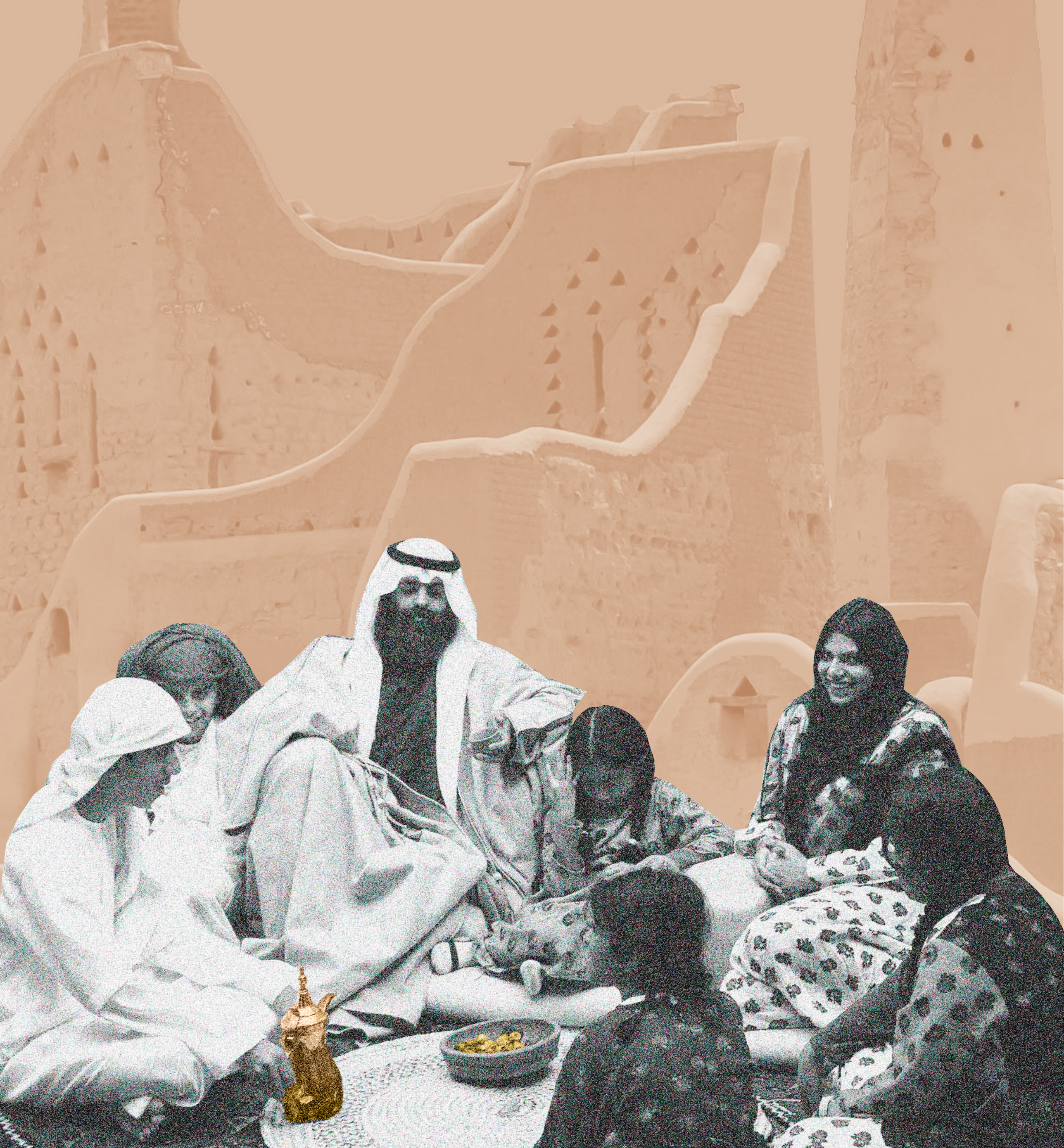
يـــوم التأسيس
Saudi Founding Day
١١٣٩هـ / 1727م

أكلنـــا يوم بدينا

دليـــل الطهي



أَكْلنـــا فــي شــرق

المملكة العربية السعودية

ممارس حالياً

البلاليط

تعتبـر الشـعيرية نــوعاً مـن أنــواع الحلويـات فـي المنطقـة الشـرقيـة، وتعتبـر طبـقاً مـن أطبـاق الفطـور، ويقــدم أيضـاً فـي رمضــان، وهـي مصنوعـة مـن طحيـن القمـح وتحتـوي علـى نسـبة عاليـة مـن الأليـاف.

المقادير

- الشعيريـة
- السمـن
- السكـر
- المـاء

الطريقة

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

ممارس حالياً

خبز الحمر

يقـدم خبـز الحمر عـادة مـع أغلـب الأطبـاق والوجبات، حيـث يقـدم فـي الإفطـار مـع البيـض المسـلوق، أو مـع التمـر والسـمن، وأيضـاً مـع الأطبـاق الرئيسـة.

المقادير

- الدقيـق
- الملـح
- التـمر
- المـاء

الطريقة

يعجـن الدقيـق بالمـاء ويضـاف إليـه قليـل مـن الملـح ولا يتـم وضـع الخميـرة فـي هـذا النـوع مـن أنـواع الخبـز، ويخبـز تحـت درجـة حـرارة عاليـة.

ممارس حالياً

روبيان مملح (جمبري)

يتوفر الجمبـري فـي المنطقـة الشرقية بكميات كبيـرة، وللمحافظة عليـه يجففونـه ويضعون الملح عليـه كي لا يفقد قيمته الغـذائية، ويقدم غالبـاً مع الأرز، وهـو من الأطبـاق الرئيسة في الوجبـات لـدى الأهـالي ويقـدم كـذلـك للضيـوف.

المقادير

- الأرز
- الجمبري المملح
- البصل
- السمن
- التوابل

الطريقة

يقطـع البصـل ويضـاف إليـه السـمن، والجمبـري، والتوابـل، ويسـلـق الأرز وبعـد نضجـه يضـاف إليـه الجمبـري ويقـدم.

ممارس حالياً

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 أفضلية 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 كالكزبرة والدارسين، وتترك على النار حتى تنضج بشكلٍ كامل، ثم يتم تقديمه مع أصناف مختلفة من اللحم أو الدجاج أو الربيان، أو بعض الخضروات المشكلة، وذلك حسب الرغبة.

ممارس حالياً

القهوة السعودية

تُحمص حمصة متوسطة في المنطقة الشرقية، وتعد من المشروبات الساخنة التي تقدم في جميـع الأوقـات عـند قـدوم الضيـوف.

المقادير

- البن المطحون
- الهيل المطحون
- المـاء

الطريقة

يوضع الماء على النار حتى الغليان، ثم يضاف البن المطحون، والزعفران، تطبخ القهوة على نار متوسطة لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة، ثم يضاف الهيل ويطبخ مع القهوة لمدة ٢-٣ دقائق، ثم تزال القهوة من على النار، وتترك جانباً لمدة دقيقتين وتكون جاهزة للشرب.

أكلنـــــا فــي وســط
المملكة العربية السعودية

ممارس حالياً

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 والكربوهيدات. 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 منكّهة

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 الجصّة (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.

ممارس حالياً

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 أيضًا بالجمر لكي تنضج من جميع الجهات، وتوضع بضع دقائق وتخرج وتقلب، ثم تعاد وتغطى بالرماد الحار مرة أخرى.

ممارس حالياً

الجريش

الجريش "الجريشة" من الأكلات المتعارف عليها منذ القِدم 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، والرّحالة موزل الذي وصفه بأنه:" قمح مكسر أو مدقوق في الرحى ومغلي. وعند الشيـوخ يطحن الدقيق طحنًا خشنًا فـيـتـحـول 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)، وقليلاً من الدهن، ويقال لها حينئذ: الجَرِيشَة".

المقادير

- حبوب القمح المجروشة
- اللبن
- الملح
- المـاء

الطريقة

تُسلق حبوب الجريش بالماء بعد جرشه برحى مخصصة تسمى المجرشة، تشابه الرحى إلا أنها أخف منها بحيث تكتفي 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.

ممارس حالياً

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 الُمنّكهات كالهيل المطحون.

ممارس حالياً

الفقع أو الكمأ

هـي عبـارة عـن مـادة غذائيـة رئيسـية لـدى سـكان المنطقـة الوسـطى لتـوفـره بالصحـاري بشـكل كبيـر، ويـؤكـل غالباً عوضاً عـن اللحـم.

المقادير

- الفقـع
- سمن أو زبده.
- المـاء

الطريقة

يغسـل الفقـع جيـداً من ما يشوبه من الأتربة، ويقشـر، ويقطـع، ويسـلق كمـا يسـلق اللحـم بالمـاء، ويقـدم غالبـاً مـع الأرز.

ممارس حالياً

المرقوق

المرقوق من الأطباق القديمة التي عرفت في الجزيرة العربية التي ضُرب فيه المثل فيقولون لمن يخلط في تصرفاته: "فلان يعصد ويرّق" أي يصنع العصيد مع المرقوق. ويُقصد بالمرقوق الخبز الرقاق، كما فسره الليث بقوله: (الرُّقاق من الخبز: نقيض الغليظ، وقال غيره: رقيق ورقُاق، وهذه رُقاقة واحدة). اشتُهر 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، ويقدّم كوجبة عشاء في الغالب.

المقادير

- دقيق البر
- خضار
- سمن
- لحم

الطريقة

تحضّر عجينة قاسية من دقيق البر، وتقطّع إلى قطع متساوية تسمى "تمثالة"، ثم تفرد باليد وتقلبها المرأة على ذراعيها حتى تتمدد وتصبح رقيقة، ويكون على النار في قدر اللحم، والسمن، والخضار المقطّعة (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 ويقدّم ساخناً في إناء أو صحن.

ممارس حالياً

اللـبن

اللبن هو المشروب الذي يفضلـه غالبيـة أهـالي المنطقة الوسطى؛ حيث تنتشـر المـراعي بشكل كبير، ويصنع اللبن من حليب الأبقار؛ حيث يتم حلب البقرة في المساء ويترك حليبها في وعاء فخاري شبيه بالجرة لحفظ الحليب الطـازج حتى صباحٍ اليـوم التالي، ثم يحكم رباط الفوهة بخيط من الصوف مصنوع خصيصـا للقربة، وتعلق القربـة (الصميل) من أطرافهـا بحبـال من الصـوف إلى حامـل هـرمـي من ثلاثة أعمدة خشبية متساوية الطول، ويتم خض اللبن حتى يصبح جاهزاً للشرب.

ممارس حالياً

حليب الإبل

يعتبر حليب الإبل مشروباً أساساً 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، واذا شرب بالصباح سمي صبوح.

ممارس حالياً

القهوة السعودية

تُحمص حمصة متوسطة في المنطقة الوسطى، وتعد من المشروبات الساخنة التي تقدم في جميـع الأوقـات عـند قـدوم الضيـوف.

المقادير

- البن المطحون
- الهيل المطحون
- زعفـران
- القرنفل
- المـاء

الطريقة

يوضع الماء على النار حتى الغليان، ثم يضاف البن المطحون، ثم تُضاف باقي البهارات باستثناء الهيل، ثم تطبخ القهوة على نار متوسطة لمدة ١٧ دقيقة ثم يضاف الهيل ويطبخ مع القهوة لمدة ٢-٣ دقائق، ثم تزال القهوة من على النار وتترك جانباً لمدة دقيقتين، وتكون جاهزة للشرب.

أَكْلنـــا فــي غــرب

المملكة العربية السعودية

ممارس حالياً

الخبز بالزبدة والعسل

يعتبر الخبـز فى المنطقـة الغربيـة من الضروريات على وجبـة الإفطار، ولأهميته كانـوا يضعـون الأفـران على ظهـور السفـن من أجل صنع ذلك الخبز. ويقدم مع الزبدة والعسل المتوفر بكثرة في الجبال ، وهو مصدرٌ قويٌّ للطاقة.

المقادير

- الدقيق
- العسل
- المـاء
- الملح
- الـزبدة

الطريقة

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

ممارس حالياً

الفول

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

المقادير

- حبوب الفول
- الـمـــــاء
- الـزبـــدة
- الفـــلفل

الطريقة

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

ممارس حالياً

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
- المـاء

الطريقة

تعجـن المقادير وتوضـع على شكل طبقـة رقيقـة مـن العجين بين الرمـاد حيث تغطى تماماً إلى أن تنضج.

غير ممارس حالياً

مربى الورد الطائفي

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

المقادير

- ورد طائفي
- مـــاء
- ســـكر

الطريقة

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

ممارس حالياً

السمك الناجل المقلي

يعتبر السمك الناجل المقلي من الأطعمة المفضلة في المنطقة الغربية لكثرته وخاصة في جدة.

المقادير

- السـمك
- الـزيـت
- المـلح
- الـمـاء
- التـوابـل

الطريقة

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

غير ممارس حالياً

عصيدة اللحم مع التمر الهندي

تعتبر مـن الأطبـاق الرئيسـة في المنطقة الغربية، وهي من الأطباق الغنية بـالفوائد الصحيـة.

المقادير

- اللحـــم
- التمر الهندي
- الـمـــاء

الطريقة

يسلق اللحم مع الماء، ويضاف إليه التمر الهندي، وتعصد المكونات سوياً، وتـؤكل ساخنـة.

ممارس حالياً

المعدوس

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

المقادير

- الأرز
- العـــدس
- الـمـــاء

الطريقة

يسلـق كـلاً من الأرز والعدس بكميات متساويـة إلى أن ينضج ويقدم مـع السمن أو الزبدة.

ممارس حالياً

السليق

السليق من الأطباق التقليدية التي ذُكرت في قصائد الشعراء، يُعّد 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 وبخلوّه 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 إخراجه 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.

ممارس حالياً

الحيسة

الحيسة على معنى الْقطعَة من الحيس وَهُوَ الطَّعَام الْمُتَّخذ من التَّمْر والأقط وَالسمن وَقد يَجْعَل عوض الأقط دَقِيق، أحد الأطباق الرئيسية في المدينة المنورة التي عرفت منذ عهد الرسول محمد صلى الله عليه وسلم، وهو طبق تقليدي يشبه القشد الذي يصنع في المنطقة الوسطى المكوّن من دقيق البر والتمر. ويتميز بأنه طبق ذو سعرات حرارية عالية، وفوائد غذائية كبيرة بكون الدقيق غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية والفسفور والكالسيوم واليود والباتسيوم والصوديوم والمغانيسيوم، ولا تكاد تخلو مائدة وجبة الإفطار في رمضان منه.

المقادير

- دقيق الدخن أو البر
- السمن
- التمر
- التوابل

الطريقة

يتم إعداد الحيسة أولاً بنزع النوىّ 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.

ممارس حالياً

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.

ممارس حالياً

السوبيا

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

- الـشعير
- بقايـا الخبز المصنوع من الدقيق الأبيض
- الزبيـب
- سـكـر
- قـرفـة
- مـاء

الطريقة

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

ممارس حالياً

القهوة السعودية

تُحمص حمصة متوسطة في المنطقة الغربية، وتعد من المشروبات الساخنة التي تقدم في جميـع الأوقـات عـند قـدوم الضيـوف.

المقادير

- البن المطحون
- المـــاء
- 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 ١٥دقيقة، ثم يضاف الهيل ويطبخ مع القهوة لمدة ٥ دقائق، ثم تزال القهوة من على النار، وتترك جانباً لمدة دقيقتين وتكون جاهزة للشرب.

أَكْلنـــــا فــي جــنوب
المملكة العربية السعودية

ممارس حالياً

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 للكلى وغنية بالكالسيوم والحديد وفيتامين (أ،ب،ج)، وتعتبر من الوجبات التي لا تقدم غالباً للضيوف، تؤكل بالخبز وغالباً ما تكون وجبة إفطار.

المقادير

- رجلـة
- تــوابـل (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.

ممارس حالياً

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

- عسـل
- دقيـق بر أو شعدـير أو دقيـــق ذرة
- سمن
- ملـــح
- خميرة
- مـاء

الطريقة

تعجن المقادير حتى تصبح عجينـة سميكة، وتقسم إلى قطـع متساويـة، وتفرد باليد بشكـل طولي، وتلصق العجينـة حول أطراف التنور من الداخل، ثم يوضع غطاء التنور وفوقه الجمر لينضج من جميع الجهات، وبعـد تغير لونه ينزع ويقدم مع السمن أو العسل أو اللبن.

غير ممارس حالياً

الرواني

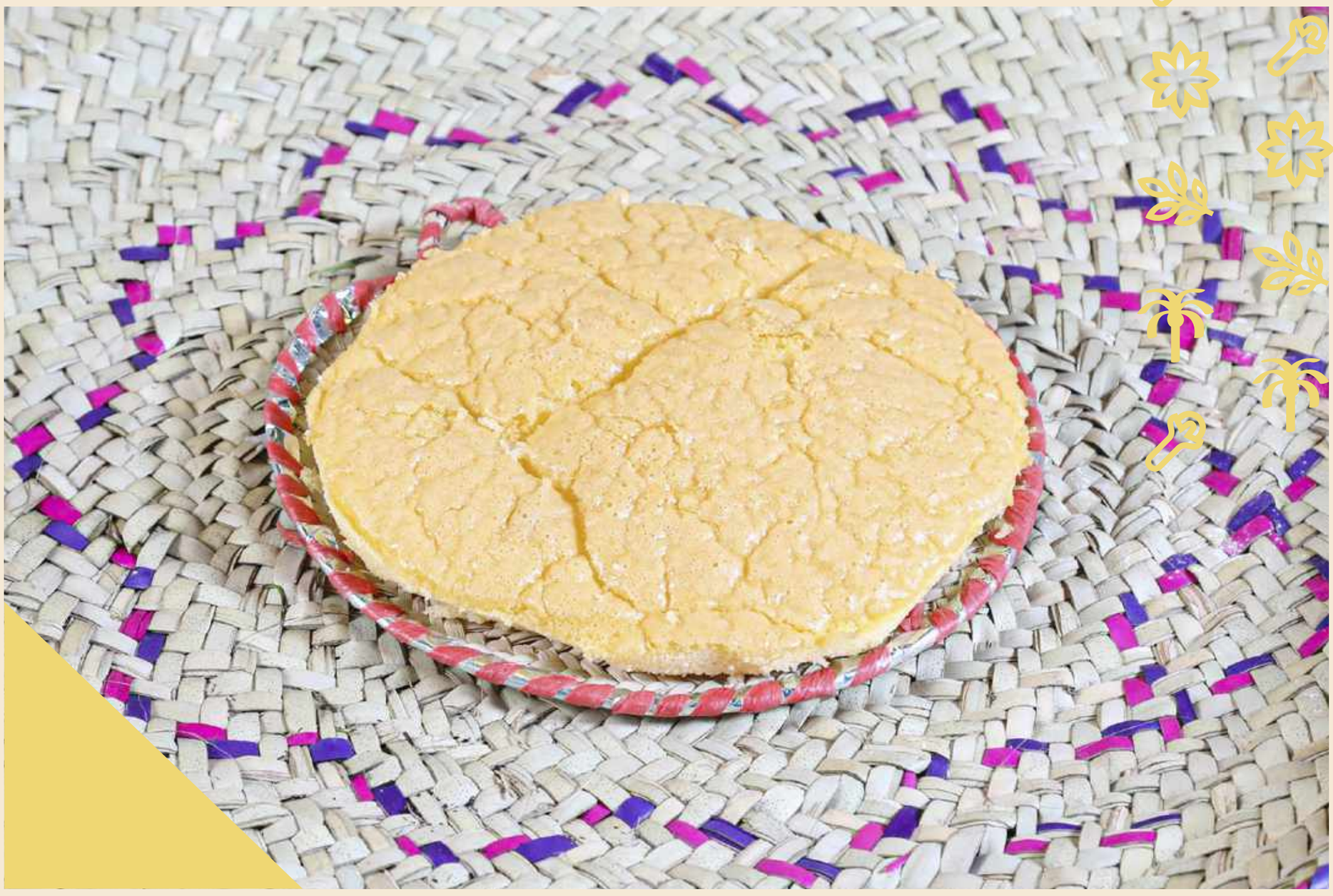
نوع من أنواع الحلى، وهي طبق غني بالبروتين الجيد ويمد بالطاقة، ويحتوي على الفيتامينات والحديد، كما يحتوي على الأملاح كالصوديوم والكالسيوم، ويعتبر من الأطباق المندثرة في وقتنا الحاضر.

المقادير

- دقيق الأرز
- بيــض

الطريقة

توضع مقابــل كل بيضــة ملعقة من دقيق الأرز، وتخلط حتى ينفش البيض، وتوضع في الميفا (شكل أسطواني مبني داخل دكــة في مطبخ المنزل)، أو بوضعها بين نارين: نار تحت الصحن، ونار فوق غطائه؛ لتنضج ويحمر وجهها وتنتفــخ، وتسقى بالشيــرة بعــد نضجها، وهي ماء محلى يضاف إليــه الهيل والقرفة.



ممارس حالياً

خبزة المقناة

يُعّد 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 المقنّاة) 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 كيلوغراما، وقطر يتراوح بين ثلاثين سم وبين متر.

المقادير

- الدقيق
- الماء

ممارس حالياً

خبزة المقناة

الطريقة

يتم إعداد الخبز المقنّا بعجن البر بالماء بصحفة كبيرة الحجم يغطى 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 (القُنى)، ومن تلك النباتات الشّث والطباق؛ ليعطيها نكهة ورائحة فريدة، ويتجنب استخدام الشيح والعرفج لمرارتهما التي تنتقل إلى الخبزة، بعد ذلك تبقى الخبزة في مكانها لفترة من الزمن يحددها سمكها ومقدار النار التي وضعت تحتها وفوقها، وبعضهم يستخدم (المشهف) حيث يوضع فوق الخبزة بعد إحمائه، ومن ثم توقد عليه النار وتترك لفترة حتى تنضج، ثم تستخرج الخبزة بإزالة ما عليها من الرماد، وتنظف بعناية أو بإزالة المشهف، الذي يحميها من الرماد.

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

ممارس حالياً

المغش

يُعّد 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 يدلّى 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.

ممارس حالياً

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 يشرّب بالمرق. امتازت بكونها غنية بالعديد من الفيتامينات والكالسيوم والصوديوم والمغنيسيوم والأملاح المعدنية بسبب مكوناتها الأساسية البُر 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، ويغطّى بغطاء المدهن المصنوع من سعف النخيل ويقدّم ساخناً، وقد يستبدل مرق اللحم الذي يوضع على الخبز إما بالسمن والحليب أو مرق الدجاج الخفيف مع الخضار.

ممارس حالياً

الشويطة

سميت الشويطـة بهـذا الاسم؛ لأنهـا تشـوط على النـار، وشـوط النـار أي أغلاهـا، وتعتبر الشويطة من الأكلات الغنيـة بالكربوهيدرات، وتؤكـل غالبـاً في الضحى أو العصر، كما تؤكل مع المشروبات الساخنة كالشاي وغيره.

المقادير

- سنبـل القمـح الطـري

الطريقة

تـؤخذ سنابـل القمح مـن المزارع وهي رطبـة، ثم تجمـع في مجموعـات صغيرة، وتربـط وتسمى (غزيلة)، ثم تشوى على النار (تشوط)، وبعـد ذلك يتم إخراجهـا من النار، وتؤخـذ سنبلة سنبلة حيث يتم فركها جيداً بواسطـة 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.

ممارس حالياً

العصيدة

تعتبر العصيدة مـن المـأكولات الشعبيـة المفضلـة في منطقـة جنـوب 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:

ياليـت جنبـي عصيـدة	وأربع صواني مرق
واكل من هذي العصيدة	حتى يصب العرق

المقادير

- دقيق البر
- الـمـــاء
- سمـــن
- عســـل

الطريقة

يضـاف الدقيق إلى الماء ويحرك بالمسواط على نـار هادئـة، ويعصد حتى تصبح خاليـة من حبـات الطحين، وتترك حتى تنضج وتقدم مع السمن أو العسـل أو اللبن، وتقدم أيضـاً مع اللحم والمرق، وهناك من يضع معهـا القشم أو الحميس.

ممارس حالياً

الحنيذ

الحنيذ من المأكولات التقليدية الأساسية المشهورة المفضّلة لدى أهالي عسير وخاصة الأجزاء التهامية، وفي تعريف الحنيذ قال ابن سيدة: "اللحم الذي يؤخذ فيقطّع 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

يقطّع لحم الحنيذ بطريقة متعارف عليها، وعادة يفضّل 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 بـــ الكرتون والأكياس الفارغة، وتغطى بعد ذلك بالتراب ؛ كي لا يخرج البخار، ويمكث اللحم مدة لا تزيد عن ثلاث ساعات، وبعد ذلك يتم إخراجه ويمسح اللحم من الوجه بالملح، وذلك ما يميز الحنيذ عن غيره بطعمه المالح، ثم يقدم مع الخبز المصنوع محلياً مثل خبز التنور، أو الأرز .

ممارس حالياً

القهوة السعودية

تُحمص حمصة فاتحة في المنطقة الجنوبية، وتعد من المشروبات الساخنة التي تقدم في جميـع الأوقـات عـند قـدوم الضيـوف.

المقادير

- البن المطحون
- الهيل المطحون
- الزنجبيل المطحون
- المـــاء
- 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 ١٥دقيقة ثم يضاف الهيل ويطبخ مع القهوة لمدة ٥دقائق، ثم تزال القهوة من على النار وتترك جانباً لمدة دقيقتين وتكون جاهزة للشرب.

غير ممارس حالياً

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

- تمــر
- مــاء

الطريقة

يتم نقع التمر في المــاء لمــدة زمنيــة، ثم يتم تحريكه حتى يمتزج تماماً، ويصبح سائلاً ثقيل القوام.

ممارس حالياً

العبيلة

شراب مصنوع من خليط اللبن والمرق، يشربهــا الناس -غالباً- بعد الولائــم.

ممارس حالياً

اللبن المكبى أو المدخن

هــو شراب اللبن المبخر حــيث يتم خض اللبن واستخراج السمن أو الزبــد منه، وتحرق الأعواد العشبية التي لها نكهة قويــة مثل: الريحــان والشث وإكليل الجبل، ثم يتم تبخير اللبن على هذه الأعواد وأحيانــاً تحرق وتوضــع في اللبن.

أَكْلنـــــا فــي شمال
المملكة العربية السعودية

ممارس حالياً

المقشوش

يُعّد 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 البُر 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 تتبلغ بالسمن والسكر وتقدم ساخنة.

ممارس حالياً

الفتـــه

تعـد مـن الأطبـاق التراثيـة التـي تقـدم عـادة فـي الصبـاح كوجبة إفطار، لأنها أكلـة دسـمه، حيـث أن أهل الباديـة غالبـاً مـا يكونـون منشـغلين برعـي الغنـم والإبـل أو جمـع الحطـب، فالفتـه هـي الأكلـة التـي تسـد جوعهم لساعات طويلـة، أيضـاً لسهولة تحضيرها وتوفر مكوناتها بالإضافة إلى تحضيرهـا فـي ليالـي الشـتاء الطويلـة.

المقادير

- لبـــن
- سمن بلـدي
- السكر
- العســـــل
- الخبـز المصنـوع من الطحـيـــن أو الشعيـر
- اللوز للتزيين

الطريقة

تحضـر بتقطيع القـرص الجمـري ويفتـت إلـى قطـــع صغيـرة ثـم يصب عليـه اللبن إلـى أن تتشـرب، وتحضـر أيضـاً بطريقـة أخـرى عـن طريـق تقطيع خبز الشراك إلـى قطع صغيرة وتسـقى بالسـمن والعسـل واللـوز للتزييـــن، وفتـــة السـكر تقـدم كتحليـة بجانـب الوجبـــة الرئيسـة.

ممارس حالياً

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.

ممارس حالياً

الصيادية

سُمي هذا الطبق بهذا الاسم نسبة إلى الصيّاد "الذي يصطاد السمك" . تعتبر الصيادية من الأكلات التقليدية التي تشتهر بها سواحل المملكة العربية السعودية، ومن الوجبات الرئيسية المقدّمة إلى الضيوف. يتكوّن طبق الصيادية من الأسماك والأرز البني المكتسب من البصل المحمّر، وهي من الأغذية الصحية التي تُعّد مصدراً للبروتين وأوميجا 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 الصيادية أطباق أخرى مثل السمك بالطحينة والسمك المطفي بالحمر المخلوط بالبهارات.

ممارس حالياً

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 مشابهه 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

- الـلـبن الرائب (الجميد)
- اللحم
- الخبز

الطريقة

يجهّز الطبق بتحضير كمية من اللحم، الذي يضاف عليه الماء الساخن، ثم يوضع على النّار، إلى أن يغلي وينضج، ثم يحضر الخبز ويفرش في صحن، ويصب بعد ذلك عليه مرق اللحم حتى تتشرب وتصبح شبهه شائلة وسهلة الأكل. وقد يضاف اللبن الرّائب أو الجميد إلى المرق، وقد يحضر البعض معه الأرز (التمّن)، 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.

ممارس حالياً

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.

ممارس حالياً

البكيلة

البكيلة تسمية عربية فصيحة معناها: بَكَل الشيء "بَكْلاً": أي خَلَطَهُ، والبَكَالَهُ: 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 السّمح الذي ينبت من المطر بدون زرع، قريب الشبه بنبات الصّمعاء في نجد، ويؤخذ منه الحبيبات الصغيرة ذات اللون الأسود المحمرة قليلاً، ويعتبر السمح من أهم الأغذية آنذاك بعد التمر واللبن وقد لا ينقص أهمية عنهما. لذلك كان يقدّم في جميع المناسبات المختلفة.

المقادير

- دقيق السمح
- تمـر الحلوه
- السمـن

الطريقة

يتم تحضير دقيق السمح عن طريق طحن حبيبات السمح بعد حمسها على النار، ثم يجهز مقدار يماثله من التمر -بعد تخليصه من النوى-، حيث يعجن التمر مع دقيق السمح 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.

ممارس حالياً

خبز المطحن

خبـز المطحـن أو خبـز الصـاج مـن مميـزات أهـل المنطقـة الشـمالية، حيـث يمتـاز النسـاء بإعـداده والعنـايـة بـه، ويعـد مـن أشـهر أنـواع الخبـز ويـقـدم مـع الشـاي خاصـة فـي الأعيـاد، ولا تخلـو الوجبـات الشـماليـة منـه، مـع مـا تجـود بـه سـفر الطعـام، ويتفاخـر النسـاء بكبـر الرغيـف وسـرعـة طـرقـه، وهنـاك مثـل شـعبـي يقـول:

اللـي أمـه خبـازة لايجـوع أبـداً

ومـن هـذا الخبـز يحضـر طبـق المنسـف كمـا يـؤكـل مـع الإيـدام والعسـل والسـمن والدبـس والزبـدة مـع الإيـدام والعسـل والسـمن والـدبـس والـزبـدة.

المقادير

- دقيـق البـر
- الـملح
- الخميـرة
- المـاء

الطريقة

تعجـن جميـع المكونـات حتـى تشـكل عجينـة، وبعـد تخميـر العجينـة تقلـب بيـن الذراعيـن بعـد تقطيعـهـا علـى شـكل دوائـر، ثـم تفـرد علـى شـكل دائـرة كبيـرة، ثـم توضـع علـى الصاج الموضـوع علـى النار حتى يتغيـر لـون الرغيـف، وبعـد أن تنضـج ترفـع الصـاج (أبـو قبـه).

ممارس حالياً

القهوة السعودية

تُحمص حمصة غامقة في المنطقة الشمالية، وتعد من المشروبات الساخنة التي تقدم في جميـع الأوقـات عـند قـدوم الضيـوف.

المقادير

- البن المطحون
- الهيل المطحون
- المـــاء

الطريقة

يوضع الماء على النار حتى الغليان ثم يضاف البن المطحون تطبخ القهوة على نار متوسطة لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة ثم يضاف الهيل ويطبخ مع القهوة لمدة ٢-٣ دقائق، ثم تزال القهوة من على النار وتترك جانباً لمدة دقيقتين وتكون جاهزة للشرب.

هيئة فنون الطهي
Culinary Arts Commission

دارة الملك عبدالعزيز
KING ABDULAZIZ FOUNDATION
FOR RESEARCH AND ARCHIVES

وزارة الثقافة
Ministry of Culture