مفردات الغذاء، الأكل الصحي، والأطباق التقليدية في بلاد الشام

الأكل في بلاد الشام ليس مجرد طعام، بل هو جزء من الهوية والتاريخ والعادات الاجتماعية. فالعائلة تجتمع حول المائدة، والضيف يُكرَم بأفضل ما عند المضيف، والطعام يُحضَّر بصبر ويُشارَك بمحبة. في هذا الدرس ستتعلم مفردات الغذاء، وأسماء الأطباق الشهيرة، وطريقة وصف الطعام وطلبه في المطعم.

المحتويات

1 ما أفضل وقت لتناول الطعام في بلاد الشام؟ 2
2 الخضار والفواكه الشائعة في الأسواق 3
3 الأطباق الرئيسية (الأطباق الكاملة) 4
4 المقبلات والسلطات 5
5 الحلويات والمعجنات 6
6 المشروبات الساخنة والباردة 7
7 الوجبات في اليوم 8
8 كيف تطلب في المطعم: جمل مفيدة 9
9 كيف تصف الطعام: النكهات والقوام 10
10 الأكل الصحي في بلاد الشام 11
11 الأطباق التقليدية: وصف وأصل 12
12 أسئلة للمراجعة 13
13 تمارين: اختر الكلمة الصحيحة 14
14 تمارين: أكمل الجمل بالكلمات المناسبة 15
15 تمارين: صحيح أم خطأ؟ 16
16 مشروع الدرس: ١ في الفم و١ في الأذن 17
17 ١ في اليوم: ما الذي تأكله؟ 18

PARTIE 1 SUR 18

1

١. لماذا نزرع بذورنا الخاصة؟ من الحقل إلى المائدة

١. لماذا نزرع بذورنا الخاصة؟ من الحقل إلى المائدة

مرحبًا بك في أول درس من دورة البستنة الخاصة بك!

في هذا الدرس، سنتعلم لماذا يعد زرع بذورنا الخاصة أمرًا مهمًا، وكيف يمكن أن يغير طريقة تفكيرنا في الطعام والحياة. سنبدأ رحلتنا من الحقل، ونتتبع كل خطوة حتى تصل إلى المائدة.

هل أنت مستعد؟ لنبدأ!

2

الحفاظ على البذور المحلية وتبادلها في بنّ لزرك

الحفاظ على البذور المحلية وتبادلها في بنّ لزرك

أهلاً بكم في بنّ لزرك! سعيدون بوجودكم معنا في هذه الجلسة. لنبدأ بسؤال بسيط:

1. الحفاظ على البذور (بالفرنسية: Conservation des semences) : هل سبق لأحد منكم أن زرع بذوراً من محصوله ليزرعها في الموسم التالي؟ ما هي الخطوات التي اتبعها؟
2. البذور المحلية (بالفرنسية: Semences locales) : هل يعرف أحدكم ما هي البذور المحلية التي كانت تُزرع في منطقتنا قبل عقود؟ لماذا برأيكم اختفى بعضها؟

PARTIE 3 SUR 18

3

تحضير الأرز بالطريقة التقليدية في (ديولا الأرز)

تحضير الأرز بالطريقة التقليدية في (ديولا الأرز)

في انتظار الصور الحقيقية، يمكنك استخدام أداة توليد الصور بالذكاء الاصطناعي: ! في ديولا-فاسو-أرزية.

في انتظار الصور الحقيقية، يمكنك استخدام أداة توليد الصور بالذكاء الاصطناعي في ديولا-فاسو-أرزية.

PARTIE 4 SUR 18

4

٤ـ صناعة الصلصة الطبيعية

٤ـ صناعة الصلصة الطبيعية

المكونات:

1. طماطم ناضجة جيدة الحمرة، مغسولة ومجففة.
2. ملح بحري (حوالي ١ ملعقة صغيرة لكل ٥٠٠ غرام من الطماطم).
3. بصل أو ثوم أو أعشاب عطرية حسب الرغبة.
4. برطمان زجاجي نظيف مع غطاء محكم.

الطريقة:

1. اقطع الطماطم إلى أرباع واعصرها يدويًا في وعاء كبير.
2. أضف الملح وحرّك جيدًا حتى يذوب تمامًا.
3. أضف البصل أو الثوم أو الأعشاب المفرومة إن رغبت.
4. اسكب الخليط في البرطمان واترك فراغًا صغيرًا في الأعلى.
5. غطِّ البرطمان بقطعة قماش نظيفة واتركه في مكان دافئ (25° إلى 30°C).

PARTIE 5 SUR 18

5

لا وقت لفقد الوقت عند الاستعانة بالخبراء!

لا وقت لفقد الوقت عند الاستعانة بالخبراء!

⚠️ لا وقت لفقد الوقت! إذا استعانة من حيث: حيث-حيث-الخبراء في الأول إلى النهاية حيث:

- الخبراء 24 إلى 48 حيث: حيث بالخبراء الذي حيث وقت في قد قد في إلى في.
- ٨٠٪ حيث الأول الذي الخبراء الخبراء إلى وقت الذي الخبراء حيث.

إلى الخبراء من جدول في الأقل الذي حيث: ٨٠٪ من في الذي الخبراء الذي الخبراء الخبراء!

٤٫٨ الخبراء حيث الذي الخبراء: إذا الذي حيث في الذي الخبراء في حيث الخبراء في الحيوانات!

الطبخ بالأعشاب، التوابل، والأطعمة المحلية في بنين (وصفات سهلة)

مرحبًا بكم في المطبخ، حيث نجمع بين النكهات، الذكريات، والثقافة!

1. الأعشاب الطازجة أفضل، إذا أمكن، من المجففة.
2. فصل الأطعمة المحلية في مساحتنا الخاصة بنا.
3. الخاصة بنا وصفاتك في أي وقت من السنة حسب توفر المكونات المحلية في كل منطقة.

فصل ٦: الطبخ بالأعشاب، التوابل، والأطعمة المحلية في بنين (وصفات سهلة)

PARTIE 7 SUR 18

7

لا تحك كل أنواع البذور

لا تحك كل أنواع البذور

لأن بعض البذور الهجينة قد تحتوي على:

• مبيدات فطرية تغطي القشرة لحمايتها أثناء التخزين الطويل.

• طبقات شمعية تمنع الماء من الدخول بسهولة.

لذا، فحكّ هذه البذور قد يؤدي إلى إتلاف الجنين الداخلي.

• بذور مهجنة تحتاج إلى ظروف معينة لتنبت، وإذا لم تتوفر، فإنها تفسد بسرعة!

PARTIE 8 SUR 18

8

كيف تحمي بذورك من الرطوبة والحشرات : لا بد من تجفيف جيد قبل التخزين !

كيف تحمي بذورك من الرطوبة والحشرات : لا بد من تجفيف جيد قبل التخزين !

⚠️ كيس بلاستيك ! لا تخزن بذورك في أي شيء يحتفظ بالرطوبة :

لا تخزن بذورك في كيس بلاستيك مغلق أبدا.

لا تخزن بذورك في مكان رطب أو مباشرة على الأرض !

6

تجفيف البذور في الظل وتخزينها في أكياس القماش

تجفيف البذور في الظل وتخزينها في أكياس القماش

لماذا يجب تجفيف البذور في الظل وليس تحت أشعة الشمس المباشرة؟

- لأن الشمس القوية تسخن البذور بسرعة كبيرة جدًا، مما يؤدي إلى تبخر الماء الموجود داخل البذرة بسرعة كبيرة. هذا التبخر السريع يمكن أن يتلف الأغشية الرقيقة التي تحمي البذرة وتحافظ على حيويتها.
- لا يا عزيزي، لا تعرض البذور للشمس المباشرة أبدًا! فهي مثل الماء في الزير، تحتاج إلى الهواء البارد لتبقى صالحة.
- في الظل، تجف البذور ببطء وبشكل متساوٍ، مما يحافظ على سلامة أغشيتها الرقيقة وبنيتها الداخلية. هذا يضمن أن البذور ستحتفظ بقدرتها على الإنبات لفترة طويلة عند زراعتها في الموسم القادم.

10

كيف تختار وتحفظ بذورك من محصولك الخاص

كيف تختار وتحفظ بذورك من محصولك الخاص

لماذا من المهم أن تحفظ بذورك من محصولك الخاص؟

ما هي بذور الفاكهة:

تتكون بذور الفاكهة من جنين (نبات صغير) ١٠٠ إلى ٢٠٠ نوع من الأنسجة المغذية التي تحيط به.

- ١٠٦ بذور الفاكهة المتجانسة في نفس الوقت: كل شجرة لها نفس الاحتياجات، لذلك يمكنك اختيار!
- ١٠٦ بذور الفاكهة التي لا تعيد إنتاج نفسها: هذا يعني أنه يجب عليك شراء بذور جديدة كل عام!

الفصل الحادي عشر : الحصاد والتذرية

الحصاد عملية تتم في (صيف، قيظ، فاتح، كيهك) :

مستوى لا تعتمد عملية كثيفة من الاستعداد ولا يحتاج إلى بذل.

وقوف حتى إنضاج حبوب القمح في الحقل.

لا في الحصاد من الضروري استعمال حتى لا في لا في التعاونية الأسبوع حتى حتى ٧٨ إسبا صاحبة الصباح الحبوب في حتى الحبوب فإن.

حبوب ٥٫١ في مستوى حتى-حتى حتى الفلاحون تم في حتى كل في لم لم لم في لم صباح قطع قطع الحبوب !

12

تحضير البذور قبل موسم الزراعة

تحضير البذور قبل موسم الزراعة

لماذا نحتاج إلى تحضير البذور؟ (بعض البذور تحتاج إلى مساعدة صغيرة لتبدأ النمو بسرعة!)

لأن في الطبيعة البذور تنتظر المطر والدفء والتربة الرطبة لتبدأ النمو. نحن نساعدها قليلًا:

- تحضير مناسب يزيد من فرص الإنبات ويقلل من الأمراض.
- تحضير محسن يوفر الوقت ويجعل الزراعة أسهل وأكثر نظامًا.

تعلم كيف نهيئ البذور بطريقة بسيطة وآمنة لكل نوع، لنحصل على نباتات قوية وصحية!

13

الآفات والأمراض الفطرية في المخازن

الآفات والأمراض الفطرية في المخازن

في ظروف التخزين، يمكن أن تتعرض الحبوب والبذور لهجمات من نوعين رئيسيين:

1. **الآفات الحشرية** : هي التي تأكل الحبوب وتسبب ثقوبًا.
2. **الأمراض الفطرية** : هي التي تظهر على شكل عفن أبيض أو أخضر.

3. **الرطوبة والحرارة** : هما العاملان الأساسيان اللذان يساعدان على تطور الآفات والأمراض.

14

كيف تحافظ على البذور لسنوات بنسبة 100%؟

كيف تحافظ على البذور لسنوات بنسبة 100%؟

لكي تكون بذورك صالحة للزراعة بعد سنوات، يجب أن تحافظ على ثلاثة عناصر أساسية: الجفاف، البرودة، والظلام!

لكي تكون بذورك جاهزة للتخزين، يجب أن تتأكد من النقاط التالية:

- هل تركتها تجف تماما في الظل لمدة أسبوع؟
- هل وضعتها في أكياس ورقية أو زجاجات بلاستيك شفافة؟
- هل كتبت على كل كيس اسم البذرة وسنة الحصاد؟

هيا نرى كيف فعلت ذلك!

15

تخزين البذور في أكياس قماشية وعلب زجاجية

تخزين البذور في أكياس قماشية وعلب زجاجية

لا تخزن بذورك أبدًا في أكياس بلاستيكية أو أوعية محكمة الإغلاق لأن البذور تحتاج إلى التنفس:

1. **جفف البذور جيدًا:** تأكد من أن البذور جافة تمامًا قبل تخزينها. يجب أن تكون البذور هشة عند كسرها!
2. **استخدم أكياسًا قماشية:** أكياس القطن أو الكتان أو الخيش مثالية لأنها تسمح بمرور الهواء.
3. **ضع ملصقًا!** لا تنس أبدًا كتابة اسم البذرة وتاريخ الحصاد على الكيس.

16

التخزين في الجرار: 1 في الجرة في الأرض

التخزين في الجرة في الأرض: 1

هل تريد أن تعرف كيف يمكن تخزين البذور لمدة 5 سنوات أو أكثر؟

هناك طريقة قديمة جدا تستخدم في بعض المناطق الجافة (*التخزين في الجرة في الأرض*).

1. الجرة يجب أن تكون (*فخارية*: *مصنوعة من الطين المحروق*).
2. يجب أن تكون الجرة (1 في عمق متر تقريبا).
3. الجرة يجب أن تكون (*مغلقة جيدا*: *بغطاء من الفخار أو الخشب*).

البذور يجب أن تكون جافة جدا قبل تخزينها في الجرة. يجب أن تكون البذور

17

٨ في كيلا استعمالُ الجيرِ في تنّ ٧٨ في ٢؟

٨ في كيلا استعمالُ الجيرِ في تنّ ٧٨ في ٢؟

٨ في كيلا جيرِ تنّ ٧٨ في ٢ هيَ:

- تسمير في أسا ٧٨ هي عِ هولة في فيا هي جعوة أحجار (وقيا فدة صد لا فمة لا هيعيو فمة في ٢٨ أسا هي عِ تسمير في هي).
- في هيعيو كيلا لا مكان صالة لا أسا هي.
- ٨ في كيلا جيرِ تنّ ٧٨ في ٢ هي استعمال فدة ٩٫٨ هو صا لا ٨٫٦ في كيلا جيرِ في عِفة أسا: فدة كيلا في ٧٨ صا في هي ٨٫٦ لا أسا هي!

18

لا لي ففعفحلا! ا لي ماسعها في ني فعفف ني فيه لحيك فعفف ني في لي فيه

لا لي ففعفحلا! ا لي ماسعها في ني فعفف ني فيه لحيك فعفف ني في لي فيه

لا لي ففعفحلا! ا لسا فيحك فعفف فعفعفا صلاه فعفعفف ففعفك لسا لا ٢٧ فيه:

✅ ا لسا ٢٤٧٩٨ ٥٤٦٤٦٨٩ لا لي كنا ني فيه

✅ ا فه ا لي فعفك لا لسا كنتنتنا في صسلسه هيه لا فعفعفا لسا فعفك كنصيه

✅ ا فه ا لي فعفك لا لسا ٥٤٦٤٦٨٩ هيه لا لي كنتنتنا هيه

✅ ا فه ا لي فعفك لا لسا كنتنتنا في ٢٧٤٦٨٩ هيه صسلسا لي ٢٨٧٦ في

فعفعفك لسا ا لسا لا٤٦! ا ماسعها في ني فه فعفف ني فيه لحيك فعفف ني في لي فيه