الاتحاد الدولي ماستر شيف العرب
International Union of Arab Master Chefs

مقال مؤسسي رسمي

المقبلات اللبنانية — تراث المائدة وفنّ المشاركة

البيانات الرسمية للمقال

كاتب المقال **أحمد عصام المعدراني / Ahmed Issam Maadarani**	رقم المقال **8524**	امسح للتحقق من المقال
كود المقال –	رقم الحماية –	

المرجع
—

حين توضع التبولة والفتّوش والحمّص بالطحينة ومتبل الباذنجان على مائدة واحدة، يصبح بإمكان كل ضيف أن يكوّن لقمته بنفسه. قد يبدأ بملعقة من الحمص مع الخبز، ثم ينتقل إلى لقمة من الفتّوش يقرمش فيها الخبز المحمّص. هكذا تعمل المازة اللبنانية. أطباق صغيرة تُقدَّم للمشاركة، لكل منها طابعها، ولكل ضيف طريقته في الجمع بينها.

© IUOAMC · نسخة موثقة — التحقق من خلال السجل الرسمي



صحن مقبلات يضم سلطات وأطباقًا كريمية للتقديم المشترك.

ما الذي يميّز كل طبق؟

التبولة

البقدونس هو أساس الطبق، ويضيف النعناع عطرًا يظل واضحًا بعد التتبيل. البرغل الناعم يضيف قوامًا، والطماطم والليمون يمنحانها طراوة وحموضة.

الفتّوش

يتكوّن من خضار مقطّعة وخبز محمّص أو مقلي، مع حموضة الليمون والسماق. توقيت إضافة الخبز جزء من جودة التقديم، لأن التتبيلة تطرّيه كلما بقي فيها.

الحمّص بالطحينة

الحمّص المطهو يعطي القوام الكريمي، والطحينة تضيف نكهة السمسم، والليمون يوازن دسامة الخليط. يمكن تعديل القوام بقليل من الماء بحسب كثافة الطحينة.

© IUOAMC · نسخة موثقة — التحقق من خلال السجل الرسمي

متبّل الباذنجان

يعتمد طابعه على الباذنجان المشوي. نكهة الشواء والطحينة تتكاملان، ويحدّد تصفية الباذنجان مقدار تماسك المتبّل.

ورق العنب المحشو

يُقدَّم ورق العنب بالزيت ضمن المقبلات الباردة في كثير من الموائد اللبنانية، بحشوة من الأرز والأعشاب والخضار، ويعطيه الليمون حموضته المعهودة. تختلف الحشوة من وصفة إلى أخرى.



صينية ورق عنب محشو مرتّبة مع شرائح الليمون.

© IUOAMC · نسخة موثقة — التحقق من خلال السجل الرسمي



لقطة قريبة تُظهر الخبز المحمّص فوق الفتّوش وتنوّع الألوان والقوام.

ما الذي تضيفه غذائيًا؟

توفر الخضار والأعشاب تنوّعًا في الألياف والفيتامينات، ويساهم الحمّص المطهو بالبروتين النباتي والألياف. ويضيف زيت الزيتون دهونًا أحادية غير مشبعة. تختلف القيمة الغذائية بحسب الحصص وكمية الزيت والملح وطريقة تجهيز الخبز. وعند تقديم الأطباق للضيوف، يجدر توضيح وجود السمسم في الطحينة والقمح والغلوتين في الخبز والبرغل.

مرجع القيم الغذائية للمكوّنات — USDA FoodData Central.

تراث يُمارَس على المائدة

تبدأ الضيافة بوضع الأطباق في متناول الجميع، وقد تتغيّر التشكيلة بحسب الموسم وما اعتادت الأسرة تقديمه. يحمل ترتيب الألوان والملامس جزءًا من هذا التراث. الأخضر الطازج بجانب قوام الحمص الناعم، ونكهة الباذنجان المشوي إلى جانب حموضة السلطات. ويظهر اهتمام المضيف في تفاصيل صغيرة، مثل تتبيل السلطة قبيل تقديمها وإضافة الخبز في آخر لحظة.

© IUOAMC · نسخة موثقة — التحقق من خلال السجل الرسمي

المشاركة تبدأ من ترتيب الأطباق

عندما يوضع الخبز والأطباق الصغيرة في وسط المائدة، يستطيع الضيف أن يعود إلى طبق أعجبه وأن يجرّب لقمة مختلفة في كل مرة. ويستطيع المضيف أن يجدّد الأطباق على مراحل، فيضع السلطات الطازجة أولًا ثم يضيف ما يحتاج إلى تقديمه ساخنًا. وتبدو عناية المائدة في سهولة الوصول إلى الأطباق، وفي وجود ملعقة تقديم لكل صنف، وفي ترك مساحة تسمح بتبادل الصحون والحديث.

من الموسم إلى المونة

تلتقي على المائدة مكوّنات تُشترى طازجة، مثل البقدونس والنعناع والخيار، مع مكوّنات تأتي من المونة، أي ما تحفظه الأسر من مواسم الإنتاج. قد يكون زيت الزيتون من موسم القطاف، وقد تأتي الحموضة في بعض الوصفات من السماق المجفف أو دبس الرمان. وتتنوّع المقبلات بإضافة الزيتون والمخللات والمكدوس، بحسب ما يتوفّر في مؤونة الأسرة. هكذا تساعد المونة في تفسير تغيّر التشكيلة على مدار العام.

وصفة واحدة بأكثر من رواية

يمكن أن يفصّل بيتٌ فتّوشًا بخبز محمّص، ويقدّمه بيت آخر بخبز مقلي. وقد تكون حموضة التبولة أو نسبة الطحينة في المتبّل مختلفة بحسب الذائقة العائلية وطبيعة المكوّن. عند توثيق وصفة، يفيد ذكر هذه الاختيارات كما تُمارَس فعلًا، مع تسجيل المقادير وطريقة التحضير. بهذه الطريقة يستطيع القارئ إعادة الوصفة وفهم سبب اختلافها عن وصفة يعرفها.

مهارة تنتقل من يد إلى يد

في تحضير ورق العنب، يتعلّم المتدرّب مقدار الحشوة الذي يسمح بإغلاق الورقة، وكيف يرتّب اللفائف في الصينية. وفي التبولة يتعلّم تجفيف الأعشاب قبل فرمها، وفي الفتّوش يتعلّم تذوّق التتبيلة على لقمة فيها خبز وخضار معًا. تحمل هذه التفاصيل جزءًا من الخبرة التي لا تظهر في قائمة المقادير وحدها. ويمكن حفظها ببطاقة تُسجّل مصدر الوصفة داخل الأسرة، وطريقة التقديم، وعلامات القوام والنكهة التي ينتظرها من اعتادوا أكلها.

للقراءة عن المونة اللبنانية — American University of Beirut.

IUOAMC
International Union Of
Arab Master Chefs

© IUOAMC · نسخة موثقة — التحقق من خلال السجل الرسمي



أطباق مقبلات مرتّبة تباعًا على سطح التحضير.

من المائدة إلى المطبخ

- وصفة التبولة اللبنانية
- وصفة الفتّوش اللبناني

© IUOAMC · نسخة موثقة — التحقق من خلال السجل الرسمي