

FUTURE MENUS

أهم التوجهات العالمية لعام ٢٠٢٤



Unilever
Food
Solutions

لقد نمت جميع التوجهات وازدادت زخماً، لكننا لاحظنا أن ثلاثة توجهات تتقدّم بوتيرة أسرع من غيرها.

يطرح الطهاة سؤالاً مهماً اليوم: كيف يمكننا تقديم المزيد من الوجبات والخيارات بكميات أقل من الموارد؟ إن رواد المطاعم متعطشون اليوم أكثر من أي وقت مضى لاختبار تجارب لا تنسى في المطاعم - حيث يستمتعون بالمأكولات والمشروبات اللذيذة والترفيه المميز. لكن القدرة على تلبية هذه المتطلبات تزداد صعوبة يوماً بعد يوم بالتزامن مع استمرار ارتفاع أسعار المكونات، ونقص العمالة، والتكاليف المرتبطة بممارسة الأعمال. ولتحقيق هذه الغاية، يجب اعتماد طرق جديدة لتقديم أفضل الأطباق التي تثير حماسة رواد المطاعم، في وقت تبقى فيه مهارات الطهاة الإبداعية في قلب عملية تحضير الأطباق. وتعتبر مواكبة التوجهات المتعلقة بقوائم الطعام من العوامل الرئيسية في هذا المجال، لكن ذلك يستلزم بذل الكثير من الجهود، لا سيما في العصر الرقمي هذا حيث قد تلقى التوجهات رواجاً على وسائل التواصل الاجتماعي ثم تتدثر بسرعة البرق.

وتبرز هنا أهمية تقرير يونيليفر فود سولوشنز حول توجهات قوائم الطعام المستقبلية لعام ٢٠٢٤. أدت البحوث المفصلة التي أجراها خبراء في قطاع الخدمات الغذائية واستغرقت ساعات طويلة، والمدخلات المستقاة من أكثر من ١,٦٠٠ طاه في ٢١ سوقاً حول العالم، إلى تحديد أهم توجهات قوائم الطعام. وتخللت الأشهر الإثني عشر التي تلت نشر النسخة الأولى من التقرير، سلسلة من التغييرات الهائلة، حيث تم تنقيح المعلومات المتعلقة بالتوجهات وتحديثها.

١

صدمة النكهات تتمحور حول الابتعاد عن النكهات المألوفة إلى حد ما عبر التخلي عن القواعد التي لطالما تقيّد الطهاة بها والسعي إلى تقديم تجارب النكهات المتفجرة لرواد المطاعم الذين يتطلعون إليها. إنهم يرغبون في تجربة الأطباق الواردة ضمن قائمة الطعام التي ينطوي نهج إعدادها على المزج ما بين نكهات غير تقليدية، وأساليب طهي خارجة عن المألوف، وعدم التقيّد بأي قاعدة.

٢

يتيح التوجه القائم على **البروتينات النباتية** فرصة مهمة لإشباع شهية رواد المطاعم وإرضاء تطلّعاتهم على تجربة أطباق معدّة ومستوحاة من الطهاة. ويسعى الناس إلى خوض تجارب جديدة في عالم الطهي تدور حول استخدام البروتينات النباتية مثل الفاصوليا، والحبوب، والبقوليات، والخضروات.

٣

الوفرة المحلية تتمحور حول الاحتفاء بالمنتجات المحلية والمحافضة على ارتباطنا بالطبيعة، إذ إن أكثر من ثلاثة أرباع (٧٧٪) رواد المطاعم من الجيل زد و ٧٠٪ من جيل طفرة المواليد يبدون استعدادهم لدفع مبالغ أكبر للحصول على أطباق مصنوعة من مكونات محلية.

كذلك، يمكننا التطرّق إلى توجهين شائعين آخرين: **قوائم طعام تقلل الهدر وخضروات لا تقاوم**. ويكتسب هذان التوجهان أهمية كبيرة بالنسبة إلى بيئة الكلفة الراهنة والتحوّل الضخم نحو النظام الغذائي المرن. ففي الواقع، يتبع ٤٢٪ من المستهلكين النظام الغذائي المرن، ما يمثل أحد التوجهات الغذائية الأسرع نمواً في يومنا الحاضر.

٤

قوائم طعام تقلل الهدر: تهدف إلى الاستفادة من الموارد إلى أقصى حد ممكن عن طريق الإبداع. وتشير البحوث إلى أن ازدياد الربحية هو السبب الرئيسي الذي يدفع بالطهاة إلى تبني هذا التوجه، في حين أن ٥٤٪ منهم يعمدون إلى تقليل الهدر لكي تكون أعمالهم أكثر استدامة.

٥

خضروات لا تقاوم: يعتبر حوالى نصف الطهاة أن هذا التوجه هو وسيلة لتقديم أطباق جديدة ومثيرة للاهتمام. كما أنه يشكّل طريقة لتحضير أشهى الأطباق من أجل جذب رواد مطاعم جدد والتميّز عن سائر المنافسين. ويتمحور المنحى السائد اليوم حول البحث عن المزيد من مصادر الإلهام والاطلاع على الابتكارات، وهذا هو بالتحديد ما يعرضه هذا التقرير.

٦

أكل تقليدي بشكل معاصر: ما زالت هذه الأطعمة تلبّي الطلب على الأطباق الكلاسيكية مع لمسة عصرية وتقدم أطباقاً أصلية.

٧

أطعمة تحسّن المزاج: استكشاف مطابخ جديدة لإرضاء الإقبال على الأطباق الصحية.

٨

الطرق الجديدة للمشاركة تمثّل توجهاً يهدف إلى جذب المزيد من الضيوف لمشاركة متعة توطيد الروابط بين الناس حول أطباق تغذّي الروح.

السؤال الذي يُطرح اليوم هو ما هي الخطوة التالية؟ حان الوقت لتطبيق هذه التوجهات على أرض الواقع. أما دمج هذه التوجهات ضمن قوائم الطعام فبسيط ولا يستلزم إلا بعض النفقات، وذلك بفضل تصميم التقرير سهل الاستخدام. ويعرض التقرير موارد مفيدة على غرار الوصفات، والتقنيات، والنصائح، إلى جانب روابط إلى دورات تدريبية وعروض توضيحية قصيرة عبر الإنترنت، والمزيد من الابتكارات على صعيد الأطباق، والمكونات، والأفكار الذكية الخاصة باستخدام المنتجات التي تقدمها يونيليفر فود سولوشنز، والتطبيقات التي تتسم بالكفاءة من حيث التكلفة. هيا نطلق في هذه الرحلة!



Unilever
Food
Solutions

مقدمة ٧

٨ صدمة النكهات: تجربة بدون قواعد

كيف يساهم رواد المطاعم من الجيل زد في ارتفاع الطلب على التجارب الفريدة في عالم الطهي ١٠
الصلصة المكسيكية ١٢
طبق كوشبي ١٤

١٨ الوفرة المحلية: الاحتفاء بالمنتجات المحلية

المزارع أولاً: هل تستطيع المزارع المحلية تغيير أعمالك؟ ٢٠
المحارات الصدفية الحزيفة بالصلصة الحلوة والحارة ٢٢
سمك الدرعي في صلصة المولي الخضراء ٢٤

٣٠ قوائم طعام تقلل الهدر: تعزيز الابتكار

كيف يمكنك الابتكار باستخدام بقايا الطعام ٣٢
البركة في القليل: منافع قائمة طعام تضم عدداً أقل من الأطباق ٣٤
خبز فوكاتشيا المصنوع من بقايا الحبوب على طريقة ديترويت ٣٦
رب أي ستيك مع التشيمي تشوري يقدم مع المكرونة على الطريقة الإيطالية ٤٠

٤٠ أكل تقليدي بشكل معاصر: شعور المغامرة والشعب

الحنين في المطبخ: تقديم الأطباق الكلاسيكية إلى رواد المطاعم العصريين ٤٦
الفتة بلحم الضأن ٤٩
لغائف "لومبيا" بالخضروات الطازجة ٥٢
اللحم ولغائف الملفوف الأحمر مع البطاطس ٥٦
أرز جورميه مع صلصة الأيولي بالزعفران ٦٠
الدجاج المشوي مع الكاكايا بصلصة سيرويت ٦٤
بط مع البطاطس المهروسة ورقائق البطاطس ٦٨

تصنيف الوصفات:

وصفة قائمة على النباتات:
الوصفات التي تتأثر ٨٠% مكوثاتها على الأقل من مصادر نباتية.

وصفة سريعة التحضير

وصفة تحتوي على مسببات الحساسية

٦٨ البروتينات النباتية: أطباق بالبروتين النباتي

النظام الغذائي المرن: تغيير بسيط يحدث كل الفرق ٧٢
أربعة مكوثات لإعداد أطباق صحية ومغذية ٧٦

٧٤ طرق جديدة للمشاركة: أطباق حيوية وتفاعلية

الذكاء الاصطناعي ومستقبل المطاعم ٨٠
بانا كوتا بماء الورد ٨٤

٨٢ خضروات لا تقاوم: الخضروات إلى الواجهة

من مكانة بسيطة إلى مكانة رفيعة:
هل بإمكان الخضروات الاضطلاع بدور فاعل؟ ٨٦
توستادا القرع الجوزي
بالعسل المكرمل الساخن ٩٠
الملغوف بالدبس التركي ٩٤
دوار الشمس مع كافيار الشيا ٩٨
باذنجان سويت اند ساور ١٠٢
أنقذوا تربتنا: الأسباب التي تدفع إلى اعتماد الزراعة المتجددة في المستقبل ١٠٦

١٠٢ أطعمة تحسن المزاج: الصحة الشاملة

المنافع الخفية لتناول الأطعمة الصحية ١١٢
الطعام أكثر من مجرد مصدر للطاقة ١١٤
نيوكي بدقيق التايوكا ١١٦
مالغاتي الدخن بصلصة الخضروات المدخنة ١٢٠
ملحق الوصفات ١٢٦
قم بتتبع مهارات فريقك مع أكاديمية يونيليفر فود سولوشنز ١٣٠

تم إعداد جميع الوصفات مع مراعاة الجودة الغذائية للمكوثات من خلال استخدام تقنيات و/أو بدائل أفضل حينما أمكن.

جرى تقدير التكاليف للحصة الواحدة من قبل الطهاة المحليين وتحويلها إلى اليورو. تجدر الإشارة إلى أن هذه التكاليف قد تتغير مع تقلبات الأسعار غير المتوقعة.

مقدمة

بقلم
الشيف كيث فان إيرب،
شيف تنفيذي عالمي،
يونيليفر فود سولوشنز

تخضع قوائم الطعام للتغيرات بصورة مستمرة، لذلك يقدم تقرير قوائم الطعام المستقبلية الدعم لك من أجل الاستجابة لتفضيلات رواد المطاعم من الجيل زد وجيل الألفية في ما يخص التجارب الفريدة في عالم الطهي. ونحن ملتزمون في يونيليفر فود سولوشنز بمساعدتك للبقاء في الصدارة في عالم الطهي. وتشمل النسخة الجديدة من التقرير حلولاً من أجل التصدي لبعض التحديات الكبرى التي يواجهها قطاعنا في الوقت الراهن – بدءاً من تحول سلوك رواد المطاعم، ومروراً بنقص العمالة، ووصولاً إلى ارتفاع أسعار المواد الغذائية والأثر البيئي الذي يطال سلاسل الغذاء العالمية.

كما يتضمن نصائح من أبرز الطهاة لدى يونيليفر فود سولوشنز حول طرق ابتكار أطباق شهية وعصرية تخطف الأنظار وتنعكس إيجاباً على بياناتك المالية. هذا ويمكنك الاطلاع على روايات تعرض معطيات معمّقة بشأن النظام الغذائي المرن، وتبسيط قوائم الطعام، واستخدام تقنية الذكاء الاصطناعي في المطاعم.

إننا ندرك أنه لا يمكن توقع ما قد تحمله المواسم المقبلة للعديد من الطهاة وأصحاب المطاعم، لكنك ستكتشف من خلال تقرير قوائم الطعام المستقبلية طرقاً جديدة لاستعادة الإلهام، وتطوير استراتيجيات جديدة، والسعي إلى تحقيق النمو والازدهار. ومن خلال التعاون مع فريق يونيليفر فود سولوشنز الذي يضم أكثر من ٢٥٠ طاهياً محترفاً، يمكننا أن نساعدك للاستعداد للمستقبل.



Unilever
Food
Solutions

#PreppedForTomorrow

”تخضع قوائم الطعام للتغيرات بصورة مستمرة، لذلك يقدم لك تقرير قوائم الطعام المستقبلية الدعم من أجل الاستجابة لتفضيلات رواد المطاعم من الجيل زد وجيل الألفية في ما يخص التجارب الفريدة في عالم الطهي.“



النكهات

تجربة بدون قواعد

صدمة



إننا نتطلع في جوانب حياتنا كافة إلى خوض تجارب أكبر، وأفضل، وأكثر حيوية، وتجارب لا يمكننا نسيانها - والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو: ما الذي يحول دون عيش تجربة مماثلة على صعيد المأكولات والأطعمة التي نتناولها؟ نحن في عصر نخوض فيه تجارب تملك حواسنا إلى أقصى الحدود، ولقد حان الوقت للاستفادة من ذلك. ويتطلع رواد المطاعم إلى تخطي الطهارة عن القواعد التقليدية واختيار المزيد من المكونات والنكهات، عبر استخدام الصلصات المكسيكية التقليدية مثل صلصة بولانا لابتكار أطباق برجر عصرية على سبيل المثال. فهم يرغبون في تجربة الأطباق الواردة ضمن قائمة الطعام التي ينطوي نهج إعدادها على المزج ما بين نكهات غير تقليدية، وأساليب طهي خارجة عن المألوف، وعدم التقيّد بأي قاعدة.

يتمحور مستقبل تجارب تناول الطعام حول النظر إلى الأطعمة على أنها وسيلة للهروب من الواقع، وهي نظرة يتم تحقيقها من خلال الحاجة إلى مفاجأة رواد المطاعم وتحدي حواسهم بأطباق صُممت لإذهالهم.



«يريد الجيل زد معرفة قصة الشخص الذي يقف وراء الطبق».

يُعد «توابل المستوى التالي» الموضوع الذي يزداد البحث عنه بوتيرة سريعة ضمن محرك غوغل في هذا المجال!

«يريد الجيل زد معرفة قصة الشخص الذي يقف وراء الطبق». يُعد «توابل المستوى التالي» الموضوع الذي يزداد البحث عنه بوتيرة سريعة ضمن محرك غوغل في هذا المجال. يطالب الجيل زد الذي يتمتع بمهارات عالية في مجال التقنيات بالمستوى نفسه من المرونة في ما يخص تجاربهم في المطاعم. وتعتبر الراحة من بين العوامل الرئيسية لنجاح هذه التجارب، الأمر الذي دفع بعدد كبير من المطاعم إلى التوسع لتوفير خيارات الوجبات السريعة. ونتيجة لذلك، يستمر العمل على وضع استراتيجيات مبتكرة لتغليف المأكولات. كما سارعت العلامات التجارية للمأكولات المتوفرة على تطبيقات توصيل الطعام للحاق بالسلوك الإلكتروني، حيث إنها تواصل توسيع رقعة انتشارها وصولاً إلى توفير بعض العلامات التجارية المتخصصة في السوق المحلي عبر عمليات المطابخ السحابية أو المطاعم المؤقتة.

لا يتطلع هذا الجيل إلى العلامة التجارية للمطعم فحسب بل أيضاً إلى الأفراد الذين يقفون وراء هذه التجارب المميزة في قطاع المأكولات. وتتماهياً مثل جيل الألفية، يرغب زوّاد المطاعم من الجيل زد في معرفة كيف تم ابتكار هذه الأطباق وكيف أضيفت إليها هذه اللمسات العصرية، فمن غير المتوقع أن يرتقي الطهاة اليوم إلى صفوف المشاهير بفضل الجهات الراعية المضمونة، بل عليهم أن يكونوا متواجدين على المنصات مثل الشخصيات المؤثرة ما يجعلهم أقرب إلى متابعيهم، ويعزز مصداقية المطاعم التابعة لهم.

على الرغم من وفرة التقنيات والخدمات المتاحة، تواجه الاستثمارات المستقبلية التحديات نتيجة ارتفاع تكاليف السلع والعمليات. وفي حين أن التكيّف مع احتياجات هذا الجيل يكتسي أهمية كبيرة، فإن الحفاظ على حضور قوي على وسائل التواصل الاجتماعي والمحافظة على جودة الطعام ما زالاً يُعتبران من الوسائل الأكثر جاذبية وفعالية من حيث التكلفة لمواصلة جذب العملاء من أي جيل كانوا واستبقائهم.



مع الطاهية
جوان ليموانكو-غيندرانو

كيف يساهم رواد المطاعم من الجيل زد في ارتفاع الطلب على التجارب الفريدة في عالم الطهي

نحن في عصر يبدأ فيه رواد المطاعم من الجيل زد برسم معالمه. وتنبع آراؤهم الصريحة في هذا المجال من البحوث الدقيقة التي أجروها على شبكة الإنترنت، حيث يعمدون إلى تقييم تجاربهم بسرعة، ما يمكنهم من اتخاذ قرارات سريعة بشأن ما يلقي استحسانهم، وإلا فإنهم سينتقلون سريعاً إلى العرض التالي المطروح الذي يثير فضولهم.



صلصة إنكاكاهواتارو بالفول السوداني
 إنها صلصة شبيهة بصلصة المولي، تحتوي مكوناتها الرئيسية على الفول السوداني وبذور القرع، ويضاف إليها فلفل غواخيو وتشيبوتلي للحصول على مذاق حار.



الصلصة الخضراء
 إن المكونات الرئيسية لهذه الصلصة الخضراء هي الثوم، والبصل، وفلفل سيرانو، والكزبرة.



صلصة بوبلانا
 يتم تحميص أو قلي فلفل بوبلانو الأخضر ذي الطعم الحار المعتدل، الذي يُزرع أساساً في ولاية بوبلانا في المكسيك، لإعداد هذه الصلصة اللذيذة التي يمكن أن ترافق طبق الدجاج أو الباستا.

الصلصة الحمراء الحارة
 تُعد هذه الصلصة جزءاً من الشيلاكيليس، وهو أحد أطباق الإفطار الشائعة التي تتألف من التورتيللا المصنوعة من الذرة المقلية، ويمكن استخدامها أيضاً في التاكو.



صلصة المولي الوردي
 تحتوي هذه الصلصة على فلفل تشيبوتلي المجفف، وبتلات الورد، وبعض التوابل، بما فيها القرنفل، والكمون، والقرفة، وهي ترافق لحم الخنزير، والدجاج، والأسماك، والأخطبوط.



مع الشيف
 كارلوس فينيغاس، المكسيك

بقلم
 راين كاهيل

للمزيد من أفكار الوصفات المكسيكية، يرجى زيارة موقع unileverfoodsolutions.com.mx

أفكار للصلصات المكسيكية
 أطباق البرجر والباستا والدجاج العصرية وغيرها الكثير



يشكّل مفهوم الكرشجي أو الأسياخ المتعددة، خير مثال على هذا التوجّه، إذ إنه يقدّم خيارات ونكهات متعددة في طبق واحد. تجمع هذه الوصفة القائمة على النباتات، تشكيلة من نكهات المطبخ الشرق أوسطي المميّزة وتقدّم كطبق مقبلات مثالي.

طبق الكوشبي

الشيف جوان ليموانكو-غيندرانو، يونيليفر فود سولوشنز أرابيا
@hellochefjo
للمطاعم المستقلة العادية
تكلفة الحصة (باليورو): ٣-٤



المكوّنات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

للمزيد من المكوّنات،
راجع الملحق.

صلصة التمر بالميسو
١٠٠ غ معجون ميسو أبيض
٢٠٠ مل شراب تمر
ماء، حسب الحاجة

صوص هولنديز الحارة
٢٥٠ غ صوص كنور هولنديز
٩٠ غ كنور صوص الفلفل
الطو التايلندي
٣٠ غ صلصة غوتشوجانغ
ماء، حسب الحاجة

للمزيد من المعلومات عن
هذه المكوّنات
[اضغط هنا](#)

صلصة الطحينة
٢٠٠ غ هيلمنز مايونيز نباتي
١٠٠ غ طحينة
١٠ غ فصوص ثوم
٢ غ فلفل مطحون
١ غ ملح
١٥ غ عصير ليمون
٣٠ مل ماء بارد

الخليط
٢٢٥٠ مل ماء
١٨ غ صمغ الزانثان
١٥ غ كنور أرومات
٤٥٠ غ دقيق الأرز
٤٥٠ غ دقيق تايوكا

الخضروات
١٠٠٠ غ بادنجان، مقشّر
ومقطع إلى شرائح بطول ٧
سم (بسماكة ١ سم)
١٠٠٠ غ فطر محاري كبير
مقطع أفقياً إلى شرائح
بسماكة ٢ سم، مع تشطيب
سطح كل شريحة
٥٠ غ كنور أرومات
٣٠ غ بودرة الكزبرة





”يسعى مشغّلو المطاعم إلى تقديم قوائم الطعام مميّزة عبر إضافة النكهات الفريدة ومنح الزوّار تجربة حيوية وتفاعلية. ويشكل تحدياً لا سيّما عند إعداد أطباق تركز على النباتات في سوق يفضل اللحوم عموماً“.

الشيف جوان ليموانكو-غيندرانو



كرات الذرة

- سخّن الزيت مسبقاً على حرارة ١٧٠ درجة مئوية.
- ضع البيكنج باودر ونشا الذرة ودقيق التابيوكا في وعاء، واخفق المكونات حتى تمتزج بالتساوي.
- ضع الذرة، وبودرة كنور أرومات، والفلفل، والمانغو المجفف، والجبن المبشور في وعاء، وابدأ بإضافة نصف كمية الخليط الجاف لتغليف الذرة.
- امزج النصف المتبقي من الخليط الجاف بكمية قليلة من الماء، واخلط جيداً حتى يصبح المزيج سميك القوام. أضف الخليط السائل تدريجياً إلى مزيج الذرة لجعله ديقاً، استخدم يديك لتشكيل أقراص (يقطر ٢ إلى ٣ سم) أو استخدم مكبس الغلاف، وضعها فوراً في المقلاة حتى تصبح مقرمشة وذهبية اللون.
- سخّن الزيت على حرارة ١٧٥ درجة مئوية. شكّل كرات من خليط الذرة وضع داخلها مكعباً من الجبن، بإمكانك وضع كرات الذرة في الثلاجة قبل قليها.
- اقل كرات الذرة، ثم ضعها على صينية مشبّكة. مرّر هيلمنز مايونيز نباتي فوق الكرات ورش بودرة أوراق الليمون الكفيري عليها قبل التقديم.

”محرار“ الفطر الكبير

- ضع الفطر المشطّب والمنقوع على أسياخ الخيزران.
 - اشويها على نار متوسطة.
 - ارفعها عن النار وادهنها بصلصة التمر بالميسو.
 - عند التقديم، رش الكينوا المقلي ورقائق التونة المدخنة والمجففة على كل سيخ.
- ### بودرة أوراق الليمون الكفيري الحارة
- ضع جميع المكونات في وعاء، واخفقها حتى تمتزج بالتساوي.
 - ضعها في وعاء محكم الإغلاق.

صلصة الطحينة

- امزج جميع المكونات في الخلاط.
- ضع الخليط في زجاجة ضغط أو قمع تزيين، ثم ضعه في الثلاجة حتى يصبح جاهزاً للاستخدام.

الكنافة بالتوفو

- سخّن الزيت مسبقاً على حرارة ١٨٠ درجة مئوية.
- تبّل التوفو المقطّع إلى مكعبات ببودرة كنور أرومات، والفلفل، وبودرة الكزبرة.
- قم بتغطية كل قطعة متبلة من التوفو بالخليط وغلفها بعد ذلك بعجينة القطايف اليونانية.
- اقلها لمدة ٣ إلى ٤ دقائق حتى تصبح بنية ومقرمشة.
- ضعها على صينية مشبّكة لتصفية الزيت الفائض.
- مرّر صلصة التمر بالميسو فوقها. رش بودرة الفستق عليها قبل التقديم.

أسياخ الباذنجان الأسود المقلي مع الطحينة

- سخّن الزيت مسبقاً على حرارة ١٨٠ درجة مئوية.
- اخفق مسحوق الفحم والخليط.
- غلّف كل حبة باذنجان بالخليط، واقلها لمدة ٣ إلى ٤ دقائق حتى تصبح مقرمشة.
- ضعها على صينية مشبّكة لتصفية الزيت الفائض.
- ضع صلصة الطحينة على الباذنجان المقلي بواسطة القمع. زين الطبق بالتوبيكو والثوم المعمر.

طريقة التحضير

الخليط

- لإعداد الخليط، ضع الماء في وعاء عميق، واستخدم خلاطاً يدوياً لخلط الماء وأضف صمغ الزانثان بينما تواصل الخلط.
- اخفق بودرة كنور أرومات والأرز ودقيق التابيوكا. ويمكنك حفظ الخليط في الثلاجة حتى يصبح جاهزاً للاستخدام.

الخضروات

- ضع الباذنجان والفطر في صينيتين منفصلتين.
- أضف إليهما بودرة كنور أرومات، وبودرة الكزبرة، والفلفل. ضعهما جانباً حتى تصبحا جاهزتين للاستخدام.

صلصة التمر بالميسو

- امزج جميع المكونات في مقلاة. وضعها على النار ليذوب الميسو.
- تذوّق وعدّل التتبيلة حسب الرغبة. أضف الماء للتخفيف من السماكة حسب الحاجة.

صوص هولنديز الحارة

- امزج جميع المكونات في الخلاط.
- أضف كمية قليلة من الماء إذا دعت الحاجة.
- ضع الخليط في زجاجة ضغط أو قمع تزيين، ثم ضعه في الثلاجة حتى يصبح جاهزاً للاستخدام.



المحلية

الوفرة

الاحتراف بالمنتجات المحلية

سواء في المطبخ، أم وسط عملائك أو مع الجهات المالكة للأعمال في المنطقة المحلية، تقع القدرة على احتضان المجتمع المحلي والاحتراف به في صميم جميع المطاعم الناجحة.

في حال أردت أن تعبر عن حبك للمنتجات المحلية، عليك أن تبدأ بإقامة علاقات مع المزارعين والفلاحين الذين يتواجدون في المناطق المجاورة لك، ويشكل الجمع ما بين مكوّنين تقليديين أو أكثر باستخدام منتجات محلية طريقة مذهلة لإعداد طبق جديد وحديث في آن.

لا شك في أن الروابط المحلية التي ستبنيها ستساعدك في إعداد أطباق موسمية ومحلية ستثير حماسة رواد مطعمك بفضل شكل الطبق ومذاقه. فالقلب يميل إلى الأطباق المعدّة من مكوّنات تذكرك بالوطن!





”يجب أن تقبل بأن الخضروات المحلية ستكون أغلى ثمناً، لكن يتعين عليك إقناع العملاء النهائيين بشراؤها.“
باتريك تشان

باتريك تشان هو الرئيس التنفيذي لمجموعة كينشن هاوس غروب، إحدى الشركات الرائدة التي حصلت جائزة ”من المزرعة إلى المائدة“ التي تمنحها وكالة الغذاء السنغافورية لشركات المأكولات والمشروبات المحلية التي تشكّل المنتجات المحلية ١٥ ٪ من مشترياتها على الأقل. إنها مبادرة تثبت أن سلاسل الغذاء المحلية تستطيع العمل على نطاق أوسع. وقال تشان في هذا السياق: ”لقد كنا شركاء ليونيليفر فود سولوشنز عبر الموزعين المحليين، وقد بدأت هذه الشراكة قبل ١٠ سنوات“. وتابع قائلاً: ”في يونيو ٢٠٢٣، أطلقنا قائمة طعام نباتية، أطباقها معدّة من منتجات المزارع المحلية“.

كشف باتريك تشان أننا ”ستعين بأسلوب الزراعة على الأسطح في المناطق الحضرية لزراعة منتجاتنا من خلال مشروعنا المشترك مع مترو فارم، ويمتد ذلك على مساحة ٤٠,٠٠٠ قدم مربع. وتسمح لنا شراكتنا مع واحدة من المزارع المرموقة بحصولنا على المنتجات المحلية ذات التكلفة الميسورة مثل ناي باي، وكان لان، والكيل، والريحان، إلخ“. ومن خلال استخدام المزيد من الأسماك والخضروات المتأتية من المزارع المحلية، تمكّنت مجموعة كينشن هاوس غروب من تقليص بصمتها الكربونية نظراً إلى أن نقل المواد الغذائية من مصادرها إلى المطابخ المركزية لا يستغرق وقتاً طويلاً. إن معرفة مصدر الأغذية وقصتها تخبر عميلك بأنك تهتم بمنطقتك وبأنك تولي انتباهاً كبيراً إلى التفاصيل في جميع جوانب عملياتك. وقد تشكّل طريقة احتفائك بهذه المكونات المميزة وسرد روايتها الفارق بين بناء ولاء العملاء على المدى الطويل ودفع مبالغ طائلة لقاء منتجات بسيطة. وكما يقول تشان: ”يجب أن تقبل بأن الخضروات المحلية ستكون أغلى ثمناً، لكن يتعين عليك إقناع العملاء النهائيين بشراؤها“.

٧٧٪
من رواد المطاعم من الجيل زد يبدون استعدادهم لدفع مبالغ أكبر للحصول على الطعام من مصادر محلية^٢



المزارع أولاً: هل تستطيع المزارع المحلية تغيير أعمالك؟

مع
الرئيس التنفيذي لمجموعة كينشن
هاوس غروب، باتريك تشان
@patbing11

بقلم
دايفد رايت

عندما نفكر في المنتجات الطازجة، تتبادر إلى أذهاننا صورة حقول تزيّنها الفواكه والخضروات بألوانها الحيوية والناضجة بالحياة. إنها حقاً صورة معبّرة وقد يعود دعم المزارعين المحليين على المنفعة بالجميع... في حال قمت بذلك بشكل صحيح.



المحارات الصدفية الحريفة بالصوص الحلوة والحارة

الشيف فيليب لي، الصين
@李某人的美食空间

للمطاعم المستقلة العادية

تكلفة الحصة (باليورو): ٢-١



المكونات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

محارات صدفية مقلية

٢٠٠ غ محارات كبيرة، أو نحو ١٠ قطع، منظفة
١٠ غ نشا ذرة جاف
زيت نباتي للقلي العميق حسب الحاجة
٢٠٠ غ خليط التغليف
٤٠٠ غ صوص غان شاو
١٠ غ كافيار الخل

خليط التغليف

١٢٠ غ دقيق قليل البروتين
٣٠ غ كنور مسحوق صفار البيض المملح
٢٠٠ غ دقيق غير دبق/نشأ القمح
١٦ غ بيكنج باودر
٨ غ بيكنج صودا
٣٠٠ غ ماء مثلج
٢٠٠ غ زيت نباتي

الصوص الحلوة والحارة

٣٠ غ سكر أسمر خشن
٥٠ غ زيت نباتي
٢٠ غ معجون سيشوان
الفلغل الحار
٤٠ غ من اللحم، مفروم
٤٠ غ ثوم، مفروم
١٠ غ زنجبيل، مفروم
١٠ غ بصل أخضر، مقطع
٢٠ غ نبيذ صيني أصفر
٨٠ غ ماء
١٥ غ خل الأرز
٥ غ كنور بودرة مرقة الدجاج
١٠ غ نشا رطب
٨٠ غ كنور كاتشاب
٥٠ غ أرز دبق مخمر

للمزيد من المعلومات عن هذه المكونات اضغط هنا

محارات بحرية مقلية قلياً عميقاً ومغمسة بخليط خفيف مقرمش وغني بالأومامي. يُقدّم هذا الطبق مع صوص غنية بالنكهة والفلغل الحار وغيره من التوابل التي يمكن تحضيرها بشكل مسبق. ويُعد طبقاً بسيطاً ولذيذاً، لا يكلف الكثير ويبدو فاخراً عند تقديمه.





”يقدم هذا المزيج إلى رواد المطاعم تجربة رائعة من حيث الطعم والقوام. فهو طبق لذيذ ورائع بطعمه وقوامه!“

الشيف فيليب لي

طريقة التحضير

خليط التغليف

- اخلط الدقيق، ونشا القمح، والبيكنغ باودر، والبيكنج صودا، والماء المثلج، وكنور مسحوق صفار البيض المملح.
- أضف الزيت ببطء واخلط جيداً.
- دع المزيج يبرد لساعتين.

الصوص الحلو والحارة

- اقل اللحم المفروم حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً. أضف معجون الفلفل الحار، والثوم، والزنجبيل، والبصل الأخضر.
- ضع التوابل كلها في مقلاة وقم بطهيها لدقيقتين. أضف النشا الرطب وحرك حتى يصبح المزيج ناعماً.

المهارات الصدفية المقلية قلياً عميقاً

- قم بقص المهارات وتنظيفها، ثم جففها بمناديل المطبخ.
- ضعها في البراد لمدة ساعة.
- غلف المهارات بالنشا الجاف وغمّسها بخليط التغليف.
- اقل المهارات قلياً عميقاً في الزيت على حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٣٠ ثانية حتى تصبح ذهبية اللون ومقرمشة.
- ضعها فوق صوص غان شاو.
- زين الطبق ببعض الأوراق العضوية وكافيار الخل.

لمطابخ الإنتاج المركزية:

يمكن تحضير الصوص الحلو والحارة بكمية كبيرة وتحفظ في الثلاجة. كما يمكن للخليط أن يكون مزيجاً جافاً معداً مسبقاً، يضاف إليه الماء لاحقاً في المطعم.



لمسة عصرية على طبق التامالي بالزرة الممزوجة بخليط من المكونات الحريفة، والمكسرات، والحبوب في صلصة المولي الخضراء التي تناسب المأكولات البحرية مثل سمك السنوك أو أي نوع آخر من البروتين.

سمك الدرعي في صلصة المولي الخضراء

مع البطاطس والتامالي الخضراء

الشيف أندريس كاردونا، كولومبيا

@andres_chef_ufs

للمطاعم المستقلة العادية وسلاسل المطاعم

تكلفة الحصة (باليورو): ٧-٩

المكونات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

للمزيد من المعلومات عن هذه المكونات اضغط هنا

التقديم	تاماليس البطاطس	صلصة المولي المكسيكية الخضراء
١٥٠٠ غ فيليه السنوك	٣٤٠ غ كنور بطاطس مهروسة	١٥٠ غ بذور القرع
٨٠٠ غ صلصة المولي الخضراء/صلصة البيبيان	٣٤٠ غ دقيق الذرة المطهو مسبقاً	٥ غ من نبتة الإيبازوت (الشاي المكسيكي)/الكزبرة
٥ قطع تاماليس البطاطس	٦٠٠ غ ذرة مقشور أو أكواز ذرة	٥٠ غ فلفل سيرانو
٥٠ غ بذور القرع	٢٥٠ غ صلصة الهوغاو/كنور صوص الطماطم	٥ غ قرفة
زهور صالحة للأكل، حسب الحاجة	٨٠ غ زيت زيتون	٥ غ قرون فلفل
براعم البنجر، حسب الحاجة	٤٠ غ كنور مرق الدجاج	٤٠ غ توماتيلو/طماطم خضراء
	١٠٠٠ غ ماء	٣٠ غ كنور مرق الدجاج
	١٠ أوراق موز	٥ غ قرون فلفل أسود
	١٠ خيطان لربط الطعام، بطول ٥٠ سم للواحد	١٥٠ غ بصل أبيض
		١٥ غ ثوم
		٧٠ غ زيت زيتون
		٥ غ ملح
		٣ ورق غار





نصائح وبدائل

- يمكنك استبدال الكزبرة بالإيبازوت.
- يمكنك استبدال فلفل السيرانو بالهلابينو مع تقليص الكمية بنسبة ٣٠٪.
- استخدم الشواية للتحمير أو مقلاة ساخنة جداً من دون إضافة الزيت إليها.

طريقة التحضير

صلصة المولي الخضراء

- اغسل جميع المكونات الطازجة.
- قشّر فصوص الثوم وقطّع البصل إلى مكعبات.
- ضع التوماتيلو، والثوم، والبصل، والمكونات الحريفة في مقلاة بدون زيت على درجة حرارة مرتفعة، حمّص المكونات وضعها جانباً.
- إلى المقلاة نفسها، أضف بذور القرع، والفلفل الأسود، والقرفة، وورق الغار، وفصوص الثوم. ثم حمّر البهارات حتى تفوح رائحتها.
- ضع جميع المكونات المحمّرة في خلاط، وأضف إليها كنور مرق الدجاج و الإيبازوت/الكزبرة. اخلط المزيج حتى يصبح كثيفاً.
- في مقلاة، سخّن زيت الزيتون، وأضف المزيج المعدّ واتركه على النار لمدة ٥ دقائق، ثم ضعه جانباً.

سمك الدرعي

- تبل سمك القاروص بالملح والفلفل. حمّر الغيليه من الجانبين وضعه في فرن محمّى مسبقاً على حرارة ١٤٠ درجة مئوية لمدة ٥ دقائق حتى ينضج.
- اسكب الصلصة الخضراء في الصحن مع صلصة الببسيان الخضراء، ثم ضع السمك فوقها.
- اقطع التماليس بشكل قطري وضعها بجانب السمك.
- زين الطبق بالبراعم والزهور، وانثر بعض بذور القرع فوقه.

تاماليس البطاطس

- اغسل جميع المكونات الطازجة.
- في مقلاة، قم بغلي كنور مرق الدجاج الرطب، وأضف دقيق الذرة وكنور البطاطس المهروسة. اخلط المكونات حتى تتشكل لديك عجينة طرية، ثم أضف زيت الزيتون، وضع الكل جانباً.
- في مقلاة تحتوي على ١٠ مل من زيت الزيتون، شوّخ حبات الذرة وأضف إليها صلصة الهوغاو (الصوص التقليدية الكولومبية)، واتركها على النار حتى تصبح طرية.
- حمّر أوراق الموز من خلال تمريرها فوق النار بشكل مباشر لوضع ثوانٍ حتى تصبح طرية ولامعة.
- خذ قسماً من العجينة، وشكلها بشكل شبه دائري وقم بحشوها بمزيج الذرة. أغلق العجينة ثم ضعها على أوراق الموز الطرية.
- قم بلف "التماليس" بالأوراق على شكل مربع ثم أغلقها جيداً بخيط الطبخ، واتركها على جهاز البخار لمدة ٣٥ دقيقة، ثم ضعها جانباً.

”اجتمعت في طبق واحد تقنيات ومكونات محلية لتعزيز مذاق أي نوع من البروتينات البحرية أو البرية، وتسلب الضوء على الوفرة والتنوع البيولوجي اللذين تتغنى بهما منطقتنا.“

الشيف أندريس كاردونا

تقليل الهدر

تعزيز الابتكار

يمكنك الاستفادة من بقايا البقوليات وقطع لحم البقر لتحضير وصفة لذيذة، على غرار صلصة بيستو أوراق الجزر التي ابتكرها الشيف براندون كولينز. حان الوقت لتتخطى كل ما هو مألوف في عالم الابتكار في فنون الطهي وتحويل بقايا الطعام إلى طبق شهيق.

تشير تكلفة الإنتاج المتزايدة إلى أن علينا الحد من هدر الطعام، سواء من خلال إعادة استخدام المكون بأكمله لابتكار المزيد من المكونات أو مشاركة الفائض مع مطاعم أخرى. لم تعد مسألة الحد من هدر الطعام تتمحور حول الاستدامة وحسب، بل تخطتها لكي تشمل تعزيز قدرة المكونات وسرد قصص طعام فريدة من نوعها توحد أواصر الصلة بين المجتمعات.

قوائم طعام



يقدم الشيف براندون كولينز خمسة نصائح حول كيفية الانطلاق برحلتك في استخدام بقايا الطعام في وصفات جديدة.

١ اكتشف ماء التخليل المثالي بالنسبة إليك نصيحتي الأولى هي التوصل إلى وصفة تعجبك لتحضير ماء التخليل. وبعد ذلك، سوف تتمكن من إعداد المخلّل من مكونات عديدة. يمكنك تخمير أو تخليل الثوم، أو الملفوف، أو البيض، أو أي مكون آخر ترغب فيه!

٢ قم بالبحوث اللازمة ألبأ عادة إلى كتاب فائض الطعام: دليل هدر الطعام للطهاة من إعداد الشيف فويتشك فيغ Surplus: The Food Waste Fiasco، لأنه كتاب رائع وغني بالمعلومات المفيدة.

٣ تذوق أطباقاً من المطابخ العالمية تتعدد المطابخ التي تعتمد على الطعام المخمّر، أو الطعام المحفوظ، أو استخدام بقايا الطعام. لذا ابدأ رحلة الاستكشاف!

٤ لا تخش العودة إلى الماضي ستجد عندما ترجع إلى الوصفات التاريخية أنهم اعتادوا استخدام كل المكونات. تمّدنا العودة إلى الماضي بالإلهام وتدفعنا باتجاه المستقبل.

٥ فكر مرتّبين ببقايا الطعام ألق نظرة على ما ترميه في النفايات، أو على ما تزيله عادة من المكونات، واسأل نفسك ما إن كان عليك فعلاً التخلّي عنه. مثلاً، هل علي تقشير الجزر؟ أو الموز؟ هل هذه فعلاً خطوات ضرورية لكي أعد الطبق أو النكهة التي أبحث عنها؟ وعند الإجابة عن هذه الأسئلة، ستكتشف في غالبية الأحيان أن الحفاظ على القشور يساعدك في ابتكار طبق أشهى.

”كل ما لا ترميه في النفايات، سيعود عليك بالأرباح عندما تستخدمه لابتكار أطباقاً جديدة.“

٣٣٪ من الطعام المنتج عالمياً مصيره الهدر

مع تزايد تكاليف الإنتاج سنة تلو الأخرى، أصبح من الضروري الاستفادة من كل قطعة صالحة متبقية من المكونات التي نستخدمها. يعبر الشيف التنفيذي في يونيليفر فود سولوشنيز في شمال أمريكا براندون كولينز عن شغفه بهذه الفكرة، ويقول: ”كل ما لا ترميه في النفايات، سيعود عليك بالأرباح عندما تستخدمه لابتكار أطباقاً جديدة. فاستخدام الطعام الذي قد يتحوّل هدرًا يثير حماسة الزبائن ويجبرنا كطهاة على أن نكون مبتكرين ومغامرين بشكل أكبر.“

ويضيف براندون قائلاً: ”كانت معرفة المكونات الصالحة للأكل إحدى الطرق الأولى التي اتبعتها في استخدام بقايا الطعام. فلبّ القرنبيط، وسيقان البروكلي مثلاً أجزاء لا قيمة لها غالباً ما اعتدنا رميها، علماً أنه يمكننا استخدامها في تحضير وصفات حساء؛ أو يمكننا تقطيع تلك السيقان وتركها تتخلّل.“

ويكمل براندون قائلاً: ”استخدمت في إحدى المرات قشور الموز في ابتكار وصفة وقمت بتقطيعها إلى مكعبات صغيرة جداً، وخلطها مع الخل والسكر والقليل من فلفل الهلابينو ثم تناولها مع المحار، وأصبحت عبارة عن صوص مينيونيوت لذيذة. إنها وصفة بسيطة للغاية، لكنها أبرزت طعم الموز اللذيذ من القشور.“



كيف يمكنك الابتكار باستخدام بقايا الطعام

بقلم
راين كاهيل

مع الشيف
براندون كولينز

لطالما عكست كلمة "بقايا" معنى سلبياً عندما تكون مرتبطة بسياق الطعام. وهي تستحضر في أذهاننا صورة قطع خضار مهترئة ومكدسة في قعر سلة النفايات. وفي السنوات الأخيرة، ساعدت مصطلحات على غرار "إعادة الاستخدام في وصفات جديدة" وحركات مثل "اعتماد المنتجات القبيحة" في تغيير الطابع السلبي الذي يحيط بموضوع هدر الطعام، ناهيك عن أن الطهاة يرحبون بفكرة ابتكار أطباق باستخدام بقايا الطعام.



البركة في القليل:

منافع قائمة طعام تضم عدداً أقل من الأطباق

يزداد عدد الطهاة وأصحاب المطاعم الذين يدركون أهمية صنع القرارات القائمة على البيانات، وخاصة في مواجهة تحديات على سبيل النقص في طاقم العمل. يُعد تطبيق قوائم طعام تضم عدداً أقل من الأطباق أحد أبرز الاستراتيجيات الفعّالة التي تنتشر حالياً. وقد تبدو هذه العملية غير بديهية، ولكن تبسيطها قد يساعد المطاعم في الاهتمام بالنتيجة النهائية، وفي جعل الزوّار يشعرون بأن أمامهم خيارات رائعة بالرغم من أن قائمة الطعام أصبحت تحتوي على عدد أقل من الأطباق. وهي استراتيجية فعّالة كذلك بالنسبة إلى الذين يحضرون الأطباق. وفي هذا الصدد، يقول أودري كرون، الشيفر التنفيذي في يونيليفر فود سولوشنز إيرلندا: "إن توفير قائمة طعام تضم عدداً أقل من الأطباق تمنح الشيفر الحرية في الابتكار من دون اضطراره إلى المساومة على الجودة أو الاتساق في عمله".

كذلك، قد يؤدي اعتماد مفهوم قائمة طعام تضم عدداً أقل من الأطباق إلى تحقيق وفورات في التكلفة واستدامة أكثر على مستوى العمليات. وعنه يشرح أودري قائلاً: "إذا وضعت قائمة طعام مختصرة ومنتقاة بعناية، سوف تسهل عليك عملية إدارة المخزون والحد من كمية المنتجات القابلة للتلف التي يتم هدرها".

يُعد تمكين المطاعم من زيادة الأسعار وتوسيع هامش الربح جزءاً كبيراً من الرغبة في اعتماد قوائم طعام تضم عدداً أقل من الأطباق. لكن يبقى الأهم بالنسبة إلى أودري، تحقيق جودة أعلى واتساق أكبر. "إن استطعت الحد من كمية المكونات التي يتم هدرها، فتأكد أنك في موقع الأفضلية لكي تقدّم أطباقاً شهية".

مع الشيفر
أودري كرون

بقلم
هيرمان كلاي

من مشغلي المطاعم
يتوقعون نمو هذا
التوجه ٧٪
٤

للحصول على مزيد من المعلومات
حول هذه الأداة اضغط [هنا](#)

"تتعدّد الأطباق التي يمكنك أن تستمد الوحي منها ويسهل إحداث تعديلات عليها. ما عليك سوى أن تطلق العنان لمخيلتك".



أحد أهم الأطباق العالمية المصنوع من خبز الفوكاتشيا الغني بالألياف، مع بيستو معدّ من أوراق الجزر، وأيولي الجزر، والثوم المخمّر، ونقانق هريسة.

خبز فوكاتشيا المصنوع من بقايا الحبوب على طريقة ديترويت

مع نقانق ندوجا، وصوص أيولي الجزر، وبيستو أوراق الجزر، وكريمة الثوم المخمّرة

الشيف براندون كولينز، أمريكا الشمالية

@chefbrandonc

للمطاعم العادية التي تقدّم خدمة كاملة

تكلفة الحصة (باليورو): ٣-٤

المكوّنات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

أيولي الجزر

٠,٢٥ كغ هيلمنز ريل مايونيز
٠,٢٥ كغ جزر برتغالي، منزوع الأوراق، ومغسول، ومحمّوظ
٢٨ غ صوص الحرّ
٢٨ غ خل أرز أو خل أبيض
ملح وفلفل، حسب الرغبة

بيستو أوراق الجزر

٢٤٠ غ أوراق الجزر، مسلوقة
١٢٠ غ سبانخ، مسلوقة
بشر احمض
٥٦ غ زيت زيتون
٥٦ مل زيت كانولا أو زيت بطعم خفيف
أفوكادو
٢٢٥ غ بارميزان مبشور، احتفظ بالقشرة
ملح وفلفل، حسب الرغبة

كريمة الثوم المخمّرة

١٢ فصوص ثوم مخمّر، مبشور
٢٢٥ غ ليغوشورية الكريمة
٨٢٦ غ ماء
اقشرة بارميزان
ملح وفلفل، حسب الرغبة

الثوم المخمّر

٢٥ فصوص ثوم
٤٧٢ غ ماء
١,٥ ملعقة كبيرة ملح كوشر
١ ملعقة صغيرة بذور الشمر
٣ أوراق غار
١ ملعقة صغيرة أوريجانو مجفف

عجينة البيتزا

٥٥٠ غ دقيق بقايا الحبوب
٢٩٥ غ ماء دافئ
٢ ملاعق صغيرة خميرة فورية
٢ ملاعق صغيرة سكر
٢ ملاعق كبيرة زيت زيتون
دقيق متعدّد الاستخدامات، حسب الحاجة

التقديم

وصفة العجينة
١١٢ غ موزاريلا منخفضة الرطوبة، مقطّعة
١١٢ غ غودا، مقطّعة
١١٢ غ أيولي الجزر
٢٥ غ بيستو أوراق الجزر
٢٥ كريمة الثوم
١١٢ غ هريسة

للمزيد من المعلومات عن هذه المكوّنات اضغط هنا





”لقد جدّدت طبقةً مألوفاً واستخدمت كل المكونات. فكانت النتيجة مزيج من النكهات البسيطة إنما الرائجة في طبق معروف يقوم على استعمال التخمر كوسيلة للحفاظ على بقايا الطعام“.

الشيف براندون كولنز



طريقة التحضير

أيولي الجزر

- اغسل حبات الجزر وقلّبها بالزيت.
- حمّرها على حرارة ٣٢٥ درجة مئوية حتى تصبح طرية.
- دعها تبرد.

- اخلط جميع المكونات في الخلاط حتى تكوّن مزيجاً ناعماً. ثم ضعها جانباً.

بيستو أوراق الجزر

- اخلط جميع المكونات في الخلاط حتى تكوّن مزيجاً ناعماً.

كريمة الثوم المخمرة

- امزج الثوم والتوابل في مرطبان.
- ضع الملح في الماء وذوّبه ثم اسكبه فوق مزيج أعشاب الثوم.
- اتركه جانباً من دون إغلاق الغطاء بإحكام لأربعة أيام.
- أغلقه واحفظه في الثلاجة إلى حين الاستعمال.

عجينة البيتزا

- اخلط الماء بالسكر ورش الخميرة حتى فورانها.
- حين تبدأ الخميرة بتشكيل رغوة، أضف المكونات المتبقية.
- اعجن العجينة حتى تصبح ناعمة، لمدة ٤ دقائق تقريباً.
- ضعها في وعاء مدهون بالزيت وغطّها، واتركها ترتفع حتى يتضاعف حجمها.
- افرد العجينة وضعها في صينية لويذ الفولاذية، وهي عبارة عن صينية غير سامة وصحية، وغير لاصقة، يستخدمها المحترفون، وقد تدوم لسنوات.
- اتركها ترتفع مجدداً لنحو ساعة من الوقت.

التقديم

- سخّن الفرن مسبقاً على حرارة ٢٠٤ درجة مئوية.
- ضع الجبنة المقطّعة فوق العجينة واحرص على توزيعها على الصينية بكاملها.
- أضف إليها كريمة الثوم.
- اخبز العجينة لمدة ١٨ دقيقة أو حتى تنضج وتصبح الجبنة مقرمشة من الجوانب.
- ضع الهريسة على البيتزا واتركها تستريح لمدة ٥ دقائق.
- ارفع البيتزا من الصينية وأضف إليها بعض أيولي الجزر وبيستو أوراق الجزر.
- قطّعها إلى ٤ قطع.

لمطبخ الإنتاج المركزية:

- قم بخبز البيتزا بشكل جزئي.
- اقتطع نحو ١٠ دقائق من وقت الخبز، ما يتيح استكمالها في المطعم أو المنزل.
- قم بتوضيب المكونات كل على حدة لتحصل على مجموعة.
- أضف صمغ الزانثان إلى البيستو (نحو ١٪ بحسب الوزن).
- استبدل الثوم المخمر بالثوم العادي.



هذه هي الوصفة المفضلة لتقليل الهدر! المعكرونة غنية ومشبعة وتحتوي شرائح اللحم على الكثير من البروتين والحديد. حسن طعم طبقك باستخدام بقايا التقطيع.

رب أي ستيك مع التشيمي تشوري يقدم مع المكرونة على الطريقة الايطالية

مع زبدة القهوة الأعشاب والتوابل المصنوعة من الهدر

الشيف سمر كمال، مصر

@chefsamarkamal

للمطاعم العادية التي تقدم خدمة كاملة

تكلفة الحصة (باليورو): ١-٢

المكونات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

<p>البهارات الايطالية</p> <p>٥٠ غ طماطم بودرة ٢٥ غ مشروم بودرة ٢٥ غ بابريكا ٢ غ اوريغانو ١٠ غ فلفل أسود حصى مجروش ٧ غ ملح ٥ غ سكر أبيض</p> <p>الطماطم البودرة</p> <p>٥٠٠ غ قشر طماطم</p> <p>المشروم البودرة</p> <p>٥٠٠ غ مشروم حلقات</p> <p>مرق اللحم</p> <p>٢٠ غ كنور بودرة مرقة بنكهة اللحم لترماء</p> <p>للمزيد من المعلومات عن هذه المكونات اضغط هنا</p>	<p>صوص التشيمي تشوري</p> <p>٢ غ زيت زيتون ٢٠ غ بقادونس أخضر مفروم ١٠ غ كزبرة خضراء مفرومة ٥ غ ريحان مفروم ٢.٥ غ نعناع مفروم ٥ غ ثوم مفروم ١٠ غ فلفل أحمر حار مفروم ١٥ غ خل عنب ١٠ غ كنور تتبيلة الليمون ٢ غ فلفل أحمر حار مجفف مجروش خشن ٣ غ ملح كرفس ١.٥ غ سكر ٢٥ غ بيكان مجروش</p> <p>ملح الكرفس</p> <p>٥٠ غ أوراق كرفس مجفف ١٥٠ غ ملح</p> <p>الكرفس المجفف</p> <p>٢٥٠ كرفس ورق طازج</p>	<p>المكرونة</p> <p>١٥٠ غ مكرونة اسباجتي مسلوقة ١٢ غ زيت زيتون (وصفة انتاجية) ٧ غ ثوم حلقات ١٠ غ أنشوجة ١٠ غ فلفل أحمر حار ديجونال ١٥ غ زيتون أخضر مكعبات صغيرة ٥ غ بهارات ايطالية ٢ غ تشيفز شيفونات ٢٥ غ جبن بارميزان ٤٠ غ مرق لحم ريحان للزينة (ورق) جرجير ميني للزينة جبن بارميزان شرائح رفيعة</p>	<p>الستيك</p> <p>٣٠٠ غ شريحة ريب اي ستيك ٦ غ ثوم فصوص ٤٠ غ زبدة قهوة ٢ غ فلفل أسود حصى ١ غ ملح خشن ٧٠ غ صوص تشيمي تشوري ١٥ غ زيت</p> <p>زبدة القهوة</p> <p>٤٥٠ غ زبدة ١٥٠ غ حبوب قهوة</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------





طريقة التحضير

الستيك

- تتبل قطعة الاستيك بالملح و الفلفل الاسود المجروش والزيت.
- في طاسة علي نار عالية نضع الاستيك و فصوص الثوم ويترك لمدة ثلاث دقائق.
- يتم وضع زبدة القهوة و يقلب علي الجانب الاخر ويترك الجانب الاخر لمدة ثلاثة دقائق أخري.
- يرفع من علي النار و يترك جانبا لمدة دقيقتين قبل التقديم.
- يقطع و يقدم مع صوص التشيمي تشوري.
- نصيحة: تسخن الطاسة قبل الاستخدام.

المكرونه

- نضع طاسة علي نار متوسطة ثم نضع زيت الريحان و حلقات الثوم ليصل الي اللون الذهبي.
- تقلب ليصل الثوم الي اللون الذهبي.
- نضع الانشوجة و الزيتون الاخضر و الفلفل الاحمر الحار و البهارات الايطالية.
- نضع مرق الدجاج ثم نضع المكرونه المسلوقه.
- ثم نضع الجبن البارميزان.
- تقدم و تزين بأوراق الريحان و الجرجير و شرائح البرميزان.
- نصيحة: مدة سلق المكرونه من ٩ الى ١٠ دقائق.

زبدة القهوة

- حلة علي نار هادئة نضع الزبدة و حبوب القهوة و تترك علي نار هادئة لمدة ساعتين مع الحفاظ درجة حرارة الزبدة ٤٥- ٥٠ درجة.

- ترفع من علي النار و تترك لتهدأ و تصفي تماما من حبوب القهوة.
- تبرد و تترك حتي الاستخدام.
- نصيحة: درجة حرارة الزبدة ٤٥ درجة.

صوص التشيمي تشوري

- تخلط جميع المكونات معا .

ملح الكرفس

- تخلط المكونات معا.
- تحفظ في علبه محكمة الغلق.

البهارات الايطالية

- تخلط جميع المكونات معا.
- يحفظ في برطمان محكم الغلق.

الكرفس المجفف

- يسخن الفرن علي درجة حرارة ٥٠ درجة.
- يوضع ورق كرفس علي صينية بها ورق سليكون.
- يوضع في الفرن لمدة ساعتين حتي يجفف تماما.
- يخرج من الفرن و يبرد تماما.
- باستخدام مطحنة البهارات يطحن ورق الكرفس المجفف تماما ليصبح بودرة.
- يخزن في علبه محكمة الغلق و يترك حتي الإستخدام.
- نصيحة: حرارة الفرن ٥٠ درجة للحفاظ على اللون الأخضر.

الطماطم البودرة

- يسخن الفرن علي درجة حرارة ٥٠ درجة.
- يوضع قشر الطماطم علي صينية بها ورق سليكون.
- يوضع في الفرن لمدة ساعتين حتي يجف تماما.
- يخرج من الفرن و يبرد تماما.
- باستخدام مطحنة البهارات يطحن قشر الطماطم المجفف تماما ليصبح بودرة.
- يخزن في علبه محكمة الغلق و يترك حتي الاستخدام.

المشروم البودرة

- يسخن الفرن علي درجة حرارة ٧٠ درجة.
- يوضع حلقات المشروم علي صينية بها ورق سليكون.
- يدخل الفرن لمدة ساعتين حتي يجفف تماما.
- يخرج من الفرن و يبرد تماما.
- باستخدام مطحنة البهارات يطحن تماما ليتحول الي بودرة.
- يخزن في علبه محكمة الغلق و يترك حتي الاستخدام.

مرق اللحمه

- في حلة علي نار متوسطة نضع الماء و مرق اللحم البودرة.
- باستخدام المضرب السلكي يقلب تماما حتى المرق تماما.
- يترك حتى الغليان و يستخدم مباشرة.

أكل تقليدي بشكل معاصر

أطباق جريئة ترضيك

لم يعد الطعام التقليدي الذي نعرفه كسابق عهده. فما كنا نعتبره في ما مضى أطباقاً تقليدية تألفها ونعتبرها ملاذنا الآمن، تحولت اليوم لتصبح وصفات جديدة تعكس إرث الشيف والبيئة المحلية لمطعمه.

ومن خلال سرد قصص غنية في مجال فنون الطهي والارتباط الحقيقي العاطفي للشيف بالطبق، تقدم المطاعم تجارب طعام جديدة ومنعشة بطعم وإحساس مميزين. فكل الوصفات الكلاسيكية والريفية القديمة التي يمكنك مشاركتها والاستمتاع بها لأبتكار أطعمة جديدة تمنح الراحة النفسية مثل وصفة اللومبيا المحشوة بالبطيخ الشتوي المدخن من ابتكار الشيف كينيث كاتشو.





إعادة تصوّر المكونات

تعود المكونات التقليدية التي كانت تُستخدم قديماً إلى الواجهة في تقنيات الطهو المعاصرة، لدرجة أن نبيذ العسل أصبح متوفراً من جديد في المهرجانات الموسيقية، ولحوم الأحشاء تبعاً على أنها طبق فاخر، فيما حافظ العسل على مكانته على مر السنوات. أما الطهاة فيلجأون حالياً إلى تخمير وتخليل جميع أنواع الخضار، والفاكهة، والتوابل.

لا شك في أن التوجهات الجديدة رائعة، وتزداد روعة حين تتمتع بمعنى تاريخي. أحدثت الكينوا ضجة عندما انتشرت في مجال المطبخ ولكن من الصعب استيرادها فضلاً عن أن زراعتها تحتاج إلى كميات كبيرة من المياه. وفي محاولة لإيجاد بديل مستدام يسدّ الطلب المحلي على الكينوا، تبين أن الطريقة الأمثل هي بالعودة إلى المكونات التي استخدمها أسلافنا في الماضي. الأمر الذي أفضى بنا إلى الترحيب بالحبوب القديمة من جديد! وبالتالي، أصبح الخبز المصنوع من الحنطة والشيلم أكثر تكلفة من أي وقت مضى، وانتشر الغارو على رفوف المتاجر، وتم التنبيه إلى تعدد استخدام الشعير اللؤلؤي حتى بات يشكّل بديلاً للكينوا، ما أدى إلى تراجع الطلب على الحمص.

وقد يجد البعض أنه من المفارقة أثناء البحث عن الأصالة، أن يتعيّن علينا العودة إلى الماضي. ولكن لإبراز مكوّن جديد، أو تقديم مفهوم حديث، أو تقنية متطورة، هل من طريقة أفضل تفوق تنفيذ الفكرة على طبق كلاسيكي؟ ستغمرك سعادة لن تتمكن من وصفها عندما تتناول طبقاً مألوفاً ولكن بلمسة جديدة، لأنه يجمع بين الماضي والحاضر.

تعود المكونات التقليدية التي كانت تُستخدم قديماً إلى الواجهة في تقنيات الطهو المعاصرة.

من مشغلي المطاعم يتوقعون نمو هذا التوجه في المستقبل^٥ ٦٥%



الحنين في المطبخ: تقديم الأطباق الكلاسيكية إلى رواد المطاعم المصريين

بقلم
لورين كيمب

التاريخ مليء بكنوز الطهي المفقودة

يقوم الطهاة وأصحاب المطاعم ومبتكرو الوصفات في جميع أنحاء العالم بإعادة اكتشاف التقاليد المحلية، وإعادة تصور الأطباق من خلال النظر إلى التاريخ بحثاً عن أفكار جديدة في صناعة تتطلب الأصالة بشكل متزايد. وهذا، إلى جانب الطلب على المصادر المحلية المستدامة، يعني أن المكونات التي استسلمت للماضي المفقود منذ زمن طويل قد عادت إلى أطباقنا.



إنها نسخة محمّرة وأكثر توازناً من الوصفة التقليدية للحم ساق الضأن الذي يطبخ على نار هادئة ويغطي بالباتيه وحشوة دوكسيل ويلف بعجينة قبل شويه. فعادةً ما تتضمن النسخة التقليدية من هذا الطبق كمية نشأ أكبر من الخضروات. وقد جرى تحديث الوصفة عبر إضافة مكّونات لذيذة مثل الفريكة والسبانخ.

الفتة بلحم الضأن

الشيف شريف عفيفي، مصر
@chef.sherif.afifi

للمطاعم المستقلة العادية

تكلفة الحصة (باليورو): ٢-١

A

المكّونات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

لحم ساق الضأن
٢٠٠٠ غ لحم ساق ضأن، ٥ قطع بوزن ٤٠٠ غ لكل منها
٢٥ غ كنور تتبيلة خلطة المشاوي
٥٠٠ غ برتقال، مقطّع إلى شرائح
٢٠ غ ملح
٥ غ قرون فلفل أسود
٢٥ غ فصوص ثوم
٢٥ غ عيدان إكليل الجبل
٥٠ مل زيت زيتون
٧٥ غ كنور صوص الباركيو هيكوري الأمريكي

حشوة دوكسيل بالفريكة والفطر
٢٥٠ غ فطر كريميني أو فطر شيتاكي أو الفطر المحاري، مقطّع إلى مكعبات
٥٠ غ جزر، مفروم
٥٠ غ كراث أندلسي، مفروم
٥ غ ثوم، مفروم
٥٠ غ زيت زيتون
٢٠ غ كنور مسحوق مرقة الخضار
١ غ فلفل أسود
٥٠٠ غ فريكة
٥٠٠ مل ماء

صوص الفلفل الأحمر المحمّص
٥٠٠ غ فلفل أحمر
٢٠ غ زعتر، طازج
١ غ فلفل أسود
٥ غ فصوص ثوم
٥٠ غ زيت زيتون
٥ غ كنور مسحوق مرقة الخضار
٢٠ غ زبدة

بصل مكرمل بجوزة الطيب
١٠٠٠ غ بصل أبيض، مقطّع إلى شرائح رقيقة
٥٠ غ زيت زيتون
١ غ جوزة الطيب
١ لتر ماء مغلي، لكرملة البصل
٥ غ كنور مسحوق مرقة الخضار
٢ غ ملح

طريقة تقديم الطبق
٥٠٠ غ حشوة دوكسيل بالفريكة
٥ قطع من لحم ساق الضأن
٤٠٠ غ بصل مكرمل بجوزة الطيب
٢٠ غ بقدونس، مفروم
٢٠ غ كزبرة، مفروم
٨٠٠ غ قالب عجينة باف باستري

طريقة تقديم الطبق الجانبي
٢٠٠ غ صوص بارريكا
٥٠٠ غ سبانخ سوتيه

للمزيد من المعلومات عن هذه المكّونات اضغط [هنا](#)





”يكمُن سر هذا الطبق في جعله متوازناً، وصحياً أكثر وزيادة شهرته وإغناء مذاقه من خلال إضافة الخضروات وتقليل النشا“.

الشيف شريف عفيفي

طريقة تقديم الطبق الجانبي

- اسكب ٤٠ غ من صوص الباريكا في طبق جانبي متوسط الحجم.
- أضف ١٠٠ غ من السبانخ السوتيه.

بصل مكرمل بجوزة الطيب

- قم بتسخين زيت الزيتون في مقلاة متوسطة الحجم ثم شوّح البصل.
- تبّل البصل بواسطة كنور مسحوق مرقة الخضار وجوزة الطيب.
- أضف الماء المغلي حتى يصبح البصل مكرملاً.

طريقة تقديم الطبق

- ضع ١٠٠ غ من حشوة دوكسيل بالفريكة والفطر في قدر دائري للخبز.
- أضف لحم ساق الضأن المطبوخ على حشوة دوكسيل بالفريكة والفطر.
- ضع ٨٠ غ من البصل المكرمل بجوزة الطيب حول لحم الضأن.
- أضف البقدونس والكزبرة، وقم بتغطية القدر بعجينة الباف باستري. أخبز القدر في الفرن لمدة ١٠ دقائق على حرارة ٢٣٠ درجة مئوية.

صوص الفلفل الأحمر المحمّص

- قشّر الفلفل الأحمر إلى شرائح وأضف إليه كنور مسحوق مرقة الخضار، والفلفل الأسود وزيت الزيتون.
- ضع شرائح الفلفل المتبّلة في صينية وأضف إليها فصوص الثوم والزعتر.
- دعها تتحمّر لمدة ١٠ دقائق على حرارة ١٩٠ درجة مئوية.
- ضع شرائح الفلفل المحمّرة في وعاء، وغطه بورق التغليف الشفاف لمدة ١٠ دقائق ثم انزع عنه القشرة.
- ضع الفلفل المحمّر والثوم المحمّر في الخلاط وأضف الزبدة على الخليط بعد ذلك.

طريقة التحضير

لحم ساق الضأن

- افرك قطع لحم الضأن بواسطة كنور تتبيلة خلطة المشاوي بالإضافة إلى كنور صوص الباركيو هيكوري الأمريكي، والملح.
- حضّر كيس تفريغ الهواء ووضّع فيه جميع المكونات وقطع اللحم.
- فرّغ الكيس من الهواء وقم بطهيه لمدة ٣ ساعات على حرارة ٨٥ درجة مئوية.
- **حشوة دوكسيل بالفريكة والفطر**
- شوّح الخضروات المفرومة (الجزر والكراث الأندلسي والثوم) بزيت الزيتون حتى تصبح طرية.
- أضف الفطر وتابع التحريك.
- أضف كنور مسحوق مرقة الخضار والفلفل الأسود ثم الفريكة.
- أضف الماء الساخن وقم بتغطية المكونات. دع المزيج على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة.

لمطابخ الإنتاج المركزية:

يمكن حفظ الوصفة مبرّدة وجاهزة للتقديم. ويمكن خبزها عند الطلب.



لفائف «لومبيا» بالخضروات الطازجة

مع صوص الفول السوداني والفجل المخلل

الشيف كينيث كاتشو، الفلبين
chefkencacho

للمطاعم العادية التي تقدّم خدمة كاملة

تكلفة الحصة (بال يورو): ٢-١



تصف أغنية "باهاي كوبو" الشعبية الفلبينية مزرعة ريفية تنمو فيها الخضروات المحلية. كما تتحدث عن تقنيات مختلفة مثل التدخين والشوي والتحمير التي تضيف مزيجاً مركباً من النكهات إلى الخضروات التي ترد في الأغنية وتستخدم بطرق متنوعة ومتعددة لحشو اللحمية. وبالنسبة إلى خيارات الحشوة المختلفة، فهي غنية بخضروات مشرقة الألوان ونكهات بارزة وقوام حيوي ومغذيات عديدة إلى جانب البروتين النباتي من التوفو والفول السوداني.



المكوّنات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

للمزيد من المعلومات عن هذه المكونات اضغط هنا

قدّمها مع:

خيارات للتزيين:

في ما يلي خيارات متنوعة للحشوة:

صوص الفول السوداني

٢٠٠ غ ماء
٨٠ غ سكر
٥٠ غ كنور التتبيلة السائلة
٥٠ غ كنور صوص المحار
٢ غ يانسون نجمي
١٥ غ نشا الذرة
٥٠ غ ليديز تشويس زبدة الفول السوداني

بودرة الفول السوداني
٨٠ غ فول سوداني محمص
٤٠ غ سكر أسمر

أو

طحالب بحرية وشعيرية مقرمشة

زيت نباتي للقلي
١٠٠ غ شعيرية مقلية قلياً عميقاً
٢٠ غ نوري مقرمش، مطحون
٢٠ غ بذور سمسم محمصة
٢ غ كنور بودرة مرقّة الدجاج

الفجل المخلل
١٠٠ غ فجل، مقطّع إلى مكعبات بحجم اسم
١٠ غ ملح كوشر
٣ غ زنجبيل، مقطّع إلى شرائح
٣٠ غ خل أبيض أو خل جوز الهند المقطر
٣٠ غ سكر أبيض خشن
٢ غ ورق غار مجفف
١٠ غ قرون فلغل أسود
٢ غ حرّ أحمر تايلندي كامل
٥ غ كنور شوربة التمر الهندي
٣ غ ورق غار

للمزيد من خيارات التزيين، راجع الملحق.

للمزيد من الحشوات، راجع الملحق.

التقديم

٣٠ قطعة من أوراق سبرينج رول
١٠ غ أوراق الخردل، يُنزع منها الساق ويُقطّع إلى شرائح سميكة
٣٠٠ غ مبشور ماء

لمطبخ الإنتاج المركزية:

يمكنك اختيار الحشوة التي تفضلها لهذه الوصفة، وبإمكانك تحضيرها ولفها في وقت مسبق، ثم تجميدها وحفظها بكمية كبيرة، ويتم قليها قلياً عميقاً عند الطلب في المطعم.



"استوحيت الطبق من الأغنية التقليدية الشعبية Bahay Kubo التي تسلط الضوء على الخضروات المنخفضة التكلفة، والمتوفرة محلياً، واللذيذة".

الشيف كينيث كاتشو

طريقة التحضير

في ما يلي خيارات متنوعة للحشوة:

الفجل المخلل

- أضف الملح إلى الفجل واتركه بدرجة حرارة الغرفة لساعة من الوقت.
- قم بتصفية الفجل المملح وغسله.
- أعد صلصة السكر المكرمل بالخل (الجاستريك) بما تبقى من مكونات وضعها على النار لتغلي.
- اسكب الصلصة مباشرة فوق الفجل واتركه لأسبوعين حتى يتخلل.

غيسادونغ غولاي (الخضروات السوتيه)

- قم بتسخين مقلاة وأضف إليها الزيت، شوخ الثوم والبصل والطماطم.
- أضف المكونات المتبقية وتابع تشويدها بالزيت.
- قم بتغطية المقلاة واخفض الحرارة قليلاً، دعها على النار لمدة ١٥ دقيقة حتى تصبح الخضروات طرية.

غيناتانغ غولاي (الخضروات بحليب جوز الهند)

- قم بتسخين مقلاة وأضف إليها الزيت، شوخ الزنجبيل والثوم والبصل.
- أضف الفاصوليا المجنحة، والفاصوليا الطويلة، والقرع.
- قم بطهي المكونات لمدة ٥ دقائق وأضف صوص السمك إلى المقلاة بعد ذلك.
- اسكب حليب جوز الهند وأضف كنور بودرة مرقة الدجاج.
- اترك المزيج ليغلي وقم بتغطية المقلاة.
- اترك المزيج على النار لمدة ١٠ دقائق أو حتى يصبح القرع طرياً.

تورتانغ تالونغ (عجة الباذنجان)

- اخلط جميع المكونات معاً في وعاء.
- قم بطهي العجة في مقلاة مدهونة بالزيت، واحرص على توزيع الخليط بالتساوي إلى أن تتماسك العجة.
- قطع العجة إلى ١٠ قطع.

البطيخ الشتوي المدخن

- دع البطيخ الشتوي ينتقع بجميع المكونات طوال الليل.
- ضعه في جهاز تدخين الطعام على حرارة ١٢٠ درجة مئوية لمدة ساعة.
- دعه يبرد ثم قطعه إلى شرائح.
- يمكن قليه في المقلاة أو استخدامه كما هو.

التوفو المطبوخ والفاصوليا العريضة

- ضع الفاصوليا والماء و calc على النار في مقلاة من معدن غير تفاعلي.
- اترك المكونات لتغلي مع التحريك لمدة ٥ دقائق.
- ارفع المقلاة عن النار واتركها مغطاة طوال الليل.
- في اليوم التالي، اغسل الفاصوليا وافركها لإزالة القشرة.
- اطحنها في الخلاط حتى يصبح قوامها كالدقيق.
- سخّن الزيت في قدر وشوخ الثوم والبصل.
- شوخ الفاصوليا لمدة ١٥ دقيقة وأضف سائر المكونات.
- قم بطهي اليخنة لمدة ١٥ دقيقة إضافية.

صوص الفول السوداني

- اخفق جميع المكونات في مقلاة.
- ضعها على النار حتى تغلي مع التحريك المستمر لتجنب تشكّل التكتلات.
- دعها تغلي على نار هادئة لمدة ٥ دقائق وقم بتصفيتها.

التقديم (لومبيا/سبرينج رول)

- ضع على ورقة السبرينج رول طبقة من كل مكون باستثناء الصوص والفجل.
- لفّ الورقة بإحكام ثم ادهن الأطراف بمياه الثوم لإغلاقها.
- استخدم طريقة القلي السطحي في مقلاة لطهي اللومبيا حتى تصبح بنية ذهبية من جميع الجوانب.
- قدّمها مع الصوص والفجل المخلّل.



اللحم المطهو وبيطء ولفائف الملفوف الأحمر مع البطاطس

الشيف رينيه نويل شيمر، ألمانيا

@chef_renoel_chefmanship

للمطاعم العادية التي تقدّم خدمة كاملة

تكلفة الحصة (باليورو): ٥-٤

المكوّنات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

لحم مطهو على نار هادئة

١.٥ كغ لحم وجه الفخذ
٥٠٠ غ خسروات مفرومة
٢٢٠ غ كنور للمحترفين
صلصة البقر
٢ لتر ماء

٥٠٠ مل من عصير العنب
الاحمر

كنور للمحترفين صلصة البقر
حسب الرغبة

صلصة موندامين رو
الغامقة، حسب الرغبة

طبقة علوية مقرمشة

٢٥٠ غ بصل، مقطّع إلى
مكعبات برونواز
٢٥٠ غ كورنيشون، مقطّع
إلى مكعبات برونواز
١٥٠ غ خردل بوميري خشن

لفائف الملفوف الأحمر والتفاح

١ كغ ملفوف أحمر
٤٠ غ كنور للمحترفين مرقة
الخضار

٥٠٠ غ تفاح جرائي سميث
٥٠ مل عصير عنب

١٠٠ مل عصير تفاح
١٠٠ مل ماء

عصير الأغاف السميك،
حسب الحاجة

زيت زيتون، حسب الحاجة

دونات البطاطس

١٢٠ غ بطاطس فيكس أند
فيرتيغ من بغاني
٨٠ غ دقيق
٥٦٠ مل حليب
١٥ غ بيكنج باودر
٢ بيض

جوزة الطيب وملح، حسب
الحاجة

للمزيد من المعلومات عن هذه المكونات اضغط هنا

نسخة عصرية متوازنة من طبق ألماني تقليدي بإضافة لفائف التفاح والملفوف الأحمر ودونات البطاطس إلى قطع اللحم الغنية، ما يضيف عليها مزيداً من النكهات وقواماً أكثر تنوعاً.



طريقة التحضير

لحم مطهو على نار هادئة

- اقطع شريحة لحم وجه الفخذ إلى قطع من 100 غ الواحدة ثم شوّحها من جوانبها كافة.
- حمّر الخضروات المفرومة في قدر.
- أضف العصير والماء والصوص المعلبة.
- ضع اللحم في صينية جاسترونورم واغمره بالمرق.
- قم بطهي اللحم حتى يصبح طرياً.
- أضف صلصة البقر حسب الرغبة.

طبقة علوية مقرمشة

- اقلِ البصل في مقلاة حتى يصبح ذهبي اللون.
- أضف الكورنبيشون وقلّب الكل.
- ضع المكونات في وعاء وامزجها بالخردل.
- وزّع الخليط على حصيرة من السيليكون وجفّفه على حرارة 80 درجة مئوية لحوالي 3 ساعات.

لفائف الملفوف الأحمر والتفاح

- قم بإزالة الأوراق الخارجية للملفوف وضعها جانباً.
- اقطع الجزء السفلي من ساق الملفوف السميك.
- ضع أوراق الملفوف بين ورق التغليف الشفاف ومنشفة أطباق.
- اسلق الأوراق ثم اغسلها بماء بارد.
- قطع التفاح بواسطة القطاعة إلى شرائح رقيقة وطويلة.
- ضع التفاح على أوراق الملفوف الأحمر وقم بلفّها على شكل لفائف.
- قطع اللفائف إلى قطع بطول 2 سم تقريباً.
- امزج عصير العنب وعصير التفاح والماء مع مرقة الخضار.
- ضع زيت الزيتون في مقلاة وقم بقلي اللفائف لمدة قصيرة ثم أضف المرقة.
- إن دعت الحاجة، يمكنك إضافة شراب الأغاف.

دونات البطاطس

- ضع جميع المكونات في الخلاط.
- اخلطها لمدة 30 ثانية.
- أضف الملح وجوزة الطيب.
- اسكب الخليط في وعاء سايفن ورجه جيداً.
- ضع الخليط في قالب للدونات مصنوع من الحديد أو السيليكون.

التقديم

- ضع اللحم المطهو ولفائف الملفوف الأحمر والتفاح في الطبق.
- أضف دونات البطاطس والطبقة العلوية المقرمشة.

”إنه طبق ألماني كلاسيكي حقيقي،
غيّرت التقنيات الحديثة طابعه بالكامل.
إنها تجربة طعم وملمس جديدة لرواد
المطعم.“
الشيف رينيه نويل شيمر



لمسة حديثة وبسيطة على طريقة طهي وتقديم طبق الباييلا باستخدام تقنيات مختلفة مع الخليط المناسب من أفضل المكرونة: المرق، والمعجون، ومجموعة من النكهات المركزة مع فترات طهي دقيقة لتحضير الأرز المثالي من حيث الطعم والقوام.

أرز جورميه مع صلصة الأيولي بالزعفران

الشيف بيو كروز، إسبانيا

@chefpeiocruz

للمطاعم المستقلة العادية وسلاسل المطاعم
تكلفة الحصة (باليورو): ١ - ٢

المكونات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

للمزيد من المعلومات عن
هذه المكونات
اضغط هنا

التقديم
٣٠ إلى ٤٠ قطعة من الروبيان،
تمت إذابة الجليد عنها
صوص الطبقة العلوية
٠,٣ غ زعفران
١٠ غ ثوم
٨٠ غ هيلمنز مايونيز

**سالمورينا (معجون مركز
لتعزيز الطعم)**
٣ فلفل نيورا (فلفل يابس)
١٥ غ ثوم، مقطع إلى شرائح
٢٠٠ غ طماطم ناضجة
٢٠٠ غ زيت زيتون
٣٠ غ كنور أومامي
١٠ غ ملح

مرقة الروبيان
١٠ رؤوس روبيان طازجة
١,٥ لتر ماء
٦٠ غ كنور مرقة البايلا
٢٠ غ زيت

الأرز
٤٥٠ غ بصل
٥٠٠ غ كالاماري طازج،
بعرض ٢٥ سم، مقطع إلى
مكعبات
١ ورق غار
٤٠٠ غ عصير عنب
٢٠٠ غ زيت زيتون
٦٠٠ غ أرز بومبا
إكليل الجبل، طازج





”هذا الطبق هو بمثابة طريقة حديثة لتقديم الأرز! وقد لجأت إلى تقنيات متنوعة من خلال الالتزام بأوقات طهي ومقادير دقيقة لمنحه مذاقاً رائعاً.“

الشيف بيو كروز

طريقة التحضير

الأرز

- في مقلاة سوتيه، قم بطهي البصل المفروم ناعماً بزيت الزيتون. أضف الكلاماري. قم بتغطية المقلاة، ثم أضف الملح.
- أضف ورق الغار والعصير بعد ١٠ دقائق، واترك المزيج على نار هادئة حتى يصبح بني اللون وطرياً. قم بتغطية المقلاة.
- حمّر إكليل الجبل جيداً ثم أضفه إلى الخليط ليعطه طعماً مدخناً. اترك إكليل الجبل في المقلاة لبضع دقائق.
- أضف ٢٥٠ غ سالموريتا ثم اترك المزيج على النار لمدة ٥ دقائق إضافية.
- أضف الأرز والتمر من مرقة الروبيان. احتفظ بالقليل من المرقة جانباً في حال احتجت إليها في النهاية.
- دع الخليط على النار لمدة ١٢ دقيقة حتى تصبح حبوب الأرز شبيهة ناضجة.

- في الصينية المعدنية المربعة، وزّع الخليط الذي يبلغ نحو ٣٠٠ غ بالتساوي، ليغطيها بالكامل وبارتفاع سنتيمتر واحد كحدّ أقصى. واتركه يرتاح لدقيقتين. أضف بعض المرقة إن دعت الحاجة للحصول على درجة استواء الحبوب المثالية.
- اترك المزيج على النار لمدة ٥ دقائق إضافية على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية في فرن يعمل بالحرارة الجافة، وأضف المرقة إن دعت الحاجة حتى تنضج الحبوب.
- أخرج الصينية من الفرن واتركها ترتاح لدقيقتين.
- في النهاية، ضع قطعتين من الروبيان المطهو على الطبق مع القليل من صلصة أيولي الزعفران وخبوط الزعفران. اسكب في الصحن بشكل متناسق.

معجون السالموريتا

- انزع البذور من حبات الفلفل، ثم انقع الفلفل في الماء الدافئ لساعتين على الأقل.
- في مقلاة، اقلل الثوم المقطّع، وأضف الفلفل المنقوع، وحمّ بتصفيته. دع المزيج على النار لدقيقتين.
- أضف حبات الطماطم المقطّعة، وحمّ بطهيها على نار هادئة لنحو ٦٠ دقيقة حتى يتبخر الجزء الأكبر من الماء. اخلط المكوّنات واسكبها في مصفاة.
- أضف كنور أومامي وبعض الملح حسب الرغبة. يجب أن يصبح القوام أشبه بالبيوريه.
- استخدم المعجون الذي حصلت عليه لتعزيز طعم الطبق ولونه.

مرقة الروبيان

- انزع رؤوس الروبيان واقلها في مقلاة، ثم اطحنها لاستخراج النكهات منها بالكامل.
- أضف الماء وبودرة مرقة البايلا، واترك المزيج يغلي مع التحريك لمدة ١٠ دقائق على الأقل.
- استخدم المرق لترطيب الأرز عند الحاجة.

التقديم

- أيولي الزعفران: في هاون، اخلط الثوم، والزعفران المحمّص، ورشة ملح، وبعض قطرات زيت الزيتون. اطحن الخليط حتى يصبح أشبه بالمعجون الناعم، وأضف إليه المايونيز تدريجياً حتى يتكثف. ثم انقله إلى زجاجة ضغط.
- ضع الروبيان المطهو فوق الأرز.
- واسكب بعض الصوص لتضفي لمسة نهائية إلى الطبق.



الدجاج المشوي مع الكاكايا بصوص سيرويت

ونودلز أودون بالمانداي

الشيف غونغون شاندر هاندايانا، إندونيسيا
@chefgungun_handayana

للمطاعم العادية

تكلفة الحصة (باليورو): أقل من 1

المكونات (كمية تكفي 10 أشخاص)

الدجاج المشوي

1000 غ صدر دجاج بدون عظام
ومنزوع الجلد
400 غ كاكايا
350 غ عشبة الليمون
4 غ أوراق سلام / ورق غار
300 غ صلصة الصويا الحلوة
200 غ كنور صوص المحار

معجون مزيج التوابل

250 غ ثوم
60 غ كراث أندلسي
20 غ خولنجان
20 غ زنجبيل
6 غ بودرة الكزبرة
120 غ زيت للطهي

السبانخ المقرمش

400 غ سبانخ
250 غ ثوم مقطع
40 غ كراث أندلسي مقطع
20 غ بصل أخضر مقطع
10 غ كنور بودرة مرقعة الدجاج
80 غ زيت للطهي

نودلز أودون بفاكهة المانداي المقلية

40 غ زيت للطهي
150 غ ثوم مقطع
20 غ كراث أندلسي مقطع
10 غ فلفل حار أحمر منزوع
البذور ومقطع
10 غ فلفل حار أخضر منزوع
البذور ومقطع
6 غ معجون روبيان محمص
110 غ مانداي مبشور
60 غ صلصة الصويا الحلوة
6 غ كنور بودرة مرقعة الدجاج
50 غ نودلز أودون
200 غ كاكايا غير ناضجة
مقطعة إلى مكعبات

صوص السيرويت

200 غ كراث أندلسي مقطع
200 غ فلفل حار أحمر مقطع
إلى شرائح
140 غ طماطم كرزية
10 غ سكر أبيض
6 غ معجون روبيان محمص
10 غ ليمون كلاموندين
6 غ كنور بودرة مرقعة الدجاج
6 غ أغار
500 غ زيت للطهي
6 غ كنور بودرة مرقعة الدجاج
500 غ نودلز أودون
200 غ كاكايا غير ناضجة
مقطعة إلى مكعبات

للمزيد من المعلومات عن
هذه المكونات
اضغط [هنا](#)

طبق بمكونات حديثة مستوحى من عدة مناطق في إندونيسيا
بدءاً من جاوة الوسطى ومدينة لامبونغ، ووصولاً إلى جزيرة
كاليمنتان. وهو عبارة عن دجاج مشوي مع السبانخ المقرمش،
ونودلز أودون بفاكهة المانداي، والكاكايا غير الناضجة المحمّرة
مع صوص سيرويت المعدّة من مزيج من الطماطم، والفلفل
الحار، ومعجون الروبيان، وليمون كلاموندين.



يُعتبر الرجاج الطباق الأكثر مبيعاً بحسب استطلاع
شمل ١٤٠٠ مطعم مستقل، وفندق، ومركز لرعاية
المسنين أُجري في ١٩ دولة خلال العام ٢٠٢٣.



”أجد متعة كبيرة في تجربة مكوّنات مختلفة
وصنع مكوّنات جديدة من منتجات محلية.
فنحن كطهاة يجب أن نكون أكثر جرأة في
تجربة وصفات وخلطات جديدة!“

الشيف غونغون شاندران هاندايانا

طريقة التحضير

الدجاج المشوي

- شوّح التوابل المجففة وأضف إليها الكاكايا، وعشبة الليمون، وأوراق السالام، وصلصة الصويا الحلوة، وكنور صوص المحار.
- أضف الدجاج ودعه على نار هادئة لمدة ٤٥ دقيقة، ثم أطفئ النار. دعه يبرد وانقعه بين ساعة إلى ساعتين.
- قم بشوي الدجاج مع دهنه بصوص الطهي المتبقية.

السبانخ المقرمش

- سخّن الزيت في مقلاة على درجة حرارة ١٩٠ درجة مئوية. اقل السبانخ قلياً عميقاً حتى يصبح مقرمشاً.
- في مقلاة، قم بطهي الثوم، والكراث الأندلسي، وفلفل الكايبين والفلفل الاحمر. أضف كنور بودرة مرقة الدجاج والسبانخ المقرمش.

أودون سوتيه بفاكهة المانداي

- اقل فاكهة المانداي قلياً عميقاً حتى تصبح مقرمشة. ثم ضعها جانباً.
- قم بطهي الثوم، والكراث الأندلسي، والفلفل الحار الأحمر والأخضر، ومعجون الروبيان، والكانداي، وصلصة الصويا الحلوة، وكنور بودرة مرقة الدجاج، ونودلز أودون.

الكافيار بصوص السيرويت سامبال

- اخلط مزيج الفلفل الحار حتى يتجانس، ثم قم بطهيته حتى يصبح مسلوقة.
- اسكب بعض القطرات من صوص الفلفل الحار في الزيت البارد، واتركها حتى تصفى.

التقديم

- ضع الدجاج ونودلز أودون والسبانخ المقرمش في طبق.
- ضع الكافيار بصوص السيرويت سامبال فوق المكونات.



بط مع البطاطس المهروسة ورقائق البطاطس

مع بيوريه الجزر والبرتقال وصوص الجوس

الشيف مصطفى جمعة، مصر

@chefmostafagoma

للمطاعم العادية التي تقدم خدمة كاملة

تكلفة الحصة (باليورو): ١-٢

المكونات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

البط

٢ صدور بط
٥ حبوب حبهان
١٠ غ بذور الشمر
٥ غ قشر البرتقال
١٠ غ زنجبيل طازج
ملح و فلفل

رقائق البطاطس

٤٠ غ بطاطس
٣٠ غ نشا
٥٠ غ زيت الذرة
ملح و فلفل

البطاطس المهروسة

٥٠٠ غ كنور بطاطس
مهروسة
١٠ غ كزبرة
٤٠ غ زيت الذرة
ملح و فلفل

بيوريه الجزر والبرتقال

٣٠٠ غ جزر
١٥٠ غ عصير برتقال
٢٠ غ زنجبيل طازج

الصوص (جوس)

١ لتر بودرة مرقعة الفراخ من
كنور محضرة
٢٠٠ غ عصير كركديه
٥٠ غ زبدة
ملح

التقديم

١٨٠ غ بط مقرمش
٤٠ غ جزر مهروس
١٠٠ غ بطاطس
٣٠ غ صوص (جوس)

للمزيد من المعلومات عن
هذه المكونات
اضغط [هنا](#)

يجمع هذا الطبق بين النكهات الكلاسيكية للبط والبطاطس المهروسة مع العرض الرفيع لمقرمشات البطاطس ذات الطبقات بأسلوب الميل فوي. بضمن طهي طبق البط البطي الحصول على لحم طري ولذيذ، بينما تضيف رقائق البطاطس قوامًا ومقرمشة. هذا الطبق مثالي لأولئك الذين يبحثون عن تجربة طعام مريحة ومنظورة.



طريقة التحضير

البط

- إزالة الصدور ووضعها في كيس الفايكس مع المكونات الأخرى.
- يتم تسوية البط السوفيد لمدة ٥٠ دقيقة عند درجة ٥٥.
- حرك المكونات في الحلة لحد ما يبقى الجلد مقرمش.

رقائق البطاطس

- اسلق البطاطس لحد ما تكون طرية واخلطها مع النشا وزيت الذرة والملح والفلفل الأبيض.
- وزع الخليط على ورقة سيليكون وجففه في الفرن على حرارة ١٠٠ درجة مئوية لمدة ساعتين، اقلي الخليط المجفف على زيت سخن على درجة حرارة ١٨٠ مئوية لحد ما يكون لونه ذهبي.

البطاطس المهروسة

- ضيف ٩٠ جم من كنور بطاطس مهروسة الى ٠,٥ لتر من الماء المغلي ثم ضيف الكزبرة والزيت وتبله بالملح والفلفل الأبيض.

بيوريه الجزر والبرتقال

- قطع الجزر إلى شرائح وضيف عصير البرتقال والزنجيل والماء واطبخه لحد ما يكون طري.
- باستخدام الخلاط اليدوي، اهرس الخليط واستخدمه بعد كدة في التحضير.

الصوص (جوس)

- في المرقعة المحضرة، ضيف البط بعد أن يصبح مكرمل على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٥٠ دقيقة مع الخضار والبهارات (الفلفل، والكزبرة، و فصوص الثوم).
- اغليه على نار هادئة.
- استمر في القشط واتركه على نار خفيفة لمدة ساعتين.
- ثم ضيف عصير الكركديه و تبله بالملح والفلفل.
- أضف الزبدة

التقديم

- وزع البطاطس المهروسة بين رقائق البطاطس على شكل طبقات.
- ضيف صدور البط على طبق سخن مع البطاطس المهروسة والبطاطاس ميل فاي والجوس.



النباتية

أطباق البروتين النباتي

يشهد النظام الغذائي المرن اليوم رواجاً مضطرباً، لا سيما أن المزيد من الأشخاص باتوا يتعاطفون مع الحيوانات ويرفضون فكرة استخدامها كغذاء. ويرغب متبعو هذا النظام في التقليل شيئاً فشيئاً من كمية المنتجات الحيوانية في أطباقهم، ويبحثون عن قوائم طعام تتضمن عدداً محدوداً من الخيارات التي تحتوي على اللحوم والأسماك.

أما بالنسبة إلى متبعي نظام الفيجن أو أولئك الذين يتبعون النظام الغذائي النباتي، فلم يعودوا يهتمون بتناول أطباق دسمة وشهية، بل يبحثون اليوم عن تجربة أطباق جديدة يكون البروتين النباتي جزءاً أساسياً منها، على غرار الحبوب، والبقوليات، والخضروات. بمعنى آخر، يريدون تناول أطباق صحية تتمتع بنكهات غنية. يتعلق الأمر إذاً بتوسعة آفاقنا لكي نتمكن من الاستفادة من القوة النباتية بأفضل الطرق الممكنة.

البروتينات





النظام الغذائي المرن: تغيير بسيط يحدث كل الفرق

بقلم
لورين كيمب

يستفيد متبعو النظام الغذائي المرن من كل ما يقدمه عالم الطهي

في الماضي، حين أراد النباتيون تناول الطعام في الخارج، اقتصر أطباقهم على الفطر المحشي كمقبلات، والبيني أرابياتا كطبق رئيسي. ولم يكن من المستحب أن يحاولوا صنع وجبة من الأطباق الجانبية على قائمة الطعام، بل تعين عليهم أن يرضوا بما كان متوفراً لهم، وينتظروا تقديم الحلويات التي شكّلت أطباقاً مشتركة للجميع. أما متبعو نظام الفيغن فلم يكن مرحباً بهم ببساطة بما أن قوائم الطعام لم تشملهم.

ولكن ولّت تلك الأيام! وذلك بفضل قوائم الطعام القائمة على النباتات، وخيارات الأطعمة الفيغن والنباتية. فقد تمكّن النظام الغذائي المرن من قلب الموازين إيجاباً في المطاعم التي لم تكن تقدم أطباقاً لمتبعي هذه الأنظمة. يُعرف النظام الغذائي المرن على أنه نظام نباتي بالدرجة الأولى مع احتوائه على كمية قليلة من اللحوم أو الأسماك، ما من مأكولات محظورة على متبعي النظام الغذائي المرن، لذلك يتمتع هؤلاء بحرية الاختيار في المرن، بناءً على احتياجاتهم وتفضيلاتهم الخاصة، سواء كانت مادية، أو مالية، أو بيئية. يكاد مصطلح "فن الطهي الواعي" يلخص مبادئ النظام الغذائي المرن، ويعكس كل الأطباق التي يحبها رواد المطاعم العصريون، على غرار الأطباق الموسمية، والعضوية، والمحلية، وتلك التي تساهم في تقليل الهدر والبصمة الكربونية، والتي تكون تكلّفة إعدادها أو طلبها بسيطة.

وجد باحثون من جامعة ويستمنستر أن الأشخاص الذين يتناولون اللحوم يميلون أكثر إلى اختيار أطباق نباتية عندما تتألف قائمة الطعام بأغلبها من هذه الأطباق. لذلك يجب أن تشكّل الأطباق النباتية نسبة ٧٥٪ على الأقل من القائمة لكي يتجه هؤلاء الأشخاص نحو هذا الخيار.

توفّر الأطباق النباتية والفيغن هامش ربح أكبر من الأطباق القائمة على اللحوم. لذا، ليس مفاجئاً أن يشيد الطهاة في جميع أنحاء العالم الآن بفوائد الخضار، ويشاركون طرقاً رائعة للتركيز على الأطباق التي تتمحور حولها.

من الأسر الفرنسية تتجه
إلى الحد من استهلاك
اللحوم ٣٥٪

«ما من مأكولات محظورة على متبعي
النظام الغذائي المرن».





أربعة مكونات لإعداد أطباق صحية ومغذية

مع
أخصائية التغذية سنا مينهاس
بقلم
راين كاهيل

لا يحدّ الاتجاه المتنامي نحو احتواء المصادر القائمة على النباتات من اعتمادنا على الزراعة الحيوانية وحسب إنما يقدّم منافع صحية متعددة. تقترح سنا مينهاس أدناه أربعة مكونات غذائية قائمة على النباتات للمحافظة على الصحة والكوكب.

١ الحبوب والبقوليات

تتمتع الحبوب والبقوليات بقوة خارقة، إذ بإمكانها تحويل النيتروجين من الهواء إلى شكل يسهل استخدامه بواسطة النباتات. كما أنها مصدر غني بالألياف، والبروتين، وفيتامين B.

٢ الحبوب الكاملة

لطالما شكّلت الحبوب الكاملة والحبوب مصدر غذاء رئيسياً للإنسان منذ زمن طويل. يُعد تنوع مصادر الكربوهيدرات بعيداً عن الأرز الأبيض الأساسي، والذرة، والقمح أمراً ضرورياً، لا يعزز قائمة الطعام وحسب، إنما يوفر أيضاً قيمة غذائية إضافية ويحسن صحة التربة. فُكر بالدخن، والحنطة السوداء، والأرز البري، والكينوا – ترتقي هذه الحبوب الكاملة بأطباقك إلى مستوى أعلى وتوفر لرواد مطعمك فرصة تناول أطباق صحية كاملة.

٣ الخضار الورقية

تعتبر الخضار الورقية من أكثر أنواع الخضار تغذية وتتمتع باستعمالات متعددة. فهي تحتوي على ألياف غذائية وبالتالي مفيدة للأمعاء، كما أنها غنية بمجموعة من الفيتامينات والمعادن، وقليلة السعرات الحرارية، وتوفر فوائد صحية متعددة.

٤ المكسرات والبذور

بالإضافة إلى احتواء المكسرات والبذور الغنية بالطاقة على نسبة عالية من البروتين، والدهون الصحية، وفيتامين E، تساهم نكهتها وتركيبها المقرمشة في جعلها الخيار الأفضل أيضاً لتزيين الأطباق.

”يضطلع الطهاة بدور كبير في تقديم حلول لمواجهة المخاوف البيئية والأخلاقية الناجمة عن نظم الأطعمة التقليدية.“

٩,٠٠٠ نبتة صالحة للأكل ولكننا نستهلك
١٥٠ إلى ٢٠٠ نوع منها فقط بشكل
منتظم، أي ما يساوي أقل من ١٪.

للمشاركة

أطباق حيوية وتفاعلية

الطعام متعة ومذاق شهوي! نعيش في وقت يشهد تواملاً متزايداً بعد الفترة التي تلت الجائحة. وهذا يعني أن تجارب تناول الطعام الفريدة، والممتعة، التي تحاكي جميع الحواس أصبحت أكثر انتشاراً من أي وقت مضى، خاصة عندما تكون مشوقة مثل طبق البانا كوتا بماء الورد الذي ابتكره الشيف موريتس فان فروينهورف.

من خلال قوائم الطعام الجميلة التي تحتوي على مزيج متنوع من عدة مطابخ، تتاح لرواد المطاعم فرصة الاستمتاع بتناول الطعام معاً، ما يؤدي إلى خوض محادثات أصيلة وشعور بالانتماء إلى المجتمع. استعد لمفهوم تبديل الوجبات الأساسية بالوجبات الخفيفة أو !snackification

طرق جديدة





١ تعزيز القدرة على تخصيص الأطباق

يحلّل الذكاء الاصطناعي بيانات العملاء وتفضيلاتهم ليقدم لك توصيات تساعدك في ابتكار أطباق مخصصة لهم، ما يجعل كل ضيف يشعر بقيمته وتميّزه عن غيره.

٢ تجارب طعام غامرة بتقنية الواقع المعزز / الواقع الافتراضي

قدّم تجارب طعام بتقنية الواقع المعزز أو الافتراضي، حيث يستطيع الضيوف استكشاف أصول المكونات وتركيباتها، أو تناول الطعام في أجواء مميزة، أو حتى التفاعل مع العناصر الرقمية في محيطهم.

٣ تحليل آراء العملاء

استخدم الذكاء الاصطناعي لتحليل آراء العملاء وملاحظاتهم، وتحديد التوجهات ومجالات إجراء تحسينات من أجل تعزيز تجربة الطعام بشكل مستمر.

٤ إدارة المخزون

طبّق نظم إدارة المخزون القائمة على الذكاء الاصطناعي التي تعمل على تتبع مستويات المكونات، وترتقب احتياجات إعادة التزوّد بالمخزون، وتقلل من هدر الطعام.

٥ إعداد وصفات باستخدام الذكاء الاصطناعي

استخدم الذكاء الاصطناعي لكي تتوصّل إلى التنسيق بين المكونات واستنباط أفكار تقديم جديدة، ما يسمح لك بتجربة مفاهيم جديدة في عالم الطهي.

للاطلاع على مقالات ذات صلة، انقر هنا.

«دع الذكاء الاصطناعي يتولّى شؤون الدقة والبيانات، وركّز أنت على الابتكار والشغف في الطهي»



الذكاء الاصطناعي ومستقبل المطاعم

مع
الشيف إريك تشوا
@chef_eric_chua
يقدم
راين كاهيل

إريك تشوا حول موضوع الذكاء الاصطناعي ومستقبل المطاعم

بوسع المطاعم ابتكار تجارب طعام شاملة لا يمكن نسيانها، وتعمل على تلبية تفضيلات العملاء مع تحسين كفاءة المطبخ باستخدام الذكاء الاصطناعي. ومن المهم التأني في اختيار حلول تتماشى مع مفهوم مطعمك وميزانيته، ما يضمن الانسجام بين التقنية وفنون الطهي.



حلوى رائعة متنوعة يمكن تحضيرها مسبقاً باستخدام قوالب مختلفة وتقديمها مع صوصات وتوبينج وأفكار تزيين متعددة.

بانانا كوتا بماء الورد

مع السفرجل المطبوخ بالزعفران والكراميل، والبشمانية، والفستق، ورقائق على شكل فراشات.

الشيف موريتس فان فروينهوفن، هولندا

@chef_maurits_van_vroenhoven

للمطاعم المستقلة العادية

تكلفة الحصة (باليورو): ١ - ٢

المكونات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

للمزيد من المعلومات عن هذه المكونات اضغط هنا

رقائق على شكل فراشات
٧٥ غ سكر ناعم
٥٠ غ دقيق
٧٠ غ بياض البيض
٥٠ غ زبدة مذوبة

التقديم

بشمانية، وهو نوع من حلوى القطن التركية، حسب الحاجة
فستق، حسب الحاجة
بتلات ورد مجففة، حسب الحاجة

البانانا كوتا
١/٢ لتر حليب
١/٢ لتر كريمة
١٣٠ غ كارت دور للمحترفين
بانانا كوتا
ماء الورد، حسب الحاجة

السفرجل

٣ حبات سفرجل طازجة
الليمون
٢٠٠ غ كارت دور توبينج كراميل
٦٠٠ مل ماء
رشة زعفران





”صحيح أنها حلوى بسيطة وسهلة التحضير لكنها في الوقت نفسه متنوعة ولذيذة. ويمكنك استخدام أنواع مختلفة من التوبينج والقوالب المتوافرة لإعدادها. والأهم أنها مناسبة للمشاركة.“

الشيف موريتس فان فروينهوفن

طريقة التحضير

البانا كوتا

- قم بتحضير البانا كوتا بحسب التعليمات الموجودة على العبوة.
- أضف ماء الورد حسب الرغبة.
- اسكب المزيج في ١٠ إلى ١٢ وعاء راميكينس.
- ضع الأوعية في الثلاجة لمدة ٣ ساعات على الأقل.

السفرجل

- قم بتقشير حبات السفرجل وقطعها إلى ٨ قطع، ثم أزل اللب.
- ضع قطع السفرجل في مقلاة مع الماء، وعصير الليمون، وتوبينج الكراميل، واتركها على النار حتى تغلي وأضف إليها بعض خيوط الزعفران.
- دع المزيج على النار لمدة ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة أو حتى يصبح السفرجل طرياً.
- سيعطي الزعفران قطع السفرجل والشراب لونا جميلاً.
- اترك قطع السفرجل المطبوخة حتى تبرد.

رقائق على شكل فراشات

- امزج السكر الناعم والدقيق في وعاء.
- أضف بياض البيض وأخفقه.
- أضف الزبدة المذوبة واخبط المزيج جيداً.
- ضع خليط البسكويت في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.
- استخدم قالباً من السيليكون على شكل فراشة. وزع الخليط باستخدام السباتولا المخصصة للبسط.
- اخبز الرقائق على حرارة ١٦٠ درجة مئوية بين ٨ و١٠ دقائق. عدّل على شكلها حسب الحاجة وهي ساخنة.

التقديم

- ضع أوعية الراميكينس في الماء الدافئ لإخراج قطع البانا كوتا، وضع قطعيتين منها في طبق واحد.
- أضف بعض السفرجل المطبوخ والشراب إلى الطبق.
- زين الحلوى ببعض الفستق، وبتلات الورد، والبشمانية.
- أضف الرقائق على شكل فراشات فوقها.



خضروات لا تقاوم

الخضروات إلى الواجهة

يزخر السوق اليوم بالخدمات الغذائية، وبالتالي لا يمكن لطبقك اليومي أن يكتفي بمذاقه الرائع فحسب، إذ إن طريقة تقديمه يجب أن تكون رائعة أيضاً. فرواد المطاعم لا يبحثون عن أطباق مليئة بالعناصر الغذائية فقط، بل يرغبون في أن تكون طريقة تقديمها مميزة أيضاً - والخضروات قد تكون الحل.

تحول الخضروات الطهي إلى شكل من أشكال الفن، لأنها تمكّن الطهاة من تحضير أطباق رائعة ومفعمة بالألوان تثير إعجاب رواد المطاعم وتلهمهم. وبإمكانها أن تضيف على الأطباق الباهتة لمسة من الحيوية والتميز، مثل طبق توسنادا القرع الجوزي بالعسل المكرومل الساخن مع الفيتا المخفوقة الذي يحمل توقيع الشيف دانا كوهين. لطالما تم تجاهل الخضروات، أما الآن، فقد حان الوقت لتحتل مكانة مهمة وأساسية.



من مكانة بسيطة إلى مكانة رشيعة: هل بإمكان الخضروات الاضطلاع بدور فاعل؟

بقلم
لورين كيمب

ثمة جدل قائم حالياً حول ما إذا كان بإمكان الخضروات التي تُعتبر زهيدة الثمن وبلا أهمية، التربع على عرش المائدة بالفعل. إليك نوعين من الخضروات التي لا يتم تسليط الضوء عليها والتي تعزز الصحة.

تحية للقرع الجوزي

هل من مكوّن يستحضر فصل الخريف أكثر من القرع الجوزي الصلب والمتعدد الاستخدامات الذي ينتظر بفرغ الصبر اللحظة المناسبة كي يضفي لمسة ذهبية على أطباقك ويبعث الدفء في قلبك؟ سواء تم تقديمه محشواً بالجبن أو مع الريزوتو أو مهروساً على شكل حساء موسمي، ينفرد القرع الجوزي الذي يتميز بسعره المعقول بمزايا على جميع الأصعدة: شكله جذاب، وهو متعدد الاستخدامات، وغني بالفيتامينات والمعادن. إذ تمدّك حصة ١٠٠ غرام من القرع الجوزي بالفيتامينات A و C و E. إنه من أبرز رموز فصل الخريف، وهو غني بالألياف ومنخفض السعرات الحرارية.

من القعر إلى القمة

يشهد الملفوف نهضة في عالم الطهي بفضل موجة من الطهاة البارعين والطلب المرتفع على الجوانب المبتكرة. يحتوي نصف كوب من الملفوف المطبوخ على الألياف، وحمض الفوليك، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، والفيتامينات A و C و K. وعند تخميره، يصبح مصدراً للبروبيوتيك الطبيعي المفيد لصحة الأمعاء. يتمتع هذان النوعان من الخضروات بمدة صلاحية طويلة ويتميزان بسعريهما الزهيد، ويؤدان الجسم بمجموعة كبيرة من المنافع. لذا، قم بإدراجهما في قائمة الطعام!

«تمدّك حصة ١٠٠ غرام من القرع الجوزي بالفيتامينات A و C و E. إنه من أبرز رموز فصل الخريف، وهو غني بالألياف ومنخفض السعرات الحرارية.»

للمزيد من المعلومات عن هذه المكونات اضغط هنا





توستادا القرع الجوزي بالعسل المكرمل الساخن

مع الفيتا المخفوقة

الشيف دانا كوهين، أمريكا الشمالية
@chefdana_eats

للمطاعم العادية التي تقدّم خدمة كاملة

تكلفة الحصة (بالإورو): ٣-٢



المكوّنات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

القرع الجوزي المكرمل
١,٣ كغ قرع جوزي، مقطّع
إلى مكعبات بحجم ٣ سم
٤٨ غ زيت زيتون بكر ممتاز
٢ غ زعتر، مفروم
٥ غ كنور مرق الخضار
١٥ مل عسل ساخن
٨ غ بودرة الثوم
١ غ قرفة
١ غ بابريكا مدخنة
٥ غ كنور مرق الخضار
ملح وفلفل، حسب الحاجة

مريمية وكيل مقلبان
٢٠ ورقة مريمية
أباقة كيل ديناصورى (أسود)
منزوعة السيقان، مقطّعة
تقطيعاً خشناً
١٢٠ غ بذور القرع، محمّصة
ومقطّعة
صلصة ماشا، حسب الحاجة
زيت للقلي، حسب الحاجة

الفيتا المخفوقة
١ كوب هيلمنز ريل مايونيز
٢٢٥ غ جبنة فيتا
بشر الليمون
فلفل أسود مطحون، حسب
الحاجة

خبز البيتا
١٠ أرغفة خبز بيتا بالحبوب
القديمة، محمّصة حتى
تصبح مقرمشة
١٧٥ غ تفاح أخضر، مقطّع إلى
مكعبات برونواز

**للمزيد من المعلومات عن
هذه المكونات
اضغط هنا**

ما الذي يميّز هذه الوصفة؟ العسل الساخن! يمكنك هذه
الوصفة من الحفاظ على شكل الخضروات ومذاقها الرائع
وجذب الناس لتناولها، من خلال كرملة وقلبي مكّونات
موسمية منخفضة التكلفة ولذيذة، ما سيمنحك مكّونات
تصنع منها طبقاً فاخراً. إنها وصفة غنية بالخضروات الشهية
والمليئة بالمغذيات والبروتين، وهذا ما يجعلها متكاملة.



”يتشجّع رواد المطاعم على تجربة وجبة جديدة إذا ما كانت مرتبطة بأطباق مألوفة مثل التاكو المعزز بمكوّنات بسيطة إنما غنية بالنكهات“.

الشيف دانا كوهين

طريقة التحضير

القرع الجوزي المكرمل

- قلب القرع الجوزي بالعسل الساخن، ثم أضف الزيت، والزعتر، وكنور مرق الخضار، والثوم، والقرفة، والبابريكا المدخنة.
- وزّع مكعبات القرع في مقلاة مغطاة بورقة برشمان وحفرها على حرارة ٢٣٠ درجة مئوية حتى تصبح بنية ذهبية اللون ومكرملة - لنحو ٢٥ دقيقة - مع تقليبها من وقت لآخر.

مريمية وكيل مقلبان

- اقل أوراق المريمية والكيل، ثم ارفعها من الزيت ورش الملح عليها.
- قلب أوراق المريمية والكيل وبذور القرع في وعاء متوسط الحجم، ثم فتتها بيدك. أضف كمية كافية من صلصة الماشا لتغليف المكونات.

جبنة الفيتا المخفوقة

- اخلط جميع المكونات حتى تصبح ناعمة ومخفوقة، وضعها في الثلاجة إلى حين استعمالها.

تقديم التوستادا

- لتقديم التوستادا، ادهن جبنة الفيتا المخفوقة على خبز البيتا المحمص، وضع فوق كل قطعة خبز مكعباً من القرع الجوزي.
- رش فتات أوراق المريمية فوقها، وزينها بالتفاح المقطّع إلى مكعبات برونواز.

نصائح وبدائل

- صحيح أن نكهات هذا الطبق مثالية لموسم الخريف/الأعياد، لكن يمكن بسهولة استبدال الخضروات المستخدمة فيها بأخرى بحسب الموسم، على غرار الطماطم في فصل الصيف أو الخرشوف في الربيع.

لمطابخ الإنتاج المركزية:

يمكن لطريقة التغليف أن تكون مشابهة لطريقة توضيب السلطة مع وضع خبز البيتا والفيتا المخفوقة جانباً.



إنها طريقة مبتكرة لاستبدال اللحوم بخضروات يسهل الحصول عليها ومنخفضة التكلفة، تعيد ابتكار نكهة الكباب التركي الكلاسيكي المشوي وتجمع بين طعم الأومامي الغني والصلصات اللذيذة وبهارات الكباب.

الملفوف بالدبس التركي

الشيف بينار بالبينار، تركيا

@ufs_chef_pinarbal

للمطاعم العادية

تكلفة الحصة (باليورو): ١-٢



للمزيد من المعلومات عن
هذه المكونات
اضغط هنا

المكونات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

بيوريه بابا غنوج الكريمي

٣٥٠ غ فلفل أحمر
١٨٥ غ باذنجان
١٠ غ معجون طماطم
٥ غ كنور تتبيلة الثوم
٢٥ غ زيت زيتون
٢ غ ملح
١٠ غ خل نبيذ أبيض
٦٠ غ زيادي يوناني غير منكه

حلقات البصل المقرمشة

٢٠٠ غ بصل
١٠٠ غ نشا قمح
٥ غ كنور تتبيلة الخضار

مايونيز بالجوز

١٠٠ غ جوز
٣٠٠ غ هيلمنز ريل مايونيز
٥ غ كنور تتبيلة الثوم
١٠٠ غ ماء

ملفوف

١٠٠ غ زبدة
١٧٠٠ غ ملفوف أبيض

أرز البرغل الحار مع

الملفوف المخلل
٢٠ غ زيت نباتي
٦٠ غ فلفل أخضر مقطّع إلى
مكعبات برونواز
٤٠٠ غ كنور أرابياتا صوص
١٥ غ كنور تتبيلة الخضار
٩٠٠ غ ماء
٢٥٠ غ أرز البرغل
١٥٠ غ ملفوف مخلل
٦٠ غ زبدة
٥٠ غ سيقان جرجير الماء،
مقطعة

ملفوف بالدبس

١٠٠ غ كنور صوص النودلز
والهوك
٥٠ غ هيلمنز صوص الباركيو
٧٥ غ دبس عنب
٢٥ غ دبس رمان
١٠ غ زيت نباتي
٨٠ غ بصل

مزيج توابل

١٠ غ كنور تتبيلة الخضار
٢٠ غ فلفل إيسوت (رقائق
حبة مدخنة من الفلفل)
٧ غ سماق
٧ غ كمون
٢ غ أوريجانو يابس





نصائح وبدائل

يُعتبر فلفل الإيسوت من المنتجات الغذائية المحمية في تركيا، أي أنه مسجل ومحمي بموجب التشريعات. وفي حال تعذر الحصول عليه، يمكنك استخدام رقائق الحرّ الحارة المدخنة أو البابريكا المدخنة.



”تغني الصلصات والتوابل المستخدمة الطبق بطعم الأومامي ونكهة اللحم والنكهات المدخنة التي تتميز بها عادة أسياخ اللحم التركية التقليدية. وبخلاف الكباب التقليدي، يمكن تحضير هذه الوصفة من دون استخدام شواية خاصة“.

الشيف بينار بالينار

طريقة التحضير

ملفوف بالدبس

• لتحضير الدبس: اخلط كنور صوص النودلز والووك، وهيلمز صوص الباريكيو، ودبس العنب، ودبس الرمان، والزيت النباتي، والبصل في الخلاط حتى تحصل على صوص ناعمة.

لتحضير مزيج التوابل

• امزج كنور تتبيلة الخضار مع جميع التوابل الأخرى.
• قطّع الملفوف إلى شرائح، اترك عروق أوراق الملفوف كي تبقى متماسكة ولتتفادي الهدر. ثبت الأوراق باستخدام سيخ خشبي.

• ادهن الملفوف بالدبس مستخدماً الفرشاة.

• حمّر الملفوف بالزبدة في مقلاة حامية. استخدم مطرقة اللحم خلال التحمير للضغط على الملفوف.

• عندما تتحمّر جميع جوانب أوراق الملفوف، رشّ مزيج التوابل عليها وادهنها بالمزيد من الدبس مستخدماً الفرشاة. ضع الملفوف في الفرن على حرارة ٢٥٠ درجة مئوية لمدة ٤ دقائق.

• أخرج الملفوف من الفرن، وادهنه بالمزيد من الدبس.

• أزل الأسياخ قبل التقديم.

مايونيز بالجوز

• قم بتحميص الجوز على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٨ دقائق

• اطحن الجوز المحمص في الخلاط حتى يصبح ناعماً كالدقيق.

• امزج الجوز المطحون بالماء، وهيلمز مايونيز، وكنور تتبيلة الثوم حتى يصبح الخليط ناعماً.

• قم بتصفية الخليط.

بيوريه بابا غنوج الكريمي

• اشوي الفلفل والباذنجان في الفرن أو الشواية. ضع حبات الفلفل الأحمر والباذنجان على ورقة خبز واشوها لنحو ٣٠ دقيقة أو حتى يصبح الفلفل مشويًا تمامًا.

• أخرجها من الفرن وضعها في وعاء. قم بتغطية حبات الفلفل والباذنجان واطرها لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. قشّر حبات الفلفل وانزع منها البذور، ثم قشّر الباذنجان.

• ضع الفلفل والباذنجان في الخلاط، أضف إليها معجون الطماطم، وكنور تتبيلة الثوم، وزيت الزيتون، والملح والخل. اخلطها حتى يصبح المزيج ناعماً.

• انقل المزيج إلى مقلاة، واطرها على نار هادئة جداً بين ٢٠ و٣٠ دقيقة، أو حتى يتكثف قوامه، مع التحريك باستمرار، ثم ارفعه عن النار.

• بعد أن يبرد البيوريه، أضف الزبادي اليوناني وواصل الخلط حتى يصبح المزيج ناعماً.

حلقات البصل المقرمشة

• امزج نشأ القمح مع كنور تتبيلة الخضار في وعاء.

• قطّع البصل إلى شرائح رفيعة باستخدام مقشرة أو قشّاعة ماندولين، ثم استخدم منديل مطبخ لامتصاص عصارة البصل الفائضة.

• اخلط البصل بالنشأ المتبّل.

• سخّن الزيت على حرارة ١٦٠ درجة مئوية واقبل البصل قلياً عميقاً حتى يكتسب اللون البني الذهبي ويصبح مقرمشاً.

أرز البرغل الحار مع الملفوف المخلّل

• سخّن الزيت في مقلاة، وأضف حبات الفلفل وشوّحها لمدة ٣٠ ثانية.

• أضف كنور أرابياتا صوص وكنور تتبيلة الخضار وحرك المزيج.

• أضف الماء واترك المزيج يغلي.

• عندما يغلي المرق، أضف أرز البرغل والملفوف المخلّل. قم بتغطية المقلاة.

• عندما يتبخّر الماء بالكامل، يصبح الأرز ناضجاً.

• أضف القليل من الزبدة وامزجها بالأرز حتى يصبح ديقاً نوعاً ما إنما قابلاً للسكب.

التقديم

• ضع جميع المكونات في الطبق، وأضف إليها بعض المايونيز بالجوز ثم ضع جرجير الماء فوقها.



دوّار الشمس مع كافيار الشيا

والبطاطس

الشيف ستيفن فورر، سويسرا

@ufschefs.ch

المطاعم المستقلة العادية

تكلفة الحصة (باليورو): ٥-٤



المكونات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

للمزيد من المعلومات عن
هذه المكونات
اضغط هنا

البطاطس

٥٠٠ غ بطاطس صغيرة
ومغسولة
١٠٠ غ بياض البيض
١٠٠ غ الطين الشافي
٢ غ ملح وفلفل
٣٠ غ بذور دوّار الشمس
١٠٠ غ شعير جبلي

التزيين

٢ دوّار شمس عضوي
١٠٠ غ زيت دوّار الشمس
٢ غ ملح وفلفل
١٥٠ غ كريم فريش
١٠ غ بقونس افرنجي
١٠ غ مردقوش طازج
ومغسول

الفجل المخلل

٢ كغ دوّار شمس عضوي
٢ ليمون
٢٠٠ غ حليب
٢٠ غ كنور مركز سائل مرقة
الخضار
١٠٠ غ كنور رقائق البطاطس
بطاطس مفروسة ٥٠٠ غ
بيض
٢٠ غ زيت دوّار الشمس
٢ غ ملح وفلفل

الكافيار الفيجن

٤ قطع نوري
٣٠٠ غ ماء
٨٠ غ صلصة صويا
١٥٠ غ بذور شيا
٣٠ غ زيت دوّار الشمس

طبق يتألف من أجزاء مختلفة من نبتة دوّار الشمس
باستخدام تقنيات متنوعة لصنع مزيج فريد من
النهكات والقوام بواسطة كافيار الشيا الصحي إنما
المنخفض التكلفة.





نصائح وبدائل

• ملف تعريف النكهة هذا مثالي لفصل الخريف.
يمكن بسهولة استبدال الخضار بالطماطم في الصيف أو الخرشوف في الربيع.



”يمكن تحضير الخضروات المنخفضة التكلفة، والمحلية، والموسمية بأشكال متعددة، تسلط الضوء على جوانبها المختلفة، وتمنح بالتالي مذاقاً فريداً كل مرة!“

ستيفن فورر

طريقة التحضير

دوّار الشمس: بيوريه ومكعبات

- قم بتحضير رؤوس دوّار الشمس؛ انقع الرؤوس في ماء يحتوي على شرائح ليمون ثم اسلقها.
- اغمر ٤٠٠ غ من رؤوس دوّار الشمس بالحليب ومرة الخضار المركزة. قم بطهيها، ثم اهرسها حتى تصبح بيوريه طرية. أضف كنور رقائق البطاطس بطاطس مهروسة. أضف التوابل حسب الرغبة.
- قم بتقطيع الرؤوس المتبقية إلى مكعبات.
- أضف ٢٠٠ غ من البيوريه إلى قمع تزيين. اتركه دافئاً.

فطيرة فلان

- امزج ٥٠٠ غ من بيوريه دوّار الشمس بالكمية نفسها من البيض الكامل. أضف التوابل حسب الرغبة.

التزيين

- قطع ٣٠٠ غ من نبتة دوّار الشمس إلى مكعبات.
- أضف ١٥٠ غ من دوّار الشمس المقطّع إلى الفطيرة. حرّك جيداً.
- غلّف المزيج بورق التغليف الشفاف واسلقه بالبخر لمدة ٣٠ دقيقة.
- مكعبات دوّار الشمس سوتيه بزيت دوّار الشمس. أضف التوابل حسب الرغبة.

الكافيار الفيجن

- اقطع أوراق النوري إلى أجزاء.
- انقعها بالماء وصلصة الصويا، ثم امزجها.
- حرّك مع بذور الشيا والزيت، واحفظ المزيج مبرّداً لساعة على الأقل.

البطاطس

- جفف حبات البطاطس.
- اخفق بياض البيض وأضف تدريجياً الطين الشافي.
- افرم بذور دوّار الشمس في النصف فرماً خشناً.
- اخلط البذور المفرومة والشعير مع مزيج بياض البيض.
- أضف الملح والفلفل حسب الرغبة.
- أضف البطاطس إلى المزيج.
- ضع المزيج على صينية خبز مغطاة بورقة الخبز وقم بطهيها في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٥٠ دقيقة.

التزيين

- اجمع براعم وأزهار دوّار الشمس.
- قطع الأوراق إلى شرائح رفيعة واقلمها قليلاً عميقاً مع الأزهار.
- قشّر السيقان وقطّعها إلى عيدان بطول ٤ سم الواحدة، ثم اقطعها بالنصف بطول متساوٍ.
- شوّحها بزيت دوّار الشمس الساخن وأضف التوابل إليها.
- أضف الكريم فريش.

التقديم

- ضع دوّار الشمس المقطّع، والبيوريه، وسيقان دوّار الشمس على فطيرة الفلان.
- زينها بالمكوّنات المقلية والبققدونس الافرنجي.
- وزّع الكافيار في قالب.
- ضع لقيمات الكريم فريش فوق المكوّنات وزينها براعم دوّار الشمس.
- اقطع حبات البطاطس بالعرض وضعها فوق المكوّنات.

تحويل الباذنجان المتواضع من مجرد طبق جانبي إلى نجم حقيقي في أي وجبة. مع مزيجه الذي لا يقاوم من الباذنجان الطري والعصير ومزيج من التوابل العطرية والصلصة الحلوة والحامضة، بأسر هذا الطبق الحواس ويرفع الوجبة بأكملها إلى آفاق جديدة من التميز الطهوي.

باذنجان سويت اند ساور

الشيف ديفيد البيطار، لبنان

@chefdavidelbitar

للمطاعم العادية التي تقدم خدمة كاملة

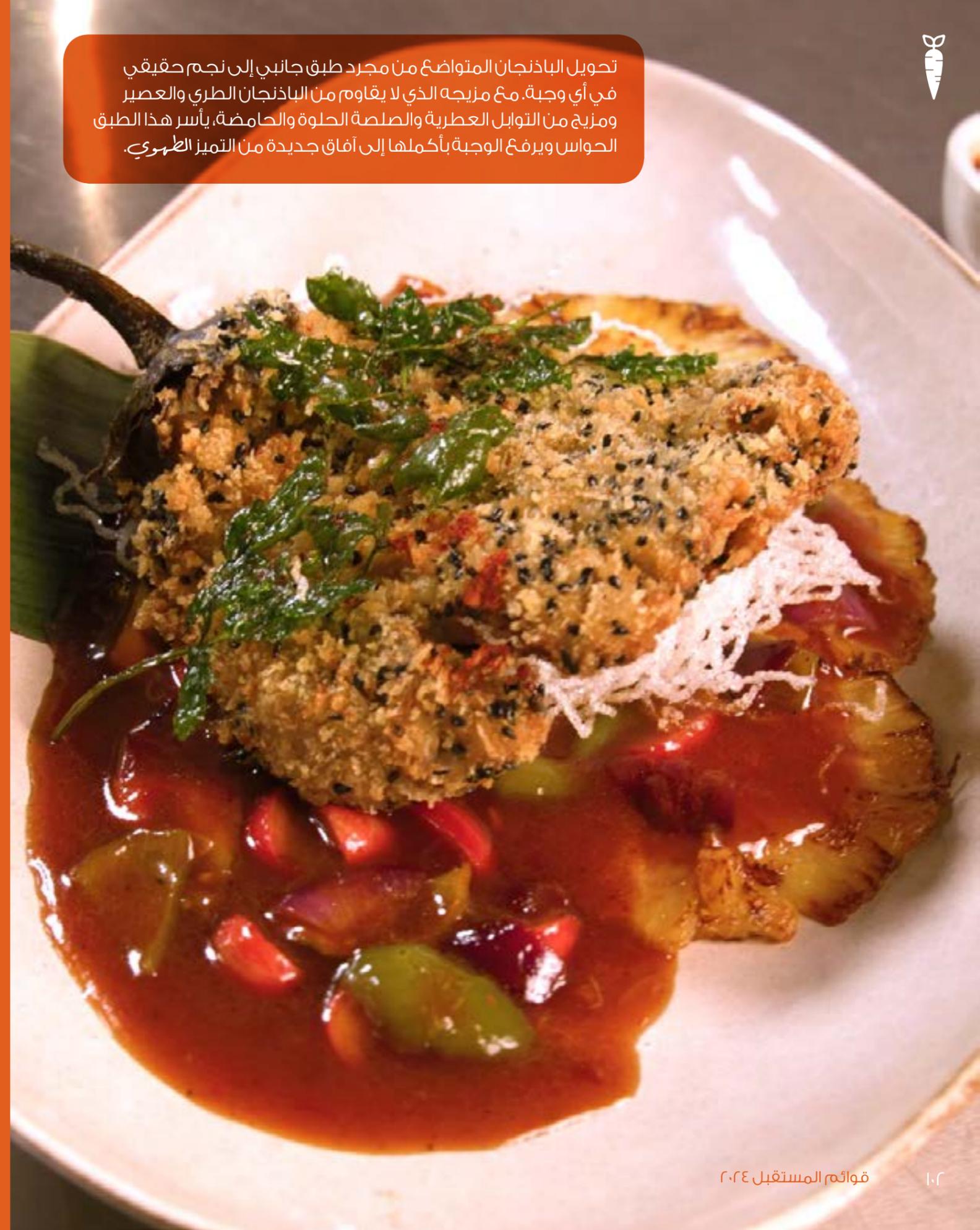
تكلفة الحصة (بال يورو): ١-٢



للمزيد من المعلومات عن
هذه المكونات
اضغط هنا

المكونات (كمية تكفي شخص)

التقديم	الصوص	الباذنجان
٣ شرائح أناناس مشوي	٢٠٠ غ هيلمانز كاتشاب	١ باذنجان كبير محمص
١٥ غ زيت نباتي	٥٠ غ سكر	٢ غ كنور بودرة مرقة الخضار
٣٠ غ شرائح فلفل أخضر	٥٠ غ خل أبيض	٢ غ ملح
٣٠ غ شرائح فلفل أحمر	٢٠ غ صوص الصويا	١ غ فلفل أسود
٣٠ غ شرائح بصل	١٠٠ غ كنور صوص الفلفل	١ غ الفلفل الأحمر الحلو
١٥ غ نودلز مقلية	الصلصة التايلاندي	٣ غ ثوم مهروس
٣ غ كزبرة مقلية	٥٠٠ غ عصير أناناس	
١ ورقة بامبو		
		البقسماط
		٢٠ غ حبوب سمسم أسود
		٥٠ غ بقسماط بانكو
		٢ بيض
		٣٠ مل لبن
		٤ غ كنور بودرة مرقة الخضار
		٥٠ غ دقيق متعدد الأغراض
		٦ غ ملح
		٤ غ فلفل أسود





طريقة التحضير

الباذنجان

- تقشر الباذنجان المحمص.
- انقع الباذنجان المحمص مع باقي المكونات لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل.
- نصيحة: يفضل شوي الباذنجان على اللهب مباشر حتى نحصل على نكهة التدخين.

البقسماط

- اخفق البيض بالحليب ، و مرقة الخضار من كنور ، و ملح و فلفل.
- اخلط بقسماط خبز البانكو مع بذور السمسم مع ملح و فلفل.
- اخلط الدقيق مع الملح والفلفل ومرقة الخضار من كنور.
- ضع الباذنجان في خليط الدقيق ، متبوعاً بخليط البيض، قوم بإزالته وغطيه بخليط بقسماط البانكو.
- ضعها جانباً في الثلاجة حتى التقديم أو القلي العميق حتى اللون الذهبي.

الصوص

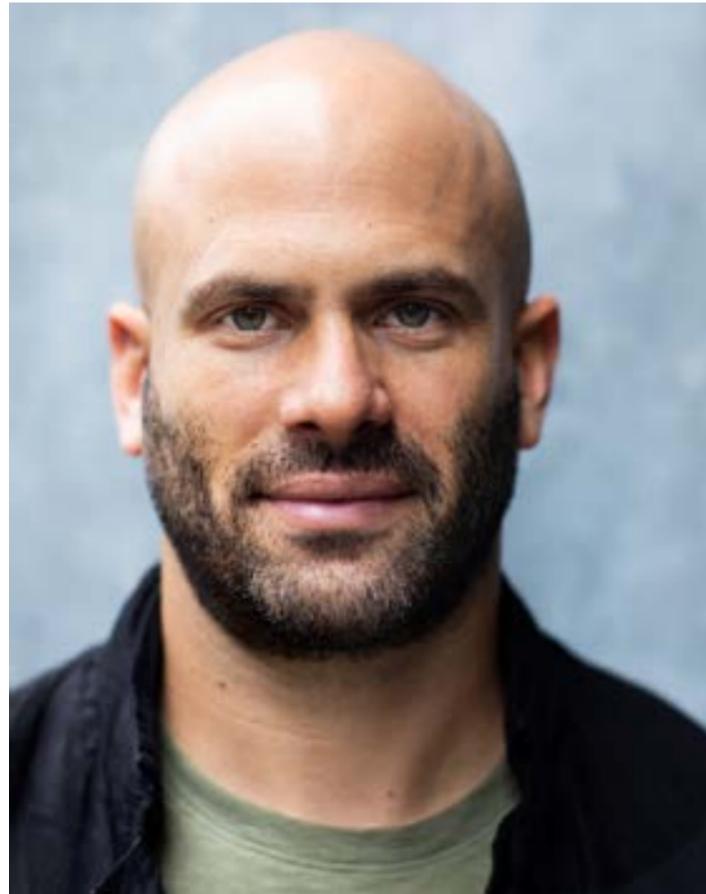
- اخلط كل مكونات الصوص معا و اتركها على نار هادئة حتى يكون القوام سميك.

التقديم

- أضف الزيت في مقلاة واقلي الفلفل الأخضر و الفلفل الأحمر والبصل.
- أضف الصوص و اتركه على نار هادئة ، واضبط التتبيلة إذا لزم الأمر.
- ضع أوراق البامبو ، فوقها الأناناس المشوي ، ثم أضيف الصوص ، وضع فوقها النودلز المقلية ، ثم ضع الباذنجان المقرمش.
- تزين بأوراق الكزبرة المقلية.
- قدمها مع رز أو نودلز.

«ما يهمني هو قدرتنا على توفير مصادر للغذاء الجيد، فهي معرضة لخطر كبير».

للمقالات ذات الصلة اضغط هنا



ما يهمني هو قدرتنا على توفير مصادر للغذاء الجيد، فهي معرضة لخطر كبير. ما يهمني هو أن يكون أطفالنا قادرين على تناول الطعام بطريقة جيدة في المستقبل. وبالتالي، عندما نتحدث عن "الجودة" في قطاع الخدمات الغذائية، يجب أن تأخذ الصيغة الجديدة في الاعتبار ليس فقط أثر الطبق في صحة الشخص الذي يتناوله، بل أيضاً سلامة الأرض التي تنتج المكونات.

إذا تبيننا الممارسات الصحية وواصلنا الابتكار واستخدام التكنولوجيا لإيجاد الحلول، فسوف ننجح في سحب نسبة معينة من هذا الكربون من الهواء وإعادته إلى التربة. ومن خلال دعم المنتجين الذين يستخدمون الممارسات المتجددة، يمكننا في مجتمع الخدمات الغذائية أن نطلق العنان لتحوّل أوسع في منظومة الأغذية والزراعة. وبإمكان الطهاة إحداث فرق، من خلال إضافة محاصيل أكثر استدامة في قوائم طعامهم، والترويج لها على وسائل التواصل الاجتماعي للتأثير في الطهاة الآخرين وثقافة الأجيال الأصغر سناً.

ثمة ممارستان أساسيتان لا بد من اتباعهما أثناء التحوّل نحو نظام أكثر تجديداً وهما محاصيل التغطية والزراعة من دون حراثة. لكن، من المهم أيضاً معرفة ما يحيط بمزرعتك من نباتات أخرى؛ ونوع الحياة التي تأمل في إعادتها إلى البيئة من منطلق الملقحات على سبيل المثال.

أتمنى أن يدرك الجميع في قطاع الخدمات الغذائية مدى أهمية عملهم في تغيير الآلية التي نتبعها للحصول على الغذاء. فقد يترك اتخاذ القرارات المناسبة وسرد القصص الصحية أثراً جماعياً هائلاً. إنها لفرصة رائعة ومسؤولية كبرى يتعين علينا جميعاً تحمّلها وتوجيه مواهبنا نحوها.

أنقذوا تربتنا: الأسباب التي تدفع إلى اعتماد الزراعة المتجددة في المستقبل

مع
الشيف سام كاس

يسلط الشيف وخبير السياسات الغذائية الشهير سام كاس الضوء على قوة الزراعة المتجددة ومدى أهميتها.

عندما يتعلق الأمر بالزراعة المتجددة، فإن أول ما يجب التركيز عليه هو صحة التربة - الصحة البيولوجية للنظم البيئية التي تنتج غذائنا. فنحن نعتمد على مبيدات الحشرات ومبيدات الأعشاب والزراعة الأحادية منذ وقت طويل، ما أدى إلى اضمحلال جزء كبير من نشاط بيولوجيا التربة على مستوى البيئة الأوسع. يؤكد العلم أنه علينا تغيير المسار بصورة عاجلة، فهو يترك أثراً كارثياً في العوامل التي تعزز قدرتنا على تأمين الطعام، ناهيك عن الحياة على كوكب الأرض كما نعرفها.





أربعة معلومات رئيسية يجب معرفتها عن الزراعة المتجددة

١

الأثرية

بما أن تكوين التربة يستغرق بين ١٠٠ و٤٠٠ سنة، تُعتبر الإدارة الجيدة للتربة أمراً بالغ الأهمية من أجل تحسين الإنتاجية وتعزيز المرونة والمساعدة في خفض الانبعاثات. وتتعاون شركة يونيليفر مع المزارعين والمزارعين من أجل الحفاظ على الجذور الحية في الأرض، واستخدام محاصيل التغطية لمنع التآكل، والتبديل بين المحاصيل ذات الجذور الضحلة والجذور العميقة لتعزيز صحة التربة.

٢

الماء

يؤدي التغير المناخي إلى زيادة في وتيرة وحدة حوادث الجفاف والفيضانات. وبالتالي، فإن تعزيز الدفاعات المقاومة لمياه الفيضانات والصراف في المزارع، وتقليل تلوث الماء الناجم عن الجريان السطحي في المزارع، واستخدام الماء بفعالية أكبر من شأنها المساعدة في حماية إمدادات الماء العالمية.

٣

التنوع البيولوجي

بإمكان المزارعين أن يساعدوا في إبطاء وتيرة التدهور الشامل التي يشهدها التنوع البيولوجي حالياً من خلال توفير أراضٍ على الحدود ثلاثم الملقحات مثل النحل والفراشات، والحشرات المفترسة، أو زرع الأشجار التي توفر الظل للمحاصيل وتضمن امتصاص الكربون وتحافظ على ثبات التربة. وفي مشروع الطماطم التي أطلقتها شركة كنور في إسبانيا عام ٢٠٢٢، تم تسجيل زيادة بنسبة ١٧٩٪ في الملقحات وزيادة بنسبة ٢٧٪ في تنوع الزهور البرية، إذ عمل المزارعون على زرع هذا النوع من الزهور عند الحدود.

٤

سبل العيش

إن تعليم الممارسات المتعلقة بالزراعة المتجددة وتحسين إمكانية الوصول إلى التمويل والتكنولوجيا يمكن أن يساهما في تعزيز سبل العيش وتحسين إدارة الأراضي، فضلاً عن المساعدة في بناء مرونة المزارعين وقدرتهم على الصمود في وجه الأحداث المرتبطة بالمناخ مثل الجفاف والفيضانات.

تحسين المزاج

الصحة الشاملة

يتمحور هذا العام حول الشعور بالرضا والارتياح. لا سيما أن "الخيارات الصحية" على وشك أن تشهد تحولا. وإذا اعتمدنا طريقة تفكير خارج المألوف، يمكننا أن نبتكر أطباقا رائعة وغير متوقعة غنية بالعناصر الغذائية وتتميز بطريقة تقديم جميلة ولذيذة أيضا!

لم تعد السلطة التي تحتوي على الخس جزءا من المائدة، فقد حلت محلها الخضروات البديلة والحبوب الغذائية - مثل الدخن التي استخدمتها الشيف خيمينا سوليس في طبقها المميز مالغاتي الدخن. من المهم أن نتوصل إلى فهم شامل لموضوع التغذية والصحة. إذ تقع على عاتقنا جميعاً مسؤولية حماية جميع جوانب الصحة البشرية، وهي تبدأ بالطعام الذي نتناوله!

أطعمة





«مطابخنا مليئة بالأطعمة التي تتميز بقدرتها على إعادة الحيوية إلى الجسم وإصلاحه».

لنبدأ بالعدس. تستطيع هذه البقوليات الصغيرة أن تقلل من خطر الإصابة بمجموعة من الأمراض المزمنة مثل السكري، والبدانة، والسرطان، وأمراض القلب. لذلك يُعد العدس أحد المكونات التي يجب إضافتها إلى قائمة طعامك، سواء استخدمتها في الحساء، أو السلطة، أو الصلصة. البيض طعام رائع أيضاً – فهو يزودك بكمية من العناصر الغذائية وغالباً ما يوصف بأنه "بروتين كامل"، إذ يحتوي على جميع الأحماض الأمينية التسعة التي نحتاج إليها.

يُعتبر مشروب الكفير جديداً نوعاً ما بالنسبة إلى رواد المطاعم، وقد تم تخمير منتج الألبان هذا الغني بالبكتيريا المفيدة لأكثر من ٢٠٠٠ سنة. ويُعتقد أن مجموعات البكتيريا المجهرية هذه ضرورية لتحسين عملية الهضم وخفض نسبة الكوليسترول.

يرتبط جرجير الماء بالخردل وهو من عائلة الكرنب. يتم تناوله في العديد من الدول وهو يشتهر في معظم القارات. يُعتبر جرجير الماء من "الأطعمة الخارقة"، فهو يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة وغني تحديداً بالبيتا كاروتين والفيتامين C. يمكن تناول كل من الأوراق الخضراء الرقيقة والسيقان الفاتحة إما مسلوقة أو طازجة، وهي تشكل إضافة رائعة عند إدخالها في مكونات الحساء، والسلطات، والبطائر، والعجة.

هذه ليست سوى بعض الأمثلة، لكن إذا كنت تفكر في إضافة مكونات مماثلة إلى قائمة طعامك، بما في ذلك الكثير من الخضروات الملونة والأطعمة المخمرة، فاعلم أنه لا يمكن الاستغناء عن مَنافعها الصحية!

لمزيد من الوصفات
الإبداعية، اضغط هنا



المناافع الخفية لتناول الأطعمة الصحية

بقلم
دايفد رايت

تزعم الروايات التي انتشرت في السنوات الأخيرة حول الأطعمة الخارقة عدم وجود سوى عدد قليل من الأطعمة القادرة على تجديد خلايا الجسم في الأسواق. والحقيقة أن مطابخنا مليئة بالأطعمة التي تتميز بقدرتها على إعادة الحيوية إلى الجسم وإصلاحه.



الطعام أكثر من مجرد مصدر للطاقة:

تحضير أطباق صحية ولذيذة

مع الشيف سام كاس
بقلم هيرمان كلاي

استخدم سام كاس منصته لتحويل الطريقة التي نفكر بها في الطعام، والتغذية، ودور الطهاة في تعزيز العادات الغذائية الأفضل وذلك منذ اكتسابه شهرة وطنية بصفته طاهياً شخصياً لعائلة أوباما أثناء وجودها في البيت الأبيض. ويقدم لك في ما يلي خمس نصائح لتحقيق التوازن المثالي بين النكهات والصحة في أطباقك.

- ١ فهم العلاقة بين التغذية والصحة**

”تبدأ العلاقة بين التغذية والصحة بكمية العناصر الغذائية في أطباقك. ركز على مقدار العناصر الغذائية التي توفرها كل سعرة حرارية. فالهدف هو التأكد من أن كل سعرة حرارية مهمة وتوفّر التغذية اللازمة.“
- ٢ الاهتمام بموضوع الاعتماد على المصادر المحلية والاستدامة**

”صحيح أن الاعتماد على المصادر المحلية قد يوفر لك مكوثات طازجة وعالية الجودة، لكن تذكر أن للاستدامة جوانب متعددة. على سبيل المثال، تكون الأبقار التي لا يتم الاعتناء بها كما يجب في المزارع والتي تتناول حبوباً منخفضة الجودة أقل استدامة من الحيوانات التي يتم الاعتناء بها بطريقة مسؤولة وتُأكل العشب وتُنقل من مكان آخر من البلاد.“
- ٣ تعزيز الابتكارات في مجال إنتاج الغذاء**

”أصبحت الأطعمة الصحية والصديقة للبيئة، بخاصة البروتينات البديلة، أكثر توافراً في جميع الأوقات. ابحث عن الخيارات اللذيذة والغنية بالعناصر الغذائية التي تقلل من أثر الطبق أو قائمة الطعام في البيئة بشكل عام، من دون المساومة على المذاق.“
- ٤ التركيز على المكونات النباتية**

”تعتبر الأطعمة النباتية في طليعة العناصر المساهمة في استحداث نظام غذائي أكثر صحة واستدامة. لذا، قم بإضافة الفاصوليا والعدس والخضروات إلى أطباقك، فهي غنية بالبروتين والعناصر الغذائية، ومستدامة، ومتعددة الاستخدامات.“
- ٥ استكشف عالم الفطر**

”الفطر مكوث رائع يضيف إلى أطباقك نكهات الأومامي المميزة. يحتوي الفطر على الكثير من العناصر الغذائية، ويتميز بنكهاته المتنوعة، ويمكن إضافته بسهولة إلى وصفات مختلفة.“





نسخة جديدة أخف من طبق النيوكي من خلال استبدال نصف كمية البطاطس بدقيق التابيوكا مع صوص البشاميل الكريمة بالتوكوبي والكرام، وقشر الموز المكرمل.

نيوكي بدقيق التابيوكا، وصوص البشاميل بالتوكوبي، وقشر الموز المكرمل، وجبنة كواليو المشوية

الشيف تاييس خيمينيز، البرازيل

@thaisgimenez

المطاعم المستقلة العادية

تكلفة الحصة (باليورو): ١-٢



المكونات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

نيوكي بدقيق التابيوكا	صوص البشاميل بالتوكوبي	قشر الموز المكرمل	فشار التابيوكا بالموز
١٥٠ غ حبوب التابيوكا	٥٠ غ كنور للمحترفين صوص البشاميل	٢٠٠ غ قشر موز غير ناضج	٢٠٠ غ تابيوكا مقشر
١٥٠ غ جبنة كواليو مطحونة	٥٠ غ حليب منزوع الدسم	١٥٠ غ سكر أسمر/سكر تورينادو	٥ غ كنور أرومات
٤٠٠ غ حليب منزوع الدسم	٥٠٠ غ من صلصة التوكوبي	٣٥٠ غ كريم الشوفان	٢٠٠ غ رقائق موز
٤٠ غ زيت زيتون	١٠ غ مسحوق الكرام	١ حامض	٢٠ غ زيت زيتون
٢ غ ملح		١ غ ملح	
١ غ فلفل		١ غ ملح	
١٢٠ غ كنور للمحترفين		٦٥٠ غ جبنة كواليو، عيدان مستطيلة	
بطاطس مهروسة			
٢٥ غ نشا الذرة لتشكيل النيوكي			
٢٤٠ غ ماء			

للمزيد من المعلومات عن هذه المكونات اضغط هنا



نصائح وبدائل

- يمكنك استعمال حليب أو جبن نباتي لإعداد وصفة نباتية بشكل كامل.

طريقة التحضير

نيوكي بدقيق التابيوكا

- اغل الحليب وأضفه إلى وعاء مع حبيبات التابيوكا والجبن المطحونة.
- اترك الحبيبات منقوعة لتصبح رطبة لنحو ١٥ دقيقة.
- لتحضير بيوريه البطاطس: أضف كنور للمحترفين بطاطس مهروسة إلى الماء الساخن، واخبطه جيداً ثم اتركه يرتاح.
- أضف البيوريه إلى حبيبات التابيوكا الرطبة والدافئة وامزج جيداً.
- ضع العجينة على سطح مغطى بنشا الذرة وقسمها إلى ٥ أقسام، استخدم يدك لتفرد كل قسم على حدة بدءاً من الوسط لتحصل على حبل بعرض ٢ سم تقريباً.
- انقل النيوكي إلى ورقة خبز مغطاة بنشا الذرة.
- في مقلاة، سخّن زيت الزيتون.
- أضف النيوكي واقلها كي تصبح ذهبية اللون.
- نصيحة: استخدم عجينة التابيوكا بينما لا تزال دافئة كي يسهل مدها

صوص البشاميل بالتوكوبي

- في مقلاة قم بسلق التوكوبي على نار هادئة حتى يصبح بنصف حجمه، ثم ضعها جانباً.
- في مقلاة، سخّن الحليب وأضف إليه الكركم وكنور صوص البشاميل.
- اخفق المكونات حتى تصبح ناعمة وكثيفة.
- أضف التوكوبي بعدما صغر حجمه إلى المقلاة وقم بغليه، ثم ضعه جانباً.

قشر الموز المكرمل

- قم بتقشير الموز، واحفظ القشر في كيس وجدها لمدة ٢٤ ساعة.
- في مقلاة، ضع السكر الأسمر على النار حتى يصبح مكرملاً.
- قشّر قشر الموز إلى قطع متوسطة الحجم وأضف إليها السكر.
- امزج جيداً وأضف الملح ونصف كمية الكريمة.
- ضع الخليط على النار ليغلي.
- ضع المكونات في الخلاط مع عصير حامض والكمية المتبقية من الكريمة.
- في مقلاة، قم بشوي الجبن من جميع الجوانب.
- ادهن الجبن المشوية بالكراميل.

فشار التابيوكا بالموز

- قشّر حبات الموز المقشّرة ثم ضعها على حصيرة من السيليكون.
- اخبزها لمدة ٢٠ دقيقة على حرارة ١٦٠ درجة مئوية.
- أخرجها من الفرن ودعها تبرد، ثم ضعها جانباً.
- في مقلاة، سخّن زيت الزيتون. أضف رقائق التابيوكا واقلها لمدة دقيقة واحدة، مع الحرص على أن تكون جميعها مغمورة بالزيت.
- أضف كنور أرومات ورقائق الموز.

لمطابخ الإنتاج المركزية:

تعتبر هذه الوصفة رائعة للوجبات الجاهزة التي يمكن تجميدها وحفظها. وتجدر الإشارة إلى أن جميع المكونات مناسبة لإعداد كميات كبيرة.

الشيف تاييس خيمينيز

إنها لمسة جديدة على طبق تقليدي وشعبي باستخدام العديد من التقنيات الغذائية المطبقة على مكونات محلية مثل التخمير.



لمطابخ الإنتاج المركزية:

يمكن تحضير ملفاتي مسبقًا وتجميدها بكميات كبيرة. يضاف دقيق الحمص إلى المزيج وتعجن حتى تتماسك العجينة. تجزء وتجمد.

المالفاتي المعدلة

الشيف خيمينا سوليس، الأرجنتين

@chefsufsarg

للمطاعم العادية

تكلفة الحصة (باليورو): ٣-٤



المكونات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

للمزيد من المعلومات عن هذه المكونات اضغط هنا

المالفاتي	الصوص المدخنة	المقرمشات
٣٠٠ غ دخن نيء	١٨٥ غ كنور صوص الطماطم	١٠٠ غ تغل قصب أو بقايا
١٥ غ كنور مرق الخضار	المجففة	خضروات
٤٤٠ غ سبانخ مسلوق	١٥٠٠ غ ماء	١٠٠ غ بذور سمسم
ومقطع	٢٠٠ غ فلفل أحمر	٥٠ غ بذور سمسم حبة
١٢٥ غ كنور رقائق البطاطس	٢٠٠ غ فلفل أخضر	كاملة
المجففة	٢٠٠ غ فلفل أصفر	١ غ ملح
٥٠٠ غ ماء للبيوريه	٢٥٠ غ بصل	١ غ فلفل مطحون
١٠ غ زيت دوّار الشمس	٣٥٠ غ طماطم	
٢٥٠ غ حمص مطبوخ	١ غ حرّ	
٢ غ فلفل مطحون	٥٠٠ غ مسحوق فحم	
٥ غ بشر ليمون	٢٠٠ غ رقائق خشب	
١٥٠ غ جوز محمص	٢ قطعة لتشغيل وعاء	
	السايفن	
	٢٠ غ أغار	

يواجه مشغلو المطاعم صعوبات على صعيد تكلفة الطعام وبخاصة البروتين الحيواني. وفي الوقت نفسه، يزداد رواد المطاعم وعياً حيال صحتهم وحيال البيئة. وتعتبر هذه الوصفة نسخة مغرية جداً من طبق المالفاتي الكلاسيكي المقدم مع صوص من الخضروات المشوية والمدخنة على الحطب.

وهي تحتوي على كمية كبيرة من المكونات الصحية مثل الحبوب والمكسرات والخضروات على غرار الحمص والدخن والسبانخ. كما أنها خالية من اللاكتوز والغلوتين ومناسبة للأشخاص الفيغن والنباتيين.





”تمنح الخضروات المدخنة بالفحم والممزوجة بمكونات رائجة ومغذية مثل الدخن، هذا الطبق طعم الأومامي الشهوي ومذاق اللحم الغني. ولا شك في أن الأطباق الصحية يمكن أن تكون شهية أيضاً!“

الشيف خيمينا سوليس

طريقة التحضير

المالفاتي

- اغسل الدخن وحمّسه على نار هادئة في مقلاة.
- قم بطهي الدخن مع مرقة الخضار (التر من الماء + ١٥ غ من المرق البودرة).
- لتحضير البيوريه: قم بغلي ٥٠٠ غ من الماء، وأضف إليه زيت دوار الشمس، ثم أضف ببطء رقائق البطاطس المجففة. يجب أن يكون قوام البيوريه متماسكاً.
- اطحن الحمّص في الخلاط الآلي.
- حمّص الجوز في الفرن.
- دع المكونات تبرد ثم امزجها (الدخن المطبوخ + الحمّص + البيوريه). أضف إليها بشر الليمون، والسبانخ المقطّع ناعم والملح والفلفل.
- شكّل كرات من الخليط، بحيث يكون وزن كل كرة نحو ٣٥ غ.
- سخّن الفرن مسبقاً على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية. قم بتحمير الكرات لمدة ٥ دقائق أو حتى تصبح ذهبية.
- الوصفة كاملة مطبوخة: امزج ٦٢٥ غ من الدخن + ٢٥٠ غ من البيوريه + ٢٥٠ غ من بيوريه الحمّص + ٤٤٠ غ من السبانخ + ١٥٠ غ من الجوز + ٥ غ من بشر الليمون.

الصوص المدخنة

- قم بتدخين الخضروات الطازجة باستخدام الرقائق الخشبية والفحم.
- امزج جميع الخضروات المدخنة.
- غرلها وضع تغل القصب جانباً.
- لتحضير صوص الطماطم: قم بغلي ١٥٠٠ غ ماء وأضف رقائق الطماطم المجففة.
- امزج بيوريه الخضار المدخنة وصوص الطماطم.
- ضع الصوص على النار وأضف إليها الأغار.
- امزج المكونات جيداً واسكب الصوص في وعاء ”سايفن“.
- قم بتشغيله.

المقرمشات

- اطحن البذور بشكل جزئي.
- أضف تغل القصب إلى البذور، ثم الملح والفلفل المطحون.
- وزّع الخليط على حصيرة من السيليكون.
- اخبز المقرمشات على حرارة ٩٠ درجة مئوية حتى تصبح جافة وبنية ذهبية.



توفّر يونيليفر فود سولوشنز مكوّنات احترافية، ومبتكرة، وعالية الجودة إلى جانب خدمات ذات قيمة مضافة وضعتها أكثر من ٢٥٠ طاهياً محترفاً بحيث تغطّي خمسين مطبخاً وتستخدم في ٢٠٠ مليون طبق يومياً. تشمل العلامات التجارية التابعة لشركة يونيليفر فود سولوشنز، كنور بروفيشنيال، وهيلمنز، وذا فيجيتريان بوتشر، وكارت دور، وقد أعدّها الطهاة للطهاة.



Unilever
Food
Solutions



@ufsglobal

@UnileverFoodSolutionsGlobal

@Unilever Food Solutions

أسيخ الباذنجان الأسود المقلي مع الطحينة

٦٠٠ مل من الخليط الأساسي
١٥ غ مسحوق الفحم الأسود
٦٠ غ باذنجان منقوع
١٢٠ مل صلصة الطحينة
٢٠ غ توبيكو
٣٠ غ ثوم معمر، مفروم
ناعماً

الكنافة بالتوفو

٦٠٠ غ توفو صلب، مكبوس
طوال الليل، ومقطع إلى
مكعبات بقياس ١.٥ سم
١٠ غ كنور أرومات
٣ غ فلفل أسود مطحون
٣ غ بودرة الكزبرة
٦٠٠ مل من الخليط الأساسي
٣٠٠ غ عجينة القطايف
اليونانية أو الكنافة
١٥٠ مل صلصة التمر بالميسو
٣٠ غ بودرة الفستق

أسيخ الباذنجان الأسود المقلي بصوص هولنديز الحارة والمغطى برقائق الذرة

٥٠٠ غ باذنجان منقوع
٦٠٠ مل من الخليط الأساسي
٣٠٠ غ رقائق ذرة مطحونة
٢٥٠ مل صوص هولنديز
الحارة
٣٠ غ بذور سمسم أبيض
محمّصة
٥٠ غ خضروات صغيرة

بودرة أوراق الليمون الكفيري الحارة

٥ غ أوراق الليمون الكفيري،
مجففة ومطحونة لتصبح
بودرة
١٥ غ كنور بودرة تتبيلة
الليمون
٧ غ مسحوق الفلفل الحار
٣ غ ملح
١٠ غ سكر أبيض

كرات الذرة

١٠ غ بيكنج باوذر
٥٠ غ نشأ ذرة
٥٠ غ دقيق تابيوكا
٣٦٠ غ حبات ذرة (من الذرة
الطازجة)
٥ غ كنور أرومات
٢ غ فلفل أسود
٧٠ غ جبنة مدخنة (شيدر،
غودا- فريكو)، مبشورة
٦٠ غ مانغو مجفف، مفروم
ناعماً
ماء، حسب الحاجة
١٢٠ غ هيلمنز مايونيز نباتي
١٠ غ بودرة الليمون الكفيري

في ما يلي خيارات متنوّعة للحشوة:

غيسادونغ غولاي (الخضروات السوتيه)

٣٠ غ زيت نباتي
١٠ غ ثوم مفروم
٥٠ غ بصل، منزوع العرق،
مقطع إلى شرائح
١٠ غ طماطم
١٥٠ غ قرع طويل، مقطع إلى
شرائح رقيقة، ومنزوع البذور
١٥٠ غ قرع اسفنجي، مقطع
إلى شرائح رقيقة، ومنزوع
البذور
١٥٠ غ هيكاما، مقشّر
ومقطع إلى شرائح رقيقة
١٠ غ كنور بودرة مرقة الدجاج

أو

غيناتانغ غولاي (الخضروات بحليب جوز الهند)

٣٠ غ زيت نباتي
١٠ غ زنجبيل مقطع إلى
مكعبات برونواز
١٠ غ ثوم مفروم
٥٠ غ بصل مقطع إلى
مكعبات برونواز
١٠ غ فاصوليا مجنحة
مقطّعة إلى شرائح رقيقة
١٥٠ غ فاصوليا طويلة، بطول
٤ سم
١٠ غ قرع، مقطع إلى
مكعبات بحجم ١ سم
٥ غ صوص سمك
١٥٠ غ حليب جوز الهند
١٠ غ كنور بودرة مرقة الدجاج

أو

تورتانغ تالونغ (عجة الباذنجان)

٥٠٠ غ ٦٠ غ بيض مخفوق
١ غ كنور بودرة مرقة الدجاج
١٥ غ بصل أخضر مفروم
ناعماً
١٠٠ غ باذنجان، مشوي ومقشّر
ومقطع
١ غ فلفل

أو

التوفو المطبوخ والفاصوليا العريضة

٥٠٠ غ فاصوليا عريضة يابسة
١٠ غ calc
١٥٠٠ غ ماء
٨٠ غ زيت نباتي
١٠ غ ثوم مفروم
١٠٠ غ بصل مقطع إلى
مكعبات برونواز
٢٥٠ غ ماء
٢٠ غ كنور بودرة مرقة الدجاج
٤٠٠ غ توفو مطحون
٣٠ غ كنور صوص المحار
٥ غ صلصة الصويا الداكنة
١٠ غ كنور التتبيلة السائلة

أو

البطيخ الشتوي المدخن

٥٠٠ غ بطيخ شتوي من دون
بذور
٥٠ غ كنور التتبيلة السائلة
١٠٠ غ سكر أسمر
٢ غ فلفل
١٠ غ كنور بودرة مرقة الدجاج

صدمة النكهات

١. أداة Google Keyword Planner، مارس ٢٠١٨ – فبراير ٢٠٢٢

الوفرة المحلية

٢. Q٤٤٤٣ واضعو التوجهات مارس ٢٠٢٢، حلقة النقاش الإلكترونية التي نظمتها يونيليفر فود سولوشنز بالإضافة إلى الفعاليات المخصصة، ١٩ دولة، بالاستناد إلى بيانات من ١,٣٠٣ شخص شملهم الاستطلاع.

قوائم طعام تقلل الهدر

٣. الموقع الإلكتروني wfp.org

٤. Q٤٤٤٣ واضعو التوجهات مارس ٢٠٢٢، حلقة النقاش الإلكترونية التي نظمتها يونيليفر فود سولوشنز بالإضافة إلى الفعاليات المخصصة، ١٩ دولة، بالاستناد إلى بيانات من ١,٣٠٣ شخص شملهم الاستطلاع.

الطعام المريح بلمسة عصرية

٥. Q٤٤٤٣ واضعو التوجهات مارس ٢٠٢٢، حلقة النقاش الإلكترونية التي نظمتها يونيليفر فود سولوشنز بالإضافة إلى الفعاليات المخصصة، ١٩ دولة، بالاستناد إلى بيانات من ١,٣٠٣ شخص شملهم الاستطلاع.

٦. ما الجديد على قائمة طعامنا؟ أبريل ٢٠٢٣. شركة كاننار، خلال حلقة النقاش الإلكترونية العالمية التي نظمتها يونيليفر فود سولوشنز

البروتين النباتي

٧. استطلاع "بانل فيو" الخاص بالموقع الإلكتروني Nielsen IQ، ٢٠٢٢

٨. الموقع الإلكتروني sciencedirect.com

خضروات لا تقاوم

٩. نتائج أثر الزراعة المتجددة الصادرة عن شركة يونيليفر لعام ٢٠٢٢

#استعد للغد مع يونيليفر فود سولوشنز

بصفتنا شريكاً تجارياً للطهارة من حول العالم، لا نوفر لهم المنتجات فحسب، بل نقدّم خدمات أخرى للمساعدة في تطويرهم. وعلى موقعنا الإلكتروني العالمي [UFS.com](https://www.ufs.com)، نعرض آلاف الوصفات، وطولاً عملية للمطبخ وفرق العمل، ومحتوى ملهماً، ووحدات تدريبية مجانية.

ACADEMY أكاديمية يونيليفر فود سولوشنز هي بوابة تضم أحدث الدورات التدريبية الاحترافية – وقد تم تصويرها وإعدادها مع طهارة محترفين من كل أنحاء العالم. سوف يعلمك فريق عملنا المهارات اللازمة وسيعطيك النصائح والأفكار التي يمكنك استخدامها الآن في مطبخك. إذا كنت ترغب في معرفة المزيد حول بعض التوجهات الواردة في هذا التقرير، شاهد بعض الفيديوهات على الموقع الإلكتروني لأكاديمية يونيليفر فود سولوشنز مثل تلك الواردة أدناه.

fair kitchens هي الحركة التي أطلقها يونيليفر فود سولوشنز والتي تكافح من أجل قطاع خدمات غذائية أكثر مرونة واستدامة. نحن ندعو إلى التغيير لأننا نؤمن بأن ثقافات المطبخ الأكثر صحية تضمن أعمالاً أكثر صحة بدورها. على موقع [UFS.com](https://www.ufs.com)، يمكنك الاطلاع على مجموعة الأدوات، والدورات التدريبية، وال حلول التي نقدّمها لمواجهة أصعب التحديات المرتبطة بثقافة المطبخ، واكتساب المهارات القيادية وغيرها الكثير.

الفيدريو 1 الفيدريو 2

الشكر والتقدير

إعداد شركة TCO London

تصوير: ريمكو كرايجفيلد (الطعام)، وشارمين وو (الطهارة)

الوصفات: طهارة يونيليفر فود سولوشنز

تنسيق الطعام: الشيف موريتس فان فروينهوفن

تحرير الوصفات: الشيف تاييس خيمينيز والشيف مايكل ياماشيتا

الدراسات البحثية: دانييل كين، وإلزيث إدواردز، وشارلوت ماكdonald من شركات ذا فورج لندن، ويونيليفر فود سولوشنز وتحديداً قسم

معطيات التسويق الاستهلاكي، وكانتار

معطيات الخبراء: الشيف سام كاس، وباتريك تشان، وسنا مينهاس، وكريستيان ويج، وهم طهارة تابعون ليونيليفر فود سولوشنز

شكر خاص إلى: الشيف إريك تشوا، يونيليفر فود سولوشنز سنغافورة

صورة الغلاف الخلفي [Freepik.com](https://www.freepik.com)



Unilever
Food
Solutions

#PreppedForTomorrow