



المهارات

الدرس الثاني:

مهارة الإطعام:

المبادئ الأساسية

المهارات

الدرس الثاني:

مهارة الإطعام: المبادئ الأساسية

قال الله ﷻ (وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا) (8) إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ
اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا (9) إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا (10)
فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا (11) وَجَزَّاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا
(12)) سورة الإنسان.



عن أبي يوسف عبد الله بن سلام رضي الله عنه قال: لما قدم النبي صلى الله عليه وسلم المدينة انجفل الناس قبّله، وقيل: قد قدم رسول الله صلى الله عليه وسلم -ثلاثاً-، فجئت في الناس لأنظر، فلما تبينت وجهه عرفت أن وجهه ليس بوجه كذاب، فكان أول شيء سمعته تكلم به أن قال: (يا أيها الناس: أفشوا السلام، وأطعموا الطعام، وصلّوا الأرحام، وصلّوا بالليل والناس نيام، تدخلوا الجنة بسلام) رواه أحمد والترمذي والحاكم، وصححه الترمذي والحاكم ووافقه الذهبي.



يا فتاة الإسلام:

حين تسمعين كلمة "إطعام" فاعلمي أنه ليس مجرد مهمة يومية لسد الجوع أو الضيافة! بل هو حقيقة عبادة، والنظر له من هذا الجانب يهون من أي جهد مرافق لإعداده بل ويبعث بالشغف لإتقانه وإسعاد من حولك.

فتعلم مهارة الإطعام، ولن أقول الطبخ في هذا المقام، هو من أجل مقامات الإحسان، وفيه من الخير والسعادة لنفسك ولمن حولك، ما يدركه كل من جرب هذا الثغر.

والإطعام فن وعلم وليس مهمة شاقة، فإنما الشقاء في القلب، أما في مقامات الإحسان فهو مبلغ السعادة.

ثم من المهم جدا التعامل بمرونة وسعة إلهام وحسن تدبير بما يتوفر لديك من مكونات، وأنت مستحضرة بين عينيك: أن العين تأكل قبل العين،

وبالتالي فإن الفتاة الملهمة أثرها الطيب يرافق كل طبق ولو كان من زيت وزعتر!

لأنها تحسن تقديم الأطباق وتحسن إسعاد القلوب.

بهذا نبدأ أول مهارة مهمة جدا للفتاة المسلمة، كابنة وكزوجة، كأم وكمسلمة صالحة،

كمجاهدة ومرابطة على ثغور الإحسان،

لا تتعثر حين تدخل المطبخ، ولا تتلصق حين يتعلق الأمر بتدبير أمور الطعام، ولا تتأخر حين تكلف بمهمة إطعام!

لنبدأ اليوم رحلتنا الأولى في عالم الإطعام ولكن بجو من المتعة.



الفيديو الأول: تأملن هذا العرض بداية، لرحلة ممتعة ومليئة بالروائح الشهية والإلهام!..!

ملاحظة: ما عرضه في هذه الحصة لا يعني بالضرورة أن تتألمي أو تتحسري على فقد
نعمة من النعم بل يعني أن تستلهمي الأفكار، لأن الحاجة أم الاختراع
والكثير من الأطباق نديرها تديرا حين نملك حرفة الطبخ وحرقة الإيقان .
والأرزاق متوفرة لكن النظر لها حين يكون بقلب الحامد الراضي يختلف عن النظر لها
بقلب الغافل أو الجشع !

فلنحسن حمد الله تعالى ولنستحضر دوما ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ
وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾ [إبراهيم: 7]



فتيات الإسلام من غزوة، الأيام تتداول، فما تتعلمنه هنا تستفدين منه يوماً مقبلاً بإذن
الله تعالى،

ولعل الله يجمعنا في رحاب ساحات الفتح، لإطعام الفاتحين وليس ذلك على الله بعزيز!
فاعقدن النوايا واستحضرن أنكن تتعاملن مع الله ﷻ، لا يعجزه شيء سبحانه ويدبر
الأمور بحكمته، ويستعمل الصادقات.





المطبخ صديقنا: قواعد السلامة والنظافة



أول أساسيات المطبخ هو التحضير الآمن للطعام، والذي يبدأ بالنظافة والوعي بالسلامة. فهذه القواعد البسيطة تحافظ على سلامتك وتضمن تجربة طهي ممتعة.

لسلامتك في المطبخ:

عليك العناية بهذه القواعد السهلة لتجنب حوادث المطبخ التي قد تزعجك:

- 1 غسل اليدين جيداً قبل وبعد التعامل مع الطعام.
- 2 التعامل الآمن مع السكاكين (أصابع اليد توجه للداخل عند التقطيع).
- 3 الحذر عند التعامل مع النار والأجهزة الكهربائية، (كوني يقظة لا تغفلي).

4 □ ربط الشعر وارتداء مريلة للحماية. (لا تطبخي بشعر مفتوح أو يمكن أن يتساقط في الأطباق والأطعمة واحرصي على جو النظافة كي لا تتسخ ثيابك).

5 □ تنظيف الأسطح والأدوات فوراً بعد الاستخدام (استخدمي ما يتوفر لك، المهم أن يبقى المكان نظيفاً).

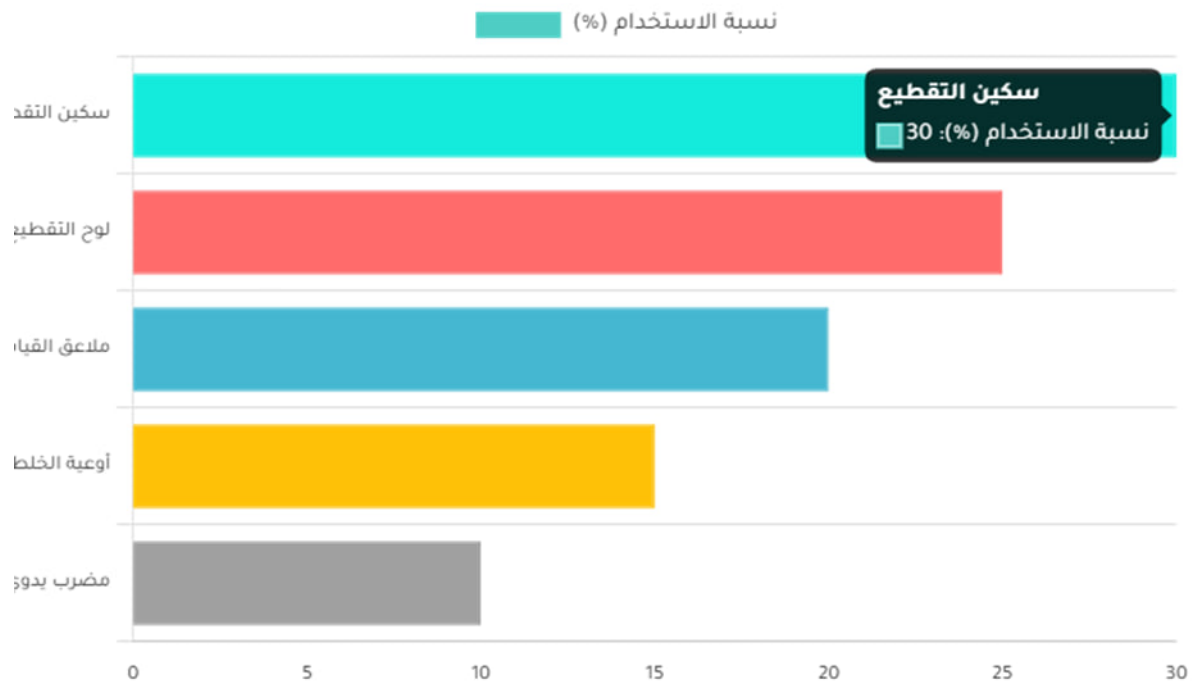


أدوات المطبخ الأساسية:
تعرفي عليها



لكل مهمة في المطبخ أدواتها الخاصة. التعرف عليها واستخدامها بشكل صحيح هو المفتاح لإتقان فن الطهي.

أكثر ما يتم استخدامه في المطبخ



سكاكين التقطيع



لوح التقطيع



الملاعق



أوعية الخلط



مضرب يدوي أو خلاط



المدقّ أو الهون أو المهراس أو الدقاقة حسب ما تسمونه





أدوات المطبخ التي لا غنى عنها



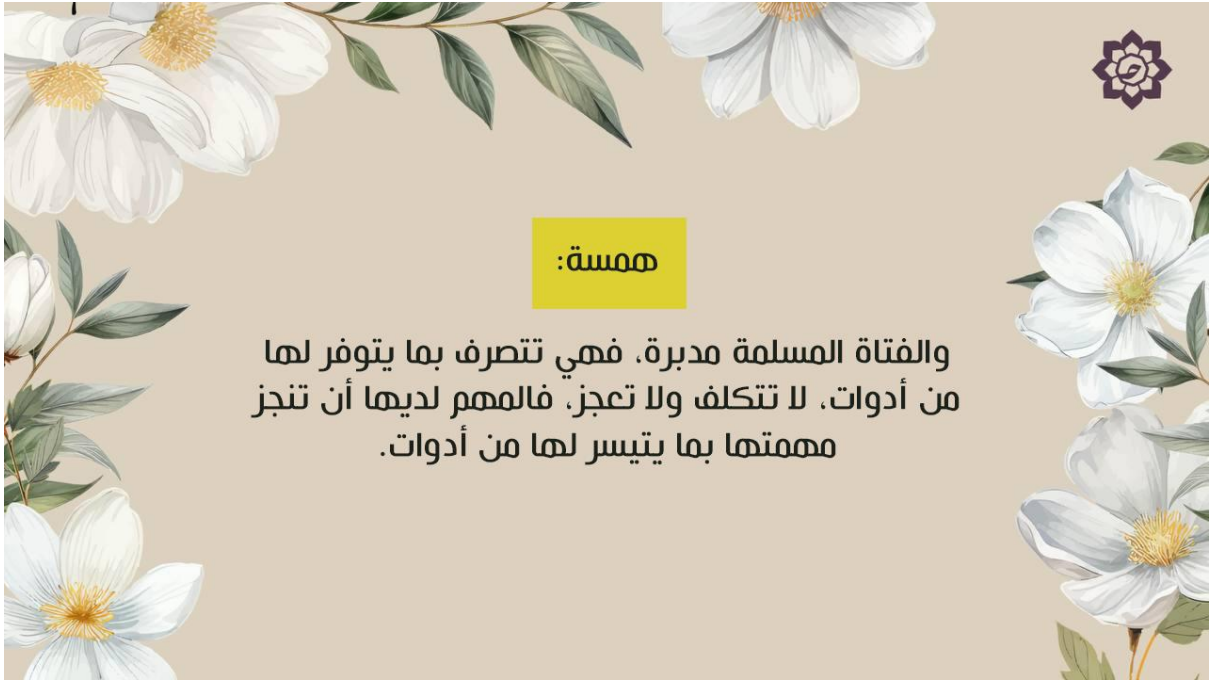
1 أدوات التقطيع: سكاكين، ألواح تقطيع.

2 أدوات القياس: أكواب وملاعق القياس، ميزان المطبخ.

3 أدوات الخلط: أوعية الخلط، الملاعق، المضرب اليدوي.

4 أدوات الطهي: قدر، مقالي، صواني الفرن.

5 أدوات النظافة: إسفنجة، منظفات، فوط مطبخ.



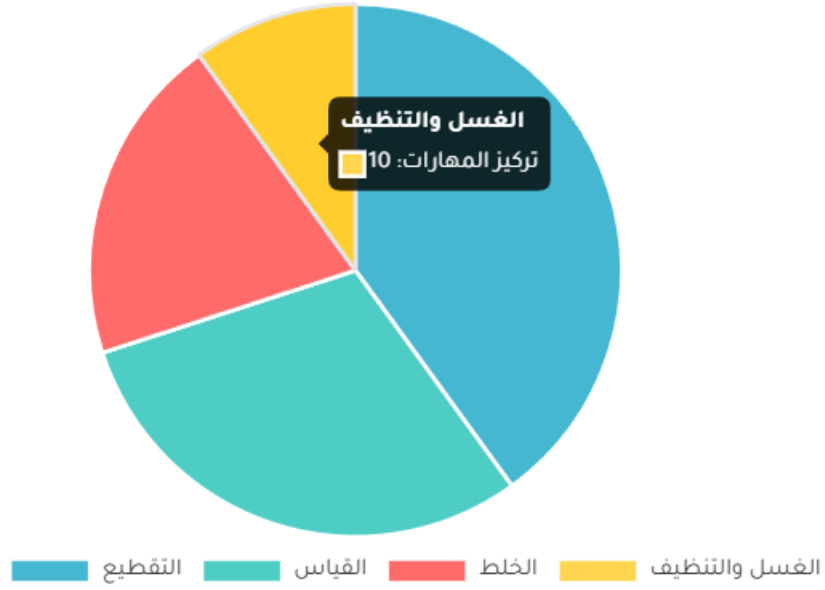
همسة:

والفتاة المسلمة مدبرة، فهي تتصرف بما يتوفر لها من أدوات، لا تتكلف ولا تعجز، فالمهم لديها أن تنجز مهمتها بما يتيسر لها من أدوات.



مهارات المطبخ الأساسية

الطبخ هو سلسلة من الخطوات المترابطة. إتقان المهارات الأساسية سيجعل من إعداد أي وصفة متعة.



1 الغسل والتنظيف (لابد من غسل وتنظيف الخضروات والفواكه وما نستخدمه للطبخ).

2 الخلط (يكون الخلط بدويا أو بالخلاط الكهربائي بحسب الوصفة)

3 القياس (يكون ضبط المقاييس بحسب وحدات القياس كالمعلقة والكوب مما يتوفر لك إن لم يكن لديك وحدات قياس جاهزة).

4 التقطيع (وهو من أهم مهارات الطبخ وكثيرا ما يحدد الشكل النهائي للطبق عند التقديم حين يتدخل في تفاصيل التزيين).



التقطيع والقياس

هما العمود الفقري لأي وصفة ناجحة.

مراحل عملية التقطيع الآمنة



عملية التقطيع الآمنة:



🗨️ همسة :

ترتيب هذه الأفكار مهم لحسن إدارتك لمطبخك،

تذكري أن المطبخ ليس مجرد مكان لإعداد الطعام، بل هو مساحة للإبداع، للتعبير عن الحب، ولصنع ذكريات لا تُنسى .

لا تخف من التجربة، فكل طاهية معطاءة بدأت بخطوات بسيطة. مع الممارسة، ستصبحن محترفات، وستصنعن أشهى الأطباق التي تسعد قلوبكن وقلوب من تحبين.



فتيات الإسلام مصدر سعادة
في قلوب من حولهن!



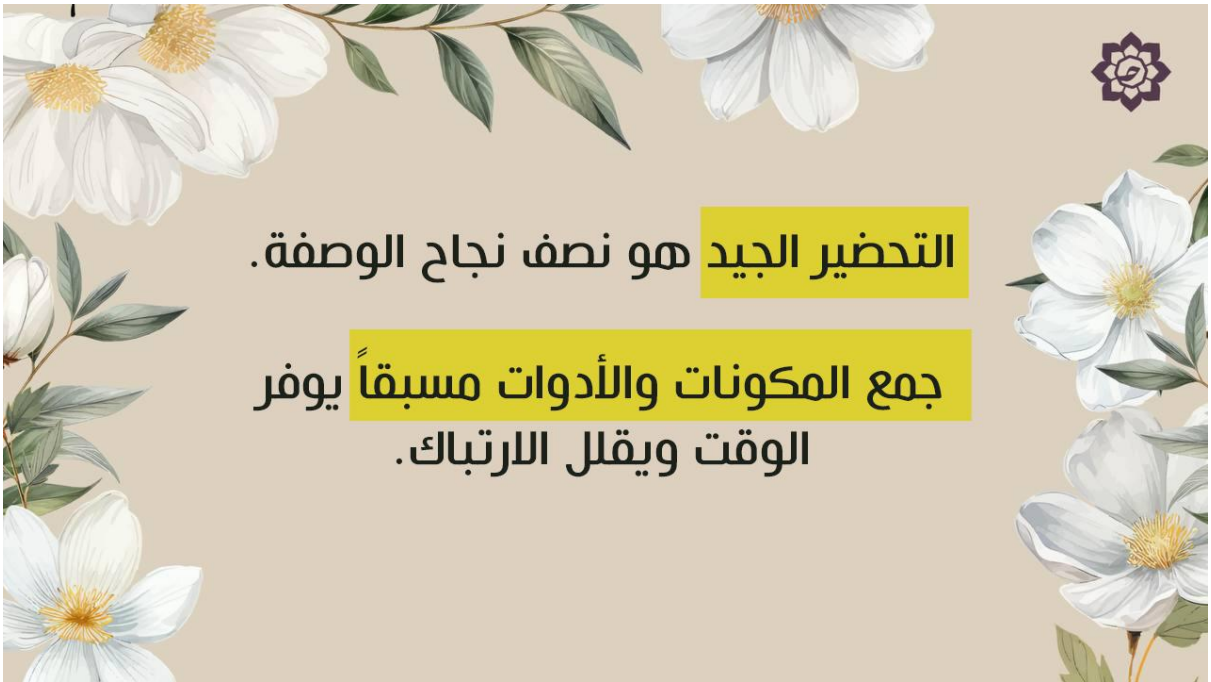
تنتشر الكثير من قنوات الطبخ والتصوير العملي لوصفات يمكن تطبيقها من خلال متابعة الفيديو أو وصفات الطبخ المنتشرة. لكن المشترك فيها جميعا هو أن كل وصفة تمر بمراحل!

1 تحديد المكونات

2 خلط المكونات

3 طبخ هذه المكونات

4 وتقديم الطبق بروح مشرقة محسنة!





إن شئت سرا من أسرار الطبخ المبهج، فإن طريقة تقديم الطبق لا تقل أهمية عن جودته، لا بد أن تتقن تزيين الأطباق وتقديم الوصفات بشكل أنيق ولائق،

ففي ذلك إتمام العمل، وإتقانه والإحسان!



وصفة للتطبيق



يا فتيات الإسلام، شيفات القلوب السعيدة!

هل أنتن مستعدات الآن لتحويل كل ما تعلمناه عن أدوات المطبخ ومهارات التقطيع
والقياس إلى طبق حقيقي ولذيذ؟

هيا نصنع طبقاً شهياً بأيدينا!

سنقوم معاً بإعداد وصفة سهلة وممتعة، وستكتشفن كم هو رائع أن تصنعن شيئاً
بأيديكن يمكن تذوقه والاستمتاع به وتقديمه لمن نحب ولمن نحب أن نحسن له.

وصفة كرات التمر بالبسكويت



المقادير

-التمر : 1 كيلو (منزوع النواة)

-بسكويت : 24 حبة (شاي)

-الزبدة : 2 كوب

-هيل : ملعقة صغيرة

-الجوز أو اللوز: كوب (مجروش)

- السمسسم : ربع كوب (محمص)

طريقة التحضير

في محضرة الطعام، ضعي التمر والزبدة.

اطحني المزيج حتى يتجانس.

أضيفي البسكويت والهيل.

اطحني المكونات حتى يتماسك المزيج.

أفرغي محتوى وعاء محضرة الطعام في وعاء.

شكلي كرات متساوية الحجم من مزيج التمر وضعيها في طبق.

غمّسي الكرات من كل الجهات بالجوز المجروش والسمسم.

ضعي كرات التمر على صينية وغلّفها بورق نايلون لاصق.

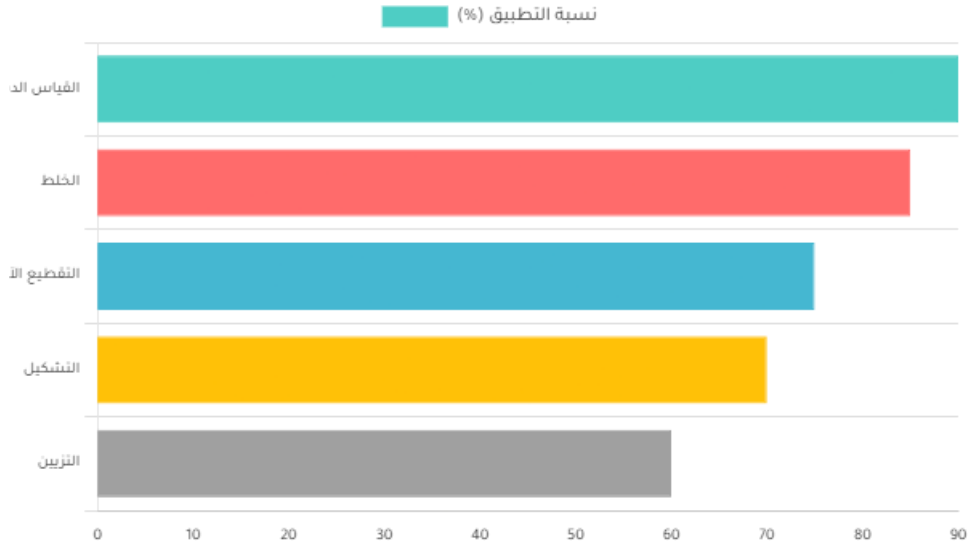
أدخلي الصينية إلى الثلاجة حتى يجمد الحلى.

كرات الشوكولاتة اللذيذة



يمكنك تطبيقها من خلال متابعة الفيديو

المهارات التي تم تطبيقها في وصفتي الحلوى القياس، الخلط، التقطيع، التشكيل والتزيين.





طريقة تزيين الطبق تصنع
فارقا! جريها!



تشكيلة الفواكه اللذيذة



بـهـذه الأـعواد يمـكـننا أن نـقـدم أطـبـاقا جمـيـلة ومـشـهية



تـجـيـن الذوق الحلـو؟

□ اختاري بعض الأنواع من الفواكه المتوفرة لديك، قطعيها بشكل مكعبات أو دوائر.

□ استخدمي الأعواد الخشبية

□ أدخلي قطع الفواكه في الأعواد وشكليها بطريقة جميلة دون أن تفسدي شكلها.

□ اجعلي ترتيب الفواكه منتظما وبنفس الترتيب في كل مرة.

□ يمكنك تزيين الفواكه بعد ذلك بصلصة شوكولا أو العسل.

□ ♥ □ ♥ □ ♥ □ وقدميها بكل الحب

تجيب الذوق المالح!

يمكننا تجربة ذلك بمكونات مألوفة،

□ قطعي بعض الخبز، والجبن، والطماطم والخيار والزيتون والخس وما يتوفر لديك من خضروات.

□ اصنعي الأمر نفسه بترتيب الخبز والجبن والخضروات على التوالي.

□ يمكنك أن ترتبها في طبق وترشين فوقها خلطة "الليمون وزيت الزيتون مع بعض الملح والفلفل الأسود". وبالهناء والشفاء.



ليس لديك شيء من هذه المكونات؟

يمكنك الاستعانة بفكرة تقديم أخرى مميزة!

جربي الخبز، قطعيه بطريقة متناسبة،

وضعي فوقه حشوة من اللبنة أو الزيت والزعتر..

أو من التونة بخلطة من البصل والفلفل الرومي والليمون،

أو مع صلصة الثوم، أو ما يتوفر لديك ..

يمكنك استخدام الطماطم والخيار والبصل والزيتون أو ما توفر منها للتزيين،

كذلك حبة البركة والكزبرة والسهمس ورشة من زيت الزيتون، وغيره من أفكار للتقديم البهي.





الجبنه واللبنه تصنع طبقا مميزا



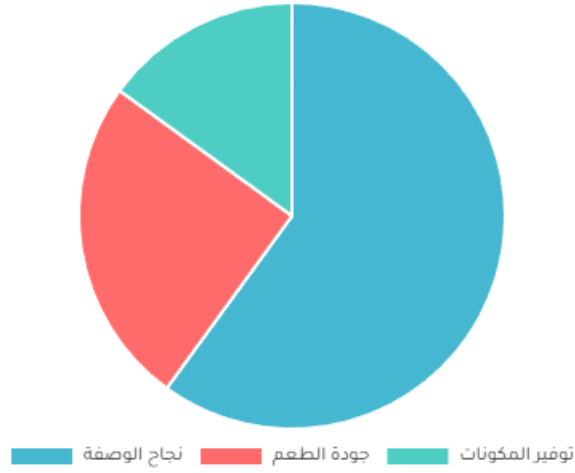
في بعض الوصفات قد نستعين بالفرن لتحمير السطحيات مثل في حالة الخبز بالثوم والزبدة أو عند إضافة الجبنه التي تتطلب حرارة لتذوب.





يمكننا أيضا استخدام الأعواد في مثل هذه الوصفات بطبقات الخبز وبينها الجبنة والمرتديلا والخس كمثال. مع تزيين السطح بما توفر من أفكار.





أهمية الدقة في القياس

فالقيااس الدقيق يضممن نجاح الوصفة ويجعلها لذيدة.

أهمية التقطيع الأنيق

فالتقطيع بشكل مرتب يوفر جمالية في عرض الطبق،

أهمية جمع المكونات مسبقا

قبل الشروع في عملية التحضير كي لا ينقص شيء مهم للوصفة أو كي لا يحدث الارتباك.

أهمية تنظيم المطبخ بعد الطبخ

المطبخ النظيف والمنظم يجعل تجربة الطهي أكثر متعة ويحافظ على سلامة الطعام.

أكثر الطهارة المحترفين ينظفون أثناء الطهي وبعده.



غسل الأدوات والأواني المستخدمة فوراً.

مسح الأسطح وألواح التقطيع.

إعادة المكونات المتبقية إلى أماكنها.

ترتيب الأدوات في مكانها المخصص.

□ مسح الأرضية إذا لزم الأمر.

تهانينا يا فتيات !

هذا كان أول مدخل لمهارة الإطعام، ولم تنتهي رحلتنا بعد،
لكن تذكرن أن الطبخ ليس مجرد إعداد للطعام، بل هو تعبير عن سعة الإلهام والحب .
كل طبق تعدينه هو قصة، وكل نكهة هي ذكرى .
لا تخفن من التجربة، فالمطبخ هو مختبركن الخاص.
استمتعن بكل لحظة، وتذوقن طعم الإنجاز.

ارتقبن الحصّة المقبلة هناك أفكار ملهمة ومعلومات مهمة!

وسلام الله على فتيات الإسلام المحسنات!





أسئلة الدرس



من روى حديث ((يا أيها الناس: أفشوا السلام، وأطعموا الطعام، وصلُّوا الأرحام، وصلُّوا بالليل والناس نيام، تدخلوا الجنة بسلام))

Anonymous Poll

- أبو هريرة رضي الله عنه
- عمر بن الخطاب رضي الله عنه
- عائشة رضي الله عنها
- أبو يوسف عبد الله بن سلام رضي الله عنه

ما هي المهارة التي تحدثنا عنها اليوم؟

Anonymous Poll

- مهارة الطبخ
- مهارة الطهي
- مهارة التنظيف
- مهارة التقطيع
- مهارة التزيين
- مهارة الإطعام

كيف تساعدنا مهارة الطبخ؟

Anonymous Poll

- للإطعام وإسعاد من حولنا والإحسان
- للإطعام والتباهي بالأطباق الشهية
- للإطعام بالغش وتأفف
- لأكون أما وزوجة وابنة ومسلمة بارة محسنة

ما هو الإطعام؟

Anonymous Poll

- مجرد مهمة للطبخ
- علم وفن
- عبادة وعلم وفن وباب إحسان ومصدر سعادة

إذا لم تتوفر لديك مواد الطبخ كاملة كيف تتصرفين؟

Anonymous Poll

- أترك الفكرة كلها ولا أطبخ
- أتدبر الأمور بما لدي من مكونات
- أستعين بصديقتي
- أغير الوصفة بما يتوفر لدي من مواد أو أبتكر واحدة مناسبة

ما هي قواعد السلامة الأساسية في المطبخ

Anonymous Poll

- غسل اليدين جيداً قبل وبعد التعامل مع الطعام.
- التعامل الآمن مع السكاكين (أصابع اليد توجه للداخل عند التقطيع).
- الحذر عند التعامل مع النار والأجهزة الكهربائية، (كوني يقظة لا تغفلي).
- ربط الشعر وارتداء مريضة للحماية
- كل ما سبق
- استخدام البنزين في المطبخ

مراحل إعداد الطعام الأساسية هي:

Anonymous Poll

- إعداد المكونات، التحضير، حسن التقديم وتنظيف المبخ بعدها
- إعداد المكونات، التحضير، وتنظيف المبخ بعدها
- إعداد المكونات، التحضير

ما هي أكثر الأدوات استخدامًا في المطبخ

Anonymous Poll

- سلة الماعون
- الأكواب
- سكاكين التقطيع
- الخلاط

أكمل الفراغ (ستفسد وصفتي إذا ...)

Anonymous Poll

- لم أستخدم الكثير من المكونات
- لم أستخدم الكثير من الملاعق والسكاكين
- لم أستخدم المقاييس الصحيحة للوصفة

يقول المثل: العين تأكل قبل ؟

Anonymous Poll

- العين
- الأنف
- اليد
- الفم

أي وصفة تحبين أن تطبقينها:

Anonymous Poll

- وصفة كرات التمر بالبسكويت
- وصفة كرات الشوكولاتة اللذيذة
- وصفت طبقات الفواكه
- وصفة الذوق المالح

خطوات التنظيف بعد الطبخ

Anonymous Poll

- أثناء الطهي وبعده.
- بعد الطهي
- لا أنظف أبدا



