

قوائم الطعام المستقبلية

أهم التوجهات العالمية لعام ٢٠٢٤



Unilever
Food
Solutions

الملخص التنفيذي

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 تندثر 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 التغيرات الهائلة، حيث تم تنقيح المعلومات المتعلقة بالتوجهات وتحديثها.

Unilever
Food
Solutions

#التحضير للغد على ufs.com



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

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 تطلّعهم 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 والمحافظ 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 توجيهين شائعين آخرين: قوائم طعام تقلل الهدر وخضروات لا تقاوم. ويكتسي 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 يعتمدون على تقليل الهدر لكي تكون أعمالهم أكثر استدامة.

٥ **خضروات لا تقاوم:** يعتبر حوالي 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 **الطعام المريح بلمسة عصرية:** ما زالت هذه الأطعمة تلبية الطلب على الأطباق الكلاسيكية مع لمسة عصرية وتقدم أطباقاً أصلية.

٧ **أطعمة تحسّن المزاج:** استكشف مطابخ جديدة لإرضاء الإقبال على الأطباق الصحية.

٨ **الطرق الجديدة للمشاركة:** تمثل توجهات يهدف إلى جذب المزيد من الضيوف لمشاركة متعة توطيد الروابط بين الناس حول أطباق تغذي الروح.

السؤال الذي يطرح 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 النقرات، 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 ننتقل في هذه الرحلة!

المحتويات

٧.....مقدمة

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 كوشي.....١٤

١٨ الوفرة المحلية: الاحتفاء بالمنتجات المحلية

المزارع أولاً: هل تستطيع المزارع المحلية تغيير أعمالك؟.....٢٠
المحارات الصدفية الحريفة بالصلصة الحلوة والحارة.....٢٢

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
بيتزا ديترويت بخبز الفوكاتشيا.....٣٦

٤٠ الطعام المريح بلمسة عصرية: شعور المغامرة والشبع

الحنين في المطبخ: تقديم الأطباق الكلاسيكية إلى رواد المطاعم العصريين.....٤٢
الفتة بلحم الضأن.....٤٥
لفائف "لومبيا" بالخضروات الطازجة.....٤٨
اللحم ولفائف الملفوف الأحمر مع البطاطس.....٥٦
أرز جورمي مع صلصة الأيولي بالزعفران.....٦١
الدجاج المشوي مع الكاكايا بصلصة سيرويت.....٦٣

٦٨ البروتينات النباتية: أطباق بالبروتين النباتي

النظام الغذائي المرن: تغيير بسيط يحدث كل الفرق.....٧٠
أربعة مكونات لإعداد أطباق صحية ومغذية.....٧٢

٧٤ طرق جديدة للمشاركة: أطباق حيوية وتفاعلية

الذكاء الاصطناعي ومستقبل المطاعم.....٧٦
بانا كوتا بماء الورد.....٧٩

٨٢ خضروات لا تقاوم: الخضروات إلى الواجهة

من مكانة بسيطة إلى مكانة رفيعة: هل بإمكان الخضروات الاضطلاع بدور فاعل؟.....٨٤
توستادا القرع الجوزي بالعسل المكرمل الساخن.....٨٦
الملفوف بالدبس التركي.....٩١
دوار الشمس مع كافيار الشيا.....٩٤
أنقذوا تربتنا: الأسباب التي تدفع إلى اعتماد الزراعة المتجددة في المستقبل.....٩٨

١٠٢ أطعمة تحسن المزاج: الصحة الشاملة

المنافع الخفية لتناول الأطعمة الصحية.....١٠٤
الطعام أكثر من مجرد مصدر للطاقة.....١٠٧
مالفاتى الدخن بصلصة الخضروات المدخنة.....١١٣

١١٨ ملحق الوصفات:

قم بتنمية مهارات فريقك مع أكاديمية

يونيليفر فود سولوشنز.....١٢٢

تصنيف الوصفات:

وصفة قائمة على النباتات:
الوصفات التي تتأني ٨٠% مكوناتها على الأقل من مصادر نباتية.



وصفة سريعة التحضير



وصفة تحتوي على مسببات الحساسية



تم إعداد جميع الوصفات مع مراعاة الجودة الغذائية للمكونات من خلال استخدام تقنيات و/أو بدائل أفضل حيثما 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 **كايت 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 تحوّل 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.



"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."



صدمة النكهات

تجربة بدون قواعد

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 تتملك حواسنا إلى أقصى الحدود، ولقد حان الوقت للاستفادة من ذلك. ويتطلع رواد المطاعم إلى تخلي الطهاة عن القواعد التقليدية واختبار المزيد من المكونات والنكهات، عبر استخدام الصلصات المكسيكية التقليدية مثل صلصة بوبلانا 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 لإذلالهم.



"يريد الجيل زد معرفة
قصة الشخص الذي يقف وراء الطبق".

يُعد "تواكب 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. وتُعتبر الراحة من بين العوامل الرئيسية لنجاح هذه التجارب، الأمر الذي دفع بعدد كبير من المطاعم إلى التوسّع لتوفير خيارات الوجبات السريعة. ونتيجةً لذلك، يستمر العمل على وضع استراتيجيات مبتكرة لتغليف المأكولات.

كما سارعت العلامات التجارية للمأكولات المتوقّرة 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 رواد المطاعم من الجيل زد في معرفة كيف تم ابتكار هذه الأطباق وكيف أُضيفت 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 زالا 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. وتتبع آراؤهم الصريحة في هذا المجال من البحوث الدقيقة التي أجروها على شبكة الإنترنت، حيث يعتمدون 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 إنكا كاهواتادو بالفول السوداني وبذور القرع
إنها صلصة شبيهة بصلصة المولي، تحتوي مكوّناتها الرئيسية على الفول السوداني وبذور القرع، ويضاف إليها فلفل غواخيو وتشيبوتلي للحصول على مذاق حار.

الصلصة الخضراء
إن المكوّنات 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 بويبلا في المكسيك، لإعداد هذه الصلصة اللذيذة التي يمكن أن ترافق طبق الدجاج أو الباستا.

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

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

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 الكوشي 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 الكوشي

الشيف جوان ليموانكو-غيندرانو، يونيليفر فود سولوشنز أرابيا

@hellochefj

للمطاعم المستقلة العادية

تكلفة الحصة (باليورو): ٣-٤



المكوّنات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

الخليط

- ٢٢٥٠ مل ماء
- ١٨ غ صمغ الزانثان
- ١٥ غ كنور أرومات
- ٤٥ غ دقيق الأرز
- ٤٥ غ دقيق تابيوكا

الخضروات

- ١٠٠ غ باذنجان، مقشّر ومقطّع إلى شرائح بطول ٧ سم (بسماكة ١ سم)
- ١٠٠ غ فطر محاري كبير مقطّع أفقياً إلى شرائح بسماكة ٢ سم، مع تشطيب سطح كل شريحة
- ٥٠ غ كنور أرومات
- ٣٠ غ بودرة الكزبرة

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 الحلو التايلندي
- ٣٠ غ صلصة غوتشوجانغ ماء، حسب الحاجة

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
- للمزيد من المكوّنات، راجع الملحق.
- 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.





"يسعى مشغلو المطاعم إلى تقديم قوائم الطعام مميّزة عبر إضافة النكهات الفريدة ومنح الزوّار تجربة حيوية وتفاعلية. ويشكّل تحدياً لا سيّما عند إعداد أطباق اللحوم عموماً".

الشيف جوان ليموانكو-غيندرانو

كرات الذرة

- ضع الدقيق ونشا الذرة ودقيق التابيوكا في وعاء، واخفق المكونات حتى تمتزج.
- ضع الذرة، وبودرة كنور أرومات، والفلفل، والجبن المبشور، والماتخو المجفف في وعاء. ابدأ بإضافة نصف مزيج الدقيق و٣٠ مل من الماء. اخلط بيديك حتى يمتزج جيداً. في حال لم تشعر بأن المزيج دبق كفاية، أضف المزيد من الماء تدريجياً.
- سخّن الزيت على حرارة ١٧٠ درجة مئوية. شكّل كرات من خليط الذرة وضع داخلها مكعباً من الجبنة. يمكنك أيضاً استخدام قالب تشكيل الفلافل بحال توفره لصنع أقراص منها. بإمكانك وضع كرات الذرة في الثلاجة قبل قليها.
- أقل كرات الذرة، ثم ضعها على صينية مشبّكة. مرّر هيلمنز مايونيز نباتي فوق الكرات ورش بودرة أوراق الليمون الكفيري عليها قبل التقديم.

"محار" 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 والمجفّفة على كل سيخ.

بودرة أوراق الليمون الكفيري الحارة

- ضع جميع المكونات في وعاء، واخفّقها حتى تمتزج بالتساوي.
- ضعها في وعاء محكم الإغلاق.

الحنافة بالتوفو

- سخّن الزيت مسبقاً على حرارة ١٨٠ درجة مئوية.
- تبّل التوفو المقطّع إلى مكعبات ببودرة كنور أرومات، والفلفل، وبودرة الكزبرة.
- قم بتغطية كل قطعة متبّلة من التوفو بالخليط وغلّفها بعد ذلك بعجينة القطايف اليونانية.
- أقلها 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، وأقلها لمدة ٣ إلى ٤ دقائق حتى تصبح مقرمشة.
- ضعها على صينية مشبّكة لتصفية الزيت الفائض.
- ضع صلصة الطحينة على الباذنجان المقلي بواسطة القمع. زيّن 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.

صلصة الطحينة

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

الوفرة المحلية

الاحتفاء بالمنتجات المحلية

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

في حال أردت أن تعبّر 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 بشرائها".
باتريك تشان

باتريك تشان هو الرئيس التنفيذي لمجموعة كيتشن 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 15% 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 10 سنوات". وتابع قائلاً: "في يونيو 2023، أطلقنا قائمة طعام نباتية، أطباقها معدة من منتجات المزارع المحلية".

كشف باتريك تشان أننا "نستعين بأسلوب الزراعة على الأسطح في المناطق الحضرية لزراعة منتجاتنا من خلال مشروعنا المشترك مع مترو فارم، ويمتد ذلك على مساحة 6,000 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 كيتشن 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 بشرائها".

من رواد المطاعم من الجيل زد
يبدون استعدادهم لدفع
مبالغ أكبر للحصول على
الطعام من مصادر محلية
77%



المزارع أولاً: هل تستطيع المزارع المحلية تغيير أعمالك؟

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

بقلم
دايفد رابت

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



المحارات الصدفية الحريفة بالصوص الحلوة والحارة

الشيف فيليب لي، الصين
回空食美的人某李@ ٦

للمطاعم المستقلة العادية

تكلفة الحصة (باليورو): ١ - ٢



المكونات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

لمزيد من المعلومات
حول هذه المكونات،
انقر هنا

الصوص الحلوة والحارة

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

خليط التغليف

١٢٠ غ دقيق قليل البروتين
٢٠٠ غ دقيق غير دبق/نشأ
القمح
١٦ غ بيكنج باوذر
٨ غ بيكنج صودا
٣٠٠ غ ماء مثلج
٢٠٠ غ زيت نباتي

محارات صدفية مقلية قلياً عميقاً

٢٠٠ غ محارات كبيرة، أو نحو
١٠ قطع، منظفة
١٠ غ نشأ ذرة جاف
زيت نباتي للقلي العميق
حسب الحاجة
٢٠٠ غ خليط التغليف
٤٠٠ غ صوص حلوة وحارة
١٠ غ كافيار أسود

محارات بحرية مقلية قلياً عميقاً ومخمسة بخليط خفيف
مقرمش وغني بالأومامي. يقدّم هذا الطبق مع صوص غنية
بالنكهة والفلفل 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.
- أضف الزيت ببطء واخلط جيداً.
- دع المزيج يبرد لساعتين.

الصوص الحلو والحارة

- اقل لحم الدجاج 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 المقليه قلياً عميقاً

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

لمطابخ الإنتاج المركزية: يمكن تحضير

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



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، والمكّنونات الحريفة في مقلاة بدون زيت على درجة حرارة مرتفعة. حمّص المكّنونات وضعها جانباً.
- إلى المقلاة نفسها، أضف بذور القرع، والفلفل الأسود، والقرفة، وورق الغار، وفصوص الثوم. ثم حمّر البهارات حتى تفوح رائحتها.
- ضع جميع المكّنونات المحمّرة في خلاط، وأضف إليها كنور مرق الدجاج و الإيبازوت/الكزبرة. اخلط المزيج حتى يصبح كثيفاً.
- في مقلاة، سخّن دهن الخنزير، وأضف المزيج المعدّ واتركه على النار لمدة ٥ دقائق، ثم ضعه جانباً.

سمك الدرعي

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

تاماليس البطاطس

- اغسل جميع المكّنونات الطازجة.
- في مقلاة، قم بغلي كنور مرق الدجاج الرطب، وأضف دقيق الذرة وكنور البطاطس المهروسة.
- اخلط المكّنونات حتى تتشكل لديك عجينة طرية، ثم أضف دهن الخنزير، وضع الكل جانباً.
- في مقلاة تحتوي على ١٠ غ من دهن الخنزير، شوّح 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 لبضع ثوانٍ حتى تصبح طرية ولامعة.
- خذ قسماً من العجينة، وشكّلها بشكل شبه دائري وقم بحشوها بمزيج الذرة. أغلق العجينة ثم ضعها على أوراق الموز الطرية.
- قم بلف "التاماليس" بالأوراق على شكل مربع ثم أغلقها جيداً بخيط الطبخ، واتركها على جهاز البخار لمدة ٣٥ دقيقة، ثم ضعها جانباً.

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

الشيف أندريس كاردونا

الوفرة المحلية

قوائم الطعام المستقبلية ٢٠٢٤



قوائم طعام تقلل 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 شهوي.

تشير تكلفة الإنتاج المتزايدة إلى أن علينا الحد من هدر الطعام، سواء من خلال إعادة استخدام المكوّن 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 توطد أواصر الصلة بين المجتمعات.



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

١ | اكتشف ماء التخليل المثالي بالنسبة إليك

نصحتي الأولى هي التوصل إلى وصفة تعجبك لتحضير ماء التخليل. وبعد ذلك، سوف تتمكن من إعداد المخلل من مكونات عديدة. يمكنك تخمير أو تخليل الثوم، أو الملفوف، أو البيض، أو أي مكون آخر ترغب فيه!

٢ | قم بالبحوث اللازمة

أجأ عادة إلى كتاب فائض الطعام: دليل هدر الطعام للطهاة من إعداد الشيف فويتشك فيغ Surplus: The Food Waste Guide for Chefs by Vojtech Végh. لأنه كتاب رائع وغني بالمعلومات المفيدة.

٣ | تذوق أطباقاً من المطابخ العالمية

تتعدد المطابخ التي تعتمد على الطعام المخمر، 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. تمّدتنا العودة إلى الماضي بالإلهام وتدفعنا باتجاه المستقبل.

٥ | فخر مرتين ببقايا الطعام

ألق نظرة على ما ترميه في النفايات، أو على ما تزيله عادة من المكونات، واسأل نفسك ما إن كان عليك فعلاً التخلي 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 أشهي.

"كل ما لا ترميه في النفايات، سيعود عليك بالأرباح عندما تستخدمه لتبتكر أطباقاً جديدة."

33% 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. يعرّب الشيف التنفيذي في يونيليفر فود سولوشنز في شمال أمريكا براندون كولينز عن شغفه بهذه الفكرة، ويقول: "كل ما لا ترميه في النفايات، سيعود عليك بالأرباح عندما تستخدمه لتبتكر 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 تتخلل."

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



كيف يمكنك الابتكار باستخدام بقايا الطعام

مع الشيف براندون كولينز بقلم راين كاهيل

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

بقلم
هيرمان كلاي

مع
الشيف أودري كرون

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، الشيف التنفيذي في يونيليفر فود سولوشنز إيرلندا: "إن توفير قائمة طعام تضم عدداً أقل من الأطباق تمنح الشيف الحرية في الابتكار من دون اضطراره إلى المساومة على الجودة أو الاتساق في عمله".

من مشغلي
المطاعم
يتوقعون نمو
70%

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، فتأخذ أنك في موقع الأفضلية لكي تقدم أطباقاً شهية".

اضغط هنا للحصول على مزيد
من المعلومات حول هذه الأداة.

قوائم طعام تقلل الهدر

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

قوائم الطعام المستقبلية ٢٠٢٤



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

بيتزا ديترويت بخبز الفوكاتشيا

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 (بال يورو): ٣-٤

المكوّنات (كمية تكفي ٤ أشخاص)

أيولي الجزر

٢٥، كغ هيلمنز ريل
مايونيز

٢٥، كغ جزر برتقالي، منزوع
الأوراق، ومغسول، ومحفوظ
٢٨ غ صوص الحرّ
٢٨ غ خل أرز أو خل أبيض
ملح وفلفل، حسب الرغبة

بيستو أوراق الجزر

٢٤، غ أوراق الجزر، مسلوقة
١٢، غ سبانخ، مسلوقة
بشر ١ حامض
٥٦ غ زيت زيتون
٥٦ مل زيت كانولا أو زيت
بطعم خفيف
١ أفوكادو

٢٢٥ غ بارميزان مبشور،
احتفظ بالقشرة
ملح وفلفل، حسب الرغبة

كريمة الثوم المخمّرة

١٢ فصوص ثوم مخمّر،
مبشور
١ لتر كريمة كثيفة
١ قشرة 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 الفوكاتشيا:

٥١٠ غ دقيق متعدّد
الاستخدامات
٣ ملاعق صغيرة ملح
٢ ملاعق صغيرة خميرة
فورية
٤٢٠ مل ماء فاتر
١٠٠ مل زيت زيتون بكر ممتاز

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
١٥٠ غ ندوجا أو تشوريزو
(لحم بقر حلال)

لمزيد من المعلومات
حول هذه المكونات،
انقر هنا.



"لقد جدّدت طبقاً مألوفاً واستخدمت كل المكونات. فكانت النتيجة مزيج من النكهات البسطة إنما الرائجة في طبق معروف يقوم على استعمال التخمير كوسيلة للحفاظ على بقايا الطعام".
الشيف براندون كولينز



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 المخمّرة

- 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

- ضع الدقيق، والخميرة، والملح في وعاء. اخفقها حتى تمتزج بالتساوي.
- أضف الماء و٦٠ مل من زيت الزيتون إلى المزيج. استخدم خلاطاً مع عقيقة للعجين أو يدك حتى الحصول على عجينة دبكة.
- انقلها إلى وعاء وقم بتغطيتها. اتركها ترتاح لساعتين.

- حين يتضاعف حجم العجينة، قم بتغطية الوعاء بالنايلون اللاصق. واركه في الثلاجة طوال الليل.
- في اليوم التالي، ادهن صينية قياس ١٨x١٣ بزيت الزيتون المتبقي. انقل بهدوء العجينة إلى الصينية وغلّفها بواسطة نايلون لاصق. دعها ترتاح لساعة إضافية.
- غمّس يديك بالماء أو بزيت الزيتون. مدّد بلطف العجينة حتى تصل إلى زوايا الصينية، واضغط بأصابعك عليها. انتبه لئلا تنكمش العجينة.
- أصبحت العجينة جاهزة لكي تضع عليها باقي المكونات.

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 نقانق ندوجا أو تشوريزو (لحم بقر حلال) على البيتزا واركها تستريح لمدة ٥ دقائق.
- ارفع البيتزا من الصينية وأضف إليها بعض أيولي الجزر وبيستو أوراق الجزر.
- قطعها إلى ٤ قطع.

لمطابخ 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 المخمّر بالثوم العادي.

الطعام المريح بلمسة عصرية

أطباق جريئة ترضيك

لم يعد الطعام المريح الذي نعرفه كسابق عهده. فما كنا نعتبره في ما مضى أطباقاً مريحة نألفها ونعتبرها ملاذنا الآمن، تحوّلت 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. فكر في الوصفات الكلاسيكية والريفية القديمة التي يمكنك مشاركتها والاستمتاع بها لابتكار أطعمة جديدة تمنح الراحة النفسية مثل وصفة اللومبيا المحشوة بالبطيخ الشتوي المدخن من ابتكار الشيف كينيث كاتشو.





الحنين في المطبخ: تقديم الأطباق الكلاسيكية إلى رواد المطاعم العصريين

بقلم
لورين كيمب

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 تباع على أنها طبق فاخر، فيما حافظ العسل على مكانته على مر السنوات. أما الطهارة فيلجأون حالياً إلى تخمير وتخليل جميع أنواع الخضار، والفاكهة، والتوابل.

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 تباع على أنها طبق فاخر، فيما حافظ العسل على مكانته على مر السنوات. أما الطهارة 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 الفارو 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

65%





إنها نسخة محدثة 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 مكونات لذيذة مثل الفريكة والسبانخ.

الفتة بلحم الضأن

الشيف شريف عفيفي، مصر
@chef.sherif.afifi

للمطاعم المستقلة العادية

تكلفة الحصة (باليورو): ٢-١

A

المكونات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

لحم ساق الضأن

٢٠٠ غ لحم ساق ضأن، ٥ قطع بوزن ٤٠٠ غ لكل منها
٢٥ غ كنور تتبيلة الشرق الأقصى
٥٠ 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 الباربيكيو هيكوري الأمريكي

حشوة دوكسيل بالفريكة والفطر

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

لمزيد من المعلومات حول هذه المكونات، انقر هنا

صوص الفلفل الأحمر المحمص

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 بابريكا
٥٠٠ غ سبانخ سوتيه



"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 البابريكا في طبق جانبي متوسط الحجم.
- أضف ١٠٠ غ من السبانخ السوتيه.

لمطابخ الإنتاج المركزية:

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

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 مكرماً.

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

- قطّع 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، وغطّه بالنايلون اللاصق 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 الشرق الأقصى بالإضافة إلى كنور صوص الباربيكيو هيكوري الأمريكي، والملح.
- حضّر كيس تفريغ الهواء وضع 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.



لفائف "لومبيا" بالخضروات الطازجة

مع صوص الفول السوداني والفجل المخلل

الشيف كينيث كاتشو، الفلبين

@chefkencacho

للمطاعم العادية التي تقدّم خدمة كاملة

تخلفة الحصة (باليورو): ٢-١



المكوّنات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

في ما يلي خيارات
متنوّعة للحشوة:

الفجل المخلل

١٠٠ غ فجل، مقطّع إلى
مكعبات بحجم ١ سم
١٠ غ ملح كوشر
٣ غ زنجبيل، مقطّع إلى
شرائح

٣ غ خل أبيض أو خل

جوز الهند المقطر

٣ غ سكر أبيض خشن

٢ غ ورق غار مجفّف

١٠ غ قرون فلفل أسود

٢ غ حرّ أحمر تايلندي

كامل

٥ غ مسحوق التمر

الهندي

٣ غ ورق غار

للمزيد من الحشوات،

راجع الملحق.

خيارات للتزيين:

بودرة الفول
السوداني

٨٠ غ فول سوداني
محّمص
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

محّمصة

كنور بودرة مرقّة الدجاج

للمزيد من خيارات
التزيين، راجع الملحق.

قدّمها مع:

صوص الفول السوداني

٢٠٠ غ ماء

٨٠ غ سكر

٥٠ مل تتبيلة سائلة أو صلصة صويا
خفيفة

٥٠ غ كنور صوص المحار

٢ غ يانسون نجمي

١٥ غ نشا الذرة

٥٠ غ فول سوداني (كريمي)

التقديم

٣ قطع من أوراق سبرينج رول

١٠٠ غ أوراق الخردل، يُنزع منها الساق

ويُقطّع إلى شرائح سميكة

ثوم مبشور

ماء

تصف أغنية Bahay Kubo 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 الـ ١٨ التي ترد في الأغنية وتستخدم
بطرق متنوعة ومتعددة لحشو اللومبيا. وبالنسبة إلى خيارات
الحشوة المختلفة، فهي غنية بخضروات مشرقة الألوان
ونكهات بارزة وقوام حيوي ومغذيات عديدة إلى جانب البروتين
النباتي من التوفو والفول السوداني.

لمزيد من المعلومات
حول هذه المكونات،
انقر هنا





لمطابخ 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

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 الفاصوليا والماء ومسحوق الجير أو هيدروكسيد الكالسيوم على النار في مقلاة من معدن غير تفاعلي..
- لَفّ 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.

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 قطّعه إلى شرائح.
- يمكن قليه في المقلاة أو استخدامه كما هو.

التوفو المطبوخ والفاصوليا العريضة

- ضع الفاصوليا والماء 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 وشوّح الثوم والبصل.
- شوّح الفاصوليا لمدة ١٥ دقيقة وأضف سائر المكونات.
- قم بطهي اليخنة لمدة ١٥ دقيقة إضافية.

طريقة التحضير

الفجل المخلل

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

غيسادونغ غولاي (الخضروات السوتيه)

- قم بتسخين مقلاة وأضف إليها الزيت. شوّح الثوم والبصل والطماطم.
- أضف المكونات المتبقية وتابع تشويحها 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. شوّح 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 مرقّة 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.



اللحم ولفائف الملفوف الأحمر مع البطاطس

الشيف رينيه نويل شيمر، ألمانيا

@chef_renoel_chefmanship

الفئة المستهدفة:

المطاعم المستقلة العادية

تكلفة الحصة (باليورو): ٤ إلى ٥

المكونات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

لحم مطهو على نار هادئة

١,٥ كغ لحم وجه الفخذ
٥٠٠ غ خضروات مفرومة
٢٠٠ غ مسحوق صوص الديمي جلاس
٢ لتر ماء
٥٠٠ مل نبيذ أحمر غير كحولي

كنور مسحوق مرققة لحم البقر، 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
٤٠٠ غ كنور مسحوق مرققة الخضار
٥٠٠ غ تفاح جراتي سميث
٥٠٠ مل نبيذ أبيض غير كحولي
١٠٠ مل عصير تفاح
١٠٠ مل ماء
عصير الأغاف السميك، حسب الحاجة
زيت زيتون، حسب الحاجة

دونات البطاطس

١٢٠ غ كنور بطاطس مهروسة
٨٠ غ دقيق
٥٦٠ مل حليب
١٥ غ بيكنج باودر
٢ بيض
جوزة الطيب وملح، حسب الحاجة

لمزيد من المعلومات حول هذه المكونات، انقر 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 10 غ الواحدة ثم شوّحها من جوانبها كافة.
- حمّر الخضروات المفرومة في قدر.
- اسكب النبيذ الأحمر غير الكحولي لكشط البقايا.
- أضف الماء واخفق معه مسحوق صوص الديمي جلاس.
- ضع اللحم في مقلاة وأضف إليها السائل المطهو.
- حمّر اللحم في فرن على حرارة 160 درجة مئوية حتى يصبح طرياً.
- حين يصبح اللحم طرياً، ارفعه من الصوص.
- اسكب الصوص في مصفاة، ثم دعها تغلي من جديد، تذوّق وعدّل التتبيلة حسب الرغبة لتقدمها كصوص إلى جانب اللحم.

طبقة علوية مقرمشة

- اقل البصل في مقلاة حتى يصبح ذهبي اللون.
- أضف الكورنبيشون وقبّ الكل.
- ضع المكونات في وعاء وامزجها بالخردل.
- وزّع الخليط على حصيرة من السيليكون وجففه 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 النايلون اللاصق 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 النبيذ الأبيض غير الكحولي 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 ورجّه 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."

الشيف رينيه نويل شيمر

الطعام المريح بلمسة عصرية

قوائم الطعام المستقبلية 2024



لمسة حديثة وبسيطة على طريقة طهي وتقديم طبق الباييلا باستخدام تقنيات مختلفة مع الخليط المناسب من أفضل الهكّونات: المرق، والمعجون، ومجموعة من النكهات المركّزة 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
تخلفة الحصة (باليورو): ١ - ٢

المكوّنات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

الأرز

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

سالموريتا (معجون مركّز لتعزيز الطعم)

٣١ ملعقة صغيرة بابريكا
حلوة
١٥ غ ثوم، مقطع إلى شرائح
٢٠٠ غ كنور صلصة طماطم
برونتو
٢٠٠ غ زيت زيتون
١٠ غ كنور أرومات بودرة توابل

مرقة الروبيان

١٠ رؤوس روبيان طازجة
١,٥ لتر ماء
٤٠ غ كنور مسحوق مرقة
السمك
٢٠ غ زيت

التقديم

٣ إلى ٤ قطعة من الروبيان،
تمت إذابة الجليد عنها

صوص الطبقة العلوية

٣٠٠ غ زعفران
١٠ غ ثوم
٨٠ غ هيلمنز كلاسيك
مايونيز

لمزيد من المعلومات
حول هذه المكوّنات،
انقر هنا





"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 والنبيد 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 وا لتر من مرق الروبيان. احتفظ بالقليل من المرقّة جانباً في حال احتجت إليها في النهاية.
- دع الخليط على النار لمدة ١٢ دقيقة حتى تصبح حبوب الأرز شبه ناضجة.
- في الصينية المعدنية المربعة، وزّع الخليط الذي يبلغ نحو ٣٠٠ غ بالتساوي، ليغطيها بالكامل وبارتفاع سنتمتر واحد كحدّ أقصى. واتركه يرتاح لدقيقتين.
- أضف بعض المرقّة 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 المرقّة 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 وخيوط الزعفران. اسكب في الصحن بشكل متناسق.

معجون السالموريتا

- إذا استخدمت فلفل نيورا الجاف، انزع البذور من حبات الفلفل، ثم انقع الفلفل في الماء الدافئ لساعتين على الأقل.
- في مقلاة، اقلِ الثوم المقطّع، وأضف الفلفل المنقوع أو البابريكا. دع المزيج على النار لدقيقتين.
- أضف كنور صلصة طماطم برونوتو، ودعها على نار هادئة لنحو ٦٠ دقيقة حتى يتبخّر الجزء الأكبر من الماء. اخلط المكونات واسكبها في مصفاة.
- أضف كنور أرومات بودرة توابل حسب الرغبة. يجب أن يصبح القوام أشبه بالبيوريه.
- استخدم المعجون الذي حصلت عليه لتعزيز طعم الطبق ولونه.
- استخدم المرق لتطيب الأرز عند الحاجة.

مرقة الروبيان

- انزع رؤوس الروبيان واقلها في مقلاة، ثم اطحنها لاستخراج النكهات منها بالكامل.
- أضف الماء وكنور مسحوق مرقة السمك، واترك المزيج يغلي مع التحريك لمدة ١٠ دقائق على الأقل.
- استخدم المرق لتطيب 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.



الدجاج المشوي مع الكاكايا بصوص سيرويت

ونودلز أودون بالمانداي

الشيف غونغون شانديرا 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 سالام / ورق غار
300 غ صلصة الصويا الحلوة
200 غ كنور صوص المحار

معجون مزيج التوابل

25 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 مقطّع
40 غ كراث أندلسي مقطّع
20 غ بصل أخضر مقطّع
10 غ كنور بودرة مرقّة
الدجاج
80 غ زيت للطهي

نودلز أودون بفاكهة المانداي المقلية

40 غ زيت للطهي
150 غ ثوم مقطّع
20 غ كراث أندلسي مقطّع
10 غ فلفل حار أحمر منزوع
البذور ومقطّع
10 غ فلفل حار أخضر منزوع
البذور ومقطّع
6 غ معجون روبيان محمص
160 غ مانداي مبشور
60 غ كنور للمحترفين
صلصة الصويا الحلوة
6 غ كنور بودرة مرقّة
الدجاج
500 غ نودلز أودون
200 غ كاكايا غير ناضجة
مقطّعة إلى مكعبات

صوص السيرويت

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

لمزيد من المعلومات
حول هذه المكونات،
انقر هنا

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





يُعتبر الدجاج الطبق 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 شاندر هاندايانا

طريقة التحضير

الدجاج المشوي

- شوّح التوابل المجففة وأُضف إليها الكاكايا، وعشبة الليمون، وأورق السلام، وكنور للمحترفين صلصة 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 قليلاً عميقاً حتى يصبح مقرمشاً.
- في مقلاة، قم بطهي الثوم، والكراث الأندلسي، وفلفل الكايين والفلفل الاحمر الأحمر. أضف كنور بودرة مرقّة الدجاج والسبانخ المقرمش..

أودون سوتيه بفاكهة المانداي

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

الكافيار بصوص السيرويت سامبال

- اخلط مزيج الفلفل الحار حتى يتجانس، ثم قم بطهيه حتى يصبح مسلوفاً.
- اسكب بعض القطرات من صوص الفلفل الحار في الزيت البارد، واتركها حتى تصفّى.

التقديم

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

البروتينات النباتية

أطباق بالبروتين 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. يتعلّق الأمر إذاً بتوسعة آفاقنا لكي نتمكن من الاستفادة من القوة النباتية بأفضل الطرق الممكنة.





من الأسر الفرنسية
تتجه إلى الحد من
استهلاك اللحوم

35%

"ما من مأكولات محظورة على
متبعي النظام الغذائي المرن".

ولكن ولّت تلك الأيام! وذلك بفضل قوائم الطعام القائمة على النباتات، وخيارات الأطعمة الفيجن 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 تكلفة 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 تشكل الأطباق النباتية نسبة 70% على الأقل من القائمة لكي يتجه هؤلاء الأشخاص نحو هذا الخيار.

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

البروتينات النباتية

النظام الغذائي المرن: تخيير 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 تعيّن عليهم أن يرضوا بما كان متوفراً لهم، وينتظروا تقديم الحلويات التي شكّلت أطباقاً مشتركة للجميع. أما متبعو نظام الفيجن فلم يكن مرحباً بهم ببساطة بما أن قوائم الطعام لم تشملهم.

قوائم الطعام المستقبلية ٢٠٢٤





أربعة مكوّنات 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 مكوّنات 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 ويحسّن صحة التربة. فكّر 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 وتركيبتها المقرمشة في جعلها الخيار الأفضل أيضاً لتزيين الأطباق.

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

٢,٠٠٠ نبتة صالحة للأكل ولكننا نستهلك ١٥٠ إلى ٢٠٠ نوع منها فقط بشكل منتظم، أي ما يساوي أقل من ١%.

قوائم الطعام المستقبلية ٢٠٢٤

طرق جديدة للمشاركة

أطباق حيوية وتفاعلية

الطعام متعة ومذاق شهوي! نعيش في وقت يشهد توأصلاً 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 مشوّقة مثل طبق البانا كوتا بماء الورد الذي ابتكره الشيف موريتس فان فروينهوفن.

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!**



١ تعزيز القدرة على تخصيص الأطباق

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

٢ تجارب طعام غامرة بتقنية الواقع المعزز/الواقع الافتراضي

قدم 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 التزود بالمخزون، وتقلل من هدر الطعام.

٥ إعداد وصفات باستخدام الذكاء الاصطناعي

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

"دع الذكاء الاصطناعي يتولّى شؤون الدقة والبيانات، وركّز أنت على الابتكار والالتفّح في الطهي!"

للاطلاع على مقالات ذات صلة، انقر هنا.

طرق جديدة للمشاركة



الذكاء الاصطناعي ومستقبل المطاعم

مع
الشيف إريك تشوا
@chere_eric_chua
بقلم
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.

قوائم الطعام المستقبلية ٢٠٢٤



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، والفسق، ورقائق على شكل فراشات.

الشيف موريتس فان فروينهوفن، هولندا
@chef_maurits_van_vroenhoven

للمطاعم المستقلة العادية

تكلفة الحصة (باليورو): ٢-١

المكونات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

لمزيد من المعلومات
حول هذه المكونات،
انقر هنا

رقائق على شكل فراشات

٧٥ غ سكر ناعم
٥٠ غ دقيق
٧٠ غ بيض البيض
٥٠ غ زبدة مذوبة

التقديم

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

البانانا كوتا

١٢٠ مل حليب كامل
الدسم
١ لتر كريمة كثيفة
٩ غ مسحوق الجيلاتين
غير المنكه
١٠٠ غ سكر خشن

ماء الورد، حسب الحاجة

السفرجل

٣ حبات سفرجل طازجة
١ اليمون
٢٠٠ غ كارت دور توبينج
التوفي
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

- في وعاء، ضع الحليب البارد ومسحوق الجيلاتين. دعه لبضع دقائق.
- في مقلاة، امزج الكريمة، والسكر، وماء الورد واطرها حتى الغليان. ثم أطفئ النار وأضف مزيج الحليب والجيلاتين. حرّك بهدوء حتى يمتزج الكل.
- اسكب مزيج البانا كوتا في ١٠ إلى ١٢ وعاء راميكين.
- ضعه في الثلاجة لمدة ٣ ساعات على الأقل حتى يصبح جاهزاً.

السفرجل

- قم بتقشير حبات السفرجل وقطعها إلى ٨ قطع، ثم أزل اللب.
- ضع قطع السفرجل في مقلاة مع الماء، وعصير الليمون، وكارت دور توبينج التوفي. واطرها 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 لوناً جميلاً.
- اترك قطع السفرجل المطبوخة حتى تبرد.

رقائق على شكل فراشات

- امزج السكر الناعم والدقيق في وعاء.
- أضف بياض البيض وأخفقه.
- أضف الزبدة المذوّبة واخلط المزيج جيداً.
- ضع خليط البسكويت في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.
- استخدم قالباً من السيليكون على شكل فراشة. وزّع الخليط باستخدام السباتولا المخصصة للبسط.
- اخبز الرقائق على حرارة ١٦٠ درجة مئوية بين ٨ و ١٠ 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.
- زيّن الحلوى ببعض الفستق، وبتلات الورد، والبشمانية.
- أضف الرقائق على شكل فراشات فوقها.

خضروات لا تقاوم! 🥕

الخضروات إلى الواجهة

إبزخر السوق اليوم بالخدمات الغذائية، وبالتالي لا يمكن لطبقك اليومي أن يكتفي بمذاقه الرائع فحسب، إذ إن طريقة تقديمه يجب أن تكون رائعة أيضاً. فرؤاد 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 الطهارة من تحضير أطباق رائعة ومفعمة بالألوان تثير إعجاب رؤاد المطاعم وتلهمهم. وبإمكانها أن تضيء على الأطباق الباهتة لمسة من الحيوية والتميز، مثل طبق توستادا القرع الجوزي بالعسل المكرمل 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 رفيعة: 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 مكّون يستحضر فصل الخريف أكثر من القرع الجوزي الصلب والمتعدد الاستخدامات الذي ينتظر بفاغ الصبر للحظة المناسبة كي يضيف لمسة ذهبية على أطباقك وبيعت 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 تمدك 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، والبتواسيوم، والفيتامينات A و C و K. وعند تخميره، يصبح مصدراً للبروبيوتيك الطبيعي المفيد لصحة الأمعاء.

يتمتع هذان النوعان من الخضروات بمدّة صلاحية طويلة ويتميزان بسعيرهما الزهيد، ويزوّدان الجسم بمجموعة كبيرة من المنافع. لذا، قم بإدراجهما في قائمة الطعام!

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

للاطلاع على مقالات ذات صلة،
انقر هنا.





ما الذي يميّز هذه الوصفة؟ **العسل الساخن!** تمكّنك 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.

توستادا القرع الجوزي بالعسل المكرمل الساخن

مع الفيتا المخفوقة

الشيف دانا كوهين، أمريكا الشمالية
@chefs_dana

للمطاعم العادية التي تقدّم خدمة كاملة

تكلفة الحصة (باليورو): ٢-٣



المكوّنات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

لمزيد من المعلومات
حول هذه المكوّنات،
انقر هنا

الفيتا المخفوقة

١ كوب هيلمنز ريل مايونيز
٢٢٥ غ جبنة فيتا
بشر ١ ليمون
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

مريمية وكيل مقلبان

٢٠ ورقة مريمية
١ باقة كيل ديناصورى
(أسود) منزوعة السيقان،
مقطّعة تقطيعاً خشناً
١٢٠ غ بذور القرع، محمّصة
ومقطّعة
صلصة ماشا، حسب
الحاجة
زيت للقلبي، حسب الحاجة

القرع الجوزي المكرمل

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



"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 مسحوق مرق الخضار، والثوم، والقرفة، والبابريكا المدخنة.
- وزّع مكعبات القرع في مقلاة مغطاة بورقة برشمان وحمّرها على حرارة ٢٣٠ درجة مئوية حتى تصبح بنية ذهبية اللون ومكرملة - لنحو ٢٥ دقيقة - مع تقلبها 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 فتها بيديك. أضف كمية كافية من صلصة الماشا لتغليف المكونات.

جبنة الفيتا المخفوقة

- اخلط جميع المكوّنات حتى تصبح ناعمة ومخفوقة، وضعها في الثلجة إلى حين استعمالها.

تقديم التوستادا

- لتقديم التوستادا، ادهن جبنة الفيتا المخفوقة على خبز البيتا المحمّص، 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 المواسم، 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 بالينار، تركيا
@ufs_chef_pinarbal

للمطاعم العادية

تكلفة الحصة (بال يورو): ٢-١



المكونات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

ملفوف بالدبس

١٠٠ غ كنور صوص المحار
٥٠ غ كنور صوص الباربيكيو
هيكوري الأمريكي
٢٥ غ دبس رمان
١٥ مل خل عنب أبيض
١٥ مل زيت نباتي
٨٠ غ بصل

مزيج توابل

١٠ غ كنور أرومات بودرة
توابل
٢٠ غ فلفل إيسوت (رقائق
حرّة مدخنة من الفلفل)
٧ غ سمّاق
٧ غ كمون
٢ غ أوريجانو يابس

ملفوف

١٠٠ غ زبدة
١٧٠ غ ملفوف أبيض
**أرز البرغل الحار مع
الملفوف المخلّل**
٢٠ غ زيت نباتي
٦٠ غ فلفل أخضر مقطّع
إلى مكعبات برونواز
٤٠ غ كنور صلصة طماطم
برونتو
١٥ غ كنور أرومات بودرة
توابل
٩٠٠ غ ماء
٢٥ غ أرز البرغل
١٥ غ ملفوف مخلّل
٦٠ غ زبدة
٥٠ غ سيقان جرجير الماء،
مقطّعة

مايونيز بالجوز

١٠٠ غ جوز
٣٠٠ غ هيلمنز ريل مايونيز
٥ غ كنور أرومات بودرة
توابل
١٠٠ غ ماء

**بيوريه بابا غنوج
الكريمي**

٣٥٠ غ فلفل أحمر
١٨٥ غ باذنجان
١٠ غ معجون طماطم
٥ غ كنور أرومات بودرة
توابل
٢٥ غ زيت زيتون
٢ غ ملح
١٠ غ خل نبيذ أبيض
٦٠ غ زبادي يوناني غير
منكّه

**حلقات البصل
المقرمشة**

٢٠٠ غ بصل
١٠٠ غ نشا قمح
٥ غ كنور أرومات بودرة
توابل

لمزيد من المعلومات
حول هذه المكونات،
انقر هنا





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.

طريقة التحضير

ملفوف بالدبس

- لتحضير صلصة دبس الرمان: ضع كل المكونات في خلاط، واخلط حتى يصبح المزيج ناعماً.

لتحضير مزيج التوابل

- امزج كنور أرومات بودرة توابل مع جميع التوابل الأخرى.
- قطع الملفوف إلى شرائح، اترك عروق أوراق الملفوف كي تبقى متماسكة ولتتفادي العدر. ثبّت 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 بتحميم الجوز على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٨ دقائق
- اطحن الجوز المحمّص في الخلاط حتى يصبح ناعماً كالدقيق.
- امزج الجوز المطحون بالماء، وهيلمنز مايونيز، وكنور أرومات بودرة توابل 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 مشويّاً تماماً.
- 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 صلصة طماطم برونوتو، وزيت الزيتون، والملح والخل. اخلط حتى يصبح المزيج ناعماً.
- انقل المزيج إلى مقلاة، واطرها على نار هادئة جداً بين ٢٠ و ٣٠ 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.



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

الشيف بينار بالينار

حلقات البصل المقرمشة

- امزج نشا القمح مع كنور تتبيلة الخضار في وعاء.
- قطع البصل إلى شرائح رفيعة باستخدام مقشرة أو قطاعة ماندولين، ثم استخدم منديل مطبخ لامتصاص عصارة البصل الفائضة.
- اخلط البصل بالنشا المتبّل.
- سخّن الزيت على حرارة ١٦٠ درجة مئوية واقل البصل قليلاً 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 وحرّك المزيج.
- أضف الماء واطرك المزيج يغلي.
- عندما يغلي المرق، أضف أرز البرغل والملفوف المخلّل. قم بتغطية المقلاة.
- عندما يتبخّر الماء بالكامل، يصبح الأرز ناضجاً.
- أضف القليل من الزبدة واطرها بالأرز حتى يصبح دبقاً نوعاً ما إنمّا قابلاً للسكب.

التقديم

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



دوّار الشمس مع كافيّار الشيا

والبطاطس

الشيف ستيفن فورر، سويسرا

@ufschefs.ch

الفئة المستهدفة:

المطاعم المستقلة العادية

تكلفة الحصة (باليورو): ٤ إلى ٥



المكونات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

الفجل المخلل

- ٢ كغ دوّار شمس عضوي
- ٢ ليمون
- ٢٠٠ غ حليب
- ١٥ غ كنور مسحوق مرقة الخضار
- ١٠٠ غ كنور رقائق البطاطس بطاطس مهروسة
- ٥٠٠ غ بيض
- ٢٠ غ زيت دوّار الشمس
- ٢ غ ملح وفلفل

الكافيّار الفيّجن

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

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 بقدرونس افرنجي
- ١٠ غ مردقوش طازج ومغسول

لمزيد من المعلومات
حول هذه المكونات،
انقر هنا

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





نصائح وبدائل

- صحيح أن نكهات هذا الطبق مثالية لموسم الخريف/الأعياد، لكن يمكن بسهولة استبدال الخضروات المستخدمة فيها بأخرى بحسب المواسم، على غرار الطماطم في فصل 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!"

المشرف على البرنامج

طريقة التحضير

دوّار الشمس: بيوريه ومكعبات

- قم بتحضير رؤوس دوّار الشمس: انقع الرؤوس في ماء يحتوي على شرائح ليمون ثم اسلقها.
- قم بطهي ٤٠٠ غ من رؤوس دوّار الشمس مع الحليب وكنور مسحوق مرقة الخضار حتى يصبح المزيج طرياً، ثم انقله إلى خلاط حتى يصبح مثل البيوريه.
- أضف كنور رقائق البطاطس بطاطس مهروسة إلى الخلاط، واخلط حتى يمتزج الكل جيداً.
- 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

- قطّع ٣٠٠ غ من نبتة دوّار الشمس إلى مكعبات.
- أضف ١٥٠ غ من دوّار الشمس المقطّع إلى الفطيرة. حرّك جيداً.
- قم بتغطيته بالنايلون اللاصق.
- اسلقه بالبخار 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 بطهيته في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٥٠ دقيقة.

التزيين

- اجمع براعم وأزهار دوّار الشمس.
- قطّع الأوراق إلى شرائح رفيعة واقلمها قليلاً عميقاً مع الأزهار.



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

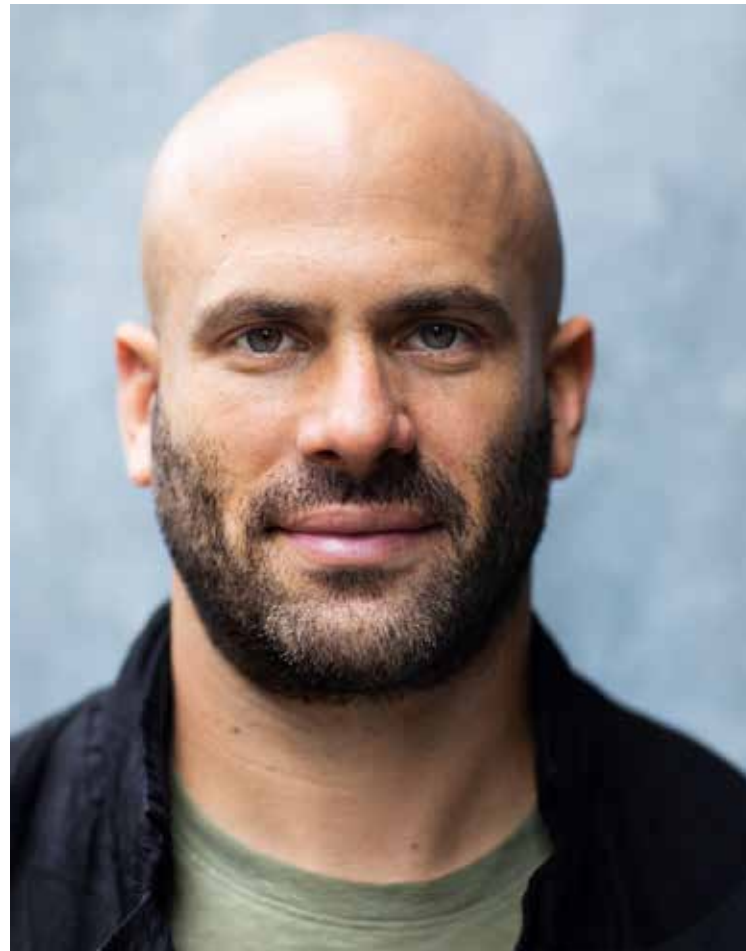
مع
الشيخ سام كاس

يسلط الشيخ وخبير السياسات الغذائية الشهير سام كاس الضوء على قوة الزراعة المتجددة ومدى أليتها.

عندما يتعلق الأمر بالزراعة المتجددة، فإن أول ما يجب التركيز عليه هو صحة التربة - الصحة البيولوجية للنظم البيئية التي تنتج غذاءنا. 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. ◀

ما يهمني هو قدرتنا على توفير مصادر الغذاء 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.

للاطلاع على مقالات ذات صلة،
انقر هنا.



إذا تبيننا الممارسات الصحية وواصلنا الابتكار واستخدام التكنولوجيا لإيجاد الحلول، فسوف ننجح في سحب نسبة معينة من هذا الكربون من الهواء وإعادةه 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 الصحيحة أثراً جماعياً هائلاً. إنها لفرصة رائعة ومسؤولية كبرى يتعين علينا جميعاً تحمّلها وتوجيه مواهبنا نحوها.



أربعة معلومات رئيسية يجب معرفتها عن الزراعة المتجددة

١ الأتربة

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 والصر 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 ثلاث الملقحات مثل النحل والفرشات، 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.

أطعمة تحسّن المزاج

الصحة الشاملة

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

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



"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 تشكّل إضافة رائعة عند إدخالها في مكونات الحساء، والسلطات، والفطائر، 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 الاستخفاف بمنافعها الصحية!

**لمزيد من الوصفات الإبداعية،
انقر هنا**

أطعمة تحسّن المزاج



المنافع 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.

قوائم الطعام المستقبلية ٢٠٢٤



الطعام أكثر من مجرد مصدر للطاقة؛

مع **الشيف سام كاس**
بقلم **هيرمان كلاي**

تحضير أطباق صحية ولذيذة

استخدم سام كاس منصبه 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 وتوفر التغذية اللازمة."
- ٢ **الاهتمام بموضوع الاعتماد على المصادر المحلية والاستدامة**
"صحيح أن الاعتماد على المصادر المحلية قد يوفر لك مكونات 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، خاصة 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 **استكشاف عالم الفطر**
"الفطر مكون رائع يضيف إلى أطباقك نكهات الأومامي المميزة. يحتوي الفطر على الكثير من العناصر الغذائية، ويتميز بنكهاته المتنوعة، ويمكن إضافته بسهولة إلى وصفات مختلفة."



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 والجبنة المطحونة.
- اترك الحبيبات منقوعة لتصبح رطبة لنحو ١٥ دقيقة.
- لتحضير بيوريه البطاطس: أضف كنور للمحترفين بطاطس مهروسة إلى الماء الساخن، واخلطه 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 يديك 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 مدّها

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 وجمدها لمدة ٢٤ ساعة.
- في مقلاة، ضع السكر الأسمر على النار حتى يصبح مكرماً.
- قطّع قشر الموز إلى قطع متوسطة الحجم وأضف إليها السكر.
- امزج جيداً وأضف الملح، ونصف كمية الكريمة، والروم.
- ضع الخليط على النار ليغلي.
- ضع المكونات في الخلاط مع عصير حامض والكمية المتبقية من الكريمة.
- في مقلاة، قم بشوي الجبنة من جميع الجوانب.
- ادهن الجبنة المشوية بالكراميل.



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

فشار التابيوكا بالموز

- قطّع حبات الموز المقشرة ثم ضعها على حصيرة من السيليكون.
- اخبزها لمدة 20 دقيقة على حرارة 160 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.



لمطابخ الإنتاج المركزي:

يمكن تحضير المالفاتي في وقت مبكر وتجميدها بكميات كبيرة. يضاف دقيق الحمص إلى المزيج و اعجن حتى تصبح العجينة صلبة. جزءها وجمدها.

المالفاتي المعدّلة

الشيف خيمينا سوليس، الأرجنتين
@chefsufsarg

للمطاعم العادية

تكلفة الحصة (باليورو): ٢-١



المكوّنات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

لمزيد من المعلومات
حول هذه المكونات،
انقر هنا

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

يواجه مشغلو المطاعم صعوبات على صعيد تكلفة الطعام وبخاصة البروتين الحيواني. وفي الوقت نفسه، يزداد رواد المطاعم وعياً حياًل صحتهم وحيال البيئـة. وتعتبر هذه الوصفة نسخة مغذية جداً من طبق المالفاتي الكلاسيكي المقدم مع صوص من الخضروات المشوية والمدخنة على الحطب. وهي تحتوي على كمية كبيرة من المكوّنات 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 بمكوّنات رائجة ومغذية مثل الدخن، هذا الطبق طعم الأومامي الشهى 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 (1 لتر من الماء + 10 غ من المرق البودرة).
- لتحضير البيوريه: قم بغلي 500 غ من الماء، وأضف إليه زيت دوّار الشمس، ثم أضف ببطء رقائق البطاطس المجففة. يجب أن يكون قوام البيوريه متماسكاً.
- اطحن الحمّص في الخلاط الآلي.
- حمّص الجوز في الفرن.
- دع المكوّنات تبرد ثمّ امزجها (الدخن المطبوخ + الحمّص + البيوريه). أضف إليها بشر الليمون، والسبانخ المقطّع ناعم والملح والفلفل.
- شكّل كرات من الخليط، بحيث يكون وزن كل كرة نحو 35 غ.
- سخّن الفرن مسبقاً على حرارة 200 درجة مئوية. قم بتحمير الكرات لمدة 5 دقائق أو حتى تصبح ذهبية.
- الوصفة كاملة مطبوخة: امزج 720 غ من الدخن + 200 غ من البيوريه + 200 غ من بيوريه الحمّص + 440 غ من السبانخ + 100 غ من الجوز + 5 غ من بشر الليمون.

الصوص المدخنة

- قم بتدخين الخضروات الطازجة باستخدام الرقائق الخشبية والفحم.
- امزج جميع الخضروات المدخنة.
- غربلها وضع تفل القصب جانباً.
- لتحضير صوص الطماطم: قم بغلي 1000 غ ماء وأضف رقائق الطماطم المجففة.
- امزج بيوريه الخضار المدخنة وصوص الطماطم.
- ضع الصوص على النار وأضف إليها الأغار.
- امزج المكوّنات جيداً واسكب الصوص في وعاء "سايفن". قم بتشغيله.

المقرمشات

- اطحن البذور بشكل جزئي.
- أضف تفل القصب إلى البذور، ثم الملح والفلفل المطحون.
- وزّع الخليط على حصيرة من السيليكون.
- اخبز المقرمشات على حرارة 90 درجة مئوية حتى تصبح جافة وبنية ذهبية.



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



Unilever
Food
Solutions



@ufsglobal

@UnileverFoodSolutionsGlobal

@Unilever Food Solutions

طبق الكوشي (صفحة ١٣)

أسيخ الباذنجان الأسود المقلي مع الطحينة

٦٠٠ مل من الخليط الأساسي
١٥ غ مسحوق الفحم الأسود
٦٠٠ 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، ومقطّع 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 برقائيق الذرة

٥٠٠ غ باذنجان منقوع
٦٠٠ مل من الخليط الأساسي
٣٠٠ غ رقائيق ذرة مطحونة
٢٥٠ مل صوص هولنديز الحارة
٣٠ غ بذور سمسم أبيض محمّصة
٥٠ غ خسرات 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 نشا 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

لغائف "لومبيا" بالخضروات الطازجة (صفحة ٤٦)

في ما يلي خيارات متنوّعة للحشوة:

غيسادونغ غولاي (الخضروات السوتيه)

٣٠ غ زيت نباتي
١٠ غ ثوم مفروم
٥٠ غ بصل، منزوع العرق، مقطّع إلى شرائح
١٠٠ غ طماطم

١٥٠ غ قرع طويل، مقطّع إلى شرائح رفيعة، ومنزوع البذور
١٥٠ غ قرع اسفنجي، مقطّع إلى شرائح رفيعة، ومنزوع البذور
١٥٠ غ هيكاما، مقشّر ومقطّع إلى شرائح رفيعة
١٠ غ كنور بودرة مرقة الدجاج

أو

غيناتانغ غولاي (الخضروات بحليب جوز الهند)

٣٠ غ زيت نباتي
١٠ غ زنجبيل مقطّع إلى مكعبات
برونواز
١٠ غ ثوم مفروم
٥٠ غ بصل مقطّع إلى مكعبات
برونواز

١٠٠ غ فاصوليا مجنحة مقطّعة إلى شرائح رفيعة
١٥٠ غ فاصوليا طويلة، بطول ٤ سم
١٠٠ غ قرع، مقطّع 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)

٦٠ غ بيض مخفوق
١٠ غ كنور بودرة مرقة الدجاج
١٥ غ بصل أخضر مفروم ناعماً
١٠٠ غ باذنجان، مشوي ومقشّر ومقطّع
١٠ غ فلفل
١٠ غ كنور بودرة مرقة الدجاج

أو

التوفو المطبوخ والفاصوليا العريضة

٥٠٠ غ فاصوليا عريضة يابسة
١٠ غ مسحوق الجير أو هيدروكسيد الكالسيوم
١٥٠٠ غ ماء

٨٠ غ زيت نباتي
١٠ غ ثوم مفروم
١٠٠ غ بصل مقطّع 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
١٠٠ مل تتبيلة سائلة أو صلصة صويا خفيفة

أو

البطيخ الشتوي المدخن

٥٠٠ غ بطيخ شتوي من دون بذور
٥٠ غ ٥٠ مل تتبيلة سائلة أو صلصة صويا خفيفة
١٠٠ غ سكر أسمر
٢ غ فلفل
١٠ غ كنور بودرة مرقة الدجاج

لمحة عن التقرير

تم إعداد تقرير يونيليفر فود سولوشنز الذي يتناول توجهات قوائم الطعام المستقبلية لعام ٢٠٢٤ بناءً على البيانات العالمية المتينة ومدخلات الطهاة الشاملة، بما في ذلك التقارير القطاعية الصادرة عن جهات خارجية رائدة (مثل شركات كانتار، وفيرمينيش، وسيمرايز، وشركة النكهات والعطور الدولية (آي إف إف)، وذا فورج، وسي إم جاي- بي دي سي)، وتحليلات وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام ٧٧,٠٠٠ كلمة مفتاحية تمثل ٦٩ مليون بحث في أكثر من ٢١ بلداً، فضلاً عن وجهات نظر ٢٥٠ طاهياً محترفاً من يونيليفر فود سولوشنز، والآراء المعتمَدة لأكثر من ١,٦٠٠ طاهٍ محترف في ٢١ سوقاً حول العالم وذلك عبر حلقات النقاش الإلكترونية من تنظيم يونيليفر فود سولوشنز. تُرجمت نتائج تقرير توجهات قوائم الطعام المستقبلية إلى حلول عملية مخصصة لمشغلي الخدمات الغذائية حول العالم، بما يشمل اقتراحات لوصفات عديدة، وطرف تحضير الأطباق، وحلول المكونات التي يستطيع أصحاب المطاعم اعتمادها ضمن قوائم طعامهم.

الفهرس

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 كانتار، 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، وحلولاً عملية للمطابخ وفرق العمل، ومحتوى ملهماً، ووحدات تدريبية مجانية.

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.

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

دورة قوائم طعام تقلل الهدر و دورة خضروات لا تقاوم

للشيف كريستيان ويج

الشكر والتقدير

إعداد شركة TCO London

تصوير: ريمكو كرايغيفيلد (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 ماكدونالد 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



Unilever
Food
Solutions

#استعدللغد