الاتحاد الدولي ماستر شيف العرب
International Union of Arab Master Chefs

مقال مؤسسي رسمي

# تاريخ المطبخ اللبناني — المونة والموسم وانتقال الوصفة

**البيانات الرسمية للمقال**

كاتب المقال
**أحمد عصام المعدراني / Ahmed Issam Maadarani**

رقم المقال
**219**

كود المقال
**–**

رقم الحماية
**–**

امسح للتحقق من المقال

المرجع
—

كيف تساعد المونة والعمل الموسمي والوصفات العائلية على قراءة تاريخ المطبخ اللبناني.

## اقرأ التاريخ من المكوّن وطريقة استعماله

يمكن قراءة تاريخ المطبخ من العلاقة بين ما يُزرع وما يُشترى وما يُحفظ للشتاء. على مائدة واحدة قد تظهر الأعشاب الطازجة في التبولة، وزيت الزيتون في التتبيل، والبرغل في وصفة عائلية. لكل مكوّن مسار مختلف من الحقل إلى المائدة. عند توثيق هذا المسار سجّل المكان والفصل وطريقة التحضير ومصدر المعلومات.

## المونة تربط موسم الإنتاج بالمائدة

تحتفظ المونة بجزء من المحصول ليُستعمل لاحقًا، كما في تجفيف بعض المكوّنات وتحضير المخللات. وتوضح المقارنة بين بيتين لماذا تختلف الوصفة: فقد يستعمل أحدهما السماق المجفف، بينما يختار الآخر الليمون في تتبيلته. وصف هذه الاختيارات يبيّن كيف تعمل الوصفة داخل بيئتها العائلية.


© IUOAMC · نسخة موثقة — التحقق من خلال السجل الرسمي

## من ذاكرة الأسرة إلى سجل يمكن مراجعته

ابدأ بوصفة يرويها شخص يعرف طريقة تحضيرها. اسأله متى كانت تُقدَّم، وما المكوّن الذي يتغيّر بحسب الموسم، وكيف يعرف أن التحضير انتهى. دوّن كلامه بوصفه شهادة منسوبة إليه، وسجّل الملاحظات التي شاهدتها أثناء التحضير في خانة مستقلة. إذا ورد تفسير لتاريخ الطبق، دوّن مصدره وتاريخه قبل نسبته إلى منطقة أو فترة.

## تمرين توثيق

اختر نسختين من وصفة واحدة. سجّل لكل نسخة المنطقة أو الأسرة، والمكوّن الأساسي، وموسم التحضير، وطريقة التقديم. اكتب فرقًا واحدًا يمكن التحقق منه بالوزن أو المشاهدة، مثل نسبة الحبوب إلى الأعشاب، ثم اذكر ما بقي بحاجة إلى دليل.

للقراءة — American University of Beirut — Food Heritage Foundation.

IUOAMC
International Union Of
Arab Master Chefs


© IUOAMC · نسخة موثقة — التحقق من خلال السجل الرسمي