



هوامش

طيلة شهر رمضان، ترتفع أسعار المواد الغذائية بشكل كبير نتيجة ارتفاع الطلب عليها، ما يجعل تحضير مائدة رمضان مهمة مكلفة. هنا نقدم نصائح لتحضير أطباق صحية بكلفة منخفضة



سوق للخضراوات في باكستان، مارس 2024 (الانضول)

تحضير العصائر والحلويات في المنزل

يمكن صنع معظم الحلويات، مثل القطايف والمهلبيه وحلاوة السميد، في المنزل باستخدام مواد أولية بسيطة التكلفة، كالحليب والطحين والنشا والسميد، بدلاً من شرائها بتكلفة عالية. كما أن صنعها في المنزل سيبقي التحكم في مكوناتها وجعلها أكثر صحية ومتناسبة مع أذواق الصائمين. الأمر نفسه ينطبق على العصائر الرمضانية، فبدلاً من شراء العصائر الجاهزة المليئة بالسكر من السوق، يمكن صنعها في البيت. يمكن شراء قمر الدين والتمر الهندي ونقعهما وإضافة السكر بمكونات معتدلة وماء الزهر، وبذلك يمكن إنتاج 6 لترات بسعر ليتر ونصف ليتر من العصير الجاهز في السوق. كما يمكن تحضير إبريق ليموناضة لكل العائلة عن طريق استخدام حبتين من الليمون فقط وإضافة بعض السكر.

باختصار

لا يُشترط تناول اللحوم الحمراء أو البيضاء كل يوم خصوصاً في ظل غلاء أسعارها، حيث يمكن استبدالها بمصادر البروتين النباتية مثل الفول والعدس والحمص والحبوب الكاملة

تعد إعادة تدوير بقايا الطعام طريقة رائعة لتقليل هدر الطعام وتوفير المال في رمضان. وهناك عدد كبير من الطرق لإعادة استخدام الطعام، مثل تحضير شوربة والسلطة

ينصح بإعداد قائمة تسوق بناءً على خطة الوجبات الأسبوعية المقررة والالتزام بها. إلى السوق، يجب التأكد من أن سلة المشتريات تحتوي على الأطعمة من جميع عناصر المجموعة الغذائية، مثل الخضار، والفاكهة، والحبوب، والحليب ومشتقاته، واللحوم. كما ينصح باختيار الأطعمة الطازجة والموسمية وتجنب شراء الأطعمة الجاهزة والصلصات لاحتوائها على نسبة عالية من الأملاح والسكريات والمواد الحافظة.

أو العدس) أو المجردة أو أطباق المقبلات والسلطة والخضار المشوية.

إعادة تدوير الطعام

تعد إعادة تدوير بقايا الطعام طريقة رائعة لتقليل هدر الطعام وتوفير المال في رمضان. وهناك عدد كبير من الطرق لإعادة استخدام الطعام، مثل تحضير شوربة والسلطة والخضار المشوية أو خلط الخضراوات المتبقية مع الأرز أو الشعيرية لإضافة مذاق جديد للوجبات، أو تجميد الوجبة أو الخضراوات المتبقية لاستخدامها في أوقات لاحقة.

عدم المبالغة في الأصناف

لا حاجة لتنوع أصناف مائدة الإفطار يوماً، بل يمكن اختيار يومين أو ثلاثة أيام في الأسبوع لإضافة أصناف ثانوية إلى جانب الطبق الرئيسي مثل المقبلات الباردة. أما في الأيام الباقية فيمكن الاكتفاء بتقديم الشوربة أو السلطة إلى جانب الطبق الرئيسي، وهو ما يساعد في التركيز على تناول الطبق الرئيسي، كما أنه يوفر المال والوقت والجهد

عدم تحضير كميات كبيرة

من الضروري تقدير حاجات العائلة الغذائية وعدم الوقوع في فخ الكميات الكبيرة. إذ إن نفس الصائم تشتبي وترغب في تناول كل المأكولات، حيث يعتقد الصائم أنه بحاجة لكميات كبيرة من الطعام لإشباع جوعه. ولكن وبمجرد أن يقبل على تناول الطعام، تزول هذه الرغبات، لأنه غالباً ما يركز على تناول السوائل. لذلك ينصح بإعداد نصف الكمية التي اعتاد الصائم على تناولها قبل شهر مضاً.

تناول الوجبات النباتية

لا يشترط تناول اللحوم الحمراء أو البيضاء كل يوم خصوصاً في ظل غلاء أسعارها، حيث يمكن استبدالها بمصادر البروتين النباتية مثل الفول، والعدس، والحمص، والحبوب الكاملة. فهي إلى جانب كونها بدائل اقتصادية للحوم، فإن لها خصائصها المفيدة للصحة: قليلة الكوليسترول والدهون المشبعة غير الصحية، وغنية بالألياف، والفيتامينات، والمعادن الضرورية لصحة الجسم. ويمكن تحضير أطباق لذيذة مثل حساء العدس أو الكباب النباتي (المحضر من الحمص

الكويت - يارا حسين

عادة ما يترافق شهر رمضان مع زيادة في استهلاك كميات الطعام، وارتفاع في أسعار المواد الغذائية. وهو ما يحول هذا الشهر إلى شهر الطعام والنققات، ما يشكل عبئاً على العائلات ذات الدخل المحدود. لكن في المقابل، قد يكون شهر رمضان فرصة لتحسين الصحة وإنقاص الوزن. نقدم هنا نصائح لإعداد الموائد الشهية والصحية من دون زيادة النفقات طيلة هذا الشهر.

التخطيط للوجبات

يساعد التخطيط المسبق للوجبات بشكل أسبوعي، مع مراعاة المتطلبات الغذائية لمائدة متوازنة (عليها أن تحتوي على مصدر للنشويات، ومصدر للبروتين الحيواني أو النباتي، وأيضاً مصدر للخضراوات)، على تحديد حجم حصص الطعام المطلوبة، وبالتالي شراء كمية الطعام التي ستستهلكها الأسرة خلال الأسبوع. وهو ما يساعد على تجنب المشتريات غير الضرورية، ويضمن الحصول على نظام غذائي متوازن طيلة شهر رمضان.

مائدة رمضان أطباق صحية بكلفة منخفضة



عادة ما يترافق شهر رمضان مع زيادة في استهلاك كميات الطعام، وارتفاع في أسعار المواد الغذائية. وهو ما يحول هذا الشهر إلى شهر الطعام والنققات، ما يشكل عبئاً على العائلات ذات الدخل المحدود. لكن في المقابل، قد يكون شهر رمضان فرصة لتحسين الصحة وإنقاص الوزن. نقدم هنا نصائح لإعداد الموائد الشهية والصحية من دون زيادة النفقات طيلة هذا الشهر.

التخطيط للوجبات

يساعد التخطيط المسبق للوجبات بشكل أسبوعي، مع مراعاة المتطلبات الغذائية لمائدة متوازنة (عليها أن تحتوي على مصدر للنشويات، ومصدر للبروتين الحيواني أو النباتي، وأيضاً مصدر للخضراوات)، على تحديد حجم حصص الطعام المطلوبة، وبالتالي شراء كمية الطعام التي ستستهلكها الأسرة خلال الأسبوع. وهو ما يساعد على تجنب المشتريات غير الضرورية، ويضمن الحصول على نظام غذائي متوازن طيلة شهر رمضان.

وأخيراً

عيد الأم السورية

خطيب بدلة

لا بد من الاعتراف، بدايةً، بأن شريحة لا بأس بها من الرجال السوريين يجوبون أمهاتهم، بالفعل، ويعتنون بهن. وفي عيد الأم، المصادف في 21 آذار / مارس، يقبلون أيديهن، ويقدمون لهن الهدايا على خلفية أغنية «ست الحيايب» التي كتبها حسين السيد، ولكنها محمد عبد الوهاب، وغنتها فايزة أحمد، سنة 1957.. أعرف امرأة لها بضعة أبناء، كان أصغرهم سنناً أكثرهم براً بها، أوأها، وأطعمها، وطببها، ونزهاها. وحينما فقدت ملكاتها العقلية، وصارت تغادر الدار وتتيه في أزقة البلدة، ربط خيطاً بين سريرها ويده، حتى إذا استيقظت، وتحركت، يوقظه الخيط، فيقف، ويتأهب لخدمتها، والحيلولة دون خروجها. الأمثلة على برّ الوالدة كثيرة، ولكنها تدخل في باب الاستثناء. وأما السائد المستقر، فالجمع ذكوري، والأسرة ذات تراتبية هرمية، يمتلك فيها الأب القسم الأكبر من السلطات، وإذا لاحظت، في بعض الحالات، وجود بعض الصلاحيات بيد الأم، فاعلم أن الأب تنازل عنها طوعاً، والطفل، هو الآخر، مستضعف، إن كان ذكراً

عنها عاقلة، ومطبعة، ومرباية، وقليلة حكي. ولكنها، بدلاً من أن تعبر لي عن امتنانها، طلعت لي «حبة برأسين»، وابني؛ الله تعالى يخلي لكن أولادكن، أيش أحكي عنه؟ في أيام العزوبية كان عصيباً، نزقاً، سريع الغضب، إذا سمعني أدق الكتون بالهاون، يفتح علي «جاعوره»، ولا أعود أعرف كيف أسكته، ولكنه، بعدما تزوج هذه الحرياية، صار بين يديها ألين من هذه العجينة، يكون نائماً، وهي لا تتوقف

أنا عاقلة، ومطبعة، ومرباية، وقليلة حكي. ولكنها، بدلاً من أن تعبر لي عن امتنانها، طلعت لي «حبة برأسين»، وابني؛ الله تعالى يخلي لكن أولادكن، أيش أحكي عنه؟ في أيام العزوبية كان عصيباً، نزقاً، سريع الغضب، إذا سمعني أدق الكتون بالهاون، يفتح علي «جاعوره»، ولا أعود أعرف كيف أسكته، ولكنه، بعدما تزوج هذه الحرياية، صار بين يديها ألين من هذه العجينة، يكون نائماً، وهي لا تتوقف



بعض النسوة، إذا صادفهن رجلٌ يدافع عن حقوق المرأة، يزجرنه، ويهاجمنه، وكثيراً ما ينلن من شخصه، من دون مقارعتة بالحجة

