المطبخ الجديد في الحي القديم: 12 وصفة من 4 مكونات فقط لعشاء سريع

بقلم: نجلاء الزهراني

في زمن تتسارع فيه الأيام وتضيق فيه الأوقات، يجد كثير من الناس أنفسهم أمام سؤال يتكرر كل مساء: ماذا سنطبخ اليوم؟ وهو سؤال يبدو بسيطا، لكنه يحمل خلفه ثقل يوم طويل، وتعبا متراكما، ورغبة في أكل البيت من دون أن يتحول الطبخ إلى عبء جديد. من هذا السؤال خرجت فكرة هذا الكتاب، الذي اختار أن يقدم للقارئ 12 وصفة من 4 مكونات فقط، بعيدا عن التعقيد وقريبا من الحياة اليومية.

وقد اختار الكتاب أن يبدأ من المطبخ نفسه، لا من الوصفات. فبدل أن يطلب من القارئ شراء قائمة طويلة من المكونات، جمع في صفحاته الأولى ما يمكن أن يوجد في أغلب البيوت: الأرز، والبيض، والطماطم، والبصل، والدجاج، والمعكرونة، والجبن، والعدس، وبعض التوابل البسيطة. ثم بنى على هذه القاعدة وصفات تناسب الأطفال والكبار، وتناسب من يملك وقتا ومن لا يملك إلا نصف ساعة قبل موعد العشاء.

وتقول المؤلفة في مقدمة الكتاب إن الوصفة الجيدة ليست التي تبهر الضيوف في المناسبات، بل التي تعود إليها وحدك في ليلة متعبة وأنت تبحث عن شيء دافئ ومشبع. ولهذا حرصت على أن تكون الخطوات قصيرة، وأن يستغني الطبق عن الأدوات الكثيرة قدر الإمكان. فلا حاجة في أكثر الوصفات إلى أكثر من قدر واحد ومقلاة واحدة وسكين جيدة، وهو ما يجعل الكتاب مناسبا للطلبة الذين يسكنون وحدهم، وللأمهات العاملات، وللشباب الذين يتعلمون الطبخ لأول مرة.

وتضم الوصفات الاثنتا عشرة مزيجا من الأطباق المألوفة والأطباق التي قد تكون جديدة على كثير من القراء. ففي الصفحات الأولى نجد وصفة للأرز بالبيض والطماطم تستغرق 15 دقيقة فقط، ووصفة للمعكرونة بالجبن والبصل المقرمش، ثم وصفة للعدس الأحمر بالكركم والليمون، وأخرى للدجاج المشوي بالأعشاب المجففة. وتختم المجموعة بحلوى بسيطة من الموز والشوفان والعسل، تثبت أن الحلو لا يحتاج إلى مكونات كثيرة ولا إلى فرن معقد.

وتحرص المؤلفة على أن ترافق كل وصفة بنصيحة صغيرة تسميها «حيلة المطبخ»، وهي ملاحظات عملية تشرح كيف يمكن تعديل الطبق إذا نقص أحد المكونات، أو كيف يمكن حفظ البقايا لليوم التالي. كما تقترح بدائل لكل وصفة، فمن لا يجد الدجاج يمكنه استخدام الجبن المشوي، ومن لا يحب الطماطم يمكنه الاكتفاء بالبصل والثوم. وبهذا لا يتحول الكتاب إلى قائمة صارمة، بل إلى دليل مرن يترك للقارئ مساحة للتجربة.

ويأتي الكتاب في وقت تتزايد فيه الحاجة إلى الطبخ البيتي البسيط، بعد سنوات من الاعتماد على الطلب الجاهز والمطاعم السريعة. وتقول المؤلفة إن هدفها ليس إقناع الناس بالعودة إلى المطبخ كل يوم، بل مساعدتهم على أن يشعروا بأن العودة ممكنة حين يريدون ذلك. فالمطبخ، كما تكتب في الصفحة الأخيرة، ليس مكانا للكمال، بل مكان للمحاولة والخطأ والضحك أحيانا على الطبق الذي احترق قليلا.

(يتبع في الصفحة 55)

مطبخ