



# المهارات

الدرس الرابع:

موجبات مهارة الإطعام

# المهارات

## الدرس الرابع

### موجبات مهارة الإطعام

﴿ مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ ۗ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴾ (٢٦١) الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى ۖ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿ [ البقرة: ٢٦١ - ٢٦٢ ]

تعلم مهارة الطبخ ليس مجرد قدرة على إعداد الطعام، بل هو استثمار ذكي لما نملكه ويتوفر لدينا، وتوظيف للمهارة في أبواب الخير والإحسان، وصقل النفس بصفات عملية جدا نحتاج لها في حياتنا.



## ما الذي تكسبه فتاة الإسلام من تعلم الطبخ؟



١. العصامية والاعتماد على النفس

لا تحتاج فتاة الإسلام إلى الاعتماد على المطاعم أو الآخرين.

تطهو ما تشاء، متى تشاء، وكيفما تشاء. تدبر أمورها بما يتوفر لها.

فتطعم نفسها وتطعم من حولها، وتسعد بالإطعام وتسد رمق الجوع بإحسان!

٢. سعة الإلهام والقدرة على تطوير الذوق

فالتبخ مساحة حرة للإبداع، والتجربة والتعبير عن الذوق الشخصي.

يُنمّي الحسّ الجمالي والقدرة على التنسيق بين النكهات والألوان.

٣ . التغذية الصحية والتحكم فيما تأكلينه

تعرفين ما يدخل إلى جسدك من مكونات.

يمكنك التحكم في الدهون، السكر، الملح... إلخ.

يمكنك أن تراعي المقاييس الصحية في وجباتك باختيار ما ينفعك أكثر، وكذلك بمراعاة

الحالات الصحية التي ترافق من تطعمين، كحالات (السكري، الرياضة، الحمية...)

وغيره)

٤ . الإدارة الاقتصادية وحسن التدبير المالي

الطهي المنزلي أرخص بكثير من الأكل في الخارج.

يعلمك الاستفادة من بقايا الطعام، وتحقيق قيمة أعلى بتكلفة أقل. ويسمح لك

بامتلاك حس التدبير وحس الإدارة.

٥ . تقوية الروابط الاجتماعية والعائلية

مشاركة الطعام تصنع الذكريات، وتقرب القلوب.

الطاهية المتقنة غالبًا ما تكون في قلب المناسبات العائلية والأصدقاء. ومصدر السعادة

في أسرتها،

ولا تنسي المثل القائل "أسرع طريق لقلب الرجل معدته" ، "مفتاح قلب الرجل  
معدته "

فلا شك أن من وسائل تعزيز المحبة: الإطعام.

٦. تهذيب النفس وبناء الصبر

الطبخ يعلم الصبر والانضباط.

فهو يتطلب تنظيم الوقت، والدقة، والانتباه للتفاصيل. ويتطلب الانتظار والتعلم من  
الأخطاء وأهمية احترام المراحل والمقاييس.

٧. فتح أبواب مهنية أو تجارية

-من تتقن الطبخ يمكنها أن:

-تفتتح مشروعاً صغيراً (منزلي أو مطبخ سحاي)

-تنشئ محتوى على الإنترنت لتعليم الطبخ وتوفير الوصفات.

-تعمل في مجال تعليم الفتيات الطبخ

-إدارة وإعداد المناسبات الكبيرة

-إعداد الصدقات بكميات كبيرة وإطعام أعداد كبيرة من الناس

-توفير الدعم اللوجستي في حالات الحروب والأزمات، يمكن المتقنة أن تكون سندا للجميع في قلب الخطب.

٨. يحقق شعور بالرضا والإنجاز

لا شيء يضاهي لذة تقديم طبق بيديك، ورؤية من حولك يستمتعون به. يبني الثقة بالنفس ويمنح الشعور بالتميز ويعزز قدراتك على الإحسان وإسعاد القلوب. وهو بحد ذاته عامل محفز لمزيد شغف وبراعة وإتقان.



في ما يلي خطة عملية وسهلة لتعلم مهارة الطبخ من الصفر، منظمة على شكل  
مراحل، مع اقتراحات لأطباق مناسبة لكل مرحلة:



الهدف: كسر الرهبة + تعلم الأساسيات

☐ ما يجب تعلمه: ✓

التعرف على أدوات المطبخ (سكين، مقلاة، قدر، ملعقة خشبية)...

كيف تُقطّع، تُقشّر، تُقلّي، تُسلق

استخدام التوابل الأساسية: ملح، فلفل، كمون، كركم، قرفة...

□ □ □ أطباق للتدرب:

بيض بطرق مختلفة (مقلي، مسلوق، أومليت)

مكرونه بالصلصة

شوربه عدس أو شوربه خضار

بطاطس مقليه أو مشويه مع بهارات











المرحلة الثانية:   
ضبط التوابل والطهي  
(أسبوعان)



الهدف: تعلم طهي وجبة متكاملة بسيطة

☐ ما يجب تعلمه: ✓

طريقة عمل الرز (أبيض، مفلفل)

كيف تطهو الدجاج أو اللحم بطريقة بسيطة

كيفية تنسيق طبق رئيسي + طبق جانبي + سلطة

☐☐☐ أطباق للتدرب:

أرز أبيض + دجاج مشوي أو مقلي + سلطة

مقلوبة بالخضار

شاورما منزلية

كاري دجاج بسيط









المرحلة الثالثة:   
إتقان الطبخ العربي / المفضل  
(شهر)



الهدف: إتقان ٥ أطباق عربية أو تقليدية

☐ ما يجب تعلمه:

التعامل مع الأرز الطويل واللحم/الدجاج

ضبط الطهي البطيء (مندي، كبسة، ملوخية، فاصوليا)

☐ ☐ أطباق للتدرب:

كبسة دجاج

ملوخية بلحم أو دجاج

محشي كوسا أو ورق عنب

مجبوس

شوربة حريرة أو شوربة العدس بالتوابل

أي طبق من تراث بلدك





المرحلة الرابعة:   
الإبداع والتقديم



الهدف: إضافة لمستك الشخصية

ما يجب تعلمه:

تقديم الطبق بشكل جميل

تعديل الوصفات حسب ذوقك

تجربة وصفات عالمية (هندي، تركي، إيطالي)

أمثلة:

بيتزا منزلية

باستا بالكريمة والدجاج

## خبز تركي أو فطائر بالجين

### برياني أو مسالا





يمكنك الاستعانة بوصفات الأنترنت وكتب الطبخ للتعرف على هذه الأطباق.





الطبخ ليس مهارة منفصلة، بل يمكن دمجها مع مهارات أخرى تكملها وتزيد من الإبداع أو الفائدة .

إليك مهارات يمكنك ممارستها إلى جانب الطبخ:

1 . التصوير الفوتوغرافي للطعام

تعلمي كيف تلتقطين صوراً جذابة لأطباقك .

تُفيدك إن رغبت بمشاركة وصفاتك على وسائل التواصل أو إنشاء مدونة .

كل ما تحتاجين له: هاتف جيد + إضاءة مناسبة + خلفية نظيفة .

٢ . كتابة الوصفات وتنسيقها

يمكن كتابة وصفاتك بأسلوبك الخاص .

مفيد لبدء قناة، مدونة، أو حتى كتاب إلكتروني للطبخ. وحتى كتاب مطبوع.

٣. صناعة المحتوى (تصوير فيديوهات طبخ)

إعداد وصفات مصورة أو فيديوهات قصيرة

لا تحتاجين أكثر من آلة للتصوير - المونتاج - التقديم أمام الكاميرا مع مراعاة الضوابط الشرعية. والحذر من أن تتحول الفيديوهات لعداد سيئات بنشر ما يفتن الناس، فلا تظهري بنفسك ولا داعي لصوتك! لكن استفيدي من الفيديوهات التي ترتب المراحل بالكتابة وباللقطات المباشرة.

٤. التسويق الشخصي أو التجاري

إذا كنت تطبخين بمهارة، يمكنك تسويق وجباتك أو فتح مشروع صغير. مهارات مثل الترويج بوصف جذاب للطعام، أو بناء علامة تجارية شخصية.

٥. التنظيم وإدارة الوقت

تنسيق خطوات الطهي، ضبط التوقيتات، تنظيم المطبخ.

مهارة مفيدة جدًا في الحياة عامة وفي الطبخ خاصة (خاصة لو كان الطهي لأكثر من شخص)

#### ٦. الزراعة المنزلية للأعشاب والخضار

يمكنك زراعة النعناع، الزعتر، الريحان، أو الطماطم الصغيرة. استخدام مكونات طازجة من حديقتك يعطي نكهة وروح جميلة للأكل.

#### 7. التجريب وتطوير وصفات جديدة (الابتكار الغذائي)

تجربة دمج نكهات أو تحويل أطباق عالمية إلى "عربية" أو "صحية". هواية ممتازة لمن تحب التطوير والابتكار عن علم وتجربة.

وفي الواقع يمكنك أن تصبحي أخصائية في التغذية مع إتقان مهارة الإطعام. فالعلم بالتغذية مهارة متصلة بمهارة الإطعام.

#### ٨. التوفير والتخطيط الاقتصادي للوجبات

تعلم التخطيط للوجبات أسبوعيًا لتوفير المال والوقت.

مفيد جدًا للأسر أو لمن تهتم بالتنظيم المالي.

٩. التواصل الأسري أو التربوي

طبخك قد يكون فرصة للتقارب الأسري.

مشاركة الأطفال أو أفراد العائلة في الطبخ وسيلة تربوية رائعة.





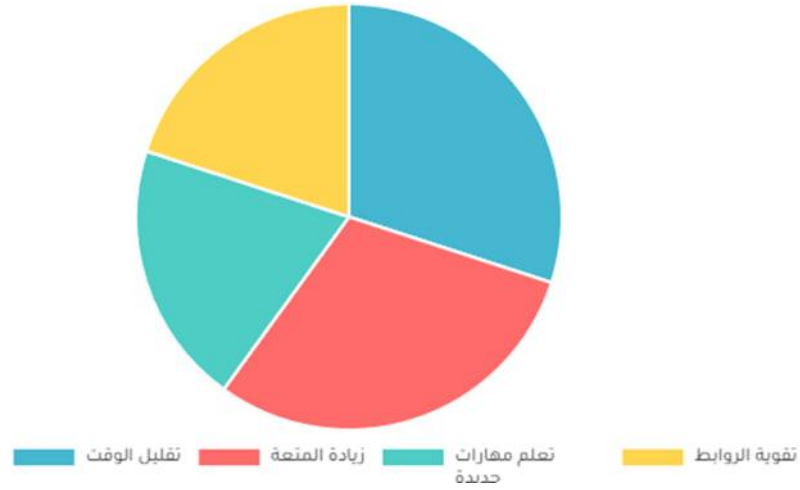
## التعاون في المطبخ: متعة العمل الجماعي



الطبخ الجماعي لا يجعل المهمة أسهل فحسب، بل يضيف إليها متعة كبيرة ويقوي الروابط بين من يطبخ معك.

﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ

العِقَابِ﴾ [المائدة: ٢]



من فوائد العمل الجماعي في المطبخ:

أن التعاون يقلل الوقت ويزيد من المتعة والتعلم ويقوي أسباب المحبة في الله. خاصة حين يكون التعاون ابتغاء الأجر ومرضاة الله تعالى.

نصائح للعمل الجماعي في المطبخ:

توزيع المهام: قسمي الأدوار بوضوح (غسل، تقطيع، خلط).

المساعدة المتبادلة: قدمي المساعدة لزميلتك عند الحاجة.

التواصل: تحدثن مع بعضكن البعض لضمان التنسيق.

المرح: اجعلن عملية الطهي ممتعة وملينة بالمرح.

التنظيف المشترك: نظف المطبخ معاً بعد الانتهاء.

يمكنك تجربة هذه الفكرة باجتماعك في مكان واحد مع صديقاتك وطبخ شيء  
للتصدق به،

يمكنك تجربة هذه الفكرة هي ممتعة جداً وفيها سعادة، حين توزعن ما صنعتن بأيديكن  
الصغيرة.





## التغذية الصحية علم وفن



الغذاء الصحي ليس مجرد طعام، بل هو أساس لنمو جسمك، وقود لعقلك، ودرع يحميك من الأمراض.



90 %

من طاقتك وتركيزك يتأثران  
بالغذاء.

## فوائد الأكل الصحي:

طاقة مستمرة: للعبادة والعمل والدراسة والأنشطة اليومية.

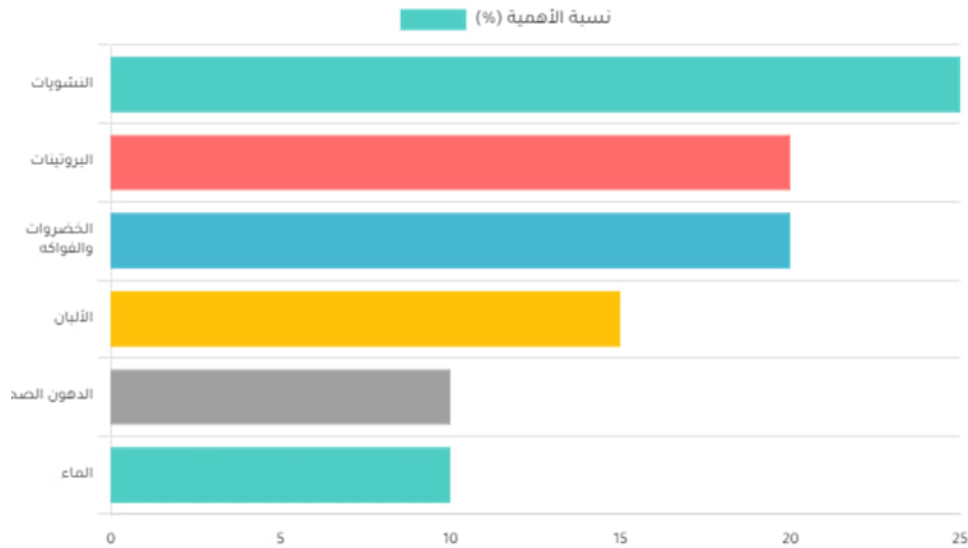
نمو صحي: بناء العظام والعضلات والأنسجة.

تركيز وذكاء: تحسين أداء الدماغ والقدرة على التعلم.

مناعة قوية: حماية الجسم من الأمراض. والوقاية خير من العلاج.

مزاج جيد: الشعور بالسعادة والنشاط والحيوية.

□ التخلص من المؤذيات: كل ما يضر الجسد من أغذية وعادات غذائية سيئة ومضرة.



للحصول على جسم قوي وعقل نشيط، يجب أن يحتوي طبقك على عناصر من جميع

المجموعات الغذائية الأساسية.

تعرفني على هذه المعلومات لكي تهتمني بجسمك فلا تأكلي أي شيء، ولا تكثري من

## كل شيء!

### المجموعات الغذائية الرئيسية

النشويات (الكربوهيدرات): أرز، خبز، معكرونة، بطاطس (وقود الجسم).

البروتينات: لحوم، دجاج، سمك، بيض، بقوليات (بناء العضلات).

الخضروات والفواكه: فيتامينات، معادن، ألياف (حماية ومناعة).

الألبان ومنتجاتها: حليب، زبادي، جبن (عظام قوية)

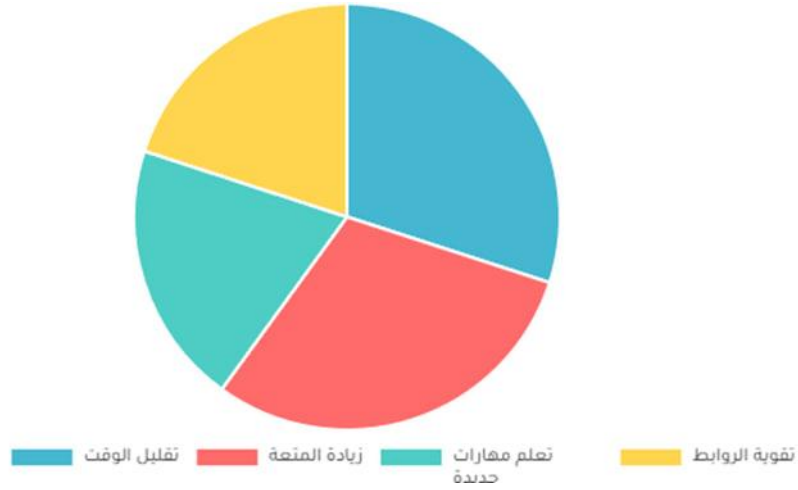
الدهون الصحية: أفوكادو، زيت زيتون، مكسرات (طاقة ووظائف الدماغ).

الماء: أهم عنصر! (ترطيب الجسم)

النشويات والبروتينات والخضروات هي أساس الطاقة والنمو.



لاحظي، لقد تحولت إلى أخصائية تغذية.



## التوازن والتنوع هما مفتاح الغذاء الصحي.

### عملية اختيار الطعام الذكي:

1. تخيلي طبقك المتوازن (نصفه خضار وفواكه)



2. اختاري وجبات خفيفة صحية (فاكهة، مكسرات)



3. اقرني الملصقات الغذائية (سكر، دهون)



4. قللي السكر والوجبات السريعة



5. اشربي كميات كافية من الماء

خياراتك اليومية تصنع فرقاً كبيراً.



مسابقة أفضل شيف!  
بطبخ أفضل طبق تراثي



مسابقة أفضل شيف من المسابقات الشيقة التي توقد الشغف وتشعل العزيمة وروح  
المسابقة والتحدي، بين المتسابقين، يمكنك إجراء هذه المسابقة مع صديقاتك، وفيما  
يلي مقترح لجو المسابقة:

ستكون مسابقتنا على أفضل طبق تراثي!

لننطلق!



أهمية المطبخ التراثي

100% من ثقافتنا تنعكس في أطباقنا التقليدية.

وتكمن أهمية المطبخ التراثي في:

حفظ الهوية: يعكس تاريخ وثقافة المجتمع.

ربط الأجيال: ينقل الوصفات والقصص من الأجداد.

استخدام المكونات المحلية: يعزز المنتجات المحلية.

التجمع العائلي: الطعام التراثي يجمع الأسر.

التنوع الغذائي: يقدم أطباقاً صحية ومتنوعة.

فيما يلي مقترح لأشهر الأطباق التراثية موزعة بحسب الدول في العالم الإسلامي،  
لمساعدتك في اختيار الأطباق للمسابقة عليها:

الدولة	الطبق التراثي الأشهر
السعودية	الكبسة
مصر	الكشري
المغرب	الطاجين
الجزائر	الكسكس
تونس	الملثوث
ليبيا	البازين
السودان	عصيدة الدخن
اليمن	الزربان
سوريا	الكبب المحشوة
العراق	الدولمة
الأردن	المنسف
لبنان	الكبة
فلسطين	المقلوبة
تركيا	الكفتة التركية
إيران	الجلو كباب
باكستان	البرياني
أفغانستان	منتو
إندونيسيا	ناسي جورينغ
ماليزيا	ناسي ليماك
بنغلاديش	بهونا خيتشوري
الهند (المسلمون)	البرياني الهندي
أوزبكستان	البلاج

أوش	طاجيكستان
بیشبارماک	کازاخستان
لاغمان	قرغیزستان
الماني	ترکمانستان
الدولما الأذرية	أذربيجان
توو	النيجر
جولوف رايس	نيجيريا
تيغي ديغي نا	مالي
التيشطار	موريتانيا
كسكس اللحم	تشاد
الأنجيرا	الصومال
سنبوسة	جيبوتي
المجبوس البحريني	البحرين
الهريس	قطر
المجبوس	الإمارات
مضروبة	الكويت
الشوا	سلطنة عمان
الفيجيس	ألبانيا
بيتا بوسكا	البوسنة والهرسك
فلاكي	كوسوفو
ناسي كاتوك	بروناي
ماس هوني	المالديف
ياسا	غامبيا

لأن اليوم حديثنا عن التراث، فقد تذكرت مسلمين مضطهدين، يعانون الاحتلال مثل  
فلسطين وأقصى!

إنهم إخواننا الأويغور في تركستان الشرقية المحتلة.

من خلال التعارف على أطباقهم التراثية، سنحفظ تاريخهم الذي تحاول أن تطمسه  
الصين كما يفعل اليهود مع تاريخ فلسطين!





## مسك الختام وصفة من تكرستان الشرقية



إليك وصفة سهلة ولذيذة من المطبخ الأويغوري، وهي وصفة مشهورة تُعرف باسم:

" لاف مان (Lagman) "

أو: نودلز أويغورية باللحم والخضار - طبق رئيسي شهي جدًا يشبه "المكروننة اليدوية مع يخنة لحم وخضار".



ويمكن تخيله بهذا الشكل



المكونات:

للعجينة (اختياري إذا أردت صنع النودلز يدويًا):

2 كوب طحين

رشة ملح

ماء دافئ للعجن

ملعقة صغيرة زيت

(يمكن استبدالها بنودلز جاهزة أو مكرونة سميكة مثل السباغيتي)

لليخنة (الصلصة)

250-300 غرام لحم بقر مقطّع مكعبات صغيرة

1 حبة بصل مفرومة

1 فص ثوم مهروس

1 فلفل رومي (أخضر أو أحمر) مقطّع شرائح

1 جزرة مقطّعة شرائح رفيعة

1 حبة طماطم ناضجة مفرومة أو مبشورة

1 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (اختياري)

نصف ملعقة صغيرة كمون + كزبرة مطحونة + فلفل أسود + ملح

ماء أو مرق (نصف كوب تقريبًا)

زيت نباتي للطهي

طريقة التحضير:

١. تحضير النودلز (أو سلق المكرونة الجاهزة)

اعجن المكونات حتى تحصلي على عجينة ناعمة.

اتركيها ترتاح ٣٠ دقيقة، ثم شكليها إلى خيوط طويلة.

اسلقيها في ماء مغلي مع ملح حتى تنضج، ثم صفيها.

٢. تحضير اليخنة:

سخن قليل من الزيت في مقلاة كبيرة.

أضف البصل وقلبه حتى يذبل.

أضف اللحم وقلّب حتى يتغير لونه ويبدأ في النضج.

أضف الثوم، الجزر، الفلفل، الطماطم، والبهارات.

أضف صلصة الطماطم والماء واتركه يغلي حتى يتكثف قليلاً وتنضج المكونات.

٣. التقديم:

ضع النودلز في طبق التقديم.

اسكب اليخنة فوقها.

يُزين ببقدونس أو كزبرة خضراء إن أحببت.

نصائح:

بعض الأويغور يضيفون البطاطس أو الكوسا.

الطبق غني، دافئ، ومناسب للأجواء العائلية.

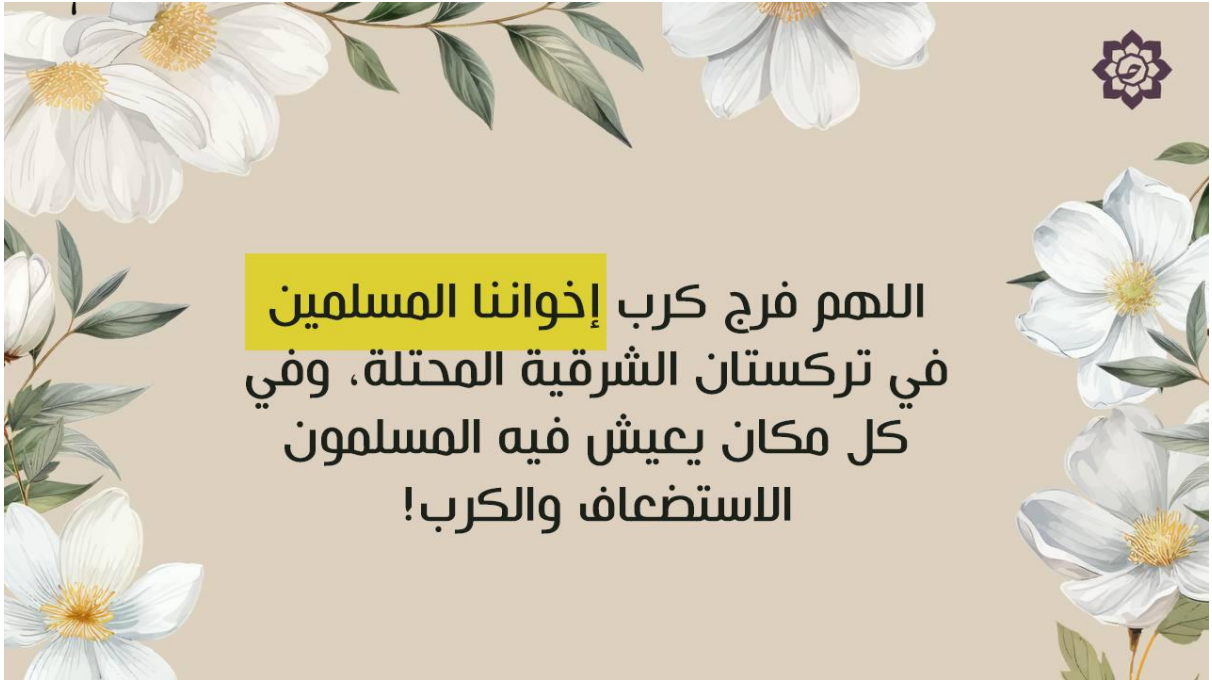
يمكنك تقديمه مع شاي أسود أو شاي بالحليب كما يفعل الأويغور.

إذا التقيت يوماً بمسلمة من تركستان الشرقية، ستكون سعيدة بسماع أنك تعرفين شيئاً عن

ثقافتهم في الطبخ!

أنت يا فتاة الإسلام، مملكة جمال، وحسن أدب واهتمام بكل ما هو نبيل في نفسك، ونفوس

المسلمين.



سيكون جميلا أن نتعرفن على الأطباق التراثية لكل شعب مسلم، في ذلك استلهام فكرة ومد

جسور المحبة في الله تعالى

إلى هنا تكون انتهت رحلتنا في استكشاف أول مهارة لنا في دورة حسان، إنها مهارة الإطعام،  
حيث تجولنا بين فنون الطبخ وأساليبه، وتعرفنا على تاريخه وتنوعه بين ثقافات المسلمين عبر  
خريطة العالم الإسلامي.

واليوم فتاة الإسلام، يمكنك طبخ أي طبق تودينه، تراثيا أو حديثا، من ثقافة بعيدة أو قريبة،  
ستحسنيين التعامل مع فنون هذا العلم الجميل والملهم.

وستوظفين طاقاتك التي تتعلمينها في الإحسان والبذل والمسابقة في الله تعالى وكذلك لتعزيز المحبة  
في الله ﷻ.

فكوني مملكة جمال، وفتاة قادرة على أداء حقوق أسرتها والارتقاء بمهاراتها الأنثوية.

ترقي مهارتنا المقبلة !

وإلى ذلك الحين تدبري قول الله عز وجل ﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴾ [عبس: ٢٤].





## أسئلة الدرس



### ماذا تكسبك مهارة الإطعام؟

Anonymous Poll

- الكسل والعجز
- العصامية والاعتماد على النفس
- الكذب وقلة الصبر
- سعة الإلهام والقدرة على تطوير الذوق
- التبذير والإسراف
- التغذية الصحية والتحكم فيما تأكلينه
- الفوضى وتضييع الوقت
- التدبير الإقتصادي وتوفير المال
- تقوية الروابط الاجتماعية والعائلية
- تهذيب النفس وبناء الصبر
- الغرور والعجب والكبر
- البخل والجشع

ما هي المهارات التي يمكن أن تتصل بمهارة الطبخ؟

Anonymous Poll

- التصوير الفوتوغرافي للطعام
- الصراخ والإزعاج والفوضى
- كتابة الوصفات وتنسيقها
- صناعة المحتوى (تصوير فيديوهات طبخ)
- لتنظيم وإدارة الوقت
- الزراعة المنزلية للأعشاب والخضار
- الإطعام الجماعي ومشاريع الإحسان والصدقات
- قطع الرحم
- القدرة على إثارة المشاكل والخلافات
- ابتكار أساليب تربية للأطفال مسلية ومفيدة

تكمّن أهمية المطبخ التراثي في التعصب للوطن والسخرية من المسلمين في الدول الأخرى؟

Anonymous Poll

- صح جدا
- خطأ جدا

### الطبخ الجماعي يمكن أن يكون في:

Anonymous Poll

- المناسبات التي تتطلب المساعدة
- في مشاريع الإحسان والصدقات للفقراء والمحتاجين
- في التجارة ومشاريع التكسب عبر بيع الأطعمة
- في مسابقات الشيف لتطوير مهارة الطبخ في جو تنافسي
- حين أكون لوحي

### تتضمن المجموعات الغذائية:

Anonymous Poll

- النشويات والبروتينات والخضروات والألبان والدهون الصحية والماء
- الصخور والرمال والبحر
- الوسادة والفرش
- الفراشات والحلزونات

### من العادات الغذائية الصحية:

Anonymous Poll

- أكل الكثير من السكر
- شرب الكثير من المشروبات الغازية
- الأكل بدون انتظام كل ساعتين
- شرب الكثير من الماء
- الركض والأكل في نفس الوقت

**البوراك التركي، طبق:**

Anonymous Poll

- فرنسي
- فلسطيني
- مغربي
- هندي
- تركي
- أركاني

**السمبوس الباكستاني، عبارة عن:**

Anonymous Poll

- عجين محشي يقلى
- رز مع لحم ولبن
- مرق خسروات مع خبز نان
- حلويات لذيذة

**البرياني طبق:**

Anonymous Poll

- سوري
- ألماني
- سوداني
- هندي
- مصري

هل يمكنك تجربة مسابقة الشيف؟

Anonymous Poll

- نعم أريد ذلك
- لا أستطيع

من يحتل تركستان الشرقية؟

Anonymous Poll

- اليهود
- أمريكا
- الصين الشيوعية
- الهندوس
- البوذيين



