



تعدّ الشاكرية من أهمّ وأشهى المأكولات في بلاد الشام، كما تعتبر سيدة أكلات اللبن المطبوخ بلا منازع. وتتكوّن الشاكرية من اللبن المطبوخ مع اللحم المسلوّق، ويمكن تناولها مع الأرزّ أو البرغل بالشعيرية، وهي وجبة غنيّة بالفوائد الغذائية. وتعتبر من المأكولات الفاخرة نظراً لاحتوائها على اللحم بشكل رئيسي، مما يجعلها تتوسط الولائم والمناسبات.

قد تبدو الشاكرية ظاهرياً من الوصفات السهلة، ولكنّها ليست بتلك السهولة، فطبخ اللبن يحتاج مهارةً وصبراً أثناء تحريكه على النار كي لا تتخرب البروتينات الموجودة فيه و"يفرط اللبن" كما يُقال باللهجة العامية! ويتم الطبخ على عدّة مراحل حيث يسلق اللحم أولاً مع إضافة البهارات، ثم يقطع البصل ويطبخ اللبن من خلال إذابة نشاء الذرة وتوزيعه جيداً في الماء قبل إضافته إلى اللبن البارد، الذي يخلط بعد ذلك جيداً ويوضع على النار مع الاستمرار بالتحريك حتى الغليان، كما يضاف هنا ماء سلق اللحم وقطع اللحم والبصل حتى يصبح اللبن كثيفاً. ويزين الطبق الرئيسي بالمكسرات حسب الرغبة - كالصنوبر المقلّي مثلاً - وتقدم مع الأرز أو البرغل بالشعيرية.

#### الفوائد الصحية:

- يوفر هذا الطبق بعض العناصر الغذائية المهمّة عبر مكوناته المفيدة واللذيذة في آنٍ معاً، وهي:
- اللحم: مصدر للبروتين الحيواني عالي الجودة والعديد من المعادن كالحديد والمغنيزيوم والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والزنك، الكبريت، فضلاً عن العديد من الفيتامينات أيضاً كفيتامين B12 وB2 (الريبوفلافين) وB3 (النياسين) والفولات أو حمض الفوليك.
- اللبن: مصدر للبروتين، والكالسيوم، والفوسفور، والمغنيزيوم، واليود، وفيتامينات A، D، وB2، وB12 الكوبالامين، وB5 (أو حمض البانتوثينيك).
- البصل: يحتوي على الفيتامين B7، والمنغنيز، والفيتامين B6، والنحاس، والفيتامين C، والكبريت، والألياف.
- نشاء الذرة: مصدر غني بالنشويات كما يوحي اسمه طبعاً!
- المكسرات: مصدر غني بالدهون غير المشبعة، والفيتامين E، والألياف الغذائية، والنحاس، والمنغنيز، والنياسين B3، والفوسفور، والمغنيزيوم.
- الأرز: مصدر للنشويات، والفيتامين B1 (الثيامين)، والمغنيزيوم والفوسفور والبوتاسيوم.
- البرغل: غني بالألياف الغذائية والبروتين النباتي، وفيتامينات B1، وB2، وB3، وB5، وB6 (البيريدوكسين)، ومعادن الفوسفور، والمنغنيز، والكروميوم.
- الزيت النباتي: يحتوي على الدهون غير المشبعة، والفيتامين E.



كيف تجعل وجبة الشاكرية صحية أكثر؟

احرص على انتقاء اللحم الخالي من الدهون عند شراء اللحم، وذلك تجنباً للدهون المشبعة التي تمتلك الكثير من الآثار السلبية على الصحة. كما يمكن استعمال اللبن قليل الدسم عوضاً عن كامل الدسم، علماً أن منتجات الأبقار من الحليب واللبن هي المفضلة بدرجة أكبر، إذ أنها تكون أقل دسماً من منتجات الأغنام. وأخيراً ينصح بالانتباه لكمية الزيت المضافة عند طبخ الأرز أو البرغل، والابتعاد كلياً عن السمن.. وبذلك أصبح بإمكان أي شخص الاستمتاع بوجبة صحية منخفضة السعرات الحرارية، وغنية بالفوائد في آنٍ معاً.

مصدر المعلومات الغذائية:

<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>

<http://www.syr-res.com/subcat/73.html>

المساهمون في المقال :

إعداد: Alaa Al Jabban



تدقيق علمي: Hasan Iessa



تدقيق لغوي: Rasha Samir Sryo



تعديل الصورة: Khaled Abuyasser



نشر: Abdullah Mahmoud



صوت: Ola Qasseer



تعديل: Saad A. Ibrahim

