



# المهارات

الدرس الثالث:  
مهارة الإطعام:  
مدارس الطبخ في العالم

# المهارات

## الدرس الثالث

### مدارس الطبخ في العالم



إن التخصيص بالخبز دون غيره من النعم في هذا الحديث؛ لندرته وشحته وعدم المقدرة على تحصيله من عموم الناس في زمن النبي ﷺ؛ لفقركم وعوزهم،

فَعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: «مَا شَبِعَ آلُ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ خُبْزٍ بُرٍّ مَأْدُومٍ  
ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ حَتَّى لَحِقَ بِاللَّهِ»،

وَإِلَّا فَإِنَّ التَّعْظِيمَ لَجَمِيعِ النِّعَمِ وَرَمَزَهَا هُوَ الْخُبْزُ.

وَعَنْ مَسْرُوقٍ، قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى عَائِشَةَ، فَدَعَتْنِي لِطَعَامٍ وَقَالَتْ: مَا  
أَشْبَعُ مِنْ طَعَامٍ فَأَشَاءُ أَنْ أَبْكِيَ إِلَّا بِكَيْتُ،

قَالَ: قُلْتُ لِمَ؟ قَالَتْ: أَذْكَرُ الْحَالَ الَّتِي فَارَقَ عَلَيْهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
الدُّنْيَا، وَاللَّهِ مَا شَبِعَ مِنْ خُبْزٍ وَلَحْمٍ مَرَّتَيْنِ فِي يَوْمٍ.

والتفت الترمذي التفاتة ذكية بتخصيص الخبز دون غيره بالذكر دون

باقي النعم، فقال:

(الخبز غذاء الجسد، والغذاء قوام الروح، وقد جعل الله تعالى الخبز أشرف الأرزاق، قَالَ ﷺ: "أَكْرَمُوا الْخُبْزَ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ أَنْزَلَهُ مِنْ بَرَكَاتِ السَّمَاءِ، وَأَخْرَجَ لَهُ مِنْ بَرَكَاتِ الْأَرْضِ، فَاكْرَامِهِ إِلَّا يُوْطَأُ وَلَا يُطْرَحُ، فَإِذَا رُمِيَ بِهِ أَوْ طُرِحَ مَطْرَحَ الرَّفْضِ وَالْهَوَانِ، كَانَ قَدْ كَفَرَ النِّعْمَةَ وَجَفَاها، وَفِي سَعَةِ الرِّزْقِ قُوَّةٌ عَظِيمَةٌ عَلَى الدِّينِ، فَإِذَا جَفَاها صِيرَتْ لِلنِّعْمَةِ الْعُظْمَى نَفْرَةً، وَإِذَا نَفَرَتْ لَمْ تَكُنْ تَرْجِعُ؛ لِأَنَّهَا قَدْ وَسَمَتْهُم بِالْجَفَاءِ).

وهناك سبب آخر لتخصيصه بالذكر دون غيره؛ وذلك لأن الخبز رمز الطعام؛ فإذا ذكر الخبز ذكر الطعام عمومًا.

والخبز - الحنطة - منتشر في كل دول العالم، في شرقها وغربها، وجبالها وسهولها وصحرائها، فتخصيصه بالذكر لمعرفة كل الناس به دون غيره من الأطعمة التي يعرفها بعض الناس في مكان ما دون غيره.

وهنا التفاتة اقتصادية: فأحد المقاييس الاقتصادية في دول العالم الرئيسة هو اكتفاء الدولة الذاتي من الحنطة.





تصميم تقريبي لمجتمع المدينة المنورة في عصر النبي ﷺ.

المسجد النبوي الشريف وحجرات أمهات المؤمنين ﷺ ومنازل وبيوت

الصحابة رضوان الله عليهم.



تأملن هذه النصوص بشوق القلب!

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال أبو طلحة لأُم سليم، قد سمعت صوت رسول الله صلى الله عليه وسلم ضعيفا أعرف فيه الجوع، فهل عندك من شيء؟

فقلت: نعم، فأخرجت أقراصا من شعير،

ثم أخذت خمارا لها، فلفت الخبز ببعضه، ثم دسته تحت ثوبي ورددني ببعضه،

ثم أرسلتني إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فذهبت به، فوجدت رسول الله صلى الله عليه وسلم جالسا في المسجد، ومعه الناس،

فقلت عليهم، فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: أرسلك أبو طلحة؟ فقلت: نعم، فقال: أأطعام؟

فقلت: نعم،

فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: قوموا فانطلقوا

وانطلقت بين أيديهم حتى جئت أبا طلحة فأخبرته،

فقال أبو طلحة: يا أم سليم، قد جاء رسول الله ﷺ بالناس وليس عندنا ما نطعمهم؟

فقلت: الله ورسوله أعلم .

فانطلق أبو طلحة حتى لقي رسول الله ﷺ فأقبل رسول الله ﷺ معه حتى دخلا،

فقال رسول الله ﷺ: هلمي ما عندك يا أم سليم

فأتت بذلك الخبز،

فأمر به رسول الله ﷺ ففت،

وعصرت عليه أم سليم عكة فآدمته،

ثم قال فيه رسول الله ﷺ ما شاء الله أن يقول،

ثم قال: ائذن لعشرة فأذن لهم فأكلوا حتى شبعوا ثم خرجوا،

ثم قال: ائذن لعشرة» فأذن لهم حتى أكل القوم كلهم وشبعوا

والقوم سبعون رجلا أو ثمانون .

حديث صحيح متفق عليه.

والعكة بضم المهملة وتشديد الكاف، إناء من جلد مستدير يجعل فيه  
السمن غالباً والعسل.



وهذه أسماء بنت أبي بكر - ذات النطاقين - رضي الله عنها تقول :

تَزَوَّجَنِي الزَّيْبِرُ وَمَا لَهُ فِي الْأَرْضِ مِنْ مَالٍ وَلَا مَمْلُوكٍ وَلَا شَيْءٍ غَيْرَ نَاضِحٍ

وغير فرسه ،

فكنتُ أعلِفُ فرسه،

وأستقي الماء،

وأخِرُ غَرْبُهُ وَأَعَجِنُ،

ولم أكن أحسنُ أخبِرُ ! وكان يُخبِرُ جاراتُ لي من الأنصار ، وكنّ نسوةً  
صدق،

وكنْتُ أنقلُ النَّوَى من أرضِ الزَّيْبِرِ التي أقطَعَهُ رسولُ صلَّى اللهُ عليه  
وسلم على رأسي ، وهي مِنِّي على ثلثي فرسخ،  
فجئتُ يوماً والنَّوَى على رأسي، فلقيتُ رسولَ ﷺ ومعه نفرٌ من  
الأنصار،

فدعاني ثم قال: إخ إخ ، ليحملني خلفه،

فاستحييتُ أن أسيرَ مع الرجال، وذكرتُ الزَّيْبِرَ وغيرته، وكان أغيرَ  
الناس،

فَعَرَفَ رسولُ اللهِ ﷺ أني قد استحييتُ فمضى ، فجئتُ الزَّيْبِرَ فقلتُ:  
لقيني رسولُ اللهِ ﷺ وعلى رأسي النَّوَى ومعه نفرٌ من أصحابه،  
فأناخَ لأركبَ، فاستحييتُ منه وعرفتُ غيرتك،

فقال: والله لحملك النوى كان أشد علي من ركوبك معه،

قالت : حتى أرسل إليّ أبو بكرٍ بعد ذلك بخادمٍ تكفيني سياسة الفرس،  
فكأنما أعتقني

حديث صحيح رواه البخاري ومسلم.



وأرى من علو الهمة ومن صدق المحبة أن تتقن فتاة الإسلام صناعة  
الخبز،

فتخيلي معي أن تلتقين بأمهات المؤمنين والصحابيات رضي الله عنهن، وتحدثينهن  
عن صناعتك الخبز، تأسيا بهن ومحبة لهن !

أرى في هذا وصال محبة جميل جدا ووفي جدا.

ثم لنعيش مشاعرهن عند العجن والخبز والإطعام

فلم أر مثل الخبز في صناعة دفاء الإطعام وهي تجربة تستحق التجربة!



أول ما يجب أن تتقنه  
فتاة الإسلام  
صناعة الخبز



ما هي أنواع الخبز  
في العالم ..؟



أنواع الخبز في العالم كثيرة ومتنوعة، وتعكس ثراء الثقافات واختلاف المكونات والبيئات. كل منطقة طوّرت نوعاً خاصاً بها، حسب المناخ، المحاصيل المحلية، والعادات الغذائية.

فيما يلي تصنيفاً شاملاً لأنواع الخبز حسب المناطق:

أولاً: أنواع الخبز حسب القارات والثقافات

1  الخبز العربي والشرق أوسطي



الخبز العربي (البلدي)

دائري، مسطح، مجوف من الداخل. يستخدم للمشاوي والمقبلات.



الخبز الشامي (الصاج)

رقيق جداً، يُطهى على صاج حار.



خبز الطابون / التنور

يُخبز في فرن طيني، سميك قليلاً ومقرمش من الأطراف.



الخبز اليمني (الملوج، الرُّوتي)

مسطح، غالباً يُخبز على "الصفّاح".



الخبز العراقي (سمّون، تمّون)

ناعم، مستدير، يُقدم غالبًا مع الفول أو الكباب.



خبز الفُرن / المرقوق

يُفرد بالعصا ويُطهى في فرن أو على حجر ساخن.

2 الخبز الإفريقي



الإنجيرا (إثيوبيا، إريتريا)

خفيف، إسفنجي، يصنع من "التيف" ويُستخدم كأساس للأكل.



الكسرة (شمال أفريقيا)

خبز رقيق من السميد أو الذرة، يُطهى على صاج.



الشباتي (شرق إفريقيا)

خبز من طبقات رقيقة

## 3 الخبز الأوروبي



## الباغيت (الفرنسي)

طويل، مقرمش القشرة، طريّ من الداخل.



## تشاباتا (الإيطالي)

مسطح، غني بزيت الزيتون، هش.



بريوش (فرنسي)

خبز حلو، طري، يدخل فيه الزبدة والبيض.



راي برد (ألمانيا وروسيا)

مصنوع من طحين الجاودار، لونه داكن وطعمه قوي.



## السوردو (Sourdough)

خبز مخمر طبيعيًا، طعمه حامض قليلاً.

4 الخبز الآسيوي



## النان (الهند وباكستان)

خبز طري يُخبز في فرن التندور، غالبًا مع الزبدة.



الباو (الصين)

خبز على البخار، غالبًا محشو بلحم أو حلوى.



خبز الأرز (فيتنام، تايلاند)

يُستخدم في لف الوجبات مثل السبرينغ رولز.

5 الخبز الأمريكي والأمريكي الجنوبي



التورتيللا (المكسيك)

دائري، مسطح، من الذرة أو القمح، للأكل مع الحشوات.



## خبز الذرة (Cornbread)

سميك، هش، غني، من الذرة، شائع في الجنوب الأمريكي.



الأرييا

الخبز اليومي للفنزويليين

## ثانيا: أنواع خبز حسب طريقة التحضير



### 1. مخمر (Yeasted)

باغيت، سوردو، خبز عربي



### 2. غير مخمر (Flatbread)

تورتيللا، شباتي،



3مقلي (Fried) □

بوري، خبز مقلي هندي



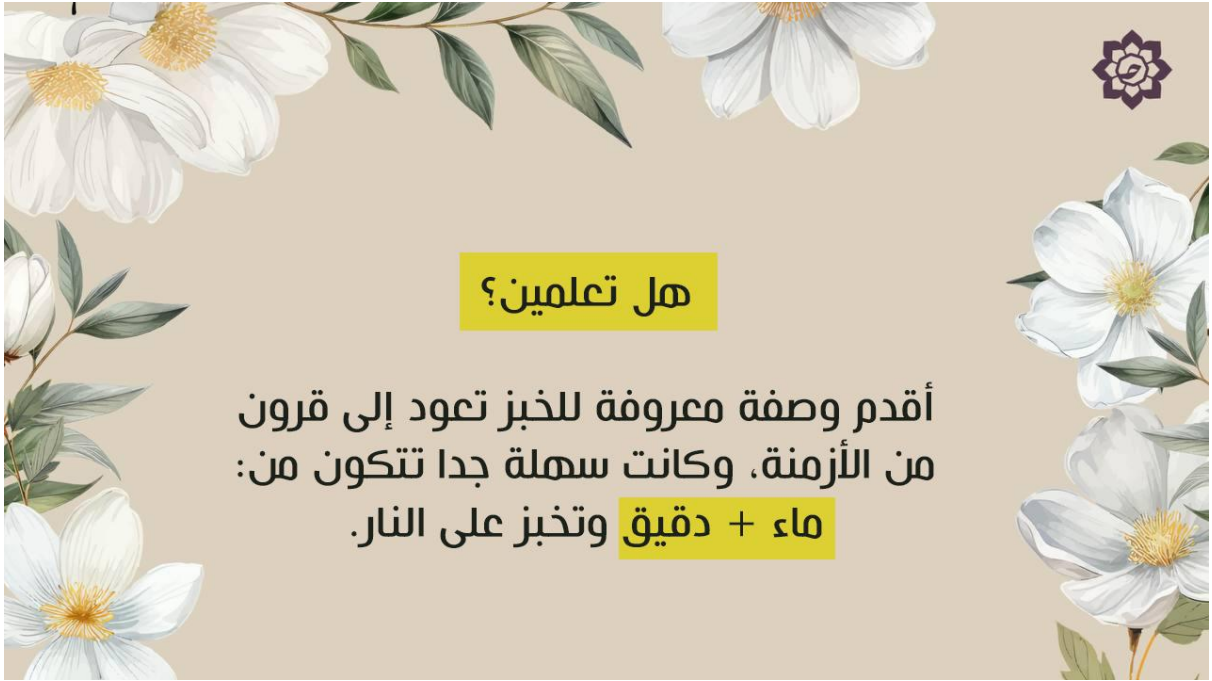
4مخبوز على الصاج □

صاج، ملوج، مرقوق



5 مطهو على البخار

باو، مانتو (الصين ومنغوليا)



في معظم الحضارات القديمة، كان الخبز رمزًا للحياة والمعيشة.



## أطباق من العصر النبوي



في العصر النبوي، كانت الأطعمة زاهدة ومحدودة، وتعكس نمط الحياة الصحراوي والبيئة القاحلة في شبه الجزيرة العربية، لكنها كانت مغذية ومعتمدة على الموارد الطبيعية المتاحة. من أبرز الأطباق والأطعمة التي وردت في السنة النبوية أو عُرفت في زمن النبي ﷺ:

### الخبز (خبز الشعير)

كان غالبًا من الشعير، ويؤكل مع التمر أو السمن.

لم يكن يُنخل، ويخبز على الحجارة أو في تنور بسيط.

قال أنس رضي الله عنه:

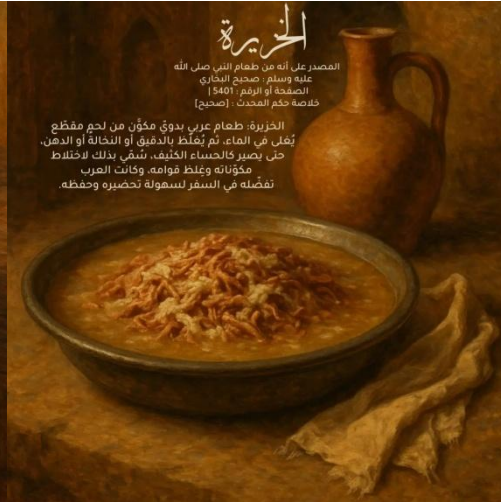
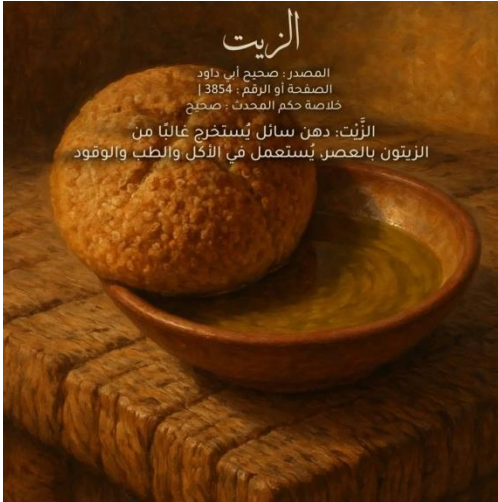
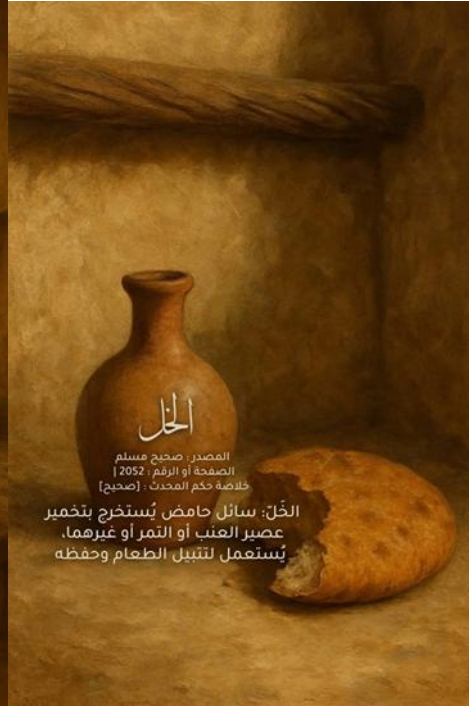
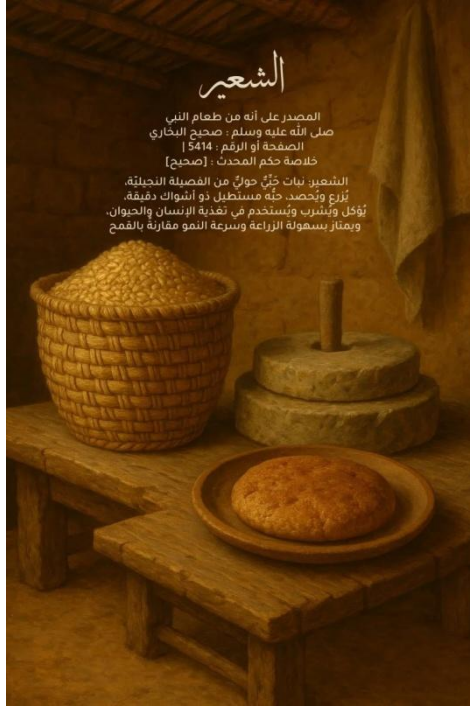
"ما عَلِمْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَكَلَ عَلَى سُكْرَجَةٍ قَطُّ، وَلَا خُبْزَ لَهُ مُرَقَّقٌ قَطُّ، وَلَا أَكَلَ عَلَى خِوَانٍ قَطُّ. قِيلَ لِقَتَادَةَ: فَعَلَامَ كَانُوا يَأْكُلُونَ؟ قَالَ: عَلَى السُّفْرِ." (رواه البخاري)

كان النبي صلى الله عليه وسلم متواضعًا في حياته وفي أسلوب معيشته، مع ما فتح الله عليه من المغانم، ولكنه آثر ما عند الله على ما في الدنيا، فلم يكن صلى الله عليه وسلم يحبُّ ترف العيش كما يفعل الملوك.

وفي هذا الحديث يحكي أنس رضي الله عنه أنه ما علم النبي صلى الله عليه وسلم أكل على سُكْرَجَةٍ قَطُّ، وهي صحاف أو أطباق تُوضع فيها المخللات والمشهيات، ولم يُخبز له صلى الله عليه وسلم ذلك الخبز الرقيق الفاخر المسمى بالرقاق، ولا أكل في حياته كلها على مائدة من تلك الموائد المرتفعة عن الأرض التي يأكل عليها العظماء والمترفون. والأكل عليها لم يزل من دأب المترفين ووضع الجبارين؛ لئلا يفتقروا إلى

الانحناء عند الأكل، فكان النبي صلى الله عليه وسلم لا يشبهه بهم، وكان يأكل صلى الله عليه وسلم وأصحابه على السفرة التي تمدُّ على الأرض؛ تواضعًا وزهدًا في الدنيا ومظاهرها، وتعليمًا لأُمَّته.

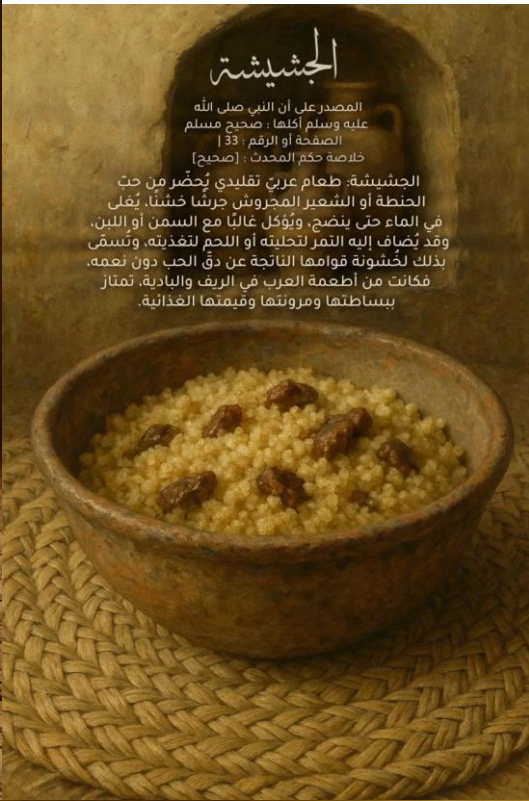
## أطباق العصر النبوي





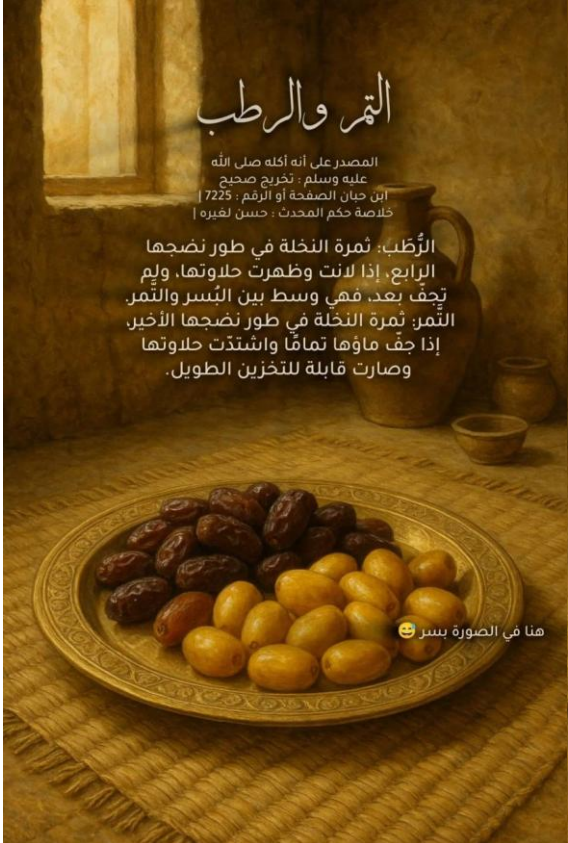
## القثاء

المصدر على أنه أكله صلى الله عليه وسلم : صحيح البخاري الصفحة أو الرقم : 5447 | خلاصة حكم المحدث : [صحيح] |  
القثاء : نبات من الفصيلة القرعية، يشبه الخيار لكنه أطول وأرق منه، يؤكل طازجًا، وهو بارد الطبع سهل الهضم.



## الجشيشة

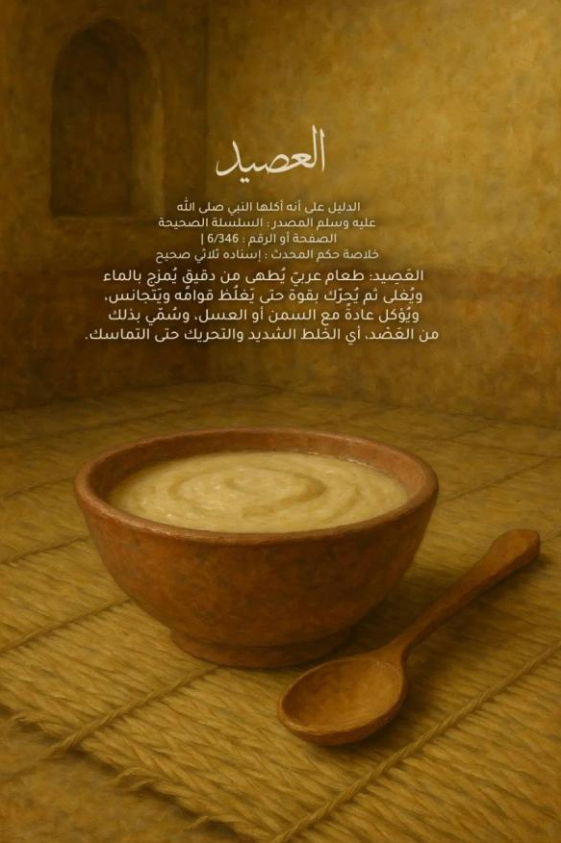
المصدر على أن النبي صلى الله عليه وسلم أكلها : صحيح مسلم الصفحة أو الرقم : 33 | خلاصة حكم المحدث : [صحيح] |  
الجشيشة: طعام عربي تقليدي يُحضّر من حبّ الحنطة أو الشعير المجروش حريشًا خشنًا، يُغلى في الماء حتى ينضج، ويؤكل غالبًا مع السمن أو اللبن، وقد يُضاف إليه التمر لتحليته أو اللحم لتغذيته، وتسمى بذلك لخشونة قوامها الناتجة عن دقّ الحب دون تعمه، فكانت من أطعمة العرب في الريف والبادية، تمتاز ببساطتها ومرورتها وقيمتها الغذائية.



## التمر والرطب

المصدر على أنه أكله صلى الله عليه وسلم : تخريج صحيح ابن حبان الصفحة أو الرقم : 7225 | خلاصة حكم المحدث : حسن لغيره |  
الرّطب: ثمرة النخلة في طور نضجها الرابع، إذا لانت وظهرت حلاوتها، ولم تجف بعد، فهي وسط بين البس والتمر. التمر: ثمرة النخلة في طور نضجها الأخير، إذا جف ماؤها تمامًا واشتدّت حلاوتها وصارت قابلة للتخزين الطويل.

هنا في الصورة بسر 😊



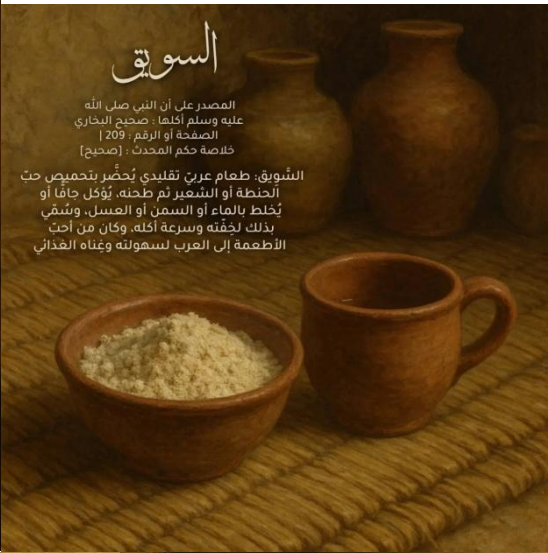
## العصيد

الدليل على أنه أكلها النبي صلى الله عليه وسلم المصدر : السلسلة الصحيحة الصفحة أو الرقم : 6/346 | خلاصة حكم المحدث : إسناده ثلاثي صحيح |  
العصيد: طعام عربي يطهى من دقيق يُمزج بالماء ويُغلى ثم يُحرّك بقوة حتى يقلط قوامه ويتجانس، ويؤكل عادة مع السمن أو العسل، ويشقى بذلك من العصد، أي الخط الشديد والتحريك حتى التماسك.



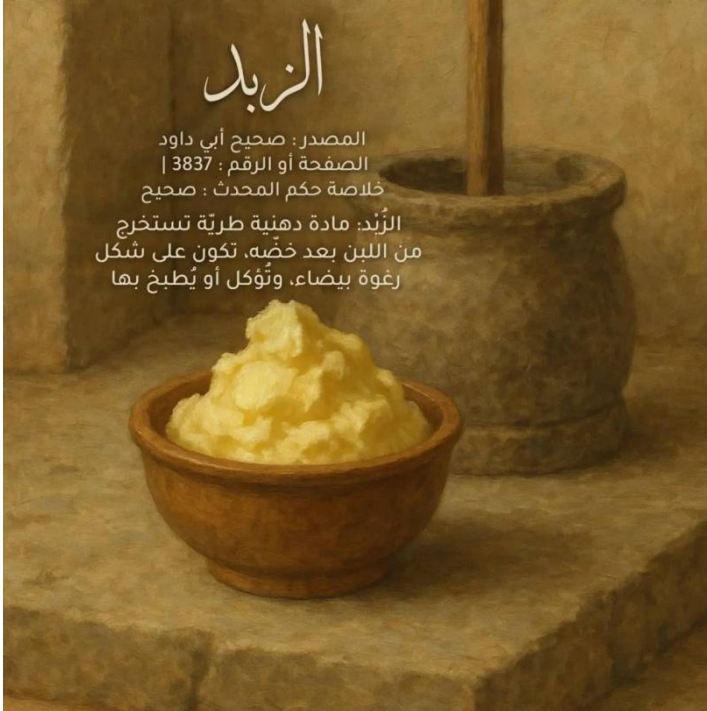
## الخبيص

المصدر: المواهب اللدنية  
الصفحة أو الرقم: 2/158 |  
خلاصة حكم المحدث: رجاله ثقات  
الخبيص: طعام عربي قديم يصنع  
من التمر والدقيق والسمن، يطبخ  
حتى يغلظ قوامه، ويؤكل حلواً



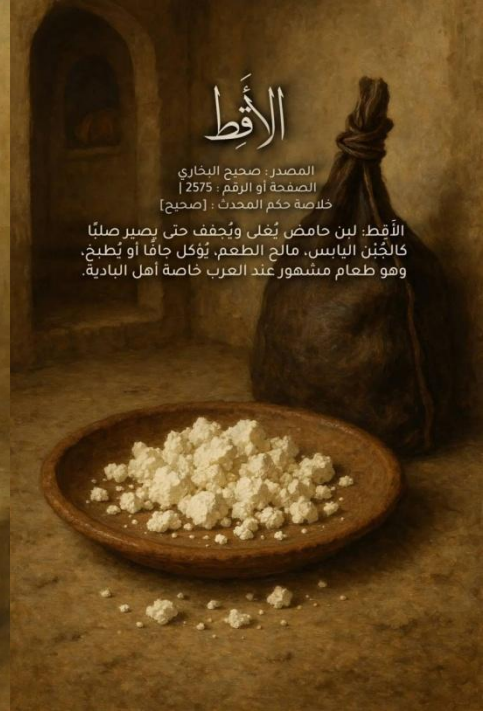
## السويق

المصدر: علي أن النبي صلى الله  
عليه وسلم أكلها: صحيح البخاري  
الصفحة أو الرقم: 209 |  
خلاصة حكم المحدث: [صحيح]  
السويق: طعام عربي تقليدي يُحضّر بتحميص حب  
الحنطة أو الشعير ثم طحنه، يؤكل حافاً أو  
يُخاط بالماء أو السمن أو العسل، وشقي  
بذلك ليخفّفه وسرعة أكله، وكان من أحبّ  
الأطعمة إلى العرب لسهولته وغناه الغذائي



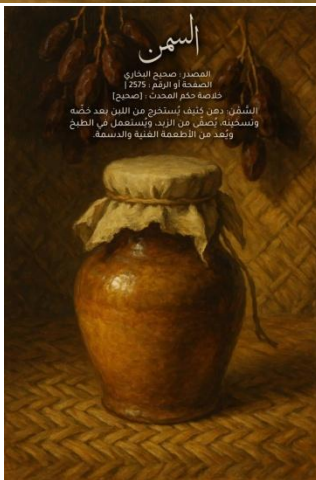
## الزبد

المصدر: صحيح أبي داود  
الصفحة أو الرقم: 3837 |  
خلاصة حكم المحدث: صحيح  
الزبد: مادة دهنية طرية تستخرج  
من اللبن بعد خضه، تكون على شكل  
رغوة بيضاء، ويؤكل أو يطبخ بها



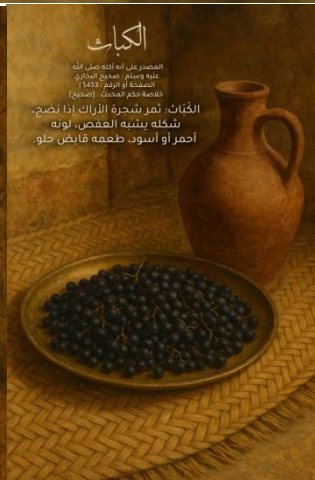
## الأقط

المصدر: صحيح البخاري  
الصفحة أو الرقم: 2575 |  
خلاصة حكم المحدث: [صحيح]  
الأقط: لبن حامض يُغلى ويُخفف حتى يصير صلماً  
كالجبن اليابس، مالح الطعم، يؤكل حافاً أو يطبخ،  
وهو طعام مشهور عند العرب خاصة أهل البادية.



## السمن

المصدر: صحيح البخاري  
الصفحة أو الرقم: 2075 |  
خلاصة حكم المحدث: [صحيح]  
السمن: دهن خفيف يُستخرج من اللبن بعد خضه  
وتسكينة، يُصفى من الزبد ويستعمل في الطبخ  
وتعد من الأطعمة الغنية بالدهن.



## الكيات

المصدر: علي أنه صلى الله  
عليه وسلم صنع الكيات  
الصفحة أو الرقم: 1457 |  
خلاصة حكم المحدث: [صحيح]  
الكيات: ثمر شجرة الأراك إذا نضج،  
يشكله بنشبه العنق، لونه  
أحمر أو أسود طعمه قابض حلو.



## الخطرة

المصدر: علي أنه طعام للنبي صلى الله  
عليه وسلم - صحيح مسلم  
الصفحة أو الرقم: 2976 |  
خلاصة حكم المحدث: [صحيح]  
الخطرة: نبات حليّ سنبلٍ من الفصيلة النجيلية،  
يُزرع ويُستخرج منه الحبوب التي تطحن لصناعة الدقيق،  
وهي القمح المعروف، وتُسمّى بذلك لما فيها  
من نفع وطهارة وبركة غذائية، تُغذي الإنسان وتقيم قوته.



### التمر

المصدر على أنه أكله صلى الله عليه وسلم. صحيح المصدر. الصفحة أو الرقم: 6974 | خلاصة حكم المحدث: صحيح  
 الزبيب: نباتات من الفصيلة البقولية. تعرف بالتمبخ الأصفر، ثمارة كروية أو بيضاوية، ذات لب حلو كثير العصارة، وهو فاكهة صيفية منضجدة.

### الرمان

المصدر على أنه أكله صلى الله عليه وسلم. صحيح في حين الصفحة أو الرقم: 6900 | خلاصة حكم المحدث: إسناده صحيح  
 الرُّمَّان: شجرة مثمرة عميقة، ثمرها كبير مستدير، ذو قشرة صلبة، يحتوي داخله على صم كثير حلو أو حامض الطعم.

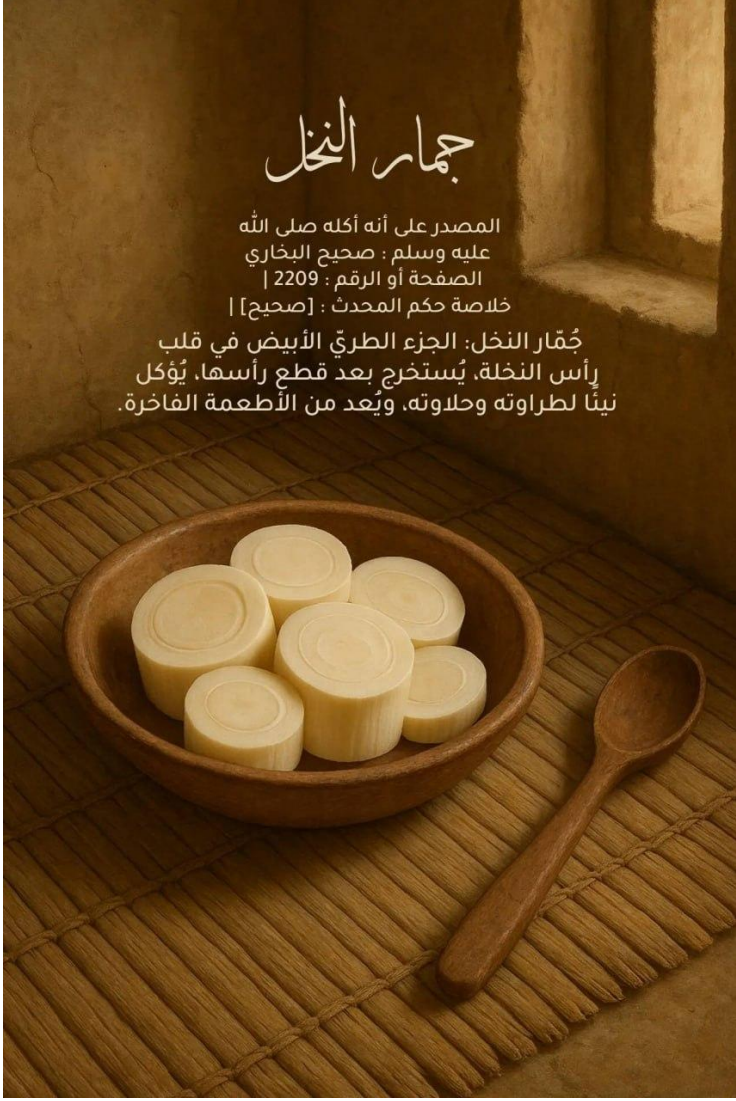
### الدياء

المصدر على أن النبي كان يخبزها صلى الله عليه وسلم. صحيح البخاري. الصفحة أو الرقم: 5379 | خلاصة حكم المحدث: [صحيح]  
 الدياء: نبات عشبي من الفصيلة القرصية. يزرع اليوم، ويؤخذ على الترتيب، يخبز مع ماء مسطحة أو كروية الشكل، لونها أحمر أو أصفر، ذات قشرة صلبة وشعر طري، يوزن المصنوع، ويسمى ثمره "الدياء" خاصة إذا كُفست أو جُمعت.

## جهاز النخل

المصدر على أنه أكله صلى الله عليه وسلم: صحيح البخاري. الصفحة أو الرقم: 2209 | خلاصة حكم المحدث: [صحيح]

جُقَار النخل: الجزء الطري الأبيض في قلب رأس النخلة، يُستخرج بعد قطع رأسها، يُؤكل نيئًا لطراوته وحلاوته، ويُعد من الأطعمة الفاخرة.



# وعند الاضطرار أكل ورق الشجر وأغصانه

المصدر: صحيح البخاري  
الصفحة أو الرقم: 5412 |  
خلاصة حكم المحدث: [صحيح]





## كيف تطور الطبخ عبر التاريخ في العالم العربي؟



يمكننا تتبع تطوّر الطبخ في العالم العربي عبر مراحل زمنية واضحة، بدءًا من العصر النبوي الزاهد إلى مطبخ عربي غني، متنوع، ومتشابه ثقافيًا في عصرنا الحالي.

### أولاً: العصر النبوي (القرن 1 هـ / 7 م)

كان زاهدا جدا يقتصر على ما تتيحه البيئة الصحراوية: تمر، شعير، لبن، ماء، لحم قليل. وكان الاعتماد على ما يُصادف من طعام أكثر من وجود وصفات محددة.

ورافق ذلك قيم التواضع، الشكر، البركة هي الأساس. وتعظيم للنعمة  
مهما صغرت.

ثانيًا: العصر العباسي والأموي (القرن 2-5 هـ / 8-11 م)

التحول الكبير:

انتقال من البداوة إلى المدنية في دمشق ثم بغداد. وهنا بدأ التأثير  
الواضح بالحضارات الفارسية، البيزنطية، الرومانية، الهندية. ومن سمات  
هذا التأثير ظهور أول كتب الطبخ مثل "كتاب الطبخ" لابن سيار  
الوراق

وشمل هذا التطور وصفات معقدة: الطاجن، المرق، الحلويات المحشوة،  
البهارات المتنوعة. ورافقه الولائم والخدم في القصور الذين لعبوا دورًا في  
تطوير الطبخ.



ثالثًا: العصور الإسلامية المتأخرة (المماليك، العثمانيون - 6-13 هـ)

شهدت هذه المرحلة الدمج الثقافي حيث تمانج المطبخ العربي مع التركي والفارسي والشامي والمغاربي.

وتوسع استعمال البهارات (القرنفل، القرفة، الزعفران...).

ورافقه انتشار أدوات الطهي الجديدة: التنور، القدور النحاسية،

الصحن الخزفية.

ومن أكلات بارزة ظهرت أو تطورت:

الكباب، المحاشي، الفتة، البقلاوة، الكنافة، المقلوبة، الكبسة، الطاجين

#### رابعاً: عصر الحداثة (القرن 19-21م)

تدخلت عوامل تأثير جديدة: في مقدمتها الاحتلال الأوروبي الذي

جلب طرق طهي جديدة (مثل الفرن، الصلصات، الكريمة)

وتأثر العرب بالمطبخ الفرنسي، الإيطالي، الهندي وحتى الصيني.

وبدأ ظهور المطاعم العامة، الفنادق، المدارس الفندقية.

إضافة إلى الثورة الإعلامية المطبخية: فانتشرت برامج الطبخ، وكتب

الطهاة، والإنترنت، ومواقع الوصفات.

وشهدت هذه المرحلة دخول تقنيات مثل الميكروويف، الفريزر،

محضرات الطعام.

## خامسًا: الهوية الغذائية في العصر الحديث

دخل التطور في علم الطبخ تحديًا جديدًا وهو الحدّثة مقابل الأصالة: بين الحفاظ على الوصفات التقليدية والانفتاح على المذاقات الجديدة. والطعام في واقع نظام الدول، تحول إلى هوية وطنية: فكل بلد عربي أصبح يفتخر بمطبخه ويطوره ليكون رمزًا ثقافيًا. ورافق هذه المرحلة ظهور مأكولات الشارع، الفيوجن (دمج الأطعمة)، الأكل الصحي، النباتي. والاهتمام بالعرض (تقديم الطعام)، التصوير، والتذوق الفني.





## الاختلافات في طرق الطهي بين مدارس الطبخ في العالم



### 1. نوع المكونات الأساسية

العرب القمح، التمر، الأرز، اللحم، البهارات

الهنود العدس، الأرز، الخضروات، الكاري، الفلفل الحار

الصينيون الأرز، النودلز، الخضار، فول الصويا، الزنجبيل

الأوروبيون القمح (خبز، معجنات)، البطاطس، الجبن، الزبدة

الأفارقة الذرة، الكسافا، الدخن، الفاصوليا

أمريكا اللاتينية الذرة، الفاصوليا، الأرز، الأفوكادو، الفلفل

اليابانيون الأرز، السمك النيء، الأعشاب البحرية، فول الصويا

## 2. طرق الطهي المستخدمة

الطبخ بالبخار شرق آسيا (الصين، اليابان، كوريا)

القلي الغزير جنوب آسيا، أمريكا الجنوبية، الخليج

التحمير بالشواية أو الفحم الشرق الأوسط، أمريكا، أستراليا

الطبخ البطيء (المرق، الطواجن) المغرب، فرنسا، الهند، إثيوبيا

الخبز في التنور أو الفرن الشام، تركيا، إيران، دول القوقاز

السلق فقط أوروبا الشرقية، روسيا، بعض بلدان آسيا الوسطى

النيء أو نصف المطهو اليابان (سوشي)، دول الشمال (سمك

مملح)، إثيوبيا (كيتفو)

### 3 . درجة استخدام التوابل

عالي جداً: الهند، اليمن، إثيوبيا، تايلاند، المكسيك،

متوسط: المغرب، الصين، الخليج

منخفض: أوروبا الشمالية، اليابان، أمريكا

معتدل: تركيا، بلاد الشام، مصر

### 4 . نوع اللحوم أو البروتين المستخدم

لحم الضأن والإبل: الجزيرة العربية

الدواجن: عالمي وشائع

الأسماك والمأكولات البحرية: اليابان، الدول الإسكندنافية، أفريقيا

الساحلية

اللحم المقدد أو المدخن: أوروبا الشرقية، أمريكا

النباتي (بروتين نباتي فقط): الهند، نيبال، بعض المناطق البوذية

## 5. المعتقدات

الإسلام: يحرم لحم الخنزير والخمر والميتة ويوجب الذبح الحلال

اليهودية: قوانين الكشروت - طعام "كوشير"

النصرانية: لا تفرض ضوابطاً

الهندوسية: تجنب لحم البقر - الغالب نباتي

البوذية: نباتية أو نباتية صارمة

## 6. التأثير بالبيئة والمناخ

☀️-البيئات الحارة: تميل إلى استخدام التوابل للحفاظ والتعقيم

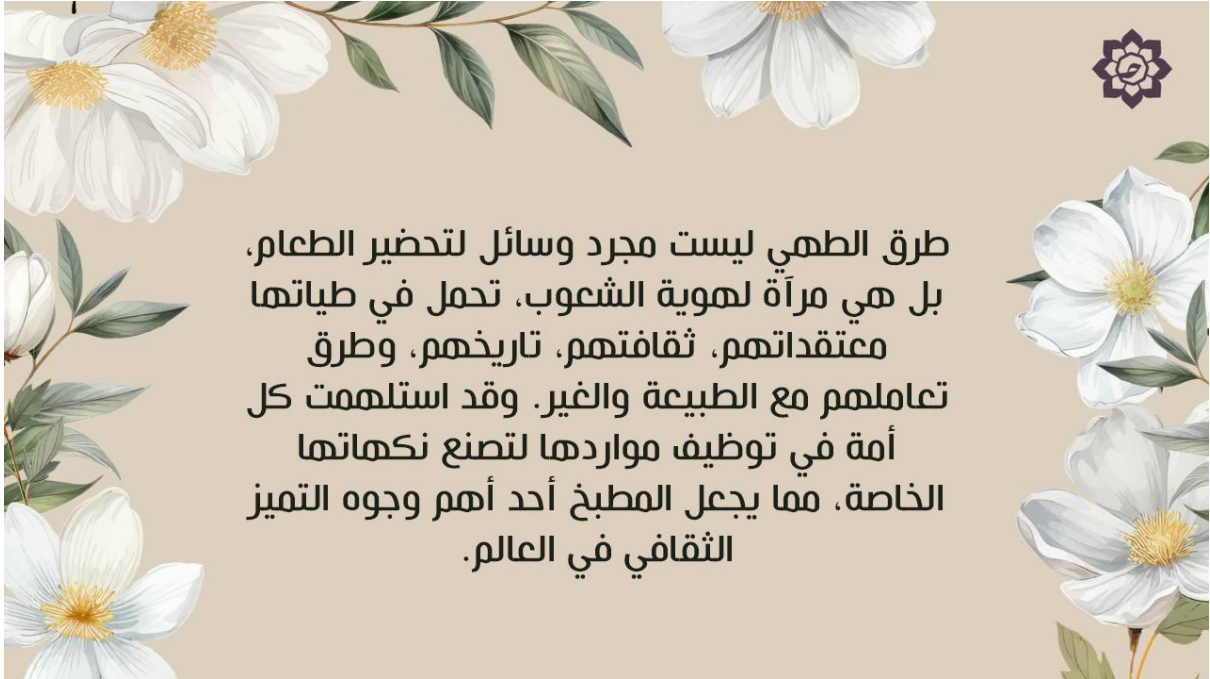
(الهند، الخليج)

□ ❁ البيئات الباردة: تركز على الأطعمة المخمرة أو المدخنة والمليئة

بالدهون (روسيا، الدول الإسكندنافية)

– البيئات الجبلية: تعتمد على الحبوب واللبن المجفف والمجففات (الهند

الشمالية، التبت، الأمازيغ)





فتاة الإسلام لا تطبخ إلا حلالاً،  
وتبتعد عن كل حرام.



مقارنة بين مطبخين (المطبخ  
العربي مقابل الهندي)



الجانب	المطبخ العربي	المطبخ الهندي
النكهة الأساسية	معتدلة، مع استخدام محدود للبهارات، يميل للملوحة أو الحموضة	حارة، قوية النكهة، تعتمد على خلطات غنية من التوابل
البهارات المستخدمة	الكمون، الكزبرة، الهيل، الزعفران، القرفة، القرنفل	الكرم، الكمون، الفلفل الحار، الكاري، الكزبرة، الزنجبيل، الحلبة، الغارام ماسالا
الزيت / الدهن المستخدم	السمن البلدي، الزبدة، زيت الزيتون	زيت نباتي، زيت جوز الهند، السمن الحيواني
المصدر الأساسي للكربوهيدرات	الخبز (خبز عربي، صاج، طابون)، الأرز (مثل الكبسة والمندي)	الأرز (برياني، بولاو)، خبز (نان، روتي، شباق، باراتا)
أنواع اللحوم المستخدمة	لحم الغنم، الدجاج، الإبل أحياناً، قليل من لحم البقر	الدجاج، الغنم، القليل من لحم البقر، والأسماك، وبعض المناطق نباتية بالكامل
أنواع الطبخ المشهورة	الكبسة، المندي، الفتوش، الملوخية، المقلوبة، الكباب	البرياني، الدال، التيكا ماسالا، البوتي، الساموسا، الكورما
الطهي النباتي	محدود ويُنظر له كـ "أكل خفيف" أو صيامي	غني جداً، ونسبة كبيرة من الهنديين نباتيون
الحلويات	الكنافة، البقلاوة، المعمول، أم علي، المهلبية	الجلاب جامون، لدو، براك، راس مالاي، كاجو كاتلي
أساليب الطهي	الشواء، السلق، الطهي بالفرن، الطهي على التنور أو الصاج	القلي، الطهي البخاري، الطبخ البطيء بالصلصات، التخمر، استخدام الطاجن المعدني
المشروبات التقليدية	القهوة العربية، الشاي بالنعناع، الحليب مع الهيل	شاي ماسالا، لاسي (لبن مخلوط بالبهارات)، مشروبات الزنجبيل والكرم

# بين مطبخين



المطبخ العربي



المطبخ الهندي

## الاختلافات الجوهرية

- المطبخ العربي: يميل إلى البساطة والوضوح في الطعم، مع الاعتماد على مكونات طازجة، خاصة الزيتون واللبن والتمر.
- المطبخ الهندي: يتسم بـ التعقيد والنكهات المتعددة، ويشتهر باستخدام صلصات سميكة غنية بالتوابل.

## التشابهات بين المطبخين

- كلا المطبخين يستخدمان الأرز والخبز كمكونات أساسية.

• هناك أطباق مستوحاة من المطبخ الفارسي والتركي أثرت في كليهما.

• كلاهما يحتفي بالطعام في المناسبات.





إليك وصفة مجرّبة وشهيرة لتحضير الخبز التركي الطري (Pide) ، وهي وصفة تقليدية تُقدّم غالباً مع الإفطار أو المشاوي، حاولي تجربتها:

المكونات:

3 أكواب طحين (متعدد الاستعمالات)

1ملعقة كبيرة خميرة فورية

1ملعقة صغيرة سكر

1ملعقة صغيرة ملح

1كوب ماء دافئ (قد تحتاجي إلى ملعقة أو اثنتين إضافية)

1/4كوب حليب دافئ

2ملعقة كبيرة زيت نباتي (أو زيت زيتون)

للوجه:

1صغار بيضة + ملعقة حليب

سمسم أو حبة البركة للتزيين

طريقة التحضير:

تنشيط الخميرة:

في وعاء، ضعي الخميرة والسكر مع الماء الدافئ، واتركيها 5-10

دقائق حتى تتفاعل.

عجن العجينة:

في وعاء كبير، اخلطي الطحين مع الملح.

أضيفي مزيج الخميرة، الحليب، والزيت.

اعجني جيداً لمدة 8-10 دقائق حتى تحصلي على عجينة ناعمة وطريّة.

التخمير:

غطي العجينة واتركيها في مكان دافئ لمدة ساعة حتى تتضاعف.

تشكيل الخبز:

اقسمي العجينة إلى كرتين أو أكثر (حسب الحجم المطلوب)

افردي كل كرة بشكل بيضاوي أو دائري بسمك 1 سم.

ضعيها في صينية مدهونة أو بها ورق خبز.

الزخرفة والوجه:

باستخدام ظهر ملعقة أو أطراف الأصابع، شكلي مربعات أو أشكال

ماسية على الوجه.

امسحي وجه الخبز بخليط صفار البيض والحليب.

رشي السمسم أو حبة البركة حسب الرغبة.

الخبز:

سخني الفرن على 220° مئوية.

اخبزي الخبز لمدة 15-18 دقيقة حتى يتحمر وجهه ويصبح هشاً من

الخارج وطرياً من الداخل.

نصائح لنجاح الخبز:

يمكن دهن الخبز فور خروجه بالقليل من الزبدة لإضافة لمعة ونكهة.

يُقدّم مع الجبن، الزيتون، الشاي، أو يُستخدم لعمل السندويشات.



إلى هنا نكون قد أحطنا علما بمدارس الطبخ في العالم، والفروقات بينها،  
وتعرفنا على تاريخ المطبخ العربي، وعلى أبرز أطباق العصر النبوي.

كما تعلمنا طرق الطبخ والفوارق بينها. وكل هذا يعطينا فرصا لاستلهاام  
الوصفات والأفكار والتعارف بين الشعوب المسلمة.



في حديث عائشة رضي الله عنها، ما هو الشيء الذي رآه النبي صلى الله عليه وسلم  
فأخذه ومسحه وأكله؟

Anonymous Poll

- تمر
- عسل
- كسرة خبز
- عنب

ما كان رد أم سليم رضي الله عنها حين قال لها زوجها أبو طلحة رضي الله عنه: يا أم سليم، قد جاء رسول الله ﷺ بالناس وليس عندنا ما نطعمهم؟

Anonymous Poll

- غضبت وأنكرت عليه مجيئهم
- بكت وارتعبت كيف تتعامل مع الموقف
- قالت بيقين المؤمنة: الله ورسوله أعلم

كانت أسماء بنت الصديق رضي الله عنها تتقن الكثير من المهارات لكن مهارة واحدة كانت لا تتقنها ما هي؟

Anonymous Poll

- كانت لا تحسن علف فرس زوجها
- كانت لا تحسن استقاء الماء
- كانت لا تحسن عجن الخبز
- كانت لا تحسن خبز الخبز

من كان يساعد أسماء في مهارتها التي تفتقدها، وكيف وصفت من يساعدها؟

Anonymous Poll

- كان يخبز لها العامل ووصفته بالأمين
- كان يخبز لها أختها عائشة، ووصفتها بأختي
- كان يخبز لها جاراً من الأنصار ، ووصفتهم بـ: نسوة صديق

ما هي الصفات التي تكتسبها فتاة الإسلام بتعلم صناعة الخبز؟

Anonymous Poll

- الصبر، الإحسان
- الغضب، البخل
- الصبر، الإحسان، حب أمهات المؤمنين والصحابيات
- التبذير والإسراف

## أي خبز عادة تتناولين في بيتك:

Anonymous Poll

- الخبز العربي والشرق أوسطي
- الخبز الإفريقي
- الخبز الأوروبي
- الخبز الآسيوي
- الخبز الأمريكي والأمريكي الجنوبي
- مخمر
- غير مخمر
- مقلي
- مخبوز على الصاج
- مخبوز على البخار

## أي الأطباق هنا من العصر النبوي؟

Anonymous Poll

- خبز الشعير
- الثريد
- الخبيص
- الشورما
- الهمبرغر
- الأندومي
- العصيد
- المعكرونة
- البيتزا

## في أي عصر ذكرنا "كتاب الطبيخ" لابن سيار الوراق

Anonymous Poll

- النبوي
- العثماني
- الأموي والعباسي
- الحديث

لاختلافات في طرق الطهي بين مدارس الطبخ في العالم توجد بحسب:

Anonymous Poll

- نوع المكونات الأساسية
- طرق الطهي المستخدمة
- درجة استخدام التوابل
- نوع اللحوم أو البروتين المستخدم
- المعتقدات
- التأثير بالبيئة والمناخ
- كل ما سبق

من طرق الطهي في العالم

Anonymous Poll

- الطبخ بالبخار
- القلي الغزير
- التحمير بالشواية أو الفحم
- الطبخ البطيء (المرق، الطواجن)
- الخبز في التنور أو الفرن
- السلق فقط
- كل ما سبق

هل طريقة الطهي هذه هندية أم عربية؟ تسخين الزيت ثم وضع البهارات وورق الغار على الزيت لإطلاق النكهة قوية قبل الشروع في إضافة المكونات:

Anonymous Poll

- عربية
- هندية

هل طريقة الطهي هذه هندية أم عربية؟ نسخن الزيت ونضع البصل المقطع أولاً ثم قطع الدجاج ثم البهارات والتوابل

Anonymous Poll

- عربية
- هندية

من من هذه الدول تستخدم التوابل الحارة بكثرة في أطباقها:

Anonymous Poll

- الهند، اليمن، إثيوبيا، تايلاند، المكسيك
- المغرب، الصين، الخليج
- : أوروبا الشمالية، اليابان، أمريكا
- تركيا، بلاد الشام، مصر

