليوم

السابق له واتركيه في التتبيلة حتى يكتسب مذاقاً رائعاً عند إعداده. · الفلفل لا يحتاج إلى وقت لإعداده ويمكن حفظه عن طريق غسله وتقطيعه إلى شرائح أو مكعبات وحفظه في أكياس بلاستيكية في المجمد. · القرنبيط والبروكولي: يحفظ في الثلاجة لمدة أسبوع من دون غسل، ويمكنك حفظه مسلوقاً ليوم واحد فقط، فعليكِ بسلقه ووضعه في الثلاجة إلى اليوم التالي فقط لإعداده. - أطباق مبتكرة باستخدام الأطعمة المتبقية: 3- نصائح الشيف خلود عتيق، الإستشارية المتخصصة في المطبخ الإماراتي والعربي في "شركة التطوير والاستثمار السياحي" – أبوظبي: · يمكن تحضير أقراص عديدة من البيتزا وخبزها في الفرن لمدة لا تتجاوز 7 دقائق، ثمّ تُبرد ومن ثم نضيف الصلصلة والخضار والجبن وتوضع في أكياس تحفظ في الـ"فريزر". وعند التقديم توضع البيتزا في الفرن مباشرة وتخبز وتقدم. ويمكن عمل الأمر نفسه مع الفطائر التي يمكن حشوها وخبزها في الفرن لمدة 10 دقائق ثمّ تبرد وتحفظ في الفريزر. · يمكن الإحتفاظ بالصلصات التي تحتوي على زيت الزيتون (صلصات اليستو) في أوعية زجاجية محكمة الإغلاق تحفظ في الثلاجة لاستعمالها لاحقاً. · لصنع معجون الثوم والزنجبيل يفضل إضافة القليل من زيت الذرة للحفاظ على المعجون طازجاً لفترة أطول، ومن ثمّ يحفظ في الثلاجة. · يمكن تحضير الصلصات مسبقاً، مثل البولونيز وصلصلة الطماطم وحفظها في أوعية محكمة الإغلاق وحفظها في الفريزر. · يفضل عمل جدول يومي بأصناف الطعام التي ستقوم ربة البيت بتحضيرها لشهر رمضان لتوفير الوقت وتسهيل عمل التجهيزات المسبقة للوصفات. · من الممكن عمل الدجاج المقلي (البروستيد) وحفظه في الفريزر باتباع الخطوات التالية: يُقلى الدجاج نصف قلي ويبرد ويوضع في أكياس تحفظ في الفريزر، وقبل التقديم يقلى الدجاج في الزيت أو يوضع في الفرن بعد إخراجه من الفريزر مباشرة. · يمكن تحضير اللوز مسبقاً، وذلك بوضعه في ماء حار ويترك حتى يبرد، ثمّ يُقشر ويحفظ لحين الإستعمال، حيث يمكن تحميصه في الفرن أو تحميره في قليل من الزيت.

· للإحتفاظ بالورقيات، مثل البقدونس أو الكزبرة وغيرهما، تُغسل جيّداً وتلف بمنشفة مبللة بالماء وتحفظ في الثلاجة. وينصح بعدم لفها في ورق الصحف لأنها تحتوي على الحبر. · من أفضل طرق تسخين الأصناف سابقة التجهيز إستخدام بخار الماء، وذلك بوضع الطعام المراد تسخينه في مصفاة، ثمّ تغطى جيّداً وتوضع فوق قدر بها ماء يغلي، ومن خلال البخار المتصاعد يتم تسخين الطعام من دون أن يحترق. وهي طريقة مثالية لتسخين الأرز.

· يمكن حفظ الخضراوات، مثل البازلاء والبروكولي بسلقها 50 في المئة وتبريدها بالماء المثلج، وذلك للحفاظ على الفيتامينات التي تحتويها هذه الخضراوات. · في حالة وجود كميات متبقية من الطعام يمكن مزجها مع مكونات أخرى لإبتكار أطباق جديدة. على سبيل المثال، يمكن إستخدام بواقي السمك المشوي لعمل الكروكيت (كفتة السمك)، وبواقي

الدجاج المسلوق أو المشوي لعمل حشوات مختلفة أو سلطات أو شوربات، واستخدام القطع المتبقية من الكيك لعمل حلوى الترايفل. - ترتيب المائدة قبل وقتٍ كافٍ:

4- نصائح عماد صبح، الشيف التنفيذي للطعام العربي في "شركة أبوظبي لتموين الطائرات":

· يمكن شراء بعض المواد الغذائية بكميات كبيرة وتخزينها، مثل: الطحين، الأرز، الحبوب والتوابل. · يفضل إختيار أصناف الخضراوات التي يمكن تحضيرها في وقت سابق وحفظها مبردة، مثل الفاصولياء والسبانخ. · لكسب الوقت وتجنب الوقوع في حيرة السؤال "ماذا سنعد اليوم على مائدة الإفطار؟" يمكن لربة البيت إعداد لائحة أسبوعية للطعام، تحتوي على الوجبات الرئيسية والشوربة والسلطات، والحلوى، وبذلك سوف يكون لديها متسع من الوقت لتجهيز وتحضير مستلزمات اللائحة. · لتوفير الوقت يمكن البدء بتنظيف اللحوم وسلقها في الصباح الباكر. · لكسب الوقت وتجنب الإرتباك الذي يحدث داخل المطبخ قبيل موعد الإفطار، يمكن لربة المنزل أن تقوم بتقطيع الخضراوات الخاصة بالسلطات والأطباق الرئيسية في وقت مبكر، للإستفادة منها حين الدخول للمطبخ لتجهيز المائدة الرمضانية. · يمكن إعداد أنواع مختلفة من الحلوى التي يمكن أن تحفظ داخل الثلاجة، وسكبها في قوالب لإستخدامها لاحقاً. · لتوفير الوقت، يمكن لربة المنزل تحضير أنواع الصلصلات الخاصة بالمأكولات الحارة والباردة ووضعها في علب داخل الثلاجة وإستخدامها حسب الحاجة. · يمكن لربة المنزل أن تقوم بترتيب المائدة وتجهيزها بالصحون والشوك والملاعق والكؤوس، وتزيينها بالزهور، قبل وقت كافٍ من مواعيد الإفطار.►