

## تعليم الأطفال إعداد وجبات بسيطة ينشر ثقافة الطعام الصحي

إحدى الوصفات التي أطلق عليها اسم ماك أند سكواش، يتمتع الأطفال بتجربة عملية حيث يتعرفون على بذور اليقطين ويلمسونها، ثم يستخدمون أدوات الطهي لتنعيم الخضروات، ويتعلمون كيفية صنع مشروب الشوفان بإضافة الماء والزبيب وبعض القرفة. وتعتمد الوصفات عادة على الخميرة الغذائية التي تباع كرقائق أو بوردرة صفراء وتتوفر في معظم محلات الأغذية الطبيعية. وهي مشهورة بين النباتيين ويمكن استعمالها كتوابل في الوصفات. ترى ستراتيما ترتر أنها غير مكلفة لكنها تضيف طنا من العناصر الغذائية إلى الوجبات النباتية، وتتمتع بفترة صلاحية طويلة، وترتكز المجموعة كذلك على التعريف بفوائد الخضار والفاكهة، باكملها.

الأطفال يتعلمون أن شراء مكونات الطعام بالجملعة يعد أكثر فعالية من حيث التكلفة من شراء وجبات جاهزة. وتشير إلى إعطاء الأولوية لوقت الطهو كطريقة أخرى للتخطيط لأسبوع كامل من خيارات الأكل الصحي. وقدمت على سبيل المثال: بدلا من الجلوس ومشاهدة التلفاز لمدة 30 دقيقة، يعلم البرنامج الأطفال تخصيص هذا الوقت لإعداد الأطباق التي تغذيهم طوال الأسبوع. وسيؤتي استخدام الوقت بحكمة في طبخ الطعام المغذي ثماره على المدى الطويل. وجاءت فكرة تأسيس برنامج للأطفال من محاولاتها لجعل الأكل الصحي أكثر إيجابية. وأضافت بدلا من أن تعمل وفقا للأحكام السابقة التي تشيطن الأطعمة غير الصحية، قررت البحث عن حل بديل. وخلال تعلم

واشنطن - كشف تقرير لمنظمة اليونيسف معاناة طفل واحد من بين كل ثلاثة أطفال دون الخامسة من نقص التغذية أو زيادة الوزن. وبدأت في الولاية المتحدة حملة لتعريف الأطفال بضرورة تناول الطعام الصحي مبكرا. وفي منطقة سينسيناتي تعمل مجموعة نيو ليف كيتشن غير الربحية على تعليم الأطفال كيفية طهي وجبات مغذية وبأسعار معقولة. وتقول آني ستراتيما ترتر، مؤسسة نيو ليف كيتشن، إن برنامج كيتشن في مجال الغذاء مصمم لتوظيف الأواني الآمنة للأطفال، والمكونات غير مسببة للحساسية. ويمكن أن يحصل أي مكان إلى فضاء تعليمي لجميع الأعمار. وتضيف إن مهمة مؤسسة نيو ليف كيتشن تتمثل في تثقيف الأطفال حول كيفية إعداد طعام يمكنهم الوصول إلى مكوناته بسهولة ولا يكلف الكثير. وتضيف "نأمل أن يجلب الأطفال تلك الأفكار والوصفات إلى منازلهم. قد يغربون ما ينفعه الوالدان وما يشترونه من مواد غذائية". وتؤكد ستراتيما ترتر إن البرنامج يسعى إلى مساعدة الأسر على التغلب على هذه التحديات. وتقول مجموعة نيو ليف كيتشن إن



## أخطاء شائعة في المطبخ تفسد متعة الطهي

إهمال التفاصيل يهدر الجهد ويقف وراء فشل الوصفة



نرمل ما لا نستحق

أواني المطبخ، ويقفل هذا من الفوضى، وفائض الخلطات، ويمنح المزيد من الأمان وخاصة عندما يتعلق الأمر باستخدام السكين.

لا تعد المكونات قبل بدء الطهو

عندما تصبح متعودا على المطبخ، ستتعلم مهارة القيام بمهام متعددة؛ قد تجد نفسك منهمكا في قطع الأعشاب الطازجة بينما يتقلق البصل المغروم. ولكن، يجب أن تحرص على توفير جميع المكونات في مطبخك قبل أن تشرع في التحضير لوجبتك. تخيل أن تقول الوصفة "أضف البصل والثوم والأوريغانو إلى المقلاة"، وأنت لا تمتلك شيئا من هذه المكونات.

استعمال سكين غير حاد

تعتبر السكاكين الحادة أكثر أمانا من السكاكين الأخرى التي تنزلق من سطح الفواكه التي تقشرها، إذا لم تعرف أين يمكنك التوجه لشحن السكاكين، توجد الكثير من المتاجر التي يمكن أن تساعدك على استبدال أدواتك. وتقول اليسون كاين، مؤسسة مدرسة طبخ في مدينة نيويورك "من غير المرجح أن تعرف كيفية شحن السكين بنفسك، توفر العديد من المتاجر المختصة في بيع أدوات المطبخ خدمة شحن السكاكين، ويمكنك البحث عن أماكن أخرى عبر الإنترنت. قد تجد نفسك قادرا على شراء سكاكينك التي ستصلك إلى عتبة منزلك".

العيب بالطعام أثناء الطهو

"أترك الطعام ينضج وحده"؛ هذا ما أكدت عليه كاين "يشعر العديد من الناس بحاجة إلى التحريك والتقليب في وقت مبكر جدا. دع اللحم ينضج على الشواية قبل محاولة قلبه. دع البروكلي يحمر في المقلاة قبل تحريكه".

وقت الطهو يمكن تغييره

"عندما أطبخ المعكرونة في المنزل، لا أتبع زمن الطهو المذكور على العبوة". هذا ما صرح به بيل تيلمان، طاه في مطعم أو شينا في نيويورك "بهذه الطريقة، لن تفرط في طهوها. إذا وضعت المعكرونة غير المطهولة جيدا في الصلصة مباشرة وتركتها على نار خفيفة لمدة دقيقة أو دقيقتين، فستكون النكهة أفضل".

الإفراط في الطهو

عند إطفاء نار الموقد تحت الطعام، ستستمر عملية الطهو، غالبا ما يذكر هذا الأمر عند التطرق إلى اللحم، حيث تستمر درجة الحرارة الداخلية في الارتفاع حتى بعد إبعاد اللحم عن المقلاة الساخنة. ويمكن أن تتحول شرائح اللحم من الطراء إلى الجفاف. لكن الطبخ المرهلي ينطبق على الكثير من الأطعمة أيضا، بما في ذلك الأطعمة المخبوزة والخضروات.

## طبق صحي القرع العسلي.. طبق أساسي على مائدة الشتاء



ثم ففي عمل على قوية جهاز المناعة وتقي من الإصابة بالسرطان. ويعد القرع العسلي أيضا مفتاحا للرشاقة؛ حيث إنه غني بالألياف الغذائية، التي تساعد على الشعور بالشبع وتعمل على ضبط مستوى السكر بالدم، كما أنه قليل السرعات الحرارية بفضل محتواه المائي العالي.

كولن - قال المركز الألماني للتوعية الصحية إن القرع العسلي ينبغي أن يكون طبقا أساسيا على مائدة الشتاء لفوائده الصحية الجمة؛ حيث إنه يقي من السرطان ويساعد على التمتع بالرشاقة ويعمل على تحسين المزاج. وأوضح المركز أن القرع العسلي يعد كنزا من الفيتامينات والمعادن؛ حيث إنه يزخر بالكالسيوم والبيتاكاروتين والحديد والفوسفور والنحاس والزنك وفيتامين ب (B)، كما أنه غني بمادة البيتاكاروتين فيتامين (A)، التي تمتاز بتأثير مضاد للأكسدة، ومن

## حيل لتوفير الوقت في المطبخ

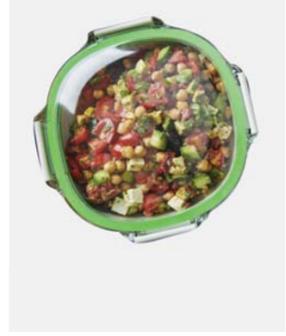
حاول شراء الخضار المقطعة مسبقا، حتى لا تضطر إلى البدء من نقطة الصفر. تعتبر قواعد الوصفات المحضرة مسبقا جيدة بشكل خاص للوجبات التي يتم تناولها خلال أسبوع. ويمكن الوصول إليها بسهولة. كما يمكنك شراء الزنجبيل والثوم والفلفل الحار لاستخدامها في الأطباق اليومية وإبقاء المكونات الطازجة للوصفات التي تحتاج نكهة أقوى. أخيرا، حاول الاستفادة القصوى من بقايا الطعام لأن إعادة تخزين بقايا الطعام لإعداد وجبات جديدة طريقة رائعة لتوفير الوقت خاصة إذا كانت معظم المكونات مطبوخة بالفعل. كما يساعد هذا الأمر على الحد من معضلة إهدار الطعام، وهو ما يمثل مشكلة بالنسبة للعديد من الأسر. ويتخلص النيوزيلنديون على سبيل المثال من 157.389 طنا من الطعام سنويا. اجمع بعض الوصفات التي توظف بقايا الطعام حتى يمكنك اعتمادها في خطتك الأسبوعية. وتوفر كوك سمارتس دليلا مفيدا يمكنك طباعته، ويشمل أفكارا لإعادة استغلال بقايا الطعام. وبالإضافة إلى تناول بقايا الطعام في اليوم التالي، يمكنك إعادة استخدام عناصر مثل بقايا الأعشاب والفواكه لإعداد أكالات مثل المرينى لتقادي إهدارها.

حقا. على سبيل المثال، فإذا كنت تحب القهوة كل صباح، فقد توفر لك آلة صنع القهوة مثل نسبريسو الوقت والمال على المدى الطويل. وإذا كنت تحب العصائر، اجمع المال لشراء الخلاط المناسب. وحاول الاستثمار في الأواني الأفضل التي ستحل مكان الأطباق الرخيصة التي تتكدس داخل الخزانة. رابعا، خطط لوجبات طعامك؛ يعد التخطيط من أفضل الطرق لتوفير الوقت في المطبخ. ضع خطة أفضل فيها وجباتك المقررة للأسبوع. يوفر هذا الوقت والضغط بسبب التفكير في ما يجب طبخه كل ليلة. ويمكنك شراء جميع المكونات اللازمة دفعة واحدة وتوفير الوقت عبر تجنب الرحلات العديدة إلى المتجر خلال الأسبوع. يعني هذا ذلك أنك تستطيع البدء في إعداد وجبات الطعام مسبقا. خامسا، تسوق بطريقة أكثر ذكاء فإجراء تغييرات صغيرة عند شراء البقالة يعد وسيلة سهلة لتوفير الوقت في المطبخ. وتتوفر كمية هائلة من المنتجات لمساعدتك على اتخاذ الطريقة الأسهل، ويمكن المفتاح في اختيار العناصر التي توفر الوقت. لكن، لا تركز على الوقت مع إهمال أهمية المذاق.

لندن - لا يحتاج الطهو إلى قضاء ساعات في المطبخ عند اتباع بعض النصائح والحيل البسيطة، إذ يمكنك إعداد وجبات صحية وسريعة لمعاثلتك. أولا، حاول ألا تكسب الأواني في المطبخ؛ نظف روف المطبخ من كل ما لا تحتاج إليه على أساس يومي. يعاني غالبينا من خزائن المطبخ المملوءة بالأواني والمقالي والأجهزة الأخرى التي لا نستخدمها. لذلك، أخرج كل شيء وحده ما تريده وما لن تستخدمه أبدا. يمكنك هذا فرصة مناسبة لرمي أي شيء مكسور أو كما تقول اليابانية ماري كوندو التي أصدرت كتاب سحر الترتيب في عام 2011 الذي لخصت فيه كل الطرق التي يمكن للمرأة استخدامها لترتيب منزلها "لا يبعث على الفرح". بمجرد تنظيم المطبخ، تأكد من تحديد مكان واضح لكل شيء. وتوفير العديد من اللوازم للمساعدة في تنظيم كل شيء، بما في ذلك العلب للمكونات الغذائية مثل دقيق، والرفوف المخصصة لنوع خاص من الأواني. سيوفر لك هذا الوقت عند البحث عن المقلاة الصحية أو المقص أو أي شيء تحتاجه أثناء الطهي. ثانيا، اعتمد أسلوب الطبخ الموجه فهو يعد اتجاهها جيدا اكتسب زخما كبيرا على مدار العامين الماضيين، حيث يتسابق صانعو الأجهزة وشركات التكنولوجيا على الريادة في هذا المجال، مما يساعد الطهاة في المنزل على توفير الوقت مع تجربة الطهو خطوة بخطوة. وتقوم بعض الآلات بمعظم العمل من أجلك، ويشمل جهاز ثيرموميكس خاصة قيادة الطاهي من خلال الوصفات مع التعليمات التي تظهر على الشاشة. ويتم ضبط درجة الحرارة والتوقيت تلقائيا بواسطة الجهاز. ثالثا، فكر في الاستثمار في المنتجات ذات الجودة العالية. وبعد الانتهاء من ترتيب المطبخ وتحديد ما ينقصك، استثمر في منتجات ذات جودة عالية للمساعدة في جعل الطهو أكثر سهولة ونجاحا. تستحق الأجهزة عالية التقنية الاستثمار إذا كنت تنوي استخدامها



ربحا للوقت



النجاح سهل هكذا