

آداب الطعام



أجواء طبخ



وصفات



آداب
الطعام



تعلم
مهارات الطبخ

نصائح

بقلم إلهام مهني

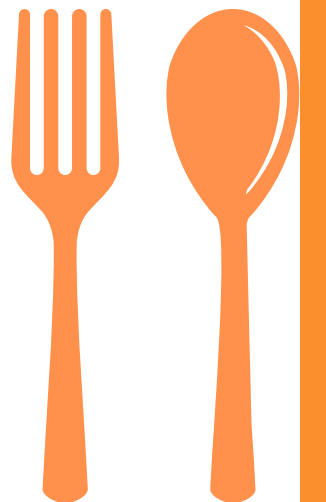


السلام عليكِ ورحمة الله وبركاته

صديقتي العزيزات، كيف حالكن؟ أتمنى أن تكن بخير.
ها قد عدنا في كتابٍ جديدٍ ومهتجٍ عن آداب الطعام
والطبخ. ستتعلمن فيه الكثير من المعلومات المفيدة،
وستجدن ألعاباً وأنشطةً ممتعةً تزيد رحلتنا تشويقاً.

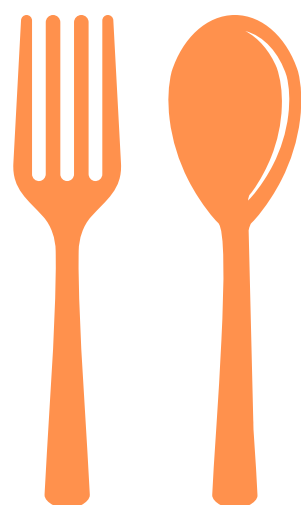
كما ستجدن وصفاتٍ شهيةً يهكنكن إعدادها بمساعدة
أمهاتكن، لتتعلمن فنون الطبخ خطوةً خطوةً وتصبحن
طباخاتٍ ماهرات.

هيا يا صديقتي، لنبدأ رحلتنا الممتعة!

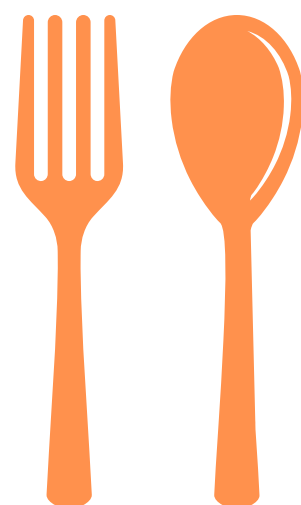


لهذا علينا أن نتعلم آداب الطعام؟

لأن آداب الطعام من الأخلاق الجميلة التي علّمنا إياها ديننا الإسلامي، فهي تساعدنا على شكر الله تعالى على نعمه الكثيرة، وتجعلنا نتناول طعامنا بأدب واحترام. كما أنها تعلمنا النظافة، وحسن الجلوس، وعدم الإسراف، ومراعاة من حولنا. وعندما نلتزم بآداب الطعام نكون مهذبين، وننال الأجر بإذن الله، ونُظهر جهال أخلاق المسلم في كل وقت.



عندما تتأدي أمر عائشة ابنتها لتناول الطعام، تذهب إليها عائشة، ثم تجلس بأدب على الهائدة، ولا تبدأ بالأكل حتى تقول: بسم الله، فهي تعلم أن تسمية الله قبل الطعام من آداب المسلم .

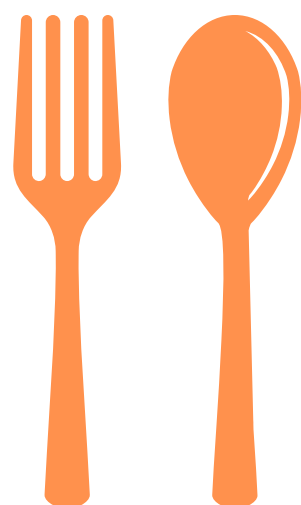


طبقي ها تعلمته



التسمية عند بدء تناول الطعام

يا أختي عائشة، هل تعلمين
ماذا نقول إذا نسينا أن نقول:
"بسم الله" قبل الطعام؟
نقول: «بسم الله أوله
وأخره».



قالت عائشة: أنا لا أنفخ في الطعام الساخن، بل أنتظر قليلاً حتى يبرد، ثم أكل بهدوء، لأن النفخ في الطعام مكروه.

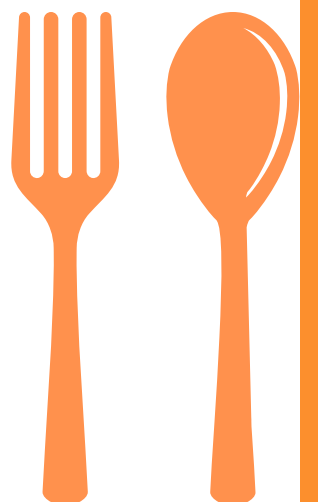


طبقي ها تعلوته



لا أنفخ في الطعام الساخن

قالت عائشة: أنا أكل على مهلٍ وهدوء، وأهضغ
الطعام جيداً؛ لأن ذلك من آداب الطعام، وهو أنفع
للجسر وأفضل عند الأكل.

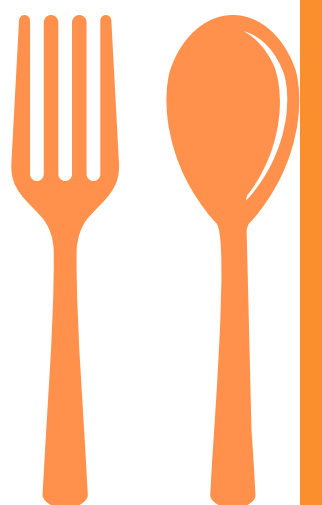


طبقي ها تعلوته



نأكل على مهل
ونمضغ الطعام جيداً

قالت عائشة: أنا لا أهدر الطعام، ولا أعيبه، فهذه
نعمةٌ من الله تعالى يجب أن أشكره عليها. كما أن
أمي تعبّت في إعداد هذا الطعام، وهناك أناسٌ
كثيرون لا يجدون ما أكله، لذلك أحافظ على النعمة
وأحمد الله عليها دائماً.

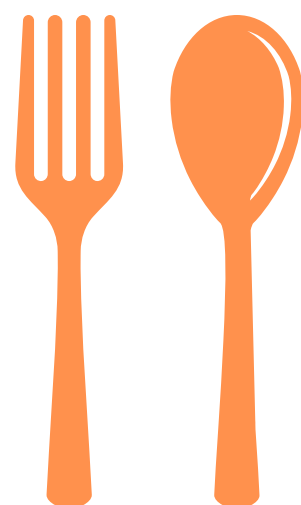


طبقي ها تعلوته



لا أهدر الطعام ولا أعيبه

قالت عائشة: إذا سقطت مني شيءٌ من الطعام على الأرض، ألتقطه، وأزيل ما علق به من أذى، ثم أكله، ولا أتركه؛ لأن الطعام نعمةٌ من الله.



طبقي ها تعلوته



إذا سقط مني شيء أزيل عنه
الأذى ثم آكله

لحظة... لحظة يا صديقاتي!

لقد اتصل زيدُ بأخته عائشة وهي تُعلِّمنا آداب الطعام،

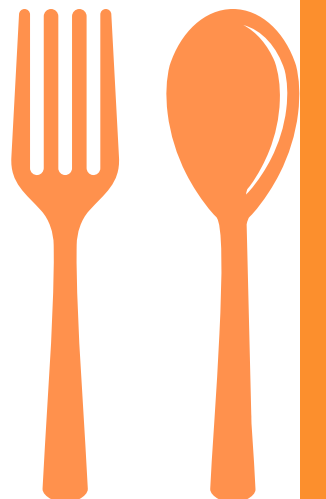
وقال لها:

يا عائشة، لقد نسيتُ أمرًا مهمًّا جدًّا، ولم تخبري به

صديقاتك!

هيا يا صديقاتي، دعونا نعرف ماذا حدث بينهما، وما الأمر

المهم الذي تذكِّره زيد!

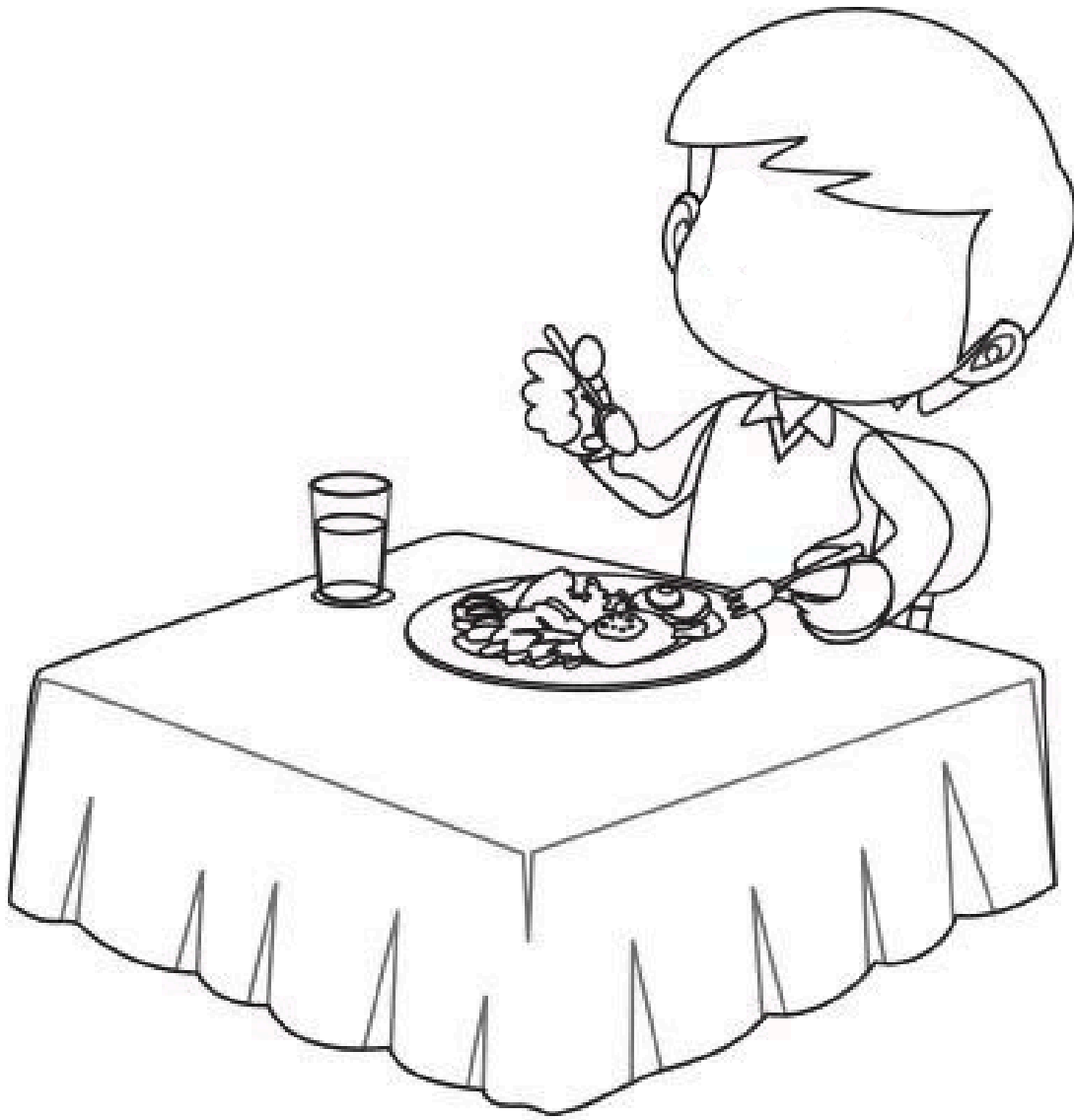


يا أختي عائشة، لقد نسيتِ أمرًا
مهمًّا، وهو أن نأكل باليد اليمنى،
كما أمرنا نبينا ﷺ، فقد قال: «يا
غلام، سرُّ الله، وكل بيهينك، وكل
مها يليك».



طبقي ها تعلمته

قال رسولُ الله ﷺ: **“يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ”**



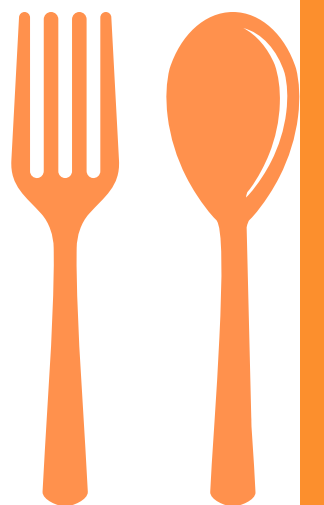
تحرص المسلمة على الاقتداء برسول

الله ﷺ، فإذا انتهت من الطعام

قالت:

«الحمْد لله الذي أطعمني هذا، ورزقنيهِ

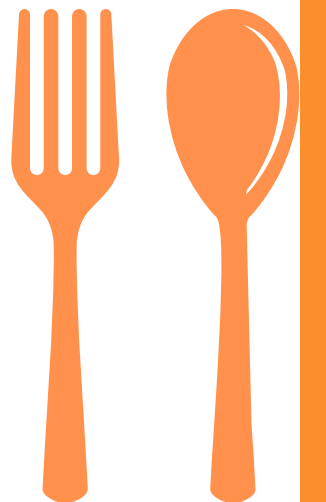
من غير حولٍ مني ولا قوة.» .



أحسنتن يا صديقاتي!

ها قد انتهينا من تعلم آداب الطعام، والآن
سننتقل إلى مرحلةٍ جميلةٍ جدًا. أعلم أنك
متحمسات لهما.

هيا يا صديقاتي، تعالين معي لنبدأ رحلتنا
الذيذة!



وصفات لذيذة



المكونات:

- كوب دقيق.
- نصف كوب زبدة.
- ربع كوب سكر.
- بيضة.
- نصف كوب رقائق شوكولاتة.

طريقة التحضير:

1. اخلطي الزبدة مع السكر.
2. أضيفي البيضة، ثم الدقيق، وقلبي جيداً.
3. أضيفي رقائق الشوكولاتة.
4. شكلي العجين كراتٍ صغيرة، ثم ضعيها في صينية.
5. اطلبي من أمك إدخالها إلى الفرن لمدة 10-15 دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون.

وبالهناء والشفاء!



المكونات:

- عجينة بيتزا جاهزة.
- صلصة طماطم.
- جبن مبشور.
- زيتون أو ذرة (حسب الرغبة).

طريقة التحضير:

1. افردى العجينة بمساعدة أهك.
2. ادھنيھا بصلصة الطماطم.
3. انثري الجبن، ثم أضيفي الزيتون أو الذرة.

4. اطلبي من أهك إدخالھا إلى الفرن لمدة 15-20 دقيقة حتى تتضج.

وبالهناء والشفاء!



المكونات:

● حبة خيار.

● حبة طماطم.

● خس.

● قليل من عصير الليمون.

● رشّة ملح.

طريقة التحضير:

1. اغسلي الخضار جيّدًا.

2. اقطعيها إلى قطعٍ صغيرة

بمساعدة أمك.

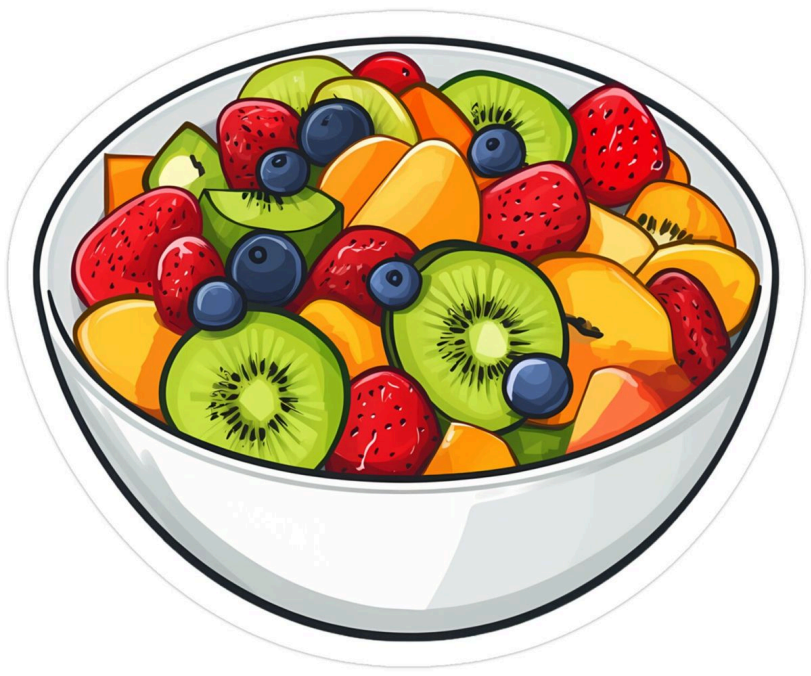
3. ضعيها في طبق، ثم أضيفي

عصير الليمون ورشّة الملح.

4. قليها برفق، ثم قدّهيها.

بالهناء والشفاء!





المكونات:

● تفاحة.

● موزة.

● برتقالة.

● بعض حبات العنب.

● ملعقة عسل (اختياري).

طريقة التحضير:

1. اغسلي الفواكه جيدًا.

2. اقطعيها إلى قطعٍ صغيرة

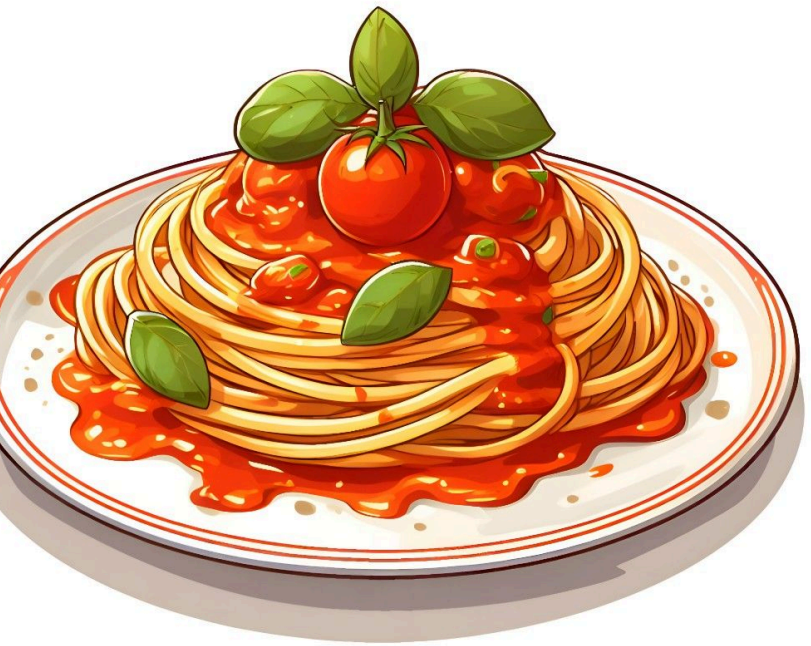
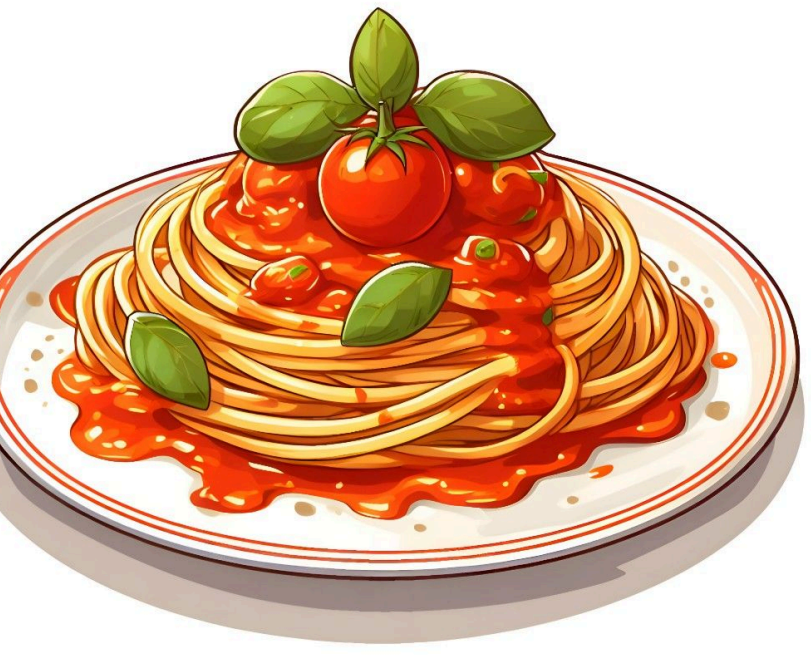
بمساعدة أمك.

3. ضعيها في وعاء، ثم أضيفي

العسل إذا رغبتِ.

4. قليها برفق، ثم قدريها.

بالهناء والشفاء!



المكونات:

- كوب معكرونة.
- صلصة طماطم.
- جبن مبشور.
- رشّة ملح.

طريقة التحضير:

1. اسلقي المعكرونة بمساعدة

أهلك.

2. أضيفي إليها صلصة الطماطم

وقليهما.

3. انثري الجبن المبشور فوقها.

4. قدريها وهي دافئة.

بالهناء والشفاء!



المكونات:

- حبتا ليمون.
- كوبان من الماء البارد.
- بضع أوراق نعناع.
- ملعقة عسل أو سكر.

طريقة التحضير:

1. اعصري الليمون بمساعدة

أهلك.

2. أضيفي الماء والنعناع والعسل

أو السكر.

3. اخلطي المكونات جيداً.

4. اسكبيه في كوب، وقدهيه

باردًا.

بالهناء والشفاء!



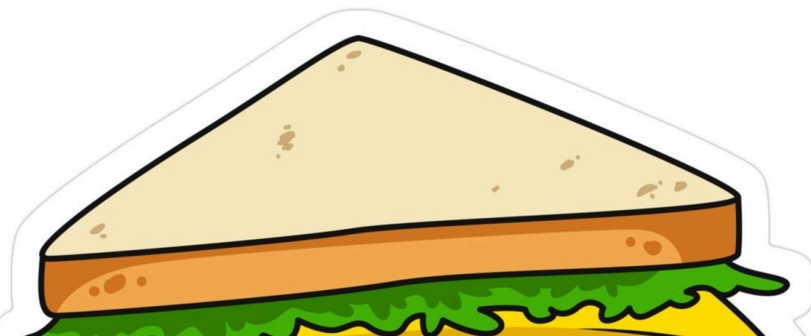
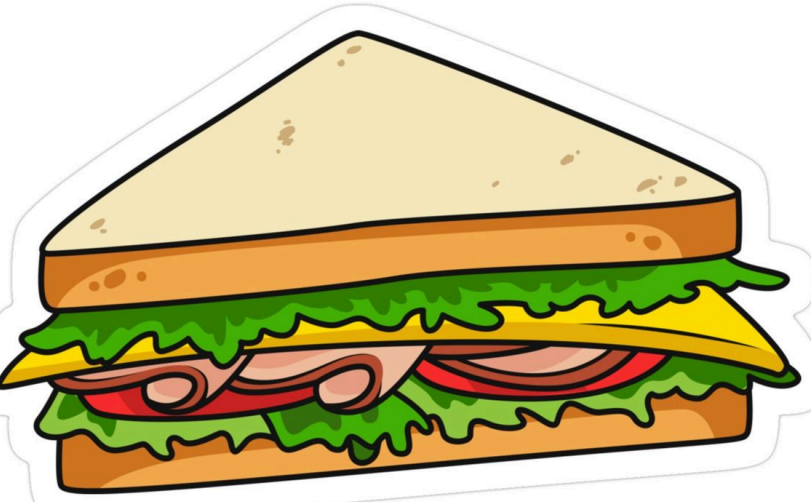
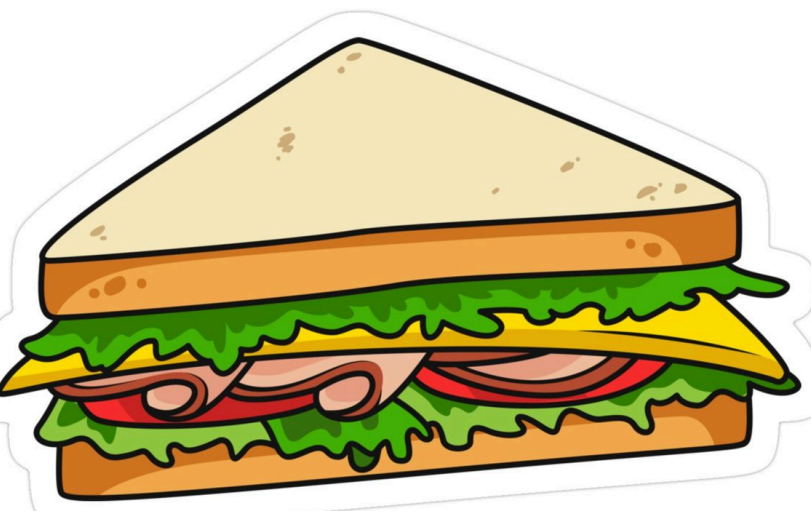
المكونات:

- كوب دقيق.
- بيضة.
- كوب حليب.
- ملعقة صغيرة بيكنج باودر.
- ملعقة عسل أو شوكولاتة للتزيين.

طريقة التحضير:

1. اخلطي الدقيق والبيضة والحليب والبيكنج باودر.
2. اسكبي قليلاً من الخليط في مقلاة بمساعدة أمك.
3. اتركيه حتى ينضج، ثم اقليه على الجهة الأخرى.
4. زينه بالعسل أو الشوكولاتة، ثم قدميه.

بالهناء والشفاء!



المكونات:

- كوب دقيق.
- بيضة.
- كوب حليب.
- ملعقة صغيرة بيكنج باودر.
- ملعقة عسل أو شوكولاتة للتزيين.

طريقة التحضير:

1. اخلطي الدقيق والبيضة والحليب والبيكنج باودر.
2. اسكبي قليلاً من الخليط في مقلاة بمساعدة أمك.
3. اتركيه حتى ينضج، ثم اقليه على الجهة الأخرى.
4. زينه بالعسل أو الشوكولاتة، ثم قدميه.

بالهناء والشفاء!



المكونات:

- 3 حبات برتقال.
- كوب ماء بارد (اختياري).
- ملعقة عسل أو سكر.

طريقة التحضير:

1. اعصري البرتقال بمساعدة
أهلك.

2. أضيفي الماء والعسل أو
السكر إذا رغبت.

3. اخلطي العصير جيداً.

4. اسكبيه في كوب، وقدهيه
بارداً.

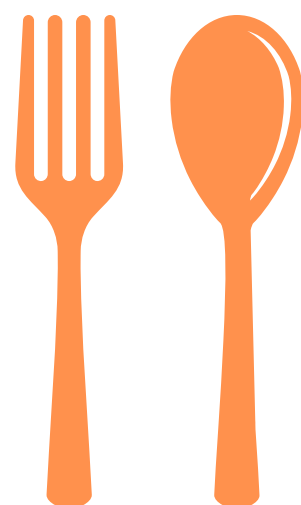
بالهناء والشفاء!

هل جَرَّبْتِ إحدى هذه الوصفات يا
صديقتي؟

أثق بأنها ستكون لذيذةً جدًا!



مجهود صبيّ مهتدٍ ونشيط، يحب مهارة
الرياضة، ويحرص على تناول الطعام الصحي
كل يوم، لذلك يبدو قويًا وهليئًا بالحيوية.
أما صميب، فيُكثر من تناول الوجبات
السريعة، ولا يهتم بالطعام الصحي، لذلك
يشعر كثيرًا بالكسل والذهول.



لونى هذه الصورة، وكونى مثل محمد، واحرصى
على تناول الطعام الصحى كل يوم.



صديقاتي العزيزات...

ها قد انتهت رحلتنا في هذا الكتاب، فلا تحزن، فما زالت تنتظرنا لقاءاتٌ أخرى مليئةٌ بالمتعة، ودروسٌ جديدة، وفوائدٌ نافعةٌ بإذن الله.

أسأل الله أن تكن قد استفدتن من هذا الكتاب، وأن يوفقن لتطبيقها وتعلمتن، فتكن هذبات، وتحافظن على آداب الطعام، وتساعدن أهاتكن في إعداد الوصفات اللذيذة.

إلى لقاء قريب في كتابٍ جديد بإذن الله.

في أهان الله، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

