



يأتي إنجاز واعداد هذا العمل المتواضع بشكله، والكبير بمعانيه ومضامينه من نتاج سلسلة من الجلسات لجمعية تراثنا الاصيل للمرأة في بيت جالا من خلال عقد عدة حلقات دراسية.. بالمعرفة التشاركية بين مجموعة من سيدات بيت جالا للتذكير بأيام الزمن الجميل الماضي وليس بالبعيد عنا، انه من تاريخ هذا الشعب بمأكولاته و مشروباته و حلوياته الطيبة من الطبيعة الجميلة بتناول الاكل الطيب الخالي من الاضافات والاصباغ والنكهات المصنعة ..

ان هذا النشاط ضمن مشروع دعم القدرات المؤسسية والاقتصادية لمؤسسات المجتمع المدني الذي ينفذه المركز الفلسطيني للتنمية الاقتصادية والاجتماعية بالشراكة و بتمويل من منظمة وي افيكس السويدية في فلسطين للعام 2017. و تخلي الجهات الداعمة والمنفذة أي مسؤولية من محتوى هذا المضمون وان الافكار و المضامين ليس بالضرورة تعكس وجهات نظرها و لا تتحمل مسؤولية المعلومات الواردة.

جمعية تراثنا الاصيل

تعمل الجمعية كمؤسسة خيرية، ترخصت بالعام 2008 من وزارة الداخلية لتشغل مجموعه من النساء في مدينة بيت جالا غالبية من اصحاب الخبرات بتصنيع المأكولات البلدية والريفية مثل الزعتر والملبن والديس و خل التفاح والعنب والقطين، وبعض المربيات مثل المشمش وغيرها بعض انواع التصنيع الاخرى مثل المفتول والكبة والمعجنات و الصفيحة وغيرها من الماكولات الريفية وكذلك صناعة الصابون البلدي من زيت الزيتون اضافة الى المطرقات و الاشغال الحرفية التقليدية ولدى الجمعية مقر تراثي جميل عبارة عن متحف بسيط من المقتنيات التراثية وتم تأهيل وحدة التصنيع الغذائي للجمعية من خلال ** مشروع دعم القدرات المؤسسية والإنتاجية لمؤسسات المجتمع المدني في فلسطين 2014 - 2016**

Supporting the Organizational and Production Capacities of Civil Society Organizations (SOPCCSO)

الذي ينفذه المركز الفلسطيني للتنمية الاقتصادية والاجتماعية ESDC بتمويل من منظمة وي افيكس WeEffect .

تم تبني فكرة تنظيم حلقة دراسية داخل الجمعية ، حيث تم تنظيم حلقات دراسية في جمعية تراثنا الاصيل بيت جالا حول توثيق المأكولات الفلسطينية ،



ان فكرة الحلقات الدراسية فكرة جديدة بتطبيقها وقديمة بمفهومها بمجتمعنا الفلسطيني و ربما تكون السويد من اكثر الدول التي تستخدم هذه الاداة في العمل التنموي و يعود العمل بها هناك قبل 150 عاما مع مراحل تطورها. وتعتبر الحلقات الدراسية نمط للعمل التنموي بكفاءة عالية وتكاليف قليلة، وتتميز بخروجها عن النمط التقليدي. واكثر شيوعا باستخدامها لتبادل الافكار والمعرفة بهدف تحقيق تغيير ايجابي نحو الافضل. وتكون عادة مجموعة من الاشخاص ما بين 7-12 مشارك يقومون بالاجتماع بشكل دوري لفترة محددة لمناقشة موضوع ما أو تبادل ونقل خبرة معينة أو حل مشكلة، حيث يتم تحديد هدف عقد الحلقة الدراسية وخطة تنفيذها والمشاركين فيها وشخص الميسر (ممكن ان يكون اكثر من ميسر واحد) وكاتب الفعاليات. ويتمتع جميع المشاركين/ات بالاحترام المتبادل والاستماع لأرائهم وخبرتهم في موضوع الحلقة وتكون مشاركتهم بشكل طوعي، ويتحمل جميع المشاركين المسؤلية فيما يتعلق بالنتائج التي تخرج بها الحلقة الدراسية.

ويمكن تسمية الحلقات الدراسية ب «الحوار من أجل التغيير» أو «الحوار من أجل العمل».

أما المجالات التي يمكن ان تعقد حولها الحلقات الدراسية فهي واسعة جدا منها: الطبخ، المجالات الزراعية بما فيها تربية الثروة الحيوانية والدواجن، انتاج الاجبان، التسويق، التوفير والاقراض، الزواج المبكر، التاريخ، الصحة وغيرها الكثير من المواضيع التي تهتم المجموعة في المجتمع لذي يعيشون فيه و قدر تأيننا من خلال مشروع دعم القدرات المؤسسية والانتاجية لمؤسسات المجتمع المدني في فلسطين خلال العام 2017 للترويج لاستخدام تلك الحلقات في اكثر من موقع ومن ضمنها جمعية تراثنا الاصيل في بيت جالا لتوثيق المأكولات التراثية من خلال مجموعة من السيدات الفاضلات من الجمعية صاحبات الخبرة.. وبالفعل تم تنظيم الحلقات الدراسية بحضور 13 عضوة واختارت عضوات الجمعية عنوان الحلقات الدراسية «توثيق المأكولات التراثية الريفية الفلسطينية»

ولأهمية نتائجها تشرفنا من خلال المشروع المذكور اعلاه بالعمل على توثيقها وتدوينها ونشرها بنشرة مطبوعة لتعميم الفائدة منها. اضافة الى ترويج فكرة استخدام ادارة الحلقات الدراسية في تبادل الخبرات والمعرفة بالمشاركة.

جمال مبسلط

اخصائي بناء القدرات

المركز الفلسطيني للتنمية الاقتصادية والاجتماعية



ميسر الحلقة الدراسية	جمال المبسلط- المركز الفلسطيني للتنمية الاقتصادية والاجتماعية
اسم الحلقة الدراسية	توثيق المأكولات التراثية الريفية الفلسطينية
مكان عقد اللقاءات	مقر الجمعية-بيت جالا -الديوان
تاريخ بدء الحلقة الدراسية	2016/2/29 بشكل دوري اسبوعيا في يوم الاثنين من الساعة 10:00 - 11:30 في كل لقاء
تاريخ انتهاء الحلقة الدراسية	نهاية شهر ايار 2016

اعضاء الحلقة الدراسية: منى مطر ميسرة المجموعة، انطوانيت عطوان موثقة الأنشطة و تدوين الملاحظات و عضوية كل من كفاح اسعد صلاح، سهام جوده شهوان، وميليا سكايفي، وفاتن العلام، ياسمين الحدوة، ورضا زرينه، وديانا غزاوي، وسامية ناصر، غادة ربيع ونادية رزقله. الهام ابو عيد. اسيرانس خمشتا، ليلى نزال سناء ابو جريس، ميشلين مطر، ليلى خليليه وتم الاتفاق على عدة قواعد لإنجاح النتائج من الحلقات الدراسية متمثلا بالالتزام بالحضور، توثيق كل التفاصيل داخل الجمعية، وتطبيق تحضير المأكولات، و تقبل الراي والراي الاخر وعدم النقاش بالأمر خارج نطاق القضية المطروحة، والتركيز في كل حلقة على نوع او نوعين من الاكل التراثي الفلسطيني. وتطبيقه: عمليا ما أمكن.

النتائج التي نتجت من الحلقات الدراسية و التوصيات توثيق 20 اكلة تراثيه على الاقل مع طريقة التحضير و فوائدها و مكوناتها ووقت تحضيرها و بالاخص اذا كانت موسمية.

طباعة تلك البيانات بدليل يتم طباعته 200 نسخه على الاقل.

محاولة الاستفادة من الدليل بعد اعداده بفتح مطعم لتحضير بعض المأكولات والوجبات للزبائن والعمل على ترويجها. و يذكر ان الجمعية سجلت لها علامات تجارية من خلال وزارة الاقتصاد الوطني للصابون البلدي باسم الاصيل و اسم علامة تجارية لها لمنتج الزعتر باسم الطواحين.



ساق الله على ايام زمان واكلات زمان ..اكلات ستي الي فيها ريحة البلد و ريحة الوطن من الزمن الجميل لكل اكلة في بلدنا حكاية ،ترسم خارطة الفرخ في كل زاوية تلك اللحظات التي لا تنسى ..نعيش بذكريات جميلة حيث نشتم رائحة فت العدس المجروش بخبز لطابون و على جنبه صحن رصيع الزيتون وراس بصل وحببتن فجل و مغرق بزيت الزيتون ...وستذكر ايضا طبخات العدس الاخرى مثل طبخة العدس الصحيح مع عصير البندوره البلدية و العدس مع شوية رز وبنحكيلها بالعماية المسلوحة و شوربة العدس و عليها رشة بقدونس من حوض ساحة الديار... وبنعصر عليها حبة اليمون من شجرة الجيرانساق الله على المقلوبة مفحفحا في كل الحوش ريحة الزهرة بتفتح الشهية من بعيد و جنبها صحن السلطة من البندورة و الخيار و وشوية ننعن ...

ساق الله ع العيسة زمان والايام الرنية ع البساطة كل شيء كان وعيشه ع السبحانية

ساق الله خبز الطابون والسمنة البلدية والقعدة تحت الزيتون والشاي بميرمية

ساق الله اكل العكوب والزعر والنقوشة وللبن لما بروب والعدس ع الجاروشة

ساق الله يا جرار الزيت ما حلا لمة اهل البيت والاكله من الدبسية

ساق الله اكل العجه ع البيضة البلدية من سلة ستي الحجه اللي خبية تحت النملية

ساق الله ع الحاكورة وقعدة بنية الجميزة مع قلاية بندورة وصحن سميد وخبيزة

ساق الله ايام الخير لما يعبي الخابية واللك بيضع حتى الطير من فطير وزلاية

ساق الله

لما كنا نعطش واحنا صغار ما انركى الميه من ابريق الفخار والشربة من الزعبوبة

وساق الله...ساق الله .. كل الايام الجميلة والاكلات الشعبية من العمارة والحاكورة والبرية..السلق والحميض و الركب الزععطوط و الصناب و العلك و اللوف و الخبيزة والحليان وقلاية هليون مع بيض الشنار...و سلطة الخردل مع اللبن و قلاية بندورة و جبنة مقلية والعسل مغمر بالسمنة البلدية في المساصينية قزحة و هريسة و لما نعطش نشرب من الجرة من مية البير و نوكل أصيبعه و دريهمة و عرقين مرار و نتسلى بقلية حمص و سليقة قمح مع عدسانها حكايات جميلة من حكاوي البلد...

المأكولات والمشروبات التراثية الريفية الفلسطينية

تتشابه مكونات الأغذية عند العديد من شعوب العالم؛ إلا أن بعض الشعوب ابتكرت طرقاً في صناعة أغذيتها ومشروباتها، وتفننت في إدخال عناصر أخرى إليها، تميزها عن باقي الشعوب. وتتمازج الحضارات وتتلاقى بشكل دائم؛ ما ينتج عنه تغييرات مستمرة تصيب معظم أساليب وطرق الحياة، إلا أنه يبقى لكل شعب خصوصيته التي يستمدّها من ما يتوفر في بيئته من مصادر، وما يحيط به من ظروف.

فأهل فلسطين قبل حرب العام 1948 لم يكونوا يشتركون المخلبات على الإطلاق، فمعظم حاجاتهم متوافرة، الخضروات والفواكه والحبوب العصائر الطبيعية والحلويات يأخذونها من أراضيهم وبساتينهم، والحليب من ماشيتهم ويصنعون مشتقاته داخل بيوتهم، والمربى «التطلي» من فواكه بساتينهم التي كانت تعج بأنواع الفواكه نتيجة تعدد المناخات، والتضاريس؛ فقد كانت الأسرة الفلسطينية تستعمل عدة طرق في حفظ الأغذية، حتى أنها كانت شبه مكتفية ذاتياً، تأكل مما تنبت الأرض، وما تجود به ضروع الماشية وأبدانها من حليب ولحوم، وما تنتجه همم الأهالي العالية التي مزجت عطاء الأرض بعرق العمل ومهارة الأم الفلسطينية، التي حرصت على استخدام مصادر الطبيعة الفلسطينية لتقدمها حياة ترضعها لأبنائها.

وعبر السنين والهجرات المستمرة ونتيجة لكون فلسطين بلدًا يتمتع بأهمية دينية؛ يتوافد العديد من أبناء الشعوب الأخرى التي تنتمي لحضارات وثقافات مختلفة إليها، حاملين معهم كنوز تجاربهم من بلدانهم ليضيفوا خلاصة مهاراتهم إلى أهالي فلسطين، عبر تمازج ثقافي يثري المعارف وأساليب العيش الفلسطينية.

وتتوارث الأمم طرق طهي أطعمتها وتقديمها كما تتوارث أغانيها وأبستها ولغتها وطرق عيشها وأمثالها وفنونها الشعبية. وتختص بعض القرى والمدن الفلسطينية بأنواع من الأطعمة تتفنن بطرائق صنعها، حتى تغدوا إحدى مميزاتا التي تميزها عن باقي بقاع ومدن العالم، تقترن في أحيان كثيرة باسمها؛ فهناك الكنافة النابلسية، والملبن الخليلي، وكعك القدس، وقطين سلواد... وغيرها.

ومن المأكولات الشهيرة التي ترتبط بالمدن الفلسطينية حيث تنتج مكونات الغذاء الأساسية:

تشتهر قرى وريف فلسطين عامة بالبحته الرز بالحليب المحلى بالسكر وبالهيطلية المصنوعة من الحليب المجمد بنشاء القمح البلدي والمضاف إليه السمن كما تشتهر قرى الجبل عامة والريف الفلسطيني بخبز الطابون، وتشتهر رام الله بالقطين (التين المجفف)، تشتهر يافا



، والفطير، تشتهر عكا و نابلس بالتمرية وطبخ الخراف المحشوة الاوزي، وكعك الهواري، تشتهر مناطق الاغوار و طوباس بالفتول و الكرناسه و الرز باللبن و كذلك بالمجدرة مع البرغل و قلقيلية«المقيقة» وهو شراب الخروب الأخضر و رب الخروب الذي يستعمل كغذاء ودواء، تشتهر قرى قضاء طولكرم و جنين بصنع المسخن حيث يكثر انتاج الزيت نابلس بالكنافة والمدلوقة، تشتهر الخليل و بيت لحم و بلداتها و قراها بالملين (عصير العنب المجفف بعد رقه) عنب طبيخ (طبخ العنب بدون إضافة سكر)، والدبس. تشتهر القدس بالمطبق، الكعك بسمسسم، وفي كل بلد هناك اكلة مميزة عن غيرها الا ان بالغالب تتشابه كل قرى و بلدات فلسطين بالماكولات الريفية الفلسطينية طيبة المذاق و الطعم الطبيعي بدون اية مواد حافظة او اضافات. و لعل اشهر تلك الاكلات و الخبز الذي يخبز و يطهى بالطابون البلدي

أما المأكولات التقليدية الخاصة بالأعياد وبمناسبات أخرى فتتداخل التقاليد، وتعرض على المحتفين بالأعياد طبخ العديد وتقديم العديد من المشروبات، حتى أصبحت جزءاً لا يتجزأ من العيد، وأسبغت عليه صفة يستدل منها على نوع العيد وأهدافه.



للأكلام الفلسطينية المتعبية

المفتول



هو طعام شعبي فلسطيني يؤكل في أيام الشتاء، يعود تاريخه إلى عصور ما قبل الميلاد. وقد انتشرت هذه الأكلة إلى العديد من الدول.

ويستخدم في هذا الطبق ما يسمى في فلسطين "السميد"، وهو القمح المجروش أو البرغل المضاف إليه طحين القمح على شكل كرات صغيرة تماثل في حجمها وشكلها حبوب الكرسنة. وتطهى كرات المفتول بطناجر خاصة (المفتوليه)، على البخار المتصاعد من مرق اللحم وخليط الخضراوات حتى نضجها.

تتكون طنجرة المفتول (المفتوليه) من قطعتين، تعلق إحداهما الأخرى، وتكون القطعة العليا عبارة عن مصفاة مخرمة يوضع بها المفتول، وتركب على السفلى بشكل لا يسمح للبخار بالصعود إلا من خلال حبيبات المفتول. وذلك عن طريق احكام الاغلاق باضافه العجين على محيط منطقه التقاء الطنجره بالمصفاه وهذا العجين لذيذ الطعم بعد ان يجف بفعل الحرارة وكثيرا ما كانت السيدات تزيد من كميته العجين لتشكيل رغيف منه تسمى القرصه حيث توضع على الحطب المشتعل مباشرة لتؤكل

مكونات أكلة المفتول: بصل، ملح وبهارات و فلفل أسود، زيت زيتون، لحم، حمص، عصير البندورة، لوز، بقدونس. ويمكن اضافة القرع الى الشوربه وتضيف السيدات كميات من اليانسون و الكمون للتخلص من النفخة التي يسببها اكل المفتول ويمكن أكل حبيبات المفتول ناشفة، أو بعد تشريبها بالمرق.



المسخن الفلسطيني

المسخن أكلة شعبية تتكون من خبز الطابون الذي يدهن بشكل جيد بزيت الزيتون قبل وضعه مره اخرى في الطابون ومن ثم يغطى بالدجاج والبصل المقلي والسماق. وأكلة المسخن أكلة تاريخية ابتكرها الفلسطينيون منذ العصور الموعلة في القدم، وتقدم معها شوربة الفريكة.

المنسف الفلسطيني:

ويعد المنسف جزءاً من الموروث الشعبي الفلسطيني والأردني، ويقدم في المناسبات للترحيب بالضيوف، و بالأخص في الاعراس الفلسطينية وفي الأعياد.

لتناول طعام المنسف تقاليد توارثتها الأجيال؛ حيث تلتف جماعة المدعوين حول المنسف، ويضعون أيديهم اليسرى خلف ظهورهم، ويأكلون بأيديهم اليمنى فقط، دون استعمال الملاعق.

مكونات المنسف:

لحم خاروف، لبن جميد، أرز، لوز محمص، صنوبر، بقدونس للتزيين، بهارات، سمن بلدي. خبز شراك او خبز طابون





المقلوبة



المقلوبة من الأكلات الشعبية المشهورة جداً في فلسطين، تفضلها نساء البيوت لسهولة تحضيرها وسرعة طبخها، اشتهر بها أهل الساحل على شواطئ البحر الأبيض المتوسط، الذين كانوا يعتمدون في طعامهم على صيد السمك؛ حيث كانت تسمى "الصيدية"، أي "مقلوبة السمك"، ثم انتشرت بين أهالي المناطق الفلسطينية الجبلية باستخدام الدجاج واللحم، بدلا من السمك وسميت مقلوبة؛ لأنه يتم وضع اللحم أو السمك أو الدجاج مع الخضار المشكلة في قاع الوعاء الذي تطبخ فيه، ثم تقلب عند تقديمها، بحيث يصبح الأرز أسفل الطعام؛ أما الخضار واللحم فيصبح في الأعلى.

وكان الناس في الماضي يضيفون الباذنجان أو القرنبيط، أو القرع العسلي؛ ثم أصبحوا يستخدمون البطاطا والجزر والفول الأخضر، والعديد من أنواع الخضار.

ويتم تقديم اللبن الرايب والسلطات العربية بأنواعها بجانب طبق المقلوبة.

وقد انتشرت أكلة المقلوبة بعد انتشار الفلسطينيين في أعقاب نكبة عام 1948؛ حيث تطورت هذه الأكلة، وتم وضع الخضار والتوابل والبهارات، وأضاف إليها البعض حب الهال وغيرها.

مكونات المقلوبة:

اللحم أو الدجاج، الباذنجان أو الزهرة (القرنبيط) أو البطاطا، الأرز.



ورق الدوالي (ورق العنب)



من أشهر الوجبات في فلسطين عموماً وجبة «ورق العنب» أو «ورق الدوالي» باللهجة الفلسطينية تعد هذه الوجبة من الوجبات التي تتوفر في البيت الفلسطيني طيلة أيام السنة؛ إذ تحرص كل أسرة على تخزين كمية كافية من ورق الدوالي لفصول الصيف والخريف والشتاء.

تتكون الوجبة من ورق الدوالي المحشو بالأرز مع اللحم والبهارات والبقدونس و شرائح البندورة المجففة بقاع الطنجرة ويضاف عصير البندورة الطبيعي او معجون رب البندوره، ويستعاض عن اللحم المفروم أحياناً بالدجاج أو اللحم «القص»، ويمكن إضافة الكوسى المحشو بأحجام صغيرة.

وتفضل الكثير من الأسر الفلسطينية إبقاء كمية من مياه الطبخة دون أن تجف؛ كي تكسب الوجبة طعماً حامضاً لذيذاً.

العكوب باللبن الرايب



العكوب نبات شو كي، يعيش في جبال الجليل والأغوار و نابلس. يصنع منه الأهالي العديد من أشكال الطعام وأنواعه؛ فالبعض يأكله مقلياً مع البيض، والمعظم يأكله مطهوًا مع اللبن، كما يدخل في العديد من أشكال الشوربات، ويضعه البعض مع أكلة المقلوبة. وتشتهر نابلس باهتمامها الشديد بهذا النوع من الطعام؛ فيطهونه على مدار العام سواء في موسمه أو غير موسمه؛ حيث يتم تجميده طوال فصول السنة.

تتكون أكلة «العكوب باللبن الرايب» من: العكوب المنظف والمقطع، واللحم، والبصل؛ المطهو باللبن الرايب.



المجدرة الفلسطينية

تعد المجدرة أكلة شعبية فلسطينية، تتكون من العدس والبرغل (القمح المسلوق) أو بديلا عن الرز وزيت الزيتون، والبصل او الثوم المقلي المحمر. ويشكل البصل المقلي مكوناً رئيسياً عظيم الشأن في هذا الطعام.



الششبرك:

الششبرك هي إحدى الأكلات الشعبية الفلسطينية المشهورة لدى الفلاحين، وهي ذات قيمة غذائية عالية. وهي منتشرة في مدن فلسطين الشمالية.

المكونات: تتكون طبخة الششبرك من قطع صغيرة من عجين طحين القمح، المحشوة باللحم والبصل، والكسبرة والزيت والبهار، المطهوه مع اللبن الرايب.



الفريكة

تعدّ "الفريكة" من الأكلات الشعبية الدارجة في فلسطين؛ يتم الحصول عليها من حرق سنابل القمح الخضراء حرقاً خفيفاً على قش ناشف أو نتش؛ ثم تجمع وتفرك لاستخراج حبات القمح، ويمكن أن تؤكل دون طبخ قبل جفافها، وتكون لينة ولذيذة؛ كما يمكن تجفيفها وجرشها وخلطها بقليل من الملح حتى لا يهاجمها السوس، وتخزن جافة في أماكن جافة لحين الاستعمال.

وعند طبخها، تغسل بماء فاتر لكي تلين، ثم تطبخ مع اللحم الدسم. تؤكل غموساً مع الخبز، أو تصب على ثريد الخبز مع. وتعدّ طبقاً ملازماً لأكلة المسخن الفلسطينية؛ حيث تقدم على شكل شوربة مع مرق الدجاج؛ كما تطبخ مع (الزغاليل).



المشاط:



المكونات: كيلو طحين، كأس طحين قمح، 1 ملعقة ملح، 1 ملعقة خميرة، 1 ملعقة سكر،

نشأ، زهرة بلدي، بصل.

الطريقة:

تقطع الزهره وتغسل ثم يحوس في الزيت والبصل حتى يذبل ونضع فوقه الملح والفلفل الأسود والليمون والبهار و نتركه على نار هادئه حتى ينضج ، في هذا الحين تكون العجينه قد خمرت (تقرص) بماء بارد ونضع الزهرة داخلها، وبعد أن يكون الزيت قد غلي (زيت زيتون) وتقلى وتوضع على ورق مطبخ ان توفر لتصفيته من الزيت .

رشتا وعدس (رقاق)



يتم سلق العدس، و فرم البصل و طهيه بالزيت، ثم تعجن كمية من طحين القمح (عجيتته جامده) ونضع الملح و الكمون على العدس، ترق العجينه بشكل دائري و رقيق جدا وتقطع لقطع صغيرة، ثم توضع العجينه على العدس بشكل تدريجي و تحرك جيدا وعندما تنضج تضاف البصلة مع الزيت .

الزلابيه (الزنجل)

المكونات: 1 كيلو طحين، بطاطا مسلوقة، 1 ملعقة نشا، خميرة

الطريقة: تقلى بالزيت المغلي



الزلابيه: نفس العجينة تقلى مفروده على غطاء طنجرة ثم يوضع فوقها سكر بعد القلي .

الزنجل: تعجن عجينة الزنجل ثم نقطعها قطع صغيرة ثم نقلها بالزيت المخلوط (كأس زيت زيتون)



الفتوش

المكونات: 1 كيلو بندورة، 0.5 كيلو خيار، بصله، ننع، فلفل أخضر، بقونس، بقلة، خبز محمص .

الطريقة: يفرم الننع خشن والبقدونس، وتفرم البندورة والخيار والبصل كذلك، يحمّر الخبز وتضاف الى الخليط، ثم يضاف اليه زيت الزيتون والحامض وملعقة صغيرة من الملح ويوضع في اناء السكب. وقد تضاف اليه الجبنة البيضاء قطعاً صغيرة حسب الرغبة .



الفلافل

الفلافل هو طعام شعبي شائع في كافة مدن فلسطين، يقدم مقلياً على شكل أقراص، يصنع من الحمص المنقوع بالماء المضاف له كربونه والمجروش المضاف إليه بهارات خاصة و بالاص الكمون مع الثوم والبصل

وتقدم الفلافل عادة كحشو لرغيف من الخبر. وتؤكل سندويتشات الفلافل ساخنة مع سلطات متنوعة، ومع المخللات.



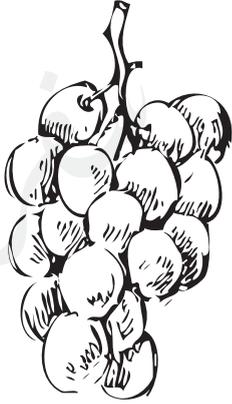


التطلي أو المربي

يعد التطلي أحد أهم ما يميز المطبخ الفلسطيني، فقد ورثت المرأة الفلسطينية هذه المهارة عن الأمهات اللاتي كن يحفظن الطعام بهذه الطريقة؛ لإبقائه مدة طويلة دون تلف، فقد كانت الأمهات يصنعن رب الخروب، والبسيصة (مزيج من دقيق القمح وزيت الزيتون والسكر المخبوز بالطابون)، ودبس العنب، ومربيات: التفاح، والخوخ، والزعرور، ومختلف الفواكه.

من العادات الجميلة التي كانت تتبعها السيدات الفلسطينيات في أثناء قيامهن بواجبات الضيافة، تقديم أنواع مختلفة من التطلي أو المربي الذي صنعه أديدهن؛ حيث تصف مختلف أنواع المربي على طبق جميل وبجانبا الملاعق وكوب ماء؛ يضع فيه الضيوف ملاعقهم بعد الانتهاء من الأكل.

من أهم المربيات الطيبة التي يتم تداولها وتصنع من خيرات انتاج الحواكير و الحديقة المنزلية المشمش، السفرجل، الفراولة، الخشخاش، التين، عنبية، الخوخ، الزعرور. الدبس



مر بي المشمش

المكونات: 1 كيلو مشمش ناضج، 750 غم سكر، 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون .

الطريقة: يغسل المشمش وتنزع نواته ثم يوضع في طنجرة و يوضع عليه السكر ويترك لليوم التالي . يوضع على النار مع التحريك المستمر حتى يعقد ويضاف اليه الليمون قبل ربع ساعه من النضج , يعبأ وهو ساخنا في مرطباتات وتقلب على الوجه حتى يفرغ الهواء لتعقيمها).



مر بي السفرجل

المكونات: 750 غم سكر، 1 كيلو سفرجل، نصف ليمونه أو ملعقة كبيرة من عصير الليمون .

الطريقة: يغسل السفرجل ويقشر ويقطع قطع متوسطة الحجم، تنزع البذور والأجزاء التالفة ثم يوضع في إناء الطهي ويغمر بالماء حتى ينضج تماما. وبعد هذا يوضع السكر ويوضع على النار حتى يعقد وأخيرا يوضع الليمون ويعبأ في مرطباتات وهو ساخن.





مرملاو الخشخاش

المكونات: 1 رطل خشخاش، 6 كيلو سكر، 6 لتر ماء، فنجان من عصير الليمون

الطريقة: يعصر الخشخاش لكل كأس من عصير الخشخاش 2 كأس ماء، ثم يوضع على النار حتى يستوي و يغلي ثم نضع كمية السكر، نكون في هذه الأثناء قد سلقنا 5 حبات خشخاش، ننشلها من الماء و تقطع إلى شرحات رفيعة و توضع الكمية على النار مع عصير الخشخاش ثم نضع قليلا من البكتين الموجود في لب الخشخاش عليه، وعندما ينضج نضع الحامض و يعبأ في مرطبات معقمة.



مرجى الفراولة

المكونات: كيلو فراولة، كيلو سكر، ملعقة و نصف كبيرة ليمون

الطريقة: تقطع الفراولة الى شرائح و يضاف اليها نصف كميته السكر و توضع في اناء في الثلج في المساء و في الصباح نضع الفراولة و العصير المتشكل على نار هادئة مع السكر و عندما تبدأ بالغليان نزيل الرغوة و نضع عصير الليمون و تحرك مع بعضها حتى تجمد، ثم توضع في مرطبات معقمة.





العنبية (مربى العنب)

المكونات: رطل عنب، كيلو ونصف سكر، حبتين ليمون

الطريقة: نختار العنب الجيد ذو الحجم الكبير ثم نضعه على النار حتى يغلي ثم نضع السكر وعندما تلين حبات العنب وتخرج البذور تقوم بتصفيته البذور ومن ثم نعاود الطبخ وعندما يجهز نضع الليمون الحامض ثم نعبئه في مرطبات معقمة، وتقلب حتى يفرغ الهواء.



مربى التين

المكونات: كيلو ونصف تين، كيلو سكر، ملعقة صغيرة مستكة، جوز، كبش قرنفل، قرفة سمسم،

الطريقة: تغسل ثمار التين تقسم كل حبة الى قسمين ثم يوضع السكر في وعاء مع الماء ويغلي ليصبح (قطر)، ثم نضيف اليه التين وعندما ينضج نضيف اليه كأس سمسم، ملعقة كبيرة قرفة، نصف ملعقة كبش قرنفل، جوز حسب الطلب، ومستكة حسب الطلب، وعندما ينضج نضع فنجان من الحامض ويعبأ في مرطبات محكمة.



مر بي الزعرور

المكونات: 1.5 كيلو زعرور ، 1.5 لتر ماء ، 0.5 كيلو سكر ، قدر فنجان من الحامض (عصير الليمون)

الطريقة: يغسل ويغلى الزعرور على النار وتزال الاقماص منه ويوضع على النار مغمور بالماء حتى ينضج ثم نضعه في مصفاة ويهرس قليلا حتى ينزل جميع اللب ثم يضاف عليه السكر حتى يعقد يضاف اليه الحامض بعد ذلك .

او بطريقة اخرى :بعد سلق الزعرور يصفى الماء و يؤخذ الماء فقط ويضاف إلى كل كأس عصير زعرور كأس من الماء و فنجان عصير ليمون و يعقد حتى يصبح مثل (السيروب) ويعبأ في مرطبات معقمة محكمه .

مر بي الخوخ

المكونات: 3 كيلو خوخ أحمر أو أصفر ، 2 كيلو سكر ، كأس حامض

الطريقة : يغسل البرقوق جيدا ويوضع على النار حتى ينضج وعندما يبرد يصفى بالمصفاة من الشوائب والبذور ثم نأخذ الماء و اللب و نضع عليه السكر و نضعه على النار حتى يعقد ثم نضيف إليه الحامض حتى ينضج ثم يعبأ في مرطبات معقمة و مغلقة .



الحلويات

القطايف



هي حلوى عربية معروفة في بلاد الشام ومصر ولها شعبية كبيرة، خاصة في شهر رمضان؛ يكثر تناولها بعد الإفطار.

تتكون عجينة القطايف من الطحين، والسميد، والماء، والحليب، والخميرة، ومنهم من يضيف إضافات ومنكهات أخرى وفق خلطات خاصة بهم.

وتجهز فطيرة القطايف قبل حشوها بأن تصب العجينة على صفيح ساخن على شكل دوائر تختلف أحجامها حسب الطلب.

تحشى فطيرة القطايف بالجبنه المحلاة، أو بالمكسرات، أو بالقشطة.

ويفضل البعض قلبها قبل تشريبها بالقطر؛ في حين يفضل آخرون شيها.

المطابق:



هي من الحلويات التي اشتهرت بها فلسطين منذ القدم؛ حيث ترق عجينة على رخم، وتقطع بشكل مربع (20 سم)، ويضاف إليها السمّن، ثم تثنى زواياها الأربع، ويوضع في وسطها الجبن أو الجوز الممزوج بالسمّن، ثم تثنى زواياها مرة أخرى وتوضع بالفرن. وبعد خبزها يضاف إليها القطر، ثم السكر الناعم.



الشمورة الفلسطينية:

هي حلوى سهلة الصنع، لذيذة الطعم، غنية بالطاقة، محبوبة جدا في فصل الشتاء؛ لأنها تحتوي على السكر والنشويات والفيتامينات الموجودة في المكسرات، وهي ذات شعبية كبيرة في فلسطين، وخاصة في مدن: الخليل، وجنين، ونابلس؛ تشبه البسبوسة المصرية في المكونات، تختلف طرق تحضيرها ومقاديرها من بيت لآخر، تباع في الأسواق بشكل دائم. تتكون من: السميد والسمن والسكر والزبدة والرائب والدقيق و الكربونه وماء الزهر والقطر.

وهي لا تختلف باختلاف البلدان، بل قد تختلف مقادير مكوناتها وطرق تحضيرها من شخص إلى آخر، وتختلف تسمياتها من دولة إلى أخرى؛ ففي الأردن تسمى "هريسة"؛ وفي مصر تدعى "بسبوسة"؛ وفي فلسطين تسمى "شمورة" و"هريسة".

العوامية:

لقمة القاضي هي حلوى كروية الشكل، لذيذة الطعم، سهلة التحضير، تأكل في فصل الشتاء أكثر وفي شهر رمضان.

تتميز لقمة القاضي بكونها غير مكلفة؛ إذ تقتصر مكوناتها على: الدقيق المنخول مع الخميرة، الماء، خميرة البيرة المذابة في الماء الدافئ؛ ثم تقلى هذه العجينة بالقائها في الزيت الساخن وتركها مع القليب المستمر حتى تكتسب اللون المحمر؛ ويتم تشريبها بالقطر حسب الرغبة. ويحضر القطر بغلي السكر مع الماء، وإضافة قليل من الليمون، وماء الزهر؛ حيث يعمل الليمون على عقد القطر (جعله ذو قوام أثقل)، في حين يضيف ماء الزهر نكهة طيبة للمزيج.





البسيصة:

البسيصة، وهي من أشهر الحلويات البيتية التي كانت تصنع في منازل الفلاحين في الأيام الغابرة. وتتكون البسيصة من الطحين المحمص مع السمسم، المخلوط برُب الخروب وزيت الزيتون، حيث يتم صنع كرات من هذا الخليط، يمكن الاحتفاظ به لمدة طويلة، قد تصل لعدة أشهر.



الكلاج:

وهو أحد الحلويات التي تشتهر بها مصر وفلسطين ومنطقة بلاد الشام عمومًا، وتتكون من رقائق العجين الخاص بالكلاج التي توضع فوق بعضها ويوضع فوق كل واحدة من الرقائق طبقة الجبن أو الجوز مع القرفة، يخبز في الفرن ثم يوضع عليه القطر.



المهلبية



المهلبية هي إحدى الحلويات التي تشتهر بها فلسطين وباقي بلاد الشام، ومصر. وهي ذات أنواع؛ فإما أن تكون مع الأرز (بحثة)، أو مع القشطة، أو السميد، أو البسكويت.

وتختلف تسمية المهلبية في الدول العربية حسب اللهجة العامية لكل بلد، وإن كانت تتشابه مع اسمها الأصلي، فبينما تسمى في فلسطين ومصر مهلبية، تسمى في سوريا محلاية، بينما تسمى في ليبيا محلبية وفي الجزائر محلبي.

ولاسمها حكاية من التاريخ فسميت المهلبية نسبة ليزيد بن المهلب بن أبي صفرة؛ الذي عاش زمن الدولة الأموية إذ أمر الخدم بصنع حلوى مميزة تخلد اسمه في التاريخ، وبقيت ليوماً هذا

كعك القزحة

يعد كعك القزحة أو "الكعك الأصفر" أو "المخمر" أحد المأكولات الذي يصنف مع الحلويات لأن البعض يرش عليه السكر قبل أكله.

يحضر كعك المخمر بعجن دقيق القمح مع الماء والزيت، مع الكمون واليانسون والكركم، مع إضافة مزيج آخر وهو عبارة عن دقيق القمح الممزوج (المبسوس) مع زيت الزيتون، ثم ترك هذا العجين لمدة كافية لتخميره، ثم يخبز بعد رسم أشكال عليه بواسطة قطعة مطاوية تدعى "قالب".



وكان المخمر ملازماً لأعياد المسلمين في المجتمع الفلاحي الفلسطيني. وتسميته بالكعك لا تنبع من طعمه (فهو ليس حلواً بل مالحاً مع مسحة من المرار). وبسبب هذا الطعم الخاص كان كعك القزحة مرتبطاً "بخميس الأموات"، وهو أول خميس من شهر نيسان، ويتطابق مع "خميس الصليب" من عيد الفصح عند المسيحيين، وفيه كان يزور المسلمون قبور أمواتهم ويأخذون معهم كعك القزحة لتوزيعه على الصبية.

تجفيف للأعشاب

ينصح في حال التجفيف ان يكون في الظل و بعيدا عن اشعة الشمس مباشرة حيث ان الظل يبقي اللون على طبيعته (اللون الأخضر) . ثم يعبأ في أكياس صغيرة . ومن الاعشاب التي تم تجفيفها الزعتر والنعنع بعد ازالة العروق والملوخية تنقب جيدا والميرمية و المليسة و البيلسان وكذلك ورق الغار واكليل الجبل والبابونج





صناعة الزعتر المجفف :

المكونات:

كيلو زعتر، كيلو ونصف سمسم، ربع كيلو سماق، ملعقة شومر، ربع كيلو قمح، ملعقتين ملح، فنجان زيت زيتون.

الطريقة: ينظف الزعتر من العيدان جيدا قبل وضعه في ماكينة طحمن الزعتر ثم يطحن وبعدها يضاف اليه المكونات من السمسم والسماق و ملح الطعام والزيت ، وتخلط المكونات جميعا وتعبأ في عبوات زجاجية او بلاستيكية حسب المتوفر.



الملبن

المكونات: كمية من العنب، سميد، سمسم، كرش لوز، طحين.

الطريقة: يعصر العنب جيدا و يصفى مرتين و يوضع على النار وعندما يغلي تضاف إليه المكسرات، اللوز، كرش، سمسم.

ثم تذوب السميد مع الطحين في الماء حسب الرغبة (السميد او الطحين او معا تخلط الجهتين)

ونخلطه تدريجيا مع التحريك المستمر مع عصير العنب وعندما يصبح متماسكا رغوا يفرد على شراشف نايلون خاصه للملبن وعندما يجف يقطع ويحفظ في أكياس محكمة الاغلاق.



المكابس



الزيتون الأخضر

نختار الزيتون الجيد ثم نرصعه ونضعه في الماء لثلاثة أيام مع مراعاة تبديل الماء كل يوم ثم يحضر محلول ملحي جديد بوضع 9كاسات ماء يذاب فيها كاس ملح ويوضع المحلول فوق الزيتون و ثم نضع عليه قطع من الحامض الليمون والفلفل الأخضر والزيت ونضعه في مرطبات معقمه ومحكمة الاغلاق.

طريقه أخرى سريعه:

نضع الزيتون الأخضر غير المرصوص مع كأس من الصودا الكاوية (5-10 غرام صودا لكل لتر ماء) ويتقع لمدة 24 ساعه وينقع بعدها بالماء الفاتر لعدة مرات للتخلص من اثار الصودا لمدة يومين ثم نضع الملح والزيت والحامض والفلفل الأخضر.

كبس ورق العوالي :

يتم اختيار الورق الجيد ذو الحجم المناسب والخالي من الثقوب.

يترك الورق حتى يذبل ثم يتم تعبئته في القناني أو بالفريزر أو بالكبس (في كمية من الماء والملح) لتخزينه لموسم الخريف و الشتاء ليكون متاحاً للطبخ على مدار العام.



العصائر ومخل التفاح والعنب



خل العنب

يغسل العنب ويوضع في وعاء نظيف لمدة شهرين حتى يخلل ثم يصفى ويعبأ في أوعية معقمة.

خل التفاح:

لا يقطع التفاح ويوضع في وعاء يضاف اليه ملعقة سكر او كميته بسيطه من خميره الخباز او حتى قطع من الخبز ويترك مدة اسبوعين مغطاه ومن ثم يكشف الغطاء عنه ويترك اربعة اشهر ثم يصفى من الشوائب بشكل نقي و يفرغ لعبوات معقمة ومحكمة الاغلاق.

شراب عصير الليمون المر كتر:

1كيلو عصير ليمون جيد معصور و مصفى جيدا.

1.2 (كأس) سكر ، وبعد التحريك المستمر وعندما يذوب يوضع في قنينة معقمة محكمة الاغلاق.

عصير الليمون مع سكر الليمونادة

يعصر الليمون ويحلى بالسكر و يقدم باردا و بالاخص بأيام الصيف الحار و يضاف اليه عرق النعنع الاخضر حسب المذاق ..





المشروبات

الشاي



الشاي مشروب لذيذ منعش، لا يتطلب إعداده أكثر من خمس دقائق، لا يوجد بيت في فلسطين يخلو منه، فهو يعدّ المشروب الشعبي الأول الذي لا يمكن لأي بيت الاستغناء عنه، ويعد تقديم الشاي والقهوة على رأس أساسيات واجبات "المعزّب" (صاحب البيت) تجاه ضيوفه.

ويمثل شعب فلسطين في عاداته وتقاليد العديده من الشعوب العربية في طريقة تحضير الشاي، فتقديمه للضيوف أحد أهم العادات المحببة عند العرب.

ويحتوي الشاي على زيوت طيارة ينتج عنها نكهته الرائعة، كما يحتوي على الكافيين الذي يكسبه خاصيته المنبهة.

ويضاف إليه أحياناً الميرمية والنعناع وبعض النباتات ذوات الروائح العطرة مثل الزعتر الفارسي او زعتر البلاط والزعيمانه.

تتلوّن أقداح الشاي على الموائد وتتنوع لتضيف إلى طعمه الفاخر، لمسة تشعر الضيف بالترحيب.

يختلف الناس في تناول الشاي؛ فبعضهم يحبه حلو المذاق، والبعض يشربه بلا سكر؛ وبعضهم الآخر يفضله مع حليب، وآخرون يكتفون به لو حده فلا يزيدون على طعمه طعماً؛ وهناك من يفضله خفيف، والبعض يفضله وسط، أو ثقيل.

القرفة

مشروب شعبي فلسطيني ذو فوائد طبية عديدة، يستخدم في فلسطين كمشروب ساخن تشربه المرأة بعد الولادة، ويقدم لضيوفها، ويزين بالجوز المطحون، أو اللوز. ويسمى كينر في بعض المدن الفلسطينية بعد اضافة المكسرات من لوز و جوز و جوز الهند .

يتميز شراب القرفة بنكهة فريدة يفضلها العديد من الناس؛ لذلك لا يقتصر استخدامها على صنعها كمشروب، بل تضاف إلى العديد من الحلويات والمعجنات، كما يضيفها البعض إلى العسل لتعزيز وزيادة فوائده الطبية.



التمر الهندي:

التمر هندي هو مشروب حمضي المذاق أحمر يميل إلى السواد قليلاً، يقبل على شرائه أهالي فلسطين في رمضان بشكل كبير لإطفاء ظمئهم بعد شدة العطش، وبيع التمر هندي في الأسواق بشكل مستمر، ليشرّب المارة، حيث يضعه البائعون في أوان زجاجية شفافة، كقرين لمشروب آخر هو شراب الليمون.



يمتاز التمر هندي بطعمه اللذيذ الفريد، ونكهته الرائعة التي لا يقاومها الكثير من الناس.

ويتم تحضير مشروب التمر هندي بعجن ثمار النبات بعد إزالة القشور، ثم يخلط بالسكر ليساعد على حفظها وعدم فسادها فتتكون كتل سمراء اللون.

وفي فلسطين يصل شراب التمر هندي في عبوات جاهزة يكسر محتواها مع الماء المثلج، يقدم في سهرة العريس في الأرياف الفلسطينية.

الخروب:

تهتم العديد من القرى والبلدات الفلسطينية بصناعة شراب الخروب؛ حيث يقطع قرن الخروب الى قطع 1سم يُنقع الخروب في الماء لمدة 12 ساعة أو طوال الليل، ثم يُغلى قبل أن يصفى وتزال منه قطع الخروب، ثم يبرد ويشرب.

ويعد الخروب مشروبًا فلسطينيًا شعبيًا؛ له العديد من التقاليد التي تميزه عن العديد من المشروبات؛ فيتجول باعة شراب الخروب في شوارع العديد من مدن فلسطين وهم يلبسون ملابس تراثية خاصة بهذه المهنة، وهي تتكون من: طربوش خمري، وشروال مقصب لونه لافت للأنظار، وفلذة مقصبة بلون مماثل للون الشروال؛ أما «جرة الخروب» فهي نحاسية يصل وزنها إلى أكثر من أربعين كيلو غرامًا، يعلق عليها البائع بعض الورد.



عرق السوس: شراب السوس

مشروب شعبي فلسطيني ذو نكهة فريدة، وفوائد طبية عظيمة، يحضر من تصفية مادة العرق سوس التي توضع في شاش نظيف يصب عليه الماء بعد تخميره مع مادة بيكربونات الصوديوم (كربونة الطبخ) لعدة ساعات في مكان دافئ مشمس.

يتم الحصول على مادة العرق سوس من نبات شجري معمر ينبت في كثير من بقاع العالم مثل سوريا ومصر وآسيا الصغرى وأواسط آسيا وأوروبا، ويباع عند العطارين.

يفضل البعض إضافة السكر إلى المشروب؛ فيما يفضل البعض بقائه بدون سكر.

يتجول بعض الباعة في شوارع مدن فلسطين لبيع هذا المشروب، لابسين ألبسة خاصة مقصبة جميلة تلفت الأنظار.



القهوة العربية:

غدت القهوة رمزًا لكرم الضيافة العربية، يدعى الضيوف إلى شربها؛ فكثيرًا ما يردد الناس جملة روتينية لدعوة أصحابهم وهي: «تفضل معي نشربلنا فنجان قهوة» لتدل على أن تقديم القهوة أمر بديهي يفترض أن يقدم كأساس من أساسيات إكرام الضيف، يذم من لا يقدمه.

ويرتبط تقديم القهوة بالعديد من المناسبات الاجتماعية؛ فتقدم عند طلبه العروس، حيث ترفض الجاهة شربها إلا إذا وافق أهل العروس على تلبية طلبهم بتزويج ابنتهم لعريس الجاهة؛ كما تصب القهوة السادة في بيوت الأجر عند التعزية، وفق أصول وقواعد ثابتة؛ فيجب على من يصب القهوة أن لا يكثر منها في الفنجان، وأن يقدم الفنجان للضيف بيده اليمنى، وأن يحمل الدلة باليد اليسرى، وأن تقدم في فنجان فمه أوسع من قاعدته بلا مقبض.

وقد دخلت القهوة العديد من الأغاني الشعبية، والعديد من الأمثال، مثل: «عنيك في أول القهوة وآخر الشاي».

ويمكن أن يضاف إلى القهوة الهال، والقرنفل وجوزة الطيب حسب الرغبة.





قمر الدين (ملبن المشمش)



يحصل على القمر الدين حسب الطريقة التقليدية القديمة بعصر ثمار المشمش وإضافة السكر إليها ثم عليها على النار، وبعد ذلك تصب على ألواح خشبية مدهونة بزيت الزيتون، أو يوضع فوق ألواح الخشب بلاستيك رقيق من السلوفان وتعرض للشمس إلى أن تجف تماما، ثم تقطع وتغلف على شكل طبقات.

يمكن تناول القمر دين بأكله مباشرة أو بإذابته بالماء شرابًا بعد تبريده يستعمل بكثرة في رمضان، ويصنع بإذابة عصير المشمش المحلى والمجفف مع الماء، ثم يثلج.

ويمتاز مشروب القمر دين بأنه خفيف على المعدة، يستخدمه الصائمون على موائد السحور؛ لتخفيف عطشهم في اليوم التالي، كما يتميز بلذته ونكهته الفريدة، ويستخدم كذلك في صناعة بعض أنواع الحلويات

الدبس

المكونات: كمية من العنب



الطريقة : تغسل جيدا وتعصر ثم تصفى وتغلى على النار لمدة 5-10 دقائق ويضاف للعصير كمية من ترابه الحور لترسيب الحموضه غير المرغوبه في الدبس و نتركها لليوم التالي ثم يعاد تصفيتها للمرة الثانية ثم توضع على النار حتى تعقد ويصبح لونها غامقا ثم تعبأ في زجاجات معقمة وبعد أن يبرد يغلق جيدا.