SWITCH to HEALTHY

CONSUMER'S LEBANON
جمعية المستهلك لبنان





كتاب الوصفات الرقمية
لمأكولات البحر الأبيض المتوسط اللبنانية





PRIMA
PARTNERSHIP FOR RESEARCH AND INNOVATION IN THE MEDITERRANEAN AREA

Grant Agreement No 2133

Contents

مقدمة: 4

1. أهمية غذاء البحر المتوسط: 5

2. ركائز غذاء البحر المتوسط: 7

3. من هي جمعية المستهلك - لبنان 8

4. مقدمة عن مشروعSWITCHtoHEALTHY : 8

5. لماذا هذا الكتاب الرقمي ؟ 10

- متبل الباذنجان (بابا غنوج) 12
- حمص بالطحينة 13
- فول مدمس 14
- فلافل 15
- كبة مقلية 16
- برغل بندورة 17
- فطاير بسبانخ 18
- هندباء بالزيت 19
- ورق عنب بالزيت 20

الباب الثاني: السلطات 21

- سلطة الفتوش اللبنانية 22
- التبولة اللبنانية 23
- سلطة الزعتر اللبناني 24
- سلطة الروكا بالكينوا والشمندر 25

الباب الثالث: اليخاني 26

- البامية باللحم 27
- فاصوليا باللحم على الطريقة اللبنانية 28
- ملوخية باللحم على الطريقة اللبنانية 29
- طريقة تحضير البازيلاء اللبنانية 30
- شيخ المحشي 31
- يخنة السبانخ 32

الباب الرابع : أطباق نباتية 33

- المجدرة 34
- مسقعة الباذنجان 35
- لوبيا بزيت 36

الباب الخامس : اطباق اللحوم والاسماك 37

- صيادية سمك 38

- شاورما لحمة 40
- كوسا محشي 43
- مغربية بالدجاج على الطريقة اللبنانية 44
- كفتة بالصينية على الطريقة اللبنانية 45
- ملفوف محشي 46
- شيش برك 47

الباب السادس: الحلويات 49

- معمول بالتمر 50
- معمول بالجوز 51
- قطايف بالقشطة 52
- معمول مد بالقشطة 53
- الصفوف 54
- حلاوة الجبن 55
- كنافة بالجبن 56

شكر 57

كتاب الوصفات الرقمية لمأكولات البحر الأبيض المتوسط اللبنانية

مقدمة:

يشتمل النظام الغذائي المتوسطي على «العادات التقليدية للحياة الصحية للناس في البلدان المطلة على البحر الأبيض المتوسط»، ما يجعله «نظام حياة»، ليس غذاءً وحسب وتجدر الإشارة هنا إلى اختلاف مطابخ البحر الأبيض المتوسط بحسب المنطقة، واعتمادها إلى حد كبير على الخضروات، الفواكه، البقول، الحبوب الكاملة، زيت الزيتون والأسماك.

بحسب الدراسات الأخيرة، فقد ارتبط النظام الغذائي المتوسطي بتحسين نوعية الحياة والصحة الجيدة، بما في ذلك قلب أكثر صحة، عمر أطول وإدارة جيدة للوزن.كل ما سلف من «ثروات» دفع منظمة اليونسكو (منظمة الأمم المتحدة للتربية والثقافة والعلوم) إلى الاعتراف بـ«النظام الغذائي المتوسطي»، بالأدلة العلمية المتاحة، كجزء من التراث الثقافي في العالم، وكنموذج للثقافة والصحة. كذلك، اعتبرت المنظمة أن هذا الغذاء هو «لاعب رئيسي في مجال الصحة العامة والتغذية، ليس في بلدان البحر المتوسط، ولكن على الصعيد العالمي أيضاً.

يقع لبنان على الساحل الشرقي للبحر المتوسط، ويتميز بالتنوع المناخي الكبير وتنوع طبيعة التربة، وهو ما يسمح بزراعة العديد من المحاصيل المتنوعة من الخضراوات والفواكه والمكسرات، وكذلك الزيتون، حيث تُشكّل نسبة بساتين الزيتون والفواكه نحو 45% من مساحة الأراضي الزراعية، كما تتميز بمزارع الكروم الممتدة، وهو ما جعل صناعة النبيذ واحدة من الصناعات المزدهرة في لبنان، ويحتل النبيذ اللبناني مركزا متقدما عالميا

المطبخ اللبناني يشبه أهل لبنان فهو حيوي ومتجدد، ويبدو بطزاجة مكوناته وتنوع الألوان والروائح وكأنه احتفال يومي متجدد بالحياة، حيث تجمع الأطباق بين أناقة المطبخ الأوروبي وثراء النكهات والروائح في المطبخ العربي.

يعتبر المطبخ اللبناني مطبخا صحيا لأنه يعتمد بشكل أساسي على مكونات صحية مثل الخضراوات الطازجة وزيت الزيتون والتوابل والأعشاب مثل النعناع والبقدونس والزعتر والثوم وجوزة الطيب والقرفة، ويقل استخدام الصلصات الثقيلة أو طرق الطهي المعقدة. كما يعتمد اللبنانيون على الخبز بشكل أساسي ويتناولونه مع كل وجبة تقريبا. تتنوع مكونات الأطباق اللبنانية لتشمل الفاكهة والخضراوات والأرز واللحوم، وفي الغالب تستخدم لحوم الغنم والدواجن.

تتميز المائدة اللبنانية أيضا بأطباق "المازات"، والمازة اللبنانية ركن رئيسي من أركان المائدة، وجزء أساسي من تجربة الطعام اللبناني، وتتعدد أنواعها لتصل لأكثر من مئة نوع.

يعتبر المطبخ اللبناني عالميا الآن فالبعض يشير إليه كممثل لأطعمة الشرق الأوسط ومنطقة البحر المتوسط. وحينما يشار إلى الجوانب الصحية لنظام البحر المتوسط الغذائي، فإن المطعم اللبناني يكون في مقدمة مطاعم منطقة البحر المتوسط من حيث الجوانب الصحية التي يمثلها. ويفضل اللبنانيون أكلهم طازجا ولا يتناولون طعاما مر عليه أكثر من يوم. وهم يهتمون كثيرا باستخدام الأعشاب في الطعام لتوفير المذاق الخاص، مثل النعناع والكسبرة والبقدونس. كما تقدم الفواكه بعد الوجبات ومنها البطيخ والبرتقال والتين والتمر والكروم.

1. أهمية غذاء البحر المتوسط:

حوض البحر الأبيض المتوسط يحمل أهمية كبيرة تتعدى مجرد الجوانب الغذائية، حيث يُعتبر نقطة اجتماع للعديد من الأبعاد الثقافية والحضارية والجغرافية والتجارية. إليك بعض النقاط التي تبرز أهمية هذا الحوض:

- **البعد الغذائي :**يعتبر البحر الأبيض المتوسط منطقة حيوية لاستدامة الثقافة الغذائية المتوسطية. تنوع الأطعمة والمأكولات المتوفرة في هذه المنطقة يسهم في تشجيع نمط حياة صحي، حيث تشتمل الوجبات على الحبوب، الخضار، الفواكه، الزيوت الصحية، والأسماك.
- **البعد الثقافي:** يعتبر البحر الأبيض المتوسط محطة لتبادل الثقافات والتأثيرات الثقافية بين الشعوب المحيطة به. تاريخ المنطقة الطويل والتأثيرات المتبادلة بين الحضارات القديمة تظهر في اللغة والفن والعمارة والعادات والتقاليد.
- **البعد الحضاري:** تمتع البحر الأبيض المتوسط بتاريخ طويل للحضارات القديمة مثل الإغريق والرومان والفينيقيين والعرب، مما يمنح المنطقة طابعًا حضاريًا غنيًا. الآثار والمعابده والمدن التاريخية تعكس هذا التراث الثقافي العظيم.
- **البعد الجغرافي:** يشكل الحوض المتوسطي نقطة تلاقٍ جغرافية هامة بين القارات الثلاث: أوروبا وآسيا وإفريقيا. هذا التواجد الجغرافي يؤدي إلى تأثيرات مناخية وبيئية فريدة، مما يؤثر على الحياة البيئية ونمط الحياة اليومي.

- **البعد التجاري:** كان البحر الأبيض المتوسط محورًا للتبادل التجاري عبر العصور. شواطئ المتوسط شهدت ازدهارًا للمدن التجارية والموانئ، مما جعلها محطة للتجارة بين الشرق والغرب. هذا التأثير التجاري ساهم في نقل المعرفة والتقنيات بين الثقافات المختلفة.

بشكل عام، يُظهر حوض البحر الأبيض المتوسط كيف يمكن للبيئة الطبيعية والتاريخ والجغرافيا أن تتحد لتشكل منطقة فريدة من نوعها تجمع بين العديد من الأبعاد الحياتية والثقافي

النظام الغذائي المتوسطي يحتل مكانة هامة في لبنان نظرًا للعديد من الفوائد الصحية والثقافية التي يقدمها. إليك بعض أهمية الطعام المتوسطي في لبنان:

- **صحة القلب:** يتميز النظام الغذائي المتوسطي بارتفاع نسبة الدهون الصحية، وخاصة زيت الزيتون، والذي يعتبر جيدًا لصحة القلب. استهلاك الأسماك الغنية بأحماض أوميغا-3 والمكسرات تساهم في تقليل مستويات الكولسترول وتعزيز صحة القلب.

- **التنوع الغذائي :** يشمل النظام الغذائي المتوسطي مجموعة واسعة من الأطعمة مثل الخضار، الفواكه، الحبوب الكاملة، الأسماك، واللحوم البيضاء. هذا يوفر تنوعًا غذائيًا مهمًا ويضمن توفير مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية الضرورية.

- **مقاومة الأمراض المزمنة :** يُظهر النظام الغذائي المتوسطي تأثيرًا إيجابيًا على مقاومة الجسم للأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب. النظام الغذائي الغني بالألياف والمضادات الأكسدية يسهم في تحسين الصحة العامة والوقاية من هذه الأمراض.

- **الميراث الثقافي:** يُعد النظام الغذائي المتوسطي جزءًا من الميراث الثقافي في لبنان. إن تاريخ وتقاليد الطهي اللبناني تشكل جزءًا لا يتجزأ من هوية البلد. يسهم الحفاظ على هذا التراث في تعزيز الهوية الثقافية وتواصل الأجيال.

- **التوازن البيئي :** يعتمد النظام الغذائي المتوسطي على مكونات طبيعية ومحلية، مما يساهم في دعم الزراعة المحلية والاستدامة البيئية. تشجع هذه العناصر على استهلاك المواد الغذائية المحلية وتقليل تأثيرات النقل البيئي.

- **تعزيز العمر الطويل :**هناك دراسات تشير إلى أن الالتزام بالنظام الغذائي المتوسطي يمكن أن يساهم في زيادة متوسط العمر. فوائد مكوناته الصحية قد تلعب دورًا في تحسين جودة الحياة والعمر الطويل.

بشكل عام، يُعتبر النظام الغذائي المتوسطي في لبنان ليس فقط كمجرد نظام غذائي، ولكن كجزء لا يتجزأ من نمط حياة صحي وثقافي غني

2. ركائز غذاء البحر المتوسط:

- **الحبوب والبقوليات :**يُعتبر استهلاك الحبوب والبقوليات جزءًا أساسيًا في المطبخ المتوسطي. تُستخدم هذه المكونات بشكل وفير في إعداد الأطعمة مثل العصيدة والمختلفة أنواع المأكولات التقليدية. تحمل الحبوب والبقوليات قيمًا غذائية عالية من البروتينات والألياف، مما يسهم في تحقيق توازن غذائي.
- **زيت الزيتون :**يُعتبر زيت الزيتون هو الدهن الرئيسي في المطبخ المتوسطي. يُستخدم في الطهي والتحمير، ويُضاف للسلطات والأطعمة المشوية. يتميز زيت الزيتون بفوائد صحية، حيث يحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة ومضادات الأكسدة التي تساهم في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية.
- **الخضار الموسمية :**يشجع المطبخ المتوسطي على تناول الخضار الموسمية بشكل رئيسي. تُستخدم الخضار في معظم الوجبات لإضافة النكهة والفيتامينات والمعادن. يتم تناولها كطازجة في السلطات أو مطهوة في الأطعمة المشوية.
- **مشتقات الحليب (أجبان واللبان) :**تشمل المأكولات اللبنية والأجبان مكونات هامة في المطبخ المتوسطي. تُستخدم الأجبان بشكل واسع في معظم الوصفات، سواء كانت قاطعة أو مذابة. كما يُفضل تناول اللبان الطازج أو الزبادي لفوائدهما الغذائية.
- **لحوم الأغنام والماعز :**تُستخدم لحوم الأغنام والماعز بشكل شائع في الطهي المتوسطي، سواء كانت مشوية أو مطهوة بأساليب مختلفة. تعتبر هذه اللحوم مصدرًا جيدًا للبروتين والعناصر الغذائية الأخرى.
- **الأسماك وثمار البحر :**يعتبر استهلاك الأسماك جزءًا مهمًا من النظام الغذائي المتوسطي. تتميز الأسماك بفوائدها الغذائية العالية بأحماض أوميغا-3 والبروتينات الصحية. يُفضل تناولها مشوية أو مطهوة بالأعشاب.
- **المكسرات :**تُضاف المكسرات إلى الأطعمة لإضافة نكهة وقيمة غذائية. تُعتبر مصدرًا جيدًا للدهون الصحية والبروتينات، ويُشجع على تناولها بشكل يومي كوجبة خفيفة.

- **الفاكهة الموسمية والمجففة :**يتم تناول الفاكهة الموسمية طازجة كوجبة خفيفة أو كجزء من الحلويات. كما يُستخدم التوت والزبيب في بعض الأطعمة التقليدية.
- **الأعشاب الطبية والمنكهة :**تُستخدم الأعشاب الطبية والتوابل لإضفاء النكهة والعطر على الأطعمة. تُعزز هذه المكونات الأصلية تجربة الطهي وتضيف قيمة صحية.
- **البصل والثوم :**يُعتبران أساسيين في معظم الوصفات. يُضاف البصل والثوم لإعطاء الطعام نكهة فريدة، ويُعززان القيمة الغذائية والصحية للوجبة.

3. من هي جمعية المستهلك - لبنان

الاسم الجمعية كاملا. جمعية المستهلك - لبنان

تاريخ التـأسيس.1998-علم وخبر رقم 104/ أ. د تاريخ 2000/7/20

جمعية المستهلك لبنان، هي جمعية هدفها توعية المستهلكين على حقوقهم وواجباتهم والدفاع عنهم. الجمعية عضو في منظمة المستهلك الدولية و الأتحاد العربي للمستهلك.تأسست جمعية المستهلك سنة 2000، وقامت بعشرات الحملات لتحسين سلامة الغذاء إلى الاتصالات والمواصلات والأسعار وعملت مع المدارس على تحسين صحة التلاميذ وغذائهم. كما ساهمت في إقرار القوانين حفاظا على المستهلك ومنها قانون المستهلك والغذاء وتلوث الهواء والحد من التدخين وغيرها والتمثيل في اللجان الفنية داخل الوزارات وإقامة الدورات التدريبية والحملات التوعوية مع البلديات. وهي شريك في مشروع switchtohealthy بريما الممول من الإتحاد الاوروبي.

4. مقدمة عن مشروعSWITCHtoHEALTHY :

بدأ مشروع SWITCHtoHEALTHY في 1 أبريل 2022 كجزء من برنامج PRIMA الممول من الاتحاد الأوروبي بموجب اتفاقية المنحة رقم 2133 - اتصل بقسم Agrofood IA2021 ، بتنسيق من ENCO srl -وهي شركة إيطالية متخصصة في إدارة الابتكار والمشاريع الممولة من الاتحاد الأوروبي.

يشمل برنامج "SWITCHtoHEALTHY" 18 منظمة مرموقة عامة وخاصة - من 8 دول على ضفتي البحر الأبيض المتوسط (إيطاليا ومصر وإسبانيا واليونان ولبنان والمغرب وتونس وتركيا).

يهدف مشروع التحول إلى الصحة - الذي يستمر لمدة 36 شهرًا - إلى إحداث تغيير في السلوك الغذائي من خلال إظهار وتعزيز دور الأسرة في تعزيز التغيير المستدام نحو تعزيز الالتزام بالنمط الغذائي المتوسطي لأفراد الأسرة (الاطفال ، البالغين والمراهقين). وسيتم ذلك من خلال إتاحة مجموعة من المواد التعليمية العملية والأدوات الرقمية للعائلات واستكمال التوصيات الغذائية ونمط الحياة بمنتجات وجبات خفيفة صحية وسهلة الأكل.

في هذا النهج، سيتم استخدام الأدوات التفاعلية الرقمية (SWITCHtoHEALTHY App) من قبل أولياء الأمور لدعمهم في إعداد خطط غذائية صحية أسبوعية للوجبات الرئيسية لهم ولأطفالهم، وسيتم استخدام المواد التعليمية لدعم الأسر في اكتساب عادات صحية أكثر وتعليم الأطفال والمراهقين. وأخيرًا، سيتم إدخال وجبات خفيفة نباتية صحية ومغذية في الخطط الغذائية للأطفال لاستكمالها ولاستبدال خيارات أقل صحية بين الوجبات.

سيؤدي التحول إلى الصحة إلى زيادة الالتزام بالنظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط (MD) من خلال اتباع نهج نظامي داخل الأسرة مع الأخذ في الاعتبار السياق العائلي وتقييم التأثير المتبادل بين الأطفال / المراهقين والآباء وأدوارهم في الأكل الصحي ونمط الحياة؛ تطوير حلول مبتكرة (الوجبات الخفيفة النباتية) على أساس القرب من المكونات والاستدامة والاستهلاك الصحي لدعم منتجي الأغذية الزراعية (وخاصة الشركات الصغيرة والمتوسطة) في إيجاد فرص عمل جديدة؛ فرص خلق فرص العمل والتنويع في قطاع الأغذية التقليدية في منطقة البحر الأبيض المتوسط؛ دعم شركات الأغذية في التغلب على العوائق التي تحول دون استيعاب السوق وتحقيق ميزة تنافسية مستدامة من خلال تصميم نماذج أعمال مبتكرة موجهة نحو المستهلك؛ زيادة الوعي بالفوائد الصحية المستمدة من الالتزام العالي بالمنتجات الطبية، وزيادة المعرفة بمنتجات Med المحلية وبالتالي المساهمة في تحسين الخيارات الغذائية الصحية بين الأسر؛ التآزر وتماسك السياسات بين القطاعات عبر الزراعة والصحة والتعليم والبيئة والتجارة وما إلى ذلك من المستوى المحلي إلى المستوى الوطني والدولي والمناقشة مع جميع الجهات الفاعلة في المجتمع.

5. لماذا هذا الكتاب الرقمي ؟

إعداد كتاب رقمي للغذاء المتوسطي اللبناني يمثل خطوة مهمة في إطار مشروع "SWITCHtoHEALTHY"، ويحمل أهمية كبيرة نظراً للعديد من الجوانب، منها:

- **تعزيز الصحة العامة** : يوفر الدليل المصادر والمعلومات اللازمة لتبني نمط غذائي صحي ومتوازن بناءً على النظام الغذائي البحر المتوسطي. هذا يمكن أفراد الأسرة من تحسين صحتهم والوقاية من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري والسمنة.
- **تعزيز الوعي الغذائي:** يمكن للدليل توجيه الأسر وتوعيتها بفوائد النظام الغذائي البحر المتوسطي وأهمية تضمين مكوناته في وجباتهم اليومية، مما يسهم في نشر الوعي بأهمية التغذية السليمة والمتوازنة.
- **تعزيز الثقافة الغذائية المحلية:** من خلال تشجيع استخدام المكونات المحلية والتقليدية في وصفات الطعام، يمكن للدليل أن يساهم في الحفاظ على التراث الغذائي اللبناني وتعزيز الثقافة الغذائية المحلية.
- **تعزيز الاستدامة :**يمكن للدليل أيضًا تسليط الضوء على أهمية استخدام المكونات الموسمية والمحلية، مما يدعم الممارسات الزراعية المستدامة ويقلل من البصمة البيئية.
- **تعزيز التواصل العائلي** :من خلال توفير مواد تعليمية وأدوات تفاعلية لإعداد وجبات صحية بين أفراد الأسرة، يمكن للدليل أن يشجع على التفاعل والتواصل الإيجابي داخل الأسرة وتشجيع الأطفال على المشاركة في عملية إعداد الطعام.
- **تعزيز الشراكات المحلية :** يمكن أن يكون إعداد الدليل فرصة لتعزيز التعاون بين الجهات المعنية في لبنان، بما في ذلك الشركات الزراعية المحلية والمنظمات غير الحكومية والسلطات المحلية، مما يعزز الشراكات المحلية ويعزز التنمية المستدامة في القطاع الغذائي.

باختصار، يعد إعداد كتاب رقمي لماكولات البحر المتوسط اللبنانية خطوة حيوية لتعزيز الصحة والوعي الغذائي والثقافة الغذائية المحلية في لبنان، مما يسهم في تحسين جودة حياة الأفراد والمجتمع بشكل عام.

الباب الاول:

المقبلات المتوسطية اللبنانية











متبل الباذنجان (بابا غنوج)



مدة الطهي: 20 دقيقة

مدة التحضير:15 دقيقة

المقادير:

- 3 حبات باذنجان كبير الحجم
- ملاعق كبيرة من الطحينة
- ملعقتانمن عصير الليمون الحامض
- 3 حصوص من الثوم
- ملعقتان من زيت الزيتون
- ملح حسب الرغبة





طريقة التحضير:

- إغسلي الباذنجان ثم اشويه في الفرن لمدة 20 دقيقة (10 دقائق لكل جنب)
- اسحبي الباذنجان من الفرن خالما تكتسب اللون الداكن
- ضعيه لثوان في وعاء مملوء بالماء المثلج وذلك لتسهيل نزع القشور
- انزعي القشور وجففي الباذنجان بعناية
- اهرسي الباذنجان في مطحنة الخضار او الخلاط
- اضيفي الامض والثوم المهروس هرساً ناعماً والملح.
- اخلطي الطحينة مع الباذنجان المهروس للحصول على مزيج متجانس
- اسكبي المتبل في طبق وضعي على وجهه كمية كافية من زيت الزيتون
- التزيين بالسماق او حب الرمان.

القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 1.9 سعرة حرارية (كيلو كالوري)
- البروتين:2.2 غرام
- الدهون:12.1 غرام
- الكربوهيدرات: تقريبًا : 1.6 غرام
- الألياف: 11 غرام

حمص بالطحينة



مدة التحضير: 10دقائق

وقت التحضير: 12-8 ساعة **باستخدام الحمص المجفف:**-لنقع الحمص طوال الليل)

: 5-10 دقائق باستخدام االحمص المعلب

المقادير:

- 1كوب من الحمص المطبوخ (الحمص المعلب أو المطبوخ بالطريقة التقليدية)
- ¼ كوب من عصير الليمون الطازج
- ¼ كوب من طحينة (زبدة السمسم)
- 2 فصوص من الثوم (اختياري، يمكن تعديل الكمية حسب الذوق)
- ملح حسب الذوق
- ملعقة صغيرة من الكمون المطحون (اختياري)
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون (اختياري، للتزيين)
- بقدونس مفروم للتزيين (اختياري)

طريقة التحضير:

- في الخلاط الكهربائي، ضع الحمص المطبوخ، عصير الليمون، الطحينة، والثوم (إذا استخدمت)، وقليل من الملح، والكمون (إذا رغبت في استخدامه).
- اخلط المكونات حتى تصبح ناعمة ومتجانسة. إذا كانت الخليطة ثقيلة جدًا، أضف قليلًا من الماء أو زيت الزيتون لتخفيفها.
- قم بتذوق الحمص وضبط الملح أو الليمون حسب الرغبة.
- قدم الحمص في طبق التقديم، وقم بعمل تجويف في وسطه باستخدام ملعقة.
- قم بسكب زيت الزيتون في التجويف ورش البقدونس المفروم على الوجه كتزيين اختياري.
- يمكن تقديم الحمص مع الخبز العربي الطازج أو الخبز البلدي أو الخبز البيتي المحمص.

القيم الغذائية (تقديريّة لكل وجبة):

- السعرات الحرارية: 7.3 كيلو كالوري
- البروتين: 15 غرام
- الدهون: 8 غرام
- الكربوهيدرات: 6.2 غرام
- الألياف: 20.3 غرام





فول مدمس

وقت الطهي والتحضير لـ الفول المدمس يختلف حسب استخدامك للفول المجفف أو المعلب:



باستخدام الفول المجفف:

وقت التحضير: 12-8 ساعة (لنقع الفول طوال الليل)

وقت الطهي: من ساعة ونص لساعتين

باستخدام الفول المعلب:

وقت التحضير: 5-10 دقائق

وقت الطهي: 15-20 دقيقة

المقادير:

- 2 كوب حبوب فول مدمس (منقوعة لمدة 8 ساعات على الأقل)
- 3 فصوص ثوم (مفرومة)
- ¼ كوب زيت زيتون
- 2 ملاعق صغيرة كمون مطحون
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- عصير ليمونة واحدة
- بقدونس طازج مفروم للتزيين



طريقة التحضير:

- في وعاء كبير، نهرس الثوم جيدا مع الملح نضيف الفول الساخن على الثوم نقوم بدقه لينعم نمذجهم ونضيف عصير الحامض على الفول.
- نقدم الفول المدمس في صحن التقديم ونرش البقدونس المفروم و نضيف الزيت الزيتون، مع الخضار الطازجة مثل البقدونس، البندورة، الفجل، البصل الاخضر والنعناع حسب الرغبة.

القيم الغذائية (تقديريّة لكل 100غرام):

- السعرات الحرارية: 5.8 سعرة حرارية
- البروتين: حوالي 10.6 غرام
- الدهون: حوالي 4.4 غرام
- الكربوهيدرات:5 غرام
- الألياف: 12.5 غرام





فلافل

وقت التحضير 45-30 دقيقة
وقت الطهي 20-15 دقيقة

المقادير:

- 2 كوب من حمص مسلوق ومنقوع لمدة ليلة كاملة
- 1 بصل متوسط الحجم، مفروم
- 3 فصوص من الثوم، مفرومة
- ½ كوب من البقدونس الطازج، مفروم
- 1 ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ملح حسب الذوق
- زيت للقلي

طريقة التحضير:

- في وعاء كبير، ضعي الحمص المنقوع والمسلوق والمجفف. قم بطحن الحمص في الخلاط الكهربائي حتى يصبح ناعمًا.
- أضيفي البصل المفروم، والثوم، والبقدونس، والبهارات (البيكربونات الصوديوم، الكمون، الكزبرة، الفلفل الأسود، والملح) إلى الحمص المطحون.
- قومي بخلط المكونات جيدًا حتى تتجانس.
- شكلي الخليط إلى كرات صغيرة.
- سخني الزيت في مقلاة عميقة على نار متوسطة.
- ضعي كرات الفلافل في الزيت الحامي على مهل واقليها حتى تصبح ذهبية اللون من الجهتين.
- قومي برفع الفلافل من الزيت وضعيها على ورق مطبخ لامتصاص الزيت الزائد.
- قدمي الفلافل اللبنانية ساخنة مع الخبز العربي، مع الخضار الطازجة مثل البقدونس، البندورة، الفجل، البصل الاخضر والنعناع أو الصلصات حسب الرغبة.



القيمة الغذائية (لكل 100غرام تقريبًا):

- السعرات الحرارية: 16.7 سعرًا حراريًا
- الكربوهيدرات: 13.25غرام
- الألياف: 31 غرام
- الدهون: 15 غرامات
- البروتين: 26.5 غرام



كبة مقلية

وقت التحضير: 45-60 دقيقة
وقت الطهي: 20-30 دقيقة

المقادير:

- 1 كوب من اللحم المفروم (لحم بقري أو لحم غنم)
- 1 كوب من البرغل الناعم
- 1 بصلة متوسطة الحجم، مفرومة
- 2 ملاعق كبيرة من الطحين او نشاء الذرة
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1 ملعقة من المردكوش الناعم
- ملح حسب الذوق
- زيت للقلي

للحشوة:

- 200غرام من اللحم المفروم
- 1 بصلة متوسطة الحجم، مفرومة
- 2 ملاعق كبيرة من الزيت
- 25 غرام صنوبر
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق

طريقة التحضير:

- في وعاء كبير، اغسلي البرغل واتركيه جانباً ليبتل لمدة حوالي 30 دقيقة.
- في وعاء آخر، اخلطي اللحم المفروم مع البصل المفروم والتوابل (الطحين، الفلفل الأسود، القرفة، الملح، والمردكوش الناعم) حتى تتداخل المكونات جيداً.
- اضيفي اللحم والبصل المفروم للبرغل المنقوع وقومي بعجنهم جيداً حتى تتكون عجينة.
- شكلي العجينة إلى كرات صغيرة وافردي كل كرة بواسطة إبهامك لتصبح على شكل أقراص.
- قومي بتحضير حشوة الكبة: في مقلاة على نار متوسطة، اضيفي الصنوبر والزيت قلي الصنوبر ليصبح لونه ذهبيا اضيفي البصل المفروم في الزيت حتى يذبل ثم أضيفي اللحم المفروم وقلبي حتى ينضج. ثم قومي بتبلي الحشوة بالملح والفلفل حسب الذوق. (ممكن اضافة جوز مقطع ناعم حسب الرغبة)
- شكلي كرات صغيرة من الحشوة.
- قومي بفتح الأقراص السابقة وضعي كرة من الحشوة في كل واحدة، ثم أغلقيها جيداً وشكليها مرة أخرى.
- سخني الزيت في مقلاة عميقة على نار متوسطة.
- اقلي الكبة في الزيت الساخن حتى تصبح ذهبية اللون.
- قدمي الكبة المقلية ساخنة مع اللبن الزبادي والسلطات.



القيمة الغذائية (لكل كبة تقريبًا 35 غرام):

- السعرات الحرارية:10.1 سعرًا حراريًا
- الكربوهيدرات: 5.4 غرام
- الألياف 13 غرام
- الدهون:6.2 غرام
- البروتين: 17.1غرام



برغل بندورة

مدة التحضير:15-20 دقيقة

مدة الطهي: 30 دقيقة

المقادير:

- 2 كوب من الماء 1كوب من البرغل الناعم
- 2 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 1 بصلة متوسطة الحجم، مفرومة
- 2 فصوص من الثوم، مفرومة
- 3 حبات من الطماطم الطازجة، مفرومة
- 1 ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- 2 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم (للتزيين)



طريقة التحضير:

- في وعاء كبير، اغسلي البرغل جيداً ثم صفيه جيداً.
- في وعاء آخر، قومي بغمر البرغل في الماء الساخن واتركيه لمدة 15-20 دقيقة حتى يتشرب الماء ويصبح طرياً.
- في مقلاة كبيرة، سخني زيت الزيتون على نار متوسطة، ثم أضيفي البصل المفروم والثوم وقلبي حتى يصبحان ذهبيين.
- أضيفي الطماطم المفرومة وصلصة الطماطم وامزجي جيداً.
- قومي بإضافة البرغل المنقوع والمصفى إلى المزيج في المقلاة وقلبي حتى يتداخل مع الخليط السابق.
- ضعي الغطاء على المقلاة واتركي المزيج يطهى على نار هادئة لمدة 10-15 دقيقة أو حتى ينضج البرغل تمامًا ويتشرب الطماطم.
- قبل تقديمه، رشي البقدونس المفروم فوق البرغل بالبندورة كتزيين.



القيمة الغذائية (لكل 100 غرام تقريبًا):

- السعرات الحرارية: 7.3 غرام
- الدهون:6.4 غرام
- الكربوهيدرات: 7.5 غرام
- البروتين: 6 غرام
- الألياف:15 غرام





فطاير بسبانخ

مدة التحضير:30-45 دقيقة

مدة الطهي:30 دقيقة



المقادير:

- عجينة العشر دقائق أو عجينة البف باستري جاهزة
- 500غرام من السبانخ الطازجة، مفرومة
- 1بصلة متوسطة الحجم، مفرومة
- 2 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- عصير نصف ليمونة او ملعقة سماق ناعم



طريقة التحضير:

- ضعي السبانخ المفرومة والبصل المفروم في وعاء اضيفي عليهم الزيت الزيتون والملح والسماق وعصير الحامض حسب الذوق واتركيهم جانبا 15 دقيقة ليذبل المكونات ثم ضعيهم على مصفاة.
- قسمي العجينة إلى قطع متساوية وافردي كل قطعة لتكون قاعدة للفطيرة.
- ضعي كمية من الحشوة في منتصف كل قاعدة للعجينة، ثم اطوي حواف العجينة لتغلق الفطيرة.
- ضعي الفطاير على صينية خبز مبطنة بورق الخبز، ثم قومي بخبزها في فرن مُحمَّى مسبقًا على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 20-25 دقيقة أو حتى تتحمر الفطاير.
- قدمي الفطاير الساخنة.





القيمة الغذائية (لكل قطعة 55 غرام فطيرة تقريبًا):

- السعرات الحرارية: 8.5غرام
- الدهون: 7.8 غرام
- الكربوهيدرات: 5.4 غرام
- البروتين: 5.3 غرام
- الألياف:4.1 غرام



هندباء بالزيت

مدة التحضير:10 دقيقة
مدة الطهي: 30 دقيقة

المقادير:

- 500 غرام من أوراق الهندباء الطازجة
- 2-3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 3 بصل متوسطة الحجم مقطعة شرائح
- 2-3 فصوص من الثوم، مهروسة (اختياري)
- عصير نصف ليمونة (اختياري)
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق



طريقة التحضير:

- قومي بغسل أوراق الهندباء جيدًا تحت الماء الجاري لإزالة الأتربة والشوائب.
- في مقلاة كبيرة، سخني زيت الزيتون على نار متوسطة.
- إضافي شرائح البصل إلى الزيت المسخن وقليه حتى يصبح ذهبي اللون، قومي باخذ جزء من البصل واتركيه جانبا.
- أضيفي الثوم المهروس على البصل ثم أوراق الهندباء المغسولة والمجففة إلى باقي البصل. قلبيها برفق حتى تتناول الهندباء الزيت وتصبح لينة.
- إذا كنت تستخدم الليمون، يمكنك إضافة عصير الليمون إلى الهندباء بعد الانتهاء من الطهي.
- ضعي الهندباء في صحن اضيفي عليهم البصل المقلي قدميها ساخنة مع الخبز العربي أو كجزء من وجبة طعامك.



القيمة الغذائية (لكل وجبة /50 غرام تقريبًا):

- السعرات الحرارية: 5.8 كيلو كالوري
- الدهون: 6.8 غرام
- الكربوهيدرات: 1 غرام
- البروتين: 2.5 غرام
- الألياف:9.4 غرام







ورق عنب بالزيت

وقت التحضير:15 دقيقة
مدة الطهي: ساعة

المقادير:

للحشو نحتاج:

- 500 غرام ورق عنب
- كوب ارز مصري حبة صغيرة (الكوب فيه 250 غرام)
- 2 باقة كبيرة بقدونس (مهرومة ناعم)
- 10 اوراق نعنع (مفروم ملعقتين كبيرتان)
- حبة بصل مفرومة ناعمة او بصل اخضر
- حبتين بندورة
- 3 فصوص من الثوم
- ربع كوب عصير حامض
- نصف كوب زيت زيتون
- ملعقة صغيرة فلفل اسود
- نصف ملعقة صغيرة ملح

للمرق نحتاج:

- المرق المتبقي من الحشو نضيف عليه
- كوب ماء (يجب غمر الطنجرة)
- عصير 3 حبات حامض
- ربع كوب زيت زيتون
- ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير:

- نغسل ورق العنب جيداً ثم نقوم بغليه مدة عشر دقائق
- نخلط في وعاء متوسط الحجم كل من الارز، الطماطم (البندورة)، البقدونس، عصير الليمون الحامض، الزيت والنعناع.
- نضيف الملح والفلفل الاسود ثم نخلط المكونات جيداً حتى تتجانس.
- نقوم بفرد ورق العنب على سطح صلب، نضع القليل من الحشوة في الوسط ثم نلفها على شكل رول.
- نقوم بصف ورق العنب في قعر قدر متوسط الحجم على شكل طبقات.
- نضع صحن فوق الورق ليعطي وزن وليضغط عليه لكي لا يتفتت و يفتح معنا الورق اثناء الطهي نصفي المرق الذي تبقى من الحشو و نضيف عليه عصير 3 حبات حامض و كوب ماء و زيت زيتون ونسكبه فوق الطنجرة حتى تنغمر،نترك الورق يطهى على نار هادئة مدة ساعة الى ان يستوي ممكن يحتاج وقت اكتر.
- بعدما ينضج الورق اما نقلب الطنجرة فوق صحن كبير او نضعه حبة حبة في الصحن.



القيم الغذائية (تقديريّة لكل 100غرام):

- السعرات الحرارية: 5.1 سعرة حرارية
- البروتين: حوالي 8.8 غرام
- الدهون: حوالي 5.1 غرام
- الكربوهيدرات:6.4 غرام
- الألياف: 23.9 غرام

الباب الثاني:

السلطات





سلطة الفتوش اللبنانية





مدة التحضير: 25 دقيقة

المقادير:

- حبة بصل كبيرة مفرومة شرائح صغيرة
- ملعقة صغيرة سماق
- ملعقة صغيرة دبس الرمان
- ½خسة مقطعة شرائح رفيعة
- باقة بقدونس صغيرة مفرومة ناعماً
- باقة بقلة (تقريباً 150غ)
- 3 حبات بندورة متوسطة الحجم مقطعة ناعماً
- 4 حبات خيار لبنانية صغيرة مقطعة
- باقة صغيرة من النعنع (50 غرام تقريباً) مفرومة ناعمة
- 3 حبات فجل مقطعة ناعمًا
- عصير حبة حامض (متوسطة الحجم) طازج
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون صافي
- ½ رغيف لبناني محمص في الفرن ومقطع الى قطع صغيرة
- ملح وبهار حسب الذوق

طريقة التحضير:

- نحمي الفرن على درجة حرارة 150 درجة مئوية، نحمص الخبز بالفرن لمدة 4-5 دقائق حتى يصبح مقرمشًا.
- نحضر الخضار كما هو مدون في المكونات بعد غسلها جيداً.
- نضع البصل المفروم في وعاء كبير ونضيف نصف ملعقة السماق، رشة ملح، و ملعقة دبس رمان و نخلط الجميع جيدا"، نضيف اليه الخس، البقدونس، البقلة، البندورة، الخيار، النعنع، الفجل نضيف عصير الحامض و ملعقتان من زيت الزيتون و نخلط الجميع، نضيف الملح حسب الذوق و أخيرا" نضيف الخبز المحمص و السماق الباقي على السلطة.



القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 2.6 سعرة حرارية (كيلو كالوري)
- البروتين:3 غرام
- الدهون:3.7 غرام
- الكربوهيدرات: تقريبًا : 2.6 غرام
- الألياف: 21.4 غرام



التبولة اللبنانية

مدة التحضير: 30 دقيقة

المقادير:

- 2 بقدونس باقة، مفرومة ناعم
- ¼ باقة نعنع، مفرومة ناعم
- 4 بندورة، حجم كبير مفرومة
- 1 بصل متوسط الحجم، مفروم ناعم
- 3 ملعقة كبيرة برغل ناعم، مغسول
- عصير 2 ليمونة حامضة
- 2 ملعقة كبيرة دبس الرمان (حسب الرغبة)
- ¼ كوب زيت الزيتون
- بهار حسب الرغبة
- ملح حسب الرغبة

طريقة التحضير:

- يفرم كل من البقدونس والنعناع فرماً ناعما ثمّ يتم تغسيلهم جيداً .
- ينقع البرغل في عصير الحامض ويترك على جنب. يفرك البصل المفروم بالبهار ثم يترك على جنب.
- في وعاء عميق يضاف كل من البقدونس، النعناع، البندورة، البصل، والبرغل وتخلط مكونات السلطة.
- يضاف دبس الرمان والملح ثم تخلط سلطة التبولة والملح حسب المذاق مع إمكانية إضافة عصير الحامض حسب الرغبة.
- يضاف زيت الزيتون على سلطة التبولة وتقدم فورا.

القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 2.56 سعرة حرارية (كيلو كالوري)
- البروتين:3.8 غرام
- الدهون:5.4 غرام
- الكربوهيدرات: تقريبًا : 2.2 غرام
- الألياف: 11.4 غرام











سلطة الزعتر اللبناني

مدة التحضير: 10 دقائق

المقادير:

- 1 حزمة زعتر
- 3 بصل اخضر
- ½ كوب جوز مقطع
- ½ كوب جبنة بيضة
- 1 حامض عصير
- زيت زيتون
- بهار أسود

طريقة التحضير:

- توضع أوراق الزعتر في طبق التقديم.
- يوضع الجبن الأبيض على الزعتر.
- يرش الجوز وحب الرمان على الجبن.
- يفتت الجبن على المكونات الأخرى.
- ترش السلطة بعصير الليمون وزيت الزيتون والفلفل الأسود.

القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 120 سعرة حرارية (تقريباً)
- البروتين: 5 غرام
- الدهون: 10 غرام
- الكربوهيدرات: 3 غرام
- الألياف: 2 غرام



سلطة الروكا بالكينوا والشمندر





مدة التحضير: نصف ساعة

المقادير:

- 4 حبات شمندر
- ½ كوب كينوا
- روكا ضمة كبيرة
- رمان حب
- بصل اخضر
- جوز
- حامض
- رب رمان
- زيت زيتون
- ملح وفلفل اسود



طريقة التحضير:

- يسلق الشمندر حتى النضوج ثم يقطع
- يفرم الصل الاخضر فرما متوسطًا
- يقطع الجوز
- تسلق الكينوا بنفس طريقة الارز مع ضعف المقدار من الماء المغلي.
- تقطع الروكا الى قطع كبيرة.
- في وعاء توضع الروكا وفوقها توزع قطع الشمندر والكينوا وحبوب الرمان والجوز والبصل الأخضر.
- يمزج رب الرمان مع الحامض والملح والفلفل الاسود وزيت الزيتون ويوزع المزيج فوق السلطة.





القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 90 سعرة حرارية (تقريباً)
- البروتين: 3 غرام
- الدهون: 5 غرام
- الكربوهيدرات: 9 غرام
- الألياف: 3 غرام





الباب الثالث:

اليخاني













البامية باللحم

مدة التحضير :ساعة

مدة الطهي : 30-40 دقيقة

المقادير:



- 500غرام بامية
- 300غرام لحم بقر أو غنم، مقطع إلى مكعبات صغيرة
- 2بصل متوسط الحجم، مفروم ناعماً
- 3فصوص ثوم، مفرومة
- 4حبات بندورة، مفرومة
- 1/2كوب كزبرة خضراء مفرومة
- 2ملعقة كبيرة معجون البندورة
- 1/4كوب زيت نباتي أو زيت زيتون
- 1/2ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح حسب الرغبة
- 1/2كوب ماء (أو حسب الحاجة)

طريقة التحضير:

- تحضير اللحم :في قدر كبير، سخني الزيت على نار متوسطة. أضيفي اللحم وقلبيه حتى يتحمر وينضج.
- إضافة البصل والثوم :أضيفي البصل المفروم إلى اللحم وقلبيه حتى يذبل. ثم أضيفي الثوم وقلبيه لبضع دقائق.
- إضافة الطماطم :أضيفي البندورة المفرومة ومعجون البندورة إلى القدر وقلبي المزيج جيداً.
- تتبيل المزيج :أضيفي الكزبرة، الفلفل الأسود، والملح، وقلبي المزيج.
- طهي البامية :أضيفي البامية إلى القدر، ثم أضيفي الماء. غطي القدر واتركيه على نار هادئة حتى تنضج البامية واللحم ويصبح الصوص كثيفاً، لمدة حوالي 30-40 دقيقة.
- التقديم : قدمي البامية باللحم ساخنة، مع الأرز الأبيض أو الخبز.



القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية : 6.1 سعرة حرارية
- البروتين :7.8 غرام
- الدهون :6.9 غرام
- الكربوهيدرات :6.1 غرام
- الألياف :10.7 غرام



فاصوليا باللحم على الطريقة اللبنانية

مدة التحضير :ساعة وتصف
مدة الطهي : 30-40 دقيقة

المقادير:

- 500غرام فاصوليا خضراء
- 300غرام لحم بقر أو غنم، مقطع إلى مكعبات صغيرة
- 2بصل متوسط الحجم، مفروم ناعماً
- 3فصوص ثوم، مفرومة
- 4حبات طماطم، مفرومة
- 2ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 1/4كوب زيت نباتي أو زيت زيتون
- 1/2ملعقة صغيرة كركم
- 1/2ملعقة صغيرة كمون
- 1/2ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح حسب الرغبة
- 1/2كوب ماء (أو حسب الحاجة)

طريقة التحضير:

- في قدر كبير، سخني الزيت على نار متوسطة. أضيفي اللحم وقلبيه حتى يتحمر وينضج تماماً.
- أضيفي البصل المفروم إلى اللحم وقلبيه حتى يذبل. ثم أضيفي الثوم وقلبيه لبضع دقائق إضافية.
- أضيفي الطماطم المفرومة ومعجون الطماطم، وقلبي المزيج جيداً.
- أضيفي الكركم، الكمون، الفلفل الأسود، والملح، وقلبي المزيج حتى يتجانس.
- أضيفي الفاصوليا الخضراء إلى القدر، ثم أضيفي الماء اغليه لمدة دقيقتين صفيه، ثم ضيفيه واضيفيه على المزيج أضيفي الماء وغطي القدر واتركيه على نار هادئة حتى تنضج الفاصوليا واللحم ويصبح الصوص كثيفاً، حوالي 45-60 دقيقة. قدمي الفاصوليا باللحم ساخنة، مع الأرز الأبيض أو الخبز.



القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية :7 سعرة حرارية
- البروتين:16.2 غرام
- الدهون5: غرام
- الكربوهيدرات:8.2 غرام
- الألياف :26.4 غرام



ملوخية باللحم على الطريقة اللبنانية

مدة التحضير :ساعة وتصف
مدة الطهي : 30-40 دقيقة

المقادير:









- 500غرام ملوخية طازجة (أو مجففة ومجمدة) ، مفرومة
- 300غرام لحم بقر أو غنم، مقطع إلى مكعبات صغيرة
- 2 بصل متوسط الحجم، مفروم ناعماً
- 4 فصوص ثوم، مفرومة
- 4 أكواب مرق لحم (أو ماء)
- 2 ملعقة كبيرة سمن أو زيت نباتي
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح حسب الرغبة
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ½ كوب كزبرة خضراء مفرومة

طريقة التحضير:

- في قدر كبير، سخني السمن أو الزيت على نار متوسطة. أضيفي اللحم وقلبيه حتى يتحمر وينضج.
- أضيفي البصل المفروم إلى اللحم وقلبيه حتى يذبل. ثم أضيفي الثوم وقلبيه لبضع دقائق.
- أضيفي الكركم، الكمون، الفلفل الأسود، والملح، وقلبي المزيج.
- أضيفي مرق اللحم أو الماء واتركي المزيج يغلي.
- أضيفي الملوخية المفرومة إلى القدر، وقلبي المزيج جيداً. خففي الحرارة واتركي الملوخية تنضج على نار هادئة لمدة 30-40 دقيقة. إذا كنتِ تستخدمين الملوخية المجمدة، يمكنك إضافتها مباشرة دون الحاجة للغلي.
- يمكنك إضافة عصير الليمون والكزبرة المفرومة قبل التقديم. قدمي الملوخية باللحم ساخنة مع الأرز الأبيض أو الخبز.



القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية :5.7سعرة حرارية
- البروتين :10.8 غرام
- الدهون :5.4 غرام
- الكربوهيدرات :4.3 غرام
- الألياف :7.14 غرام



طريقة تحضير البازيلاء اللبنانية

مدة التحضير :15-20 دقيقة
مدة الطهي : 35-45 دقيقة

المقادير:

- 500غرام من البازلاء الخضراء
- 300غرام من لحم البقر أو الغنم مقطع إلى مكعبات صغيرة
- 4 حبات جزر متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 1 حبة فلفل أخضر متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات صغيرة (اختياري)
- 1 حبة بطاطا متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات صغيرة (اختياري)
- 2 حبة بصل متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً
- 4 حبات طماطم مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ¼ كوب زيت نباتي أو زيت زيتون
- ½ ملعقة صغيرة كركم
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ½ ملعقة صغيرة بهارات كاري
- ملح حسب الرغبة
- ½ كوب ماء (أو حسب الحاجة)



طريقة التحضير:

- في قدر على نار متوسطة، سخني زيت الزيتون وقلبي البصل والثوم حتى يذبل.
- أضيفي مكعبات اللحم وقلبيها حتى يتغير لونها.
- أضيفي مكعبات الجزر، الفلفل الأخضر، والبطاطا، وقلبي لمدة دقيقتين إضافيتين.
- أضيفي الطماطم المهروسة ومعجون الطماطم واخلطي جيداً.
- تبلي الخليط بالملح، الفلفل الأسود، والبهارات المشكلة. صبي الماء الساخن واتركيه يغلي لمدة 20 دقيقة.
- أضيفي البازلاء الخضراء وقلبي. خففي النار واتركي القدر يغلي على نار هادئة لمدة 15-20 دقيقة حتى ينضج اللحم والبازلاء.
- قدمي يخنة البازلاء ساخنة مع الأرز الأبيض المفلفل.



القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 70-100 سعرة حرارية
- البروتين: 3-5 غرام
- الكربوهيدرات: 10-15 غرام
- الدهون: 2-5 غرام
- الألياف: 3-4 غرام







شيخ المحشي

مدة التحضير : ساعة
مدة الطهي : 30-40 دقيقة

المقادير:

- 1كيلوغرام باذنجان صغير الحجم
- 400غرام لحم مفروم خشن
- 1بصل متوسط الحجم، مفروم ناعم
- 2طماطم حجم كبير، مقشرة ومقطعة الى شرائح
- 2ملعقة كبيرة معجون الطماطم، مذوبة في 3 كوب ماء
- 1/4كوب صنوبر
- 1/2ملعقة صغيرة قرفة
- 1/4ملعقة صغيرة فلفل
- 1/4ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون
- 1 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 3/4كوب زيت نباتي لقلي الباذنجان
- 2ملعقة كبيرة زيت نباتي، لقلي البصل، الصنوبر واللحمة

طريقة التحضير:

- يحمى الزيت في مقلاة عميقة ويقلى الباذنجان على نار عالية الى أن يصبح طرياً وبني اللون. يرفع الباذنجان عن النار وتوضع على ورق لامتصاص الزيت.
- يقلى البصل المفروم في مقلاة أخرى الى أن يذبل ويصبح لونه ذهبياً، ثم يضاف اليه الصنوبر، ويقلب لثوان قليلة ثم يضاف اللحم المفروم، القرفة، جوزة الطيب، الملح والفلفل ويحرك المزيج الى أن يصبح لون اللحم بنياً. يوضع المزيج جانباً.
- يصفّ الباذنجان المقلي في صينية فرن، ويستحدث شقّ بالطول في وسط الباذنجان بواسطة سكين. تحشى كل حبة باذنجان بما يكفي من حشوة اللحم المفروم.
- تصفّ شرائح الطماطم فوق الباذنجان ويسكب معجون الطماطم فوقها. يجب الحرص على أن يغمر الماء الباذنجان. يرشّ الملح فوق الصينية.
- تخبز الصينية في فرن متوسط الحرارة لحوالى 30 دقيقة. لا يجب أن يتبخر السائل بالكامل.
- يقدم هذا الطبق مع الأرز بالشعيرية.



القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 150 كيلو كالوري
- البروتين: 7 غرام
- الدهون: 12 غرام
- الكربوهيدرات: 19 غرام
- الألياف: 3 غرام



يخنة السبانخ

مدة التحضير :60 دقيقة
مدة الطهي : 25-35 دقيقة

المقادير:

- 1كيلو غرام السبانخ الطازج أو المجمد مغسولة ومفرومة
- 50مل من زيت الزيتون
- 15غرام من الصنوبر
- 2 بصل مفروم
- 500غرام لحم بقر مفروم خشن
- حامضة
- ملعقة صغيرة مسحوق قرفة
- 1/2ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ملعقة صغيرة ملح

300 مل من الماء المغلي





طريقة التحضير:

- قومي بغسل وتصفية السبانخ من الماء.
- سخني الزيت في وعاء كبير ثم اقلي الصنوبر حتى يصبح لونه بني، ثم أزيليه وضعيه جانبا.
- ضعي البصل في الزيت واقليه لمدة 10 دقائق حتى يصبح اللون بنيا ذهبيا.
- ضيفي اللحم واستمري في القلي مع البصل.
- أضيفي القرفة والفلفل الأسود والملح والماء واتركي الخليط يغلي لمدة 5 دقائق قبل أن تطفئ الحرارة.
- غطي المقلاة واتركيها على نار خفيفة لمدة 30 دقيقة.
- أضيفي السبانخ وعصير الليمون، غطي القدر واطهي السبانخ لمدة 40 دقيقة أخرى.
- أضيفي الصنوبر إلى مقلاة واستمري في الطهي لمدة دقيقتين أخرتين.

قدميها مع الارز والتزيين بالصنوبر.





<u>القيم الغذائية (لكل 100 غرام):</u>

- السعرات الحرارية: 110 سعرة حرارية (كيلو كالوري)
- البروتين:7.5 غرام
- الدهون:12 غرام
- الكربوهيدرات: تقريبًا : 19 غرام
- الألياف: 7 غرام





الباب الرابع :

أطباق نباتية





المجدرة

المجدرة الجنوبية هي وصفة لبنانية تقليدية تتكون أساسًا من العدس والبرغل. إليك طريقة تحضيرها:

مدة التحضير:20-30 دقيقة
مدة الطهي:10-15 دقيقة.



المقادير:

- 1 بصلة متوسطة الحجم، مفرومة
- 1 كوب من العدس الأحمر
- ½ كوب من البرغل 3- ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح حسب الذوق

طريقة التحضير:

- إشطفي العدس جيدًا تحت الماء الجاري.
- ضعي العدس على النار حتى درجة إستواء نصفي.
- في قدر، سخّني زيت الزيتون على نار متوسطة.
- أضيفي البصل المفروم إلى الزيت المسخن وقلبيه حتى يصبح لونه بني غامق.
- أضيفي البرغل الى المكونات وحركي جيداً.
- اتركي العدس والبرغل والبصل حتى يغلي ثم اخفضي الحرارة واتركيه يطهى لمدة حوالي 10-15 دقيقة.

القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 5.6 سعرة حرارية (كيلو كالوري)
- البروتين:10.8 غرام
- الدهون:7.4 غرام
- الكربوهيدرات: 7.9 غرام
- الألياف: 19.2 غرام





مسقعة الباذنجان

مدة التحضير: 20 دقيقة
مدة الطهي: 45-50 دقيقة

المقادير:

- 2 كيلو باذنجان مقطع شرائح
- كوبان حمص دون قشور
- بصل 4 حبات مقطعة جوانح
- ثوم 5 حصوص مقطعين دوائر
- زيت
- ملح
- صوص طماطم







خطوات التحضير:

- بعد غسل الباذنجان وتقطيعه، نحمي زيت القلي ونقليه حتى يشقر لونه
- قي وعاء على النار نضع القليل من زيت النباتي ونقوم بتذبيل البصل والثوم
- بعد سلق الحمص وتصفيتهم، نضيف الكمية فوق قلية البصل والثوم، نتركهم مع التحريك ٥ دقائق ثم نضيف صوص البندورة والملح والماء حسب الحاجة
- عندما يشتد الصوص نضيف الباذنجان فوق الخليط ونتأكد بأن الصوص يفوق مستوى الباذنجان



القيمة الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 8.2 سعرة حرارية (كيلو كالوري)
- البروتين:6.4 غرام
- الدهون:8.4 غرام
- الكربوهيدرات: 5.3 غرام
- الألياف: 12.5 غرام





لوبيا بزيت

مدة التحضير: 15 دقيقة (لتقطيع الفاصولياء وتحضير المكونات).
وقت الطهي: 30-40 دقيقة.

المقادير:

- 500غرام من الفاصولياء الخضراء (لوبيا)، مغسولة ومقطعة إلى قطع متوسطة
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 1 بصلة متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً
- 3 فصوص ثوم، مفرومة
- 4 حبات طماطم، مقشرة ومفرومة
- ملح حسب الرغبة
- فلفل أسود حسب الرغبة
- ½ كوب ماء (اختياري)



طريقة التحضير:

- تحضير الفاصولياء :في قدر كبير، سخني زيت الزيتون على نار متوسطة. أضيفي البصل المفروم وقلبيه حتى يذبل ويصبح لونه ذهبيًا.
- إضافة الثوم :أضيفي الثوم المفروم إلى القدر وقلبيه مع البصل لبضع دقائق حتى يتصاعد عطره.
- إضافة الطماطم :أضيفي الطماطم المفرومة إلى القدر، واطهيها حتى تبدأ بالذوبان وتتشكل صلصة سميكة.
- إضافة الفاصولياء :أضيفي الفاصولياء المقطعة إلى القدر وقلبيها جيدًا مع الطماطم. إذا كانت الصلصة جافة، يمكنك إضافة نصف كوب من الماء.
- التتبيل والطهي :أضيفي الملح والفلفل حسب الرغبة، ثم غطي القدر واتركيه على نار هادئة لمدة 30-40 دقيقة، أو حتى تصبح الفاصولياء طرية وتنضج بالكامل.





القيمة الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 3.1 سعرة حرارية (كيلو كالوري)
- البروتين:4.2 غرام
- الدهون:7.2 غرام
- الكربوهيدرات: 2.6 غرام
- الألياف: 6.7 غرام






الباب الخامس :
اطباق اللحوم
والاسماك



صيادية سمك

مدة التحضير: 50-60 دقيقة
مدة الطهي: 25-35 دقيقة

المقادير:

- كيلو سمك بحريّ منظّف وأزيلت منه الأحشاء أو على شكل فيليه
- 2 بصل حجم وسط
- 2 كوب رز حبة طويلة
- ملعقتة عقدة صفراء (كركم)
- 4 اكواب من مرقة السمك (المحضرة)
- صنوبر : 150 غراماً (للتزين)

مكونات مرقة السمك:

- ورق غار عدد 2
- 5 ملاعق زيت نباتي
- سبع بهارات ملعقة صغيرة
- ملح ملعقة (حسب الطلب)
- 4 بصل حجم وسط مقطع جوانح
- ملعقتين كبار كمون
- قرفة ناعمة ملعقة صغيرة

مكونات الصوص السمراء:

- زبدة 100 غرامًا
- كواب من مرقة السمك (المحضرة)
- طحين 100 غرامًا

طريقة التحضير

- ينظف السمك جيّداً، ثم يقلى بالزيت إلى أن ينضج.
- عند النضوج، ينزع السمك ويتمّ التخلّص من الجلد والحسك، ويدع على حدة إلى حين استعماله.
- يقطّع البصل إلى جوانح رفيعة، ويقلى بزيت السمك الى أن يشقرّ لونه، يضاف فوقه الجلد والحسك (لا تنسي اخذ قليل من البصل للزينة).
- يضاف اليه الكمون وبهار السمك وورق غار وقرفة والبهارات السبع مع قليل من الملح.
- يترك يغلي حتى ياخذ طعم السمك. تصفّى المزيج جيدا، ويوضع على حدة.

لإعداد الأرز للصيّاديّة:- ينظّف الأرز ويغسل وينقع بالماء الساخن لمدّة نصف ساعة، ويصفّى.

- يقلى الصنوبر، ويوضع على حدة نضيف البصل المفروم ناعماً فوق الزيت حتى يأخذ لوناً كستنائياً.
- يضاف بعدها الأرز إليه ويحرّك جيداً.
- ينثر كلّ من الملح والكمّون والبهارات السبع والقرفة الناعمة والعقدة الصفراء، مع تحريك الأرز.
- تسكب مرقة السمك فوق الرز وتترك لتغلي، ثم تخفّف النار إلى أن ينضج الأرز .

لإعداد الصلصة السمراء:- تضاف الزبدة إلى قدر بعد الذوبان نضيف الطحين ويقلب حتى يذوب، ثم نضيف المرقة بالتدريج إلى أن يغلى هذا المزيج ويصبح متماسكاً.

طريقة التقديم: - يقدّم الأرز الأسمر ونوزع عليه السمك منزوع الحسك ويزيّن بالبصل المقلي والصنوبر والخبز المحمص، وتقدّم إلى جانبه الصلصة السمراء. ممكن تقديمه مع سلطة ملفوف بالزيت والحامض.

القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 8.5 كيلو كالوري
- الدهون:8.3 غرام
- الألياف: 1.7< غرام
- البروتين: 13 غرام
- الكربوهيدرات: 8 غرام





كبة بالصينية

مدة التحضير: 30-46 دقيقة
مدة الطهي: 30-35 دقيقة

مقادير الكبة :

- مقادير 750 غرام من اللحم المفروم .
- مقدار 750 غرام من البرغل الناعم .
- ملعقة صغيرة عدد 1 من ملح الطعام .
- مقدار نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود .
- ملعقة صغيرة عدد من الحبق والمدكوش المجفف
- بصلة صغيرة مبروشة.

مقادير الحشوة :

- ملعقة كبيرة عدد 2 من الزيت .
- بصل من الحجم المتوسط عدد ، نقوم بفرمه بشكل ناعم .
- مقدار 300 غرام من اللحم المفروم .
- مقدار من ملح الطعام (حسب الرغبة) .
- مقدار من الفلفل الأسود (حسب الرغبة) .
- ملعقة صغيرة عدد 2 من السماق .
- مقدار نصف كأس من الصنوبر المحمص .







طريقة تحضير الكبة اللبنانية بالصينية :

تحضير الحشوة :

- نضع مقدار الزيت في قدر مناسب على النار المتوسطة درجة الحرارة ، ونضيف البصل المفروم ونحركه كل حين حتى يذبل .
- نضيف اللحم المفروم ونحرك المكونات كل حين الى أن تجف السوائل .
- نضيف السماق مع ملح الطعام والفلفل الأسود ، ونحرك جميع المكونات مع بعضها البعض بشكل جيد حتى تتجانس ثمّ نرفع القدر عن النار .

تحضير الكبة :

- نضع مقداري البرغل الناعم مع اللحم في وعاء مناسب .
- نضيف الحبق والمردكوش مع الفلفل الأسود وملح الطعام مع بصلة مبروشة ، ونعجن كافة المكونات مع بعضها البعض بشكل جيد حتى تتماسك العجينة .
- ندهن القليل من الزيت في صينية فرن مناسبة ، ونمد نصف مقدار العجينة في قعرها .
- نوزع مقدار الحشوة بشكل متوازن بحيث تغطي كامل طبقة العجين الممدودة .
- نمد النصف الثاني من العجينة فوق طبقة الحشوة .
- نسكب مقدار وافر من الزيت على صينية الكبة .
- نسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية ، وعندما يصل الى الحرارة المطلوبة ندخل اليه صينية الفرن ونتركها حتى تنضج الكبة .



القيم الغذائية (لكل 76 غرام):

- السعرات الحرارية:10.1 كيلو كالوري
- الدهون: 6.2 غرام
- الألياف:13 غرام
- البروتين:17.1 غرام
- الكربوهيدرات: 5.4 غرام





شاورما لحمة

مدة التحضير: 4 ساعات
مدة الطهي: 30-35 دقيقة

المقادير:

- كيلوغرام من اللحم البقري المقطع شرائح رفيعة (يفضل الفخذ أو الخاصرة)
- ¼ كوب زيت زيتون
- عصير 1 ليمونة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة كزبرة ناشفة
- ½ ملعقة صغيرة قرفة
- ¼ ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- ¼ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- خبز عربي للتقديم
- مخللات، طماطم، وبصل للتقديم
- 3 ملاعق كبيرة خل أبيض
- 4 فصوص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ملعقة صغيرة بابريكا
- ½ ملعقة صغيرة هيل مطحون
- بقدونس مفروم (للتزيين)

طريقة التحضير:

- في وعاء كبير، اخلط زيت الزيتون، الخل، عصير الليمون، والثوم المفروم.
- أضف التوابل: الملح، الفلفل الأسود، الكمون، البابريكا، الكزبرة الناشفة، القرفة، الهيل، القرنفل، وجوزة الطيب. اخلط جيداً حتى تتجانس المكونات.
- أضف شرائح اللحم إلى الخليط وتأكد من تغطيتها جيداً بالتتبيلة. غطِ الوعاء واتركه في الثلاجة لمدة لا تقل عن 4 ساعات، ويفضل طوال الليل.
- سخن مقلاة كبيرة على نار عالية. أضف اللحم المتبل واطبخه لمدة 5-7 دقائق حتى ينضج اللحم ويتحول لونه إلى البني.
- قدم الشاورما في خبز عربي مع المخللات، الطماطم، والبصل. يمكن تزيينها بالبقدونس المفروم.



القيمة الغذائية التقريبية (لكل 100 غرام من الشاورما):

- السعرات الحرارية 250-300 :سعر حراري
- البروتين 20-25 :غرام
- الدهون 15-20 :غرام
- الدهون المشبعة: 5-7 غرام
- الكربوهيدرات 5-10 :غرام
- الألياف: 1-2 غرام



رز باللحمة

مدة التحضير: 30 دقيقة
مدة الطهي: 60-120 دقيقة

المقادير:

- 2 كوب من الأرز البسمتي
- 500غرام من اللحم المفروم (لحم بقر أو خروف)
- 1 بصلة كبيرة مفرومة ناعمة
- 3 فصوص ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زبدة
- 4 أكواب مرق لحم (أو ماء مع مكعب مرق لحم)
- 1 ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- ½ ملعقة صغيرة قرفة
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ½ ملعقة صغيرة هيل مطحون • ملح حسب الذوق
- ¼ كوب لوز أو صنوبر محمص (اختياري)
- بقدونس مفروم (للتزيين)

طريقة التحضير:

- اشطف الأرز تحت الماء البارد حتى يصبح الماء صافياً. انقع الأرز في الماء لمدة 30 دقيقة، ثم صفه.
- في قدر كبير، سخن زيت الزيتون أو الزبدة على نار متوسطة. أضف البصل وقلِّب حتى يصبح ناعماً وشفافاً.
- أضف الثوم المفروم وقلِّب لمدة دقيقة إضافية.
- أضف اللحم المفروم إلى القدر واطبخه حتى ينضج ويتحول لونه إلى البني.
- تبِّل اللحم بالبهارات المشكلة، القرفة، الفلفل الأسود، الهيل، والملح. قلِّب جيداً لتتجانس التوابل مع اللحم.
- أضف مرق اللحم واتركه يغلي.
- أضف الأرز المصفى إلى القدر واتركه يغلي مرة أخرى.
- خفف النار، غطِّ القدر واطبخ لمدة 15-20 دقيقة، أو حتى ينضج الأرز ويمتص السائل.
- عند انتهاء الطهي، قلِّب الأرز بالشوكة برفق.
- زيِّن الطبق باللوز أو الصنوبر المحمص والبقدونس المفروم قبل التقديم .

القيمة الغذائية التقريبية (لكل حصة):

- السعرات الحرارية: 8.15سعرة حرارية
- البروتين: 15غرام
- الدهون: 5.3 غرام
- الكربوهيدرات: 8.15 غرام
- الألياف: 2.76 غرام



رز بالدجاج

وقت التحضير : 20 دقيقة
وقت الطبخ: 1 ساعة

المقادير:

- أرز أميركي حبّة طويلة مغسول كوبان
- لحم بقر مفروم فرماً ناعماً 400 غرام
- فلفل حلو رشّة
- قرفة مطحونة رشّة
- زيت نباتي ثلث كوب
- ملح بحسب الرغبة
- دجاج كامل، منظّف 2 كيلوغرام
- قرفة عودان
- ورق غار4
- بصل صغير الحجم، مقطّع إلى 4 أرباع 1
- قرفة مطحونة رشة
- فلفل حلو بحسب الرغبة
- ملح بحسب الرغبة



للتزيين:

- لوز مقشور مقلي بالزبدة أو محمّص ربع كوب
- زبيب صغير من دون بذر مقلي بالزبدة أو محمّص ربع كوب
- صنوبر مقلي بالزبدة أو محمّص ربع كوب.



طريقة التحضير

- لسلق الدجاج: أغمري الدجاجة بالماء في قدر وضعيها على نار قوية، واتركيها لتظهر زفرتها. في هذا الوقت، سخّني كمية مماثلة من الماء في قدر ثانية واتركيها حتى تغلي.
- عندما تظهر الزفرة على سطح الماء، إرفعي الدجاجة من القدر الاولى، صفّيها جيّداً وضعيها في القدر الثانية. أضيفي إليها عودي القرفة، أوراق الغار، البصلة المقطّعة إلى 4 قطع، القرفة المطحونة، الملح والفلفل الحلو. أتركيها لتنضج الدجاجة.
- إرفعي الدجاجة من القدر عندما تنضج. تخلّصي من عيدان القرفة وأوراق الغار والبصل واحتفظي بالمرق. إنزعي لحم الدجاجة عن العظم واحفظي اللحم في مكان دافئ.
- سخّني الزيت في قدر على النار. عصّجي اللحم المفروم، وأضيفي إليه الملح، الفلفل الحلو والقرفة.
- اضيفي فوقه الأرز المغسول و4 أكواب من مرق الدجاج. أغلقي القدر وارتكيه حتى يجفّ المرق وينضج الأرز.
- للتقديم: ضعي قطع الدجاج فوق الارز، وزيّني باللوز والصنوبر المحمص.



القيمة الغذائية التقريبية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 8.7 كيلو كالوري
- الدهون: 6.9 غرام
- الألياف: 1.7> غرام
- البروتين: 14.4 غرام
- الكربوهيدرات: 6.8 غرام







كوسا محشي

مدة التحضير: 45 دقيقة
مدة الطهي: 25 دقيقة

المقادير:

- 12 حبة كوسى متوسطة
- 1 كوب أرز طويل الحبة
- 250 غرام لحم مفروم (بقر أو خروف)
- 1 بندورة كبيرة مفرومة ناعمة
- 1 بصلة كبيرة مفرومة ناعمة
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملعقة صغيرة نعناع يابس
- ½ ملعقة صغيرة قرفة • ½ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- 4 أكواب صلصة البندورة أو عصير عصير البندورة
- 2 كوب ماء •عصير ليمونة واحدة

طريقة التحضير:

- اغسل الكوسى وقطع الأطراف. قم بتفريغ الداخل باستخدام مقوار، مع الحذر لعدم ثقب الجوانب. وضعها جانباً.
- في وعاء كبير، اخلط الأرز، اللحم المفروم، البندورة المفرومة، البصل، الثوم، زيت الزيتون، الملح، الفلفل، القرفة، البهارات المشكلة.اخلط جيداً حتى تتجانس جميع المكونات.
- قم بحشو كل حبة كوسى بخليط الأرز واللحم، مع ترك حوالي 1 بوصة من الفراغ في الأعلى للسماح للأرز بالتمدد أثناء الطهي.
- في قدر كبير، رتب الكوسى المحشي على شكل طبقات.
- في وعاء منفصل، اخلط صلصة البندورة، الماء وعصير الليمون والنعنع. اسكب هذا الخليط فوق الكوسى في القدر.
- ضع طبقاً فوق الكوسى للحفاظ عليها مغمورة في الصلصة.
- اتركها تغلي على نار متوسطة-عالية، ثم خفف النار، غطِ القدر واتركه ينضج لمدة حوالي ساعة واحدة، أو حتى ينضج الكوسى والأرز تماماً.
- قم بإزالة الكوسى المحشي بعناية من القدر ورتبها على طبق التقديم. قدمها ساخنة مع القليل من صلصة الطماطم المغمورة فوقها.



القيمة الغذائية التقريبية (لكل حصة):

- السعرات الحرارية: 250-300 سعر حراري
- البروتين: 15-20 غرام
- الدهون: 10-15 غرام
- الدهون المشبعة: 3-5 غرام
- الكربوهيدرات: 20-25 غرام
- الألياف: 3-5 غرام



مغربية بالدجاج على الطريقة اللبنانية

مدة التحضير: 60 دقيقة
مدة الطهي: 60 دقيقة

المقادير:

- 500 غرام حبيبات المغربية (الكسكس)
- 500غرام دجاج، مقطع إلى قطع صغيرة
- 2 بصل متوسط الحجم، مفروم ناعماً
- 3 فصوص ثوم، مفرومة
- 4 حبات جزر، مقطعة إلى شرائح
- 2 حبة كوسا، مقطعة إلى شرائح
- 2 حبة بطاطس، مقطعة إلى مكعبات
- 1 كوب حمص مطبوخ أو معلب
- 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ¼ كوب زيت نباتي أو زيت زيتون
- ½ ملعقة صغيرة كركم
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح حسب الرغبة
- ½ كوب ماء أو مرق (أو حسب الحاجة)

طريقة التحضير:

- في قدر كبير، سخني الزيت على نار متوسطة. أضيفي قطع الدجاج وقلبي حتى تتحمر وتنضج تماماً.
- أضيفي البصل المفروم إلى الدجاج وقلبيه حتى يذبل. ثم أضيفي الثوم وقلبيه لبضع دقائق.
- أضيفي الجزر، الكوسا، والبطاطس إلى القدر، وقلبي المزيج لمدة 5 دقائق.
- أضيفي الكركم، الكمون، الفلفل الأسود، والملح، وقلبي جيداً.
- أضيفي معجون الطماطم والحمص، ثم قلبي المزيج. أضيفي الماء أو المرق واتركي المزيج يغلي.
- ضعي الحبيبات المغربية في قدر بخاري فوق القدر الذي يحتوي على المزيج، واتركيها على بخار النار لمدة 20 دقيقة، حتى تنضج وتصبح خفيفة.
- اخلطي الحبيبات المغربية مع الخضروات والدجاج، وقدميها ساخنة.



القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية 6.2 :سعرة حرارية
- البروتين 13.4 :غرام
- الدهون 5 :غرام
- الكربوهيدرات 5.6 :غرام
- الألياف 1.7 :غرام







كفتة بالصينية على الطريقة اللبنانية

مدة التحضير: 45 دقيقة
مدة الطهي: 25 دقيقة

المقادير:

- 500 غرام لحم بقر مفروم
- 1 بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- 2 فصوص ثوم مفرومة
- ½ كوب بقدونس مفروم ناعماً
- ½ كوب نعنع مفروم ناعماً
- ½ كوب خبز محمص ومفتت (أو برغل ناعم)
- 1 بيضة
- 1 ملعقة صغيرة بهارات كفتة (كمون، كزبرة جافة، فلفل أسود)
- ½ ملعقة صغيرة كركم
- ملح حسب الرغبة
- زيت زيتون أو زيت نباتي لدهن الصينية

طريقة التحضير:

- **تحضير خليط الكفتة :**في وعاء كبير، اخلطي اللحم المفروم مع البصل، الثوم، البقدونس، النعنع، الخبز المحمص (أو البرغل)، البيضة، البهارات، الكركم، والملح حتى يتجانس الخليط.
- **تحضير الصينية :**سخني الفرن على درجة حرارة 180 مئوية. دهن صينية بالزيت.
- **تشكيل الكفتة :**شكل خليط الكفتة إلى أصابع أو أقراص، ثم رصها في الصينية.
- **الطهي :**ادخلي الصينية إلى الفرن واتركيها تطهى لمدة 30-40 دقيقة حتى تنضج الكفتة وتحمر.
- **التقديم :**قدمي الكفتة بالصينية ساخنة مع الأرز أو الخبز.



القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية 4.7 :سعرة حرارية
- البروتين 17.6 :غرام
- الدهون8.1 :غرام
- الكربوهيدرات 2.55 :غرام
- الألياف 5 :غرام



ملفوف محشي

مدة التحضير: 60 دقيقة
مدة الطهي: 90-120 دقيقة

المقادير:

- 1 رأس كبير من الملفوف
- 1 كوب من الأرز طويل الحبة، مغسول ومصفى
- 500 غرام من اللحم البقري أو لحم الغنم المفروم
- 1 بصلة كبيرة، مفرومة ناعماً
- ¼ كوب من البقدونس المفروم
- 2 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- عصير 2 ليمونة
- 3 أكواب من مرق الدجاج أو اللحم
- 3 فصوص ثوم، مفرومة
- ¼ كوب من النعناع المفروم
- 1 ملعقة صغيرة من البهار الحلو
- 1 ملعقة صغيرة من الملح



طريقة التحضير:

تحضير الملفوف: اغلي كمية كبيرة من الماء في قدر كبير. قومي بإزالة قلب الملفوف وضعي الرأس في الماء المغلي. اسلقيه لبضع دقائق حتى تصبح الأوراق الخارجية لينة. أزيلي الأوراق وضعيها جانباً. كرري العملية حتى إزالة جميع الأوراق الكبيرة. قطعي الأوراق لإزالة العروق السميكة.

تحضير الحشوة: في وعاء كبير، اخلطي الأرز، اللحم المفروم، البصل المفروم، الثوم المفروم، البقدونس، النعناع، معجون الطماطم، البهار الحلو، القرفة، الملح، والفلفل الأسود حتى تتجانس المكونات.

- **حشي أوراق الملفوف:** ضعي ورقة ملفوف على سطح مستوٍ. أضيفي حوالي 1-2 ملعقة كبيرة من الحشوة عند قاعدة الورقة. اطوي الجوانب فوق الحشوة ولفيها بإحكام. كرري العملية مع باقي الأوراق والحشوة.
- **طهي الملفوف المحشي:** في قدر كبير، سخني زيت الزيتون على نار متوسطة. رتبي لفائف الملفوف بحيث يكون الجانب المطوي إلى الأسفل في طبقات في القدر. اسكبي عصير الليمون فوقها.
- اسكبي المرق فوق اللفائف، مع التأكد من تغطيتها تقريباً بالسائل. ضعي طبقاً فوق اللفائف لمنعها من الانفكاك أثناء الطهي.
- دعيها تغلي، ثم غطيها واطهيها على نار هادئة لمدة 1.5 إلى 2 ساعة، حتى يصبح الملفوف طرياً وتكون الحشوة مطهوة تماماً.



القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 3.7 سعرة حرارية
- الدهون: 2.7 غرام
- الألياف:4.6 غرام
- البروتين: 7,6 غرام
- الكربوهيدرات: 4.4 غرام



شيش برك

مدة التحضير: 60 دقيقة
مدة الطهي:90-120 دقيقة

المقادير:



للعجينة:

- 2 كوب طحين
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ كوب زيت زيتون
- ماء دافئ للعجن



للحشوة:

- 250 غرام لحم مفروم (لحم بقري أو غنم)
- 1 بصلة متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً
- ¼ كوب بقدونس مفروم
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ¼ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة (اختياري)
- ¼ ملعقة صغيرة بهار حلو



للصلصة:

- 2 كوب لبن زبادي
- 1 كوب مرق دجاج
- 2 ملعقة كبيرة نشا مذابة في ¼ كوب ماء
- 2 فص ثوم مهروس
- 1 ملعقة كبيرة نعناع جاف
- 1 ملعقة كبيرة سمنة أو زيت زيتون
- ملح حسب الرغبة



طريقة التحضير:

تحضير العجينة:

- في وعاء كبير، اخلطي الطحين والملح.
- أضيفي زيت الزيتون وامزجي جيدًا.
- أضيفي الماء الدافئ تدريجيًا واعجني حتى تحصلي على عجينة ناعمة ومرنة.
- غطي العجينة واتركيها ترتاح لمدة 30 دقيقة.



تحضير الحشوة:

- سخني قليل من الزيت في مقلاة على نار متوسطة.
- أضيفي البصل المفروم وقلبيه حتى يذبل.
- أضيفي اللحم المفروم واطهيه حتى ينضج.
- أضيفي البقدونس، الملح، الفلفل الأسود، القرفة، والبهار الحلو. اخلطي جيدًا واتركي الحشوة تبرد.

تحضير الشيش برك:



- افردي العجينة على سطح مرشوش بقليل من الطحين وقطعيها إلى دوائر صغيرة باستخدام قطاعة أو كوب.
- ضعي كمية صغيرة من الحشوة في وسط كل دائرة واطويها لتشكيل نصف دائرة، ثم اضغطي الأطراف جيدًا لإغلاقها.
- اجمعي أطراف كل نصف دائرة لتشكيل شكل نصف قمر صغير.

تحضير الصلصة:

- في وعاء كبير، اخفقي اللبن الزبادي مع مرق الدجاج حتى يتجانسا.
- أضيفي النشا المذاب في الماء واستمري بالخفق.
- سخني الخليط على نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى يغلي ويثخن.
- في مقلاة صغيرة، سخني السمنة أو زيت الزيتون وأضيفي الثوم المهروس والنعناع الجاف وقلبيه حتى يصبح ذهبي اللون.
- أضيفي خليط الثوم والنعناع إلى صلصة اللبن وامزجي جيدًا.



طهي الشيش برك :

- اغلي ماء في قدر كبير واسلقي الشيش برك حتى تطفو على السطح وتصبح ناضجة، ثم صفيها.
- أضيفي الشيش برك المطهو إلى صلصة اللبن واتركيها تطهى لبضع دقائق حتى تتشرب النكهات.

التقديم:

- قدمي الشيش برك ساخنًا مع الصلصة وزينيه بالقليل من النعناع الجاف.



القيمة الغذائية (لكل 100g):

- السعرات الحرارية: 7.8 سعرة حرارية
- البروتين: 9.6غرام
- الدهون: 5.9 غرام
- الكربوهيدرات:6.8 غرام
- الألياف: 1.7 غرام



الباب السادس:

الحلويات











معمول بالتمر

مدة التحضير: 45 دقيقة

مدة الطهي: 25 دقيقة

المقادير:



- 200 غرام سميدة
- 300 غرام طحين فرخة
- ملعقتين سكر بودرة
- نصف ملعقة خميرة
- ملعقة محلب ناعم
- 200 غرام زبدة حيوانية او سمنة بقري
- نصف كوب ماء ورد
- ربع كوب ماء الزهر





للحشو التمر

- نصف كيلو تمر منزوع النوى ومطحون
- ملعقة قرفة ناعمة
- ملعقتين سمنة بقري او زبدة





طريقة التحضير:

- خلط المواد الجافة مع بعض
- أضيف السمنة السائلة الى خليط المواد الجافة ويفرك براحة اليد مع السميد حتى يمتصه ويتوزّع جيداً.
- ضع الخليط جانباً طوال الليل
- ثمَّ يضاف له ماء الزهر، وماء الورد، والمحلب في اليوم التالي.
- خلط لتتشكل عجينة طرية ثم نتركها ساعتين حتى ترتاح العجينة ويتشرب السميد النكهات كلها.

تحضير الحشو:

- إعجن التمر المطحون مع السمنة والقرفة. شكلها كرات، أبدأ بتشكيل الاقراص وحشوها.
- ضعها بالفرن محمى سابقا على درجة حرارة 180على الطبقة المتوسطة الى ان يزهر لونها
- وتصبح جاهزة ثم توضع في وعاء حتى تبرد.



القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 279 سعرة حرارية (كيلو كالوري)
- البروتين: 6.1 غرام
- الدهون:13.2 غرام
- الكربوهيدرات: تقريبًا : 14.6 غرام



معمول بالجوز

مدة التحضير: 45 دقيقة

مدة الطهي: 10 دقائق

المقادير:

- 200 غرام سميدة
- 300 غرام طحين فرخة
- ملعقتين سكر بودرة
- 200 غرام زبدة حيوانية او سمنة بقري
- نصف ملعقة خميرة
- ملعقة محلب
- نصف كوب ماء ورد
- ربع كوب ماء الزهر
- سكر بودرة للتزيين

للحشو الجوز

- 200 غرام جوز مطحون خشن
- 150 غرام سكر
- ملعقتين ماء الزهر



طريقة التحضير:

- خلط المواد الجافة مع بعض.
- أضيف السمنة السائلة الى خليط المواد الجافة ويفرك براحة اليد مع السميد حتى يمتصه ويتوزّع جيداً.
- وضع الخليط جانباً طوال الليل، ثمَّ يضاف له ماء الزهر، وماء الورد، والمحلب في اليوم التالي.
- خلط لتتشكل عجينة طرية ثم نتركها ترتاح ساعتين لتتشرب السميد النكهات كلها .

لتحضير الحشو

- خلط الجوز المطحون مع السكر وماء الزهر
- إبدأ بتشكيل الاقراص وحشوها
- ضعها بالفرن محمى سابقا على درجة حرارة 180على الطبقة المتوسطة الى ان يزهر لونها
- يرفع المعمول من الفرن ويترك جانباً حتى يبرد،
- ثمَّ يزيّن بالسكر المطحون وتصبح جاهزة ثم تترك حتى تبرد.



القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 433 سعرة حرارية (كيلو كالوري)
- البروتين:10 غرام
- الدهون:18.3 غرام
- الكربوهيدرات: 24 غرام



قطايف بالقشطة

مدة التحضير: 45 دقيقة
مدة الطهي: 10 دقائق

مقادير القطايف

- كباية طحين
- كباية حليب سائل
- ملعقة خميرة
- ملعقة سكر
- ملعقة زيت
- ملعقة قطر





مقادير القشطة

- 2 كوب حليب
- ملعقتين كبار طحين ابيض
- ملعقتين كبار سكر
- ملعقة ماء الزهر
- فستدق ناعم للزينة





طريقة التحضيرالقطايف

- تخلط المكونات الطحين والحليب مع السكر والزيت والخميرة وتترك حتى تختمر جيدا
- نضيف ملعقة القطر
- نسكبها بشكل دوائر على مقلاة غير قابلة للصق حتى تنضج من الاسفل.

طريقة تحضير القشطة

- مزج الحليب والطحين والسكر ثم نضعهم على نار خفيفة مع التقليب المستمر حتى يشتد المزيج
- يحرك لمدة 5 دقائق بعد الغليان ثم نضيف عليه ماء الزهر ويترك حتى يبرد.



القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 260 سعرة حرارية (كيلو كالوري)
- البروتين: 6 غرام
- الدهون: 10.5 غرام
- الكربوهيدرات: 14.7 غرام





معمول مد بالقشطة

مدة التحضير: 135 دقيقة

مدة الطهي: 35 دقيقة

مقادير المعمول:

- كبايتين سميدة
- كباية ونص طحين
- ملعقة محلب صغيرة
- ملعقة خميرة صغيرة
- نص ملعقة كربونات الصودا
- نص كباية سمنة سائلة
- من ثلاث ارباع للكباية حليب(حسب الحاجة)



مقادير القشطة

- كباية فرخة
- 4 كبايات حليب
- نصف كباية سكر (حسب الرغبة) او علبة حليب مكثف محلة

طريقة تحضير المعمول

- ضع المواد الجافة في وعاء غميق
- ضيفي عليهم السمن بالتدريج السمنة وخلطهم (ليس عجن فقط تقليب)
- اضيفي عليهم الحليب وتركهم مدة ساعتين ليتشرب المزيج النكهات
- افردي طبقة من العجين على ورقة بمقاس الصينية وضعيها في الثلاجة
- امسحي الصينية بالسمنة ثم افردي طبقة ثانية مع محافظة على الجوانب
- اضيفي القشطة ثم اقلبي الطبقة الاولي وضعيها في فرن محمى مسبقا على حرار 180 درجة على الطبقة الوسطى مدة 35 دقيقة.



طريقة تحضير القشطة

- ضعي الحليب مع الطحين الفرخة والسكر على نار متوسطة مع التقليب المستمر حتى تتماذج القشطة وتشتتد نتركها جانبا حتى تبرد



القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 283 سعرة حرارية (كيلو كالوري)
- البروتين: 5.3 غرام
- الدهون: 8.9 غرام
- الكربوهيدرات: 49.6 غرام



الصفوف

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطهي: 35 دقيقة

المقادير

- كبايتين حليب
- كباية ونص سكر
- ملعقتين عقدة صفرة
- ثلاث ارباع كباية زيت
- كبايتين طحين فرخة
- كباية طحين ابيض
- ٣ ملاعق باكينك بودر



طريقة التحضير

- ضعي السكر والعقدة الصفراء مع الحليب حتى يذوب السكر
- نضيف عليهم بتدريج الزيت
- ثم الخليط الجاف (الطحين الابيض والطحين الفرخة والبكينك بودر)
- نخلط ليصبح الخليط متجانس
- نضعهم في صينية مدهونة بالطحينة
- نضعهم في فرن محمى مسبقًا على الطبقة المتوسطة 35 دقيقة



القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 401 سعرة حرارية (كيلو كالوري)
- البروتين: 6.3 غرام
- الدهون:22 غرام
- الكربوهيدرات: 55.2 غرام















حلاوة الجبن

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهي: 10 دقيقة

المقادير:

- كيلو من الجبن العكاوي التشيكي المحلى
- كباية قطر
- نصف كباية فرخة
- نصف كيلو قشطة جاهزة او تحضير القشطة كما مذكور ادناه

مقادير القشطة

- ثلاث كبايات حليب
- ثلاث ملاعق كبار طحين ابيض
- ملعقتين نشاء الذرة
- نصف كباية سكر
- ملعقتين ماء الزهر

طريقة التحضير

- ضع الجبن المحلى والمصفى في طنجرة غير قابلة للصق
- عندما تبدأ بالذوبان الجبن وتتماسك أضيف عليهم بالتدريج طحين الفرخة حتى يختفى السائل
- أضيف عليهم بالتدريج القطر حتى يختفي
- أسكبيهم فورا فوق لوح مسموح بالقطر ومديهم بالشوبك بسماكة 2ملم
- قطيعيهم مربعات واحشيهم بالقشطة

طريقة تحضير القشطة

- امزجي المكونات في طنجرة
- ضعيهم على النار متوسطة مع التحريك المستمر
- حتي يتماسك المزيج
- اضافة ملعقتين من ماء الزهر

القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 248 سعرة حرارية (كيلو كالوري)
- البروتين: 9.7 غرام
- الدهون: 8.8 غرام
- الكربوهيدرات: 36.7 غرام



كنافة بالجبن

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهي: 20 دقيقة

المقادير:

- كيلو من الجبن العكاوي التشيكي المحلى
- نصف كيلو من الفرك الكناقة
- كبايتين قطر
- نصف كباية فرخة
- ملعقتين سمنة او زبدة



طريقة التحضير

- فرد الفرك لكنافة على صينية مدهونة بالزبدة او السمنة
- ضع الجبن المحلى والمصفى في طنجرة غير قابلة للصق
- عندما تبدأ بالذوبان الجبن وتتماسك
- أضيف عليهم بالتدريج طحين الفرخة حتى يختفى السائل
- أضيف عليهم بالتدريج القطر حتى يختفي
- أسكبيهم فوق الفرك بانتباه
- ضعيهم في فرن محمى مسبقًا على الطبقة الوسطة حتى يحمرالكعب
- ضع عليها قطر ونقلبها على صينية ثم اسكب عليها قطر حسب الحاجة



القيم الغذائية (لكل 100 غرام):

- السعرات الحرارية: 279 سعرة حرارية (كيلو كالوري)
- البروتين: 6.1 غرام
- الدهون:13.2 غرام
- الكربوهيدرات: 40.4 غرام





شكر

خالص الشكر لكل من ساهم في جعل كتاب الوصفات الرقمية هذا، الذي تم إنشاؤه بالتعاون مع المستهلكين حول الصحة الكونية، حقيقة واقعية، والذي يضم صورًا جميلة وتعليمات طهي خطوة بخطوة.

لقد أضفتُم بإبداعكم وجهدكم وشغفكم الحياة إلى هذا المشروع!

- د. ندى نعمي
- د. زهير برو
- م. فاطمة ابو عباس (طالبة دكتوراه)
- الاستاذة جهان كرامة

مرجع:

الجامعة اللبنانية ـ كلية الصحة العامة، لبنان- بيانات تركيب الأغذية: للأطباق التقليدية، الحلويات العربية والمواد، الغذائية الاستهلاكية.

CONSUMER'S LEBANON
جمعية المستهلك لبنان

SWITCH to HEALTHY

PRIMA
PARTNERSHIP FOR RESEARCH AND INNOVATION
IN THE MEDITERRANEAN AREA

بالهناء و العافية

Web site: Consumers Lebanon – جمعية المستهلك– لبنان www.consumerslebanon.org
https://www.instagram.com/consumerslebanon/
twitter: @ConsumersLeb
Facebook: CONSUMERS LEBANON جمعية المستهلك لبنان



































Bursa
Uludağ
Üniversitesi



