

فيوتشر مئزر

أهم التوجهات العالمية لعام ٢٠٢٤



Unilever
Food
Solutions

الملخص التنفيذي

لقد نمت جميع التوجهات وازدادت زخماً، لكننا لاحظنا أن ثلاثة توجهات تقدم بوتيرة أسرع من غيرها.

قوائم الطعام التي تقلل الهدر: الهدف من هذا التوجه هو الاستفادة القصوى من الموارد من خلال الإبداع، وتشير البحث إلى أن ازدياد الربحية هو السبب الرئيسي الذي يدفع الطهاة إلى تبني هذا التوجه، في حين أن ٤٥٪ من هم يعملون على تقليل الهدر لتعزيز الاستدامة.

الخضروات التي لا تقاوم: يعتبر حوالي نصف الطهاة أن هذا التوجه هو وسيلة لتقديم أطباق جديدة ومميزة. كذلك، يعتبر طريقة لذيدة لجذب رّواد مطاعم جدد والتميّز عن سائر المنافسين، ويتمحور المنحى السائد اليوم حول البحث عن المزيد من مصادر الإلهام، وهذا بالتحديد ما يستعرضه التقرير.

الطعام المريح بلمسة عصرية: يواصل هذا التوجه تلبية الطلب على الأطباق الكلاسيكية مع لمسة عصرية ويقدم أطباقاً أصلية.

الأطعمة التي تحسّن المزاج: يقوم هذا التوجه على استكشاف مطابخ جديدة لتلبية الرغبة في تناول أطباق صحية.

أسلوب المشاركة الجديد: يهدف هذا التوجه إلى جذب المزيد من الضيوف لمشاركة متعة توطيد العلاقات أثناء تناول أطباق تجذّي الروح.

إذًا، ما هي الخطوة التالية؟ لقد حان الوقت لتطبيق هذه التوجهات على أرض الواقع. فدمجها في قوائم الطعام أمر بسيط ولا يتطلب سوى بعض نقرات، وذلك بفضل تصميم التقرير السهل الذي يتضمن موارد مفيدة مثل الوصفات، والتقنيات، والنصائح، وروابط إلى مجموعة من الدورات التدريبية والعروض التوضيحية القصيرة عبر الإنترنت، والمزيد من ابتكارات الأطباق، والمكونات، والأفكار الذكية المتعلقة باستخدام المنتجات التي تقدمها يونيليفر فود سولوشنز، والتطبيقات التي تتسم بالكفاءة من حيث التكلفة. هيا ننطلق في هذه الرحلة!

صدمة النكهات: يقوم هذا التوجه على الابتعاد عن النكهات المألوفة إلى حد ما عبر التخلّي عن القواعد التي لطالما تقيد بها الطهاة والسعى إلى تقديم تجارب طعام مختلفة يتطلّع إليها روّاد المطاعم، فهم يرغبون في تجربة أطباق تمزج ما بين نكهات غير تقليدية، وتستخدم أساليب طهي خارجة عن المألوف، ولا تقيد بأي قاعدة.

استهلاك البروتينات النباتية: يشكّل هذا التوجه فرصة كبيرة لإشباع رغبة روّاد المطاعم في تناول أطباق معدّة ومستوحاة من الطهاة. فالناس يبحثون عن تجارب طهي جديدة تقوم على استخدام البروتينات النباتية مثل الفاصوليا، والحبوب، والبقوليات، والخضروات.

الوفرة المحلية: يقوم هذا التوجه على الاحتفاء بالمنتجات المحلية والمحافظة على ارتباطنا بالطبيعة. فأكثر من ثلاثة أربع (٧٧٪) روّاد المطاعم من الجيل زد و٧٪ من جيل طفراة المواليد مستعدون لدفع مبالغ أكبر لتناول أطباق معدّة من مكونات محلية.

كذلك، ثمة توجهان آخران شائعان هما **قوائم الطعام التي تقلل الهدر والخضروات التي لا تقاوم**. ويعظّم هذان التوجهان بأهمية كبيرة في ظل البيئة الراهنة التي تتسم بارتفاع التكالفة والتحول الضخم نحو النظام الغذائي المرن. ففي الواقع، يتبع ٤٤٪ من روّاد المطاعم اليوم النظام الغذائي المرن، ما يؤكد على أن هذا التوجه هو أحد التوجهات الغذائية الأسرع نمواً في يومنا هذا.

يطرح الطهاة سؤالاً مهماً اليوم: كيف يمكننا تقديم المزيد من الوجبات والخيارات بكميات أقل من الموارد؟ إن روّاد المطاعم متعطشون اليوم أكثر من أي وقت مضى لاختبار تجارب لا تنسى في المطاعم، حيث يستمتعون بالمأكولات والمشروبات اللذيذة والعرضات الترفيهية المميزة. لكن القدرة على تلبية هذه المتطلبات تزداد صعوبة أكثر فأكثر بالتزامن مع استمرار ارتفاع أسعار المكونات والتكاليف المرتبطة بممارسة الأعمال، ونقص العمالة. ويطلب ذلك اعتماد طرق جديدة لتقديم أفضل الأطباق التي تثير حماسة روّاد المطاعم، في وقت تبقى فيه مهارات الطهاة الإبداعية العنصر الأهم في عملية تحضير الأطباق. وتُعتبر مواكبة أهم التوجهات المتعلقة بقوائم الطعام من العوامل الرئيسية، لكنها تستلزم الكثير من الجهد، لا سيما في العصر الرقمي هذا حيث تلقى التوجهات رواجاً على وسائل التواصل الاجتماعي ثم تختفي بسرعة البرق.

وهنا تبرز أهمية تقرير فيوتشر منيوز من يونيليفر فود سولوشنز حول توجهات الطعام لعام ٢٠٢٤. فقد أدى البحوث المفصلة التي أجرتها خبراء في قطاع الخدمات الغذائية واستغرقت ساعات طويلة، والمدخلات الواردة من أكثر من ٦٠ طاهٍ في ٢٠ دولة حول العالم، إلى تحديد أهم توجهات قوائم الطعام، وشهدت الأشهر الإثنى عشر التي تلت نشر النسخة الأولى من التقرير مجموعة من التغييرات الهائلة، لذا تم تنفيذ المعلومات المتعلقة بالتوجهات وتحديثها.



#استعد_للغد على موقع ufs.com

المحتويات

٧٤ أرز صيادي بالروبيان

البروتينات النباتية: أطباق بالبروتين النباتي

٨٠ النظام الغذائي المرن: تغيير بسيط يحدث كل الفرق
٨٢ أربعة مكونات لإعداد أطباق صحيحة ومغذية لفائف «لومبيا» بالخضروات الطازجة
٨٤ الملفوف بالدبس التركي
٨٨

أسلوب المشاركة الجديد: نهج حيوي وتفاعل

٩٤ الذكاء الاصطناعي ومستقبل المطاعم
٩٦ سلطة البطيخ على شكل مكعب روبيك
٩٩ كاوسا مع تونة تارتار
١٠٠

خضروات لا تقاوم: الخضروات إلى الواجهة

١٦ فطيرة طماطم هيرلوم
٢٠ كفته الإدامي والقرنبيط، وحمص الشمندر، المكرمل، وبودرة البصل المشوي ومقرمشات التابيوكا
٢٢

أطعمة تحسن المزاج: الصحة الشاملة

١٦٦ المنافع الخفية لتناول الأطعمة الصحية
١٦٨ مساهمة التغذية في تشكيل قطاع الأغذية والمشروبات
١٧٣ مالفاتي الدخن بصلصة الخضروات المدخنة
١٧٤ سلطة البازنجان المشوي الصيفية الفيجن، مع صلصة الخردل، والمايونيز النباتي، والطحينة
١٧٨ مسقعة الكوسة الصيفية مع يخنة الحمص والعدس
١٨٣ الطعام أكثر من مجرد مصدر للطاقة: تحضير أطباق صحية ولذيذة
١٩٣

تنمية مهارات فريقك مع أكاديمية يونيليفر فود

٢٣٦ سولوشنز
٢٣٨ الشكر والتقدير
٢٤٣

تم إعداد جميع الوصفات مع مراعاة الجودة الغذائية للمكونات باستخدام تقنيات و/أو بدائل أفضل حيثما أمكن.

جرى تقدير التكاليف للحصة الواحدة من قبل الطهاة المحليين وتحويلها إلى اليورو. يُذكر أن هذه التكاليف قد تتغير مع تقلبات الأسعار غير المتوقعة.

مقدمة

صفحة النكهات: تجربة بدون قواعد

١ شغف الجيل زد بالمأكولات الحارة والعاملية
١٤ أفكار للصلصات المكسيكية
١٦ طبق الكوشي
١٧ سمك الفاروص المشوي مع صلصة تشوجانج باركيو
٢٠ والصلصة الخضراء
٢٤ سيفيتشي سمك الكنعد
٢٦

الوفرة المحلية: الاحتفاء بالمنتجات المحلية

٣٣ شركة فريش أون تبيل
٣٤ بادنجان محشي بالهريسة والتمر والسمنة المحلية
٣٤ سلطة القرنبيط المشوي وروبيان النمر الخليجي
٣٨ بصوص الباركيو
٣٨

قوائم طعام تقلل الهدر: تعزيز الابتكار

٤٤ كيف يمكنك الابتكار باستخدام بقايا الطعام
٤٤ البركة في القليل: منافع قائمة طعام تضم عدداً أقل من الأطباق
٤٨ بيترزا ديترويت بخنزير الفوكاتشيا
٤٩ الكيمتشي وفطيرة الكيمتشي مع سلطة الكرنب
٥٥ بيض بالفرن مع صوص جريفي البصل بالكارب
٥٨ خدمة بركات لتقليل الهدر
٥٨

الطعام المريح بلمسة عصرية: أطباق جريئة ترضيك

٦٤ الحنين في المطبخ: تقديم الأطباق الكلاسيكية إلى رواد المطاعم العصريين
٦٦ الفتة بلحm الأنان
٦٧ البطاطس المقليّة متعددة النكهات
٦٧ الحلوي
٦٧

تصنيف الوصفات:



صفحة قائمة على النباتات:

٨٠% الوصفات التي تكون من مكوناتها على الأقل من مصادر نباتية.



صفحة سريعة التحضير



صفحة تحتوي على مسببات الحساسية

مقدمة

في ظل المشهد العالمي المتغير باستمرار من الضروري أن يبقى الطهاة أو المتخصصون في قطاع الأغذية سباقين على مستوى التوجهات المعتمدة في المجال. وفي هذا الإطار، تم إعداد تقرير فيوتشر منيوز لهذا العام بعنابة باللغة بهدف مساعدتك في التعرف على التغييرات غير المتوقعة التي يشهدها قطاع المأكولات على الصعيد العالمي. ولكي يكون المحتوى مناسباً محلياً، قمنا بالتعاون مع مجموعة من الطهاة الذين يمتلكون خلفيات تشغيلية مختلفة في المنطقة، وجمعنا وجهات نظرهم الفريدة حول هذه التوجهات.

ويطرق هذا التقرير أيضاً إلى تفضيلات الجيل زد الذي أصبح يترك أثراً أكبر في ديناميكيات صنع القرارات عند تناول الطعام في الخارج. كذلك، قمنا بتضمين مقالات ومقابلات مع شخصيات بارزة في القطاع، مستعرضين وجهات نظرهم حول التوجهات وكيفية تفاعلهم وتكييفهم مع هذه التغييرات.

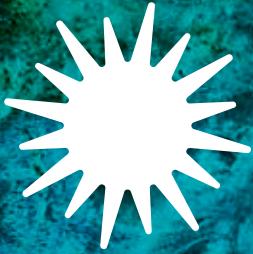
وبما أن قطاع المأكولات يواصل التطور، نأمل أن يساهم هذا التقرير في إلهامك وتزويdek بأفكار حول كيفية مواكبة هذه التطورات. كن على ثقة بأننا سنتابع التوجهات والحلول بشكل مستمر لمساعدتك في الاستعداد للغد بالتعاون مع طهاتنا المحترفين عالمياً الذين يزيد عددهم عن ٥٠.

بعلم
الشيف جوان ليموانكو-غيندرانو - الشيف
التنفيذي في يونيليفر فود سولوشنز أرابيا
وجزر المحيط الهندي



”في ظل المشهد العالمي المتغير باستمرار،
من الضروري أن يبقى الطهاة أو المتخصصون
في قطاع الأغذية سباقين على مستوى
التوجهات المعتمدة في المجال.“





صدمة النكهات

تجربة بدون قواعد

ننطليع، في جوانب حياتنا كافة، إلى خوض تجارب أكبر، وأفضل، وأكثر حيوية، لا يمكننا نسيانها، لماذا إذًا لا ينطبق الأمر نفسه على الأطعمة التي نتناولها؟

نحن في عصر نختبر فيه تجارب تتملك حواسنا إلى أقصى الحدود، ولقد حان الوقت للاستفادة من ذلك. فروّاد المطاعم يتطلعون إلى تخلي الطهاة عن القواعد التقليدية واختبار المزيد من المكونات والنكهات، باستخدام الصلصات المكسيكية الأصلية مثل صلصة يوبلانا لابتكار أطباق برجر عصرية على سبيل المثال. ويرغبون في تجربة أطباق تمزج ما بين نكهات غير تقليدية، وتستخدم أساليب طهي خارجة عن المألوف، ولا تقتيد بأي قاعدة.

يتمحور مستقبل تناول الطعام حول اعتبار الأطعمة وسيلة للهروب من الواقع، وهي رؤية يتم تحقيقها من خلال الحاجة إلى مفاجأة روّاد المطاعم وتحدي حواسهم بأطباق ضممت لإدهالهم.



عرفت شبكات التواصل الاجتماعي الجيل زد على مجموعة عن المطابخ العالمية المميزة. ويُعتبر هذا الجيل جيلاً مغامراً يحب تذوق النكهات الأصلية من جميع أنحاء العالم. كذلك، هو أكثر افتاحاً من الأجيال السابقة ويعشق سكّنكاف المكوّنات غير التقليدية والمطابخ الأقل شهرة. ففضوله ورغبته في الابتعاد عن الأساليب المعتادة في مجال الطهي يدفعه إلى اعتماد خيارات طعام مبتكرة ومتعددة. ولا يخشى هذا الجيل تجربة النكهات المألوفة، مع إضافة مكوّنات غير متوقعة أو توابيل أصلية لابتكار مزيج فريد من النكهات. يتمحور هذا التوجه إذا حول إضافة مسحة عصرية إلى الأطعمة المألوفة والمفضلة.

لـ كـامـيـرـا تـعـشـقـ الطـبـقـ أـوـلـاـ

قد أصبحت طريقة تقديم الأطباق شكلًا من أشكال الفن بالنسبة إلى الجيل زد الذي ينجذب إلى الأطباق المذهلة صريرًا، واللذيدة، والتي تميز بخصائص تحولها البروز على وسائل التواصل الاجتماعي. فأوعية السموذيز الملوونة باللون قوس القزح، والميلك شيك المخطى بجميع أنواع الحلوي، وأصناف البرانش المقدمة بطريقة جميلة، كلها رائجة. وبصرف النظر عمّا إذا كان الناس يتناولون الطعام خارج المنزل (أو داخله)، أصبحت المأكولات وسيلة تواصل، فالجيل زد يقدّر تجارب تناول الطعام ضمن مجموعات. وسواء كان أفراد هذا الجيل يجتمعون في جلسة لمشاركة الطعام، أو يستضيفون جلسات طهي افتراضية مع الأصدقاء، أو يشاركون في تحديات لها علاقة بالطعام على وسائل التواصل الاجتماعي، فإنهم يعتزون بالروابط التي تساهم في تشكيلها. وقد أصبح الجيل زد يطلق العنان لقدراته الإبداعية أثناء تواجهه في المنزل، إذ يمتلك إمكانية الوصول إلى عدد لا يحصى من الوصفات ودروس الطبخ على الإنترنت. كذلك، بات يجرب أطباقه المفضلة التي تقدمها المطاعم، ويحضر الوجبات الخفيفة بنفسه للقاءات الاجتماعية، ويجرّب أيضًا أساليب حفظ الطعام مثل التخليل والتخمير.

وأخيراً، يبتعد الجيل زد عن عادة تناول ثلاث وجبات يومياً، ويركز أكثر على الوجبات الخفيفة. ويرجع سبب ذلك إلى نمط الحياة المزدحم وتفضيل هذا الجيل للوجبات الصغيرة والمتكررة. ويعتبر تناول الوجبات الخفيفة جزءاً مهماً من عادات الأكل التي يعتمدها الجيل زد، إذ يفضل استهلاك الوجبات الصغيرة التي يسهل توضيبها ويمكن تناولها بسرعة خلال الأيام الحافلة بالانشغالات. وفي هذا السياق، أصبحت خدمات الاشتراك في الوجبات الخفيفة، ونوكهات الفشار الذيدة، والألواح العصرية

تناول الطعام بوعي

يتمتع الجيل زد بالوعي البيئي ويتوقع الأمر نفسه من قطاع الأغذية. فالاستعانة بمصادر مستدامة، والتغليف الصديق للبيئة، والحد من هدر الطعام هي من أولويات هذا الجيل. ورغبة منه في التمتع بصحة جيدة وتحمل المسؤولية البيئية، يتولى هذا الجيل قيادة مسيرة التغيير نحو اتباع نظام غذائي يعتمد أكثر على النباتات. ويترزىء طلب هذه الفئة العمرية على بدائل اللحوم ومنتجات الألبان المبتكرة. ويتبينى الجيل زد خيارات لذبحة ومستدامة، بدعىً من أطباق البرجر النباتية الشهية وصولاً إلى اللاتيه المعذ مع حليب الشوفان، وبالتالي يشهد الطلب على الخيارات النباتية ارتفاعاً كبيراً. ويشمل هذا التوجه دعم العلامات التجارية التي تمنح الأولوية للممارسات المستدامة، وتقلل من هدر الطعام، وتستخدم المكونات المحلية. وتحتير الاستدامة مسألة بالغة الأهمية بالنسبة إلى الجيل زد. فالمطاعم التي تولي الأولوية للممارسات الصديقة للبيئة وتستعين بمواردها وفقاً للمعايير الأخلاقية من المرجح أن تكسب ثقته وتتفوز بولائه. فمعرفة مصدر المأكولات التي يتناولها ودعم المزارعين المحليين أمر أساسي بالنسبة إلى هذا الجيل.

النكات العالمية الممتعة

يعشق الجيل زد النكهات العالمية، ما يعني أن هذه الفئة لا تلتزم بالمأكولات التقليدية فحسب، بل تحب مزج المكونات والتقنيات المستمدّة من ثقافات مختلفة والتوفيق بينها لابتكار أطباق مميزة. ومن بين الأمثلة على ذلك التاكو الكوري، وبوريتو السوشي، والبيتزا المستوحاة من الهند، والمحكرونة بالجبن والكيمتشي، والأليس كريم بنكهة التشاورو. فكيف تتصدّ هذه الأطباق الشهرة؟ لقد



لتحف الجيل زد بالمأكولات الحارة والحلمية

بِقَلْمِنْ

يُعتبر الجيل زد، أي الجيل المولود بين منتصف التسعينيات

وأوائل العقد الثاني من الألفية الثانية، جيلاً ملماً بالشؤون الرقمية ويتميز بوعي اجتماعي، وهو يترك بصمته في قطاع الأغذية والمشروبات. فعاداته وتفضيلاته المتعلقة بتناول الطعام ليست مختلفة فحسب، بل فريدة من نوعها. بشكل عام، يرغب هذا الجيل في التمتع بصحة جيدة، واختبار المخادرات، وتحمل المسؤولية البيئية. لنتطرق إذاً إلى بعض التوجهات الرئيسية التي يعتمدها الجيل زد وتساهم في تشكيل مستقبل المأكولات التي نتناولها (ولما نُعد ذلك أمراً حيداً).

الجيل زد يقدر **الوجبات السريعة**. فهو يتوقع التوصيل السريع ويفقد صبره في حال استغرق الأمر الكثير من الوقت. وبالتالي، يفضل طلب المأكولات من المطعم التي تميز بسرعة تحضيرها للوجبات وبخدمات التوصيل الفعالة.

الخلاصة
في الختام، يتضح أن توجهات الجيل زد المتعلقة بالطعام تعكس الإبداع، والوعي، والفضول. يساهم هذا الجيل في تشكيل مستقبل المأكولات بطرق مميزة ومفيدة، بدءاً من الاعتماد الكبير على النباتات ووصولاً إلى استخدام التكنولوجيا في قطاع الأغذية.

ومن المؤكد في ظل مواصلة تأثير هذا الجيل في ثقافة الطعام، أن رغبته بالابتكار والاستكشاف لا تعرف حدوداً. ويتجاوز تأثير الجيل زد حدود الخيارات المتعلقة بالطعام. فهو يبحث عن تجارب مميزة، ومن بين الأمثلة على ذلك الأطباق التي يمكن مشاركتها على إنستقرام، ومفاهيم تناول الطعام التفاعلية، والمطعم التي تتماشى مع قيم هذا الجيل الاجتماعية.

الجيل زد عنصر مهم في قطاع المأكولات، فهو يشكل مستقبل الأطعمة التي نتناولها. ولا شك في أن تركيزه على الصحة، والمغامرة، والاستدامة يدفع حدود الابتكار في مجال الطهي ويضمن توفير مشهد غذائي مسؤول وأكثر تميزاً.



أشعر بأن الناس لا يدفعون مقابل **الوجبات الحمراء** الذي يمضونه. كل العناصر تؤدي دوراً مهماً: الطعام يجب أن يكون رائعاً، هوية المطعم وجوهه يجب أن يكونا متسقين، والخدمة يجب أن تكون ودية وشخصية.

الشيف سليمان حداد

أشعر بأن الناس لا يتعين على المطعم اتباع البروتوكول وتقديم خدمات رسمية، فوظيفتها هي إسعاد الناس. لقد أصبحت إدارة المطعم تتضمن جانباً عاطفياً الآن: وأعتقد أن الأمر يتطلب درجة من الذكاء العاطفي والقدرة على التكيف عند تقديم الخدمات. وقد يكون ذلك مرهقاً جداً من جهة المطعم، إلا أن مخادرة الضيوف سعداء أمر يستحق العناء. أشعر بأن الناس لا يدفعون مقابل الطعام الذي يتناولونه، بل مقابل الوقت الجيد الذي يمضونه. كل العناصر تؤدي دوراً مهماً: الطعام يجب أن يكون رائعاً، هوية المطعم وجوهه يجب أن يكونا متسقين، والخدمة يجب أن تكون ودية وشخصية. تدعوا الحاجة إلى الكثير من الخبرة، كي تكون قادراً على صنع لحظات صغيرة تجعل من تجربة الذهاب إلى المطعم تجربة مميزة.

وجهة نظر أحد طهاء الجيل زد
يعبر الشيف سليمان حداد، الموهبة الحائزة على جوائز مؤسس مطعم موزرايز وأحد أفراد الجيل زد، عن وجهة نظره الاستثنائية من داخل المطبخ. «لا يزيد الناس سوى

توصيل الطعام... أمر لا مفر منه!
إن طلب المأكولات عبر الإنترنت، واستخدام تطبيقات توصيل الطعام، واستكشاف تجارب تناول الطعام الافتراضية، كلها جزء من النهج القائم على الإلمام بالטכנولوجيا الذي يعتمد الجيل زد لتناول الطعام. فهو يقدر السهولة، والتخصيص، والقدرة على استكشاف مطاعم ومأكولات جديدة ببضع نقرات فقط على الهاتف الذكي. ويبحث الجيل زد عن عروض وخصومات على تطبيقات التوصيل، ويسعى إلى طلب الأطباق من المطعم التي تقدم أحجاماً مناسبة من الوجبات بأسعار معقولة. وفي حين أن هذا الجيل يحب الوجبات السريعة، يهتم أيضاً بخيارات الأكل الصحي. وفي هذا السياق، لا شك في أن خدمات التوصيل التي ترتكز على المكونات الطازجة والخيارات الصحية تستقطب اهتمام الجيل زد. ولا بد من الإشارة أيضاً إلى أن هذا الجيل يقدر قيمة الوقت، فهو يتوقع التوصيل السريع ويفقد صبره في حال استغرق الأمر الكثير من الوقت. وبالتالي، يفضل طلب المأكولات من المطعم التي تميز بسرعة تحضيرها للوجبات وبخدمات التوصيل الفعالة.

التأثيرات المترتبة على المطعم

الاستقطاب الجيل زد، يتعين على المطعم في المنطقة التكيف مع التوجهات السائدة. وقد يعني ذلك أن تقدم هذه المطعم الخدمات الرقمية. قد تخصص المطعم بعض الوقت لتطوير نظام للطلب على الإنترنت يكون سهل الاستخدام والحفاظ على حضور نشط على وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل مع الجيل الأكثر استخداماً لهذه الوسائل. ويرجع الأمر إلى الطهاة والمطابخ لاحتضان التنوع والابتكار، إذ يمكنهم تقديم قوائم طعام تراعي التفضيلات الصحية، مع تضمين النكهات العالمية إلى جانب النكهات المحلية المفضلة، ومن خلال فهم عادات تناول الطعام المتغيرة هذه، تستطيع المطعم تحقيق النجاح واستقطاب فئة الجيل زد.



صلصة إركاكا هواتادو

هذه الصلصة شبيهة بصلصة المولي، تحتوي مكوناتها الرئيسية على الفول السوداني وبذور القرع، ويضاف إليها فلفل عواخيو وتشيبوتولي للحصول على مذاق حار



صلصة المولي الورقة

تحتوي هذه الصلصة على فلفل تشيبوتولي المجفف، وبتلات الورد، وبعض التوابيل، بما فيها القرنفل، والكمون، والقرفة، وهي مناسبة للحم، والدجاج، والأسمك، والأخطبوط.



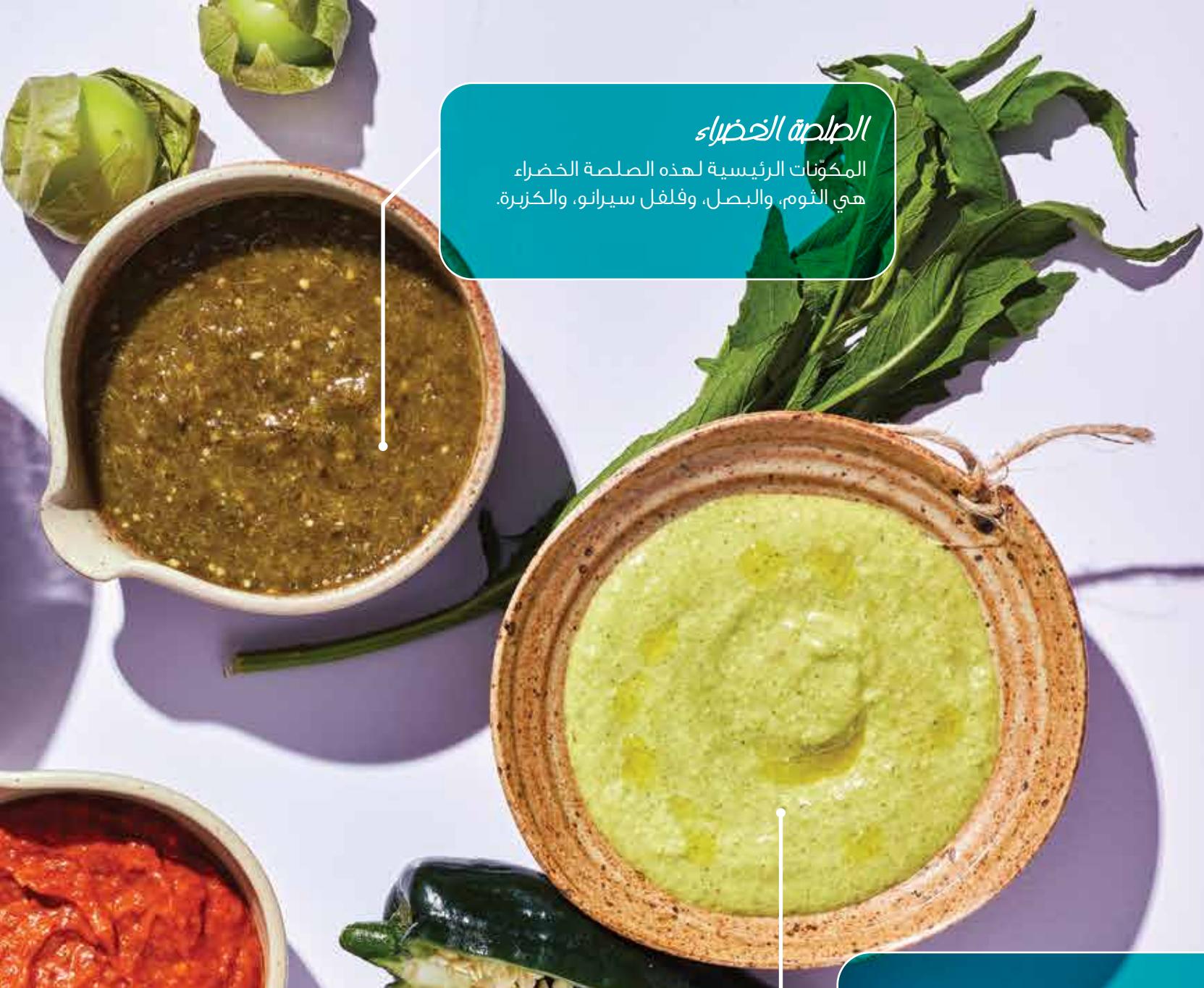
صدمة النكهات

صلصة الخضراء

المكونات الرئيسية لهذه الصلصة الخضراء هي الثوم، والبصل، وفلفل سيريانو، والكمبرة.



فيوتشر منيوز ٢٠٢٤



صلصة فوجانا

يتم تحميص أو قلي فلفل بوبيلانو الأخضر، الذي يتميز بطعمه الحار المعتدل ويزرع أساساً في ولاية بوبيلانو في المكسيك، لإعداد هذه الصلصة اللذيذة التي يمكن أن ترافق طبق الدجاج أو الباستا.



صلصة الحمراء

تشكل هذه الصلصة جزءاً من الشيلاكيليس، وهو أحد أطباق الإفطار الشائع التي تتألف من التورتيللا المصنوعة من الذرة المقلية، ويمكن استخدامها أيضاً في التاكو.



أفكار للصلصات المكسيكية

مع الشيف كارلوس فينيغاس، المكسيك

بقلم راين كاهيل

لأطباق البرجر والباستا والدجاج العصري وغيرها الكثير

للمزيد من الأفكار حول الوصفات المكسيكية، يرجى زيارة موقع unileverfoodsolutions.com.mx



طبق الكوشى

الشيف جوان ليموانكو-غيندرانو، يونيليفر فود سولوشنز أرابيا

@hellochefjo

للمطاعم المستقلة العادمة

يشكّل مفهوم الكوشى أو الأسياخ المتعددة خير مثال على هذا التوجّه، فهو يقدم خيارات ونكهات متعددة في طبق واحد. تتميز هذه الوصفة القائمة على النباتات بتشكيلة من نكهات المطبخ الشرقي أوسطي اللذية وتقدم كطبق مقبلات مثالي.

المكونات (كمية تكفي 4 أشخاص)

كرات الذرة	٣٠ غ عجينة القطائف اليونانية أو الكنافة
١٠ غ بيكنج باودر	٥٠ غ نشا الذرة
٥٠ غ دقيق تابيوكا	٥٠ غ بودرة الفستق
٣٦ غ حبات ذرة (من الذرة الطازجة)	أسياخ البازنجان الأسود
٥ غ كنور أromات	المقلبي بوصص هولنديز الحارة والمقطى برقاائق الذرة
٢٠ غ فلفل أسود	٥٠ غ باذنجان منقوع
٧ غ جبنة مدهنة (شيدر، غودا- فريكو)،	٦٠ مل من الخليط الأساسي
مبشورة	٣٠ غ رقائق ذرة، مطحونة
٦ غ مانغو مجفف، مفروم ناعماً	٢٥ مل صوص هولنديز الحارة
ماء، حسب الحاجة	٣٠ غ بذور سمسسم أبيض، محمصة
١٢ غ هيلمنز مايونيز نباتي	٥٠ غ خضروات صخيرة
٤ غ بودرة الليمون الكفييري	بودرة أوراق الليمون الكفييري الحارة
	٥ غ أوراق الليمون الكفييري، مجففة ومطحونة لتصبح بودرة
١٥ غ كنور بودرة تتبيلة الليمون	٧ غ مسحوق الفلفل الحار
	٣ غ ملح
١٠ غ سكر أبيض	٤ غ سكر أبيض

صلصة الطحينة	٢٢٥ مل ماء
٢٠ غ هيلمنز مايونيز نباتي	١٨ غ صمغ الراينان
٣٠ غ طحينة	١٥ غ كنور أromات
١٤ غ فصوص ثوم	٤٥ غ دقيق الأرز
٢٠ غ فلفل مطحون	٤٥ غ دقيق تابيوكا
١٤ غ ملح	
١٥ غ عصير ليمون	الخضروات
٣٠ مل ماء بارد	١٠ غ باذنجان مقشر ومقطّع إلى شرائح بسماكه ١ سم
أسياخ البازنجان الأسود	٣٠ غ فطر محاري كبير مقطّع أفقياً إلى شرائح بسماكه ٢,٥ سم، مع تشطيف سطح كل شريحة
المقلبي مع الطحينة	٥ غ كنور أromات
٦٠ مل من الخليط الأساسي	٣٠ غ بودرة الكزبرة
٣٠ غ رقائق ذرة، مطحونة	صلصة التمر بالميسيو
٢٥ مل صوص هولنديز الحارة	١٠ غ معجون ميسو أبيض
٣٠ غ بذور سمسسم أبيض، محمصة	٢٠ مل ماء عصير التمر، حسب الحاجة
٥٠ غ خضروات الطحينة	
٢٠ غ توبيكو	صلصة الكنافة بالتوفو
٣٠ غ ثوم محمّر، مفروم ناعماً	٦٠ غ توفو صلب، مكبوس طوال الليل، ومقطّع إلى مكعبات بقياس إلى ٥ سم
الكنافة بالتوفو	١٤ غ كنور صوص هولنديز
٦٠ غ توفو صلب، مكبوس طوال الليل، ومقطّع إلى مكعبات بقياس إلى ٥ سم	٩٠ غ كنور صوص الفلفل الحلو التايلاندي
١٤ غ كنور أromات	٣٠ غ ماء غوتشوجانغ، حسب الحاجة
٣٠ غ فلفل أسود مطحون	
٣٠ غ بودرة الكزبرة	
٦٠ مل من الخليط الأساسي	

صفحة النكهات





”يسعى مشغلو المطاعم إلى تقديم قوائم طعام مميزة عبر إضافة مجموعات من النكهات الفريدة ومنح الزوار تجارب حيوية وتفاعلية. ويشكل ذلك تحدياً لا سيما عند إعداد أطباق قائمة على النباتات في سوق يفضل اللحوم عموماً.“

الشيف جوان ليموانكو-غيندرانو

كرات الذرة

- ضع الدقيق ونشا الذرة ودقيق التابيوكا في وعاء، واحفظ المكونات حتى تمتزج.
- ضع الذرة، وخلطة توابل كنور أromات للمحترفين، واللفلف، والجبن المبشور، والمانغو المجفف في وعاء. أبدأ بإضافة نصف مزيج الدقيق ومل من الماء. أخلط بيديك حتى يتمزج جيداً. في حال لم تشعر بأن المزيج متماساً بما فيه الكفاية، أضف المزيد من الماء تدريجياً.
- سخن الزيت على حرارة ١٧٠ درجة مئوية. شكل كرات من خليط الذرة وضع بداخلها مكعباً من الجبنة. يمكنك أيضاً استخدام قالب تشكيل الفلافل بحال توفره لصنع الأقراص. بإمكانك وضع كرات الذرة في الثلاجة قبل قليها.
- أقل كرات الذرة، ثم ضعها على صينية مشبكة. مرّ هيلمنز مايونيز نباتي فوق الكرات ورش بودرة أوراق الليمون الكفييري عليها قبل التقديم.

”محار“ الفطر الكبير

- قم بشكّ الفطر المشطّب والمنقوع في أسياخ الخيزران.
- اشوها على نار متوسطة.
- أبعدها عن النار وادهنها بصلصة التمر بالميسو.
- عند التقديم، رش الكينوا المقلوي ورقائق التونة المدخنة والمجففة على كل سيخ.

بودرة أوراق الليمون الكفييري الحارة

- ضع جميع المكونات في وعاء، واحفظها حتى تمتزج بالتساوي.
- ضعها في وعاء محكم الإغلاق.

صلصة الطحينة

- امزج كل المكونات في الخلط.
- ضع الخليط في زجاجة ضغط أو قمع تزيين، ثم ضعه في الثلاجة حتى يصبح جاهزاً للاستخدام.

الخناfee بالتوفو

- سخن الزيت مسبقاً على حرارة ١٨٠ درجة مئوية.

- تبل التوفو المقطّع إلى مكعبات ببودرة كنور أromات، واللفلف، وبودرة الكزبرة.

- قم بتغطية كل قطعة متبلة من التوفو بالخلط وغلفها بعد ذلك بعجينة القطائف اليونانية.

- اقلّلها لمدة ٣ إلى ٤ دقائق حتى تصبح بنية ومقرومشة.

- ضعها على صينية مشبكة لتصفية الزيت الفائض.
- مرّ صلصة التمر بالميسو فوقها. رش بودرة الفستق عليها قبل التقديم.

أسياخ البازنجان الأسود المقلوي مع الطحينة

- سخن الزيت مسبقاً على حرارة ١٨٠ درجة مئوية.

- احفظ مسحوق الفحم والخلط.

- غّلف كل حبة بازنجان بالخلط، واقللها لمدة ٣ إلى ٤ دقائق حتى تصبح مقرومشة.

- ضعها على صينية مشبكة لتصفية الزيت الفائض.

- ضع صلصة الطحينة على البازنجان المقلوي بواسطة القمع. زين الطبق بالتوبيكو والثوم المعمر.

طريقة التحضير

الخلط

- لإعداد الخليط، ضع الماء في وعاء عميق، واستخدم خلاطاً يدوياً لخلط الماء وأضف صمغ الزانثان بينما تواصل الخلط.

- اخفق بودرة كنور أromات والأرز ودقيق التابيوكا. يمكنك حفظ الخليط في الثلاجة حتى يصبح جاهزاً للاستخدام.

الخضروات

- ضع البازنجان والفطر في صينيتين منفصلتين.
- أضف إليهما بودرة كنور أromات، وبودرة الكزبرة، واللفلف. ضعهما جانباً حتى تصبحا جاهزتين للاستخدام.

صلصة التمر بالميسو

- امزج جميع المكونات في مقلاة، وضعها على النار ليذوب الميسو.

- تذوق وعدل التتبيلة حسب الرغبة.
- أضف الماء للتحفييف من السماكة حسب الحاجة.

صوص هولنديز الحارة

- امزج جميع المكونات في الخلط.

- أضف كمية قليلة من الماء إذا دعت الحاجة.

- ضع الخليط في زجاجة ضغط أو قمع تزيين، ثم ضعه في الثلاجة حتى يصبح جاهزاً للاستخدام.



سمك القاروص المشوي مع صلصة تشوجانج باربيكيو والصلصة الخضراء

على طريقة الشيف جيوفاني ليدون
@chefgioledon

للمطاعم

الشيف جيوفاني ليدون هو العقل المدبر الذي يقف وراء المأكولات اليابانية-الكورية المبتكرة التي يقدمها مطعم أكيرا باك دبي. تولى الشيف ليدون قيادة المطبخ منذ افتتاح المطعم في العام ٢٠١٩، وقد اكتسب سمعة طيبة بفضل مجموعة النكهات المبتكرة والجريئة التي يقدمها. يستمد إلهامه من المكونات الموسمية الطازجة وخبرته الواسعة في العمل مع المطابخ العالمية.

المكونات

البصل الصغير المخلل

٠٤ غ خل الأرز
٥٠ غ سكر
٢٥ غ شمندر مقطّع
٠٤ غ بصل صغير
قم بخلی خل الأرز، والسكر، والشمندر. قطّع البصل الصغير إلى دوائر بسمكٍ ٢ ملم باستخدام قطّاعة ماندولين. في وعاء صغير، أضف خليط الخل المخللي إلى البصل. بعد أن يبرد الخليط، أفرغه في وعاء محكم الإغلاق ووضعه في الثلاجة.

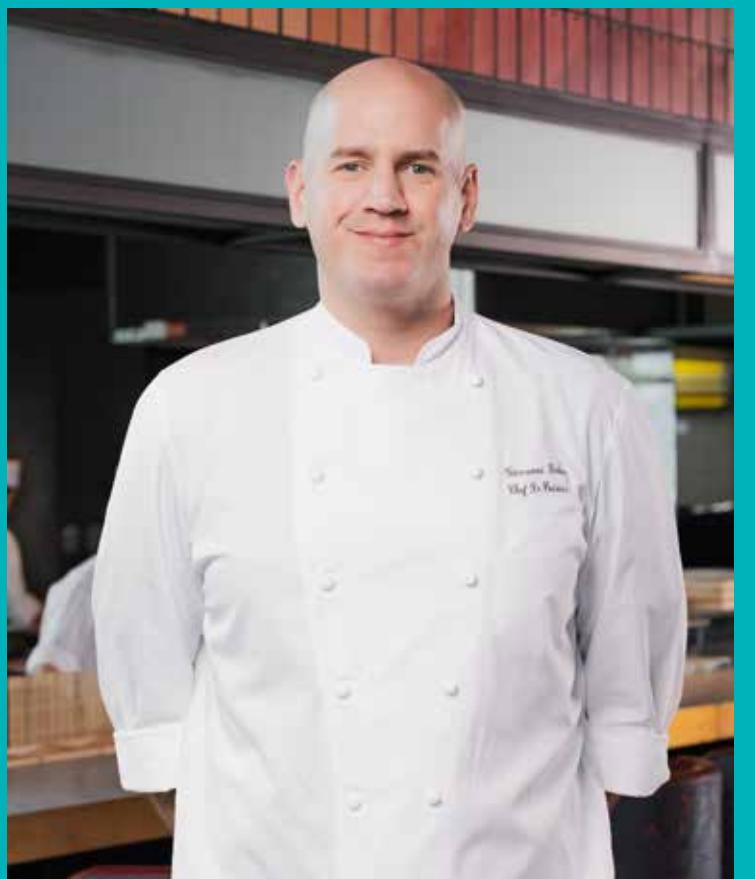
الصلصة الخضراء

اخلط جميع المكونات وأضف زيت الزيتون ببطء، حتى تصبح الصوص متماسكة. أضف الملح والفلفل حسب الحاجة. أفرغ الصوص في زجاجة ضغط وضعها في الثلاجة.

صلصة تشوجانج باربيكيو

٦٠ مل تشوجانج (معجون حار كوري)
٦٠ مل خل الأرز
٣٠ مل كنور للمحترفين صوص المحار
٣٠ مل عسل حام
٣٠ مل صودا الليمون الحامض
افص ثوم صغير
٣٠ غ كنور للمحترفين مسحوق مرقة الدجاج
٥ مل زيت سمسم
أضف جميع المكونات في الخليط واخلطها حتى تصبح مزيجاً ناعماً.





- كزبرة مقطّعة إلى أجزاء صغيرة (للتزين)
- سخن الشواية وصينية شوي السمك على نار قوية.
- ادهن السمكة بقليل من زيت الزيتون وتبّلها بالملح والفلفل.
- ضع السمكة على صينية الشوي واسوها بحيث يكون الجلد متّجهاً نحو الأسفل.
- بمجرد أن يبدأ الجلد بالتحمّر قليلاً، افتح صينية الشوي واقلب السمكة. قم بدهن الجانب المحمّر من السمكة بطبقة متساوية من صلصة تشوچانج باركبيو.
- اقلب السمكة وكرر العملية نفسها على الجانب الآخر.
- بعد الانتهاء من شوي السمكة على كلا الجانبين ودهنها بالصلصة، ارفعها من الصينية وضعها في الطبق.
- ضع اللمسات الأخيرة على الطبق بإضافة القليل من الصلصة الخضراء وزينه بالبصل الصغير، والفجل المقطّع إلى شرائح، والكزبرة المفرومة ناعماً.



طريقة التحضير

- ا سمكة قاروص (من دون حسک)
- زيت زيتون
- ا صينية مشبّكة لشوي السمك (إن وجدت)
- صلصة تشوچانج باركبيو (جاهزة)
- صلصة خضراء (جاهزة)
- بصل صغير مخلل (جاهز)
- فجل مقطّع إلى شرائح (للتزين)



سيفيتشي سمك الكنعد

على طريقة الشيف غابرييلا تشامورو

@girl.and.the.goose

للمطاعم

الشيف غابريلا هي العقل المدبر وراء نادي العشاء الشهير والمعاصر Girl and the Goose. ويبرز شغف غابريلا بالمكونات الطازجة والمحلية في كل طبق تحضره بعناية، ما يشكل مزيجاً حيوياً من النكهات التي تأسر الحواس. في نادي Girl and the Goose، يستمتع رواد المطعم بتجربة تذوق طعام لا مثيل لها تجمع بين التقنيات التقليدية واللمسة العصرية، وكل ذلك تحت إشراف خبيرة الطهي الشيف غابريلا.

المكونات

السيفيتشي

٦. غ ملح البحر مالدون
٧. غ جوز الهند الأخضر
الكمون
الفيفولا الصالحة للأكل

٢. غ سوربيه الليتشي

صلصة البببيان الخضراء

١. ملعقة صغيرة بذور الكزبرة

٣. غ سكر (أبيض)

٢. غ عصير ليمون أخضر

٧. غ كريم برو

١. ملعقة صغيرة بذور الكزبرة

٢. غ جوز الهند الأخضر

الكمون

١/٢ ملعقة صغيرة قرون

فلفل أسود

٢. غ هالابينو حار

١. غ ثوم

٢. غ عشبة الليمون

٥. غ زنجبيل

٤. غ كرات أندلسى

٥. غ جذور الكزبرة

٥. غ أوراق الريحان الطازجة

٥. غ قشر الليمون الكفيري

٥. غ بذور القرع





السيفيتشي

- ضع سمك الكنعد في وعاء صغير وأضف ٤ ملعقة صغيرة من الملح. اخلط جيداً.
- ضع السمكة في طبق السيفيتشي.
- أضف القليل من جوز الهند الأخضر وصلصة البببيان.
- زين الطبق بالكزبرة والرشاد وزهرة الفيولا الصالحة للأكل.
- أضف ملعقة من سوربيه الليتشي على السمكة قبل التقديم.

طريقة التحضير

صلصة البببيان

- ابدأ بالصلصة. قم بتحميص القرع، وبذور الكزبرة، وبذور الكمون، وقرون الفلفل الأسود في مقلاة بدون زيت على نار متوسطة حتى تفوح رائحتها.
- بمجرد أن تبرد، قم بطحنها إلى مسحوق ناعم باستخدام مطحنة توابل أو هاون ومدققة.
- قشر الزنجبيل، والثوم، والكراث الأندلسي وقطعها. قطّع عشبة الليمون إلى شرائح رفيعة باستخدام الجزء السفلي الطري فقط.
- اخلط جميع المكونات (الفلفل الحار من دون بذور) في خلاط كهربائي حتى تشكّل معجوناً ناعماً.
- وفي حال كان المعجون سميكاً للغاية، أضف إليه ملعقة كبيرة من الزيت النباتي.
- عندما تصبح الصلصة جاهزة، انقلها إلى وعاء محكم الإغلاق وضعها في الثلاجة.

سوربيه الليتشي

- اخلط جميع المكونات على سرعة عالية.
- دع المزيج يرتاح لمدة ٨ ساعات على الأقل في الثلاجة قبل تحويله إلى مخيض.
- ضع سوربيه الليتشي في الفريزر بعد تمخضه.



الوفرة المحلية



احتفاء بالمنتجات المحلية

سواء في المطبخ، أم وسط عمالئك، أم مع أصحاب العمل في المنطقة المحلية، تقع القدرة على احتضان المجتمع المحلي والاحتفاء به في صميم جميع المطاعم الناجحة.

في حال أردت أن تعبّر عن حبك للمنتجات المحلية، عليك أن تبدأ بإقامة علاقات مع المزارعين وال فلاحين الذين يتواجدون في المناطق المجاورة لك. ويشكّل الجمع بين مكوّنين تقليديين أو أكثر باستخدام المنتجات المحلية طريقة مذهلة لإعداد طبق جديد وحديث في آن.

ولا شك في أن الروابط المحلية التي ستبنيها ستساعدك في إعداد أطباق موسمية ومحليّة تثير حماسة روّاد مطعمك بفضل شكل الطبق ومذاقه. فالقلب يميل إلى الأطباق المعهّدة من مكوّنات تذكرك بالوطن!



الصحة والاستدامة، نقدم مجموعة متنوعة من المنتجات العضوية والمكونات الممزوجة باستخدام ممارسات الزراعة المستدامة. ولتلبية الاحتياجات المتعلقة بالاعتماد على عصادر مسؤولة، نشجع على استخدام الأسماك المحلية التي يتم صيدها بشكل مستدام، والدجاج الطازج، وبivity الدجاج المربى في الهواء الطلق.

لتلبية الاحتياجات المتعلقة بالاعتماد على مصادر
مسؤوله، الشجاع على استخدام الأسماك المحلية
لتي يتم صيدها بشكل مستدام، والدجاج الطازج،
وبعض الدجاج المربى في الهواء الطلق.“

المؤسس والرئيس التنفيذي، السيد أتمار شعبان

تبني النظام الغذائي المرن: إحداث ثورة على مستوى الوصول إلى المنتجات المحلية في الإمارات العربية المتحدة ازدادت شعبية نمط الحياة القائم على اعتماد النظام الغذائي المرن مؤخرًا، ما أدى إلى تحولات كبيرة في العادات الغذائية على مستوى العالم. ومع تزايد عدد الأشخاص الذين يتبنّون نهجاً مرنًا في نظامهم الغذائي، يقوم على استخدام المنتجات النباتية وأحياناً المنتجات الحيوانية، أصبح الطلب على المنتجات الطازجة المزروعة محلياً أعلى من أي وقت مضى. وفي هذا الإطار، تُعتبر شركة فريش أون تبيل، وهي جهة فاعلة رئيسية في مجال الترويج للمزارع المحلية والاستدامة في دولة الإمارات، في طليعة هذه الحركة، ما يسّهل إمكانية وصول مشغّلي المطاعم إلى الخضروات الطازجة ويساهم في رسالة الدولة المتعلقة بالأمن الغذائي.

وعُلِقَ المُؤسِّسُ والرَّئِيسُ التَّنْفِيذِيُّ السَّيِّدُ
أَتَوْلُ شُوبِرَا قَائِلًا: ”إِنْ تَزَادَ عَدْدُ الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ
يَتَّبِعُونَ النَّظَامَ الْخَذَائِيَّ الْمَرْنَ، أَيُّ الَّذِينَ
يَتَّبِعُونَ بِصُورَةٍ أَسَاسِيَّةٍ نَظَامًاً غَذَائِيًّاً نَبَاتِيًّاً
وَيَتَنَاهُلُونَ لِلْلَّحُومِ بَيْنَ الْحِينِ وَالْآخِرِ، أَثْرٌ
بِطَرِيقَةٍ مَا فِي عَرْوَضِ مَنْتَجَاتِنَا. فِي فَرِيشَ
أُونْ تِيَبِلِ، اسْتَجَبْنَا لِهَذَا التَّوْجِهِ مِنْ خَلَالِ
الْتَّرْكِيزِ عَلَى مَجْمُوعَةٍ وَاسِعَةٍ مِنَ الْمَنْتَجَاتِ
النَّبَاتِيَّةِ. وَيُشَمِّلُ ذَلِكَ قَائِمَةً مَتَّنُوعَةً مِنِ
الْخَضْرَوَاتِ وَالْفَاكِهَةِ. وَنَحْنُ نَمْنَحُ الْأُولَوِيَّةَ
لِلْخَضْرَوَاتِ وَالْفَاكِهَةِ الْمُوْسَمِيَّةِ وَالْمَزْرُوعَةِ
مَحْلِيًّا لِتَلْبِيَةِ الْطَّلَبِ عَلَى الْمَأْكُولَاتِ النَّبَاتِيَّةِ
الْطَّازِجَةِ، وَالْمَخْذِيَّةِ، وَالْمُسْتَدَامَةِ.

كذلك، تقدم فريش أون تيبل البروتينات البديلة. ونحن بصدّد توسيع نطاق مجموعات البروتينات النباتية التي نقدمها، مثل البقوليات وبديل اللحوم النباتية، لتلبية احتياجات الأشخاص الذين يبحثون عن مصادر أخرى للبروتين غير اللحوم التقليدية. ولا بد من الإشارة أخيراً إلى أن المنتجات العضوية متوفرة لدينا دائماً. ونظرًا إلى اهتمام الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً منزلياً،

مغ المؤسس والرئيس التنفيذي، السيد أتول شوبرا بعلم كورتي براندت

شركة فريش أون تيل





دعم مشغلي المطاعم في ظل السوق التنافسي

في ظل السوق المليء بالتحديات والمنافسة، توفر منصات الشركة ذات القيمة المضافة مثل برنامج التتبع وأداة احتساب انبعاثات الكربون دعماً أساسياً لمشغلي المطاعم. ويتاح نظام التتبع للطهاة إمكانية التحقق من مصدر منتجاتهم ومسيّرها، ما يضمن الشفافية والثقة على مستوى سلسلة التوريد. وبفضل أداة احتساب انبعاثات الكربون، يتمكّن مشغلو المطاعم من تشكيل صورة واضحة عن البصمة البيئية التي يتركونها وكيفية الحد منها، ما يعزز الممارسات الأكثر استدامة. كذلك، تساعد منصة فريش أون تبيل في إدارة التكاليف من خلال تحسين سلسلة التوريد وخفض عدد الوسطاء، ما يسمح للطهاة بالحصول على منتجات عالية الجودة بأسعار تنافسية. ومن شأن هذه الكفاءة أن تتعكس إيجاباً على الجانب المالي لمشغلي المطاعم وتدعم المزارعين المحليين من خلال تزويدهم بسوق مباشر وموثوق لمنتجاتهم.

وكمية المنتجات وتقليل النفايات والأثر البيئي، بما يتماشى مع رسالة شركة فريش أون تبيل المتمثلة باستكمال حلقة استدامة الاقتصاد الدائري.

وتبيّن منصة الشركة عملية التواصل بين المزارعين ومشغلي المطاعم عبر رقمنة تعاملاتهم وتبسيطها. ومن خلال التواصل السلس، توفر المنصة قنوات تواصل مباشرة بين المزارعين وشركة فريش أون تبيل، ما يسهل تبادل المعلومات بسرعة وفعالية ثم تعميمها على شركاء هوريكا.

وتتيح المنصة للمزارعين إمكانية التحكم بالأسعار وإدارة المخزون بكفاءة، ما يضمن وصول شركة فريش أون تبيل إلى معلومات محدثة حول المنتجات المتوفرة. وتعمل المنصة على تبسيط التعاملات، ما يسهل عمليات البيع ويسّرّعها ويقلل العبء الإداري على المزارعين. وتعاون شركة فريش أون تبيل مع المزارع الشريك لمساعدةها في تطوير وحدات معينة لحفظ المخزون وفقاً لتوجهات هوريكا وقطع المطاعم الراقية وأخيراً، لا بد من الإشارة إلى أن الشركة أطلقت مؤخراً خدمة زهراء، التي تثبت الأسعار اليومية للمزارعين وتوجهات الطلب.

لقد أحدثت شركة فريش أون تبيل ثورة على مستوى كيفية الوصول إلى المنتجات المحلية واستهلاكها في الإمارات. ومن خلال الترويج للمزارع المحلية، والاستدامة والأمن الغذائي، تساعد الشركة في تشكيل نظام غذائي أكثر استدامة ومرنة. وبما أن نمط الحياة القائم على اتّباع النظام الغذائي المرن يلقي رواجاً أكثر فأكثر، فإن التزام شركة فريش أون تبيل بربط الطهاة بأفضل المنتجات المزروعة محلياً يعزّز مكانتها كشركة رائدة في القطاع، ما يعزّز الابتكار والاستدامة للمستقبل.

لقد أحدثت شركة فريش أون تبيل ثورة على مستوى كيفية الوصول إلى المنتجات المحلية واستهلاكها في الإمارات. ومن خلال الترويج للمزارع المحلية، والاستدامة، والأمن الغذائي، تساعد الشركة في تشكيل نظام غذائي أكثر استدامة ومرنة. وبما أن نمط الحياة القائم على اتّباع النظام الغذائي المرن يلقي رواجاً أكثر فأكثر، فإن التزام شركة فريش أون تبيل بربط الطهاة بأفضل المنتجات المزروعة محلياً يعزّز مكانتها كشركة رائدة في القطاع، ما يحفّز الابتكار والاستدامة في المستقبل.



ربط الطهاة بالمزارعين المحليين

يقوم نموذج الأعمال الخاص بشركة فريش أون تبيل على سد الفجوة القائمة بين المزارعين المحليين ومشغلي المطاعم، ويسهل على الطهاة إمكانية الوصول إلى أفضل المنتجات المزروعة محلياً في البلاد. وبفضل منصة الشركة، يمكن مشغلو المطاعم من التواصل مع المزارعين بشكل سريع وفعال. ويتاح هذا السوق الرقمي للطهاة إمكانية استعراض المنتجات المتوفرة، ووضع الطلبات، والتواصل مباشرةً مع المزارعين، ما يسّرّ عملية الشراء ويسّرّ من وصول المكونات الطازجة فقط إلى مطابخهم.

وتأتي التقنيات والممارسات المبتكرة في صميم عمليات شركة فريش أون تبيل. فمن خلال التعاون مع المزارعين لتطبيق تقنيات الزراعة المستدامة والنظم المتطورة لإدارة المحاصيل، تساعد الشركة المزارعين في إدارة أعمالهم بفعالية أكبر، وتحمل هذه الابتكارات على تحسين جودة

النظام الغذائي المرن وأثره في عروض المنتجات
أثر بروز مفهوم النظام الغذائي المرن بشكل كبير في أنواع المنتجات التي يتم تقديمها للعملاء. فمع تزايد عدد المستهلكين الذين يبحثون عن خضروات طازجة ومحلية المصدر، قامت شركة فريش أون تبيل بتكييف عروضها لتلبية هذا الطلب. ومن خلال التركيز على الخضروات المختلفة التي تجذب انتباه محبي النظام الغذائي المرن، تضمن شركة فريش أون تبيل لمشغلي المطاعم إمكانية تزويد عملائهم بخيارات مغذية وذات جودة عالية. فالفرص المتاحة في سوق النظام الغذائي المرن المتنامي وفيرة، وأمام شركة فريش أون تبيل فرصة لتوسيع نطاق عروض منتجاتها من خلال توفير المحاصيل المتخصصة والخضروات الأقل شهرة التي تتناسب مع تفضيلات محبي النظام الغذائي المرن.



باذنجان محشى بالهريسة والتمر والسمنة المحلية

على طريقة الشيف خليل يوسف

@chefkhaliyoussef

للفنادق والمطاعم وشركات التموين

يتم تحضير الهريسة تقليدياً باستخدام اللحم، والقمح، والسمنة المحلية، وهي طبق محبوب في المملكة العربية السعودية، لا سيما خلال شهر رمضان المبارك وموسم الحج. وعادةً ما يتم سحق القمح واللحم على شكل هريس. صحيح أن طريقة تقديم هذا الطبق لا تختلف الأنوار، إلا أن السر يمكن في قيمته الغذائية الهائلة. في هذه الوصفة، يقوم الشيف خليل بحشو الباذنجان بالهريسة ويغطيه بلحوم الضأن المقلية المقطّع. ولا يضفي التمر، والجوز، وبذور الرمان المحلية لمسة جمالية إلى الطبق، بل تغنيه بتباين رائع في النكهات.



للتزين

- ١.. ٤ غ دبس التمر ٢.. لتر ماء
- ٢.. ٤ غ سمنة محلية، دافئة ٣.. ٤ غ كنور بودرة مرقة الدجاج
- ٣.. ٢ غ جوز مطحون ومحمص (يمكن استبدالها بالشعير المقشور)
- ٤.. ٤ غ تمر المجھول منزوع النواة ومقطّع إلى مكعبات ٥.. ٣ غ زيت زيتون
- ٥.. ٢ غ حبوب رمان ٦.. ٦ غ دقيق متعدد الاستخدامات
- ٦.. ٥ غ أوراق بقدونس مفرومة ناعماً أو رشاد صغير ٧.. ٣ غ نشا الذرة
- ٧.. ٥ حبات هيل، كاملة ارشة جوزة الطيب



- سخن الفرن مسبقاً على حرارة .. درجة مئوية (..ع فهرنهايت). قم بتغطية صينية الخبز بورقة برشمان. ضع البازنجان المقطع إلى نصفين وادهننه بزيت الزيتون وأضف الملح والفلفل. اخبزه لمدة .. إلى ٢٥ دقيقة حتى يصبح البازنجان طرياً ولونه بنياً ذهبياً.
- لإعداد الطبق النهائي، ضع كمية قليلة من الهريسة في وسط الطبق والبازنجان المشوي فوقها.
- قم بحشو البازنجان بكمية الهريسة المتبقية ثم وزّع طبقة من لحم الضأن المقللي فوقه.
- لتزيين الطبق، قم برش دبس التمر، والسمنة، والجوز المحمص، والتمر، وبذور الرمان. بعدها، أضف البقدونس الطاج المفروم أو الرشاد الصغير.

طريقة التحضير

• في وعاء ضغط كبير، امزج القمح/الشعير المقشور ولحم الضأن. أضف الماء، وأوراق الغار، وعود القرفة، والفلفل الأسود، والهيل، وجوزة الطيب، وكنور بودرة مرقة الدجاج. دع المزيج يغلي، ثم خفف النار واتركه على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٢ إلى ٣ ساعات، أو حتى ينضج القمح/الشعير جيداً ويصبح المزيج سميكاً. عدّل كمية الماء بحسب سماكة الهريسة التي تريدها.

• ارفع .. غ من لحم الضأن من المزيج. اتركه ليبرد ثم قطّع اللحم إلى شرائح رفيعة.

• سخن زيت الزيتون في وعاء صلصة صغير. ضع الدقيق ونشا الذرة في وعاء. قلب لحم الضأن المقطع وتأكد من تغطيته بالتساوي.

• اقل لحم الضأن المقطع حتى يصبح مقرمشاً. انقله إلى مصفاة وضعيه على مناديل ورقية. ضعهما جانباً حتى تصبحا جاهزتين للاستخدام.

• ارفع أوراق الغار، وعود القرفة، والهيل. ضع لحم الضأن والقمح/الشعير في خلاط كهربائي. اخلط المزيج حتى يصبح ناعماً أو سميكاً قليلاً.



في حين أن هريسة القمح أكثر شهرة على مستوى الدولة، قد تكون هريسة الشعير أكثر انتشاراً في مناطق محددة من المملكة، مع تركيز أكبر على الحبوب الكاملة. يمكن استخدام الدجاج بدلاً من لحم الضأن.

سلطة القرنيط المشوي وروبيان النمر الخليجي بচوص الباربيكيو

على طريقة الشيف باتريشا رويج

@patriciaroig



للمطاعم

تستمد الشيف باتريشا إلهام من رحلاتها وتقاليد الطهي المتنوعة التي تصادفها. فقد عرّفتها الفترة التي قضتها في دبي إلى النكهات والمكونات الشرق أوسطية، وهي تدمجها بشكل سلس في أطباقها. وتجمع باتريشا ببراعة بين الأطباق الإسبانية والتقنيات المعاصرة، ما يشكل مزيجاً فريداً ينبعح الحواس. تدرك باتريشا مدى أهمية مفهوم الاستدامة، كما أن أطباقها تشتهر بألوانها النابضة بالحياة، ونكهاتها الجريئة، وطريقة تقديمها الدقيقة، ما يعكس التزامها بالتميز وبالنسبة إلى هذا الطبق تحديداً، تقول: "المكونات الأساسية في هذه الوصفة هي الخضروات. لقد استخدمنا القرنيط بأكمله بطرق مختلفة، وحرصنا على تقليل الهدر، وعملنا على إعداد الطبق مستخدمين جميع أجزائه".

المكونات

السلطة

- اقرنبيط كامل
- .. غ بطاطس حلوة
- .. غ ذرة
- .. غ هيلمنز كلاسيك مايونيز
- 4 غ كنور بودرة تتبيلة

الليمون

- 2 مل عصير ليمون
- 2 غ بصل أحضر
- 5 غ ملح
- 2 مل زيت زيتون بكر ممتاز

الروبيان

- 2 قطعة روبيان خليجي
- 6 غ كنور صوص الباربيكيو
- هيكورى الأمريكى
- 15 غ عصير ليمون أحضر
- 1 غ رقائق فلفل حار

المخلل

- 1 مل خل التفاح
- 1 مل ماء
- 35 غ سكر
- 2 غ ملح

القرنيط

- 15 غ عصير ليمون أحضر
- 1 غ رقائق فلفل حار





طريقة التحضير

القرنبيط

- حُضِّر القرنبيط عبر إزالة الجذع والأوراق وإيقائها جمِيعاً على جنب لاستخدامها لاحقاً. قم بقطيع القرنبيط إلى زهارات صغيرة. اغسلها وصفّها قبل الاستخدام.
- ضع زهارات القرنبيط في صينية وأضف زيت الزيتون والملح والقليل من الفلفل الأسود. أشوها في فرن محمّى مسبقاً على حرارة ١٨٠ درجة مئوية، ثم أخرجها من الفرن وضعها جانبياً.
- قم بتحضير أوراق القرنبيط عبر إزالة الأجزاء التالفة وقطعيتها إلى شرائح رفيعة. ضعها في وعاء.
- حُضِّر المخلل عبر غلي الماء، والخل، والسكر، والملح حتى تذوب جميع المكوّنات، ثم اسكب المزيج المخللي على أوراق القرنبيط.
- أخيراً، قم ببشر الجذع المتبقّي من القرنبيط واحتفظ به جانبياً. فاستخدام القرنبيط بأكمله يقلل من الهدر إلى الحد الأدنى.
- اخلط هيلمنز كلاسيك مايونيز مع عصير الليمون، وكنور بودرة تتبيلة الليمون، وزيت الزيتون البكر الممتاز في وعاء منفصل للحصول على التتبيلة. سيتم استخدام هذا الخليط مع زهارات القرنبيط المشوية.
- قم بقصير البطاطس الحلوة وقطعها إلى مكعبات صغيرة. اسلقها وقلّها حتى تصبح مكرملة من الخارج.

تقديم الطبق

- اخلط القرنبيط، والبطاطس الحلوة، والذرة في وعاء كبير، أضف صلصة هيلمنز مايونيز والليمون الحامض المحضرة مسبقاً وقلّب الخضروات بهدوء للتأكد من تغطيتها جيداً. يجب أن تكون هذه العملية دقيقة حتى لا تتفتت الخضروات.
- وزّ السلطة في طبق التقديم. يجب أن يكون الخليط بدرجة حرارة الغرفة، لذا فإن وضع الخضروات في الثلاجة بعد تحضيرها ليس ضرورياً.
- اقل الروبيان ثم وزّعه فوق السلطة.
- أخيراً، ضع جذع القرنبيط المبشور فوق السلطة، وزينه بالبصل الأخضر المفروم ناعماً ورش القليل من كنور بودرة تتبيلة الليمون.



الروبيان

- انقع الروبيان في صوص الباربكيو هيوكوري الأمريكي وعصير الليمون الأخضر.
- اقل الروبيان في مقلاة غير لاصقة مع قليل من زيت الزيتون حتى يصبح لونها بنياً جميلاً انتبه لئلا تحرق الصوص؛ أضف في النهاية رقائق الفلفل الحار.



قوائم طعام تقلل المُهدر

تحزيز الابتكار

يمكنك الاستفادة من بقايا البقوليات وقطع لحم البقر لتحضير وصفة لذيذة، مثل صلصة بيستو أو راقي الجزر التي ابتكرها الشيف براندون كولينز. لقد حان الوقت لتخطى حدود المألوف في عالم الابتكار في فنون الطهي وتحويل بقايا الطعام إلى طبق شهي.

تشير تكلفة الإنتاج المتزايدة إلى أنه علينا الحد من هدر الطعام، سواء من خلال إعادة استخدام المكون بأكمله لابتكار المزيد من العناصر أو مشاركة الفائض مع مطاعم أخرى. ولم تعد مسألة الحد من هدر الطعام تتمحور حول الاستدامة وحسب، بل تخطّتها لتشمل تعزيز إمكانيات المكونات وسرد قصص طعام فريدة من نوعها توطّد العلاقات بين المجتمعات.



يقدم الشيف براندون كولينز خمس نصائح حول كيفية الانطلاق برحمة استخدام بقايا الطعام في وصفات جديدة.

اكتشف ماء التخليل المثالي بالنسبة إليك

نصيحتي الأولى هي التوصل إلى وصفة تعجبك لتحضير ماء التخليل. وبعد ذلك، سوف تتمكن من إعداد المخلل من مكونات عديدة. يمكنك تخمير أو تخليل الثوم، أو الملفوف، أو البيض، أو أي مكون آخر ترغب فيه

قم بإجراء البحوث الازمة

الجأ عادةً إلى كتاب فائض الطعام: دليل هدر الطعام للطهاة من إعداد الشيف فويتشك فيغ (The Food Waste Guide for Chefs) (by Vojtech Vegh) لأنه كتاب رائع وغني بالمعلومات المفيدة.

تدوّق أطباقاً من المطابخ العالمية

تتعدد المطابخ التي تعتمد على الطعام المخمر، أو الطعام المحفوظ، أو استخدام بقايا الطعام. لذا ابدأ رحلة الاستكشاف!

لا تخش العودة إلى الماضي

إذا اطلعت على الوصفات التاريخية، ستلاحظ أنهم استخدمو كل المكونات من دون استثناء. وتمدنا العودة إلى الماضي بالإلهام وتدفعنا نحو المستقبل.

فخّر مرتين ببقايا الطعام

ألق نظرة على ما ترميه في سلة النفايات، أو على العناصر التي تزيلها عادةً من المكونات، واسأل نفسك ما إذا كان عليك فعلًا التخلص منها. مثلاً، هل على تقطير الجزء أو الموز؟ هل تُعد هذه الخطوات ضرورية لكي أعد الطبق أو أتوصل إلى النكهة التي أبحث عنها؟ في معظم الأحيان، سيُضطر لك أن الإبقاء على هذه الأجزاء من المكونات يساعدك في ابتكار طبق أشهى.

٣٣%

من الطعام الذي يتم إنتاجه عالمياً مصيره الهدر

المكونات التي لا ترميها في النفايات ستعود عليك بالأرباح عندما تستخدمها لابتكار أطباقاً جديدة.



مع
الشيف براندون كولينز
بقلم
رلين كاهيل

كيف يمكنك ابتكار باستخدام بقايا الطعام

لطالما عكست الكلمة "بقايا" معنى سلبياً عندما تكون مرتبطة بسوق الطعام، فهي تتحضر في ذهاننا صور بقايا خضروات مهترئة ومكثدة في قعر سلة النفايات. وفي السنوات الأخيرة، ساعدت مصطلحات على غرار "إعادة الاستخدام في وصفات جديدة" وحركات مثل "اعتماد المنتجات القبيحة" في تغيير الطابع السلبي الذي يحيط بموضوع هدر الطعام، كما أن الطهاة باتوا يرحبون بفكرة ابتكار الأطباق باستخدام بقايا الطعام.



البركة في القليل:

منافع قائمة طعام تضم عدداً أقل من الأطباق

يزداد عدد الطهاة وأصحاب المطاعم الذين يدركون أهمية صنع القرارات القائمة على البيانات، لا سيما في مواجهة تحديات مثل النقص في طاقم العمل. وبُعد اعتماد قوائم طعام تضم عدداً أقل من الأطباق، أحد أبرز الاستراتيجيات الفعّالة التي تنتشر حالياً.

قد تبدو هذه العملية غير بديهية، لكن تبسيط قوائم الطعام قد يساعد المطاعم في التركيز على النتيجة النهائية. وفي الوقت نفسه الحرص على توفير خيارات رائعة للعملاء على الرغم من أن قائمة الطعام تضم عدداً أقل من الأطباق، وهي استراتيجية فحالة كذلك بالنسبة إلى الذين يحضّرون الأطباق. وفي هذا الصدد، يقول أودري كرون، الشيف التنفيذي في يونيسيفر فود سولوشنز إيرلند: “إن توفير قائمة طعام تضم عدداً أقل من الأطباق تمنح الشيف حرية الابتكار من دون الاضطرار إلى المساومة على الجودة أو الاتساق في عمله”.

كذلك، قد يؤدي اعتماد مفهوم قوائم الطعام التي تضم عدداً أقل من الأطباق إلى تحقيق وفورات في التكلفة واستدامة أكبر على مستوى العمليات. وفي هذا السياق، يشرح أودري قائلاً: “إذا وضعت قائمة طعام مختصرة ومختارة بعناية، يصبح من السهل إدارة المخزون والحد من كمية العناصر القابلة للتلف التي يتم هدرها”.

ومن بين المزايا التي تقدّمها قوائم الطعام التي تضم عدداً أقل من الأطباق تمكين المطاعم من تحسين أسعارها وهاشم أرباحها. لكنّ الأهم بالنسبة إلى أودري يبقى ضمان جودة أعلى واتساق أكبر، وفي هذا السياق، تقول: “إذا تمكّنت من الحد من كمية المكوّنات التي يتم هدرها، فتتأكد من أنك في موقع الأفضلية لكي تقدم أطباقاً شهية”.

مع:
الشيف أودري كرون
بقلم
هيرمان كلاي

من مشغلي
المطاعم يتوقّعون
نحو هذا التوجّه
%



“تتعدد الأطباق التي يمكنك أن تستمد الوعي منها أو تعديلها. كل ما عليك فعله هو الابتكار.”



أحد أهم الأطباق العالمية المصنوع من خبز الفوكاتشيا الغني بالألياف، مع بيستو معد من أوراق الجزر، وأيولي الجزر، والثوم المحمّر، ونقانق ندوجا.

بيتزا ديترويت خبز الفوكاتشيا

مع نقانق ندوجا، وصوص أيولي الجزر، وبيستو أوراق الجزر، وكريمة الثوم المحمّرة الشيف براندون كولينز، أمريكا الشمالية
@chefbrandone

للمطاعم والسلالس

المكونات (كمية تكفي 4 أشخاص)



عجينة الفوكاتشيا

٦٧.٥ غ دقيق متعدد الاستخدامات
٣ ملاعق صغيرة ملح
٢ ملاعق صغيرة خميرة فورية
.٤ مل ماء فاتر
.٣ مل زيت زيتون بكر ممتاز

التقديم

وصفة العجينة
٢٢٦ غ موزاريلا منخفضة الدهون، مقطعة
٢٢٦ غ غودا، مقطعة
٢٢٦ غ أيولي الجزر
٢٥ غ بيستو أوراق الجزر
٢٥ غ كريمة الثوم
.٥٤ غ ندوجاً أو تشوريزو (لحم بقر حلال)

كريمة الثوم المحمّرة

٢٤ غ أوراق الجزر، مسلوقة
٢٣ غ بارميجانو، مسلوق
٢٣ غ زيت زيتون
٥٦ مل زيت كانولا أو زيت بطعم خفيف
٢٨ غ أفوكادو

الثوم المحمّر

٢٥ غ ماء
٢٧٢ غ بارميجانو مبشور، مع الاحتفاظ بالقشرة
٥٥ ملعقة كبيرة ملح كوشير
١ ملعقة صغيرة بذور الشمر
٣ أوراق غار
١ ملعقة صغيرة أوريجانو مجفف

بيستو أوراق الجزر

٢٤ غ سبانخ، مسلوق
٢٣ غ بشر احاميض
٥٦ غ زيت زيتون
٥٦ مل زيت كانولا أو زيت بطعم خفيف
٢٨ غ خل أرز أو خل أبيض
٢٨ غ ملح وفلفل حسب الرغبة

أيولي الجزر

٢٥ غ هيلمنز ريل
٢٣ غ بارميجانو، كع جزر برترالي منزوع الأوراق ومغسول ومحفوظ
٢٨ غ صوص حار
٢٨ غ خل أرز أو خل أبيض
٢٨ غ ملح وفلفل حسب الرغبة



”لقد جدّدت طبقاً مألوفاً واستخدمت جميع أجزاء المكوّنات. فكانت النتيجة مزيج من النكهات البسيطة إنما الرائجة في طبق معروف يقوم على استعمال التخمير كوسيلة لحفظ على بقايا الطعام.“

الشيف براندون كولينز



طريقة التحضير

أيولي الجزر

- اغسل حبات الجزر وقلّبها بالزيت.
- حمرّها على حرارة ٣٦٠ درجة مئوية حتى تصبح طرية.
- دعها تبرد.
- اخلط جميع المكوّنات في الخليط حتى تشكّل مزيجاً ناعماً.
- ثم ضعها جانبًا.

بيستو أوراق الجزر

- اخلط جميع المكوّنات في الخليط حتى تشكّل مزيجاً ناعماً.

كريمة الثوم المخمرة

- امزج الثوم والتوابل في مرطبان.
- ذوب القليل من الملح في الماء ثم اسكبه فوق مزيج أعشاب الثوم.
- اتركه جانبًا من دون إغلاق الغطاء بإحكام لأربعة أيام.
- أغلق المرطبان واحفظه في الثلاجة إلى حين الاستعمال.

عجينة البيتزا

- ضع الدقيق، والخميرة، والملح في وعاء. اخفقها حتى تمتزج بالتساوي.
- أضف الماء و٦٠ مل من زيت الزيتون إلى المزيج. استخدم خلاطاً مع خلط للعجين أو يديك حتى الحصول على عجينة دبقة.

- انقلها إلى وعاء وقم بتغطيتها. اتركها ترتاح لساعتين.

حين يتضاعف حجم العجينة، قم بتغطية الوعاء بالنايلون اللاصق، واتركه في الثلاجة طوال الليل.

في اليوم التالي، ادهن صينية قياس ١٨" بزيت الزيتون المتبقى. انقل العجينة إلى الصينية وغلفها بواسطة نايلون لاصق. دعها ترتاح لساعة إضافية.

غمّس يديك بالماء أو بزيت الزيتون. مدد العجينة بلطف حتى تصل إلى زوايا الصينية، واضغط بأصابعك العشرة عليها. انتبه لئلا تنكح العجينة.

أصبحت العجينة جاهزة لكي تضع عليها باقي المكوّنات.

التقديم

- سخّن الفرن مسبقاً على حرارة ٢٤٠ درجة مئوية.
- ضع الجبنة المقطّعة فوق العجينة واحرص على توزيعها على الصينية بكمالها.
- أضف إليها كريمة الثوم.
- اخرب العجينة لمدة ١٨ دقيقة أو حتى تنضج وتصبح الجبنة مقرمشة من الجوانب.
- ضع ناقق ندوجاً على البيتزا واتركها تستريح لمدة ٥ دقائق.
- ارفع البيتزا من الصينية وأضف إليها بعض أيولي الجزر وبيستو أوراق الجزر.
- قطّعها إلى ٤ قطع.



الكيومتشي وفطيرة الكيومتشي مع سلطة الكرنب

على طريقة الشيف ماهر الطبشي
@maher.tab

للمطعم

Maher الطبشي من أبرز المدافعين عن الأطعمة المخمرة ومؤسس **Tabchilli**، وهي شركة مقرّها دبي متخصصة في المنتجات المخمرة الحرفيّة. بدأ اهتمام ماهر بالتخمير منذ طفولته وتطور شغفه ليتحول إلى عمل ناجح في مجال ابتكار الصوصات الحارة، والكيومتشي، والملفوف المخمر، وغيرها من المنتجات المخمرة. وانطلاقاً من رغبة الشيف ماهر في تعزيز صحة الأمعاء، وتقليل هدر الطعام، وتبني الممارسات المستدامة، يُعتبر خبيراً معروفاً في المجال، يقود بشكل منظم ورش عمل للطهاة المنزليين والطهاة المحترفين على حد سواء.

سلطة الكرنب

- ا كوب برابع كرنب بروكسل
- الليمون أخضر، عصير وبشر
- أ خيار مقطع إلى شرائح رفيعة
- ا ملعقة كبيرة خل أرز
- ا ملعقة كبيرة زيت سمسم
- ا ملعقة صغيرة كنور صوص المحار
- ا ملعقة صغيرة عسل
- ا ملعقة صغيرة بذور سمسم وملح فلور دو سيل (حسب الرغبة)

فطيرة الكيومتشي

- ا كوب كيومتشي مقطّع
- و ٢/٣ كوب عصير كيومتشي (أو ماء)
- ٢/٣ كوب دقيق متعدد الاستخدامات
- ٢ ملعقة كبيرة رقائق الفلفل الأحمر الكوري (جونشوجارو) أو الفلفل الحار المخمر من Tabchilli
- زيت نباتي للقليل
- ٨ غ سكر
- ٥ غ دقيق الأرز

المكونات

الكيومتشي

- ا كغ ملفوف أو ملفوف صيني (مفروم)
- ٢٪ ملح بحر
- .. غ جزر، مقطّع إلى شرائح جولييان رفيعة
- .. غ بصل أخضر، مفروم
- .. غ فلفل حلو، مقطّع إلى شرائح رفيعة
- .. غ فجل دايكون فصوص ثوم، مفروم
- ا سم زنجبيل، مبشور





الكيتاشي:

- ابدأ بتمليخ الملفوف. اخلط الملفوف المفروم مع ملح البحر في وعاء كبير، أضف الماء واتركه بين ساعة إلى ساعتين. اغسل الملفوف وقم بتصفيته جيداً.
- لتحضير معجون الكيمتشي، اخلط الثوم، والزنجبيل، وكنور بودرة طماطم، وكنور صوص المحار، والفلفل الحار، ودقيق الأرز، والسكر في وعاء صغير، اجمع المكونات وقم بخليفتها. اخلط الملفوف المملح مع الجزر، والبصل الأخضر، والفلفل الأسود، والخيار، ومعجون الكيمتشي.
- ضعها في مرطبات واضغط عليها إلى أسفل لإزالة فقاعات الهواء. تأكد من ترك حوالي ٢.٥ سم من الفراغ في الأعلى.
- أخيراً، قم بتغطية الخليط وحمره في درجة حرارة الغرفة لمدة ٦ أيام. بعد الحصول على النكهة المرغوبة، انقل الخليط إلى الثلاجة.

فطيرة الكيمتشي:

- ابدأ بخلط المكونات. امزج الكيمتشي، والعصير، والدقيق، ودقيق الأرز، والبيض، والبصل الأخضر في وعاء. اخلط جيداً.
- سخن القليل من الزيت في مقلاة على نار متوسطة لطهي الفطيرة. ضع الخليط وقم بتوزيعه بالتساوي. اطهه لمدة ٣ إلى ٤ دقائق على كل جانب حتى يصبح بنياً ذهبياً ومقروضاً.
- لتحضير الكرب، تخلص من الطبقة الخارجية من الأوراق. افرم الأجزاء المتبقية ناعماً.
- اخلط عصير الليمون، وبشر الليمون، وزيت السمسم، وصوص المحار، والعسل في وعاء صغير لتحضير الصلصة.
- ثم امزج المكونات وأضف الصلصة إلى الكرنب المفروم وتأكد من تغطيته جيداً. أضف ملح فلور دو سيل حسب الرغبة.
- في لمسة نهائية، رشّ بذور السمسم لتعزيز النكهة.
- لتقديم الطبق، ضع فطيرة أو اثنتين في الوسط وسلطة الكرنب في الأعلى أو على جانب الطبق، وزينه بالأوراق المفرومة ناعماً.



بيض بالفرن مع صوص جريفي البصل بالكارى

على طريقة الشيف على شديق

@shiddiquelaway



للبطاعم

ولد الشيف على وترعرع في سنغافورة، وينبع شغفه بالطعام من الوجبات العائلية التي تستكشف المطابخ المتنوعة. صقل مهاراته في دبي، حيث لعب دوراً رئيسياً في افتتاح مطعم Woodfire في الناجح قبل أن يتولّ قيادة مطعم LOME، الحائز على نجمة ميشلان الخضراء. ويُعتبر LOME مطعماً يتميز بتصنيفه العالي في دبي، ويشتهر بأطباقه المبتكرة والمستوحاة من كل أنحاء العالم، يقع المطعم في حي البراري، ويُوفّر أجواءً عصرية ترتكز على المكونات الموسمية الطازجة.



طريقة التحضير

- ابدأ بـ ٣ بيضات صوص جريفي البصل بالكارى. سخن زيت جوز الهند ثم أضف بذور الخردل والزنجبيل والثوم.
- أضف شرائح البصل وحركها حتى يصبح لونها مكرماً وناعماً.
- أضف كنور للمحترفين صلصة طماطم برونتو وتابع التحريك حتى يتقلص حجمها.
- أضف المكونات المتبقية واطهها حتى يصبح المزيج داكناً وسميكاً.
- ضع المزيج جانباً.
- سخن الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية.
- بعد ذلك، قم بتسخين القليل من صوص جريفي البصل بالكارى في وعاء ثم انقلها إلى أداة تقديم مقاومة لحرارة الفرن، مثل وعاء الفرن الهولندي أو الكسرولة.
- اكسر البيض فوق الجريفي.
- ضع الكسرولة في الفرن المحمى مسبقاً واتركها لمدة ٥ دقائق تقريباً، حسب درجة نضج البيض المطلوبة.
- حين يصبح البيض جاهزاً، أخرج الكسرولة من الفرن وزينها بما تبقى من مكونات، قدم الطبق مع الخبز المفضل لديك.

المكونات

- صوص جريفي البصل بالكارى:**
- ٤ ملعقه صغيرة بودرة الشمر
 - ٢ ملعقه صغيرة بودرة الكركم
 - ١ باقة أوراق كاري
 - ٣ بيض
- للتزين:**
- كاجو محمص ومطحون
 - ومصفى
 - بصل أخضر وأوراق كزبرة مقطعة ومنزوعة العروق
 - أوراق كاري وزيادي مقلية
 - مصفاة طوال الليل





أهداف خدمة بركات المتعلقة بتقليل الهدر والاستدامة: الالتزام بمستقبل أكثر مراعاة للبيئة

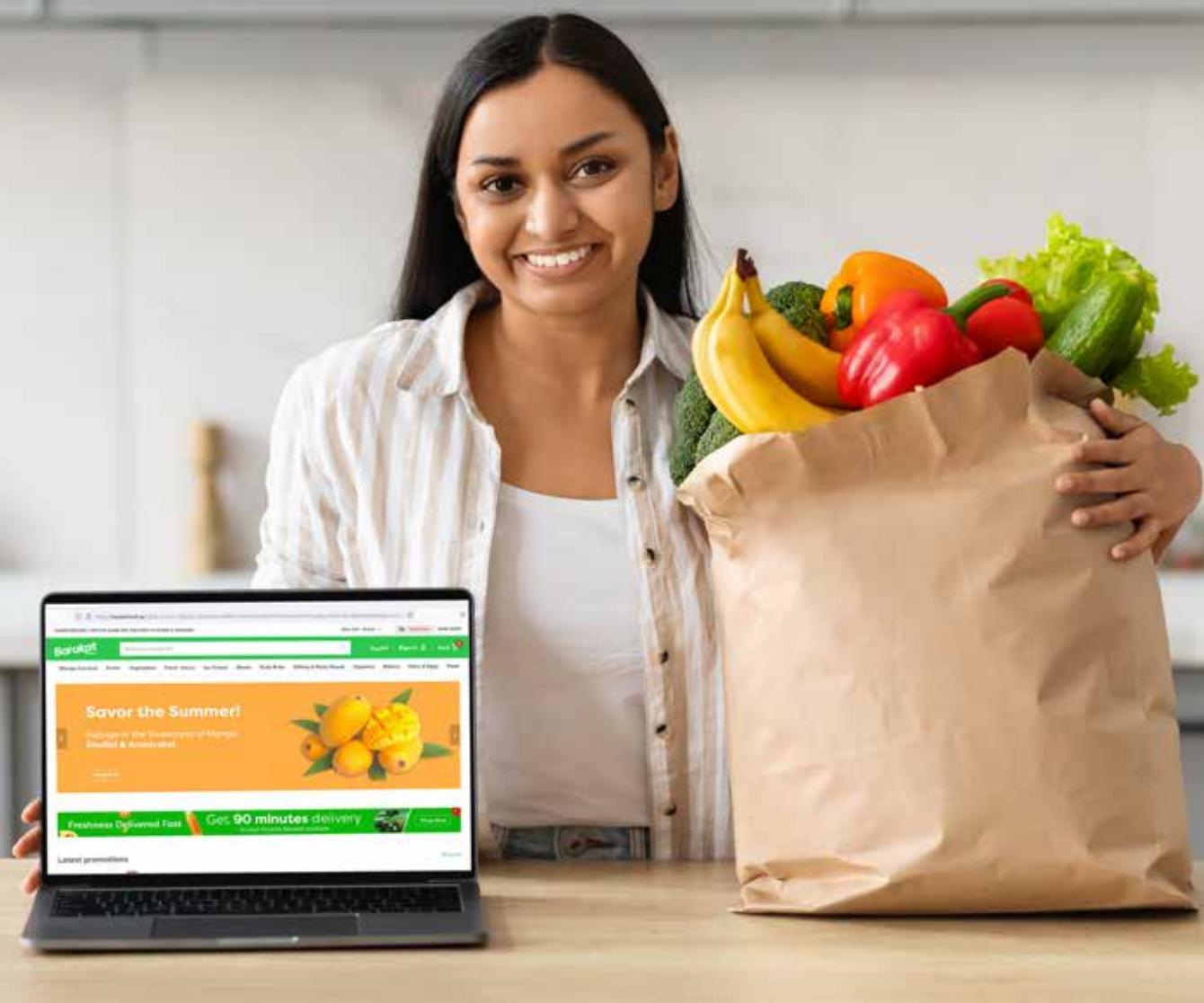
في عصر أصبحت فيه الاستدامة البيئية ذات أهمية بالغة، بزرت خدمة بركات كجهة رائدة في مجال المبادرات المتعلقة بتقليل الهدر، وفي إطار التزامها الثابت بتعزيز الممارسات المستدامة وتقليل الهدر، نفذت بركات العديد من الحلول المبتكرة التي تنعكس إيجاباً على البيئة وتعزز الكفاءة التشغيلية. وفي هذا السياق، يقول المدير العام لمجموعة شركات بركات السيد كينيث دكوسنا: "الابتكار والاستدامة هما من الركائز الأساسية لرسالتنا. فنحن نؤمن بأن ممارسات العمل المسؤولة تفيد البيئة وتنشئ روابط أقوى مع مجتمعنا. ويبقى الابتكار العنصر الأساس لنجاحنا، فنحن نواصل الاستثمار بتعزيز مكانة العلامة التجارية وتميزها، ما يضمن النمو على المدى الطويل إلى جانب ممارسات العمل المسؤولة".

يتماشى العديد من التزاماتنا مع رؤية الإمارات لعام ٢٠٣٠ وروح مؤتمر الأطراف (COP28). ونحن ندرك الدور الذي نؤديه على مستوى المنظومة المحلية إذ نساهم بشكل فعال في التنمية الاقتصادية، والاستدامة، والرفاه الاجتماعي من خلال الاستعانة بالموارد وفقاً للمعايير

الأخلاقية واعتماد العمليات المسؤولة. وتساعدنا شركاتنا الاستراتيجية مع المزارع في دولة الإمارات في الحد من بصمتنا الكربونية، وتقليل الهدر، وتزويد عملائنا بأفضل المنتجات الطازجة. على سبيل المثال، تُعتبر مبادرة ..ا ميل برنامجاً مبتكرًا يهدف إلى الحصول على المكونات ضمن نطاق ..ا ميل، والحد من انبعاثات وسائل النقل ودعم المزارعين المحليين. ويتبّع مزارعونا المحليون أفضل الممارسات المستدامة، التي تشمل دوران المحاصيل، والحفاظ على التربة، والإدارة الفعالة للماء، وتربية النحل، وغيرها".

"تساعدنا شركاتنا الاستراتيجية مع المزارع في دولة الإمارات في الحد من بصمتنا الكربونية، وتقليل الهدر، وتزويد عملائنا بأفضل المنتجات الطازجة."

**السيد كينيث دكوسنا،
المدير العام لمجموعة
شركات بركات**



مع المدير العام لمجموعة شركات بركات،
السيد كينيث دكوسنا
بقلم كورتني براندت

خدمة بركات لتقليل الهدر

تقديم شركة بركات خدمة توصيل البقالة عبر الإنترنت وهي تعمل في كل أنحاء الإمارات العربية المتحدة، وتوصيل الفاكهة والخضروات والعصائر. وتُعد الشركة من المزودين العريقين والموثوقين في القطاع، وتشتهر بمنتجاتها الطازجة. وتلتزم بركات بالتعامل مع المجتمع الأوسع نطاقاً ورفع مستوى الوعي حول أهمية الاستدامة في قطاع الأغذية. ومن خلال الابتكار والتعاون المستمر، تسعى بركات إلى وضع معايير جديدة للممارسات المتعلقة بتقليل الهدر وإلهام الآخرين للانضمام إليها في سعيها إلى بناء مستقبل أكثر مراعاة للبيئة إلى جانب تقديم منتجات صحية.

الابتكارات المتعلقة بالتلغيف وتطوير ممارسات تقليل الهدر

إحدى الركائز التي تقوم عليها جهود شركة بركات في مجال الاستدامة هي النهج الذي تعتمد على مستوى التغليف. إدراكاً منها للأثر البيئي الكبير المترتب عن مواد التغليف التقليدية، طورت شركة بركات بدائل صديقة للبيئة تقلل الهدر وتدعم جهود إعادة التدوير. تم تصميم التغليف لتقليل استخدام البلاستيك، ودمج المواد القابلة للتحلل البيولوجي والتحويل إلى سماد حيئاً أمكن ذلك. ويقلل هذا الخيار من كمية هدر الأغذية في مكبات النفايات ويشجع المستهلكين على اعتماد عادات أكثر استدامة. كما استثمرت الشركة في التقنيات والعمليات التي تساهم في تحسين المواد الخام، ما يضمن استخدام كل جزء من المنتج بكفاءة.



التعاون مع الطهاة ومؤسسات الخدمات الغذائية

يُعد التعاون بين شركة بركات وبين الطهاة ومؤسسات الخدمات الغذائية خطوة بالغة الأهمية بالنسبة إلى مبادراتها الرامية إلى تقليل هدر الطعام. ويتم تشجيع الطهاة على دمج منتجات بركات المستدامة في قوائمهم، ما يعرض تنوع المكونات الصديقة للبيئة وجودتها. وبالتعاون مع خبراء في عالم الطهي، تعزز بركات تطوير القائمة التي تستخدم المكونات الكاملة بفعالية. ويتضمن هذا النهج وصفات تحتوي على فواكه أو خضروات كاملة وتستخدم بشكل إبداعي القشور واللبلب في الأطباق، أو العصائر، أو الصلصات، ما يقلل من هدر الطعام. كذلك، تنظم بركات عروضاً على الطريق، وجولات في المزارع والمصانع للطهاة وموظفي المطبخ، تدور حول ممارسات الطهي المستدامة، بما في ذلك تقنيات التخزين المناسبة، وزيادة محصول المكونات، والاسخدامات المبتكرة لفائض المنتجات.

المستهلك النظر عنها بسبب المعايير المتعلقة بالظهور في السوبرماركت.

دعم عملاء الخدمات الغذائية في إدارة هدر الطعام

يصل نطاق مبادرات شركة بركات للحد من الهدر إلى عمالها في قطاع الخدمات الغذائية، وتزودهم بالأدوات والموارد لإدارة هدر الطعام بفعالية. وتقدم الشركة برامج تدريبية وورش عمل لتنقيف الطهاة والعاملين في مجال الخدمات الغذائية حول أفضل الممارسات من أجل الحد من الهدر في المطبخ. ويشتمل ذلك على تقنيات تخزين الأغذية المناسبة، وضبط الحصص الغذائية، والطرق المبتكرة لاستخدام بقايا الطعام. ومن خلال التعاون مع مؤسسات الخدمات الغذائية، تساعدها شركة بركات في تنفيذ الممارسات المستدامة التي تحد من الهدر وتحسن الكفاءة التشغيلية. ويعرض نهج الشراكة على دمج جهود الاستدامة عبر سلاسل إمدادات الغذاء.



قوائم طعام تقلل الهدر

فيوتشر نيوز ٢٤

الخطط المستقبلية لمبادرات الحد من الهدر

وастعداداً للمستقبل، وضعت بركات خططاً طموحة لتعزيز مبادراتها للحد من الهدر، إذ تستكشف الشركة تقنيات جديدة تعزز قدرات إعادة التدوير، وتطور حلول تغليف أكثر استدامة، وتوسيع برنامجهما التعليمي لمشغلي الخدمات الغذائية. وتشتمل المشاريع المقبلة على إدخال نظام شامل لتتبع هدر الطعام، من شأنه توفير بيانات قيمة لتحسين جهود الحد من الهدر بشكل أكبر. أما التزام بركات بالاستدامة فلا يقع ضمن مسؤولية الشركات فحسب بل إنه مبدأ توجيهي يدفع بأعمالها قدماً. ومن خلال اعتماد مبادئ الاقتصاد الدائري وتعزيز الشفافية في جهود الاستدامة، تضع بركات معياراً للصناعة، لكي تثبت وبالتالي أن الإشراف البيئي يمكن أن يتعالج مع نجاح الأعمال.

أطباق حمراء تراثية: الطعام المريح بلمحة عصرية

لم يعد الطعام المريح الذي نعرفه كسابق عهده. فما كنا نعتبره في ما مضى أطباقاً مريحة نألفها ونعتبرها ملذتنا الآمن، تحولت اليوم لتصبح وصفات جديدة تعكس إرث الشيف والبيئة المحلية لمطعمه.

ومن خلال سرد قصص غنية في مجال فنون الطهي والارتباط الحقيقي العاطفي للشيف بالطبق، تقدم المطعم تجارب طعام جديدة ومنعشة بطعم وإحساس ممizin. فكر في الوصفات الكلاسيكية والريفية القديمة التي يمكنك مشاركتها والاستمتاع بها لابتكار أطعمة جديدة تمنح الراحة النفسية مثل وصفة اللومببيا المحسوسة بالبطيخ الشتوي المدخن من ابتكار الشيف كينيث كاتشو.





“تعود المكوّنات التقليدية التي كانت تُستخدم قديماً إلى الواجهة في تقنيات الطهو المعاصرة”.

من مشغّلي المطاعم يتوقعون نمو هذا التوجه في المستقبل^٠

70%



إعادة تصوّر المكوّنات

تعود المكوّنات التقليدية التي كانت تُستخدم قديماً إلى الواجهة في تقنيات الطهو المعاصرة، لدرجة أن نبيذ العسل أصبح متوفراً من جديد في المهرجانات الموسيقية، ولحوم الأحشاء تباع على أنها طبق فاخر، فيما حافظ العسل على مكانته على مر السنوات. أما الطهاة فيجلجأون حالياً إلى تخمير وتخليل جميع أنواع الخضار، والفاكهـة، والتـوابـلـ.

لا شك في أن التوجهات الجديدة رائعة، وتزداد روعة حين تتمتع بمعنى تاريخي. أحدثت الكينوا ضجة عندما انتشرت في مجال المطبخ ولكن من الصعب استيرادها فضلاً عن أن زراعتها تحتاج إلى كميات كبيرة من المياه. وفي محاولة لإيجاد بديل مستدام يسدّ الطلب المحلي على الكينوا، تبيّن أن الطريقة الأفضل هي بالعودة إلى المكوّنات التي استخدمها أسلافنا في الماضي. فأهلًا بالحبيوب القديمة من جديد! وبالتالي، أصبح الخبز المصنوع من الحنطة والشيلم أكثر تكلفة من أي وقت مضى، وانتشر الفارو على رفوف المتاجر، وتم التنبه إلى تعدد استخدام الشعير اللؤلؤي حتى بات يشكل بديلاً للكينوا، ما أدى إلى تراجع الطلب على الحمص.

ومن المفارقة أنّاء البحث عن الأصالة، أن يتعرّف علـيـناـ العـودـةـ إـلـىـ الـماـضـيـ. ولكن لإبراز مكوّن جديد، أو تقديم مفهوم حديث، أو تقنية متقدمة، هل من طريقة أفضل تفوق تنفيذ الفكرة على طبق كلاسيكي؟ ستختبر سعادـةـ لـنـ تـمـكـنـ مـنـ وـصـفـهـاـ عـنـدـمـاـ تـتـنـاـوـلـ طـبـقـاـ مـأـلـوـفـاـ وـلـكـنـ بـلـمـسـةـ جـديـدـةـ،ـ لـأـنـهـ يـجـمـعـ بـيـنـ الـماـضـيـ وـالـحـاضـرـ.



الحنـينـ فـيـ المـطـبـخـ:ـ تـقـديـمـ الأـطـبـاقـ الـكـلاـسـيـكـيـةـ إـلـىـ رـوـادـ الـمـطـاعـمـ الـعـصـرـيـيـنـ

بقلم
لورين كيمب

التاريخ حافل بكنوز الطهي المنسيّة يعيد الطهاة، وأصحاب المطاعم، وصانعو الوصفات في جميع أنحاء العالم اكتشاف التقاليد المحلية، وتصوّر الأطباق عبر العودة إلى التاريخ، للحصول على أفكار جديدة في صناعة يزداد الطلب فيها على الأصالة. وإلى جانب الطلب على المصادر المحلية والمستدامة، يؤدي ذلك إلى عودة المكوّنات التي لم يتم استخدامها في الأطباق على مدى السنوات الطويلة الماضية.



الفترة بلحم الضأن

الشيف شريف عفيفي، مصر
@chef.sherif.afifi

للمطاعم

A

المكونات (كمية تكفي 4 أشخاص)

طريقة تقديم الطبق

٥.. غ حشوة دوكسيل بالفريكة
٥.. قطع من لحم ساق الضأن
٤.. غ بصل مكرمل بجوزة الطيب
٤.. غ بقدونس، مفروم
٤.. غ كزبرة، مفروم
٨.. غ قالب عجينة باف باستري

طريقة تقديم الطبق الجانبي

٤.. غ صوص باريكا
٥.. غ سبانخ سوتيه

صوص الفلفل الأحمر المحمص

٥.. غ فلفل أحمر
٤.. غ زعتر، طازج
٤.. غ فلفل أسود
٥.. غ فصوص ثوم
٥.. غ زيت زيتون

كنور مسحوق مرقة

٤.. غ زبدة

صل مكرمل بجوزة الطيب

٤.. غ بصل أبيض، مقطع إلى شرائح جولييان رفيعة
٥.. غ زيت زيتون

٤.. غ جوزة الطيب
التر ماء مخللي، لكرملة
البصل

كنور مسحوق مرقة

٤.. غ ملح

خشوة دوكسيل بالفريكة والفطر

٢٥.. غ فطر كريميني أو فطر شيتاكي أو الفطر المحاري، مقطع إلى مكعبات
٥.. غ جزر، مفروم
٥.. غ كرات أندلسية، مفروم

كنور مسحوق مرقة

٤.. غ ثوم، مفروم
٥.. غ زيت زيتون

كنور مسحوق مرقة

٤.. غ فلفل أسود
٥.. غ فريكة
٥.. مل ماء

هذه نسخة محدثة وأكتر أجزأاً من الوصفة التقليدية للحم ساق الضأن الذي يُطبخ على نار هادئة، ويُعطى بالباتيه وخشوة دوكسيل، ويُلف بعجينة قبل شويه، فعادةً ما تتضمن النسخة التقليدية من هذا الطبق كمية نشا أكبر من الخضروات. وقد جرى تحديث الوصفة عبر إضافة مكونات لذيذة مثل الفريكة والسبانخ.





طريقة تقديم الطبق الجانبي

- اسكب .٤ غ من صوص البابريكا في طبق جانبي متوسط الحجم.
- أضف ..٠٠ غ من السبانخ السوتيه.

لطاخ الإنتاج المركزية:

يمكن حفظ الوصفة مبردة وجاهزة للتقديم، كما يمكن خبزها عند الطلب.

“يُكمن سر هذا الطبق في جعله متوازناً، وصحياً أكثر وزيادة شهرته وإغناء مذاقه من خلال إضافة الخضروات وتقليل النشا.”

الشيف شريف عفيفي

بصل مكرمل بجذوة الطيب

- قم بتخزين زيت الزيتون في مقلاة متوسطة الحجم ثم شوّح البصل.
- تبّل البصل بواسطة كنور مسحوق مرقة الخضار وجذوة الطيب.
- أضف الماء المخللي حتى يصبح البصل مكرماً.

طريقة تقديم الطبق

- ضع ..٠٠ غ من حشوة دوكسييل بالفريكة والفطر في قدر دائري للخبز.
- أضف لحم ساق الصان المطبوخ على حشوة دوكسييل بالفريكة والفطر.
- ضع .٨ غ من البصل المكرمل بجذوة الطيب حول لحم الصان.
- أضف البقدونس والكزبرة، وقم بتغطية القدر بعجينة البااف باستري، واخبيز القدر في الفرن لمدة .١٤٠ دقيقة على حرارة .٢٣٠ درجة مئوية.



طريقة التحضير

لحم ساق الصان

- افرك قطع لحم الصان بواسطة كنور تتبيلة الشرق الأقصى بالإضافة إلى كنور صوص الباربيكيو هيوكوري الأمريكي، والملح.
- حُضّر كيس تفريغ الهواء وضع فيه جميع المكونات وقطع اللحم.
- فُرّغ الكيس من الهواء وقُم بطهيه لمدة ٣ ساعات على حرارة ٨٥ درجة مئوية.

حشوة دوكسييل بالفريكة والفطر

- شوّح الخضروات المفرومة (الجزر والكراث الأندلسي والثوم) بزيت الزيتون حتى تصبح طرية.
- أضف الفطر وتابع التحريك.
- أضف كنور مسحوق مرقة الخضار والفلفل الأسود ثم الفريكة.
- أضف الماء الساخن وقُم بتغطية المكونات. دع المزيج على نار خفيفة لمدة .٢ دقيقة.



البطاطس المقلية متعددة النكهات

على طريقة الشيف علي يازدي

@mr.slaw

لسلال الخدمة السريعة والمطاعم

يشتهر الشيف الإماراتي علي يازدي بشخصيته المتفائلة والمرحة، وبنفانيه في إعداد طبق البرجر المثالي. وعن هذه الوصفة، يقول الشيف الشاب: «ألهمني طفولتي بشكل خاص لإعداد هذا الطبق. فقد اعتدت الخلط والتنسيق بين ما أجده في ثلاجتي وبين بقايا البطاطس المقلية من الوجبات السريعة التي كنت أطلبها لتحضير طبق جديد غني بالنكهات. وبما أن عالمة هيلمنز هي المفضلة لدى، لا أستخدم المكونات الخاصة بهذه الوصفة، بل أقدم أيضاً مجموعة من المنتجات في سلسلة مطاعمي».

المكونات

طريقة التحضير

- أقل البطاطس قلياً عميقاً على حرارة ١٧٥ درجة مئوية أو لحوالي ٢ دقائق و٣ ثانية.
- حين تصبح البطاطس جاهزة ضعها جانباً، وأضف كل مكونات الصوص في وعاء كبير واخلط حتى التماسك.
- أضف البطاطس المقلية إلى طبق تقديم، وضع عليه البصل المفروم ومخلل الخيار.
- اسكب الصوص على الكل مع رشة بقدونس مفروم.

الصوص:

- ٥ غ هيلمنز ريل مايونيز
- ٥ غ هيلمنز كلاسيك مايونيز
- ٥ غ هيلمنز كاتشب للمائدة
- ٤ غ مسحوق البصل
- ٤ غ بودرة الثوم
- ١٥ غ مسحوق البابريكا
- ١٤ غ هيلمنز خردل
- ٤ غ خردل إنجليزي كولمنز
- ٥ غ فلفل أسود
- ٢٥ غ ماء التخليل





الحلوية

على طريقة الشيف شاهين

@chef.shaheen

للمطاعم وشركات التموين

اكتسب مطعم يابا للشيف شاهين شعبية واسعة في دبي، ويتميز بأجواء تنبض بالحياة ويقدم أطباقاً طازجة من المطبخ العراقي الراهن بأطیاف النكهات. واللافت أن الأطباق التقليدية تتمتع بلمحة عصرية أضافها المهندس الذي أصبح طاهياً، الشيف شاهين. يمكنك توقع الابتكار في تقديم الأطباق وفي استخدام المكونات. ومع أجواء ممتعة وخدمة ودية، يُعد ياباً خياراً ممتازاً لتناول وجبة لذيذة.



المكونات

صلصة البصل بالكاربوري:

- ٢٠ غ جزر، مقشر
- ٢٠ غ بطاطس، مقشرة
- ٢٠ غ كنور بودرة مرقة الدجاج
- ٢٠ قطع من لحم ساق الضأن
- ١ ملعقة كبيرة بودرة الكزبرة
- ١ ملعقة كبيرة قرفة
- ١ ملعقة كبيرة كمون
- ١ لوز مفروم
- ١ كزبرة (طازجة)
- ١ هيلمنز كلاسيك مايونيز
- ١ ملح
- ١ فلفل
- ١ افروم الجزر والبطاطس فرماً خشناً.
- ١ ضعها في كيس تفريغ الهواء، أضف كنور مرقة الدجاج، والملح، والفلفل، واترك الكل على حرارة ٨٨ درجة مئوية لمدة ثلات ساعات، حين تصبح المكونات ناعمة، اطحنتها في الكيس.
- ١ ضع قطع لحم ساق الضأن في كيس تفريغ الهواء وأضف بودرة الكزبرة، والقرفة، والكمون، والملح، والفلفل.
- ١ اترك الكل على حرارة ٨٨ درجة مئوية لمدة ٢٢ ساعة.
- ١ ازع العظام من ساق الضأن وفته، ثم امزجه مع الخضار حتى يصير على شكل كروكيت.
- ١ عند الانتهاء، مزّر الكروكيت على اللوز المفروم حتى تتخطّى أطرافها. اقلِ الكروكيت على حرارة ١٨٠ درجة مئوية حتى يصبح لونه ذهبياً بنياً.



أرز صيادية بالروبيان

على طريقة الشيف جميل هريدي

@jameel_hareedi

للمطاعم

يعشق الشيف جميل هريدي فنون الطبخ ويفيض بطاقة الابتكار وبالالتزام عميق بالإبداع. يركز على صنع تجارب استثنائية عند إعداد الطعام عبر المزج بين التقنيات التقليدية والحديثة. وفيما يكنّ احتراماً عميقاً لتقاليد المطبخ السعودي العريقة، يعتمد نهجاً عالمياً. يعيّد من خلاله تصوّر الأطباق الكلاسيكية مع إضافة لمسة معاصرة إليها. إن الشيف جميل هريدي هو شيف موهوب ومندفع ومتحرف، يعتبر أن التحديات هي فرص لتحقيق النمو. وفي النهاية، يعزز التزامه الثابت بالتميز طموحة ليصبح أحد الطهاة الرائدين في المملكة العربية السعودية، والمعترف بهم محلياً وعالمياً.

المكونات

الطحينة

- ١٣ غ طحينة
- ١٥ غ عصير ليمون
- ١٦ غ مسحوق الكمون
- ١٧ غ بودرة الكزبرة
- ١٨ غ بودرة الفلفل الأسود
- ١٩ غ زبادي
- ٢٠ غ كنور بودرة تتبيلة الليمون
- ٢١ غ خردل إنجليزي كولمنز
- ٢٢ غ عسل
- ٢٣ غ جبنة كريم
- ٢٤ غ هييلمنز كلاسيك مايونيز

للزينة

- شرائح ليمون
- قشر ليمون
- شرائح فلفل حار
- أعشاب صغيرة

جل التمر الهندي

- ٨٠ غ معجون التمر الهندي
- ١٢٠ غ مرقة روبيان
- ١٥٠ غ ماء
- ١٨٠ غ عصير ليمون
- ١٩٥ غ ملح
- ٢٠٨ غ بودرة الفلفل الأسود
- ٢١٥ غ مسحوق الكمون
- ٢٢٥ غ بودرة الليمون الأسود
- ٢٣٥ غ سكر أسمر
- ٢٤٥ غ ثوم طازج
- ٢٥٧٥ غ صمغ الزانثان

الأرز

- ٥٠ غ زيت الزيتة
- ٦٥٠ غ بصل، مقطع إلى مكعبات
- ٧٥٠ غ مكعبات برونوواز

مرقة الروبيان

- ٨٠ غ جزر، مقطع إلى مكعبات
- ٩٥٠ غ كرفس، مقطع إلى مكعبات
- ١٠٠ غ ثوم مفروم
- ١٥٠ غ بصل، مقطع إلى مكعبات
- ١٣٠ غ كنور مسحوق مرقة
- ١٥٠ غ زيت زيتون
- ١٦٠ غ روبيان (رؤوس وقشور)
- ١٥٥ غ معجون التمر الهندي
- ١٧٥ غ قرون فلفل أسود
- ١٩٣ غ بذور الكزبرة
- ٢١٤ غ عشبة الشيبة
- ٢٢٤ غ ليمون أسود
- ٢٣١٥ غ بودرة توابل الصيادية
- ٢٤١٦ غ فلفل حار
- ٢٤١٨ غ أوراق غار
- ٢٤٢٥ غ ملح
- ٢٤٣٣ مل ماء

الروبيان

- ٥٠ غ زيت زيتون
- ٦٠٠ غ روبيان طازج
- ٦٥٠ غ ثوم
- رشة بودرة الفلفل الأسود
- ٤٤ غ كنور بودرة تتبيلة الليمون
- ٥٥٤ غ عصير ليمون
- رشة بابريكا مدخنة

السمك





طريقة التحضير

إعداد مرقة الروبيان

- سخن الفرن مسبقاً على حرارة ١٩٠ درجة مئوية.
- اسكب القليل من الزيت على الخضار وتبليها مع كنور مسحوق مرقة الخضار.
- قطع كل الخضار إلى مكعبات صغيرة.
- رش كنور مسحوق مرقة الخضار على الخضار.
- حمر الخضار المتبيلة في الفرن على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لحوالي ٥ دقائق.
- في قدر، سوت قشور الروبيان في زيت الزيتون، واسحقها حتى تطلق كل النكحات. أضف الخضار المحمر إلى القدر مع قشور الروبيان.
- أضف كنور للمحترفين مسحوق مرقة السمك والمزيد من كنور مسحوق مرقة الخضار للتبييل.
- اسكب الماء ودع المزيج يغلي على نار متوسطة لمدة ٣ دقائق على الأقل حتى التماسك قليلاً.
- قم بتصفية المزيج واستخدم المرقة الناتجة عنه لطهو الأرز.
- في مقالة، أضف كل المكونات باستثناء صمغ الزانثان. دع المزيج يغلي على نار متوسطة لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.
- ارفع المقالة عن النار واتركها من دون غطاء بين ٥ إلى ١٠ دقائق. أصبح الأرز جاهزاً الآن.



إعداد الروبيان

- نظف الروبيان، وانزع الرؤوس والقشور، ثم ضع القشور جانباً من أجل إعداد مرقة الروبيان.
- في وعاء، امزج المكونات حتى تتماسك جيداً.
- أضف الروبيان إلى الوعاء وامزج حتى تغطيتها بالكامل. انقع الروبيان لمدة ٨ ساعات على الأقل.
- في مقالة سوتية، قم بطهو الروبيان على الجانبين حتى يصبح لونها بنياً.

إعداد الأرز

- شوّح البصل المفروم ناعماً بزيت الزيادة حتى يصبح لونه بنياً داكناً، ما قد يستغرق نحو ٣ دقائق.
- أضف أرز كالرول إلى المقالة وحرك بين ١ إلى ٢ دقائق حتى يخطي الأرز.
- امزج التوابل مع زيت الزيتون، واستمر بالتحريك.



إعداد الطحينة

- في وعاء، أضف كل المكونات. امزج حتى الحصول على تماسك جيد وقوام ناعم.
- انقل الصوص إلى زجاجة ضغط.

للتقديم والتزيين

- اسكب الأرز في طبق.
- ضع الروبيان المسوّة عليه.
- ثم اسكب عليه نقاط من الصوصين.
- وزّع شرائح الليمون على مختلف أنحاء الطبق.
- زينه بشرائح الفلفل الحار والخضروات الصغيرة.

إعداد جل التمر الهندي

- في مقالة، أضف كل المكونات باستثناء صمغ الزانثان. دع المزيج يغلي، ثم اهرس معجون التمر الهندي أثناء التحريك.
- دع الكل يغلي على نار متوسطة لمدة ٤ دقائق.
- قم بتصفية المزيج واحرص على أن السائل المصفى يمقدار ٩ مل تقريباً.
- اسكب السائل في كوب قياس وأضف صمغ الزانثان.
- باستخدام خلاط يدوي، اخلط على سرعة متوسطة لمدة ٣٠ ثانية حتى يصبح قوام الجل جاهزاً.
- انقل الجل إلى زجاجة ضغط.



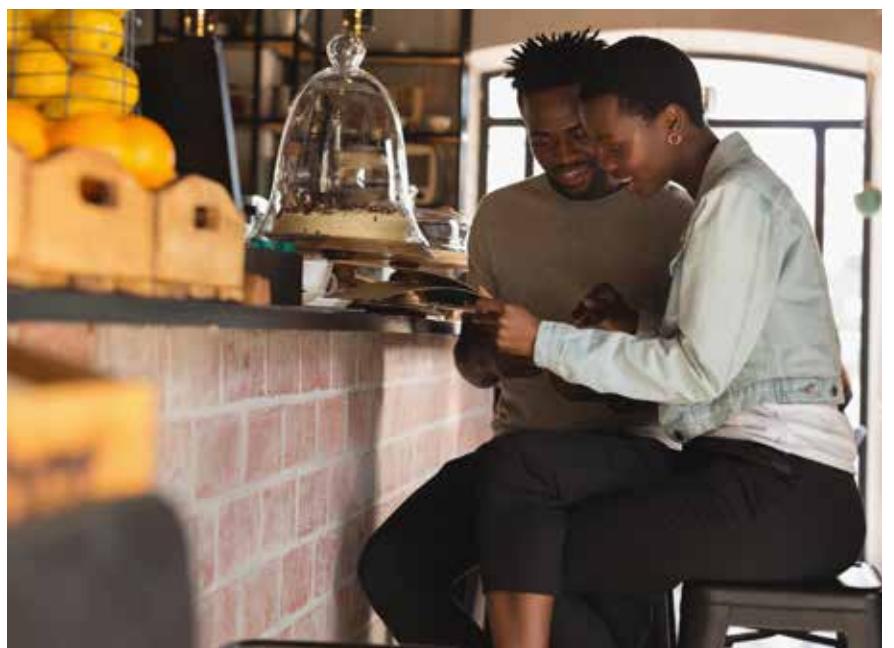
النباتية

أطباق بالبروتين النباتي

يشهد النظام الغذائي المرن اليوم المزيد من الرواج، لا سيما أن المزيد من الأشخاص باتوا يتعاطفون مع الحيوانات ويرفضون فكرة استخدامها كغذاء. ويرغب متبعو هذا النظام في التقليل شيئاً فشيئاً من كمية المنتجات الحيوانية في أطباقهم، ويبحثون عن قوائم طعام تتضمن عدداً محدوداً من الخيارات التي تحتوي على اللحوم والأسماك.

أما بالنسبة إلى متبعي نظام الفيجن أو أولئك الذين يتبعون النظام الغذائي النباتي، فلم يعودوا يهتمون بتناول أطباق دسمة وشهية، بل يبحثون اليوم عن تجربة أطباق جديدة يكون البروتين النباتي جزءاً أساسياً منها، على غرار الحبوب، والبقوليات، والخضروات. بمعنى آخر، يريدون تناول أطباق صحية تتمتع بنكهات غنية. يتعلّق الأمر إذاً بتوسيعة آفاقنا لكي نتمكن من الاستفادة من القوة النباتية بأفضل الطرق الممكنة.





من الأسر الفرنسية تتجه
إلى الحد من استهلاك
اللحوم^٧

٣٥%

ما من مأكولات محظورة على مطبخي
النظام الغذائي المرن

ولكن ولّت تلك الأيام! وذلك بفضل قوائم الطعام القائمة على النباتات، وخيارات الأطعمة الفيجين والنباتية. فقد تمكّن النظام الغذائي المرن من قلب الموازين إيجاباً في المطاعم التي لم تكن تقدم أطباقاً لمتبعي هذه الأنظمة.

يُعرف النظام الغذائي المرن على أنه نظام نباتي بالدرجة الأولى مع احتوائه على كمية قليلة من اللحوم أو الأسماك. ما من مأكولات محظورة على متبعي النظام الغذائي المرن، لذلك يتمتع هؤلاء بحرية الاختيار، بناءً على احتياجاتهم وفضيلاتهم الخاصة. سواء كانت مادية، أو مالية، أو بيئية.

يكاد مصطلح "فن الطهي الوعي" يلخص مبادئ النظام الغذائي المرن، ويعكس كل الأطباق التي يحبها رواد المطاعم العصريون، على غرار الأطباق الموسمية، والعضوية، وال محلية، وتلك التي تساهم في تقليل الهدر والبصمة الكربونية، والتي تكون تكلفة إعدادها أو طلبها بسيطة.

وجد باحثون من جامعة ويستمنستر أن الأشخاص الذين يتناولون اللحوم يميلون أكثر إلى اختيار أطباق نباتية عندما تتألف قائمة الطعام بأغلبها من هذه الأطباق. لذلك يجب أن تشكل الأطباق النباتية نسبة ٧٥٪ على الأقل من القائمة لكي يتوجه هؤلاء الأشخاص نحو هذا الخيار.^٨

توفر الأطباق النباتية والفيجين هامش ربح أكبر من الأطباق القائمة على اللحوم. لذا، ليس مفاجئاً أن يشيد الطهاة في جميع أنحاء العالم الآن بفوائد الخضار، ويساركوا طرقاً رائعة للتركيز على الأطباق التي تتحول حولها.



النظام الغذائي المرن: تخيّل بسيط يحدث كل الفرق

بِقلم
لورين كيمب

يستفيد متبعو النظام الغذائي المرن من كل ما يقدمه عالم الطهي في الماضي، حين أراد النباتيون تناول الطعام في الخارج، اقتصرت أطباقهم على الفطر المحشي كمقبلات، والبني أرابيانا كطبق رئيسي. ولم يكن من المستحب أن يحاولوا صنع وجبة من الأطباق الجانبية على قائمة الطعام، بل تعين عليهم القبول بما كان متوفراً لهم، وانتظار تقديم الحلويات التي شكلت أطباقاً مشتركة للجميع. أما متبعو نظام الفيجين فلم يكن مرحباً بهم ببساطة بما أن قوائم الطعام لم تشملهم.



أربعة مكونات لإعداد أطباق صحية وغذائية



”يُضطلع الطهاة بدور كبير في تقديم حلول لمواجهة المخاوف البيئية والأخلاقية الناجمة عن نظم الأطعمة التقليدية.“

مع
أخصائية التغذية سنا مينهاوس
يُقلم
رلين كاهيل

إن الحركة المتنامية نحو تبني المصادر النباتية لا تقلل من اعتمادنا على الزراعة الحيوانية فحسب، إنما تقدم منافع صحية متعددة أيضاً. تقترح سنا مينهاوس في ما يلي، أربعة مكونات غذائية قائمة على النباتات للمحافظة على الصحة والكوكب.

الخضار الورقية

تعتبر الخضار الورقية الأكثر تنوعاً وقيمة غذائية من بين جميع أنواع الخضروات. فهي تحتوي على ألياف غذائية وبالتالي مفيدة للأمعاء، كما أنها غنية بمجموعة من الفيتامينات والمعادن، وقليلة السعرات الحرارية، وتتوفر فوائد صحية متعددة.

المكسرات والبذور

بالإضافة إلى احتواء المكسرات والبذور الغنية بالطاقة على نسبة عالية من البروتين، والدهون الصحية، وفيتامين E، تساهم نكهتها وتركيبتها المقرمشة في جعلها الخيار الأفضل أيضاً لتنزيين الأطباق.

الحبوب والبقوليات

تتمتع الحبوب والبقوليات بقوه حارقة، إذ بإمكانها تحويل النيتروجين من الهواء إلى شكل يسهل استخدامه بواسطة النباتات. كما أنها مصدر غني بالألياف، والبروتين، وفيتامين B.

الحبوب الكاملة

شكلت الحبوب الكاملة والحبوب مصدر غذاء رئيسياً للإنسان منذ زمن طويول. ويعُد تنوع مصادر الكربوهيدرات بعيداً عن الأرز الأبيض الأساسي، والذرة، والقمح أمراً ضرورياً. لا يعزز قائمة الطعام وحسب، إنما يوفر أيضاً قيمة غذائية إضافية ويسهل صحة التربية. فكر بالدحن، والحنطة السوداء، والأرز البري، والكينوا – ترقى هذه الحبوب الكاملة بأطباقك إلى مستوى أعلى وتتوفر لرّواد مطعمك فرصة تناول أطباق صحية كاملة.

اكتشف الإنسان أكثر من ٢٠ نبتة
صالحة للأكل ولكننا نستهلك ١٥
إلى ٢٠ نوع منها فقط بشكل
منتظم، أي ما يساوي أقل من ٦%.



لئاف "لومبيا" بالخضروات الطازجة

مع صوص الفول السوداني والفجل المخلل

الشيف كينيث كاتشو، الفلبين
@chefkencacho

للمطاعم

المكونات (كمية تكفي 4 أشخاص)



تصف أغنية Bahay Kubo الشعبية الفلبينية مزرعة تنمو فيها الخضروات المحلية. كما تتحدث عن تقنيات مختلفة مثل التدخين والشوي، والتحمير التي تضيف مزيجاً مركباً من النكهات إلى الخضروات الآلام التي ترد في الأغنية وتستخدم بطريق متنوعة، ومتعددة لحشو اللومبيا. وبالنسبة إلى خيارات الحشوة المختلفة، فهي غنية بخضروات ملونة، ونكهات بارزة، وقوام حيوي، ومغذيات عديدة إلى جانب البروتين النباتي من التوفو والفول السوداني.

**أو التوفو المطبوخ
والفاصوليا العربية**
٥٠.. غ فاصوليا عربية يابسة
٤٠.. غ مسحوق الليمون الأحقر
أو هيدروكسيد الكالسيوم
٥٠.. غ ماء
٤٠.. غ زيت نباتي
٤٠.. غ ثوم مفروم
٤٠.. غ بصل مقطع إلى مكعبات
برونواز
٥٠.. غ فاصوليا مجفنة مقطعة إلى
شرائح رفيعة
٤٠.. غ فاصوليا طولية، بطول ٤
سم
٤٠.. غ قرع، مقطع إلى مكعبات
بحجم اسماز
٥٠.. غ صوص سمك
٤٠.. غ حليب جوز الهند
٤٠.. غ كنور بودرة مرقة الدجاج
**أو تورتاناغ تالونغ
(عجة البازنجان)**
٥٠.. غ بطيخ شتوي من دون بذور
٥٠.. مل تتبيلة سائلة أو صلصة
صويا خفيفة
أو البطيخ الشتوي المدخن
٥٠.. غ بطيخ شتوي من دون بذور
٥٠.. مل تتبيلة سائلة أو صلصة
صويا خفيفة
٤٠.. غ سكر أسمير
٤٠.. غ فلفل
٤٠.. غ كنور بودرة مرقة الدجاج

**أو غيناتانغ غولي
(الخضروات بحليب جوز
الهنـد)**
٣٠.. غ زيت نباتي
٤٠.. غ زنجبيل مقطع إلى مكعبات
برونواز
٤٠.. غ ثوم مفروم
٤٠.. غ بصل مقطع إلى مكعبات
برونواز
٤٠.. غ فاصوليا مجفنة مقطعة إلى
شرائح رفيعة
٤٠.. غ فاصوليا طولية، بطول ٤
سم
٤٠.. غ قرع، مقطع إلى مكعبات
بحجم اسماز
٥٠.. غ صوص سمك
٤٠.. غ حليب جوز الهند
٤٠.. غ كنور بودرة مرقة الدجاج
**أو تورتاناغ تالونغ
(عجة البازنجان)**
٦٠.. غ بيض مخفوق
٤٠.. غ كنور بودرة مرقة الدجاج
٤٠.. غ بصل أخضر مفروم ناعماً
٤٠.. غ باذنجان، مشوي ومقطّر
ومقطّع
٤٠.. غ فلفل

**أو طحالب بحرية وشعيرية
مقرمشة**
٣٠.. غ زيت نباتي للقليل
٣٠.. غ شعيرية مقلية قلياً عميقاً
٣٠.. غ نوري مقرمش، مطحون
٣٠.. غ بذور سمسم محمصة
٣٠.. غ كنور بودرة مرقة الدجاج
**في ما يلي خيارات متنوعة
للحسـوة:**
٣٠.. غ حل أبيض أو حل جوز الهند
المقطـر
٣٠.. غ سكر أبيض خشن
٣٠.. غ ورق غار مجفـف
**غيـسادونغ غولي
(الخـضروات السـوـتـيـه)**
٣٠.. غ زيت نباتي
٣٠.. غ ثوم مفروم
٣٠.. غ بصل، منزوع العرق، مقطـع
إلى شرائح
٣٠.. غ طماطم
٣٠.. غ قرع طولـي، مقطـع إلى
شرائح رفـيعـة، ومنزوع البذور
٣٠.. غ قرع إسفنجـي، مقطـع إلى
شرائح رفـيعـة، ومنزوع البذور
٣٠.. غ هـيـكـاماـ، مـقـشـرـ وـمـقـطـعـ
إلى شـرـائـحـ جـوـلـيـانـ رـفـيـعـةـ
٣٠.. غ كـنـورـ بـوـدـرـةـ مـرـقـةـ الدـجـاجـ

خـيـارـاتـ لـلـتـزيـينـ:
بـوـدـرـةـ الـفـولـ السـوـدـانـيـ
٨٠.. غ فـولـ سـوـدـانـيـ مـحـمـصـ
٤٠.. غ سـكـرـ أـسـمـرـ



“استوحيت الطبق من الأغنية التقليدية الشعبية Bahay Kubo التي تسلط الضوء على الخضروات المنخفضة التكلفة، والمتوفرة محلياً، واللذيدة.”

الشيف كينيث كاتشو



صوص الفول السوداني

- اخفق جميع المكونات في مقلة.
- ضعها على النار حتى تخلி مع التحريك المستمر لتجنب تشكّل التكتلات.
- دعها تخلٍ على نار هادئة لمدة ٥ دقائق وقم بتصفيتها.

التقديم (لومبيا/سبرينج رول)

- ضع على ورقة السبرينج رول طبقة من كل مكون باستثناء الصوص والفجل.
- لف الورقة بإحكام ثم ادهن الأطراف بمياه الثوم لإغلاقها.
- استخدم طريقة القلي السطحي في مقلة لطهي اللومبيا حتى تصبح بنية ذهبية من جميع الجوانب.
- قدمها مع الصوص والفجل المخلل.

البطيخ الشتوي المدخن

- دع البطيخ الشتوي ينتفع بجميع المكونات طوال الليل.
- ضعه في جهاز تدخين الطعام على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ساعة.
- دعه يبرد ثم قطّعه إلى شرائح.
- يمكن قليه في المقلة أو استخدامه كما هو.

التفواف المطبوخ والفاصوليا العريضة

- ضع الفاصوليا، والماء، ومسحوق الليمون الأخضر أو هيدروكسيد الكالسيوم في مقلة من معدن غير تفاعلي.
- اترك المكونات لتخلٍ مع التحريك لمدة ٥ دقائق.
- ارفع المقلة عن النار واتركها مخطأ طوال الليل.
- في اليوم التالي، اغسل الفاصوليا وافركها لإزالة القشرة اطحنه في الخلاط حتى يصبح قوامها كالدقيق.
- سخن الزيت في قدر وشوح الثوم والبصل.
- شوح الفاصوليا لمدة ١٥ دقيقة وأضف باقي المكونات.
- قم بطهي اليخنة لمدة ١٥ دقيقة إضافية.

لمطابخ إلانتاج المركبة:

يمكنك اختيار الحشوة التي تفضلها لهذه الوصفة. وبإمكانك تحضيرها ولفها في وقت مسبق، ثم تجميدها وحفظها بكمية كبيرة، ويتم قليها قلياً عميقاً عند الطلب في المطعم.

قدّمها مع:

- | | |
|-------------------------|--|
| صوص الفول السوداني | التقديم |
| ٢٠٠ غ ماء | ٣ قطعة من أوراق سبرينج رول |
| ٨٠ غ سكر | ٦٠ غ أوراق الخردل، يُنزع منها الساق ويُقطع إلى شرائح سميكة |
| صويا خفيفة | ٥٠ مل تتبيلة سائلة أو صلصة ثوم مبشور |
| ٥٠ غ كنور صوص المحار | ٥٠ ماء |
| ٢٥ غ يانسون نجمي | ٢٥ غ نشا الذرة |
| ٥٠ غ فول سوداني (كريمي) | ٥٠ غ فول سوداني (كريمي) |

غيناتانغ غولي (الخضروات بحليب جوز الهند)

- قم بتسخين مقلة وأضف إليها الزيت. شوح الزنجبيل والثوم والبصل.
- أضف الفاصوليا المجنحة، والفاصوليا الطويلة، والقرع.
- قم بطهي المكونات لمدة ٥ دقائق وأضف صوص السمك إلى المقلة بعد ذلك.
- اسكب حليب جوز الهند وأضف كنور بودرة مرقة الدجاج.
- اترك المزيج ليخلٍ وقم بتخطية المقلة.
- اترك المزيج على النار لمدة ١٤ دقيقة أو حتى يصبح القرع طرياً.

تورتانغ تالونغ (عجة الباذنجان)

- اخلط جميع المكونات معاً في وعاء.
- قم بطهي العجة في مقلة مدهونة بالزيت، واحرص على توزيع الخليط بالتساوي إلى أن تتماسك العجة.
- قطّع العجة إلى ١٠ قطع.

طريقة التحضير الفجل المخلل

- أضف الملح إلى الفجل واتركه بدرجة حرارة الغرفة لساعة من الوقت.
- قم بتصفية الفجل المملح وغسله.
- أعد صلصة السكر المكرمل بالخل (الجاستريك) بما تبقى من مكونات وضعها على النار حتى تخلٍ.
- اسكب الصلصة مباشرة فوق الفجل واتركه لأسبوعين حتى يتخلل.

غيسادونغ غولي (الخضروات السوتية)

- قم بتسخين مقلة وأضف إليها الزيت. شوح الثوم، والبصل، والطماطم.
- أضف المكونات المتبقية وتابع تسيويتها بالزيت.
- قم بتخطية المقلة وأخفض الحرارة قليلاً. دعها على النار لمدة ١٥ دقيقة حتى تصبح الخضروات طرية.



إنها طريقة مبتكرة لاستبدال اللحوم بخضروات **سلطة الحصوان** عليها ملمسه الكافه، تعيد ابتكار نكهه الكباب التركي الكلاسيكي المشوي وتحمّل بين طعم الأومامي الغني والصلصات اللذيذه وبهارات الكباب.

الملفوف بالدبس التركي

الشيف بيتار بالبيتار، تركيا

@ufs chef pinarbal

للمطاعم



المكونات (كمية تكفي 4 أشخاص)

بيوريه بابا غنوج الكريمي	٣٥.٠ غ فلفل أحمر
١٨٥.٠ غ باذنجان	
١.٠ غ معجون طماطم	
٥.٠ غ كنور أromات بودرة توابل	
٢٥.٠ غ زيت زيتون	
٢.٠ غ ملح	
١.٠ غ خل أبيض	
٦.٠ غ زيادي يوناني غير منكه	

حلقات البصل المقرمشة	٢.٠ غ بصل
١.٠ غ نشا قمح	
٥.٠ غ كنور أromات بودرة توابل	

مايونيز بالجوز

١.٠ غ جوز

٣٠.٠ غ هيملمنز ريل

مايونيز

٥.٠ غ كنور أromات بودرة توابل

١.٠ غ ماء

أرز البرغل الحار مع الملفوف المخلل

٢.٠ غ زيت نباتي

٦.٠ غ فلفل أحمر، مقطّع إلى مكعبات برونوواز

٤.٠ غ كنور صلصة طماطم برونتو

١٥.٠ غ كنور أromات بودرة توابل

٩.٠ غ ماء

٢٥.٠ غ أرز البرغل

١٥.٠ غ ملفوف مخلل

٦.٠ غ زبدة

٥.٠ غ سيقان جرجير الماء، مقطّعة

ملفوف بالدبس

١٠.٠ غ زبدة

١٧.٠ غ ملفوف أبيض

أرز البرغل الحار مع الملفوف المخلل

٢.٠ غ زيت نباتي

٦.٠ غ فلفل أحمر، مقطّع إلى مكعبات برونوواز

٤.٠ غ كنور صلصة طماطم برونتو

١٥.٠ غ كنور أromات بودرة توابل

٩.٠ غ ماء

٢٥.٠ غ أرز البرغل

١٥.٠ غ ملفوف مخلل

٦.٠ غ زبدة

٥.٠ غ سيقان جرجير الماء، مقطّعة

مزيج التوابل

١.٠ غ كنور أromات بودرة توابل

٢.٠ غ فلفل إيسوت (رقائق فلفل حار مدخنة)

٧.٠ غ سمّاق

٧.٠ غ كمون

٢.٠ غ أوريجانو يابس





”تغنى الصلصات والتوابل المستخدمة الطبق بطحوم الأومامي ونكهة اللحم والنكهات المدخنة التي تميز بها عادةً أسياخ اللحم التركية التقليدية. وبخلاف الكباب التقليدي، يمكن تحضير هذه الوصفة من دون استخدام تجهيزات خاصة بالشواء“.

الشيف بینار بالبینار



أرز البرغل الحار مع الملفوف المخلل

- سخن الزيت في مقلاة، وأضف حبات الفلفل وشوحها لمدة ٣ ثانية.
- أضف كنور صلصة طماطم برونتو وكنور تتبيلة الخضار وحرّك المزيج.
- أضف الماء واترك المزيج يغلي.
- عندما يغلي المزيج، أضف أرز البرغل والم ملفوف المخلل.
- ثم قم بتغطية المقلة.
- عندما يتبخر الماء بالكامل، يصبح الأرز ناضجاً.
- أضف القليل من الزبدة وامزجها بالأرز حتى يصبح دبقاً نوعاً ما إنما قابلاً للسكب. التقديم

التقديم

- ضع جميع المكونات في الطبق، وأضف إليها بعض المايونيز بالجوز ثم ضع جرجير الماء فوقها.

حلقات البصل المقرمشة

- في وعاء، امزج نشا القمح مع كنور أرومات بودرة توابل.
- قطّع البصل إلى شرائح رفيعة باستخدام مقشرة أو قطاعه ماندولين، ثم استخدم منديل مطبخ لامتصاص عصارة البصل الفائضة.
- اخلط البصل بالنشا المتبل.
- سخن الزيت على حرارة ١٦٠ درجة مئوية واقل البصل قلياً عميقاً حتى يكتسب اللون البني الذهبي ويصبح مقرمشاً.

نصائح وبدائل

- يُعتبر فلفل إيسوت من المنتجات الغذائية المهمية في تركيا، أي أنه مسجل ومحمي بموجب التشريعات. وفي حال تعذر الحصول عليه، يمكنك استخدام رقائق الفلفل الحار المدخنة أو البابريكا المدخنة.

طريقة التحضير

ملفوف بالدبس

- لتحضير صلصة دبس الرمان: ضع كل المكونات في خلاط، واخلط حتى يصبح المزيج ناعماً.

تحضير مزيج التوابل

- امزج كنور أرومات بودرة توابل مع جميع التوابل الأخرى.

قطّع الملفوف إلى شرائح، واترك عروق أوراق الملفوف لتبقى متماسكة وتفادي الهدر. ثبت الأوراق باستخدام سيخ خشبي.

بواسطة فرشاة، ادهن الملفوف بالدبس.

حرّر الملفوف بالزيادة في مقلاة حامية. استخدم مطرقة اللحم خلال التحمير للضغط على الملفوف.

عندما تحرّر جميع جوانب أوراق الملفوف، رشّ مزيج التوابل عليها وادهنه بالزيادة بالمزيد من الدبس مستخدماً الفرشاة. ضع الملفوف في الفرن على حرارة ٢٥٠ درجة مئوية لمدة ٤ دقائق.

أخرج الملفوف من الفرن، وادهنه بالمزيد من الدبس. أزل الأسياخ قبل التقديم.

بيوريه بابا غنوج الكرمي

- اشوي الفلفل والبادنجان في الفرن أو الشواية. ضع حبات الفلفل الأحمر والبادنجان على ورقه خبز واشوهها لنحو ٣ دقيقة أو حتى يصبح الفلفل مشوياً تماماً.
- أخرجها من الفرن وضعها في وعاء. قشر حبات الفلفل والبادنجان واتركها لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. قشر حبات الفلفل وانزع منها البذور، ثم قشر البادنجان.
- ضع الفلفل والبادنجان في الخلط، وأضف إليها معجون الطماطم، وكنور أرومات بودرة توابل، وزيت الزيتون، والملح، والخل. اخلطها حتى يصبح المزيج ناعماً.
- انقل المزيج إلى مقلاة، واتركه على نار هادئة جداً بين ٢٠ و٣٠ دقيقة، أو حتى يتكتف قوامه، مع التحريك باستمرار، ثم ارفعه عن النار.
- بعد أن تبرد البيوريه، أضف الزيادي اليوناني وواصل الخلط حتى يصبح المزيج ناعماً.



أسلوب المشاركة الجديدة

زجاج حيوى وتفاعل

الطعام متعة ومذاق شهي. نعيش في وقت يشهد المزيد من التواصل بعد الفترة التي تلت الجائحة. وهذا يعني أن تجارب تناول الطعام الفريدة، والممتعة، التي تحاكي جميع الحواس أصبحت أكثر انتشاراً من أي وقت مضى، وخاصة عندما تكون مشوقة مثل طبق البانا كوتا بماء الورد الذي ابتكره الشيف موريتس فان فروينهوفن.

من خلال قوائم الطعام الجميلة التي تحتوي على مزيج متنوع من عدة مطابخ، تناح لرواد المطعم فرصة الاستمتاع بتناول الطعام معاً، ما يؤدي إلى خوض محادلات أصيلة وشعور بالانتماء إلى المجتمع. استعد لمفهوم تبديل الوجبات الأساسية بالوجبات الخفيفة أو *snackification*!





١ تعزيز القدرة على تخصيص الأطباق
يحلل الذكاء الاصطناعي بيانات العملاء وتفضيلاتهم ليقدم لك توصيات تساعدك في ابتكار أطباق مخصصة لهم، ما يجعل كل ضيف يشعر بقيمة وتميزه عن غيره.

٢ تجارب طعام غامرة بتقنية الواقع المعزز/ الواقع الافتراضي
قدم تجارب طعام بتقنية الواقع المعزز أو الافتراضي، حيث يستطيع الضيوف استكشاف أصول المكونات وتركيباتها، أو تناول الطعام في أجواء مميزة، أو حتى التفاعل مع العناصر الرقمية في محبيتهم.

٣ تحليل آراء العملاء
استخدم الذكاء الاصطناعي لتحليل آراء العملاء وملحوظاتهم، وتحديد التوجهات ومجالات إجراء تحسينات من أجل تعزيز تجربة الطعام بشكل مستمر.

٤ إدارة المخزون
طبق نظم إدارة المخزون القائمة على الذكاء الاصطناعي التي تعمل على تتبع مستويات المكونات، وترقب احتياجات إعادة التزود بالمخزون، وتقليل من هدر الطعام.

٥ إعداد وصفات باستخدام الذكاء الاصطناعي
استخدم الذكاء الاصطناعي لكي تتوصّل إلى التنسيق بين المكونات واستنباط أفكار تقديم جديدة، ما يسمح لك بتجربة مفاهيم جديدة في عالم الطهي.

الشييف إريك تشوا
"دع الذكاء الاصطناعي يتولّى شؤون الدقة والبيانات، ورّكّز أنت على ابتكار واللّذّحّف في الطهي!"



الذكاء الاصطناعي ومستقبل المطاعم

مع
الشييف إريك تشوا
@chef_eric_chua
بقلم
رلين كاهيل

إريك تشوا حول موضوع الذكاء الاصطناعي ومستقبل المطاعم
بوسع المطاعم ابتكار تجارب طعام شاملة لا يمكن نسيانها، وتعمل على تلبية تفضيلات العملاء مع تحسين كفاءة المطبخ باستخدام الذكاء الاصطناعي. ومن المهم الثاني في اختيار حلول تتماشى مع مفهوم مطعمك وميزانيته، ما يضمن الانسجام بين التقنية وفنون الطهي.

سلطة البطيخ على شكل مكعب روبيك

على طريقة الشيف إدي دياب
@chef.eddy.diab

للمطاعم

تُعد التجربة التفاعلية والممتعة ضرورية عند مشاركة الأطباق، وبحسب الشيف إدي هذه الفلسفة عندما كان يتصور نسخته من سلطة البطيخ. فهوسي الضيوف "تشريح" أو حل المكعب قبل تناول قصمه منه، مما يجعل من الممتع رؤيته وأكله.

المكونات

مكونات السلطة

٢٠. غ شمندر، مقشر

٢٥. غ بطيخ مكعبات

١٨. غ بطيخ أصفر مكعبات

٢٨. غ خيار مكعبات

١٨. غ جبنة فيتا مكعبات

ملح وفلفل

زيت زيتون

الجيولي بالبلسميك

٢٢٥ غ خل البلسميك

٢٠. غ ماء

٥. غ عسل

فشرة السمسم:

٤. غ بذور سمسم أسود

٥ غ مسحوق الفحم

٢ بياض بيض

٤ غ زبدة غير مملحة

١. غ سكر

٢٥ غ دقيق متعدد

الاستخدامات

الصوص

٥. غ ريحان طازج

٨. غ كيوي طازج

٢. غ صنوبر

٢. غ فستق

١٥ غ ثوم

٣. غ جبنة بارميزان

٥ غ كنور أرومات

١٥. كغ هيلمنز ريل

مايونيز

٠٠. غ زيت زيتون

١٥ غ خل التفاح

ملح وفلفل





طريقة التحضير

إعداد الصوص

- أضف كل المكونات في خلاط، وامزج جيداً، ثم ابدأ بإضافة زيت الزيتون ببطء حتى تحصل على قوام صوص البيستو. ضع الخليط في الثلاجة حتى يصبح جاهزاً للاستخدام.

إعداد الجيلي بالبلسميك

- اغل كل المكونات معاً في مقلاة لمدة ٣ دقائق.
- اسكبها في صينية وضعها في الثلاجة لمدة ٦ ساعات على الأقل.
- حين تصبح جاهزة، استخدم سكيناً لقطعها إلى مكعبات.
- انقل المزيج إلى ثيرموميكس. واخلط حتى يصبح المزيج ناعماً.
- انقل المزيج إلى زجاجة ضغط. اتركه يبرد حتى يصبح جاهزاً للاستخدام.

إعداد قشرة السمسم

- سخن الفرن مسبقاً على حرارة ٤٠ درجة مئوية.
- ضع بذور السمسم الأسود في مطحنة التوابل. اطحن حتى الحصول على بودرة رقيقة.
- في خلاط، اجمع باقي المكونات مع بودرة السمسم المطحون. اخلطها حتى يصبح المزيج ناعماً.
- بواسطة السباتولا، وزّع المزيج في ورقة الخبز ودعها في الفرن بين ١٠ إلى ١٥ دقيقة.
- "ارفع" بهدوء القشرة عن الورقة ودعها تبرد.

كاوسا مع تونة ترترار

على طريقة الشيف روبرتو سيجورا

@robertosegura

للمطاعم

تشهد الرحلة الرائعة التي خاضها الشيف روبرتو سيجورا من المطابخ التقليدية في بيرو إلى الساحة العالمية في مجال الطهي على موهبته وعمله الجاد وشغفه الدائم بهذا المجال. وساهمت قدرته على المزج بين التأثيرات الثقافية والتقنيات المبتكرة ببروزه في عالم الطهي، وتستمر مساهماته في رسم معالم مستقبل فن الطهي وإلهامه.

المكونات

صلصة نيكاي	الكاوسا	مزيج تونة الزعنفة الزرقاء	الصوص
٩.٥ مل صلصة صويا (صوديوم خفيف)	٢ كغ بطاطس (مهرورة ومصفاة)	٤٥.٤ غ مزيج تونة الزعنفة	الزرقاء
٩.٥ غ ليمون أخضر	٢٠ غ معجون فلفل أماريلو	٣.٣ غ تونة الزعنفة الزرقاء (مفرومة)	٣.٣ غ أفوكادو
١٠.٥ مل زيت سمسم	١٥.٥ غ عصير ليمون أخضر	٥.٥ غ بصل أخضر (مفروم)	٧.. غ بطاطس
٥ غ معجون فلفل روكتو	١٠.٥ مل زيت نباتي	٥.٥ مل صلصة صويا	١٠.٦ غ شالاكينا
٥ غ زنجبيل (طازج ومبشور)	٤..٤ غ كنور بروفيشينال	٥.٥ غ عصير ليمون أخضر	١٠.٦ غ مايونيز حار
٥ ملح	٢٠.٢ رائق البطاطس، بطاطس مهرورة	٢٠.٢ غ معجون فلفل أماريلو	١٠.٦ غ صلصة نيكاي
٥ غ معجون فلفل روكتو	٥.٥ غ بصل أخضر	٥.٥ ملح	٢٠.٦ غ كانشا مقرمشة (مطحونة)
٣.٣ غ هيلمنز مايونيز	٥ ملح		٢٠.٦ غ رشاد
٣.٣ غ عسل			٥ غ كزبرة
٣ مل عصير ليمون أخضر			٣.٣ غ بصل أخضر
١٣٥ غ صلصة سريراتشا			١٤.١ غ بذور سمسم (أسود)
المايونيز الحارة	شالاكينا	مزيج تونة الكزبرة	١٤.١ غ كينوا مقرمشة (سوداء)
٣.٣ غ هيلمنز مايونيز	٥.٥ غ بصل أحمر، (مكعبات برونوواز)	٤.٤ غ سيقان الكزبرة (مكعبات برونوواز)	
٣.٣ غ عسل	١.١ غ هالابينو (مكعبات برونوواز)	١.١ غ هالابينو (مكعبات برونوواز)	
٣ مل عصير ليمون أخضر	١.١ مل عصير ليمون أخضر		
١٣٥ غ صلصة سريراتشا	١.١ مل زيت نباتي		
	١.١ ملح		

أسلوب المشاركة الجديد





طريقة التحضير

الكاوسا

- اهرس البطاطس المسلوقة حتى تصبح ناعمة، ومن دون تكتلات. اخلط معجون فلفل أماريلا، والریت النباتي، وکنور رقائق البطاطس بطاطس مهروس، وعصير الليمون الأخضر، والملح، والفلفل. تبّل حسب الرغبة.
- دع الكل جانباً حتى يصبح بدرجة حرارة الغرفة.

تونة الترتر

- امزج التونة المقطّعة إلى مكعبات مع باقي المكونات في وعاء. اخلط بلطف حتى تتأكد من تخطية التونة بكل التوايل.

صلصة نيكاي

- امزج صلصة الصويا، وعصير الليمون الأخضر، وزيت السمسم، وفلفل روکوتو، والزنجبيل في وعاء صغير.

التقديم

- باستخدام قالب حلقي أو اليدين، شكل طبقة من خليط البطاطس على طبق التقديم، لصنع قاعدة دائرية يبلغ سمكها ٢.٥ سم تقريباً.
- وزّع خليط التونة تارتار بالتساوي على أعلى قاعدة البطاطس.
- اسكب صلصة الصويا على التونة تارتار.
- أضف كمية صغيرة من المايونيز الحار فوق التارتار أو بجانبه.
- ثم أضف ملعقة كبيرة من الشلاكيتا.

المايونيز الحار

- امزج المايونيز، وصلصة سيرراتشا، والعسل، وعصير الليمون الأخضر في وعاء مختلف. اخلط حتى يصبح المزيج ناعماً. عدّل كمية السيرراتشا حسب درجة التي تفضلها.



خضروات لا تقاوم

الخضروات إلى الواجهة

يزخر السوق اليوم بالخدمات الغذائية، وبالتالي لا يمكن أن يتمتع طبقك اليومي بمذاق رائع فحسب، بل يجب أن طريقة تقديمها رائعة أيضاً. لا يبحث رواد المطاعم عن أطباق مليئة بالعناصر الغذائية فقط، بل يرغبون في أن تكون طريقة تقديمها مميزة أيضاً - والخضروات قد تكون الحل.

تحول الخضروات الطهي إلى شكل من أشكال الفن، لأنها تمكّن الطهاة من تحضير أطباق رائعة ومفعمّة بالألوان تثير إعجاب رواد المطاعم وتلهمهم. وبإمكانها أن تضفي على الأطباق الباهة لمسة من الحيوية والتميز، مثل طبق توستادا القرع الجوزي بالعسل المكرمل الساخن مع الفيتا المخفوقة الذي يحمل توقيع الشيف دانا كوهين. لطالما تم تجاهل الخضروات، أما الآن، فقد حان الوقت لتحتل مكانة مهمة وأساسية.



فطيرة طماطم هيرلوم

على طريقة الشيف دولاميس إلياس

@llias_doulamis

للمطاعم

يشتهر الشيف دولاميس إلياس بنهجه المبتكر وتفانيه في التميز في الطهي. وتمكن إلياس، بفضل شغفه العميق بفن الطهي والاستدامة، من ترسیخ مكانته، من خلال مزج التقنيات التقليدية مع الذوق المعاصر، وتمتد خبرته إلى مختلف أنواع المطبخ ويتمنى بقدراته على الارتقاء بالملكونات البسيطة وتحويلها إلى أطباق على أعلى المستويات. وفي دبي، المدينة المشهورة بأفاصها المتنوعة في مجال الطهي، يبرز إلياس للتزامه بالجودة والإبداع، وتحظى حدود النكهة وطرق تقديم الأطباق باستمرار، ويمتد تأثيره إلى ما هو أبعد من المطبخ، حيث يشارك بنشاط في فعاليات الطهو ويرشد الطهاة الطموحين، مما يساهم بشكل كبير في نمو ثقافة الطعام وديناميكيتها في دبي. ويقول الشيف إلياس: "أستمد الإلهام من التقاليد العربية للطهو في اليونان، وأحاول دمج النكهات والمكونات المتوسطية الأصلية في مطبخي لأبتكر أطباقاً تكرّم تراثي الوطني".

المكونات

زيت الطماطم والفلفل الحار

- ١٤ كنور بودرة طماطم
- ٢٥ مل زيت زيتون
- ١٤ ثوم
- ٥ غ فلفل حار
- ٠٠ غ طماطم مجففة

إعداد السايبيله

- ٠٠ غ جبنة فيتا
- ٠٠ غ من الكريمة بعد جبنة الفيتا
- ٠٠ غ كبر
- ٥ غ زيتون كالاما
- ٠٠ غ أوراق ريحان طازجة

مربي الطماطم

- ٥ غ هيلمنز كاتشب للمائدة
- ٢٠ غ ريحان طازج
- ٥٠ مل مربى طماطم هيرلوم

جيينة السايبيله

- ١٥ غ زبدة غير مملحة طرية
- بدرجة حرارة الغرفة
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ٥ غ سكر خشن
- ١٠ غ دقيق متعدد الاستخدامات

الطماطم المنقوعة

- ٢٠ غ طماطم هيرلوم
- ٢٠ مل زيت زيتون بكر ممتاز
- ٢٠ غ بصل الشالوت
- ٥ غ زعتر
- ١٠ غ ثوم كامل مفروم
- ٥ غ ملح
- ٥ غ فلفل

برونتو

- ٥ غ كنور صلصة طماطم برونتو

تتبيلة الشرق الأقصى للمحترفين

- ١٤ غ كنور للمحترفين تتبيلة الشرق الأقصى





طريقة التحضير

الطماطم المنقوعة والمحمرة

- انقع طماطم هيرلوم الكاملة مع زيت الزيتون، والثوم، والزعتر، وكنور صلصة طماطم برونتو، وكنور للمحترفين تتبيلة الشرق الأقصى، والملح، والفلفل المطحون.
- ضع المزيج على صينية واتركها في الفرن لمدة ٥ دقائق على حرارة ٦٠ درجة مئوية، ثم ارفعها من الفرن.
- حين ترفعها، ادهن الطماطم بواسطة الزيت الغني بالريحان واتركها جانبًا.



عجينة السايبيليه

- افرك بلطف الزبدة بالملح، والسكر، والدقيق.
- أضف تدريجياً البيض حتى تشكيل العجينة. لا تفرط في خلط المكونات. دع الكل في الثلاجة لمدة ٣ ساعات على الأقل.
- افرد العجينة المبردة بالتساوي إلى السمك المطلوب بحسب أبعاد قالب الفطيرة وارتفاعه، مع ترك مساحة تكفي للحشوات. اخبز قبل إضافة الحشوة واستخدم حوالي ٨٠٪ من الحبوب لضبط الوزن وتجنب انتفاخ العجينة.
- دعها تبرد بحسب درجة حرارة الغرفة ثم ابدأ بالhashowa.



إعداد السايبيليه

- سخن الفرن مسبقاً على حرارة ١٧٥ إلى ١٨٠ درجة مئوية.
- قم بحشو السايبيليه بمربى الطماطم. رش القليل من أوراق الريحان المفرومة ناعماً.
- ضع طبقة من طماطم هيرلوم المحمرة عليها.
- اسكب زيت الطماطم والفلفل الحار ورش أوراق الزعتر ضعها في الفرن واتركها لمدة ٥ دقائق على الأقل أو حتى ينضج الكل.
- حضر كريمة الفيتا عبر مزجها مع القليل من الكريمة الكثيفة في خلاط كهربائي. انقل هذا المزيج إلى قمع تزيين حین تصبح السايبيليه مقرمشة، أخرجها من الفرن. زين بواسطة الكبر وزيتون كالماتا. ثم أضف كريمة الفيتا ووضع أوراق الريحان عليها.

زيت الطماطم والفلفل الحار

- استخدم بلالات الطماطم المجففة، انزع البذور، واقطعها إلى قطع صغيرة.

كفتة الإدامامي والقرنبيط، وحمص الشمندر المكرمل، وبودرة البصل المشوي ومقرمشات التابيوكا

على طريقة الشيف ألكس

@alex_stumpf

للمطاعم وشركات التموين

يشتهر الشيف ألكس من مطعم بيبي سوشال داينينغ في دبي بأسلوبه الابتكاري في المطبخ الذي يمزج بين النكهات الشرقية والغربية، مع لمسة تسبق عصرها. تحت قيادته، أصبح مطعم بيبي سوشال داينينغ وجهة مفضلة لهواة الطعام الباحثين عن تجربة فريدة من نوعها في عالم الطعام. ويزر التزام الشيف أليكس باستخدام مكونات طازجة وعالية الجودة في كل طبق، وغالباً ما يقدم مجموعات نكهات غير متوقعة بطريقة فنية. وساهمت قدرته في ابتكار رحلة لا تنسى حافلة بالذكريات في حصوله على سمعة كأحد أكثر الطهاة المميزين والرأيدين في دبي.

المكونات

الكفتة

- ٢٠٠ غ إدامامي مقشر
- ٤٠٠ غ زهارات القرنبيط
- ١٠٠ غ هلابينو
- ٨٠٠ غ نعناع
- ٨٠٠ غ بقدونس
- ١٥٠ مل زيت دوار الشمس
- ٣٠٠ غ بصل، مفروم ناعماً
- ١٠٠ غ كوب بقسماط مطحون
- ١٠٠ غ جوز محمص
- ٣٠٠ مل ممتاز بكر ممتاز
- ٣٠٠ مل ملعقة صغيرة زيت زيتون
- ٢٠٠ غ كنور كبيرة طحينة
- ٤٠٠ مل ماء
- ٧٠٠ غ لآلئ التابيوكا
- ٤٠٠ غ كنور مسحوق مرققة

الحمص بالشمندر

- ٢٠٠ غ شمندر محمّر مدخنة
- ٤٠٠ مل ملعقة صغيرة كنور تتبيلة الشرق الأقصى
- ٢٠٠ غ نعناع
- ٨٠٠ غ بقدونس
- ١٥٠ مل زيت دوار الشمس
- ٣٠٠ غ بصل، مفروم ناعماً
- ١٠٠ غ كوب بقسماط مطحون
- ١٠٠ غ جوز محمص
- ٣٠٠ مل ممتاز بكر ممتاز
- ٣٠٠ مل ملعقة صغيرة زيت زيتون
- ٢٠٠ غ كنور كبيرة طحينة
- ٤٠٠ مل ماء
- ٧٠٠ غ لآلئ التابيوكا
- ٤٠٠ غ كنور مسحوق مرققة

بودرة البصل

- ٥٠٠ غ بصل أبيض مقشر

مقرمشات التابيوكا

- ٥٠٠ مل ماء

- ٧٠٠ غ لآلئ التابيوكا

- ٤٠٠ غ كنور مسحوق مرققة

الخضار

أرومات

- ٢٠٠ غ شمندر محمّر مدخنة
- ٤٠٠ مل ملعقة صغيرة كنور تتبيلة الشرق الأقصى
- ٢٠٠ غ نعناع
- ٨٠٠ غ بقدونس
- ١٥٠ مل زيت دوار الشمس
- ٣٠٠ غ بصل، مفروم ناعماً
- ١٠٠ غ كوب بقسماط مطحون
- ١٠٠ غ جوز محمص
- ٣٠٠ مل ممتاز بكر ممتاز
- ٣٠٠ مل ملعقة صغيرة زيت زيتون
- ٢٠٠ غ كنور كبيرة طحينة
- ٤٠٠ مل ماء
- ٧٠٠ غ لآلئ التابيوكا
- ٤٠٠ غ كنور مسحوق مرققة





طريقة التحضير

إعداد الكفتة

- انزع السيقان والأوراق من القرنبيط.
- قطع زهارات القرنبيط إلى قطع صغيرة واطحنه في خلاط كهربائي حتى تشبه قوام الكسكسي.
- كذلك الأمر بالنسبة إلى الإدامامي، انزع الحبوب واطحنه في الخلاط.
- سخن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم على نار متوسطة، أضف البصل واتركه على النار حتى يصبح شفافاً.
- أضف القرنبيط، والإدامامي، والتوابل الباقية كلها، وقم بطهوها مع التحريك بشكل مستمر حتى يصبح القرنبيط طرياً لمدة ٥ إلى ٦ دقائق. ارفع الكل عن النار وانقله إلى وعاء كبير.
- أضف الكشمش، والصنوبر، والبقسماط، والبيض وحرك حتى يمتزج الكل. يجب أن يكون المزيج متماسكاً حين تضخط عليه بين أصابعك.
- سخن حوالى ٢ إنش من الزيت في مقلاة على نار متوسطة، شكّل خليط القرنبيط إلى كرات يبلغ قطرها حوالى ١٢ إنش. اقل الكفتة، بعد تقليلها لعدة دقائق، حتى تكتسب اللون البني الذهبي من جوانبها كافية، ارفعها من المقلاة بواسطة ملعقة مثقبة وضعها جانباً على صحن عليه مناديل ورقية، فيما تقليل الكمية المتبقية من الكفتة.

إعداد الحمص بالشمندر



إعداد بودرة البصل

- إعداد بودرة البصل، سخن الفرن مسبقاً على أعلى حرارة بين ٢٣ إلى ٢٧ درجة مئوية.
- قشر واقطع البصل إلى مربمات ثم وزعها بالتساوي على صينية عليها ورق برشمان.
- حرر البصل حتى يحترق تماماً ويصبح لونه أسود، ما قد يستغرق بين ٣ دقيقة إلى ساعة من الوقت، بحسب الفرن الذي تستخدمه.
- دع البصل يبرد ثم اطحنه حتى يصبح بودرة رقيقة بواسطة خلاط، أو خلاط كهربائي، أو مطحنة توابل.
- ضع البصل في وعاء محكم الإغلاق حتى يصبح جاهزاً للاستخدام، يضيف هذا المزيج نكهة مدخنة إلى أطباقك. احرص على توفير التهوية الجيدة أثناء هذه العملية، لأن إعداد هذا المنتج قد يؤدي إلى رواحة قوية ودخان.



أضف الجوز المحمر، وبذور الكمون، وكنور للمحترفين أromات، اخلط المزيج على سرعة عالية حتى يصبح ناعماً وكريمية، مع كشط الجوانب أحياناً للتأكد من مزج كل المكونات.

إذا كان الحمص سميكاً جداً، أضف كمية صغيرة من الماء أو المزيد من زيت الزيتون لتحقيق التماسك الذي تريده.

تدوّق وعّد التتبيلة حسب الحاجة، عبر إضافة المزيد من عصير الليمون، أو الملح، أو كنور للمحترفين أromات لتناسب ذوقك. انقل حمص الشمندر إلى وعاء تقديم، اسكب القليل من زيت الزيتون البكر الممتاز، وزين مع المزيد من الجوز المحمر أو رشة من بذور الكمون، إذا أردت.

انقل حمص الشمندر إلى وعاء تقديم، اسكب القليل من زيت الزيتون البكر الممتاز، وزين مع المزيد من الجوز المحمر أو رشة من بذور الكمون، إذا أردت.



أطعمة تحسن المزاج

المحة الشائكة

يتمحور هذا العام حول الشعور بالرضا والارتياح. لا سيما أن “الخيارات الصحية” على وشك أن تشهد تحولاً وإذا اعتمدنا طريقة تفكير خارج المألوف، يمكننا أن نبتكر أطباقاً رائعة وغير متوقعة غنية بالعناصر الغذائية وتحتاج بطريقة تقديم جميلة ولذيذة أيضاً!

لم تعد السلطة التي تحتوي على الخس جزءاً من المائدة، فقد حل محلها الخضروات البديلة والحبوب الغذائية، مثل الدخن التي استخدمتها الشيف خيمينا سوليس في طبقها المميز مالفاتي الدخن. ومن المهم أن نتوصل إلى فهم شامل لموضوع التغذية والصحة، إذ تقع على عاتقنا جميعاً مسؤولية حماية جميع جوانب الصحة البشرية، وهي تبدأ بالطعام الذي نتناوله!





”**مطابخنا مليئة بالأطعمة التي تتميز بقدرتها على إعادة الحيوة إلى الجسم وتجديده.**“

لنبدأ بالعدس. تستطيع هذه البقوليات الصغيرة أن تقلل من خطر الإصابة بمجموعة من الأمراض المزمنة مثل السكري، والبدانة، والسرطان، وأمراض القلب. لذلك يُعد العدس أحد المكونات التي يجب إضافتها إلى قائمة طعامك، سواء استخدمتها في الحساء، أو السلطة، أو الصلصة.

البيض طعام رائع أيضاً – فهو يزودك بكمية من العناصر الغذائية وغالباً ما يوصف بأنه ”بروتين كامل“، إذ يحتوي على جميع الأحماض الأمينية التسعة التي يحتاج إليها.

يُعتبر مشروب الكفير جديداً نوعاً ما بالنسبة إلى رواد المطاعم، وقد تم تخمير منتج الألبان هذا الغني بالبكتيريا المفيدة لأكثر من ٢ سنة. ويعتقد أن مجموعات البكتيريا المجهرية هذه ضرورية لتحسين عملية الهضم وخفض نسبة الكوليسترول.

يرتبط جرير الماء بالخردل وهو من عائلة الكرنب. يتم تناوله في العديد من الدول وهو يشتهر في معظم القارات. يُعتبر جرير الماء من ”الأطعمة الخارقة“، فهو يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة وغني تحديداً باليوتين والفيتامين C. يمكن تناول كل من الأوراق الخضراء الرقيقة والسيقان الفاتحة إما مشوّحة أو طازجة، وهي تشكّل إضافة رائعة عند إدخالها في مكونات الحساء، والسلطات، والفتائر، واللطة.

هذه ليست سوى بعض الأمثلة، لكن إذا كنت تفكّر في إضافة مكونات مماثلة إلى قائمة طعامك، بما في ذلك الكثير من الخضروات الملوّنة والأطعمة المخمرة، فاعلم أنه لا يمكن الاستخفاف بمنافعها الصحية!

المنافع الخفية لتناول الأطعمة المحببة

بقلم
دايفد رايت

بحسب الروايات التي انتشرت في السنوات الأخيرة حول الأطعمة الخارقة، ثمة عدد قليل من الأطعمة القادرة على تجديد خلايا الجسم في الأسواق. والحقيقة أن مطابخنا مليئة بالأطعمة التي تتميز بقدرتها على إعادة الحيوة إلى الجسم وتجديده.



خيارات صحية على قائمة الطعام: أفضل توجهات التغذية

لم يعد روّاد المطاعم يبحثون عن أطباق تشبّعهم فحسب، بل يطالبون أيضاً بـمأكولات تغذّي الجسم والعقل. وفي ما يلي بعض من أبرز التوجهات:

- العملية أولاً:** انسوا أمر السعرات الجوفاء التي تأتي من الدهون الصلبة والسكريات المضافة، ولا تقدم للجسم قيمة غذائية! ينجذب المستهلك إلى الأغذية والمشروبات التي تقدم منافع صحية معينة. ويشتمل ذلك على خيارات تدعم المناعة، والهشم، ومستويات الطاقة، وإدارة الوزن.
- أطباق البروتينات النباتية:** تستمر الحركة النباتية بالازدهار. ولم تحد الخيارات النباتية والفيجن محصورة بفئة معينة، بل أصبحت محور الاهتمام، مع تقديم الطهاة أطباق مبتكرة ولذيدة تنافس مثيلاتها من اللحوم.
- أطباق مخصصة:** ربما يتم تخصيص مستقبل الأغذية بما يلبي احتياجاتك. لذا، ابحث عن مطاعم تهتم بهذا الجانب وتحضر أطباقاً مخصصة بحسب الأهداف الصحية لكل فرد.
- الشفافية هي الأساس:** يريد المستهلك أن يعرف ما الذي يأكله. لذلك لا بد من استخدام ملصقات واضحة تبرز عليها المكونات بشكل مفروء والتركيز على تجنب المواد المضافة الاصطناعية.
- البركة في القليل:** تدفع المخاوف المتعلقة بالصحة العامة إلىبذل جهود لتقليل محتوى السكر والملح في كل من الأغذية المعالجة وقوائم المطاعم.



مساهمة التغذية في تشكيل قطاع الأغذية والمشروبات

بقلم
أخصائية التغذية والتسويق،
جمانة جلال

يشهد عالم الأغذية والمشروبات تحولاً لذيداً، وذلك بفضل ترکيز المستهلكين المتزايد على الصحة والعافية. تستكشف هذه المقالة أهم توجهات التغذية التي ترسم معالم القطاع، وكيف تعمل المطاعم على تكييف قوائمها، والابتكارات المذهلة التي قد تحدث ثورة في طريقة تناولنا الطعام.

من شأن الخضروات المقطعة مسبقاً
والحبوب المطبوخة مسبقاً
والخيارات المناسبة الأخرى أن تبسط
عملية تحضير الطعام وتقلل من
تكلفة اليد العاملة. ويسمح ذلك
للمطاعم بتقديم مجموعة متنوعة
من الأطباق الطازجة والصحية من
دون بذل الكثير من الجهد المطلوب
عادة للطهي من الصفر.



لمطابخ الإنتاج المركزية:

يمكن تحضير المالفاتي مسبقاً وتجميدها بكميات كبيرة. أضف دقيق الحمص إلى المزيج واعجن حتى تصبح العجينة متماسكة. قسمها إلى حصص وضعها في الفريزر.

المالفاتي الدخن بصلصة الخضروات المدخنة

على طريقة الشيف خيمينا سوليس، الأرجنتين

@chefsufsarg

للمطاعم والفنادق وشركات التموين



يواجه مشغلو المطاعم صعوبات على صعيد تكلفة الطعام وبخاصة البروتين الحيواني. وفي الوقت نفسه، يزداد رواد المطاعم وعيًّا حيال صحتهم وحيال البيئة. وتُعتبر هذه الوصفة نسخة محسنة جداً من طبق المالفاتي الكلاسيكي المقدّم مع صوص من الخضروات المشوية والمدخنة على الحطب.

وهي تحتوي على كمية كبيرة من المكوّنات الطحينة مثل الحبوب والمكّسرات والخضروات على غرار الحمص والدخن والسبانخ. كما أنها خالية من اللاكتوز والغلوتين ومناسبة للأشخاص الفيجن والنباتيين.



المقرمشات

٠٠٠.. غ تفل قصب أو بقايا خضروات
٠٠٠.. غ بذور سمسسم
٥.. غ بذور سمسسم حبة كاملة
١.. غ ملح
١.. غ فلفل مطحون

الصوص المدخنة

١٨٥.. غ كنور بودرة طماطم
١٥.. غ ماء
٢.. غ فلفل أحمر
٢.. غ فلفل أخضر
٢.. غ فلفل أصفر
٢٥.. غ بصل
٣٥.. غ طماطم
١.. غ فلفل حار
٥.. غ مسحوق فحم
٢.. غ رقائق خشب
٢.. قطع لتشغيل وعاء "سايفن"
٢٠.. غ أغار

المالفاتي

٣.. غ دخن نيء
١٥.. غ كنور مسحوق مرقة
الخضار
٤٤.. غ سبانخ مسلوق ومقطّع
١٢٥.. غ كنور رقائق البطاطس
بطاطس مهروسة
٥.. غ ماء للبيوريه
١.. غ زيت دوار الشمس
٢٥.. غ حمص مطبوخ
٢.. غ فلفل، مسحوق
٥.. غ بشر ليمون
١٥.. غ جوز محمص
بشر ليمون
جوز محمص



”تمنح الخضروات المدخنة بالفحم والممزوجة بمحّونات رائحة ومغذية مثل الدخن، هذا الطبق طعم الأومامي الشهي ومذاق اللحم الغني. ولا شك في أن الأطباق الصحية يمكن أن تكون شهية أيضاً“

الشيف خيمينا سوليس

طريقة التحضير

المالغاتي

- اغسل الدخن وحّمه على نار هادئة في مقلاة.
- قم بطيهي الدخن مع مرقة الخضار (التر من الماء + ١٥ غ من المرق البوذرة).
- لتحضير البيوريه: قم بخلி ٥٠ غ من الماء، وأضف إليه زيت دوار الشمس، ثم أضف ببطء رقائق البطاطس المجففة، يجب أن يكون قوام البيوريه متماساً.
- اطحن الحمّص في الخلط الآلي.
- حّمّص الجوز في الفرن.
- دع المكوّنات تبرد ثم امزجها (الدخن المطبوخ + الحمّص + البيوريه). أضف إليها بشر الليمون، والسبانخ المقطع ناعم والملح والفلفل.
- شكّل كرات من الخليط، بحيث يكون وزن كل كرة نحو ٣٥ غ.
- سخّن الفرن مسبقاً على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية. قم بتحمير الكرات لمدة ٥ دقائق أو حتى تصبح ذهبية.
- الوصفة كاملة مطبوخة: امزج ٦٢٥ غ من الدخن + ٢٥٠ غ من البيوريه + ٢٥٠ غ من بشر الحمّص + ٤٤ غ من السبانخ + ١٥٠ غ من الجوز + ٥ غ من بشر الليمون.

المقرمشات

- اطحن البذور بشكل جزئي.
- أضف تفل القصب إلى البذور، ثم الملح والفلفل المطحون.
- وزّع الخليط على حصيرة من السيليكون.
- اخbiz المقرمشات على حرارة ٩٠ درجة مئوية حتى تصبح جافة وبنية ذهبية.

سلطة البازنجان المشوي الصيفية الفيجن، مع صلصة الخردل، والمايونيز النباتي، والطحينة

على طريقة الشيف ريتا سويدان
@chef_ritasoueidan

للمطاعم والفنادق وشركات التموين

اكتسبت الشيف ريتا سويدان شهرة واسعة بفضل مرجها المبتكر بين النكهات اللبنانيّة التقليديّة وتقنيات الطهي المعاصرة. وتشتهر الشيف باهتمامها الدقيق بالتفاصيل وقدرتها على إضفاء إحساس عميق بالأصالة على الأطباق، وقد أسرت أذواق السكان المحليّين والسياح ويعمل مطعمها في دبي، ميسان ٥٥، كمركز نابض بالحياة للطهي حيث تعرض شغفها بالمكوّنات الطازجة التي يتم الحصول عليها محلياً وتفانيها في الارتقاء بالمطبخ اللبناني إلى آفاق جديدة.

المكوّنات

للتزين

- فلفل حلبي
- أوراق ريحان
- زيت زيتون بكر ممتاز
- الصلصة
- كغ باذنجان
- ٣٠. غ خردل إنجليزي كولمنز
- ٢٠. غ طحينة
- ٣ ملاعق صغيرة ملح البحر (١٠ غ)
- ٢٠. غ هيلمنز مايونيز نباتي

السلطة

- ١٥ مل عصير ليمون
- ١٥ مل زيت زيتون بكر ممتاز، وزيادة للساوردو والرشة النهائية
- نعناع مفروم ناعماً، رشة وافرة سماق، رشة وافرة للساوردو
- ٢٠ غ طماطم كرزية مشكلة، مقطعة إلى أنصاف
- ١٤ غ خبز الساوردو المقطع إلى قطع صغيرة
- ٤٥ غ خيار، مقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم، مقشر ومنزوع البذور
- ٣ غ ١/٤ بصل الشالوت، مقطع إلى حلقات رفيعة
- ٤ أفلفل أخضر، منزوع البذور ومفروم ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة بشر ليمون





أطعمة تحسن المزاج



طريقة التحضير

- اشو البازنجان على النار، ثم قشره واستخرج اللب بعد أن يبرد. ضع اللب في مصفاة فوق وعاء لتصفية.
- بعد ذلك، انقل اللب إلى خلاط كهربائي مع باقي مكونات الصلصة واخلطها حتى تصبح ناعمة. انقل الصلصة إلى مستوعب وضعه في الثلاجة.
- ضع حرارة الفرن على ١٨٠ درجة مئوية. امزج قطع الساوردو مع القليل من زيت الزيتون ورشة وافرة من السمك، ثم ضعها على صينية واحبزها لمدة ٥ دقائق أو حتى تصبح مقرمشة وذهبية اللون.
- أضف مكونات السلطة إلى وعاء واخلط الكل بلطف. أضف ملعقة كبيرة من الصلصة إلى السلطة واخلط بلطف.
- انقل السلطة إلى وعاء لتقديمها، واسكب القليل من زيت الزيتون البارد الممتاز، ثم رش حممية وافرة من الفلفل الحلبي، وزين الوعاء بأوراق الريحان.

مسقعة الكوسة الصيفية مع يخنة الحمص والعدس

على طريقة الشيف ميلان يوركوفيتش

@chef milanj



للمطاعم والفنادق وشركات التموين

الشيف ميلان يوركوفيتش هو العقل المدبر للطهي وراء مطعم ٢١ جرامز، وهو مطعم بلقاني في دبي حاصل على الإشادة لمطبخه الأصيل الذي يحاكي الروح. مع شغف بالحفاظ على تقاليد الطهي الغربية في البلقان، يبتكر الشيف ميلان بخبرته العالية أطباقاً تسلط الضوء على النكهات والتراث المتنوع في المنطقة. وفي ٢١ جرامز، يستطيع الضيوف التلذذ بقائمة تمزج بين الوصفات الريفية المحلية الصنع وتقنيات الطهي الحديثة، ما يؤدي إلى تجربة طعام فريدة تنقل رواد المطعم إلى قلب البلقان. وبفضل التزام الشيف ميلان بالجودة والأصالة، أصبح ٢١ جرامز وجهة محبوبة للسكان المحليين والسياح الذين يبحثون عن طعام لا ينسى لثقافة البلقان في مدينة دبي النابضة بالحياة. وعن هذا الطبق، يقول: "يحول هذا الطبق الطعام المريح الأصلي إلى طبق مريح أكثر إنما نباتي".

المكونات

الباقة الخضراء

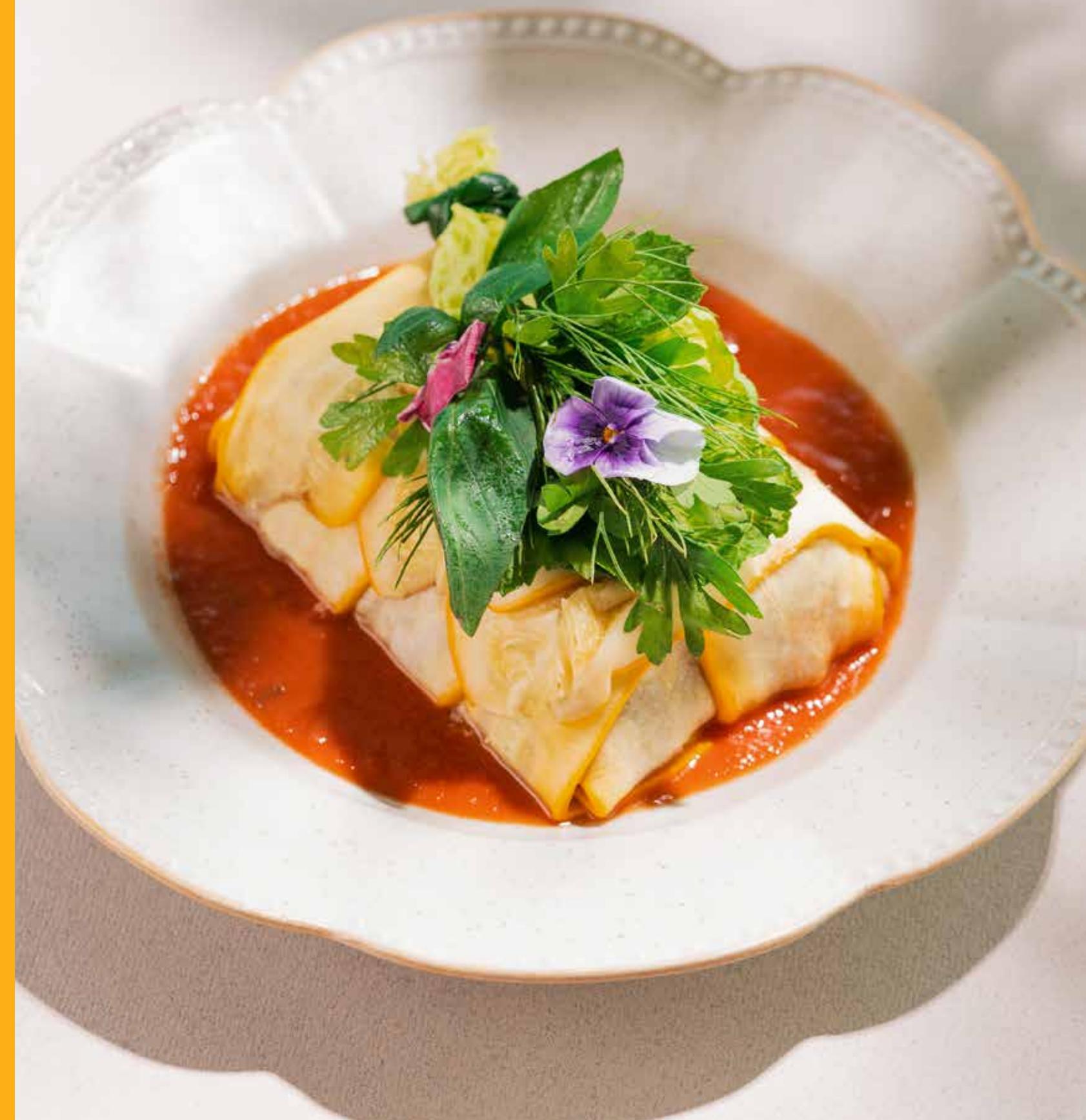
- ١٤ غ ريحان
- ١٤ غ نعناع
- ١٤ غ بقدونس
- ١٤ غ زهور صالحة للأكل
- ١٤ غ شبت
- ٥.٤ غ خس أخضر
- ١٤ غ ثوم معمر

صلصة الطماطم

- ٤٠ غ كنور صلصة طماطم برونتو
 - ٢٠ غ سكر
 - ٥ غ ملح
- مسقعة الكوسة**
- ١٥ غ كوسة صفراء
 - ١٤ غ زعتر
 - ١٥ غ جبنة كاشكافال

يخنة الحمص والعدس

- ٤٠ غ بصل أصفر
- ٢٠ غ جزر
- ٢٠ غ كرفس
- ٨٠ غ حمص
- ٥٠ غ عدس
- ٥٠ غ كنور صلصة طماطم برونتو
- ١٠ مل برتوولي ڻل البلسميك





أطحمة تحسّن المزاج



طريقة التحضير

- انقع الحمص في الماء طوال الليل.
- اقطع البصل إلى شرائح جوليان رفيعة وابشر الكرفس والجزر. شوّح الخضروات مع زيت الزيتون، ثم أضف الثوم والزعتر وأوراق الغار المفرومة. أضف العدس، وخل البلسميك، وشوّح الكل على نار مرفوعة لبعض الوقت.
- أضف الحمص المنقوع والماء، ثم أضف صلصة طماطم برونتو والتوابل. خفف النار واترك الكل يغلي حتى يتذرّر الماء وينضج الحمص والعدس.
- في هذه الأثناء، قطّع الكوسة الصفراء بالطول بسماكة ٢ ملم. وزّعها على صينية عليها ورق برشمان وضعها في الفرن لمدة ٣ دقائق على حرارة ١٨٠ درجة مئوية.
- في وعاء، رامكين بقطر ١٠٠ ملم، ابدأ بتحطيم القاع والجوانب بشرائح الكوسة، بحيث تتقاطع كل قطعة بقدر نصف عرضها. بعد ذلك، ضع اليخنة وبشر جبنة الكاشكافال بداخل الرامكين.
- وكلمسة نهائية، ضع طبقة من جبنة كاشكافال على الكل، ولف أطراف الكوسة لغلق المسقعة. سخن المسقعة التي حضرتها في الفرن على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٠ دقائق.



الطعام أكثر من مجرد مصدر للطاقة:

تحضير أطباق صحية ولذيذة

مع
الشيخ سام كاس
بعلم
هيرمان كلاي

استخدم سام كاس منصته لتحويل الطريقة التي نفكّر بها في الطعام، والتغذية، ودور الطهاء في تعزيز العادات الغذائية الأفضل وذلك منذ اكتسابه شهرة وطنية بصفته طاهياً شخصياً لعائلة أوباما أثناء وجودها في البيت الأبيض. ويقدم لك في ما يلي خمس نصائح لتحقيق التوازن المثالي بين النكهات والصحة في أطباقك.

التركيز على المكونات النباتية

“تعتبر الأطعمة النباتية في طليعة العناصر المساهمة في استحداث نظام غذائي أكثر صحة واستدامة. لذا، قم بإضافة الفاصوليا والعدس والخضروات إلى أطباقك، فهي غنية بالبروتين والعناصر الغذائية، ومستدامة، ومتعددة الاستخدامات.”

استكشاف عالم الفطر

“الفطر مكون رائع يضيف إلى أطباقك نكهات الأومامي المميزة. يحتوي الفطر على الكثير من العناصر الغذائية، ويتميز بنكهاته المتنوعة، ويمكن إضافته بسهولة إلى وصفات مختلفة.”

فهم العلاقة بين التغذية والصحة

“تبعد العلاقة بين التغذية والصحة بكمية العناصر الغذائية في أطباقك. ركز على مقدار العناصر الغذائية التي توفرها كل سعرة حرارية. فالهدف هو التأكد من أن كل سعرة حرارية مهمة وتتوفر التغذية اللازمة.”

الاهتمام بموضع الاعتماد على المصادر المحلية والاستدامة

“صحيح أن الاعتماد على المصادر المحلية قد يوفر لك مكونات طازجة وعالية الجودة، لكن تذكر أن للاستدامة جوانب متعددة. على سبيل المثال، تكون الأبقار التي لا يتم الاعتناء بها كما يجب في المزارع والتي تتناول حبوبًا منخفضة الجودة أقل استدامة من الحيوانات التي يتم الاعتناء بها بطريقة مسؤولة وتأكل العشب وتنتقل من مكان آخر من البلاد.”

تعزيز الابتكارات في مجال إنتاج الغذاء

“أصبحت الأطعمة الصحية والصادقة للبيئة، وخاصة البروتينات البديلة، أكثر توافرًا في جميع الأوقات. ابحث عن الخيارات اللذيذة والغنية بالعناصر الغذائية التي تقلل من أثر الطبق أو قائمة الطعام في البيئة بشكل عام، من دون المساومة على المذاق.”



توفر يونيليفر فود سولوشنز مكونات احترافية، ومبتكرة، وعالية الجودة إلى جانب خدمات ذات قيمة مضافة وضعتها أكثر من ٢٥ طاهياً محترفاً بحيث تغطّي ٥ مطابخاً وتُستخدم في .. ٢ مليون طبق يومياً. تشتمل علامات يونيليفر فود سولوشنز التجارية على **كنور للمحترفين، وهيلمنز، وكولمنز**.



لمحة عن التقرير

تم إعداد تقرير يونيليفر فود سولوشنز الذي يتناول توجهات قوائم الطعام المستقبلية لعام ٢٠٢٤ بناءً على البيانات العالمية المتينة ومدخلات الطهاة الشاملة، بما في ذلك التقارير القطاعية الصادرة عن جهات خارجية رائدة (مثل شركات كاتنار، وفيريمنايس، وسيميرايز، وشركة النكهات والخطور الدولية (آي إف إف)، وذا فورج، وسي إم جاي- بي دي سي)، وتحليلات وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام ٧٧,٦٩ مليون بحث في أكثر من ٢٠ بلداً، فضلاً عن وجهات نظر ٥٠ طاهياً محترفاً من يونيليفر فود سولوشنز، والآراء المعمقة لأكثر من ٦٠٠ طاهٍ محترف في ٢٠ سوقاً حول العالم وذلك عبر حلقات النقاش الإلكترونية من تنظيم يونيليفر فود سولوشنز.

ترجمت نتائج تقرير توجهات قوائم الطعام المستقبلية إلى حلول عملية مخصصة لمشغلي الخدمات الغذائية حول العالم، بما يشمل اقتراحات لوصفات عديدة، وطرف تحضير الأطباق، ودخول المكونات التي يستطيع أصحاب المطاعم اعتمادها ضمن قوائم طعامهم.

#استعد_للغد مع يونيليفر فود سولوشنز

بصفتنا شريكاً تجارياً للطهاة من حول العالم، لا نوفر لهم المنتجات فحسب، بل نقدم خدمات أخرى للمساعدة في تطويرهم. وعلى موقعنا الإلكتروني العالمي UFS.com، نعرض آلاف الوصفات، وحلولاً عملية للمطبخ وفرق العمل، ومحظوظ ملهمًا، ووحدات تدريبية مجانية.

ACADEMY أكاديمية يونيليفر فود سولوشنز هي بوابة تضم أحدث الدورات التدريبية الاحترافية – وقد تم تصويرها وإعدادها مع طهاة محترفين من كل أنحاء العالم. سوف يعلمك فريق عملنا المهرات اللازمة وسيعطيك النصائح والأفكار التي يمكنك استخدامها الآن في مطببك. إذا كنت ترغب في معرفة المزيد حول بعض التوجهات الواردة في هذا التقرير، شاهد بعض الفيديوهات الواردة أدناه.

fair kitchens فير كيتشنز هي الحركة التي أطلقها يونيليفر فود سولوشنز والتي تكافح من أجل قطاع خدمات غذائية أكثر مرونة واستدامة. نحن ندعوك إلى التغيير لأننا نؤمن بأن ثقافات المطبخ الأكثر صحة تضمن أعمالاً أكثر صحة بدورها. على موقع UFS.com، يمكنك الاطلاع على مجموعة الأدوات، والدورات التدريبية، والحلول التي نقدمها لمواجهة أصحاب التحديات المرتبطة بثقافة المطبخ، واكتساب المهارات القيادية وغيرها الكثير.

دوره قوائم طعام تقلل الهدر و دوره خضروات ٨ تقاوٌم

كريستيان ويجه، خبير تغذير

الشكر والتقدير

تصوير: ريمكو كرايجيفيلد (الطعام)، وشارمين وو (الطهاة)، وديف ألين (الطعام والطهاة)، وفريدي هيريرا (الطعام والطهاة)، وكريستيان كامارغو (الطعام والطهاة)

تحرير الوصفات ونسخ المقابلات: كورتنى براندت

معطيات الخبراء: كينيث دكسترا، أتول شوبرا

آراء حول توجهات التغذية: حمانه جلال

تحرير وتجميع التقارير: شركة هيليوم لإدارة التسويق ذ.م.م. Helium Marketing Management L.L.C



Unilever
Food
Solutions

#استعد_للغد