

المطبخ التراثي الأردني



إعداد جمعية
بيت التراث والفنون

المطبخ التراثي الأردني



إعداد جمعية بيت التراث والفنون / الفحيص

المضاعين: اليدا سليم مخائيل
المطبخ التراثي الأردني / اليدا سليم مخائيل المضاعين، حنان مصطفى
عمر دعمش، السلط جمعية بيت التراث والفنون. 2023
(268) ص.
ر. أ. : 2023/2/905.
الوصفات: /المطبخ/اعداد الطعام//المأكولات الشعبية//التراث//الأردن/
يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي
دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

المطبخ التراثي الأردني

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية: 2023/2/905

إعداد وتحرير : اليدا مضاعين - حنان دعمش

تصميم وإخراج: إحسان حسين

الناشر : جمعية بيت التراث والفنون / الفحيص

الطبعة الأولى 2023

تم إعداد هذا الكتاب بتمويل من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID) من خلال مشروع استدامة الإرث الثقافي بمشاركة المجتمعات المحلية (SCHEP) والمنفذ من قبل المركز الأمريكي للأبحاث (ACOR)، بالشراكة مع جمعية التراث والفنون. تدير الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية برنامج المساعدة الأمريكي الذي يقدم مساعدات اقتصادية وإنسانية في أكثر من ٨٠ دولة حول العالم.

محتوى هذا الكتاب هو مسؤولية جمعية بيت التراث والفنون ولا يعكس بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أو حكومة الولايات المتحدة.

مصدر الصور:

جمعية بيت التراث والفنون / الفحيص، جمعية هوا الفحيص للثقافة والفنون، الفنان الاستاذ رمزي ناري، الأنسة ميرية حتر، والفنان فؤاد حتر.

© جميع حقوق الطبع محفوظة لجمعية بيت التراث والفنون/الفحيص لا يجوز نقل أو نسخ أو ترجمة أي جزء من هذا الكتاب بأي طريقة كانت دون إذن خطي من الجمعية.

الفهرس

٥	كلمة رئيسة الجمعية / اليدا مضاعين
٧	المقدمة/الدكتور أحمد شريف الزعبي
٩	تقديم/الأستاذ رسمي محاسنة
١٠	كلمة المدير التنفيذي لمشروع المطبخ التراثي الأردني / الأستاذة حنان دغمش
١١	تاريخ المطبخ الأردني / الأستاذ نايف النوايسة
١٣	تاريخ القهوة العربية / الأستاذ جميل مضاعين
١٩	المنسف الأردني / الأستاذ نايف النوايسة
٢٣	الطبخت التراثية الأردنية
١٠٩	الحلويات التراثية الأردنية
١٣٩	المُونة
١٦٥	بعض الأكلات التراثية التي دخلت على المطبخ التراثي الأردني
١٩١	القيمة الغذائية للأكلات التراثية الأردنية
١٩٥	الأغاني التراثية الأردنية
٢٠٣	الأمثال والأشعار التراثية الأردنية
٢١٣	العادات والتقاليد المستخدمة في الأكلات التراثية الأردنية
٢٢١	مصطلحات تقال في الأكلات التراثية الأردنية
٢٢٥	الأدوات المستخدمة في المطبخ التراثي الأردني
٢٣١	النباتات والأعشاب البرية

٢٣٧	أسماء الأرض
٢٤١	صور زيارات توثيق المطبخ التراثي الأردني
٢٤٧	نبذة عن الجمعية
٢٤٩	صور عن فعاليات جمعية بيت التراث والفنون
٢٥٧	أسماء فريق العمل والمتطوعين
٢٦١	شكر لكل من ساهم في إنجاز هذا المشروع
٢٦٥	المصادر و المراجع

من المعروف بأن التراث ينقسم إلى نوعين هما: التراث الثقافي المادي والتراث الثقافي غير المادي؛ وهو عبارة عن الإرث الذي خلفه الآباء للأبناء من حضارات وعادات وتقاليده وأعراف، وتركت آثاراً إيجابية على المجتمعات المحلية وغير المحلية، وله قيمة وطنية وعالمية، وينتقل من جيل إلى جيل عبر الأزمان مع الحفاظ على جوهره وخصوصيته الوطنية.

درجت جمعية بيت التراث والفنون في الفحيص على تقديم برامج مميزة وذات قيمة عالية للمجتمع المحلي، وخصوصاً فيما يتعلق بالتراث المحلي، لذا ارتأت إدارة الجمعية بأن تعمل تحت بند التراث الثقافي غير المادي على تجميع كل ما هو موروث عن الأكلات التراثية الأردنية الأصيلة من حيث أنواع الأكلات وآلية طبخها، وماذا قيل عنها من أشعار وأغانٍ وأمثال شعبية وقصص وحكايات، ثم توثيق كل ذلك وأرشفته بطريقة علمية اتبعنا فيها كل أساليب البحث التراثي المعروفة، لتصبح مادة سائغة دسمة مُيسرة للباحثين من أساتذة وطلاب، وباحثين مختصين في مجال التراث الشعبي وكل ما يتعلق بالتاريخ الاجتماعي الأردني.

أتمنى أن نكون في هذه الجمعية قد وفّقنا في إنجاز هذا العمل على النحو الأمثل، وشاكرة بشكل خاص الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID) من خلال مشروع استدامة الإرث الثقافي بمشاركة المجتمعات المحلية (SCHEP) والمنفذ من قبل المركز الأمريكي للأبحاث (ACOR) على دعمهم هذا المشروع ولكل من بذل جهداً في إنجاحه أو قدّم دعماً لإنجازه أو ساعدنا برأي أو مشورة حتى يرى عملنا النور على الوجه الأكمل، والشكر الخاص لفريق العمل الذي تولّى مهمة التخطيط والإعداد والتهيئة وإنجاز المشروع وفق معايير الجودة المطلوبة.

وأخيراً لايفوتني أن أشكر جميع الأفراد في المجتمعات المحلية في أنحاء المملكة الأردنية الهاشمية الذين زودونا بكل محتويات هذا الكتاب والتي تعبر عن آرائهم وليس بالضرورة تعكس آراء جمعية بيت التراث والفنون وسمحوا لنا بنشرها تحت عنوان «المطبخ التراثي الأردني» أتمنى أن ينال إعجابكم وأن يزيّن مكتباتكم الأسرية ومؤسسات المجتمع المدني والرسمي وذات العلاقة.

رئيسة جمعية بيت التراث والفنون

أليدا مضاعين

المقدمة

يُساعد الطعامُ الإنسانَ على الاستمرار في الحياة، لذا حرصَ هذا الإنسانُ أينما كان على أن يكون طعامه لذيذاً ومفيداً وخالياً من المواد التي تؤثر على صحته، ومن أجل ذلك يكدح الإنسان طوال عمره لتأمين لقمة العيش له ولأفراد أسرته.

ومن صفات الطعام الشعبي أنه مُغذٍ وقليل التكلفة، فهو من إنتاج البيئة، وتتعاون الأسرة جميعها في إنتاجه، وكان يشترك في صناعة الخبز التي كانت وما زالت من أساسيات وجبات الطعام في مطبخنا الأردني مهمة جميع أفراد الأسرة؛ من الرجل إلى المرأة إلى الأبناء الذكور والبنات، وكان لكل فردٍ منهم واجبٌ محددٍ، فعلى الرجل مهمة حراثة الأرض وحصاد الزرع والبيدر ونقل القمح إلى المطحنة، وعلى المرأة والبنات عمليات التخمير وغرلة القمح، أما الأبناء الذكور فعليهم نقل المحصول إلى البيدر، وعليهم عملية الدّراس، فهذه مراحل عمل متكاملة؛ عنوانها التعاون التام.

وللقمح قدسيته، لذلك كان اسم الله يترافق مع كل المراحل السابقة سواء عند البذر أو بداية الحصاد ونقل المحصول إلى البيدر وعند الكيل وإخراج نصمد الخليل (سيدنا إبراهيم عليه السلام) لأول فقير، وكان ممنوع على الجميع أن يدوسوا الخبز، فهذا يعد من المحرمات، لذلك يسمون القمح والطحين والخبز بالبُرّ والنعمة.

لقد صنع الإنسان الأردني العديد من أنواع الطعام؛ فرغيف من الخبز وقليل من الطعام يكفي الشخص، فيحمد الله على نعمه. كما عمل من القمح الرشوف وعيش لبن وطبيخ السميدة والمنسف والمقطعة وأذان الشايب (الشيشبرك) والبسيصة واللزاقات والرقاقة والفتة والخُميعة ونحو ذلك.

كما اشتق من الحليب اللبن الرائب والمخيض واللبن الجامد (الججب) والجמיד والزبدة والسمن.

واستطاع الأردني أن يُدخل أكثر من مادة في طبخاته بطرق فنية ومقادير معينة، فمثلاً يدخل في (صناعة المنسف الذي تم رفعه لمنظمة اليونسكو لإدراجه على القائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي للبشرية العام الحالي ٢٠٢٢)، السميدة واللحم واللبن أو الجמיד واللوز. ونقلت الأمهات عن الجدات كيفية عمل الأطعمة التراثية، واللواتي نقلنه إلى البنات منذ عشرات بل مئات السنين، كما كانت الأسر تنقل خبراتها إلى جيرانها وأصدقائها، فتعم تلك الأكلة إذا كانت طيبة ومستساغة على مساحة واسعة من الوطن، وربما تتخطاها إلى أقطار أخرى.

ولاستدامة بعض المواد واستعمالها في غير موسمها، فقد عمدوا إلى تحويلها إلى شكلٍ آخر، فقاموا بعملية التجفيف، فجففوا البندورة والكوسا والباميا، ومن الفواكه العنب والتين. كما عمدوا إلى عملية الطبخ على النار، فحولوا العنب والتين والخوخ إلى مربيات لتمدهم بالطاقة خاصة في أيام الشتاء الباردة، وعملوا (الخبیصة) وهي عنب يضاف إليه النشا وبعض المكسرات، فتكون لديهم بعض مواد الحلويات الشعبية.

ودخلت في غمرة التكنولوجيا وجبات من أقطارٍ شتى عربية وأجنبية كالكبسة والكُشري والشاكرية والبيتزا واللزانيا، وكذلك الوجبات السريعة كالشاورما والبُرغر وغيرهما، وتراجع الطعام التراثي الشعبي إلى حد ما، وصار من الضروري جداً توثيق هذه الأكلات، من أجل الحفاظ عليها واستدامتها.

تضمن هذا الكتاب عناوين كثيرة أخرجته من قيد الكتب العادية التي لا تلفت انتباه المهتمين إلى مقام الكتب الأكثر أهمية لأنه درس المطبخ الأردني من زوايا وصفية وتراثية وقيمة عديدة، حتى أنه يُؤشّر إلى مفهوم نُطلقه هنا هو (علم اجتماع المطبخ، أو علم اجتماع الاقتصاد المنزلي)، وهذه إضافة نوعية نُسجلها للجمعية التي قامت على إعداد هذا الكتاب المهم لُيُزين واجهات المكتبات الثقافية والتراثية، ويُقدّم المعلومة الموثقة عن الطعام التراثي الأردني وفق أساليب بحثية وميدانية دقيقة.

ومن العناوين التي أثرتْ مادة الكتاب الغزيرة: مُقدمات أضاءت طريق البحث أمام القارئ لباحثين قادرين، بالإضافة لكلمة رئيسة الجمعية والمديرة التنفيذية لمشروع الكتاب، كما تضمن هذا العمل جملة من المواد المهمة مثل: الطبخات الأردنية التراثية، والحلويات التراثية، والمُونة، والعادات والتقاليد المُصاحبة لهذا الطعام، الحكايات الشعبية للأكلات التراثية التي سجلها التاريخ الاجتماعي الأردني على مر السنين، والأغاني، والأمثال والأشعار، والمصطلحات التي لا يجوز تجاوزها عند الحديث عن هذا الموضوع، والأدوات التي كانت تستخدم للطبخ وهي ميزة من مزايا أمتنا العربية بأنها امتلكت رصيдаً من الحضور المدني الإنساني بوفرة أسماء الأدوات واللوازم في كل عصورها وشؤونها، والطقوس الدينية التي تُعدُّ شارةً ورمزاً لهوية ثقافية لها خصوصيتها، والأكلات التي أصبحت جزءاً من التراث الأردني وهي التي نُقيدها ونحصرها في هذا المشروع لنُمكن المؤسسات الثقافية الوطنية والعالمية من الاطلاع عليها وتسجيل قيمة ودور المجتمع الأردني في اسهاماته في رحلة التراث الإنساني عبر العصور.

كما تضمن الكتاب: أسماء فريق العمل والمتطوعين، وشكر لكل من ساهم في إنجاح المشروع، ونبذة عن الجمعية، وصور عن فعاليات المطبخ التراثي الأردني، وأسماء المصادر والمراجع، ندعو الله تعالى أن يكون هذا العمل الثقافي مما يفيد الناس ويُقدم المنفعة لكل من ينشدها على مستوى الأردن وخارجها، وما أردنا بهذا الكتاب إلا الإسهام مع المتنورين وإضاءة شمعة على دروب الثقافة الإيجابية الجادة، والله ولي التوفيق.

وفي الختام، لا بد من الإشارة إلى ما يلي:

١ بالرغم من أن فريق العمل سعى جاهداً لتوثيق هذا العدد من الأكلات التراثية الشعبية، إلا أن هناك العديد منها لم يسمح الوقت المحدد لانتهاؤ المشروع بتوثيقها وأرشفتها، أملين بأن تكون هناك تكملة لهذا المشروع الهام بحيث تتمكن من إضافتها وتسليط الضوء على كل مايتعلق بمطبخنا التراثي الأردني في الطبقات القادمة.

٢. كتبت مواد هذا الكتاب باللهجات المحلية وتمت مراجعتها من قبل متخصصين في ضبط اللهجة.

٣. لم يتم التغيير على ماتم جمعه من أفراد المجتمعات المحلية من محافظات المملكة الأردنية من مواد ومعلومات عن الأكلات التراثية الأردنية.

الدكتور أحمد شريف الزعبي

تقديم

يُمثل المطبخ الشعبي أحد عناصر التراث المهمة، التي تُعبر عن هوية الشعوب، وواحد من مفردات الخصوصية لها، ومن هنا تأتي أهمية التوثيق خاصة، وإننا نعيش عصر الإيقاع السريع، وتشابك وتداخل المعلومات.

إن ما تقوم به جمعية التراث والفنون، من خلال مشروع المطبخ الشعبي، يُصنّف في إطار المسؤولية الوطنية، بتوثيق الأكلات الشعبية الأردنية، والتعريف بها، سواء للأجيال الجديدة، أو للباحثين، سواء من حيث نشأتها، أو التطور الذي حصل عليها، مع ملاحظة أن هذه الأكلات مرتبطة بالطبيعة الجغرافية والمناخ الأردني، ويمتزج فيها بشكل واضح المنتج النباتي بالمنتج الحيواني على الأغلب، وطبيعة المكان، مما يعطيها النكهة المميزة، والفوائد الصحية، إذا ما تم صنعها على طريقة جداتنا.

إن هذا الكتاب الذي يُعدّ إضافة نوعية حقيقية للمكتبة الأردنية، جاء بجهود جماعية، وبحوث ميدانية، وتدقيق ومراجعة للمعلومات التي تمّ أخذها على الأغلب من أفواه الكبار والإخباريين دون الاعتماد على مصادر غير موثوقة، حيث انتشر الباحثون في مناطق المملكة من الشمال مروراً بالوسط إلى الجنوب، وبذلوا جهوداً مضيئة في سبيل الوصول إلى المكونات الأصلية للطعام الأردني الشعبي، وأساليب الطبخ، إضافة إلى العادات والممارسات والطقوس المرافقة لها.

إن هذا الجهد هو بمنزلة قاعدة بيانات للأكلات التراثية المعروفة أو التي لم تعد معروفة عند فئة قليلة، كما أنه يفتح الباب أمام مزيد من الدراسات، فضلاً عن نقله لهذا العنصر إلى الأجيال الجديدة، وكذلك يمكن توظيف ما يحتويه من معلومات في الترويج السياحي للأردن، وأن تكون هذه الأكلات التراثية ضمن قائمة الطعام في المطاعم والاستراحات السياحية. وفي الوقت نفسه يمكن أن تكون مصدرًا مهمًا من مصادر الاقتصاد المنزلي.

ويأتي الكتاب ضمن الجهود الواعية بأهمية موضوع التراث، وتأكيد واحدة من أهم مفردات الخصوصية والهوية الأردنية، وتعزيز مفاهيم الانتماء، وتعميق دور الثقافة والمعرفة الوطنية في بناء الوطن والإنسان على سوية حضارية عالية، وصولاً إلى استراتيجية وطنية عنوانها الحماية المستدامة لتراثنا الثقافي المادي وغير المادي.

الأستاذ الصحفي

رسمي محاسنة

مشروع المطبخ التراثي الأردني

تتبع أهمية العناية بالتراث الثقافي غير المادي من ارتباطه المباشر بالهوية الثقافية، لاسيما في الوقت الذي تشهد فيه المجتمعات تغيرات اجتماعية وثقافية واسعة؛ تصاحبها تحولات تكنولوجية، وتأثيرات تيارات العولمة الاقتصادية والثقافية على الهويات والخصوصيات الثقافية، وحركة الهجرات واللجئين والتغير المناخي.

فهذه الظروف والظواهر تعرّض التراث الثقافي غير المادي لأخطار التدهور والزوال والتدمير، ولاسيما بسبب الافتقار إلى الموارد اللازمة لصون هذا التراث، وحماية الهوية والخصوصية المبدعة للمجتمعات المحلية.

وتُعد أساليب الطبخ وعادات الغذاء المرتبطة بالأطباق الشعبية أداة من أدوات التعبير عن الهوية الفردية والجماعية وبناء الشخصية، فعلى سبيل المثال: يعبر المَنسَف عن روح التضامن والتكافل الأردني، وغدا هذا الطبق، على اختلاف طرق تحضيره، أداة من أدوات التعريف بالأردن وكرم أهله ونخوتهم وتضامنهم الاجتماعي. كما ويحمل دلالات ثقافية وفنية تعبّر عن غنى الفضاء الثقافي الذي تشكل عبر الأجيال حول هذا الطعام.

وأما بالنسبة لمشروع المطبخ التراثي الأردني، الذي ينفذ بتمويل من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID) من خلال مشروع استدامة الإرث الثقافي بمشاركة المجتمعات المحلية (SCHEP) والمنفذ من قبل المركز الأمريكي للأبحاث (ACOR)، فإنه يهدف إلى حَصْر وتوثيق الأكلات التراثية الشعبية الأردنية ورَصْد التطورات التي حصلت على هذه الأكلات.

ويعتمد المشروع على عملية المسح الميداني من أقاليم الشمال والوسط والجنوب، من خلال المقابلات مع ربّات البيوت والممارسين لهذا العنصر من كلا الجنسين الذين يشكلون مصدراً أولياً للمعلومات، لغاية بناء قاعدة معلومات من الرواة لهذه الأكلات التراثية مسبقاً، وجمع الروايات المحلية حول كل ما يتعلق بها: أسماؤها، ومكوناتها، وتقنيات إعدادها والمناسبات التي تقدم بها، وما يرافقها من ممارسات وطقوس.

يسعى المشروع إلى إحياء الأكلات التراثية التي لم تعد موجودة، أو قلّ استخدامها، أو لا يعرف عنها سوى الاسم فقط. فضلاً عن تشجيع المطاعم السياحية للتركيز على تقديمها كوجبات أساسية من ضمن قائمة الأطعمة لديهم للزائرين سواء المحليين أو الأجانب.

كما ويسعى المشروع إلى توثيق الذاكرة الشفوية المتعلقة بالأكلات التراثية وأرشفتها حسب المنهجيات والأصول العلمية المعاصرة لغايات الإسهام في نشر ثقافة الاهتمام بالتراث الثقافي غير المادي، ولفت الانتباه إلى أهمية ضرورة الوعي بحمايته وصونه، وتحديدًا في مجال الأكلات التراثية.

وإضافة لما ذُكر فإن المشروع يهدف إلى تقديم مادة علمية للباحثين لإجراء بحوث ودورات متقدمة في مجال التراث الشفوي والأكلات التراثية، وتوفير مادة ثقافية للاستفادة منها وإعادة إنتاجها في برامج الترويج والأنشطة الثقافية من خلال إنتاج فلم توثيقي عن المطبخ التراثي الأردني، وكتاب يتضمن الأكلات التراثية ونبذة تاريخية عن المطبخ الأردني.

ولتحقيق أهداف هذا المشروع تمّ تدريب فريق بحثي محلي يتكون من (١٠) أشخاص من كلا الجنسين على تقنيات جمع التراث الشفوي وإجراء المقابلات الميدانية، وقد تمّ جَمْع ما يزيد عن (١٠٠) رواية تتعلق بالأكلات التراثية في المناطق المستهدفة وشكّلت المادة الأساسية لهذا الكتاب.

المدير التنفيذي للمشروع

الأستاذة حنان دغمش

تاريخ المطبخ الأردني

من البديهي أن يرتبط تاريخ الإنسان منذ الأزل بالطعام، وتطورت أنواع الطعام مع تطور المجتمعات الإنسانية حتى عَدَّ البعض هذا التلازم بين البشر والأكل من مظاهر الحراك الحضاري عبر العصور التاريخية، فضلاً عن الطعام ذاته الذي يُعَدُّ ضرورة بيولوجية لجميع الكائنات.

ويقتضي المقام هنا أن نتعمق في تاريخ المطبخ ورصد كيفية تطوره من فجر البشرية حتى الآن؛ فإذا كان الطعام ضرورة لكل الكائنات، فلقد أصبح منذ مجيء الإنسان قائماً على أصول لا بد من مراعاتها ويتطلب أدوات متطورة لطهوه، وطرائق لإعداده.

وأجزم هنا بأن تاريخ المطبخ على العموم قد ارتبط بالنار حين اكتشفها الإنسان فأوجد لها الموادر بأشكالها المختلفة، واهتم أيضاً بالزراعة فعرف قيمة الأرض، لذلك قام بصنع أدوات الطبخ وأوعيته، مثلما أعد للأرض أدوات الفلاحة وجني المحصول وتخزينه.

يرصد تاريخ المطبخ الإنساني تطور أصناف الطعام من السمك إلى اللحوم المختلفة من الأغنام والطيور، واكتشاف الطحين وخبز الخبز، وعصر بعض بذور الثمار كالزيتون والعنب والذرة، وكل هذا يعني بأن الإنسان استخدم الأرض للزراعة وتعلم الحراثة والحصاد وجني المحصول، وتراكم مع كل هذه التطورات العديد من المأثورات الشعبية والطقوس المتعلقة بالطعام، بالإضافة إلى ذلك قام بتربية الحيوانات الغليظة للعمل، والمواشي للأكل والاستفادة من لبنها، كما دَجَّن الطيور.

ويتضمن تاريخ الطبخ إشارة مهمة وهي اختصاص المرأة في عملية الطبخ، أما دور الرجل فيذهب إلى الحصول على المواد المراد طبخها ووضعها بين يدي المرأة لتقوم هي بوظيفتها، ومما لاحظناه في تاريخ الطعام هو أهمية ظهور اللمسات الأثوية في كل طبخة، ويجمع الباحثون في شؤون التراث وعلم الاجتماع على أن تدني مستوى الطعام في زمن ما يعود إلى تدني مستوى المرأة الاجتماعي والحضاري آنذاك.

يعود تاريخ هذا المطبخ إلى آلاف السنين قبل الميلاد، ومنذ عُرف الخبز واللحم واللبن والخضروات أصبح للمطبخ قيمة غير مذكورة في التاريخ البشري، ويرى كثير من المهتمين أن المنسف الأردني بصورته القديمة هو من أقدم أشكال الطعام الأردني المرتبط بتاريخ الأقوام الذين سكنوا في الأردن كالمؤابيين والأنباط والعمونيين والأدوميين.

شكل جلسة طعام المنسف الحالي، تشبه حلقة المنسف زمن الأنباط؛ ثلاثة عشر شخصاً بما فيهم الملك، ويبدو أن مائدة السيد المسيح عليه السلام تتشابه معها، فالحواريون مع المسيح ثلاثة عشر شخصاً، ونحن نعرف أن هناك تزامناً بين فترتي المسيح والأنباط.

ندرك من هنا عمق الجذور التاريخية للطعام الأردني والذي يشمل اليوم كل الأصناف المحتوية على اللحوم والحبوب والألبان والخضروات.

الأستاذ نايف النوايسة

تاريخ القهوة العربية



نحكي عن تاريخ القهوة، اكتشافها، استعمالاتها، معانيها، القهوة العربية و كيف انتقلت حتى وقتنا الحاضر.

قبل ٤٠٠ سنة اكتشفوا القهوة في اليمن يقال: كانت الغنم لما تطلع على شجرة معينة باليمن وتوكل هذا النبات ترجع نشيطة، من هناك وجدوا أنه القهوة بتعطي حيوية ونشاط للجسم وبتشوا يستعملوها العرب ولأنه إيتخربش القهوة كانوا يجيئوها من اليمن ويخزنوها، لأنه ما في أسواق قريبة، والبدو برحلوا من منطقة لمنطقة وصعب يروحوا على المدينة يشتروا القهوة لأنها كانت تباع بالمدن مش بالأرياف؛ فالقهوة وجدوها مشروب يعطي نشاط ذهني وجسدي للبدوي بزمانه واستعملت القهوة على طبيعتها بدون إضافات وكانوا يشربوها بعد طقوس معينة.

القهوة هي شجرة والشجر يطلع ثمر يابس جداً لونه أخضر فاتح (زيتي)، وكان لما يتحمص على النار يقليب لونه على شقار أو على سواد إذا حمصته أكثر من اللازم، كان البدوي يؤخذ معه القهوة وين ما راح، ويحمصها بوعاء اسمه محماسة (زي صحن) إلها إيد يحطوها على النار، وهي من حديد وبحطوا إشوية قهوة فيها، وإلها إيد محماسة زي الملقط الطويل بحرك فيها حبات القهوة إمشان ما تنحرق لأنه بصير طعمها مش كويس إذا نُحِرقَت، لازم يظل يحرك ويحمس فيها عبين ما تصير شقرا مايلة للسواد وبُوخذها من المحماسة وبديرها بوعاء خشب، هذا الوعاء اسمه المبراد أو اللي ببرد القهوة من الحرارة، بخليها من ١٠ إلى ١٥ دقيقة بالمبراد، بعدين بجيب المهباش وبدقها بيه.

أدوات تجهيز القهوة اللي هي:

المحماسة وكان الرجل هو اللي يحمس القهوة وليست المرأة، والقهوة من اختصاصات الرجل، وممنوع تعملها إلا إذا كان الرجل غير موجود، والسبب إنه كانت القهوة رفيقة الرجل، وكان الرجل يتغنى بمواصفات القهوة، وكانوا أصحاب الحلال، والشيوخ العرب كان عندهم شخص مخصص للقهوة بنسمة الصوينع (وله أسماء ثانية منها الفداوي، القطروز، وهسع بيسموه القهوجي) وظيفته يسوي القهوة ويقدمها للضيوف، وكانوا يتغنوا بتصنيع القهوة، وقد ما هي مهمة كان البدوي يعمل فيها شعر وقصايد بكل أدوات القهوة بالمحماسة وإيد المحماسة والدلة والمهباش (النجر)، البن هو اسم القهوة باللغة العربية، وكلمه (coffee) باللغة الإنجليزية، إجت اسمها من القهوة وهي أصلاً كلمة عربية، الإنجليز والأجانب ما كان عندهم قهوة لحتى جنوب أميركا الجنوبية، فيه عندهم شجرة قهوة وصاروا يستعملوا منها بتصنيع النسكافيه والأشياء الأخرى، نكمل العادات اللي كانت دائماً ترافق العربي وين ما سكن والمهباش (النجر) عبارة عن ساق شجرة ويفضل أن يكون من البطم أو السنديان القوي، كانوا في صنّاع يصنعوا المهباش ويحفروا عليه على الدايير ويحفروه من النص بالجرن، وإله إيد من الخشب وهذي لدق القهوة داخل النجر، فنوع المهباش لما يدق بيه البدوي يدق القهوة يترثم على صوته، لأنه فيه



نغمات موسيقية وكان في ناس متخصصين بتغنوا بدق المهباش وبتشعر إنه بدق على الطبلّة تقريباً، فالبدو بالصحراء عنده شغلتيّن مهمات عشان يعزم الضيوف على بيته اللي هو دقة النجر والنار يعني مثلاً بالصحراء يكون الضيف ماشي في الطريق ما في مواصلات ولا مطاعم يدّه يוכל أو يشرب فإذا شاف نار من بعيد يعرف إنه في معزب وفيه واحد موقّد تارا النار يتدل على أهلاً وسهلاً وصوت النجر وللي يدق النجر بسموه عزّام، يعني كان يعزم الناس أي يدعوهم، طريقة صناعته النجر مهمة جداً، زمان كانوا يصنعوه بالشام، وبعدين صار في فئة من المجتمع الأردني يصنعوا النجر بوخذ وقت إكثير، يعني ينشفوه وبعدين بحرقوه وبعدين يدهنوه بزيت معين إمشان ما يتسطح ويعيش عشرات السنين، ووزنه ثقيل عشان يكون قوي وعشان كمان يتحمل الدق، وبعدين يحطوا القهوة بالعُرام بالنجر، العرام (قد كف اليد)، وبُوخذ على قد كف إيده على قَد طبخة القهوة، وما يطحن أو ما يدق القهوة ليومين وثلاثة، ما بصير نسويها غير كل يوم بيومه إمشان القهوة فيها زيوت، وهذا الزيوت ما تتطاير لأنه فيه فائدة من الزيوت، فيدقها ويديرها على الدلة، حكينا عن الرجل هاي شغلته لازم يشربوا القهوة من إيد الرجل، واختلفت هاي العادات في زماننا هذا، صارت المرأة هيه اللي بتساوي قهوة والرجل يشرب منها، وبعد ما يدقها بالمهباش بعرامه ويديرها على دلة القهوة.

ودلال القهوة أنواع:

وحدة لغلي القهوة ووحدة للقهوة عشان تركد بيها ووحدة ثالثة عشان تصب بيها القهوة، هلا صبة القهوة هذي بتكون أصغر حجماً عشان ما تبرد وعشان يدير إلى الدلة الصغيرة من الكبيرة أول بأول بس قبل ما يدير يكون حط عليها بهار (هيل).

الهيل بيدقوه وبفغشوه وبسهمو ما بدقوه ناعم، بس إثرضض بالمهباش، بس يفغشو بوخذ منه أكمن حبة، بحط عشر حبات أو أقل على الدلة، وهذا البهار منخّطه زيادة ويترافق مع القهوة لأنه البهار كان يجينا من الهند والمناطق الآسيوية الشرقية، ويجينا بهار غير بهار الأكل فكان يبيجي مع التجار، ووجدو إنه البهار بنكهة إكويسة وبطيّب القهوة أكثر من لما تكون لحالها.

وفيه ناس دخّل على القهوة بعض من عود الطيب وفيه ناس دخّل إشيوية زعفران (الهيل والزعفران ريحته وأكلة طيبة)، والقهوة لما إجت من اليمن إجت معنا لأنه إحنا أصلاً من اليمن من مأرب، لما فاض سد مارب قبل الميلاد ميلاد السيد المسيح هاجرت قبائل الغساسنة إلى مناطق الشام وسكنوا الأردن، وجابت عاداتها وتقاليدها من اليمن ومن ضمنها القهوة، وكانوا لما يشتروها يحطوها بكيس صغير أو خريطة مصنوعة من الصوف إمشان ما تعرق القهوة، لأنه مش إكويس إذا عرقت القهوة، لانها بتترطب، فهذا الصوف يمتص الرطوبة من الجو إمشان ما تدخل على القهوة لأنه القهوة حساسة، وهون وصلنا لعند لدلال، هلاً لدلال والفناجين دخلن علينا بصناعة من الصين، وهم بتغنوا بفنجان



الصين، وهذا الفنجان كان يعني حجم معين قَدْ قبضة الإيد، والقهوة لأنها منبهة لعقل الانسان وإذا يشرب منها إكثير بالليل بظل صاحي ما بنام، فكانوا ما يكثرُوا القهوة، كانوا يصوُ القهوة (اسمها صبة قهوة) يعني قليلة جداً، اليوم بشوف صبايا وشباب (يَقْلِلُو) الفنجان كامل، كأنهم يشربوا عصير، وهذا لا يجوز وكثرتها خطر على الإنسان، وقليل منها يكفي الإنسان، وهلاً في عادات أُكْتَسِبَتْ على مر الزمن بِكَيْفٍ تَتَقَدَّم ولمين تتقدم القهوة، وفيه عادات وتقاليد وكرامة، وفيه ناس ما يَقْدَرُوا بِجَاوِزُوا هاي العادات بِشَرْبِ القهوة وإذا تجاوزوا هاي العادات يعتبر شخص مش سوي أو بِفَهْمَش، فَحَطُّوا شروط على مر الزمن للقهوة مين يَحْمِسْهَا ومين يُصْبِهَا وكيف تَنْصَب ومن وين تَنْصَب من الشمال لليمين أو كبير القعدة أو لما ييجي ضيف جديد تتجدد القهوة من أول وجديد، لأنهم ما يشربوا من القهوة القديمة، وبعدين أول ما تنزل القهوة، المَعْرَب يشرب بالأول، هلاً مثلاً لما يجي الضيف وَسَوَيْتْلُه قهوة ما تَنْصَب القهوة مباشرة للضيف، بَنْصَب فنجان إلك بِتَشْرَبُوا، والضيف يتفرج عليك، بعدين بَنْصَب القهوة للضيف، وهذا مش أنانية، هذا إمشان يقول للضيف إنه قهوتي اللَّي بِدِّي أقدمها مضمونة مش مسمومة، وأنا بشرب منها قبلك، لأنه كانوا زمان ما حَدْ يعرف حَدْ، فَمُشَان أَطْمَنَك يا ضيف أنت من دون ما أسالك لأنه لك انت كضيف خلال الثلاثة أيام وثلاث عندي: ممنوع أسالك عن اسمك إذا أجيئت علي، وممنوع أسالك عن حاجتك، أنت بتكون معزز مكرم، وَمُشَان أَطْمَنَك أنا ما بِدِّي أغدر فيك، بِذوق الفنجان بالأول وبشرب الفنجان قَدَامَك بعدين بَطْمَنَك.

خلينا إنكَمِّل عادات القهوة كيف الناس استخدمت هاي العادات عَشَانِ إِنْفَك مشاكلها، يعني زمان القهوة قدموها تقريباً بحياة البدوي والعربي لدرجة إنه إذا تقدمت القهوة وما رضى يشرب عار على صاحب البيت، فيتراجاه يشرب قهوته ويطلب اللَّي بِدِه إياه عَشَانِ هيك لَهْلَا بالعرس بروح بِحَطُّوا الفنجان قَدَامِ الجاهة أو كبير الجاهة، وما يرضى يشرب القهوة إلا لما يطلب، لأنه إذا ما أعطيتني طلبي ما بِدِّي اشرب قهوته، وهذا عار بحق صاحب البيت لأنه الضيف رفض يشرب قهوته، هذه القهوة يسموها البدو فكاكة النشب وفكاكة الحروب والمشاكل، فتخيل قَدَيْش مهمة بحياة العربي والبدوي، وهلاً الضيف إن فات قعد عند معزب فهو اسير وأذا قام شاعر، يعني شُو ما قدمته حسب إمكانياتك، بِدُو يُوكل، وإذا قام شاعر، لأنه ما كان في إعلام زمان، كان الضيف يقول أنا على قهوة فلان، يعني أنا زرت فلان زمان وما قصّر، وهذا رجل كريم، فكانوا يتفاخرون لما يفوت الضيف، فالضيف إله عادة بالبيت لما القهوة بِدُها تَنْصَبْلُه، بَنْصَبْلُه أول فنجان ويشرب بعد المعزب وبَنْصَبْلُه ثاني فنجان وثالث فنجان ويشرب، في أصول لشرب القهوة، لأنه العرب يقولو إحنا أهل اليمين وليس أهل اليسار حتى إخوانا بالإسلام، بقولوا اللهم اجعلنا من أهل اليمين وليس من أهل اليسار حتى عندنا بالكتاب المقدس يقولوا: الخراف على يمينه والجداء على يساره لأنه دائماً نقول «وجلس عن يمينه الأب» لأن اليمين عند الشرقيين هو مركز العضلة، ودايماً بإيدك اليمين بتقدم القهوة مش بالشمال.

بهاي المعلومة تم الجمع بين الدين والعادات يعني مش بالساهل الناس بتفرقها، فبعد ما وصلو أجاويد





الله أول فنجان بصّبوا للضيف هذا حق اله وإذا ما هز الفنجان من أول مرة معناته فارس، إذا شرب أول فنجان وهزّه معناته اكتفى بالضيافة، وإذا شرب الثاني وما هزّه معناته الضيف كريم، وسموهم فنجان الضيف والسيف والكيف، وفنجان الضيف حق مكسب للضيف، وفنجان السيف إنه فارس وختيال، وفنجان الكيف يعني إنه شيخ (متعود على القهوة)، وما بصير انو يشرب الرابع بصير قلالة حيا، بس ثلاث وبعد الثالث ما إله.

هاي جزئية من الموضوع، والقهوة من يوم ما وجدت بالعالم العربي خاصة منطقة اليمن والجزيرة العربية وانتقلت إلى بلاد الشام وصارت تنصنع بالعالم كله بتركيا وغيرها ما انقطعت نهائياً عن العرب، فمن جيل لجيل موجودة القهوة.

فالبدوي اللي عايش في الصحراء ما غيّر عليها إشي إلا الأدوات كان يجيب الدلال أو المحماسة من الشام أو من مصر، وهلاً في تيرموسات للقهوة، كان زمان ما فيه عشان تظل القهوة ساخنة، وبعدين بطلت الناس يدقوا المهباش، الناس اللي تغيرت مش القهوة، صارت ثقافتنا بالأردن وصار بالعالم نسكافية وكابتشينو وأسماء مختلفة للقهوة والأتراك أضافوا عليها سكر وصاروا يسموها القهوة التركية، فصارت الناس تتفنن بشرب القهوة، وهلاً الإمكانيات اختلفت يعني زمان القهوة كانت شحيحة ما يصبوا إكثير، والقهوة رمز للضيافة مش للشبع، بعدين مش كل واحد يشرب ثلاث فناجين لازم يكون فارس وشيخ تشرب الثالث وهزة الفنجان تعني (كثر الله خيرك)، وهزته معناتها شكراً ومش قصة حاب أتفنن بفنجان القهوة، كل العالم برغبوها، انحكى شعر عن القهوة وكيف طريقة تحميس القهوة في قصيدة بتقول (حماس يحمسها وحمسه على أفن وتعصيك بيديك يوم حمست عصاها).

حتى إيد المحماسة إله استعمالات أخرى بالقضاء العشائري واسمها البشعة (يعني الواحد إذا عامل عمّله وأجى قدام القاضي وشاكين بأمره إنه عاملها بقولوا يا ولد البشعة تبين).

البشعة: إيد المحماسة يحمّيها على النار تاتّصير حمرا وبقولوا مدّ لسانك وبلذعوا على لسانه، هاي اسمها البشعة واستخدمت هاي الطريقة بالقضاء العشائري لغاية الستينيات.

هلاً البرازيل صارت أهم من اليمن وتقدموا عنهم فيها، وشرق أسيا كمان بزرعوا قهوة وإفريقيا وصارت تجارة القهوة مهمة بالعالم كله ما عليها خوف، وصار في خوف على باقي المواد الغذائية أكثر من القهوة.

حوار باللهجة المحلية مع الأستاذ جميل مضاعين

المنسف الأردني



الفنان التشكيلي جمال صويص
جمعية بيت التراث والفنون

المنسف

لكل بلد نمط سلوكي يعرف به، فالتحفة الهندية والطاجن المغربي واللباس الشرقي وغيرها بطاقات تعريف تسم ممارسيها بميسم خاص، ويأتي المنسف الأردني في هذا السياق هوية سلوكية تقدم الأردني تقديمًا حسنًا.

ماذا عن كلمة المنسف؟

أُعيدت هذه الكلمة إلى ثلاثة آراء:

الأول: الوعاء الذي يوضع فيه الطعام الخاص بالمنسف.

الثاني: طريقة تناول هذا الطعام من الوعاء.

الثالث: طريقة وضع هذا الطعام في الوعاء ويكون في العادة على شكل (عُرمة الحَب).

ومع وجاهة الآراء الثلاثة فأني أميل إلى الرأي الأول فهو الأجدر بحمل كل تفاصيل هذا الطعام ومكوناته، وهو عبارة عن صحن دائري كبير له كرسي وثلاث حلقات، وكان يُصنع من النحاس، وينبغي أن يتسع لدائرة الأكلين الذين يصل عددهم إلى ثلاثة عشر فردًا، وعند إجراء الحسابات يكون قطر المنسف مترًا واحدًا.

تسمى الدائرة حول المنسف (طارة)، وحينما نشاهد طريقة الأكل وتفصيلها الدقيقة نصل إلى نتيجة مهمة هي: أن هذا طعام ليس أكلاً وحسب وإنما هو طريقة مثالية للتعبير عن الكرم، يقابلها المُكرَّم بسلوك حضاري مهم أثناء الأكل، فعليه أن يأكل بثلاثة أصابع من يده اليمنى في حين يضع يده اليسرى على ظهره، ولا يكثر من التلحيس والتلمط، ويأكل بسرعة حتى يُخلى ساحة المنسف للطارة الثانية، وعدد أفرادها أيضًا ثلاثة عشر شخصًا، والطارة الثالثة مثلها.. الخ.

تبرز حضارية المجتمع الأردني من خلال طبيعة الاصطفاف حول المنسف وكأنهم في مهمة عسكرية، إذ يجب أن يكون الجالسون حوله قد تموضعوا على (ركبة ونصف (ومواركا) أي أن يجلس الآكلون متلاصقين بأوراكنهم)، وأن يأكل الواحد مما يليه، وأن يُصب الشراب على (الموأكَل) أي على المكان الذي يأكل منه الشخص حتى لا يتأثر بقية الطعام.



مكونات المنسف:

- الشراك الذي يُبسط في قاع المنسف وهو خبز رقيق يُخبز على الصاج.
 - العيش وهو جريش القمح، ويطبخ بالماء حتى ينضج.
 - اللحم المطبوخ بالماء أولاً وبعد اقترابه من النضج يُضاف له مريس الجميد، ويُفَضَّل لحم الضأن الصغير، وبخاصة للضيف الكبير وصاحب القدر الجليل.
 - يُوضع رأس الذبيحة بوسط اللحم على المنسف.
 - تُوضع مطايب الذبيحة وهي الكبد والكلَى والطحال على الرأس، إكراماً وتقديراً وإشعاراً للضيف بأن ذبيحته بكاملها أمامه، وهي ليست من اللحم البيّات أو من اللحم المشكوك به.
 - أما الجميد وهو الإقط في التراث العربي أو الزعاميط في تراثنا الشعبي، فيُجبل من الجبجب ويُنَشَّف على سطوح بيوت الشعر أو الصخور المجاورة لهذه البيوت أو في أماكن مُعدّة لذلك، وبعد حين دخلت الآلات الحديثة على تصنيع الجميد، ويحول الجميد إلى سائل ويطبخ به اللحم بعد أن يُنضج بالماء قليلاً، ويسمى مزيج هذا الماء مع سائل الجميد بالشراب أو المريس أو المليحية أو المرقّة أو الحساء.
- حديثاً استبدل سدر المنسف المصنوع من معدن الألمنيوم بصحن النحاس، كما استبدل الأرز بالعيش، والدجاج بلحم الضأن، والجميد المصنّع من مكونات عديدة بالجميد الكركي المعروف، وأُضيف إلى المنسف الصنوبر أو الفستق أو اللوز، والبقدونس.

أصول المنسف:

يرجع المنسف في جذوره إلى حقب تاريخية قديمة إلى ما قبل الإسلام. وصورت سورة المائدة في القرآن الكريم منظر الحواريين مع السيد المسيح عليه السلام وعددهم ثلاثة عشر على هيئة المنسف الذي مرّ توصيفه قبل قليل، وجاء في المصادر التاريخية النبطية أن الملك النبطي يُقرّي ضيوفه الـ ثلاثة عشر ويقوم على خدمتهم كما نفعل اليوم في طعام المنسف، ويجلسون طارات طارات وكل طارة بالعدد نفسه.

وأذهب إلى أن المنسف من ابتكارات الأردن من قديم الزمان ولا يمكن الابتعاد كثيراً به فهو أحد خصوصيات هذا البلد، وهو متصل حضارياً ووجدانياً بالمائدة الأردنية.



آداب المنسف:

- أن يجلس الأشخاص حول المنسف مُواريكين.
- أن يأكل مما يليه، وان لا يمد يده إلى موائد الآخرين.
- أن يأكل الضيف بثلاثة أصابع من يده اليمنى ولا تمس أصابعه شفتيه ولا يعلق بها شيء من لعبه حتى لا يتلوث الطعام.
- أن لا يُعطى اللسان إلا للشاعر بين الآكلين.
- أن يُشارك أحد المعازيب الآكلين في طعامهم لطمأننتهم بأن الأكل لا يثير الشك.
- أن يأكل الشخص بسرعة كُل بسرعة وقُوم بسرعة، كُل أكل الضباع وقُوم قُومة السباع.
- أن لا يلحس الضيف أصابعه التي أكل بها بعد كل لقمة، ولا يفعل ذلك إلا بعد الانتهاء من الأكل.

ومن المعروف أن المنسف الذي أُعدّ من لحم الضان هو للضيف المعتبر، ولحم الجدي لمن هو دون ذلك، ولحم الدجاج للأقل مستوى، كما أن المناسف البيتية في هذا الزمان تقوم على لحم الدجاج لمواجهة الأعباء المعيشية الصعبة.

والمنسف هو تعبير عن الكرم، وفيه تكمن خصوصية محمودة للمجتمع الأردني إن لم يُبالغ فيه، وهو شكل من أشكال الاجتماعات العائلية والعشائرية.

الأستاذ نايف النوايسة

الطبقات الفراشية الأردنية

المنسف

المنسف من الأكلات الأردنية المشهورة، ومعروف عند جميع العرب إنه الأردنيين هم أهل المنسف. ومقدمها للضيف تعبيراً عن الاحترام والتقدير والاكرام.

المكونات:

لبن جميد بلدي بتسوى من حليب الغنم البيضاء، لحمه بلدية، خبز أسود أو رز أبيض، سمنة بلدية.

المعدات:

طناجر كبيرة أو قدر، سدور، مصافي.

طريقة الطبخ:

يُنَجِّب اللحم البلدية مُنْغسلها إكويس من الدم إمشان ما يحل على الجميد، ومُنْحَطها في الطنجرة إمشان تَنسَلَقُ إكويس، وبنحط عليها ورق غار، بَعْدَيْن مَنكون إمجهزين لبن الجميد ممروس وجاهز، وبنديره فوق اللحمه وبنخلية يغلي معها، عشان يُلُوخ وَيَسْتَوِي وَيَطْلَع طعمه، في العادة ما بنحط ملح لأنه اللبن مالح، مَنرد إنضيف لبن حسب الحاجة، أهم شي ما يكون خفيف، ومُنْجَهز خبز من طحين بلدي قمح وبنخبزه في الفرن ونفثته في جاط أو سدر، مُنْصَفِي اللبن وبنديره على الخبز المفتوت، ومَنحركه حتى يُلُوخ مع بعض، ومُنْجَب اللحمه ومُنْحَطها فوقه، وهيك يكون جاهز للأكل.

ممكن إنساوي المنسف من الرز بدل فته خبز القمح الأسود بنحطه في طنجرة، طبعاً يكون منقوع ومُنْصَفِيه وبنحط عليه أحياناً مية اللحمه، وأحياناً مية عادية، وهيك يكون جاهز للأكل، ويقدم في المناسبات والأفراح والعزائم (الأعراس، والعزاء، والجاهات).



مَنَسَفَ البَرغل

هو أكله تراثية قديمة يعملوها في الأعراس والعزاء.

المكونات:

جميد، لحم غنم، برغل خشن، مردقوش، كركم، بصل، بهارات مشكلة، فلفل أسود، ملح، مَي.

طريقة الطبخ:

يُنْمَرُسُ الجميد ويُنْحَطُ هَاللحم والبصل والمَرْدَقُوش والكركم والبهارات المشكلة والفلفل الأسود، ويُنْخَلِيهِ يَغْلِي حَتَّى تَسْتَوِي اللحمَة، بَعْدِينَ مَنْجِيبَ البرغل ويُنْحَطُهُ فِي طَنْجَرَة وَيُنْحَطُ عَلَيْهِ مَي فَاتَرَة وَيُنْحَطُ عَلَيْهِ مَلْح، وَيَنْتَرِكُهَا حَتَّى تَسْتَوِي، وَيَنْبَلِشُ نِدْعَكَ فِيهِ بِالمعلقة، بَعْدِينَ يُنْحَطُهُ بِسِدْر وَيَنْزِيْنُهُ بِاللحمَة وَأَقْرَاصَ الكُبَّة، وَكُبَّة عَادِيَة طَبْعًا الكُبَّة يعملوها مِنْ البرغل الناعم المنقوع مع بصل ومَرْدَقُوش ونعنع ناشف، وَتَنْدَعَكَ إِمْنِيحَ مَعَ إِشْوِيَة مَلْح لِتَتَمَاسَكَ، وَيَعْمَلُوهَا عَلَى شَكْلِ أَقْرَاصَ كَبِيرَة وَيَحْشَوْهَا لَحْمَة مَفْرُومَة وَجُوز وَصَنْوَبَر، بَعْدِينَ يَقْفُرُوا (يَسْقُوا) عَلَيْهَا بِالسَمْنَة الْبَلَدِيَة، طَبْعًا يَنْعَمَلُ بِسِدْر نَحَاسَ وَالسِدْر بِشِيلُوهُ شَخْصِينَ أَوْ أَرْبَعَة أَشْخَاصَ حَسَبِ الْحَلَقَاتِ الْمَوْجُودَة عَلَى السَدْرِ.



الفُويَرة أو فتّة الشراك

المكونات:

جميد بلدي (المريس) خبز اشراك وسمن بلدي وحواجة وكركم حسب الطلب ولوز وصنوبر.

طريقة الطبخ:

بَمَرس الجميد زي شراب المنسف، بَخليه على نار حامية وَبَحُط عليه الحَوَاجة والكركم، لما يَغلي أو يسخن بَطْفَي النار تحته وَبَحُطه على جنب.

بَجيب خبز الشراك بَفَتّه قطع إزْغيرة وَبَحُطه بصينية وَبَشْرَبه بالشراب لحد الشراك يَتَشْرَب إملّيح، بَخليه إَشوي ينقع بالشراب، وَبَحط جنبه جاط بيه شراب للي بحب يزيد إَشويّة شراب، بَحَب نُوكل العيلة كلها مع بعض أحسن بِصير الأكل أبْرِك وبّيه إلفَة أكثر بين أفراد العيلة.

الشَّاهِرِيَّةُ الأُردُنِيَّةُ

المكونات:

اللحمة البلدية، والجميد، والسمن البلدي، والبرغل، والحواجة والكركم، وبصل، واللوز، والصنوبر، حسب الطلب.

طريقة الطبخ:

بسلق اللحمة مثل طريقة المنسف وبَصْفِي المَيِّه عنها وبغسلها وبَحط مَيَّة اللحمة على جنب، وبفرم البصل فرمة ناعمة، وبَجيب طنجرة ثانية وبحط إبقاعها إَشْوِيَة سمن بلدي وبَقلي بيها البصل لما تتذيل ويصير لونها ذهبي، وبعدها بدير اللحمت عليها وبَقْلَب بيها بمعلقة، وبَظَل أَقْلَب لما تَتَقَلَّى اللحمة، وبَرَّش عليها الحواجة والكركم على بين ما يتحمرن، وبعدها بدير البرغل على اللحمة وبَقْلَب اللحمة والبرغل مع بعض على بين ما يَتَخَلَطُن مع بعض إِمْلِيح، وبعدها بَدير المريسة وبخليها على نار حامية لحد ما تَبْلَش تغلي وبَوَظِي النار إَشْوِيَة وبَخْلِيها تستوي على مهلها لما يَعدَّد الشراب مع البرغل، وبديرها بصنية أو صحيفة الفخار بتتاكل بالمعلقة، وبيه ناس بحط عليها لوز وصنوبر حسب الطلب وكانوا زمان بفضلوا الأدوات الفخارية لأكلة الشاكرية مثال الطهطوش.



الرَّشُوفُ

المكونات:

عَدَس، رَز، مَرِيس الجَمِيد، كَرَكَم، حَوَاجَة السَّمْن، سَمْن بَلَدِي.

طريقة الطبخ:

عَدَس إِيْنْغَلِيْه أَوْ تَيْسْتُوِي الرَز يَنْحُط الْمَرِيس وَيَنْحُط مَلْحَة وَكَرَكَم إِيْحَوَاجَة وَسَمْن بَلَدِي، وَيَتَسَكَب الرَّشُوف، وَمُمْكِن يَتَأَكَل شُرْب أَوْ قَتْ خَبَز مَعَه أَوْ إِيْغَمَاس، كُلُّ حَدا حَسَب رَغْبَتِه هُو مِنْ الْأَكَلَات الشَّعْبِيَّة التَّرَاثِيَّة الَّتِي كَانُوا النَّاس يِيَاكُلُوها فِي فَصَل الشِّتَاء عَشَان فِيهَا عَنَاصِر غَنِيَّة لِلْجَسْم. وَبِيَه مَثَلٌ مُرْتَبَط بِالرَّشُوف يِيَقُول: (يَا مَحَلِي قَدَّر الرَّشُوف كُلَّ مَا بَرَدَ نِهْجَم عَلَيْهِ)، وَوَقْتُ الْحَصِيدَة يُقْعَدُوا يِيْغْنُوا بِيَهَا.

مِنْ أَوَّل هَاي الْأَكْلَة عَلَى زَمَان إِيْجُدُونَا وَهِيَ أَكْلَة عَادِيَّة مِشْ لِلْمُنَاسَبَات. هِيَ أَكْلَة أُرْدُنِيَّة وَمُنْتَشِرَة بِالْأُرْدُن كُلِّهَا وَمَا اخْتَلَفَتْ طَرِيقَة طَبْخِهَا عَنْ زَمَان أَوَّل لِهَذَا الْوَقْتُ الَّتِي أَحْنَا فِيهَا، وَكَانَتْ تَنْطَبَخ بِطَنْجَرَة أَوْ فَخَار وَتَتَأَكَل بِمَعَالِق عَادِيَّة، وَكَانَ يَنْطَبَخ عَلَى الْحَطَب، مَثَلًا بِفَوْتُ عَلَيْكَ ضَيْف إِذَا مَا عِنْدَكَ إِيْشِي يَنْطَبَخ، إِيْتَبَطَبَخَهَا.

الرَّشُوف كَمَان يَنْطَبَخ إِذَا فِيهِ مَرِيس زِيَادَة مِنْ الْمَنَسَف عَشَان الْمَرِيسَة مَا تَنْكَب، وَهِيَ أَكْلَة فَلَاحِيَّة كَانُوا الْبَدُو يَعْمَلُوا جَرِيشَة، يَعْنِي يَطْحَنُوا قَمَح وَيَحْطُوا مَعَهَا قَمَح وَبِنَفْس الطَّرِيقَة يَطْبَخُونَهَا فِي بَعْض الْمَنَاطِق بِالْأُرْدُن بَضِيْفُولَهَا حَمَص وَبَسْمُوها بِالْكَرْك شُورْبَة حَامِضَة.



الرَّشُوف



الأكلات التراثية في وادي موسى صحية وسهلة التكاليف، وكل المواد موجودة، وأغلب الأكلات من الخبز البلدي واللبن والجميد والسمن البلدي والعدس والقمح، زمان أغلب الأهالي يخبزون في البيت على الصاج أو الفرن.

الرشوف شوربة تراثية قديمة معروفة في وادي موسى والطفيلة من زمان. وتحضر من مواد بلدية مثل جريشة القمح البلدي والعدس واللبن أو الجميد.

المكونات:

جريش القمح، عدس، سمن بلدي. بصل. لبن أو جميد.

طريقة الطبخ:

إِمْنُتَقَح الجريشة في الماء وَبِئْسَلَق العدس لِيَسْتَوِي زين، بعدين مِسِيح السمنة في حلّة على النار لقلي البصل فيه وَنُعَوِد لَنَصْفَي العدس وَبِنَحْطُه على البصل بالجريشة وَبِنَحْط فوقهم اللبن أو الجميد وَبِنَدْشُرهم على النار لِيَسْتَوَا، كان زمان إِنْحَط اللبن الجميد المروس، وَأَلْحِين تجاري، عُوْدَان بِنَحْط السمنة البلدية في قلاية أَوْحَلَّة ولما بَدُو بِنَحْط فوقها البصل بعد مَنَقَطْعُه، وَمِنْدَشُرُه لما يخمر.

البلاوة

أعتبرها أكلة صحية معروفة عندنا من زمان، ورثناها عن آبائنا وأجدادنا ومشهورة في المناطق الريفية الجنوبية مثل الشوبك وادي موسى والطفيلة اللي ينزرع فيها القمح.

المكونات:

قمح، لبن مريس، زيت زيتون، أو سمن بلدي.

طريقة الطبخ:

ينجيب القمح ونجرشه على الرحاة، ينبتة من البيثة اللي فيه اللي هي قشرة القمح، وبعدين منخله في المنخل، وبعدين نضعه في الماء الحامية، تغلي لمدة نصف ساعة، بعدين ننجيب القدر ونحط فيه مياه ساخنة، بعدين نمرس الشعاعيل ومنصفيه في خشانه من أثر اللبن ونصب اللبن على الماء اللي ابتغلي في القدر، وبعدين منحرکه مع بعض لما يغلي الماء واللبن، وبعدين نحط الجريشة عليها، وينطل انحرک فيها لمنها تشرب كل اللبن والماء وتصبح طرية إشوي زي الرز، وبعدين إنزلها عن النار ومنخلها تبرد ونعمل عليها ميجار ونحط فيها زيت أو سمنة بلدية، وتآكل في الأيدي.

كانت تنطبخ على الحطب، والحين على الغاز، تتقدم في الأعراس وعزائم الحصادين وفي المناسبات مثل رمضان ولمة الأسرة.



المُجْدَرَة الحمراء بالبرغل (الرز والفريكة)

المكونات:

العدس حب بلدي إن أمكن، والبرغل، وزيت الزيتون، وكمية من البصل، وملح.

طريقة الطبخ:

يجيب هل العدسات بنقيهن وبغسلهن، بكون حاط مي بالطنجرة وعليها إشوية ملح بمليها أكثر من نصها وبحطها على النار لما تغلى بسقط عليها العدسات، وبتظل تغلي المي والعدسات على بين ما يستوين وبحط عليهن رشة بهارات، وبعدها بجيب البصل وبفرمه نص دائرة أو على شكل هلال وبقليه بالمقلية بزيت الزيتون، وبظل أقلّي بيه لما يصير لونه بني غامق محروق، وبعدين بصفي الزيت عن البصل، وبديره على العدسات وبظل البصل بالمقلية وبحط عليه كاستين مية، وبرجع بحطها على الغاز حتى تغلي المي مع البصل ويصير لون المي بني، وبصفي البصلات من المي وبحط المي على العدسات على شان يصير لون المجدة بني أو أحمر، برجع بفرك البصل المحروق مع البرغلات فرك إمليح، وبرد بسقط البرغلات على العدسات وبزيد كمية المي على شان تغلي العدسات مع البرغلات ويستوين إمليح، وبرش كمان شوية إبهارات، ممكن أحط عليهن دبس البندورة حتى يصير لونه أحمر غامق، بنفس الطريقة بنعمل مجدة الرز أو الفريكة بدون البصل المحروق، وبعدها بتتقدم المجدة في صحن لكل واحد، ممكن نخط جنبها سلطة الحراثين أو لبن رايب أو لبن مخيض ومخللات وزيتون.



الفَتَيْثُ

طعام معروف عند البدو وكثير كانوا يعملونه زمان ويسمونه فتيت أو هفيت لأنه يُفَت الخبز، ويُهَفَت بالرشوف.

المكونات:

جريش القمح، بصل، لبن، ملح، فلفل أسود، بهارات، حمص حب أو عدس (حسب الاختيار)، خبز شراك، سمن بلدي أو زيت زيتون.

طريقة الطبخ:

يطبخ رشوف الجريشة، جريشة القمح بسمن وبصل وميه ويوم يقرب يستوي بحط عليه اللبن والحوایج ملح وفلفل وبهارات لما بستوي فيه ناس بحطو معه حمص حب أو عدس.
نَفَت خبز الشراك بصحن أو صينية ونشرب عليه الرشوف لما يتشرب الخبز وبعده نقدمه بسمن ونقدمه للضيوف أو لأهل البيت.
فيه ناس يحط بدل السمن زيت زيتون وبعضهم بالربيع وقت الحليب بحط بدال السمن زبدة بلدية.



إِلْمَشُوطَ

من أول ما وَعَيْنَا على الدنيا وَهِيَ موجودة هَالطَبْخَة، كانت أُمِّي يَتَسَوَّيْهَا وكان بِيَه طَهَّاطِيش (فخار) وهَاي طَنْجَرَة.

المكونات:

عدس أو برغل أو جريشة، سمن بلدي، بندورة أو مريس اللبن، ملح.

طريقة الطبخ:

يَنْجِيب المِيَّة وَنَحْطُ عدس بالطنجرة تَيْغَلِي مزبوط، بعدين في ناس يَطْبُخْهَا على برغل أو جريشة وَيَتَسَاوِي إِمَجْدَرَة، وَغُقْب ما يَسْتَوِي وَيُخْلَص إِذَا بِدَّكَ إِتْسَاوِلْهَا صَلْصَة، بي ناس يَعْمل على بندورة، أو مريسة، والمريسة أَزْكَى، ومع سمن يَطْلَع أَزْكَى، وَطَبْعًا يَتَمَلَّح، وَيَطْلَع أَزْكَى أَكْلَة. بالنسبة لِلصَّلْصَة تَتَحَمَّر مزبوط أَوْ يَنْحَط عَلَيْهِ معلقة سمن بلدي. والمشوط يَتَسَمَّى أَكْلَة الْفَقِير لأنه الناس كُلْهَا كانت فقيرة. كانوا يَسْتَحْدِمُوا طَهَّاطِيش وقطعة زَي المِصْفَايَة بطناجر كبيرة، والطَهَّاطِيش أَحْسَن من طناجر التيفال. وَهَسَّا الناس ما يَسْتَحْدِمُونَهَا لأنها يَتَغْلَب.

المَجَلِّيَّة أو (المَجَلَّلَة) المَعَانِيَّة

هي أكلة شعبية تراثية معانية، أخذناها عن آبائنا وأجدادنا من زمان (قديمة)، وهي أكلة شعبية في معان، كنا نقدمها في الأعراس والمناسبات وذلك لتوفر المكونات، وتكاليها رخيصة.

المكونات:

خبز قمح، سمنة بلدية أو زيت زيتون، بصل، ملح، مريس اللبن أو عصير البندورة.

طريقة الطبخ:

إِنْبَعَجَن طحين القمح وَبَنُوزَعَه لَقِطْع (أرغفة) خميلة وَبَنُخْبِزْهَا بِسُرْعَة بدون إضافة خميرة عليها. ثم نَمْرَس اللبن الجميد بالأيدي، وَلِحِينَ يَصِير سائل يَنْصَفِيهِ وما منحطه على النار، وإذا كانت المَجَلِّيَّة بالبندورة، إِنَّقِي البندورة المِسْتَوِيَة وَنَقْطَعْهَا وَنَحْطُ عَلَيْهَا البصل المفروم وَالْمِيَّه وَتُطْبَخ على النار لمدة ساعة.

نَدُق الخبز بواسطة قطعة حديد ثقيلة عَشان نَتَخْلَص من الزوائد الناشفة في الخبز اللَّي حَرَقَتْهَا النار، وَبَعْدِينَ يَنْقَطَعْهَا إِلَى قِطْع صَغِيرَة.

يَنْحُط الخبز في مَرِيس اللبن أو سائل البندورة وَبَنُتْرَكْهَا لمدة ربع ساعة، عَشان يَنْشَرِب الخبز السائل، وَبَعْدِينَ يَنْقَلَب الخبز واللبن أو البندوره لمدة ربع ساعة عَشان نَتَأَكَّد من الخليط إِنْو صار قابل لتناوله بشكل سلس.

بَعْدِينَ إِنْفَرِد الخليط بشكل مِسْتَوِي وَبَنِعْمَل حُفْرَة في الوسط (تجويف) بقطر ٢٥ سم وَبَنَحْط السمنة البلدية الذائبة في الحفرة.

يَنْقَلِي البصل لَحِينَ يَذْبَل وَيَصِير لونه ذهبي غير محروق وَبَنُوزَعَه على سطح المَجَلِّيَّة لَحِينَ يَغْطِيهِ بشكل كامل. تَوَكَّل باليد.

سميت بهذا الاسم لأنه لما تُجَلَّل المَجَلِّيَّة بالبصل المفروم المحمر بالسمن البلدي، وَتُقَدَّم في الأعراس والمناسبات والأعياد والعونة، وهي عندما يقوم أحد سكان الحي بإنشاء بيت جديد، وكان السكان يهبون لمساعدته. وكان صاحب البناء يقدم لهم المجلية.



الكعاكيل



طبق من اشهر الأطباق المعروفة بمناطق الشمال وأهم ما فيه أنه مكوناته بسيطة وغير مكلفة ومتوفرة تقريبا بكل بيت.

من أهم مكوناته عشبة الدنبيلة وعشبة (الجعدة) ييلقطوها من الأحرار والجبال بوقت الربيع وبينشفوها ويخزنوها خصيما لعمل الكعاكيل ولعلاج المغص.

المكونات:

بيض، طحين، بصل مفروم ناعم، عشبة الدنبيلة وعشبة (الجعدة)، ملح، كركم، فلفل أسود، لبن مخيض.

طريقة الطبخ:

بنفقس البيض وبنحط عليه البصل المفروم ناعم والجعدة وبنخلطهن وبنرش فوقهن ملح وفلفل أسود ورشة ورس (كركم) وبنصير ننزل الطحين أول بأول حتى يشتد الخليط وتصير ماسكه بنكون سخنا لبن الشنينة عالغاز وبس يغلي نبليش نضيف الخليط قدر كرة صغيرة وبصير حبات جوات اللبن وهيك لما نخلص كل العجينة ونتركهن يغلن على نار هادية ربع ساعة وبس يستوي بنقدمهن مع الجرجير وفجل وبصل أخضر.

ملاحظة: قبل استعمال الجعدة بالخليط لازم ننقعها بمية ساخنة عشان يروح المرار منها.

الفطيرة الكرّكية

المكونات:

الخُبز العَوِيص والسمن البلدي والبصل مفروم مقلّي بالسّمن، الجّاج أو اللحمة، لمن مريس.

طريقة الطبخ:

يُنْفَت الخُبز العويص خصوصي للفطيرة بالسدر ويكون الجميد على الغاز بَغْلِي بِندِير الخبز المَفْتُوت على شراب الجميد وبَحْرَكه مُلِيح حتى يتشرب كل الخبز بشراب الجميد وَيُنْرَد نديره على السدر ونفرده على كل السدر وبنعمل حفرة بالنص وبنحط بيها السمنة البلدية ونشْرَب على داير السدر السمنة البلدية وبنحط البصل المقلي على وَجَة الفطيرة بنخلي شوية شراب لحاله بجاط على جَنْب لِي بحب يزيد شراب ممكن اضافة الجاج أو اللحمة واللوز والصنوبر حسب الرغبة على الفطيرة وتتاكل بالأيدي وهي اكلة شتوية لانها دِسْمَة وِبِتْنَعْمَل لما تجتمع العيلة والمناسبات الاجتماعية.



الرَقَاقَة أو المَحْمُورَة

المكونات: زيت زيتون، بصل، ملح، فلفل أسود، كمون، طحين قمح. كركم (ورس)، طحين أبيض، حبة البركة، سمس.

طريقة الطبخ: نغسل الدجاج (ممكن دجاجة ونُص لصينية متوسطة ونُقَطِّعه لقطع صغيره ونتركه على جنب، ونضع طنجرة على الغاز ونَحْط فيها زيت أصلي (زيت زيتون)، ونَحْط البصل المفروم عليها مع رَشَّة ملح وفلفل وورس وشوية كمون ونَقْلِبُها إِشْوِي، بعد هِيكْ نَضِيف الجاج ونَغْطِيه ونتركه يَسْتَوِي نَصَّ استواء). بنرجع نجيب طنجرة ونَحْطُها عَالِغاز وفيها إِشْوِيَّة زيت أصلي، وكمية كبيرة من البصل (عشر روس بصل كبار)، هُونُ البصل هو يَلِي نجيب طعم الرَقَاقَة، البصل هُونُ يَنْفُرمه قَرَم وَسَط لا ناعم ولا خشن، ونُرش عليه ملح وفلفل وورس وماجي اختياري ونخله تَأْيِذِل. في مَعْجَن نَحْط طحين أبيض مع طحين قمح ثلثين بثلث (طحين قمح وهو يَعْطِي طعم الرَقَاقَة، ونُرش على الطحين قَرَحَة وسمسم، وفيه ناس ما يَنْحَب نَحْط قَرَحَة وسمسم إِمْشان تَرِق العجينة بسهولة)، بَسَّ القَرَحَة والسمسم يَضِيف طعم أَطِيب، وَبُرش على الطحين إِشْوِيَّة ملح وَنُقْلَش نَعْجَن بماء فاترة إِشْوِيَّة لَحْتَى ما يَتَمَاسك الطحين، وَبَنُضِل نَضِيف مَيِّ إِشْوِي إِشْوِي لَحْتَى العجينة تَبْطَل إِتْلَزق بِالْمَعْجَن، هاي العَجْنة عويصة لأنها بدون خميرة، بعد هِيكْ مَنَقَرَص العجينة وَمَنَكُون القُرْصَات وَبَنُذْمَن وَجْهه بِالزيت الأصلي وَبَنُتْرَكْهَن يَرْتَا حَن إِشْوِيَّة، وقت كل ما ارتاحت العجينة أَكْثَر يَنْقَدِر نَرْقُها بِرَاحَتْها، هُونُ عدد القُرْصَات متروك لَلِي إِنْتَعْمَلْها، يعني مُمْكِن أَعْمَل ١٢ قُرْصَة أو ١٥ أو مُمْكِن أَكْثَر حسب ما يَنْحَبُها أو حسب عمق (ارتفاع الصينية). يَنْزُق أول قُرْصَة وَبَنُخْلِها سميكة إِشْوِي لأنها يَدْها تكون عَ الْوَجْه لما نَقْلِب صينية الرَقَاقَة، وَبَنَجِب الصينية يَلِي بَدْنَا أَنَحْط الرَقَاقَة، فيها وَبَنُذْمَنها زيت مع جوانبها ويفضل إِتْكون ارتفاعها عالي، وَبَنُحْط فيها أول قُرْصَة رَقِيْناها وَبَنُوزَع عليها إِشْوِيَّة زيت وبصل من يَلِي حُسْنَاه مع بعضه، بعد هِيكْ يَتْرَق القُرْصَة الثانية وَبَنُكُون أَزَق من الأولى وَبَنُحْطُها فوق الرَقَاقَة الأولى بالصينية مع شَدَّ جوانب الرَقَاقَة الدائرية، وترتيبها على شكل طبقة تَغْطِي الرَقَاقَة الأولى وَتَوَزَعُ عليها خليط الجاج مع البصل مع توزيعه بالتساوي على الرَقَاقَة إِمْشان يكون الجاج إِمْقَسَم على منطقة العجين، وَبَنُضِل إِنكرر الخطوات لَحْتَى إِنخَلَص القُرْصَات كلهن، وَنَخْلَص كمية اللحم والبصل يَلِي عملناه، وَبَنُضْغَط عليها بِأَيْدِينَا إِمْشان نِتَأْكَد أَنها يَتَمَدَّ عَ قَد الصينية وَنَغْطِي الجوانب.

بَنُحْمِي الفرن قبل بَوَقت، وَبَنُغْطِي الصينية بِقَصْدِير، وَبَنُحْطُها بالفرن، بعد ما بِقَصِر لِحارته وَبَنُتْرَكْها تَأْيِثَحْمَر جوانبها وقاعها، نَبْشِل القَصْدِير عنها وَبَنُحْمَر الطبقة يَلِي على وَجْهها وَبَنُقْلِبُها في سِدَر أو صينية أوسع.

ملاحظة: بِصِير نُطْبِخ الرَقَاقَة بِجَاج أو بِلَحْمَة خاروف إِمْقَطَّعة أو جَاج مع لحمة مفرومة، لكن إِرْقاَقَة بِجَاج هي الأكثر انتشارًا.



عيش اللّبن

هاي أكلة تراثية قديمة نشأت في أماكن تربية الحلال والأغنام في الجنوب والبادية، كل عائلة عندها غنم وبتزرع قمح بتطبخ هاي الأكلة.

المكونات:

القمح الجريش (القمح المجروش) واللبن المخيض.
من بداية حلب الأغنام وترويب الحليب للبن الرايب وخض اللبن في السعن (الخضاضة) وإنتاج اللبن المخيض والزبدة وبعدها بنقشد الزبدة ونعمل سمنة بلدية.

طريقة الطبخ:

نوضع القمح في القدر ومعه لبن المّخيض وبينطبخ على النار أو الحطب، وبس يستوي القمح ينسكب في صواني وينحط عليه السمن البلدي.



الأرز الحامض

هي أكلة تراثية شعبية تشتهر بها مدينة معان منذ القدم، ولها انتشار واسع، ومتوارثة عن الآباء والأجداد، وجاءت تسمية الأرز الحامض بهذا الاسم لحموضة لبن الجميد، ولا يُطبخ بأي نوع أرز، فهي تُطبخ بالأرز السعودي (أبو بنت).

المكونات:

أرز خاصة أبو بنت، لبن الجميد، عدس حب، كركم، سمن بلدي، زيت قلي، البصل للزينة، ملح بشكل بسيط.

طريقة الطبخ:

يُنقع الأرز في ماء ساخن ساعة زمن، يُخلط لبن الجميد بعد مرسه بالأيادي، سلق العدس بطنجرة، ثم يُصفى اللبن بمصفاة ناعمة وتوضع على النار، ويوضع عليه ماء حسب كمية الأرز. يُغسل الأرز من النشا، ويوضع عليه العدس المسلوق ويوضع فوق اللبن، ويُخلط بالأيدي، ويوضع عليهم معلقة كركم وملعقة ملح، ثم يوضع على النار لمدة ثلاث دقائق، وعندما يبدأ بالغليان يُوطى الغاز على نار هادئة إلى أن ينضج أو يستوي الأرز ثم نضيف السمن البلدي. نبدأ بتقشير البصل إلى سيور أو شكل هلال، ونضعه على سِدْر ونرش عليه قليلاً من الملح حتى ينزل ماء البصل منه، ويصبح جاهزاً للقلي، ثم نضع الزيت بمقلاة على نار هادئة ونبدأ بقلي البصل في المصفاة حتى يتصفى من الزيت ثم نبدأ بتجهيز الأرز على سدور جاهزة للتقديم. وتؤكل بالأيدي أو بالمعلقة.

لا بد من الإشارة إلى معلومة كان قديماً يُستخدم قدر من النحاس لكافة الطبخات، وكان يُطلى القدر بالطين للتخفيف من التصاق السخام به (السواد الناتج عن الحرق)، كون الطبخ كان على الحطب. معلومة أخرى ٩٠٪ من الطبخات يستخدم لها القشيم (الشحم)، حيث يوضع الشحم على النار حتى يصبح لونه ذهبي ويحفظ في أواني نحاسية ويستخدم بدلاً من الزيت.



الشِّبْرَكُ

أكلة تراثية شعبية معانية قديمة أصلها تركي شيش (لحم) برك (طحين) كنا نطبخها بأيام الشتاء لأنها أكلة مألوفة وتطبخ بالمناسبات وغير المناسبات.

المكونات:

طحين قمح، بصل، لبن جميد، لحمة مجرومة خشنة، ملح، سمن.

طريقة الطبخ:

أول اشي منعجن الطحين بالملي مع رشة ملح بدون خميرة يعني (عويص) وبنخلي العجينة ترتاح نص ساعة.

بنفرم البصل ناعم ومنقليه مع السمن بالطنجرة وبنزيد فوقها اللحمة المجرومة الخشنة وبنظل نقلب لحين تستوي اللحمة، وبعدين بنرش البهارات والملح والكرم والفلفل الأسود وبنحرك الخلطة شوي، وبعدين بنصفي الخلطة بصفاية ناعمة عشان إنزل الزيت عنها وبنحطها على جنب.

بنجيب العجينة وبنقطعها طابات كبيرة ونبدأ نرقها على الطبق، ونقطعها بفنجان صغير دوائر صغيرة، وبنحشي العجينة بالخليط اللي حضرناه وبنطبق العجينة على بعضها على شكل قطايف أو أذان الشايب.

بنمرس لبن الجميد بعد ما كسرناه ونقعناه بالملي الفاترة وبنصفيه بالمصفاية الناعمة مرتين، وبنضل نحرك فيه على النار لحين يغلي، ونجيب الششبرك وبنسقطه حبة حبة باللبن المغلي عبين ما يستوي حوالي ساعة وبعدين بنديره بالسدر وبنوكل باليد.

ملاحظة: هذه الأيام صارت الناس تشويه بالفرن أو يقلوه بزيت القلي.



العِيشُ



أكلة شعبية كانت منتشرة على نطاق واسع في منطقة الأغوار الجنوبية خصوصًا في المناسبات العامة مثل الأفراح (وجبة غداء العرس)، أو وجبة عادية في المنزل، وما زال البعض يقدمونها في مناسباتهم الاجتماعية، ولها اسم مميز وهو العيش وهو الاسم الدارج والوحيد لها.

المكونات:

الجريشة (جريشة القمح)، اللحم، البهارات، اللبن البلدي، خبز الشراك.

طريقة الطبخ:

ننقع الجريش لخمس ساعات أو طول الليل نطبخه الصبح بطريقة السلق المعروفة، ونضيفه الزيت البلدي أو السمن البلدي والملح والبهارات المخصصة لمثل هذا النوع من الطعام، بدل الرز.

نطبخ اللحم مع اللبن بنفس طريقة المنسف المعروف.

توضع الجريشة بعد ما تستوي في (السدر أو الصحن الكبير) ونضع خبز الشراك فوقها، ونضيف اللحم فوق خبز الشراك، ونسكب اللبن المغلي مع اللحم (الشراب أو المرققة كما يسمى) ويقدم للضيوف مثل المنسف تمامًا.

يتم تقديم هذه الأكلة الشعبية بشكل واسع في مناسبات الأفراح، أو تكون بشكل مستقل، إنما تقدم جنبًا إلى جنب مع المنسف حيث يتم إعداد المنسف العادي ويتم إعداد منسف العيش ويقدم للناس، والذي يرغب بالمنسف العادي يتوجه إليه والذي يرغب بمنسف العيش يتوجه إليه.

هي أكلة شعبية لها طقوسها، وتُعرف بعض العائلات بها ولا تخلو مناسبة لديهم من وجود منسف العيش.

أما وظيفتها الاجتماعية فإنها أكلة شعبية جامعة للناس وتحيي فيهم الأصالة والذكريات القديمة التي مارسها الآباء والأجداد، إضافة إلى كونها تكرر عادات الكرم العربي الأصيل.

الصيادية العُقْباوِيَّة

هي أكلة تراثية شعبية عُقباوية ظهرت في الثلاثين من القرن الماضي متوارثة عن الأهل والأجداد عنصرها الاساسي السمك، ومش كل الناس في العقبة يعرفوا يطبخوها عشان بدھا فن بالطبخ والبهارات الخاصة بها.

المكونات:

السمك مثل: الفتل/الشك/الجمبري/البوصية/الشيران/الخريّدة، السلطان ابراهيم، الصيادة، والحريدي الرز السعودي مع شوية رز مصري، البصل شوال، فلفل أسود وملح وكمون وليمون وزيت القلي. الأيام هاي صاروا يحطوا عليها ثومة وفلفل حلو للزينة ومكسرات وبهارات سمك، وكمان سلطة عربية وسلطة بطحينية جمبها وبقدونسية (وهي بقدونس مع شوية طحينيه وليمون وثومه مدقوقة مع بعضهم).

تنظيف السمك زمان كنا ننظف السمكاية بالمقشرة (وهي قطعه خشبية مدقوق فيها مسامير قياس ١٠) والأيام دي ننظفها بالسكينة الحامية.

طريقة الطبخ:

أول شي يننظف السمكاية ونخلّيه يتبل عشان يأكل الملح وإذا كان نوع السمك (الفتل) نسيبه يتصفى من المية والدم ساعة زمان، وبعد ساعة ندير التتبيلة عليه عشان ياخذ الطعم على جنب وبعدين نقطع البصل ريش ونديره في الحلة من غير زيت، وننزل المية من البصلة كما هي، ونقلب في كفكير خشب بعد كده ندير الزيت على البصلة، وهيّ على الغاز ونقلب كل شوي عشان ياخذ لون بني مش محروق وندير عليهم كمون وفلفل أسود وندير شوية مي على البصلة وشوية بهارات عليها وتغلي شوية بعددين نفرم حبة البندورة مقشرة على الخلطة حتي تغلي مع بعضها وبعد ما تبرد شوية، بنجيب المصفاية نصفي الميه أو الخلطة اللي عملناها والخلطة اللي زادت بالمصفاية نعصرها بمعصرة يدوية لها ذراع حتى تصير ميه وتذوب كامل ونرجعها بعد العصر بالحلة.

والخلطة أو المرقّة اللي حضرناها نسقط السمك فيها ونخليها تغلي فورة وحدة بس، بعد كده إنزل (نصفي) المي باكشلية حتى نجهز لطبخ الرز فيها وتبقى كمية كافية لطبخ الرز.

نغسل الرز ونصفيه من المي مع شوية زيت قلي ونحطه في الحلة وندير المرقّة عليه، عشان يتفلفل



الرز ويستوي مدة نص ساعة نجيب الصدر وندير الرز فيه ونحط السمك على وجه الرز ونفرم شرائح الليمون وجنبه المرقعة بس الدقة تنحط على السمك نفسه للتزيين، وهي عبارة عن ثوم وكزبرة وفلفل حار وليمون.

نوكلها بالإيد أو بالمعلقة وتطبخ في جميع فصول السنة لكن الأغلب بالشتاء موسم صيد السمك وتقدم في المناسبات والعزائم أو على التواصي والطلب.



الطَّرْطُور

هي طبخة تراثية شعبية معروفة منذ القدم لدى أهل العقبة حصراً، متوارثة عن الآباء والأجداد وتتكون من السمك والطحينية.

المكونات:

بصل، سمك (الأفضل سمك التونة)، طحينية، فلفل أسود، كمون، ملح، زيت قلي، ليمون.

طريقة الطبخ:

أولاً: تخريط البصل إلى شرائح ووضعه في المقلاة فيها زيت للتحمير إلى أن يصبح لونه (بنّي غامق).
ثانياً: نُقلي السمك نصف قَلِيّة، وبعد ذلك نقوم بِحَل الطحينية بالماء والليمون أو حامض الليمون ووضعه على البصل مباشرة أثناء التحمير (نُطْشها) نَجعلها تَغلي غَلْوة واحدة ونَسْقُط السمك بها مع التحريك حتى لا تَتَكْتَل الطحينية، من ٥ إلى ١٠ دقائق مع التحريك بهدوء (بِشْوِيش).
ثالثاً: نضع كمية مناسبة من الملح والفلفل الأسود والكمون ومن ثم وضعها في وعاء وتصبح جاهزة للأكل. وتؤكل بالخبز.

ملاحظة: مُش كل الناس يتقنون طبخها حسب كلام الراوي وذلك لأنها بحاجة إلى (نَفَس بالطبخ) والمقصود أهل العقبة أنفسهم.



صينية البندورة والبطاطا واللحمة

المكونات:

لحمة قطع، وبطاطا، وبندورة ذائبة أو طرية للطبخ، وبصل، وبهارات، وفلفل، وملح، وورق الغار على شان نقيم زنخة اللحمة.

طريقة الطبخ:

نبدأ بسلق اللحمة إذا كانت بحاجة لسلق حسب حجم الخروف أو الجدي، إذا كانت اللحمة مِش بحاجة للسلق بنجيب صينية كبيرة ألمنيوم ونضع قطع اللحمة بالصينية وبعدها بقطع البطاطا بعد تقشيرها وغسلها وتكون على شكل دوائر وبصفتها فوق اللحمة، وبعدها أقطع أو بشق البندورة دوائر وبرّد نضعها فوق البطاطا وبرّوش عليها البهارات والفلفل والملح وورق الغار، وبَحط بعدها كاستين مئة إكبار على شان ما تنشف الصينية خلال الطبخ، وأغطي الصينية بالقصدير وبّولع الفرن وعلى بين ما يحمي إشوي بحط فيه الصينية أول شيء النار حامية بالطبقه التحتا، ولما تغلى بنقلها على الطبقة الفوقا وأقيم عنها القصدير وبخليها فوق على بين ما تتحمر الصينية إمليح وبطفي الفرن، في ناس بحبها تشعط نتفه (أكثر من التحمير)، وبنقدمها للأكل بنفس الصينية أ وكل واحد يحط بصحن بملعقة كبيرة، ويمكن أيضًا تتأكل تغميس بالخبز البلدي.



الغَيْثُ الأردني

هي أكلة شعبية قديمة كانت منتشرة في مناطق البادية وكانوا يستخدمونها في المناسبات المختلفة وكانت تستخدم للعزايم في رمضان وغيره من المناسبات.

المكونات:

لحم شقف، زيت نباتي، بصل مقطع جوانح، بهارات مشكلة، فلفل أسود، ورق غار، خبز شراك، ملح، جوزة الطيب، مكسرات (فستق حلبي أو لوز أو صنوبر).

طريقة الطبخ:

يُنْغَسَل قطع اللحم ويُحَطَّطها بطنجرة الضغط ويُحَطَّط عليها زيت قَلِي، ويُنْقَلَبهم إِشْوِي إِشْوِي، بَعْدَين يُنْحَط عليها البصل والبهارات والفلفل الأسود وورق الغار والملح ويُخْلِيها حتى تَسْتَوِي، وكل ما تَقِل المَيَّ عنها يَنْزِيدها، بَعْدَين يَنْجِيب سِدْر ويُحَطَّط عليه خبز الشراك المقطع ويُحَطَّط اللحمية فوق الخبز ويُزَيَّنْها بالمكسرات المقلية، ويُقَدِّمها ساخنة.

المعدات:

طنجرة ضغط، سِدْر، مِقْلَى صغير، مِغْرَفَة للتَشْرِيب، مِغْرَفَة إِمْخَرْمَة.



بطاطا ومريسة وجاج

المكونات:

جاج، بطاطا، حواجة، كركم، مريسة، سمن بلدي.

طريقة الطبخ:

بَعملها من الشراب اللَّي يَظل من المنسف بجيب الجاج وبَقطَّعه قطع صغيرة مع العظم، والبطاطا بَقشرها وبَغسلها وبَقطعها قطع مكعبات إزْغيرة، بَقْلَي قطع الجاج بالسمن البلدي بقاع الطنجرة على بين يذبل، بعدين بَحط البطاطا وبَقْلَبُها مع الجاج، وبرش عليه الكركم والحواجة كمان لحد ما تذبل، وبَدِير عليها شراب المنسف أو المريس على بين ما تغلي وتَستوى، وبقدمها بصينية من الألمنيوم تَتغمس مع خبز القمح البلدي، هاي الطبخة غير معروفة لدى الكثير من الناس.



مريس (أكل الحصادين)

المكونات:

جميد، زيت زيتون أو سمن بلدي، خبز، بصل أخضر أو بصل ناشف.

طريقة الطبخ:

ننقع الجميد ليلة كاملة بِمَيِّ من الحنفية، والصُّبح إِنْمُرسُهُ باليدين تَأْيِصِير شديد،
إذا كان مَيُّهُ أَكْثِيرَةً وفيه شوائبِ نُنْصَفِيهِ بِمُنْخَلٍ ناعم، بعد هِيَكُ نُنْضِيفُ زيت أَصْلِي أو سمنة بلدية،
وَبِتَأْكُل بِخَبْز مع بصل أخضر أو ناشف.
في الوقت الحالي نُنْقَعُ الجميد بِمَيِّ ساخن وَبِنُخْلَطُهُ على الخَلَّاط الكهربائي، وَبِسَاعَةِ يَتَكُون جاهزة.
كانت هَآي الأكلة مشهورة في الرمثا كجزء من سهل حوان وَبِنُقْدَمُهَا للحصادين لما يجوعوا.



الرقاقة بطريقة ثانية

هي أكلة شعبية أردنية عمرها أكثر من ١٠٠ سنة ويُنْتَطَبَخ في أي وقت وشهر بالسنة، وأفضل إشي فصل الشتاء لأنها ثقيلة ومكوناتها ثقيلة، بَس زاكية ويتأكل.

المكونات:

طحين قمح بلدي، جميد بلدي، سمن بلدي، بصل.

طريقه الطبخ:

مُنْجِب الطحين البلدي ومُنْديره في جاط ويُنْحَط معاه إَشْوِيَّة ملح ومُنْدير عليه مَي فاترة، ومُنْظَل نعجن فيه حتى تَمْسك العجينة في بعضها، بَعْدِين مِرْقُ العجينة على المِرْقَة لما تصير رقيقة زَي شكل الورقة مَنقَطْعها شرائح ومُنْحَطها ومُنْفَرْدها على سدور إِمْشَان تنشف وما تَذُوب عند الطبخ. بَنُكون مارسين اللبن ومَجْهَزينه، ويُنْحَطه على الغاز ويُنْخَلِّي بَس يَغْلِي مُنْدير عليه العجينة المرفوقة المَقْطَعَة ومُنْخَلِّيَه نصف ساعة إِمْشَان يَسْتَوِي الطحين، ويُنْحَط معلقة سمنة وملح، بعد هِيك مَنطَفِي عليه، ومُنْقَطَع بصل ومنقليه في القلاية وسمنة بلدية، بَس يَسْتَوِي إِمْنِفِرْد الرقاقة ومُنْتَرَكها في سدور ومُنْحَط فوقها البصل اللَّي إِمُوشَح في السمن. ويُقدَّم في جميع الأوقات والفصول، بَس في الشتاء أَزْكَى إشي.

المعدات:

طناجر، قلايات، مفرمة، سدور أو جاطات للتقديم.

مطابق

المكونات:

طحين أبيض، طحين قمح، سمسم، حبة البركة، ملح، زيت زيتون، بصل، فلفل أسود، كمون، شومر، ينسون (اختياري).

طريقة الطبخ:

نَعجن عجينَ عويصَ مُكوّن من طحين أبيض أو نخلط طحين أبيض مع قمح بنسبة نصّ إبنص أو ثلثين أبيض مع ثلث قمح مع رشة ملح.

نضيف ماء فاتر على الطحين وشوية إشوي حتى تتماسك العجينة وتصير شديدة مش رخوة.

في ناس ينحط معها قزحة وسمسّم وشومر وينسون اختياري، وفي ناس ما ينحط كل واحد ومزاجه، وبعد ما عجنّا العجينة ينتركها ترتاح ع جنب، وبعد هيك ينقرصها وينتركها ترتاح.

ينحط بطنجرة زيت زيتون عالغاز وينفرم عليها بصل قرم ناعم مع رشة ملح وفلفل وورص وكمون اختياري، بعد هيك ينقلب البصلة تاتستوي.

بندهن كمية من زيت الزيتون على سدر وسيع أو طاوله أو رخامة المطبخ، وينوخد قرصة وينفرها تانصير وسيعه ومدورة ومش رقيقة إكثير وينوزع فوقها بصل وزيت من الخليط يلي حُسناه، وينطبق جوانبها على بعض كل جنبين منطبقهن على بعض لحتى يصير شكلها مربع، وينتركها على جنب، بعد هيك ينوخد قرصة ثانية وينرفها وينوسعها وينحط فوقها بصل وزيت وينوزعه عليها تايغطيها، بعد هيك ينحطب القطعة يلي طبقناها ععضها وينحطها بلب القطعة المرقوقه وينسكرها على بعض؛ كل جنبين إقبال بعض على بعض تانصير شكلها مربع، هون يانمد المربع يلي عملناه وينرفه إشوي ومنشويه يابترجع تعمل كمان قرصة نيمدها ونرفها ونحط عليها زيت وبصل وترجع نجيب المربع يلي عملناه ونحطه جواها ونطبق كل جهتين إقبال بعض على بعضهن وينحطب المربع يلي نتج من طبق كل جهتين على بعض ونحطه بسدر الشوي المدهون بالزيت ونشويه بالفرن الحامي على نار متوسطة لحد ما يتحمر أطرافه ومن تحت، بعد هيك ينحمر وجهه من فوق.

بنقدم المطابق لحاله مع سلطه أو سلطه خيار بلبن أو لبن رايب أو بنعمل جنبه صينية جاج مع بصل. بنحيب جاج مغسول ومصفى ومقطع، وينفرم بصل قرم ناعم وينرش ملح وفلفل وورص على البصل ويندعك البصلة فيهن، بعد هيك ينحط الجاج على البصل ويندعكه مع بعضه وينضيف عليه زيت أصلي وينحطه يفرن تايستوي الجاج وينحمره بعد هيك من فوق. نقدم المطابق مع صينية الجاج، وحديثاً صاروا يزينوه بالخيار المقطع والفليفلة الملونة والليمون والبندورة المقطعة.



البُخاري

هي اكلة شعبية تراثية معانية معروفة بكل محافظات المملكة وانتقلت لنا من الآباء والأجداد، زمان إنْطَبَخها في أغلب الأعراس والمناسبات، ويتَّأكل باليد أو بالملعقة.

المكونات:

لحمة، بصل، حمص حبة كبيرة، فلفل حار، قرفة، ملح، زيت قلي، رز سعودي، بهارات مشكلة، قرنفل، عصفر، فلفل أسود، كمون، بهار قهوة.

طريقة الطبخ:

أول إشي نُفَرَم البصل ونُحطه أو إنْديره بالطنجرة مع إشويّة زيت قَلِي (زمان كانوا يذُوبوا اللَّيَّة ويستخدموها بدل الزيت) حتى يَنْذَبَل، بَعْدِين إنْدير فوقه الثوم المقطع ونُحرك مع البصل لَحِين يَنْحَمَر، وبَعْدِين بَنْدير الحمص المسلوق والفلفل الأخضر الحار، وبَعْدِين مَنحُط البهارات المشكلة والقرنفل المطحون، ونَقْلَب حتى يَنْشَرَب الطعم، وبَعْدِين إنْطَقِي النار تحته.

ثاني إشي إنْنسلق اللحمة وبَنْدير عليها كل البهارات المشكلة اللَّي حُضرناها مع الملح، وبعد نَقع الرز بِنُغسله إملِيح ومُنصَفِيه من المَي، وبَعْدِين بِنُجيب الطنجرة اللَّي فيها البصل والحمص والثوم وبِنُحط في قاع الطنجرة اللحمة المسلوقة ونْدير فوقه الرز، وبَعْدِين إنْدير فوقه اللحمة المبهرة وبِنُخلِها على النار وبِنُغطِّي على الطنجرة لَحِين ما يَسْتوي الرز، وبعد ما يَسْتوي بَنْدير الطنجرة في السِدر.

كانوا يَياكلوا البُخاري باليد والملاعق ويَنحط على (إيدامه) بدون سلطة أو لبن أو شُوربة، وألَحِين يُقدّم البخاري مع سلطة أو لبن ومع الزينة لوز وبقدونس وصنوبر، وناس يَطبخوا الدجاج بدل اللحمة.



جَاج وَبَصَل

أكلة تراثية

المكونات:

دجاج مقطع، بصل مفروم على شكل هلال، بهارات، ثوم حب أو مطحون، ملح، ورق غار.

طريقة الطبخ:

ينجيب صينية وبنحط بيها الجاج المُقطع وبصل والثوم وينحط عليها البهارات وملح وورق الغار. وبنخلطهن إمليح بالصينية وبنحط شوية مَي على الصينية، وبلف الصينية بالقصدير وبحطها بالفرن، أول إشي على نار حامية على بين ما تغلي أول غلوة، وبعدها بوطي على نار هادية، وبخليه على بين ما يستوي الجاج، وبعدها بَقيم عن الصينية القصدير وبحطها بالطبقة الفوقى من الفرن حتى تتحمر، بَقدمها بالصينية، وكل واحد بُوخذ بصحنه أو بيغمس بالخبز، ينحط جنبها لبن رايب أو شنيينة أو سلطة.



السَّطَلِيَّة

أكلة قديمة كانوا أجدادنا يسوّوها وهم اللَّي بيروحوا مع الحلال، وهاي الأكلة بَسْ جاج وملح وفلفل أسود أو بدون، ونسويها في سطل فارغ من سطول الزيت أو السمنة.

المكونات:

دجاج، ملح، فلفل أسود، وإذا في خضار بندورة وبطاطا.

طريقة الطبخ:

أحط الدجاج عليه ملح وفلفل أسود، ومِنكون إمجهزين السطل والنار واقدة، وبَسْ تَجْمَر النار نغرز السيخ في وسطها وينكون حاطين الدجاج في السطل ومُسويين ليه من فوق تعليقة إمشان يمسك السيخ فيه، ينحط السطل في وسط الجمر، إمعلق في السيخ، من خلّيه من ساعتين لثلاث ساعات، بَعدين إنجهز أكل الدجاج.

المعدات:

سطل سمنة أو زيت، وسيخ حديد.

عَصِيدَةُ السَّمِيدِ

المكونات:

جريش قمح، وزيت زيتون، وبصل، وعصير بندورة.

طريقة الطبخ:

بنجيب البندورة الحمرا الذائية وبعدها نغسلها ونعصرها ونحط العصير على جنب.
بنقطع البصل ونحط زيت الزيتون بالطنجرة وبنقلب البصل تايزبل وبنضيف عصير البندورة ونتركه بس
تبلش تغلي البندورة بنحط جريش القمح.
بندشره يغلي على نار وسط تايستوي الجريش ويعقد مع البندورة.



طبيخ البرغل مع العدس

يشبه المجردة لحد كبير بين أن نعمله بالبرغل بدل الرز وانه البرغل يحتاج وقت نقع أقل من الرز. مكونات الطبق سهلة ومتوفرة وكلها بتكون من مونة الدار.

المكونات:

برغل، عدس حب، بصل، زيت زيتون.

طريقة الطبخ:

بنغسل العدس الحب ونسلقه بالملي مع البصل المقلي بزيت الزيتون ونحط عليه الملح
بنحط البرغل مع العدس ونقلبه مع بعضه تا يغلي كويس بعدين بنوطي النار تحته تا تنشف المي.
بنقلي البصل المقطع شرحات مع زيت الزيتون لما يستوي.
بنحط البرغل بصينية ونحط البصل المقلي فوقه ويقدم للأكل.



إسميدة العدس

المكونات:

١٥٠ غرام عدس مقشور أو برتقالي ١٠٠ غرام، برغل أبيض ناعم ٣٠٠ غرام، بصل أحمر مفروم ناعم، ملح، فلفل أحمر، بودرة كمون، زيت نباتي عباد الشمس، زيتون، بقدونس مفروم ناعم، بصل أخضر مفروم، سلطة بندورة مفرومة ناعمة، حبة بصل مفروم، ملعقة كبيرة زيت الزيتون، فلفل أحمر، ملح، بقدونس مفروم، ملعقة عصير ليمون.

طريقة الطبخ:

إنسلق العدس على نار هادئة ثم نخرج العدس المسلوق بدون ماء البرغل الناعم ومُثْرِيحَه ١٥ دقيقة، إنعجن العدس باليد جيدًا ونتركه جانبًا، نقوم بتسخين الزيت في المقلاة ونقلي البصل المفروم حتى يصبح ذهبيًا، ونعجن المزيج مع البصل والزيت جيدًا، ونزيد الملح والكمون والفلفل الأحمر حسب الرغبة، تحضر باليد ووضعتها في وعاء يتم تخزينه بالبصل الأخضر المفروم والبقدونس وتقدم مع السلطة.



امقرطة

المكونات:

لبن وعجبن عويس (ما يُتخمّر) ولحمة وفلفل وبهارات وخواجة وكركم.
مكان انتشارها الأردن وفلسطين وكانت منتشرة جداً في الفحيص.
الأدوات المستخدمة فيها طناجر أو طناجر فخار ومعالق شبه الأدوات المستخدمة في الوقت الحالي،
وكانت المقرطة إبتنعمل من زمان أول من ٤٠ أو ٥٠ سنة.

طريقة الطبخ:

منحط مريسة وكركم وخواجة وفلفل وسمن بلدي، بعددين منحط العجينة ينرقها يمرق خشب ويتنحط
اللحمة بالعجينة، منقطع العجينة ومنحط فيها اللحمة ومنسكرها من الجنب ومنحطها باللبن، حتى
تستوي منفرغها ومنحط عليها سمن بلدي. المرق هي عشان أرق العجينة بيها.

المَقْطَعَة

المكونات:

طحين أبيض أو مخلوط، عدس حب، ملح، لبن شنية أو لبن رايب.

طريقة الطبخ:

نعملُ عجينة عويصة ونُقَرِّصها ونتركها ترتاح. العجينة هُونُ في ناسٍ يُتَعَمَّلها من طحين أبيض أو طحين أبيض مخلوط بطحين قمح مع رشة ملح وماء فاتر، ويُنْسَلَق عدس بُنِّي لَحْتَى يَسْتَوِي، وَتُتْرَكه على جنب، وَبُتْرَش طحين على السَّدر وَبُتُوخذ القُرْصية الأولى وَبُتْرَقها وَبُتْرشها طحين، بعد هِيكُ بِنْلَفها مثل السندويشة وَبُنْقَطعها بالسكين الماضية (الحادة) لَقْطع صغيرة، وَبُنْضَل إنْزُش طحين عليها إِمْشان ما تَلْزَق ببعضها، بعد هِيكُ بِنْخَلْ قطع العجين إِمْشان ينزل الطحين منها، بعد هِيكُ بِنْجيب طاسة فيها شَنِينة أو لبن مخفوق مع بيضة أُنْضَل إِنْحَرَك فيه على الغاز لَحَدْ ما يَغلي (اللبن المخفوق مع بيضة يمنع الرايب أَنَّهُ إِيْقَرُط في الطبخ)، وَبِنْدُب العجينة على اللبن المطبوخ مع العدس يَلِّي سلقناه بالأول. لازمُ إِنْكون كمية العجين مناسبة لكمية اللبن المطبوخ وإذا كانت كمية العجين إِكْثيرة بِنْعَجِّن الطبخة. بعد هِيكُ بِنْقَطْع بصل شرائح وَبِنْقَلبه في زيت زيتون على النار، لَحْتَى يَصِير ذهبي اللون، أُنْطِيشه على وجه المقطعة، وَبِنْخَلِطها وَبِنْتَاكُل بالملاعق وهي ساخنة، وكانت تُسْكَب بِسدر واسع، وكل العائلة تُوكَل منه.

فيه ناس يَعمَلوها بدون شَنِينة أو رايب، كانوا يَعمَلوا المَقْطَعَة لكن بِدُوها إِمِّي مغلية مع العدس البني المسلوق، وَيُغْلوها رُبْع ساعة تَأْتَصِير، أُنْقَلوا بصل شَرَحَات بالزيت حتى إِيصير لونه ذهبي، وبعد هِيكُ إِيْطَشُوا البصل على وجه المَقْطَعَة مع عصير ليمونة.



البَنْزِينَة

أكلة تراثية عقباوية قديمة، كنا نطبخها في الأيام العادية وهي أكلة صحية إبتنعمل من الطحين والعدس المجروش، وكانت نسوان العقبة يترزقن منها زمان.

المكونات:

طحين بلدي، بصل، سمن بلدي، عدس مجروش، ملح، فلفل اسود، كمون.

طريقة الطبخ:

أول حاجة إمنعجن الطحين بالميه والملح ونسييه يرتاح نص ساعة أو أقل، بعدين إنركب العدس ينسلق على النار، وبعدين نجيب العجينة إنرقها رقى رقيق ونقطعه بالسكين شرايح رفيعة، وبعد ما يستوي العدس بنحط الكمون والفلفل الأسود وملح وبندير شرايح العجينة في الخلّة، ولما نتأكد إن العجين استوى، وبعدين إنفرم البصلة ناعمة ونصفرها (بنخليها إمحمة) ونطشها على وجه الخلّة، وبعدين بنغرفها في صينية أو صحن، ويتأكل بالمعلقة، ويتأكل جمبها إمخلل أو بصل أخضر وجرجير من الحفاير. الأيام هاي نادر ما حد يطبخها.



فَدَّسْ عَدَسْ

المكونات:

عدس حب، زيت زيتون، بصل، ثوم، فلفل حار.

طريقة الطبخ:

بَنَقِّي العدس وَبَحطه بالطنجرة بندير عليها مي لفوق العدس بشوي للسلق على نار حامية وَبَظِل يغلي لما يذوب إكثير، وَبَصْفِيه بالمصفاية وَبَحط العدس على جنب وَبَخْلِي المِيه لَأَنِي يَدِي أَرَجَع استعملها، وَبَجِيب الطنجرة وَبَحط بيها زيت زيتون وَبَقْلِي البصل المفروم ناعم، وَبعدها بحط الثوم المفروم وَبعدها بفرم زر فلفل حار وَبَحطه على البصل وَالثوم وَبَقْلِيهين مع بعض لحد ما يتذبلن، بدير العدسات المسلوقات وَبَقْلِيهين إِشْوِي مع البصل وَالثوم، وَبَدِير عليها المِيه المصفِيه وَبَخْلِيه يغلي عشر دقائق إلى ربع ساعة إِذَا كانت المِيه قليلة بَزِيده كاسة وَبَحط البهارات وَبَظِل يغلي لحد ما يَْعْقِد العدس وَيَصِير كثيف، وَبَقدمه بصحون وَبَرَش عليه سماق بلدي أَوْ بعصر عليه ليمون، بحط جنبه زيتون ومخلل وَيتاكل تغميس بالخبز البلدي القمح المشروح.



شوربة العدس (مرقة)

المكونات:

عدس مجروش ومُنقّى وزيت زيتون وبصل مفروم ناعم وملح.

طريقة الطبخ:

نُغسل العدس ومُنحط ميّ بالطنجرة لحد نصها أو أكثر إشوي، مِنْخِلِهَا تَغْلِي عَلَى النَّارِ، وَبَعْدَهَا بَحْطُ العدس وَبِخْلِيهِ يَغْلِي حَتَّى يَسْتَوِي وَكَلَّمَا نَقَصَتِ الْمِي عَلَيْهَا بَزِيدَهَا إِشْوِي، وَإِذَا بَدَى إِيَاهَا مَرَقَةٌ بِكَثَرِ الْمِي عَلَيْهَا، وَإِذَا بَدَى إِيَاهَا ثَقِيلَةً بِقَلَلِ الْمِي، بَعْدَهَا بِقَلِي الْبَصَلُ بِزَيْتِ الزَّيْتُونِ لَحْدَ مَا يَذْبَلُ، وَبَعْدَهَا بَحْطُهُ عَلَى طَنْجَرَةِ الْعَدَسِ، وَبِخْلِيهَا تَغْلِي لَحْدَ مَا تَسْتَوِي، مِمَّكَنُ نَحْطُهَا بِالصِّينِيَّةِ الْأَلْمُنِيُومِ بِفَتْ بِيهَا خُبْزَ الْقَمْحِ الْبَلَدِيِّ وَمَنْزِيدَ عَلَيْهَا الشُّورْبَةَ بِتَصِيرِ أَكَلَةٍ جَمَاعِيَّةٍ وَبِرْشَ عَلَيْهَا لَيْمُونٍ أَوْ سَمَاقٍ، وَبَحْطُ جَنْبِهَا الْبَصَلَ الْأَخْضَرَ وَجَرَجِيرَ وَفَجَلَ وَزَيْتُونٍ وَمَخْلَلٍ.



شُورِبَةُ الْفَرِيكَةِ

المكونات:

قطّع لحمة أو جاج، فريكة ناعمة منقّية ومغسولة، بصل مفروم ناعم، ملح وبهارات وحواجة وسمنة، مِيّه وسمنة نباتية.

طريقة الطبخ:

إنّسلق اللحمة أو الجاج، وقبل ما تَستوي بِشُوّيّة بدير عليها الفريكة بعدما إنقّيتها ونغسلها بالمِيّه، ونَقلي البصلة مع السمن بالمقلّي ونُدِيرها على الشوربة ونُخلي الشوربة تغلي على نار حامية لحد ما تَستوي، ونُقَدّمها بزبادي، ويمكن نُطبخها بدون لحمة أو جاج.



الفريكة المُفلّفة

المكونات:

مرقة لحمة أو دجاج، سمن بلدي أو سمن نباتي.

طريقة الطبخ:

يجب الطنجرة بحد بيها ميه أو مية اللحمة أو الجاج إذا متوفر لأنه بعطيها طعمة أزتشي أنا بعاير بالعين وبحط سمنة بلدية مرات بخلطها بسمنة نباتية عادية حتى أخفف من الدسم حسب الرغبة بسموها (الجحادة لأنها ما بتشبع من السمنة) بخليها لحد ما تغلي مع المية على نار حامية بحركها بالمعلقة الخشب وبعدين بوطي النار من تحتها وبتضل على النار على بين ما تستوي الفريكة برش شوية مَي رش على وجه الطنجرة على بين ما تستوي مليح وبعدها بطفي الغاز بتكون جاهزة للأكل.



كباب الكفارات

المكونات:

لحم عجل مفروم، زيت زيتون، بصل، ملح، فلفل أسود، برغل.

طريقة الطبخ:

ينجيب لحم عجل مفروم (كل كيلو لحم عجل يده ١ كغم برغل ناعم تَبَعُ التَّبُولَة).
يُنْحَط الطنْجَرَة عَالِغَا، وَيُنْحَط فِيهَا زَيْتُ زَيْتُونٍ وَيُنْضِيفُ بِصَلٍ مَفْرُومٍ (قَدْر ٥ رُوس كَبِيرَة مَفْرُومَة)
وَرَشَّةُ مِلْحٍ وَرَشَّةُ فَلَفلٍ، وَيُنْحَوْسَهْنِ عَلَى الْغَاذِ لَحْتَي تَذْبَلِ الْبَصْلَة، وَبَعْدَ هَيْكٍ يُنْضِيفُ الْبَصْلُ الْمَذْبَلُ
وَاللَّحْمُ لِلْبَرْغَلِ وَيَنْدَعْكُهُ لِمُدَّة رُبْعِ سَاعَة.
بَعْدَ هَيْكٍ إِنْ عَمِلَ مِنْ عَجِينَةِ الْبَرْغَلِ وَاللَّحْمِ أَقْرَاصُ، وَيُنْحَطُ فِي قَاعِ الطَّنْجَرَةِ قَدْر ٥ مَلَاعِقِ زَيْتُونٍ
إِكْبَارٍ، وَبَعْدَ هَيْكٍ يُنْصَفُ أَقْرَاصُ الْكِبَابِ دَاخِلَ الطَّنْجَرَةِ فَوْقَ بَعْضِ لَحْتَي تَخْلُصُ الْكَمِيَّة كُلَّهَا، بَعْدَ هَيْكٍ
يُنْضِيفُ مَاءُ فَاتِرٍ لِلطَّنْجَرَةِ حَتَّى إِنْ غَطَّسَ كُلُّ أَقْرَاصِ الْكِبَابِ وَنُحِطُ الطَّنْجَرَةِ عَلَى نَارٍ مُتَوَسِّطَةٍ لِمُدَّة ٢٥
دَقِيقَةٍ إِلَى نِصْفِ سَاعَةٍ. وَنُصَّبُ الْكِبَابُ فِي سِدْرٍ وَاسِعٍ وَتُؤَكَلُ بِالْيَدِ.



الكبيبات المعانية

هي أكلة شعبية معانية من أصول تركية، أساسها البرغل، كنا نَعْمَلُها في المناسبات والعزائم.

المكونات:

برغل، حمص حب مُستوي، لحمة مجرومه خشنة، بصل، زيت زيتون، بهارات وملح، مريس اللبن، جريش ناعم.

طريقة الطبخ:

أول إشي نَحْطُ البرغل في الزيت لأربع ساعات، وبعد ما تَخْلُص الأربع ساعات نَبْدَعُك أو إِمْنُفْرِك بالإيديين لَحِين يَصِير البرغل والزيت زَيِّ العجين، نَبْقُدر إِنْقُورْها بدون ما تَتِفْت. وثنائي إشي نَبْقُلي البصل واللحمة المجرومة والبهارات وَنَبْقُيْها من الزيت.

وَبِنَقْعُ الحمص لِسِت ساعات وَبَعْدِين إِبْنَسْلِقْه لَحِين يَصِير جاهز للحشو، نَبْقَطْعُ العجينة (البرغل) لَطَابَات صغيرة قَدْ حَجْم البيضة وَنَبْقُورْها من الوسط، وَبَعْدِين نَحْشِيها في اللحم والبصل والحمص.

وَبِنَحْطُ مريس اللبن وَشَوِيَّةَ زيت على نار هادية وَنَبْحَرُكْ لَحِين تَغْلَى، وَبَعْدِين نَحْطُ حبات العجين في المريس وَنَبْرُكْها على نار عادية لنصف ساعة وَبَعْدِين على نار هادية لمدة ساعة لَحِين يَسْتَوِي، وَنَبْحُطْها في صحن نحاس وَتُؤْكَل باليد. وهاي الأيام صارت الناس يَقْلُوها وَيَشُوها وَصاروا يَحْشُوها بالمكسرات مع اللحمة.

هي أكلة في الأصل أكلة تركية تم العمل بها وإعدادها على مدار خمسة قرون خلال الحكم العثماني، وأجادت المرأة المعانية هذه الطبخة بشكل رائع، ويقتصر طبخ الكبيبات على النساء ذوات الخبرة كونها تتطلب اتقان كبير ومهارة عالية.

جاءت التسمية من ضغط المادة في اليد لتكون حبة محشوة متماسكة مع بعض بعض النساء المعانيات يقمن بإضافة الطحين إلى البرغل كي تتماسك العجينة إلا أنها تُفقد الكبيبات نكهتها.



الخباب الرمثاوي

المكونات:

حمة إحوار مفرومة، زيت زيتون، رقيقة قمح، برغل، ورس، لية خروف، نبات المرقدوس المجفف، بصل، ملح، فلفل أسود.

طريقة الطبخ:

يُنحط الطنجرة على الغاز، وَيُنحط فيها زيت أصلي (زيت زيتون)، بعد هيك يَنْضِيف للطنجرة بصل مفروم عَ قَدْ كمية اللحمية، وَنُرش عليه ملح وفلفل وَوَرَص وكمون، وفي ناس يَنْحط إِشْوِيَّة عَسَلَة (نبات المَرَقْدُوش المجفف)، بعد هيك يَنْضِيف لحمية إِحوار مفرومة مع إِشْوِيَّة لِيَّة خاروف (لِيَّة الخاروف هون إِمشان تعطي طَرَاوَة للخباب)، يَنْقَلَب البصل واللحمية عَ الغاز لَحَد ما تَسْتوي وَيَنْفَرْدُها في صينية لَحَتِي تَبْرَد، (في ناس هُون يَنْحط اللحمية والبصلة بعد ما تَبْرَد في الثلاجة إِمشان تَجْمَد إِشْوِي اللَّيَّة وما إِتْغَلَبنا في حَشْوَة الكبة.

يَنْجِيب رقيقة قمح وَيَنْضِيف إِلْها إِشْوِيَّة بُرْغَل إِمشان إِتْصِير الكِبَّة أَطْرَى إِمشان إِصِير الكباب مِتْفَتَح (ناشف)، وَيَنْظِيف إِلْها إِشْوِيَّة وَرَص بدون فلفل (إمشان ما تَصِير الكِبَّة زرقا)، بعد هيك يَنْجِيب مَي فاترة وَيَنْضِيفها على الرِّقِيعَة إِشْوِي إِشْوِي وَيَنْدَعْكُها ببعضها باليد، وَيَنْضَل إِنْضِيف المَي إِشْوِي إِشْوِي مع الدَّعْكَ لَحَتِي إِتْصِير عجينة إِملزقة ببعضها وَيَنْقَدِر إِشْكَلُها، وبعد هيك يَنْمَسَح إِيدينا بِشْوِيَّة مَي عَشان نَقْدِر نَحْكَم بالعجينة بدون ما تَلْزَق، وَيَنْوْخِذ قطعة من العجينة وَيَنْعَطِي الباقي إِمشان ما تَنْشَف، وَيَنْبَلِّش نُوْخِذ قطعة قطعة من العجينة وَيَنْدَحِرْها بِأَيْدِينا وَيَنْجِيب كل دَحْوَرَة وَيَنْحَطْها بِأَيْدِينا الِيسار وَيَنْضَغْط بِوَسْطُها بِسَابَة إِيدنا اليمين يَنْعَمَل حَفرة في وسطها، هُون يَدْنا إِحْفاف الحفرة تكون رقيقة، وَيَنْضَل نَضْغَط بالسَّابَة لَحَتِي تَصِير رقيقة وَيَنْحَط بالحفرة كمية مناسبة من اللحم والبصل يَلِي عملناه بالأول وَيَنْلِم أَطْراف الحفرة على بعضها عَشان إِنْسَكْرُها مع الضْغَط على طرفيها من تحت ومن فوق حتى نُوْخِذ شَكل الكِبَّة المعروف.

بعد هيك يَنْصَف الكِبَات في سِدْر جَنْب بعض إِمشان ما يَلْزَق ببعض، بعد هيك يَنْحَط طنجرة عَ الغاز فيها ملح وفلفل وَوَرَص وماجي اختياري وَبَس تَغْلي يَنْسَقُط الكِبَات وَحْدَة وَحْدَة بِالمَي وَيَنْطَبُخْهم لمدة ربع ساعة بِس إِمشان ما يَفْرُطَن بالطبخ وبس يصيرن بِنَقْضَرْهم (بَتَشِيلْهم) من المَي مِشان ما يَشْرَب مَي زِيادة وَيَتْفَتَقَت.

زمان كانوا يَطْبَخُوا الكباب بطريقة أخرى، كانوا يَحْبِيبُوا طُنْجَرَة أَلْمِنيوم وَيَصْفُوا الكباب على دَاير قاع



الطنجرة وَيَخْلَوُا بِاللُّصِ فَاذِي وَيَصْفُوا الْكَبَابَ فَوْقَ بَعْضِ عَلَى الدَّائِرِ وَيَحْطُوا فِي الْوَسْطِ إِشْوِيَّةَ مَيِّ
وَزَيْتِ أَصْلِي وَمِلْحٍ وَوَرْصٍ.

الْمَيِّ هُوَ كَيْفَ يَكُونُ حَامِي وَالْكَبَابَ رَحْ تَسْتَوِي عَلَى إِهْبَالِ (بَخَارِ) الْمَيِّ يَلِي بِالْوَسْطِ، أَوْلَهِيكَ سَمُوهُ كَبَابِ
إِمْهَبَلْ.

أما عن كَبَابِ الْحِيلَةِ (التحاييل):

هَآي الْكَبَابِ نَفْسَ الْكِبَّةِ السَّابِقَةِ (كَبَابِ اللَّحْمَةِ)، الَّتِي هِيَ تَدْعُوكِي الرَّفِيعَةِ، لَكِنْ الْحَشْوَةُ يَتَخْتَلِفُ،
الْحَشْوَةُ هُوَ يَتَكُونُ بِرُغْلٍ بِرُشٍّ عَلَيْهِ إِشْوِيَّةَ مَيِّ فَاتَرَةٍ وَيَنْتَرِكُهُ إِشْوِي يَتَشْرَبُ الْمَيِّ بَعْدَ هَيْكَ بِنْدَعَكَه
مَعَ مِلْحٍ وَفَلْفَلٍ وَوَرْصٍ وَيَنْتَرِكُهُ عَلَى جَنْبِ، عَ الْغَازِ يَنْحُطُ طَنْجَرَةٌ فِيهَا إِشْوِيَّةَ زَيْتِ أَصْلِي وَبَصْلٍ مَفْرُومٍ
وَيَنْزِلُهُ مَعَ رَشَّةٍ مِلْحٍ وَفَلْفَلٍ وَوَرْصٍ وَشْوِيَّةَ كَمُونٍ وَشْوِيَّةَ شَطَّةٍ لَلِّي يَجِبُ الْحَارِ، أَوْبَسَ يَتَذَبَلُ الْبَصْلَةَ
يَنْشِيلُهَا عَنِ الْغَازِ تَا تَبْرَدُ وَيَنْخَلُطُهَا مَعَ الْبَرِغْلِ وَيَنْدَعُكَه إِشْوِيَّةَ أَوْبَتَصِيرُ الْحَشْوَةُ جَاهِزَةً وَيَنْحَشِي الْكِبَّةَ
بِنَفْسِ الطَّرِيقَةِ السَّابِقَةِ.

وَطَبْخُ كَبَابِ الْحِيلَةِ مِثْلُ طَرِيقَةِ طَبْخِ كَبَابِ اللَّحْمَةِ، هَذِهِ الْأَكْلَةُ مَا زَالَتْ مُمْتَشِرَةً بِشَكْلِ كَبِيرٍ، تُطَبَخُ فِي
الْعَزَائِمِ الْكَبِيرَةِ وَتَوْضَعُ عَلَى وَجْهِ الْمَنْسَفِ بَيْنَ اللَّحْمِ.

أَيْضًا الطَّقُوسُ الْمُحِبَّةُ وَالتِّي كَانَتْ مُمْتَشِرَةً بِشَكْلِ كَبِيرٍ تَجْمَعُ نِسَاءَ الْحَيِّ وَالْأَقَارِبِ قَبْلَ تَعْلِيلَةِ الْعَرِيسِ
(حِنَّا الْعَرِيسِ) لِمُعَاوَنَةِ بَعْضِ فِي فَرَمِ الْبَصْلِ وَتَدْعِيكَ الرَّفِيعَةِ وَإِعْدَادِ الْكَبَابِ وَطَبْخِهِ حَيْثُ تَوَزَعُ فِي
اللَّيْلِ بَعْدَ حِنَا الْعَرِيسِ عَلَى الْمَعَازِيمِ.

أَيْضًا تُؤْخَذُ هَذِهِ الْأَكْلَةُ وَخَاصَّةً كَبَابُ اللَّحْمَةِ كَهَدِيَّةٍ لِلْأَصْدِقَاءِ مِنْ خَارِجِ الرِّمَالِ وَتُؤْخَذُ فِي طَنْجَرَةٍ
مُطَبَّوْخَةٍ جَاهِزَةً لِلْأَكْلِ.

لَكِنْ كَبَابُ الْحِيلَةِ هُنَا لَمْ يَعُدْ مُمْتَشِرًا فَقَطْ يُطَبَخُ عِنْدَ اشْتِهَائِهِ أَوْ عِنْدَمَا تَطْلُبُهُ امْرَأَةٌ وَخَاصَّةً (امْرَأَةٌ
تَتَوَحَّمُ فِي أَثْنَاءِ حَمْلِهَا) كَانَتْ كَبَابُ الْحِيلَةِ يُسَمَّى كَبَابُ الْعَرَسِ لِأَنَّهُ كَانَ يَكْثُرُ عَمَلُهُ فِي الْأَعْرَاسِ نَظَرًا
لِأَنَّهُ عَدَدُ مَعَازِيمِ الْعَرَسِ كَبِيرٌ وَكَبَابُ اللَّحْمِ مُكَلَّفٌ وَبَاهِضُ الثَّمَنِ، لِذَلِكَ كَانَ يَعْمَلُ كَبَابُ الْحِيلَةِ لِيَكْفِيَ
الْمَعَازِيمَ إِلَى جَانِبِ كَبَابِ اللَّحْمِ.

جَاءَتْ تَسْمِيَةُ كَبَابِ الْحِيلَةِ بِهَذَا الْاسْمِ لِأَنَّ الْحَشْوَةَ لَيْسَتْ لَحْمَ فَكَانَ هَذِهِ الْكِبَّةُ لِلتَّحَايِلِ عَلَى الْمَعَازِيمِ
فِي الْأَعْرَاسِ ذَاتِ الْعَدَدِ الْكَبِيرِ، فَكَبَابُ الْحِيلَةِ تَدْعُمُ كَبَابَ اللَّحْمِ حَيْثُ الْعَدَدُ وَلَا يَعْرِفُ مَا بَدَاخِلُهَا إِلَّا
حِينَ أَكْلِهَا.

تُؤْكَلُ الْكِبَّةُ بِالْيَدِ حَصْرًا، وَنَاحِظُنَا فِي السَّنَوَاتِ الْأَخِيرَةِ إِضَافَةُ الصَّنَوْبَرِ الْمُقْلِيِّ أَوْ اللُّوزِ الْمُقَطَّعِ شَرَائِحَ
وَالْقَلِيِّ أَيْضًا أَوْ الْجَوْزِ الْمُقَطَّعِ وَالْقَلِيِّ لِحَشْوَةِ اللَّحْمِ دَاخِلَ الْكِبَّةِ، وَهَذَا يَعُدُّ مِنْ مَظَاهِرِ الْبَذْخِ فِي هَذِهِ
الْأَكْلَةِ.



المُقَصَّصَة

هي من الأكلات التراثية القديمة يَياكُلوها في فصل الشتاء لأن فيها عناصر غذائية مفيدة.

المكونات:

العجين وهو من مَيّ، طحين، ملح، عدس حَب، حمص حَب.

طريقة الطبخ:

يَنعَجن الطحين والمَيّ والملح مع بعض كَتَثير العجينة متماسكة، يَنرَقها بالشُوبك ومِنلُفُها وَيَنقُصُها بالسكين على شكل شرايط، بَعدين يَنجيب طنجرة وَيَنحُط فيها العدس والحمص وَيَنسَلِقُهم، بَسْ يَسْتُوا، يَنزَل شرايط العجين على الحمص والعدس لَحَتَي تَسْتوي العجينة. هَسَا يَنجَهِز التَقْلَاية اللَّي هِيَه بصل بكمية كبيرة مع زيت أصلي (زيت زيتون) أو سمنة، بَسْ يَصير لون البصل أَشقر يَحطُوه على العجينة وهي إِبْتَقلي، بَعدين يَطْفُوا النار تحتها، وَيَقْدُموها بصحون وهي ساخنة.



الكُشْنَةُ العَقْبَاوِيَّة

هي أكلة تراثية شعبية عقباوية قديمة، من زمان توارثناها عن آبائنا وأجدادنا، وهي مرققة إمسَّبة مع السمك والبصل، يوضع فيها النَّغاشيش والبراطيخ من السمك.

المكونات:

بصل، سمك هامور، تونه، الحريده، الغبال، جاجة البحر (الرعة)، البندورة مفرومة ناعمة، كمون، فلفل أسود، زيت قلي.

طريقة الطبخ:

أول إشي إنضف السمك إكويس، وثبهره بالفلفل الأسود والملح والكمون، ونقطعه ونتركه على جنب. إنخرط البصل ريش ونقلبها بالحلّة بالكشاية الخشب لما تتبخر الميّه منها، بندير إشويّة زيت ونقلب حتي تأخذ اللون البني الحلو، وعشان ما يعطي مرار فيها، وبَعدين بنجيب كاسة مي بنديرها على البصل المِتَحَمَر، وبعد ما يغلي إشويّة بندير عليها الملح والكمون والفلفل الأسود، ونهوّن على الغاز إشويّة، وبَعدين بنصفي الخلطة بالمُصفاية اليدوية، وبَعدين بنرجع اللي صَفِيناه بالحلّة ونسيبها على النار، وبندير السمك فيها عشان تأخذ المرققة طعم السمك، ونسيبها تَغلي فُورتين وتصبح خاترة، وتُسبِك ونشيل السمك من المرققة عشان ما يدّويش مع الغلي، و بعد كده نُسْكِب الكُشْنَةُ في السِدر أو الزبدية، و تُغمس بالعيش (الخبز).



الكراديش

المكونات:

ذرة بيضاء مطحونة أو طحين شعير، زيت زيتون، بصل، بندورة.

طريقة الطبخ:

يُنَجِّب ذرة بيضاء مطحونة وَيَنْعِجُهَا بِشَوِيَّةٍ مَيِّ، هُونُ الْعَجِينَةِ بِتُكُونِ طَرِيَّةٍ كَثِيرٍ لِأَنَّهَا مَعْمُولَةٌ مِنْ طَحِينِ ذَرَّةٍ، لِأَزِيدَ مَيِّ تَاتْتَرَنُخُ الْعَجِينَةَ (اتَّصِيرُ رَخْوَةً).

مُمْكِنُ هُونِ إِنَّا نَخْبِزُ الْكَرْدُوشَ بِدُونِ أَيِّ إِضَافَاتٍ، مِثْلَ مَا هُوَ يَنْوُخُذُ مَلَاةَ الْكَفِّ مِنَ الْعَجْنَةِ وَيَنْحُطُّهَا بِسِدْرٍ مَرشُوشٍ بِطَحِينٍ، وَيَنْزُجُ نُوخُذَ مَلَاةَ الْكَفِّ وَنُحْطُهُ بِالسِّدْرِ تَا تُخْلَصُ الْعَجِينَةُ، وَيَنْخَبِزُ الْكَرْدُوشُ فِي فَرْنٍ حَامِيٍّ.

أَمَّا النَّاسُ الْكُوبَارُ (عَلَى حَسَبِ رَوَايَةِ السَّيِّدَةِ رَقِيَّةِ الْعَزَايِزَةِ)، كَانُوا يُحْطُوا طَنْجَرَةً عَالِغَازٍ وَفِيهَا زَيْتٌ أَصْلِيٌّ وَبَصَلَةٌ مَفْرُومَةٌ. وَبَعْدَ مَا إِنْقَلَبَتِ الْبَصَلَةُ إِشْوِيَّ يَنْضِيفُ بَنْدُورَةً مَفْرُومَةً وَيَنْقَلِبُهَا مَعَ بَعْضِ تَا تَسْتَوِي الْبَنْدُورَةُ نَضًّا سَوِيَّةً.

يَنْخُلُطُ الْبَنْدُورَةُ وَالْبَصَلَةُ مَعَ طَحِينِ الذَّرَّةِ الْبَيْضَاءِ، وَيَنْزِيدُ مَيِّ أَوَّلُ بَاوْلُ تَايَصِيرُ رَخْوَةً وَيَصِيرُ الْبَنْدُورَةُ مِنْهُ وَفِيهِ.

يَنْجِيبُ سِدْرٌ وَيَنْزُشُهُ بِطَحِينٍ أَبْيَضٍ، وَيَنْعَرِفُ بِالْيَدِ مِنَ الْخَلْطَةِ وَيَنْطَلُّهَا تَنْطِيلٌ عَلَى السِّدْرِ تَانْعَبِيهِ، وَبَعْدَهَا يَنْخَبِزُهَا بِالْفَرْنِ تَاتَسْتَوِي مِثْلَ الْخَبْزِ وَيَنْوُكَلُهَا لِحَالِهَا أَوْ مَعَ شَايٍ.

وَأَمَّا كِرَادِيشُ الشَّعِيرِ فَطَرِيقَتُهَا بِنَفْسِ كِرَادِيشِ الذَّرَّةِ لَكِنْ بِطَحِينِ الشَّعِيرِ، لَكِنْ طَحِينُ الشَّعِيرِ كَانَ يُتْعَبُ الْحَنَكُ عِنْدَ مَضْغِهِ، لَهْيَكُ لَمْ يَسْتَمِرَّ عَمَلُ الْكِرَادِيشِ مِنْهُ، وَكَانَتْ كِرَادِيشُ الشَّعِيرِ مُرْتَبِطَةً بِفَقْرِ الْحَالِ وَأَحْيَانًا يُخْلَطُ الشَّعِيرُ بِالذَّرَّةِ إِمَّشَانٍ يَصِيرُ أَطْرَى.

يَذَكُرُ أَنَّ الْكِرَادِيشَ تَكَلَّفَتُهُ قَلِيلَةٌ جَدًّا لِذَلِكَ كَانَ يَعْتَبَرُ طَعَامَ الْفُقَرَاءِ.



القرع والعدس



هي إحدى الأكلات الشعبية المشهورة في منطقة الأغوار الجنوبية وهذه الأكلة كانت مشهورة أيام زمان في الغور، وكان الناس يطبخونها بسبب الفقر وعدم توفر المال لشراء الطعام، ومن المعروف أن العدس متوفر وبكميات كبيرة والقرع أيضًا. والأكلة مفيدة للجسم لأن العدس ييسمونه لحمة الفقير والقرع أيضًا مفيد جدًا للجسم.

المكونات:

القرع الناضج، عدس مطحون، بندورة، بهارات، فلفل أسود، ملح، زيت زيتون.

طريقة الطبخ:

نقطع القرع إلى قطع مناسبة متوسطة ونغسلها جيدًا. ونفرم البندورة ناعمة فرم طبيخ عادي. نضع العدس على النار ومع كميات ماء مناسبة حتى يستوى العدس. وفي طنجرة أخرى نقلي القرع تذييل مع زيت الزيتون حتى يقارب على الاستواء ومع التحريك المستمر. ونضيف البندورة ونغطي عليه على نار هادئة حتى يقارب على الاستواء. بعد ذلك نضع القرع والبندورة والبهارات والفلفل فوق العدس ونخلطهم مع بعض ونتركه على النار حتى ينضج كاملاً، ثم يقدم للناس، وهي أكلة مميزة ومهمة ومغذية. هذه الأيام قل القرع ولكن بعض العائلات مازالت تطبخ هذه الأكلة ولكنها ليست وجبة رئيسية.

الهريسة

المكونات:

قمح، لحم خروف، لبن مريس، سمن بلدي.

طريقة الطبخ:

الهريسة طعام من القمح المطبوخ باللبن وأكثر وقت ينعمل بالقرينة.
يخش القمح ثلاث مرات كل يوم يرش بالماء ويخش وينشر بالشمس وثاني يوم يفرك عن الغواش ويرش ويخش مرة ثانية وينشر واليوم الثالث مثله لما ينظف من الفراش بالقرينة يطبخ الخروف مثل طيخ المنسف ويطبخ القمح باللبن وبعد ما يطبخ نص طبخة يتابع الطيخ بتسقية القمح من شراب اللحم يسقى حتى يصير رخو ويظل قاسي يعني يكون بعد ما يستوي ناشف مثل الرز المفلفل.
يوضع القمح المطبوخ بالسدورة ونحط لحم الخروف فوقه ويصب فوقه سمن بلدي ويقدم للضيوف.
(ملاحظة) الهريسة هي القمح المطبوخ باللبن وبمرق الذبيحة والتي توضع تحت اللحم كما يوضع الأرز اليوم ويغلب طبخها في طعام القرينة.
ملاحظة: القرينة فهي أول خروف يولد في الموسم يذبح ويطبخ كما هو مذكور وهي عادة متينة في الفقرة.



المبصلة

المكونات:

بصل، زيت زيتون أو سمن بلدي أو دهن حميس، جريش القمح أو برغل، خبز شراك.

طريقة الطبخ:

المبصلة طعام مشهور، من أهم مكوناته البصل، يطبخ لأهل البيت، أو للجيران، أو للضيوف القريبين. يفرم عدد من روس البصل مثل حوالي خمس روس بصل ويقلّى بزيت زيتون أو سمن بلدي أو دهن حميس لما يصير لونه أشقر وبعده يرش عليه الكشك ويقلب معه وبعده يضاف عليه الماء ويترك يغلي ويفرم عدد من روس البصل مثل الكمية الأولى فرم ناعم ويمرس باليد (اليوم يبرش بالمبرشة). بصينية يفت خبز الشراك ويصب عليه المبصلة بعد ما يستوي لما يتشربه الخبز وبعده يرش عليه كمية البصل الثانية ويصب عليه السمن البلدي. هذا الطعام كان أكثر شي يطبخ بفصل الشتاء.

ملاحظة: الكشك يصنع من جريشة القمح، أو البرغل، ينقع باللبن المخيض ويطبخ طيبخ خفيف وبعده يعبأ بخريطة قماش حتى يطلع الماء الزايد منه ويضاف له كل يوم لبن جديد لمدة اسبوع بعده يكون قوامه ثقل ويفرد على قماش نظيف للتشيف ويفرك باليد ولازم ينشف بالظل بعيد عن الشمس وبعد ما يصير يابس بشكل صحيح ينقل للمطحنة ويطحن ويصير جاهز للاستعمال.



المَرَدَّد

المكونات:

طحين أبيض، ملح، قمح، زيت زيتون، حبة البركة.

طريقة الطبخ:

إِنْبَعِجْ عَجِينَ عَوِيص (بدون خميرة)، فِي نَاسِ بِنْحُطْ طَحِينَ أَبْيَضَ، وَفِي نَاسِ إِنْبُخْلَطْ بِطَحِينَ قَمَحَ ثَلَاثِينَ إِنْبُلْثَ قَمَحَ مَعَ قِرْصَةٍ وَسُمْسُمَ وَرَشَّةَ مَلَحٍ، «بَعْدَ مَا عَمَلْنَا الْعَجِينَةَ إِنْبَتْرَكْهَا تَرْتَاخَ، وَبَعْدَ هِيْكَ بِنَقْرَصَ الْعَجِينَةَ، وَبِنَتْرِكَ الْقُرْصَاتِ يَرْتَاخَنَ.

بِنَسَخِّنَ زَيْتَ زَيْتُونٍ مَعَ إِشْوِيَّةٍ وَرَصَ إِمْشَانٍ يَعْطِي لَوْنَ زَاهِيٍّ لِلْعَجِينَ، وَبَعْدَ هِيْكَ بِنَبْلِشْ إِنْرُقَ الْقُرْصَاتِ، نَبْدَا مِنْ الْقُرْصَةِ يَلِّيَ قَرَصْنَاهَا بِأَوَّلِ لَأْنِهَا ارْتَاخَتْ أَكْثَرَ، بِنَمْدَهَا وَمِنْدَهْنَاهَا بِزَيْتِ الزَيْتُونِ، أُنْبُرْدَ كُلَّ جِهَتَيْنِ إِقْبَالَ بَعْضٍ عَلَى بَعْضٍ، وَبِنَرْجِعَ نُوْخِذَ كَمَا نَقُرْصَةُ وَنَرْقُهَا وَنَمْدَهَا وَنِدَهْنَاهَا زَيْتَ زَيْتُونٍ وَنُحْطُ الْقُرْصَةَ الْأَوَّلَى يَلِّيَ طَوِينَاهَا عَلَيْهَا وَنَرْجِعَ أُنْرُدَ كُلَّ جِهَتَيْنِ إِقْبَالَ بَعْضٍ عَلَى بَعْضٍ بِحَيْثُ يَصِيرُ شَكْلُهَا مَرْبَعٌ أُنْبَرْقُهَا وَنُوسِّعُهَا وَنَرْجِعَ إِنْجِيبَ كَمَا نَقُرْصَةُ وَنَفْرُدَهَا وَنَرْقُهَا وَنُوسِّعُهَا وَبِنُحْطُ إِبْلُبَهَا الْقَرَصِينَ يَلِّيَ رَقِيْنَاهُنِ إِبْلُبَ بَعْضٍ، وَبِنَرْجِعَ أُنْرُدَ كُلَّ جِهَتَيْنِ إِقْبَالَ بَعْضٍ عَلَى بَعْضٍ مَعَ دَهْنِ زَيْتِ الزَيْتُونِ، بَعْدَ هِيْكَ بِنَرْقُهَا وَنُوسِّعُهَا عَقْدَ السِّدْرِ الْوَسِيْعِ، أُنْبُحْطُهَا فِي فَرْنٍ حَامِيٍّ عَلَى حَرَارَةٍ مُتَوَسِّطَةٍ، أُبَسَّ يَنْحَمَّرَ مِنْ تَحْتِ وَمِنْ الْجَوَانِبِ، وَبِنُحْمَرُهُ مِنْ فَوْقٍ، بَعْدَ هِيْكَ بِنُحْطُ الرُّغْفَةَ الْمَخْبُوزَةَ فَوْقَ بَعْضٍ، أُنْبَقُطْهُنَ أُنْبُصَبَ عَلَيْهِنَّ قَطْرَ بَارِدٍ وَمُمْكِنَ إِضَافَةَ السَّمَنِ الْبَلَدِيِّ. هَذِهِ الْأَكْلَةُ تَعْتَبَرُ مِنْ أَصْنَافِ الْحُلُوِيَّاتِ الْقَدِيمَةِ وَهِيَ فِي طَرِيقِهَا لِلزَّوَالِ.

ملاحظة: بعض الأسر عندما تعمل خبز ببصل ويزيد عجينة منه فإنها تعمل به المَرَدَّد كتحلية بعد الأكل.

الرَّقِيطَة

المكونات:

بقلة (رقطة)، سمن بلدي، كمون، ملح، بيض بلدي.

طريقة الطبخ:

بقلة إِيْتَلَقَط في الربيع، إِيْتَلَع على جبال الطفيلة وبين الزروع وبالأخص جبال الظهره شكلها زِي ورقة الننع ومرقطة بلون آخر بُس من الأطراف إِمُشْرَشَبَة ومذاقها لاذع، إِيْتَنْبَخ هاي البقلة للمرأة الوالدة (النفساء).

يُنْجِيب هاي البقلة مَنْغْسَلْهَا إِكْوَيْس، بَعْدِين مَنْحَطْهَا بطنجرة وِيَنْسَلْقْهَا نُص ساعة، لأنه فيها مرار كثير، وِمَنْحَطْهَا على المَصْفَاي حتى تَنْزَل كل المَي منها لأنها مرة، وِيُنْجِيب سمن بلدي وِمُنْدُوبَه في طنجرة، وَبَعْدِين مَنْحَط فوقه الرَّقِيطَة، يَنْذَبْلْهَا ٥ دقائق وِمَنْحَط إَشْوِيَة كمون عليها، وِمُنْقَلَب فيها إِمُشَان المَرَار يخف منها، بَعْدِين مَنْجِيب حسب الكمية بيض بلدي وِمَنْفَقْسَه في جاط أو صحن كبير وِمَنْحَطْهُمْ فوق الرَّقِيطَة، وِمَنْظَل إِنْحَرَك حتى يُلُوخَن ببعضه وِمَنْظِيف ملح حسب ما يَتَحَب وِيَنْقَدْمْهَا بسدر صغير أو صحن حسب الكمية. تُقَدَّم في ولادة المرأة للاعتقاد السائد بأن هذه البقلة تنظف رحم المرأة بعد أن وضعت مولودها.



قُرْص عِجَّة

المكونات:

بصل، ورس، طحين مخلوط، بيض، زيت زيتون أو سمن بلدي.

طريقة الطبخ:

نُفَرَم بصله وَنُفَرَكها بملح وفلفل وورْص، وَنِنْفَقِس بيض على البصل (عدد البيض على حسب وَسْع الصينية).

بعد هِيَكُ نَخْلَط الخليط كله مع بعض وَنِضِف الطحين المخلوط مع الطحين الأحمر إلى الخليط، كل بيضة بِدَها معلقة طحين إِمْعَرْمَة (مليانة)، نَخْطُ صينية على الغاز فيها كمية من زيت الزيتون، بَسْ يُسَخَّن الزيت نِوْخِذ إَشْوِيَّة من خليط العِجَّة بطرف المعلقة وَنِزْله بالزيت الساخن، إذا نَشَفَتْ بسرعة يَتَكُون حرارة الزيت مناسبة لعمل العجة، بعد هِيَكُ نَنْصُب كامل الخليط على الصينية وَنِفَرْدُه بالمعلقة لِيَغْطِي كامل مساحة الزيت، بعد هِيَكُ مِثْوَطِي الغاز وَنِضَلْ إندائير الصينية تَأْيُصِر حواف العِجَّة إِمْحَرْمَة، نِثْلِب في نفس الصينية أو في صينية أخرى وَنِزْج إندائير الصينية على الغاز لَحَتِي يَصِير وَنِثَحْمَر من تحت، مرة أخرى.

في هذا الوقت صاروا يضيفوا بقدونس مفروم أو كزبرة مفرومة لخليط العِجَّة السابق لإعطاء نكهة مميزة وَكَمَان صاروا يضيفوا بِ (كُنْج بَاوْدَر) لزيادة ارتفاعه وَنَفَاشِه.

هناك طقوس خاصة في مدينه الرمثا بالنسبة للعجة، تَوْخِذ في صَبَاحِيَّة العروس من أهلها، وهو طبق أساسي في صباحية العروس، ويسمى أيضاً قُرْص البَخْت، وكان يُعْتَقَد أنه قُرْص العِجَّة، وإذا كان زَابِط شِكْلُه ومنتقن فإن حياة العروس ستكون مستقرة، وأيضاً كان يُعْمَل في النِفاَس لتغذية النفساء لأنه قيمته الغذائية عالية.

فتة اللّوف

أكله محلية طيبة تنعمل بأخر الشتاء وأول الربيع بالوقت اللي يكون فيه نبات اللوف.

المكونات:

نبات اللّوف، بصل، زيت زيتون، خبز مقطع، ثوم، ملح.

طريقة الطبخ:

بنلقت عشبة اللوف اللي تطلع بالربيع من تحت الشجر ونغسلها ونفرمها.
بنفرم البصل ونقليه مع زيت زيتون لما يستوي بعدها بنحط اللوفات ونحركهن مع البصل والزيت
تايدبلن مליح، بعدها بنحط عليهن مي وبنتركها تا تغلي بنفت خبز بالعجنة وبنحط عليه الشوربة اللي
سوينها بندق ثوم مع زيت وملح وبنشرب الفتة فيه.



اللُّوف

عشبة لونها أخضر موجودة في الوديان، نعمل منها أكلة بإضافة اللبن تنطبخ.

المكونات:

لبن، ملح، اللوف.

طريقة الطبخ:

يُتَّوَّن بقلَّة اللوف إملقطة وناشفة، وبعد ما تكون ناشفة بنكون مَارْسِين اللبن وحاطينُه على الغاز لِيغلي ويكون عاقد وثقيل، أُبْنَدِير عليه أوراق اللوف الناشفة وَبِنْتَرَك اللبن يطبخ عليه لما يَخْتَر في الطاسة، وَبِنَحْط الملح وَبِنَظَل إِنْحَرَك لما يَجْهَز الأكل.

المعدات:

طنجرة، مصفاي، صدر، كفكير.



الفطيرة العَقْباوِيَّة

الفطيرة العقبأوية مثل الكعك المعاني بس بدون سكر، وهي تراثية شعبية قديمة تعتبر من الحلويات أو المخبوزات العقبأوية، وهي صحية ويُحضَرها في الأعياد والمناسبات المختلفة.

المكونات:

طحين، خميرة، سمن بلدي، حبة البركة وبنسون، شومر، كركم، ومحب مطحون.

طريقة الطبخ:

أول إشي بنعجن الطحين بالطشت، ونُحط عليها مَي وبنسون وحبة البركة وشومر حب وشوِيَّة كركم وسمن بلدي وخميرة ورشة ملح، ونُسييه يَحمر ساعة، وبَعدين إنجيب القوالب الخشب ونُجيب العجينة ونُقطعها قِطع صغيرة، ونُسيبها تَرْتاح على القماشة، وبَعدين يَنكَبس قِطع العجينة بالقالب الخشب ونُحطها في الصينية تَبَعث الفرن بعد ما نَدَهنها بالزيت، وبَعدين إنُخبزها. بتتاكل بالأيدي مع بَراد شاي (إبريق) مع نعنec.



خُبْز بَبَصَل

المكونات:

جاج، بصل، ملح، فلفل أسود، ورس، طحين أبيض مع قمح، حبة البركة (قزحة)، سمسم، زيت زيتون.

طريقة الطبخ:

يُنْغَسَل الجاج ونُصْفِيهِ وَنُفْرَم بصل بكمية عدد الجاجات، وَبِنْدَعَك البصل بالملح والفلفل والورْص، بعد هِيَكْ بِنْحَط الجاج على البصل وَبِنْدَعَكْهُ ببعضه، بعدها بِنْحَطْهُ بِفُرْنِ إِمْحَمِّي مسبقاً على نار متوسطة، وَنُتْرِك الجاج يَسْتَوِي وَيُوْخِذ لون إِمْحَمَّر.

بِنْعَجَن عجينة عويصة نُصْها طحين أبيض وَنُصْها أحمر، مع قِزْحَة وَسُمْسَم، في ناس ما بِيْتَحِب تَحْط قِزْحَة وَسُمْسَم إِمْشَان ما يَتَشَقَّق الرغيف معها لما تُرْقَّه، وفي ناس بِنْحَط طحين أبيض عَ الحِل (لِحَالْهُ) إِمْشَان يكون لون الرغيف أَشْقَر، وبعد ما نَعْمَل العجينة بِنْقَرَضْها لِقَطْع مختلفة الأحجام، بِدْنَا هُون وَحْدَة صغيرة ووحدة أكبر ووحدة أكبر إَشْوِي، كمان إِمْشَان نَعْمَل كل ٣ قُرْصَات رَغِيف خبز ببصل، بعد هِيَكْ نَتْرِك القُرْصَات يَرْتَاخَن إِمْشَان نَقْدَر إِنْمِدْهَن بِرَاخْتَهَن.

وَبِطَنْجَرَة عَ الغاز بِنْحَط زيت أصلي (زيت زيتون) وكمية مناسبة من البصل المفروم مع رَشَّة ملح وفلفل وَوَرْص لَحْتَى تَذْبَل البصلة وَتَسْتَوِي.

نَبْدَأ بِالْقُرْصَة الصغيرة، نَذْهَن السِّدْر بزييت زيتون وَبِقْصَل إِنَّا إِنْزُق العجين على طاولة أوسع، وَنُبَلِّشْ إِنْزُق القُرْصَة الصغيرة لَحْتَى تَصِير إِمْدَوْرَة ورقيقة، وَبِنْحَط عليها البصل المِسْتَوِي مع الزيت، وَبِنْفَرْدْها عليها مع الضغط عليها، بعد هِيَكْ بِنْسَكِّر العجينة كُلْ جَنْبَيْن إِقْبَال بعض بِنْطَبِّقْهُن على بعض، فَتَصِير العجينة على شكل مربع، بعد هِيَكْ بِنْرُقَّه وَنَتْرِكْهُ عَ جَنْب، وَبِنُوْخِذ قُرْصَة أكبر إَشْوِي من الأولى وَبِنْفَرْدْها وَبِنْرُقَّها تَا تَصِير إِمْدَوْرَة ورقيقة، وَبِنُوْزَع عليها بصل وزيت حتى نغطيها بالكامل، وَبِنَجِيب القطعة الأولى يَلِي عملناها على شكل مربع وَبِنْحَطْها بِلُب القُرْصَة الثانية المرقوقة وَبِنْسَكِّرْها كل جَنْبَيْن إِقْبَال بعض، بِنْسَكِّرْهُن على بعض وَبِنَتْرِكْهُن على جَنْب، وَبِنُوْخِذ أكبر قُرْصَة فِيهَن وَبِنْرُقَّها وَنُوْسَعْها لَحْتَى تَصِير إِمْدَوْرَة وَوَسِيعَة وَبِنُوْزَع عليها بصل وزيت، وَبِنْحَط القطعتين يَلِي عملناهن بِلُب بعض فِيها وَبِنْسَكِّرْها كل جَنْبَيْن إِقْبَال بعض، بِنْسَكِّرْهُن على بعض، وَبِنَتْرِكْها إَشْوِي تَرْتَاخ، بعد هِيَكْ بِنْحَطْها بِسِدْر الشَّوِي الوَسِيع، وَبِنُضَل نَضْغَط بِأَيْدِينَا عليها وَنُوْسَعْها وَنُرُقَّها تَا تَفْرُد مَعْنَا وَنَعْبِي سِدْر الشَّوِي، وَبِنُضْغَطْها إِمْشَان ما تَرَجِع تَكْمِش، وَبِنَكْرِر نفس الخطوات مع القُرْصَات يَلِي عملناهن تَا تَخْلَص العجينة كلها.

يعني هِيَكْ كل ٣ قُرْصَات حَطِينَاهُن بِلُب بعض، وعملنا منهن رَغِيف وسيع، بعد هِيَكْ بِنْحَط الرُّغْفَة



في سِدْر الشَّوِي المدهون بزيت زيتون وَنَشْوِيها في فرن حامي على نار متوسطة لَحَد ما يَصير قاعتها ذهبية وَنُحْمَرُها من فوق.

بعد ما نُخبز كل الرُّغْفَة في الفرن نُنْخُطْهَن في سِدْر التقديم فوق بعض بشكل إِمْرَتَب وَنُنْخُطْ عَ الوجه من البصل وزيت صينية الجاج يَلِّي عملناها اول إشي، وَنِثْرَتَب الجاج على الرغيف الأخير من فوق وَنُرْش سَمَاق ومكسرات للزينة.

حالياً صاروا يزينوا وجه الخبز ببصل وشرائح بندورة وفليفلة حلوة ملونة وليمون وخس يَتَقَطَّع باليد على الأصول ويؤكل باليد كمان مع لبن رايب وسلطة ومخلل.



أقراص نَعْنَع بَرِّي

المكونات:

بنتكون من عجينة، نعنع بري، بصل، زيت زيتون، ملح، سماق بلدي.

طريقة الطبخ:

بَعجن العجينة ومكونة من ثلثين طحين قمح وثلث أبيض، كانوا زمان يَسْتعملوا طحين القمح لحاله وملح وخميرة، لكن في هاي الأيام صرت اضيف على العجينة بيضة وحليب وزيت زيتون حسب الرغبة.

أما طريقة عَجَن العجين: بَجيب الطحين بَنخله بالمنخل وبَحط الطحن بَلَقن الألمنيوم، وبَقُور الخميرة بكاسة وبَحط عليها مَيّه ساخنة ومعلقة إزْعيرة سكر، وبَغطيتها على بين ما تفور وبَرش على الطحين إَشوية ملح، وبعد ما تفور الخميرة بَحطها على الطحين وبَعجن العجين بالمَيّه الساخنة لحد ما تُصير العجينة متماسكة، صار بي عجنا على الكهرباء صرنا نستعملها، بَغطي لَقَن العجين وبَلَفه بِحرام على بين ما تخمر العجينة، لما تُنفخ العجينة وتقطيعها بِكون سهل يعرف انه العجينة انْخَمَرَت.

وبعدها بَجيب النعنع البري بَغسله، وبعدها بَقُرمه وبَحطه بِجاو وبَقُرم فوقه البصل فرمة ناعمة، وبَرش الملح والسماق البلدي وزيت الزيتون وبَحطه كله مع بعض إِمْلِح.

بعد ما تخمر العجينة بَقَطَّعها وبَعملها أقراص وبَحشيتها بالنعنع، وبعدها بَرَقها بالإيدي على شكل قرص إمدور وشكل مُثلث، كانوا زمان يعملوها رَغيف الخبز العادي ونخبزها بفرن الزبل، بعددين صارت تنخبز بالفرن اللَّي بالبيت (الغاز)، بَحَلِيه لحد ما يتحمر، وبَطَلعها من الفرن وبيكون جاهز للأكل.



قُرص الحُمَيْضَة



الحُمَيْضَة من الأعشاب البرية، كنا إنلقتها زمان من البراري، في كثير أماكن بتعيش فيها الأعشاب البرية، لكن هالأيام قلّت مشّ مثل أول صار الحرث بالتركتورات وصارت تشلع النباتات البرية من شروشها وبطل بي أراضي فاضية زي زمان، صارت كل الناس إنعمر وصار عدد الناس إكثير، ممكن تخلص هاي الأعشاب وتُبطّل تطلع بالأراضي، لكن صار بيه مزارع إنزرع بيها كل أنواع الأعشاب البرية، طبعاً الأعشاب البرية اللي بتعتمد على مية الشتاء طعمها أزكى من أعشاب المزارع.

المكونات:

عجين وعشبة الحميضة وبصل وملح وسماق بلدي أو عصير ليمون وزيت زيتون.

طريقة الطبخ:

بجيب الحُمَيْضَة بنقّبها وبفرمها وبَحط عليها ملح وبفركها وبَعَصَرها من مَيّتها وبَعَسَلها بالمَيّ إنمّيح، وبَرَجع بعَصَرها إنمّيح من المَيّة، وبَحَطها بِجاط وبفرم عليها بصل فرمة ناعمة، وبَحط الملح والسماق البلدي، أو عصير الليمون بدل السماق، وبخلطهم إنمّيح مع بعض، ويتكون هيك جاهزة الحُمَيْضَة للأقراص.

وبعدها بجيب العجينة، وبكون إمّجهزها، ويتكون خامرة، وبعدها بَقَطْعها على شكل أقراص أو مثلثات، وبَحَط الأقراص على سدر الألمنيوم، وبَحَط عليه إَشْوِيَة زيت وبَخَبْزه بالفرن على نار حامية، وبعدين بَوَطِيّه إَشْوِي لحد ما تَنَحْمَر الأقراص، بتتاكل على الفطور مع الشاي.

الكشك المجفف والطري

المكونات:

سميدة القمح أو سميدة برغل، مبح، فلفل أسود، لبن، جميد مبروش، سمن بلدي، بصل.

طريقة الطبخ:

الكشك القديم يفرق عن الكشك الأيام هاي؛ الكشك القديم كانوا يجيبوا قمح أو إسميدة برغل بس الأصل إسميدة قمح ويطبخوها في مَيّ مع رشّة ملح وفلفل، وكانوا إمحضرين لبن وجميد مبروش ويطبخوه على إسميدة، ولازم إنكون ثقيلة إشوي، ويجيبوا إقماش ويفردوا على ظهر الحيط/السطح، ويعملوا مثل الكرات، وبتطلوها تنطيل بالإيد، وتصير مثل الأقراص ويتركوه تاينشف تحت الشمس ويخلّوه مدة زمنية حسب شدة حرارة الشمس تَامِيطْلَش فيه مَيّ وتروح مَيّته من مرّة حتى ما يطولّه عفن بالمستقبل، بعد هيك يحفظوه بأكياس خيش أو ورق وإذا ظل في مَيّ مُشّ رَح يطول رَح يخرّب، ولما يجوا يطبخوه بطولوه وينقعوه لأنه يابس أصلاً، ينقعوه يَمَيّ إمشان يطرا ويصفّوه ويذبلوله بصلة ونحطله سمن بلدي مع البصلة ورشّة ملح وفلفل وشوّة ورص، وبعد هيك بضيفوا على البصلة المذبلة الكشك ويخلطوه، وھيك بصير جاهز.

أما الكشك الحديث بصير في نفس الطريقة، نطبخ السميدة يَمَيّ ورشّة ملح وفلفل، ولما تستوي نتركها تبرد ومنذبل بصلة بزيت الزيتون مع ملح وفلفل وورص مع السمن البلدي الأصلي (هنا السمن ضروري لإعطاء نكهة مميزة للكشك)، بعد هيك منضيف البصلة المذبلة إلی السميدة المطبوخة، بعد هيك منضيف اللبن ونبلش نخلطها مع بعضها ونرجع إنحط معلقة سمن بلدي لتعزيز النكهة فتصبح جاهزة لاستخدامها في حشو الفطائر لعمل فطائر الكشك، وممكن تفريز الكشك لوقت الحاجة.



المِغْلَاق

المكونات:

معلاق خروف، سمن بلدي أو زيت زيتون، ملح، بهارات، فلفل أسود، بصل.

طريقة الطبخ:

كانوا زمان لما تَندبِج الذبيحة وناس موجودة حوالين الذبيحة كانوا يوخذوا المعلاق ويوكلوا السمرا نيّة وبدون غسول لأنها مفيدة للدم وبقولوا بتقوي الدم، اليوم بطلت الناس توكلها نيّة لأنه صارت تخاف من الأمراض، وكانت لما تولد الولادة وفي صباحية العرسان يفطروهم معلاق، لما بَطَبِخ المعلاق أزكى إشي يكون على الفطور لما بَجِيبه بغسله إْمْلِيح بِمِي وملح وخل وبخلّيه يَتَصَفَّى إْمْلِيح من الميّه، وبفرمه قطع صغيرة وبفرم حبتين بصل بفرمهن ناعم وبَقْلِي البصل بالمقلي مع زيت مازولا أو حسب الرغبة بالسمن البلدي، بس مازولا أخف على المعدة، بخلي البصلة إْتَصِير على صفار، وبعدين بَدِير المعلاق على المقلي وبالأخر الكبد السمرا بَحْطُها لما يَسْتَوِي باقي المعلاق، لأنها طرية وتذوب بسرعة وبظل أحركه بين فترة وفترة لحد ما يستوي، بكون حاط عليه بهارات وفلفل وملح حسب الرغبة، بديره بصينية الألمنيوم أو ستيلس، يَتَقَدَّم على الفطور لما بدي أكرم ضيف ويتغمس بخبز طابون.



الخبيزة

نوع من الأعشاب البرية تنبت في فصل الشتاء وتطبخ في فصل الشتاء بدون أي مناسبة أو احتفالية.

المكونات:

بصل، ملح، زيت زيتون، الخبيزة، فلفل أخضر حار.

طريقة الطبخ:

نُقلب الخبيزة العرق النظيف الأخضر، بعدين مُنحطهم في المصفاة ونغسلهم إكويس، بعدين مُنصفيها من الماء ونُجيب فرامة ونُفرم عليها الخبيزة قطع صغيرة، بعدين ينقطع بصل ونُحطه في الطنجرة ونُدير عليه زيت الزيتون، ونُظّل نُحرّك فيه لما يصير لونه أشقر، ونُجيب الخبيزة ونُحطها فوقه ونُحركها لما تذبل ونُحط الملح وقرن الفلفل الحار ونُعطّيها عشر دقائق، ونُجهز للأكل.

المعدات:

مصفاة، طنجرة، كفكير، ومغرفة.



حُوسَة الْفَيْتَة (العصار)

المكونات:

نبات الفيتة، بصل زيت زيتون، ملح، بهارات، خبز بلدي، عصير ليمون أم سماق.

طريقة الطبخ:

بَجِيب الْفَيْتَة بكون إملقها من البطين أو أي مكان بتطلع فيه الْفَيْتَة، هي من الأعشاب البرية، وبعد ما القطها بِنَقَبها من العشب وبِفَرَزها وبَسَلَقها وبَعَصَرها من المية إملح على شان يُروح مرارها، على شان هيك سموها العصارَة*، بَفرم البصل وثومة فرمة ناعمة وبَقْلِيَهَن بالطنجرة بزيت الزيتون على بين مايْتَدَبَلَن ويميل لونهن إلى الأصفر الفاتح، وبَدِير فوقها الْفَيْتَة بِحَرَكها بالمعلقة، وبَحُط عليها البهارات والملح، وبَخْلِيها على نار حامية بقدر عشر دقائق وأنا بَقَلَب بيها بالمعلقة، وبَحَط عليها شوية مِي، وبَوَطِي النار تحتها، وبَغَطِي الطنجرة وبَخْلِيها على نار هادية لما تَسْتَوِي، بَطَقِي تحتها وبَقَدَمها ساخنة مع خبز بلدي، بَنَعَصَر عليها ليمون أو سماق حسب الطلب.

فطيرة العُكُوب

هو نبات شوكي ينمو في بداية فصل الربيع.

طقوس تلقيطه: كانت النساء يَنزُحْنَ إلى العُكُوب من الأرض، وكاننَّ يَطْلَعْنَ بمجموعات، وإذا لقن بيت عكوب دُغري يَدَوْرَن على إِجْوِيرَتِها، يعني نبتة عكوب جارة للنبتة الأولى إيماناً من النساء بأن العكوب ينمو ويتجاوز لبعضه البعض.

بعد ما يَتَلَقَّطُ لازم يَتَنَظَّفُ وَتُشِيلُ الشوك منه، العكوب يَنَقْصَمُ لَقْسمين: أضلاع وبيوض؛ الأضلاع يَنُفْرَمُها لأجزاء أصغر لعمل فطاير العكوب والبيوض مُمكن نعمل صينية مع دجاج بالفرن مثلاً.

المكونات:

نبات العكوب، جاج اختياري، بصل، زيت زيتون، ملح فلفل أسود، ورس، طحين، حبة البركة، سمسم، رشة سكر، خميرة.

طريقة الطبخ:

بعد تنظيف العكوب من الشوك وبعد غسله وفرمه، يَنحُوس بصله على زيت الزيتون مع رشة ملح وفلفل وشوية ورس، بعد هيك يَنُضِيفُ العكوب للبصلة ونُقلبه تايستوي، وفي ناس يَنُضِيفُ مَكْعَب ماجي، بعد هيك نُتركه يبرد، إِبْنِجَن عَجينة خميره وطحين زيرو مع قزحة وسمسم ورشة ملح ورشة سكر وخميرة، ونُضيف ماء دافئ أول بأول مع العجين لَحَتَى نَصِل إلى عَجينة متجانسة ونُتركها تَرْتاح وَتَتَخَمَّر مع إِنْقَسيها، بعد ما تَخَمَّر العَجينة يَنُقَرَصُها إما قرص صغير لعمل فطاير حجمها صغير أو كبير لعمل رَغْفة عكوب كبيرة، يَنزُقُ القرص على سطح مستوي بعد دهنه بزيت الزيتون، وَبَنُحَط كمية تتناسب مع القُرْصة من العكوب والبصل ومُنسكرها على شكل مثلث وَبَنُحَطها في سِدَر الشَّوِي، وإذا كانت القُرْصة كبيرة يَنزُقُها بأيدينا أو بالشوبك وَبَنُحَط عليها من العكوب بكمية كبيرة وَبَنزِد إِنْزُق قُرْصة أخرى وَبَنُحَطها فوق القُرْصة الأولى يَلِي حَطِينا فيها العكوب وَبَنُطَبِّقها على بعض مع الضغط على محيط داير القُرْصتين إِمِشان إِبْلَزَقَن ببعض وَنُحَطها بِسِدَر الشَّوِي بعد دهنه بزيت الزيتون ونُتركها تَرْتاح إَشْوِي، بعد هيك نَضْغَط عليها بأيدينا إِمِشان تَتَوَسَّع وَتَأْخُذ شكل وحجم السدر الدائري وَنُصِير مثل الرغيف الواسع وَبَنُدْخُلها الفرن الحامي تايَنُحَمَّر قاعها، بعد هيك مَنُحَمَّر وجهها من فوق، ولما إِنْطَلَعها من الفرن نَدُهْنها بزيت الزيتون.



أما تحضير فطيرة البندورة قديماً؛ ما كانت موجودة البندورة على مدار العام مثل وقتنا الحالي فكان الناس يقومون بتجفيف البندورة صيفاً واستخدامها شتاء.

كنا نغسل البندورة ونُصفيها ونُقطعها دوائر أو شرائح رفيعة ونُملحها وجه وفقاً لملح ونُشهرهن على شرف أو على سدور بالشمس على ظهر الدار (السطح)، الملح هون يحفظ البندورة ويساعدها إنها تفقد اللَّي بسرعة ويخميها من الحشرات والنمل وينظنن اشريئها تحت الشمس من ٣ أيام إلى اسبوع أو أكثر لحتى تنشف شرحات البندورة من الماء تماماً، بعد هيك منضيفهم بالمرتبانات وينضيف الزيت عليهم، وفي ناس ينحفظهم هيك إمجفين بأكياس محكمة الإغلاق، وفي الوقت الحالي هناك بعض النسوة تعمل على تجفيف البندورة بسرعة بواسطة الفرن مدة ثلاث ساعات تقريباً لحتى ينشف الماء يللي بداخلها شرحات البندورة مع إضافة الملح لها، لكن قلّ عمل البندورة المجففة حالياً بسبب إننا نجد البندورة الطازجة في الأسواق على مدار العام، لما بدنا نستعمل البندورة المجففة لعمل الفطائر نُنقعها بمي فاترة، بعد هيك بنصفيها ونُفرمها ونُفرم بصله ونُحوسها على النار مع رشة ملح وفلفل لحتى تذبل، بعد هيك نُخلط البندورة مع البصل ونحشيها بعد ما انرق قُرس العجين ومنسكرها مثل طريقة فطائر العكوب ندخلها الفرن المحمى مسبقاً لحد ما تستوي وتتحمر، حالياً فطائر البندورة الطازجة غالباً ما يتكون مع لحمة حسب الرغبة، إنحوس بصله مع زيت الزيتون ورشة ملح وفلفل ونضيف عليها لحمة مفرومة تانسوي، بعد ما تستوي وتبرد انضيف إلها مكعبات البندورة المفرومة والمصقية بدون ما نُحطها على الغاز، يعني نيئة، وفي ناس يتحب انحط مكعبات الفلفل الأخضر أو الكزبرة المفرومة لإعطاء طعم مميز، وبعد هيك نُخلط الخليط ونحشيه بالعجينة بعد ما نرقه مثل طريقة فطائر العكوب ونشويه بالفرن، بعد ما يتحمر بنطلعه وبندهنه بزيت الزيتون.



الشَّبَّسَة/ الخُويزَنَة

هي نوع من الأعشاب ينبت في فصل الشتاء والربيع.

المكونات:

شُبَّسَة (حويرنة)، لبنَة بلدية، ملح، وزيت الزيتون.

طريقة الطبخ:

نَقْلَب الشَّبَّسَة، الورق النظيف، بَعْدَين بِنَحْطها في المصفاة إِمْشان نَغْسِلها ونُصْفِيها على المصفاة إِمْشان الماء تتصفى منها، إِبْنِيجي نُقْرَمها قَرَم صَغير، بَعْدَين بِنَحْطها في جاط، وَمِنْظِل إِنْرُصِر فيها لما تَطْلَع المَي كلها من الشَّبَّسَة، وَبِنْدِير عليها ملح، وَبِنْظِل نُفَرَك فيها، بَعْدَين بِنَحْط عليها اللبنَة البلدية وَبِنْظِل إِنْلُوخ في الكفكير لما يَصِير مَخْبُوطَة مع اللبنَة والملح إِكْوِيس، وَبَعْدَين بِنَحْط إَشْوِيَة زيت بلدي، وَهِيك مَنصِير نَأْكُلها في أي وجبة.

المعدات:

مصفاة، جاط، طنجرة، كَفْكير، غَرَّافَة.



خيار باللبن

المكونات:

خيار، لبن، ملح، نعنع.

طريقة الطبخ:

بَفرم خيار فرمة ناعمة بعد ما أغسله، وبَدير عليها لبن رايب، بعد ما أخفقه إملّيح بحط ملح حسب الرغبة ورشة نعنع ناشف، وبحركهم إملّيح مع بعض، وهيك بتكون جاهزة للأكل.



سَلْطَة العِلْتْ

المكونات:

نبات العِلْتْ، بصل، ملح، زيت زيتون، سماق أو عصير ليمون.

طريقة الطبخ:

كنا نُلْقِطُه من البراري وقت الربيع، بَنَظَف العِلْت من أي ورقة خرابانة، وبفرمها فرمة ناعمة وَبَحَطْها بِجَاط وَبَرَش عليها أَشْوِيَة ملح، وَبَفَرَكْه بِإيدي، وَبَظَل أَفَرَك بيها لحد ما تنزل مَيَّتْها منها، وَبَعَصَرها إْمْلِيح من مَيَّتْها، لازم أَفَرَك العِلْت وَأَعَصَره على شان أَقِيم المَرار منه، وَبَعْدِين بَغْسَله بِالمِيَّة أَكْثَر من مرة غَسول إْمْلِيح وَبَعَصَره من المِيَّة إْمْلِيح، وَبَعْدِين بَحَطْه بِجَاط ثاني، وَبَجِيب راس بصل وَبَفَرَمه فرمة ناعمة إْكْثِير وَبَحَطْها فوق العِلْت وَبَحَطْ زيت زيتون وَشْوِيَة ملح وسماق بلدي وَبَخْلَطْهم مع بعض إْمْلِيح، وَبَذوق طعمها إِذَا بَذْها سماق أو ليمون زيادة، ممكن تَتَأكَل وجبة لحالها وَنَغْمَسها بِخَبز بلدي. ممكن نستخدم الجاطات البلاستيك أو الملامين ومعلقة الخشب للتحريك وصحون القزاز.



سَلْطَة بَنْدُورَة مَعَ بَصَل (سلطة الحراثين)

المكونات:

بندورة قاسية وحمرا، بصل، سماق بلدي، شوية ملح.

طريقة الطبخ:

بَجِيب البندورة بَنْقِيهَا قاسية وحمرا وِبَفَرْمَهَا فرمة ناعمة، وبصل بَقْشَرَه وبفَرْمَه فرمة ناعمة، وبجِيب جاط وبخلط البندورة مع البصل وِبَرْشَ عَلَيْهَا السماق البلدي وشوية ملح وِبَحْطَ عَلَيْهَا شوية مِيَه، كانوا أول الحراثين يَسُوْهَا وهم يحرثوا بالأرض من باقي البصل والبندورة اللي بتكون مزروعة بالأرض لما يخلص الموسم، مع السماق بلموهن الحراثين، بنفرم فرمة ناعمة وبخلطهم مع بعض وبوكلها مع رغيف خبز على شان هيك سموها (سلطة الحراثين)، بنوكلها هاي الأيام مع المجردة أكثر إشي أو الكبسة أو المقلوبة.



سَلْطَة طَحِينَة وبندورة

المكونات:

بندورة، طحينة، ليمون، ثوم.

طريقة الطبخ:

بنجيب حبات البندورة القاسية إشوي ونغسلها ونفرمها فرمة ناعمة ونحطها على جنب، وبنجيب إشوية طحينة وبنحطها بجاط قزاز صغير ونعصر عليها ليمون حسب الرغبة ونخفقها بالمعلقة حتى يصير لونها أبيض، وبعدين بندير عليها البندورة المفرومة، وبنرّش عليها إشوية ملح ونفرم عليها سن ثومة، في ناس برّش عليها إشوية بقدونس مفرومة ناعمة، ونخلطهم مع بعض وبتصير السلطة جاهزة وبتتقدم مع السمك والرز.



سَلْطَة بَطَاطَا

المكونات:

بطاطا، ثوم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، بقدونس.

طريقة الطبخ:

بَجِيب الطنْجَرَة بَحْط بيها البطاطا زرور قبل ما أَقْشُرْها، بدير عليها مي وَبَحْطُها على نار حامية وَبِتَظَل على بين ما تَنْسَلِق البطاطا، بعدين بَقْشُر البطاطا وَبِقْطْعُها مكعبات إزْغِيرَة وَبَحْطُها بِجَاط وَبَفْرَم سَنِين ثومة أو بدقها، وَبَحْطُها على البطاطا وَبَحْط إِشْوِيَّة ملح وفلفل وزيت زيتون وَشْوِيَّة بقدونس مفروم، وَبَخْلُطُها كلها مع بعضها البعض بتكون هيك جاهزة للأكل.

البَيْضُ

ممکن نعمل من البيض إكثير من الأكلات التراثية، كانت كل عيلة عندها حُم يربّوا فيه الدجاج، لما يجي ضيف عندهن يذبحوا دجاجة، والدجاجة بتبيض بيضة أو بيضتين كل يوم على شان هيك كانت البيضة وجبة بوجبة للكبار والصغار لليوم.

البيض الفَقَس مع السمن البلدي:

بُنسُوح معلقتين سمن بلدي ومن ثم إمنفقس البيضة أو ثنتين أو أكثر حسب الطلب، وبعدها منُحط إشوية ملح وفلفل حسب الطلب.

البيض العيون مع السمن بلدي:

مثل البيض المَقلي بَس بتظل البيضة على شكل العيون.

بيض عَجّة أو قرص بيض:

بيض وبصل وثوم وطحين قمح أو أبيض، بَخْفُق البيض بِجاط وبعدين بِحَط البصل والثوم المفروم والبقدونس وشوية نعنح ناشف، وبَخْلطهم لما يصير لزج، وبَحَط سمنة بلدية في المِقْلَاية أو زيت حتى يسخن، وبعدها بدير البيض المخفوق حتى يصير لونه على صفار، وبعدها منُحطه على وجهه الفطور أو ممكن وجهه الغداء.

بيض السلق:

بَحَط البيض بطنجرة فيها مَي، وبَحَطها على النار، بَخْلِيه لبن ما تَسْتوي البيضة، بعدين بَطْلَعها وبَقَشَرها وبَقَطْعها وبَحَط عليه زيت بلدي مع رَشّة زعتر، وبتتأكل على الفطور أو لحالها بخبز شراك أو طابون أو عادي.

المَشاط:

هو عبارة عن زهرة إِمْقَطْعَة قطع حجم وسط، وينفقس البيض بِجاط مثل العَجّة، فقط بيض وطحين بَخْفُق لما يصير لزج، ونُسَلِق الزهرة، وبعدها بَنُغَط الزهرة بالبيض، وينكون حاطين زيت بالمقلي حتى يُسَخَن ونُقْلِي فيها المشاط، بَخْلِيه على النار لما يصير لونه أصفر، وبعدها يكون جاهز للأكل.



بَيض مع بطاطا قلبي

بَقْلِي البطاطا بالزيت حتى يصير لونها على حَمَار، وبعدها في مقلَى نَقْلِي البطاطا مرة ثانية بالسمن البلدي، ولما إنْسَخَن السمنة إِنْفَقَس البيض عليها، ولما يَسْتَوِي البيض والبطاطا يَتَغْمَس بالخبز الطابون أو العادي.

صارت الناس هاي الأيام إِنْتَسَعَمَل البيض بالسلطات وأكلات المعكرونة وعمل الحلويات مثل الكيك والخبز الحلو.

إِمْقَرَكَة بطاطا وبيض:

بَقْشَر البطاطا وبَقْرَمَها مكعبات وبَحَطَها بالطنجرة مع السمنة البلدية أو الزيت، بَخْلِيها على نار هادية بَس يصير لونها أصفر بَقْشَر البيض عليها، وبعدين بَتْرَكْها حتى تنشف، وهيك صارت جاهزة للأكل، كانوا زمان يستخدموا صحن الألمنيوم ومقالي الألمنيوم.



مُربى الباذنجان

إحدى الأكلات الشعبية في منطقة الأغوار الجنوبية ويستعمل فيها الباذنجان والسكر، وتخلط وتغلى على نار هادئة حتى يتحول الباذنجان إلى مربى.

المكونات:

باذنجان صغير، سكر.

طريقة الطبخ:

في البداية، نحضر الباذنجان ونختار الحب الصغير، ويغسل جيدًا ويُقَطَّع إلى قطع كبيرة الحجم. ونتخلص من رأس حبة الباذنجان والشوك.

ونخلط قطع الباذنجان مع الماء وتكون كمية الماء كبيرة يعنى أكثر وتغطي الباذنجان الموضوع في طنجرة كبيرة.

ونقوم بغلي الباذنجان مع الماء لمدة ساعة وبعدها نضيف كميات كبيرة من السكر ونخلط حتى يذوب السكر ونحافظ على تماسك قطع الباذنجان.

نضع الباذنجان مرة أخرى على نار هادئة حتى ينضج ونحتاج إلى ساعة ونصف، وبعد ذلك يتحول المخلوط إلى مربى جاهز للأكل.

يقدم المربى للفطور ويخلط مع زيت الزيتون وهو مغذي وجيد، خصوصًا لعسر الهضم.

هذه الأكلة موجودة في الأغوار بسبب توفر الباذنجان بكميات كبيرة ورخيص الثمن. ويوجد عائلات كثيرة تعمل مربى الباذنجان وهي أكلة ليست معروفة من أيام زمان وما كان يعرف أن الباذنجان يعمل منه مربى.



رأس العجل

المكونات:

راس العجل، الحمص المنقوع، البهارات، ورق الغار، خبز الشراك، لوز، صنوبر حسب الرغبة.

طريقة الطبخ:

أولاً نغسل الرأس (ويكون مقطع) بالماء والصابون ونشطفه بالماء والملح، بعدها نَحط الطنجرة على النار على شان ينسلق، ونَحط عليه البهارات وورق الغار على شان إنثروح الزنخة، وبعدها إنحط الحمص المنقوع، وبظل يغلي حتى يستوي، ويكون إمحصر بالصينية فتة الخبز الشراك أو القمح البلدي وبنفس الطريقة الطراف بعمل رأس العجل، ويمكن إنثرش عليه اللوز أو الصنوبر والسمن البلدي حسب الطلب.



الحُمص بالطحينة

المكونات:

الحمص ومنقوع، قبل إبليلة بَحط على مَيَّة النقع كربونة على شان ما يُصمَخ، وطحينة وسنن ثومة وليمون وملح.

طريقة الطبخ:

بَسلق الحمص لحد ما يذوب، وبَحطه بِجاط، وبَدَقَه أول إشي بالمدقة أو بَطحنه بالخلاط على الكهرباء. بَجيب جاط وبَدُق فيه سنن ثومة، وبرُش عليه إَشْوِيَّة ملح، وبعدين بَحط طحينة وبَعصر عليهم ليمون، وبَحركهم بالمعلقة لحد ما تختلط الطحينة بالليمون ويصير لونها أبيض، وبعدها بَحط الحمص المطحون وبَخْلطهم إِمْلِيح بالمعلقة حتى يتجانس كله مع بعض وبَحط ليمون حسب الطلب، وبَحطه بِجاط وبَزِينه بِشْوِيَّة حمص حب وبَحط عليه زيت زيتون وبقدمه، أكثر إشي بتتاكل على الفطور وخصوصاً يوم الجمعة.



حُوسَة بندوقرة وكوسا

المكونات:

كوسا كبير، بندوقرة، فلفل حلو، فلفل أخضر، بصل، ملح، بهارات.

طريقة الطبخ:

يُغسل حبات الكوسا ويُقَطَّعه مكعبات، والبندوقرة تُطرية بِقَشْرها وبِفَرَمها، وبعدها يُقَشَّر البصلة وبِفَرَمها فرمة ناعمة، بِجِيب القلاية وَبَحط فيها إِشْوِيَة سمنة نباتية أو إِشْوِيَة زيت، وَبَحط البصلة الناعمة وَبَحط الفلفل الحار الأخضر مفروم ناعم وبِفَرَم إِشْوِيَة من الفلفل الحلو بِذَبْلَهَن إِشْوِي على نار هادئة، وبعدها بِحط الكوسا بِخَلِيه يَتَذَبَل إِشْوِيَة على نار هادئة، وَبَغْطِي القلاية قدر عشر دقائق، وبعدها بِحط البندوقرة بِخَلِيها على نار هادئة وَبَغْطِيها على بين ما تَعْقَد، بطفي تحتها وبِقَدَمها ساخنة لليلة.



قلاية البندورة

المكونات:

البندورة الحمراء الطرية ولحمة الخروف مفرومة راس عصفور صغير، وفي ناس بحبها قطع، وبصل مفروم ناعم وسمن بلدي أو شوية زيت حسب الرغبة وبهارات وملح وفلفل. ممكن عمل القلاية بلحم عجل راس عصفور.

طريقة الطبخ:

نغسل البندورة وبَحَطْها حب بالطنجرة وبدير عليها مَي وبخليها على النار على بين ما تغلى إشوي على شان أقدر أقشرها بسهولة نفرم البندورة فرم ناعم أو ممكن نفرمها فرمة ناعمة مع قشرها، بعدها إنقللي لحمة الخروف ونُخْلِها على النار الهادئة نَحَطْ عليها إشوية سمينة أو الزيت حتى تذبل إشوي مع البصل المفروم الناعم، وبعدها نضع البندورة المفرومة على اللحمة وبخليها على نار حامية إشوي أول اشي، وبعدين بَوَطِّي النار تحتها وَبَغْطِها وَبَخْلِها تستوي على مهلها وَبَرُوش عليها البهارات والملح والفلفل، وبعدها بَحَطْها في صينية أَلْمَنِيوم، وَنُغْمَسْ في الخبز القمح البلدي وَتَتَأْكَلْ جماعي.



الخَبِز



أيام زمان كنا نخبز كل يوم، أما هاي الايام بنخبز مرة كل اسبوع أو عشر تيام مرة، وبدنا نحكي كيف رَحَّ يَحْمَر العجين لَحْتَي يصير خبز، وهو عبارة عن خبز عويص نَعَجْه ونَحْط عليه مَيَّ ونَحْط ملح، ونُخبْزه مَشْ خامر، ولَمَّا يَكُون خامر العجين إِنْعَجْه وعليه خميرة، وكانت تَتَسَوَى الخميرة إِنها تَنَحْط بصحن أو كاسة وشَوِيَّة خميرة وَمَيَّ حامية وَتَنَعْطِها برِبع ساعة بَتَكُون فَايرة، وأيام زمان لما ما كان في خميرة كانوا يَخْلُوا خميرة من العجينة نفسها، يعني نوخذ شوية عجين عويص إِنَحْمَرها زَي ما تقول اليوم إِنَصَب إِشَوِيَّة وَنَحْمَرها ونَهْوِيها، وما كنت أَسَوِي غير خبز الشراك أيام زمان، ونوَكِل مع الخبز زيت وزعتر وسمنة وحمص، وتخبز على الفرن كَمان، وطبعاً إِنِيشْترِي خبز من السوق، وطبعاً اللَّي بِنَعْمَل على إيدك أَزكى، وفيه مثل بقول: (اللِّي أمه خبَازة ما بِجوع)، ومن وقت كورونا كنا نُخبز يومي ونُوكله طازَه، والخبز الموجود عندي بِخَبْزه من قمح مخلوط أبيض ثلثين بثلث، وإِنْعَمَل بالخبز العويص لِزَاقِيات وَنَحْطُهن بسمنة بلدية وسكر، وَبِنَعْمَل قطع صغيرة من العجين، والقمح أنواع أَقْرِحة وَهِيْتِيَّة حمرا، واحنا بنقي بالقمح على شان نطحه بطلع معنا حبة الكرسنة مرات وهاي الكرسنة أَكَل أو علف للحيوانات بنقيمها وحبة الطابون زَي السُّودا والطابون هاي بَتَكُون بَيْن القمح وبنقيمها وبنقيم الحجار ومرات بكون فيه شعير في ناس بخليها تنطحن مع القمح وناس بقيمها، وأحسن إِشي الهيتية والقريحة (الهيتية والقريحة أنواع القمح) دايمًا تَرْخِي وقصدي عن قِشر القمح هاي الأسماء وكنا نروح عند أبو فارس صويص بالفحيص نَطْحَن القمح طحين، وكانْ قَبْل يَفْتَن وَهِنَّه يُخَبْزَن، كان يَفْتَن فَاِرْدَة كل ثَنَتين مع بعض، ولما يَنَرَق العجين ما يَنَرَق النُّص زَي الأطراف، ولما يَنَرُقُه بالنُّص يَدَقُّ، وكنا ما نَصَدِّق يوم ما يصير عَنَّا أَفراح عَشان نُخَبْز وَنَعْجَن، وكله على النار، وأيام زمان كنا نُوكِل خبز الشراك مع قِطْف إِغْنَب ومع كاسة الشاي، وكنت أَقْطَع حطب مع أبوي، وكنا إِنْسَاوي جِنْزارة القمح يعني هو عبارته عن دواء عَشان أدير بالي على القمح ما يَخْرَب.



خُبْزُ الشِّرَاكِ

المكونات:

الطحين القمح، والطحين الأبيض، الخميرة، الملح، المي.

طريقة الطبخ:

ينجيب الطحين بنخلّة باللّغن اللّمنيوم بنحط الطحين قَمَح ثلثين بثلث طحين أبيض وبنخلطهن مع بعض وبنفّور الخميرة وبديرها عليه أو بحطها على الطحين بدون ما افورها وبحط شوية ملح وبعجن بالمّي الفاترة حتى تتماسك العجينة وبخليها تتخمر وبخبزها على الصاج واذا بدي خبز عويص بعجن العجنة بدون خميرة وبس اعجنها بخليها ترتاح شوي وبخبزها ولما ببلش اخبز بكون مجهز الصاج على النار مولعة وحاميّة لازم يكون الصاج حامي لما احط عليه الشراكة اذا شفته حامي كثير بظل اكب عليه شويه مي حتى يبرد شوي على شان ما تنحرق الشراكة وانا بخبز بنستعمل الخبز الشراك بالمنسف، وبنعمل منه الفطيرة وناس بوكلوه ناشف أو مع زعتر، ولبنه.



خُبْز الطَّابُون



خبز من أقدم أنواع الخبز اللَّيِّ مَنْسُويَه من زمان وسنين طويلة ومن مئات السنين أيام جدودنا وآبائنا.

المكونات:

طحين بلدي، مَي، ملح.

طريقه الخبز:

نضع الطحين في المعجن ونضيف إليه الملح والخميرة بالقدر المناسب ثم نبدأ بالعجن، ونضيف الماء أول بأول ونبقي نعجن حتى يختلط الطحين مع الماء إختلاطاً تاماً (ليس رخوًا وليس شديدًا)، ثم نتركه حتى يختمر.

نذهب إلى الطابون ونحميه بواسطة الحطب وننظف بمكنسة خاصة، ثم نقوم بعمل قطع مناسبة من العجين ونضعها على الطبق، ثم نصنع هذه القطع بعد رقعها بحجم مناسب في الطابون. ونغطي الطابون حتى تتوزع الحرارة ونكشف عنه أولاً حتى نرى أن قطع العجين أصبحت ذهبية فنخرجها بواسطة المقلع ونضعها في الطباقه.

وهذا النوع من الخبز مازال آباؤنا وأجدادنا يتحسرون عليه لطيبته. أما الآن فلم يعد هناك طوابين إلا نادراً، واستعيز عن ذلك بالأفران الحديدية.

المعدات:

شرشف أو بطانية، جاط، مقلع.

الخامر

الخامر نوع من أنواع الخبز يُقدم في أيام العزاء للمعزيين ويُقدم مع الشاي.

المكونات:

طحين قمح، زيت زيتون، حبة البركة، سمسم، سكر، ملح، خميرة.

طريقة الطبخ:

إنيس كمية من الطحين (طحين القمح) مع زيت أصلي (زيت الزيتون)، ثم نضيف سمسم وقزحة وشوية سكر ورشة ملح ونضيف خميرة على المكونات، ثم نضيف الماء الدافئ بشكل تدريجي أول بأول مع العجين لحتى تتكون عجينة متجانسة.

بعد هيك مُنغطي العجينة ونتركها ترتاح في مكان دافئ حتى تتخمر مضبوط، بعد ما تتخمر بنقرصها ونتركها ترتاح، كمان مرة إمشان نقدر نفردا بسهولة ونأخذ أول فرصة ارتاحت ونفردا بشكل دائري بأيدينا أو باستخدام الشوبك ونضعها في سدر مخصص للشوي، بعد دهنه بشوية زيت بندخل السدر في الفرن المحمى قبل ابوقت لحتى يتحمّر قاعها، ونرجع إنحمر وجهه الخامر حتى يأخذ لون ذهبي ويصبح جاهز للتقديم ونقدمه مع الشاي.



العَرَبُود

العربود رغيف من الخبز يخبز بالجمر واكثر من كان يخبزه الرجال البعيدين عن اهلهم أو عن المناطق القريبة مثل الرعاة واللي يسافرون قديما على الابل مثل التجار وغيرهم ومثل قوات البادية، رجال الهجاة زمان.

سبب عمل هذا الخبز بالاصل هو انه يكون الواحد أو المجموعة بمكان بعيد أو ناويين يغيبون مدة من الوقت بأماكن بعيدة مثل الصحراء وما يكون متوفر خبز بهذي الأماكن ولو اخذوا خبز ما يكون صالح للأكل لوقت طويل علشان هذا ياخذون طحين القمح لانه يتحمل التخزين لوقت طويل ويخبزونه عند الحاجة.

يعجن طحين القمح بالماء واهم شي تكون العجينة ثقيلة لاقصى حد لان العجينة الرخوة ما تصلح، يجمع كمية كبيرة من الحطب الجيد ويوقد لما يصير جمر بعده يرق العربود على شكل رغيف غليظ ويقسم الجمر قسمين قسم تحت العربود وقسم فوقه ونغطي بالجمر لما يستوي البعض إذا يلقي صفاة ملسا يوقد النار فوقه وبعد ما تصير جمر يحط الرغيف فوقه ويغطيه بالجمر لأن الصفاة تكون حامية بشكل كافي حتى الرغيف يستوي.

العربود يؤكل اما مع الحليب أو الشاي أو يفت بالحليب والبعض يخلط مع عجينة العربود فلفل اسود وبصل.



سَلِيقَةُ الْقَمَحِ (البرغل)

المكونات:

قمح، مي.

طريقة الطبخ:

يُنْجَب قِدْر وبنحط فيه مَيّ وَيُنْحَطُه عَلَى النَّارِ، وَبَعْدَيْنِ يَنْجَبِ الْقَمَحَ وَيَنْظِفُه مِنَ الْحَجَارِ الصَّغِيرَةِ وَيَنْغْسِلُه بِالْمَيّ وَيَنْحَطُه بِالْقِدْرِ اللَّيِّ فِيهِ مَيّ اللَّيِّ عَلَى النَّارِ، وَيَنْسَلِقُه إِمْنِيحَ مِنْ سَاعَةٍ لَسَاعَةٍ وَنُصْ تَقْرِيْبًا، وَبَعْدَيْنِ يَنْشِيلُه عَنِ النَّارِ وَيَنْصَقِيَه مِنَ الْمَيّ، اللَّيِّ يَدُّهُ يَأْكُلُ يَبُوكُلُ أَوْ يَنْدَشُرُه بِالشَّمْسِ لَحَتَّى يَنْشَفَ وَيَجْرُسُوهُ عَلَى طَاحُونَةٍ (الرَّحَى) اللَّيِّ هِيَ حَجَرَيْنِ دَائِرِيَّاتِ فَوْقَ بَعْضٍ وَيَطْلَعُوا مِنْ هَذَا الْقَمَحِ بُرْغَلٍ نَاعِمٍ وَبُرْغَلٍ خَشَنٍ، الْبُرْغَلِ النَّاعِمِ يَسْتَخْدَمُوهُ لِلْكَبَابِ وَالْخَشَنَ لِلْمَجْدَرَةِ وَالرَّشُوفِ.



الجلويات الفراشية الأردنية

الفطيرة

الفطيرة أكثر شيء بعرفوها وتميزوا بينها أهالي الفحيص وهم يعملوها للعريس لما يتزوج كما ويعزموا على أقرى العريس يعني عشاء العريس لما يرجع من شهر العسل.

المكونات:

خبز الشراك عويص وسمن بلدي أو بلباوي والقطر، القطر عبارة عن سكر وماء شوية قرفة عيدان.

طريقة الطبخ:

زمان كانوا يخبزوا خبز الشراك العويص على أيديهم، اليوم يشتروا مشترى، أجيب خبز الشراك بفرمه فرم مثل الشعر، يعني ناعمة، بظل أفرم لحد ما أعبي جاط كبير، بكون أنا بعدها إمحضرة القطر، بجيب طنجرة ويحط بيها ماء ويحطها على النار، وبعدين أحط عليها السكر بكمية مناسبة ويحط عليها عيدان القرفة على شان يعطيها طعمة زاكية، ممكن أعصر عليها عصرة ليمون ويتظل على النار على بين ما تعقد وبطفي النار وبشيله، بعدين برجع الخبز الشراك المفروم وبفركه بالسمن البلدي إمنيح لحد ما أحس إنه كل الخبز صار عليه سمينة، وبالأعراس بقولوا أغاني كثيرة على فرم الفطيرة وعلى فركها.



الزَّاقِيَّات

هي من الأكلات التراثية، وتؤكل في جميع الفصول، طبعًا يعملوها في الجُمُعات العائلية وبقدموها للناس كضيافة.

المكونات:

العجينة، صحن، خميرة، كركم، ينسون مطحون، حليب سائل، زبدة ملعقة صغيرة، سكر ملعقة صغيرة. أما الشوربة فهي: حلاوة، حليب سائل، ينسون مطحون، زبدة.

طريقة الطبخ:

يَنخَلط مكونات العجين مع بعض اللَّي هو الطحين والحليب السائل والخميرة والينسون المطحون والكركم والزبدة والسكر مع بعضه، مَنعَجَنهم مع بعض لَتَصِير العجينة رخوة وَمِنْتَرَكها تَرتاح نُص ساعة، بَعدين مَنجيب صاج وَمَنحُطه على النار وَندهنه بزيوت وَيُنصِر إِنْصَب من العجين على الصاج بِشكل دائري لَنَخَلَص الكمية، بَعدين يَنعمل الشُّوربة وَيَنحُط الحلاوة بطنجرة مع الحليب والينسون المطحون والزبدة، وَيَنْظَل نَخْلُطهم، وَيَنحُطهم على الغاز وَيَنْظَل إِنْحَرَك بَس تَتَماسك بِنَظَفي تحتها، وَهَسًا يَنضَغَط الزَّاقِيَّات فوق بعض وَيَنقَطعهم بالسكينة وَيَنحُط عليهم الشُّوربة، وَهِيكَ بِكون جاهز وَيَقدم بارداً.



الحَوْحُ العَقْبَاوِي

الحَوْحُ من الحلويات الرئيسية والأساسية بين العقباويين، وهي حلوى شعبية تراثية انتشرت في الأربعينات من القرن الماضي ونعملها في شهر رمضان مثل (القطايف) وفي الأعياد.

المكونات:

طحين، ميه.

طريقة الطبخ:

أول حاجة نَعجن الطحين بالمَيِّه لما تَبقى مثل عجينة العَوَّامة بعني (مِرْقَة)، بَعدين مَنجيب الصاج ونُحطُّه على الفحم أو النار، وعَشان إنقيس درجه حرارة الصاج إندير إَشْوِيَّة عجينة على الصاج، وإذا مناسبة زِدْهِن العجينة على الصاج كامل ونُخْلِها رقيقة أَكْثَر مثل ورق السجارة، وبعد ما تَسْتوي إنشيلها عن الصاج ونُحطُّها على قطعة قماش أبيض، وهذه العملية اسمها (تحضير الرقاق).

الحشوة: عين جمل، سكر ناعم، قرفة، جوز هند، زبيب، سمنه بلدية.

إنحط صينية الألمنيوم على النار ونُذْهِنها بالسمنة البلدية ونُحط الرقيقة الأولى ونُحْمَصها، بعد كده نُقْلِبها على صينية ثانية ونُحْمَصها، ونَرْجِع نُقْلِبها عَشان تَتَحْمَص ونَرْجِع نُحْشِها، ونُعِيد ونُزِيد لَمَّا نُخْلَص الرقاق كلها والحشوة كلها.

نُقدِّم الحَوْح بعد تقطيعها إما بحليب الغنم الدافي أو القطر أو بدون حاجة.



الزّلابيا



من المأكولات الشعبية قد تكون حلوة المذاق، وقد لا تكون، لا يوجد محلات متخصصة تباع الزلابيا مباشرة إلا أنه يوجد بعض المطابخ الإنتاجية التي تصنعها على الطلب فقط.

المكونات:

طحين زيرو أو مخلوط أبيض، زيت زيتون، رشّة ملح، خميرة، قزحة، سمس، ماء فاتر.

طريقة الطبخ:

مُنْبَلَش نَعَجَن ونُضِيف الماء بالتدريج حتى نحصل على عجينة متجانسة، نُغَطِّي العجينة ونتركها ترتاح وتخمّر، بعد ما تخمر العجينة نَقْرَصُهَا قُرْصَات متقاربة في الحجم، حجم القُرْصَة حسب ما يُحِبُّ إِيكُون حجم رَغِيف الزّلابيا، نَرْقُقُ كل قُرْص لَحَالِه على سطح مُسْتَوِي بعد دهنه بالزيت ونَرْقُه لَحْتِي يَصِير شكله دائري وبالسماكة اللَّي يَتَحَبَّهَا، وبعد هيك نَقْلِبُ القُرْصَات بزيت الزيتون الحامي ونَقْلِبُهَا لَحْتِي تَتَحْمَر على الوجهين، نُنْطَلِعُهَا من الزيت على المصفاية لَحْتِي تَتَخْلَص من الزيت العالق فيها، وهايك يَتَكُون جاهزة للأكل، وإذا ما يَتَحَبَّو السَّكْر عليها وإذا بدنا إياها حلوة مَنُغَطَّسُهَا بقطر بارد بدون اي إضافات، وفي بعض ناس إِيَتَطْحَن السَّكْر وَيَتْرَشُّهُ على الزلابيا بدل القطر، وفي الوقت الحالي صاروا يضيفوا عليها إضافات مثل القرفة ويخلطوها بالسَّكْر البودرة وَيُرَشُّوْهَا على الزلابيا. ملاحظة: الزلابيا كانت تعتبر من الحلويات البيتية الشتوية وممكن تقديمها في أيام العزاء وفي خميس الميت.

البُزْبارَة

المكونات:

القمح، والسكر، والزبيب، والجوز، والينسون، والزنجبيل، والقرفة، وشوية ملح، كان زمان يسووها من القمح الحب والحمص والعدس والينسون والشومر وشوية ملح.

طريقة الطبخ:

كانوا زمان يعملوا البُزْبارَة من القمح والحمص والعدس حب بعد ما ينقوهم بحطوهم بطنجرة النحاس أو ألمنيوم بحطوا الميِّ لفوق النص بشوي حتى تغلي، أول أشي بحطوا القمح وبعدها يحطوا الحمص بعد ما ينقعوا طول الليل وبعدين يحطوا العدس ويخلوهم يغلن مع الميِّ حتى يصرن طريات ويستون وبحطوا عليهن الينسون والشومر الناشف بعد ما تستوي البُزْبارَة يصفوها من الميِّ ويفردوها على طبق لما تبرد ضيفوها للناس تتاكل باليد، كانوا يسووها على الحطب، وكان يطعموا منها الحلال أو الدجاج، وكل اهل الدار والجيران، سموها البُزْبارَة لأنها بتنعمل في عيد القديسة بُرْبارَة.

لكن في هذه الأيام صرنا نعملها من القمح المقشور، نحط ميِّه على النار ونحط عليها القمح المقشور ويكون منقوع لمدة ساعتين أو ثلاث ونحط عليه السكر الينسون والزنجبيل والزبيب والقرفة وبحطها على نار هادية، وبظل احرك فيها بمعلقة خشب على نار هادية لحد ما تستوي، وبعدين أحطها بصحون أو زبادي وبرش فوقها خلطة مكونة من المكسرات والقنبز الملون، والجوز وجوز الهند والزبيب والقرفة واللوز والصنوبر حسب الرغبة، وفي ناس يثحط إشيوة عسل على وجهها، تتاكل باردة أو ساخنة، كانوا يوزعوا منها على الجيران.



الهَيْطَلِيَّة (المهلبية)

المكونات:

الحليب (انعاج أو غنم أو حليب بودرا)، والسكر، والنشاء، القرفة وجوز الهند والمكسرات للتزيين وحسب الرغبة.

طريقة الطبخ:

بَحْط الحليب بعد ما أصفيه على نار هادئة بالطنجرة، كانوا زمان يَسْتَعْمَلُوا طنجرة النحاس أو الألومنيوم، وبعدها بَحْط السكر حسب الطلب وما بغطي الطنجرة حتى ما يفور الحليب قبل ما يَغلي الحليب بِشَوِيَّة، يَحْط النشا ويَكُون إْمْدُوب بالحليب البارد أو المِيَّة الباردة وَيُدِيرُه على الحليب المغلي إِشْوِي إِشْوِي وبحرك الحليب بملعقة خشب للآخر حتى تَعْقِد الهَيْطَلِيَّة (وبَحْط شوية ماء زهر على الحليب وهو يغلي حتى يصير طعمه أَستَشْي) مِنْحَطْهَا بصواني أو جاط قزاز تايُّبَرْد على الآخر، وبعد ما تَبَرَّد أَحْطُهَا بالثلاجة لما يَتَأَكَل وبرش عليها القرفة والمكسرات للبحبو بي ناس بحبوا يحطوا عليها سمن بلدي، أو يوكلوها مع خبز شراك أو خبز بلدي مشروح قمح، ممكن تنعمل وتتوزع عن روح الميتين. ممكن تنعمل من الحليب البودرا بعد ما نحله بالمي وبنفس الطريقة السابقة.

زمان كانوا يَستَخدمُوا جريشة القمح بدل النشا لانه ما كان بي نشا ينقعوها بالليل ويصفّوا مَيَّتْهَا الصبح ويديروها على الحليب المغلي.



البحّة

من الأطعمة المشهورة في محافظة عجلون وتتميز ببساطة مكوناتها، وطعمها اللذيذ.

المكونات:

رز مصري. حليب. سمن بلدي.

طريقة الطبخ:

يغسل الأرز ويعدّها ينقع كويس وبنجيب الحليب وبنصفيه ونحطه على النار ونتركه لحتى ما يغلي وبعدها بنحط عليه الرز ونتركه وبس يغلي نحرّكه عشان ما يلزق ونتركه على نار وسط وكل شوي نحرّكه فيه لحتى يستوي ويعقد مليح، بنحطه بصحن التقديم ونحط عليه سمنة بلدية في ناس بحط زيت زيتون بدل السمنة البلدية.

ملاحظة: تؤكل كنوع من الحلويات باضافة السكر لها.



الحثيمة

هي نوع من أنواع الأطعمة التراثية التي تعتمد على اللبأ من الضأن والماعز، وحليب اللبأ هو الذي يُؤخذ من الشاة عند ولادتها مباشرة.

المكونات:

حليب اللبأ، ملح أو سكر.

طريقة الطبخ:

بعد ما نَحْلَب الشاة اللَّي ولدت حديثاً، مِنْصَفِيَّةً بالمصفاية لَحْتِي يَنْظِف من الشعر والشوائب، وَيَنْحُطُه في طَنْجَرَةٍ وَيَنْظِيف لِيهِ إِشْوِيَّةً أَوْ سَكْرَ حَسَبِ الطَّلَب، وَيَنْحُطُ الطَنْجَرَةَ عَلَى نَارٍ هَادِيَةٍ، وَيَنْظِلُ أَنْحُوسَ فِي الْحَلِيبِ بِالْمَلْعَقَةِ بِاسْتِمْرَارٍ لَحْتِي يَخْتَرُ وَيَتَمَاسِكُ، وَبَعْدَ بَيْنَاقِيَّتِهِ مِنْ عَ النَّارِ، وَيَنْدِيرُهُ فِي الزَّبَادِي لِلْأَكْلِ.

ملاحظة: في ناس ييأكلوه بالملاعق وفي ناس ييأكلوه بالخبز.

المعدات:

طنجرة، مصفاية، جاط، زبادي، ملاعق.



قراص العيد

تعتبر أقراص العيد من طقوس العيد الأساسية، تعمل غالباً قبل العيد بيوم أي يوم وقفة العيد أو مع صباح أول أيام العيد بعد أذان الفجر مباشرة، ومن الطقوس التي ترافق أقراص العيد في منطقتنا توزيع أقراص العيد على الجيران والأقارب، ويفضل توزيعها وهي ساخنة، أقراص العيد مرتبطة بيوم العيد إلا إذا كان هناك متوفى في العائلة، يُحذر عمل أقراص العيد في أول عيد يأتي بعد العزاء مباشرة ولا تزال هذه العادة الى يومنا هذا، قديماً كان ممنوعاً عمل أقراص العيد في أيام العزاء خاصة عند تقديم الحلويات والمأكولات في أيام زوارة الميت أيام الخميس من أيام العزاء وقد يكون أول خميس بعد دفن الميت تقدم زوارة الميت للمعزيين عن روح الميت، وأيضاً كان ممنوعاً تقديم أقراص العيد حتى في أربعين الميت، لكن في الوقت الحالي تغيرت العادة فصاروا يقدمون أقراص العيد في العزاء وفي زوارة الخميس وفي أربعينية الميت أو أي يوم بعد ذلك عن روحه.



المكونات:

طحين أبيض أو مخلوط، ملح، حبة البركة، سمسم، شومر، ينسون، حليب جاف أو لبن رائب، بيض، سكر، خميرة، زيت زيتون.

طريقة الطبخ:

لعمل أقراص العيد نحتاج طحين أبيض زيرو أو مخلط أبيض وقمح، ونضيف إلهم رشّة ملح وقزحة وسمسم وشومر وينسون، في ناس يُفضلونه على أصوله بدون إضافات ثانوية، وفي ناس بتضيف للعجينة حليب أو رائب أو بيض مثلاً إمشان إتصير العجينة أكثر طراوة، لكن الأغلب يفضل عجينة عادي الأصول، كمان مُمكن إنضيف السكر على العجينة إمشان نعمل أقراص حلوة المذاق، بعد ما نُضيف المكونات على بعض بنحط الخميرة الفورية وشوية سكر ومنخلط المكونات مع بعض، ومنبلش إنضيف ماء فاترة أول بأول مع العجين لحتى نُحصل على عجينة متناسقة، ونغطيها ونتركها حتى تخمر في مكان دافئ، بعد ما تخمر العجينة، بنقرص قُرصات متقاربة الحجم ومناسبة لحجم قالب أقراص العيد هو قالب مصنوع من الخشب أو البلاستيك، عليه نقوش مزخرفة ويلصق القرص عليه ويطبّع الزخرفة على وجه أقراص العيد، ونترك الأقراص ترتاح مدة من الزمن إمشان نقدر نفردها بسهولة، بعد هيك ناخذ أول قُرصة ارتاحت ومنزلها على القالب بعد ما نمسحها بزيت الزيتون ونمدّها لحتى اتغطي القالب مع الضغط عليها إمشان تنطبع الرسمة اللي على القالب على أقراص العيد وتأخذ شكله

الحلو، وبُنْجِيب سدر مخصص للشوي بالفرن ونُمَسِّحُه بزيـت الزيتون، ونُحْطُ الأقراص عليه ونُدْخُلُها فرن حامي لَحْتَى تَسْتَوِي، وبعد هيكِ إِنْحَمَر وجه الأقراص، ولما إِنْطَلَعُها من الفرن لازم نُدْهِنُها بزيـت الزيتون، حالياً جري تطور على أقراص العيد بعد وصول اللاجئين السوريين للمنطقة صرنا إِنْشُوف أقراص العيد محشية عجوة بالقرفة، يعني إِمْتُوْخِذ القُرْص ونعمل فيه حفرة ونُحْط داخلها كمية من المعمول مُنْضَاف إلها قرفة وزيت زيتون وسكر، القرصة ومُنْطَبَعُها على قالب أقراص العيد إِمْشَان تَأْخُذ شكله ونَشْويها بالفرن، وبعد ما تَسْتَوِي مِنْدْهِنُها بزيـت الزيتون، ويتم تقديم أقراص العيد من ضمن ضيافة العيد مع الشاي.

أقراص العيد طريقة ثانية

قراص العيد من الأكلات المشهورة الي بتتقدم بالاعیاد والمناسبات وتنعمل اجر عن ارواح الموتى.

المكونات:

طحین، سمسَم، قزحة، قريش، كمون ناعم، ينسون، عصفور، ورس، قرفة ناعمة، ملح، زيت زيتون، خميرة.

طريقة الطبخ:

نخلط المواد ونعجنها لمدة نص ساعة بالماء الفاتر ونتركها حتى تخمر.

نقطع العجين إلى كرات متوسطة بقدر كرة عجین تزن حوالي ربع كيلو وبعدها تترك ١٠ دقائق ونبدأ نخبز على الفرن العربي. يتم تشكيل الكرات على طبق خشبي مزركش يسمى (طبق خبز العيد) ثم يوضع في الفرن على نار عالية.

ملاحظة: يتم رق العجين على الطبق بوضع زيت الزيتون بالتدرج.

ثم يحمر لثوان بعد الشواء ويدهن بزيـت الزيتون ويقدم ساخن مع الشاي بالنعناع.

كعك العيد

المكونات:

كوبين من الطحين، زبدة، ملعقة قهوة بيكنج باودر، ملعقة صودا، كوب واحد من اللبن.

طريقة الطبخ :

نعجنهم في الخلاط، نقسم العجينة إلى قسمين ونغطيهم ونحطهم في البرّاد لمدة ساعة، أما الحشوة فتتكون من الطحين والسكر والقرفة والهيل المطحون وجوز مفروم وزبدة، ونخلطهم ويجب أن تظل خلطة الطحين شكلها مثل التراب، يعني مِس كل العجينة، نأخذ قطعة من العجينة ونفردّها رقيقة مستطيلة ثم ندهنها بالفرشاة ببياض البيض ونغطيها بالحشوة، والعجينة لسه على شكل مستطيل ثم بالشوكة نعمل ديزاين العجينة على الوجه وندهنها بصفار البيض ثم إنْقَطَع المستطيل إلى رولات ونضعها على صينية عليها ورق الزبدة ونشويها بالفرن حامي ٣٥٠ درجة لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة.



البَسِيْسَة

المكونات:

قمح، سكر، زيت زيتون.

طريقة الطبخ :

يُنظف القمح من الحجار والتراب، بَعدين يَنْجيب صاج الخبز يَنْقُله وَمَنُولع النار تحته، وَمِنْحُط القمح بالصاج، وَمِنْجيب إِشْرِيطَة وَمِنْكَعْبَلُهَا، يعني يَنْعَمَلُهَا زَي الطَّابَة وَمِنْمَسْكُهَا بِأَيْدِينَا وَمِنْحَرَك القمح بِالشَّرِيطَة حتَّى تكبر حبة القمح، يعني تُنْفَخ وتُصِير إِثْنُط لَفُوق، بَعدين يَنْشِيل القمح على السُّدَر وَمِنْجيب مَدَق الهاون (طَبْعًا فِيهِ نَاس يَتَخَلَطُ القمح مع البُطْم وَيَتَوَكَّلُه)، بَعدين مِّنْحُطُه بِصَحْن وَيُحُط عليه سكر وزيت زيتون وَيُخَلَطُهم مع بعض وهيك يَكُون جَاهِز الأكل.

المعدات:

سدر، صاج، قطعة قماش، هاون.



البَـسِيسَة طَـرِيقَة ثَانِيَة

يُنْحَمَس القمح في مقلَى على النار لَحَتَى يَصِير لَوْنُه بَنِي، بَعْد هِيك يَنْطَحَنه بِالمطحنة الكهربيّة، وَيَنْطَحَن كَمَان سَكْر لَحَتَى يَصِير نَاعِم.

القمح يَلِي حَمْسَنَاه وَطَحْنَاه بِنَسْمِيَه قَلِيَة، يَنْبَس القليَة بِشَوِيَّة مَي عَشَان مَا يَطِير لِأَنَّهُ بَكُون نَاعِم، وَبَعْد هِيك يَنْحُط سَمْن بَلَدِي أَوْ زَيْت زَيْتُون وَيُخْلَطُه مَعَ القليَة مَعَ سَكْر بِودَرَة.

البَـسِيسَة تُقَدَّم بِالْعَزَاء وَخَاصَة إِذَا كَانَت المَـتَوَفَاة امْرَأَة، كَمَان فِي الشَّتَاء لِأَنَّهُ تَمُدَّ الجِـسْم بِالحَرَارَة كَنوع مِّنَ الحَلَوَى.



البَسِيْسَة (البتشلية)



أكلة تراثية قديمة جداً منتشرة في أغلب قرى الأردن، ومتوارثة عن الأباء والأجداد، وتُقدم في الأفراح وتُقدم للمكسور كعلاج له، كما أنها أكلة شتوية في الأعياد وتسنين الأطفال، وفيه مثل معروف إِنْحَكِي: (كُلْ البسيصة ونام وإن جعت لومني واعتب علي) وكانوا يوصلوها للحرمة اللَّي بِتَرْضَع، وكان الناس يأخذوها معهم في السفر مثل الحج لأنها ما تغلبهم في الطبخ، وهي سريعة التحضير وتدوم في المعدة أكثر.

المكونات:

قمح وسكر وفيه ناس ما يَنْحُط سكر ومَيَّه إِنْغَلِي وسمنة بلدية أو زيت بلدي، ما يَنْحُط المَيَّه عليها بسرعة عَشَان ما تَجَبَل (يعني إتصير ناشفة).

طريقة الطبخ:

أول إشي القمح يَنْثِيه (يعني يَنْصَفِيه ونظفه بالحبة)، بعددين مَنُولع نار حطب ويَنْجِيب الصاج ويَنْخَلِيه يَحْمِي، ويَنْجِيب القمح اللَّي نحن بَيِّنَاه ويَنْخَلِيه في الصاج، يَنْظَل إِنْحَرَك إَشْوِي في شريطة لما لونه يتغير للذهبي، وبعددين يَنْزِلُهَا الصينية لَمَنَّا تَبْرَد، وبعددين مَنْجِيب الرحي ويَنْجَرَشَهَا جَرِيش ناعم بيها مثل الطحين، بعددين يَنْجِيبَهَا في الصينية ويَنْحُط معها سكر زَي ما بَدَّكَ حسب الرغبة، وإذا بَدَّنا إِنْخَرَنَهَا ما يَنْحُط معها سكر بَس يَنْحُط معها ملح، وبعددين يَنْحُط عليها المَيَّه المغلية إَشْوِي وَنَحْرُك بسرعة بسرعة، ويَنْحُط عليها السمنة البلدية، لما إِنْخَلَص تحريك يَنْقَدِمَهَا في نفس صينيتهَا، وكانوا يَنْقُلُوهَا مَنَشَان ياكلوها بالإيد، وهي الأيام تُطَحْنَهَا عَلَى الخَلَاط « المولينكس » ويَنْحُط فِي « بايركس » وناكلها في المعالق.

الخُمَيْعَة

هي طعام شعبي معروف في الكرك وبعض مناطق المملكة.

المكونات:

خبز بلدي، سكر أو عسل، حليب، سمن بلدي أو زبدة بلدية.

طريقة الطبخ:

يتم التحضير لهذه الأكلة كالتحضير ل (المجلفة) التي تُطبخ باللبن، لكن الخميعة تُطبخ بالحليب. يُغلى الحليب حتى الفوران، ويُقَطَّع الخبز، ثم يصب الحليب الساخن فوقه ويُضاف السمن إلى الخليط ويُنتظر حتى يذوب فيه ويُرش السكر على الوجه، وهناك من يفضل هذه الفتة بدون سكر. وقد تكون الخميعة وجبة إفطار صباحية وهناك من يفضلها في كل الأوقات. ويُعد فصل الربيع الوقت المناسب لهذه الأكلة التراثية، وهناك من يرغبها في فصل الشتاء إذا توفر الحليب والسمن، كونها تمد الجسم بالطاقة، وبعض العائلات تجعل الخميعة وجبة سحور في رمضان لأنها مشبعة وتبعد الجوع عن المعدة الخاوية.



الكَرِيْزَةُ (النَّمُوْرَةُ)

هو إشي حلو بْتساوي في جميع المناسبات وبتوزعه على الأطفال، عمر هاي الطبخة كثير، يعني ٨٠ سنة يمكن، وبتأكل هي وباردة ومقطعة.

المكونات:

سميد خشن، ماء، سكر، صبغة.

طريقة الطبخ:

إبنجلي الميّه بالطنجرة، بنجيب الصبغة ومنحلها بالمّي لحد ما تذوب اللون اللي وُدنا إياه، بنعدين منْحَط سكر عليهم عشان يغلوا مع بعض، بكون إمنخلين السميد على المصفاي، بنديره على الطنجرة لما يُلوخ في بعضه ويصير خاثر، بندير الكريزة في صواني وبنفردّها، بنعدين بنحطها في الثلاجة لما تجمد، وبنقطعها وبنقدمها للأكل.

ملاحظة: سدر وتقطيع أو في صحن وتقدم في جميع المناسبات وخصوصاً للأطفال.

المعدات:

طنجرة، كفكير، نخالة، سدر.

النَّفْسَة

هي من المشروبات الثلاثة الّليّ يقدّموها للمرأة إلّليّ مخلفة (الوالدة).

المكونات:

قرفة عود، زنجبيل، جوزة الطيب، خُولْنَجَان، مَيّ.

طريقة الطبخ:

يُحطّوْا كيلو قرفة ونُصّ كيلو خُولْنَجَان ونُصّ كيلو زنجبيل وشُويّة جوزة الطيب وهي اختياري ويغُلّوا المَيّ على الغاز، وتُقدّم بِجِينَاطِيس (الزبادي)، ويحطّوْا جَنْبَهَا معلقة سكر ومكسرات زينة، مثل جوز القلب، ويقدّموها ساخنة.

المَحَلِّي

هي أكلة دُرزية يَياكُلوها بعد ما إِتخَلَّف المرأة بأسبوع يعني على أسبوعية المولود.

المكونات:

رز عادي، مي، قرفة، سكر، مكسرات، زنجبيل، خولنجان.

طريقة الطبخ:

يَجبوا طنجرة ويَحطُّوا فيها القرفة والزنجبيل والخُولَنجان والمي، ويَغْلُوهم على الغاز إِمْنِيح، وبَعدين يَحطُّوا الرُّز المفتول بدون نَفْع عَشان يَظل النشأ فيه، وبَعدين يَحطُّوا السكر، وبَعدين بَس يَستوي الرُّز يَنطَقِي الغاز تحته، ويَنحطه في صينية ويَنزِيهه بالمكسرات، ويَحطُّوا عليه إَشويّة سمن بلدي، ويَقْدُموه للضيوف بعدما يبرد طبعًا، وله قيمة غذائية عالية.

البَكِيلَة (البشيلة أو القلية)

نوع من الحلويات عند البدو، من سنين طويلة تُقدم في المناسبات والأيام العادية.

المكونات:

قمح مطحون بلدي، سكر.

طريقة الطبخ:

يُنَجِّب القمح مِنْحَطَه في الصاج لَنَقْلِيه لما يصير لونه أَشَقَر، بعدين يَنْحَطَه في الرحي لما يصير طحين ناعم، وَيُنَجِّب السمنة وَيَنْذُوبها في القلاية، وَيَنْدِيرها فوق الطحين، وَيَنْحَط السكر، وَمِنْطَحْنُه مع بعض بأيدينا قد ما يَنْخَلَط مع بعض كامل، وبصير إِنْحَمْسُه إِشْوِيَّة في القلاية، وَتُوكَّلُه زَي ما هو بالملعقة.

المعدات:

قدرة، مصفاة، جاط، قلاية، صاج، الرحي.

فَطَايِرُ الْحَلِيبِ

المكونات:

بيض، طحين، سكر، حليب سائل، زيت، رشة ملح، بيكنغ باودر.

طريقة الطبخ:

مُنْجِيب جاط وَمُخْلَط فيه الطحين والسكر والبيكنغ باودر والحليب والبيض والزيت لِيُصِيرَ عَنَّا عجينة طرية تقريباً زَيَّ عجينة القطايف، وَمِنْتَرَكْهَا على جنب لَتَرْتاح نُص ساعة، وبعدها مَنَحْمِي المَقْلَى على نار وَسَط، وَمِنْحَط الخليط بِشَاف وَنُصِير إندير من الشاف على المقلَى، وإذا صارت العجينة إِنْلَزَق مَنَحَط مَسْحَة زيت وَبِنْحَمَّر العجينة أَرَقَّى من عجينة القطايف، وَبَسْ تَخْلُص الكمية بِنَحْطُهَا بِصَحْن تقديم وَبِنْحَط جنبها صحن فيه غسل أو ماعور (مزلى)، وَبِنْصِير إِنْغَمْسْهَا بالغسل أو الماعور، وهاي الأكلة تَتَأَكَل فطور أو عشاء.

المعدات:

جاط، شاف، مقلَى، صحن تقديم.

فطيرة السكر

نوع من الحلويات، تراثية قديمة متوارثة عن الآباء، مشهورة بها مدينة معان، تُقدم في الأفراح والأتراح، كانوا يحضروها ويحطّوها على قبر الميت، وبعد ما يندفن الميت يتناولها على اعتبار أن الميت («صالح» وهو رايح للجنة، ومن هنا أجا المثل المعاني المشهور (إلحق الميت فطيرة). مُشأى واحد يعمل فطيرة مزبوط، فيه ناس يخلطوا الخبز مع القطر مثل العصيدة ويضيفوا طعم ونكهة للفطيرة.

المكونات:

خبز شراك، قطر، سمن بلدي، سكر.

طريقة الطبخ:

يُنقطع خبز الشراك قطع كبيرة (٧x٧سم) ويُنحط السكر والمي على النار ساعة زمن، ولإزم إتكون كمية السكر مناسبة مع كمية المي عشان إتصير قطر، ويُنغطس قطع الخبز في القطر ربع ساعة بدون ما نُقلبها، وبَعدين يُنحط السمينة البلدية ويُنرش السكر فوق الفطيرة، ويتتاكل بالأيد.

فطيرة العَقْبَاوِي

نوع من الحلويات متوارثة عند الآباء، وهي صحية وسهلة التحضير.

المكونات:

تتكون من عجينة وقرفة مطحونة وسكر، وهَسَّه الناس بِتَحُط مكسرات.

طريقة الطبخ:

نعجن العجينة، ومُنْرِيحها وبعد ما تَرْتاح مَنقُطعها قطع صغيرة ونُفَردها على شكل دائري ونُرْقِّها، بعددين بِنَجِيب خليط السكر والقرفة المطحونة ونُرْشُه على العجين، وبعدين بِنُطْبِق العجين، وهِيَك بِتُكُون جاهزة للقلي، بَعْدِدين بِنُحْمِي الزيت ونُعْطِ المَطْبَق في الزيت، وبعدين بِنُحْضِر القَطْر ونُعْلي المَطْبَق لَحْتَى يَصِير لونه ذهبي، وبعدين مَنشِيل المَطْبَق من الزيت ونُعْطُه في القَطْر وِبِتَتَاكُل بِالْأَيْدِ. وتُقَدَّم في المناسبات والأعياد ولمَّة الأسرة.



الكَعك المَعاني

هو أحد أشهر الحلويات التراثية الشعبية المنتشرة في مدينة معان منذ القدم، ومتوارثة عن الآباء والأجداد ويُعد في البيوت إلى جانب المحلات، وفيه قيمة غذائية عالية، ويُعد في الأعياد والأعراس.

المكونات:

طحين القمح، أيام زمان كانوا يستخدموا القمح البلدي، وتطورت الحلوى وصاروا يعدونها بخليط الزبدة مع الحلبة وحبّة البركة والسكر والينسون والشומר والمحلب، وإضافة زيت القلي والسمن النباتي والبيض لتحمير وجه الكعكة.

طريقة الطبخ:

أولاً: يوضع طحين القمح الأبيض أو المخلوط مع الزبدة ويوضع فوقه من السمن والزيت والسكر بكميات مناسبة.

ثانياً: نبدأ بفرك الطحين مع الخليط في بطناء إلى أن يتماسك الطحين مع بعضه ثم توضع خميرة العجين في كأس ماء دافئ مع ملعقة سكر ونبدأ نحرك بالعجين مع زيادة الماء الدافئ حتى يصبح متماسك، وكانت تُعجن بالأيدي إلى أن تطورت وأصبحت تُعجن في عجانة ثم نتركها للتخمير من ساعة ونصف إلى ساعتين.

ثالثاً: بعد التحمير نبدأ مع تقطيع العجين ورُقّه بالأيدي على شكل قالب دائري حسب حجم المطلوب. رابعاً: ندهن السدر بالزيت، ويوضع الكعك بشكل دائري، ونثقب الكعك من وسط الدائرة، ويُدهن بالبيض قبل الخبز، يخبز فوق الحرارة بدرجة متوسطة بعد نضج الكعك يتم إنزاله إلى تحت الحرارة للتحمير، يصبح جاهز للأكل أو التقديم ويؤكل بالأيدي مع الشاي، ويقدم في مناسبات الحج والعمرة والأعياد ولمة الأسرة والأفراح.

يجب التنويه إلى أن العديد من ربّات البيوت يُستزقن من عمل الكعك المعاني من خلال إعدادة في البيت وبيعه للناس والمحلات في معان ومحافظات أخرى.

طريقة طبخ أخرى:

المقادير: طحين قمح بلدي، سكر، حليب، ينسون مطحون، محلب، حلبة محمصة ومطحونة، حبة



البركة، كركم حتى يعطي صفار للكعك، دقيق الكعك، سمن بلدي، ماء دافئ.

طريقة الطبخ:

أول شيء يَنخَل طحين القمح في المنخل الناعم، بعددين يَنرَش رَشَّة ملح صغيرة، وبعددين يَنحط السكر حسب الرغبة، وبعددين يَنحط الحليب البودرة مع ملعقة ينسون مطحون صغيرة، وكمّان يَنحط ملعقة مَحَلب مطحونة، وبعددين يَنحط الحلبة المحمصة والمطحونة، ويَنحط حوالي ملعقة صغيرة، ويَنحط كمّان حبة البركة مع ملعقة ينسون وحب الكركم عَشَان يعطي صفار للكعك مع دقة الكعك، وبعددين كاس سمن بلدي يَنسخنها على النار ومُنديرها على العجين ومُنْبَلَش بَس الطحين إكويس عَشَان يَتَشَرَّب الطحين، على جنب يَنحط ماء دافئ في الكاسة مع ملعقة خميرة ورَشَّة سكر ونُدَوِّبها مع بعضها ومُنديرها بالتدريج ونعجن حتى تصير طرية، بعددين مَنخُلها تَخمر ربع ساعة وبعد ربع ساعه انقَسَم العجين طَبَّب ونَرَقها وتُكون خميلة إَشوية، ونَقطعها على شكل دائري ونعمل في النص ثقب صغير ونَمخُلها ترتاح في الصينية نصف ساعة، بعددين قبل الخبز نَدَهن وجه الكعك بالبيض المخفوق، وبعددين يَنحطها في الفرن والحرارة إَتكون متوسطة حوالي ربع ساعة، بعد ما يُبرد الكعك يُقدّم مع كاسة شاي بالنعناع المعاني.



الحلاوة الشيشانيّة

المكونات:

طحين ذرة، زيت زيتون، قطر، قوالب تشكيل.

طريقة الطبخ:

يُنَجِّب الطنْجِرة، وَيُنْحَمِي فِيهَا زَيْتُ الزَيْتُون، بَعْدَيْنِ يَنْحُطُ الطَّحِينَ وَيُنْظَلُ إِنْحَرَكُ حَتَّى يَتَغَيَّرَ لَوْنُ الطَّحِينَ لِلْبَنِي الْفَاتِحِ، مِنْكَونُ إِمْحَضَرِينَ الْقَطْرَ اللَّيِّ هُوَ عِبَارَةٌ عَنْ مَيِّ وَسَكْرَ بَسٍّ، وَبَعْدَيْنِ يَنْحُطُ الْقَطْرُ عَلَى الطَّحِينَ وَمِنْطَفِي النَّارِ وَمِنْظَلُ إِنْحَرَكُ بِسُرْعَةٍ لَحَتَّى يَنْشَرَّبَ الطَّحِينَ كُلُّ الْقَطْرِ، بَعْدَيْنِ يَنْجَبُ قَوَالِبُ التَّشْكِيلِ وَمِنْشَكْلُ الْعَجِينَةِ فِيهِمْ وَيَنْصُبُهُمُ بِالصِّينِيَّةِ وَيَقْدِّمُهَا بَارِدَةً، وَلَا زَمَّ تَتَّعْطَى حَتَّى مَا تَنْشَفَ وَمُمْكِنُ إِنْزَائِهَا بِجُوزِ الْقَلْبِ (عَيْنِ الْجَمَلِ).

الرُّزُّ بِالْحَلِيبِ

المكونات:

حليب الغنم أو الحليب البودرة ورز وسكر وماء زهر ورشة ملح.

طريقة الطبخ:

بجيب حليب الغنم بَحْطه بالطنجرة على نار هادئة وبغليه غلي إْمْلِيح، ممكن أجيِب حليب بودرة وبذوْبُه في مِيَّة فاترة وبَحْليه يغلي على نار هادئة وبحط عليه السكر وماء الزهر، وبعدها بَدِير عليه الرز اللي بَكُون منقوع ومغسل وبَحْليه يغلي مع الحليب على نار هادئة، وبَظَل أحرَك بالرز إَشْوِي إَشْوِي لحد ما يغلي مع الحليب إْمْلِيح ويعقد بعدين بديره بالصينية التيفال أو البايركس أو صحن قزاز غميقة، ممكن تَتَأْكَل بدل وجبة، فيه ناس يَحْط عليها سمن بلدي أو بوكل معها خبز قمح بلدي، وممكن تَتَأْكَل ساخنة أو باردة.

الأوبارة

هي كعكة يعملوها عشان يسلّوا المصابين اللي إنصابوا بالحرب والمرض، ويبيجي شكلها دائري، يخطّوا عليها رسوم معينة وأشكال ويعلقوها بسقف الغرفة بالوسط، ويصير يمرّجوها من واحد لواحد، ويصيروا يحاولوا يأكلو منها، وهي بتتمرّج بدون ما يمسكوها، والناس حوالِيهم بتضحك عشان ينسّوا المريض والمصاب الوجع ويصير يضحك معهم.

المكونات:

طحين، بيض، سكر، حليب، زيت، فانिला، خميرة.

طريقة الطبخ:

يخطّوا الطحين والسكر والحليب والزيت والفانिला والبيض، ويخلطوهم مع بعض، ويعدّين يجيبوا الخميرة ويخطّوا عليها ميّ دافية ويدّوبوها ويخطّوه على الخليط حتى يصير معنا عجينة متماسكة، ويتركوها ترتاح، بعدّين يجيبوا شوبك ويرقّوها رَقّ مَشْ خَمِيل ولا رقيق، وبزئونها بأشكال كثيرة مصنوعة من نفس العجين، ويدّهنوا وجه العجين بالبيض، ويخبزوها بالفرن، وهيْكَ بتكون جاهزة.

الحلاوة الشركسية

هي من الحلويات الشركسية المعروفة، يَعملوها بالعادة لما يَلَّش الطفل يَخْطِي (يمشي)، يكونوا حاطين حوالها أشياء بشكل دائري زِيّ كتاب أو مقص أو مسدس لعبة وأشياء ثانية، فشُو يختار الطفل من هاي الأشياء يتوقعوا يطلع زِيّ ما اختار، مثلاً إذا اختار كتاب يتوقعوا يطلع معلم ولو اختار مقص يطلع حلاق ولو اختار المسدس يتوقعوا يطلع مقاتل، وهذا الشي من باب التسلّي.

المكونات:

طحين، سمنة، سكر، مي، ماء زهر، مكسرات.

طريقة الطبخ:

ينجيب طنجرة، وينحط فيها السكر والمي حتى يذوب السكر، وينحط فوقها ماء، وبعدين ينحط الطحين على نار هادية بمعلقه خشب حتى يصير لونه ذهبي، بعدين ينحط عليه المي والسكر، لازم يكون المي والسكر سُخُن والطحين سُخُن وينزل إنحرّك حتى يصير عَنّا عجينة ونفردّها بصينية وهي ساخنة وينقطعها لأشكال، وينزيتها بالمكسرات.

الرَشِيدِيَّة

هي أكلة شعبية كركية خاصة بالنفساء.

المكونات:

طحين، حليب، سكر.

طريقة الطبخ:

تُخلط المكونات جميعها مع بعض وتُقدم للولادة والغاية من هذه الأكلة هو تنظيف الرحم من الشوائب حسب أقوال النساء كبيرات السن، وبعد هذا الطعام يُقدم للنفساء خبزاً مفتوتاً يسمى (البابية) يمنع النفساء من أكل (سلاها) وهي سائل الرحم بعد الولادة وهذا من المعتقدات الشعبية التي زالت حالياً.

المُؤَنَّة

يعتمد تحضير وتخزين المونة على المواسم والظروف التي يعيشها الانسان بالزمن الماضي، زمن الرعي والاعتماد على الماشية فقط، وكانوا يخزنونها بطرق بدائية ليستفاد منها على مدار العام.

ففي موسم الربيع يخزن الحليب ومشتقاته، إذ يُغلى الحليب ليصنعوا منه عدة أنواع من الأغذية للتخزين وتستخدم على مدار العام، وذلك بغلي الحليب أولاً ودائماً، وبعدها يُحضّر لكل صنف بطريقة، فمثلاً: بعد غلي الحليب يضاف له اللبن الرايب ويُعطى لعدة ساعات فيصبح لبناً رائباً إذا وُضع بالخريطة (كيس من القماش) ويُضاف له قليل من الملح، ويُعجن ويُقَلَّب في وسط الخريطة ليخرج المصل منه ويتبقى اللبن الجامد. في الوقت القديم كانوا يحضرونه كل يوم ليؤكل يومياً لعدم وجود الثلاجات أو زيت الزيتون ليُخزَّن به (لم يكن هناك متجر للزيتون أو تجارة لزيت الزيتون)، وكانوا يأكلونه وهو أقل كثافة ويُغمس بالخبز.

أما في الوقت الحالي بوجود زيت الزيتون فيكتفون اللبن أكثر ليُصبح لبنة جامدة، تدور وتوضع في مرتبانات وتغمر بزيت الزيتون وتُغلق المرتبانات وتوضع بالنملية (وهي خزانة من خشب، بابها مصنوع من المنخل وتستعمل لتخزين المونة).

أما الحليب المغلي المُروَّب فكانوا يضعونه بِشكوة أو سقاء (وهي مصنوعة من جلد الماعز يُنظَّف ويُجفف بالشمس ويصنع منها كيس يسمى الشكوة أو السعن)، أما اليوم فيوجد خضاضات مياكن لخض اللبن وإخراج الزبدة من المخيض، فيضعوا اللبن بها ويتم خضها أو رَجُّها لساعات طويلة حتى تنفصل الزبدة عن المخيض، فتسوّخ الزبدة ويصنع منها السمن، وذلك بغلي الزبدة على النار مع إضافة الحُجاجة والكرّم والقليل من الجريشة، وبعد الغلي يفصل ما تبقى من اللبن مع الجريشة في القاع وتصبح زبدة شفافة نقية بلا عيوب وشوائب أي (سمنة)، وتُخزَّن بمرتبانات وعندما تبرد تُغطى وتُوضع بالنملية.

أما عن تحضير الجميد، فيؤخذ المخيض ويوضع بالخريطة (كيس القماش) ويضاف له الملح ويُعجن ويُخلط بداخل الكيس حتى يخرج من مسامات كيس المصل (الماء الزائد من اللبن) فيصبح جامداً ويؤخذ ويُلف بقطعة متوسطة الحجم ويجفف بالشمس لعدة أيام حتى يجف تماماً ويُخزن بأكياس القماش ويوضع بمكان جاف فوق النملية.

أما الجبنة البيضاء فبعد غلي الحليب يُضاف له حبوب المَساة (وهي مادة كانوا يأخذونها من معدة وليد الماعز أو الضأن بشرط أن لا يكون قد تغدّى على غير حليب أمه)، أما الآن فهي مصنوعة في مصانع، وهي تعمل على تكتيف الحليب ليصبح جبنة وتوضع في خرائط حتى يخرج المصل منها بالكامل، وتصبح جامدة وتُغطى بكمية كبيرة من الملح وتترك لعدة أيام حتى تجف بالكامل، وتُغلى بماء مملح (طوشة بيضة)، وهي طريقة لمعرفة نسبة الملح بالماء وذلك للحفاظ على الجبنة لعام كامل، ويُضاف الماء المغلي والمستكة المطحونة والمحب المطحون للنكهة وحبة البركة لفوائدها، وكانوا يعتقدوا أن حبة البركة هي لمباركة الجبنة وأيضاً، تُوضع بمرتبانات محكمة الإغلاق في النملية المشهورة.

وأيضاً في الربيع تُجفف النباتات مثل النعنع والزعر والملوخية والميرمية، أما بالصيف فيبدأ تخزين المربيات مثل تَطْلِي المشمش والدراق والعنب والخوخ والتين، وأيضاً تحضيراً للنبيد والخل والقُطَيْن والزبيب والخبيصة، وتُحضّر الخبيصة بعصر العنب وتصفيته وغليه على النار مع إضافة الطحين والمطيبات، ثم يُصب على قماش ويُجفف في الشمس، وأيضاً في فصل الصيف يُخزن القمح إما على شكل طحين الخبز، فيُغربل وينزع منه الشوائب ثم يطحن في الببور (المطحنة)، ويحضّر من القمح أيضاً الجريشة والبرغل وذلك بسلق القمح وتجفيفه في الشمس وطحنه بالبور إما جريشة خشنة أو متوسطة أو ناعمة، وأيضاً يُحضّر منه البرغل الناعم أو الخشن، وكل هذه المواد تُخزن في أكياس من القماش حتى لا تتلف وتسوس، وأيضاً بالصيف يُخزن السُمّاق وهي حبوب دائرية الشكل حمراء توجد على شكل عناقيد على الشجرة تُجفف وتُطحن وتُغربل حتى يُستخرج منها السُمّاق الناعم الذي نستعمله في عدة وصفات بالطبخ وهو مفيد جداً.

وفي فصل الخريف نُخزن الزيتون بعد قطفه، إذ نأخذ قسم منه ونرصعه ونخلله ليوكل بقية العام أو نأخذ الزيتون إلى المعصرة ويحول إلى زيت عن طريق المياكن الخاصة به.

حفظ الطعام

زمان ما كان عند الناس ثلاثيات لحفظ الطعام ولا أسواق قريبة يشترون حاجتهم أول بأول، علشان هذا كانوا عندهم طُرُق لحفظ الأطعمة تُشبه تحويل الحليب إلى سمن ولبن ومن طُرُق حفظ الطعام.

التَّقشيم:

هو تحويل شحوم الغنم والإبل إلى دهن حيواني يشبه السمن، يُحط الشحم بِقِدر على النار ويُطبخ، لما تَذوب الشحوم يَطلَع منه الدخان وبعده يُصْفى الدهن ويُحط معه صوابيح السمن (الكَركم والحلبة) ملح، ويُحفظ ويستخدم بالطبخ مثل السمن وزيت الطبخ.

الديري:

وَأَسَاس التسمية من التدبير، وهي طريقة لحفظ اللحوم، يُقَطع لحم الغنم أو الإبل، ويُقَطع معه كمية كبيرة من الشحم ويُطبخ لما يَسْتوي وينتج كمية دهن كبيرة ويُحط عليه ملح وحوایج مثل (الحلبة والكَركم والملح)، وَيُعْبَأ بِسَطُول أو مَرْتَبَانَات قَرَّاز وهو حامي على أن تكون طبقة الدهن تُغْطي اللحم، وبالطريقة هذه يبطل اللحم صالحٌ للأكل ومُحتَفَظ بطعمه لوقت طويل شرط أنه يَظَل مغمور بالدهن.

تنشيف الكَمَأ:

الكَمَأ أو الفقع نبات بَرِّي يُشبه الفطر أو البطاطا، ينبت في سنوات الربيع في شرق المملكة، وهو لذيذ الطعم ويؤكل مَسْوي أو مطبوخ باللبن على طريقة المنسف، كانوا زمان يُنْشفون الخبز، ويجمعون الكَمَأ ويُشرحونه شرائح، ويُصلح ويُنشف، وبعد ما يُنْشف يُعْبَأ بِخَرَايِط قماش، وإذا أرادوا طبخه يُنقع بالماء الساخن مدة من الوقت وبعده يُغسل ويكون جاهز للطبخ.

تقطين البندورة:

يعني تجفيف البندورة، والمقطنة هي البندورة المجففة، وكانوا يُقَطِّنون كمية كبيرة من البندورة حتى يطبخونها مع الطعام بأوقات يكونون بعيدين أو يكون ما فيه بندورة متوفرة، والطريقة تكون بتقطيع البندورة، تُقَطع حبة البندورة قطعتين وتُملح ويُكْثَر الملح حتى تشف وما تُعفن، وبعده تُنشر على قطعة قماش أو خشب لَحْد ما تُصير يابسة وتُعْبَأ بِخَرَايِط قماش أي خيش، وعند الحاجة تُغسل وتُنقع بماء دافئ، وبعده تُمرس باليد وتُضاف لمرق الطعام.



الجميد

بَجِيب حليب النعاج (يوجد حليب النعاج البيضاء والنعاج السمراء (الماعز) ويكون الحليب مخلوط من النوعين وفي كثير من الناس يفضلون حليب النعاج السمراء (الماعز) لصناعة الجميد) بنغليه خوفا من الحمى المالطية ولما يبرد بنخضه كانوا زمان يخضوه بالشكوة أو السعن (كيس مصنوع من جلد الخروف لخض الحليب واللبن) أما هاي الأيام صار في خضاضة على كهرياء بتخض أسرع وأنصف بتظلمها تخض على بين ما تفصل الزبدة لحالها ولبن لحال بنجمع الزبدة بنحطها بالثلج أو المي الباردة حتى تتجمد يسهل جمعها بنحطها بالثلاجة بنستعملها بعدين أو بنعملها سمنة بلدية، أو بشتري اللبن المخيض من السوق بدون الزبدة، وَحُط اللبن بالخرايط وَحُط عليه الملح وَحُط الخرايط على إشي مرتفع عن الارض بَرًا بالحوش، وكانوا زمان يَحُطُّوه على سَنَاسِلِ الحجار تحت الشجر، ويتركوه لثاني يوم، يَكُونُ إِمْتَصَى من المصل، وبعدين نبدا إِنْخَرَطُ اللبن الجامد، يعني بَعَجَن بيه إَشْوِي إَشْوِي بِأَدِي، وبَظَل افتح مسامات الخريطة وأنا بَحَرَّط بالجميد لمدة ثلاث تَيَام الصُّبْح والمسا، وكل ما جمد اللبن كل ما كان أحسن واسهل لتقطيعه، قبل مايجمد الجميد يَكُون رَخو شوي بتاخذ منه شوي بتاكل مع خبز قمح أو شراك ونحط عليه شوية زيت زيتون بسموه لبن (قطيع) بكون طعمه كثير زاتشي، كل ما أعجنه بَذوق إذا أنه بحاجة للملح ولا لا، لازم يَتمْلَح إِمْلِيح أحسن للخرين، وكل ما أعجنه بَلْفُه إِمْلِيح بالخريطة وَبَحُط عليه إشي ثقيل على شان تَتمْصَى منه المَي إِمْلِيح، وبعد الثلاث تَيَام بَحُط اللبن الجامد بِجَاط وَبَعَجْنُه إِمْلِيح إِمْلِيح، وَبَبْدا أدخبر باللبن الجامد وأَسْوِيَه إزروُر، وَبَكُون إِمُحْضِر طاولة بَرًا بالشمس وعليها قطعة قماش خفيفة بيضا مثل قماش الخرايط، وَبَكُون قطعة بلاستك تحت الشرايط وَبَظَل لليوم الثالث أَقْلَب إزروُر الجميد على بين ما ينشف إِمْلِيح، وبَظَل اغير قطعة القماش كل يوم على بين ما ينشف الجميد مرات بصير لون الجميد أصفر والسبب بتكون كمية الزيدة اللي موجودة باللبن اكثيرة، إذا كانت قليلة بَظَل لونه أبيض، إذا صار لونه أحمر بكون مغشوش وبخرب الجميد.

لما نخزن الجميد ممكن أخزنه بطريقتين في هاي الأيام بوخذ كمية من الجميد الجامد قبل ما انشفه بحطها بأكياس نايلون بفرزه بالفريزر بنزله قبل بيوم لما بدي أطبخه، والطريقة الثانية اللي بنستخدمها من زمان ولليوم بنشف الجميد إِمْلِيح إِمْلِيح وبكسره على شكل مكعبات ومثلثات وينحطه بخريطة نظيفة ونرفعه على مكان عالي مشمس بعيد عن الرطوبة وبدخل عليه الهوا أنا بحطه دائما على ظهر الخزانة ممكن يظل لأكثر من سنة محافظ على شكله وطعمه.



الجَمِيد الكَرَكِي



الجميد هذا يُصنع في كل مناطق الكرك من حليب الضأن، وأهم إشي عندنا إمشان نُطبخ فيه المنسف والفطيرة والرشوف والمدقوقة، وعمر هذا الجميد فوق ١٥٠ سنة، وأهم شَي في بيوتنا هو الجميد، وبنقدر نُوكله مع الشاي لما انطَقَشُه طَقَش صغيرة.

المكونات:

حليب الضأن (الغنم البيضاء).

طريقة الطبخ:

بُنَجيب الحليب وبنُحطه في خضاضة أو سقاء، ولما بنُخض إكويس ويستوي بَطْلَع منه الزبدة، بَعدين نُحط لبن المخيض في القدر وبنُسخنه إشوي، وبنُحط عليه ملح وبنُحطه في المخللة ليتمص منه الماء، بَعدين بَنُربطه وبنُحط عليه حجر كبير، ولما يَقْطع (يجمد قليلاً) بَنُطلعه وبنُصير ويقال باللهجة الكركية انزعمت فيه (عمل كرات بحجم قبضة اليد)، وبنُحطه أول يوم في مكان ظِلَّة، بَعدين ثاني يوم بَنُطلعه في الشمس وبنُثفقه إمشان ما يتفلق وما يتشقق، ولما ينشف ويطلع منه الملح الزايد بَنُلمه وبنُخبه، لما أحطه في كيس وأربط عليه لازم أحط عليه الملح وأخزنه.

طريقة التقديم:

يُطبخ للأكلات المعروفة في الكرك كالمنسف والرشوف الرقاقة والفطيرة والمدقوقة، ويُقدم في جميع الأوقات والمناسبات.

المعدات:

الخضاضة أو السقاء، قدر، المِخللة (كيس من قماش أبيض)، حجر كبير، الملح.

جَبنة المَساة

نوع من أنواع الأغذية التي تصنع من حليب الماعز أو الضأن أو الأبقار.

المكونات:

الحليب الطازج (غنم أو ماعز أو أبقار)، ملح سكر، المساة وهي من معدة الوليد من هذه الأغنام الذي لم يأكل العشب واعتمد على حليب أمه، وتؤخذ معدته بعد الذبح وتجفف وتستخدم (مساة) للتجيين، وهي الآن على شكل حبوب تباع في الصيدليات.

طريقة الطبخ:

يُنحط الحليب في جاط غويط (عميق) ومُنصفه من الشوائب ومُنحطه بالطنجرة، ومُنخله على النار لِيَقْتَر، بعدين يَنحط الحليب الفاتر بجاط ثاني كبير ويَنحط المساة على الحليب ويُنغطيه حتى يجمد، بعدين يَنحط الجبنة بِشاشة ومُنصقُها في المي ونُظّل إنعَصَر فيها، وعَ بين ما الشاش يقضب على الجبنة يَنقيم الشاش ويَنقَطع الجبنة لَقَطع متوسطة، وبُنكون أول غَلينا المي والملح في طنجرة وبُنبدَا أنسَقَط قطع الجبنة في الطنجرة، بعدين يَنطَلع الجبنة لَحتى تُبرد، ونَحفظها في نُصِيّة (تنكة) ونُضيف عليه الملح كمادة حافظة، وتستخدم هذه الجبنة كل السنة.

في ناس بيأكل جبنة المساة بس تجمد أول مرة بدون تقطيع وبدون إضافة الملح عليه، وطعمها زاكي.

المعدات:

طنجرة، ومصفاية، شاش، كفكير.



الجُبنة البَيضاء



بَجِيب حليب النعاج بَحُطه على نار متوسطة حتى يغلي على شان أضمن ما يكون فيه بكتريا، بَتْرَكه تايُفتر، بَجِيب حبوب مَساة خصوصي لتجميد الجبنة (البكتريا النافعة)، وينذوبها بِشويّة حليب وينديرها على الحليب الفاتر وبحركها إمليح وبَغطيتها وبتركها بعض ساعات على بين ما تُرُوب وبَحُطها بِخريطة قماش انظيفة، وبفردتها على سطح مستوي، بوسطها (داخلها) الحليب على إرتفاع خمسة سانتى، بَحُط فوقها أي شي ثقيل وبَسْتنى عليه أكم ساعة، يكون ائمَصّى من المَصَل بلطف حتى يجمد، بَقَطّع الجبنة وهي بِبَسَط (داخل) الخريطة مربعات، بَطَلّعها شقفة شقفة أو بَلَف كل قطعة بشقفة قماش إزْغِيرَة حتى تتشف كل قطعة بقطعتها، بعد ما طلّعناها من الخريطة بِرْشها بالملح من جميع الجهات، بَصَفطها فوق بعضها البعض بالمِصفاية وبَنَغطيتها بقطعة قماش، بَحُط عليها أي شي ثقيل وبتركها من خمس إلى ستة أيام بالملح حتى إتزل عنها المصل كله، بَحَضَرلها (مَي للغلي)، عبارة عن مَي وملح وعيار الملح على طيشة البيضة (بَظَل أَحط ملح على المَي على بين ما تُطيش البيضة)، وبَحُط بالمَي المِخْلَب ملفوف بشاشة وبربطها بخيط، وكمان المِستكة ملفوفه بشاشة ومربوطة في خيط على شان تعطي نكهة زاكية، وبَخَلّيها على النار على بين ماتغلي إْمْنِيح وبَحُط الجبنة بيها وبَغليها حتى اخزنها وبَخَلّيها لحد ما تغلي، لما بَتغلي الجبنة إمليح بتصير القطعة إنْطِيش فوق المَي، بِتْصير أي قطعة بِتْطِيش بِنْشَلها بالكفكير، وبَحُطها بِجاط على بين ما أغلي كل الجبنة بنفس الطريقة حبة حبة، وبعد ما تبرد الجبنة والمَيّه بَجِيب مطربانات القزاز أحسن إشي وبسفت بيها الجبنة وبعدين بَدِير عليهن المَيّه اللَّي غليت بيها الجبنة، وبَسْكَر غطا المطربان بإحكام حتى لا يدخل عليه الهواء مع الوقت إِبْتْخرب الجبنة، بَخَزنها بمكان ما فيه رطوبة ولا شمس بحرارة الغرفة العادية، وبَنَخزنها للشتا، وبتتقدم على الفطور أو العشا مع الخبز البلدي والشاي، ممكن نعمل منها المناقيش وبعض الحلويات مثل الكنافة والقطايف.

الجُبنة الشَّرَكْسِيَّة

هي جبنة يعملوها في شمال القوقاز، هاي الجبنة ما يتدوب عند القلي أو عند الخبز، وبستخدموها إكثير في الأكلات الشَّرَكْسِيَّة، في منها نوعين: الجبنة العادية والجبنة المدخنة ولما يعملوها بصبوها في سلة دائرية، وكانوا الرِّحَالَة (المسافرين) بياخذوها معهم للأكل، وكانوا زمان الشَّرَكْسِيَّة يعتبروها من الأكلات المقدسة.

المكونات:

حليب، مُصَل اللبن، ملح.

طريقة الطبخ:

بنجيب الحليب وبنحطوها في طنجرة على النار حتى يغلي عشان ينعم، بعدين بنحط مُصَل اللبن وبنظل إنحرك فيه، بعدين بتصير الجبنة تتجمع لحال والمي تنفصل عنها، بعدين بنجيب مصفاية فيها قطعة شاش وبنحط الجبنة ومترش عليها رشة ملح خفيفة، بعدين بنغليها بالشاش اللي بالمصفاية، وبنحط فوقها وزن عشان تنزل المي، هاي الطريقة الأصلية لها، بس في ناس صاروا يحطوها عليها حبة البركة والسسمسم، بس تجهز يحطوها بالفريزر عشان ما تعفن لأنه ما فيها مواد حافظة. النوع الثاني يتكون جبنة إمدخنة وهي نفس الطريقة، بس هاي يحطوها بالفرن وبنظل فترة طويلة من ساعتين لثلاث ساعات.



اللبنة



ينجيب حليب الغنم السمرا وشوي نعاج، بحطه على نار هادية لما يصير على وجهه الرغوة، بتأكد إنه غلي إمليح، بتركه على بين ما يفتّر، بحط خنصري بالحليب وبعُد للعشرة إذا اتحمّلت حرارة الحليب معناته فتر وجاهز للترويب، بجيب علبة لبن رايب من السوق وبخلطها بشوّة حليب من المغلي وبحركها إمليح، وبرّد أديرها على الحليب كله وبغطيه، وبحطه في منطقة بعيدة عن الشمس لمدة ثمانية إلى اثنعشر ساعة، وبعدها بجيب خريطة أنظيفة وبدير اللبن الرايب بيها.

وممكن آخذ إشوية من الرايب وأحطه بالثلاجة واستعمله للأكل الوقتي (الاني) وبحط على اللبن الرايب الملح وبتركه حتى ما يزل المصل عنه، حتى يصير لبنة يصير أعجنها مرتين باليوم وبخلّيها لليوم الثالث، والرابع بطلعها من الخريطة وبحطها على شريطة ناعمة ونظيفة وبعجنها، وفي اليوم الثاني كمان مرة بغيرها على شريطة ناعمة وانظيفه ثانية وبخلّيها لحد ما تصير جاهزة للأكل أو التخزين بعد ما تصير اللبنة جامدة وجاهزة للتخزين بحيب مطربان قزاز حجمه وسط وبعبّيه بالزيت لنصّه، وبعدها بوخذ اللبنة وببدا أدحبر بيها وبسويها إزورر ازغار، وكل زر بدحبره طوالي بحطه بالزيت، بظل أدحبر باللبنة حتى أعبي المطربان وبخلّي الزيت يغرق اللبنة على شان لما أخرجها ما تخرب اللبنة، وبعدين بسكر المطربان إمليح حتى لا يدخل الهواء إله ويخرب اللبنة، بخبي مطربانات اللبنة بمكان جاف بحرارة الغرفة، بدخله الهواء وبعيد عن الشمس، بخزنها للشتا، وبقدمها على الفطور والعشاء مع بريق شاي.

النبيذ

بَجِب العنب الأسود والأبيض البلدي آخر الموسم من الكرم وبخليه بعناقيده، أو بشتره من السوق وبغسله إمليح إمليح وبقيم منه الحبات الخربانة وبشُرّه بالشمس من يومين إلى أسبوع إذا بَدَي إياه مَز، يعني مَش حلو، بَشُرّه يومين أو ثلاث تَيام إذا بَدَي إياه حلو بَشُرّه أسبوع وشرط إِيكون العنب حلو، إذا كان فيه حُموضة يصير بالنبيذ شَعْطَة حامضة، بعدين بَلَم العنب المَشور بالشمس بجاط، كانوا جداتنا يَفغشوه بإيديهم إمليح، صار هالأيام يستعملوا الخلّاط الكهربا، وبعد الفَغش بحطه ببراميل بلاستك وبخلي مساحة فاضية بالبرميل على شان لما يَفور النبيذ ويتخمر خلال الثلاثَيام الاولى بفتح عليه كل يوم وبحركه حتى اطلع الغازات منه، وبعدها بَغْطِيه بإحكام وبخْلِيه إمسَكْ لمدة أربعين يوم أو شهرين أو أكثر، بَخمره بعناقيده وبزره بالبرميل وبحطه بمكان معتم ورطب، وبعد ما يتخمر بفتح عليه يتكون العناقيد والبرز طايشة فوق النبيذ، بَقِيمه بإيدي (لازم أكون إمغسل إيدي ومُنشفهم من المَي وما بخلي المَي تلمس النبيذ، لو إجا عليه نقطة مَي وحده يخرّب كل النبيذ وبصير خل)، وبعدها إِبْتَجِي طبقة النبيذ الصافية بُوخذها وبَزَلْها بدلو أو جاط وبخليه تايركد إَشوي، وبعدين بَعْيِيه بقزايِز بَس تكون القزاية نظيفة ومعقمة، وبعدها بَسَكْ القزايِز إمليح حتى لا يدخل هوا للنبيذ، وبعدين بَطَلْ عندي الطبقة الثالثة اللّي هي بيها يكون النبيذ إمحرر بُوخذْهم وبَحطْهم في خريطة نظيفة وبَعْلَقْها بمحل عالي وبَحط تحتها جاط وبِتَمَصْ النبيذ على مهله على مدار يومين، وبعدين بَكَب اللّي ظل بالخريطة، ولما يركد النبيذ المصْفى بحطه بقزايِز، ممكن أعمل أكثر من نوع نبيذ: فيه النبيذ الأحمر الحلو والمز، وبيه النبيذ الأبيض، وبيه النبيذ الوردي، يكون العنب الأبيض أكثر من العنب الأسود وبعد ما أحط النبيذ بالقزايِز بخزنه بمكان معتم ورطب وما بخليه يتعرض للشمس وتكون القزاية مائلة وبعدين بنشربه بأعياد الميلاد ورأس السنة وفترة الشتوية وممكن ينشرب مع اللحم الأحمر.

وفي طريقة ثانية لعمل النبيذ تقريبا بتشبه الأولى لكن بنقب العنب حبة حبة وما بنخليه على العناقيد في ناس بخلي العناقيد لانه بصير طعمة استشى وممكن نخمره باجرار فخار أو براميل خشب (النبيذ حساس جدّا لازم كل الأدوات تكون نظيفة وناشفة امليح من المي ولما اصفيه اشوي اشوي).



تَقْشِيد السَّمْنَةِ الْبَلْقَاوِيَّةِ أَوْ الْبَلْدِي

يُنَجِّب الزبدة البلدية اللَّيِّ هِيَ يَتَنَفَّصَل عَنِ اللَّبَنِ الْمَخِيض لَمَّا أُنْخَضَ الْحَلِيبُ، أَوْ بَجَبِهَا جَاهِزَةٌ وَبَحْطُهَا بِالطَّنْجَرَةِ وَبَسُوخُهَا، بِطِيْشِ اللَّبَنِ اللَّيِّ بِالزُّبْدَةِ عَلَى وَجْهِ الطَّنْجَرَةِ وَبَقِيَّتُهُ بِالْكَفْكِيرِ الْمَخْزُوقِ وَبِكَبِهِ لَمَّا تَبَدَّ تَغْلِي السَّمْنَةِ، بِحُطِّ جَرِيْشَةِ الْقَمَحِ، بَعْدَ مَا أُغْسِلَتْ، عَلَى الزُّبْدَةِ عَلَى شَانِ اللَّبَنِ اللَّيِّ ظَلِّ بِالزُّبْدَةِ يَمْتَصُّهُ الْجَرِيْشَةُ، وَيَنْتَظِلُّ عَلَى نَارٍ هَادِيَةٍ، بِحُطِّ عَلَيْهَا مَعْلَقَتَيْنِ أَوْ ثَلَاثَةَ حَوَاجَةِ السَّمَنِ وَرَشَةٍ مَلْحٍ إِزْغِيْرُهُ وَبَتْرَكُهَا تَغْلِي عَلَى نَارٍ مُتَوَسِّطَةٍ وَبَظَلِّ أَحْرَكُهَا شَوِي شَوِي لَمَّا تَوَخَّذَ اللَّوْنُ الْأَصْفَرُ الْمَائِلُ لِلْخَضَرِ وَتَغْلِي مِلِيْحَ بِطْفِي النَّارِ عَنْهَا وَبِخَلِيْهَا لَمَّا تَرَكَّدَ أَشْوِي، وَبَعْدَيْنِ بَصْفِيْهَا بِجَاطٍ نَظِيْفٍ وَمَنْشَفٍ إِمْلِيْحَ وَبَخَلِيْهَا تُرَكَّدَ كَمَانٍ إِشْوِي وَبِجَبِّ مَطْرَبَانَاتٍ قَزَازَ لِتَخْزِيْنِ السَّمْنَةِ بَعْدَ مَا تَبَرَّدَ بَعْبِي الْمَطْرَبَانَاتِ وَبَسَكْرُهَا إِمْلِيْحَ بِحَفْظِهَا بَعِيدَ عَنِ الشَّمْسِ وَالرَّطُوبَةِ، وَبَخَلِيْ الْجَرِيْشَةَ لِأَنَّهُ كُلُّهَا سَمْنٌ بَلْدِي عَلَى جَنْبٍ، كَثِيْرٍ نَاسٍ يَلْقَوْنَ وَرَقَ دَوَالِي عَلَيْهَا وَبِطَبْوَخِهَا وَبُوكُلُوهَا أَوْ بُوكُلُوهَا طَوَالِي بَعْدَ مَا يَصْفَوْنَ السَّمْنَةَ، سَمِيَتْ بِالْبَلْقَاوِيَّةِ نَسْبَةً إِلَى أَهْلِ الْبَلْقَاءِ الْمَمِيْزِيْنَ فِي صِنَاعَتِهَا.



الخبیصة/ المَلین

الدالية هي النبتة المشهورة في الأردن، وكانت زمان كروم العنب على مد النظر، ولازم كل بيت عندو هاي الدالية لو وحدة، هي بتعطي منظر حلو للبيت، ولما يستوي العنب إبتعمل منه إكثير أصناف، لما بدنا إنقول عن شخص يعمل إكثير أشياء ينشبهه بالعنب، إنقول: (مثل العنب كل شي بخرج)، وكل الأصناف اللي إبتعمل من العنب إبتعمل في نهاية الموسم.

بلم العنب الأشقر بنهاية الموسم، بنقّبه ونغسله وبحطه بحاط كبير ونفغشه بأدي إملیح، وبعدين بجیب مصفاية البندورة الألمنيوم أو البلاستيك وبصقي العنب من البزر والورش تبّعه، وبحطه بطنجرة كبيرة الألمنيوم أو تيفال، وبحطها على النار، بخلّيه لحد ما يغلي، قبل ما أحطه على النار بوخذ إشوية من عصير العنب على جنب وبظل العنب الباقي على النار، وبظل أحرك بيه، بوخذ العصير اللي مش مغلي بذوب بيه طحين قمح، بنظرة العين بحدّد الكمية، وبظل أحرك بالطحين على بين ما يذوب، ما بخلّيه (يحترد) يعني يجبل، لما يغلي العصير إملیح على النار بحط عليه ينسون وبتركه يغلي لحد ما يتبخر إشوي، وبسّتمر بالتحريك، وبعدها بحط الخلطة مع القمح وبظل أحرك بيه، وبكون إمحّص السمسم والقُریش وبديره عليه، بصير يثقل العصير ويتكاثف ويرفعه عن النار ويفرده برّا على قماشة وفوقها بلاستيك، بكون فاردها على طاولة كبيرة، وبظل بالشمس لمدة أسبوع، ممكن نعمل الخبيصة رقيقة أو إخميلة على شان تطلع طرية، ما بحط عليها طحين أبيض ولا بخلّياها بالشمس أكثر من اللازم، وبخلّياها تغلي إكثير، بسّ تعقد وتكاثف طوالي بطفّي تحتها النار ممكن لما اخزنها فيها بالقماشة اللي كانت مفرودة عليها أو بقطعها شقف شقف وبحطها بأكياس نايلون وبحطها بمكان ما فيه رطوبة وبعيد عن الشمس وممكن اضيف منها بالعيد وبتتاكل بالشتا وتبطني طاقة ودفى.



دبس العنب

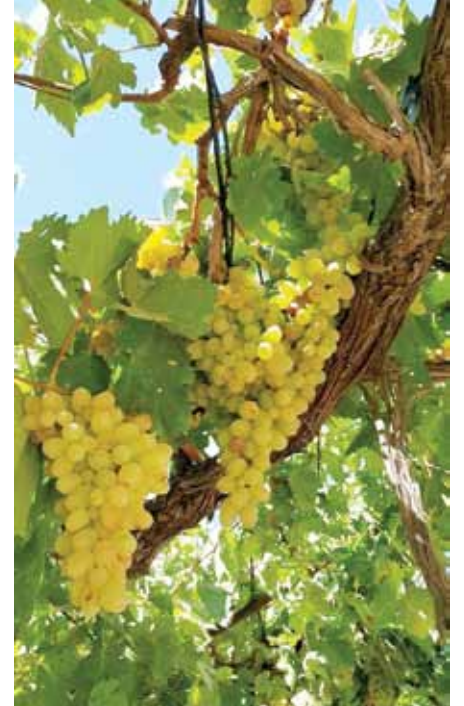
كانت أيام زمان في مناطق وسط وشمال الاردن كروم العنب على مد النظر لكن كانوا كل الناس تفزع لتساعد بعض بقطف العنب بموسمه على طريقة الحصيد. هاي الايام بطل بيه لا مواسم عنب ولا حصيدا قلت الاراضي الزراعية بسبب زيادة عدد السكان والعمارات الاسكانية صرنا منشترى العنب من السوق مشترى، حتى أعمل كل منتوجات العنب، لما بدي أعمل الدبس بجيب العنب الأبيض، دايم يكون عمل الدبس في نهاية الموسم، لأنه يكون طعم العنب حلو، بجيب العنب وبفطره وبقيم منه الحبة الخربانة وبخلطه على الماكينة الكهرباء وبصفيه بالمنخل، بوخذ مية العنب وبخبطها بطنجرة وبخليها تغلي غلوة واحدة على النار وبطفي النار تحته حتى يهدا إشوي على بين ما يترسب الورش اللي بيه وبصفيه بطنجرة ثانية بشاشة ناعمة (تسمى اليانس)، وبرجع بجليه مرة ثانية على نار هادية وبحركه، كل إشوي بقيم الرغوة اللي على الوجه في بداية الغلي بالكفكير المخزق، وبظل دبس العنب طول اليوم يغلي على النار، وبظل أحرك بيه كل ربع ساعة، لما يصير يعقد أكثر بطفي النار من تحته وبجليه يركد إشوي، وبعدين يفرغه بمطربانات وبخزنه للشتا، ويكون أركى إذا بتاكل مع إطحينية، بخلط الدبس مع الطحينية بتصير أكلة شتوية ممتازة، بتعطي طاقة وبدفي، وبتغمسه بخبز قمح الرضف.



الزبيب

بَجِيب عنب أبيض، يَكون في نهاية الموسم تقريباً، يَكون العنب إكْثير حلو، وينكون غالي مي بطنجرة كبيرة، بَحْط عليها صودا الغسيل قبل ما تغلي بِشوي وبَحْط على المي كاسة زيت زيتون وبَفَرش شرايط كبيرة على الأرض، بَمْسك كل قِطف عنب لحاله، بَنَقِب الحبات الخربانة وبَعْطُه بِالْمِيَه المغلية وبَصَفْطُه على الشرايط كل قِطف بِجَنب الثاني وبَعْمَل كل القُطوف بنفس الطريقة، وبَخَلِيَه تقريباً خَمِس طَعِشر يوم بدون ما أَقْلِبُه، وبعدها بقلبه على وجهه الثاني ويضل كمان خمس طعشر يوم وبعدها بصير لونه بني وينحطه بِجاطات كبيرة وينقُبه من عيدانه، وبعدها بَجِيب جاط بلاستك كبير وبَحْط بيه مِيَه وصابونة بلدية أو نعامة وبَعَسَل فيه كل حبات الزبيب بِفَرَكه فرك بِأدي، وبعدها أَشطفه بِالْمِي النظيفة إِمْلِيح، وبَرْد أَفرد شرايط نظيفة على الأرض، وبَفَرْد عليها الزبيب بالشمس لمدة يوم أو ثلاثة لما ينشف إِمْلِيح، وبعدين بَحْطُه بِكَياس نايلون وبَجَهْزُه لِلخزين.

كانوا زمان يفرشوا الزبيب بعد ما يغطوه بالمِي والكربونة والزيت على أرض سهلة ترابتها حمرا (بصير طعم الزبيب استشى وطري) لحد ما يصير لونه بني غامق وبعدين يغسلوه بمِي وصابون وينظفوا إِمْلِيح من الصابون ويرجعوا ينشروه مرة ثانية.



تَطْلِي العِنَبِ

بَنَقِّي العنب المَلِيح وَبَعْسْله بعد ما فَرَطْته، بَفْعَش العنب وَبَصْفِيه بالمصفاية، وَوُخِذ عصير العنب، وَبَكَب الورش، بَوَزَن عيارين عصير عنب بعيار سكر أَوْحَسَب الطلَب، وَبَحْطْه على النار مع التحريك المتقطع حتى يتكاثف وَيَصِير زَي العسل، وَبَنَزْله عن النار وَبَخْلِيه يبرد أَوْ بَظَل ساخن، وَبَفَرِغْهُ بالمطربانات وَبَسَكْرْهُ بِأَحْكام وَبَقْلْبه لفترة على شان يَتَفَرَّغ من الهواء، وَكُل أنواع التطلّي مفيدة بالشتا أَكْثَر، لِأَنّْها إِبْتَعْطِي طاقة كبيرة.



خَلَّ الْعِنَبِ

لما إِمْنِشْتَرِي العنب الأبيض أو الأسود وَبَدْنَا نَعْمَلْ مِنْهُ نَبِيذ، مَنظَّف حبات العنب، مَنعْشَلُهُ بِالْمَيِّ مَنلَم الحَبَّاتِ الخَرْبَانَةَ، والحَبَّاتِ المُنِيحَةَ مَنعْمَلْ مِنْهُمْ نَبِيذ، وَمَنلَم الحَبَّاتِ الخَرْبَانَةَ وَالْوَرَشَ تَبَعَ العنب كُلَّهُ مَننَقَعَةً بِجَاطٍ وَمَنعْطِيهِ، وَمَنحَطَّ عَلَيْهِ إِشْوِيَّةٌ مَيِّ مَنعْطِيهِ وَمَنخَلِيهِ بِالشَّمْسِ مَدَّةَ أُسْبُوعَيْنِ أَوْ ثَلَاثَ، عَشَانٍ يَتَخَمَّرُ، وَيُؤْخَذُ اللَّوْنُ الْأَحْمَرُ أَوْ احْتِمَالُ إِنْسَوِي اللَّوْنِ الْأَبْيَضَ خَلَّ، وَبَعْدَ هَيْكٍ مَنصْفِيهِ وَمَنحَطُّهُ بِقَزَازَةٍ وَبِتَسْكَرٍ عَلَيْهِ، لِأَنَّ الْخَلَّ مُشٌّ بِحَاجَةٍ، يَنحَطُّهُ بِمَكَانٍ دَرَجَةُ حَرَارَتِهِ بَارِدَةً، وَبِاسْتِخْدَامِ بِالسُّلْطَاتِ وَالنَّاسِ يَتَسْتَعْمَلُهُ بِالْأَدْوِيَةِ، وَفِيهِ نَاسٌ يَتَسْتَعْمَلُهُ يَنْظِفُ الْخَشَبَ وَالسِّيرَامِيكَ. وَبِأَيَّامِنَا هَآيِ وَالنَّاسُ يَحْطُوهُ عَلَى تَنْظِيفِ الدِّجَاجِ وَلِتَخْفِيفِ الزَّفْرِ، وَهَذَا يَدُلُّ عَلَى أَهْمِيَّةِ شَجَرَةِ الْعِنَبِ أَوْ الدَّالِيَةِ بِإِمكَانِنَا نَسْتَغْلُ كُلَّ أَجْزَائِهَا وَمِنْسَنْفِيدِ مِنْهَا حَتَّى الْوَرَقَ، وَوَرَشَ الْعِنَبِ.



الفنان التشكيلي حازم النمراوي
بيت التراث والفنون



المُربّيات/ التّطلي

زمان كان فيه مربيات منها: السفرجل والتين والنبق والعنب، والنبق هو الزعرور وبطلع عليه حب أصفر صغير وشجرة الزعرور هيه اللي بتطلع النبق، ومنسوي منه تطلي، بنشيل البزر ونحط عليه كمية سكر، زي السفرجل تقريباً إذا كان كيله (كيلو) السفرجل بطلع أقل من الكيلو سكر، وكان عنا النجاص البري، وهاي المربيات اللي كانت زمان وبعدين دخل الدراق المشمش والخوخ والتفاح.

تطلي التين

بنقي حبات التين المستوية ما يكون فيها خراب وبغسلها من العبرة، وبفغش حبات التين وبحط عليه مي أقل من كمية التين يشوي، وبخطها بطنجرة على النار، ولما تغلي غلوتين، بنزله عن النار، بحط كل اثنين كيلو تين بكيلو سكر، وبدير عليه السكر وبخطه على النار على بين ما يعقد، بضيف عليه الينسون الحب والناعم وكبش القرنفل وبخط حسب الطلب سمس، وبعدها بنزله عن النار وبخله لما يبرد بخطه بمطربانات القزاز وبسكره إمليح وبقلبه إشوي على شان يطلع منه الهوا الزايد، وبحفظه بغرفة جافة مش إمربة حتى نستعمله بالشتا.

تطلي المشمش (مربى)

بجيب المشمش وبغسله إمليح، وبقيم منه البزر، بحط عيارين مشمش وعيار سكر وبخطهن بالطنجرة وبخطهن بالشمس لمدة ساعة على بين ما يذوب المشمش مع السكر، وبعدين بخطهن على نار هادية، بظل أحرك بيهم، قبل ما يغلي يشوي بطلع التخممة على الوجه بقيمها بكفكير، بحط عليه ذرة وملح وليمون، أو عشان أعرف إن المشمش إستوى إمليح بجيب صحن وبخط معلقة تطلي بيه أو بفصلها بأصبعي الرغير، إذا فصلت معناها إستوى، وإذا رجعت معناها لسا ما أستوى، ونعبي بالمطربانات وهو ساخن وبخط على وجهه نثفة زيت على شان يحفظه من العفن وقطعة نايلون وبسكره إمليح، أو بقلب المطربان على شان يسكر إمليح، بخرن التطلي في مكان جاف بعيد عن الشمس ويتاكل بالشتا لأونه حلو ممكن يتاكل مع الزيدة البلدية والمستوردة ويتغمس بخبز القمح البلدي ويعطي طاقة.



تَخْزِين المُلُوخِيَّة

لما طلعت موضة الملوخية كل وُحْدَة من نسوان الحارة تَشْتَرِي بالدور حمل كبير ملوخية بِعُروْقها من سيارة كانت بتلف على البيوت تحطهن بهل الحوش أو تحت شجرة اذا عندها بستان كل النسوان والبنات يتجمعن عندها وينقبن الملوخية من عروْقها، ويظلمن بالساعات على بين ما يكملن تنقيب، بِتُكُون المرة عاملة إشي حلو أو طبخة بَسْ يكملوا التنقب بِتُغْدَن مع بعض، وكل وَحْدَة بِتُرَوِّح على بيتها، لكن هاي العادة خفت إكْثِير وصارت النسوان يشترين ملوخية مقطعة خالصة من السوق. وأنا كمان بَجِييها من السوق إِمْقَطْعَة خالصة وَبَنَقْبُها إذا بيها خربانة أو عيدان وَبَعْسُها وَبَنَشْفُها من المَي وَبَخْرُنها ثلاثة طرق:

الطريقة الأولى:

بَفْرَمها فرمة خشنة وَبَحْطُها على نار هادية، وَبَسْتَوِيها نص استواء على بخارها وَبَطْفِي النار تحتها وبعدها بفردها على السدر على بين ما تبرد وَبَقْسَمها بِكَيَّاس نايلون كل طبخة لحال وبحطها بالفريزر.

الطريقة الثانية:

بعد الغسيل بَفْرَدها بالشمس لمدة يومين أو ثلاثة على بين ما تنشف وتصير إِمْقَرْمِشَة من الشمس وَبَلِمها وَبَقْرَكها على الغربال على بين ما تصير ناعمة، وَبَرْد أَنْخَلها إَشْوِي بالمنخل على شان أَنْزَل الملوخية الناعمة إكْثِير وَبَكْبها، لأنه ما بُتَنفَع بالطبخ وَبَحْط الملوخية الباقية بالخريطة بمكان بُوَصْلَه شمس وَمُهْوًا لتخزينها للشتا.

الطريقة الثالثة:

بَأَغْسَل الملوخية بخليها تنشف من المَي وَبَفْرَمها خشنة وَبَنَشْفها بالشمس لمدة ثلاثة أيام، وَبَلِمها وَبَحْطها بالخريطة ومكان مشمس، ولما أَرَجَع أَطْبَخها إِبْتَرَج شكلها كأنها طازه.



الدُّقَّة

المكونات:

الكزبرة الناشفة، والقمح المقلي المجروش، وعين الجراد، والسماق البلدي، ملح الليمون، وشويّة ملح، الكمون، والشطة الحمرا.

طريقة الطبخ:

وينطحن كلهن مع بعض عند العطار، وإذا بدّي اياها دُقّة حمرا بزيد عليها الشطة الحمرا الحلوة، إبتاكل مع الزيت ومع خبز قمح بلدي مشروح وينعمل منها مناقيش مثل الزعتر.



رَصِيع الزيتون الأخضر

تشتهر الاردن بمزارع الزيتون، وهذه المزارع تنتج أحسن أنواع الزيتون بالعالم، قبل إلقاء الزيتون للطحن على شان ينعمل الزيت قبل بثلاثة أسابيع أو أقل إشوي بتصير النسوان إتحبي مونة الزيتون، وبرصعته، كل وحده قد عيلتها وأولادها، نيجي أول إشي بنجيب الزيتون ونقي الحبة الملية على جال، وبنفرزهن الحبة الصغيرة على جال والحبة الكبيرة لحال، واللي فيها ضربة لحال والحبة السوداء لحال، ونبلش إندق الزيتون بالحجر، بكون في بالدار حجر خاص لدق الزيتون، الدق اليوم صار في مياكن يرصعن الزيتون، لكن الدق بالحجر أحسن لأنه ما بندق الحبة إكثير بعد دق الزيتون بنحطه بجاطات ونحط عليه ميه عادية لمدة ثلاثة أيام، وبنطل إنبدها كل يوم حتى يروح المرار من الزيتون، وبعد هيك بكون إمحضرة الليمون والفلفل مقطع، وبصفي الزيتون من المي وبخطه بجاط وبخلط الليمون والفلفل بالزيتون وبخطه بالمطربانات القزاز وتنكة كبيرة، وبخط عليه المي المالحة للآخر، وبعاير الملح على طيشة البيض أو على العيار كاسة مي ومعلقة ملح وبسگر المطربان إمليح، وبخيه بغرفة المونة أو مكان المونة لوقت الشتاء، وبه أنواع من الزيتون البلدي والروماني، وكنا نعمل الزيتون المسبح يعني إمسبح بالملي بدون دق، بخلله بنفس الطريقة اللي حكينا عنها، ولما يصير وقت أكله بندقه، ونحط عليه زيت، ويتأكل صار في أكثر من طريقة هلا كبس الزيتون في المشطب والمحشي والمفروم مع الجزر واللوز.



رَصِيع الزيتون الأسود



يُنَجِّب الزيتون الأسود وينقّيه بالحبة وينحطه بالمصفاية أو بكيس خيش أو بلاستيك الخشن تبع البصل، وينحطهن بيه بدون دق لأنه الزيتون الأسود لما بستوي يكون طري إشوي، وينرّش عليهن ملح، وينلفهن بالكيس وينحط عليهن وزن مثل حجر كبير أو دلو فيه ميه بظل منقوع بالملح لمدة اربعين يوم أكثر إشوي حتى تنزل كل المي اللي بيه، وبعده ينغسل بالمّي المغلية وبعد ما تبرد ينخلّيه تايّصفّي، يكون أنا إمحضرة الليمون والفلفل مقطع وبخلطه مع الزيتون وبعبي المطربانات وبغرة الزيت وبسكر عليه إملّيح، وبضّبه بغرفة المونة لما يجي الشتا، يتأكل مع كل الأكلات التراثية وغير التراثية، وإحنا المسيحية إننوكله وقت الصيام أكثر إشوي لأنه كل أكلنا نباتات.



المخلّلات

كان زمان بَسْ نعمل الزيتون وبعدين صرنا نعمل المخللات من بعد صرنا نزرع الفقوس أول إشي، وبعدها صار إمخلل الخيار، وبعدها اللفت، ومن جديد صارت الناس تعمل مخلل الخضروات ومخلل بعض الفواكه، لكن أنا بدي أحكيلك كيف إنعمل المخللات اللي إحنا الكبار متعودين عليها، أول إشي بَجيب الفقوس الحبات الصغيرة، وما فيها خراب وبغسله وبَحط عليه المي المالحه، بكون إمجهزه عليها، بخلها لما تبرد، كنا إنحط ملح حسب طيشة البيضة، ما فيه كان عتًا عيارات مثل اليوم، وأنا طول عمري بَحط بهاي الطريقة أو بالعين، بَجيب المطربان وبَحط فيه الفقوسات وبعدها بدير المي المالحه وبَحط زرين ثلاثة فلفل أو حسب الطلب، وبيه ناس بَحووا سكر أو إشوية خل على المي، هذا في حالة بدي يتخلل بسرعة وبدي آكل منه على السريع، أما إذا بدي إياه يطول ما بَحط عليه لا سكر ولا خل، وبَحط على الوجه كم ورقة من ورق الدوالي، وممكن أحط عليه إشوية حُصرم حامض حتى يصير طعم الفقوس المخلل حامض وبصير أزكى وبَسْكر المطربان إمليح حتى ما يدخل عليه هوا، وبَحطه في غرفة المونة لما يصير وقت أكله، وممكن أعمل خيار بنفس الطريقة، وكنا نعمل كمان اللفت بنفس الطريقة لكن كنا إنقسمه نص دائرة ونحط عليه كم حبة شمندر إمقَطعه علسان يصير لونه أحمر، ونَحط إشوية فلفل بدون الحصرم، كل هاي المونة نُنخبيها للشتا أو وقت الصيام، وكنا إنحطها بجنب أكلة الرشوف والمجدرة أو المنسف كمان.



الكِشْك

هو من الأكلات التراثية القديمة يعرفوها أهالي القرى، حتى في مثل ينحكي عليها: ياما أكلنا كِشْك وياما تسكر فينا رغفان.

المكونات:

برغل خشن، مي، لبن رايب، ملح.

طريقة الطبخ:

يجيبوا جَاط كبير ويحطوا فيه البرغل ويحطوا عليه مَي بَس ما تكون كثيرة، وتبييت ليلة كاملة تيتشرب البرغل المَي، ثاني يوم يتكونوا إمحضرين لبن رايب إمحمض (إمبيت خارج الثلاجة) ويحطوا معه ملح، هَسًا ببلشوا يحطوا اللبن مع البرغل مش دفعة وَحدة، كل يوم دفعة، وينعجنه مع بعض حتى يصير زَي العجين، بعدين يقطعوه قِطَع صغيرة وينشروه على شَرشَف كبير، يجيبو مَو كثير شمس ولا برد حتى يجف، بعدين يطحنوه على المطحنة (الرحى)، يصير بعدين زَي الطحين، هِيَك يتكون جاهزة ويستخدموه مع أكلات كثير فيها المعجنات والسلطات الحَظْرا وأكلات ثانية كثيرة.

الزعرتر البلدي

بزرع الزعرتر حوالين البيت في الحاكورة ويقطعه كله بعيدانه أو يشتريه من السوق بجيبه بعيدانه وبفرده بالشمس وبخلية على بين ما ينشف، وبعدها بنقبة عن العيدان أو بسحبه سحب مرة وحدة عن العيدان، وجمع الزعرتر المُنقَّب وبوَّديه على العطار يطحنلي إياهن، وبطن معهن حمص حب قمح مقلّي وبني ناس بطحن قضاة صفرا بدل الحمص الحب، وفيه بهارات أو تتبيلة خصوصي للزعرتر عند العطار بحطها عليهن، وبطنهن إنباط وبخلطنهن إملّيح، وبعدين بفردهن على قطعة بلاستيك كبيرة وبفركنهن بالزيت إملّيح على شان ما يكبتل، وبطنهن على جنب، وبخلط معهن السماق والسّمسم وشوية ملح على شان ما يعفن، ممكن أخزنه بكياس نايلون وأحطه بالفريزر أو مطربانات قزاز في مكان جاف ما فيه رطوبة.



الحَوَايج

بَلَقَطَ الحَنْدَقُوق من حاكورتنا، وهي عشبَة بريّة، وبتكون كمية كثيرة، وبتشّفه بعيّدانه، وبعدين بَسْحَب الورق سحب، وِبَحْط إِشوية فيجن (نوع من أنواع الأعشاب) وورد السنوي (الجوري) السّمينَة وشومر وورق غار، كل هاي المواد مَنشَفها وِبَطْحُنها عند العطار وِبَحْط عليهم إِشوية ملح، وبعد الطحن بِقَسَمهم نصين، نص بِظَل أخضر زي ما هو، والنص الثاني بُخَلَطهم بالورص أو الكركم الأصفر، بزيد مقدار ثلثهم كركم، وهيك بِصير عندي حوايج خضرا وحوايج صفرا، تستخدم لمعظم الطبخ وعمل السمّة البلقاوية (البلدي).



مكدوس البيتجان

ينشتري من السوق البيتجان اللّي حبه صغيرة، أول إشي ينسلقه سلقه خفيفة ونشطه بالسكين وينحط ملح خشن على كل حبة، ونصقي بالمصفاية الألمنيوم وينحط عليه إشي ثقيل لمدة أسبوع حتى يتصفى من الميه إملّيح، وبكون إمحضرة الحشوة وهي جوز مفروم وثومة مفرومة وبخلطهم إملّيح مع بعض أو بتكون الخلطة بندورة وبقدونس وثومة مفرومين ناعم، ممكن أعمل نوع أو النوعين بحشي الحشوة في حبة البيتجان وبحطها بالمطربان، وبس يتعبا بعرّفه بالزيت البلدي وبسكّره إملّيح وبضبه حتى يجي وقت أكله.



بعض الأكلات التراثية
التي دخلت على
المطبخ التراثي الأردني

لقد احتضن الأردن العديد من الجاليات العربية والشركسية والشيشانية والأرمنية لأنه المكان الآمن، وشعبه العربي الأصيل المضيف الذي يحترم ويقدر الآخرين وقد أصبحت تلك الجاليات بتمازج تام مع الأردنيين، سواء أكان بالنسب أم بالجوار أو بالوظيفة، وصارت الكثير من أكلات تلك الجاليات من مكونات المطبخ الأردني، كما أن الأكلات التراثية الأردنية أصبحت من مكونات مطابخ تلك الجاليات، وصار من الضروري أن يتضمن هذا الكتاب وصفًا لتلك الأكلات، مما أثرى مادة الكتاب، وفتح آفاقًا واسعة أمام ربات البيوت لتبادل تلك الأكلات.

المَانْتَش

أكلة تراثية شيشانية.

المكونات:

العجين وهو عبارة عن طحين ومَيّ وملح، والحشوة وهي عبارة عن لحمة مفرومة ناعمة وبصل مفروم ناعم وملح وفلفل أسود.

طريقة الطبخ:

أول شئ يَنْبَلَش بالعجين، يَنْحُط الطحين والمَيّ والملح بِجَاط وَيَنْعَجْنُهُمْ لَتَصِيرَ عِنَّا عجينة متماسكة وَيَنْتَرُكْهَا تَرْتَّاح، وَبَعْدَيْن يَنْبَلَش بِالحَشْوَةِ، يَنْجِيب مَقْلَى يَنْحُط فِيهِ اللحمة المفرومة مع البصل وَنُظِّلْ إِنْقَلَبَ فِيهِمْ، بَعْدَيْن يَنْضِيفُ إِلَهُمَّ الملح والفلفل وَيَنْتَرُكْهَا لَتَسْتَوِيَ اللحمة، بَعْدَيْن يَنْطَقِي تَحْتَهَا وَيَنْحُطْهَا بِصَحْنٍ حَتَّى تَبْرَدَ، هَسَّا يَنْجِيب العجين وَيَنْزِقْهُ وَيَنْقَسِمُهُ مَرَبَعَاتٍ بِالسَّكِينِ طَبْعًا، حَجْمُهَا يَكُونُ وَسْطَ وَيَنْبَلَش نَحْشِي فِيهَا بِاللحمة وَيَنْسَكُرْهَا، وَمِنْسَقَطُهُمْ عَلَى طَبَقٍ مِنَ الْأَلْمُنِيُومِ الْمُخَرَمِ، وَلَا زَمَ الطَّبَقِ يَكُونُ مَدْهُونَ بِالزَيْتِ أَوْ السَّمْنَةِ، طَبْعًا الطَّنْجَرَةُ يَكُونُ فِيهَا أَكْثَرُ مِنْ طَبَقٍ إِمُخَرَمٍ فَوْقَ بَعْضٍ وَهِيَ تَقْرِيبًا يَتَشَبَّهُ طَنْجَرَةَ الْمَفْتُولِ، طَبْعًا وَيَكُونُ تَحْتَهَا طَنْجَرَةُ ثَانِيَةِ مَحْطُوطٍ بِيهَا مَيّ وَرَشُّهُ مِلْحٌ، مِيسْتَنَاهَا لَتَغْلِي، بَعْدَيْن مَنَحُطُ الطَّبَقِ الْمُخَرَمِ، وَعَادَةً يَكُونُ عِدَدُ هَايِ الْأَطْبَاقِ الْمُخَرَّمَةِ لَغَايَةِ أَرْبَعَةِ أَطْبَاقٍ.

هَسَّا يَنْعَدُ ثَلَاثَ سَاعَةٍ وَهِيكَ يَتَكُونُ إِسْتَوَتْ، هَسَّا يَنْحُطُ الصَّوْصُ تَاغَهَا، وَهُوَ عِبَارَةٌ عَنْ قَلَايَةِ بَنْدُورَةٍ عَلَيْهَا بَصْلٌ وَجَزْرٌ مَبْرُوشٌ وَمَلْعَقَةٌ مِلْحٌ وَرَشَّةٌ سَكْرٌ وَرَشَّةٌ فَلَافِلٌ أَسْوَدٌ يَنْطَبُخُهَا لَتَتَّمَّاسَكْ، وَبَعْدَيْن مَنَحُطُ قَطْعِ الْمَانْتَشِ بِصِينِيَّةٍ تَقْدِيمًا، يَا مَنَحُطُ الصَّوْصِ عَلَيْهَا مِنْ فَوْقِ أَوْ مَنَحُطُهُمْ بِصَحُونٍ وَيَنْغَمَّسُ حَبَاتُ الْمَانْتَشِ فِيهِ، وَيَبَاكُلُوهَا بِالشُّوْكِ.

المعدات:

طنجرة مانتش، شوبك سكين وشوك، صحون تقديم.

القلنس الشيشاني

المكونات:

طحين، مَيّ فاترة، ملح، لحمة شُقف، بصل، فلفل أسود

طريقة الطبخ:

يُنَجِّب جَاط، يَنْعَجَن الطحين مع المَيّ الفاترة ورشة ملح، ويَنْعَجَنها إْمْنِيح ومُنْتَرَكها تَرْتاح أَقل إشي ساعة، وهَسّا يَنْجِيب طنجرة مِنْحَط فيها البصل المفروم واللحمة ومُنْقَلِيهم، بَعْدِين يَنْحُط الفلفل الأسود والملح ونُظَلْ إِنْقَلَب فِيهم، بَعْدِين مِنْحَطها فِيه ومُنْتَرَكها تَنْسَلِقْ إْمْنِيح، بَعْدِين يَنْجِيب العجينة ومِنْفَرْدها بِخُمَل ½ سم ومِنْقَطْعها لِأَصَابِع لَحْدود ٢سم، وبَعْدِين نَفْرْدُها بِأَصَابِع الْيَد، كل قطعة لَحال ومِنْسَقَطْهم بِصِينِيَّة مَرْشُوشة بِطحين، طَبَقَة وَحْدَة، بِهَاي الْفَتْرَة يَتَكُون شُورْبَة، ومِنْسَقَطْ الطحين فِيها أَشْوي إِشْوي وكل ربع ساعة بَنَحْرَكْها، طَبْعًا يَتَكُون الْعَجِين طَافِيَّة على الْوَجْه، يَتَكُون الْعَجِينَة نَزَلَتْ لِتَحْت يَتَكُون اسْتَوَتْ ما يَتْتَرَكْها جُوءِ الشُّورْبَة بِشِيلْها على طول حَتَّى ما تَعَجَّن وَيَنْطَلَعْها على سِدْر تَقْدِيم، بَعْدِين يَنْجِيب ثُومَة مَدْقُوقَة مَخْلُوطَة مع الشُّورْبَة واللحمة وَيَنْحُطْها بِصَحُون تَقْدِيم أَوْ كَاسَات، والشوربة إِمَّا بِشَرْبوها مع الْأَكْل أَوْ بَعْد الْأَكْل، وَهَاي الْأَكْلَة إِبْتِتْأَكْل بِالشُوكَة.

المعدات:

طنجرة، شوبك، صينية، مغرفة، شوك، سكين.

شِبِسْ بَاسِتَة

هي من أشهر الأكلات الشركسية، يعملوها في العزايم ويعتبروها زِيَّ امْتحان للمرأة الشركسية، عشان يحكموا عليها إذا إنها ربة بيت ناجحة أو لا.

باستة:

المكونات:

رز مصري حبة قصيرة، برغل خشن، ملح ومي.

طريقة الطبخ:

ينبلش بالباستة، ينغسل الرز والبرغل وينحطهم في قدير على النار، وينحط عليهم مي وملح ونتركهم على النار مَشْ عالية عشان يلزق (يلتصق) الرز مع البرغل ويصير زِيَّ رز إمعجن، بعدين ينجيب ملعقة خشب كبيرة اسمها (بلاغ) وينبلش ندعك الرز مع البرغل، وبعدين منجيب كفكير وصحن عشان إنشكّلها أو نفردها بصينية، وينقطعها على شكل مستطيل وينحطها في صينية تقديم.

الشبِس:

المكونات:

طحين، زبدة، دجاج، جوز مهروس، ثوم مهروس.

طريقة الطبخ:

أول إشي بنحمص الطحين مع الزبدة على نار هادية حتى يصير لون الطحين ذهبي غامق، وينحطه على صينية حتى يبرد، بعدين منجيب الدجاج المقطع ينسلقه، وبعدين بنؤخذ مرقة الدجاج وينخلطها إشوي إشوي مع الطحين المحمص، وينحطها على نار هادية، ونظل إنحرك فيه حتى يغلي، بعدين بنحط الجوز المهروس والثومة المهروسة وشوي من المرقة مع الحليب، وينخلطه مع بعض وينضيفه على الشبِس المقلّي، بعدين منجيب الدجاج ومنحط عليه ثوم مهروس مع ملح وينحطه بصحن جنب الشبِس والباستة، هَسَا بنحط الدّاغة اللي هي الزبدة أو السمنة بنحطها بالمقلي وينحط عليها فلفل أحمر وبنسكبها فوق صحن الشبِس باستة.

مَحاشي أرمنيّة

المكونات:

كوسا وباذنجان وورق دوالي وفلفل حلو.
والحشوة كويين من الرز وبندورة مفرومة ناعمة وفلفل حار أخضر مفروم حسب الرغبة ٤٠٠ غرام
لحمة خروف مفرومة خشن أو عجل، سمّنة ملعقتان كبيرتان حسب الرغبة، ملح، فلفل أسود، فلفل
أحمر، بودرة، دبس الفلفل، رب البندورة، عصير الليمون.

طريقة الطبخ:

نخلط اللحمية، البندورة، الفلفل الأخضر، الملح، الفلفل، الرز بعد غسله، رب البندورة أي جميع
المكونات جيّدًا ثم نحشي الباذنجان، الكوسا، الورق، نضع المحاشي في الطنجرة، ونضع المي نصف
ساعة، ولا نزيد رب البندورة في صلصة المحاشي، وعندما يستوي نصف المي ونضعه في إناء آخر
ونضيف عليه حبة ثوم مدقوقة ثم نضيف الليمون والتعنّاع الناشف ونضيفه على المحاشي أو نضعه
جانبًا، اللّي بحب يوكل مع المحاشي.

المانتة

هي عجينة ارمنية تتكون من طحين وماء وملح نضعهم جميعاً ونخلطهم جيداً، وندعها ترتاح لمدة ساعة، والحشوة لحمة مفرومة ناعمة لحم خروف أو عجل حسب الرغبة وفلفل أسود وملح وفلفل ٩ غرام وبصل مفروم ناعم، ويمكن أنجيب ملعقة صغيرة من دبس الفلفل الأحمر نخلطهم جيداً، ونعمل منهم خلطة مفيدة جداً، نأخذ العجين ونُرقّ العجينة رقاً جيداً مثل الشيش برك ونقسمه إلى مربعات صغيرة مثل الشيش برك ونضع اللحمه داخله ونغلقه ونضعه على جنب ونترك الوسط مفتوحاً مثل شكل السفينة أو الفراشة، نأخذ صينية وندهنها بالزيت، والمانتة في منتصف الصينية ونشويها بالفرن حتى تصبح محمرة ومقرمشة، ونعمل صلصة البندورة أو صلصة اللبن وصوص البندورة وماء مغلي أو الصوصة مرقّة اللحم، رب البندورة، ملح، فلفل أسود، نعناع ناشف، زبدة، بصل ناعم، بندورة، ثوم مدقوق، أما صلصة اللبن فتكون من اللبن والثوم المدقوق، ممكن تحضير سلطة بدون بندورة مطحونة بس مرقّة اللحمه مع رب البندورة وباقي المكونات والبهارات.

منشيل البصل في الزيت في طنجرة ونضيف عليها البندورة المطحونة، مرقّة اللحمه، نضيف ثوم مدقوق مع رب البندورة، نعناع ناشف، ملح، فلفل أسود، بنصفي الصلصة على الصينية، نضيف اللبن مع الثوم ونزين الوجه بالسماق.

تبولة أرمنية

المكونات:

برغل ناعم كوب واحد وأربع حبات من البندورة الحمراء المفرومة الناعمة، حبتان وسط من بصل أبيض مفروم ناعم وواحد من البصل الأخضر مفروم، ضمة بقدونس مفرومة، نعنغ مغسول مفروم، ملح، فلفل أحمر بودرة، رب البندورة، ملعقتين من عصير الليمون، زيت الزيتون ربع كوب، ممكن خلط زيت الزيتون، زيت نباتي حسب الرغبة.

طريقة الطبخ:

نقوم بوضع الزيت في إناء ونضع البصل المفروم ثم نضيف البندورة المفرومة ونقلبهم مع بعض ونضيف الملح والفلفل الأحمر ودبس الفلفل ورب البندورة في ٥ دقائق ثم نضيف عليها البرغل ونحركهم، ويُغطى الإناء حتى يتفشش البرغل ثم نضيف البقدونس والنعنغ والليمون ونحركهم جيداً ونسكه في جاط ونُزِن الوجه بالبصل الأخضر المفروم مع رشة بقدونس على الوجه، وممكن أن نضيف على الجانب ملفوف ونأكل التبولة مع الملفوف بدل الخس.

الصفحة الأرمنية

المكونات:

لحم خروف ناعم، بندورة حمراء ١ كيلو، فلفل حار أخضر حسب الرغبة، نصف كيلو بصل ناشف، دبس الفلفل الأحمر، رب البندورة، دبس الرمان حسب الرغبة، ممكن يكون بدون دبس الرمان، فلفل أسود، فلفل أحمر بودرة، ملح، راس ثوم مطحون، بقدونس ضمة.

مكونات العجين:

نص كيلو لحمة و٤ أكواب من الطحين و٢ ملعقة صغيرة خميرة وملعقة كبيرة سكر وملعقة كبيرة زيت الزيتون وملعقة صغيرة ملح، ونخلط الخميرة مع السكر في نصف كوب ماء فاتر، ونتركه لعدة دقائق ليرتاح، ونخرج العجين لتصبح متماسكة، بشكّل العجين على هيئة كرات، وندعها تترتاح، ثم ننقل كرات العجين بواسطة المشبك على شكل دائري ورفيع، ونضع فيه الحشوة على شكل قطع عجين، ونفردّها ونخبزها بالفرن دقائق على حرارة عالية، ليس أكثر من ربع ساعة.

طريقة الطبخ:

نضع البندورة والبصل والفلفل الحار والبقدونس بالخلاط أو على الأيدي بدون خلاط، بس يكون ناعم جداً جداً، نضيف الفلفل الأسود والأحمر والملح ودبس الفلفل ورب البندورة والثوم ونخلطهم جيداً، ونضيف دبس الرمان، عادة معظم الأرمن يعملوا الخلطة ويضعوها عند الفرن، وإذا بدهم عجينة بالبيت برقوا العجين رقاً جيداً، ويمدوا الحشوة عليه ويضعوه بالفرن حتى يختمر.

المفتول

المكونات:

سميد خشن، طحين قمح، مَي، لحمة أو دجاج، حمص حب، بصل، بهارات إمشكلة، وفلفل أسود.

طريقة الطبخ:

يُنْحَط السِّمِيد بِجَاط المنيوم وَيَنْرُش الطحين عليه، وَيَبْلَله بِقطرات مَي خفيفة، وَمِنْبَلَش إِنْفَتَل فيه إِشوي إِشوي حتى يصير حبات صغيرة، بَعْدَيْن يَنْخُلُه من الطحين بِظَلْ حَبَات المفتول يَنْحَطها بِالمِفْتَلَة أو الصَّفَايَة المصنوعة من الألمنيوم، وَيَنْحَطهم على جنب، بَعْدَيْن يَنْجِيب قِدْر يَنْقُرُم فيه البصل وَيَنْحَط عليه زيت وَيَنْقَلِبُه إِشوي، وَيَنْحَط عليه الدجاج الْمُنْظَف، وَيَنْحَط عليه البهارات المشكلة والفلفل الأسود والملح، وَيَنْظَل إِنْقَلَب فيه، بَعْدَيْن يَنْحَط الحمص المنقوع مع المَي، بَعْدَيْن مِنْجِيب الْمِفْتَلَة اللَّي فيها مفتول وَيَنْحَطها فوق قِدْر الدجاج وَيَنْعَجْن عجينة وَمِنْفَتَلها حَوَالَيْن الْقِدْر وَالْمِفْتَلَة حتى ما يطلع البخار من الجوانب، وَيَنْخَلِيها على الغاز لَحْد ما يَسْتَوِي الدجاج وَتَكْبُر حَبَات المفتول وَتُصِير طرية، بَعْدَيْن يَنْشِيلها عن الغاز وَنَحَطها في سِدْر، وَبَعْدَيْن يَنْحَط الدجاج والحمص فوق المفتول اللَّي بِالسِدْر وَالشُّورْبَة اللَّي سَلَقْنَا فيها الدجاج، وَيَنْحَطها بِصَحُون لَلِّي بِدُه يَشْرَب المفتول، وَصَحْتَيْن وَعَافِيَة.

المعدات:

جاط ألمنيوم، منخل، قدر، إمفتلة أو صفاية ألمنيوم، سدر للتقديم، صحون للشوربة.



المَقْلُوبَة

هي من الأكلات الشعبية المشهورة جدًا في فلسطين وانتقلت إلى الأردن.

المكونات:

من الدجاج المُقطّع، أو اللحمية المقطع والخضروات مثل الزهرة أو البطاطا والباذنجان أو الفول، والرز المنقوع وبهارات المقلوبة المشكلة والملح والسمنة النباتية أو البلدية وزيت الزيتون البلدي واللوز والصنوبر حسب الرغبة.

طريقة الطبخ:

نقلي الدجاج أو اللحمية بالسمنة البلدية بالطنجرة على بين ما تستوي، وبحط ورقة غار أو إكليل الجبل حتى تروح زنخة اللحمية أو الدجاج، بطني النار تحت الطنجرة وبتتركها على جنب، وبعدها بغسل قطع الباذنجان أو أي نوع الخضار حسب الرغبة، ممكن أحط أكثر من نوع خضار في نفس الوقت، إذا كانت على الباذنجان بفضّل إ يكون لحاله وبقطعه دوائر وبفرده على صينية وبرش على كل قطعة إشوية ملح، وبتتركهم إتنصّف من الماء على شان (لما اقلية بالزيت ما يفرقع زيت مع المي) وبعدها بسخن الزيت البلدي أو العادي بالمقلي وبقلي الباذنجان حتى يصير لونه بني فاتح وبشيلهم وبخطهم بجاط وبحط أي نوع من الورق حتى يتشرب الزيت، وبعدها بفردهم فوق الدجاج أو اللحمية المحمرة في طنجرة، بكون حضرت الرز المنقوع وغسلته بالمية قبل ما أديره فوق الباذنجان، ويكون إمبهر بالبهارات المشكلة مع الملح، وبعدها بديره وأحط مية لحد ما يغطي الرز وبخله على نار حامية لحد ما يغلي الماء مع الرز، بوطي النار على الآخر، وبتظل الطنجرة على بين ما تستوي المقلوبة، بعدها بديرها على السدر، بصير الدجاج أو اللحمية من فوق، ممكن نعملها من غير لحمية أو دجاج، ممكن نرش فوقها لوز وصنوبر مقلية بالسمن البلدي.



ورق الدوالي والكوسا

المكونات:

ورق دوالي وكوسا، رز، لحمه خروف بلدي، بهارات، فلفل حواجة، سمنة، كركم، نعنع ناشف، لحم قطع أو (صفاق)* أو جاج.

طريقة الطبخ:

بجيب الكوسيات جاهزات للحشي، وبعدها بجيب الورقات وبسلقهن وبخط ميه على النار لما تغلي إمليح، بخط الورق بالميه لما ينسلق ويصير لونه أصفر بقيمهن من الميه وأصفيهن وأحطهن على جنب، وبعدها بحضر الحشوة، وبخط عليهن اللحمه المفرومة وبخط السمنة البلدي أو السمنة النباتية أو بخلطها حسب الرغبة، وبرش عليها البهارات والفلفل والكركم والحواجة والنعنع الناشف، بحشي الكوسيات أول شي وبحطهن على جنب، وبعدها بلف الورقات.

وبعد ما ألهن بجيب طنجرة كبيرة وبفرش بقاعها ورق الدوالي مش ملفوف، وبعدها بشقح بندورة وبفرش طبقة ثانية فوق الورق وإذا بدي أحط اللحمه أو الجاج بين الورق بخطه فوق البندورة، وبعدها بخط طبقة ورق دوالي ملفوف، وبعدها الكوسا المحشي، وبعدها طبقة ورق ملفوف، وبعدها كمان طبقة بندورة إمشقة، وبعدها برش إشوية ملح حسب الرغبة، وبخط على وجه الطنجرة إشوية سمن بلدي، بخط معلقة سمنة، وبخط مكعبات ماجي وبعصر حبة ليمون على وجه الطنجرة وبدير عليها ميه لحد الطبقة الأخيرة، وبخطها على نار حامية لما تصير تغلي، بعددين بوطيها إشوي، ويتكون الطنجرة إمغطية وبخليها تستوي على نار هادية، لما تستوي بكفتها على سدر ألمنيوم، وهي أكلة جماعية.

المعدات:

كانوا زمان يطبوخها بطاسية النحاس ويستعملوا السدر النحاس زمان كانت كروم العنب على مد العين (ومن العنب نسوي إكثير اشياء).

*صفاق الخروف: هي جزء من القفص الصدري يتكون رقيقة وعليها دهون.



الكوسا المَحشي باللبن أو البندورة

المكونات:

الكوسا والرز واللحمة المفرومة خشنة والجميد البلدي والبهارات والحواجة، ونضع السمينة العادية أو البلدية والكركم.

طريقة الطبخ:

بَجِيب حبات الكوسا المنقورة، بَخْضْخُضْهَا بِالْمَيَّةِ والملح، وَبَكُون إِمْحَضِر الحشوة اللي بُتَتَكُون من الرز المنقوع والمصفى من المَيَّة وَبَدِير فوقهن اللحمة المفرومة، ممكن تكونة اللحمة المدهنة حسب الطلب، وَبَرُش عليها إِشْوِيَّة ملح مع الحواجة والبهارات وَبَخْلَطْهْن مع بعض بِإَيْدِي وَبصير جاهزة الحشوة، بَجِيب الكوسا وَبَخْشِيه حبة حبة وَبَصَفْطْه بالطنجرة وبعدها بدِير عليه المريسة، وَبَخْطْه على النار لحد ما يغلي وَيَعْقَد مع الكوسا.

ممكن نعمل البيتينجان مع الكوسا، وممكن نعمل اكلة شيخ المخشي أو المخشي نحشي الكوسا اللي بكون حجمه إِزْغِير، بَسْ بَتَكُون اللحمة مقلية ومبهرة وعليها صنوبر بالصينية بدِير عليه مريسة الجميد أو الطحينة المذوبة بِالْمَيَّة والليمون وَنُحْمِرْه بالفرن وَبِظَل بالفرن على نار هادية لحد ما يَتَحْمَر وَيَعْقَد وَيَسْتَوِي الطبخ.

وممكن نظيف لطبخة المحاشي (الفلفل الحلو، الفلفل الحار اللَّي حجمه كبير، بصل، جزر، قرع، بطاطا) بَتَنْطَبَخ على عصير البندورة كمان بنفس طريقة اللبن.

المُسَخَّن

المُسَخَّن أكلة شعبية فلسطينية انتشرت في فلسطين بسبب كثرة مزارع الزيتون، وبعدها انتقلت زراعة الزيتون إلى الأردن وأنتقلت معها الكثير من الأكلات الشعبية الفلسطينية.

المكونات:

دجاج كبير، كل دجاجة ٤ قطع، وكمية بصل كبيرة مفروم والبهارات والسماق البلدي والملح وزيت الزيتون البلدي وخبز القمح البلدي المشروح.

طريقة الطبخ:

بَجِيب الدجاج بَحْطهم بطنجرة وَبَحْط عليهم مَيِّ للسلق، بحطهم على النار بظل لما يَسْتوي، بعدها بَصْفِيه من المي وَبَحْطه على جنب، وَبَخْلي مَيَّة الدجاج على جنب لأنني يَدِّي أَرْجع استعملها، بحط على مَيَّة السلق ورق غار على شان زنخة الدجاج إترُوح، وبعدين بَجِيب البصل المفروم على شكل هلال وَبَقْلِيه بالمقلالة وبحط عليه زيت زيتون بلدي، (أفضل وقت لعمل هذه الطبخة وقت عصر الزيتون البلدي؛ بنجرب الزيت الجديد) بحطها على النار الهادية على بين ما يذبل، وبرش عليه السماق البلدي والملح، وبعدها بطْفِي النار تحته وبخْلِيه على جنب، وبعدين بَجِيب الصينية الكبيرة أو السدر الألمنيوم، وأحط بقاع السدر إَشْوِيَّة زيت زيتون، وبعدها بَقْرَش الخبز المشروح أو الحجم الصغير وَبَحْط فوقيه طبقة من البصل المذبل مع السماق البلدي وَبَرْدُ أحط عليه كمان طبقة خبز مع البصل المذبل، بَجِيب إَشْوِيَّة مَيِّه من مَيِّ الدجاج وَبَدِيره على الخبز والبصل على شان يصير إَشْوِي طري لما أحطه بالفرن، وبعدين بَصْفُط الدجاج فوق الخبز وأدهنه بزيت الزيتون، بَحْمِي الفرن، وبعدها بحط السدر بالفرن على بين ما يَنْحَمِر الدجاج، وبعدها بَقْدَمه للأكل، وكل واحد يُوْخِذ صحنه وَبَحْط قد ما يَدُّه، هذه الأكلة جماعية، وَتَعْمَل لَمَّة للأسرة وزكاوتها بموسم عصر الزيتون، إذا بدي بَحْط جنبها لبن رايب أو شنينة أو سلطة الحراثين (سلطة البندورة والبصل والسماق).



القُدرة

المكونات:

الجاج إمقطع ثمانية أو أربعة قطع حسب الرغبة، رز منقوع، بصل مفروم شرايح، حمص منقوع قبل ليلة، سمن بلدي، إشعيرية، بهارات، فلفل، حواجة، ملح، كركم، لوز، صنوبر، زيت نباتي.

طريقة الطبخ:

بقلي الشعيرية بالمقلي بزيت الزيتون أو السمن ومُنحطها على جنب، وبقلي الجاج بقاع الطنجرة بالزيت النباتي لما يصير لونه ذهبي، وبعدين بحط البصل المفروم ومنقلبه مع الجاج حتى يتذبل، وبعدين بحط الحمص المنقوع ومنقلبه مع الجاج والبصل لما يذبل، وبالأخر يحط الشعيرية المقلية وبحركهم مع بعض بالملعقة الخشب، وبعدين بحط البهارات والفلفل والملح والكركم والحواجة، وبعدين بحط المي على عدد كاسات الرز بزيادة كاسة مي لما تغلي المي إكثير، بعدها بدير الرز المنقوع، ويظل على نار حامية لحد ما يغلي الرز مع المي إكثير، بعدها بوطي النار تحت الطنجرة ويظل لحد ما يستوي الرز، بعدها بقلبها على السدر، وتتاكل جماعية مع العيلة وممكن نطبخها بالمناسبات.

والقدرة أكلة فلسطينية خليلية وسميت بهذا الاسم لأنها تُطبخ في إناء فخاري.



الكُفْته بالبندورة أو الطحنية

المكونات:

اللحمة المفرومة ناعمة، بقدونس، بصل، بندورة وبطاطا، والبهارات وفلفل وملح وسمنة نباتية.

طريقة الطبخ:

بَطحن اللحمة ناعمة بماكنة اللحمة أو عند اللحام وبَطحها بِجاط، بفرم البقدونس والبصل على إيدي فرمة ناعمة إكثير، وبَطحهن فوق اللحمة وبَخط البهارات والفلفل والملح وبَجنهنن إملّيح وبعدين بَجبب الصينية بدهنها بسمنة وبُقرد اللحمة المعجّنة بيها، وبَجبب البندورة المغسلة وبفرمها على شكل دوائر، ويُقشر البطاطا وبفرمها على شكل دوائر وبَصفطُهن فوق اللحمة، ممكن أحط ورق الغار عن زينة اللحمة وبَلفها بالقصدير وبَطحها بالفرن بِكون حامي لما تبلش تغلي، وبعدين بوطّيه على بين ما تَستوي اللحمة، وبَقيم القصدير وبَخط الصينية بالطبقة الفوقا من الفرن على بين ما تَحمّر، ممكن إنبدل البندورة بالطحينة*، بَقدمها بنفس الصينية وبَطح بِجنبها سلطة، زيتون، مخللات لفت فقوس وخيار.

*تحضير الطحينة في حال بدي اطبخها بالطحنية، بَجبب جاط بَطح أربع معالق كبيرة طحينة أو حسب الطلب بعصر عليها حبتين ليمون وبضيف عليها كاسة مي بخففها بالمعلقة أو بالخلاط لما تصير الطحنية بيضا.



المُلُوخِيَّة

المكونات:

ملوخية خضرا أو ناشفة (يقولوا الملوخية أصلها من مصر وبه ناس بقولوا من فلسطين وبعدها انتقلت إلنا)، الرز، الجاج أو اللحم، البهارات، الفلفل، الثومة، الشعيرة، ليمون، حبات بندورة.

طريقة الطبخ:

بجيب الجاج بسلقه إذا بده سلق بجيب الطنجرة التيفال وبَحط بيها الجاج وبَحط عليه الميه لَقَبْل باب الطنجرة بِشوي وبَحطها على نار حامية إِشوي، وقبل ما تغلى بِشوي بصير عليها تخمة وبقيمها بالكفكير، وبعدها بِحط إِشوية ورق غار على مية السلق وراس بصل حتى تروح زنخة الجاج وبنتزل تغلى المي لحد ما يستوي الجاج، وبعدها بَصَقِي الجاج من الميه وبَحطه على جنب، بعدها بِجيب الطنجرة وبَقلي بيها الثومة المفرومة بسمنة نباتية حتى يصير لون الثومة ذهبي، وبعدها بِحط قطع الجاج وبقليها مع الثومة وبَظَل أَقلب بيها لما تتحمر إِشوي وبَجيب الملوخية الخضرا أو الناشفة حسب الرغبة، أنا بحب أخلطها بطلع طعمها وشكلها أَزكى، وبَحطها فوق الجاجات وبَظَل أَقلب بيها وبَرُد أَفرم زَرِين بندورة وبَحطهن فوق الملوخيات وبَعصر حبة ليمون على شان تصير الملوخية حامضة وما تُمَزِّج (يعني تَسْلِي) وبَظَل أَقلب بيها حتى تتذبل الملوخية مع الجاج، وبعدها بدبر ميه عليها، ممكن نستعمل مية سلق الجاج بدل ما نُكَبها وبَرُش عليها البهارات والملح والفلفل وبَتَظَل على نار حامية لما تَبدا تغلي بَوَظِي النار إِشوي وبخليها تَغلي على مهلها لحد ما تَسْتوي الملوخية وبَطَقِي الغاز تحتها وبَحَظها على جنب.

وبعدها بفلفل الرز، بكون منقوع بجيب طنجرة ثانية وبَحط بقاعها سمنة نباتية مع الشعيرة على نار هادئة وبَظَل أَحرَك بيها بمعلقة لحد ما تصير الشعيرة لونها أَصفر، وبعدها بحط ميه بقدر كمية الرز بزيادة كاسة مي وبَرُش إِشوية ملح على الميه وبَخليها لما تغلي، وبعدها بدبر الرزات على الميه بكون مصفيهن من مية النقع وبَخليه على نار حامية لما تغلي المي مع الرز إِملِج وقبل ما تتنشف الميه عن الرز بَوَظِي الغاز تحت الرز وبخليه يستوي على نار هادئة، إذا ما استوى الرز بَرُش عليه إِشوية ميه وبَخليه لما يستوي وبعدها بطَقِي الغاز، بخلي الإكل يركز إِشوي، بعدها بصب الأكل كل واحد بصحنه.



الطَّرَاف

المكونات:

الكَرْشَات والمصارين الرفيعة، والفوارغ هي المصارين الخميطة، والزموغ هي إِنْصَاص الرجلين ونُصَاص الإيديين، والمقادم يعني إدين ورجلين الخروف أو الجدي أو العجل ولحمة مفرومة خشنة بلدية وحمص منقوع ورز وسمنة بلدية أو عادية حسب الطلب، والبهارات والفلفل والملح والصنوبر واللوز حسب الطلب.

طريقة الطبخ:

يؤخذ مكونات الاطراف لما نذبح الذبيحة أو نشتره من المسلخ أو السوق، ممكن نطبخهن مع راس الخروف والعجل، وممكن بدون راس، يكون إمحضرة الحشوة للكرشات والفوارغ اللي مكونة من الرز يكون منقوع، واللحمة المفرومة مع لية حسب الطلب، وبخط عليها سمن بلدي أو سمن عادي معلقتين كبار أو حسب الطلب، والبهارات والحواجة والكركم والننعج الناشف مثل حشوة ورق الدوالي وبكون الكرشات والفوارغ والمصارين منظفات وبقطع الكرشات قطع بحجم كف الإيد أو أكبر إشوية وبخيطهم على شكل أكياس إزغيرة على شان أقدر أعبي بالكرشة الحشوة، وبعد ما أحشيتها بخيطها بالإبرة والخيط على شان أسكرها وما تفرط بالطنجرة لما أطبخها، وممكن أحشي الفوارغ كمان بعد ما أقطعها، وممكن أخلي المصارين على طولها لأنه ما يتنحشى لأنها ضيقة أو ممكن أقطعها، يتكون هيك جاهزة للطبخ.

بحب أطبخ الطبخات الكبيرة بالطنجرة الألمنيوم وبخط بيها الطراف مع الراس وبخط كمان الحمص المنقوع وبخط ميه لحد قبل باب الطنجرة بشوي، على نار حامية، لما يبدأ يغلي برش البهارات عليه والفلفل والملح ويثقل على النار الحامية لما تستوي الطراف وبطفي النار تحته وبعددين الأكل في السدر أو صينية كبيرة نحاسية ولما يصير جاهز الطبخ بجيب سدر غميق، وبقت بيه خبز الشراك وبشرب عليه إشوي إشوي من مية اللحمة مع الحمص لحد ما يتشرب الخبز إمليح، وبعدها بصفت الطراف والراس فوق فتة الشراك، وبشيل إشوية حمص لحاله وبخطه فوق الطراف للتزيين، وبعدها ممكن أقلّي لوز وصنوبر بالسمن البلدي وبديره فوق سدر الطراف وبقدمه بالسدر للناس ممكن ينطبخ الطراف مع المفتول والورق دوالي.



فتّوش

المكونات:

البندورة، الفرفحينا، البندورة الجامدة، والبصل، والفجل، والسُّماق البلدي، فلفل حار، خُبز مقطع قطع
إزغيرة محمص مَقْلَى بالزيت النباتي، الملح، والليمون حسب الرغبة.

طريقة الطبخ:

بَجِيب الفرفحينا من السوق أو من البطين بَنَقِها من الورقة الخربانة بغسلها وبَفَرْمُها فَرْمَة خشنة أو
بَنَقِب ورقها بدون فرم وبغسل البندورة وبفرمها مكعبات صغيرة وكمان الفجل بغسله بفَرْمه مكعبات
صغيرة بَحْطَها بِجَاط وبَحْطَها مع بعض، وبعدها برش الملح والسُّماق وبخلطهم حسب الرغبة
وممكن أفرم قرن فلفل حار واضيفه عليهن وإذا ناس بحبوا الحامض زيادة بَعَصُر عليها شوية ليمون
وبعدين بديرهن بجاط قزاز، وبفرم البصل على شكل دوائر وبحطهن على وجه الجاط وبجيب الخبز
المحمص وبحطهن على وجه الجاط ممكن تتاكل لحالها أو بجنب مقلوبة أو كبسة.



أذان الشَّايِب (الشُّوشَبَرَك)

هذه الأكلة كانت ترتبط في عادات شعبية قديمة في لواء الرمثا ويتم تداولها في شهر رمضان المبارك، فقط تدعى الخميسية، والخميسية كانت عبارة عن عمل أكلة شعبية مثل أذان الشايب أو الكباب أو الملفوف، وغالباً كانت أذان الشايب يَطحونها يوم الخميس بكميات كبيرة بطناجر كبيرة، بعد هيك تُفَرِّغ الطبخة بصحون وترسل للعنايا تعبيراً عن صلة الرحم، والعنايا هنا البنات والأخوات وبنات الأخوات وبنات الأخوة المتزوجات، كانوا يعطوا صحون الخميسية للأولاد أو الشباب لتوصيلها للعنايا كل خميس في شهر رمضان، وطبعاً حسب ما مقدرة الأسرة، فكانت الأسرة المقتدرة تبعث الخميسيات كل أسبوع من شهر رمضان أو مرتين خلال الشهر، حالياً تطورت عدد الخميسية وتم استبدالها بدجاجة أو دجاجتين طازجتين، يتم إرسالهم للعنايا حسب مقدرة رب الأسرة والعناية هنا تقوم بمهمة الطبخ لأسرتها.

كمان جرى تطور آخر على الخميسية فتحوّلت إلى مبلغ مالي مثل خمسة دنانير أو عشرة دنانير، وأيضاً حسب مقدرة رب الأسرة ولا تزال إعادة إرسال الدجاج الطازج قائمة إلى يومنا هذا، هي العوائل الغنية جداً ممكن ترسل اللحم البلدي بدل الدجاج كل حسب قدرته.

لتحضير أذان الشايب نعمل عجين عويص بدون خميرة، في ناس تعملوا بطحين أبيض ولكن الأفضل خلط الطحين الأبيض مع طحين القمح بمقدار ثلثين إلى ثلث، ونضيف عليهم رشّة ملح ونعجن حتى تتجانس العجينة ونتركها ترتاح، بعد ما ترتاح العجينة نَقْرصها لَقْرصات كبيرة أو نَقْطعها إلى كرات صغيرة، وإذا عملنا قُرص كبير نَفْردها بالشوبك، ونُرْش الطحين إِمْشان ما تُلْزَق العجينة في الشوبك أو بالسطح يَلِي نَبْرُق عليه.

وبنصير إنقسم بالعجينة المرفوقة بواسطة كاس، يعني نستعمل الكاس في تقطيع العجينة دوائر باستخدام فتحة الكاس، وإذا قطعنا العجينة مثل الكرات من الأول نَفْرِد كل كرة بأيدينا ونَحْشِيها مباشرة. أما بالنسبة لحشوة أذان الشايب، مَنُحِب لحمه (حوار) ابن الناقة مفرومة و مخلوطة بِشُوية لحم خروف، عندنا في الرمثا يفضل لحمه الحوار المفرومة لاشتهارها بترية الجمال في المنطقة، وأيضاً لأن لحمه الخروف تحتوي على اللَّيَّة، فإذا استخدمناها وحدها في أذان الشايب إِيْتَوَسَّخ اللَّيَّة في أثناء الطبخ وبتصير أذان الشايب مصفوقة يعني كأنها مَشْ محشية لحمه أو أن الكمية جُؤا أذان الشايب من اللحمه بِتصير قليلة، لهيك لما نَحْشِيها لحمه حوار وما فيها لِيَّة إِكْثِير نَبْظَل الحشوة إِمْحَافَة على شكلها وكميتها، لكن نُخْط إِشُوية لحمه خروف مع الحشوة إِمْشان إِنْظِيف نكهة مميزة للحشوة، لأن لحمه الخروف تحتوي على لِيَّة وبتكون أطيب.



يُنحوس بصل مع زيت الزيتون وملح وفلفل ويُضيف اللحم المفروم لها والكمون، وفي ناس يُتضيف إشويّة زعتر ناشف زيادة للنكهة المميزة، وتُترك الخليط حتى يَستوي على النار، بعد هيك يُنقلي الصنوبر، طبعاً هاي إضافات جديدة على طبخة أذان الشايب، ويُتضيف الصنوبر المقلي أو اللوز المقطع أرباع ومقلي ويُخلطه مع اللحم، وبعد ما تَستوي وهيكل بتصير الحشوة جاهزة لوضعها داخل العجينة يُنحط مقدار صغير من الحشوة بعد ما تُبرد داخل كل دائرة من العجينة اللَّي قَطَعناها سابقاً ومُنْبَلَشْ أَنْسَكْرَهَا.

إِنْطوي نُص دائرة على نصفها الآخر بحيث إتصير شكل إهلال أو شكل الأذن، من هيك سَمُوها أذان الشايب وكانتكبيره الحجم ثم الضغط على أطراف القوس في الدائرة لإحكام إغلاقها وتَئنيها للداخل، وَبِنْحط طحين في سدر واسع أَوْنظيف، وَبِنْحط أذان الشايب يَلِي عملناهم جنب بعض حتى لا تلتصق ببعضها.

طَبْخ أذان الشَّايِب:

كانوا يَمرسوا جميد وَيَخْلُوهُ منقوع قبل بليلة ويطبخوه على الغاز، ولما يغلي يَدُبُّوا الأذانات فيه، ويتركوها وقت قصير لمدة ٢١ دقيقة إلى ربع ساعة حتى لا تَذوب بالطبخ، وكان زمان يُسَكَّبوا بِسدر وسيع، تُوكَل فيه كل العيلة بالملاعق، حالياً صاروا يُطبخوا أذان الشايب بِشَنيّة جاهزة من السوق وبنفس الطريقة، وصار السَكَب يختلف، يعني بصحون وكل واحد يوكل بالمعلقة من صحنه.

أذان بِمَيّة البندورة:

في ناس يَنحُبها بِمَيّة البندورة، يعني يَنحط بالطنجرة مَيّ، وَمَيّة بندورة، وماجي، وَنُدْب الأذانات فيها لمدة ٢١ دقيقة إلى ربع ساعة فقط، وَتُكون طعمتها شبيهة بالمعكرونة.

أذان قَلِي:

مع التطور صرنا إِنْشوف بعض السيدات يَتقوم بِقلي الأذان مثل البرك بزيت القلي المَحْمَي مسبقاً، يَنقلها على الوجهين حتى تصبح ذهبية اللون وَنُصْفِيها في مصفاية حتى تَنصَفَي من الزيت، وهون ما يَتكون طَبَق رئيسي يَتكون طبق جانبي لِسُفرة أو في رمضان، مثل السَمْبُوسك، هذه الأكلة تعد من الأكلات في فصل الشتاء، فهي تُزود الجسم بالطاقة والدفع وتسبب له بِشرب كميات كبيرة من الماء.

مَتَبَل بِيذَنجَان

المكونات:

بيتنجان أو بيذنجان، طحينة، سنين ثومة، ليمون، ملح

طريقة الطبخ:

يشوي البيذنجان بالفرن أو بلف البيذنجانة بالقصدير وبحطها على الغاز أو بالشتوية بشويه على صوبة الكاز ومرات بسلقه بالميه لما يستوي بنزله عن النار لكن الشوي ازتشى من السلق بكون محضر الطحينة بجيب جاط وبحط بيه سن الثومة ورشة ملح بدقه بالمدقة وبعدين بحط فوقيه الطحينة حسب الرغبة وبعصر عليها الليمون وبخفقهم بالمعلقة أو الخفاقة بضل اخفق مليح على بين ما يصير لون الطحينة أبيض وبعدين بحطهم على البيذنجان المشوي أو المسلوق وبدقهم بالمدقة على بين ما يصير ناعم شوي وبعدها بخلطهم مليح مع بعض وبزيد ملح أو ليمون حسب الطلب إذا حدا بحب المتبل ناعم كثير بخلطه بخلاط الكهريا وبعدها بقدمه بصحن، بزين الصحن بحبات الرمان لأنه يعطي منظر حلو وطعمة زاتشيه ممكن يتاكل مع وجبة الغدا أو بكون ضمن مازات للمناسبات بتغمس بخبز القمح والأبيض.



فلافل

المكونات:

الحمص المنقوع قبل ليلة وبقدونس مفروم ناعم، وبصل مفروم ناعم، وبهارات، وكربون الأكل على شان تنفخه، والفلفل، وزيت مازولا للقلي.

طريقة الطبخ:

بجيب الحمص المنقوع بصفّيه من الميّه وبطحنه بالخلاط طحن خشن وبطحن معه البقدونس والبصل وبطحنهم بجاط وبخلطهم مع بعض إمليح وبطحن البهارات والكربونة وفلفل والملح، بطح شطة بدل الفلفل حسب الرغبة، وبرجع بخلطهم إمليح وبطحنهم بالثلاجة تاترتاح لمدة ساعتين، وبعدها بجيب مقلّى المنيوم كبير وغميق وبطح الزيت بيه على بين ما يسخن أكثر إذا ما كان ساخن إبتفتفت حبة الفلافل بالزيت، والمطاعم بقلوا بالصاج ويحطوا بيه الزيت وبقلوا فيه بعد ما يسخن، بجيب خلطة الفلافل وبعملها على شكل كيبب إزغيرة أو بأداة خصوصي لعمل الفلافل وبقلّوها على بين ما يصير لونها بني، وبقيمها بالكفكير المخزق وبطحها بجاط مفروش بيه ورق محارم المطبخ على شان يتشرب الزيت، ممكن أعمل منها ساندويشات مع خبز أبيض، من المعروف الفلافل أكلة شعبية بجبها الغني والفقير مع إنها أكلة الفقراء، وممكن تتأكل مع صحن الفول أو الحمص.



إِمْدَمْسُ الْفُول

أكلة شعبية مصرية من آلاف السنين، انتقلت إلى السودان وبلاد الشام، وكلمة (فول) هي كلمة مصرية قديمة وكلمة إِمْدَمْسُ كلمة قبطية معناها المظمور (المطبوخ تحت الأرض)، وحسب ما ذكره التاريخ أن المصريين كانوا يشمتزوا من الفول وليس له ذكر لكن مع مرور الوقت أصبحت الأكلة الشعبية المهمة في مصر للفقير والغني.

بَجِيبِ الْفُولِ الْحَبَّ وَبَنَقَعَهُ قَبْلَ بِيَوْمَيْنِ، بَسْلَقَهُ الصَّبْحَ، لَمَّا يَسْتَوِي بِصَفِيهِ مِنْ مَيْتُهُ وَبَخَلِيهَا عَلَى جَنْبِ مَا بَكَبَهَا لِأَنَّهُ يَدِّي أَرْجَعُ اسْتَعْمَلَهَا وَبَحَطُ الْفُولِ الْحَبَّ بِجَاطٍ وَبَدُقُهُ بِمِدْقَةِ الْخَشَبِ أَوْ بِطَحْنِهِ بِالْمُولْنَكْسِ، بَخَلِيهِ خَشَنَ إِشْوِي، طَعْمَهُ أَزْكَى، وَبَعْدَيْنِ بَقَشَّرَ سِنَيْنِ ثُومَةٍ وَبَدَقَهْنِ إِمْلِيحَ مَعَ مِلْحَ وَبَحَطَهْنِ عَلَى الْفُولِ، وَبَسَوِي تَتْبِيلَةً خَاصَةً بِالْفُولِ مَكُونَةً مِنْ رَأْسِ بَصَلٍ إِزْغِيرَ، بَقْرَمَهُ فَرْمَةً نَاعِمَةً مَعَ زَرِّ بَنْدُورَةٍ إِكْبِيرَ جَامِدٍ أَوْ حَسَبِ الطَّلَبِ وَبَقْرَمَهُ نَاعِمَ وَبَخَلَطُ الْبَصَلِ وَالْبَنْدُورَةَ بِالزَيْتِ وَاللَّيْمُونِ، إِذَا يَدِّي إِيْكَونَ الْفُولِ جَامِدٍ أَوْ مَرَقٍ إِشْوِي بِصَحْنٍ غَمِيقٍ وَبَحَطُ إِشْوِيَةٍ مِنْ مِيَةِ السَّلَقِ حَسَبِ الطَّلَبِ، وَبَدِيرَهْنِ عَلَى جَاطِ الْفُولِ، وَمِمَّاكَنَ أَذْوَبَ الطَّحِينَةِ بِاللَّيْمُونِ بِجَاطٍ، وَبَعْدَيْنِ بَحَطُ فَوْقَهَا الْفُولَ الْمَدْقُوقَ، وَبَعْدَهَا التَّتْبِيلَةَ مِنْ غَيْرِ لَيْمُونٍ أَوْ حَسَبِ الطَّلَبِ، وَبَقْدَمَهَا لِلْفُطُورِ، وَبِتَغْمَسُ بِالْخَبْزِ الْبَلْدِيِّ الْقَمَحَ مَعَ شَايَ، وَمِمَّاكَنَ نَسْتَعْمِدُ الْمُولْنِيكَسَ أَسْرَعَ لِتَحْضِيرِ صَحْنِ الْفُولِ.



مَنَاقِيش الزَّعْتَر

المكونات:

عجينة وزيت وزعتر.

طريقة الطبخ:

ببدا بعمل العجينة، بجيب لقن وبَحط بيه طحين قمح ثلثين وأبيض ثلث ورشة ملح وبَحط خميرة في كاسة ميه مع إشوية سكر وميه فاترة لما تفور، وبديرها على الطحين وبعجن الطحين بالميه الفاترة حتى يتماسك العجين وبَحطه على جنب وبلفه بحرام عيين ما يخمر، ولما يخمر بجيب العجين بقطعُه قراص وبجيب سدر ألمنيوم وبَحط عليه زيت وبرُق العجينة بإيدي بكون إمحضر الزعتر المخلوط بالزيت وبفرشه فوق العجين المرقوق وبَحطه بالفرن لحد ما تتحمر المناقيش، ممكن نعمل نفس الطريقة مناقيش البيض والجبنة بتتاكل على الفطور مع الشاي.



فَطَايِرُ الْكِشْكُ

من أشهر وأطيب الأكلات في شمال الأردن.

المكونات:

البرغل الحب، اللبنة، الشطة، البصل، زيت الزيتون والملح والكركم والطحين.

طريقة الطبخ:

اول شي نعمل العجين وبعده نُفَرِّمُ بصله متوسطة الحجم ونُطبخها بزيت الزيتون وبنضيف لها البرغل ويكون مَنقوع طبعاً ونضيف لها المِلح والورص (الكركم) والشطة وبعد نضجه يضاف له اللبن (لبنة) ويخلط جيداً.

بِنَشْكِل العجينة كرات حسب الرغبة في حجم الرغبة وتوضع مادة الخليط في داخل العجينة وبعدها تُخبز في الفرن بعد ما نطلعها من الفرن تدهن بزيت الزيتون وتقدم ساخنة مع الشاي.

القيمة الغذائية للأكلات الخراثية الأردنية

يعرف مفهوم وأسس التغذية الصحية: هي تناول الطعام بالكمية والنوعية المناسبة للعمر والحالة الصحية والفسولوجية بحيث يحصل الجسم على جميع احتياجاته من العناصر الغذائية والطاقة، وذلك للوقاية من الأمراض وتحقيق النمو السليم والتمتع بالصحة والعافية.

تحتوي الأطعمة التراثية في الأردن على الكثير من القيم والفوائد الغذائية من حيث غناها بالألياف كالخضار والحبوب الكاملة مثل القمح والبقوليات كالعدس والحمص والفاول، كما أنها تتنوع بحيث يمكن الحصول عند تناولها على جميع العناصر الغذائية بالكميات المناسبة للفرد فتوفر منتجات الحليب وزيت الزيتون والفواكه واللحوم وبدائلها والحبوب والبقوليات يجعل من هذا النوع من الغذاء غذاء صحياً ومتوازناً.

وعند التخطيط لإعداد الوجبات المنزلية يمكن إعداد وجبات منزلية من الأغذية التراثية تمتاز بقيمتها الغذائية العالية، وتكلفتها المادية ضمن حدود إمكانيات الأسرة والفرد وتوفر أدوات تحضيرها في المنزل، وبأنها وجبات شهية ومرغوبة لدى الأسرة وهذا ما تمتاز بها نسبة كبيرة من وجباتنا التراثية.

وأود التذكير هنا بأنه يمكننا تغيير عاداتنا الغذائية عندما ندرك أن هذا التغيير قد يؤثر إيجابياً على صحتنا وأنه كلما تناولنا غذاء صحياً بمختلف مراحل العمر كلما زادت السيطرة على نسبة حدوث الأمراض المزمنة كأمراض القلب والسكرى وارتفاع ضغط الدم وغيرها على مستوى الأسرة والوطن.

وسأقدم هنا القيمة الغذائية لوجبتين تراثيتين مشهورتين تعدهما الأسرة الأردنية باستمرار، وهما المنسف والمجدرة:

١- المنسف: يعتبر الأرز المصدر الأساسي للنشويات في وجبة المنسف، أما اللحوم فهي المصدر المهم للبروتينات التي يتطلبها الجسم للبناء والنمو كما أنها المصدر الأساسي للعديد من المعادن (كالحديد والفسفور والزنك والنحاس) والفيتامينات (B6، B12)، أما لبن المنسف (المريس) فهو غني بالكالسيوم ومجموعة فيتامينات B وتزيد المكسرات من القيمة الغذائية للمنسف حيث أنها تحتوي على كمية جيدة من المغنيسيوم وزيت أوميغا 3 وفيتامين هـ إلا أن المنسف يفتقر إلى الألياف الغذائية، لذا فإن إضافة طبق من البصل الأخضر والفجل والجرجير قد يساعد في تحسين محتوى المنسف من الألياف وبهذا تكون وجبة المنسف وجبة متكاملة من النشويات والبروتينات والألياف والفيتامينات والمعادن، وأخيراً لجعل المنسف صحياً يفضل إزالة الدهون ما أمكن في اللحوم المستخدمة وعدم الاستماع إلى مقولة (عيار الشبعان أربعين لقمة) لأن المبالغة في تناول المنسف يؤدي إلى زيادة الوزن أو السمنة.

٢- المجدرة: وهي من الوجبات التراثية، وتتكون من العدس وصنف آخر غني بالنشويات (الأرز أو البرغل)، أما بالنسبة للقيمة الغذائية للمجدرة فيعد العدس مصدراً للبروتين ومن أغنى البقوليات



في العناصر الغذائية، وهو غني أيضًا بالكربوهيدرات والألياف والفيتامينات بالإضافة إلى المعادن المختلفة، أما بالنسبة إلى الأرز أو البرغل فهما مصدر مهم للنشويات في وجبة المجدرة وإذا قدم بجانب طبق المجدرة لبن فإنه يزيد قيمتها بالبروتين والكالسيوم، أما إذا قدم طبق السلطة معها بديلاً للبن فتزداد قيمتها من الألياف والفيتامينات.

أخصائي التغذية الأستاذ طارق الفرّح

الأخضر الغراثية الأردنية

مناسبات الأعراس

هناك الكثير من الكلمات والمصطلحات التي تتعلق بالطعام وأدوات الطعام والزراعة والمزروعات وتستخدم من خلال الأغاني المرافقة للأعراس تعاليل العريس وسهرة الشباب مثل:

(واللي يهوى البيض تكفاه شربة المية)

(بيدي قدح رايب ورنت فناجينه)

شباب قوموا العبوا والموت ما عنه

والعمر شبه القمر ما ينشبع منه

يا قويد عالرجم هيلك ينادونك

قلبي يحبك وهيلي ما يريدونك

يا قويد عالرجم لا تأمن الحية

واللي يهوى البيض تكفاه شربة المية

يا قويد عالرجم لا تأمن العقرب

واللي يهوى البيض لا يأكل ولا يشرب

ومريت ع دارهم لا أبغم ولا أتكلم

يا دمع عيني على حيطانهم علم

مريت ع دارهم بإيدي قدح رايب

يا دمع عيني على حيطانهم سايب

الشق ياللي ابنتي رنت فناجينه

شيخ بلا عزوته قلت مراجيله

وفي حفلات الأعراس يُغنى

يا شجيرة التفاح وش حملك تفاح

قلب العزب مرتاح أم المناديلي

يا شجيرة الليمون وش حملك ليمون

قلب العزب مرهون ل أم المناديلي



يا شَجيرة الرُّمان وَشْ حَمْلِكَ رمان
قلب العَزَب مَلِيان عَ ام المناديلي
يا شَجيرة الخُوخة وَشْ حَمْلِكَ
تسلم لي يا عريس مِتَحَزَم بِالْجُوخَه

من أغاني الأعراس يستخدم فيها بعض الكلمات مثل الزيتون والشجر والسريس

قوموا امْرَحَن لُه عَ عروق الشجر
هاتوا الطرايش لَبَسون الوزر
قوموا امْرَحَن لُه عَ عروق السريس
هاتوا الطرايش لَبَسون العريس
قوموا امْرَحَن لُه عروق الزيتون
هاتوا الطرايش لَبَسون المزيون
يا ملبس العِرسان وبالله عليك
لا توجع العريس وَتُدعي عليك
يا ملبس العِرسان وبالقائلة
لا توجع أبو إِشويشة مائلة



أغاني يوم القرى

القرى هو اسم الطعام الذي يقدمه العريس للمعازيم الذين يحضرون الفرح، وهو بطبيعة الحال المناسف في كل أنحاء الأردن، وحسب الحالة الاقتصادية والاجتماعية لأهل العرس، ومن الممكن أن يكون الكباب الرمثاوي في الشمال توضع الكباب على المنسف والأرز الحامض في الجنوب وفي معان بالتحديد، وتنعكس بعض أغاني يوم القرى قيم العونة والفرقة الجماعية، والأغاني مثل:

يا مين يعاوننا ويا مين يعيننا
ع جر المناسف يا مين يعيننا
يا مين يردّ الحمل ل صار مايل
وفلان يردّ الحمل ل صار مايل

ذبحنا الذبايح ع المريج الأخضر.. واللي إمكذبنا يجي اليوم يحضر

يا علا واطلع المنسف مليون.. يا علا رز ولحم خرفان
والمنسف يدرج يدرج على الطار.. منسف أبو فلان صدر الخطار
والمنسف يدرج يدرج على هونته.. منسف أبو فلان خير يذكرونه

ومن أغاني الأعراس أيضاً

إتلولحي يا دالية
يم غصون العالية
إتلولحي عرضين وطول
إتلولحي مقدر أطول

ومنها أيضاً

شامم ريحة حندقوق
وشعلت قلبي يلى فوق



وشامِم رِيحة زَنْزَلْخت
وَخَذْتُ عَقْلِي يَلِّي تحت
اَقْلَعُ وَاَزْرَعُ بِيْتَنْجان
يَلْعَن راس أبو الزُّعلان

ومنها أيضاً

زَرَعنا تينة على الطَّرِيق زَرَعنا تينة
يَبْلَاهِ إِبْسْكينة عدوك يا (فلان) يَبْلَاهِ إِبْسْكينة
زَرَعنا حُوخة على الطَّرِيق زَرَعنا حُوخة
يَبْلَاهِ إِبْدُوخة عدوك يا (فلان) يَبْلَاهِ إِبْدُوخة

ومن هذه الأغاني أيضاً

نَعْنَع يا نَعْنَع أخضر يا نَعْنَع
حاكورة صغيرة يا ماما وصبايا إِبْتَخْلَع

وعند انحباس المطر يغني الفلاحون

ياالله الغيث يا ربي تَسْقِي إزْرِيعنا الغربي
ياالله الغيث يا دايِم تَسْقِي إزْرِيعنا النَّايِم
ياالله الغيث غِيثنا وإسْقِي حَلال راعينا
ياالله الغيث غِيثنا ومن مَيَاتِك إسْقينا

يا ربي ليش حابسُ والزرع تحتك يابس
يا ربي ليش هل غَيْضَة وأكلنا عروق الحُمَيْضَة

ومن أغاني الحصاد

مِنْجَلِي يا مِنْ جلاه راح للصَّايغ جَلاه



ما جَلَاهُ إِلَّا بَعْلَبَةُ رِيثُ الْعِلْبَةِ عَزَاهُ
مِنْجَلِي يَا بُو رَزَّهْ شُو جَابَكْ مِنْ عَزَّهْ
زَرَعْنَا وَإِحْنَا إِصْحَابُهُ بِالمَنَاجِلِ مَا نُهَابُهُ

ومن الأغاني الأردنية الشعبية

بين الدوالي

بين الدوالي في الكرم العالي
يا مَحَلَا السَهْرَةَ والبدر يَلَالِي

بين الدوالي

سَحَجْتُنَا إِبْتَلَعَبَ مَحَلَا دَبَكْتَهَا
شَبَانِ إِيْطَرِبْ زَادَتْ فَرَحَتَهَا

بين الدوالي

حُطْ إِيْدِي بِإِيْدِكَ خَلِيكَ إِيْجَنبِي
لَسْمَعْ قَصِيْدَكَ وَقَرِّحْ قَلْبِي

بين الدوالي

جَنَبَ الْعَرِيْشَةَ نُرْقِصْ وَنُغْنِي
مَحَلَا هَالْعِيْشَةَ وَحْنَا فِي الْجَنَّةِ

بين الدوالي

صَبَّابَ الْقَهْوَةِ دُوْرَ إِيْدَلْتَهَا
عَالْسَهْرَةَ الْحَلَوَةَ مَا مِئْفُوْتَهَا

بين الدوالي



الهجيني

يا بنت ضُبِّي شَقِيرِ الراس
سَلَيْتِ عِيَالٍ كَثِيرِينَ
أَبُوها يا كاسِبِ الثُّوماس
وأخوالها رجالٌ كَرِيمِينَ
والشَّمْسُ غَابَتْ يا بِنِ شِعْلانِ
وأريدُ أدورَ معازيبي
والدَّلَّةُ تَسْكُبُ على الفَنجَانِ
يا بهارها جُوزة الطَّيِّبِ
يا يُمُّه طيحي على الغورِ
لَقِيتِ بالبيتِ نَشْمِيه
حَطَّيْتُ السَّمْنَ إِبْصَحْنَ بَلُورِ
والشاي من فوقِ صِينِيه
يا خيي يالله أنا وِيَّاكَ عَ الغورِ نَزْرَعُ بَسَاتِينَ
لازْرَعُ لَوْلُفِي ثَلَاثَ وِرْدَاتِ واسْقِيهِنَّ مِنْ مِيَّةِ الْعَيْنِ



الهجيني

يا بنت ضُبِّي شقير الراس
سليت عيالٍ كثيرين
أبوها يا كاسب التوماس
وأخوالها رجالٍ كريمين
والشمس غابت يا بنِ شعلان
وأريد أدور معازيبي
والدَّة تسكب على الفنجان
يا بهارها جُوزة الطيب
يا يُمّه طيحي على الغور
لقيت بالبيت نَشميه
حَطَّيت السمن إِبْصحن بَلور
والشاي من فوق صينية
يا خيي يالله أنا وِيَاك عَ الغور نِزرع بساتين
لازرع لَوُلُفي ثلاث وردات واسْقِيهين من مِيَّة العين



الأمثال والأشعار الفرائية الأردنية

أمثال شعبية متنوعة

- مثل إجرىوي الخبازات (يقال لمن هو مدلل).
- مثل إعمار الدولة يحملوه ذهب ويطعموه تبن. (يقال لمن يخدم الناس بدون أجر).
- مثل بقر التركمان، إجعار ع قلة حليب. (يقال لمن يخدم بلا فائدة).
- مثل التربة ما بترد ميت. (يقال لمن يخدم ولا يعطي).
- مثل الجاجة الأرملة ما بترد الغربلة (يقال للمفجوع على الأكل).
- مثل الجدي برضع من فوق اللجام. (يُضرب للتحايل).
- مثل خبز الصاج مقلب على الوجهين. (يُضرب للمنافق).
- مثل خبز الشعير مأكول مذموم. (يُضرب لمن ليس له حظ).
- قنبني ولا تكريني أي لا تحرثني (شجرة الزيتون تقول صاحبها).
- القمح والزيت سبعين بالبيت (أي اسدين) (يبعدان الجوع عن البيت).
- الجنان جنون والملك زيتون (أي متعة الزيتون لا يضاهيها متعه).
- أسمع جعجعة ولا أرى طحنا (يقال لمن يحكي كثيراً بلا فائدة).

أمثال الشعبية تخص الفلاح:

- افلح ارضك، واستر عرضك (يقال للعاطل عن العمل)، (يقال للشخص الذي يقع بضيق)، (يقال نصيحة للآخرين: كمل شغلك بسرعة وبكبر)، (يقال لما الغلط يجي من كبير القوم).
- إن جار عليك الزمان جود على أرضك.
- أفلح وثن وازرع بدري.
- التلم الأعوج من الثور الكبير.
- إذا خلف بيك الفقر عليك بزراعتها (يقال وقت الضيق).



أمثال تتعلق بالطعام وأسماء الأكلات والأدوات المستخدمة:

- البِسَّةُ يُتَوَكَّلُ عَشاها (يقال عن الشخص الخجول).
- مثل العنب بخرج كل إشي (يقال للشخص متعدد الهوايات).
- اللَّيُّ بُوكل على ضرسه بنفع نفسه (الاعتماد على النفس).
- إِنْغَدًا وَتَمَدًا وَتَعَشَى وَتَمْشَى (تقال كنصيحة صحية).
- حب لا توكل ومجروش لا توكل وكل لما تشبع (تقال لتصعيب الأمور).
- العز للرز والبرغل شنى حاله (يقال للتمييز بين الناس).
- الخبز الحاف بعرض الكتاف (دلالة فائدة الخبز، حتى ولو دون طعام).
- اللَّيُّ أمه خبَازة ما بجوع (يقال للذي يحظى بواسطة مهمة).
- عيار الشبعان أربعين لقمة (الإلحاح في الدعوة للطعام).
- من دهنه قَلِيلُهُ (الاكتفاء الذاتي أو منه فيه).
- بيت السبع ما يخلى من العظام (تقال للشخص الكريم).
- ضرب الحبيب زبيب. (يقال للمودة).
- اللَّيُّ بدري بدري واللِّي ما بدري بقول كف عدس. (يقال للحقيقة الغائبة والتي لا يعرفها إلا قليل)
- طب الجرة على ثماها بتطلع البنت لأمها. (يقال عن التنشئة).
- إذا فاتك اللحم عليك بالمرق (الشيء القليل ولا العدم).
- يا مسترخص اللحم عند المرق تندم (يُضْرَبُ بأن لاتشتري الرخيص).
- ما حدا بقول عن زيتة عكر (يقال للبائع الذي يحرص أن يبيع بضاعته بأعلى سعر).
- القهوة على اليمين لو أبو زيد على اليسار (تقال بأن تُدار القهوة من على يمين الشخص الذي يصب القهوة، وهناك قول: أن القهوة قص، والشذاة خص).
- أكل الرجال على قد أفعالها (يضرب بأن الشباب الأقوياء بحاجة إلى طعام كثير، ليعوضوا ما فقدوه جرًا عملهم الكبير).
- طعمي الشم بتستحي العين (يضرب للدلالة على أن للطعام تأثير كبير على العلاقات الإنسانية).
- اللَّيُّ بوكل إشي بكسبه (تقال للدلالة على فائدة الطعام).
- مثل الجراد بوكل الأخضر واليابس (للدلالة على أنه لا يحرم ولا يحلل، وأن الطايح رايح).
- صام صام وأفطر على بصلة (تقال للذي يتعفف عن أشياء ذات قيمة عالية، ولكنه يأخذ الشيء القليل التافه).



- القصة مش قصة رمانه قصة قلوب مليانة (للدلالة على أنه ليس الذي حدث مباشرة هو سبب المشكلة ولكن هناك مشاكل كثيرة متراكمة سابقة).
- لاقيني ولا تغديني (للدلالة أن بشاشة المعزب في وجه الضيف، أفضل من الطعام المقدم مهما كان غالي الثمن).
- عند البطون تغيب الذهون (للدلالة عن أن الطعام يغطي على ماسواه)، وهناك قول: لاحضر الهرس بطل الدرس، (بمعنى أن الطعام يُوقف القراءة والدراسة).
- اللي بالقدر تطلعه المغرقة (بمعنى أن الشئ الحاصل سيظهر للناس).
- اللي بسرقة بيضة بسرقة جمل (للدلالة على أن السرقة تبدأ بالشئ الرخيص والتافه).
- بصلة الحبيب خروف (للدلالة على أهمية الحبيب مهما كانت هديته متواضعة).
- يا داخل بين البصلة وقشرتها ما بطولك غير ريحتها (بمعنى أن لاتتدخل بين الأقارب).
- بينا خبز وملح (للدلالة على عدم الخيانة، لأن العرب كانوا إذا أكلوا من بيت أحدهم، فمعنى ذلك أنه أصبح هناك رابط الوفاء، والوفاء عند العرب عالي الشأن، والذي يغدر بعد الملح فهو ساقطٌ بكل المقاييس. وإذا قُدم الطعام للضيف دون ملح فهذا معناه إعلان حرب).
- كُل أكل الجمال وقوم قبل الرجال (تذكير للرجال أن يسرعوا في أكلهم، وينهضوا، لأن العرب كانوا يعايرون كبير البطن الذي يأكل كثيرًا).
- هين فلوسك ولا تهين ضرورك (عليك أن تأكل ألد الطعام ولا تبخل على نفسك).
- جيل ببيع بوكل ما بشيع بروح وما برجع بتنادى عليه وما بسمع (للدلالة على الأسف من الجيل الجديد). على فكرة هذه العبارة وجدت في إحدى البرديات المصرية، وهي على لسان إحدى الأمهات تقولها لابنتها المراهقة.
- إن كان حبيبك عسل لا تلحسه كله (للدلالة على أن لاتطمع بالصديق أكثر من اللازم).
- كُله جاي حُبُه على الطاحونة (للدلالة على أن لامناص من حاجة الناس لبعضهم) أو من حتمية القدر.
- طباخ السم بذوقه.
- من كثر الطباخين إبتخر الطبخة (للدلالة على أنه إذا كثر المشاركون في مسألة من المسائل، فمصيورها الفشل).
- جحا أولى بلحم ثوره (للدلالة على أن صاحب الحاجة أولى بحاجته من غيره).
- اعطي الخبز لخبازه لو أكل نصه (للدلالة على أن الخبرة لها دلالتها وقيمتها الكبرى).
- اللقمة الهنية بتكفي مية (للدلالة على حب الخير وعظيم فائدته).





- الشمس ما بتتغطى بغربال (للدلالة على أن الحقيقة تظهر مهما حاول الآخرون إخفاءها).
- خذ من مخه وازرع بصل (للدلالة على غباء ذلك الشخص).
- اللي ما يعرف الصقر بشويه (للدلالة على أن قيمة ذلك الشخص غير مقدرة بما يليق بها).
- طوله طول النخلة وعقله عقل السخلة (للدلالة على سخف وهزلة رأي ذلك الشخص، رغم حجمه الضخم).
- اللقمة الي بتنوع فيها أحسن من اللي بتوكلمها (للدلالة على أن المستقبل أفضل من الماضي).
- اللي ما يطول العنب حامض عنه يقول (للدلالة على العجز في تحقيق أمنية، فيقول باحتقارها).
- إذن من طين وإذن من عجين (للدلالة على التمسك بالرأي مهما كان خطأ).
- الخض بالمّي ما بطلع زبدة (للدلالة على أن لفائدة ترتجى مهما بذلت من جهد).
- إذا أطعمت فأشبع وإذا ضربت فأوجع.
- أرخص من سعر الفجل (للدلالة على تدني سعره).
- استكبرها لو كانت عجرة (للدلالة على أن للحجم الكبير فائدته).
- بوكل البيضة والتقشيرة (للدلالة على الطمع الكبير).
- الكذب ملح الرجال (للدلالة على أن الكذب مباح للرجال).
- اللي يده العنب ما بقاتل الناطور (الوصول إلى الغاية لا توجب الصراع والحدّة).
- بشهر آب اقطف العنب ولا تهاب (للدلالة على نضج العنب في شهر آب).
- بصلته محروقة (للدلالة على تسرعه).
- انقعها واشرب ميتها (للدلالة على تفاهة الدليل المقدم).
- مثل الجاجه دوره.
- خلّي السمسسم بجراره تا تيجيه اسعاره (للدلالة على أن لاتبيع السلعة الغالية، إلا بسعر عالٍ).
- مثل عدل تين على حمار نطاز (للدلالة على شقاوة الشخص).
- بأيار احمل منجلك وغار (للدلالة على بداية استواء المحاصيل الحقلية، كالشعير والقمح).
- بشهر أيار خوخه وسبلة وحبّة خيار (للدلالة على نضج المزروعات).
- شتوة نيسان تحيي الانسان (تقال لأهمية الشتاء في شهر نيسان، لأنه يطيل عمر المزروعات).
- يا لوز يا مجنون بتزهّر بكانون (تقال للدلالة على أن العطاء لا يحده حد، فاللوز يزهر في شباط رغم برودة الطقس).
- طاسة وضابعة (للدلالة على اختلاط الأمور بعضها ببعض، فلا تعرف أين الحقيقة).

- غشيم ووقع بسلة تين (للدلالة على أن قليل الخبرة، لايعرف يقع في أمور لايدري ما نهايتها).
- العنزة الجربانة ما بتشرب إلا من راس النبع (للدلالة على أن الشخص البسيط لايقبل إلا بالأفضل).
- عسلك يا نحلة ولا تقرصيني (خذ مالك فقط أكفني شرك).
- اللي بوكل من زوادة غيره ما بشبع (للدلالة على الطمع).
- افلح أرضك واستر عرضك (للحث على استغلال الأرض بأقصى طاقة).
- إن جار عليك الزمان جود على أرضك (تقال للحث على استغلال الأرض، ولا تبخل عليها من حراثة وتسميد وتقليم الأشجار).
- إذا احتجت الزيت يحرم على الكنيسة (تقال عندما يكون هناك مصلحتان، فالأولى مصلحتي ولو كان مكان العبادة من مسجد أو كنيسة).
- من الطنجرة للنجرة (تقال عن الطعام الذي يؤكل وهو ساخن جدًا، وتم تناوله من طنجرة الطعام).
- ثلثين البطن تغني عن ملاته (يقال للقناعة بالقليل).
- طنجرة ولقت غطاها (تقال عندما يتفق اثنان على نفس وجهات النظر).
- برد الصاع صاعين (للدلالة على قساوة الرد).
- لكل فولة كيال (تقال بأن لاشئ يكسد).
- بتقافي عَنَّا وبتبيض عند الجيران (تقال أن خيرك لغيرنا).
- العين اللي إبتوكل (للدلالة على أن الأثر النفسي للعين على الطعام).
- اللي عنده قطين بوكل بأيديه الثنتين (تقال للشخص الذي يملك المال).
- العيون مغاريف الكلام (للدلالة على فهم الشخص من خلال نظرت للمتكلم).
- اللي بشرب من بير ما يرمي فيه حجر (تقال للحث على الوفاء).
- كلامه ينقُط عسل (تقال عند الإعجاب بكلام الشخص المتكلم).
- تموز طباخ العنب والكوز (للدلالة على حر شهر تموز، الذي تنضج فيه الفواكه كالعنب والصبّر).
- محل ما يسري يمر (تقال للشخص الحبيب كالابن والأخ وما شابههم).
- الخل أخو الخردل (تقال لشخصين لافرق بينهما في الطباع والسلوك).
- الضيف أسير المعزب (يقال بأن الضيف لن أقبل أمير وإن جلس أسير أن قام شاعر، بمعنى عليك أن ترحب بالضيف، وعلى الضيف أن لايعترض ولا يحتج على مايقوم به المعزب من إكرام له، وإن رحل فهو سينشر مالاقيه عند مضيفه).



الأقوال والأمثال الشعبية عند الفلاحين في السنة الزراعية:

الناس بنظرتهم الثاقبة للحياة ومعرفتهم بما يدور حولهم، وما يحدث لهم من تقلبات الطقس والجو، يربطون تلك الأحداث بأمثالها ويتحسسون حالات الجو، بل خاضوا غمار التجربة، والمجرب يسبق المعلم، أليس هو من قال (اسال مجرب ولاتسأل حكيم) مستندين بذلك إلى خبرتهم الحياتية السابقة، كانت هذه الأمثال بحق الذخيرة التراثية التي يفخر بها الناس، لأنها كما قلنا نتيجة التجربة والخبرة العملية بعد المراقبة والتأمل سنين طويلة.

■ والمثل الشعبي يقول: (إذا قوُست باكر احمل عصاتك وسافر - وإذا قوُست عشية لافيلك مغارة دفية).

■ أمثالهم تنسجم مع التنبؤ الجوي كقولهم (إذا القمر عالطارة الليلة مطارة).

الكوانين الأول والثاني تعتبر بداية الشتاء، وهي عماد حياة الفلاحين وفيها يقال: بعد كانون البرد بهون.. ابرد من كانون.. بكانون كثر النار.. زي عتمة كانون.. في كانون شق الماء وازرع.. وفيه يظهر قوس قزح، ان قوست باكر احمل عصاك وسافر، وان قوست عصرية دورلك على مغارة دفية.. من قلة اهدانا انقلب صيفنا شتانا..

المربعانية:

■ المربعانية يا شمس تحرق يا مطر يغرق.

■ ان فاتك الميلادي خلي عدساتك للولادي.

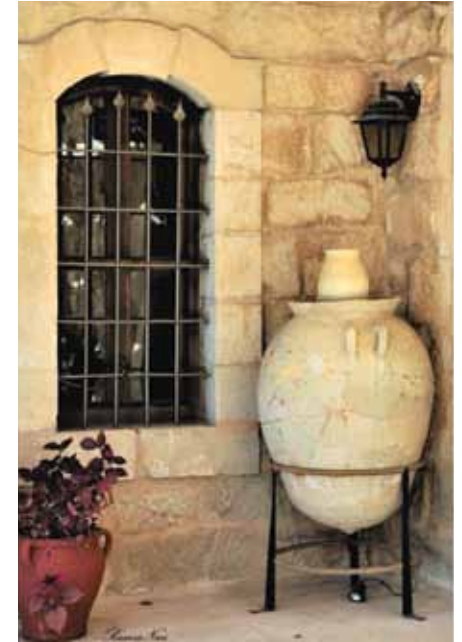
الخمسينية:

وهي خمسون يوما وتأخذ كل شهر شباط وفيه:

- قران السبعي (المستقرضات)
- الجمرات الثلاث (جمرة الهواء وجمرة الماء وجمرة الارض)
- ويقال فيه: شباط ما فيه على كلامه رباط ..
- وشباط انشط أو لبط ريحة الصيف فيه..
- وشباط ساعة شمس ساعة أطار ..
- بشباط ببيض الدجاج على البلاط..
- شمس شباط بتخلي الراس زي المخباط..



- شباط جر العنزة بالرباط..
- شباط عدو العجايز.
- ان أقبلت آذار رواها وإن أدبرت آذار وراها..
- خبي فحماتك الكبار لعمك آذار..
- آذار أبو الزلازل والأمطار..
- من أراد رؤية الجنة وأزهارها، فليُنظر إلى الغور في آذارها..
- آذار ابن عمي اربعة منك وثلاثة مني بنخلي دولاب العجوز يغني..
- راح شباط الغدار وأجا آذار الهدار.
- هواء الخمسان ييشق القمصان..
- وكل ذروة أفضل من مئة فروة..
- مطرة نيسان بتحبي قلب الإنسان..
- ومطرة نيسان بتحبي السكة والفدان.
- سعد الذابح ما بيخلي الكلب على الباب نابح .. سعد الذابح يموت كل كلب نابح، كناية عن شدة البرد.
- في سعد بلع لا زرع ولا قلع ، بسعد البلع السما بتمطر الأرض بتبلع.. سعد بلع البرد قد انخلع.
- في سعد السعود بتدب المي في العود وييدفا كل مبرود.. سعد السعود فيه يخضر العود.
- سعد الخبايا تتفتل فيه الصبايا وبتطلع فيه الخبايا.. وبسعد الخبايا اشلح الفروة وألبس العبايا.. سعد الخبايا فيه تطلع الحيايا.
- الاعتدال الربيعي يتم في ٢١ اذار ويدخل فصل الربيع وبداية شهر نيسان ويقال فيه:
- في نيسان ضب العدة والفدان..
- في نيسان أربع مطرات كبار..
- مية نيسان بتحبي الإنسان..



أمثال لها قصص

حراث العونة لا كروة ولا مونة

يعني (بلا أجرة ولا طعام)

يقال أن رجلاً مزارعاً أخذهُ هطول المطر المستمر عن حراثة أرضه فاستغل فرصة انحباس المطر لاستكمال الحراثة فذهب إلى أحد الجيران لمساعدته فجعله يحرق في قطعة مجاوره للقطعة التي يحرقها هو ولكنه نسيه طوال النهار دون أن يرسل له طعاماً أو شراً، وحين انتهى الرجل الحراثة مر بصديقه وقال على مسامحه معاتباً (حراث المعونة لا أجرة (كروة) ولا مونة)، فذهبت العبارة مثلاً.

اعطِ الخبز لخبازه لو أكل نصه

صيغة هذا المثل معروفة في معظم بلاد الشام ومصر.

وأما حكايته فهي:

أن خبازاً كان يدير مخبزه باقتدار، وعاش وزوجته على نحو مقبول، لكن سِنه تقدمت فلم يعد يقوى على العمل كما كان، فالتفت إلى عامل عنده دربه على المهنة وقال له: يا بني لقد كبرت كما تراني وأصبحت عجوزاً لا أقوى على إدارة المخبز سأتنازل لك عنه بشرط أن تخبز للناس في الحارة قدر حاجتهم، لا تزيدهم ولا تنقصهم، وأن ترسل لي أربعة أرغفة فقط. بعد حين أعاد الشاب النظر في حساباته وقرر أن يخبز خبزاً كثيراً وأن يرسل للعجوز رغيفين فقط، فماذا حصل؟

ذهب إلى محل الدجاج ليشتري دجاجة لعشائه، فلم يجد، فذهب إلى الخباز العجوز ليسأله عن الأمر، وكانت زيارته لهم هي الأولى بعد أن استلم المخبز، إذ كان يرسل أحد عماله لدار العجوز ومعه الرغيفان، ووجد أن في واجهة الدار قن دجاج كبير وليس عند المرأة العجوز إلا دجاجة واحدة، فسأل عن قضية الدجاج.

قالت: لنا رغيفان فقط. فقال: قدرت أن الرغيفين يكفيان، قالت العجوز: لا يا بني، وأما الآخرا فنقوم بتنشيفهما ودقهما علماً للدجاج، وحينما قطعتهما، بدأ الدجاج يتناقص حتى بقيت هذه الدجاجة، لذلك إعط الخبز لخبازه ولو أكل نصه.

ويضرب المثل للدلالة على ضرورة تصحيح الحسابات الخاطئة. (حكاية مثل شعبي/ نايف النوايسة، وزارة الثقافة، ٢٠٢٠، ص٣٩)



إن فاتك الميري اتمرغ في ترابه

أصل كلمة الميري من (الميرة) وهو ما يجمعه الإنسان من الطعام للسفر ونحوه، وامتار الرجل لأهله: جمع الميرة والمؤونة.

ويقال أن الإسكندر الأكبر كان يأخذ القمح الذي يزرعه فلاحو مصر إلى أوروبا، وكان يسمى القمح آنذاك ب (الميري) ولا يسمح للفلاح المصري بأخذ حبة واحدة منه. وانتقلت استخدامات هذه الكلمة إلى العهد العثماني، حيث أطلق العثمانيون على أرض الدولة التي تزرع بالقمح والحبوب إجمالاً بالأرض الميرية.

وعوداً إلى الفلاح المصري، فقد كان يبحث عن حبات القمح (الميري) في التراب ليقتات عليها بعد أن يأخذ الحاكم كل ما حوته الصوامع من قمح. لذلك وصف هذا الحال بالمثل (إن فاتك الميري اتمرغ في ترابه) أو اتمرغ بترابه حسب رواية د. هاني العمدة أي تعفر بترابه.

ويضرب المثل للدلالة على القليل من الشيء يكفي عن كثيره

(حكاية مثل شعبي/ نايف النوايسة، وزارة الثقافة، ٢٠٢٠، ص ٤٣)



العادات والتقاليد المستخدمة في الأكلات التراثية الأردنية





العادات والتقاليد للأطعمة في شهر رمضان المبارك.

الصيام فريضة على المسلم ومن أركان الإسلام الخمسة، قال تعالى (ياأيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون)..

عندما يهلهل هلال شهر رمضان، ويتم الإعلان عن بدء الصوم، ينوي المسلم صيام شهر رمضان.

بعد منتصف الليل وقبل أذان الفجر يتناول الصائم وجبة السحور المكونة من: الجبنة والخضروات والبقول والحمص وشراب القمردين أو الشاي، وحسب الميسور، ويرفع يده عن الطعام قبل الأذان بقليل ليبدأ صومه الذي يستمر حتى أذان المغرب، وفي هذا الصيام يمتنع عن كل الأطعمة والأشربة واللغو في الحديث والغيبة والنميمة وكل المحرمات.

وبعد الأذان يصلي الفجر وينام قليلاً قبل أن يذهب إلى عمله اليومي..خلال الشهر يداوم على قراءة القرآن وصلاة النوافل وزيارة الأرحام.

وعند أذان المغرب يفطر الصائم وتُسمى أول ليلة إفطار في رمضان بليلة (غرة رمضان)..

في ليلة الغرة يدعو الصائم أسرته الكبيرة (والديه وإخوته وأبنائه) لتناول طعام الإفطار عنده وغالباً ما يكون الطعام هو (المنسف) أو أي طعام يتفق عليه بين المدعوين كالفطير مثلاً وحسب الرغبة..

أما الشراب فيتكون من المشروبات الساخنة إذا صادف الصيام في موسم البرد مثل (القرقة والشاي والقهوة السادة) بالإضافة إلى ما يتيسر من الفواكه وأما في شهور الصيف فتكون الأشربة من العصائر الباردة والسوس والكركيديه بالإضافة إلى الشاي والقهوة، وفي جميع الشهور يتم تقديم الحلويات وعلى رأسها القطايف..

وتتعدد الطبخات طوال الشهر مثلاً الفطيرة والمقلوبة والكبسة والبخاري والمسخن والشوربات والمشاي والمجدرة والملوخية والبامية والفاصوليا وكثير من الخضار المعروفة.

من أهم العادات والتقاليد في هذا الشهر هي:

- عزومة العنايا وهن القريبات من المحارم كالجذات والعمات والخالات والبنات المتزوجات..
- موائد الرحمن التي تُقدم عليها وجبات الإفطار في المساجد أو الجمعيات، وبعضهم يرسل الوجبات لمستوري الحال إلى بيوتهم.
- المداومة على صلاة التراويح.
- وينتهي رمضان بإخراج زكاة الفطر قبل صلاة العيد وتقدم للفقراء والمساكين.
- وخلال شهر رمضان كان المسحراتي يطوف في الشوارع والأزقة لإيقاظ الصائمين ليتناولوا وجبة السحور.. وقديماً كان الناس يفطرون إذا سمع مدفع رمضان.

صيام المسيحيين

بأيام الربيع وعند الفحيفية تحديدًا كان عندهم سلة غذاء من منطقة أبو طاره، وصقيرية، وبالربيع وقت الصيام بوكلو من منتجات الأرض، وبوكلوش لبن، وجاج، وبجيبوا الخبيزة، وجرية الحمامة، والعكوب، والنعنح البري، وحويرنة، وهاي من الجبال وزعتر بري وشومر وحنقوق وبطبخوا بأيام الربيع وصيامنا يجي شهر أذار أو نيسان ويكون الحلال توه مولد صيامنا فيه رحمة للحلال والخروف أو الجدي بدل ما نشرب حليبه هو بشرب حليب أمه لازم تفيد الطبيعة والبشر ونفيد إيماننا وهذا الصيام أقرته الكنيسة مأخوذ من صيام دانيال النبي والكنيسة اختارت عيد الفصح تبعا بعد عيد الفصح اليهودي بإسبوع وبهاي الفترة تكثر الحشائش وبهاي الفترة الإنسان يرجع لوضعه الطبيعي كأنه يرجع للقداسة في ترتيب رباني في الربيع بتوفر عنا الأكل الصيامي والشتوية مأكولات من الإنتاج الحيواني كالجميد والسمن والهيطلية ومشتقات الألبان والصفية بالخضار والفواكه (وهذا ينطبق على كل مسيحية الأردن بمواقعهم من القرى الأردنية على سبيل المثال الحصن في الشمال والسماكية بالجنوب).

عند المسيحيين بي أكثر من صيام على طول السنة في عنا صيام العيد الكبير (الفصح) هو الصيام الرئيسي وكل طوائف المسيحية بتصومه ولكل طائفة طقوسها بالصيام زي ما حكينا أن الكنيسة هي وضعت الصيام وعند الروم الأرثوذكس (الطقس الشرقي) وبي كمان صيام عيد الزغير (عيد الميلاد) والعذرا والقديسين بي صيام للكهنة (وبي ناس بتتذر نذر بأنها تصوم يوم الإربعاء والجمعة على طول السنة أو تصوم صيام رمضان كامل أو جزء منه)، كانت الناس زمان لليوم تصوم عن كل شي زفر لمدة خمسين يوم تقريبًا كل الأكل أعشاب وزيت ولا شي من مونتجات الحيوانات لا لبنة ولا جبنة ولا لحمه، زي ما قولنا الكنيسة وضعت الصيام في بعض من الطوائف طوروا عليه صار في ناس بتصوم انقطاع بلا أكل ولا شرب طول اليوم إلا عند الغروب، وناس بتصوم عن إشي بنحبه أو بتشتهي كثير طول فترة الصيام مثل الشوكولاتة أو أي أكلة بحبها الشخص.

احنا قولنا صيام العيد الكبير هو الصيام الرئيسي عند كل الناس بصومه كبار وصغار بظلوا صايمين لآخر يوم، هو يوم سبت النور الصبح أو يوم العيد الصبح، يتناولوا بالكنيسة الخوري بناول كل الناس اللي بدھا تتناول (المناولة عباره عن خبز يرمز لجسد المسيح والنيذ يرمز الي دم المسيح في العشاء الأخير للسيد المسيح عليه السلام) واللي ما بقدر يصوم إلا صيام كله ممكن يصوم ثلاثة أيام وبعدها بتناول بالكنيسة وممكن يصوم يومين بالإسبوع اللي هم الأربعاء والجمعة طول فترة الصيام وبي صيام السيدة العذراء عليها السلام (صيام السيدة) يكون من ٨/١٤ الي ٨/٢٨ (وهذا الصيام طقس شرقي) بقولوا أنه خصوصي للنسوان لأنها السيدة العذرا صامته وبعد ما يخلص تحتفل الكنيسة بعيد السيدة العذرا بالصلوات وطقوس الكنيسة والناس اللي بتصلي بجيبوا معهم قطف العنب لأنه بكون موسم تلقيطه وبحطوا قدام الخوري وبصلي عليه لما تنتهي الصلاة بوزعوا على الناس هاي العادة من زمان



موجودة لليوم تدل على انو بدا موسم تقطيع العنب ونشر مساطيح العنب على الحيطان (كأنه إعلان لبدء تصنيع منتوجات العنب) يوجد أكثر من طقس كنسي مرتبط بالطبيعة وهذا يدل على أن الطقوس الكنيسة مرتبطة ارتباط كلي بالعادات الاجتماعية والطبيعة والموروث من الأجيال السابقة (من ما قبل الميلاد وبعد الميلاد كانت تعاليم السيد المسيح عليه السلام من خلال ما يحيط به من الأرض وما عليها والإنسان).

وهناك الكثير من الممارسات والعادات الدينية عند المسيحيين تتعلق بالطعام منها:

- في عيد الغطاس بنعمل بيه الزلايا (العوامة) شبهوا عملية غطس حبة الزلايا بالزيت عند القلي بغطس السيد المسيح عليه السلام تحت الماء يوم عماده.
- عيد الصعود بنعمل بيه الهطلية (المهلبية) البلدي.
- خميس الأسرار يسمى خميس الصبيان بنعمل بيه أقراص بتشبه أقراص العيد وتسمى أقراص الصبيان.
- عيد الصليب بتوزع بيه حبات الرمان (وتم اختيار الرمانة لأن حبة الرمان كاملة شبهت بالكنيسة وحبات الرمان في الداخل شبهت بالجماعات المؤمنين).
- عيد الميلاد بنضيف بيه منتوجات العنب الخبيصة والزبيب والنبيد والغدا منسف أو ورق دوالي.
- عيد الفصح بنضيف بيه البيض المسلوق الملون والكعك بالطحين بالعجوة أو السميد والمعمول بالجوز أو الفستق حلي وأقراص العيد والغدا منسف أو ورق دوالي.
- عيد البشارة وأحد الشعانين بنعمل بيه السمك.
- عيد راس السنة بنعمل بيه طبخة راس عجل أو روس خرفان مع أطراف (يقال في عيد رأس السنة يؤكل أي شيء يحتوي على رأس مثال رأس ملفوف).
- صلاة كل يوم أحد بتناولوا المصلين القداس عبارة عن خبز كماج خامر والنبيد يرمز إلى دم وجسد المسيح عليه السلام.
- في عيد الخضر عليه السلام (عيد القديس جورجيس) تذبح ذبائح النذور إذا حدى عليه نذر ويبدأ تخزين الورق الدوالي.
- عيد القديسة بربرة يقدم به صحن البربرة يتكون من قمح مسلوق وعليه مكسرات وزبيب كانوا زمان يسلقوا القمح والعدس فقط ويحطوه على طبق ويضيفوا الناس.
- بالعماد والأعراس بنعمل بيه المنسف.





هناك عدة ممارسات وعادات في ذبح الذبائح وهى:

- ذبيحة البيدر: تذبح عند انتهاء دراسة البيدر (القمح).
- ذبيحة الجاهة: تذبح وقت طلبة العروس.
- ذبيحة الضحية: تذبح في عيد الاضحى.
- ذبيحة الزوارة: تذبح عند زوارة العروس.
- ذبيحة الجيرة (النزلة): تذبح للجيران الجدد.
- ذبيحة النذر: تذبح لكل من نذر نذر.
- ذبيحة العقيقة: وتذبح عن المواليد الجدد.
- ذبيحة الرؤيا الصالحة: مثل الذي يرى نبيا من الانبياء فإن رأيت أول العام سيدنا المسيح في كرمي فقمتم بذبح ذبيحة في المكان الذي رأيته به.
- ذبيحة الحجاج.
- ذبيحة العماد.
- ذبيحة الموتى (العشى أو الونيسة).
- ذبيحة المطر الغزير: تذبح عند كبار الملاك.
- ذبيحة الحصيد.
- ذبيحة الصلحة.

مناسبات مرتبطة بمأكولات شعبية

- **المعرة:** هي عزيمة خاصة بالعنايا يجب أن تكون قبل شهر رمضان المبارك بفترة قصيرة، ولا يشترط طبخ أكلة معينة فيها، والعنايا هن البنات والأخوات وبنات الأخوات وبنات الأخوة المتزوجات والعمات.
- **الخَمِيسِيَّة:** عادة شعبية مرتبطة بأيام الخميس من شهر رمضان، قديماً كانت عبارة عن أكلة شعبية قبل أذان الشايب أو الكباب والملفوف، تطبخ يوم الخميس بكميات كبيرة ثم تُفَرَّغ بصحون وترسل للعنايا قبل أذان المغرب، وهي تعبير عن صلة الرحم حالياً، أصبحت الخميسية إما أن تكون دجاج طازج أو نية أو مبلغ مالي كل حسب قدرته.
- **الوَلَدَة:** يُقدم في تجمعات النفساء مشروبُ القرفة مع الجوز المفروم والمَحَلَى بالسكر، أيضاً الراحة والبسكويت السادة أيضاً، وصحون تحتوي على الفيصلية والحمص والتوفى (الفيصلية هنا تعني الحمص المغلف بالسكر)، وبعض العائلات تُقدم الكراويه والمكسرات، ومُؤخراً أصبحوا يضيفون الشوكلاته بأنواعها.
- **الطُّهُور:** كان الطُّهور قديماً له طقوس خاصة فكانوا يجتمعون ليلاً عديدة في بيت الطفل المراد تطهيره ويغنون، أما في يوم الطُّهور فيتم عمل عزيمة للحاضرين من الأقارب، ويتم عمل مُوَلَّد مع القراءة على الشعر، والحلو وتوزيعه على الحضور، والمقتدر كان يعمل الطعام للحضور طيلة أيام التجمع قبل يوم الطُّهور.
- **التَّسْنِين:** يُقصد به ظهور أول سن للطفل سواء كان ذكراً أو أنثى، فيتم توزيع السليقة على الأقارب والجيران ويقصد بالسليقة القمح المسلوق مع رشة ملح، وبعض الناس كانت تُضيف حلو وشوكلاته للسليقة كنوع من الحداثة، لكن هذه العادة لم تعد موجودة إلا فيما ندر.
- **الزَّوْج:** في ليلة حناء العريس هناك عائلات مقتدرة تقوم بعمل الكباب الرمثاوي وتوزيعه على المعازيم في حناء العريس، وتجتمع نساء الحي والأقارب للمعاونة في عمل الكباب، ويكون هذا الاجتماع في يوم حنا العريس صباحاً لعمل الكباب، أما يوم الزواج فإذا كان العريس على الغداء يتم تقديم المناسف باللحم البلدي وأحياناً يوضع الكباب الرمثاوي على وجه المنسف بين اللحم أما إذا كان العريس بدون غداء فتقدم الكنافة النابلسية للمعازيم.
- **صَبِيحَة العروس:** أو صباحية العروس تكون حصراً من أهل العروس، وتتباين صبيحة العروس حسب مكوناتها تبعاً لحالة أهلها المادية، لكن يجب أن تحتوي بشكل أساسي على قُرْص العجة (قرص البخت)، ويمكن أن تحتوي العجة في الصبيحة على الدجاج واللحمة المشوية بالفن، ويمكن أن





تكون خروفاً محشياً حسب قدره الأهل، ويمكن أن تمتد الصباحية لعدة أيام بعد العرس.

■ **أيام العزاء:** أول يوم من أيام العزاء لا يتم تقديم القهوة السادة لكن بعد اليوم الأول يصبح إلزامياً تقديمها للمعزين، وفي الرمثا يقوم الأقارب والجيران والأصدقاء بالطبخ للأهل في العزاء، ويحضرون الأكل للرجال والنساء، لكن المناطق الأخرى في محافظة أربد تختلف؛ فمثلاً في (حرثا) يبعث الأقارب الأكل للنساء في العزاء، ويقومون بعزيمه الرجال لتناول الطعام في منازلهم، وفي الأغلب يكون المنسف هو الوجبة التي تُقدم في العزاء.

وهناك أيام الخميس في العزاء، حيث يقوم المُعزّون بإحضار الحلويات للعزاء باستثناء الكنافة والجاتوهات مثلاً، وغالباً ما يحضرون الهريسة والوربات وأقراص العيد، أما أهل الميت فيقدمون ما تجود به أنفسهم في أيام الخميس مثل: التمرور والهريسة والوربات، وفي الوقت الحاضر تطورت الضيافة وأصبحت مثلاً للصفائح بأنواعها (القطاير) أو أقراص العيد مع أكواب من الشنيينة إضافة لأنواع من الحلويات، وكان قديماً يمنع تقديم أقراص العيد في العزاء لكن حالياً أصبح مسموحاً.

■ **العيد:** قبل العيد بأيام قليلة يتم عمل معمول السמיד بأنواعه أو كعك العيد أو كليهما معاً، أما يوم وقفة العيد كيف يتم عمل أقراص العيد؟ ويتم توزيع المعمول والأقراص على الجيران والأقارب كل حسب استطاعته، ويتم تقديمه أيضاً في أيام العيد للزوار لكن إذا كان هناك ميت لأحد ما يعتبر هذا أول عيد يمر عليهم بعد موته فيحذر عمل المعمول أو كعك أو أقراص العيد، ويحذر تقديم الحلوى في العيد ويقتصر التقديم على القهوة السادة.

■ **ونيسة الميت:** هي ذبح خروف أو أكثر عن روح الميت في نفس يوم الوفاة، وتُطبخ ويتناول الحضور المعزون منها، واسمها ونيسة مأخوذة من الوَئس بحيث تكون أنساً للمتوفى في قبره.

■ **المرأة المُتوحمة:** يجب عمل أي طبخة تطلبها وأن لم تطلب، يعمل أهلها أي أكلة ويبعثون لها، مثل المعلاق المشوي أو الكعكايل وغيرها، لأنها من الأكلات المغذية، وهناك اعتقاد سائد بأن المرأة التي تتوحم إذا طلبت أي شيء أو أكلة ولم تأكلها وقامت بحك جلدتها فإن الأكلة التي توحمت عليها يظهر شكلها على جلد المولود في نفس مكان الحكّة.

■ **النزلة:** عندما يسكن شخص ما بمنزل جديد فإن الجيران والأقارب يقومون بعمل النزلة وهي عبارة عن أي طبخة باللحم أو الدجاج للجار الجديد (الساكن الجديد)، وهذه العادة لا تزال إلى يومنا هذا في الرمثا.

■ **المَقْطُوطَة:** لحمة مفرومة يقلبونها على الغاز لحالها تاتسُوي، ويحطوا على وجهها رز المنسف قبل وضع اللحم عليه، المقطوطة كان لها وجود في القديم، وحالياً لم تعد موجودة.

مصطلحات نفال في الأكليات التراثية الأردنية

مصطلحات المواسم الزراعية

- **العَفِير:** رمي البذار بالأرض قبل هطول الأمطار.
- **الثَرَيَاوي:** الوسم الصحيح للبذر، وهو بعد هطول الأمطار في الأول من تشرين الثاني حتى نهايته، وذلك عند ظهور المجموعة النجمية (الثريا) من الشرق بعد مغيب الشمس.
- **الغَطَّاسي:** البذار بعد موسم الغطاس بعد ٢/١٩.
- **اللُّوكسي:** الزراعة المتأخرة.





مصطلحات تستخدم عند الطعام

- **دايمة:** تقال عند الإنتهاء من الطعام.
- **صحة و عافية:** جواب لكلمة دائمة.
- **تفضلوا على الميسور:** تقال عند تجهيز الطعام والمعزب يعزم الحضور.
- **تطبخوه بالأفراح:** تقال عند الانتهاء من الأكل وخصوصاً في عزيمة الوفاة
- **يخلف على المعزب:** تقال بعد الإنتهاء من الأكل في المناسبات.
- **بيتك عامر:** تقال بعد الإنتهاء من الأكل.
- **مهنى والك عنا مثنى:** جواب اخر لكلمة دائمة.
- **شرب على المعازيم:** زيادة الشراب على المنسف.
- **المعزب رباح:** مصطلح يقال لصاحب العزيمة.
- **كله مع العافية مليح:** أي نوع طعام مع الصحة جيدة مفيد.
- **ونسمي باسم الله:** تقال في بداية عملية الأكل.
- **الله يطعمك مثل ما اطعمتنا:** دعوة تقال للمعزب بعد الإنتهاء من الأكل.
- **ريحة الأكل بتشهي:** صفة للطعام الذيد جداً.
- **الحمد لله على هل النعمة واحفظها من الزوال:** تقال بعد الإنتهاء من أكل وجبة الطعام.
- **هنية:** تقال للفرد الذي انتهى مع عملية الأكل.
- **سفرة دايمة:** تقال بعد الانتهاء من أكل الطعام لادامة نعمة الطعام.
- **حكاكة الطاسة:** وهي الجزء الاسفل من الأرز.
- **دِلْع:** يطلق على الطعام عندما يكون ملحه قليل.
- **امحلون:** يطلق على الطعام عندما يكون ملحه قليل.
- **زُعُق:** ملحه زايدة في الطعام.
- **صبرة ملح:** ملحه زايدة كثيراً.
- **فاتخ:** يطلق على الطعام عندما يكون ملحه أقل قليلا من المتوسط.

- بشوي شوي: حار جداً من الفلفل.
- زاتشي: لذيذ الطعم.
- بقرف: غير صالح للأكل.
- خمرة: هي من العجين الأصل. اليوم تصنع وتضاف إلى الطحين عندما نعبه ليتخمر.
- بفور: بغلي بشدة.
- خبز محروق: اصابته النار بشدة فاحترق أو احترقت أطرافه.
- نعمة الله: وهي تطلق على انواع الطعام المختلفة.
- ذايب: ناضج بكثرة.
- إمنقد: بداية نضج الثمار.
- إمفرط: تطلق على الحليب الفاسد.
- ني: الطعام غير مستوي.
- قبضة ملح أو رشة ملح: كمية الملح بين السبابة والابهام.
- بتوكل اصابعك وراه: تدل على لذة الطعام.
- بشلقط: الطعام الحار.
- بحلقط: الطعام المر.
- بنطط: الطعام الحامض.
- رز معجن: أصبح شكله مثل العجين.
- رز بعده بقراط: الأرز لم ينضج بعد.
- كل رزة بجانب اختها: يعني الأرز ناضج بشكل صحيح.
- فلفلي الرزات: اطبخي الرزات.
- انقعي الرزات أو البرغل أو الجريشة: أي نضع الماء الساخن على الأرز أو البرغل أو الجريشة لفترة من الزمن لتسهيل طبخه.
- نقي الرزات أو البرغل أو الجريشة: إزالة الشوائب من الأرز أو البرغل أو الجريشة.
- إقلب الطنجرة: هي قلب الطعام المطبوخ من الطنجرة مثل المقلوبة أو الوريق دوالي.....الخ.



الأدوات المستخدمة في المطبخ النراقي الأردني

الأدوات المستخدمة للزراعة والطعام والشراب

الأدوات المستخدمة للزراعة والطعام والشراب

الأدوات الزراعية

الغربال

الشاعوب

المِذْرَاة

لوح الدّراس

الفَرَاعَة

الحُورَة

عود الحراث

الرّحَى

المنجل





القادم
المقطف
الكربال
الصاع

أدوات الطبخ

النملية
القِدِر
الثانوي
الخُوصَة (السكينة)
السدر النحاس أو الألمنيوم



الصحون الألمنيوم
السَّحَّالِي بأحجام من الألمنيوم أو الستينلس
الجَرَّة
الكُوز
الشُّرْبِيَّة
الصَّاج
البَّبُور (البريمس)
الخَاشُوقَة (معلقة)
كَفْكِير (المغرفة)
طَهْشَطُوش (طنجرة فخارية) أو طَشُوش
الشُّوبَك
المِهْبَاش
المِخْمَاسَة
الدِّلَّة
البَكْرَج
البَّرَّادَة
المِنْقَل
السَّعْن
الشُّكُوة
مروجة طحين
جُونَة (سلة قش)
طَبَق
الصواني الألمنيوم
طَبَّاخ القهوة
غَرِّبَال
كاسات فخار





قربة
 سلة حديد
 سلة قش
 قبة
 اكوار
 صحن
 كاسات شاي
 كاسات مي
 طوس
 صحن فخار
 حُق
 فرن طابون

النباتات والأعشاب البرية

النباتات البرية

يوجد هناك عديد من الأعشاب البرية تنبت في أودية الأردن وبواديها تستخدم في الطب الشعبي والأطعمة والرعي، ومن أهم هذه الأعشاب والنباتات:

- **الشيخ:** له رائحة عطرية يبخرون به البيوت لطرد الثعابين، وتستحم به النساء، ويدقونه ويمزجونه بالملح والكمون والفلفل ويستعملونه بهاراً في الطعام.
- **القيصوم:** له رائحة زكية، وبالإمكان غليه ثم تُغسل به العين الرمداء، له زهر أصفر جميل، تظهر بظهور الثريا حتى صار أهل البادية إذا رأوا القيصوم قد أزهر علموا أن الثريا عادت إلى فلكها بالشرق.
- **الصف:** لا ينبت إلا في شقوق الصخور، ولكنه ينبت نشيطاً رائع اللون وهو دواء للروماتزم.
- **الحمص:** يرققونه.
- **العجرام:** أكبر من الحمض يستخرج منه القلو للتنظيف كالصابون، ويضاف إلى مواد أخرى لصناعة الصابون.
- **العاذر:** نبات يشبه الزعتر، ويستعمل للمغص، يقال إذا رعت الأغنام يتغير طعم لحمها.
- **الرثيلاء:** يُنسج منها الخيوط، متينة من الحرير الأصفر.
- **الحرم:** للروماتزم، والماعز لا يأكله.
- **العضو:** نبتة سامة ويعالج بها الجرب، حيث يغلونه ثم يغسلون به جسم المصاب، وليس له أوراق.
- **الحنظل:** يستعمل في صناعة الأدوية.
- **الفرقد:** نوع من العوسج، ورقه شحمي مثلث الشكل، وله ثمر أحمر كحب الرمان وطعمه حلو، يستخرج منه عسلٌ بعد غليه على النار.
- **الحوي:** نبتة ربيعية تؤكل ورقياً.
- **الهيق:** ورقه مثل ورق الفجل وطعمه مثل طعم الجرجير.
- **النمير:** طعمه مثل اللوز الأخضر.
- **الذانون:** من أنواع الجزر، يؤكل مشوياً وطعمه كطعم الجزر.
- **الإسليح:** ورقه كورق الفجل شكلاً وطعماً.





- **الخَمْصيص:** يُطبخ مثل الخبيزة.
- **السَّيْكران:** يقال إذا أكلته الاغنام سكرت، ومن أسمائه أيضاً (الغيصلان) ويشبه الزنبق.
- **النُّعمان:** له زهر أحمر اللون، إذا أكلته الأغنام أحدث لها مغصاً وقد تموت إذا أكلته، لكنه لا يضر الانسان.
- **البصيل:** يشبه البصل.
- **المرار:** نبات مر المذاق، موطنه البلقاء وكثير من مناطق الأردن، قيل أن قوافل من تجار الفراعنة كانوا يأخذونه معهم من الأردن، لإدخاله في عملية التحنيط.
- **جربوع:** نبات بري شائك، عيدانه (سيقانه) تُطبخ، وطعمه لذيذ.
- **الدَّريهمة:** نبات ربيعي له قرص يشبه عين الشمس ويشبه الدرهم الذهبي ومن هنا جاء اسم هذه النبتة، طيب المذاق.
- **الكرْسنة:** حبوب من فصيلة القيطاني وهي علف للحيوانات.
- **أسنيسلة:** نبات له سيقان وأوراق تشبه أوراق الشعير.
- **عُديسة:** نبات ربيعي ينبت في جبال الأردن.
- **جُريسة:** نبات أوراقه خضراء، وثمره بحجم حبة البلح، عندما يجف يخرج صوتاً مثل الجرس وهذا مصدر الاسم.
- **لحية التيس:** نبات له أوراق رفيعة تشبه أوراق البصل، لذيذ المذاق.
- **خُرْفيش:** نبات طويل الساق أوراقه شائكة ولونها أسود وأبيض، وله قرص محاط بأشواك حادة وحين ينضج القرص يستخرج اللب منه، وطعمه لذيذ جداً.
- **عُرف الديك:** ينبت بين الصخور وطعمه حامض، يشبه عرف الديك.
- **الطيون:** نبات بري وينبت في الحدائق المنزلية، أغصانه وأوراقه خضراء باستمرار يخرج له زهر أصفر.
- **بريد:** نبات ربيعي يشبه الفاصوليا.
- **طقش:** نبات ربيعي له ثمر يشبه البازيلا والفاصوليا.
- **لسان الثور:** أوراقه خضراء وتشبه أوراق الملفوف.
- **بيض أبو المجن:** أوراقه خضراء عريضة، تشبه أوراق اللسينة، وثمره أصفر حلو المذاق، والإكثار منه يفقد الإنسان وعيه.

- **عَلِت:** أوراقه خضراء يعمل منه سلطة مع البصل والزيت، والبعض يضيف إليه البندورة.
- **عَكوب:** من البقول المشهورة في الأردن، يُطبخ ويؤكل، ويعمل منه فطائر، وتقول الأغنية الشعبية:
يا لقاطات العكوب واطعمني فطيرة
ماصيدي أنا العكوب صيدي البنت الصغيرة
وصيدي تعني قصدي.
- **اشلوية:** نبات يعيش على السيول، ويؤكل وطعمه حار.
- **إخورية:** نبات يعيش على السيول ويؤكل طازجاً.
- **حَنَدَقوق:** نبات يعيش على عيون الماء وفي السهول والحدائق المنزلية، يُجفف ويستخدم عند صنع السمنة من الزبدة ويسمى (عشبة السمنة).
- **قريص:** نبات شوكي يعيش بين الدور، يلسع كل جسم ناعم يلمسه.
- **قووض:** نبات شائك.
- **قشع:** زعتر فارسي.
- **لوبيدة، أو لبدة:** نبات دائم الخضرة له زهرة صفراء.
- **بلان:** نبتة شائكة، ينبت عند الصخور، زهره لذيذ يستعمل في علاج الرمل والكلبي، وكان يُستخدم في بناء السقوف للبيوت الطينية ليمنع الهوام والحشرات من التسلل إلى البيت.
- **عتير:** نبات طويل الساق شائك.
- **حلبوب:** نبات أصفر يخرج منه مادة تشبه الحليب، وكان يستخدم في صنع المكانس للبيوت الطينية والبيادر.
- **إخليان:** نبات يشبه لحية التيس، له رأس بالتراب لذيذ الطعم.
- **فُرُقُع:** نبات أوراقه تشبه أوراق البقل، رأسه بالتراب لذيذ الطعم.
- **غَيْصلان:** أوراقه تشبه أوراق البصل، لا يؤكل وحجمه كبير، وهو السيكران نفسه.
- **لوف:** ورقه يشبه ورق التبغ لكنه يُطبخ وهو حار جداً.
- **إبرة العجوزة:** نبات ربيعي ثمره يشبه الإبرة.
- **إغبيرا:** نبات صيفي له رائحة كريهة وبذوره لها تأثير على العيون، وتسمى في مناطق أخرى (عميا).
- **إخوجا:** نبات ذو أوراق عريضة.





- **هالوكة:** نبات ينبت بجانب أشغال البندورة والفقوس والخيار وتعتبر خطرة على الأشغال.
- **جَمَحِم:** نبات أزرق الزهر، أوراقه شائكة وعريضة وأزهاره غذاء للنحل.
- **الخبيزة:** نبات تؤكل أوراقه مطبوخة، وهي من النباتات الشتوية، وقالت النساء على لسان (الخبيزة):
خبيزة تبكي وتقول ماخولوي عرق يطول
وابن عمي يا هالقول ساعد تالي الخبيزة
- **إلفيته:** نبات أوراقه تشبه أوراق الفجل، وزهره أصفر جميل، وتؤكل الفيتة مطبوخة.

ومازالت بعض النباتات البرية تستخدم إلى هذا اليوم سواء في الطعام أو الطب الشعبي، والبعض منها في تضاؤل واختفاء.



أسماء الأرض

كانت هذه المصطلحات متداولة منذ زمنٍ بشكلٍ أكثر من هذه الأيام، ومازال الكبار يرددونها، والخوف الآن من أن تنقرض، والخوف كذلك على اللهجات المحلية أن تضعف تدريجياً مع الأيام بسبب قلة استخدامها، وهذه المصطلحات هي:

- **مارِس:** أرض مستوية ومستطيلة أو مربعة.
- **تَلْعَة:** أرض منبسطة.
- **جسر:** قطعة منبسطة من الأرض مستطيلة على مرتفع.
- **إكسارة:** قطعة الأرض التي نُظفت من الحجارة والأشجار وأصبحت صالحة للزراعة.
- **إشكارة:** مساحة صغيرة من الأرض مزروعة بالحبوب ويكون إنتاجها محدوداً بخاصةً لمن لا يملك أرضاً واسعة.
- **رُوض:** الأرض الواقعة على حافة الوادي من الجهتين.
- **نَقْلَة:** الأرض المرتفعة.
- **قَرْقَباش:** الأرض صعبة الحراثة.
- **بُور:** الأرض المتروكة دون حراثة أو عمل.
- **جَلْدَة:** الأرض اليابسة.
- **مَصْرَة:** الأرض التي يكثر فيها الصُرار (الحجارة الصغيرة).
- **المَراح:** الأرض السهلة المنبسطة الواسعة المراح.
- **أرض دقار:** الأرض كثيرة الحجارة الثابتة فيها.
- **المَرج:** هو أوسع من المارس.
- **وَطاة:** قطعة أرض مملوكة.
- **حاكورة:** قطعة أرض صغيرة أمام المنزل.
- **عَرَصَة:** قطعة أرض صغيرة أمام المنزل.
- **حوش:** أكبر من العرصة.
- **العُراق:** صخر كبير عالي ومنحدر.
- **الطور:** حافة العراق المرتفع.





■ لَجَف: باطن الطور أو العراق.

■ إِشْقِيف: مغارة صغيرة.

■ عَقَبَة: تلة أو طلعة.

■ عَرْقُوب: ارتفاع أكثر من العقبة.

■ حَبَلَة: قطعة من الأرض لا تُحرث ولا تُفْلح، رفيعة ويابسة أو صخرية.



صور زيارت نوثيق المطبخ التراثي الأردني









نبذة عن الجمعية

الجمعية العامة للقطاع المصرفي في الكويت

الجمعية العامة للقطاع المصرفي في الكويت

الجمعية العامة للقطاع المصرفي في الكويت

الجمعية العامة للقطاع المصرفي في الكويت

الجمعية العامة للقطاع المصرفي في الكويت

الجمعية العامة للقطاع المصرفي في الكويت

الجمعية العامة للقطاع المصرفي في الكويت

الجمعية العامة للقطاع المصرفي في الكويت

الجمعية العامة للقطاع المصرفي في الكويت

الجمعية العامة للقطاع المصرفي في الكويت

جمعية بيت التراث والفنون

لقد تم تأسيس جمعية بيت التراث والفنون عام ٢٠١٤م وكانت مبادرة نخبة من المثقفين والمتخصصين في مجالات الفنون المختلفة لخدمة شرائح المجتمع على اختلاف فئاته العمرية والثقافية (والحالات الخاصة) من الجنسين على مستوى المملكة الأردنية الهاشمية وتتطلع للمشاركة العربية والعالمية لتحقيق أهداف الجمعية وأهمها:

- نشر الوعي وتعميم الفعاليات الثقافية ورعايتها وتنميتها.
- رعاية ودعم الإبداع والمبدعين في مجالات الفنون التشكيلية والموسيقى والدراما والمسرح والسينما.
- الحفاظ على الصناعات التقليدية والحرف اليدوية.
- المحافظة على الأماكن الأثرية.
- القصص والحفاظ على التراث الشعبي الأردني الإنساني.
- إقامة المشاريع التي تدر دخلاً للجمعية.

رؤيا الجمعية:

التوثيق والمحافظة على كل ما هو موروث مادي وغير مادي والعمل على تطويره والوصول إلى الفنان والمثقف الأردني والحالات الخاصة في مختلف الحقول الفنية والثقافية والإعلامية ودمجه مع التجارب الغنية العربية والأجنبية لتمكينه من صقل تجربته وتحقيق أهدافه.

رسالة الجمعية:

العمل على تحقيق وصول الفنان والمثقف الأردني إلى أهدافه بما يخدمه ويخدم الأردن في المستقبل للحفاظ على الحضارة والتاريخ والتراث وصونه من خلال التعاون مع الجهات المختصة سواء كانت رسمية أو قطاع خاص أو مؤسسات المجتمع المدني كوحدة تكميلية واحدة ولدعم التنمية الثقافية في الأردن بمجالاتها المتعددة.

صور عن فعاليات جمعية بيت التراث والفنون















أسماء فريق العمل والمنطوقين

فريق العمل

- الأستاذة اليدا مضاعين - مشرف عام.
- الأستاذة حنان دغمش - المدير التنفيذي.
- الدكتور أحمد شريف الزعبي - المدير الفني.
- الأستاذ نايف النوايسه - محرر اللغة العربية.
- الأستاذ رسمي محاسنة - مستشار إعلامي.
- الانسه نتلي الفرخ - مدخل بيانات /سكرتيرة.
- السيد عبد السلام الخطيب - مخرج الفلم الوثائقي.
- السيد جوزيف فرحات - مساعد مخرج ومونتاج.
- الانسة ميريه حتر - مصور فوتوغرافي.
- السيد عايد مضاعين - مصور فيديو.
- السيد إحسان حسين - تصميم الكتاب.
- الأنسة نفين جوابرة.

الفريق الميداني

- السيد محمود الخليفات - باحث.
- السيد عواد التويران - باحث.
- السيد يزن السعود - باحث.
- السيدة ميلاد الهراييد - باحث.
- السيدة ریحانه سعود - باحث.
- السيد عايد مضاعين - باحث.

فريق المتطوعين

- الاستاذة اليدا مضاعين - رئيسة جمعية بيت التراث والفنون.
- الاستاذ رسمي محاسنة - مستشار إعلامي.
- الاستاذة ماجدة صويص - زيارات ميدانية.
- السيدة داليا بطشون - زيارات ميدانية.
- السيدة أريج هلسه - زيارات ميدانية.
- الاستاذ عدي القاسم - محاسب.
- الاستاذ أحمد غنيمات.



شكر لكل من

ساهم في إنجاز هذا المشروع

الشكر إلى كل من ساهم في انجاح المشروع

- الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID) من خلال مشروع استدامة الإرث الثقافي بمشاركة المجتمعات المحلية (SCHEP) والمنفذ من قبل المركز الأمريكي للأبحاث (ACOR)
- عائلة الدكتور احمد شريف الزعبي / ارد / خرجا
- عائلة الاستاذ نايف النوايسة / الكرك
- الدكتور غسان طنش
- السيد هشام المجالي
- وزارة الثقافة - مديريات الثقافة في المحافظات
- جمعية تل حسان الثقافية / حسان / (الاستاذ منصور الشيحان)
- جمعية الرمثا الثقافية الحرفية / الرمثا / (الممثلة برئيستها السيدة سميره الزحراوي)
- الانسة ماجدة صويص / الفحيص
- الفنان الياس جريسات / الفحيص
- السيد باسل حتر / الفحيص
- عطوفة المهندس هاني الخطاطبة- مدير المنطقة التنموية لمحافظة معان
- عطوفة الدكتور ياسين الصلاح - مدير مديرية سياحة محافظة معان
- السيدة عاهدة كريشان / معان
- وكالة الأنباء الأردنية (بترا)
- الاذاعة الاردنية
- منصة هوا الفحيص
- منصة الفحيص نت
- اذاعة صوت العرب القاهرة
- الصحف المحلية و المواقع الالكترونية الاردنية
- السيدة اعتدال صويص وعائلتها / الفحيص
- السيدة ام نضال مضاعين / الفحيص

- الحاجة ام ابراهيم العبادي / بدر الجديدة
- الحاجة ام عمر عبدالرحمن المشاعلة /حسبان
- الحاجة ام برجس توفيق العواودة / حسبان
- السيدة ام زياد سالم صويص / الفحيص
- السيدة ام ماهر بطرس حتر / الفحيص
- السيدة أميرة غانم / الرمثا
- السيدة ماجدة المومني / الرمثا
- السيدة منى سمارة / الرمثا
- عائلة الأستاذ فؤاد العكوك / العقبة
- السيد عادل يوسف الداود وعائلته
- السيدة ام فارس صويص

المصادر والمراجع

١. القرآن الكريم.
٢. الكتاب المقدس/ سفر التثنية/ وسفر الخروج.
٣. أبو نجم، يوسف، معجم النباتات الطبية/ بيروت مكتبة لبنان/ ١٩٩٢.
٤. التل، غسان نيازي، المجتمع الأردني عالم الكتب الحديث/ أربد ٢٠٠٦.
٥. الحصان، عبدالله، التراث الشعبي في مدينة معان/ وزارة الثقافة/ ٢٠٢١.
٦. الدقاسمة، علي موفق، قرية إبد/ تاريخ الأرض الإنسان، ج١، مطبعة حلا، أربد، ٢٠١٧.
٧. الرشيد، عبدالله، ملامح الحياة الشعبية في مدينة عمان/ وزاره الثقافة والشباب/ ١٩٨٣.
٨. الروسان، عاطف نهار، الحرّة الأردنية الصفاوي/ عمان ٢٠٠٥.
٩. الزعبي، أحمد إبراهيم.
- ألفاظ من التراث الشعبي الأردني.
- الأمثال الشعبية ومناسباتها.
١٠. الزعبي، الدكتور أحمد شريف.
- الأغاني الشعبية الأردنية/ ٢٠١٥.
- الحيوانات الأليفة والبرية في التراث الشعبي الأردني/ عمان.
- معجم اللهجة الحورانية ووزارة الثقافة/ عمان ٢٠٢٠.
١١. الزوال، أحمد سليم، معجم التراث والألفاظ الشعبية/ وزارة الثقافة ٢٠١٢.
١٢. الصويص، السيدة رغدا نيشان، أكلات جدودنا والمونة.
١٣. الشفاف، عبدالله، معجم العبارات الريفية في شمال الأردن/ جامعة اليرموك/ أربد ٢٠٠٠.
١٤. العبادي، أحمد عويدي، المناسبات البدوية/ وزارة الثقافة/ عمان ١٩٧٩.
١٥. العزيزي، روكس بن زايد، معلمة للتراث الأردني/ ١٩٨٦.
١٦. العديلي، اديب عيد، معجم الكلمات العامية/ ١٩٩٦.
١٧. الطوالة، ضياء الدين عبدالله، قرية سحم الكفارات/ عمان ٢٠١٩.
١٨. العمد، هاني،
- الأمثال الشعبية الاردنية/ وزارة الثقافة ١٩٧٨.
- الأمثال الشعبية الاردنية/ ٢٠٠٨.
١٩. القسوس، نجيب، ملامح التراث الشعبي في محافظة الكرك/ ١٩٩٤.

٢٠. المجالي، فراس، العادات الأردنية بين الأمس واليوم / ٢٠١٦.
٢١. المعاني، محمد عطا الله، الموروث الشعبي لمدينة معان / ٢٠١١.
٢٢. المنزلوي، عبدالله، التاريخ الثقافي في العقبة / ١٩٩٣ / ٢٠٠٤ .
٢٣. النمري، سليم خليل، لوحات من التراث / أربد ٢٠١١.
٢٤. النوايسة، نايف.
- الطفل في الحياة الشعبية الأردنية / ٢٠٠٩.
- حكاية مثل شعبي / وزارة الثقافة عمان / ٢٠٢٠.
- موقع أقحوان الجبل.
٢٥. الهباهبة، طه، الشوبك في التاريخ والوجدان الشعبي / ١٩٨٤.
٢٦. بطمة، الباحثة دينا، الحكايات المحكية المحفوظة لدى كبار السن.
٢٧. جوسان، أنطون، العادات العربية في بلاد مؤاب / ترجمة د. سامي النحاس / ١٩٩٧.
٢٨. حتر، ناهض، المعزب رباح / أحمد أبو خليل / ٢٠١٣.
٢٩. حجاب، نمر، مجلة الفنون الشعبية، العدد ٦ / ١٩٧٥ / الأكل الشعبي، وزارة الثقافة.
٣٠. حكمت، نجمة، عاماً من حياة امرأة أردنية / عمان ٢٠١١.
٣١. السريحين، فاروق، تاريخ مدينة الرمثا ولوائها / عمان ١٩٨٥.
٣٢. عبيدات، الدكتور سلمان، دراسة في عادات وتقاليد المجتمع الأردني / ١٩٩٥ / ١٩٨٤.
٣٣. هلال، عارف، أعراف البادية / ٢٠١٠.
٣٤. موقع الصحف اليومية الالكترونية.
٣٥. وزارة الثقافة، مجلة الفنون الشعبية.
٣٦. وزارة الثقافة، موقع الالكتروني.
٣٧. وزارة الثقافة، نتائج المسح الميداني القائم على المجتمع المحلي / محافظة الكرك.
٣٨. وزارة الثقافة، نتائج المسح الميداني القائم على المجتمع المحلي / محافظة البلقاء.
٣٩. وزارة الثقافة، نتائج المسح الميداني القائم على المجتمع المحلي / محافظة الزرقاء.

بالرغم من أنّ فريق العمل سعى جاهداً لتوثيق هذا العدد من الأكلات التراثية الشعبية، إلّا أنّ هناك العديد منها والتي لم يسمح الوقت المحدد لانتهاء المشروع بتوثيقها وأرشفتها، آملين بأن تكون هناك تكملة لهذا المشروع الهام بحيث نتمكن من إضافتها وتسليط الضوء عل كل مايتعلق بمطبخنا التراثي الأردني في الطبقات القادمة.

كتبت مواد هذا الكتاب باللهجات المحلية وتمت مراجعتها من قبل متخصصين في ضبط اللهجة. لم يتم التغيير على ماتم جمعه من أفراد المجتمعات المحلية من محافظات المملكة الأردنية من مواد ومعلومات عن الأكلات التراثية الاردنية.

تم دعم أعمال البحث والطباعة بواسطة:



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

