

كيف تخططين لدعوات إفطار مميزة واقتصادية في رمضان؟



الخميس 28 مارس 2024 10:10 م

تكثر التجمعات العائلية على دعوات الإفطار في رمضان، إذ يرى كثيرون في الشهر الفضيل مناسبة ملائمة لصلة الرحم والاجتماع بالأقارب والأصدقاء على مائدة واحدة. ومع الظروف الاقتصادية الصعبة التي تمر بها مختلف دول العالم، شكلت إقامة دعوات الإفطار عبئاً على الكثيرين. وأصبح السؤال الدارج: كيف تحافظ على تقليد دعوات الإفطار دون أن تثقل كاهل الأسرة وتكبدها مبالغ مالية كبيرة؟

خطوات لعزائم اقتصادية

تقترح المستشارة الأسرية الدكتورة أمل بورشك، عدة خطوات تمكن من إقامة دعوات إفطار اقتصادية خلال الشهر الفضيل، أبرزها:

- لا تخططي أو تتسوقي وقت الصيام، فبعد أن تتأكدي من إشباع احتياجاتك، اجلسي وأنت واثقة من قدرتك على التحكم بذاتك، وضعي خطة التسوق متسلحة بالإرادة.
- حصر ما يتوفر لديك من مواد في المنزل، بهدف توظيف النقود في شراء ما يلزمك من مشتريات.
- لا داعي لاصطحاب من يؤثر سلباً على ميزانيتك، ومن لا يتفهم مقدار ميزانيتك، مثل الأطفال أو حتى آخرين يجنون الاقتراحات المشتتة.
- حددي نوع الدعوة، هل هي عائلية أم رسمية؟ وما الهدف منها؟ لأن التجهيزات والإعدادات تختلف لكل منهما، ولا تخجلي من حصر عدد الحضور بلباقة، وتذكري أن الطعام الزائد عن حاجة الفرد هو هدر في الأموال، ومن هنا حددي مقدار الميزانية وضعيها أمام عينيك معدة مسبقاً قائمة مدروسة بالأصناف المراد تنفيذها وعدد المدعوين بشكل دقيق.
- وظفي معرفتك السابقة بالمدعوين، وأعددي لهم طبقاً رئيسياً يشبع الناظر وزينيه بما يتوفر لديك مثل: "المقلوبة، الكبسة، المندي، الصيادية..."، وأحيطيه بنوع من الشوربة والسلطة والكبة أو الفطائر "السمبوسك" المعدة مسبقاً، على ألا تبالغي في التعداد، فالصائم يشبع سريعاً.

الأطباق الموسمية والحلوى المنزلية

وتشرح بورشك، وفقاً للجزيرة، أن الإدارة المالية السليمة تجعل من دعوة الإفطار مناسبة سعيدة، لذا ابتعدي عن المبالغة وركزي على الأطباق الموسمية من الخضار، مثل: "البازلاء، الفول الأخضر، الملوخية، وغيرها"، وابتعدي عن الأنواع الفريدة والغالية لتحقيق حب الظهور. وتضيف: "تفني في أطباقك، ولكن لا توظفي الدعوة لتجربة أصناف جديدة توترك، يمكنك محاولة توفير قيمة صحية للطعام والميزانية بعمل عصائر وحلوى منزلية، ونوع في اللحم الأحمر والأبيض واختاري القطع المتوسطة منه، أو اللحم المفروم في عمل صواني ذات مذاق شهي".

كما تنصح المستشارة الأسرية بتحضير حصص صغيرة محببة ومتنوعة تلائم الجميع وغير مكلفة، لكنها تتطلب جهداً من ربة المنزل، مثل عمل طبق رئيسي من العجاشي "التي تتضمن أصنافاً من الخضار المختلفة"، وبجانبه طبق من "الفتة" مثل فتات الحمص، الباذنجان، الفول، الدجاج، أو "حراق إصبه" المكون من العدس والعجين، ويمكن تزيين الأطباق بالمكسرات بحسب الرغبة.

قواعد تعم جميع الثقافات

بدورها تقول المستشارة وخبيرة الإتيكيت "رامه العساف": "تكثر الدعوات في رمضان شهر الخير والبركة، ما يتطلب الكثير من الجهد وميزانية لا تثقل العبء على المضيف والضيف. تختلف ثقافة الضيافة من بلد إلى آخر حسب عادات الشعوب وتقاليدهم المتوارثة، ولكن هناك قواعد أساسية تعم جميع الثقافات في مثل هذه المناسبات".

وعند التحضير لمائدة إفطار رمضاني لا بد من مراعاة هذه القواعد لإقامة دعوات مبهجة واقتصادية في نفس الوقت وفق العساف، ومنها:

- 1 - تحديد ميزانية مخصصة للعزائم والالتزام بها.
- 2 - تحضير قائمة الطعام مسبقاً بحيث تلبي كافة أذواق المدعوين، وتحتوي على أطباق صحية ومتنوعة ذات مكونات متوفرة بأسعار مناسبة.

- 3 - عدم المبالغة في تنوع المأكولات واعتماد طبق رئيسي واحد مع المقبلات الباردة والساخنة والمشروبات الرمضانية تجنباً للإسراف
- 4 - تحديد المهام وتوزيعها على أفراد الأسرة كأسلوب مشاركة وتنمية التعاون ولتخفيف العبء على شخص واحد
- 5 - من الممكن تزيين المكان بإضاءة لمسات مستوحاة من روحانيات الشهر الكريم

مائدة بسيطة غير متكلفة في شهر البركة

وتوضح العساف: "لكن الانشغال بالعزائم بتكلف عال حبا للظهور بشكل عيّن وإرهاقا لكلا الطرفين، فيجب التركيز على أن الهدف الرئيس في شهر رمضان هو التقرب إلى الله وتعزيز الروحانيات، ويزداد بركة بحضور من نحب من الأهل والأصدقاء، لذا يجب تقديم الطعام بشكل بسيط بدون تفاخر أو إسراف".

وتختتم: "في دعوات رمضان، يجب البعد عن التكلف والتباهي للاستمتاع باللحظات الجميلة مع المدعوين من الأهل والأصدقاء، ومشاركة الأوقات المباركة في جو تسوده العودة والرحمة والألفة على مائدة بسيطة مبهجة غير متكلفة في شهر الخير والرحمة". من جانبه، نشر موقع "إن لوك فود" نصائح لكيفية التخطيط والإعداد لوجبات طعام بميزانية محدودة، في كل الأوقات، والتي يمكن الاستفادة منها في رمضان:

- وضع قائمة بالعناصر التي تحتاجينها، والتأكد من شراء الأطعمة التي ستستخدمينها بالفعل في إعداد الوجبات
- خططي لتناول الوجبات النباتية (الفاصوليا والعدس والبازلاء المجففة)، ويمكن إعداد بعض الوصفات اللذيذة لأفكار الوجبات النباتية مثل: سلطة الفاصوليا، طبق الخضروات الملون، وطبق الأعشاب الخضراء
- تحققي من مخزن المؤن والثلاجة والفریزر لديك، وابحثي عن الوصفات التي يمكن أن تستخدمني بها المكونات المتوفرة لديك
- استمتعي بالحبوب في إعداد الوجبات، مثل الأرز والمعكرونة والشعيرية، ويمكن استخدامها في العديد من الوصفات المختلفة
- تجنبي الوصفات التي تحتاج إلى مكون خاص أو ذي تكلفة عالية
- ابحتي عن الوصفات الموسمية، فالخضار والفواكه تكون أقل تكلفة عندما تكون في موسمها وتعتبر الخيارات المجمدة والمعلبة أيضا خيارا جيدا ويمكن أن تكون مغذية بنفس القدر