

نصادف الكثير من كتب الطبخ..
القليل منها يأخذنا برحلة من الماضي إلى الحاضر
بين أيديكم حكاية ثقافة المأكل في سورية
بإمكانكم اعتبارها دعوة إلى وجبة دسمة.. وبعدها تحلية..
لنتعرف بسوية على حكاية مذاق..

المطبخ السوري

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه أو نقله بأي شكل من الأشكال، أو تصويره، دون إذن خطي مسبق من وزارة السياحة.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, without the prior permission of the publisher.

إشراف: لجنة مختصة
من قبل وزارة السياحة
إعداد و تصميم: غزوان أحمد



وزارة السياحة 2016 ©

دمشق - الجمهورية العربية السورية

هاتف: +963 11 2210122

فاكس: +963 11 2242636

البريد الإلكتروني: info@syriatourism.org

الموقع الإلكتروني: www.syriatourism.org



"تغاس رهافه ذوق قوم بفن طبخه، فالطبخ شأنه شأن الرسم و الموسيقى"

جان ميشال لأكروا
رئيس أكاديمية بوزانسون الفرنسية

"عندما نكون في سورية نخرنا نتمزج مع التاريخ فلاه، فكل ذرة
من ترابها هي حرف مضيء في سفر الإنسانية الخالد"

جيورجيو بوتشيلاتي
رئيس البعثة الأمريكية للتنقيب
عن مملكة خانا القديمة قرب التقاء الخابور و الفرات

مقدمة أهلاً وسهلاً

الطعام في الحضارات القديمة التي مرت على سورية، من أين أتت الطعومات إلى المطبخ السوري.

القسم الأول فطور

قهوة الصباح، القهوة العربية، الخبز بأنواعه، الفطور الشعبي (فتة تسقية، فول، حمص..)، فطائر التنور و الصاج، فطائر الفرن، الحليب و مشتقاته (لبنة، سمن، جبنة..)، مونة المطبخ السوري.

القسم الثاني مقبلات

تبولة، فتوش، حمص بالطحينة، متبل باذنجان، بابا غنوج، محمرة، كبة نية، يالنجي، سلطة، سوريكة، بطاطا مقلية، لبن بالخيار، برك.

القسم الثالث أطباق رئيسية

الكبة، الشوي على الفحم (دجاج و لحوم)، أطباق السمك، أطباق الرز، أطباق البرغل، فتات، يبرق (ورق العنب)، كوسا و باذنجان محشي، شاكزية، شيش برك، بامياء باللحم، بسماشكات، ملفوف، حراق إصبعه.

القسم الرابع حلويات

تتعارفون على أشهى الحلويات العربية الشرقية بأنواعها: كنافة نابلسية، مدلوقة، عيش البلبل، شعيبات، حلاوة الجبن، غريبة، الهريسة، البرازق، معمول، البوظة العربية.. وغيرها.

القسم الخامس مواسم

تنوع المناخ في سورية أسهم في تنوع المواسم المزروعة فهنا السكان يأكلون مما يزرعون كالزيتون والحبوب، الحمضيات والفواكه..

القسم السادس مشروبات و مأكولات نباتية

المشروبات الساخنة كالشاي والقهوة و المنة، و المشروبات الباردة كالعرقسوس والتمر هندي والجلاب. والأطباق النباتية في المطبخ السوري كالمجدرة والبقوليات.

القسم السابع سوري كتيير

أطباق الطعام الشعبية والتراثية، والأطعمة المتعلقة بالمناسبات الدينية التي وعلى بساطتها تعطي بصمة مميزة للنكهة لم تستطع أطباق الطعام الغربية الحل محلها حتى يومنا هذا



القسم الأول مقدمة



كانت أرض سورية على مر الزمن لقاء دروب الشرق و الغرب، لقاء الثقافات و الأفكار، فأهلها أخذوا و أعطوا على مر العصور مختلف ثمرات الفكر الإنساني ... ومن أهمها ثقافة المأكّل

تتميز سورية بأنها تأكل مما تزرع، ترى فيها كل أنواع المزروعات إلا الاستوائي منها، فالسهل الخصب زرع فيه القمح الذي هو أنبل غذاء في العالم، والجال الحاضنة لشجر الزيتون التي زرعها الإنسان فقطف الزيتون وعصره زيتاً لغذائه وجماله وإنارة قناديل ليله الجميل، وعاش في هذه البيئة مختلف أنواع الحيوان فكان هنا البحر الذي رما فيه الإنسان شبابه وصاد السمك، والطير الذي علم الإنسان فنون الصيد.

توافر المأكّل بنوعيه النباتي والحيواني على أرض سورية على مر الزمن، وكانت دائماً لقاء دروب الشرق والغرب، كما كانت لقاء الثقافات والمعتقدات والأفكار، فأهلها أخذوا وأعطوا على مر العصور ولا يزالون يأخذون ويعطون مختلف ثمرات الفكر الإنساني ومنها ثقافة المأكّل والمشرب التي تعطي مؤشراً واضحاً على مدى عراقة الحضارة.

إن هذا الكتيب هو دعوة إلى تجربة المطبخ السوري الحقيقي حيث النكهة المميزة، والمذاق الشهي. سوف نعرفكم بأشهر المأكولات التي تعد على موائد السوريين وتقدم في مطاعمهم كما نتطرق في فصوله إلى لمحة تاريخية عن تطور ثقافة المأكّل، وأصل المأكولات التراثية السورية، وسوية سنتعرف على تقاليد الطعام المعروفة في بعض مناسبات بلاد الشام، وأهم مواسم المزروعات.





يستيقظ معظم السوريين على رائحة القهوة، إذ يعطي فنجان الصباح إحساساً دافئاً ببدء النشاط ويضفي جواً هادئاً لاستقبال نهار جديد.

يقال بأن الذي أدخل القهوة إلى دمشق هو الشيخ أبو بكر بن عبد الله الشاذلي المعروف بالعيدروس وهو مبتكر القهوة المتخذة من البن المجلوب من اليمن، والقهوة هي سيدة أمزجة أهل بلاد الشام لأنها مشروب الصباح، والضيف في البيت، والزبون في العمل، كما أنها مشروب الضيافة الأول في الأعياد ومنها:

❖ **القهوة المعروفة و الشهيرة بالتركية:** و هي بن محمص يطحن حتى نحصل على القهوة بالنعومة التي نعرفها، و تخلط بعدها بالهيل بنسب متفاوتة.

❖ **القهوة العربية (المرّة):** و هي نوع من البن الأخضر الذي لم يُحمص، يُغلى مع هال كثير و ماء ثم يُمسك بالمسك و العنبر و ترش فيه قرفة ناعمة الطحن.

و يكون الفنجان صغيراً للقهوة المرة بلا أذن تمسكه أما الفنجانين في البيوت فأكبر و لها طبق صغير يوضع تحتها، و الفنجان كلمة ذات أصل فارسي.

يحرص السائح عندما يغادر سورية على التزود بكمية غير قليلة من القهوة الطازجة الطحن وفي سورية شركات كبرى معروفة بإنتاج أنواع القهوة منتشرة في عدة محافظات و بدأت منذ عدة سنوات بتصديرها إلى الخارج.

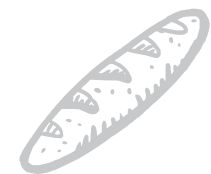




القسم الأول فطور



الخبز بأنواعه



الخبز بسيد المائدة منذ عرف الإنسان طحن القمح و عجنه بالماء بيديه و أوقد النار تحته، فصار رغيفاً يأكله على مدار فصول السنة.

لقد عرفت بلاد الشام أنواعاً شتى من الخبز على مر العصور باستعمال القمح و غيره من المحاصيل، و لكن يبقى القمح سيد أنواع الأرغفة، وإن الطحين في وقتنا الحالي يمر بستة مراحل قبل أن يصبح خبزاً: العجن، فالارتياح (تخمير أول)، فالتقطيع، ثم التشكيل، فالتخمير (ثان)، و أخيراً خبزه في الفرن.

و أهم أنواع الخبز التي ما زالت على الموائد حتى الآن:

- * **خبز القمح (الرغيف الأبيض):** و هو ما كان دقيقه مقشوراً، و يعد أشهر أنواع الخبز كما يطلق عليه أحياناً الخبز العربي تمييزاً له عن الصمون.

- * **خبز الذرة:** عرف في الحضارات العليا و في ماري و إيبلا و هو من أهم أنواع الخبز في بلاد الشام.

- * **خبز الشعير:** عكان يؤكل في حضارة أوغاريت وهو مفيد لمرضى السكري.

- * **خبز التنور:** وهو كل ما خبز في التنور و يعد من أوائل الخبز في منطقة ما بين النهرين.

- * **خبز الصمون:** و يخبز على شكل كتل فينضج سميكاً مقمراً و قد أتى به العثمانيون.

- * **خبز نخالة:** يصنع من قشور (نخالة) القمح فقط و يفيد متبعي الحمية.

- * **الخبز المنقوش:** يصنع من القمح الصرف تخين القوام ومتى عجن واستدار قرصه ينقش بأنامل اليد العشرة بشكل فني يخبز بعدها ثم يرش عليه حبة البركة.

كما يوجد هناك أكثر من عشرين نوعاً من الخبز اكتفينا بذكر المعروف منها.



الفطور الشعبي

◆ (فتة تسقية، فول، حمص، مسبحة، فلافل)



تتميز بلاد الشام عموماً بالابتعاد عن اللحوم في فطورهم، و يميلون إلى استبدالها بما يعادلها تقريباً بالقيمة الغذائية، إذ يتصدر طبق الحمص، الفول، الفلافل أو الفتة التسقية أساسيات فطور يوم العطلة الذي يجمع شمل العائلة، وتتجمع حوله صباحاً، ما أصبح مع الزمن نوعاً من التقليد والعادة، المرتبطة بالذاكرة الشعبية، و اكتسب صحن الفول والحمص شعبية بسبب رخص ثمنه وارتفاع قيمته الغذائية. إن الحمص، الفول والفلافل، أكلة شعبية ذات قيمة غذائية عالية، ويتطلب هضمه وقتاً أطول ويعطي شعوراً بالشبع، و يؤكل مع الخبز المرقوق تغميساً.

فتة تسقية بالحمص و هي نوعان (بالسمنة أو بالزيت):

• فتة (تسقية) بالسمنة: وهي عبارة عن حمص مسلوق و يضاف إليه مزيج من اللبن و الطحينة و الثوم المدقوق و عصير الليمون. يُفت الخبز و يوضع في طبق و يضاف إليه الحمص المسلوق مع قليل من المرق ثم توضع فوقه البدوة أو (مزيج اللبن و الطحينة و الثوم المدقوق و عصير الليمون)، يقدح السمن و يحمر به الصنوبر ثم يضاف ساخن فوق الفتة و تقدم ساخنة.

• فتة (تسقية) بالزيت: تخفق كمية من زيت الزيتون مع ملعقة صغيرة من القلي (بيكربونات الصوديوم) و كمون ناعم و ثوم مدقوق. يضاف الجميع إلى الخبز المفتوت و المضاف إليه حمص مسلوق مع قليل من مرقه.

الفول المدمس:

ينقع الفول اليابس بالماء طيلة الليل ثم يسلق بالماء مع إضافة ملعقة صغيرة من الكربونات حتى ينضج، توضع حبات الفول الناضج في وعاء عميق و تزين بقطع البندورة الطازجة و البقدونس المفروم و يصب فوقها مزيج من عصير الليمون الحامض (أو الخل) و الثوم المدقوق و كمية كافية من زيت الزيتون و ملح حسب الرغبة، تقدم مع المخلل، الفجل و البصل الأخضر.

الفول بالطحينة:

بعد نقع الفول و سلقه كما سبق، توضع البدوة المذكورة سابقاً فوق الفول في





الوعاء العميق و تزين بالكمون و السماق و يسكب فوقها زيت الزيتون،
و يفضل الكثيرون شرب الشاي مع أو بعد هذا الفطور التقليدي.

الفلافل:

الأكلة الأكثر شعبية في جميع المناطق ، وهي وجبة لذيذة و قليلة
التكاليف، حيث يتم فرم الحمص و الفول اليابس المقشور (بعد نقعهما
عدة ساعات) بواسطة طاحونة اللحم مع عدة بصلات كمية من فصوص
الثوم ثم تضاف كزبرة خضراء وبقدرونس مفرومين إلى الخليط السابق
مع قليل من (كزبرة يابسة، كمون ناعم، قرفة، ملح، خميرة) يعجن
الخليط و يترك مدة ساعتين ثم يصنع منه أقراص بواسطة قالب خاص
و تقلى الأقراص جيداً بالزيت الساخن ثم ترفع من الزيت و تصفى جيداً
و تقدم مع سلطة البقدونس و الطحينة و عصير الليمون أو مع سلطة
الخس، البندورة، الخيار و الأنواع المختلفة من الخللات.

حمص ناعم بالطحينة:

ينقع الحمص و يسلق حتى ينضج تماماً، يهرس جيداً و يضاف إليه
مزيج من عصير الليمون الحامض و الطحينة مع قليل من الثوم المدقوق
و يقدم إما مزيناً بزيت الزيتون و رشة من مسحوق الفليفلة الحمراء، أو
يزين بلحمة مفرومة مقلية بالسمن مع الصنوبر، كما يسمى هذا الطبق
في دمشق بالمسبحة أما في المنطقة الساحلية يسمى بالحمص الناعم.

حمص حب باللبن:

ينقع الحمص و يسلق حتى ينضج تماماً، تسكب فوقه البدوة و يضاف
إليه مزيج من عصير الليمون الحامض و الطحينة مع قليل من الثوم
المدقوق و يقدم مزيناً بزيت الزيتون و رشة من مسحوق الفليفلة
الحمراء، يطلق عليه هذا الاسم في دمشق بينما يسمى في الساحل السوري
بالمسبحة (عكس المنطقة الجنوبية).



الفطائر



فطائر الفرن

وهي وجبة شامية الأصل انتشرت في جميع المناطق، وأهمها:

* الفطائر بالسبانخ:

سبانخ مع بصل مفروم و كمون و دبس الفليفلة الحمراء و عصير الليمون و حبات الرمان الحامض و جوز (في حلب يتم إضافة الجبن الأبيض إلى السبانخ).

* الفطائر بالجبن:

جبن أبيض مع البقدونس المفروم.

* مناقيش الزعتر:

يدهن قرص العجين بخليط زيت الزيتون مع الزعتر.

* الفطائر باللحمة:

تشبه الصفيحة باللحمة و لكن فطائر اللحمة أكثر سماكة.



فطائر التنور و الصاج:

تجربة فريدة وشعور لا ينسى عندما توقف سيارتك على أحد طرقات الريف في سورية لتتناول فطائر التنور الساخنة أو حتى خبز التنور، وتشم رائحة العجين الذي يخبز على الجمر داخل التنور حيث توجد:

* **فطائر السلق (الساحل):** و السلق نبات شبيه بالسبانخ و لكنه ذو ورق أكبر.

* **فطائر المحمرة:** وهي فليفلة حمراء حارة مع بصل مفروم، و بندورة طازجة مفرومة و سمس.

* **فطائر البقلة (حلب)، و فطائر الكشك (منطقة القلمون)، و فطائر البطم (مصياف) و فطائر البطاطا.**

و التنور يصنع في الريف من مزيج من التراب الأحمر و التبن و شعر الماعز و الماء، حيث يعمل باليد بشكل تدريجي و عبر مراحل و باستعمال النار، وينهى صنعه باستعمال الزيت و الملح ليعطي التنور بياضاً جميلاً حتى نحصل في النهاية على التنور.

إن استعمال الصاج طريقة غارقة في القدم حيث أعد الآشوريون الكبة الصاجية في نينوى و انتقلت إلينا عبر غزوات المغول حيث كانوا يحفظون اللحوم داخل الثلج أثناء حروبهم و يشوونها على دروعهم وقد كانت فكرة استعمال الصاج منشؤها الدرع المغولي القديم، حيث يوضع على ارتفاع قليل من الأرض و توقد النار تحته، أما الآن توقد تحته نار الغاز.





مشتقات الحليب و البيض:

✳ **الحليب:** ومعنى الحليب عند العرب هو ما شرب ساخناً قبل أن يغلي وذلك بعد حلبه مباشرة، ومتى برد وجب غليه ويصبح اسمه لبناً ولكن في بلاد الشام يطلق اسم الحليب حتى على الحليب الذي تعرض للغلي، ومن الحليب (حليب الماعز، حليب الأغنام، حليب البقر، حليب الجاموس.. إلخ)، وأكثره استعمالاً في بلاد الشام هو حليب الضأن وحليب البقر.

✳ **اللبن:** إن طريقة صنع اللبن من الحليب (ترويب الحليب) بسيطة وهي أن يذاب الحليب في الماء الفاتر، ثم يضاف إليه الماء المغلي ويترك على النار لخمس دقائق، يبعد عنها ويضاف إليها كمية من اللبن (الروبة)، ثم يترك حتى يتخمر ضمن جو دافئ لعدة ساعات، ويصبح جاهزاً عندما يبرد. واللبن المصفى (في بلاد الشام) المعروف باللبنة نحصل عليه من إضافة الملح للبن وتعليقه في كيس قماشي حتى يصفى من الماء طوال الليل، وتكاد لا تغيب اللبنة عن موائد فطور السوريين مضافاً إليها زيت الزيتون ومزينة بالنعنع اليابس.

✳ **الجبن:** لون الجبن الأصلي أبيض و أنواعه كثيرة منها: البلدية، جبنة نابلس (العكاوية)، المصفورة، المشللة، القشقوان.

✳ **القشدة و الزبدة و السمن:** القشدة أو القشطة هي ما تجمع في ساعات الليل من نسيج تخين نتيجة التبخر الذي يتعرض له الحليب الذي لم يُغَل بعد، أما الزبدة فنحصل عليها من خض اللبن داخل (الضرف) الذي يكون من جلد البقر الكبير فيسمى (جفأ) أو من جلد الغنم فيكون (شكوة) أو (ضرفاً) فتتشكل الزبدة، أما السمن هو الزبدة المغلية مع الملح والمذابة ثم المعبأة في مطربانات للحفظ.

✳ **القريشة و الشنكليش:** بعد استخلاص الزبدة من اللبن الذي تم خضه، يبقى لدينا العيران الذي انفصلت عنه الزبدة، نسخن هذا العيران مع قليل من الملح حتى ينفصل عنه بعض القطع وباستخلاصها بواسطة قماش نظيف نحصل على القريشة، وبعد ذلك إن أردنا الحصول على الشنكليش نفرك القريشة المصفاة مع الملح، ونجعلها بشكل أقراص كروية ونضعها في الشمس لمدة يومين.

✳ **البيض:** في وقتنا الحالي يحتل بيض الدجاج المرتبة الأولى في السوق فقد رغب الإنسان في بيض الطيور فذجن الدجاج و استخدم ريشه و أكل بيضه و لحمه، و لقد أكل الناس بيض النعام، و بيض الحبش، و يؤكل البيض في الشرق بالطرق التالية عموماً: سلق، نصف سلق (برشت)، قلي بالسمن أو بالزيت، و أحياناً نيئاً.

فطور مونتنا

(مربيات، مشتقات الحليب و البيض، مونة البيت الشامي) المربيات:

✳ **مربى المشمش:** تثقب حبات المشمش بالشوكة من أطرافها كلها، يذاب السكر في الماء ويغلى على نار حامية، ترفع حبات المشمش من القطر المغلي وتوضع في صينية وتغطى بغطاء قماشي أبيض رقيق لتتخلله أشعة الشمس وتوضع في الشمس، يحرك المربى كل يوم مساء لمدة أسبوع ثم يعبئ في أوعية زجاجية (مربطانات) يغطى وجهها بغطاء قماشي أبيض ويوضع في الشمس حتى تتكون فوقه طبقة كثيفة تحفظه لفصل الشتاء، وقد تذاب حبات المشمش أثناء الغلي لنحصل على مرملا المشمش.

✳ **مربى الكباد:** (من الأكلات الدمشقية التراثية، يكاد لا يخلو البيت الدمشقي القديم من شجرة النارج أو شجرة الكباد)، تغسل ثمرات الكباد و تقسم قسمين طولانيين، وتنزع بذورها و الشريط الأبيض الموجود داخلها، وتوضع في قدر فيه الماء البارد على نار حامية حتى تغلي ثم تغسل و يصفى ماؤها، و يستكمل إعدادها كما بقية أنواع المربيات.

✳ **مربى النارج:** تقطع ثمرة النارج وتنقع مع تغيير الماء باستمرار حتى يتلاشى طعم المرار من القشور، توضع في القطر الذي يغلي على النار و تترك حتى تنضج، و يمكن وضع لوزة مقشورة أو فستقة داخل كل قطعة و تقدم باردة.

✳ **مربى الورد:** يصنع من بتلات الورد الأحمر حيث تعقد بالسكر.

✳ **مربى السفرجل:** مربى قطع السفرجل أو مرملا السفرجل.

✳ **مربى القرع الكبير:** تقطع طولانية ثم تنقع برائق الكلس، توضع في الماء المغلي على نار، ترفع و تغسل قطع اليقطين، تصفى ثم توضع في القطر المائع الغالي و تترك على مع التحريك وحين تصبح قطع اليقطين كالكريستال شفافة تكون قد نضجت يضاف إليها ماء الزهر ليغلي و يسكب في مربطانات زجاجية و يقدم بارداً.

✳ **مربى التين:** يجفف التين تحت أشعة الشمس ثم يغلى مع القطر و الحامضة، و يضاف التين بشكل تدريجي كي يظل محافظاً على شكله و يعبأ في المربطان و هو لا يزال ساخناً.

✳ **دبس العنب:** يعصر الزبيب و يغلى العصير في قدور كبيرة، يضرب المزيج حتى يصير الدبس أشقر متشابكاً.

✳ **دبس التمر:** اشتهرت كل المناطق التي تكثر فيها أشجار النخيل بتمورها، بصناعة دبس التمر وتشتهر به منطقة تدمر.



مونة البيت الشامي:

* مكدوس الباذنجان:

وهو معروف في أكثر المناطق في سورية، ويتم إعداد المكدوس في بداية الخريف حيث يتوافر الباذنجان بكثرة ويكون بأحسن حالاته. يتم سلق الباذنجان، ويصف في مصفاة مع وضع طبق ثقيل فوقه حتى يزول ماؤه تماماً ثم يشق من طرفه ويحشى بخليط الثوم والجوز المدقوقين خشناً مع الملح والفليفلة الحمراء المفرومة. يرص الباذنجان في مرطبان زجاجي حتى يمتلئ ثم يقلب رأساً على عقب مدة يومين حتى تصفى عصارة الباذنجان تماماً، يعاد المرطبان إلى وضعه الصحيح ويصب زيت الزيتون حتى يغمر الباذنجان ويغلق، يصبح جاهزاً للأكل بعد عدة أيام ويقدم أثناء وجبات الفطور والعشاء.

* الزيتون، الزيت، الزعتر، الشنكليش .. إلخ.

* المخللات:

يبدأ (المخللاتي) وهو الشخص الذي يبيع المخل، وبعض ربات البيوت في موسم خضروات الصيف في سورية بصنع المخل، والطريقة هي كبس الخضروات بالماء الممزوج بالملح الخشن (الصخري) والخل، وبعد أسبوعين تصبح الخضار التي كبسناها مخل، وهكذا تحفظ طوال الشتاء في مرطبات المخل الخاصة المحكمة الإغلاق.

يتصدر مخل الخيار والفليفلة واللفت أنواع المخل في سورية، ويأتي بعدها القرنبيط، القثاء (الإته)، الجزر، الباذنجان، الأرضي شوكي، الزيتون، الشوندر، البصل والثوم، وحتى الجانرك والملفوف وورق العنب.

* الخشاف و الفاكهة المجففة:

الخشافات من الفاكهة المجففة وقد أخذها العرب من العثمانيين ومنها:

• **التين المجفف:** و تشتهر به منطقة القلمون و صيدنايا.

• **الفاكهة المجففة:** تكثر صناعتها في حلب وتختص بها دمشق، تصنع الفواكه بالسكر و الهلام كي تظل الفاكهة محفوظة براقة محمية، والهلام (الجيلاتين) هو من الأملاح المعدنية التي تتخلص منها العظام أثناء الغليان.





القسم الثاني
مقبلات







المقبلات

تتمتع المقبلات بلاد الشام بتشكيلة واسعة من الأصناف الساخنة والباردة، وهي تقدم قبل تقديم الطبق الرئيسي، والهدف الرئيسي منها رفع الشهية وإدخال التنوع.

وقد تسمى المقبلات بالمآزه أيضاً، ولو قدمنا كل المقبلات السورية على المائدة لاكتفى الضيف بالمنظر الشهي، والألوان الجذابة، وقد يشبع الضيف أحياناً بها عاجزاً عن تناول الطبق الرئيسي بعدها، وسنكتفي بذكر بعض المقبلات لأنه لا مجال لسردها بالكامل، ولعل ما سنذكره هو الأشهر والأشهى:

*** التبولة:** تعد من أهم المقبلات في بلاد الشام، وهي عبارة عن: خمس باقات من البقدونس وكمية من أوراق النعناع الأخضر، وبصلة صغيرة، وحبتيْن أو ثلاث من البندورة الطازجة، قليل من البرغل الناعم، عصير ليمون حسب الرغبة، نصف كوب من زيت الزيتون.

تفرم الخضار فرما ناعماً، يغسل البرغل بالماء ويصفى جيداً ثم يخلط مع الخضار المفرومة ويضاف عصير الحامض والزيت وملح حسب الرغبة.

*** الفتوش:** بقدونس، بقلة، كمية من أوراق النعناع الأخضر، بضعة أوراق من الخس، عدة وحدات من البندورة الطازجة، بصلة متوسطة الحجم أو ما يعادلها من البصل الأخضر، عدة وحدات من الخيار، كمية من الخبز المقطع المقلي، كمية من عصير حامض الليمون حسب الرغبة أو دبس الرمان الحامض كمية كافية من زيت الزيتون، تفرم الخضار بشكل متوسط الحجم على أن تترك أوراق البقلة كما هي و تخلط جيداً مع الخبز و الحامض و الزيت وملح حسب الرغبة وتقدم.

*** سلطة الخضار:** تطلق كلمة السلطة على أي مزيج من الخضار المقطعة حالياً، فمثلاً عندنا التبولة والفتوش هي أحد أنواع السلطة التي أحببنا مذاقها. هناك أنواع كثيرة للسلطة تبعاً لما يضاف لها من توابل وأصناف الطعام، لكن تبقى السلطة الأسهل والأكثر انتشاراً هي سلطة البندورة والخيار والخس التي تقطع إلى قطع متوسطة الحجم مع قليل من البقدونس والنعنع، وبعدها الحامض وزيت الزيتون. تتنوع السلطات بتنوع المواسم، كما يضاف الثوم في بعض مناطق سورية، وهناك من أحب أن يضيف الفليفلة الخضراء، البصل، الفجل أو خضار الموسم، والخضار الطازجة تجعل السلطة شهية وذات رائحة زكية.



*** بابا غنوج:** يشوى الباذنجان كبير الحجم بالفرن، يقشر ويدق جيداً مع قليل من الثوم والملح، يضاف إليه بصلة مفرومة ناعماً وبقدونس مفروم وكمية من عصير الليمون حسب الرغبة، يزين بزيت الزيتون ودبس الرمان الحامض وجوز مفروم وحبات من الرمان الحامض وبندورة مفرومة ناعماً ويقدم بارداً.

*** متبل الباذنجان:** يشوى الباذنجان كبير الحجم بالفرن، يقشر و يدق جيداً مع قليل من الثوم و الملح ثم يضاف إليه اللبن الممزوج مع قليل من الطحينة، يمد في طبق و يزين بزيت الزيتون و قليل من البقدونس المفروم.

*** محمرة:** يخلط كمية كافية من مسحوق الكعك أو الجوز (أو خليط من النوعين) مع كمية كافية من دبس الفليفلة الحمراء الحارة (أو الحلوة حسب الرغبة) مع قليل من مسحوق الكزبرة اليابسة و قليل من الكمون الناعم حتى يتمازج الخليط و يضاف إليه كمية كافية من زيت الزيتون و تقدم باردة.

*** الكبة النية:** يدعك لحم الغنم الطازج النيئ مع كمية من البرغل الناعم والحامض والبصل المبشور ويتبل بالملح والبهار حسب الرغبة، ويمكن إضافة الكزبرة المفرومة، وتقدم إما على شكل أقراص أو بشكل لحم مفروش في الصحن، ولدى تحضيرها لا بد من وجود إناء يحوي الثلج والماء لتبريد اليدين التي ترفع حرارة اللحم كثيراً عند دعكها.

*** يالانجي:** يتم إعداداه من عدة خضار (ورق العنب، ورق السلق، ورق الملفوف، الباذنجان والكوسا صغيري الحجم، فليفلة خضراء) وبنفس طريقة إعداد الخضار المحشوة ولكن دون إضافة اللحم والسمن إليها حيث يكون الحشو مكوناً من: (رز منقوع، بقدونس مفروم، نعنغ أخضر مفروم، عدة حبات من البندورة الطازجة المفرومة، بصل يابس مفروم، كمية وفيرة من زيت الزيتون، ملح، بهار متنوع، قرفة، دبس رمان حامض وعصير ليمون)، تخلط المواد السابقة وتحشى بها الخضار وتصف في قدر عميق، تضاف كمية كافية من الماء ورب البندورة وكمية من دبس الرمان وزيت الزيتون ويترك القدر على النار حتى النضج، ترفع الخضار من المرق وتقدم باردة.



✳ **شوربة الرز:** لحم مفروم أو قطع من الدجاج تسلق مع الرز و البصل المفروم حتى تنضج، يضاف إليها بقدونس مفروم.

✳ **شوربة الخضار:** قطع من اللحم أو الدجاج مع عدة أنواع من الخضار مثل: البطاطا، الفاصولياء الخضراء، القرنبيط، البصل، الجزر (و قد يضاف إليها قليل من الرز)، تقلى بالسمن ثم توضع على النار حتى تنضج يضاف إليها البقدونس المفروم أو الكرفس.

✳ **شوربة الشعيرية:** لحم مفروم يقلى قليلا بالسمن مع الملح و البهار، تضاف الشعيرية و الماء و دبس البندورة و تترك على النار حتى تنضج الشعيرية حيث يضاف بقدونس مفروم و تقدم ساخنة.

✳ **لبن بالخيار:** يقطع الخيار و يدق الثوم و يضاف إلى اللبن مع النعنع اليابس، يحرك جيداً الكل و يقدم بارداً، و هو صنف لا غنى عنه مع الأكلات الساخنة مثل أطباق الرز أو أطباق الأرضي شوكي.

✳ **برك بأنواعها:** يصنع عجينةً محشواً ومطبوخاً داخله الجبن الحلو والبقدونس أو محشواً باللحم المقلي والبصل ثم يقلى أو يشوى بالفرن، وقد تفننت النساء في بلاد الشام فيما بعد فوضعن بعض الخضار كحشو داخل البرك كالسبانخ، البقلة، البطاطا مع البصل واللحم المفروم، الكشك، وتبقى اليوم البرك بالجينة الأكثر شهرة تليها البرك باللحمة، وتستعمل العجينة أو رقائق العجين في صنع البرك، كما توجد جاهزة للقلي أو للشوي بالفرن في أغلب المحلات الغذائية التجارية، وتقدم عادة في المطاعم السورية كمقبلات مع الكبة المقلية.



✳ **حمص بالطحينة:** ينقع الحمص ويسلق حتى ينضج تماماً، يهرس جيداً ويضاف إليه مزيج من عصير الليمون الحامض والطحينة مع قليل من الثوم المدقوق ويقدم إما مزينا بزيت الزيتون ورشة من مسحوق الفليفلة الحمراء أو يزين بلحمة مفرومة مقلية بالسمن مع الصنوبر.

✳ **سوركة (جعيقورة أو بازركان):** وهي الشنكليش غير المخمر تشتهر به مدينة حمص و الساحل السوري، وعند إضافة البصل و البندورة و الأعشاب و الزيت تصبح بازركان. و الشنكليش ورد شرحه سابقاً و هو نوعين: مخمر و غير مخمر.

✳ **بطاطا مقلية:** وهي من أشهر المقبلات السورية والمتوسطة بشكل عام مع أنها عالية الحريات، حيث تقطع البطاطا بشكل طولي حتى تصبح كالأصابع وتقلى بزيت خفيف، وتقدم ساخنة.

✳ **شوربة العدس:** يقلّى اللحم المفروم بالسمن مع البصل ثم يضاف عدس مجروش وملح وبهار وكمون ناعم وماء كاف ويترك على النار حتى يتشابه العدس وتقدم ساخنة مع عصير الليمون والخبز المحمص، في بعض المناطق يضاف إليها الثوم المدقوق والبقدونس وفي بعضها الآخر تقلى كمية من البصل المفروم بزيت الزيتون وتضاف عندما ينضج الحساء (على أن توضع جميع المكونات على النار دون أن يقلّى اللحم المفروم بالسمن) ومن الممكن إضافة دبس الفليفلة الحرة. من المعروف أن شوربة العدس تقدم مع كثير من أنواع الكبة: المقلية، المشوية، الصاجية، الكبة على السيخ، الكبة المبرومة ..إلخ.

✳ **شوربة الكشك باللحم:** و هي حساء يقدم بشكل خاص أيام الشتاء كما معروفة في جميع المناطق و خاصة الجبلية، حيث يضاف مسحوق الكشك إلى البصل و اللحم المقلي و يترك على النار حتى يخثر و يقدم ساخناً.





القسم الثالث

أطباق رئيسية





الأطباق الرئيسية



يتميز المطبخ السوري عموماً باستعمال أصناف متعددة من الحبوب و اللحوم و الخضار في إدخالها ضمن الوجبة الرئيسية، و يعتمد على اللحوم كمادة أساسية في الطبق الرئيسي، ابتداء من لحم الدجاج إلى الغنم و البقر إضافة إلى لحم السمك. دعونا نتعرف سوية على العديد من الأطباق الشهيرة في سورية، والتي قد يقدم بعضها كأطباق مرافقة أو مقبلات بكمية قليلة، إلا أنها تقدم أحياناً بكمية كبيرة كطبق رئيسي يتربع على المائدة، وتبقى الطريقة الأكثر قرباً من المائدة السورية هي أن تحظى بدعوة أحدهم - وهم أكثر- إلى منزله وتناول الطبق البيتي (على أصوله)، ومع وجود الكثير من المطاعم التي تقدم الأطباق الشرقية والغربية في سورية اليوم أصبح من اليسير تناول الصنف الذي تشتهيهِ من المأكولات السورية.

إن تناول المأكولات السورية العريقة تجربة فريدة، فهي تناسب كثيراً من الذواقين، فلا تعتمد على نكهة محددة كالإكثار من التوابل في المطبخ الهندي، أو الدسم في المطبخ العراقي، بل تعتمد على أصناف متعددة كالحبوب و اللحوم و الخضار، ونكهات متنوعة كالمالح و الحر و الحامض، و درجات مختلفة من الدسم من الكثرة إلى القلة حتى إلى الأصناف الخاصة بالنباتيين.

دعونا نتعرف سوية على العديد من الأطباق الشهيرة في سورية، و التي قد يقدم بعضها كأطباق مرافقة أو مقبلات بكمية قليلة، إلا أنها تقدم أحياناً بكمية كبيرة كطبق رئيسي يتربع على المائدة، و تبقى الطريقة الأكثر قرباً من المائدة السورية هي أن تحظى بدعوة أحدهم - و هم أكثر- إلى منزله و تناول الطبق البيتي (على أصوله)، ومع وجود الكثير من المطاعم التي تقدم الأطباق الشرقية و الغربية في سورية اليوم أصبح من اليسير تناول الصنف الذي تشتهيهِ من المأكولات السورية.

الكبة بأنواعها

الكبة هي جمع حضاري بين البرغل أساس الأرض واللحم أساس الضأن أو البقر، والمادة التي تصنع منها تسمى عجينة الكبة (أي الكبة قبل الحشو)، إذ تعد جميع أنواع الكبة من ذات العجينة التي تصنع من مقدارين متساويين من البرغل الناعم واللحمة الهبرة، يغسل البرغل بالماء البارد ويعصر جيدا ثم يطحن بواسطة طاحونة ناعمة جدا وتطحن معه اللحمة وكذلك بصلة أو اثنتين مع قليل من البهار والفلفل والملح، تعاد عملية الطحن مرة ثانية (من الممكن إضافة قليل من الماء البارد لتسهيل طحن العجينة عند الحاجة لذلك)، بعدها تعجن العجينة باليدين حتى تصبح متمازجة ومتجانسة.



❖ **الكبة المشوية:** الحشوة عبارة عن: شحم، دهن (يمكن استبداله باللحمة المفرومة و المقلية)، جوز مفروم، بصلة، كمية من دبس الفليفلة الحمراء الحرة حسب الرغبة، دبس رمان، ملح وبهار، تطحن جميع المواد السابقة و يضاف إليها الجوز المفروم. تؤخذ قطعة من عجينة الكبة وترق على سطح كف اليد و يستخدم فنجان شاي لقصها بشكل دائري، يوضع داخلها كمية كافية من الحشو ثم توضع فوقها قطعة أخرى من العجينة مرقوقة بنفس الطريقة و تلتصق الحواف جيدا بواسطة اليدين ثم تشوى على الفحم (أو على مشواة كهربائية) حتى تنضج أقراص الكبة و يسيل شحمها وتقدم ساخنة مع متبل الباذنجان أو البابا غنوج.

❖ **الكبة المقلية و الكبة الحميص:** تصنع الحشوة من كمية من: اللحم المفروم، لوز مقشور، صنوبر، بصل مفروم ويقلّى الجميع بالسمن، تؤخذ قطعة من عجينة الكبة وترق على شكل قرص كبير حتى تصبح رقيقة وتحشى بالكمية المطلوبة من الحشوة وتغلق بعدها ثم تقلى أقراص الكبة بالزيت الحار وعند النضج ترفع من الزيت وتقدم. أما الكبة الحميص (تعرف في بعض المناطق الكبة البهميس)، وهي نفس الكبة المقلية على أن تكون أقراصها صغيرة الحجم وتوضع في صلصة خاصة لتغلي على النار مدة دقيقتين ويتم تحضير الصلصة بواسطة تحمير كمية من البصل المفروم بشكل طولاني حتى يحمر قليلا ثم يضاف إليه صلصة البندورة وعصير الرمان الحامض.

❖ **الكبة بالصينية:** الحشوة عبارة عن: لحم مفروم، بصل ناعم، لوز مقشور، صنوبر، فلفل و بهار و ملح يقلّى الجميع بالسمن، تدهن صينية بالسمن السائح و يمد نصف عجينة الكبة في كامل الصينية على شكل طبقة متجانسة بواسطة اليد المبللة بالماء ثم توضع الحشوة و توزع على شكل طبقة أخرى بعدها يرق باقي العجينة و توضع فوق الحشوة و ترص جيدا، يدهن سطح الكبة بقليل من العصفر بعد بله بالماء و تقطع بواسطة سكين على شكل معينات متساوية و يوضع فوقها كوب من زيت الزيتون ثم تشوى في فرن حار.

❖ **الكبة اللبنية:** و تسمى في حلب الكبة الربيعية حيث تؤكل في الربيع. فالحشوة: مقدار من الجوز المفروم، ثلاث مقادير من الدهن، بصلة، ملح و فلفل و بهار، يطحن الدهن و





البصلة ثم يمزج معه الجوز و الملح و التوابل، يصنع أقراص صغيرة من عجينة الكبة على شكل كرات و تحشى كل منها بالحشوة و تثقب بواسطة سيخ، يصفى اللبن بمصفاة ناعمة مع بيضة و قليل من النشاء و يوضع على نار حامية حتى الغليان يضاف إليه قليل من الرز المسلوق بعدها تضاف أقراص الكبة و تترك على النار قليلاً ثم تضاف أوراق الطرخون.

*** كبة الراهب:** تعمل في الصيام المسيحي الكبير قبل الفصح و تشتهر بها كل أنحاء بلاد الشام. البرغل يدعك بالماء مع الطحين و يعمل كرات صغيرة، يسلق العدس و يضاف إليه العجين المقطع قطع صغيرة و نبات السلق المقطع و توضع فيه كرات البرغل و عند النضج يضاف إليه الكزبرة و الثوم المقلاة بزيت الزيتون.

*** الكبة المبرومة:** نفس مقادير الكبة بالصينية، تقرص الكبة و تحشر بالحشو و يترك رأسها مفتوحاً و تصف في الصينية المدهونة بالسمن ثم يدخل القرص الثاني في القرص الأول و هكذا حتى تلف دائرياً ثم يدهن وجهها بالسمن السائح و تدخل في الفرن حتى النضج.

*** الكبة الصاجية:** و هي عبارة عن قرص مستدير من عجينة الكبة يبسط ليصبح على شكل الرغيف الصغير و يحشى باللحم المقلي بالسمن مع البصل و الجوز ثم تطبق عليه دائرة أخرى من عجينة الكبة ويشوى على الصاج. كما توجد أيضاً أنواع كثيرة من الكبة مثل: الأورفلية، الأرنبية، الكبة باليقطين، الكبة حيلة، بالكشك، بالفخارة، السفرجلية، المشمشية، و لكننا اكتفينا بذكر الأنواع الأكثر شهرة من الكبب.





ودمشق، ويقال بأنها تركية الأصل، تعد من لحم الغنم أو البقر الهبر، مع البصل المقطع والبقدونس المفروم، والملح والبهار، حيث تفرم اللحم لوحدها أولاً، وتفرم مع البصل والبقدونس ثانياً بعد التبريد لمدة في البراد قبل الفرغ الثاني.

✳ **الصفيحة:** وهي من المأكّل الشعبية المعروفة في جميع المناطق وتشبه اللحم بعجين الذي تختص به منطقة الصالحية، تحضر عجينة تشبه عجينة الخبز ويشكل منها أقراص دائرية أو بيضوية رقيقة جداً، ويمد على سطح كل قرص كمية من الحشو (كمية من اللحم المدهن والمفروم مع عدة بصلات فرما ناعماً مع لبن رائب والملح والبهار اللازمين ودبس الرمان) ثم تشوى بالفرن وتقدم ساخنة مع اللبن أو السلطة.

✳ **السّمك بالطحينة:** يحمّر السمك بالزيت ويرفع منه ثم يقلّى البصل المقطع طولياً حتى يذبل، يرفع البصل من الزيت ويخلط جيداً مع كمية من الطحينة وعصير ليمون وخل وكمون وملح وماء حتى يتمازج الخليط ويصبح لزجاً، يصف السمك في صينية ويصب فوقه الخليط السابق ويدخل إلى فرن ثم يقدم ساخناً مع السلطة.

✳ **السّمكة الحرّة:** تشوى سمكة كبيرة الحجم في الفرن حتى تنضج، يتم إعداد صلصة خاصة كما يلي: تلوح كمية من البصل المفروم ناعماً بالزيت حتى يذبل ويضاف إليه قليل من: مسحوق الكزبرة اليابسة والكمون والثوم المدقوق ثم يخلط الجميع مع كمية من الطحينة والماء وعصير الليمون الحامض وكمية وفيرة من زيت الزيتون ويوضع الخليط على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى يغلي، يرفع عن النار ويضاف إليه كمية كافية من الجوز المدقوق، تصب الصلصة فوق السمكة المشوية وتقدم باردة أو ساخنة.

✳ **السّمك المقلّي:** تقلّى جميع أنواع السمك بالزيت بعد تتبيلها بالملح والكمون ومن الممكن تغميس السمك بدقيق القمح قبل قليها وتقدم ساخنة أو باردة مع صلصة الطرطور المكونة من خليط الطحينة وعصير الليمون الحامض والبقدونس المفروم أو مع السلطات المتنوعة.



اللحوم المشوية والأسماك

يرجع الشوي على الفحم إلى زمن قديم جداً بعد اكتشاف الإنسان للنار وتذوقه اللحم الذي اصطاده بعد أن احترق، فبدأ يطور هذه الطريقة ويحسنها حتى استخدم الفحم بدلاً من النار المباشرة في الشوي، وقطع اللحم وشكه بالأسياخ ووضعها فوق النار لتشوى على نار هادئة فحصل على الرائحة الشهية والطعم المميز، واليوم قد يستعمل البعض الشوي داخل الفرن الكهربائي، ولكن لا شعور أحلى من رحلة في أحد المصايف السورية، وزيارة أحد المطاعم التي تشوي اللحوم على الفحم.

✳ **لحم شقف مشوية على الفحم (غنم أو بقر):** يقطع الهبر من لحم الغنم أو البقر إلى قطع صغيرة تسمى باللهجة المحلية (شقف) ولحم الغنم أكثر دسماً من لحم البقر، يملح جيداً بعد التقطيع، ويمكن إضافة بعض التوابل ثم يشك بالسيخ قطعة قطعة، وبعدها يوضع للشواء على نار الفحم التي أعدت مسبقاً، ويقلب على النار حتى يشوى تماماً دون أن يحترق اللحم.

يسبق تقديم اللحم المشوي على الفحم مقبلات متنوعة تأتي السلطة في صدارتها بالإضافة للحمص بالطحينة ومتبّل الباذنجان، وغالباً ما يقدم معه مزيج من الثوم المدقوق والزيت.

✳ **فروج مشوي على الفحم:** إن لحم الدجاج أبيض ويختلف عن لحم الغنم والبقر، والفرق في طريقة الشوي أن الفروج يتبل أو ينقع قبل بضع ساعات من الشوي بخليط من: الليمون أو الخل، زيت الزيتون، الفلفل، الملح، الهيل، الكزبرة، السماق، وبهارات إضافية حسب الرغبة. يحب البعض أن يشوى الفروج دون تقطيعه بينما الآخرين يفضلون تقطيعه كي يشوى جيداً أو للرغبة في تناول قطع معينة من الفروج ومن أجل سهولة تقديمه أيضاً.

✳ **الكباب المشوي:** الكباب أكلة شهيرة في كل مناطق سورية خاصة في حلب



أطباق الأرز (الرز)

انتشر الأرز منذ العهد الروماني عندما انتقل إليها من الصين عبر قوافل الحرير، وقد غيرت بلاد الشام طريقة إعداده من طبخه بالبخار إلى تهويسه بالسمن ثم غمره بالماء المغلي حتى ينضج.

* **الأوزي:** هي رقائق من العجين تعد بشكل نصف كرة، يوضع بداخلها مزيج مطبوخ من الرز، لحم الغنم، البازلاء، البصل المقلي، المكسرات، والبهارات، حيث توضع رقاقة العجين في صحن مقعر

صغير ويسكب الرز المطبوخ مع البازلاء والذي قد تم تصفيته من الماء حتى يمتلأ الصحن كما في الصورة، وعندما نقلبه يصبح لدينا صرة الأوزي. توضع هذه الصرة بالفرن قليلاً حتى تتحمر بعد دهنها بالزبدة.

* **مقلوبة الباذنجان:** باذنجان متوسط الحجم، قطع كبيرة من اللحم الموزات، رز، لوز وصنوبر، ملح وفلفل وبهار. يقشر الباذنجان ويقطع شرائح طولانية ويقل بالسمن حتى يحمر، يغسل الرز وينقع بالماء، تسلق اللحم مع الملح والبهار حتى النضج وتوضع في أسفل قدر الطبخ وتصف فوقها شرائح الباذنجان المقلية

ثم يمد الرز بعد تصفيته من الماء فوق الباذنجان ويوضع فوقه طبق باللوري مستوي وتضاف الكمية اللازمة من الماء لنضج الرز على أن تكون ساخنة مع إضافة ملح حسب الرغبة، يغطى القدر ويترك على نار قوية حتى يبدأ الماء بالجفاف يرفع عندها الطبق باللوري وتخفف النار حتى ينضج الرز، يوضع طبق كبير فوق الطنجرة (على أن يكون أكبر من الطنجرة) ثم تقلب فوقه وترفع الطنجرة وتبق المقلوبة في الطبق على شكل قالب، تزين باللوز والصنوبر بعد التحمير وتقدم ساخنة مع سلطة اللبن بالخيار.

* **الرز بالخضار:** الرز بالفلول، الرز بالبازيلاء (يمكن إضافة قطع صغيرة من الجزر)، الرز بالكرنب. يُعد إما مع اللحم الموزات المسلوق جيداً أو اللحم المفروم المقلي مع البهارات.

يقل اللحم المفروم مع البهارات و الملح ثم تضاف الخضار و تقلب مع اللحم حتى تنضج، تضاف كمية من الماء تتناسب مع مقدار الرز وعندما يغلي الماء يضاف الرز و يترك على نار قوية حتى يصبح الماء أقل من مستوى الرز تخفف النار و يترك حتى يجف الرز جيداً و ينضج، يزين بالمكسرات و يقدم مع سلطة اللبن بالخيار.

* **الرز المفلفل:** تعد هذه الوجبة من أهم الوجبات في الطعام السوري حيث تقدم مع كثير من الوجبات مثل: البامياء، الفاصولياء الخضراء و اليابسة بأنواعها، الملوخية، السبانخ، الشيش المحشي.





الفئات

✳ **فتة المكدوس:** كمية من وحدات الباذنجان صغيرة الحجم تحفر على أن تكون متوسطة السماكة ، لحمة مفرومة، لوز وصنوبر محمر بالسمن، بصل مفروم على شكل جوانح، صلصة بندورة، دبس رمان، لين، طحينة، ثوم مدقوق، خبز مقلي ومقطع على شكل مربعات صغيرة.

يقلل اللحم مع البهارات والملح ويحشى به الباذنجان ثم يقلل بالسمن، يقلل البصل وتضاف إليه صلصة البندورة ودبس الرمان ثم تضاف وحدات الباذنجان وقليل من الماء وتترك على نار هادئة حتى تنضج وتصبح الصلصة لزجة. وكما في فتة المكور توضع قطع الخبز في طبق عميق مع قليل من الصلصة المطبوخة وقطع البصل ثم يضاف مزيج اللبن مع الطحينة والثوم المدقوق ويصف فوقه الباذنجان ثم يزين الطبق باللوز والصنوبر والبقدونس ويقدم ساخناً.

✳ **فتة المقادم أو الدجاج:** تسلق المقادم أو الدجاج حتى تنضج جيداً أو يتم تحضير السجقات كما ذكر سابقاً، تُعد الصلصة بمزج كمية من اللبن الرائب مع كمية من الطحينة حسب الرغبة وعصير ليمون وثوم مدقوق وقليل من الملح، يفت الخبز ويقلل ويضاف إليه قليل من المرق (مع قطع الدجاج أو المقادم أو السجقات) ثم تُصب الصلصة وأخيراً يحمي السمن ويحمر به الصنوبر واللوز المقشور ويُدلق السمن والمكسرات فوق الفتة وتقدم جميع أنواع الفتة ساخنة.

✳ **فتة الحمص (التسقية):** ورد ذكرها في القسم الثاني (الفتور)، كما يمكن تناولها كطبق رئيسي، وهي على نوعين:

تسقية بالسمنة: و تعد إما مع اللبن أو البدوة: و البدوة عبارة عن حمص مسلوق يطحن جيداً و يضاف إليه مزيج من اللبن و الطحينة و الثوم المدقوق و عصير الليمون. يُفت الخبز و يوضع في طبق و يضاف إليه الحمص المسلوق مع قليل من المرق ثم توضع فوقه البدوة أو (مزيج اللبن و الطحينة و الثوم المدقوق و عصير الليمون)، يقدح السمن و يحمر به الصنوبر ثم يضاف ساخناً فوق الفتة و تقدم ساخنة.

تسقية بالزيت: تخفق كمية من زيت الزيتون مع ملعقة صغيرة من القلي (بيكربونات الصوديوم) و كمون ناعم و ثوم مدقوق. يضاف الجميع إلى الخبز المفتوت و المضاف إليه حمص مسلوق مع قليل من مرقه.



أطباق البرغل

القمح والبرغل: يعد البرغل أهم مادة غذائية أولية تستعمل في المطبخ في بلاد ويعود أصل الكلمة إلى كلمتين (بر) و (غل) أي غلة الأرض. طريقة صنع البرغل: يرص القمح ثم يسلق بمواعين كبيرة ثم يجفف ويجرش ويكون الجرش إما خشناً للحصول على البرغل الخشن أو ناعماً للحصول على البرغل الناعم أو يكون شديد النعومة للحصول على البرغل الدقيق.

✳ **البرغل بالشعيرية:** يعد البرغل الخشن مع الشعيرية بالسمن كما يعد الرز بالشعيرية و يقدم مع بعض الوجبات الرئيسية مثل الشاكرية أو اليقطين مع اللحم.

✳ **البرغل بالحمص:** معروفة في مناطق الساحل السوري، يسلق اللحم أو الدجاج بالماء مع جميع البهارات اللازمة، تؤخذ مرق اللحم و يطهى بها البرغل الخشن مع الحمص المسلوق مسبقاً ويضاف زيت الزيتون المسلوق مع البصل حسب الرغبة، تقدم هذه الوجبة ساخنة مع اللحم المسلوق. أما الباقي من البرغل في حال عدم تناوله تقوم ربة المنزل بعجنه على شكل أقراص و يقلل بالزيت لنحصل على أقراص البرغل الشهية.

✳ **البرغل بالبندورة:** تقلل كمية من الفليفلة الخضراء مع كمية من البصل المفرومين بزيت الزيتون ثم يضاف إليها كمية وفيرة من البندورة بعد تقشيرها وتقطيعها ناعماً وتترك حتى تنضج، تضاف كمية من الماء وعند الغليان يضاف البرغل الخشن ويترك على نار هادئة حتى يجف الماء وينضج تماماً.

✳ **المجدرة:** تعرف المجدرة في جميع أنحاء بلاد الشام وقد سميت بهذا الاسم تشبيهاً بأثار الجدري التي تبقى على الوجه، يتم إعدادها بطبخ البرغل الخشن مع العدس الصحيح بالماء حتى النضج ثم يضاف كمية وفيرة من زيت الزيتون وشرائح البصل اليابس المقلية.



*** الكوسا محشي والباذنجان المحشي:** تحفر الكوسا حتى تصبح رقيقة السماكة وحشوتها مكونة من رز، لحم مفرومة، ملح و بهار و فلفل، تغسل الخضار وتحشى كل واحدة من الكوسا أو الباذنجان، كما يمكن استعمال باقي الخضار للحشي كالبصل و الفليفلة الخضراء. يتم إعداد مرق الطبخ بواسطة كمية كافية من الماء تحل بها صلصة البندورة و توضع على النار حتى الغليان عندها تضاف الخضار المحشوة على أن تكون مغمورة بالمرق بشكل كافي و تترك على النار و عند النضج يضاف الثوم المدقوق مع مسحوق النعنع اليابس، ترفع بعدها الخضار و تقدم ساخنة وتشرب معها المرققة.

*** ورق العنب (اليربق):** كمية من ورق العنب الأخضر تسلق بالماء قليلاً، لحمة مدهنة مفرومة ناعماً، رز مغسول و منقوع بالماء، ملح و فلفل و بهار، لحم بعظمه أو لحم الفروج، يوضع في الماء المغلي ويضاف ثوم مقشر، عصير ليمون حسب الرغبة. يصفى الرز و يخلط مع الملح و البهار و الفلفل و اللحمة المفرومة، توضع كمية صغيرة من الخليط على كل ورقة عنب و تلف بشكل سيجارة و هكذا... يوضع اللحم بعظمه في أسفل قدر عميق مع كمية من حبات الثوم و تصف لفائف العنب المحشوة مع توزيع باقي حبات الثوم بينها، يوضع فوقها طبق باللوري و تغمر بكمية كافية من الماء و تغطي و ترفع على نار قوية، يضاف عصير الليمون وبعدها تخفف النار جداً، تسكب الصلصة في قدر عميق و تقلب لفائف العنب و اللحمة في طبق آخر و يقدم ساخناً (يمكن تقديم مزيج من اللبن الرائب مع الثوم المدقوق مع هذه الوجبة).

*** ورق الملفوف بالرز:** شبيهة كثيراً باليربق لكن تستعمل بدلاً من ورق العنب أوراق الملفوف الأخضر الطرية الكبيرة التي تسلق كما سبق.

*** الشيش- برك:** عجينة من دقيق و ماء و ملح تحشى باللحم المقلي و البصل و تعمل على شكل أنصاف كرة مفرغة ثم تسلق باللبن المطبوخ، و هي موجودة حالياً في المحلات التجارية بشكل مجمد جاهز للاستخدام.

*** الشاكرية:** تسلق قطع اللحم الموزات بالماء مع كمية كافية من البصل المفروم متوسط الحجم و البهار يرفع اللحم الناضج و البصل ثم يضاف إلى اللبن المطبوخ كما في طريقة الشيخ المحشي مع قليل من صلصة اللحم و تترك على النار عدة دقائق، تقدم مع الرز بالشعيرية أو البرغل بالشعيرية.

*** أرضي شوكي باللحم:** عدد من حبات الأرضي شوكي تنظف من قشورها و أشواكها و تقلى حتى يزهر لونها، لحمة هبرة مفرومة، بصلصة أو اثنتين مفرومة ناعماً، صنوبر، يحمر الصنوبر بالسمن ثم يوضع معه البصل المفروم و يقلب، تضاف اللحمة و الملح و البهار المشكل و يقلب الجميع حتى النضج، تصف حبات الأرضي شوكي في صينية و توضع داخل كل واحدة كمية كافية من خليط اللحمة و البصل و الصنوبر، تضاف كمية من الماء لتصبح على سوية حبات الأرضي شوكي و تغطي الصينية و ترفع على نار هادئة حتى النضج، تقدم ساخنة مع الرز المقلقل.

*** شيخ المحشي:** مقدار من الكوسا صغيرة الحجم محفورة على أن تكون سميكة، مقدار و نصف من اللبن الرائب، لحمة هبرة مفرومة، صنوبر، بصلصة مفرومة ناعماً، ملح فلفل و بهار، بيضة و قليل من النشاء. يحمر الصنوبر بالسمن و يقلب معه البصل ثم اللحمة و ملح و بهار، تحشى حبات الكوسا بالخليط و تقلى حتى تحمر قليلاً ثم تسلق بالماء عندما تنضج ترفع حبات الكوسا. يمزج اللبن الرائب مع البيضة و النشاء بواسطة مصفاة ناعمة أو بواسطة خلاط كهربائي و يوضع في قدر عميق و يرفع على نار قوية مع التحريك المستمر و عند الغليان يضاف كمية من صلصة الكوسا و حبات الكوسا الناضجة، ثم تقدم ساخنة مع الرز المقلقل.

*** حراق إصبعة:** يسلق العدس بالماء ثم يعد العجين الرقيق و يقطع قطعاً صغيرة و يغمس بالطحين و يرمى بعدها فوق العدس ثم يضاف دبس الرمان مع قليل من عصير الليمون. تقلى قطع صغيرة من العجين دائرية الشكل بزييت الزيتون وترفع جانباً. تقلى كمية من الثوم و الكزبرة الخضراء المدقوقة بالزيت و يضاف جزء منها مع الزيت المتبقي إلى العجين و العدس.



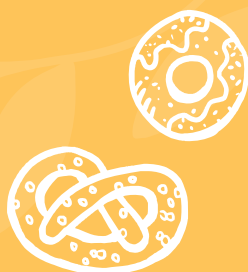


*** كباب هندي:** هي عبارة عن كرات من اللحم المدخن المطحون مغمسة بحبات الصنوبر الذي توضع في صينية مع كمية وفيرة من البندورة الطازجة المقشرة والمقطعة قطعاً متوسطة والبصل المفروم جوانح وكمية من منقوع التمر الهندي وتدخل إلى الفرن حتى ينضج الجميع، تقدم ساخنة مع الفليفلة الخضراء.

*** الملوخية باللحم:** تجفف الملوخية حين قطافها، وتحفظ في كيس قماشى دون أن تتكسر أوراقها، وتطهى كحساء مع مرق اللحم أو الدجاج وإلى جانب الحساء يؤكل الرز الأبيض والخبز المحمص مضافاً إليه قليل من البصل المفروم والخل.

*** البسماشكات:** تدق شرائح اللحم حتى تصبح رقيقة و تحشى كل قطعة باللحم المفروم و الأرز و البهارات و تخاط جيداً و تقلى بالسمن ثم تسلق بالماء مع ملح وفلفل و بهارات و قليل من العصفر حتى تنضج جيداً.

*** القشة و السجقات:** أو الكرشة في دمشق و هي السختورة و الغم في حوران و في سراقب، وهي معدة الخروف أما الأمعاء الدقيقة فتدعى السجق. تسقط الكرشة و الأمعاء في الماء المغلي بعد كشط الجدار الداخلي و تنظيفه جيداً، ترفع بعدها من الماء المغلي و تغسل بالماء و الصابون ثم تفرك بالملح و تشطف بالماء، بعد عملية التنظيف الجيد تقطع الكرشة و تحشى بالحشوة (أرز و لحم مفروم و بهارات و حمص و صنوبر) ثم تخاط جيداً كما تحشى كل من الأمعاء الغليظة و الدقيقة و بعد الانتهاء يوضع الجميع في وعاء فيه ماء و تزال الرغوة المتشكلة عند الغليان ثم يترك على النار حتى النضج و من الممكن تقديمها على شكل فتة.



القسم الرابع حلويات





السكر الناعم بالتدريج مع التقليب المستمر على نار هادئة حتى يذوب السكر تماماً، تمد الكنافة في الصينية أو طبق بلوري مسطح وحين تبرد تمد القشدة فوق الكنافة وتزين بالفستق المفروم وتقدم باردة.

✳ **كنافة عثمالية:** تمد طبقة من الكنافة في صينية مدهونة بالسمن، تمزج القشدة مع الفستق وتمد في الصينية فوق طبقة الكنافة (كنافة رفيعة شعرية)، تمد طبقة أخرى من الكنافة فوق طبقة القشدة وترص براحة اليد جيداً، تضاف كمية من السمن على سطح الكنافة وتدخل إلى فرن حار حتى يحمر وجه الكنافة، تخرج من الفرن ويسكب فوقها القطر الساخن وتقدم ساخنة.

✳ **البقلاوة:** تدهن الصينية بالسمن، تمد طبقة من رقائق البقلاوة في الصينية بعد دهنها بالسمن ثم طبقة من الفستق الحلبي المدقوق وفوقها طبقة أخرى من رقائق البقلاوة، وتقطع بسكين حادة مثلثات صغيرة وتدخل في الفرن مدة نصف ساعة حتى يزهر وجهها، وتدعى قطعة البقلاوة السقاطة في حلب والوربة في دمشق.

✳ **عش البلبل:** كنافة ملفوفة فيها فستق أو صنوبر وهي صغيرة الحجم تشبه عش البلبل الحقيقي.

✳ **مبرومة:** هي عجينة عثمانية محشية بالفستق الحلبي الحب تلف بشكل اسطواني وتخبز بطريقة خاصة ثم ترش بقطر السكر وتتميز المبرومة بتقطيعاتها على شكل معينات أو رقائق.

✳ **بلورية:** البلورية هي طبقتين من الكنافة المفروكة بينهما طبقة من الفستق الحلبي، حيث تمد على كامل الصحن، ويضاف السمن قبل إدخالها إلى الفرن، وبعد إخراجها من الفرن تغمر بالقطر وتتركها تبرد، ثم تقطع إلى مربعات أو معينات، وغالباً ما يرافق تقديمه طبق آخر من الحلويات.



الحلويات

✳ **كنافة نابلسية:** تخلط الكنافة جيداً مع السمن وقليل من السكر وتطحن حتى تصبح ناعمة، يمد نصف الكمية في صينية ثم يضاف طبقة من الجبنة البيضاء (أو القشدة المغلية)، يمد نصف الكمية المتبقية فوق الجبنة تدخل إلى الفرن حتى تحمر الكنافة، تقطع الكنافة ويسكب فوقها القطر، تزين بالفستق الحلبي وتقدم ساخنة.

✳ **كنافة مدلوقة:** تخلط الكنافة الخشنة والطرية بالسمن السائب جيداً، ثم تفرم بالطاحونة الناعمة وتوضع في قدر على نار هادئة، تفرك باليد باستمرار حتى تصبح كتلة واحدة ثم يضاف إليها

كثيرة ومتعددة أطباق الطعام الشعبية السورية، وتتميز ببساطة تركيبها وسرعة تحضيرها، وسهولة هضمها، وهي غنية بالمواد الغذائية الضرورية لبناء الجسم، وارتبطت معظم المأكولات الشعبية بالمحافظات والمدن السورية، وهذا ما يسهل على السائح معرفة أشهر المأكولات الشعبية، عند زيارته لهذه المدن.



السوار توضع حبة من الفستق وتوضع في الصينية وتدخل الفرن حتى تزهري.

*** قطايف عصافيري:** باستعمال شرائح القطايف الجاهزة التي تحضر من سائل يشوى على الصاج بشكل أقراص صغيرة، تحشى كل دائرة من القطايف بملعقة صغيرة كاملة من القشدة المحضرة والمبردة ويلصق طرفا القطايف بإحكام من جهة واحدة فتظهر القشدة من الجهة الثانية. تُغمس كل قطعة من القطايف من الجهة غير الملصقة في الفستق المطحون، تُصفّ القطايف على صحن كبير وتُقدّم مع القطر.

*** قطايف بالقشطة:** تعد باستعمال القطايف المعدة على الصاج، تحشى بالقشطة وتغلق بشكل نصف دائرة وتقلّى بالزيت، ثم تغمس بالقطر، أما القطايف عصافيري فلا تقلّى وتغمس بالقطر فقط عند تناولها.

*** هريسة نبيكية:** تشتهر مدينة النبك بالهريسة النبيكية التي سميت نسبة إلى المدينة، وهي عبارة عن سميد وسمن عربي مشوي بالفرن، يصب فوقه القطر، ثم يضاف على الوجه لوز مقشور وفستق حليبي مقشور، وتباع بكميات كبيرة للمسافرين في الاستراحات على الطريق الدولي دمشق - حمص.

*** برازق:** وهي من الحلويات القديمة في بلاد الشام تصنع من الطحين والسمن والقطر حيث يشكل أقراص دائرية يغمس أحد الأوجه بقطع من الفستق الأخضر والآخر بالسمن المخبوز المقشر ثم تصفّ الأقراص يصف في الصينية وتخبز بالفرن.

*** معمول بالعجوة أو بالفستق الحليبي:** تحضر العجينة تسخن الزبدة أو السمن وتفرك مع الدقيق، وتترك مدة أربع وعشرين ساعة. تذاب الخميرة بقليل من الماء الدافئ مع السكر، ثم تمزج بالعجين مع الزيت والحليب وتعجن جيداً وتترك نصف ساعة لارتاح. والحشوة: إما عجوة من عجين التمر أو قلب الفستق الحليبي، ملعقتا ماء الزهر، ملعقتا

*** كول وشكور:** شكل من إشكال البقلاوة يطلق عليه اسم كول وشكور ويرجع البعض تسميته على انه "كل واشكر" أي كل واشكر الله على نعمته، يحتوي على رقائق البقلاوة مع فستق الكاجو المجروش والسمنة والسكر.

*** كلاج بالقشطة:** وهي رقائق نشاء نادر من سنابل حوران تغطس بالحليب ثم تصف في صحن وتحشى بالقشدة ويضاف إليها القطر وتزين بقليل من مربى الورد الأحمر.

*** نمورة بالقشطة:** وهو اسم دمشقي لحوى شديدة الحساسية والرقّة أي رقائق هشّة من السميد والسكر تخبز في الفرن وكانوا قديماً يضعون على وجهها اللوز ولهذا شبّهت بجلد النمر وسميت نمورة.

*** شعيبات:** حلويات شهيرة في حمص وحماه ومعرة النعمان، وهي فطيرة متعددة الرقائق، تحشى بالقشدة أو بالجوز والسكر، تشوى بالفرن حتى تتحمر، وكان أهل حمص وحماة يطلونها بالسمن أو الشحم لأنها كانت تنتفخ عند طلائها به بعد قليها.

*** حلاوة الجبن:** وهي نوع من الحلويات يعد من السميد والسكر مع الجبن المحلى والسمن العربي ويحشى بالقشطة البلدية ويزين بالفستق الحليبي ويرافقه مخلوط من قطر السكر والسمن العربي، تأخذ في النهاية شكل شرائح طرية حلوة الطعم، وهي حلوى تراثية تقليدية تشتهر في حماه وحمص.

*** الغريبة بنوعيتها:** وهي من الحلويات القديمة في بلاد الشام وقد اكتشفت بلاد الشام سر الغريبة الهشة وهو التحريك المتواصل للسمن باليد لمدة ساعة ونصف، يرش السكر فوق السمن باليد حتى يذوب تماماً داخل السمن ثم يرش الطحين على الخليط حتى يصبح عجينة متمازجاً، تصنع لفائف ثم تلف كالسوار على بعضها وعند ملتقى





زبدة سائحة، ثلاث ملاعق سكر بودرة،
ثم بعد وضع الحشوة داخل العين
ترص كل قطعة بالقالب الخشبي ثم
توضع بالفرن.

*** البوظة العربية:** البوظة العربية
المعروفة حالياً فهي البوظة التي تحضر
بطريقة الدق (بوظة عربية دق)، يدخل
في تركيبها السحلب والحليب وتذق
وهي باردة بمهباج خشبي كبير، وهي
لذيذة الطعم. وهي مؤلفة من الحليب
وهي من أطيب المثلجات في بلاد الشام
وتكاد تختص بها دمشق.

*** بلح الشام:** سميد وسكر على
شكل عجينة رخوة، يضاف إليها ماء
الزهر، تقطع بشكل حبات البلح،
وتقلّى ثم تغمس بالقطر وتقدم باردة،
وهي معتدلة الطعم الحلو مقارنة مع
الأصناف السابقة.





القسم الخامس مواسم



الزيتون



يعتقد بأن أصل الزيتون يعود إلى منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط وخاصة المنطقة الواقعة بين أضنة في تركيا وشمال غرب سوريا التي تعد الموطن الأول لشجرة الزيتون. ينتشر الزيتون اليوم في بلاد الشام وتونس والجزائر واليونان وإسبانيا وإيطاليا.

أقدم الدلائل على شجرة الزيتون اكتشفت في مملكة إبلا في سوريا وتم الكشف عن الكثير من الرقم والمخطوطات عن الزيتون حيث بدأت زراعة شجرة الزيتون في المملكة وكان يقدم فيها زيت الزيتون كهدية للملوك ولأبطال الرياضة. ينتشر في سوريا العديد من الأصناف المحلية أهمها:

✳ **الصوراني:** وتنتشر زراعته في المناطق البعلية الداخلية ذات معدل الأمطار المتوسط ويشكل ثلث إجمالي مساحة الزيتون في سورية.

✳ **الزيتي (أو الكردي):** وهو من الأصناف ذات الانتشار الواسع ينتشر في مناطق الزراعة البعلية الداخلية ذات معدل الأمطار المتوسط، وينتشر بشكل كبير في محافظة حلب (عفرين).

✳ **القيسي:** ويعتبر من الأصناف المنتشرة في مناطق الزراعة البعلية الداخلية ذات معدل الأمطار المتوسط.

✳ **الخضيري:** هو نوع من أنواع الزيتون السوري، يكون ثمره عند النضج أسود اللون متوسط الحجم متطاوّل الشكل.

✳ **الدعيلي (التمراني):** يعتبر من الأصناف ذات الانتشار الواسع في الساحل السوري حيث ينتشر مناطق الزراعة البعلية الساحلية ذات معدل الأمطار العالي وخاصة في محافظة طرطوس.

✳ **التدمري:** هو نوع من أنواع الزيتون السوري، يكون ثمره عند النضج أسود اللون كبير الحجم متطاوّل الشكل.

✳ **المهاطي:** هو صنف من أصناف الزيتون السوري، يكون ثمره عند النضج أسود اللون كبير الحجم مستدير.

و الزيتون شجرة مباركة فعلاً حيث أنه يُستفيد من زيتونها وزيتها وخشبها وورقها.

المواسم

✳ **الأشجار المثمرة:** الزيتون، العنب، المشمش، الدراق، التفاح، الإجاص، الخوخ، الفريز، الجانرك، اللوز، الجوز، السفرجل، التين، الرمان، الكرز، الفستق الحلبي، النخيل البلحي، البرتقال، الليمون، المشمش الهندي (أكي دنيا)، الكاكي (الخرما).

✳ **الأعشاب والنباتات الأرضية:** البقدونس، الكزبرة، الشمرة، الحبق، البقلة، النعنع، الكرفس، الطرخون، ورق البصل الأخضر وغيرها. كما توجد محاصيل أخرى ذات منشأ حيواني مثل: الحليب ومشتقاته، العسل، اللحوم، البيض، السمك.

تطورت المحاصيل الزراعية في سورية حتى أصبح بعضها في الصدارة، كزيت الزيتون الذي تحتل سورية المرتبة السادسة في إنتاجه عالمياً، والحمضيات التي تحتل سورية المرتبة الرابعة في إنتاجها عالمياً، وأهم باقي المحاصيل هي القمح، العدس، الشوندر، الفول، البصل، البندورة، البطاطا، التفاح، البطيخ.

قصة الزراعة بدأت هنا منذ أكثر من عشرة آلاف عام، فمن نعم الله على سورية تعدد المناخ من المتوسطي إلى الصحراوي، ومن الجبلي إلى السهلي، ووجود البحر والنهر، وتعدد أنواع المناخ بحيث يناسب أكثر من نوع من الزراعة، فسورية تأكل مما تزرع، والأمن الغذائي فيها محقق، ولو استعرضنا المحاصيل التي تزرع وتجنى سنوياً لوجدنا المحاصيل التالية:

✳ **الحبوب والبقول:** القمح، الشعير، العدس، الحمص، الذرة الصفراء والبيضاء، الفول، الفاصولياء، البازلاء، الكمون، السمسم، عباد الشمس وغيرها.

✳ **الخضار:** الملفوف، البصل، الثوم، القرنبيط، الجزر، البامياء، الشوندر، البندورة، البطاطا، الثوم، الكوسا، الباذنجان، الفليفلة، الخيار، القرع وغيرها.

القمح

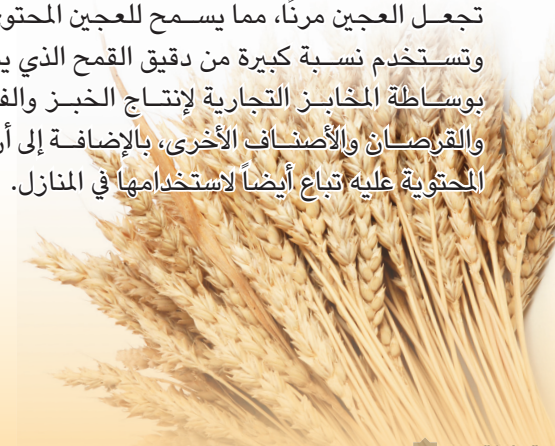


يزرع القمح في أكثر بلاد العالم مرة واحدة في السنة وفي بعض البلدان يزرع مرتين. والقمح له أنواع متعددة جداً، فمنها ما يصلح لعمل الخبز ومنه ما يصلح لعمل المعجنات أو المعكرونة.

يزرع القمح في كثير من دول العالم بالاعتماد على ماء المطر في السقي، وفي بلدان أخرى يزرع بالاعتماد على الري بالواسطة. واتخذ الناس في سورية وبلاد الشام أولى الخطوات تجاه الزراعة، وكان القمح واحداً من أوائل النباتات التي زرعوها.

يعد القمح أكثر الأغذية أهمية لما يزيد على ثلث سكان العالم نظراً لأنه يدخل في عمل معظم الوجبات بصورة أو بأخرى، إذ يؤكل القمح بدرجة رئيسية في الخبز والأطعمة الأخرى التي تحضر من دقيق القمح.

دقيق القمح ممتاز في الخبز لأنه يحتوي على مادة بروتينية تسمى الجلوتين تجعل العجين مرناً، مما يسمح للعجين المحتوي على الخميرة بالانتفاخ. وتستخدم نسبة كبيرة من دقيق القمح الذي يطحن في الدول الصناعية بوساطة المخابز التجارية لإنتاج الخبز والفطائر والكعك والقطايف والقرصان والأصناف الأخرى، بالإضافة إلى أن دقيق القمح والمعجنات المحتوية عليه تباع أيضاً لاستخدامها في المنازل.



الحمضيات



الأنواع المعروفة في سورية من الحمضيات هي البرتقال، الليمون، الكريفون، اليوسفي، الكباد، النارج، وغيرها.

الحمضيات كفاكهة تؤكل ويحضر منها العصائر والمربيات، ويعد عصير الليمون أغنى الثمار بفيتامينات (ب، ج) وعصير الليمون شائع الاستخدام في الطبخ، بالإضافة إلى أن الليمون يستخدم لإضافة النكهة إلى بعض المشروبات مثل مشروب الليمون (الليمونادة) أو بعض المشروبات الغازية. وأنه علاج لكثير من الأمراض.

تعني شجرة النارج والكباد الكثير في البيت الشامي لأنها تضيء الخضرة الدائمة في أرض الديار، بينما تغطي بساتين الليمون والبرتقال الكثير من أراضي الساحل، والحمضيات فاكهة شتوية غنية بفيتامين (ب) و(ج).

البرتقال اليوسفي وهو نوع من البرتقال الصغير شديد الحلاوة ذو قشرة رقيقة سائبة يسهل فصلها عن الفصوص. البرتقال الحمضي أي حامض الطعم. البرتقال أبو سرة سمي كذلك لوجود نتوء يشبه السرة في قمة الثمرة.



الأعشاب والنباتات الأرضية



✳ **الشمرة:** هي من محاصيل الحبوب العطرية، ملاء أودية وسهول بلاد الشام في شتى مناطقها وضع مع الكثير من الأطعمة التراثية القديمة واستعمل عند تخزين التين حيث يغلى في المواعين ليتسرب بخاره المنكه ذو النكهة إلى التين.

✳ **النعناع:** لا شيء أقرب إلى سكان بلاد الشام من نبتة النعناع فهو صديق الأيام الشامية، صديق أطعمة المناسبات وصديق طعام كل يوم، يؤكل أخضراً أو مع الطعام المطبوخ.

✳ **المليسة:** قد لا يستعمل أهل بلاد الشام المليسة في طعامهم المطبوخ، لكنها صديقتهم في أشربتهم الساخنة، وما أذكاهم خضراء مقطوعة وما أنفعها مجففة نقيعة.

✳ **العطرة:** أوراقها مغبرة، مخملية الوجه، غريبة الشكل، وتكثر في دمشق وبيوتها وتوضع مع طبق الأرز بالحليب للنكهة أو توضع مع الشاي.

✳ **الكمون:** يستعمل حباً، ويستعمل مسحوقاً في مطابخ بلاد الشام، بعد كل الأطباق التي تسبب ثقلًا في المعدة، فنراه مرافقاً لحساء العدس والفلول النابت أكلة الأعياد والملفوف حين يطبخ وبداخله الرز واللحم.

✳ **الحبق:** نبتة رائعة تنبت في المناطق الجبلية النقية من بلاد الشام، وهو المنكه الأول في الكبة النية الجبلية.

✳ **إكليل الجبل (حصلبان):** أوراقه تشبه أوراق الصنوبر، زيتية اللون وأزهار ليلية في آخر كل غصن، يطل من القلاع الأثرية الشامخة في بلاد الشام ليحفظ ويدخل في مرق اللحم، له نكهة لا تقاوم ويساعد المعدة الضعيفة.

النباتات الأرضية هي الغذاء الأقدم في الأرض، استعمله القدماء لعلاج مرضاهم، وبحكم كثرة الأعشاب وتعددتها في المنطقة استعملت في إعداد الطعام الشرقي في بلاد الشام ومن أهمها:

✳ **الكرفس:** رائحته قوية جداً وقد استعمل في بلاد الشام كأقوى المنكهات في الحساء.

✳ **الزعر:** هو شجيرة صغيرة، تقطف وتجفف وتستعمل تابلاً من توابل بلاد الشام، والزعر نوعان: الزعر البري يدعى (الأوريغانو) في الغرب والزعر الجبلي وكلا النوعين عرف وخزن في الحضارات القديمة في بلاد الشام.

✳ **البقدونس:** لا يحب البقدونس أن يرمى نفسه في قدور الطباخين، فهو مستقل يتغلب على كل ما حوله في التبولة البلاد وهو رديف في طبق السلطة وزينة الزين في قمم الأطباق.

✳ **الكزبرة:** وضعتها الأمم القديمة في أطعمة بلاد الرافدين، تفننت بها مطابخ العباسيين وامتألت بها أسواق الشرق، فكل شيء في الكزبرة أخضر، أما بذورها فهي صغيرة سمراء تستعمل مدقوقة كمطيب للطعام.

✳ **المردكوش:** الجبال وأراضي البحر تزخر به، وقد عرفته حضارة الطعام الشامية فوضع مسحوقه الجاف مع اللحوم والكبة وفي أنواع المرق.

✳ **السماق (حشيشة الدباغين):** لونه أحمر داكن، كان سيد النباتات القديمة وأول المنكهات (ماري)، وهو ينبت حراً ومن ثمره دكن اللون وذي القمع المستدير عرف سكان البلاد الشامية أحسن الحمضات حين ينقطع الليمون.



القسم السادس
مشروبات
و مأكولات نباتية



المشروبات الساخنة

المشروبات الباردة



✱ **القهوة:** وقد ذكرناها مقدماً بأنواعها المنتشرة في بلاد الشام.

✱ **الشاي:** هو نبات قادم من جنوب شرقي آسيا منه نوعان شهيران الأخضر والأسود وهو معروف في كل وسط ويشربونه شديد التخمير ليهبهم النشاط والقدرة، ولا غنى عن الشاي مع وجبة الإفطار، وفي أثناء العمل، وكما يقدم للضيف مع بعض الحلوى، وهو الأكثر شعبية بعد القهوة في بلاد الشام. الشاي مشروب لذيذ منعش لا يتطلب إعداداً أكثر من ثلاث لخمس دقائق. يختلف الناس في تناول الشاي فبعضهم يحبه حلو المذاق وبعضهم الآخر يفضله مع حليب وآخرون يكتفون به صافياً فلا يزيّدون على طعمه طعماً، ويأتينا الشاي بمعظمه من الهند، ومن جزيرة سيلان والصين، وللشاي أنواع حسب حجم ورقة الشاي.

✱ **المتة:** مشروب المتة هو مشروب ساخن من فئة المنبهات يعود منشأه إلى دول أمريكا الجنوبية، فبعد هجرة بعض سكان بلاد الشام إلى أمريكا الجنوبية عرفت المتة في بلاد الشام وهي تنتشر حيث انتشر أهل الجاليات المهاجرة إذ يتركز استهلاكها في منطقة جبل العرب وفي منطقة حمص ومدينة سلمية وفي الساحل السوري إضافة إلى بعض المناطق الداخلية مثل بعض بلدات القلمون خصوصاً يبرود التي يوجد فيها أكثر من معمل لتعبئة المتة.

أصبحت مع نهاية القرن العشرين مشروباً رسمياً للعديد من المناطق، وبعضهم يشربون المتة مع إضافة بعض الأعشاب المحلية ذات المنشأ

الطبيعي (نباتات برية) كالزعتر والنعنع البري والزوفا مما يجعلها أكثر لذة وأطيب مذاقاً. أصبح العديد من رواد المتة يشربونها مع وضع المكسرات إلى جانبها لتصبح يوماً بعد يوم عاده متأصلة في العديد من مناطق ومدن وقرى سورية. تعتبر سورية من أكبر مستوردي هذه المادة حيث تستورد سنوياً آلاف الأطنان.

✱ **النعناع:** يصنع النعناع الأخضر والنعناع المجفف المسحوق شراباً ساخناً يفيد في الهضم وفي تشنجات المعدة.

✱ **الكرابيا:** ليست من نبات المنطقة لكنها ساكنتها مع طريق الحرير، وتقدم ساخنة في بلاد الشام، وباردة في لبنان، وتقدم للمرأة بعد الولادة في نفاسها ولكل زائرة تبارك لها في المنزل.

✱ **المغلي:** زنجبيل وخولنجان مع أعواد قرفة وجوزة الطيب وكبس القرنفل وسكر ويغلى على النار وتعطى للولادات الأمهات والضيوف القادمات.

✱ **البابونج:** يقدم نقيعاً ساخناً، حتى للأطفال حديثي الولادة، مزيل للتشنج وآلام المعدة والأمعاء ولتهدئة نوم الأطفال.

✱ **الكمون:** يغلى ويشرب مع الملح والليمون يساعد على الهضم.

✱ **اليانسون:** يغلى ويعطى لتهدئة الأرق ويعتبر من الأشربة الشعبية الشائعة.

✱ **الزهورات:** هي خليط من عدة أعشاب منكهة، منشطة (المريمية، أزرار الورد البلدي، الختمية، البابونج، شباشيب الذرة، الزوفا، ذنب الفرس).

من أهم الأشربة المعروفة: عرق السوس، شراب الورد، التمر هندي، التوت الشامي، الجلاب، قمر الدين، الليمونادة.

✱ **العرقسوس:** يستخرج من جذور شجرة مادة العرقسوس، وهي أكثر حلاوة من السكر العادي ويمكن مضغها أو تؤكل كالحلويات. ويحضر عصير العرقسوس أو منقوعه بأن يوضع في كيس قماشى ويترك في الماء بضع ساعات ثم يعاد النقيع ليسكب فوق الكيس بشكل مستمر كي يكسب أكبر كمية ممكنة من السوس، واليوم أصبح شرب العرقسوس تقليد من تقاليد شهر رمضان المبارك.

✱ **التمر الهندي:** يحضر شراب التمر الهندي بنقعه في الماء البارد لمدة عدة ساعات أو في الماء المغلي لمدة بسيطة مع إضافة بضع من أوراق الكركديه وبذور الشمر ثم تركه حتى يستقر ثم يصفى ويضاف إليه قليل من السكر، يشرب التمر الهندي في شهر رمضان على موائد الإفطار وفي أي وقت من الليل ويعتبر من المشروبات المفضلة لدى كثير من الناس كما أن التمر الهندي يدخل في بعض المأكولات حيث يضاف أحياناً إلى المحاشي.

✱ **الجلاب:** عبارة عن دبس الزبيب ويحضر بطحن حبوب الزبيب الخالية

من البذور وإضافة عصير الليمون والسكر وماء الزهر، يغلي المزيج على النار حتى يثقل وبعد أن يبرد يعبأ في قوارير زجاجية ويحكم إغلاقها وتترك لعدة أيام لتصبح صالحة للاستعمال.

✱ **قمر الدين:** هو عصير المشمش المحلى والمجفف، وتشتهر سوريا به، ففي مدينة دمشق عرف القمر الدين حيث يوجد أفضل أنواع المشمش الذي يصنع منه القمر الدين في غوطة دمشق.

يحصل على القمر الدين حسب الطريقة التقليدية القديمة بعصر ثمار المشمش وإضافة السكر إليها ثم غليها على النار وبعد ذلك تصب على ألواح خشبية مدهونة بزيت الزيتون وتعرض للشمس إلى أن تجف تماماً، ثم تقطع وتغلف على شكل طبقات، أما صناعة القمر الدين اليوم يتم بأحدث الآلات والمصانع الحديثة المتطورة التي انتشرت في دمشق.

✱ **عصائر الفاكهة المركزة والمسكر:** تنظف الثمار وتقشر، ثم تغلى وبعد أن تصل لدرجة الطراوة المطلوبة تعبأ في أوعية تحتوي على شراب سميكة القوام من السكر والجلوكوز، وتحفظ في البيت في قوارير زجاجية ليتم تمديدها فيما بعد بالماء وتقدم شراباً بارداً في الصيف.

مأكولات نباتية

✳ **شوربة الكشك بالزيت:** يقطع البصل على شكل جوانح، يقلى بزيت الزيتون، يضاف إليه مسحوق الكشك والماء ويترك على النار حتى يخثر قليلاً، يضاف إليه مسحوق النعناع مع الثوم المدقوق يفت بها الخبز عند التقديم.

الخضار مقلية بالزيت من أهم وجبات المطبخ التركي التي انتقلت وعمت بلاد الشام، ولكن يجب ألا يغرب عن البال وجود (وجبة الطعام المطهو بالزيت أيام حضارة ماري)، وغالباً ما تطهى الخضار بالزيت فرادى أو جمعاً ثم تؤكل باردة، ومنها:

✳ **اللوبياء بالزيت:** تفرم اللوبياء قطعاً متوسطة، تقلى بزيت الزيتون، يضاف إليها قليل من الماء، تغطى وتترك على نار هادئة حتى تنضج تماماً عندها يضاف إليها خليط من الكزبرة الخضراء المفرومة والثوم المدقوق.

✳ **الفاصولياء بالزيت:** تحضر بطريقتين، إما كما تحضر اللوبياء بالزيت تماماً، أو تقلى الفاصولياء بزيت الزيتون عدة دقائق ثم يضاف إليها كمية

كافية من البندورة الطازجة بعد تقشيرها وتقطيعها قطعاً متوسطة الحجم وعندما تنضج الفاصولياء يضاف إليها ثوم مدقوق حسب الرغبة.

✳ **البامياء بالزيت:** تنزع رؤوس حبات البامياء وتقلى بالزيت على أن تبقى خضراء اللون وترفع من الزيت، تقلى كمية من فصوص الثوم بزيت الزيتون مع كمية من البصل المفروم ثم تضاف البامياء ويقلب الجميع عدة دقائق تضاف بعدها كمية كافية من البندورة الطازجة بعد تقشيرها وتقطيعها قطعاً صغيرة، تترك على النار حتى النضج يضاف عندها قليل من عصير الليمون ومزيج من مسحوق الكزبرة اليابسة والكزبرة الخضراء والثوم المدقوق وتقدم باردة.

✳ **القول المقلّ:** تقلى حبوب القول الأخضر (من الأفضل فرم القول مع قشوره إذا كانت غضة طرية) بزيت الزيتون على نار متوسطة عدة دقائق، يغطى القدر وتخفف النار حتى ينضج القول تماماً يضاف عندها خليط من الثوم

المدقوق والكزبرة الخضراء المفرومة، يرفع عن النار ويقدم بارداً مع البصل الأخضر أو الثوم الأخضر أو اللبن الرائب.

✳ **المجدرة:** تعرف المجدرة في جميع أنحاء بلاد الشام وقد سميت بهذا الاسم تشبيهاً بأثار الجدرى التي تبقى على الوجه، يتم إعدادها بطبخ البرغل الخشن مع العدس الصحيح بالماء حتى النضج ثم يضاف كمية وفيرة من زيت الزيتون وشرائح البصل اليابس المقلية وتسمى في منطقة الجزيرة (الكولشان)، تقدم ساخنة أو باردة مع المخلل والبصل الأخضر والفجل أو مع السلطة أو اللبن.

✳ **الفطر والكمأة:** يبدأ حضور فطر الكمأة في الأسواق عادة أواخر فصل الشتاء بعد الأمطار والعواصف الرعدية، والكمأة عدة أنواع كالزبيدي الذي يدعى شيخ الكمأة ويظهر هذا النوع قبل الأنواع الأخرى وهو أخف الأنواع على المعدة والحجج الأسود الذي يتميز بعدم هدر أي شيء منه عند التنظيف

لأنه مصقول ولا تعلق به الأتربة وهناك نوع الحرقه وهو النوع السابق نفسه إلا أن الفرق يكمن في اللون فالحرقة يميل إلى اللون البني الفاتح.

✳ **المتبله:** تخلط كمية من القمح المسلوق جيداً مع كمية وافرة من اللبن الرائب (يمكن إضافة قليل من الحمص المسلوق) وتقدم باردة إما منفردة أو مع ورق العنب المحشو بالرز واللحم.

✳ **كبة الراهب:** تعمل في الصيام المسيحي الكبير قبل الفصح وتشتهر بها كل أنحاء بلاد الشام ووادي النصارى، يدعك البرغل بالماء مع الطحين ويعمل كرات صغيرة، يسلق العدس ويضاف إليه العجين المقطع قطع صغيرة ونبات السلق المقطع وتوضع فيه كرات البرغل وعند النضج يضاف إليه الكزبرة والثوم المقلاة بزيت الزيتون.





القسم السابع سوري كثير



✦ بعض المأكولات الشعبية السورية

كثيرة ومتعددة أطباق الطعام الشعبية السورية، وتتميز ببساطة تركيبها وسرعة تحضيرها، وسهولة هضمها، وهي غنية بالمواد الغذائية الضرورية لبناء الجسم، وارتبطت معظم المأكولات الشعبية بالمحافظات والمدن السورية، وهذا ما يسهل على السائح معرفة أشهر المأكولات الشعبية، عند زيارته لهذه المدن.

✦ دمشق:

ارتبط اسم معظم المأكولات باسم المدينة وسميت بالمأكولات الشامية، ومنها على سبيل الذكر لا الحصر:

الأوزي: من الأطباق الشعبية المشهورة، وتقدم في مناسبات الأفراح والأتراح، تحضر من الرز المضاف إليه البازلاء ولحم الغنم المفروم أو المقطع شقف حجمها حسب الرغبة ويطهى بالسمن العربي، ثم يخبز برقائق من العجين على شكل صرة، ويزين باللوز أو الفستق الحلبي.

الفلافل الشامية: نوع لذيذ الطعم من المقالي المأكولات الشعبية، حيث يطحن الحمص ويتبل ويقل بالزيت بقوالب ذات أشكال متعددة.

والمأكولات الشامية كثيرة مثل: الشاكرية، وشيخ المحشي، وحراق اصبعه، والحبوب، والتبولة، والفتوش، وورق العنب بالشرحات ونيفا الرأس، والمجدرة، والمشمشية واليقطين المكمور والمحاشي.

العوامة الشامية: طبق حلو مميز، على شكل كرات من عجينة خاصة من مادة الطحين، تقلى بالزيت، وتبرد بقطر السكر.

✦ حلب:

تشتهر مدينة حلب الشهباء بكثير من المأكولات الشعبية، من أشهر أنواعها:

الكبة الحلبية: والكبة هي عجينة مصنوعة من البرغل واللحم المدقوق، تحفر على شكل بيضة فارغة، تحشى باللحم الناعم والمكسرات، تقلى بالزيت، أو تطهى ولها أنواع متعددة.

الكباب الحلبي: وهو لحم غنم مطحون، يمد على سيخ خاص، يشوى على الفحم، شهى، طيب المذاق، ويحضر منه أنواع متعددة.

وكذلك تشتهر بالحلويات الحلبية، وأنواعها كثيرة مثل:

المبرومة: وهي عجينة عثملية، محشية بالفستق الحلبي الحب، تلف بشكل أسطواني، تخبز بطريقة خاصة، ترش بقطر السكر، تتميز بتقطيعاتها على شكل معينات أو أهلة.

كرابيج حلب: مصنوعة من السميد والطحين والسمنة العربية، محشية بالجوز، معطرة بماء الورد وماء الزهر، مقلية بالزيت ومبردة بقطر السكر.

البلورية: وتحضر من العجينة العثملية، وتحشى بالفستق الحلبي المطحون، تخبز وتبرد بالقطر.

✦ حماة:

تشتهر محافظة حماة بمأكولات شعبية كثيرة من أشهرها:

الباطرج: أكلة شعبية معروفة، من نوع المقلبات الدسمة والفنية، تحضر من الباذنجان

المشوي ولحم الغنم المفروم، والسمنة الحموية والطحينة، ودبس الرمان، ولهذه الأكلة طعم خاص مميز.

السلبين (العكوب): طبق من الخضار الموسمية، يشتهر به ريف حماة، يطهى بزيت الزيتون، أو مقلي بالزيت بعد أن يغطس بمخلوط البيض والدقيق.

✦ حمص:

تشتهر مدينة حمص بأنواع متميزة من الحلويات مثل:

حلاوة الجبن: وهي نوع من الحلويات يعد من السميد والسكر مع الجبن المحلى والسمن العربي ويحشى بالقشطة البلدية ويزين بالفستق الحلبي ويرافقه مخلوط من قطر السكر والسمن العربي.

الحلاوة الحمصية: وهي نوع من الحلويات يصنع من عجينة الجبن المحلاة، ويحشى بالقشطة البلدية، ويزين بالفستق الحلبي، ويرافقه مخلوط من السكر والسمن العربي.

الرقعة:

الحبية: وهي أكلة شعبية مشهورة، تحضر من اللبن (الشنينة) والقمح المقشور والمجروش واللحم.

المشبك: وهو حلويات مصنوعة من السميد والسكر، على شكل عجينة رخوة، تقلى بالزيت من خلال قالب خاص مخرم على شكل دائري، تبرد بقطر السكر.

✦ اللاذقية وطرطوس:

تشتهر بتحضير أنواع متميزة من السمك من أشهرها **السمة الحرة:** وهو سمك مطهو

بطريقة ينفرد بها طهاة الساحل حيث يتبل السمك، ويحمر بقليل من زيت الزيتون، ويضاف إليه قليل من الكزبرة الخضراء والفليفلة الحمراء الحدة وقليل من البندورة وعصير الليمون.

الشنكليش (السوركة): من المقلبات المشهورة وهو مصنوع من اللبن المجفف وبعض التوابل، ولاشك بأن هناك العديد من المأكولات التي تحضر من الخضار المطهية بالزيت مثل الهندباء وغيرها. ومن حلويات مدينة اللاذقية الجزرية المصنوعة من الجزر والمغطاة بالفستق الحلبي، والحلاوة الطحينية والشوشية.

✦ درعا:

تشتهر محافظة درعا بأكلة **المليحي**، وهي مشهورة وتحضر من اللبن المطبوخ ولحم الغنم مع العظم والخبز العربي.

ومن الحلويات: اللزاقات وهي مصنوعة من خليط الطحين والماء تخبز كأخرفة (كأرغفة) رقيقة توضع فوق بعضها وتحلى بالسمن المرشوش فوقه السكر.

✦ السويداء:

تشتهر محافظة السويداء **بالمنسف العربي**، حيث يتم طهي ذبيحة كاملة من الغنم وتحمر وتوضع فوق الرز المطهو في صواني كبيرة، وهي أكلة جماعية وتقدم بمناسبات الأفراح والأتراح.

✦ الحسكة:

تشتهر محافظة الحسكة بالمنسف العربي أيضاً، ولكن تختلف نوعاً ما عن طريقة مدينة السويداء، حيث تطهى ذبيحة من الغنم بعد أن تقطع الى قطع متوسطة، وتسكب مع المرق في صوان كبيرة، مفروشة بخبز الصاج لتشكّل الثريد وهي أكلة شعبية جماعية.





✳ **المشبك:** وهي حلويات مصنوعة من السميد والسكر على شكل عجينة رخوة حيث تقلى من خلال قالب خاص مخرم على شكل دائري وتبرد بقطر السكر.

✳ **الملبس:** وهو لوز مغمس بالسكر الأبيض أو الملون.

✳ **الهريسة:** من أقدم الحلويات الشعبية المحبوبة، وهي ببساطة سميد وسمن يعجن ويوضع بالفرن، ويوضع عليه لوز بشكل منتظم، ثم يصب عليه القطر، وقد ينفذ بسمن نباتي أو حيواني.

✳ **الزلابية:** الحلوى الشعبية لجنوب بلاد الشام، وهي من حلوى الفرس وتشبه العوامة، عجينة سميكة من الطحين يشكل منها كرات صغيرة تقلى بالزيت ثم تغطس بالقطر وتؤكل ساخنة، أما الزلابية في حلب فهي رقائق غير مخمرة تقلى بالسمن أو الزيت ثم يرش مدقوق السكر والقرفة فوقها وكانوا قديماً يحلون بها بالدبس.



✳ حلويات تراثية

✳ **الكعك بتماري:** تباع عادة في الصباح الباكر لأنها تشكل وجبة صباحية ممتازة، التماري هي عجينة لينة يؤخذ منها كمية بملعقة السكب وتخبز على الصاج أو بواسطة مقلاة على النار ليتشكل أرغفة دائرية طرية، توضع فوقها طبقة التمرية (وهي خليط من السكر والنشاء وقليل من الزيت) يرش فوقها خيوط من الدبس (دبس العنب أو دبس التمر ومسحوق السكر الأبيض أما عجينة كعك التماري فهو عجينة طحين وماء وخميرة وقليل من الملح تترك لمدة ساعة ثم تخبز بالفرن حتى تنضج وتدهن بدبس التمر عند التقديم. نلاحظ أنها تشبه كثيراً خبز الكريب الغربي والذي يؤكل حلواً أو مالحاً.

✳ **المحلاية:** يغلى الحليب مع السكر ثم برش اليوسفي أو الليمون يترك على النار قليلاً، تطحن المنفحة وتخلط بملعقتين من الحليب البارد ثم تضاف إلى الحليب بعد رفعه عن النار، يحرك جيداً ويسكب في الأوعية ويترك حتى يخثر، يوضع في البراد، وعند التقديم يزين بالمكسرات المبشورة.

✳ **البالوطة:** يتم إعداد عصير البرتقال مع السكر وقليل من النشاء يترك على النار حتى يصبح لزجاً، يتم طهي الحليب مع الرز ثم يضاف مغلي عصير البرتقال وتقدم باردة، ومن الممكن استبدال عصير البرتقال بعصير اليوسفي.

✳ **البلطمين:** حلوى بسيطة تعتمد على الفستق السوداني حيث يقشر ويحمص، ويوضع السكر والماء على النار حتى يتحول اللون شبه محروق يسمى (الكاراميل)، يوضع الفستق في السكر قبل أن تنخفض حرارة الحب، يسكب المزيج على الرخام البارد فيجف ويصبح المزيج صلباً، تكسر وتؤكل، وتباع بكثرة في شوارع دمشق من الباعة الجوالين مغلفة بالنابلون بشكل دوائر أو مستطيل.

✳ **المامونية:** من الأطعمة التراثية في حلب، حيث يحمص السميد الخشن بالسمن البلدي، يغلى الماء والسكر ويضاف إلى السميد مع التحريك المستمر، وتقدم ساخنة ويؤكل معها الجبنة المشللة المالحة.

✳ **السمبوسك:** اسم السمبوسك ذو أصل فارسي، وعجينة السمبوسك أثخن من عجينة البرك التي جُعلت حلوى تحشى بالجوز واللوز والسكر أو بالقشدة ومن ثم يتم قليها بالزيت.

✳ **العوامة:** تذاب الخميرة بملعقة سكر صغيرة وقليل من الماء الدافئ، يضاف إليها الدقيق والماء بالتدريج وتحرك جيداً، يترك العجين مدة ساعتين حتى يختمر جيداً، تؤخذ ملعقة صغيرة من العجين وتقلي بالزيت الحار حتى تحمر وتغطس في القطر الساخن بعيداً عن النار، ترفع وتزين بالفستق والقشدة وتقدم ساخنة أو باردة.





البائع الجوال

كم نصادف البائع الجوال صاحب العرببة التي تمشي بالدفع اليدوي بالأيدي (يدفعها البائع)، عند الأماكن المزدحمة التي يكثر فيها السياح أو الضيوف، وهو غالباً ما يبيع فاكهة الموسم الحالي، ففي الشتاء يبيع الفول النابت الدافئ مع مرقته اللذيذة، وفي الصيف يبيع الذرة البيضاء والصفراء المسلوقة، لكن هناك باعة متخصصون لا يظهرون إلا في موسم واحد كبائع الصبار الذي غالباً لا يكون جوالاً.

وممكن سلق الحمص بدلاً من الفول (البليلة هي الحمص المسلوقة)، والأكلتين تدفع برد الشتاء.

*** بائع الترمس:** الترمس هو إحدى أنواع البقول الشبيهة بالحمص.

*** بائع القهوة المرة:** يصب بائع القهوة المرة بواسطة إبريقه التقليدي، وهو يرتدي الزي الفولكلوري، وغالباً ما يطلق شاربته ليضفي نوعاً من التراث على هيئته، وهو يتواجد عموماً في مناطق الانتظار ووجود السياح.

*** بائع العرقسوس:** لا داعي لتعريفه فهو جزء من ذاكرة المكان، وهناك تمثالا له في بداية سوق الحميدية فقد كان قديماً بائع العرقسوس يسقي الناس في الأسواق، ولأهل بعض المناطق في بلاد الشام وبخاصة أهل دمشق القديمة ولع بعرق السوس.

*** بائع كعكة العصرية:** كعكة العصرية هي نوع من الخبز السميكة الذي يلف فيه نوع من الجبن أو الزعتر، وسمي بذلك لأنها تعطى للأولاد في وقت العصر بين وجبتي الغداء والعشاء.

*** بائع عصير الفواكه الطازج:** كالرمان والتوت والبرتقال وهو في الغالب يستعمل عصارة ميكانيكية وليست كهربائية، يعصر الفاكهة أمامك، ويقدمها في كؤوس زجاجية أو كرتونية لمن يريد أن يتم طريقه.

*** بائع الصبارة:** مع قدوم فصل الصيف في أواخر يونيو، ورغم تعدد الفاكهة السورية وشهرتها، فإن فاكهة واحدة تحظى بالدلال، وتتبختر في شوارع دمشق ويقبل عليها الجميع بنهم. إنها (الصبارة) بلهجة أهل دمشق والصبر بلهجة بقية المناطق السورية، فهي بلا منازع ملكة فواكه الصيف.

*** بائع عranيس الذرة:** تسلق عranيس الذرة في إناء كبير (دست) في الليل، وفي اليوم التالي يوضع الدست على العرببة، وعند البيع يملح حسب الطلب ويلف بورق عranيس الذرة.

*** بائع الفول النابت والبليلة:** يسلق الفول كما سبق، يباع في الطرقات للأطفال أو الكبار، يشرب معه مرقته، حيث يوضع الفول في صحن، والمرقة في كأس وبجانبتها الكمون، والملح، والليمون،

الأطعمة المقدمة في بعض المناسبات الدينية

شهر رمضان:

*** التمر:** يفطر الصائم على التمر.

*** الناعم أو الجرادق:** وهي أرغفة رقيقة هشة جافة مقرنية بزيت، خفيفة تنشر في العراء حتى تجف، وهو ذهبي اللون، يضاف إليه الدبس أو العسل على شكل شبكة العنكبوت.

*** الخبز المعروف:** خبز خاص يخبز في شهر رمضان المبارك، محلى بالسكر، منكه ومحشو بالتمر أو زبيب العنب أو جوز الهند، وسمي معروكاً لأنه يعرك كثيراً أثناء العجن وخميرته من الحمص ويعجن بالسكر وهو سميكة يؤكل عادة في وجبة السحور.

*** غزل البنات:** كان غزل البنات يعمل خاصة في رمضان في حلب وهي خيوط سكرية يمازجها الطحين وتحشى بالفستق أو الجوز أو القشدة، أما في دمشق فغزل البنات هو خيوط هفافة ملونة من السكر.

*** الأثرية:** تكاد لا تخلو مواعيد الإفطار من قمر

الدين، التمر هندي، السوس، والجلاب.

*** النهش:** مصنوع من الرقائق المبسوسة بالسمن والمخبوزة حتى تصبح شديدة الهشاشة والشفافية وتحشى بالقشدة ويرش عليها القطر.

عيد ميلاد السيد المسيح:

*** ديك الحبش:** الديك الهندي يتصدر وليمة عيد الميلاد، ويكون محشواً بالأرز والزبيب والكستناء.

*** حلوى شجرة عيد الميلاد:** تكون على شكل غصن من الشجر، وعلى الأغلب أن هذه الحلوى لم تكن موجودة قبل القرن العشرين في المنطقة.

عيد الفصح المجيد:

*** البيض الملون:** إنه الكل والبداية، وهو الميت يخرج من الحي، ويخرج الحي منه وهو الميت، فالبيض رمز البعث وتجدد الحياة عند المسيحيين ويكون (ملون، منقش، مسلوقة بقشور البصل، مرسوم عليه الورد).





على أرحم تفضلكم على مولانا الشهبه
ورعناكم بفنجان قهوة

شكروكم..