

# Home Management

تقدم



تحضير أكالات الأسبوع

بقلم: شيرين عز الدين، مارس ٢٠١١

## يوم تحضير أكلات الأسبوع

بطبيعتى، أحب أن ابحث عن اسهل و اوفر الوسائل لأقوم بأعمالى المختلفة. فمثلا عند لم الغسيل، أحب أن اطبق لكل شخص أغراضه مع بعضها و اوفر عدد المشاوير التى سأقوم بها بين الغرف لتوصيل الأغراض مكانها. ستقولون أن الأمر كله يستغرق عدة دقائق، نعم و لكنى رغم ذلك أحب ان اوفر الوقت و الجهد.

ولذلك كان على التفكير فى ماذا سأطبخ طوال الأسبوع و احتياجاتى له و ما على فعله لاسهل على نفسى التفكير و التنفيذ باقى ايام الاسبوع، كنت أقوم بذلك وانا أعمل و ظللت اتبع نفس الاسلوب حتى بعد ترك العمل الخارجى و الاتجاه الى العمل من المنزل.

مطبخ مرتب، و احتياجات موجودة و معروف أماكنها، ثلاجة نظيفة و مرتبة، كلها تعد من العوامل الأساسية قبل بدء التفكير فى التحضير لوليمة كبيرة او عدة أطباق لاستخدام الاسبوع.

أعتقد أن الالمام بمعلومات كافية عن طرق التخزين و ما يمكن تجميده و حفظه لفترات يلعب دورا اساسيا فى توفير الوقت و الطبخات على مدار الاسبوع.

### قبل البدء فى تحضير وجبات الأسبوع يجب:

- ✓ مراجعة الوصفات بدقة والتأكد من وجود جميع المكونات المطلوبة.
- ✓ تنظيف الفريزر حتى يتسنى لك تنظيمه ووضع الوجبات المعدة.
- ١. تقريبا جميع الخضروات يمكن طهيها(الطريقة العادية) وحفظها مجمدة ما عدا الكوسة، فيمكنك مثلا عمل حلة البامية و حفظها فى الفريزر و اخراجها يوم تريدين صباحا قبل الذهاب الى العمل لتفك عند عودتك و تسخينها.
- ٢. صينية المكرونة بالباشمل، اسهل و أقيم وجبة يمكن حفظها بالكامل مجمدة، ولن تحتاجى معها لاستكمال السفرة إلا السلطة!
- ٣. قد تفضلين فى بعض الاوقات اللجوء الى معدى الأطعمة المنزلية الجاهزة وتسخينها، فهذا يوفر الكثير من الوقت (كالمحاشى، و الصوانى، السمبوسك) ولكن لا بد ان تحددى عند تخزينها فى الفريزر ما ستعديه معها فى يوم اخراجها. والجدير بالذكر ان الاطباق مثل السمبوسك و الكيبية تثرى سفرتك كثيرا عند إضافتها و تكثر من القيمة الغذائية عليها.
- ٤. الكفتة بأنواعها يمكن حفظها مجمدة بعد طهيها ايضا او شويها (ككفتة الأرز) و اخراجها صباح يوم الاستخدام. وتضاف اليها الصلصة اذا تريدين مع مكرونة وسلطة فتعد وجبة متكاملة.
- ٥. اكلة الأطفال المفضلة (البانيه)، الأسهل دائما والأكثر تغذية، تتبيل الفراخ عند شرائها و حفظها مجمدة بالتبيل او بالتتبيل مع اضافة البيض والبقسماط. وتكون جاهزة للتحمير فى اى وقت حتى لو من الفريزر للقلاية! (باضافة فواصل بلاستيك بين القطع لسهولة اخراجها و قليها بسرعة).
- ٦. صوص البولونيز مثلا، يمكن تحضيره باللحم المفروم او بدون، و يحفظ مجمدا فى كيس بلاستيك او علبه (اى كمية). <بصل، صلصة، ثوم، اعشاب، جزر>
- ٧. يمكنك ايضا تجهيز السمك الطازج الفيليه بالتتبيل، ليكون جاهزا للطبخ فى صينية او للشوى.

## قائمة التحضيرات الاسبوعية

من الهام جدا التأكد من وجود جميع مكونات الوجبات التى تقومى بتحضيرها فى يوم التجهيز وشراء اللحوم فى نفس اليوم لتكون طازجة و قابلة للتجميد، حتى لا تتوقفى فى وسط العمل. فمثلا، لو تنوين القيام بعمل كعكة الجزر، فلا بد لك من توافر الجزر و الجوز وهكذا.

غالبا ما يوجد بعض المكونات التى ستحتاجينها أكيد مع أى وجبة تحضرينها، وهذه بالضرورة لا بد من توافرها دائما كالتوابل المختلفة، الليمون او الثوم.

سوف يكون عليك القيام بتحضير قائمة التجهيزات لكل اسبوع، و هذا وان اخذ منك وقتا ليوم واحد فسوف يوفر عليك عناء التفكير لباقى الاسبوع و يوفر وقتك بتنفيذ التجهيزات.

لديكم هنا مثال لقائمة التجهيزات يمكنكم استخدامه او محاكاته حسب احتياجاتكم، ويشمل معظم الاغراض التى تحتاجينها عند تحضير الوجبات للتأكد من توافرها.

.....	<input type="checkbox"/>	ثوم مفروم	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	كزبرة خضراء	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	بقدونس/خضرة	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	زبادى	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	بقسماط مطحون	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	بيض	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	لبن	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	ليمون	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>

ملاحظة: الافكار المطروحة هنا ما هى إلا حلول سريعة و فاعليه لتحضير الوجبات ويمكنك الاضافة لها او التنوع بينها كما تحبين و حسب وقت كل انسان و امكانياته.

التفكير فى عزومة قادمة أو حتى وجبة اليوم قد يكون أحيانا مرهق و يحتاج تفكير كثير، والتفكير وحده قد يستغرق منك وقت أكثر من اللازم حتى تلبى رغبات الجميع و تتفادى التكرار و تنوعى الاكلات و الأيام و الأطباق على السفره الواحدة.

قد يفيدك الاحتفاظ بما يشبه خريطة الوجبات حتى تساعدك على التحضير و التذكر لما يمكن ان يطبخ او اى من الأكلات يتلائم مع الآخر، حتى ترجعى اليها فى أوقات العزومات او التفكير فى تحضير وجبات الاسرة للأسبوع.

### تتكون الوجبة العادية عموما من:

١. طبق رئيسى وهو عادة ما يكون اللحوم بأنواعها او الفراخ أو السمك.
٢. الخضروات المطهية و هى أساسية لمعظم الأزواج المصريين ومهمة جدا للأطفال.
٣. السلطة مع أهميتها بالنسبة للهضم، فهى تغنى سفرتك ولها عدد لا نهائى من الاختيارات والصوصات ولا تنتهى التبادل والتوافق الخاصة بها (الخضراء، البطاطس بأنواعها، الزبادى، الطحينة، الحمص، المخللات،....) وقد يفيدك احيانا عمل اختياريين او أكثر للسلطة على السفره الواحدة.
٤. النشويات وهو الأرز، المكرونة، الخبز، أو البطاطس. و احيانا تحتاجى نوعين على بعض السفرات (ولكن تابعى جيدا فى حالة الحفاظ على الوزن لك أو للأطفال)
٥. الطبق الجانبى وهو كل ما يمكنك إضافته لتكبير سفرتك (كحلقات البصل، السمبوسك، الممبار،....) مع الصوصات الجانبية أيضا.
٦. الشوربة ضرورية فى الشتاء و فى رمضان، و خلاف ذلك فهى وجبة صحية للغاية كافتتاحية للطعام. اختياراتها أيضا متعددة (الكريمة، لسان العصفور، الخضروات، العدس، الطماطم،....)

**العنصر الأخير من مكونات الوجبة، والذي لا يمكن اهماله، هو الحلويات بالطبع، وخاصة عند وجود ضيوف. فلا تنسى التحضير له مسبقا كذلك أو إضافته للخريطة اذا تحبين.**

قد يفيدك أيضا الأخذ فى الاعتبار أن عند تحضير وجبة اسماك مثلا، يكون الاساسى مع باقى مكونات الوجبة هو سلطة الطحينة، الخضراء، البطاطس المحمرة و الخبز. ستجدى على قائمتنا المصرية، الكثير من القوائم الجاهزة كذلك (كالارز و الملوخية مثلا).

الجدول التالى سيساعدك فى تنظيم الوجبات و تحديد ما تحبى ان تطبخيه معا لمكونات الوجبة الواحدة، و سيساعدك أيضا فى أوقات العزومات.

# منسق وجباتي



وجبة ٥	وجبة ٤	وجبة ٣	وجبة ٢	وجبة ١	
					<p>الطبق الرئيسي</p>
					<p>الخضار المطهى</p>
					<p>السلطة</p>
					<p>التشويات</p>
					<p>الطبق الجانبي</p>
					<p>الشوربة</p>

