



يوم التأسيس

Saudi Founding Day

— ١١٣٩هـ / ١٧٢٧م —



أكلنا يوم بدينا

دليل الطهي



أَكْلُنَا فِي شَرْقِ المملكة العربية السعودية



البلايط

تعتبر الشعيرية نوعاً من أنواع الحلويات في المنطقة الشرقية، وتعتبر طبقاً من أطباق الفطور، ويقدم أيضاً في رمضان، وهي مصنوعة من طحين القمح وتحتوي على نسبة عالية من الألياف.

المقادير

▪ الشعيرية ▪ السمن ▪ السكر ▪ الماء

الطريقة

تسلق الشعيرية بالماء ويضاف إليها السمن أو الزبدة وعند اقتراب نضجها يوضع السكر، ثم يوضع فوقها بيض مقلي.



خبز الحمر

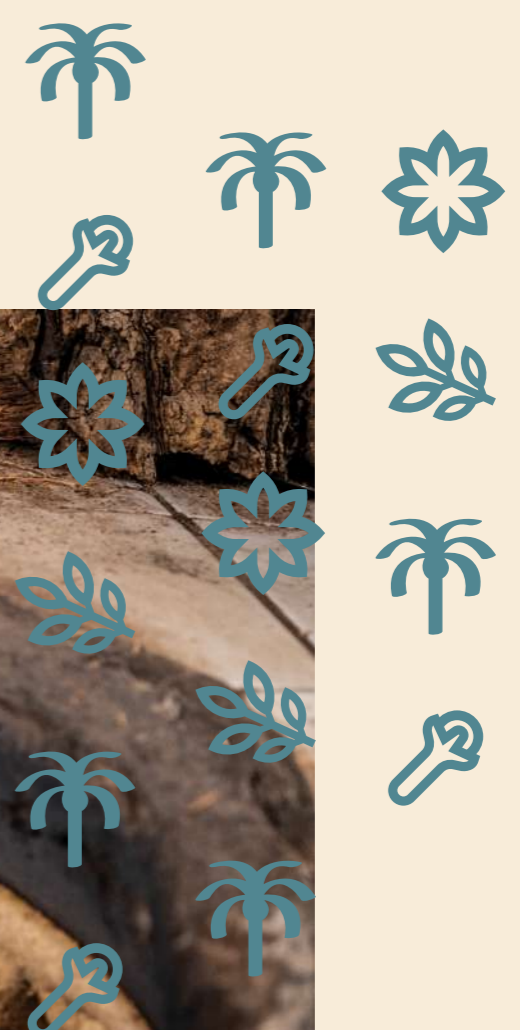
يقدم خبز الحمر عادة مع أغلب الأطباق والوجبات، حيث يقدم في الإفطار مع البيض المسلوق، أو مع التمر والسمن، وأيضاً مع الأطباق الرئيسية.

المقادير

▪ الدقيق ▪ الملح ▪ التمر ▪ الماء

الطريقة

يعجن الدقيق بالماء ويضاف إليه قليل من الملح ولا يتم وضع الخميرة في هذا النوع من أنواع الخبز، ويخبز تحت درجة حرارة عالية.



روبيان مملح (جمبري)

يتوفر الجمبري في المنطقة الشرقية بكميات كبيرة، وللمحافظة عليه يجففونه ويضعون الملح عليه كي لا يفقد قيمته الغذائية، ويقدم غالباً مع الأرز، وهو من الأطباق الرئيسة في الوجبات لدى أهالي ويقدم كذلك للضيوف.

المقادير

▪ الأرز ▪ الجمبري المملح ▪ البصل ▪ السمّن ▪ التوابل

الطريقة

يقطع البصل ويضاف إليه السمّن، والجمبري، والتوابل، ويسلق الأرز وبعد نضجه يضاف إليه الجمبري ويقدم.





الأرز الحساوي

الأرز أو العيش الحساوي ويسمى كذلك (رز الحساء) من الأطباق التقليدية التي لها عمق تاريخي مرتبط بمحافظة الأحساء، كونه يزرع فيها، تحتل قرية القرين المرتبة الأولى من بين قرى الأحساء في أفضل إنتاجها للأرز الحساوي. الذي تميز بلونه الأحمر الداكن، وباحتوائه على عناصر غذائية عالية؛ أبرزها الحديد، والكربوهيدرات، والفيتامينات، وخاصة فيتامين (B)، وكذلك الزيوت والألياف ذات الأهمية القصوى في الغذاء، التي تتركز في القشرة الداخلية لحبة الأرز.

المقادير

- الأرز الحساوي
- الماء
- الملح
- البهارات

الطريقة

يتم وضع كمية ماء أكثر من الأرز في القدر، ثم يضاف إليها الملح وبعض البهارات كالكمون والدارسين، وتترك على النار حتى تنضج بشكل كامل، ثم يتم تقديمه مع أصناف مختلفة من اللحم أو الدجاج أو الريان، أو بعض الخضروات المشكلة، وذلك حسب الرغبة.



القهوة السعودية

تُحمص حمصة متوسطة في المنطقة الشرقية، وتعد من المشروبات الساخنة التي تقدم في جميع الأوقات عند قدوم الضيوف.

المقادير

- البن المطحون
- الهيل المطحون
- الماء

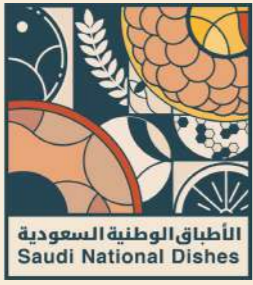
الطريقة

يوضع الماء على النار حتى الغليان، ثم يضاف البن المطحون، والزعفران، تطبخ القهوة على نار متوسطة لمدة 20 - 30 دقيقة، ثم يضاف الهيل ويطبخ مع القهوة لمدة 2-3 دقائق، ثم تزال القهوة من على النار، وتترك جانباً لمدة دقيقتين وتكون جاهزة للشرب.



أكلنا في وسط المملكة العربية السعودية





الكليجا

الكليجا (الكليجة) طبق حلوى شعبي تقليدي في منطقة القصيم، يعود تاريخ هذا الطبق إلى سنين بعيدة ارتبطت بالعقيلات، كما يُعد طبق ذا قيمة غذائية متكاملة ذا سعرات حرارية عالية، باحتوائه على البر "طحين القمح الكامل"، الغني بفيتامين إي ، والودك "دسم اللحم" أو السمن أو الزبدة. وبعض الفيتامينات والكربوهيدرات. ويتمتع الطبق بقابلية التخزين والبقاء في أي ظروف لفترة طويلة دون أن تتأثر مكوناته. يرتبط الكليجا بمناسبات المجتمع المحلي في القصيم، كحفلات الزواج والختان، ويحرص النساء على شراؤه بمناسبة زواج بناتهن، كما تُقدّم الكليجا كنوع من الهدايا، بعد صنعه في منازلهن.

المقادير

- دقيق البر
- الودك
- دبس التمر
- توابل منكهة

الطريقة

يخلط دقيق البر والودك ويعجن بالماء ، وبعد العجن، يتم تشكيل العجينة إلى أحجام متساوية متوسطة الحجم، تحشى بالسكر والليمون الأسود والقرفة، والقليل من الهيل، أو دبس التمر المستخرج من الجصة (مبنى حجري؛ لحفظ التمر) ثم تكور على بعضها بحيث لا يخرج شيء من الحشو، ويزخرف أعلاها، ثم تطهى بواسطة الموقد وتقدّم ، ومع الوقت أضيف العديد من الحشوات الحديثة مثل التوفي.



خبز الملة (قرص)

نوع من أنواع المخبوزات تؤكل غالباً وجبة إفطار، إلى جانب طبق من السمن أو الزبدة، وهو من الأكلات المحببة لدى أهالي المنطقة الوسطى، ويؤكل أيضاً مع التمر والوجبات الرئيسية.

المقادير

- دقيق ماء مملح
- الماء
- الملح

الطريقة

تعجن المكونات بدون إضافة الخميرة، وتصنع على شكل كعكة كبيرة مستديرة، توضع على الجمر وتغطى أيضاً بالجمر لكي تنضج من جميع الجهات، وتوضع بضع دقائق وتخرج وتقلب، ثم تعاد وتغطى بالرماد الحار مرة أخرى.





الجريش

الجريش "الجريشة" من الأكلات المتعارف عليها منذ القدم في منطقة نجد، والمنطقة الشمالية، وقد جاء وصف الطبق لدى العديد من الرحّالة منهم وليم بلجريف الذي أفاد بأنه مكوّن من القمح المجروش الذي يُطبخ إما باللبن أو الحليب في أغلب الأحيان، والرحّالة موزل الذي وصفه بأنه: "قمح مكسر أو مدقوق في الرحي ومغلي. وعند الشيوخ يطحن الدقيق طحناً خشناً فيتحول إلى كسر جريش، ويصب الماء على القمح المكسر أو المطحون، ويضاف الملح، ويغلى إلى أن يصبح عجينة سميكة"، والتنوخي بقوله: "وهذه العصيدة عبارة عن اللبن الحليب يُغلى، فيذرون عليه الدقيق تارة، أو يضعون فيه البُرّ الجريش (البرغل)، وقليلًا من الدهن، ويقال لها حينئذ: الجريشة".

المقادير

- حبوب القمح المجروشة
- اللبن
- الملح
- الماء

الطريقة

تُسلق حبوب الجريش بالماء بعد جرشه برحي مخصصة تسمى المجرشة، تشابه الرحي إلا أنها أخف منها بحيث تكفي بتكسير الحب دون طحنه، ويحرّك بواسطة ملعقة تسمى المسواط، وقد يضاف إليه الزبد واللحم أحياناً، وحينما ينضج يقدّم للأكل وهو ساخن. ويوضع على شكل كومة، في طبق واحد مدوّر من النحاس الأحمر، ويوضع فوقه السمن البرّي أو الزبدة.



الحنيني

من الحلويات الشتوية التي تمد الجسم بالطاقة والدفء لاحتوائه على كربوهيدرات عالية، التي تقدم في المناسبات لدى أهالي المنطقة الوسطى.

المقادير

▪ تمر منزوع النوى ▪ دقيق البر ▪ الماء الساخن ▪ السمن أو الزبدة

الطريقة

يتم هرس التمر ويضاف إليه الماء الساخن ودقيق البر ومن ثم يضاف إليه السمن أو الزبدة مع عدد من المنكهات كالهيل المطحون.



الفقع أو الكمأ

هي عبارة عن مادة غذائية رئيسية لدى سكان المنطقة الوسطى لتوفره بالصحاري بشكل كبير، ويؤكل غالباً عوضاً عن اللحم.

المقادير

- الفقع
- سمن أو زبد.
- الماء

الطريقة

يغسل الفقع جيداً من ما يشوبه من الأتربة، ويقشر، ويقطع، ويسلق كما يسلق اللحم بالماء، ويقدم غالباً مع الأرز.





المرقوق

المرقوق من الأطباق القديمة التي عرفت في الجزيرة العربية التي صُرب فيه المثل فيقولون لمن يخلط في تصرفاته: "فلان يعصد ويرق" أي يصنع العصيد مع المرقوق. ويُقصد بالمرقوق الخبز الرقاق، كما فسره الليث بقوله: (الرقاق من الخبز: نقيض الغليظ، وقال غيره: رقيق ورقاق، وهذه رُقاقة واحدة). اشتهر المرقوق بكونه أحد الأطباق التقليدية التي نالت شهرة في المنطقة الوسطى ومنها توسع نطاقه وانتشر حتى شمل جميع أراضي المملكة العربية السعودية، وهو ذا قيمة غذائية عالية، باحتوائه على البر والخضار واللحم، حيث يحتوي على المعادن والفيتامينات، لذا يفضل تناوله في فصل الشتاء، ويقدم كوجبة عشاء في الغالب.

المقادير

- دقيق البر
- خضار
- سمن
- لحم

الطريقة

تحضر عجينة قاسية من دقيق البر، وتقطع إلى قطع متساوية تسمى "تمثالة"، ثم تفرد باليد وتقلبها المرأة على ذراعيها حتى تتمدد وتصبح رقيقة، ويكون على النار في قدر اللحم، والسمن، والخضار المقطعة (القرع، الباذنجان، الكمأة في موسمها)، مع البهارات والملح، ثم تؤخذ الرقاقة وتفرش على سطح الماء الفاتر، ثم يقلب حتى يغوص في الماء وتترك، بينما تجهز الرقاقة الثانية، وهكذا حتى ينضج تمامًا ويقدم ساخنًا في إناء أو صحن.



اللبن

اللبن هو المشروب الذي يفضلُه غالبية أهالي المنطقة الوسطى؛ حيث تنتشر المراعي بشكل كبير، ويصنع اللبن من حليب الأبقار؛ حيث يتم حلب البقرة في المساء ويترك حليبها في وعاء فخاري شبيه بالجرة لحفظ الحليب الطازج حتى صباح اليوم التالي، ثم يحكم رباط الفوهة بخيط من الصوف مصنوع خصيصاً للقربة، وتعلق القربة (الصميل) من أطرافها بحبال من الصوف إلى حامل هرمي من ثلاثة أعمدة خشبية متساوية الطول، ويتم خض اللبن حتى يصبح جاهزاً للشرب.



حليب الإبل

يعتبر حليب الإبل مشروباً أساسياً لدى أهالي المنطقة الوسطى، ويشرب غالباً مع التمر، ويعتبر وجبة فطور مشبعة بالتمر والسمن أو بالزبدة بالإضافة إلى الحليب، ويقدم أيضاً للضيوف، فحليب الإبل غذاء دسم جداً، وكذلك يعتبر مفيداً جداً، إذا شرب بالمساء سمي غبوق، وإذا شرب بالصباح سمي صبوح.



القهوة السعودية

تُحمص حمصة متوسطة في المنطقة الوسطى، وتعد من المشروبات الساخنة التي تقدم في جميع الأوقات عند قدوم الضيوف.

المقادير

- البن المطحون
- الهيل المطحون
- زعفران
- القرنفل
- الماء

الطريقة

يوضع الماء على النار حتى الغليان، ثم يضاف البن المطحون، ثم تُضاف باقي البهارات باستثناء الهيل، ثم تطبخ القهوة على نار متوسطة لمدة 17 دقيقة ثم يضاف الهيل ويطبخ مع القهوة لمدة 2-3 دقائق، ثم تزال القهوة من على النار وتترك جانباً لمدة دقيقتين، وتكون جاهزة للشرب.



أكلنا في غرب المملكة العربية السعودية



الخبز بالزبدة والعسل

يعتبر الخبز في المنطقة الغربية من الضروريات على وجبة الإفطار، ولأهميته كانوا يضعون الأفران على ظهور السفن من أجل صنع ذلك الخبز. ويقدم مع الزبدة والعسل المتوفر بكثرة في الجبال ، وهو مصدر قوي للطاقة.

المقادير

▪ الدقيق ▪ العسل ▪ الماء ▪ الملح ▪ الزبدة

الطريقة

تعجن المقادير، وتترك قليلاً، ثم تخبز في الفرن، ويوضع عليها الزبدة والعسل وهي ساخنة.



الفول

يعد الفول أحد المحاصيل القديمة التي عرفتتها الحضارات البشرية، فهو غذاء صحي غني بالألياف، ومصدرٌ للبروتينات والطاقة، وفي المنطقة الغربية تنتشر محلات بيع الفول، ويتناوله الناس في وجبة الإفطار.

المقادير

- حبوب الفول
- الماء
- الزبدة
- الفلفل

الطريقة

تنقع حبوب الفول ليلة كاملة ثم تسلق بالماء، وعند التقديم يوضع فوقها قليلاً من السمن والفلفل.



الخبز (المرمود)

يُعدُّ الخبز المرمود وقت تناوله؛ لأنه يؤكل ساخناً، ويتواجد في وجبة الإفطار، وأيضاً يقدم مع الوجبات حيث يشاع في المنطقة الغربية تقديم الفجل والكراث مع الخبز.

المقادير

- دقيق البر
- الماء

الطريقة

تعجن المقادير وتوضع على شكل طبقة رقيقة من العجين بين الرماد حيث تغطى تماماً إلى أن تنضج.



مربي الورد الطائفي

من الأطباق التي تقدم في وجبة الإفطار، ويعدّها النساء عن طريق غلي الورد الطائفي مع السكر.
ويعد من الأطباق المفيدة خاصة لآلام المعدة وهو من الأطباق القديمة في الطائف.

المقادير

- ورد طائفي
- ماء
- سكر

الطريقة

يغلى الورد مع قليل من الماء، ويوضع عليه السكر حتى تتجانس المكونات وتصبح مزيجاً متماسكاً.



السّمك النّاجل المقلّي

يعتبر السمك النّاجل المقلّي من الأطعمة المفضّلة في المنطقة الغربيّة لكثرتّه وخاصّة في جدّة.

المقادير

▪ السمك ▪ الزيت ▪ الملح ▪ الماء ▪ التوابل

الطريقة

توضع التوابل على السمك، وتقلّى بالزيت، بعد نضجه ويقدم في طبق.



عصيدة اللحم مع التمر الهندي

تعتبر من الأطباق الرئيسة في المنطقة الغربية، وهي من الأطباق الغنية بالفوائد الصحية.

المقادير

▪ اللحم ▪ التمر الهندي ▪ الماء

الطريقة

يسلق اللحم مع الماء، ويضاف إليه التمر الهندي، وتعصد المكونات سوياً، وتؤكل ساخنة.



المعدوس

وجبة اشتهرت في المنطقة الغربية، وتقدم غالباً وجبة عشاء، حيث تقدم مع السمك المقلي أو تؤكل مع السمن فقط.

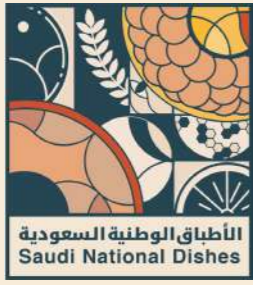
المقادير

▪ الأرز ▪ العدس ▪ الماء

الطريقة

يسلق كلاً من الأرز والعدس بكميات متساوية إلى أن ينضج ويقدم مع السمن أو الزبدة.





السليق

السليق من الأطباق التقليدية التي ذُكرت في قصائد الشعراء، يُعد السليق من أهم الأطباق الشهيرة في مدينة الطائف، الذي انتشر منها هذا الطبق إلى بقية مدن المنطقة الغربية مثل مكة المكرمة والمدينة المنورة وجدة، يتكون السليق من اللحم والأرز وبخلّوه من البهارات؛ لذا سُمي السليق عند أهل مكة بالرجل الصالح أو أبيض الوجه. والطبق غني بالمواد البروتينية والأملاح المعدنية وبخاصة الفسفور. وقد ارتبط طبق السليق ببعض العادات التي يمارسها المجتمع، أبرزها مشاركة اللحم مع الأقارب والجيران.

المقادير

- الأرز
- اللحم أو الدجاج
- السمن

الطريقة

يسلق اللحم في ماء مع الملح، وبعد أن ينضج بشكل كامل يتم إخراجهم من الماء، ويطبخ الأرز في نفس ماء اللحم دون إضافة بهارات، سوى السمن عندما يقترب الأرز من النضج، وقد أضاف عليه أهالي مكة بعض الإضافات بوضع الحليب والمستكة مع الأرز، كما أصبحوا يطبخونه مع الدجاج أو مع الدجاج واللحم معاً، ثم يقدّم السليق في صوانٍ تسمى "تباسي" ويوضع على الوجه السمن أو الزبدة.



الحيسة

الحيسة على معنى القطعة من الحيس وَهُوَ الطَّعَامُ الْمُتَّخَذُ مِنَ التَّمْرِ وَالْأَقْطِ وَالسَّمْنِ وَقَدْ يَجْعَلُ عَوْضَ الْأَقْطِ دَقِيقًا، أَحَدَ الْأَطْبَاقِ الرَّئِيسِيَّةِ فِي الْمَدِينَةِ الْمَنُورَةِ الَّتِي عَرَفَتْ مِنْذُ عَهْدِ الرَّسُولِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَهُوَ طَبَقٌ تَقْلِيدِي يَشْبَهُ الْقَشْدَ الَّذِي يَصْنَعُ فِي الْمَنْطِقَةِ الْوَسْطَى الْمَكُونِ مِنْ دَقِيقِ الْبُرِّ وَالتَّمْرِ. وَيَتَمَيَّزُ بِأَنَّهُ طَبَقٌ ذُو سَعَرَاتٍ حَرَارِيَّةٍ عَالِيَةٍ، وَفَوَائِدُ غِذَائِيَّةٍ كَبِيرَةٍ بِكَوْنِ الدَّقِيقِ غَنِيًّا بِالْفَيْتَامِينَاتِ وَالْأَمْلاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ وَالْفَسْفُورِ وَالْكَالْسِيُومِ وَالْيُودِ وَالْبَاتْسِيُومِ وَالصُّودِيُومِ وَالْمَغْنِيسِيُومِ، وَلَا تَكَادُ تَخْلُو مَائِدَةً وَجِبَةَ الْإِفْطَارِ فِي رَمَضَانَ مِنْهُ.

المقادير

- دقيق الدخن أو البر
- السمن
- التمر
- التوابل

الطريقة

يتم إعداد الحيسة أولاً بنزع النوى من التمر، ثم بتحضير قدر يوضع به السمن ويترك على النار حتى يذوب السمن ثم يضاف الدقيق ويضاف السمن ويقلب ثم يرفع خليط الدقيق والسمن من على النار وتضاف له التوابل (الهيل الناعم - الدارسين - الزنجبيل - السمسم - حبة البركة) ثم يحضر التمر ويوضع في الخليط على دفعات ويقلب حتى يصبح خليط متجانس ويقلب الخليط جيداً ثم يقدم بشكله العادي أو يشكل كرات أو دوائر أو مكعبات.





الأرز المديني

يعد من الأطباق المشهورة في منطقة المدينة المنورة، فهذا يدل على تنوع الذائقة السعودية في اكتشاف أطباق ثقافية من المنطقة نفسها، وقد انفردت بهذا الطبق المائدة المدينية ولم يشاركها فيه أي منطقة أخرى.

المقادير

▪ لحم ▪ ماء ▪ ملح ▪ أرز

الطريقة

يطبخ اللحم في الماء مع البهارات والملح، ويضاف إليه البصل ويترك حتى ينضج تماماً، ثم يرفع من المرق، ويترك جانباً، يقسم المرق إلى قسمين، قسم قليل يضاف إليه صلصة الطماطم وتذوب فيه، وقسم يضاف إليه الأرز والسمن، ويترك حتى ينضج، ثم يدهن اللحم بالسمن من الجانبين، ثم يسقى بصلصة الطماطم مع المرق، ثم يقدم الأرز واللحم.



السوييا

من المشروبات الرمضانية الباردة، ويعمل أيضاً في فصل الصيف مشروباً بارداً ومنعشاً، وله طريقتان في التحضير: إما بالشعير أو الزبيب، وإما من بقايا الخبز المصنوع من الدقيق الأبيض.

المقادير

- الشعير
- بقايا الخبز المصنوع من الدقيق الأبيض
- الزبيب
- سكر
- قرفة
- ماء

الطريقة

ينقع الخبز لمدة ليلة أو بضع ليالٍ، ويصفى ويضاف إليه السكر وقليل من القرفة، أو يصنع من الشعير أو الزبيب بخلطه مع الماء، ويضاف إليه السكر والقرفة.



القهوة السعودية

تُحمص حمصة متوسطة في المنطقة الغربية، وتعد من المشروبات الساخنة التي تقدم في جميع الأوقات عند قدوم الضيوف.

المقادير

- البن المطحون
- الماء
- الهيل المطحون
- مستكة
- زعفران

الطريقة

يوضع الماء على النار حتى الغليان، ثم يضاف البن المطحون، تضاف باقي البهارات باستثناء الهيل، تطبخ القهوة على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة، ثم يضاف الهيل ويطبخ مع القهوة لمدة 5 دقائق، ثم تزال القهوة من على النار، وتترك جانباً لمدة دقيقتين وتكون جاهزة للشرب.



إدام الرجلة

الرجلة من النباتات الطبيعية التي تنمو في المزارع والمناطق البرية، وهي نبات قريب من شكل السبانخ، ولها فوائد طبية عديدة، فهي هاضمة ومقوية للقلب ومنظمة للكلية وغنية بالكالسيوم والحديد وفيتامين (أ، ب، ج)، وتعتبر من الوجبات التي لا تقدم غالباً للضيوف، تؤكل بالخبز وغالباً ما تكون وجبة إفطار.

المقادير

- رجلة
- توابل (فلفل، كمون)
- زيت السمسم (حسب الرغبة) عند التقديم

الطريقة

تؤخذ حزم الرجلة، وتنظف وتنقى وتوضع في قدر به ماء مدة ساعة أو أكثر حتى تنضج، ويضاف إليها الفلفل والكمون، كما يضاف إليها زيت السمسم عند التقديم حسب الرغبة.



خبز الميفا

أكلة شعبية قديمة تشتهر بها مناطق جنوب المملكة العربية السعودية، وتختلف مسمياتها من منطقة إلى أخرى، ومنها: خبز الفطير، خبزة الضو، خبز الميفا أو التنور نسبة إلى التنور الذي يخبز فيه، وهي غنية بالمواد الكربوهيدراتية، والفيتامينات، والعناصر المعدنية، وهي تقدم عادة مع وجبة الإفطار أو مع العشاء، وتقدم أيضاً للضيوف.

المقادير

- عسل
- دقيق بر أو شعدير أو دقيق ذرة
- سمن
- ملح
- خميرة
- ماء

الطريقة

تعجن المقادير حتى تصبح عجينة سميكة، وتقسم إلى قطع متساوية، وتفرد باليد بشكل طولي، وتلصق العجينة حول أطراف التنور من الداخل، ثم يوضع غطاء التنور وفوقه الجمر لينضج من جميع الجهات، وبعد تغير لونه ينزع ويقدم مع السمن أو العسل أو اللبن.



الرواني

نوع من أنواع الحلى، وهي طبق غني بالبروتين الجيد ويمد بالطاقة، ويحتوي على الفيتامينات والحديد، كما يحتوي على الأملاح كالصوديوم والكالسيوم، ويعتبر من الأطباق المندثرة في وقتنا الحاضر.

المقادير

▪ دقيق الأرز ▪ بيض

الطريقة

توضع مقابل كل بيضة ملعقة من دقيق الأرز، وتخلط حتى ينفش البيض، وتوضع في الميفا (شكل أسطواني مبني داخل دكة في مطبخ المنزل)، أو بوضعها بين نارين: نار تحت الصحن، ونار فوق غطائه؛ لتنضج ويحمر وجهها وتنتفخ، وتسقى بالشيرة بعد نضجها، وهي ماء محلى يضاف إليه الهيل والقرفة.





خبزة المقناة

يُعد الخبز في المنطقة الجنوبية من الضروريات؛ لما له من قيمة غذائية عالية، إذ أنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية. فقد اشتهرت الباحة بالخبز المصنوع من دقيق القمح الذي يسمى (الخبز المقناة) بتشديد النون أي المعمول بواسطة القنا "الحطب"، وتسمى القناة، وهي شعلة من القبس في رزمة من شجر الشث المعروف في جبال السراة؛ وتتكون الخبزة إما من القمح لوحده أو من القمح والشعير بجمعهما معاً، وعندما يتم جمع الدقيق والشعير معاً تسمى "مشعورة"، ونادراً يستخدم الشعير الخالص؛ لكثرة نخالته. تُعد الخبزة الأثقل وزناً، إذ تزن أحياناً ما بين كيلوغرام إلى أربعين كيلوغراماً، وقطر يتراوح بين ثلاثين سم وبين متر.

المقادير

▪ الدقيق ▪ الماء



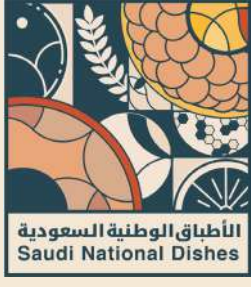
خبزة المقناة

الطريقة

يتم إعداد الخبز المقنًا بعجن البر بالماء بصحفة كبيرة الحجم يغطي عليها، وتترك ساعة ونصف وتحفظ في مكان بارد، ثم تخبز بعد ذلك يفرد العجين على حجر رقيق أملس قد تصل مساحة سطحه إلى ٢م ، بعد إيقاد النار تحت الحجر، وهو على الأثافي (الحجارة التي تنصب لوضع الحجر الأملس عليها أو القدر وما شابهه) وتكون ثلاثاً أو أربعاً، ثم تُزال الأثافي ليستقر الحجر على الجمر الذي تكون تحته ثم يُفرد عليه العجين، وتوقد عليه من أعلى نباتات جافة خاصة تسمى (القنى)، ومن تلك النباتات الشث والطباق؛ ليعطيها نكهة ورائحة فريدة، ويتجنب استخدام الشيح والعرفج لمرارتهم التي تنتقل إلى الخبزة، بعد ذلك تبقى الخبزة في مكانها لفترة من الزمن يحددها سمكها ومقدار النار التي وضعت تحتها وفوقها، وبعضهم يستخدم (المشعف) حيث يوضع فوق الخبزة بعد إحماؤه، ومن ثم توقد عليه النار وتترك لفترة حتى تنضج، ثم تستخرج الخبزة بإزالة ما عليها من الرماد، وتنظف بعناية أو بإزالة المشعف، الذي يحميها من الرماد.

وبعد استخراج الخبزة تُنقل إلى مكان الضيوف حيث يتم تقسيمها بالسكين إلى أجزاء صغيرة تُسمى كل واحدة منها (شثرة)، وتُسمى عملية التقسيم بالسكين بـ (التشتير)، ويجب أن يقوم بها رجل لديه خبرة خاصة في ذلك. وتوضع (الشُّتار) بشكل دائري أو مستطيل، ويوضع في الوسط





المغش

يُعد مغش اللحم من الأطباق التقليدية والأساسية في منطقة جازان، الذي اقتبس اسمه من الوعاء الحجري الذي يطبخ فيه، وهو من الأكلات الغنية بالقيمة الغذائية العالية؛ لاحتوائه على اللحم والخضار، والتي تقدّم في وجبة الإفطار أو الغداء .

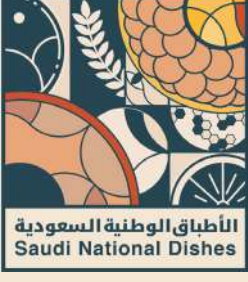
المقادير

▪ اللحم ▪ الخضار ▪ الملح

الطريقة

يقطّع اللحم قطع متوسطة أو صغيرة، مع أنواع من الخضار، مثل البطاطس والكوسا والبصل، حسب الرغبة، مع وضع الملح، وقليل من الشحم، ويضاف على جميع هذه المكونات الماء ثم يوضع في المغش الذي يدلى في التنور "الميفا" وقد يوضع معه اللبن الرائب أو زيت السمسم، ويترك لمدة ثلاث ساعات تقريباً؛ حتى ينضج. ويخرج من التنور ويقدم مع الأرز أو الخمير، ويفضل الكثير استخدام مرقته كحساء. وهو من الأطباق التي لا زالت تقدّم في منطقة جازان في الوقت الحاضر، حيث يتميز هذا الطبق بمذاق مختلف عن بقية الأطعمة الأخرى التي تقدم بأواني معدنية أو حديدية.





الرقش

سيد السفرة النجرانية التي تقدّم في المناسبات، ومن أهم الأطباق المتوارثة في المنطقة، التي لا غنى عنها على المائدة الرمضانية، وتقدّم كوجبة عشاء في شهور السنة الأخرى، وهي شبيهة بطبق الثريد، كونها عبارة عن خبز مستوي يشرب بالمرق. امتازت بكونها غنية بالعديد من الفيتامينات والكالسيوم والصوديوم والمغنيسيوم والأملاح المعدنية بسبب مكوناتها الأساسية البر واللحم والمرق.

المقادير

▪ دقيق البر ▪ المرق ▪ اللحم

الطريقة

في البداية يُوضع الماء فوق الطحين ويعجن حتى يتم الحصول على عجين متماسك يترك مدة نصف ساعة، ثم يشكل ويخبز في التنور أو على الصاج حتى يصبح ذهبي اللون. ويُقطع الخبز في المدهن وهو ماعون من حجر الجرانيت ذا شكل دائري، ويُرش بمرقة اللحم، ويغطى بغطاء المدهن المصنوع من سعف النخيل ويقدم ساخناً، وقد يستبدل مرق اللحم الذي يوضع على الخبز إما بالسمن والحليب أو مرق الدجاج الخفيف مع الخضار.



الشويطة

سميت الشويطة بهذا الاسم؛ لأنها تشوط على النار، وشوط النار أي أغلاها، وتعتبر الشويطة من الأكلات الغنية بالكربوهيدرات، وتؤكل غالباً في الضحى أو العصر، كما تؤكل مع المشروبات الساخنة كالشاي وغيره.

المقادير

- سنبل القمح الطري

الطريقة

تؤخذ سنابل القمح من المزارع وهي رطبة، ثم تجمع في مجموعات صغيرة، وتربط وتسمى (غزيلة)، ثم تشوى على النار (تشوط)، وبعد ذلك يتم إخراجها من النار، وتؤخذ سنبله سنبله حيث يتم فركها جيداً بواسطة الكفين، ثم تصفى هذه الحبوب وذلك بكبها من يد إلى أخرى مع النفخ في أثناء وجودها في الهواء، فيتصفى الحب من الشوائب، ومن ثم يتم أكلها مباشرة، و يتم جمعها في وعاء ثم تؤكل.



العصيدة

تعتبر العصيدة من المأكولات الشعبية المفضلة في منطقة جنوب المملكة العربية السعودية، وسميت بهذا الاسم لأنها تعصد إذا عملت، أي تلوى وكل شيء ألويته فقد عصدته، وهي غنية بالمواد الكربوهيدراتية وبعض الفيتامينات والعناصر المعدنية، وتكون غالباً إما وجبة غداء أو عشاء، وتقدم أيضاً في المناسبات، وتعد أيضاً طبقاً رئيساً في رمضان، وفي التراث الجنوبي يقولون:

وأربع صواني مرق
حتى يصب العرق

ياليت جنبي عصيدة
واكل من هذي العصيدة

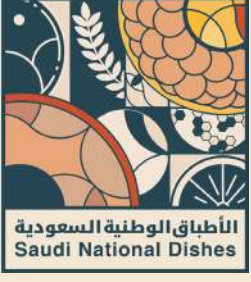
المقادير

- دقيق البر
- الماء
- سمن
- عسل

الطريقة

يضاف الدقيق إلى الماء ويحرك بالمسواط على نار هادئة، ويعصد حتى تصبح خالية من حبات الطحين، وتترك حتى تنضج وتقدم مع السمن أو العسل أو اللبن، وتقدم أيضاً مع اللحم والمرق، وهناك من يضع معها القشم أو الحميس.





الحنيز

الحنيز من المأكولات التقليدية الأساسية المشهورة المفضلة لدى أهالي عسير وخاصة الأجزاء التهامية، وفي تعريف الحنيز قال ابن سيده: "اللحم الذي يؤخذ فيقطع أعضاء، وينصب له صفيح الحجارة فيقابل"، وقيل: "اللحم المشوي بين حجرين"، وقيل في تعريفه أيضاً "لحم يشوى على فروش الأحجار"، وهو عبارة عن وجبة دسمة مكوناتها الرئيسية اللحم وتحديداً لحوم الماعز والضأن. وهو طبق متوارث بين الأجيال، له دلالات على إكرام الضيف المقدم له، ويقوم بطبخ هذا الطبق الرجال والنساء على

المقادير

▪ لحم الماعز ▪ الملح

الطريقة

يقطع لحم الحنيز بطريقة متعارف عليها، وعادة يفضل لحم صغار الماعز والخرفان، ثم يوضع اللحم في حفرة مبنية جوانبها بالحجارة تسمى "المحنّذ"، بعد أن تُصلى باللهب الشديد، ويتم وضع اللحم بطريقة منظّمة، ويُفصل بين اللحم والحجر بحاجز من أغصان أشجار معينة تنمو في تهامة هي المرخ والسلع والسدر، أو أعشاب النخل الخضراء، وأكثرها شهرة واستخدام لدى الغالبية المرخ، ثم تُغطى الحفرة بـ الكرتون والأكياس الفارغة، وتغطي بعد ذلك بالتراب؛ كي لا يخرج البخار، ويمكن اللحم مدة لا تزيد عن ثلاث ساعات، وبعد ذلك يتم إخراجه ويمسح اللحم من الوجه بالملح، وذلك ما يميز الحنيز عن غيره بطعمه المالح، ثم يقدم مع الخبز المصنوع محلياً مثل خبز التنور، أو الأرز.



القهوة السعودية

تُحمص حمصة فاتحة في المنطقة الجنوبية، وتعد من المشروبات الساخنة التي تقدم في جميع الأوقات عند قدوم الضيوف.

المقادير

- البن المطحون
- الهيل المطحون
- الزنجبيل المطحون
- الماء
- زعفران
- الشمرة
- القرفة المطحونة
- القرنفل

الطريقة

يوضع الماء على النار حتى الغليان ثم يضاف البن المطحون، ثم تضاف باقي البهارات باستثناء الهيل، تطبخ القهوة على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة ثم يضاف الهيل ويطبخ مع القهوة لمدة 5 دقائق، ثم تزال القهوة من على النار وتترك جانباً لمدة دقيقتين وتكون جاهزة للشرب.



المريس

تعتبر التمور من المنتجات الوفيرة في المنطقة، لذلك يتم صنع مشروبات وأطباق مختلفة منها المريس وهو من المشروبات ذات الشعبية الكبيرة لاحتوائها على فوائد صحية كثيرة.

المقادير

- تمر
- ماء

الطريقة

يتم نقع التمر في الماء لمدة زمنية، ثم يتم تحريكه حتى يمتزج تماماً، ويصبح سائلاً ثقيل القوام.



العبيلة

شراب مصنوع من خليط اللبن والمرق، يشربها الناس -غالباً- بعد الولائم.



اللبن المكبي أو المدخن

هو شراب اللبن المبخر حيث يتم خض اللبن واستخراج السمن أو الزبد منه، وتحرق الأعواد العشبية التي لها نكهة قوية مثل: الريحان والشث وإكيليل الجبل، ثم يتم تبخير اللبن على هذه الأعواد وأحياناً تحرق وتوضع في اللبن.



أَكْلُنَا فِي شَمَالِ الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ





المقشوش

يُعد المقشوش الحلوى الوطنية السعودية، وأحد الأطباق التقليدية التي اشتهرت بها المائدة السعودية، المكوّنة من أرغفة صغيرة وسميكة بمقدار اللقمة الواحدة، الغنية بالفوائد الغذائية القيّمة، سُمي بالمقشوش لأنه يقش باليد من على الصاج ويقلب على الجهة الأخرى.

المقادير

▪ دقيق البر ▪ ماء ▪ ملح ▪ سكر

الطريقة

يُعمل المقشوش من عجينة دقيق البر الرخوة قليلاً، ويحضّر لصنعه صاج خاص مقعر، يدهن سطحه بشحم الغنم "الودك" بقطعة من القماش تسمى "مرعة" حتى لا يلزق العجين، ثم تنقّط المرأة العجينة على سطح الصاج المقعر حتى يمتلئ، ثم يقلب الصاج بحيث تكون الأرغفة في الجهة السفلى مما يلي النار، حتى تصبح تلك الأرغفة شقراء ناضجة ثم يقلب الصاج إلى أعلى لتنزعها بواسطة السكين، وتضعها في ماعون بجانب النار فيه سمن أو زبدة طازجة مع السكر أو العسل أو دبس التمر، وتترك هذه الأرغفة تتشرب من هذا الخليط، وتصف دفعة ثانية وثالثة حتى تنتهي، ثم تقلب هذه الأرغفة حتى تبليغ بالسمن والسكر وتقدم ساخنة.



الفتة

تعد من الأطباق التراثية التي تقدم عادة في الصباح كوجبة إفطار، لأنها أكلة دسمة، حيث أن أهل البادية غالباً ما يكونون منشغلين برعي الغنم والإبل أو جمع الحطب، فالفتة هي الأكلة التي تسد جوعهم لساعات طويلة، أيضاً لسهولة تحضيرها وتوفر مكوناتها بالإضافة إلى تحضيرها في ليالي الشتاء الطويلة.

المقادير

- لبن
- سمن بلدي
- السكر
- العسل
- الخبز المصنوع من الطحين أو الشعير
- اللوز للتزيين

الطريقة

تحضر بتقطيع القرص الجمري ويفتت إلى قطع صغيرة ثم يصب عليه اللبن إلى أن تتشرب، وتحضر أيضاً بطريقة أخرى عن طريق تقطيع خبز الشراك إلى قطع صغيرة وتسقى بالسمن والعسل واللوز للتزيين، وفتة السكر تقدم كتحلية بجانب الوجبة الرئيسة.





كبيبة حائل

من الأطباق الوطنية في المنطقة الشمالية، وهو طبق مبتكر من البيئة المحلية والمنتجات التي تنتجها المنطقة الشمالية، وقد سميت كبيبة من عملية كب الأرز في ورق العنب، وهذا الطبق يطبخ كثيراً في فترة الصيف بسبب وفرة ورق العنب في فترة الصيف.

المقادير

- اللحم
- الأرز
- ورق العنب
- الصلصة
- الماء
- البصل
- الطماطم
- صرار حائل

الطريقة

يصف البصل والطماطم في القدر ثم يضاف فوقها اللحم، ثم يلف داخل ورق العنب حشوة الأرز مع البهارات، ثم يضاف إليها البصل والبهارات وصرار حائل، والماء وتطبخ في ورق اللحم.





الصيدية

سُمي هذا الطبق بهذا الاسم نسبة إلى الصياد "الذي يصطاد السمك". تعتبر الصيدية من الأكلات التقليدية التي تشتهر بها سواحل المملكة العربية السعودية، ومن الوجبات الرئيسية المقدمة إلى الضيوف. يتكوّن طبق الصيدية من الأسماك والأرز البني المكتسب من البصل المحمّر، وهي من الأغذية الصحية التي تُعدّ مصدراً للبروتين وأوميغا ثري.

المقادير

■ السمك ■ الأرز ■ البصل ■ الزيت

الطريقة

يقطع البصل قطعاً متساوية الحجم. ثم يوضع في زيت غزير على نار متوسطة، ويحمّر تدريجياً حتى يصبح البصل بني اللون مائلاً قليلاً إلى السواد، ثم يحمر السمك في الزيت نفسه الذي حمر فيه البصل، وبعد ذلك يضاف الماء الساخن والبهارات، ثم يوضع الأرز فوق المرق لينضج على نار هادئة، ويكتسب بهذه الطريقة اللون البني. وغالباً ما تقدم مع الصيدية أطباق أخرى مثل السمك بالطحينة والسمك المطفي بالحمز المخلوط بالبهارات.





المليحة

المليحية أو المليحي من الأكلات التقليدية التي اشتهرت بها المنطقة الشمالية، التي اعتمدت مكوناتها على ما تنتجه الأغنام والماعز، وهي عبارة عن خبز مفروش يصب عليه المرق، وسميت بالمليحية بسبب ملوحتها، وهي مشابهة بمكوناتها وطريقتها لأكلة المنسف ولكن الفرق بينهم أن المليحية بدون إضافة الأرز. وهي من الوجبات التي تقدّم في فصل الشتاء، حيث تمّد الجسم بالبروتين، والفوسفور والبوتاسيوم والحديد، من خلال ما يحويه الطبق من مرق اللحم والخبز واللبن.

المقادير

- اللبن الرائب (الجميد)
- اللحم
- الخبز

الطريقة

يجهّز الطبق بتحضير كمية من اللحم، الذي يضاف عليه الماء الساخن، ثم يوضع على النار، إلى أن يغلي وينضج، ثم يحضر الخبز ويفرش في صحن، ويصب بعد ذلك عليه مرق اللحم حتى تتشرب وتصبح شبهة شائلة وسهلة الأكل. وقد يضاف اللبن الرائب أو الجميد إلى المرق، وقد يحضر البعض معه الأرز (التمن)، وهناك من يقدّمه بدون الأرز، حيث يوضع الأرز فوق الخبز حتى يغطيه من المنتصف مع ترك أطراف الخبز بدون الأرز. ثم بعد ذلك يتم تصفية اللحم من المرق ويوضع فوق الأرز بالمنتصف. ويتم توزيع مرق اللحم التي تم تصفيتها فوق الخليط، ويقدم ساخناً.



التطماج

من الوجبات الرئيسة التي تقدم على المائدة في منطقة الشمال، وهو من الأطباق التراثية، ويتم إعداد التطماج غالباً في الشتاء لأنها وجبة ثقيلة في مكوناتها وتعطي إحساس بالشبع.

المقادير

- الجريش
- اللوبياء البيضاء

الطريقة

يتم نقع الحمص والجريش واللوبياء لمدة يوم كامل ثم تطهى حتى تنضج ويضاف إليه طحين السمح والسمن.





البكيلة

البكيلة تسمية عربية فصيحة معناها: بَكل الشيء "بَكلًا": أي خَلطَهُ، والبَكالَهُ: طعام يتَّخذ من دقيق وسويق، يُلت بالماء والسمن، تعد البكيلة من أبرز المأكولات التقليدية في منطقة الجوف، التي لها شعبية كبيرة بين أهالي المنطقة، مكونه الأساسي نبات السَّمح الذي ينبت من المطر بدون زرع، قريب الشبه بنبات الصَّمعاء في نجد، ويؤخذ منه الحبيبات الصغيرة ذات اللون الأسود المحمرة قليلاً، ويعتبر السَّمح من أهم الأغذية آنذاك بعد التمر واللبن وقد لا ينقص أهمية عنهما. لذلك كان يقدم في جميع المناسبات المختلفة.

المقادير

- دقيق السَّمح
- تمر الحلوه
- السمن

الطريقة

يتم تحضير دقيق السَّمح عن طريق طحن حبيبات السَّمح بعد حمسها على النار، ثم يجهز مقدار يماثله من التمر -بعد تخليصه من النوى-، حيث يعجن التمر مع دقيق السَّمح بالإضافة إلى السمن، حتى يمتزج امتزاجاً كاملاً، ثم يكوّر الخليط ويوضع في صحن دائري الشكل، وقد يضيف البعض إلى هذا المزيج (البكيلة) قليلاً من الزبدة أو الدبس.



خبز المطحن

خبز المطحن أو خبز الصاج من مميزات أهل المنطقة الشمالية، حيث يمتاز النساء بإعداده والعناية به، ويعد من أشهر أنواع الخبز ويقدم مع الشاي خاصة في الأعياد، ولا تخلو الوجبات الشمالية منه، مع ما تجود به سفر الطعام، ويتفاخر النساء بكبر الرغبة وسرعة طرقه، وهناك مثل شعبي يقول:

اللي أمه خبازة لايجوع أبداً

ومن هذا الخبز يحضر طبق المنسف كما يؤكل مع الإيدام والعسل والسمن والدبس والزبدة مع الإيدام والعسل والسمن والدبس والزبدة.

المقادير

▪ دقيق البر ▪ الملح ▪ الخميرة ▪ الماء

الطريقة

تعجن جميع المكونات حتى تشكل عجينة، وبعد تخمير العجينة تقلب بين الذراعين بعد تقطيعها على شكل دوائر، ثم تفرد على شكل دائرة كبيرة، ثم توضع على الصاج الموضوع على النار حتى يتغير لون الرغبة، وبعد أن تنضج ترفع الصاج (أبو قبه).



القهوة السعودية

تُحمص حمصة غامقة في المنطقة الشمالية، وتعد من المشروبات الساخنة التي تقدم في جميع الأوقات عند قدوم الضيوف.

المقادير

- البن المطحون
- الهيل المطحون
- الماء

الطريقة

يوضع الماء على النار حتى الغليان ثم يضاف البن المطحون تطبخ القهوة على نار متوسطة لمدة 20-30 دقيقة ثم يضاف الهيل ويطبخ مع القهوة لمدة 2-3 دقائق، ثم تزال القهوة من على النار وتترك جانباً لمدة دقيقتين وتكون جاهزة للشرب.



هيئة فنون الطهي
Culinary Arts Commission



وزارة الثقافة
Ministry of Culture

