دائرة الخدمات الصحية
والإنسانية بهيوستن

كتاب هيوستن

للطهي للاستعداد للطوارئ

وصفات لتحويل إمدادات طعامك الطارئة إلى وجبات طعام - تنقذ حياتك

دائرة الصحة والخدمات البشرية في هيوستن
مكتب المراقبة والاستعداد في مجال الصحة العامة

كتاب هيوستن
للطهي للاستعداد للطوارئ

وصفات لتحويل إمدادات طعامك الطارئة إلى
وجبات طعام - تنقذ حياتك

دائرة الصحة والخدمات البشرية في مدينة هيوستن
ستيفن ل. وليامز, ماجستير في حقل التعليم, وإدارة الصحة العامة, مدير
مكتب المراقبة والاستعداد في مجال الصحة العامة
رؤوف عرفات، طبيبماجيستير صحة عامة، مساعد المدير

شكر وعرفان:
نورما أثرتون، اختصاصية طبية، محرر
مارجريت رابير، مساعد التحرير
أولالاد كوكر، صحة طبية عامة، الرسومات

دائرة الصحة والخدمات البشرية
مكتب المراقبة والاستعداد في مجال الصحة العامة

إقرار وإخلاء مسؤولية

هذا المنشور ممول من دائرة الصحة والخدمات البشرية بولاية تكساس (DSHS) من خلال مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، والاتفاقية التعاونية للصحة العامة والتأهب لحالات الطوارئ (PHEP). إن الآراء الواردة في هذا المنشور لا تعكس بالضرورة السياسات الرسمية لكل من دائرة الصحة والخدمات البشرية بولاية تكساس أو مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ولا تعتبر ذكر للأسماء التجارية. وتتضمن الممارسات التجارية، أو المنظمات تأييد من قبل حكومة الولايات المتحدة.

كتاب هيوستن
للطهي للاستعداد للطوارئ

وصفات لتحويل إمدادات طعامك الطارئة إلى
وجبات طعام - تنقذ حياتك

مقدمة

في ظل ظروف الكوارث الطبيعية، كثيرا ما نتساءل ما سنأكل أو كيف سنقوم بإطعام أسرتنا. هذا الكتاب هو دليلك لإتباع خيارات غذائية جيدة وصحية ولذيذة وسريعة وآمنة. وتستند معظم المكونات في كتاب الوصفات هذا على المواد الغذائية غير القابلة للتلف إما المعلبة أو المغلفة أو المعبأة في زجاجات، باستثناء الفواكه و الخضروات الطازجة. يمكن الاحتفاظ بالفواكه والخضروات بدون تبريد لبضعة أيام.

و تأتي الوصفات في كتاب الطهي هذا من السكان في منطقة هيوستن والمناطق المحيطة بها . وقد تم إعداد كتاب الطهي من هذا من قبل دائرة الصحة والخدمات البشرية في هيوستن ومكتب المراقبة والاستعداد في مجال الصحة العامة. ويمكن إعداد الوصفات باستخدام المواد الغذائية غير القابلة للتلف والفواكه الطازجة والخضروات المتوفرة والأجهزة اليدوية.

تم تصميم كتاب الطهي هذا لكي يقدم لكم خيارات غذائية سريعة ومغذية عند انقطاع الكهرباء. نأمل أن تستمتعوا بهذه الوصفات . ونوصي أن تجربوا بعض وصفات حتى تجدوا الوصفات المفضلة لعائلتكم.

جدول المحتويات

الاستعداد لحالة الطوارئ	٥
الطهي أثناء الطوارئ	١٠
الإفطار	١٥
الوجبات الخفيفة والصلصات والمغمسات	١٨
الحساء والساندويتشات	٢٣
الأطباق الرئيسية	٣٢
الخضار والسلطة والأطباق الجانبية	٥٠
الحلوى	٦٨
نصائح السلامة للطوارئ	٧١
استبدال المكونات	٧٦
الفهرس	٧٨

❄ يمثل هذا الرمز الوصفات التي لا تتطلب مصدر حراري

الاستعداد لحالات الطوارئ

يبدو أن العواصف وسوء الأحوال الجوية تحدث على نحو أكثر تواترا في السنوات الأخيرة. إن خبراء المناخ واثقون من أن التغير المناخي سوف يجلب موجات الحرارة والظواهر الجوية المتطرفة على نحو متزايد ومتكرر وشديد. هذه التغييرات لديها القدرة على التأثير في صحة الإنسان بطرق عديدة، بعضها بالغ في الشدة.

إذا توقفت المرافق (المياه والغاز والكهرباء أو الهاتف)، ماذا ستفعل؟ سوف يصل المسؤولون المحليون وعمال إغاثة إلى الموقع بعد وقوع الكارثة، ولكن قد يتطلب الأمر أيام قبل أن يتمكنوا من الوصول إليك. وأنت في أفضل وضع للتخطيط لوحدك لسلامة عائلتك. استخدم هذا الدليل للمساعدة في حماية نفسك وعائلتك في حال حدوث طارئ.

هناك **أربع** خطوات للإعداد مقدما لمواجهة أي طارئ:

قم بوضع خطة ← قم ببناء عدة ← أبق على اطلاع ← اعرف جيرانك.

 # ١ قم بوضع خطة

قم بوضع خطة كوارث لما ستقوم به أنت و أفراد عائلتك في حالات الطوارئ.

- تأكد من أن جميع أفراد أسرتك يعرفون كيفية الاتصال ببعضهم البعض. احتفظ بقائمة أرقام الهواتف الهامة عن طريق الهاتف في عدة أدوات الطوارئ الخاصة بك. إذا انقطع التيار الكهربائي أو كان هنالك حمل فائض على شبكات الخليوي، قد يكون من الأسهل الاتصال بشخص ما من خارج المنطقة.

- إذا لم تكن قادرا على التواصل على الإطلاق، قم بتحديد مكان تجمع يتفق الجميع على الذهاب إليه. قم باختيار مكان بالقرب من منزلك لحالات الطوارئ التي تحدث محليا، وآخر خارج المنطقة باعتبارها " نقطة لقاء في حالات الإخلاء."
- إذا كان لدى أحد أفراد الأسرة احتياجات وظيفية أو مشاكل طبية معينة، أدرج ذلك في خطتك. أدرج معلومات عن الأدوية والأجهزة الطبية والوصفات الطبية ومعلومات التأمين والأطباء.
- عند تطوير خطة مواجهة الكوارث الخاصة بعائلتك، يجب عليك تجميع وعمل نسخ من معلومات الاتصال الحيوية لكل أفراد الأسرة.
- قم بتنسيق خطة الطوارئ الخاصة بك مع الناس في حياتك، بما في ذلك العمل والحضانة والمدارس والأسر الأخرى.
- اعرف طرق الخروج والإخلاء والطرق البديلة في حال أن تعطلت الطرق أو أصبحت غير قابلة للسير.

 # ٢ قم ببناء صندوق عدة

بعد تطوير خطة خاصة بك، ابدأ ببناء عدة. احتفظ بما يكفي من الطعام وإمدادات المياه في منزلك من أجل البقاء على قيد الحياة لوحدك، أو بمأوى في مكان لا يقل عن خمس إلى سبعة أيام . ثم قم بعمل قائمة بالأشياء التي تستخدمها كل يوم . لا تقلق بشأن شراء كل شيء دفعة واحدة. بدلا من ذلك، قم بشراء بعض الأشياء الإضافية التي تستخدمها في كل مرة تذهب إلى المتجر. وقم بشراء المواد الغذائية قبل أن تحتاجها و قبل أن يكون هناك نقص فيها. بعد وقوع كارثة طبيعية، تفرغ رفوف محلات البقالة من الأطعمة بسرعة كبيرة. اشتر مشترياتك لحالات الاستعداد قبل أن تحتاج إليها.

المواد التموينية

قم بملء خزانة الأطعمة بالمعلبات والأطعمة المغلفة والأطعمة المعبأة في زجاجات والمزيجات الجافة والمواد الغذائية الأساسية الأخرى التي لا تتطلب التبريد. قم باختيار المواد الغذائية التي ستأكلها أنت وعائلتك وتستمتعوا بها. تجنب الأشياء التي تحتاج إلى إعداد خاص أو الطهي لمدة طويلة أو الكثير من المكونات، أو كميات كبيرة من المياه. قم بفحص تواريخ انتهاء صلاحية المواد الغذائية وتدوير العناصر الموجودة في مخزن الأطعمة الخاص بك بشكل دوري.

قد يكون تسوق لعائلتك للاستعداد للطوارئ أمرا مقلقا إذا حاولت أن تفعل كل شيء دفعة واحدة. خذ خطوة واحدة في وقت واحد. اجعل ليلة واحدة في الأسبوع ليلة الاستعداد للأسرة وقم بتجربة وصفة من الوصفات في كتاب الطهي هذا لكي تجد وصفة تحبها عائلتك. قم بتقديم وجبتك في ضوء الشموع أو الفوانيس.

نقترح استخدام العناصر التالية عند اختيار الإمدادات الغذائية الطارئة. قد يكون العديد منها موجود لديك بالفعل

- ✓ الخبز
- ✓ البسكويت المالح
- ✓ الفواكه المجففة
- ✓ العصائر المعلبة
- ✓ المكسرات والبذور
- ✓ طعام للأطفال الرضع
- ✓ الحلويات الجاهزة
- ✓ الحبوب الساخنة الفورية
- ✓ البروتين أو أصابع الفواكه
- ✓ الحبوب الجافة أو الجرانولا
- ✓ الأرز أو المعكرونة الفورية
- ✓ مكعبات شوربة ماجي الفورية

نصيحة صحية!
حاول شراء الأطعمة المعلبة أو المغلفة التي تحتوي على "نسبة متدنية من الصوديوم" أو "بدون صوديوم" والخبز أو البسكويت أو الحبوب المعمولة ١٠٠% من القمح.

- ✓ الزيت والخل ، أو عصير الليمون
- ✓ المشروبات الفورية (القهوة والكاكاو والعصائر)
- ✓ البن القابل للذوبان والكاكاو، أو المشروبات
- ✓ الشوربات المعلبة والصلصات المعبأة في زجاجات
- ✓ زبدة الفول السوداني أو غيرها من زبدة الفستق
- ✓ المرقة المعلبة أو المعبأة في زجاجات
- ✓ الأجبان الصلبة المعبأة في زجاجات
- ✓ (بارميزان أو رومانو)
- ✓ الحليب المبستر غير القابل للتلف
- ✓ (أو حليب اللوز) في صناديق أو علب
- ✓ الفواكه والخضروات الطازجة (تبقى لعدة أيام دون تبريد)
- ✓ توابل في علب صغيرة (الخردل والمايونيز وصلصة الطماطم، صلصة الصويا، أو المخلل)
- ✓ الجبن المطبوخ *("إيزي تشيز" في علبة، " شيز ويز" في وعاء، أو قطعة الجبن " فالفيتا")*

نصيحة!!
اختر الأطعمة التي تحب أن تأكلها، حتى في حال عدم وجود حالة طوارئ

لا تنسى فتاحة العلب اليدوية وأدوات الطعام البلاستيكية!

عدة التموين الطارئ (للمنزل أو لأخذها معك)
أفضل وقت لإعداد عدة إمدادات الطوارئ الخاصة بك هو قبل أن يحدث طارئ.

- جالون واحد من مياه الشرب لشخص واحد في اليوم
- الأطعمة المعلبة الجاهزة للأكل وغير القابلة للتلف وفتاحة علب
- عدة إسعافات أولية أساسية
- صافرة
- علبة كبريت
- طفاية حريق
- أكياس بلاستيكية كبيرة وشريط لاصق
- أقراص اليود أو ربع غالون من مبيض بدون رائحة

- (لتطهير المياه فقط إذا تم توجيهك للقيام بذلك من قبل مسؤولي الصحة) وشافطة (لإضافة المبيض إلى الماء)
- مشاعل وفوانيس وبطاريات
- **ملاحظة:** تعمل المشاعل والفوانيس التي ينبعث منها ضوء الصمام الثنائي (LED) لمدة تصل إلى ١٠ مرات أطول من المصابيح التقليدية، وتنبعث منها كمية أكبر من الضوء
- راديو يعمل على ذبذبات AM / FM يعمل من تأليف بطارية وبطاريات إضافية أو أجهزة الراديو اليدوية التي لا تتطلب بطاريات
- مواد النظافة الشخصية: صابون، منتجات النظافة للإناث، فرشاة أسنان ومعجون أسنان، الخ
- أبقي الهاتف الخليوي الخاص بك معك وابقي البطارية مشحونة
- لوازم رعاية الأطفال أو غيرها من مواد الرعاية الخاصة
- لوازم رعاية الحيوانات الأليفة والمواد الغذائية الخاصة بها
- قم بتخزين الصحون والأكواب والمناديل الورقية وأدوات تناول الطعام البلاستيكية. إذا كنت تواجه نقصا في المياه، من شأن ذلك أن يسهل حياتك كثيرا.
- إذا كنت تخطط لطهي الطعام على موقد، قم بتخزين رقائق الألمونيوم الثقيلة وأطباق الطهي المصنوعة من الرقائق المعدنية، أو الأسياخ لجعل التنظيف سهلا.

 # ٣ أبقى على إطلاع

تأكد من مواكبة المعلومات الصادرة عن قادة الحكومة المحلية ووسائل الإعلام. إذا تم تنشيط نظام التنبيه في حالات الطوارئ، خول المحطة إلى ٧٤٠ AM أو ٨٨,٧ FM لتلقي رسائل الطوارئ. لا تعتمد فقط على مصدر واحد – أبقى على إطلاع باستخدام مصادر متعددة للمعلومات.

مكتب إخطارات إدارة الطوارئ:
http://www.houstonoem.net/go/mailinglist/4027/

 # ٤ اعرف جيرانك

يجب ألا تكون الكوارث المرة الوحيدة التي تتكاتف فيها المجتمعات. تعرف على جيرانك الآن حتى تكونوا على استعداد لمساعدة بعضكم البعض عند وقوع الكارثة. تأكد من أن جيرانكم مستعدون أيضا. ليس هناك مورد أفضل من مجتمع مستعد!

لمزيد من المعلومات حول الاستعداد الأسري لحالات الطوارئ، قم بزيارة: www.readyhoustontx.gov.

الطهي في حالة الطوارئ

يمكن أن تحدث الكوارث الطبيعية في أي وقت. في كثير من الأحيان، قد تكون مصحوبة بانقطاع الكهرباء. قد تبقى دون كهرباء لمدة يوم أو لفترة أطول.

في مجتمعنا الحديث، أصبحنا نعتمد اعتمادا كبيرا على الكهرباء ونجد أنه من الصعب التأقلم بدونها. إذا لم تكن الكهرباء متوفرة، فلن تكون قادرا على الاعتماد على الأجهزة الكهربائية الموجودة في متناول اليد، مثل أفران ميكروويف والمواقد وفتاحات العلب والخلاطات وماكينات القهوة وتقطيع الأطعمة. تأكد من أن لديك النظائر اليدوية لتلك الأجهزة، مثل فتاحة علب يدوية أو وعاء قهوة.

إلا إذا كنت تخطط لتناول وجبات غير مطبوخة خلال ذلك الوقت، فإنك ستحتاج لترتيب وسائل بديلة للطهي وإعداد الطعام لك ولعائلتك. فيما يلي عدد قليل من الخيارات الآمنة المتاحة:

مناسبة للاستخدام في الأماكن المغلقة:

- موقد الستيرنو
- طبق التقشير
- شموع التدفئة
- وعاء فوندي

مناسبة للاستخدام في الهواء الطلق فقط:

- شواية تعمل بالفحم
- شواية أو موقد يعمل على غاز البروبان
- موقد التخييم الذي يعمل على البروبان

نصيحة صحية:
عند الطبخ على الفحم، تجنب خرق الأطعمة لتخفيض ظهور الواد المسرطنة.

الشواء

إذا كنت من بين الخمسة وسبعين في المائة من الأسر التي تملك شواية في الهواء الطلق، تكون بالفعل على الطريق لتحقيق النجاح. شواية الغاز أو الفحم يمكن أن تحقق الكثير لك خلال الأوقات التي تنقطع فيها الكهرباء.

تأكد من الحفاظ على أنبوبة إضافية من البروبان في متناول اليد. إذا كان لديك شواية فحم، سوف تحتاج إلى توفر كميات إضافية من الفحم . تحتوي شواية الغاز النموذجية بأنبوبة بروبان مليئة على ما يكفي من الوقود لطهي حوالي ٣٠ إلى ٥٠ وجبة طعام أو ثلاث وجبات في اليوم لمدة ١٠ أيام على الأقل.

تتمتع مشاوي الفحم ببعض المزايا. سيظل الفحم المشتعل ساخنا لعدة ساعات بعد الانتهاء من الشواء. يمكنك استخدام هذا لصالحك للحفاظ على الأطعمة دافئة لعدة ساعات أو للتحضير للوجبة التالية.

قم بلف الأطعمة التي تريد أن تأكلها في وقت لاحق بإحكام في رقائق الألمونيوم وضعها جانبا حول جوانب شواية الفحم الخاص بك.

قم بإغلاق غطاء الشواية وفتحات التهوية. عندما تكون جاهزا للشواء مرة أخرى، قم بإضافة المزيد من الفحم و فتح فتحات الهواء.

سوف يسمح كيس يحتوي على ٢٠ رطل من قوالب الفحم بما بين ٤ إلى ٦ طهيات . إذا كنت تخطط لاستخدام شواية الفحم في حالة الطوارئ، تأكد من أن لديك على ما لا يقل عن كيسين يحتويان على ٢٠ رطلا من الفحم.

نصائح للطهي على الشواية

- لإعداد الحزم للشواء، قم باستخدام رقائق الألمونيوم الثقيلة الكبيرة بما يكفي لكي تلتف مرة واحدة على المكونات الخاصة بك. وضع المكونات في منتصف الرقيقة وقم بلف الرقيقة مرة أخرى. قم بطي رقيقة مزدوجة حيث تلتقي الأطراف. ثم قم بطي الجانبين بطيات مزدوجة لإنشاء حزمة مغلقة بإحكام، مع مساحة كافية للحرارة لكي تسري فيها.

- يمكنك استخدام المقلاة أو الأواني مباشرة على الشواية الخاص بك إذا لم يكن لديها مقابض بلاستيكية. تأكد من استخدام قطع ساخنة أو قفازات الفرن عند لمس المقابض. إذا كنت فقط تسخن الأشياء، حاول وضع الأواني على الجزء العلوي من الشواية أثناء طهي الأطعمة الأخرى. العديد من مشاوي البروبان الأحدث يشتمل على مناضد جانبية لاستخدامها مع الأواني . إذا كان لديك موقد غاز مع منضد جانبي، قم باستخدام الموقد الجانبي لغلي الماء أو تسخين علبة من الحساء. سيتم استخدام كميات أقل من الوقود مما إذا أشعلت جميع الشعلات.

- يمكن استخدام أكياس البلاستيك للطهي في الفرن فوق شواية أو موقد المخيم في وعاء من الماء المغلي لتسخين الأطعمة المعلبة.

- لن تكون هناك أواني قذرة لتنظيفها ويمكن إعادة استخدام الماء في وقت لاحق لغلي الأكياس الأخرى.

قم بالشواء بأمان بحيث لا يصبح بيتك الكارثة المقبلة في حياتك. كن آمنا وتوخي الحذر تناول الطعام بشكل جيد!

أفران ومواقد التخييم و الستيرنو

إذا لم يكن لديك شواية، قد ترغب في الاستثمار في موقد غاز البروبان للتخييم. ويمكن الحصول عليه بسهولة في معظم محلات الخصم أو مخازن السلع الرياضية. ويكون موقد التخييم في العادة أصغر من الشواية ولكن بصفة عامة أكثر كفاءة من موقد الستيرنو ويأتي في عدة أشكال. قد تتكون النماذج البسيطة فقط من قاعدة معدنية وحاوية لحمل الوقود. ويمكن استخدامها مع كريات الوقود المصنعة أو المنتجات الطبيعية (العصي والفحم وغيرها).

العديد من مواقد التخييم الآن استخدام البروبان والوقود السائل أو حتى المولدات الحرارية. تأكد من قراءة الإرشادات على الموقد الخاص بك ومن استخدام الوقود المناسب.

أصغر مصدر حراري وأقل كلفة هو موقد الستيرنو. إذا كنت تستخدم موقد الستيرنو، تذكر انك تحصل على حرارة أقل بكثير مما تخصل عليه من الشواية أو موقد التخييم. في حين أنه عظيم لتسخين الأشياء، قد يستغرق وقتا طويلا لغلي السوائل فوق موقد الستيرنو ، لذا حاول استخدامه في والصفات التي لا تتطلب الكثير من الطهي.

فإن معظم علب الستيرنو سوف تحتوي على ملصق بمعلومات حول مدة حرقها، و تتراوح ما بين ٢-٦ ساعات أو أكثر. تأكد من الاحتفاظ بعدة علب إذا كان هذا هو مصدر الحرارة الأساسي الخاص بك.

كيفية عمل حزم من رقائق الألمنيوم للطهي على الشواية

ابدأ بورقة نظيفة من رقائق الألمنيوم القوية	ضع مكوناتك في الوسط.
أضف قليلا من الزيت.	أضف بهاراتك المفضلة.
قرّب الحافتين من بعضهما البعض.	اطوي الأطراف العلوية لإغلاقها بإحكام.
اطوي جميع الأطراف لعمل حزمة للوجبة.	ضع الحزمة بأكملها على الشواية.

الإفطار

فطيرة اليقطين والشوفان (تكفي ٤ أشخاص)

تأليف آمبير الفاريز

المكونات:

حزم دقيق الشوفان الفورية (أو ٤ حصص من الشوفان الملفوف - اتبع تعليمات المغلف)
١ كوب من هريس اليقطين المعلب
٢ ورقة كاملة من بسكويت غراهام الحلو
١ ملعقة صغيرة من توابل فطيرة اليقطين (أو القرفة المطحونة، والزنجبيل، وجوزة الطيب والبهارات)
٢ ملعقة طعام من السكر.

الإرشادات:

١. قم بإعداد دقيق الشوفان الفوري أو الشوفان الملفوف وفقا لتعليمات العبوة.
٢. حرّك هريس اليقطين وتوابل فطيرة اليقطين والسكر عند إضافته إلى دقيق الشوفان المحضر.
٣. اقسم الشوفان المحضر بين ٤ أوعية مجوفة.
٤. رش بسكويت غراهام المطحون أو المكسر فوق المزيج وقدمه.

الشوفان الذى يحبه الأطفال (يكفى٤ أشخاص)

من تأليف شيريل دريغس* الفائزة بجائزة النجمة الذهبية للحكام

المكونات:

٢ كوب ماء
١ كوب من الشوفان الملفوف
٣/١ كوب من التفاح المجففة، المفروم
٣/١ كوب من التوت البري المجفف
٣ ملاعق طعام من السكر البني
١ ملعقة صغيرة من القرفة
٤/١ ملعقة صغيرة من الملح

الإرشادات:

١. اغلي الماء المملح في قدر متوسط الحجم على موقد ستيرنو أو غيرها من مصادر الحرارة.
٢. أضف وحرّك الشوفان والمكونات المتبقية.
٣. قم بتخفيض الحرارة إلى درجة منخفضة للغاية من خلال تغطية الفتحة في علبة الستيرنو بنسبة ٣/٢ إلى ٤/٣ والسماح للشوفان بأن يجمد حتى يصل إلى السمك المطلوب.

رقائق الأرز البني الحلوة (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف مارجريت رابير

المكونات:

٢ كوب رقائق الأرز المخفوقة (بوها/أفال)
٢/١ كوب سكر أسمر
١ كوب من جوز الهند المبشور
٢/١ ملعقة صغيرة من الهال
١ ملعقة من بذور السمسم الصغيرة
٤/١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل
٤/١ كوب ماء
حفنة صغيرة من الكاجو

الإرشادات:

١. امزج السكر والماء واخلطهما حتى يذوبان.
٢. أضف جميع المكونات الأخرى وحركها جيدا.
٣. اتركها بعض الوقت ودعها تترطب لمدة ٢٠ دقيقة.
٤. قدم الطبق مع الموز أو المكسرات الأخرى.

الوجبات الخفيفة والصلصات والمغمسات

وصفة الحمص الأساسي (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف مارجريت رابير

المكونات:

١ (١٦ أوقية) علبة من الحمص
٢ ملعقة طعام (أو أكثر) من السائل الموجود في علبة الحمص
٣ ملاعق طعام من عصير الليمون
١ ٢/١ ملعقة طعام معجون الطحينة (السمسم)
فصان من الثوم، مسحوق
٢/١ ملعقة صغيرة من الملح الخشن
٢ ملعقة طعام من زيت الزيتون

الإرشادات:

١. قم بتصفية الحمص وضع السائل جانبا.
٢. إذا كنت تستخدم الهاون ومدقة، ابدأ بسحق الحمص والثوم والملح، ثم أضف باقي المكونات.
٣. في حالة استخدام المعدات القياسية، قطع الحمص إلى قطع خشنة ويمكنك أيضا وضعها في وعاء.
٤. أضف الملح والثوم والهريس واهرسهما بالشوكة حتى يصبحا ناعمتين إلى حد ما.
٥. أضف جميع المكونات الأخرى باستثناء السائل من الحمص واخلطها بالشوكة بقوة.
٦. أضف ملعقة واحدة من سائل الحمص في وقت واحد وكرر العملية حتى يتم التوصل إلى القوام المطلوب.
٧. تناول الطعام مع الخبز المسطح، أو الرقائق أو الخضار. يمكنك إضافة أي من التوابل المفضلة لديك إلى هذه الوصفة الأساسية.

معجون زبدة الفول السوداني بالفاكهة (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف شيريل دريغس

المكونات:

١ كوب من زبدة الفول السوداني الدسم
٤/١ كوب من المشمش المجفف، المفروم
٤/١ كوب من الزبيب الذهبي، المفروم
٢ ملعقة طعام من العسل

الإرشادات:

١. امزج زبدة الفول السوداني والعسل؛ أضف الفاكهة المجففة مع التحريك.
٢. احتفظ بالمزيج في حاوية مغطاة بإحكام في درجة حرارة الغرفة.
٣. للتقديم: افرده على الخبز والكعك والبسكويت أو بسكويت غراهام.

صلصا الفاصوليا السوداء والمانجو (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف كاي هايتمان

المكونات:

١ (١٥ أوقية) علبة فاصوليا سوداء، مغسولة مصفاة من السائل
١ (١١ أوقية) علبة من الذرة مع الفلفل، مصفاة من السائل
١ (١٥ أوقية) علبة شرائح المانجو، مقطعة إلى مكعبات
٤/١ كوب من البصل المفروم
٤/١ كوب من مزيج الزيت والخل للسلطة

الإرشادات:

١. في وعاء متوسط، امزج جميع المكونات.
٢. قدمها بمثابة فاتح للشهية مع البسكويت المالح أو رقائق التورتيا، أو على شكل سلطة جانبية. بإمكانك أيضا إضافة بعض التونة المعلبة، أو سمك السلمون، أو الدجاج لتحويلها الى سلطة طبق رئيسي

غموس الخرشوف (تكفي ٤ اشخاص)

من تأليف ليندسي روشيل

المكونات:

وعاء ١ (٦ أوقية) من قلوب الخرشوف المتبلة،مصفى
٤/١ كوب من بذور عباد الشمس
تاباسكو حسب الرغبة
الملح حسب الرغبة

الإرشادات:

١. انقع بذور عباد الشمس في الماء الساخن لمدة ١ ساعة. صفيها وضعها جانبا.
٢. استخدم قطاعة اليد أو المطحنة لفرم بذور عباد الشمس وقلوب الخرشوف إلى قطع صغيرة. (إذا لم يكن هناك مطحنة/ قطاعة، استخدم سكينا حادا).
٣. أضف قطرة أو اثنتين من التاباسكو والملح حسب الرغبة. اخلط جيدا.

صلصة جبن الشيدر السريعة (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف نورما أثرتون

المكونات:

١ علبة (١٠ ٢/١ أوقية) من حساء جبن الشيدر المكثف
٤/١ إلى ٣/١ كوب من الحليب المكثف

الإرشادات:

١. اخلط جميع المكونات في مقلاة.
٢. سخنها وحركها مع الخفق.
٣. قدم الطبق مع السمك المطبوخ واللحوم والدواجن أو الخضروات.

صلصة الكريمة الأساسية السريعة (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف نورما أثرتون

المكونات:

١ علبة (١٠ ٢/١ أوقية) من حساء كريم الكرفس المكثف أو الدجاج أو الفطر
٣/١ إلى ٢/١ كوب حليب

الإرشادات:

١. ضع المكونات في مقلاة.
٢. سخنها وقلبها مع الخفق.
٣. قدم الطبق مع الخضار المطبوخة.

صلصة الفطر الذهبي السريعة (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف نورما أثرتون

المكونات:

١ (١٠ ٢/١ أوقية) علبة من حساء الفطر الذهبي المكثف
٣/١ كوب ماء

الإرشادات:

١. ضع المكونات في مقلاة.
٢. سخنها وحركها مع الخفق. تقدم مع المعكرونة.

الفشار المشوي (يكفي ٤ أشخاص)

من تاليف كاي هايتمان

المكونات:

١ ملعقة طعام من زيت الكانولا
٤/١ كوب من حبات الفشار
٤/١ ملعقة صغيرة من الملح

الإرشادات:

١. اخلط الفشار والزيت وضعهما في مقلاة فطائر أو تحمير مصنوع من ورق الألمنيوم يمكن التخلص منه.
٢. اعمل ورق الألمنيوم والغطاء على شكل قبة.
٣. ضع المقلاة على الشواية على نار عالية.
٤. اطهيه وحركه عدة مرات، حتى يتوقف صوت الفرقعة، بعد حوالي ٨ دقائق.
٥. رشه بالملح وقدمه.

الحساء والساندويتشات

شاندويش من طبقتين من النوتيلا وبسكويت السالتينز المالح

(يكفي ٦ أشخاص)

من تأليف فارشا فاكيل

المكونات:

١ حزمة من بسكويت سالتينز غير المملح
١ علبة من الكأرز (دون البزر)، المفروم
١ كوب من شرائح اللوز
١ وعاء نوتيلا

الإرشادات:

١. ضع النوتيلا على أحد جانبي بسكويت السالتينز.
٢. أضف بعض شرائح اللوز والكأرز المفروم إلى البسكويت المغطى بالنوتيلا؛ ضعهما على شكل طبقات فوق قطعة بسكويت أخرى مغطاة بالنوتيلا (الوجه للأعلى) واتبعها بشرائح اللوز والكأرز المفروم.
٣. أنهي العملية من خلال تغطيتها ببسكويت السالتينز-والنوتيلا (الوجه لأسفل)؛ بحيث تبني شطيرة.
٤. اضغط برفق على الساندويتش المزدوج الطبقات من السالتينز لكي يتماسك جيدا.
٥. قم بوضعه على صينية تقديم واستمتع بالحلوى مع جميع الفئات العمرية.
٦. ملاحظة: يمكن تغطية الطبقة الوسطى من بسكويت السالتينز بالنوتيلا على كلا الجانبين.

رولز الروبيان بالكريمة (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف مارجريتراببر

المكونات:

٤ علب جمبري متوسطة
٤ قطع من خبز الهوت دوج
٢ سيقان الكرفس، المفروم
١ رأس خس، مقطع إلى أجزاء
٢/١ ملعقة صغيرة من الثوم المجفف
١ ملعقة طعام من عصير الليمون
٢/١ كوب مايونيز (أو ٨ حزم فردية)
الملح والفلفل

الإرشادات:

١. في وعاء، ضع المايونيز وعصير الليمون والملح والفلفل والثوم المعمر الجاف.
٢. أضف الجمبري والكرفس واخلط المزيج.
٣. افرد خبز الهوت دوج وأملأه بخليط الجمبري، وضع فوقه الخس

ساندويتش الدجاج المشوي (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف مارجريت رابير

المكونات:

٤ علب دجاج (٨ أوقية) مطبوخ، مصفاة
٤ قطع من خبز الهمبرغر الصغيرة
٤/١ كوب مايونيز (أو ٤ حزم فردية)
١ كوب من الجزر المقطع
٢/١ كوب من صلصة الشواء

الإرشادات:

١. امزج الدجاج والجزر وصلصة الشواء في وعاء.
٢. دهن المايونيز على الخبز.
٤. ضع خليط الدجاج فوق المزيج. أضف الخس أو الخضر الأخرى حسب الرغبة.

<u>لفائف التونة</u> (تكفي ٦ أشخاص)
من تأليف كاي هايتمان

المكونات:
١ (١٥ بوصة) من الخبز المستدير
١ (١٢ أوقية) علبة تونة بيضاء محفوظة، مصفاة
١ وعاء من الفلفل الأحمر المشوي، مصفى ومفروم
٢/١ كوب من جبن البارميزان المبشور
٣ ملاعق طعام من الزيتون الأخضر، المفروم
٢ ملعقة طعام من الخردل (حوالي ٣-٤ حزم فردية)
٢/١ كوب مايونيز (حوالي ٨ حزم فردية)

الإرشادات:
١. في وعاء صغير اجمع بين التونة والمايونيز والكابري أو الزيتون، والخردل، وجبن البارميزان واخلطهم جيدا.
٢. وزعهم على الخبز.
٣. لف الخبز مع المزيج في الداخل. قم بتقليم الأطراف، حسب الرغبة، ثم اقطع اللفة إلى قطع فردية.
٥. قدمها فورا.

<u>لفائف الموز بالكاجو</u> (تكفي ٤ أشخاص)
من تأليف كاثرين هيل

المكونات:
٤ قطع من الموز، مقطعة إلى شرائح
٢/١ كوب زبيب
٢٤ ورقة خس
٢/١ كوب من زبدة الكاجو أو غيرها من زبدة البندق

الإرشادات:
١. ادهن الخس بزبدة الجوز والزبيب وأضف عليه الموز.

<u>ساندويتش لايت سبام®</u> (يكفي ٤ أشخاص)
من تأليف بريندا ثورن

المكونات:
١ حزمة من لانشون لايت سبام®
٢ كوب خس (اختياري)
٨ شرائح من الخبز، البسكويت المالح، الكعك (يفضل استخدام متعدد الحبوب)
٢ ثمرة طماطم (اختياري)

الإرشادات:
١. افتح علبة لانشون لايت سبام باستخدام فتاحة العلب المرفقة. (يمكنك استخدام السبام المعتاد إذا كانت تفضل ذلك).
٢. شرح اللانشون وفقا للسمك المفضل. يعتمد عدد الحصص على سمك الشريحة.
٢. ضع شريحة من الطماطم وورقة من الخس، إن وجدت، على الخبز، البسكويت أو الكعك.

<u>شاندويتش الحمص البسيط</u> (يكفي ٤ أشخاص)
من تأليف كاثرين هيل

المكونات:
٢ علب حمص
٨ شرائح الخبز
٣ ملاعق طعام من الخل
ملح لفلفل، حسب الرغبة

الإرشادات:
١. اسحق الحمص في وعاء مع الخل والملح والفلفل.
٢. أفردها بالملعقة وضعها على الخبز واصنع سندوتشات، وضع فوقها الخضر المفضلة لديك

لفائف ناتر والموز (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف كاي هايتمان

المكونات:

١ كوب من زبدة الفول السوداني أو زبدة الجوز
٤ رقاق من تورتيلا القمح الكامل
٢/١ كوب زبيب
٢ موز
٢ ملعقة طعام من العسل

الإرشادات:

١. في وعاء، تجمع بين زبدة الفول السوداني، والعسل واخلط جيدا.
٢. أضف الزبيب وحركه.
٣. دهن الرقاق بخليط زبدة الفول السوداني.
٤. لف كل قطعة التورتيا مع ٢/١ موزة، مقطعة إلى شرائح على طولها.
٥. اقطع اللفائف إلى النصف. قدمها فورا.

حساء الدجاج بالتورتيا (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف مارجريت رابير

المكونات:

١ (١٥ أوقية) علبة من بذور الذرة الكاملة أو عصيدة الذرة، مصفى
١ (١٥ أوقية) علبة فاصوليا سوداء من دون ملح
١ (١٠ أوقية) علبة من مكعبات الطماطم مع الفلفل الأخضر، مصفى
٢ (١٤,٥ أوقية) علبة مرق دجاج قليل الصوديوم
١ (١٠ أوقية) علبة من قطع الدجاج

الإرشادات:

١. افتح كل علب الخضار والدجاج. صبها في مقلاة.
٢. باستخدام موقد المخيم، أو ستيرنو، أو غيرها من مصادر الحرارة، سخن الحساء لمدة ١٠ دقائق أو حتى يسخن بالكامل.

<u>بوريتو الدجاج الساخنة</u> (يكفي ٤ أشخاص)
من تأليف مارجريت رابير

المكونات:
١ علبة من حساء الفاصوليا المكثف
٢ (٤,٥ أوقية) علب الدجاج في الماء، مصفاة
٣ تورتيلا الدقيق
٢/١ كوب من الصوص
١ بصلة، مفرومة
١ فص من الثوم
١ ملعقة طعام من زيت الكانولا

الإرشادات:
١. سخن الزيت وأضف البصل والثوم ودعه يطهى حتى يصبح البصل طريا.
٢. حرك الحساء، الصوص والدجاج في مقلاة. اطهيه حتى يسخن خليط الدجاج بالكامل.
٣. اغرف الخليط بملعقة وضعها في وسط كل قطعة تورتيا. اطويها من كلا الجانبين مثل البوريتو واستمتع.

<u>حساء العشاء السريع</u> (يكفي ٤ أشخاص)
من تأليف شيريل دريغس

المكونات:
كريم ٢ (١٠ ٢/٣ علب (١٠ ٤/٣ أوقية) من حساء كريمة الكرفس المكثف
١ (١٥ أوقية) علبة من الفاصوليا البيضاء

الإرشادات:
١. قم بإعداد الحساء وفقا للإرشادات على العلبة.
٢. قم بإضافة الفاصوليا وسخنها جيدا على موقد ستيرنو أو مصدر حراري آخر.

حساء الفطر السهل بالكريمة (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف نورما أثرتون

المكونات:

١ أوقية من الفطر المجفف
٤/١ كوب من جبن البارميزان المبشور
١ (١٣ أوقية) علبة حليب
٣ أكواب من الماء المغلي، مقسمة
١ ملعقة طعام من البصل المجفف
١ مكعب مرق اللحم البقري
٢ ملعقة طعام من دقيق الذرة
٢/١ ملعقة صغيرة من أوراق الزعتر المجفف
٨/١ ملعقة صغيرة من الفلفل

الإرشادات:

١. ضع الفطر في مقلاة، وغطيه بكوب من الماء المغلي. اتركه لمدة ١٠ دقائق، أو حسب الإرشادات على العبوة. امزج الفطر وفقا للإرشادات (أحيانا يتطلب منك إزالة السيقان).
٢. ضع مقلاة على نار متوسطة وأضف الماء واللحم البقري والبصل المجفف المتبقية. دعها تغلي، ثم تطهى على نار خفيفة ولمدة ٥ دقائق.
٣. أضف نشا الذرة والفلفل والزعتر وسخنها حتى يثخن الحساء.
٤. أضف الحليب المكثف وسخن المزيج مرة أخرى حتى يغلي الحساء تقريبا. ضع أعلاه جبن البارميزان وقدمه.

حساء معكرونة الدجاج الآسيوي الحار (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف شيريل دريغس

المكونات:

٢ علبة مرق الدجاج (١٤ أوقية)
١ (١٢ ١/٢ أوقية) علبة دجاج، مصفاة (احتفظ بالمرق)
٢ أوقية شعرية أرز أو عصي الأرز (فاد التايلاندية) مقطعة إلى قطع أصغر
١/٤ ملعقة صغيرة من الثوم المجفف
١ ملعقة طعام من الثوم المجفف
١/٤ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
٢ ملعقة طعام من البقدونس
١/٤ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المسحوق

الإرشادات:

١. دع المرق يغلي في وعاء كبير على حرارة متوسطة إلى عالية على موقد ستيرنو أو مصدر حراري آخر.
٢. أضف جميع المكونات ما عدا الدجاج والمرق المحفوظ على جنب والبقدونس. دعه يطهي حتى تطهي الشعرية بعض الشيء، حوالي ٦ دقائق.
٣. اخفض الحرارة عن طريق تغطية علبة الستيرنو جزئيا وأضف الدجاج والمرق المحفوظ والبقدونس.
٤. قم بتسخينه جيدا.

حساء العلب الستة (يكفي ٦ أشخاص)

من تأليف آنا باكولسكا

المكونات:

٢ علبة من حساء الشوربة
١ علبة طماطم مع الفلفل الحار
٢ علبة فاصوليا من نوع رانش
١ علبة مكعبات الطماطم

الإرشادات:

١. اخلط جميع المكونات معا دون أي ترتيب معين.
٢. سخن الوعاء واستمتع بها.

حساء كل ما هو متوفر (يكفي ٥ أشخاص)

من تأليف نورما أثرتون

المكونات:

١ (١٤ أوقية) علبة مكعبات الطماطم،غير مصفاة
١ (١١ أوقية) علبة الذرة، مصفاة
١ (١١ أوقية) علبة فاصوليا خضراء، مصفاة
١ (٦ أوقية) علبة دجاج معلب، حسب الرغبة
٣ أكواب عصير كوكتيل الخضروات أو عصير الطماطم
٤/١ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
٢ ملعقة طعام من عصير الليمون
١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
١ كوب خبز محمص، حسب الرغبة

الإرشادات:

١. في وعاء كبير، امزج جميع المكونات ما عدا الخبز المحمص واخلطها بلطف.
٢. سخن الحساء إلى درجة حرارة التقديم وضع فوقها الخبز المحمص قبل التقديم.

حساء البطاطا والطماطم (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف شيريل دريغس

المكونات

٢ علب (١٠ ٤/٣ أوقية) من حساء الطماطم
١ (١٤ ٢/١ أوقية) علبة من البطاطا الكاملة، مصفاة ومهروسة
٢ علب من الحساء، ما
٤/١ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
١ ملعقة صغيرة من الريحان المجفف

الإرشادات:

١. امزج جميع المكونات في قدر متوسط الحجم.
٢. اتركه على نار خفيفة لمدة ١٥ إلى ٣٠ دقيقة.

الأطباق الرئيسية

<u>بيتزا الدجاج</u> (تكفي٤ أشخاص)
من تأليف كاي هايتمان

المكونات:
١ (٦ أوقية) علبة دجاج، مصفاة
١ (٧ أوقية) وعاء فلفل أحمر محمر، مصفى ومقطع
١ (١٤ أوقية) علبة مكعبات الطماطم، مصفاة
٤/١ كوب جبن البارميزان المبشور
١ (١٥ أوقية) علبة فول مقلي
١ قشرة البيتزا سابقة التحضير
٢ ملعقة طعام من خل النبيذ الأبيض
٢/١ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
٢/١ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
الملح والفلفل، حسب الرغبة

الإرشادات:
١. في وعاء متوسط، امزج الفول والخل والأوريغانو والزعتر والملح والفلفل حسب الرغبة.
٢. اهرس الفاصوليا، مع ترك بعض الملمس في الخليط.
٣. انشر خليط الفول على قشرة البيتزا. ضع الدجاج والفلفل الأحمر والطماطم فوقه.
٤. رش الجبن على البيتزا وقدمها.

الحمص المنقوع بالتوابل (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف مارجريت رابير

المكونات:

١ (١٥ أوقية) علبة حمص، مصفاة
١ وعاء فلفل أحمر محمر، مفروم
٢/١ كوب زبيب
٢/١ ملعقة صغيرة من البصل المجفف
٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون
١ ملعقة صغيرة من البقدونس المجفف
٤/١ كوب زيتون أسود (اختياري)
الملح والفلفل

الإرشادات:

١. امزج جميع المكونات.
٢. ضعه جانبا واتركه لحوالي ١٠ دقائق.
٣. يقدم الطبق مع الخبز أو رقائق الذرة.

الكسكس والمحار (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف مارجريت رابير

المكونات:

١ كوب من الكسكس
٢ (٨ أوقية) علب محار مفروم، مصفاة
٢ ملعقة طعام من البصل المجفف
٢ ملعقة صغيرة من البقدونس المجفف
١ ملعقة طعام من عصير الليمون
١ ٤/١ كوب ماء ساخن جدا
٤/١ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون

الإرشادات:

١. ضع الكسكس في وعاء وأضف ماء الصنبور الساخن، ثم غطيه وانقعه لمدة ١٠ دقيقة. حركة بالشوكة.
٢. امزج جميع المكونات الأخرى والسماح للبصل بالترطيب لبضع دقائق.
٣. حرك خليط المحار في الكسكس وقدمه.

الدجاج والفاصوليا البيضاء (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف مارجريت رابير

المكونات:

١ (١٥ أوقية) علبة من فاصوليا الكانيللي أو أي فاصوليا بيضاء أخرى، مصفاة
٢ (١٤ أوقية) علبة دجاج
٤ سيقان الكرفس، المفروم
٢ كوسة، المفروم
٣/١ كوب من الطماطم المجفف بالشمس، مفرومة
١ حبة متوسطة الحجم من فص من الثوم
٤/١ كوب خل النبيذ الأبيض
٦ ملاعق طعام من عصير البرتقال
٥ ملاعق طعام من زيت الزيتون
٢ ملعقة صغيرة ريحان مجفف
١ ملعقة صغيرة من خردل ديجون (أو ١ حزمة فردية)
ملح وفلفل، حسب الرغبة

الإرشادات:

١. اخلط الزيت وعصير البرتقال والخل والخردل بالشوكة حتى تصبح ناعمة.
٢. قم بإضافة الدجاج والفاصوليا والخضار.
٣. اتركها جانبا لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تخلط النكهات جيدا.
٤. تبلها بالملح والفلفل والريحان.

الفاصوليا البيضاء بالنعناع فوق الكسكس

(تكفي ٤ أشخاص) *من تأليف مارجريت رابير*

المكونات:

١ كوب كسكس
١ ١/٤ كوب ماء ساخن جدا
١ (١٥ ١/٢ أوقية) علبة فاصوليا بيضاء، مصفاة
١ (١٥ أوقية) علبة مكعبات الطماطم، مصفاة
١/٢ بصلة صغيرة مقطعة إلى شرائح رقيقة
١/٤ كوب أوراق النعناع الطازجة
١/٤ كوب اللوز المحمص، المفروم
١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون
٢ ملعقة طعام من زيت الزيتون
ملح وفلفل

الإرشادات:

١. ضع الكسكس في وعاء متوسط الحجم، صب الماء الساخن على الجزء العلوي وغطيه واتركه لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق. حركه بالشوكة.
٢. أضف الفاصوليا وعصير الليمون، ١ ملعقة كبيرة من الزيت وقليل من الملح والفلفل.
٣. في وعاء منفصل، امزج الطماطم والبصل والنعناع وقليل من الملح والفلفل والزيت المتبقي.
٤. ضع الكسكس بالملعقة على طبق، وضع فوقه خليط الطماطم ورش اللوز.

مكرونة السلمون في صلصة الشبت الدسم

(تكفي ٤ أشخاص) *من تأليف ليندسي روشيل*

المكونات:

١٠ أوقية من المعكرونة الفورية
٢ (٧ أوقية) علب سمك السلمون الوردي الجيد، مصفاة
١ كوب زبدة أو حليب
٢ ملعقة طعام من عصير الليمون
١ ٢/١ ملعقة طعام من الشبت
١ / ملعقة صغيرة سكر
٢/١ ملعقة صغيرة ملح
الفلفل الأسود

الإرشادات:

١. قم بتغطية المعكرونة بالماء حتى تنضج بعض الشيء، لما يقرب من ١٥ دقيقة.
٢. صفيها وضعها في وعاء تقديم.
٣. في وعاء متوسط الحجم، امزج الكريمة أو الحليب وعصير الليمون والشبت والملح والسكر واخفقها حتى تخلط جيدا.
٤. أضف سمك السلمون حتى يغطى تماما.
٥. ضع الصلصة بالملعقة فوق المعكرونة. تبلها بالفلفل الأسود المطحون حبات كبيرة.

باستا الجمبري (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف مارجريت رابير

المكونات:

١ (٨ أوقية) حزمة من المعكرونة الفورية
٢ (٤ أوقية) علب جمبري صغيرة، مصفاة
٣/١ كوب كرفس، مفروم
١ ملعقة صغيرة من البصل المجفف
١ ملعقة طعام من عصير الليمون
٢ ملعقة صغيرة من الشبت المجفف (أو ملعقتين طازجتين)
٣/٢ كوب مايونيز (حوالي ١٠ حزم فردي)
١ حزمة فردية من الخردل
١ طماطم، مكعبات (اختياري)
الملح والفلفل، حسب الرغبة

الإرشادات:

١. ضع المعكرونة الفورية في وعاء، وغطيها بالماء الساخن. اترك لمدة ٨-١٢ دقائق لكي تتشكل. تصفى وتوضع جانبا.
٢. امزج جميع المكونات الأخرى واتركها لمدة ١٥ دقائق حتى يرطب البصل.
٣. أمزج خليط الجمبري بالمعكرونة واتركه لمدة ٥ دقائق أخرى قبل التقديم.

الحمص المنعش (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف فارشا فاكيل الفائزة بجائزة النجمة الفضية للحكام*

المكونات:

٣ (١٥ أوقية) علب حمص، (حبوب الحمص)
١ كيس من رقائق التورتيا (مخبوز)
٢/١ كوب من الجوز
٢/١ كوب زبيب
١ علبة زيتون أسود
٢/١ كوب من شرائح اللوز (اختياري)
٢ ملعقة طعام من زيت الزيتون
١-٢ ملعقة ليمون أو ليمون معبأ في زجاجات عصير الليمون
٢ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحريف
٢/١ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف و/ أو الزعتر
٢/١ ملعقة صغيرة من البقدونس المجفف
٢ ملعقة من توابل شاي ماسالا شات (اختياري)
ملح وفلفل

الإرشادات:

١. صفي السائل من الحمص والزيتون، وجففهم بمنشفة ورقية.
٢. في وعاء كبير أضف الحمص والزيتون وعصير الليمون / الجير وزيت الزيتون والأعشاب المجففة والملح والفلفل والبهارات.
٣. امزج التوابل حتى تتوزع بالتساوي (أضف التوابل حسب ذوقك).
٤. قم بإضافة الزبيب والمكسرات إلى الحمص في وعاء واخلطها.
٥. اغرف الحمص مع التورتيلا لكي تستمتع بأكلة غنية بالبروتين ومفيدة ومنعش للعائلة والأصدقاء.

تونة البانزيلا (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف مارجريت رابير

المكونات:

٤ أكواب من الخبز اليابس المجفف ليوم واحد، مقطع إلى قطع
١ علب (٥ أوقيات) من التونة معبأة بالمياه، مصفاة
١ (١٥ أوقية) علبة من مكعبات الطماطم، مصفاة
٣/١ كوب من زيتون كالاماتا
٢/١ بصلة حمراء، مقطعة إلى شرائح رقيقة
٢-٣ ملاعق طعام من الخل والنبيذ الأحمر
٢/١ كوب من زيت الزيتون
١ ٢/١ ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
ملح وفلفل، حسب الرغبة

الإرشادات:

١. امزج زيت الزيتون والخل والريحان والملح والفلفل واخفقها بالشوكة.
٢. ضع التونة والخبز والطماطم والبصل والزيتون في وعاء التقديم وأضف خليط الزيت. قدمها فورا.

<u>البوريتو المحشوة بلحم البقر</u> (يكفي ٤ أشخاص)
من تأليف شيريل دريغس

المكونات:
١ (١٥ أوقية) علبة من اللحم المشوي المفروم
١ (٨ أوقية) علبة صوصو الطماطم
١ ملعقة طعام من البصل المجفف
١ ملعقة من الفلفل الأخضر المجفف
١ ملعقة طعام من مسحوق الفلفل الحار

الإرشادات:
١. سخن اللحم المفروم في مقلاة على حرارة عالية إلى متوسطة على موقد ستيرنو أو أي مصدر حراري.
٢. أضف المكونات المتبقية. اخفض الحرارة إلى متوسطة من خلال تغطية فتحة علب الستيرنو جزئيا.
٣. اطهيها لمدة ١٠ دقائق، وحركها حتى يثخن الخليط وتتبلل الخضروات.
٤. استخدم البوريتوس، التاكو، ناتشوز، أو كاسيدياس. أملأ ٨ رقائق بسمك ٦ بوصة.

<u>الفول المكسيكي والدجاج</u> (يكفي ٤ أشخاص)
من تأليف شيريل دريغس

المكونات:
١ (١٠ ٣/٤ أوقية) علبة حساء جبن شيدر المكثفة
١ (١٥ ١/٤ أوقية علبة نواة الذرة الكاملة، غير مصفاة
١ (٥ أوقيات) علبة دجاج، مصفاة ومقشرة
٢ (١٥ أوقية) علب الفاصوليا المنقطة، مشطوفة ومصفاة
١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار، حسب الطعم
رقائق البقدونس

الإرشادات:
١. في مقلاة كبيرة، امزج الحساء والذرة.
٢. أضف الدجاج والفاصوليا ومسحوق الفلفل الحار وحركها.
٣. في موقد ستيرنو أو غيرها من مصادر الحرارة، سخن المزيج على درجة حرارة منخفضة إلى حد ما.
٤. رش المزيج برقائق البقدونس قبل التقديم.

كاري العدس ولحم البقر (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف يونيس سانتوس

المكونات:

١ كوب لحم البقر جيركي، مقطع إلى قطع صغيرة
٢ علب خضار (مثل الفطر والبصل والجزر)
٢ علب من العدس الأخضر
١ (٦ أوقية) حزمة الشعيرية ومعكرونة الأرز أو المعكرونة الرقيقة
٢/١ كوب زبيب
٢ مكعبات مرق اللحم البقري
٤ ملاعق كبيرة من مسحوق الثوم
٢ ملعقة طعام من مسحوق الكاري
٤ أكواب من المياه المعبأة في زجاجات

الإرشادات:

١. ضع جميع المكونات، باستثناء المعكرونة، في وعاء ودعها تغلي.
٢. غطيها وقم بإزالتها عن الحرارة.
٣. في وعاء آخر، اطهي المعكرونة، بإتباع الإرشادات على العبوة. صفي المعكرونة وقم بإضافتها إلى وعاء الكاري.
٤. أرجع الوعاء إلى الموقد واخفض الحرارة وحرك المزيج حتى يمتزج جيدا بفقاعات (إذا كان يبدو جافا جدا، وقم بإضافة الماء).
٥. قم بتغطية الوعاء ولتركه لمدة ٥-٧ دقائق حتى يتكثف.

ملاحظة: يمكن للنباتيين حذف لحم البقر.

المعكرونة الآسيوية الحارة بالفولالسوداني (تكفي ٤ أشخاص)

تأليف آمبير الفاريز الفائز بجائزة النجمة الذهبية للحكام*

المكونات:

٤/٣ من شعرية الأرز أو المعكرونة الرقيقة
٢/١ كوب من زبدة الفول السوداني الدسم
٣/١ كوب ماء طهي المعكرونة موضوع على جنب
٢/١ كوب من الفول السوداني المحمص الجاف، المفروم
١ علبة من الخضار المقلية المعلبة
١ ملعقة طعام من السكر البني
١-٢ ملعقة كبيرة من معجون الفلفل الحار والثوم
١ ملعقة طعام من زيت السمسم
٤/١ إلى ٢/١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
٤/١ كوب من صلصة الصويا

الإرشادات:

١. قم بإعداد المعكرونة وفقا لتوجيهات العبوة. ضع ٣/١ كوب من ماء الطهي جانبا.
٢. اخفق زبدة الفول السوداني ومياه الطهي المحفوظة وصلصة الصويا والزنجبيل الأرض وزيت السمسم ومعجون الفلفل الحار والثوم والسكر البني في وعاء كبير.
٣. دفئ الخضار المقلية المعلبة باستخدام مصدر حرارة.
٤. ضع الشعرية بلطف وقلب صلصة الخضار بالزيت وضع الفول السوداني المحمص الجاف فوقها وقدمها.

كعك السلمون اللذيذ في المقلى (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف كيدي وودز الفائزة بجائزة النجمة الفضية للحكام*

المكونات:

١ (١٦ أوقية) علبة من السلمون البري الألاسكي الوردي
٢/١ إلى ٤/٣ كوب من فتات الخبز
٣/١ كوب مايونيز
٣/١ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
١ ملعقة طعام من عصير الليمون المركز
حفنة صغيرة من الفلفل الأحمر الحريف
٢/١ ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو

الإرشادات:

١. امزج جميع المكونات معا في وعاء وشكلها على شكل في ١٠-١٢ فطيرة.
٢. أشعل موقد الستيرنو أو موقد التخييم أو الشواية، وسخن كمية صغيرة من الزيت في مقلاة.
٣. حمر الفطائر في مقلاة حتى تصبح ذهبية اللون على الجانبين وقدمها.

ساكوتاش كراودر بالبازلاء (تكفي ٣ أشخاص)

من تأليف شيريل دريغس

المكونات:

١ (١٥ ٢/١ أوقية) علبة من بازلاء كراودر، غير مصفاة
١ (١١ أوقية) علبة ذرة مع الفلفل الأحمر والأخضر، مصفاة
٣ ملاعق طعام من البصل المجفف
٤/١ ملعقة صغيرة من أوراق الزعتر المجففة
٤/١ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
٤/١ ملعقة صغيرة ملح الكرفس

الإرشادات:

١. امزج جميع المكونات في وعاء متوسط الحجم.
٢. سخنه على موقد ستيرنو مع تغطية علبة الستيرنو جزئيا أو مصدر حراري آخر حتى يسخن.
٣. قدمها واستمتع بها

جمبري البحر المتوسط المعلب (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف مارجريت رابير

المكونات:

٤ علب متوسطة من الجمبري المنظف
١ حفنة من الفجل، مقطعة إلى شرائح رقيقة
٢ فلفل أخضر، مقطع إلى شرائح رقيقة
٣/١ كوب زيتون
٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
٤/١ كوب عصير ليمون
١ ملعقة صغيرة من
الريحان المجفف
ملح وفلفل

الإرشادات:

١. امزج جميع المكونات.
٢. اتركها جانبا لمدة ١٠ دقائق.
٣. قسمها في أطباق وأزل السائل المتبقي بالملعقة وضعه فوقها.
٤. قدم الطبق مع شرائح الخبز أو الخبز المكسر

الشوريزو والفلفل (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف راؤول كاستيلو

المكونات:

١ كوب من الشوريزو المجفف، مقطع إلى شرائح
٢ فلفل، مقطع إلى شرائح
١ بصلة، مقطعة إلى شرائح
٢ ملعقة طعام زيت

الإرشادات:

١. امزج جميع المكونات وضعها على ورقة سميكة من الألمنيوم.
٢. شكلها على شكل حزمة عن طريق طي الحواف.
٣. ضع العبوة على الشواية على نار عالية. اقلبها مرة واحدة.
٤. اطهيها لمدة ١٠ دقائق.

سباغيتي بدون لحم في وعاء واحد (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف كاي هايتمان

المكونات:

١ (٦ أوقية) وعاء من شرائح الفطر، مصفاة
١ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة
١ (١٤ أوقية) علبة من مرق الدجاج أو مرق اللحم البقري
١ فص من الثوم، مفروم
١ ٤/٣ كوب ماء
٢ ملعقة طعام زيت
١ (٦ أوقية) علبة من معجون الطماطم
١ ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية المجففة
٦ أوقيات من السباغيتي المجفف، مهشم
٤/١ كوب من جبن البارميزان المبشور
٤/١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

الإرشادات:

١. في مقلاة كبيرة اطهي البصل والثوم في الزيت حتى تصبح طرية.
٢. أضف وحرك الفطر المعلب ومرق والماء ومعجون الطماطم والبهارات الإيطالية والفلفل.
٣. دعه يغلي. قم بإضافة السباغيتي المكسور، قليلا في كل مرة، مع التحريك باستمرار.
٤. أرجعه إلى النار لكي يغلي واخفض الحرارة. اتركه على نار خفيفة بلطف دون غطاء لمدة ١٧ إلى ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج السباغيتي ويصل الصوص إلى الكثافة المطلوبة، وحركها كثيرا. تقدم مع جبن البارميزان.

أرز التونة السهل (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف نورما أثرتون

المكونات:

١ كوب من الأرز السريع الطهي، غير مطبوخ
١ (١٠ ٢/١ أوقية) علبة من مرق الدجاج المكثف
١ (٨ أوقية) علبة من الفاصوليا الخضراء المقطعة، مصفاة
١ (٧ أوقية) علبة من التونة، مصفاة مقشرة
٣/١ كوب من بصل مفروم
٤/١ كوب من مارون جلاسيه الماء، مقطعة إلى شرائح
٢ ملعقة طعام من الزيت
١ ملعقة صغيرة من صلصة الصويا

الإرشادات:

١. في وعاء، اطهي البصل في الزيت حتى يصبح طريا. أضف مرق، والأرز والمارون جلاسيه والصويا.
٢. دعه يغلي. تغطية. إطهيه على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق أو حتى يتم امتصاص كل السائل.
٣. أضف التونة والفاصوليا وسخنها جيدا. يقدم مع صلصة الصويا الإضافية، حسب الرغبة.

الدجاج اليوناني السريع (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف مارجريت رابير

المكونات:

٢/١ كوب من زيتون أسود، مقطع إلى شرائح
٢/١ كوب بصل أحمر مفروم
١ (١٥ أوقية) علبة مكعبات الطماطم، مصفاة
١ (١٢ أوقية) علبة دجاج، مصفاة
١ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
١ ملعقة صغيرة من الشبت
١ ملعقة صغيرة من الأوريغانو
٢ ملعقة طعام من زيت الزيتون

الإرشادات:

١. امزج جميع المكونات لكي تغطيها.
٢. قدم الطبقي مع الكسكس والمعكرونة أو البسكويت المملح.

دجاج الفلفل الحار الأبيض(يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف بيغي كريسياك الفائز بجائزة النجمة الفضية للحكام*

المكونات:

٢ علب فاصوليا شمالية أو بيضاء
١ علبة مرق الدجاج
٢ علبة دجاج
١ علبة جزر
١ بصل متوسطة الحجم، مفرومة فرما ناعما
١ علبة فلفل أخضر حار مقطع، مصفاة
٣ ملاعق طعام من الطحين
٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
٢ ملعقة صغيرة من كمون مطحون

الإرشادات:

١. في مقلاة كبيرة أطهى البصل في الزيت حتى يصبح شفافا، لحوالي ٤ دقائق.
٢. قم بإضافة الدقيق، والفلفل الحار والكمون؛ يطهى مع التحريك لمدة دقيقتين.
٣. قم بإضافة الفاصوليا والجزر والمرق؛ ودعها تغلي.
٤. اخفض الحرارة واترك المزيج على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق حتى يصبح سميكا.
٥. أضف الدجاج وسخنه جيدا.
٦. ضع فوقها رقائق التورتيا أو الصوص حسب الرغبة.

موسوبي موجة المد والجزر بالسبام® (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف جون فليمينغ

المكونات:

١ علبة سبام® كلاسيكية
٢ كوب من الأرز الأبيض المطبوخ
١ ورقة نوري كاملة (الأعشاب البحرية)
٤/٣ كوب سكر
٤/٣ كوب صلصة الصويا
٣/١ كوب بذور السمسم المحمص (اختياري)
رقائق توابل فوركيك أو الملح والفلفل (اختياري)

الإرشادات:

١. اطهي الأرز في مقلاة أو طنجرة الأرز إذا كان لديك واحدة. بهّر الأرز المطبوخ مع فوريكيك أو بذور السمسم حسب الرغبة.
٢. امزج صلصة الصويا والسكر حسب الرغبة.
٣. قم ب إزالة السبام من العلبة (لا ترمي العلبة) . قطع السبام إلى شرائح بسمك ٤/١ بوصة.
٤. اقلي شرائح السبام في مقلاة أو على الشواية باستخدام صلصة الصويا و خليط السكر لإضافة نكهة إضافية. ضع بعضا من الصلصة جانبا.
٥. قم بإزالة الجزء السفلي من العلبة حتى تتمكن من استخدام الجانبين كقالب لتشكيل الموسوبي.
٦. اغرف بالملعقة جزءا سخية من الأرز وضعه في القالب، ورش القليل من الصلصة فوق السبام المطبوخ. اضغط وقم بإزالة العفن.
٧. لف كتلة الأرز/السبام مع شريط من النوري. قم بتجميع أكبر عدد ممكن من الموسوبي لديك وقدمه (سوف تعمل علبة السبام ٤-٦ قطع موسوبي اعتمادا على سمك شريحة السبام المرغوب فيها)

الدجاج الملوكي السهل (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف نورما أثرتون

المكونات:

١ (١٠ ٤/٣ أوقية) علبة حساء الدجاج بالكريمة
٢ كوب من الدجاج المطبوخ أو قطعة الدجاج المعلب
٢/١ كوب حليب أو ماء
١ (١٤ ٢/١ أوقية) علبة بازلاء وجزر مصفاة
١ (٤ أوقية) علبة شرائح الفطر، مصفاة
١ (٢ أوقية) وعاء من فلفل البيمينتو المفروم، مصفى

الإرشادات:

١. حرك الحساء والحليب في مقلاة واطهيه حتى يصبح الخليط حارا ويعمل فقاعات.
٢. قم بإضافة الدجاج والبيمينتو والفطر والبازلاء والجزر.
٣. سخن المزيج حتى يصبح ساخنا ويعمل فقاعات.
٤. قدم خليط الدجاج على الخبز المحمص أو الأرز.

باستا ألفريدو السهلة (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف نورما أثرتون

المكونات:

١ (٢/١ ١٤ أوقية) عابة بازلاء حلوة، مصفاة
١ حزمة معكرونة أو باستا أخرى
٢/١ كوب حليب
٤/١ كوب زيت زيتون أو سمن
١ حزمة من مزيج مرقة السلطة الايطالية
٢ ٢/١ ملاعق طعام من البقدونس المفروم (اختياري)

الإرشادات:

١. اطهي المعكرونة حسب توجيهات العبوة.
٢. امزج مرقة السلطة والحليب وزيت الزيتون أثناء طهي المعكرونة. صفي المعكرونة المطبوخة.
٣. امزج الشعرية مع البقدونس والبازلاء وصلصة السلطة. قدم الوجبة ساخنة.

الخضار والأطباق الجانبية والسلطات

سلطة أميروزيا (تكفي ٤ أشخاص)
من تأليف شيريل دريغس

المكونات:
١ (٨ أوقية) علبة برتقال ويوسفي، مصفاة
١ (١٥ ١/٤ أوقية من قطع الأناناس الصغيرة، مصفاة
١/٣ كوب جوز الهند المقشر

الإرشادات:
١. اخلط المكونات وقدمها.
٢. اختياري: أضف رشة من البكان أو المكسرات الأخرى

سلطة الثلاث أنواع من الفاصوليا المكسيكية (تكفي ٦ أشخاص)
من تأليف شيريل دريغس

المكونات:
١ (١٥ ١/٢ أوقية علبة فاصوليا سوداء، مغسولة ومصفاة
١ (١٥ ١/٢ أوقية) علبة فاصوليا حمراء داكنة، مغسولة ومصفاة
١ (١٥ ١/٢ أوقية) علبة فاصوليا بينتو مغسولة ومصفاة
١ كوب صلصة حارة متوسطة أو الصوص
١ (١٥ ١/٤ أوقية) علبة ذرة كاملة، مصفاة
٢ ملعقة طعام من البصل المجفف
الكزبرة المجففة

الإرشادات:
١. امزج الفاصوليا والصلصة الحارة والبصل والذرة.
٢. اتركها جانبا لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة.
٣. رش الكزبرة فوقها وقدمها.

سلطة تفاح جيكاما (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف مارجريت رابير

المكونات:

١ تفاحة جيكاما متوسطة، مقشرة ومقطعة إلى شرائح
٤ تفاحات، مقطعة إلى قطع
٤/١ كوب من الكزبرة، المفرومة إلى قطع كبيرة
١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
١ ملعقة صغيرة من العسل
٢ ليمون حامض، [مع عصير]
٣/١ كوب من بذور اليقطين المحمص (اختياري)
ملح

الإرشادات

١. امزج جميع المكونات ما عدا بذور اليقطين في وعاء خلط كبير وحرك برفق لمزجها معا.
٢. رش بذور اليقطين فوقها قبل التقديم.

السلطة المنعشة (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف ليندسي روشيل

المكونات:

١ (١٥ أوقية) علبة ذرة، مصفاة
١ (١٤ أوقية) علبة توماتيلوس، مصفاة ومفرومة
١ (٨ أوقية) علبة فلفل أحمر محمر، مصفاة ومقطعة
١ ملعقة طعام من البصل المجفف
٢ ملعقة طعام من عصير الليمون
١/٤ كوب زيت الزيتون
١/٨ ملعقة صغيرة من الفلفل الحار (كايين)
١/٤ ملعقة صغيرة من الكمون
١/٢ ملعقة صغيرة ملح

الإرشادات:

١. في وعاء كبير امزج الخضار.
٢. لتحضير صلصة السلطة، في وعاء صغير اجمع بين البصل وعصير الليمون والكمون والملح والفلفل الأحمر الحار. اخفق في الزيت حتى يصبح ناعما. صب الصلصة فوق السلطة وحرّك السلطة بلطف لتغطيتها بالصلصة.

سلطة الالبطاطا بالديجون (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف ليندسي روشيل

المكونات:

٢ (١٤ ٢/١ أوقية) علبة بطاطا جديدة، مصفاة
٨ ملاعق صغيرة من البصل المجفف
٢ ملعقة طعام من قطع لحم الخنزير المقدد الصغيرة
٨ ملاعق كبيرة زيت
٤ ملاعق طعام من الخل
٢ ملعقة طعام من خردل الديجون
٢ ملعقة طعام من الطرخون
الملح والفلفل

الإرشادات:

١. امزج جميع المكونات ما عدا السائل واتركها جانبا.
٢. في إناء برأس دوار، امزج زيت الزيتون والخل والخردل واخلطها بقوة. اسكب المزيج على خليط البطاطا وحركه لكي تغطيه الصلصة جيدا.

سلطة الخضروات المتبلة (تكفي ٤ أشخاص)

*من تأليف ليندسي روشيل * الفائزة بجائزة النجمة الذهبية للحكام*

المكونات:

١ (٤ أوقية) جرة وعاء الفلفل الأحمر، مصفى ومقطع إلى شرائح
١ (٨ أوقية) علبة شرائح البطاطا، مصفاة
١ (٤ أوقية) علبة قلوب الخرشوف المتبلة، مصفاة
١ (٣ أوقية) علبة زيتون أسود ناضجة دون بذر، مصفاة
١ (٨ أوقية) علبة فاصوليا خضراء مقطعة، مصفاة
٢ ملعقة طعام من الصنوبر
٤/١ كوب زيت الزيتون
٢ ملعقة طعام من الخل البلسمي
٢/١ ملعقة طعام ثوم مفروم
٢/١ ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
الملح والفلفل

الإرشادات:

١. في وعاء صغير اخلط زيت الزيتون والخل البلسمي والثوم والريحان والملح والفلفل. أخفقها لكي تمزجها. ضعها جانبا.
٢. رتب الفاصوليا الخضراء، الفلفل، والبطاطا، وقلوب الخرشوف على طبق كبير. رش صلصة السلطة بشكل متساو وضع الزيتون بين الخضار.
٣. رش الصنوبر فوقها وقدمها.

سلطة البحر المتوسط بالتونة والحمص (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف نانسي إليوت * الفائزة بجائزة النجمة الذهبية للحكام

المكونات:

٢ (٥ أوقية) علب تونة البكور، مصفاة
٢ (١٥ أوقية) علب حمص، مصفاة
٢/١ كوب من الفلفل الأحمر المحمر، مقطع إلى مكعبات
٢ ملعقة طعام من نبات الكبر
٤ ملاعق شاي من البصل المفروم المجفف
٢ ملعقة طعام من رقائق البقدونس المجفف
٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون
٤ ملاعق طعام من خل النبيذ الأحمر
الملح والفلفل، حسب الرغبة

الإرشادات:

١. ضع كل المكونات في وعاء كبير وحركها من أجل خلطها.
٢. اترك المزيج في درجة حرارة الغرفة لمدة ٣٠ دقيقة تقريبا، للسماح البصل والبقدونس لكي ينعم وللنكهات لكي تمتزج.
٣. قدمها في درجة حرارة الغرفة

سلطة التونة بالفاصوليا البيضاء (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف شيريل دريغس

المكونات:

٢ (٦ أوقية) علب تونة البكور، مصفاة
٢ (١٥ أوقية) علب فاصوليا الكانيللي البيضاء (الكلى البيضاء) مصفاة ومغسولة.
١ (٤ أوقية) وعاء مكعبات البيمينتو
٣/١ كوب صغير من الكبر
٦ ملاعق طعام من زيت الزيتون
٣ ملاعق طعام من خل النبيذ الأحمر
١ ملعقة صغيرة من مسحوق البصل
٢/١ ملعقة صغيرة من الريحان الحلو
الملح الخشن
الفلفل المطحون الطازج

الإرشادات:

١. ضع التونة في وعاء كبير وكسرها إلى قطع صغيرة الحجم.
٢. أضف الفاصوليا، البيمينتو، ونبات الكبر.
٣. أضف الملح والفلفل حسب الرغبة.
٤. في وعاء صغير، اخفق الزيت والخل ومسحوق البصل والريحان معا.
٥. صب المزيج على خليط التونة وضعه جانبا.
٦. اتركه في درجة حرارة الغرفة لمدة ١٥ دقيقة على الأقل للسماح للنكهات بأن تمتزج.

السلطة الآسيوية مع صلصة الفول السوداني(تكفي ٤ أشخاص) ☆

من تأليف ليندسي روشيل الفائزة بجائزة النجمة الفضية للحكام*

المكونات:

١ (١٢ أوقية) حزمة معكرونة الأرز أو لينجويني
١ (٨ أوقية) علبة شرائح الجزر، مصفاة
١ (٨ أوقية) علبة مارون جلاسيه بالمياه، مصفاة
١ (٨ أوقية) علبة فطر، مصفاة
٤/١ كوب من الفول السوداني المحمص الجاف
١ ملعقة طعام من زيت السمسم
٢/١ كوب ماء
٢/١ كوب زبدة الفول السوداني
الأرز ٢ ملعقة طعام خل النبيذ
٣ ملاعق طعام من صلصة الصويا
٢/١ ملعقة صغيرة من السكر البني الفاتح
٤/١ ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر
٨/١ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم

الإرشادات:

١. في وعاء امزج زبدة الفول السوداني وصلصة الصويا والخل والسكر ورقائق الفلفل الأحمر ومسحوق الثوم واخلطها جيدا. أضف الماء وحرك حتى يصبح المزيج سلسا. اتركه جانبا.
٢. قم بطهي المعكرونة في وعاء كبير من الماء المغلي، وفقا لتوجيهات العبوة. صفيها واغسلها بالماء، إذا كان ذلك ممكنا. انقل إلى وعاء كبير. أضف زيت السمسم حتى تتغطى.
٣. أضف الجزر والمارون جلاسيه المياه والفطر، والفول السوداني إلى وعاء المعكرونة.
٤. أضف صلصة الفول السوداني، واقلبها برفق لمزجها.

<u>الخس والخضروات على الطريقة الجنوبية</u> (تكفي أربعة أشخاص)
من تأليف شيريل دريغس

المكونات:
١ (١٤ أوقية) علبة خليط من أنواع الخس الأخضر الجنوبي بالخردل، غير مصفاة
١ (١٥ ١/٢ أوقية) علبة بازيلاء الكراودر أو البازلاء السوداء العينين، مصفاة
١ (١٥ ١/٤ أوقية) علبة نواة الذرة الكاملة، مصفاة
١ (١٤ ١/٢ أوقية) علبة من مكعبات الطماطم الصغيرة، غير مصفاة

الإرشادات
١. اخلط المكونات في وعاء كبير.
٢. على موقد الستيرنو فيما تكون علبة الستيرنو مغطاة جزئيا (أو على نار هادئة على مصدر بديل)، سخن المكونات حتى تسخن.

<u>الفلفل المشوي</u> (يكفي ٤ أشخاص)
من تأليف نورما أثرتون

المكونات:
١/٢ رطل من الفلفل الصغير (بادرون أو غيره)
١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
رشة فلفل أحمر
رشة فلفل حريف (بابريكا)
رشة ملح

الإرشادات:
١. امزج جميع المكونات وضعها على ورقة سميكة من الألمنيوم.
٢. قم بعمل حزمة عن طريق طي الحواف.
٣. ضع الحزمة على الشواية على نار متوسطة الحرارة.
٤. اطهيها لمدة حوالي ٧ دقائق.

الذرة المشوية (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف نورما أثرتون

المكونات:

٤ حبات ذرة
٢ ملعقة طعام من زيت الزيتون
٢ ملعقة طعام من جبن البارميزان
١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون

الإرشادات:

١. فرشي الذرة بزيت الزيتون ورش الجبن وعصير الليمون. تبلها بالملح والفلفل.
٢. ضع كل حبة لذرة في حزمة ورقة ألمنيوم منفردة وأغلقها بإحكام ووضعها على شواية ساخنة متوسطة.
٣. قلبها عدة مرات حتى تنضج تماما، بعد حوالي ١٥ دقيقة

بطاطا شبوتلي الحلوة بالحمضيات (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف كيدي وودز

المكونات:

١ (٢٤ أوقية) علبة بطاطا حلوة في شراب خفيف
١ (٧ أوقية) علبة فلفل الشبوتلي
١ أوقية من عصير الجير

الإرشادات:

١. صفي البطاطا الحلوة وضعها في وعاء.
٢. غطي البطاطا بالفلفل وعصير الليمون واتركها جانبا لمدة ساعة واحدة.
٣. ضع البطاطا الحلوة على أسياخ (أو أغصان!) واشويها على نار حتى تتفحم قليلا.

الخضروات المشوية المحمرة داخل رقائق بالألمنيوم (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف نورما أثرتون

المكونات:

١ رأس قرنبيط
٢ جزر
١ كوسة
١ بصل
٢ بطاطا
١ فلفل أخضر
١ فلفل أحمر حلو
٢ ملعقة طعام من زيت الزيتون
٤/١ كوب ماء
الملح والفلفل، حسب الرغبة

الإرشادات

١. حمي الشواية إلى درجة حرارة متوسطة. باستخدام الخضروات الطازجة فقط، قطع جميع المنتجات إلى قطع متوسطة الحجم.
٢. قم بعمل جعبة مغلقة بإحكام من قطعتي ورق الألمنيوم الكبير. اترك إحدى النهايات مفتوحة. ضع المكونات في الورق وأغلقها بإحكام.
٣. اطهيها على نار متوسطة الحرارة لمدة ١٥ دقيقة. قلبها واطهيها لمدة ١٥ دقيقة إضافية.
٤. أزلها عن الشواية وضع الجعبة في مقلاة عميقة قبل تقديمها.

غراتان على الشواية (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف نورما أثرتون

المكونات:

٢ بطاطا متوسطة، مقطعة إلى شرائح رقيقة
٤/١ كوب من جبن البارميزان المبشور
٢ ملعقة طعام من زيت الزيتون
١ فص من الثوم، مقطع إلى شرائح
٤/١ كوب زبدة أو حليب
الملح والفلفل

الإرشادات:

١. اخلط البطاطا والجبن والزيت والملح والفلفل والثوم.
٢. رتبها على شكل طبقات على ورقة من الألمنيوم.
٣. صب الكريمة على البطاطا واعمل جعبة من الألمنيوم من خلال طي نهايتي الورقة.
٤. اشويها على نار متوسطة الحرارة لمدة ٢٥ دقيقة

سلطة الذرة (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف بهافنا غوهيل

المكونات:

١ علبة ذرة، مصفاة
١-٢ طماطم، مفرومة
١ بصلة صغيرة، مفرومة
١ فلفل حار، المفروم
١ ملعقة صغيرة من السكر
٢-٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
٤/١ حفنة من الكزبرة المفرومة
٢/١ ملعقة صغيرة ملح البحر

الإرشادات:

١. امزج جميع المكونات في وعاء مغطى واتركها لكي تنقع لمدة ٢-٣ ساعات.
٢. أضف رقائق الذرة المجروشة، وقدمها

الفريك والخضر (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف شيريل دريغس

المكونات:

١ كوب فريك سريع الطهي
٤ كوب ماء
١ (١٥ أوقية) علبة كرنب مفروم، مصفاة بشكل جيد
٢/١ كوب قطع لحم الخنزير المقدد
١ ملعقة صغيرة من مسحوق البصل
٢/١ ملعقة صغيرة ملح

الإرشادات:

١. على موقد ستيرنو أو غيره من مصادر الحرارة، اغلي الماء والملح في قدر كبيرة.
٢. حرك الفريك ببطء.
٣. اخفض الحرارة عن طريق تغطية علبة الستيرنو جزئيا واطهي المزيج لمدة ٥-٧ دقائق أو حتى يصبح سميكا جدا، مع تحريكه من وقت لآخر.
٤. ارفع المزيج من حرارة وأضف الملفوف ولحم الخنزير المقدد ومسحوق البصل مع التقليب.

شعرية الأرز الأساسية التي لا تحتاج إلى طهي

(تكفي ٤ أشخاص) *من تأليف مارجريت رابير*

المكونات:

١ كيس شعرية أرز رقيقة
الماء الساخن

الإرشادات:

١. ضع المعكرونة في صحن كبير أو وعاء.
٢. سخن مياه الصنبور الخاصة بك قدر الإمكان واسكبها على المعكرونة حتى تغطيها على الأقل ببوصتين من الماء.
٣. غطي الشعرية واتركها لحوالي ٣ إلى ٥ دقائق، لكي تحصل على شعرية أكثر سمكا، اتركها لمدة ٨ دقائق.
٤. قم باختبار المعكرونة عن طريق تذوقها؛ يجب أن تكون بيضاء ومطاطية ولكن ليس طرية.
٥. صفي الشعرية واستخدمها في وصفات حسب الحاجة. لتناول وجبة بسيطة، ضع قليلا من زيت السمسم، والخضار وبضع قطرات من عصير الليمون فوق الشعرية.

الأرز الأساسي على الشواية (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف نورما أثرتون

المكونات:

١ ٣/١ كوب من الأرز السريع التحضير
١ كوب ماء بارد
٢ ملعقة طعام من زيت الزيتون
٢/١ ملعقة صغيرة ملح

الإرشادات:

١. اقطع ورقة ألمنيوم متينة بطول ٣ أقدام. اطويها في النصف لعمل مربع.
٢. باستخدام قبضة يدك، شكل ورقة الألمنيوم على شكل جعبة. أضف الأرز والماء والزيت.
٣. اطوي الجعبة بإحكام. وضعها على الشواية على الفحم الساخن والحرارة لمدة ١٥ إلى ١٨ دقيقة. حركها بالشوكة

الكسكس مع التوت البري والأعشاب (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف يان شي الفائز بجائزة النجمة الذهبية للحكام*

المكونات:

٢ كوب كسكس
٤ أكواب من مرق الدجاج
١ كوب من التوت البري المجفف
٢/١ كوب من المكسرات المفضلة ليدك
٢ ملعقة طعام من زيت الزيتون
٤/١ كوب خل التفاح
٣ ملاعق طعام شراب القيقب
زيت الزيتون
البقدونس وإكليل الجبل، الزعتر للتوابل، حسب الرغبة
الملح والفلفل

الإرشادات:

١. في قدر متوسطة الحجم، قم بتسخين زيت الزيتون على نار ما بين المتوسطة والعالية. أضف الكسكس واطهي المزيج، وقم بتحريكه أحيانا حتى يحمر قليلا وتفوح رائحته، لحوالي ٣ إلى ٥ دقائق. أضف مرق الدجاج ودع المزيج يغلي.
٢. دعه ينضج لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة أو حتى يتبخر السائل.
٣. انقل الكسكس المطبوخ إلى وعاء كبير وضعه جانبا ليبرد.
٤. أضف البقدونس، إكليل الجبل، الزعتر، والتوت البري المجفف والمكسرات.
٥. في وعاء صغير، امزج خل التفاح، عصير القيقب والملح والفلفل.
٦. اخفق مع زيت الزيتون حتى يصبح ملمسه ناعما، قد تحتاج حوالي ٢/١ كوب أو أكثر من زيت الزيتون.
٧. صب الخل على الكسكس وحركه ليغطي الخل المزيج بالتساوي.

الكسكس مع الحمص والجزر والزيتون (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف شيريل دريغس الفائزة بجائزة النجمة الفضية للحكام*

المكونات:

٤/٣ كوب مرق الدجاج
٢ ملعقة طعام من عصير الليمون
٤/١ كوب من البصل المجففة
١ علبة (١٥-٢/١ أوقية) من الحمص المغسول والمصفى
١ علبة (١٤-٢/١ أوقية) من شرائح الجزر، ومصفاة
٤/١ كوب شرائح زيتون كالاماتا منزوع البذر

الإرشادات:

١. في مقلاة كبيرة، تمزج جميع المكونات.
٢. دعه يغلي.
٣. اخفض الحرارة واتركه على نار خفيفة حتى يتم يصبح البصل رطبا والخليط ساخنا.
٤. قدمه فوق الكسكس بالثوم. ستجد هذه الوصفة على الصفحة التالية.

<u>الكسكس بالثوم</u> (يكفي ٤ أشخاص)
من تأليف شيريل دريغس

المكونات:
١ كوب من الكسكس
١ ٤/١ كوب ماء
١ مكعب مرق الدجاج
٤/١ ملعقة صغيرة من الثوم المجفف
١ ملعقة صغيرة من البقدونس المجفف

الإرشادات:
١. في وعاء متوسط الحجم على موقد ستيرنو أو غيره من مصادر الحرارة، دع مكعب الدجاج والثوم والبقدونس يغلي.
٢. قم بإزالته من الحرارة. أضف الكسكس مع التحريك.
٣. غطيه ودعه جانبا لمدة ١٠ دقائق.
٤. حرّكه بالشوكة وقدمه.

<u>الأرز الأسباني</u> (يكفي ٤ أشخاص)
من تأليف نورما أثرتون

المكونات:
١ كوب من الأرز سريع التحضير
١ (١٦ أوقية) علبة طماطم مطهوة، مفرومة
١ (١٤ أوقية) مربع مرق
اللحم البقري
٢ فصوص من الثوم،
مفرومة
١ بصل، مفرومة
٢ ملعقة طعام زيت
٢/١ ملعقة صغيرة من
الكمون
الملح والفلفل

الإرشادات:
١. ضع الأرز والزيت والبصل والثوم في مقلاة وحمرها.
٢. أضف الطماطم ومرق اللحم البقري والملح والفلفل والكمون.
٣. غطي المزيج واطهيه مدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرز ويمتص السائل.

<u>الباستا الأساسية مع ماء أقل</u> (تكفي ٤ أشخاص)

من تأليف نورما أثرتون* يمكن أيضا استخدام المتبقي من مياه المعكرونة لري النباتات (متى بردت)، أو غسل الأطباق أو غلي الخضراوات.

المكونات:

١ (١٦ أوقية) كيس معكرونة

ربعان(٢) مياه

٢ ملعقة صغيرة ملح

الإرشادات:

١. املأ وعاء بالماء البارد وإضافة الملح والمعكرونة.
٢. دعه يغلي مع تحريك المعكرونة حتى لا تلتصق.
٣. أخفض الحرارة إلى تنضج واطهيها لحوالي ١٠ دقيقة أو حتى يتحقق ملمس المعكرونة المطلوب.
٤. صفي المياه المتبقية ولكن احتفظ ببعض من الماء على الجانب.
٥. أضف زيت الزيتون أو الصلصة المفضلة لديك. يمكنك استخدام بعض ماء الطهي المحفوظة لتعديل تماسك الصلصة الخاصة بك، مضيفا ملعقة واحدة في كل مرة.

الحلوى

حلوى إيفلين بالشوفان وزبدة الفول السوداني
(تكفي ٦ أشخاص) *من تأليف شيريل دريغس*

المكونات:
٢/١ كوب من زبدة الفول السوداني الدسم
٢ ملعقة طعام من السكر البني الخفيف
٢ ملعقة طعام من العسل
٢/١ ملعقة صغيرة من القرفة
١ ملعقة طعام من الحليب
١ كوب الشوفان السريع التحضير
السكر والقرفة

الإرشادات:
١. امزج زبدة الفول السوداني والسكر البني والعسل والقرفة والحليب حتى تصبح ناعمة.
٢. أضف الشوفان مع التحريك حتى يمتزج جيدا.
٣. لف الخليط إلى كرات حجم اللقمة؛ ثم غطي الكرات بالسكر والقرفة

الخوخ بالسكر (تكفي ٤ أشخاص)
من تأليف كاي هايتمان

المكونات:
٤ خوخ مقطعة كل واحدة منها إلى أربع قطع
٢ ملعقة طعام من السكر البني
١ ملعقة طعام من زيت الكانولا
رشة قرفة، حسب الرغبة

الإرشادات:
١. امزج جميع المكونات على ورقة من الألمنيوم.
٢. شكل الورقة على شكل جعبة محكمة عن طريق طي جانبيها.
٣. ضع الجعبة على الشواية الساخنة.
٤. اشويها على نار متوسطة الحرارة لمدة ١٠ دقائق

البرتقال المتبل (يكفي ٤ أشخاص)

من تأليف مارجريت رابير

المكونات:

٤ برتقال أبو سرة
٢ ملعقة طعام من عصير البرتقال
١ ملعقة طعام من السكر
٣/١ ملعقة صغيرة من القرفة
٢ ملعقة طعام من عصير الليمون
رشة مسحوق الهيل

الإرشادات

١. اقسم البرتقال من النصف ثم إلى شرائح بسمك ٤/١ بوصة. افرد الشرائح على طبق.
٢. امزج جميع المكونات الأخرى وصبها فوق شرائح البرتقال.
٣. قدمها مباشرة أو اتركها لبضع ساعات.

فدج جوز الهند الذي لا يحتاج إلى طهي (يكفي ٨ أشخاص)

من تأليف مارجريت رابير

المكونات:

١ كوب من الكاكاو غير المحلى
٢/١ كوب من العسل أو رحيق الصبار
٣/١ كوب من رقائق جوز الهند المجفف
١ كوب من زيت جوز الهند

الإرشادات:

١. غطي مقلاة الخبز بقليل من زيت جوز الهند.
٢. صب زيت جوز الهند في وعاء وأضف مسحوق الكاكاو ببطء، مع التحريك بشوكة لمزجها.
٣. أضف العسل أو الصبار ورقائق جوز الهند. حركها حتى تصبح ناعمة جدا.
٤. ضع المزيج في وعاء الخبز وأحفظه في مكان بارد حتى يتصلب زيت جوز الهند قليلا.
٥. قطعة إلى مربعات واستمتع.

<u>كراميل الخوخ بالبندق</u> (يكفي ٤ أشخاص)
من تأليف آمبير موريتز

المكونات:
١ (١٤ ٢/١ أوقية) علبة خوخ في العصير، على شكل شرائح أو مكعبات (لا تصفيها)
٢/١ كوب من الفاكهة المجففة (نوصي باستخدام الكرز أو التوت البري)
١ كوب من الجرانولا مع اللوز و(مقسومة إلى قسمين)
٢/١ كوب من حبيبات السكر
٤ بسكويت غراهام (اختياري)
٢ ملعقة طعام من الدقيق لجميع الأغراض
١ ملعقة صغيرة من القرفة
١ ملعقة صغيرة من الملح

الإرشادات:
١. اخلط الطحين والملح والسكر والقرفة جيدا.
٢. ضع الخوخ والفواكه المجففة في مقلاة على نار متوسطة الحرارة حتى تدفأ.
٣. أضف خليط الدقيق إلى المقلاة وحرك جيدا.
٤. ارفع الحرارة مع التحريك بشكل متكرر حتى يتم تسخين الخليط جيدا ويثخن (مثل حشوة كعكة الخوخ).
٥. متى أصبح الخليط سميكا، اخفض الحرارة إلى درجة منخفضة.
٦. أضف ٢/١ الجرانولا، وحركها وسخنها لمدة خمس دقائق.
٧. كسر بسكويت غراهام إلى قطع كبيرة، بقطعة واحدة من البسكويت لكل حصة.
٨. أزل خليط الخوخ بالملعقة من الخليط وضعه فوق بسكويت غراهام ثم رش الجرانولا المتبقية فوقه، ولتستمتع.

نصائح السلامة لمواجهة الطوارئ

السلامة من الحرائق

- يجب أن تبقى معدات الطهي في الهواء الطلق في الخارج. لا تحضر الغاز أو شواية الفحم أبدا إلى داخل المنزل أو تستخدمها في مكان مغلق. قد تنتج أول أكسيد الكربون غير الآمن.
- الموقع هو كل شيء. يجب أن تبقى الشوايات بعيدا عن المنازل والأسوار والأشجار وأي شيء آخر قابل للاشتعال.
- كن مستعدا لمكافحة النار. ابقي على مصدر مياه أو طفاية حريق على مقربة من المكان. تذكر أن المياه يمكن أن تتسبب فعليا في انفجار حرائق الشحوم. حتى إذا كنت بحاجة لإخماد حريق الشحوم، يجب أن تتواجد على مسافة آمنة من الحريق. إذا قررت استخدام طفاية الحريق، تأكد من أنك تعرف كيفية استخدامها. قد لا يتوفر لديك الوقت لقراءة الإرشادات إذا ما اندلعت النيران.
- حافظ على المواد القابلة للاشتعال بعيدا عن الشواية الخاصة بك. لا تقم بتخزين سوائل الإشعال على مقربة من الشواية الخاصة بك. لا تضف أبدا سائل قابل للإشعال على نار مشتعلة.
- عند إشعال موقد الغاز، استخدم قاعدة ١٠-٥. إذا لم يعمل الشواية في غضون ١٠ ثانية، قم بإيقاف الغاز واترك الغطاء مفتوحا وأمهله ٥ دقائق قبل أن تحاول مرة أخرى. غاز البروبان يمكن أن يتطور إلى سحابة كبيرة بسرعة.

- افحص خطوط الغاز بصورة متكررة للكشف عن التسربات. سوف يظهر رش رذاذ الماء والصابون على الخراطيم والموصلات أي تسريبات محتملة. سوف يسبب تسرب الماء والصابون في عمل فقاعات. إذا وجدت تسرب، قم بإصلاح أو استبدال القطعة قبل الشواء مرة أخرى.
- تأكد من أن النار مخمدة عند الانتهاء منها. عند استخدام موقد الغاز، قم بإغلاق صمامات التحكم وصمام صهريج الغاز. أما عند استخدام موقد الفحم، قم باستبدال الغطاء وإغلاق كافة الفتحات. تأكد من أن أي لشحوم محترقة قد انطفأت تماما قبل تغطية الموقد. اسمح للفحم بأن يحترق وانتظر ٤٨ ساعة على الأقل قبل التخلص من الرماد.
- تأكد من أن الشخص المسؤول عن الشواء متيقظ تماما ولا يشغله أي شاغل آخر.
- عند العمل حول لهب مكشوف، اتخذ الاحتياطات دائما. لا ترتدي ملابس فضفاضة أو واسعة يمكن أن تقع أو أن تطير في اللهب؛ لم يكن لديك أي مواد قابلة للاشتعال أو الاحتراق أو مواد كيميائية في مكان قريب؛ لا تقف أسفل الرياح التي تهب من اتجاه النار إذا كان الطقس عاصفا؛ لا تقترب إلى حد قد يتسبب في حرقك؛ لا تترك اللهب المكشوف دون رقابة. لا ينبغي أبدا أن تترك الأطفال دون رقابة بالقرب من النار.

السلامة الغذائية في حالات الطوارئ بسبب الطقس:
نمارس تقنيات مناولة الأغذية الآمنة الأساسية في حياتنا اليومية. ومع ذلك، فإن الحصول على الطعام وحفظه بأمان يصبح أكثر صعوبة خلال انقطاع التيار الكهربائي أو الكوارث الطبيعية، مثل الأعاصير أو الفيضانات. أحتفظ بميزان حرارة في الثلاجة والفريزر. وهذا سوف يساعد على تحديد سلامة الطعام في حالات الطوارئ.

- يجب أن تكون درجة حرارة الثلاجة مضبوطة على درجة صفر فهرنهايت أو أقل ويجب أن تكون الثلاجة على درجة ٤٠ فهرنهايت أو أقل.
- جمد حاويات الماء من أجل الحصول على الجليد للمساعدة في الحفاظ على الطعام البارد في الثلاجة، أو الثلاجة، أو في المبردات عند انقطاع التيار الكهربائي. اترك بعض المساحة فارغة في الزجاجة للسماح للتوسع أثناء التجميد.
- خطط مسبقا واعرف من أين يمكنك شراء الثلج المجروش، وكتل الجليد، أو الثلج الجاف.
- حافظ على ثلاجة صغيرة في متناول للإبقاء على الطعام باردا إذا كان انقطاع الكهرباء سيدوم لأكثر من ٤ ساعات.
- قسم الأطعمة في مجموعات في الثلاجة. وهذا يساعد على الإبقاء على الطعام باردا لفترة أطول. يحتفظ الفريزر الممتلئ بدرجة الحرارة لنحو ٤٨ ساعة كاملة ولحوالي ٢٤ ساعة إذا كان نصف ممتلئ. ينبغي أن يظل الباب مغلقا.

سلامة الطعام أثناء وبعد حالات الطوارئ بسبب الطقس:

- حافظ على أبواب الثلاجة والفريزر مغلقة قدر الإمكان للحفاظ على درجة حرارة باردة.
- إذا كان الطعام في الثلاجة لا يزال يحتوي على بلورات الثلج، يكون الطعام آمنا للاستخدام. أيضا، يمكن إعادة تجميد الطعام مرة أخرى بأمان إذا كان لا يزال يحتوي على بلورات الثلج.
- احصل على كتلة الثلج أو الثلج الجاف للحفاظ على الثلاجة والفريزر بارد قدر الإمكان إذا كانت الكهرباء ستنقطع لفترة طويلة من الوقت.
- تخلص من الأطعمة المبردة القابلة للتلف مثل اللحوم والدواجن والأسماك والأجبان الطرية والحليب والبيض وبقايا الطعام واللحوم المبردة بعد ٤ ساعات بدون كهرباء. يمكن الاحتفاظ بالأجبان الصلبة، مثل البارميزان رومانو، الجبن السويسري، بروفولوني، والشيدر دون تبريد لبضعة أيام.

عندما يساورك الشك، ارميها!

سلامة المياه

تحتاج أنت وعائلتك إلى المياه والمواد الغذائية من أجل البقاء. سوف تساعدك معرفة كم ستحتاج والاستخدام السليم مقدما في إدارة الطوارئ الخاصة بك.

- خصص غالونا واحدا من الماء للشخص الواحد في اليوم للشرب والرعاية الشخصية. إذا كان لديك حيوانات أليفة، أدرج احتياجات المياه في تقديراتك.
- حافظ على الأقل على ما يكفي من المياه لمدة ٣ أيام لكل شخص كحد أدنى.
- الناس في المناخ الأكثر دفئا بحاجة إلى مزيد من الماء لمنع الجفاف.
- قم بتخزين المياه في حاويات بلاستيكية نظيفة، مثل زجاجات المشروبات الغازية. لا تعيد استخدام الحليب أو حاويات المواد الغذائية البلاستيكية الأخرى التي كانت تحتوي على الطعام ذات مرة لتخزين المياه.
- إذا كان لديك الوقت وكانت حالة الطوارئ ليست على وشك الوقوع، أكبر عدد ممكن من الحاويات بالماء، بما في ذلك حوض الاستحمام. ويمكن استخدام هذه المياه للنظافة الشخصية أو شطف المرحاض.
- إذا كنت بحاجة لتنقية المياه، اغلي المياه بشدة لمدة ١٠ دقائق. بعد أن يبرد الماء، أضف ٨ قطرات من مادة التبييض المنزلية غير المعطرة لكل غالون من المياه التي سيتم تخزينها.
- كملاذ أخير، يمكن ترشيح المياه الموجودة في سخان المياه الخاص بك باستخدام العديد من طبقات من الأقمشة القطنية واستخدامها.

استبدال المكونات في حالات الطوارئ

المكونات	الكمية	البديل
فتات الخبز	١ كوب	١ كوب فتات البسكويت (الكراكر) **أو** الشوفان المطحون
المرقة/ لحم البقر أو الدجاج	١ كوب	١ ملعقة كبيرة من صلصة الصويا + ١ كوب ماء
الزبدة (مملحة)	١ كوب	١ كوب سمن أو زيت نباتي + ٢/١ ملعقة شاي
الشوكولاته (غير محلاة)	١ أوقية	٣ ملاعق كبيرة من الكاكاو غير المحلى + ١ ملعقة كبيرة سمن أو زيت نباتي
حساء الفطر المكثف بالكريمة	١ أوقية	١علبة كريم مكثفة من حساء الكرفس، أو كريم الدجاج، **أو** حساء الفطر الذهبي
شراب الذرة	١ كوب	١ ٤/١ كوب من السكر الأبيض + ٣/١ كوب من الماء
الكريمة	١ كوب	١ كوب من الحليب الجاف
البيض	١ كاملة	٢ ٢/١ ملعقة كبيرة من مسحوق بديل البيض + ٢ ٢/١ كوب من الماء **أو** ٢/١ ملعقة صغيرة من الموز المهروس بـ ٢/١ ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز.
الثوم	١ فص	٨/١ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم **أو** ٢/١ ملعقة صغيرة من ملح الثوم - قلل الملح في وصفة
الأعشاب – الطازجة	١ ملعقة كبيرة	١ ملعقة صغيرة(مفروم أو ورق) من الأعشاب المجففة
صلصة الفلفل الحار	١ ملعقة	١ ملعقة صغيرة من فلفل الكايان ٤/٣ ملعقة صغيرة فلفل حريف ١ ملعقة
كوب صلصة الطماطم	١ كوب	١ كوب صلصة طماطم + ١ ملعقة صغيرة خل + ١ ملعقة كبيرة سكر

شحم الخنزير	١ كوب	١ كوب سمن أو زيت
عصير الليمون	١ ملعقة	٢/١ ملعقة صغيرة خل
١ سمن	١ كوب	تقصير أو الزيت النباتي + ٢/١ ملعقة صغيرة ملح
حليب (كامل الدسم)	١ كوب	٤/١ كوب حليب بودرة جافة + ١ كوب ماء **أو** ٣/٢ كوب حليب + ٣/١ كوب ماء
الخردل - جاهز	١ ملعقة	١ ملعقة كبيرة الخردل المجفف + ١ ملعقة صغيرة ماء + ١ ملعقة صغيرة خل + ١ ملعقة صغيرة من السكر
البصل	١ كوب مقطع	٤/١ كوب بصل مفروم مجفف **أو** ٤/١ كوب من مسحوق البصل
الأرز الأبيض	١ كوب مطبوخ	١ كوب شعير المطبوخ، البرغل، الأرز البني أو البري
الصويا	٢/١ كوب	٤ ملاعق كبيرة صلصة ورشيستر + ١ ملعقة كبيرة ماء
الخل	١ ملعقة	٢ ملعقة صغيرة من النبيذ الأبيض
سكر أبيض	١ كوب	١ كوب من السكر البني **أو** ١ ٤/١ من السكر الأبيض الناعم

الفهرس

الأطباق الباردة ❄

سلطة أمبروزيا الشهية	٥٠
لفائف الموز بالكاجو	٢٥
الحمص الأساسي	١٨
ساندويتش الدجاج المشوي	٢٤
صلصة الفاصوليا السوداء والمانجو	٢٠
الدجاج والفاصوليا البيضاء	٣٤
بيتزا الدجاج	٣٢
سلطة الذرة	٦١
الكسكس والمحار	٣٣
لفائف الجمبري الدسمة	٢٤
سلطة البطاطا بالديجون	٥٣
ساندويتش دد بالسالتينز والنوتيلا	٢٣
حلوى إيفلين بزبدة الفستق والشوفان	٦٨
سلطة تفاح جيكاما	٥١
ساندويتش لايت سبام	٢٦
الحمص المتبل	٣٣
سلطة الخضار المتبلة	٥٤
جمبري البحر المتوسط المعلب	٤٤
تونة البحر المتوسط بالحمص	٥٤
سلطة حبات الفاصوليا الثلاث المكسيكية	٥٠
كسكس الفاصوليا البيضاء بالنعناع	٣٥
شعرية الأرو الأساسية التي لا تحتاج إلى طهي	٦٣
فدج جوز الهند الذي لا يحتاج إلى طهي	٦٩
لفائف ناتر والموز	٢٧
زبدة الفول السوداني بالفواكه	١٩
الدجاج اليوناني السريع	٤٦
صلصة الشبت الدسمة لمعكرونة السلمون	٣٦
ساندويتش الحمص البسيط	٢٦
باستا الجمبري	٣٧
البرتقال المتبل	٦٩
رقائق الأرز البني الحلو	١٧
الحمص المنعش	٣٨
بانزينليلا التونة	٣٩
لفائف التونة	٢٥
سلطة التونة بالفاصوليا البيضاء	٥٥

سلطة حارة ٥٢

الأطباق الساخنة

غموس الخرشوف ٢٠
سلطة الفول السوداني الآسيوية ٥٧
باستا أساسية مع كمية أقل من الماء ٦٧
الأرز الأساسي على الشواية ٦٣
حشوة البوريتو بلحوم ٤٠
شوربة الدجاج بالتورتيا ٢٧
التشوريزو والفلفل ٤٤
كسكس CCO ٦٥
كسكس التوت البري/الأعشاب ٦٤
ساكوتاش بازيلاء الكراودر ٤٣
الدجاج السهل الملوكي ٤٩
أرز التونة السهل ٤٦
حساء الفطر الدسم السهل ٢٩
باستا الألفريدو السهلة ٤٩
الكسكس بالثوم ٦٥
الخوخ بالسكر ٦٨
غراتان على الشواية ٦١
الذرة المشوية ٥٩
الخضروات المشوية في رقائق الألمنيوم ٦٠
الفلفل المشوي ٥٨
الفشار المشوي ٢٢
الفريك والخضر ٦٢
بوريتو الدجاج الساخنة ٢٨
العدس ولحم البقر بالكاري ٤١
الفاصوليا المكسيكية والدجاج ٤٠
شوفان يحبه الأطفال ١٦
سباغيتي بلا لحم في وعاء واحد ٤٤
كعك السلمون المقلي اللذيذ ٤٣
كرامبيل الخوخ بالبندق ٧٠
حساء الطماطم والبطاطا ٣١
فطيرة اليقطين والشوفان ١٥
صلصة الكريمة السريعة والبسيطة ٢١
صلصة جبن الشيدر السريعة ٢١
صلصة الفطر الذهبي السريعة ٢٢
حساء العشاء السريع ٢٨

رقائق البطاطا الحلوة المحمرة بالحامض ٥٩
حساء الست علب ٣٠
الخس والخضروات على الطريقة الجنوبية ٥٨
الأرز الأسباني ٦٦
حساء المعكرونة والدجاج الآسيوي الحار ٣٠
المعكرونة الآسيوية الحارة بالفول السوداني ٤٢
موسوبي موجة المد والجزر بالسبام ٤٨
حساء كل ما هو متوفر ٣١
تشيلي الدجاج الأبيض ٤٧

دائرة الخدمات الصحية
والإنسانية بهيوستن