



# كتاب وصفات الدُّخْن





# كتاب وصفات الدُّخْن السنة الدولية للدُّخْن 2023



منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة  
روما، 2023

التنويه المطلوب:

منظمة الأغذية والزراعة. 2023. كتاب وصفات الدُخْن. السنة الدولية للدُخْن 2023. روما <https://doi.org/10.4060/cc8019ar>

المسميات المستخدمة في هذا المنتج الإعلامي وطريقة عرض المواد الواردة فيه لا تعبر عن أي رأي كان خاص بمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (المنظمة) بشأن الوضع القانوني أو الإيمائي لأي بلد، أو إقليم، أو مدينة، أو منطقة، أو لسلطات أي منها، أو بشأن تعيين حدودها وتخومها. ولا تعني الإشارة إلى شركات أو منتجات محددة لمصنعين، سواء كانت مشمولة ببراءات الاختراع أم لا، أنها تحظى بدعم أو ترقية المنظمة تفضيلاً لها على أخرى ذات طابع مماثل لم يرد ذكرها.

إن وجهات النظر المُعبّر عنها في هذا المنتج الإعلامي تخص المؤلف (المؤلفين) ولا تعكس بالضرورة وجهات نظر المنظمة أو سياساتها.

978-92-5-138386-5 ISBN

© منظمة الأغذية والزراعة، 2023



بعض الحقوق محفوظة. هذا المُصنَّف متاح وفقاً لشروط الترخيص العام للمشاع الإبداعي نسب المصنف - غير تجاري - المشاركة بالمثل 3.0 لفائدة المنظمات الحكومية الدولية  
(CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.ar>).

بموجب أحكام هذا الترخيص، يمكن نسخ هذا العمل، وإعادة توزيعه، وتكييفه لأغراض غير تجارية، بشرط التنويه بمصدر العمل على نحو مناسب. وفي أي استخدام لهذا العمل، لا ينبغي أن يكون هناك أي اقتراح بأن المنظمة تؤيد أي منظمة، أو منتجات، أو خدمات محددة. ولا يسمح باستخدام شعار المنظمة. وإذا تم تكييف العمل، فإنه يجب أن يكون مرخصاً بموجب نفس ترخيص المشاع الإبداعي أو ما يعادله. وإذا تم إنشاء ترجمة لهذا العمل، فيجب أن تتضمن بيان إخلاء المسؤولية التالي بالإضافة إلى التنويه المطلوب: "لم يتم إنشاء هذه الترجمة من قبل منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة. والمنظمة ليست مسؤولة عن محتوى أو دقة هذه الترجمة. وسوف تكون الطبعة [طبعة اللغة] الأصلية هي الطبعة المعتمدة".

تتم تسوية النزاعات الناشئة بموجب الترخيص التي لا يمكن تسويتها بطريقة ودية عن طريق الوساطة والتحكيم كما هو وارد في المادة 8 من الترخيص، باستثناء ما هو منصوص عليه بخلاف ذلك في هذا الترخيص. وتتمثل قواعد الوساطة المعمول بها في قواعد الوساطة الخاصة بالمنظمة العالمية للملكية الفكرية <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules>، وسيتم إجراء أي تحكيم طبقاً لقواعد التحكيم الخاصة بلجنة الأمم المتحدة للقانون التجاري الدولي (UNCITRAL).

**مواد الطرف الثالث.** يتحمل المستخدمون الراغبون في إعادة استخدام مواد من هذا العمل المنسوب إلى طرف ثالث، مثل الجداول، والأشكال، والصور، مسؤولية تحديد ما إذا كان يلزم الحصول على إذن لإعادة الاستخدام والحصول على إذن من صاحب حقوق التأليف والنشر. وتقع تبعة المطالبات الناشئة عن التعدي على أي مكون مملوك لطرف ثالث في العمل على عاتق المستخدم وحده.

**المبيعات، والحقوق، والترخيص.** يمكن الاطلاع على منتجات المنظمة الإعلامية على الموقع الشبكي للمنظمة (<http://www.fao.org/publications/ar>) ويمكن شراؤها من خلال [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org). وينبغي تقديم طلبات الاستخدام التجاري عن طريق: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). وينبغي تقديم الاستفسارات المتعلقة بالحقوق والترخيص إلى: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

صور الغلاف (من الأعلى إلى الأسفل في اتجاه عقارب الساعة):

© Foodmates, © Bela Gil, © Sanjay Thakur, @Rodrigo Pacheco, © feminas22, © Satinder Shergill, © Lari Lopez, © Aïssatou, © Charo Val, © BBVA-Celler de Can Roca, © Shridula Chatterjee, © Chiara Dalla Rosa, © Pierre Thiam, © Iasmina Pasca, © Inés Páez, © Anahita Dhondy, © Shreya Futela, © Max Mariola teams.  
صور الغلاف الخلفي: © Adhya S., © Roelene Prinsloo

# الفهرس

v	المقدمة
vii	شكر وتقدير
viii	ماهو الدخن؟
ix	فوائد الدخن
x	الدخن الإصبعي
xiii	نصائح مفيدة لتحضير وطهي الدخن
xiv	قائمة الاختصارات

## المقبلات

2	طبق الدخن باليام الأرجواني ومستحلب الأفوكادو
4	طبق آبي الدخن بكتيبة جوز الهند الطازج
6	تامال الدخن بالكرز الحار والزعر البري
8	بروسكيتا نافراتري
10	سلطة الفونيو
12	سلطة الدخن بالباذنجان المشوي المزجج
16	سلطة الدخن الباردة
18	تشاوانموشي الدخن بالسلطعون الأزرق والجزر

## الأطباق الرئيسية

21	مرق مونيك بدخن الفونيو وصلصة السوريل والبامية
23	طبق الدخن على الطريقة الرومانية وجنوكتشي الجوز
25	تورتيلا الدخن المحشوة بالفطر
27	كريب الدخن الإفريقي بالأفوكادو والمخلل
29	الدجاج المفروم بالدخن والبازلاء والفاصوليا وكريمة البصل المحمص
31	ريزوتو دخن كودو مع كريسب الدخن الياباني
33	طبق الدخن بالخضار والكاري
35	طبق الدخن ببلح البحر والفلفل والحمص

## الوجبات الخفيفة

38	راجي تشورما حلو ومالح
40	خبز موز الطهي النباقي الخالي من الغلوتين
42	كعكة الدخن (ثنائية الروبيان والتونة)
44	سموذي الدخن الأصبعي

## الحلويات

47	موسية الشوكولاتة بالدخن
49	كعكة الذرة الرفيعة والبرتقال والزنجبيل
51	كرات الدخن بالفستق

55	ملحوظات
----	---------



# المقدمة

## تبني الدخن كجزء من مستقبل صحي ومستدام

إن الأنماط الغذائية لها آثار عميقة على صحتنا ورفاهيتنا وسلامة كوكبنا. وفي هذا السياق، لا يتوقف استكشاف الحبوب الغذائية عند كونها مغامرة طهي وحسب، بل وأيضاً عملاً من أعمال الاستدامة الواعية. إنه لمن دواعي سروري أن أقدم لكم كتاب وصفات الطهي الذي بين أيدينا، والمخصص لعالم الدخن الرائع، الذي يعد غذاءً أساسياً وجزءاً لا يتجزأ من الثقافات الغذائية المحلية في العديد من البلدان.

إن المجتمع العالمي قد شرع في السنوات الأخيرة في مسعى عاجل للتصدي للتحديات المترابطة المتمثلة في الأمن الغذائي والنظم الغذائية الصحية والنتائج المترتبة عليها والاستدامة البيئية لنظمنا الغذائية. وهذا الترابط محدد بوضوح في أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة. كما أن إجراء تغييرات على أنماطنا الغذائية، بما في ذلك إدراج الدخن في وجباتنا الغذائية، يمنح كل فرد منا فرصة لتقديم مساهمة صغيرة نحو أهداف التنمية المستدامة المتعددة في آن واحد.

إن الدخن، الذي يشار إليه غالباً باسم «الحبوب المنسية»، هو مجموعة متنوعة من الأعشاب صغيرة البذور التي تمت زراعتها لآلاف السنين عبر ثقافات وقارات مختلفة. ويمكن للعديد من أنواع الدخن، في صورتها كحبوب كاملة، أن تكون جزءاً مهماً من الأنظمة الغذائية الصحية، حيث تقدم العديد من العناصر الغذائية بما في ذلك المعادن الأساسية والفيتامينات والألياف الغذائية. ومع ذلك، فإن كيفية إعدادها تعتبر أمراً حاسماً للحفاظ على قيمتها الغذائية وتعزيزها. ولذلك تم اختيار الوصفات الموجودة في هذا الكتاب مع وضع التغذية الصحية في عين الاعتبار.

إن هذه المحاصيل المرنة قابلة للتكيف بشكل ملحوظ مع مختلف الظروف المناخية، وتتطلب الحد الأدنى من المياه ومدخلات أقل مقارنة بالعديد من الحبوب المستهلكة بشكل شائع. ومن خلال دعم صغار المزارعين، الذين يتقيدون بندرة المياه أو نقص الإمدادات، في زراعة الدخن بشكل مستدام وطرحه في السوق، يمكننا تعزيز سبل عيشهم. ويوجد العديد من أنواع الدخن، و تعزيز زراعتها قد يساهم في التنوع البيولوجي، وهو أحد الإجراءات العديدة اللازمة لزيادة مرونة النظم البيئية والتخفيف من آثار تغير المناخ، نظراً بأنّ الدخن ينمو ويوفر عائداً حين تفشل الحبوب الأخرى. ويمكن أن يساهم الدخن في تحقيق هدي التنمية المستدامة 2 (القضاء التام على الجوع) و13 (العمل المناخي)، بين أهداف أخرى.

في الصفحات التالية، يمكنكم الانطلاق في رحلة طهي تحتفي بالعديد من الاستخدامات للدخن. وقد



تم تنسيق كل وصفة بعناية، من الأطباق الرئيسية الشهية والحلويات اللذيذة إلى الوجبات الخفيفة الممتعة، لعرض النكهات والقوام الفريد لهذه الحبوب القديمة بأذواق من جميع أنحاء العالم. وسواء كنت طاهياً متمرساً أو مبتدئاً متحمساً، فإن هذا الكتاب سيلهمك لاستغلال فوائد الدخن وتوسيع مجموعة وصفاتك.

وأود أن أشيد بالمؤلفين والمساهمين الذين أضفوا شغفاً وخبرةً وإبداعاً في صياغة هذه المجموعة من وصفات الدخن. حيث إن تفانيهم في تعزيز النظم الغذائية الصحية واستدامة أنظمتنا الغذائية أمر ملهم. فلنعمل سوياً على تغذية أنفسنا ورعاية كوكبنا والعمل من أجل مستقبل يكون فيه الطعام المغذي المنتج بشكل مستدام حقاً أساسياً للجميع.

### بالهناء والشفاء!

Lynnette Neufeld، مديرة شعبة الأغذية والتغذية (ESN) في منظمة الأغذية والزراعة



*LNeufeld*



## شكر وتقدير

تم إعداد هذا الكتاب بالتعاون بين أعضاء الأمانة العامة للسنة الدولية الدخن 2023، والتي تضم Isabella Trapani (شعبة الإنتاج النباتي ووقاية النباتات)، Eloisa Caixeta Cunha (شعبة الإنتاج النباتي ووقاية النباتات)، Claudia Valdivielso Sancho (مكتب الاتصالات)، Zdravka Dimitrova (شعبة الإنتاج النباتي ووقاية النباتات).

كما نعرب عن خالص امتناننا للطهارة التالية أسماؤهم على مساهماتهم القيمة في اعداد الوصفات: Adhya S., Aïssatou, Vanshika Bhatia, Fatmata Binta, Nathalie Brigaud Ngoum, Shridula Chatterjee, Bel Coelho, Anahita Dhondy, Shreya Futela, Bela Gil, Mokgadi Itsweng, Max Mariola, Cinzia Nerozzi, Alfredo Oropeza, Rodrigo Pacheco, Inés Páez, Chiara Pavan, the Roca Brothers, Satinder Shergill, Sanjay Alessandro Vitale و Thakur, Pierre Thiam, Charo Val

وقد خضع هذا الكتاب لمراجعة شاملة وتلقى مساهمات من خبراء في منظمة الأغذية والزراعة، شعبة الإنتاج النباتي ووقاية النباتات (NSP)، وشعبة الأغذية والتغذية (ESN)، ومكتب الاتصالات (OCC). كما نعرب عنلأشخاص التاليين: Fenton Beed (NSP), Makiko Taguchi (NSP), Riccardo Mazzuchelli (NSP), Ana Islas Ramos (OCC) و Aoife Riordan و Guido Chieffalo (ESN)، على دعمهم ومساهماتهم القيمة.

المحرر: Daniel McKinnon

مصمم الرسوم: Art&Design

مراجعة الترجمة العربية: Mariam Awlia



## ما هو الدُخن؟

يشمل الدخن مجموعة متنوعة من حبوب الأراضى الجافة الصغيرة التي تمت زراعتها من آلاف السنين كمحاصيل أساسية في جميع أنحاء العالم. وتشمل أنواعه الدخن الإفريقي والبروسو والدخن الإيطالي والدخن الياباني والدخن الصغير ودخن كودو والأوركولا المتقلصة والدخن الإصبعي والأوركولا المتحولة، بالإضافة إلى الفونيو الأسود والأبيض والذرة الرفيعة والتيف ودمع أيوب والعديد من الأنواع المختلفة والمحلية الأخرى.

وتوفر حبوب الدخن، بالإضافة إلى الكربوهيدرات، العديد من العناصر الغذائية الأساسية مثل الألياف الغذائية والفيتامينات والبروتين والمعادن بما في ذلك الحديد. كما تسمح مرونتها بالازدهار في التربة الفقيرة، ومقاومة أو تحمل العديد من أمراض وآفات المحاصيل، وتحمل الظروف المناخية المعاكسة. ويمكن لحبوب الدخن أن تساعد في التغلب على نقص الغذاء في الفترات الصعبة، وأن تسهم في الاستصلاح المستدام للأراضي وتعزيز التنوع البيولوجي. كما تقدم الدخن مجموعة واسعة من إمكانيات الطهي. حيث تناسب نكهتها الجوزية الخفيفة مع كلا من المكونات المالحة والحلوة، مما يعطي مساحة للابتكار والحصول على تركيبات نكهات متنوعة في المطبخ. ويشكل الدخن جزءاً من العديد من ثقافات الطهي التقليدية والأصلية. وبالنسبة للأفراد الذين يعانون من حساسية الغلوتين أو مرض السيلياك، يوفر الدخن بديلاً خالياً من الغلوتين.

هل تعلم أن الدخن يحمل مفتاح لفرص اقتصادية مدهشة في قطاع الغذاء؟ حيث يوفر تنوعه الجيني الهائل مجموعة واسعة من الإمكانيات لإدراج الدخل للمجتمعات المحلية والجهات الأخرى المعنية بالنظام الغذائي. وفي نفس الوقت، إن تعزيز سلاسل القيمة الخاصة به يمكن أن يعزز إمكاناته الاقتصادية. ويمكن للأساليب المبتكرة في إنتاج الدخن وتجهيزه وتكنولوجيا الغذاء أن تخلق فرصاً سوقية جديدة، مما يجتذب كلا من أولئك الذين ينتجون وقاعدة متنوعة من المستهلكين.

### السنة الدولية للدُخن 2023

أعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة عام 2023 **السنة الدولية للدُخن** (IYM 2023). ونظرًا لتنوعها الكبير وقدرتها على الازدهار في الظروف القاحلة، كانت حبوب الدخن دائماً عاملاً قيماً في تعزيز النظم الغذائية الصحية وتعزيز الأمن الغذائي والصحي في جميع أنحاء العالم. كما أن لكل نوع من أنواع الدخن مجموعته الخاصة من العناصر الغذائية الأساسية، مما يجعل الدخن حلاً مثالياً للبلدان التي تهدف إلى زيادة الاكتفاء الذاتي وتقليل الاعتماد على الحبوب المستوردة.

وتقدم السنة الدولية للدخن فرصة فريدة لزيادة الوعي بالمزايا العديدة للدخن، من التغذية والصحة إلى الاستدامة البيئية وكذلك التنمية الاقتصادية والاجتماعية المستدامة. وتهدف السنة الدولية إلى تعزيز التعاون بين العلم والسياسة، وتيسير شراكات هادفة، وتشجيع الأطراف المعنية لاتخاذ إجراءات بشأن تعزيز وإنتاج الدخن، وتشجيع عامة الناس على تبني الدخن في حياتهم اليومية.

### تحدي الطهاة العالمي للسنة الدولية للدُخن 2023

أطلقت منظمة الأغذية والزراعة، احتفالاً بالسنة الدولية للدخن 2023، **تحدي الطهاة العالمي** عبر إنستغرام، داعية الطهاة وهواة الطهي حول العالم لعرض وصفات الدخن التقليدية والمبتكرة، مسلطة الضوء على التنوع المذهل لهذه الحبوب القديمة. وقد تم عرض مجموعة مختارة بعناية من أفضل الإسهامات في كتاب الوصفات الذي بين أيدينا، والتي تقدم إلهاماً لطهي إبداعات الدخن الفريدة. وتعتبر كل وصفة دليلاً على الإمكانيات اللانهائية التي يمكن أن تقدمها حبوب الدخن، من المقبلات إلى الأطباق الرئيسية والحلويات.

## فوائد الدخن

### إنتاجية أفضل

يوفر الدخن العديد من المزايا للذين ينتجونه. ويفضل إمكاناته عوائده العالية، حتى في ظروف النمو الغير متواتية، ودورات نموه القصيرة، وقدرته على مواجهة الآفات والأمراض، فإنه يشكل خياراً مستداماً وقابلًا للاستمرار من الناحية الاقتصادية. وتوفر المحاصيل المتعددة في السنة نوعًا من المرونة، بينما يؤدي انخفاض الاعتماد على مبيدات الآفات والأسمدة الصناعية إلى تعزيز الممارسات الصديقة للبيئة. ويمكن لتعزيز إنتاج الدخن أن يدعم التحول إلى أنظمة غذائية زراعية أكثر كفاءة، وشمولية، ومرونة، واستدامة.

### بيئة أفضل

تدعم الزراعة المستدامة للدخن إنتاج الأغذية القادرة على التكيف مع المناخ. ويتحمل الدخن الجفاف والحرارة وظروف التربة السيئة، ويتطلب الحد الأدنى من المدخلات والصيانة. كما أن الدخن يتحمل أو يقاوم الأمراض والآفات، وهو أكثر مرونة في مواجهة الصدمات والضغوط المناخية من الحبوب الأخرى. ويتطلب الدخن كمية مياه أقل مقارنة بالحبوب الأخرى، مما يجعله مناسبًا للأراضي التي تعاني من ندرة المياه. كما أنه يساهم في الحفاظ على التربة والتنوع البيولوجي. ومن خلال تغطية المناطق القاحلة، فإنه يساهم في استصلاح التربة والحد من تدهورها.

### تغذية أفضل

يوفر الدخن، على اختلاف أنواعه، العديد من العناصر الغذائية الأساسية ويساهم في اتباع أنظمة غذائية صحية من خلال ما يقدمه من الفيتامينات والألياف الغذائية ومضادات الأكسدة والبروتين والمعادن، بما في ذلك الحديد. وكحبوب كاملة، تساعد أليافه الغذائية في تنظيم وظائف الأمعاء ومستويات سكر الدم والدهون وتعزيز الإحساس بالشبع. كما تضيف نكهاته وقوامه المتباين تنوعًا إلى وجباتنا وتعزز خبرات الطهي.

### حياة أفضل

يلعب الدخن دورًا حيويًا في ضمان الأمن الغذائي والتغذية. ويتجذر الدخن بعمق في ثقافات وتقاليد الشعوب الأصلية، حيث كان لقرون محصولًا أساسيًا تقليديًا لمئات الملايين من الناس في أفريقيا وجنوب الصحراء الكبرى وجنوب وشرق آسيا. وفي المناطق القاحلة غالبًا ما تكون محاصيل الدخن هي المحاصيل الوحيدة التي يمكن حصادها في موسم الجفاف وهي جزء مهم من سلة الطعام المنزلية. ومن خلال قدرته على سد عجز الغذاء في الفترات الصعبة، يمكن أن يساهم الدخن في الأمن الغذائي وتغذية الفئات الضعيفة من السكان. كما أن تشجيع الاستهلاك المستدام للدخن، والاستفادة من فرص السوق، وإيجاد مصادر دخل إضافية، من شأنه أن يدعم سبل عيش مختلف الجهات المعنية المشاركة في سلسلة القيمة، بما في ذلك صغار المزارعين والشباب والنساء والشعوب الأصلية.



## الدُّخْن الإِصْبَعِي

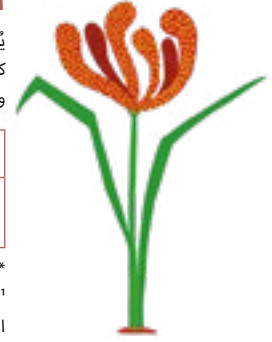
### الدُّخْن الإِصْبَعِي الاسم العلمي *Eleusine coracana*

يُزرع الدُّخْن الإِصْبَعِي، وأصله من السودان، بشكل رئيسي في أفريقيا الشرقية (أوغندا وكينيا وتانزانيا) وآسيا الجنوبية (الهند ونيبال). وحتى وإن كانت الهند أكبر البلدان المنتجة للدُّخْن الإِصْبَعِي، فهو يزرع اليوم أيضًا في إثيوبيا ورواندا وملاوي والسودان وزامبيا وزيمبابوي ولكن بكميات أقل. ويحتوي الدُّخْن على كميات عالية من الثيامين والنحاس والمغنيسيوم والفوسفور والسيلينيوم. وهو أيضًا مصدر للحديد.

القيمة الغذائية (100 غرام)*				
الطاقة:	الكربوهيدرات المتاحة:	البروتينات:	الدهون:	الألياف الغذائية:
336 كيلو سعرة حرارية	67.3 غرام	6.7 غرام	1.9 غرام <sup>1</sup>	11.2 غرام

\*تستند القيم إلى مصدر واحد للبيانات.

<sup>1</sup> تحيل القيم المعروضة إلى تعريف مكون <FATCE> أو <FAT> بحسب قاعدة بيانات تركيبة الأغذية (INFOODS) وتختلف عن المكوّن الموحد لـ <FAT>. المرجع: 10 (id: A010)



### الدُّخْن الأَفْرِيقِي الاسم العلمي *Pennisetum glaucum*

يوزع الدُّخْن الأَفْرِيقِي اليوم، وأصله من غرب أفريقيا، على نطاق واسع في المناطق الاستوائية شبه القاحلة في أفريقيا وآسيا، ويزرع بشكل أساسي في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى. والدُّخْن الأَفْرِيقِي غني بالنحاس والحديد والمغنيسيوم والفوسفور والسيلينيوم والزنك. وهو أيضًا مصدر للثيامين والفيتامين باء 6.

القيمة الغذائية (100 غرام)*				
الطاقة:	الكربوهيدرات المتاحة:	البروتينات:	الدهون:	الألياف الغذائية:
366 كيلو سعرة حرارية	63.0 غرام	9.9 غرام (9.3-10.2)	6.1 غرام (5.3-7.2)	9.5 غرام (9.5-11.5)

\*تم احتساب متوسط القيم استنادًا إلى مصادر بيانات عدة.

المرجع: 9 (id: 01\_032, 01\_017); 10 (id: A003); 11 (id: 01025)



### الدُّخْن الإِيطَالِي الاسم العلمي *Setaria italica*

يعود أصل الدُّخْن الإِيطَالِي إلى شمال الصين قبل أن ينتشر إلى أجزاء أخرى من العالم. وهو يزرع اليوم بشكل رئيسي في الصين والهند وأفغانستان واليابان وكوريا وجورجيا. والدُّخْن الإِيطَالِي غني بالثيامين وحامض البنتوثيك والحديد والمغنيسيوم والفوسفور. وهو مصدر للحديد والنياسين والفيتامين باء 6 والزنك.

القيمة الغذائية (100 غرام)*				
الطاقة:	الكربوهيدرات المتاحة:	البروتينات:	الدهون:	الألياف الغذائية:
356 كيلو سعرة حرارية	67.2 غرام	9.7 غرام (8.3-10.4)	4.4 غرام	4.5 غرام (1.6-8.5)

\*تستند القيم إلى مصدر واحد للبيانات.

<sup>1</sup> تحيل القيم المعروضة إلى تعريف مكون <FATCE> أو <FAT> بحسب قاعدة بيانات تركيبة الأغذية (INFOODS) وتختلف عن المكوّن الموحد لـ <FAT>. المرجع: 10 (id: A010)



### الدُّخْن الصَغِير الاسم العلمي *Panicum sumatrense*

تشير الأدلة إلى أنّ أصل الدُّخْن الصَغِير يعود إلى شبه الجزيرة الهندية. ويُرّع اليوم الدُّخْن الصَغِير بشكل رئيسي في الهند وسري لانكا وميانمار وماليزيا ونيبال والصين. وهو غني بالمغنيسيوم والسيلينيوم ويشكل مصدرًا للثيامين والفوسفور والزنك.

القيمة الغذائية (100 غرام)*				
الطاقة:	الكربوهيدرات المتاحة:	البروتينات:	الدهون:	الألياف الغذائية:
353 كيلو سعرة حرارية	66.2 غرام	9.4 غرام	3.9 غرام <sup>1</sup>	7.7 غرام

\*تستند القيم إلى مصدر واحد للبيانات.

<sup>1</sup> تحيل القيم المعروضة إلى تعريف مكون <FATCE> أو <FAT> بحسب قاعدة بيانات تركيبة الأغذية (INFOODS) وتختلف عن المكوّن الموحد لـ <FAT>. المرجع: 10 (id: A016)



### التيف الاسم العلمي *Eragrostis tef*

يُزرع التيف اليوم، وأصله من إثيوبيا، بشكل عام في إثيوبيا وإريتريا، حيث يشكل محصولاً رئيسياً. كما يُزرع في الولايات المتحدة الأمريكية وجنوب أفريقيا وأستراليا والهند وكينيا. والتيف غنيٌ بالثيامين والفيتامين باء 6 والنحاس والحديد والمغنيسيوم والفسفور وهو مصدر للريبوفلافين والنياسين وحمض البنتوثيك.

القيمة الغذائية (100 غرام)*				
الطاقة:	الكربوهيدرات المتاحة:	البروتينات:	الدهون:	الألياف الغذائية:
351 كيلو سعرة حرارية	66.0 غرام	12.4 غرام	2.4 غرام	8.0 غرام

\*تستند القيم إلى مصدر واحد للبيانات.  
المرجع: 6 (id: 169747).



### دُخْن الخبز الاسم العلمي *Panicum miliaceum*

يعود أصل دُخْن الخبز إلى شمال الصين. وهو يُزرع اليوم بشكل رئيسي في الصين والهند ونيبال وروسيا وأوكرانيا وبيلاروسيا والشرق الأوسط وتركيا ورومانيا والولايات المتحدة الأمريكية. ويحتوي دُخْن الخبز على نسبة عالية من الثيامين والنحاس والفسفور والمغنيسيوم والزنك ومصادر للحديد والسيلينيوم والريبوفلافين والنياسين وحمض البنتوثيك والفيتامين باء 6.

القيمة الغذائية (100 غرام)*				
الطاقة:	الكربوهيدرات المتاحة:	البروتينات:	الدهون:	الألياف الغذائية:
350 كيلو سعرة حرارية	65.5 غرام	10.4 غرام (9.8-11.2)	3.8 غرام (3.3-4.2)	6.2 غرام (1.6-8.5)

\*تم احتساب متوسط القيم استناداً إلى مصادر بيانات عدة.  
المرجع: 4 (id: 01-0007)؛ 5 (id: 01-9-002)؛ 6 (id: 169702)؛ 7؛ 8 (id: 01011)



### الذرة الرفيعة الاسم العلمي *Sorghum bicolor*

تعود أصول زراعة الذرة الرفيعة في السافانا السودانية الشرقية. وتمثل اليوم نيجيريا والولايات المتحدة الأمريكية والسودان أكبر البلدان المنتجة للذرة الرفيعة في العالم. والذرة الرفيعة غنية بالنحاس والمغنيسيوم والفسفور والسيلينيوم، وهي مصدر للحديد والزنك والثيامين والنياسين وحمض البنتوثيك والفيتامين باء 6.

القيمة الغذائية (100 غرام)*				
الطاقة:	الكربوهيدرات المتاحة:	البروتينات:	الدهون:	الألياف الغذائية:
345 كيلو سعرة حرارية	63.0 غرام	10.1 غرام (8.6-11.5)	3.4 غرام (1.7-4.7)	10.7 غرام (6.3-14)

\*تم احتساب متوسط القيم استناداً إلى مصادر بيانات عدة.  
المرجع: 4 (id: 01-0027)؛ 8 (id: 01140)؛ 9 (id: 01\_039, 01\_040, 01\_041)؛ 10 (id: A005)؛ 11 (id: 01037, 01039)؛ 12 (id: F008474)



### دُخْن فونيو الأسود الاسم العلمي *Digitaria iburua*

يُنتج اليوم دُخْن فونيو الأسود بشكل رئيسي، وأصله من غرب أفريقيا، في نيجيريا والنيجر كما يُزرع في بنن والكاميرون وكوت ديفوار وتوغو.

القيمة الغذائية (100 غرام)*				
الطاقة:	الكربوهيدرات المتاحة:	البروتينات:	الدهون:	الألياف الغذائية:
354 كيلو سعرة حرارية	70.2 غرام	7.8 غرام <sup>1</sup> (7.4-8.2)	3.8 غرام <sup>2</sup> (3.5-4.4)	3.8 غرام <sup>3</sup> (1.6-6.2)

\*تم احتساب القيم بالاستناد إلى مصدر واحد للبيانات.  
<sup>1</sup> لم يجر توحيد القيم الخاصة بالبروتينات.  
<sup>2</sup> تحيل القيم المعروضة إلى تعريف مكوّن <FATCE> أو <FAT> بحسب قاعدة بيانات تركيبة الأغذية (INFOODS) وتختلف عن المكوّن الموحد لـ <FAT>.  
<sup>3</sup> تحيل القيم المعروضة إلى تعريف مكوّن <FIB> بحسب قاعدة بيانات تركيبة الأغذية (INFOODS) وتختلف عن المكوّن الموحد لـ <FIBTG>.  
المرجع: 3.





### دُخْن كودو الاسم العلمي *Paspalum scrobiculatum*

يعود أصل دُخْن كودو إلى الهند. ويُزرع اليوم بشكل رئيسي في المناطق الرطبة في المناطق المدارية وشبه المدارية في العالم. وهو غني بالمغنيسيوم والسيلينيوم، ويشكل مصدرًا للثيامين والريبوفلافين والنحاس والزنك.

القيمة التغذوية (100 غرام)*				
الطاقة:	الكربوهيدرات المتاحة:	البروتينات:	الدهون:	الألياف الغذائية:
336 كيلو سعرة حرارية	66.8 غرام	8.3 غرام	2.6 غرام <sup>1</sup>	6.4 غرام

\*تستند القيم إلى مصدر واحد للبيانات.

<sup>1</sup> تحيل القيم المعروضة إلى تعريف مكون <FATCE> أو <FAT> بحسب قاعدة بيانات تركيبة الأغذية (INFOODS) وتختلف عن المكوّن الموحد لـ <FAT>. المرجع: 10 (id: A017).



### دخن فونيو الأبيض الاسم العلمي *Digitaria exilis*

يعود أصل دخن فونيو الأبيض إلى غرب أفريقيا. وهو يُزرع اليوم بشكل رئيسي في غينيا، وتليها نيجيريا ومالي وبوركينا فاسو وكوت ديفوار والنيجر وبين والسنغال وغينيا بيساو. ودخن فونيو الأبيض غني بالنحاس وهو مصدر لحمض الفوليك والمغنيسيوم والفوسفور والزنك.

القيمة التغذوية (100 غرام)*				
الطاقة:	الكربوهيدرات المتاحة:	البروتينات:	الدهون:	الألياف الغذائية:
356 كيلو سعرة حرارية	76.9 غرام	7.1 غرام	1.7 غرام	2.2 غرام

\*تستند القيم إلى مصدر واحد للبيانات.

المرجع: 4 (id: 01\_050).



### الدُخْن العنقودي الياباني الاسم العلمي *Echinochloa esculenta*

يعود أصل الدُخْن العنقودي الياباني إلى المناطق الاستوائية في آسيا. ويُزرع الدُخْن العنقودي على نطاق واسع في آسيا، خاصة في الهند والصين واليابان وكوريا. ويحتوي على نسبة عالية من حامض البنتوثيك والفوسفور والزنك، وهو مصدر للثيامين والنحاس والمغنيسيوم.

القيمة التغذوية (100 غرام)*				
الطاقة:	الكربوهيدرات المتاحة:	البروتينات:	الدهون:	الألياف الغذائية:
351 كيلو سعرة حرارية	68.8 غرام	8.8 غرام	3.3 غرام	4.3 غرام

\*تستند القيم إلى مصدر واحد للبيانات.

المرجع: 8 (id: 01139).



### حب الكواكس الاسم العلمي *Coix lacryma-jobi*

يعود أصل حب الكواكس إلى منطقة الهند - ميانمار. ويُستخدم كغذاء وفي طب الأعشاب في البلدان الآسيوية مثل الصين واليابان والفلبين وميانمار وتايلاند وسري لانكا والهند. حب الكواكس غني بالنحاس والمغنيسيوم والفوسفور والزنك، وهو أيضًا مصدر للحديد والثيامين.

القيمة التغذوية (100 غرام)*				
الطاقة:	الكربوهيدرات المتاحة:	البروتينات:	الدهون:	الألياف الغذائية:
357 كيلو سعرة حرارية	67.7 غرام	13.4 غرام (11.8-15.8)	2.9 غرام (1.3-4.7) <sup>1</sup>	3.1 غرام (0.6-5.5)

\*تم احتساب متوسط القيم استنادًا إلى مصادر بيانات عدة.

<sup>1</sup> تحيل القيم المعروضة إلى تعريف مكون <FATCE> أو <FAT> بحسب قاعدة بيانات تركيبة الأغذية (INFOODS) وتختلف عن المكوّن الموحد لـ <FAT>. المرجع: 1 (id: 01138)، 8 (id: 01-9-008)، 5 (id: 01-9-008)، 2 (id: A008).



## نصائح مفيدة لتحضير وطهي الدخن

### التحضير:

- **الشطف:** قبل طهي الدخن، قم بشطفه جيداً حتى تصفو المياه بشكل جيد لإزالة أي شوائب.
- **النقع:** من المفيد نقع الدخن، وخاصة الحبوب الكاملة، لوضع ساعات أو طوال الليل لتقليل وقت الطهي وتعزيز قابلية الهضم. بعد ذلك صفي ماء النقع واشطف الدخن مرة أخرى قبل الطهي.
- **نسب الطهي:** إن نسبة طهي الدخن تختلف حسب النوع والقوام المرغوب فيه. كمبدأ عام، استخدم نسبة 2:1 من الدخن إلى الماء للحصول على قوام رقيق، ونسبة 3:1 للحصول على قوام أكثر ليونة.

### أساليب الطهي:

- **الطهي على الموقد:** ضع الدخن المشطوف والماء في قدر، ثم اترك المزيج يغلي على نار متوسطة عالية، ثم اخفض درجة الحرارة، وغط الوعاء، واتركه ينضج. ويتراوح وقت الطهي من 15 إلى 30 دقيقة، حسب نوع الدخن. ويجب تحريك الدخن بين الحين والآخر لمنع التصاقه.
- **الطهي في وعاء طبّاخ الأرز:** أضف الدخن المشطوف والماء إلى وعاء طبّاخ الأرز واختار إعداد الطهي للأرز أو الحبوب.
- **الطهي في قدر الضغط:** للحصول على نتيجة أسرع، أضف الدخن المشطوف والماء إلى قدر الضغط.
- **الطهي في الفرن:** بعد تسخين الفرن، امزج حبوب الدخن التي سبق شطفها مع الماء وأي مكونات إضافية في صينية فرن. غط الصينية بورق ألومنيوم أو غطاء وضعها في الفرن حتى تنضج حبوب الدخن ويتم امتصاص السائل، عادةً حوالي 30 إلى 40 دقيقة.



## قائمة الاختصارات:

جم جرام

ل لتر

مل مليلتر

يرجى ملاحظة أن قياسات الأكواب تختلف من بلد لآخر. ولذلك فإن الكمية المكافئة بالجرام أو المليلتر تعتبر أكثر دقة.



# المقبلات



# طبق الدخن باليام الأرجواني ومستحلب الأفوكادو





## طريقة التحضير:

1. ابدأ بإعداد مستحلب اليام الأرجواني. قم بخلط اليام البنفسجي المحمص مع 5 جم من زيت الزيتون باستخدام خلاط الطعام، حتى تصل إلى القوام المطلوب.
2. قم بتحضير مستحلب الأفوكادو وأخلطه مع 5 جم من زيت الزيتون في خلاط الطعام حتى تصل إلى القوام المطلوب.
3. قم بتحميمص الدخن في مقلاة حتى يتغير لونه قليلاً.
4. اغل كوباً من الماء في قدر، ثم أضف الدخن المحمص إلى الماء المغلي.
5. اترك الدخن يُطهى لمدة 15 دقيقة تقريباً. وبمجرد أن ينضج، قم بنقله إلى طبق، ورش مرق الخضروات فوقه لترطيبه.
6. قم بوضع عدة أكوام من مستحلب اليام البنفسجي فوق الدخن. ثم كرر نفس الخطوة مع مستحلب الأفوكادو.
7. استخرج محتوى الطماطم باستخدام ملعقة تفريغ الشام لتكوين كرات من الطماطم.
8. قم بتزيين الطبق بقطرات من زيت السمسم، وأزهار الثوم، وكرات الطماطم، والكزبرة.

## المقادير:

- 20 جم أفوكادو
- نصف يام أرجواني محمص
- 10 جم زيت زيتون
- 190 جم دخن
- 200 مل مرق خضروات

## للتزيين

- 5 جم زيت سمسم
- 20 جم كزبرة
- 20 جم طماطم
- أزهار الثوم



## معلومات عن الطاهية:

### Chef Tita

الجمهورية الدومينيكية

هي طاهية شهيرة ومناصرة لفن الطهي الدومينيكي. وقد حملت مأكولات بلادها إلى المحافل الدولية، ونشرت كتاب الطبخ الخاص بها، تحت عنوان «المطبخ الدومينيكي الجديد» (La Nueva Cocina Dominicana)، ووضعت تشريعاً لجعل فن الطهي الدومينيكي جزءاً من التراث غير المادي للأمم. كما أن هي مبتكرة وسفيرة المطبخ الدومينيكي الجديد ومؤسسة إيما (Fundación IMA)، وقائدة برنامج طهارة ضد الجوع في منظمة الأغذية والزراعة. وقد حازت مساهماتها على تكريمات عديدة، بما في ذلك تصنيفها ضمن قائمة فوربس لأقوى 100 امرأة في أمريكا الوسطى ومنطقة البحر الكاريبي.



# طبق آبي الدخن بكتنية جوز الهند الطازج



© Shreya Futeala

## المقادير:

### آبي الدخن

- 250 جم من الدخن الصغير
- 80 جم من العدس الأسود المقشّر والمجزّأ (urad dal)
- نصف ملعقة صغيرة من بذور الحلبة
- ملعقة صغيرة من الملح

### كتنيّة جوز الهند الطازج

- 125 جم جوز هند طازج
- 60 جم من الحمص المقشّر المنقوع (chana dal)
- 1 أو 2 ثمرة فلفل أخضر
- ملعقة صغيرة من بذور الخردل الأسود
- 8 - 10 ورقات كاري

- 1 فلفل أحمر جاف
- ملح (حسب الرغبة)
- ملعقة كبيرة من زيت الطهي (يفضل زيت السمسم، زيت جوز الهند، السمن أو الزبدة المصفاة)
- ماء





## طريقة التحضير:

### آبي الدخن

1. في وعائين منفصلين، ضع الدخن والعدس (بنسبة 3:1 الدخن إلى العدس) وبذور الحلبة. اغسلها جيدًا وانقعها في ماء عذب لمدة 6-8 ساعات. بعد النقع، تخلص من الماء واشطفها مرة أخرى بماء عذب.
2. اخلط الدخن المنقوع والعدس وبذور الحلبة معًا، بإضافة أقل قدر ممكن من الماء، حتى تحصل على عجينة سلس.
3. انقل العجين إلى وعاء كبير، تاركًا بعض المساحة له ليرتفع حين يختمر. أضف ملعقة صغيرة من الملح إلى الخليط واتركه في درجة حرارة الغرفة لمدة 8-10 ساعات لكي يختمر. وقد يختلف وقت التخمر حسب درجة حرارة البيئة.
4. اخلط العجين المختمر جيدًا وانقله إلى مقلاة مدهونة بالزيت خاصة بتحضير الآبي.
5. اترك العجين يتبخر في مقلاة الآبي على نار هادئة لمدة 5-7 دقائق تقريبًا. اقلب العجينة مرة واحدة للتأكد من طهيها بالتساوي على كلا الجانبين.
6. قدم الآبي مع كتنية جوز الهند الطازج.

### كتنية جوز الهند الطازجة

1. ابدأ بتقطيع جوز الهند الطازج إلى قطع صغيرة جدًا أو ابشره.
2. اغسل الحمص المقشر وانقعه في الماء لمدة لا تقل عن ساعة.
3. قم بتحميم الحمص بعد تصفيته من الماء في القليل من الزيت حتى يصبح مقرمشًا ولونه بني ذهبي. ويمكنك استخدام الفول السوداني المحمص كبديل.
4. في مطحنة الخلاط، أضف جوز الهند المشور والحمص المحمص والفلفل الأخضر والملح مع بعض الماء واخلطهم مشكلا عجينة طرية.
5. بعد ذلك، سخن زيت الطهي في مقلاة صغيرة، وأضف بذور الخردل الأسود وأوراق الكاري والفلفل الأحمر الجاف. ثم قم بتقليبها لبضع ثوان.
6. اسكب مزيج بذور الخردل فوق كتنية جوز الهند واخلطهما جيدًا.



### معلومات عن الطاهية:

## Shreya Futela

الهند

هي طاهية متمرسه تهوى تنسيق الوصفات الصحية لعائلتها وأصدقائها، وتدرس مستشارة تكنولوجيا المعلومات في علوم التغذية في الوقت الحالي، لذلك تهتم بالطهي الصحي، ومن باب رد الجميل للمجتمع، كما تقوم بنشر طرق سهلة ومثيرة للاهتمام لتضمين الدخن في الأنظمة الغذائية على انستغرام.

# تامال الدخن بالكرز الحار والزعتر البري



## المقادير:

### تكفي لأربعة أفراد

- كوب (150-200 جم) من الدخن.
- 145 جم كرز
- ثمري فلفل حار
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملح (حسب الرغبة)
- ملعقة كبيرة من الزعتر البري الطازج المفروم
- ملعقة كبيرة بصل أحمر مفروم
- ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
- ليمونة
- ملعقة كبيرة كريم فريش (crème fraîche)
- 4 ورقات أروروت (نشاء) أو ورقات أخرى (لتغليف التامال)

## طريقة التحضير:

1. قم بطهي الدخن في ماء مغلي مملح حتى يصبح طريًا. ثم أضف البصل المفروم والزنجبيل والزعر وزيت الزيتون إلى الدخن المطبوخ، واخلط جميع المكونات جيدًا.
2. خذ ورقة أروروت (مرنطة) أو أي ورقة من اختيارك واستخدمها لتشكيل الخليط إلى أشكال تامال صغيرة مستطيلة.
3. اتركها تبرد في الثلاجة، مع التأكد من ضغطها جيدًا والحفاظ على شكلها.
4. قم بتحضير الكرز عن طريق إزالة بذوره. ثم خذ نصف الكرز وضعه في هاون مع الفلفل الحار. أضف رشّة ملح وبعض من زيت الزيتون وعصير الليمون الطازج. ثم امزج كل شيء جيدًا في الهاون.
5. للتقديم، أضف مزيج الكرز الحار فوق كل تامال. وزين الطبق بالكرز المتبقي وأوراق الزعر الصغيرة. أضف كميات صغيرة من الكريمة الطازجة كلمسة نهائية وبالهناء والشفاء.



### معلومات عن الطاهي:

## Rodrigo Pacheco

إكوادور

يبنى الشيف، سفير النوايا الحسنة لمنظمة الأغذية والزراعة في الإكوادور، مطبخه على استعادة وربط النظم البيئية والمعرفة والنكهات. وقد جذب أنظار العالم من خلال فن الطهي الخاص به ومشروعه المبتكر "أكبر غابة صالحة للأكل ذات تنوع حيوي في العالم". ويعيش في مقاطعة مانابي، حيث تعني مؤسسته «أمور 7.8» (Fundación Amor 7.8) بالقضايا الاجتماعية والبيئية. وهو أيضًا رئيس مؤسسة بوكافالديفيا (Bocavaldia Foundation) ويشغل منصب الشيف التنفيذي لمطعم بوكافالديفيا في بويرتو كايو ومطعم فورستا (Foresta) في كيتو.



## بروسكيتا نافراتري







## طريقة التحضير:

1. وزع الدخن المسلوق في صينية. ثم ضعها في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى تتماسك.
2. قطع الدخن المبرد إلى مربعات واقفه في مقلاة حتى يصبح مقرمشاً، ثم ضعه جانبا.
3. في نفس المقلاة، أضف الزيت وقبّ الطماطم مع الملح والفلفل والريحان المقدس (التولسي).
4. قدّم الطماطم فوق مربعات الدخن مع عصير الليمون ورذاذ العسل.
5. استمتع ببروسكيتا نافراتري من اعدادك!

## المقادير:

- نصف كوب (حوالي 75-100 جم) من الدخن الياباني المسلوق
- 10 - 15 ثمرة طماطم كرزية مقطعة إلى نصفين
- ملعقتان كبيرتان زيت طعام
- ملح صخري وفلفل أسود
- ريحان مقدس (تولسي)
- ليمونة
- رذاذ العسل (اختياري)



### معلومات عن الطاهية:

## Anahita Dhondy

الهند

تنحدر الشيف من عائلة فارسية استقرت في دلهي. ومنذ طفولتها، دارت حياتها بأكملها حول الطعام. وقد كانت أمها هي مصدر إلهامها الأكبر، حيث كانت دائماً تقوم بطهي وتقديم الطعام الفارسي. وعلى مر السنين، حصلت على العديد من الجوائز، بما في ذلك جائزة شيف الهند لفتة الشباب (Young Chef India) وجائزة مجلة تايمز فود (Times Food). وبصفتها من أشد المعجبين بالدخن وداعمة قوية للسنّة الدولية للدخن، فإنها تستخدمه في السلطات، وكعنصر لتماسك القوام في الكباب، وفي إعداد الدوسا والخيچري والمخبوزات.

## سلطة الفونيو



### المقادير:

- 500 جم من دخن الفونيو
  - 120 مل ماء
  - 3 أكواب (حوالي 500 جم) مانجا مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
  - كوبان (حوالي 60 جم) من الخضر (الهندباء أو السبانخ الصغيرة أو أي خضار مفضل)
  - ربع كوب (حوالي 40 جم) من الكاجو أو المكسرات الأخرى
  - كوب (حوالي 150 جم) طماطم كرزية مقطعة إلى نصفين
  - كوب (حوالي 175 جم) فلفل أحمر (فليفلة) مقطوع إلى شرائح رقيقة
  - أعشاب طازجة: الريحان والكزبرة والنعناع
- ### صلصة السلطة
- زيت الزيتون البكر الممتاز
  - عصير الليمون
  - عسل خام
  - ملح خشن (كوشر)
  - فلفل أسود
  - رشة فلفل حلي (حسب الرغبة)

## طريقة التحضير:

1. قم بتحميمص الفونيو في قدر صغير حتى يصبح دافئًا. ثم أضف الماء وغط القدر بغطاء وأطهه على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة. سيقوم الفونيو بامتصاص الماء. ضعه جانباً ليبرد في الثلاجة أثناء تحضير المكونات الأخرى.
  2. قشّر المانجا وقطّعها إلى قطع صغيرة.
  3. اغسل وجفف الخضروات المفضلة لديك، مثل الهمدباء أو السبانخ أو أي خضار آخر. تتماشى السبانخ الصغيرة بشكل جيد لنكهتها الدقيقة وملمسها النضر.
  4. أضف الكاجو أو ما يعجبك من المكسرات للحصول على قوام حلو ومقرمش.
  5. قطع الطماطم الكرزية إلى نصفين وقطّع الفلفل الأحمر (يمكنك أيضًا استخدام الفلفل الأصفر أو البرتقالي). أخرج البذور من الفلفل.
  6. استخدم مزيجًا من الريحان الطازج والكزبرة والنعناع للحصول على نكهة لذيذة ومنعشة.
  7. اخلط جميع المكونات في وعاء سلطة كبير.
  8. تبّل السلطة بقليل من ملح الكوشير والفلفل الأسود وعصير الليمون والعسل الخام وزيت الزيتون البكر الممتاز. ثم أضف فلفل حلي لتجعله حارًا قليلاً. وإذا كان متاحًا، فاستخدم زيت الزيتون بالنكهة.
- نصيحة:** إذا كنت لا تنوي تقديم السلطة في الحال، فلا تقم بإضافة التوابل والصلصة حتى تصبح جاهزًا. تدوّق السلطة بعد التتبيل وعدّلها إذا لزم الأمر، بإضافة المزيد من الملح أو الفلفل الحلي أو عصير الليمون وفقًا لما تفضّله. فلا توجد وعدّلها، لذا استمتع بإعداد سلطتك وفقًا لذوقك الشخصي!



### معلومات عن الطاهية:

## Chef Binta

سيراليون

تتحدّر الشيف من سيراليون، وترجع أصول ممارستها للطهي إلى تقاليد الطهي المجتمعية والأسرية لشعب الفولاني. وهي أول شخص أفريقي يحصل على جائزة الباسك العالمية للطهي (Basque Culinary World Prize) في عام 2022. واستخدمت الشيف أموال الجائزة لإنشاء مؤسسة (Fulani Kitchen Foundation) لدعم المزارعات وزراعتهن للفونيو، وهو نوع من الدخن، بحيث يكون مصدر دخل إضافي ومحصول مقاوم للتغير المناخي. كما أنها تعتبر داعمة قوية للفونيو والسنة الدولية للدخن 2023.

# سلطة الدخن بالبادنجان المشوي المزجج



## طريقة التحضير: 🍲

1. اشطف بذور السمسم وصفها من الماء، ثم قم بتحميمها في مقلاة بدون زيت.
2. انقع الدخن في ضعف كمية الماء وضعه في الثلاجة لمدة 8 ساعات. ثم صفه من الماء.
3. ضع الملح و375 مل من الماء والدخن المنقوع في وعاء. يُغلى المزيج ويُطهى على نار متوسطة لمدة 18 دقيقة. صف الدخن وبردته بالماء البارد.
4. تبّل الدخن ببقية المكونات.

## المقادير: 🍲

- 100 جم دخن
- 375 مل ماء
- 60 جم بذور سمسم بيضاء
- 60 جم زيت زيتون بكر ممتاز
- 10 جم بقودونس مفروم
- ملح (حسب الرغبة)
- فلفل أسود مطحون حديثاً (حسب الرغبة)



## طريقة التحضير:

1. قَطِّع البصل الأحمر إلى قطع بسمك 2 سم وقرم بطهيه حتى يذبل في قدر به 50 جرام زيت.
2. أضف الماء والميرين والسكر وقرم بغلي المزيج.
3. صف البصل من السائل مع الاحتفاظ بكل من السائل والبصل.
4. أضف صلصة الصويا الكورية والميسو الأبيض وسائل الساكي واتركه يطهى لمدة 3 دقائق على نار متوسطة.
5. أطفئ النار وأضف 300 جم زيت زيتون واخلطهم جيداً.
6. أضف البصل المحمر وأتركه لمدة 30 دقيقة في درجة حرارة الغرفة.
7. صف الصلصة واستحلبها حتى تصبح ناعمة.

1. قَطِّع الباذنجان إلى نصفين وأزل البذور، تاركاً 1.5 سم فقط من اللب. قرم بطهيه في فرن بخاري لمدة 6 دقائق مع وضع القشرة لأعلى، ثم قشّره واتركه يصفى.
2. ادهن الباذنجان بقليل من الزيت وقرم بشويه لمدة دقيقتين على كل جانب.
3. قرم بإزالة الباذنجان وادهنه بالجليز. ثم قرم بشويه برفق مرة أخرى لمدة دقيقتين دون حرق الجليز.
4. دع الباذنجان يبرد وقطّعه إلى شرائح كبيرة.

1. قرم بشواء الباذنجان على لهب مكشوف حتى تحترق قشرته تماماً.
2. قشّره واتركه يتصفى في مصفاة لمدة 20 دقيقة.
3. اخلط الباذنجان الساخن بحوالي 50 جرام زيت لعمل هريس. ثم تَبَلّه بالملح والفلفل.

1. قرم بشواء الباذنجان على لهب مكشوف حتى تحترق قشرته تماماً.
2. قَطِّعه إلى نصفين بالطول، واتركه في مصفاة لمدة 20 دقيقة.
3. قرم بتجفيفه عند 55 درجة مئوية لمدة 24 ساعة، ثم قرم بطحنه حتى تحصل على مسحوق، وبعد ذلك قرم بغربلته.

1. قرم بتدخين الزبادي اليوناني على البارد لمدة 30 دقيقة.
2. قرم بإزالته وأضف الملح وأعطه القوام المرغوب فيه بإضافة صمغ الزانثان وباستخدام الخلاط اليدوي.

## المقادير:

- ### جليز للباذنجان
- 100 جم دخن
  - 375 مل ماء
  - 60 جم بذور سمسم بيضاء
  - 60 جم زيت زيتون بكر ممتاز
  - 10 جم بقادونس مفروم
  - ملح (حسب الرغبة)
  - فلفل أسود مطحون حديثاً (حسب الرغبة)

### الباذنجان المشوي المزجج

- 500 جم باذنجان أبيض
- جليز (طلاء) للباذنجان حسب الرغبة
- زيت الزيتون البكر الممتاز (حسب الرغبة)

### الباذنجان المشوي المزجج

- 500 جم باذنجان أبيض
- جليز (طلاء) للباذنجان حسب الرغبة
- زيت الزيتون البكر الممتاز (حسب الرغبة)

### مسحوق الباذنجان المشوي

- 200 جم باذنجان أبيض

### صلصة الزبادي المدخن

- 200 جم زبادي يوناني
- ملح (حسب الرغبة)
- 0.2 جم صمغ زانثان

## طريقة التحضير:

1. قسّر الباذنجان وقطّعه إلى مكعبات 1 سم وانقعه في الماء البارد. ثم أخرجته واخلطه بالملح واتركه لمدة 10 دقائق في درجة حرارة الغرفة. ثم اشطفه بالماء البارد وصفه.
2. قم بغلي 180 مل من الماء والخل والسكر والفلفل وأوراق الغار وألق مكعبات الباذنجان به لمدة 10 ثوانٍ.
3. أخرجها وضعها في وعاء به زيت واتركها في الثلاجة لمدة 12 ساعة.

1. قم بتحضير رو من الزبدة والدقيق في وعاء.
2. أخفق معها الحليب الساخن، والحبهان، والملح، والفلفل.
3. قم بطهيها على نار خفيفة لمدة 10 دقائق مع التحريك باستمرار.
4. قم بإزالتها وتصفيتها.

1. اخلط جميع المكونات باستخدام خلاط يدوي حتى تتحول إلى كريمة.

1. قم بنقع أوراق الشاي في الماء البارد لمدة ساعتين، ثم قم بتصفيته.
2. يُقلّى البصل والثوم في الزيت في قدر صغير، ثم يُسكب في منقوع الشاي ويُطهى لمدة 15 دقيقة.
3. قم بتصفية الصلصة وقللها بمقدار النصف. ثم تبّلها بالملح والفلفل.

## المقادير:

### الباذنجان المخلل

- 150 جم باذنجان أبيض
- 15 جم ملح
- 65 مل خل أبيض
- 10 جم سكر
- 1 جم فلفل أسود
- نصف ورقة غار
- 180 مل ماء
- 50 جم زيت زيتون بكر ممتاز

### صلصة البشاميل بالحبهان

- 0.3 جم حبهان مطحون
- 25 جم زبدة
- 20 جم دقيق
- 155 مل حليب
- ملح (حسب الرغبة)
- فلفل أسود مطحون حديثاً (حسب الرغبة)

### كريمة السمسم الأسود

- 120 جم طحينة سمسم أسود
- 20 جم زيت زيتون بكر ممتاز
- 50 مل ماء
- 5 جم خل شيري
- 2 جم سكر
- ملح (حسب الرغبة)

### صلصة البصل المنقوع في الشاي

- 400 جم بصل أحمر مقطع إلى شرائح طولية
- 7.5 جم من خيوط شاي لابسانغ سوشونغ الأسود المدخنة
- 300 مل ماء بارد
- 5 جم ثوم مفروم
- 15 جم زيت زيتون بكر ممتاز
- ملح (حسب الرغبة)
- فلفل أسود مطحون حديثاً (حسب الرغبة)



## طريقة التحضير:

1. ضع أوراق البقدونس في الماء المغلي لمدة دقيقة.
  2. قم بتبريدها في الماء المثلج، وصفها ثم قطعها إلى شرائح طويلة.
  3. امزجها مع الملح وقشر الليمون وصمغ الزائنان.
  4. أضف 100 مل من الماء واستمر في المزج.
  5. قم بتصفيتهما ثم حفظها.
1. ضع 5 قطع من الباذنجان المشوي المزجج في وسط الطبق، بشكل تبادلي مع هريس الباذنجان المشوي، وغطه بسلطة الدخن.
  2. ضع فوقها 4 مكعبات من الباذنجان المخلل و3 قطرات من الزيادي المدخن وقطرتين من بشاميل الهال.
  3. زينّ بشرائح الفلفل الحار الباسكي وبراعم الشمر والسرفيل والبقدونس.
  4. ضع قطرة من كريمة السمسم الأسود في الزاوية السفلية للسلطة ورش مسحوق الباذنجان في الزاوية العليا.
  5. وفي النهاية قم بعمل خط من صلصة البصل بمنقوع الشاي وبضع قطرات من صلصة البقدونس.

## المقادير:

### صلصة البقدونس

- 100 جم أوراق بقدونس بدون سيقان
- 1.5 جم ملح
- 0.7 جم قشر ليمون
- 0.3 جم صمغ زائنان
- 100 مل ماء

### تنسيق الطبق

- شرائح الفلفل الحار الباسكي (حسب الرغبة)
- براعم الشمر
- سرفيل
- بقدونس



## معلومات عن الطهارة:

## The Roca Brothers

إسبانيا

الأخوة هم من الجيل الثالث من أصحاب المطاعم الذين حلموا ببدء مشروع جديد خاص بهم. حقق مطعمهم Celler de Can Roca نجاحًا كبيرًا، حيث حصل على ثلاث نجوم ميشلان وحصل على لقب أفضل مطعم في العالم في عامي 2013 و2015. وعلى الرغم من أن تخصص كل واحد منهم مختلف، إلا أن المكونات الرئيسية لنجاحهم لا تختلف، وهي الجودة والاستدامة التي تضيف تميزًا على الناس والكوكب.



## سلطة الدخن الباردة



### المقادير:

تكفي لأربعة أفراد

- نصف كوب (حوالي 75-100 جم) من الدخن
- 360 مل ماء
- ملعقتان كبيرتان بصل أحمر مفروم ناعم
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون
- ملعقتان كبيرتان عصير برتقال
- رشة ملح البحر والفلفل الأسود المطحون
- 4 فلفل صغير مقطوع إلى شرائح
- ملعقتان كبيرتان من أوراق الكزبرة المغسولة والمفرومة
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون

**معلومة:** وفقاً لنوع الدخن الذي

تستخدمه، قد يصل وقت الطهي إلى 20 دقيقة. ومن المهم التأكد من امتصاص كل الماء، ولذلك يمكنك البدء بكوب من الماء وإضافة نصف كوب آخر إذا لزم الأمر.

**الخيارات:** يمكنك استخدام خضروات

أخرى مثل الفاصوليا الخضراء أو الطماطم أو الفلفل الحلو. وإذا كنت تفضله حاراً، أضف رقائق الفلفل الحار المجفف إلى الخل.



## طريقة التحضير:

1. اشطف الدخن تحت الماء البارد حتى يصبح الماء صافياً، ثم صفه جيداً.
2. ضع الدخن في قدر صغير وغطه بالماء. اغل المزيج واطفئ النار وادع الدخن يمتص الماء كله.
3. اخلط البصل الأحمر المفروم جيداً وعصير الليمون وعصير البرتقال ورشة ملح وفلفل أسود مطحون جيداً في وعاء، واتركه حتى يصبح الدخن جاهزاً.
4. بمجرد أن ينضج الدخن ولا يزال دافئاً قم بإضافته إلى وعاء خليط البصل وقلبه جيداً لمزج النكهات.
5. أضف شرائح الفلفل وأوراق الكزبرة المفرومة، وأخيراً، زيت الزيتون إلى السلطة.
6. قدم سلطة الدخن الباردة وبالهناء والشفاء!



### معلومات عن الطاهي:

## Chef Alfredo Oropeza

المكسيك

بصفته طاهياً مشهوراً ومؤلفاً لخمسة كتب من الأكثر مبيعاً، كرّس جهوده لتعزيز تقنيات الطهي الصحية والوصفات المغذية والممارسات الجيدة للاستدامة ورفاهية المجتمع الناطق بالإسبانية. وتصل وصفاته السهلة والصحية إلى ملايين الأشخاص من خلال حضوره التلفزيوني ومجلته المطبوعة والرقمية ومواقفه الإلكترونية ومنصات التواصل الاجتماعي الخاصة به. كما أن الشيف هو سفير منظمة الأغذية والزراعة للقضاء على الجوع وسوء التغذية، وكذلك سفير المكسيك لحملة «عالمي» (MY World)، لتسريع الإجراءات نحو أهداف التنمية المستدامة لعام 2030.

# تشاوانموشي الدخن بالسلطعون الأزرق والجزر



© Chiara Dalla Fiosa

## المقادير:

### التشاوانموشي

- 75 جم مرق السلطعون الأزرق
- 50 جم بيضة كاملة مخفوقة
- 45 جم لحم سلطعون أزرق
- 8 جم أدمغة السلطعون الأزرق
- 3 جم ملح

### الدخن

- 150 جم دخن مُقَشَّر
- عُصَين من البردقوش
- 40 جم جزر مخلل مقطع إلى مكعبات
- 80 جم لحم مخلب السلطعون الأزرق



## طريقة التحضير:

### إعداد التشاوانموشي:

1. اخلط مرق السلطعون الأزرق وأدمغته ولحمه والملح في الخلاط، حتى يصبح ناعمًا.
2. أضف البيض المخفوق وأخلطه حتى يمتزج جيدًا.
3. صف الخليط بمصفاة شبكية دقيقة لإزالة أي شوائب.
4. قم بتخزين الخليط في الثلاجة.

### طهي الدخن:

1. انقع الدخن في الماء البارد لمدة 20 دقيقة، ثم صفه.
2. قم بطهي الدخن في طبّاخ الأرز مع نسبة مضاعفة من الماء وغصن بردقوش ورشة ملح لمدة 25 دقيقة تقريبًا، حتى ينضج.
3. جفف 100 جم من الدخن المطبوخ في مجفف أو فرن عند 40 درجة مئوية لمدة 24 ساعة.
4. اقل الدخن المجفف في الزيت عند 220 درجة مئوية حتى ينتفخ للحصول على الدخن المنفوش.

### تقديم الطبق:

1. قم بطهي 20 جم من خليط التشاوانموشي لكل حصة في قدر بخاري عند 90 درجة مئوية لمدة 9 دقائق، مع التأكد من تغطيته جيدًا لمنع دخول الماء.
2. اخلط الدخن المطبوخ المتبقي في قدر صغير، مع الجزر المخلل ولحم مخلب السلطعون الأزرق ورشة ملح وقليل من زيت الزيتون البكر الممتاز. ثم سخّنه قليلًا حتى يصبح دافئًا.
3. قدّم الطبق بحيث يكون الدخن المتبّل فوق التشاوانموشي المطبوخ.
4. أضف الدخن المنفوش لتغطية سطح الطبق بالكامل.
5. زين الطبق بأوراق البردقوش الطازجة.



### معلومات عن الطاهية:

## Chiara Pavan

إيطاليا

تشارك في إدارة مطعم فينيسا الشهير (Venissa) في جزيرة مازوربو الساحرة. وتروّج لنوع من المأكولات الموجهة نحو الاستدامة البيئية، حيث تركز على زراعة منتجاتها الخاصة، والتوريد المحلي، واستخدام الأعشاب البرية والحبوب القديمة والبقوليات، واستخدام كميات أقل من البروتين الحيواني المختار وفق ضوابط أخلاقية. وقد حصلت كيارا على جائزة أفضل طاهية من مجلة لو غيد دو (Le Guide de L' Espresso) في عام 2019، ومن مجلة (Identità Golose) في عام 2020. كما حصلت على نجمة ميشلان الخضراء (Michelin Green Star) للاستدامة البيئية في المطبخ في عام 2021.

# الأطباق الرئيسية



# مرق مونيك بدخن الفونيو وصلصة السوريل والبامية



## تكفي لأربعة أفراد المقادير:

- عصير ليمونة (اختياري)
- حوالي 450 جم من السوريل (الحميض) أو السبانخ، تم تشذيبها
- 5 قرون بامية كاملة مُقلّمة
- صلصة السمك (اختياري)
- يصنع حوالي كوب واحد (240 مل)

## المقادير:

### مرق مونيك بدخن الفونيو صلصة السوريل والبامية (باغدج)

- 480 مل ماء أو مرق سمك
- نصف بصل مفرومة إلى قطع كبيرة
- ملعقتان كبيرتان طماطم مقشرة ومفرومة
- 60 مل عصير ليمون
- 4 شرائح قاروص بحر (110-170 جم لكل منها)
- ملعقتان كبيرتان صلصة سمك
- ثمرة فلفل سكوتش بونيه كاملة
- ملح وفلفل أسود مطحون حديثًا
- 4 أكواب (حوالي 600-700 جم) فونيو مطبوخ
- 240 مل صلصة السوريل (الحميض) والبامية

وفقًا لبيير ثيام، فإن عمته مونيك ديمي تقدم أفضل مرق بدخن الفونيو. وهو طبق سمك خفيف، عادة ما يتم اعداده من سمك الشبوط أو سمك الوراطة في السنغال، ومع ذلك، فإنه يمكنك استخدام سمك القاروص أو النهاش. وببساطة يتم سلق الأسماك في مرق مع الليمون والطماطم والبامية، وغالبًا ما يتم تقديمها إلى جانب الباغدج، وهو صلصة رغوية المظهر من أوراق السوريل (الحميض) المهروسة والبامية.

## طريقة التحضير:

### مرق مونيك بالفونيو

1. اغل الماء على نار متوسطة في مقلاة كبيرة. ثم أضف البصل واطهه لمدة 5 دقائق حتى يصبح طرياً. أضف الطماطم واطهها لمدة 10 دقائق حتى يتشربها البصل. ثم قمر بإضافة عصير الليمون مع التقليب.
2. ضع السمك برفق في المرق المغلي ورش صلصة السمك وأضف فلفل سكوتش بونيه. أتركه على نار خفيفة لمدة 5 إلى 6 دقائق، مع تغطيته بشكل غير مُحكم، إلى أن تنضج الشرائح بالكامل. انقل السمك إلى طبق، وغطه بشكل غير مُحكم بورق الألومنيوم، واتركه جانباً إلى أن يبقى دافئاً. وبعد ذلك أخرج فلفل سكوتش بونيه من المرق وتخلص منه.
3. اخلط مرق الطهي والطماطم والبصل في الخلاط، حتى تحصل على صلصة برتقالية سلسة ولامعة. ثم تبّله بالملح والفلفل.
4. للتقديم، ضع الفونيو في وسط كل من الأطباق الأربعة واسكب الصلصة بسخاء حوله. ثم ضع شريحة سمك على الفونيو مع القليل من صلصة السوريل (الحميض) والبامية في عليه.

### صلصة السوريل والبامية (باغدج)

1. املاً قدرًا كبيرًا حتى منتصفه بالماء واتركه يغلي. إذا كنت تستخدم السبانخ، أضف عصير الليمون. ثم أضف أوراق السوريل (الحميض) أو السبانخ. قمر بطهيه لمدة 5 دقائق تقريبًا مع التحريك بعد حوالي دقيقتين حتى تنضج الأوراق وتصبح طرية جدًا (سوف يتغير لون الأوراق بشكل كبير). صفها جيدًا، واتركها تبرد قليلًا، واضغط للتخلص من أي ماء زائد.
  2. اغل البامية في كمية كافية من الماء المملح لتغطيتها لمدة 5 دقائق حتى تصبح طرية. ثم صفها جيدًا.
  3. ضع أوراق السوريل (الحميض) والبامية في محضر الطعام أو الخلاط، ثم قمر بخفقها أو خلطها حتى تصبح سلسة ورغوية. وبعد ذلك أضف الملح أو صلصة السمك حسب رغبتك.
- معلومة:** يمكن الاحتفاظ بالصلصة في برطمان مغلق بإحكام، في الثلاجة، لمدة يومين إلى ثلاثة أيام.



### معلومات عن الطاهي:

## Pierre Thiam

السنغال

هو طاهٍ سنغالي شهير، وصاحب مطعم، ومؤلف كتب طهي، ورائد أعمال حائز على عدة جوائز. وهو معروف بأسلوبه المبتكر في الطهي الحديث والانتقائي الذي لا يزال متجذرا في تقاليد الطهي الغنية في غرب أفريقيا. هو رئيس الطهاة ومالك مطعم (Teranga) في مدينة نيويورك، والذي نال استحسان النقاد. ويقدم مأكولات سريعة في غرب أفريقيا يتم الحصول عليها مباشرة من المزارعين في المنطقة. وتوفر شركته الغذائية المنطلقة نحو الهدف (Yolé) المكونات الأفريقية في الولايات المتحدة الأمريكية، وترتبط مزارع أصحاب الحيازات الصغيرة في غرب أفريقيا بالاقتصاد الغذائي العالمي.

# طبق الدخن على الطريقة الرومانية وجنوكتشي الجوز



© Cinzia Nerozzi

## المقادير:

### جنوكتشي

- 250 جم دخن
- 1000 مل من حليب الصويا أو الأرز غير المحلى
- جوز مفروم للرش
- جوزة الطيب مبشورة
- رشة ملح وفلفل
- زيت لدهن صينية الفرن

### بيشاميل نباتي

- 500 مل حليب الصويا أو الأرز البني
  - 40 جم دقيق قمح شبه كامل (النوع 2) أو دقيق الخبز أو دقيق الأرز البني
  - ملعقتان كبيرتان زيت زيتون بكر عضوي مضغوط على البارد
  - نصف ملعقة صغيرة ملح بحري غير مكرر
  - حفنة كبيرة من مبشور جوزة الطيب
- الكمية تكفي لاثنتين من أطباق الفرن الكبيرة.



## طريقة التحضير:

1. اشطف الدخن جيدًا في مصفاة دقيقة.
2. انقل الدخن إلى الخلاط واخفقه حتى يصل إلى قوام يشبه السميد.
3. اغل حليب الصويا أو الأرز قليلا في قدر صغير، مع إضافة القليل من الملح وسميد الدخن ورشة من جوزة الطيب، ثم قلب الخليط جيدًا.
4. اتركه يطهى لمدة 25 دقيقة تقريبًا حتى يُمتص الحليب بالكامل مع الحرص على ألا يجف الخليط.
5. ضع خليط الدخن المطبوخ بين ورقتين من الورق المقاوم للدهون واستخدم نشابة للفرد حتى يصل سمكه إلى 1 سم.
6. بمجرد أن يبرد، استخدم قاطعًا دائريًا لقطع الأقراص، وضعها بنظام في طبق فرن مدهون بالزيت.
7. وفي نفس الوقت، قم بتحضير صلصة البشاميل النباتية.

### صلصة البشاميل النباتية

1. قم بتحميم الدقيق بقليل من زيت الزيتون البكر الممتاز في مقلاة صغيرة لبضع دقائق.
  2. اسكب حليب الصويا مع رشّة ملح وجوزة الطيب وحركه بمخفقة يدوية إلى أن يغلي.
  3. خفف النار واستمر في التحريك حتى تحصل على صلصة بشاميل ذات قوام غليظ.
- أسكب صلصة البشاميل فوق جنوكتشي الدخن في طبق الفرن ورش بعض الجوز فوقها. ثم ضع الطبق في فرن مسخن مسبقًا عند 180 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة تقريبًا. وبالهناء والشفاء!



### معلومات عن الطاهية:

**Cinzia Nerozzi**

إيطاليا

هي عاشقة متحمسة للطهي. ازدهر حبها للطهي أثناء إعداد وجبات الطعام لعائلتها، واكتسبت فهمًا أعمق لأهمية التغذية الجيدة والنهج الواعي بيئيًا للطعام. وتبني، بصفتها عضوًا في رابطة التجارة العادلة، القيم الأخلاقية والاجتماعية في مساعيها في الطهي. كما تشارك معرفتها على نطاق واسع وتعزز قيمة ومذاق المنتجات المختلفة، بما في ذلك النفائس الأقل شهرة مثل الدخن. وتؤمن إيمانًا راسخًا بعظمة الدخن وتؤيد بفخر استخدامه في الطهي.



## تورتيللا الدخن المحشوة بالفطر



### المقادير:

#### صلصة البشاميل الوردية

- 3 ملاعق كبيرة زبدة نباتية
- 3 ملاعق كبيرة من الدقيق
- 500 مل حليب صويا
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- للون الوردية: بنجر صغير أو بطاطا أرجوانية، مخبوزة أو مسلوقة

#### حشوة الفطر

- 500 جم فطر من اختيارك
- بصلة متوسطة
- زيت زيتون
- فصي ثوم مفرومين
- ملح
- فلفل أسود
- بقدرونس

#### تورتيللا الدخن

- كوب ونصف (225-300 جم تقريبا) من الدخن
- ماء للنقع
- حفنة من السبانخ
- بقدرونس
- ملح
- فلفل أسود
- ثوم بودرة
- زيت زيتون

## طريقة التحضير:

### تورتिला الدخن:

1. ابدأ بنقع الدخن طوال الليلة السابقة.
2. اخلط جميع المكونات باستخدام الخلاط لعمل عجينة التورتिला.
3. إذا كان العجين سميكًا جدًا، أضف تدريجيًا ملعقتين كبيرتين من الماء في كل مرة للحصول على القوام المطلوب.
4. سخّن ملعقة صغيرة من زيت الزيتون في مقلاة لمنع التصاق التورتिला.
5. اسكب حوالي 3-4 ملاعق كبيرة من العجين في المقلاة، وشكّله بملعقة لأن العجين السميك قد لا يمتد بشكل متساوي من تلقاء نفسه. ثم أطفئ التورتिला على كلا الجانبين وقلّبها بعناية.
6. كرر الأمر مع بقية العجين.

### حشوة الفطر:

1. قم بتقليب البصل والثوم وزيت الزيتون في مقلاة، حتى يتحول إلى اللون الذهبي ويصبح طريًا.
2. أضف الفطر والتوابل إلى المقلاة، واطهه لمدة 5 دقائق تقريبًا على نار متوسطة.
3. قلب الخليط باستمرار لمنع من الالتصاق بالمقلاة أو الاحتراق.

### صلصة البشاميل الوردية:

1. قم بإذابة الزبدة في مقلاة مع بعض الحليب على نار خفيفة. ثم أضف الدقيق وحرك حتى يمتزج جيدًا، بما لا يسمح بوجود كتلات.
2. أسكب الحليب المتبقي شيئًا فشيئًا في المقلاة مع التوابل واخلط المزيج. قلبه من حين لآخر حتى تتكثف الصلصة.
3. استخدم الخلاط لمزج صلصة البشاميل مع البنجر أو البطاطس الأرجوانية إلى أن تحصل على قوام سلس.
4. يمكن تخزين صلصة البشاميل الوردية في الثلاجة لمدة تصل إلى 5 أيام.



### معلومات عن الطاهي:

## - Alessandro Vitale Spicy Moustache

إيطاليا/ المملكة المتحدة لبريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية

هو مزارع حضري مقيم في لندن، وصانع محتوى، ومؤلف ورائد أعمال. أنشأ حديقته الحضرية في البداية كوسيلة لإعادة التواصل مع الطبيعة. ثم تحول مسعاه الشخصي إلى حضور ناجح عبر الإنترنت، حيث يشارك محتوى تعليمي حول البستنة، وتعظيم إنتاج الطعام في المساحات الصغيرة، والبحث عن الطعام البري، والعلاجات الطبيعية، واعتماد منهج عدم الإهدار. ويزرع أليساندرو طعامه الخاص في مساحة 8 × 5 م فقط، ويروج لأسلوب حياة مستدام داخل المدن.

# كريب الدخن الأفريقي بالأفوكادو والمخلل



## المقادير:

### للكريب:

- كوب (حوالي 120-130 جم) دقيق الدخن الأفريقي
- 625 مل ماء
- ملح وفلفل (حسب الرغبة)
- 3 جم فلفل حلو
- 5 مل زيت زيتون

### لمزيج الأفوكادو وطبقات الهليون:

- ثمرتي أفوكادو
- 20 جم عصير ليمون
- 40 جم بصل أحمر
- 65 جم طماطم
- 20 جم كزبرة طازجة
- 100 جم طماطم كرزية
- 100 جم هليون خام مقطوع إلى شرائح
- ملح وفلفل أسود، بكمية مناسبة

### لحشوة المخلل:

- 250 مل خل (خل أبيض أو خل التفاح)
- 250 مل ماء
- ملعقة كبيرة ملح كوشير
- 3 ملاعق صغيرة سكر
- 100 جم خيار
- 100 جم فجل

### للتزيين:

- 20 جم خضرة صغيرة
- 15 جم زيت كمأة (ترافل)
- 70 جم قشدة نباتية حامضة

## طريقة التحضير:

### كريب الدخن:

1. اخلط دقيق الدخن والتوابل والماء جيدًا في وعاء. ثم اترك العجين ليستقر لمدة 4-6 ساعات في درجة حرارة الغرفة.
2. بمجرد أن يستقر العجين، أضف القليل من الزيت إلى مقلاة ساخنة غير لاصقة. وبعد ذلك اخلط العجين واسكبه في المقلاة.
3. اخفض الحرارة وأطه الكريب حتى يتحول إلى اللون البني وينفصل بسهولة عن المقلاة.
4. ضع الكريب المطهي جانبًا لاستخدامه لاحقًا.

### خلطة الأفوكادو:

1. اخلط الأفوكادو في وعاء وأعصر الليمون فوقه.
2. أضف الطماطم المفرومة، والبصل، والكزبرة، والتوابل، ثم امزجها جيدًا واتركها جانبًا.

### حشوة المخلل:

1. لتحضير الخضروات المخللة (الخيار والفجل)، قم بغلي الماء والخل والملح والسكر في قدر صغير.
  2. أثناء غلي السائل، املا البرطمانات بالخضروات المعدة.
  3. دع السائل يبرد ثم اسكبه في البرطمانات بحيث يغطي الخضروات.
  4. اترك الخضروات تتخلل لمدة 8-12 ساعة.
- قدم كريب الدخن مع طبقة من خلطة الأفوكادو والهليون في الأعلى، ثم ضع كريب الدخن الآخر فوقه وأضف خلطة الأفوكادو المتبقية والخضروات المخللة. وبعد ذلك زين بالخضروات الصغيرة وزيت الكماة والقشدة النباتية الحامضة.



### معلومات عن الطاهي:

## Sanjay Thakur

الهند

استوحى، الشيف الحائز على عدة جوائز، والمنحدر من جبال الهيمالايا في هيماشال براديش، الإلهام من مهارات والده في الطهي، وهو شغوف بالحفاظ على مطبخ الهيمالايا والترويج له على مستوى العالم. في عام 2018، أصبح أصغر طاهٍ يسجل رقمًا قياسيًا في موسوعة غينيس لأعلى مطعم مؤقت في العالم، وهو مطعم (Triyogyoni). وقد مثّل الشيف المتمرس الهند مرتين في مسابقة (Bocuse d' Or) وكان أول هندي يصل إلى نصف نهائي مسابقة لأفضل طاهٍ شاب (San Pellegrino Young Chef)، مُمثلًا الشرق الأوسط في مدينة كيب تاون بجنوب أفريقيا.

# الدجاج المفروم بالدخن والبازلاء والفاصوليا وكريمة البصل المحمصة



## المقادير:

### لكرات الدجاج

- 250 جم دجاج مفروم
- بيضة
- قليل من الحليب
- 3 فصوص ثوم
- 2 بصل حلو صغير
- 500 مل مرق دجاج
- نصف ملعقة كبيرة دقيق
- ربع ملعقة صغيرة كمون
- نصف كوب (حوالي 75 مل) نبيذ أبيض
- حفنة من البقدونس المفروم
- 25 جم مسحوق الخبز المحمص
- دقيق
- ملح وفلفل
- زيت الزيتون البكر الممتاز

### للدخن

- 100 جم من الدخن

### لديمي جلاس البصل

- 1 كجم بصل كبير
- 3 لتر ماء
- 50 مل زيت زيتون بكر ممتاز
- ملح (حسب الرغبة)

### للتزيين

- فطر مونكايو (كمأة)
- 50 جم فطر صغير
- حفنة من براعم الفاصوليا وبراعم البازلاء
- زهرة زعتر



## طريقة التحضير: لطهي الدخن:

1. خذ الدخن واشطفه تحت الماء الجاري إلى أن تنساب المياه صافية. افرك البذور برفق ثم صفها في مصفاة لإزالة الماء الزائد.

2. لضمان طهي الدخن بشكل مثالي، فإن الحيلة هي تحميص الحبوب قبل طهيها. فبمجرد تصفية الدخن جيداً، سخن مقلاة على نار متوسطة ثم قم بإضافته. قلب من حين لآخر بملعقة خشبية حتى يتحول الدخن إلى اللون الذهبي ويبدأ في إطلاق رائحة تشبه الزبدة أو المكسرات.

3. في العادة يتم طهي الدخن بنسبة ماء إلى دخن 1:3 لقوام لزج. ومع ذلك، في هذه الحالة، يمكن استخدام كميات أقل من الماء بنسبة 1:2 لأن ينتج قواماً مرناً، وهو مثالي للسلطات الصيفية.

### تحضير ديمي جلاس البصل:

1. لف البصل الكبير بورق الألومنيوم وضعه في الفرن عند 180 درجة مئوية لمدة 90 دقيقة. يجب أن يصبح ليناً تماماً، ويجب أن تكون عصارته كالكراميل في قاع ورق الألومنيوم.

2. أضف البصل إلى 3 لترات من الماء، وقم بطهيته حتى يتبقى لتر واحد فقط. بعد ذلك، صف البصل وقلل كمية السائل على نار متوسطة حتى تتركز السكريات، وأحصل على قوام يشبه الكراميل.

3. تبليه بالملح والفلفل الأسود.

## تحضير كرات الدجاج:

1. اخلط الدجاج المفروم مع الملح والفلفل في وعاء. ثم أضف البيض والبصل الحلو المبشور ومسحوق الخبز وقليل من الحليب والبقدونس وفصي ثوم مفروم وكمون، وامزج كل شيء جيداً.

2. قم بتشكيل الخليط على شكل كرات (يعتمد الحجم على التفضيل الشخصي)، وقم بتغطيتها بالدقيق، واقلها في مقلاة بزيت الزيتون، ثم أخرج كرات الدجاج من المقلاة.

3. في نفس المقلاة، باستخدام الزيت الناتج عن قلي كرات الدجاج، قم بقلي الثوم المفروم والبصل الحلو المقطع الآخر. وتبله بالملح والفلفل.

4. أضف النيذ وأترك الكحول تبخر ثم أضف مرق الدجاج.

5. بعد بضع دقائق، اهرس الخليط حتى تحصل على القوام المطلوب.

6. ضع كرات الدجاج في الصلصة في صحن عميق. بعد ذلك اطهها لفترة كافية للتأكد من طهيها بالداخل، ولكن لا تتركها حتى تجف.

لتقديم الطبق، ضع الدخن بشكل مرتب على طبق، وضع فوقه كرات الدجاج ورش البصل على الطبق. ثم زين بشرائح فطر مونكابو، والفطر الصغير، وبعض براعم الفاصوليا وبراعم البازلاء، وزهرة الزعتر.



### معلومات عن الطاهية:

## Charo Val

إسبانيا

تروج الشيف لفن الطهي الأكثر استدامة، مع التركيز على استخدام المنتجات المحلية والموسمية والإقليمية، وبشكل خاص على المنتجات البرية التي توفرها الغابات. وهي سفيرة لبرنامج إقرار خطط إصدار الشهادات الحرجية (PEFC Spain) ومجلس الإشراف البحري للصيد المستدام، كما أنها طاهية في مطعم (La Alacena del Gourmet) في مدينة إبييزا. حصلت على لقب طاهية العام من قبل الاتحاد الإسباني للطهاة وصانعي الحلويات في عام 2019، وحصل كتابها «الغابة في مذاقك» (El bosque en tu paladar) على جائزة غورماند العالمية لأفضل كتاب طهي مستدام.



# ريزوتو دخن كودو مع كريسب الدخن الياباني



## المقادير:

- 25 جم جن كاليمبونج (Kalimpong)
- ملح (حسب الرغبة)
- 20 جم زيت زيتون بكر ممتاز

### كريسب الدخن الياباني:

- 50 جم دخن ياباني مطبوخ
- 2 جم مسحوق بن

### ريزوتو دخن كودو:

- 10 جم زبدة
- 10 جم زيت طهي
- 20 جم بصل
- 2 جم زعتر
- 50 جم فطر موريل
- 120 جم دخن كودو
- 500 جم مرق خضروات
- 25 جم سبانخ

## طريقة التحضير:

### طريقة التحضير:

اغسل فطر الموريل لإزالة أي أوساخ، ثم انقعها في الماء الساخن لمدة ساعة، وبعد ذلك صفه واحتفظ بسائل النقع.

### لتحضير كريسب الدخن الياباني:

1. اصنع عجينة غليظة من الدخن المطبوخ مع مسحوق البنجر.

2. وزع العجينة على صينية فرن من السيليكون واطهها عند 110 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة.

3. احفظ الكريسب في وعاء محكم الإغلاق.

### لتحضير ريزوتو دخن كودو:

1. سخن الزبدة والزيت في مقلاة، ثم أضف البصل وقم بطهيته حتى يصبح شفافاً.

2. أضف حبوب الزعتر ودخن كودو، ثم أضف الملح.

3. قم بطهيته حتى تتشبع الحبوب بالزبدة.

4. أضف مرق الخضار الدافئ شيئاً فشيئاً، مع الحرص على تغطية جميع الحبوب. استمر في إضافة المرق حسب الحاجة.

5. بمجرد امتصاص المرق، أضف المزيد منه واستمر في الطهي حتى تنضج الحبوب.

6. أضف السبانخ وقم بطهيها حتى تذبل. قطع فطري موريل إلى أرباع. ثم قلبه مع سائل النقع الذي سبق الاحتفاظ به، مع السبانخ، واحتفظ ببقية فطر الموريل للتزيين.

7. أضف الزبدة وجبن كاليبونج، ثم قلبه حتى يمتزج وقم بإضافة التوابل.

8. انقل جزء من الريزوتو إلى وعاء التقديم.

9. قم بالتزيين بالموريل وكريسب الدخن الياباني.

10. قدّمه في طبق ورش عليه زيت الزيتون.



### معلومات عن الطاهي:

## Satinder Shergill

الهند

هو طاهي معتمد (Chef de Cuisine)، ومصمم أطعمة ومخطط قوائم طعام. وكمطور وصفات ومتخصص في الأغذية الإندماجية، يجمع بين النكهات والتقنيات من المطابخ الفرنسية والإيطالية والمتوسطة والتكسيكية والآسيوية والهندية، هذا بالإضافة إلى فن الطهي الجزيئي. وقد عمل في مؤسسات مشهورة في جميع أنحاء العالم بسبب شغفه بدمج المأكولات وتزيين الأطباق. كما أن رحلة الطهي قد حملته إلى دول مثل أستراليا، والولايات المتحدة الأمريكية، وكندا، وبوتان، وماليزيا، وجزر المالديف، والهند.

## طبق الدخن بالخضار والكاري





## طريقة التحضير:

1. اطفئ الدخن في الماء المغلي لمدة 18 دقيقة، ثم قم بتصفيته.
2. في مقلاة عادية أو مقلاة صينية، سخن الزيت وأضف الفطر حتى يصبح لونه بنيًا ذهبيًا.
3. أضف البصل الأحمر والثوم والزنجبيل وأتركه حتى يصبح لونه بنيًا قليلاً.
4. أضف البازلاء الثلجية المقطعة والبصل الأخضر المفروم والبقدونس واللوز المحمص وبودرة الكاري المجفف.
5. أضف الملح حسب رغبتك وقرم بتقديمه.

## المقادير:

- 300 جم دخن
- 80 مل زيت زيتون بكر ممتاز
- 300 جم فطر شيتاكي، مقطّع إلى 4 أرباع بدون ساق
- بصلة حمراء متوسطة مقطّعة إلى شرائح
- 2 فص ثوم مفروم
- ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
- 300 جم بازلاء ثلجية مسلوقة سلق أولي
- 15-20 جم كاري مجفف
- 50 جم لوز محمص
- بقدونس مفروم (حسب الرغبة)
- بصل أخضر مفروم (حسب الرغبة)
- ملح (حسب الرغبة)



### معلومات عن الطاهية:

## Bel Coelho

البرازيل

هي طاهية وناشطة من ساو باولو، تجلب أهدافها التي تدافع عنها بقوة إلى مطبخها، وتفضل المكونات المحلية وتحثي بثقافات الطعام في البرازيل. وكخريجة في معهد الطهي في أمريكا (Culinary Institute of America) في نيويورك، اتقنت تقنيات معاصرة في بعض من أشهر المطابخ الحائزة على تكريمات في العالم. كما أنها مسؤولة عن مطبخ (Cuia Café)، داخل مبنى (Copan) الشهير في ساو باولو. وتقدم الشيف أيضًا برنامج فود كونيكشن (Food Connection) على قناة Sabor e Arte. وسيعاود مطعمها المتنقل (Clandestino)، الذي توقف مؤقتًا أثناء جائحة كوفيد-19، العمل في عام 2023.

## طبق الدخن ببلح البحر والفلفل والحمص



### المقادير:

- كوب (حوالي 150-200 جم) دخن
- كوبان (حوالي 500 مل) ماء
- 250 جم بلح البحر
- ثمرة فلفل أحمر
- ثمرة فلفل أصفر
- حفنة من الطماطم الكرزية، أو حسب الرغبة
- حفنة من الحمص، أو حسب الرغبة
- زيت الزيتون البكر الممتاز (حسب الرغبة)
- البصل الأخضر الطازج (حسب الرغبة)
- الملح (حسب الرغبة)
- 2 فص ثوم، أو حسب الرغبة
- الفلفل الحار المجفف (حسب الرغبة)

## طريقة التحضير:

1. قم بطهي كوب من الدخن مع كوبين من الماء في قدر. ثم غطه واطهه لمدة 25 دقيقة.
2. أثناء ذلك، قم بطهي بلح البحر في مقلاة غير لاصقة مع القليل من الزيت وفص ثوم لمدة 10 دقائق تقريبًا، حتى يتفتح كما ينبغي. وبمجرد أن يكون جاهزًا ضعه جانبًا.
3. نظف المقلاة من بقايا بلح البحر باستخدام المناشف الورقية، وأضف قطرات من الزيت، وفص من الثوم المبشور، وبعض البصل الأخضر الطازج المفروم جيدًا. ثم قم بقلبه قليلاً، وبعد ذلك أضف الفلفل الأحمر والأصفر المقطع إلى مكعبات، وقليل من الطماطم الكرزية المقسمة إلى نصفين وحفنة من الحمص. ثم أضف الملح، وإذا أردت، أضف القليل من الفلفل الحار المجفف.
4. للحصول على نكهة إضافية ولمنع الصلصة من الجفاف أثناء الطهي، أضف القليل من سائل بلح البحر إلى المقلاة. ثم أتركها على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة، وبعد ذلك أطفئ النار.
5. قم بنفش الدخن المطبوخ قليلاً بالشوكة وأضف إليه بعض زيت الزيتون البكر الممتاز.
6. لتقديم الطبق، ضع الدخن ومزيج الخضار والحمص وبلح البحر على طبق، وبالهناء والشفاء!



### معلومات عن الطاهي:

## Max Mariola

إيطاليا

قرر الشيف، قبل ثلاثين عامًا، السعي وراء ما يحبه وهو الطبخ. وبعد سنوات عديدة من الخبرة كطاه ومستشار في المطاعم والفنادق وقنوات الطهي، يركز الآن على قنوات التواصل الاجتماعي الخاصة به. وتعكس مقاطع الفيديو الجذابة الخاصة به تتمحور حول ماذا يفعل وماذا يجب أن يأكل. ولا تتمثل فلسفته في الطهي في التعقيد المفرط، وإنما تقدير ما وهبته الطبيعة أو رعاها البشر بقلب مخلص. وتتمثل مهمته في تعزيز المأكولات الإيطالية ذات الجودة الممتازة في جميع أنحاء العالم.



# الوجبات الخفيفة

## راجي تشورما حلو ومالح



### المقادير:

#### راجي تشورما حلو:

- 100 جم دقيق الدخن الإصبعي (راجي)
- ملعقتان كبيرتان من السمن
- 120 مل ماء دافئ
- رشّة ملح
- ملعقتان كبيرتان مسحوق سكر الجاكري

#### راجي تشورما مالح:

- 100 جم دقيق الدخن الإصبعي (راجي)
- ملعقتان كبيرتان من السمن
- 120 مل ماء دافئ
- رشّة ملح
- مسحوق الفلفل الأحمر (حسب الرغبة)
- ملعقتان كبيرتان بصل أخضر مفروم
- ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة

## طريقة التحضير:

### راجي تشورما حلو:

1. اخلط دقيق الدخن مع ملعقة كبيرة من السمن مع قليل من الملح في وعاء.
2. أضف الماء الدافئ شيئاً فشيئاً أثناء عجن الخليط حتى يتجمع معاً لتشكيل عجينة. احرص على عدم جعل العجينة مبللة بشكل مفرط.
3. غط العجينة بقطعة قماش مبللة واتركها لمدة 15 دقيقة.
4. قسّم العجينة إلى كرات صغيرة الحجم.
5. قم بتسطيح كل كرة على قطعة قماش دافئة باستخدام أصابعك، مكوناً خبزاً مسطحاً وبسمك مرغوب فيه.
6. اطه الخبز المسطح في صينية ساخنة حتى يتحول إلى اللون البني الفاتح على كلا الجانبين ويُطهى بالكامل.
7. ضع الخبز المسطح الساخن في وعاء، وقطعه بيديك إلى الشكل المطلوب.
8. أضف ملعقة كبيرة من السمن ومسحوق سكر الجاكري إلى الخبز المسطح المقطع، ثم اخلط جيداً حتى يذوب السمن والسكر ويغطيان قطع الخبز.
9. استمتع بالراجي تشورما وهو ساخن!

### راجي تشورما مالح:

1. اخلط دقيق الدخن مع ملعقة كبيرة من السمن مع قليل من الملح في وعاء.
2. أضف الماء الدافئ تدريجياً أثناء عجن الخليط حتى يتجمع معاً لتشكيل عجينة. احرص على عدم جعل العجينة مبللة بشكل مفرط.
3. غط العجينة بقطعة قماش مبللة واتركها لمدة 15 دقيقة.
4. قسّم العجينة إلى كرات صغيرة الحجم.
5. قم بتسطيح كل كرة على قطعة قماش دافئة باستخدام أصابعك، مكوناً خبزاً مسطحاً وبسمك مرغوب فيه.
6. اطه الخبز المسطح في صينية ساخنة حتى يتحول إلى اللون البني الفاتح على كلا الجانبين ويُطهى بالكامل.
7. ضع الخبز المسطح الدافئ في وعاء، وقطعه بيديك إلى الشكل المطلوب.
8. أضف ملعقة كبيرة من السمن ومسحوق الفلفل الأحمر والبصل الأخضر وأوراق الكزبرة إلى الخبز المسطح المقطع. ثم أضف الملح حسب رغبتك وأمزج جيداً.
9. استمتع بالراجي تشورما المالح وهو ساخن!



### معلومات عن الطاهية:

## Vanshika Bhatia

الهند

طاهية ورائدة أعمال مشهورة، تُعرف بأنها الشيف المؤسس لمحللات (Petite Pie Shop) وشيف شريك في (OMO Cafe). وهي تركز على الممارسات المستدامة، وتستخدم مكونات موسمية وإقليمية. تم تكريمها كواحدة من "أفضل 40 طاهياً دون سن الأربعين" في الهند من قبل مجلة (Condé Nast Traveller)، كما أنها شاركت في المنتدى الاقتصادي العالمي وحصلت على جوائز لجهودها في التوعية البيئية. وقد حصلت مؤسساتها، بما في ذلك مطاعمها ومحللاتها على جوائز، نظراً لمأكولاتها الاستثنائية.



## خبز موز الطهي النباتي الخالي من الغلوتين



## طريقة التحضير:

1. اخلط برفق كُلاً من الدقيق وبيكربونات الصوديوم (أو بيكنج بودر) في وعاء.
  2. اهرس موز الجنة (الناضج جداً) وفاكهة الموز في وعاء منفصل باستخدام شوكة.
  3. أضف المكونات الجافة شيئاً فشيئاً إلى موز الناضج جداً وفاكهة الموز المهروس مع التحريك بقوة، ثم اخلط معها الشوكولاتة.
  4. أسكب عصير الليمون أو خل التفاح متبوعاً بالزيت، ثم امزج جيداً.
  5. قلب حتى يصبح الخليط ليناً وممتزجاً بشكل جيد.
  6. قم بتبطين صينية الخبز بورق الزبدة.
  7. ضع شرائح الموز بالطول فوق الخليط.
  8. اخبز الخليط على الفور لمدة 40 دقيقة تقريباً عند 180 درجة مئوية (اضبط وقت الخبز وفقاً للفرن).
- يمكنك رش خبز الموز الخاص بك بشراب الفولبريه الأبيض (folléré) أو اليبسب أو أطياب زهرة الكركديه، أو يمكنك الاستمتاع به بكراميل المورينغا المصنوعة في المنزل.

## المقادير:

- 4 أصابع موز ناضجة (حوالي 430 جم)
- 3 أصابع موز ناضجة جداً (حوالي 370 جم) (طريّة جداً وتقريباً سوداء)
- 100 جم دقيق دخن فونيو
- 100-200 جم شوكولاتة داكنة مطحونة
- 80 جم دخن أفريقي
- 80 جم نشا ذرة
- 70 جم دقيق البطاطا الحلوة أو دقيق حب العزيز (السعد اللذيذ)
- 50 جم لوز مطحون
- 40 جم زيت جوز الهند أو أي زيت آخر من اختيارك
- 10 جم بيكربونات الصوديوم + 10 جم عصير ليمون أو خل تفاح أو 15 جم مسحوق خبز (بيكنج بودر)
- 10 جم زنجبيل أو قرفة
- رشّة ملح



© Frédéric Bignard

## معلومات عن الطاهية:

# Nathalie Brigaud Ngoum

الكاميرون

هي رئيسة مؤسسة «رحلات الذواقة» (Envolées Gourmandes) ومؤسسة «أكاديمية رحلات الذواقة» (Academy Envolées Gourmandes).

وهي أيضاً مستشارة غذائية مسؤولة ومؤلفة ومدونة ومدربة ومنسقة. ونظراً لخبرتها في التسويق وهندسة المبيعات، فهي الآن متخصصة في المعجنات الأفريقية القائمة على الدقيق. وقد حصلت على جوائز مثل جائزة رواد الأعمال (المتعددة 2018 Entrepreneuses Plurielles) وجائزة We Eat Africa 2018 وجائزة معرض باريس لكتب الطهي "Livres (cuisine). كما وصلت إلى نهائيات كأس رواد الأعمال (Trophée des Entrepreneurs Afro-créoles) في عام 2017.

## كعكة الدخن (ثنائية الروبيان والتونة)



### المقادير:

#### للمعجنات

- 250 جم دقيق الدخن
- 250 جم دقيق قمح
- ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 7 ملاعق كبيرة زيت
- 125 مل حليب دافئ
- نصف ملعقة صغيرة ملح

#### للسلصة

- بصلتان
- 2 فص ثوم
- 1.5 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 100 مل ماء
- 2 فلفل حار مجفف أو ملعقة صغيرة فلفل حلو
- نصف ملعقة صغيرة سكر
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- ملعقة صغيرة خل
- ملح وفلفل (حسب الرغبة)
- ملعقتان كبيرتان بصل أخضر مفروم
- ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة

#### للحشوة

- علبة أو علبتان تونة (حوالي 200 جم)
- 200 جم روبيان (قريدس) مقشر
- ثمرة فلفل أخضر
- بصلة
- نصف حزمة من البقدونس ذو الأوراق المسطحة
- 2 فص ثوم
- فلفل حار (حسب الرغبة)
- ملعقتان كبيرتان زيت طعام
- 500 مل زيت محايد (مثل زيت الفول السوداني وزيت عباد الشمس وما إلى ذلك) للقلي

#### نصائح

- وفقاً لنوع دقيق الدخن المستخدم، قد يحتاج العجين إلى المزيد من الحليب.
- تجف العجينة بسرعة. إذا تجاوزت فترة الراحة 30 دقيقة، وعندها قم بإعادة الترطيب وعجن العجينة مرة أخرى.



## طريقة التحضير:

### العجينة:

1. اخلط الدخن ودقيق القمح والبيكنج باودر ثم اصنع شكل بئر.
2. أضف الحليب الدافئ والزيت إلى البئر، وامزج برفق لصنع عجينة سلسلة غير لزجة.
3. اعجن العجينة لمدة 5 دقائق، ثم شكّل كرة واتركها تستقر لمدة 30 دقيقة تحت منشفة شاي.

### الحشوة:

1. اقل الروبيان (القرديس) في مقلاة بها ملعقة كبيرة من الزيت لمدة 5 دقائق، ثم ضعه جانبًا.
2. قطع البصل والفلفل الأخضر إلى قطع كبيرة.
3. اخلط أو اهرس البصل والبقدونس والثوم والفلفل والفلفل الحار في هاون المطبخ ليصبح عجينة.
4. قطع الروبيان وصفي التونة.
5. أضف ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة، واطه الروبيان والتونة مع صلصة التوابل والملح لمدة 5 دقائق. ثم دعها تبرد.

### تشكيل وقلي الكعك:

1. افرد العجينة بشكل رقيق شكّل أقرصًا صغيرة باستخدام أداة تقطيع الكوكيز أو كوب.
2. أضف ملعقة صغيرة من الحشوة في وسط كل قرص.
3. أغلق الحواف لتشكيل أنصاف أقمار، واضغط الحواف معًا باستخدام شوكة.
4. سخّن 500 مل من الزيت في قدر واقلي سخّن حتى يصبح لونه بنيًا ذهبيًا. ثم اتركه يتصفى على المناشف الورقية.

### الصلصة:

1. قطع البصل والثوم والفلفل الحار جيدًا. سخن الزيت في قدر وأضف البصل والثوم والفلفل الحار.
2. اخلط صلصة الطماطم مع ملعقة كبيرة من الماء في وعاء صغير، وقم بالتقليب.
3. أضف الملح والفلفل واطهها لمدة 5 دقائق مع التحريك بانتظام.
4. أضف الماء وخفف الحرارة ثم أضف الخل.
5. أتركها على نار خفيفة حتى تصبح الصلصة سلسلة ويذوب البصل.



© Mostapha Daif

## معلومات عن الطاهية:

## Aïssatou

السنغال

أطلقت، وهي كاتبة ومدوّنة طعام سنغالية، مدوّنتها «مطبخ آيساتو» (Aïssatou Cuisine) في عام 2015 بهدف توسيع معرفتها بالوصفات الأفريقية. وتتمثل مهمتها في تسليط الضوء على النكهات المهملة من تراث الطهي في بلادها. وقد فاز كتابها بعنوان «النكهات والكنوز والوصفات في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى» بجائزة غورماند العالمية لعام 2019. وفي نفس العام، افتتحت مقهى (Kéliba Café) في دكار. كما يحتفي كتاب آيساتو الثاني (Pastels et Yassa) بصميم المطبخ السنغالي. كما انها تشارك بشغف تراث الطهي في بلادها، وتقدم وصفات تقليدية ومدمجة بشكل مبتكر مستوحاة من طفولتها.

## سموزي الدخن الأصبعي



## طريقة التحضير:

1. قم بطهي الدخن بالماء في قدر على نار خفيفة مع التحريك المستمر حتى يتحول إلى عجينة سميكة ولامعة.
  2. اترك الدخن المطبوخ يبرد حتى يصل إلى درجة حرارة الغرفة.
  3. اخلط الدخن المطبوخ والموز والتمر والزبادي والماء والفانيليا في الخلاط.
  4. اخلط جميع المكونات معًا حتى تصبح سلسة ودسمة.
  5. صب عصير الدخن في كوب.
  6. قم بتزيين العصير بالمكسرات المفرومة لإضافة قرمشة وشكل جذاب.
  7. قدم العصير البارد واستمتع بنكهاته الشهية.
- انغمس في لذة سموذي الدخن المنعش، فهو رقيقًا مثاليًا للاستمتاع في أيام الصيف الحار.

## المقادير:

- ملعقتان كبيرتان من الدخن الإصبعي
- 180 مل ماء (لطهي الدخن)
- نصف موزة
- تمرتان
- 2 ملعقة كبيرة زبادي أو رائب كثيف
- 120 مل ماء
- ربع ملعقة صغيرة فانيليا
- للتزيين: ملعقة صغيرة من المكسرات المفرومة



### معلومات عن الطاهية:

## Adhya S.

الهند

هي محللة بيانات شغوفة، وخبيرة تغذية، وعاشقة للطعام، وصانعة محتوى على إنستغرام، وملاكمة من تشيناي، ولها جذور في ولاية كيرالا بالهند. أثناء جائحة كوفيد-19، بدأت في إعداد وجبات منزلية للمحتاجين، مما ألهمها لإنشاء ومشاركة وصفات صحية واكتساب شهادات في اللياقة البدنية والتغذية. وفي الوقت الحالي، تساعد عملائها على التحول إلى أفضل نسخة من أنفسهم. وتستخدم قنواتها الاجتماعية لتوجيه أكثر من 300.000 متابع نحو خيارات أفضل صحيًا وتغذويًا وذات مذاق رائع.

---

# الحلويات



## موسية الشوكولاتة بالدخن





## طريقة التحضير:

1. في مقلاة متوسطة، اخلط الدخن والسكر وحليب جوز الهند والماء على نار عالية. بمجرد أن يغلي الخليط، خفف الحرارة واتركه يطهى لمدة 20 دقيقة. قلب جيدًا ثم ضعه جانبيًا.
2. في وعاء زجاجي متوسط الحجم، ضع الشوكولاتة لتذوب في غلاية مزدوجة واتركها جانبيًا.
3. باستخدام خلاط الطعام، اخلط الدخن المطبوخ والشوكولاتة المذابة، حتى تحصل على قوامًا كريميًا ناعمًا ومتجانسًا.
4. قدم موس الشوكولاتة بينما لا يزال ساخنًا أو دافئًا للحصول على أفضل قوام ونكهة. إذا برد، فقد يتصلب.

## المقادير:

- تكفي لسته أفراد
- نصف كوب (حوالي 75-100 جم) من الدخن
- 3 ملاعق كبيرة سكر بني
- 360 مل حليب جوز الهند
- 360 مل ماء
- 120 جم شوكولاتة بنسبة 70% كاكاو



## معلومات عن الطاهية:

### Bela Gil

البرازيل

هي طاهية ومقدمة برامج وكاتبة وناشطة ناجحة تروج لأنظمة غذائية صحية ومغذية ومستدامة. افتتحت مؤخرًا مطعمًا نباتيًا مستدامًا تحت اسم (Camélia Òdòdó) في ساو باولو بالبرازيل. وتبني الزراعة البيئية في كل جانب من جوانب المطعم بدء من الحصول على الأغذية المحلية والموسمية والمستدامة وصولًا إلى استخدام الأصباغ النباتية الطبيعية في الزي الرسمي للمطعم. كما انها تجد طرقًا مبتكرة للتقليل من هدر الطعام في وصفاتها وتعزز وعي المستهلك حول النظم الغذائية الصحية المستدامة.



## كعكة الذرة الرفيعة والبرتقال والزنجبيل



### المقادير:

- 250 مل ماء مغلي
  - 250 جم تمر مفروم
  - 160 مل زيت عباد الشمس
  - عصير ولب ثمرة برتقال
  - 360 مل ماء مغلي إضافي
  - ملعقة كبيرة زيت جوز الهند
  - ملعقة كبيرة سكر بني
  - ملعقة صغيرة قرفة
  - 3 ثمرات برتقال مقشرة ومقطعة إلى شرائح
  - للتزيين: مسحوق السكر
- لعمل كعكة واحدة كبيرة
  - 180 جم دقيق الذرة الرفيعة
  - 180 جم دقيق شوفان
  - ملعقة صغيرة بيكنج بودر
  - ملعقة صغيرة بيكربونات صوديوم
  - 3 ملاعق كبيرة زنجبيل مطحون
  - ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
  - نصف ملعقة صغيرة ملح
  - قشر 3 برتقالات

## طريقة التحضير:

1. سخن الفرن إلى 160 درجة مئوية وقم بتبطين الصينية الكيك بورق التخبيز.
2. اخلط جميع المكونات الجافة معًا في وعاء، بما في ذلك قشر البرتقال والتوابل، ثم ضع الوعاء جانبًا.
3. اخلط التمر و250 مل من الماء الساخن في وعاء منفصل واتركه لمدة 5 دقائق، ثم امزج الخليط للحصول على عجينة سلسة واتركها جانبًا.
4. أخفق جميع المكونات الرطبة معًا، بما في ذلك عجین التمر و360 مل من الماء المغلي.
5. أضف المكونات الجافة تدريجيًا إلى المكونات الرطبة، مع التحريك جيدًا لضمان عدم تكون كتل في الخليط، ثم ضع الخليط جانبًا.
6. سخن زيت جوز الهند والسكر البني والقرفة في مقلاة، ثم أضف شرائح البرتقال إلى المقلاة واطهها لمدة 3 دقائق تقريبًا على جانب واحد حتى تصبح بنية قليلاً. رتب شرائح البرتقال المطبوخة في قاع صينية الكعك المبطنة.
7. اسكب الخليط المعد في الصينية وأخبز الكعكة في الفرن المسخن مسبقًا لمدة 50 دقيقة، إلى أن يخرج سيخ التحقق من قلب الكعكة نظيفًا.
8. اترك الكعكة بعد خبزها لتبرد في الصينية لمدة 30 دقيقة، ثم اخرج الكعكة بعناية ازل عنها ورق التخبيز.
9. رش الكعكة بمسحوق السكر وقدمها مع الكريمة أو الكاسترد، واستمتع بهذه الحلوى المثالية الخالية من القمح التي تتضمن فواكه شتوية!



### معلومات عن الطاهية:

## Mokgadi Itsweng

جنوب أفريقيا

هي طاهية وناشطة غذائية جنوب أفريقية مشهورة وحائزة على عدة جوائز. وهي شغوفة بأنظمة الغذاء المستدامة، وترجع لنظم غذائية غنية بالنباتات من خلال كتابها الأول تحت عنوان «الخضروات الشهية» (Veggielicious) وتجربتها في الطهي القائمة على النباتات تحت اسم «طبق مع الشيف موكغادي» (The Plate with Chef Mokgadi). وبصفتها المديرة الإبداعية ورئيسة الطهاة في (Lotsha Home Foods) والعلامة التجارية (Ujuspice)، فهي تقوم بتطوير منتجات غذائية مستوحاة من الثقافة الأفريقية. قدم مطعمها السابق المطبخ الأفريقي إلى مواطني جنوب أفريقيا وعرض نكهات أفريقية في أطباق ذات جودة عالية. كما تعاونت مع بيان الطهاة (The Chef's Manifesto)، وهي حركة عالمية للطهاة من أجل التنمية المستدامة.



## كرات الدخن بالفستق



## المقادير:

- 170 جم دخن مطبوخ (مزيج من دخن كودو والدخن الإصبعي)
- 175 جم تمر ميدجول منزوع النواة
- 50 جم فستق
- ملعقة صغيرة ماء ورد
- ملعقة كبيرة بتلات ورد مجففة
- للتزيين: بتلات ورد مجففة إضافية وفستق مفروم

## طريقة التحضير:

1. اخلط جميع المكونات في مطحنة الخلاط.
2. عالج الخليط حتى يشكل قوامًا متكتلاً.
3. خذ الخليط واعمل منه 8-10 كرات، ثم ضعهم جانباً.
4. لف بعض الكرات في الفستق المفروم والبعض الآخر في بتلات الورد المجففة.
5. إذا كنت تنوي تناول الكرات في وقت لاحق، فقم بتبريدها للحفاظ على ثباتها.



### معلومات عن الطاهية:

## Shridula Chatterjee

الهند

ولدت وترعرعت في نيودلهي بالهند، وقد نما شغفها طوال حياتها بالطعام من خلال تجارب طهي متنوعة. ازدهر حبها للطهي أثناء دراستها في معهد إدارة الفنادق في دلهي ومدرسة (Ecole Hotelier Lavasa) في الهند. وبفضل التدريب المقدم من مجموعة فنادق أوبيروي (Oberoi) والتعاون مع طهارة مرموقين، تقود الآن مطبخ مطعم ميدزي مامبو (Mezze Mambo) في نيودلهي. كما انها عضوة في "منتدى بيان الطهارة" (Chef's Manifesto Forum) وهي معتمدة كمحددة للطعام والمناخ المستقبليين من قبل معهد غذاء المستقبل (Future Food Institute). كما تروج للدخن، وتحثي بأهميته الثقافية وتنوعه ونكهته.

## حان دورك الآن!

نأمل أن يكون كتاب وصفات الدخن، احتفالاً **بالسنة الدولية للدخن 2023**، قد أثار فضولك وألهمك لاستكشاف عالم الدخن المذهل.

وبينما تشرع في رحلة الطهي الخاصة بك باستخدام الدخن، نشجعك على تجربة وابتكار وعمل وصفاتك الفريدة. اكتشف متعة الوجبات الصحية المصنوعة من الدخن التي لا تغذي جسمك فحسب، بل تربطك أيضًا بتراثه الغني وتقاليد زراعة الدخن.

شارك إبداعاتك على إنستغرام باستخدام #YIM2023 و #YearOfMillets مع الإشارة إلى @FAO

ونود أن نعرب عن امتناننا لجميع الطهاة وهواة الطهي الذين كرسوا أنفسهم لترويج الدخن والحفاظ على المعرفة التقليدية وتشجيع الابتكارات من أجل نظام غذائي مستدام.

تذكر أن اختياراتنا الغذائية لديها القدرة على تشكيل مستقبل أفضل لأنفسنا وللبيئة وللأجيال القادمة. ولذلك دعونا نتبنى الدخن ودوره في تعزيز أنظمة الغذاء المستدامة والمرنة والشاملة.

طهياً سعيداً!







## ملحوظات

7. Dayakar Rao, B., Bhaskarachary, K., Arlene Christina, G.D., Sudha Devi, G. & Tonapi, V.A. 2017. *Nutritional and Health Benefits of Millets*. Hyderabad, India, ICAR – Indian Institute of Millets Research (IIMR). 105 pp.
8. MEXT (Japan Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology). 2020. Standard Tables of Food Composition in Japan. 8th revised edition. Tokyo, Subdivision on Resources, Council for Science and Technology. Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. Japan. [food codes: 01011; 01139; 01002; 01138; 01140].
9. Vincent, A., Grande, F., Compaoré, E., Amponsah Annor, G., Addy, P.A., Aburime, L.C., Ahmed, D. et al. 2020. *FAO/INFOODS Food Composition Table for Western Africa (2019) User Guide & Condensed Food Composition Table*. Rome, FAO. [food codes: 01\_032; 01\_017; 01\_039; 01\_040; 01\_041; 01\_050].
10. Longvah, T., Ananthan, R., Bhaskarachary, K. & Venkaiah, K. 2017. *Indian Food Composition Tables 2017*. Hyderabad, India, National Institute of Nutrition, Department of Health Research, Ministry of Health and Family Welfare, Government of India.
11. FAO/Government of Kenya. 2018. *Kenya Food Composition Tables*. Nairobi, FAO. 254 pp. <http://fao.org/3/i8897en/i8897EN.pdf>. [food codes: 01037; 01039; 01025].
12. FSANZ (Food Standards Australia New Zealand). 2019. *The Australian Food Composition Database, release 1*. Canberra, FSANZ. [Cited 30 November 2022]. <http://www.foodstandards.gov.au/>. [food code: F008474].
1. Philippine Food Composition Tables Online Database. 2019. Department of Science and Technology, Food and Nutrition Research Institute (DOST-FNRI). Philippines. [food code: A008].
2. Laxmisha, K.M., Semwal, D.P., Gupta, V., Katral, A., Bisht, I.S., Mehta, P.S., Arya, M., Bhardwaj, R. & Bhatt, K.C. 2022. Nutritional profiling and GIS-based grid mapping of Job's tears (*Coix lacryma-jobi* L.) germplasm. *Applied Food Research*, 2(2): 100166.
3. Ocloo F.C.K, Agbemavor W.S.K., Ayeh E.A., Egblewogbe M.N.Y.H. & Odai B.T. 2022. Nutritional composition, physicochemical and functional properties of Black Fonio (*Digitaria iburua* Stapf.) *Philippine Journal of Science*, 152(1): 231-243.
4. Shaheen, N., Rahim, A.T.M.A., Mohiduzzaman, M.D., Banu, C.P., Bari, M.D.L., Basak, A.B., Mannan, M.A., Bhattacharjee, L. & Stadlmayr, B. 2013. *Food Composition Table for Bangladesh*. Dhaka, Institute of Nutrition and Food Science, Centre for Advanced Research in Sciences, University of Dhaka. [food code: 01-0007; 01-0006; 01-0027].
5. Institute of Nutrition and Food Safety. 2002. *China food composition – Book 1 (2nd ed.)*. Beijing, Peking University Medical Press. 393 pp. [food codes: 01-9-002; 01-5-101; 01-9-008].
6. USDA (United States Department of Agriculture). 2019. National Nutrient Database for Standard Reference Legacy. Washington, DC, USDA, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. Retrieved from FoodData Central. [Cited 30 November 2022]. <https://fdc.nal.usda.gov/>. [food codes: 169747; 169702].

### تم احتساب القيم بواسطة المعادلات التالية:

- تم احتساب الطاقة (كيلو سعرة حرارية/100 غرام) باستخدام عوامل تحويل الطاقة التي حددتها منظمة الأغذية والزراعة: الكربوهيدرات، 4 كيلو سعرة حرارية/غرام؛ البروتينات، 4 كيلو سعرة حرارية/غرام؛ الدهون، 9 كيلو سعرة حرارية/غرام؛ الألياف الغذائية؛ 2 كيلو سعرة حرارية/غرام.
- تم احتساب الكربوهيدرات المتاحة (غرام / 100 غرام) عن طريق احتساب الفارق على النحو التالي: 100 - (مياه + رماد + دهون + بروتينات + ألياف).
- تم احتساب البروتينات من إجمالي النيتروجين باستخدام عامل تحويل النيتروجين إلى بروتينات 5.83 لجميع الأنواع (باستثناء الذرة الرفيعة التي طبق عليها عامل 6.25)، وفقاً للخطوط التوجيهية المشتركة بين المنظمة والشبكة الدولية لنظم البيانات الخاصة بالأغذية.

### بيانات إخلاء المسؤولية والنقاط الواجب أخذها في الحسبان

#### عند تفسير النتائج:

- تشير القيم الغذائية إلى 100 غرام من الجزء الصالح للأكل على أساس الوزن الطازج من الحبوب النيئة غير المطبوخة.
- يمكن أن يختلف محتوى المغذيات بسبب عوامل مثل التربة والمناخ وجينيات الأغذية ونظم الإنتاج الزراعي وتقنيات تخزين الأغذية وتجهيزها، وطرق تحضير الأغذية وغير ذلك.
- تم استخدام أفضل الممارسات والمعايير الدولية لتجميع ملامح المغذيات، ولكن الالتباس في تحديد الأغذية (أي الحبوب الكاملة مقابل الحبوب المجّهرة) قد يؤثر على مستويات المغذيات، خاصة على محتوى الألياف.
- تم تسويق البيانات لمعظم المكونات، ولكن بسبب غياب المعلومات في مصادر البيانات، تم وضع علامة على بعض القيم للإشارة إلى أنه لا يمكن مقارنتها مباشرة مع القيم الأخرى.





## للتواصل

سكرتارية السنة الدولية للدُّخن 2023  
International-Year-Millets@fao.org  
منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة  
روما



ISBN 978-92-5-138386-5



9 789251 383865

CC8019AR/1/11.23