



صادف الكثير من كتب الطبخ..  
القليل منها يأخذنا برحلة من الماضي إلى الحاضر  
بين أيديكم دكاية ثقافة المأكل في سوريا  
بإمكانكم اعتبارها دعوة إلى وجبة دسمة.. وبعدها تدلية..  
لنتعرف سوية على دكاية 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 خطى 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 وتصميم: غزوan 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



"تفاص رفاه فون فون بفن شبغ، فاللبيخ شانه شأن الرسم والموسيقى"

جان ميشال لاكروا  
رئيس أكاديمية بوزانسون الفرنسية

"عندما نكون في سوريا تجربنا نلتزم مع (التاريخ فلات)، فكل فرة من تراها هي حرف وهي في سفر الإنسانية (أغادر)"

جيورجيو بوتشيلاتي  
رئيس البعثة الأمريكية للتنقيب  
عن مملكة خانا القديمة قرب التقاء النهرين والفرات

## مقدمة أكتوبر

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

## القسم الأول فتوا

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، سوركة، بطاطا مقليه،  
لين بالخيار، برک.

## القسم الثالث أطباق أصلية

الكبّة، الشوي على الفحم (دجاج ولحوم)، أطباق السمك، أطباق  
الرز، أطباق البرغل، فتنّات، يبرق (ورق العنب)، كوسا و باذنجان  
محشي، شاكريّة، شيش برک، بامياء باللحم، بسماشكات،  
ملفوّف، حراق إصبعه.

## القسم الرابع حلويات

تتعرفون علىأشهى الحلويات العربية الشرقية  
بأنواعها: كنافة نابلسية، مدلوقة، عش البلبل،  
شعيبيات، حلوة الجبن، غريبة، الهريسة، البرازق،  
معمول، البوظة العربية.. وغيرها.

## القسم الخامس مواسم

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

## القسم السادس

# مشروبات وأمّاكن ثانية

المشروبات الساخنة كالشاي والقهوة والmate، و المشروبات  
الباردة كالعرقسوس والتمرهndi والجلاب.  
والأطباق النباتية في المطبخ السوري كالمجردة والبقوليات.

## القسم السابع ساري كتير

أطباق الطعام الشعبية والتراشية، والأطعمة المتعلقة  
بالمذاقات 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 الزمان لقاء دروب الشيرق و الغرب، لقاء الثقافات والأفكار، فأهلها أخذوا وأعطوا على مر العصور مختلف ثمرات الفكر الإنساني ... ومن أهمها ثقافة المأكول



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

توافر المأكول بتنوعه النباتي والحيواني على أرض سورية على مر الزمان، 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 المأكول والمشرب التي تعطي مؤشراً واضحاً على مدى عراقة الحضارة.

إن هذا الكتاب هو دعوة إلى تجربة المطبخ السوري الحقيقي حيث النكهة المميزة، والمذاق الشهي. سوف نعرفكم بأشهر المأكولات التي تعدد على موائد السوريين وتقدم في مطاعمهم كما نتطرق في فصوله إلى لحة تاريخية عن تطور ثقافة المأكول، وأصل المأكولات التراثية السورية، وسورية 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 جوًّا 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 والشهيرة بالتركية:** وهي بن محمص يطحن حتى نحصل على القهوة بالنعومة التي نعرفها، و تخلط بعدها بالهيل بنسب متفاوتة.

\* **القهوة العربية (المرة):** وهي نوع من البن الأخضر الذي لم يُحمص، يُغلى مع هال كثير و ماء ثم يُمسك بالملس克 والعنب و ترش فيه قرفة ناعمة الطحن.

ويكون الفنجان صغيراً للقهوة المرة بلا أذن تمскеه أما الفناجين في البيوت فأكبر و لها طبق صغير يوضع تحتها، و الفنجان كلمة ذات أصل فارسي.

يحرص السائح عندما يغادر سورية على التزويد 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.



# فطور القسم الأول



# الخبز بأنواعه



الخبز سيد المائدة منذ عرف الإنسان طحن القمح و عجنه  
بالماء بيديه وأوقد النار تحته، فصار رغيفاً يأكله على مدار  
فصل السنة.

لقد عرف بلاد الشام أنواعاً شتى من الخبز على مر العصور باستعمال القمح و غيره من المحاصيل، ولكن يبقى القمح سيد أنواع الأرغفة، وإن الطحين في وقتنا الحالي يمر بستة مراحل قبل أن يصبح خبزاً: العجن، فالارتفاع (تخمير أول)، فالقطع، 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 إبلا و هو من أهم أنواع الخبز في بلاد الشام.
- \* **خبز الشعير:** عكان يؤكل في حضارة أوغاريت وهو مفید لمرضى السكري.
- \* **خبز التنور:** وهو كل ما يُخبز في التنور و يعد من أوائل الخبز في منطقة ما بين النهرين.
- \* **خبز الصمون:** و يُخبز على شكل كتل فينضج سميكاً مقرماً وقد أتى به العثمانيون.
- \* **خبز النخالة:** يصنع من قشور (نخالة) القمح فقط و يفيد متبقي الحمية.
- \* **الخبز المنقوش:** يصنع من القمح الصرف تخين القوام و متى عجن واستدار قرصه ينقش بأنامل اليد العشرة بشكل فني يُخبز 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 تقريرياً بالقيمة الغذائية، إذ يتتصدر طبق الحمص، الفول، الفلافل أو الفتة التسقية أساسيات فطور يوم العطلة الذي يجمع شمل العائلة، وتتجتمع 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، ويطلب هضمه وقتاً أطول ويعطي شعوراً بالشبع، و يؤكل مع الخبز المرقوق تغميساً.

## فتة تسقية بالحمص وهي 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 الخبر 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 يحرّر به الصنوبر ثم يضاف ساخناً فوق الفتة و تقدم ساخنة.

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

## 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 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 المنشور (بعد نقعهما عدة ساعات) بواسطة طاحونة اللحم مع عدة بصلات كمية من فصوص الثوم ثم تضاف كزبرة حضراء وبقدونس 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 تقلن 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 المخللات.

### 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 مزيجاً بزيت الزيتون و رشة من مسحوق الفليفلة الحمراء، أو يزين بلحمة مفرومة مقلية بالسمن مع الصنوبر، كما يسمى هذا الطبق في دمشق بالمسبيحة 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 مزيجاً بزيت الزيتون و رشة من مسحوق الفليفلة الحمراء، يطلق عليه هذا الاسم في دمشق بينما يسمى في الساحل السوري بالمسبيحة (عكس المنطقة الجنوبية).



# الفطائر



## فطائر الفرن

و هي 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 القدونس المفروم.

### \* مناقيش الزعتر:

يدهن قرص العجين بخليل زيت الزيتون مع الزعتر.

### \* الفطائر باللحمة:

تشبه الصفيحة باللحمة ولكن فطائر اللحمة أكثر سماكة.



## فطائر التنور و الصاج:

تجربة فريدة وشعور لا ينسى عندما توقف سيارتك على أحد طرقات الريف في سوريا لتناول 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 سمسّم.

\* **فطائر البقلة (حلب)، و فطائر الكشك (منطقة القلمون)، و فطائر البطم (صيفاً) 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، وينهي 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 غزوat المغول حيث كانوا يحفظون اللحوم داخل الثاج أثناء حروبهم و يشونها على دروعهم وقد كانت فكرة استعمال الصاج منشأها الدرع المغولي القديم، حيث يوضع على ارتفاع قليل من الأرض و تؤخذ النار تحته، أما الآن تؤخذ تحته نار الغاز.



# فطور مونتنا

## (مربيات، مشتقات الحليب و البيض، مونة البيت الشامي)

المربيات

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

**\* مربى الكباد:** (من الأكلات الدمشقية التراثية، يكاد لا يخلو البيت الدمشقي القديم من شجرة النارنج أو شجرة الكباد)، تغسل ثمرات الكباد وتقسم قسمين طولانين ، وتتنزع بذورها و الشريط الأبيض الموجود داخلها، وتوضع في قدر فيه الماء البارد على نار حامية حتى تغلي ثم تغسل و يصفى ماؤها، و يستكملا إعداده كما يقبة أنواع المربيات.

**\* مربى النارج:** تقطع ثمرة النارج وتتنقع مع تغيير الماء باستمرار حتى يتلاشى طعم المرار من القشور، توضع في القطر الذى يغلى على النار وترك حتى تنضج، ويمكن وضع لوزة مقشرة أو فستقية أخراً كقطعة متقادمة.

\* **مربي الورد:** يصنع من بتلات الورد الأحمر حيث تعقد بالسكر.

- \* **مربي السرجن**: مربي قطع طولانية ثم تنقى برأق الكلس، توضع في الماء المغلي على نار، ترفع وتغسل قطع اليقطين، تصفى ثم توضع في القطر المائع الغالي وترك على مع التحرير وحين تصبح قطع اليقطين كالكريستال شفافة تكون قد نضجت يضاف إليها ماء الزهر ليغلي ويُسكب في مربى طبانت زجاجة و يقدم بارداً.

**\* مربى التين:** يجفف التين تحت أشعة الشمس ثم يغلى مع القطر والحامضة، ويضاف التين بشكل تدريجي، كي يظل محافظاً على شكله ويعيناً في المطبخ وهو 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.



مشتقات الحليب و البيض

**\* الحليب:** ومعنى الحليب عند العرب هو ما شرب ساخناً قبل أن يغلى وذلك بعد حلبه مباشرة، وبرد وجف غليه ويصبح اسمه لبناً ولكن في بلاد الشام يطلق اسم الحليب حتى على الحليب الذي تعرّف للغلي، ومن الحليب (حليب الماعز، حليب الأغنام، حليب البقر، حليب الجاموس.. إلخ)، وأكثره استعمل في بلاد الشام هو حليب الضأن وحليب البقر.

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

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

**\* القشدة والزبدة والسمن:** القشدة أو القشطة هي ما تجمع في ساعات الليل من نسيج نتيجة التبخر الذي يتعرض له الحليب الذي لم يُغل بعد، أما الزبدة فتحصل عليها من خض اللبن (الضرف) الذي يكون من جلد البقر الكبير فيسمى (جفاً) أو من جلد الغنم فيكون (شكوة) أو (ضرف). فتتشكل الزبدة، أما السمن هو الزبدة المغلية مع الملح والمذابة ثم المعية في مطربات للحفظ.

**\* القريشة والشنكليش:** بعد استخلاص الزبدة من اللبن الذي تم خضه، يبقى لدينا العيران الانفصل عنه الزبدة، نسخن هذا العيران مع قليل من الملح حتى ينفصل عنه بعض القطع وباستخلاص بواسطة قماش نظيف نحصل على القريشة، وبعد ذلك إن أردنا الحصول على الشنكليش نفرك القربي المصافة 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 فتجن الدجاج واستخدم ريشه وأكل بيضه ولحمه، وقد أكل الناس بيض النعام، وبيري الحبش، ويؤكل البيض في الشرق بالطرق التالية عموماً: سلق، نصف سلق (برشت)، قلي بالسمن بالزبادي، وأحياناً ننياً.



## مونة البيت الشامي:

### \* مكدوس البازنجان:

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

### \* الزيتون، الزيت، الزعتر، الشنكليس .. الخ.

### \* المخللات:

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

يتتصدر مخل الخيار والفليفة واللفت أنواع المخل في سوريا، ويأتي بعدها القرنبيط، القثاء (الإته)، الجزر، البازنجان، الأرضي شوكى، الزيتون، الشوندر، البصل والثوم، وحتى الجانرك والمملوف وورق العنب.



### \* الخشاف و الفاكهة المجففة:

الخشافات من الفاكهة المجففة وقد أخذها العرب من العثمانيين ومنها:

**• التين المجفف:** وتشتهر به منطقة القلمون و صيدنaya.

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





القسم الثاني  
**مقبلات**





# المقبلات



\* **بابا غنوج:** يشوى البازنجان كبير الحجم بالفرن، يقشر و يدق جيداً مع قليل من الثوم والملح، يضاف إليه بصلة مفرومة ناعماً وبقدونس مفروم وكمية من عصير الليمون حسب الرغبة، يزيّن بزيت الزيتون ودبس الرمان الحامض وجوز مفروم وحبات من الرمان الحامض وبندوره مفرومة ناعماً ويقدم بارداً.

\* **متبل البازنجان:** يشوى البازنجان كبير الحجم بالفرن، يقشر و يدق جيداً مع قليل من الثوم و الملح ثم يضاف إليه اللبن المزوج مع قليل من الطحينة، يمد في طبق و يزيّن 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 يتمزاج الخليط و يضاف إليه كمية كافية من زيت الزيتون و تقدم باردة.

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

\* **يالنجي:** يتم إعداده من عدة خضار (ورق العنب، ورق السلق، ورق الملفوف، البازنجان والكوسا صغيري الحجم، فليفلة خضراء) وبنفس طريقة إعداد الخضار المحشو ولكن دون إضافة اللحم والسمن إليها حيث يكون الحشو مكوناً من: (رز منقوع، بقدونس مفروم، نعنع أخضر مفروم، عدة حبات من البندورة الطازجة المفرومة، بصل يابس مفروم، كمية وفيرة من زيت الزيتون، ملح، بهار متعدد، 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.



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

وقد تسمى المقبلات بالمازه أيضاً، ولو قدمنا كل المقبلات السورية على المائدة لاكتفى الضيف بالنظر الشهي، والألوان الجذابة، وقد يشبع الضيف أحياناً بها عاجزاً عن تناول الطبق الرئيسي بعدها، وسنكتفي ذكر 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، وحبتين أو ثلث من البندورة الطازجة، قليل من البرغل الناعم، عصير ليمون حسب الرغبة، نصف كوب من زيت الزيتون. تفرم الخضار فرماً ناعماً، يغسل البرغل بالماء ويسقى 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 المقلية، 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 وتقديم.

\* **سلطة الخضار:** تطلق كلمة السلطة على أي مزيج من الخضار المقطعة حالياً، فمثلاً عندنا التبولة والفتوش هي أحد أنواع السلطة التي أحبينا مذاقاها. 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. تتتنوع السلطات بتتنوع المواسم، كما يضاف الثوم في بعض مناطق سوريا، وهناك من أحب أن يضيف الفليفلة الخضراء، البصل، الفجل أو خضار الموسم، والخضار الطازجة تجعل السلطة شهية وذات رائحة زكية.





**\* برك بأنواعها:** يصنع عجيناً محشوأً ومطبوخاً داخله الجبن الحلو والبقدونس أو محشوأً باللحم المقلبي والبصل ثم يقلّى أو يشوى بالفرن، وقد تفنت النساء في بلاد الشام فيما بعد فوضعن بعض الخضر كحشو داخل البرك كالسبانخ، البقلة، البطاطا مع البصل واللحم المفروم، الكشك، وتبقى اليوم البرك بالجبنية الأكثر شهرة تليها البرك باللحم، وتستعمل العجينية أو رقائق العجين في صنع البرك، كما توجد جاهزة للقلي أو للشي بالفرن في أغلب محلات الغذائية التجارية، وتقدم عادة في المطعم السوري كمقبلات مع الكبة المقلية.



**\* شوربة الرز:** لحم مفروم أو قطع من الدجاج تسلق مع الرز والبصل 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)، تقلّى بالسمن ثم توضع على النار حتى تنضج يضاف إليها بقدونس المفروم أو الكرفس.

**\* شوربة الشعيرية:** لحم مفروم يقلّى قليلاً بالسمن مع الملح والبهار، تضاف الشعيرية والماء ودبس البندورة وترك على النار حتى تنضج الشعيرية حيث يضاف بقدونس مفروم وتقديم ساخنة.



**\* 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 مزياناً بزيت الزيتون ورشة من مسحوق الفليفلة الحمراء أو يزين بلحمة مفرومة مقليّة بالسمن مع الصنوبر.

**\* سوركة (جييفورة أو بازركان):** وهي الشنكليش غير المخمر تشتهر به مدينة حمص و الساحل السوري، وعند إضافة البصل والبندورة والأعشاب والزيت تصبح بازركان. و الشنكليش ورد شرحة سابقاً وهو نوعين: مخمر وغير مخمر.

**\* بطاطا مقليّة:** وهي من أشهر المقبلات السورية والمتوسطية بشكل عام مع أنها عالية الحريرات، حيث تقطع البطاطا بشكل طولي حتى تصبح للأصابع وتقلّى بزيت خفيف، وتقديم ساخنة.

**\* شوربة العدس:** يقلّى اللحم المفروم بالسمن مع البصل ثم يضاف عدس مجروش وملح وبهار وكمون ناعم وماء كاف ويترك على النار حتى يتشارك العدس وتقديم ساخنة مع عصير الليمون والخبز المحمص، في بعض المناطق يضاف إليها الثوم المدقوق والبقدونس وفي بعضها الآخر تقلّى 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 الحارة. من المعروف أن شوربة العدس تقدم مع كثير من أنواع الكبة: المقليّة، المشوية، الصاجية، الكبة على السيخ، الكبة المبرومة.. إلخ.

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



# أطباق رئيسية

القسم الثالث



# الأطباق الرئيسية



يتميز المطبخ السوري عموماً باستعمال أصناف متعددة من الحبوب واللحوم والخضار في إدخالها ضمن الوجبة الرئيسية، ويعتمد على اللحوم كمادة أساسية في الطبق الرئيسي، ابتداء من لحم الدجاج إلى الغنم والبقر إضافة إلى لحم السمك.

دعونا نتعرف سوية على العديد من الأطباق الشهيرة في سوريا، 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 كثر - إلى منزله وتناول الطبق البيتي (على أصوله)، ومع وجود الكثير من المطاعم التي تقدم الأطباق الشرقية والغربية في سوريا اليوم أصبح من اليسير تناول الصنف الذي تشتهيه من المأكولات السورية.

إن تناول المأكولات السورية العرقية تجربة فريدة، فهي تناسب كثيراً من الذوقين، فلا تعتمد على نكهة محددة كالإكثار من التوابل في المطبخ الهندي، أو الدسم في المطبخ العراقي، بل تعتمد على أصناف متعددة كالحبوب واللحوم والخضار، ونكهات متنوعة كالمالح والحر والحامض، ودرجات مختلفة من الدسم من الكثرة إلى القلة حتى إلى الأصناف الخاصة بالنباتيين.

دعونا نتعرف سوية على العديد من الأطباق الشهيرة في سوريا، 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 كثر - إلى منزله وتناول الطبق البيتي (على أصوله)، ومع وجود الكثير من المطاعم التي تقدم الأطباق الشرقية والغربية في سوريا اليوم أصبح من اليسير تناول الصنف الذي تشتهيه من المأكولات السورية.

# الكبة بأنواعها



\* **الكبة المشوية:** الحشوة عبارة عن: شحم، دهن (ممكن استبداله باللحمة المفرومة و المقليّة)، 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 الحشوة ثم توضع فوقها قطعة أخرى من العجينة مرققة بنفس الطريقة و تلصق الحواف جيداً بواسطة اليدين ثم تتشوى على الفحم (أو على مشواة كهربائية) حتى تنضج أقراص الكبة ويسهل شحمها وتقديم ساخنة مع متبل البازنجان أو البابا غنوج.

\* **الكبة المقليّة 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 وتتغلق بعدها ثم تقلّى أقراص الكبة بالزيت الحار وعند النضج ترفع من الزيت وتقديم. أما الكبة الحميص (تعرف في بعض المناطق الكبة البهيميس)، وهي نفس الكبة المقليّة أن تكون أقراصها صغيرة الحجم وتوضع في صلصة خاصة لتغلّي على النار مدة دقيقةتين ويتم تحضير الصلصة بواسطة تحمير كمية من البصل المفروم بشكل طولاني حتى يحرر قليلاً ثم يضاف إليه صلصة البندورة وعصير الرمان الحامض.

\* **الكبة بالصينية:** الحشوة عبارة عن: لحم مفروم، بصل ناعم، لوز مقشور، صنوبر، فلفل وبهار و ملح يقلّى الجميع بالسمن، تدهن صينية بالسمن السائج و يمد نصف عجينة الكبة في كامل الصينية على شكل طبقة متGANSAة بواسطة اليد المبللة بالماء ثم توضع الحشوة و توزع على شكل طبقة أخرى بعدها يرق باقي العجينة و توضع فوق الحشوة و ترمس جيداً، يدهن سطح الكبة بقليل من العصفر بعد بهل بالماء و تقطع بواسطة سكين على شكل معينات متساوية و يوضع فوقها كوب من زيت الزيتون ثم تتشوى في فرن حار.

\* **الكبة اللبنانيّة:** و تسمى في حلب الكبة الريبيعة حيث تؤكل في الربيع. فالhashwa: مقدار من الجوز المفروم، ثلاثة مقادير من الدهن، بصلة، ملح و فلفل و بهار، يطحن الدهن و



الكبة هي جمع حضاري بين البرغل أساس الأرض واللحم أساس الضأن أو البقر، والمادة التي تصنّع منها تسمى عجينة الكبة (أي الكبة قبل الحشو)، إذ تعد جميع أنواع الكبة من ذات العجينة التي تصنّع من مقدارين متساوين من البرغل الناعم واللحمة الهرة، يغسل البرغل بالماء البارد ويعصر جيداً ثم يطحن بواسطة طاحونة ناعمة جداً 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.



**البصلة ثم يمزج معه الجوز والملح والتوابل، يصنع أقراص صغيرة من عجينة الكبة على شكل كرات وتحشى كل منها بالحشوة وتثقب بواسطة سيخ، يصفى اللبن بمصفاة ناعمة مع بيضة وقليل من النشاء ويوضع على نار حامية حتى الغليان يضاف إليه قليل من الرز المسلوق بعدها تضاف أقراص الكبة وترك على النار قليلاً ثم تضاف أوراق الطرخون.**

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

**\* الكبة المبرومة:** نفس مقادير الكبة بالصينية، تقرص الكبة وتحشر بالحشو ويترك رأسها مفتوحاً وتصف في الصينية المدهونة بالسمن ثم يدخل القرص الثاني في القرص الأول وهكذا حتى تلف دائرياً ثم يدهن وجهها بالسمن السائج وتدخل في الفرن حتى النضج.

**\* الكبة الصاجية:** وهي عبارة عن قرص مستدير من عجينة الكبة يبسط ليصبح على شكل الرغيف الصغير ويشوى باللحم المقلي بالسمن مع البصل والجوز 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، بالفخار، السفرجلية، المشمشية، ولكننا اكتفينا بذكر الأنواع الأكثر شهرة من الكبب.



## اللحم المشوية والأسماك



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

**\* الصفيحة:** وهي من المأكولات 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 تُشوى بالفرن وتقدم ساخنة مع اللبن أو السلطة.

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

**\* السمكة الحرة:** تُشوى 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 وفييرة 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.

**\* السمك المقلي:** تُقلّى جميع أنواع السمك بالزيت بعد تتبيلها بالملح والكمون ومن الممكن تعيس 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.



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 تُشوى اللحوم على الفحم.

**\* لحم شقف مشوية على الفحم (غنم أو بقر):** يقطع الهر من لحم الغنم أو البقر إلى قطع صغيرة تسمى باللهجة المحلية (شفق) ولحم الغنم أكثر دسمًا من لحم البقر، يملح جيداً بعد التقطيع، وممكن إضافة بعض التوابل ثم يشبك بالسبيخ 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 ومتبل الباننجان، غالباً 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 سوريا 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 تهويته بالسمن ثم غمره بالماء المغلي حتى ينضج.

صغير ويُسكب الرز المطبوخ مع البازلاء والذي قد تم تصفيته من الماء حتى يمتلأ الصحن كما في الصورة، وعندما نقلبه يصبح لدينا صرة الأوزي. توضع هذه الصرر بالفرن قليلاً حتى تتحمر بعدها بالزيادة.

\* **مقلوبة البازنجان:** باذنجان متوسط الحجم، قطع كبيرة من اللحمة الموزات، رز، لوز وصنوبر، ملح وفلفل وبهار. يُقشر البازنجان ويقطع شرائح طولانية ويُقلى بالسمن حتى يحرر، يُغسل الرز ويُنقع بالماء، تسلق اللحمة مع الملح والبهار حتى النضج وتوضع في أسفل قدر الطبخ وتصرف فوقها شرائح البازنجان المقليّة



ثم يمد الرز بعد تصفيته من الماء فوق البازنجان 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 الباللوري وتحفف النار حتى ينضج الرز، يوضع طبق كبير فوق الطنجرة (على أن يكون أكبر من الطنجرة) ثم تقلب فوقه وتترفع الطنجرة وتبق المقلوبة في الطبق على شكل قالب، تزيين باللوز والصنوبر بعد التحمير وتقدم ساخنة مع سلطة اللبن بالخيار.

\* **الرز بالخضار:** الرز بالفول، الرز بالباذلية (ممكّن إضافة قطع صغيرة من الجزر)، الرز بالكرنب. يُعد إما مع اللحم الموزات المسلوق جيداً أو اللحم المفروم المقلي مع البهارات.

يُقلى اللحم المفروم مع البهارات والملح ثم تضاف الخضار وتقلى مع اللحم حتى تنضج، تضاف كمية من الماء تتناسب مع مقدار الرز وعندما يغلي الماء يضاف الرز ويترك على نار قوية حتى يصبح الماء أقل من مستوى الرز تخفف النار ويترك حتى يجف الرز جيداً وينضج، يزيين بالملمسارات و يقدم مع سلطة اللبن بالخيار.

\* **الرز المقلفل:** تعد هذه الوجبة من أهم الوجبات في الطعام السوري حيث تقدم مع كثير من الوجبات مثل: البايماء، الفاصولياء الخضراء والباباسة بأنواعها، الملوخية، السبانخ، الشيخ المشي.



# 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 بماءين كبيرة ثم يجف ويجرش ويكون الجرش إما خشنًا للحصول على البرغل الخشن أو ناعمًا للحصول على البرغل الناعم أو يكون شديد النعومة للحصول على البرغل الدقيق.

**البرغل بالشعيرية:** يعد البرغل الخشن مع الشعيرية بالسمن كما يعد الرز بالشعيرية ويقدم 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 الازمة، تؤخذ مرق اللحم ويطهى 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 بعجه على شكل أقراص ويقليل بالزيت لتحصل على أقراص البرغل الشهية.

**البرغل البندورية:** تقل كمية من الفليفلة الحمراء مع كمية من البصل المفروم بزيت الزيتون ثم يضاف إليها كمية وفيرة من البندور 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 بأشار الجدرى التي تبقى على الوجه، يتم إعدادها ببطيخ البرغل الخشن مع العدس الصحيح بالماء حتى النضج ثم يضاف كمية وفيرة من زيت الزيتون وشرائح البصل اليابس المقلي.

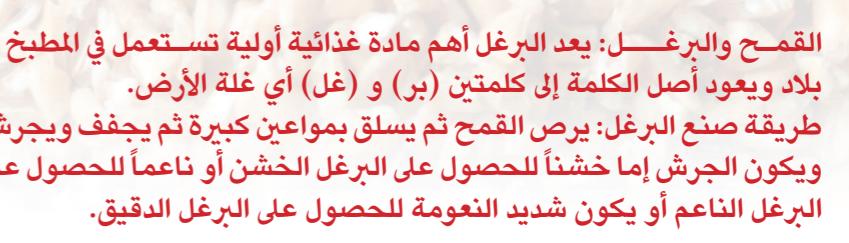
## الفتات

**\* فتة المكوس:** كمية من وحدات الباذنجان صغيرة الحجم تحفر على أن تكون متوسطة السمك ، لحمة مفرومة، لوز وصنوبر محمر بالسمن، بصل مفروم على شكل جوانح، صلصة بندور، دبس رمان، لبن، طحينة، ثوم مدقوق، خبز مقلوي ومقطع على شكل مربعات صغيرة. يقلل اللحم مع البهارات والملح ويحشى به الباذنجان ثم يقلل بالسمن، يقلل البصل وتضاف إليه صلصة البندوره ودبس الرمان ثم تضاف وحدات الباذنجان وقليل من الماء وتترك على نار هادئة حتى تنضج وتصبح الصلصة لزجة.وكما في فتة المكمور 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 الرايب مع كمية من الطحينة حسب الرغبة وعصيرليمون 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 السمون ويحرر به الصنوبر واللوز المقشور ويُدلك السمون والمكسرات فوق الفتة وتقدم جميع أنواع الفتة ساخنة.

**\* فتة الحمص (التسقية):** ورد ذكرها في القسم الثاني (الفطور)، كما يمكن تناولها كطبق رئيسي، وهي على نوعين:  
**تسقية بالسمونة:** و تعد إما مع اللبن أو البدوة؛ و البدوة عبارة عن حمص مسلوق يطحن جيداً ويضاف 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 السمون و يحرر 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.

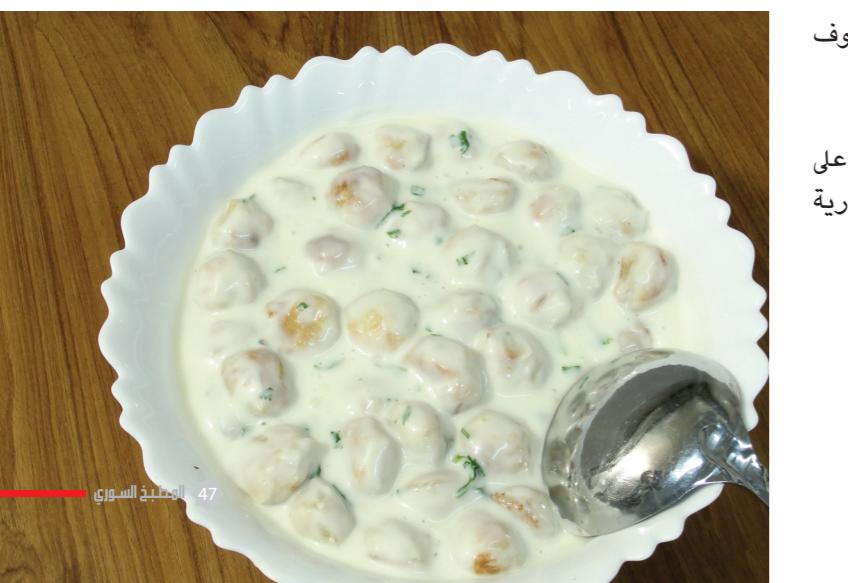




**\* الكوسا محشى والبازنجان المحشى:** تحفر الكوسا حتى تصبح رقيقة السماكة وحشوتها مكونة من رز، لحمة مفرومة، ملح و بهار و فلفل، تغسل الخضار وتحشى كل واحدة من الكوسا أو البازنجان، كما يمكن استعمال باقي الخضار للحشى كالبصل و الفليفلة الخضراء. يتم إعداد مرق الطبخ بواسطة كمية كافية من الماء تحل بها صلصة البندورة و توضع على النار حتى الغليان عندها تضاف الخضار المحشو على أن تكون مغمورة بالمرق بشكل كافى و تترك على النار و عند النضج يضاف الثوم المدقوق مع مسحوق النعناع اليابس، ترفع بعدها الخضار و تقدم ساخنة و تشرب معها المرقة.



**\* ورق العنب (اليبرق):** كمية من ورق العنب الأخضر تسلق بالماء قليلاً، لحمة مدهنة مفرومة ناعماً، رز مغسول و منقوص بالماء، ملح و فلفل و بهار، لحم بعظامه أو لحم الفروج، يوضع في الماء المغلي ويضاف ثوم مقرمش، عصيرليمون 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 بعظامه في أسفل قدر عميق مع كمية من حبات الثوم و تصف لفائف العنب المحشو مع توزيع باقي حبات الثوم بينها، يوضع فوقها طبق بلوري و تغمر بكمية كافية من الماء و تغطى و ترتفع 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 (ممكن تقديم مزيج من اللبن الرائب مع الثوم المدقوق مع هذه الوجبة).



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

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

**\* الشاكريّة:** تسلق قطع اللحم الموزات بالماء مع كمية كافية من البصل المفروم متوسط الحجم والبهار يرفع اللحم الناضج والبصل ثم يضاف إلى اللبن المطبوخ كما في طريقة الشيخ مع قليل من صلصة اللحم وتترك 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 تقلّى حتى يزهر لونها، لحمة هبرة مفرومة، بصلة أو اثنتين مفرومة ناعماً، صنوبر، يحرّر الصنوبر بالسمن ثم يوضع معه البصل المفروم و يقلب، تضاف اللحمة و اللحاء و الصلصة المشكّل 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 تغطى الصينية و ترتفع على نار هادئة حتى النضج، تقدم ساخنة مع الرز المفلفل.

**\* شيخ المحشى:** مقدار من الكوسا صغيرة الحجم محفورة على أن تكون سميكة، مقدار و نصف من اللبن الرائب، لحمة هبرة مفرومة، صنوبر، بصلة مفرومة ناعماً، ملح فلفل و بهار، بيضة و قليل من النشاء. يحرّر الصنوبر بالسمن و يقلب معه البصل ثم اللحمة و ملح و بهار، تحشى حبات الكوسا بال الخليط و تقلّى حتى تحرّر 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 المفلفل.

**\* حراق إصبعه:** يسلق العدس بالماء ثم يعد العجين الرقيق ويقطع قطعاً صغيرة ويفغمس بالطحين ويرمى بعدها فوق العدس ثم يضاف دبس الرمان مع قليل من عصير الليمون. تقلّى قطع صغيرة من العجين دائريّة الشكل بزيت الزيتون وترفع جانبًا. تقلّى كمية من الثوم والكزبرة الخضراء المدقوقة بالزيت و يضاف جزء منها مع الزيت المتبقى إلى العجين والعدس.





\* **كباب هندي:** هي عبارة عن كرات من اللحم المدهن المطحون مغمضة بحبات الصنوبر النيء 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 قماشي دون أن تتكسر أوراقها، وتطهي 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 وتحشى كل قطعة باللحم المفروم والأرز والبهارات وتخاط جيداً وتقلى بالسمن ثم تسلق بالماء مع ملح وفلفل وبهارات وقليل من العصفر حتى تنضج جيداً.

\* **القشة و السجقات:** أو الكرشة في دمشق وهي السختورة والغمم في حوران وفي سراقب، وهي معدة الخروف أما الأمعاء الدقيقة فتدعى السجق. تسقط الكرشة والأمعاء في الماء المغلي بعد كشط الجدار الداخلي وتنظيفه جيداً، ترفع بعدها من الماء المغلي وتنغسل بالماء و الصابون ثم تفرك بالملح وتشطف بالماء، بعد عملية التنظيف الجيد تقطع الكرشة وتحشى بالحشوة (أرز ولحم مفروم وبهارات و حمص و صنوبر) ثم تخاط جيداً كما تحشى كل من الأمعاء الغليظة والدقيقة وبعد 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 بالتدرج مع التقليب المستمر على نار هادئة حتى يذوب السكر تماماً، تتمد الكنافة في الصينية أو طبق بلوري مسطح وحين تبرد تمد القشدة فوق الكنافة وتزين بالفستق المفروم وتقدم باردة.

\* **كنافة عثمانية:** تتمد طبقة من الكنافة في صينية مدهونة بالسمن، تمزج القشدة مع الفستق وتتمد في الصينية فوق طبقة الكنافة (كنافة رفيعة شعرية)، تتمد طبقة أخرى من الكنافة فوق طبقة القشدة وترص براحة اليد جيداً، تضاف كمية من السمن على سطح الكنافة وتدخل إلى فرن حار حتى يحرر وجه الكنافة، تخرج من الفرن ويُسكب فوقها القطر الساخن وتقدم ساخنة.

\* **البلاوة:** تدهن الصينية بالسمن، تتمد طبقة من رقائق البلاوة في الصينية بعد دهنها بالسمن ثم طبقة من الفستق الحلبي المدقوق وفوقها طبقة أخرى من رقائق البلاوة، وتقطع بسكين حادة مثلثات صغيرة وتدخل في الفرن مدة نصف ساعة حتى يزهر وجهها، وتدعى قطعة البلاوة الساقطة 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 بتنطيطاتها على شكل معينات أو رقائق.

\* **بلورية:** البلورية هي طبقتين من الكنافة المفروكة بينهما طبقة من الفستق الحلبي، حيث تتمد على كامل الصحن، ويضاف السمن قبل إدخالها إلى الفرن، وبعد إخراجها من الفرن تغمر بالقطر ونتركها تبرد، ثم تقطع إلى مربعات أو معينات، وغالباً ما يرفق تقديمها طبق آخر من 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 المتبقى فوق الجبنة تدخل إلى الفرن حتى تحرر الكنافة، تقطع الكنافة ويُسكب فوقها القطر، تزين بالفستق الحلبي وتقدم ساخنة.

\* **كنافة مدلولة:** تخلط الكنافة الخشنة والطريقة بالسمن السائج جيداً، ثم تفرم بالطاحونة الناعمة وتوضع في قدر على نار هادئة، تفرك باليد باستمرار حتى تصبح كتلة واحدة ثم يضاف إليها

## الحلويات

كثيرة ومتنوعة أطباق الطعام الشعبية السورية، وتميز 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 تزهر.



\* **قطايف عصافيري:** باستعمال شرائح القطایف الجاهزة التي تحضر من سائل يشوى على الصاج بشكل أقراص صغيرة، تتحشى كل دائرة من القطایف بملعقة صغيرة كاملة من القشدة المحضرة والمبردة ويُلصق طرفا القطایف بإحكام من جهة واحدة فتظهر القشدة من الجهة الثانية. تُغمى كل قطعة من القطایف من الجهة غير الملاصقة في الفستق المطحون، تُصفّي القطایف على صحن كبير وتُقدم مع القطر.

\* **قطايف بالقشطة:** تعد باستعمال القطایف المعدة على الصاج، تتحشى بالقشطة وتغلق بشكل نصف دائرة وتنقل بالزيت، ثم تغمس بالقطر، أما القطایف عصافيري فلا تقلّى وتغمس بالقطر فقط عند تناولها.

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

\* **برازق:** وهي من الحلويات القديمة في بلاد الشام تصنّع من الطحين والسمن والقطر حيث يشكل أقراص دائرية يغمس أحد الأوجه بقطع من الفستق الأخضر والآخر بالسمسم المخبوز المقشر ثم تصف الأقراص يصف في الصينية وتبخز بالفرن.

\* **معمول بالعجوة أو بالفستق الحلبي:** تحضر العجينة تسخن الزبدة أو السمن وتترك 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 لترتاح. والحسوة: إما عجوة من عجين التمر أو قلب الفستق الحلبي، ملعقتان ماء الزهر، ملعقتان



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

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

\* **نمورة بالقشطة:** وهو اسم دمشقي لحلوى شديدة الحساسية والرقة أى رقائق هشة من السميد والسكر تخبز في الفرن وكانتوا قدّيماً يضعون على وجهها اللوز ولهذا شبهت بجلد النمر وسميت نمورة.

\* **شعيبات:** حلويات شهيرة في حمص وحماد ومعرة النعمان، وهي فطيرة متعددة الرقائق، تتحشى بالقشدة أو بالجوز والسكر، تشوّى بالفرن حتى تتحمر، وكان أهل حمص وحماد يطلقونها بالسمن أو الشحم لأنها كانت تتنفس عند طلائها به بعد قليها.

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

\* **الغريبة بنوعيها:** وهي من الحلويات القديمة في بلاد الشام وقد اكتشفت بلاد الشام سر الغريبة الهشة وهو التحرير المتواصل للسمن باليدي مدة ساعة ونصف، يرش السكر فوق السمن باليدي حتى يذوب تماماً داخل السمن ثم يرش الطحين على الخليط حتى يصبح عجيناً 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 بال قالب الخشبي ثم  
توضع بالفرن.

\* **البوظة العربية:** البوظة العربية المعروفة حالياً فهي البوظة التي تحضر بطريقة الدق (بوظة عربية دق)، يدخل في تركيبها السحلب واللحليب وتدق وهي باردة بمبهاج خشبي كبير، وهي لذية الطعم. وهي مؤلفة من الحليب وهي من أطيب المثلجات في بلاد الشام وتکاد تختص بها دمشق.

\* **بلح الشام:** سميد وسكر على شكل عجينة رخوة، يضاف إليها ماء الزهر، تقطع بشكل حبات البلح، وتقلع 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**: وتنشر زراعته في المناطق البعلية الداخلية ذات معدل الأمطار المتوسط ويشكل ثلث إجمالي مساحة الزيتون في سوريا.

\* **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 متراوحاً في الحجم متطاول الشكل.

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

\* **التدمري**: هو نوع من أنواع الزيتون السوري، يكون ثمره عند النضج أسود اللون كبير الحجم متطاول 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 وخشيبتها وورقها.



# المواسم

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، فسوريا تأكل مما تزرع، والأمن الغذائي فيها محقق، ولو استعرضنا المحاصيل التي تزرع وتجنى سنوياً لوجدنا المحاصيل التالية:

\* **الأشجار المثمرة**: الزيتون، العنبر، المشمش، الدراق، التفاح، الإجاص، الخوخ، الفريز، الجانرك، اللوز، الجوز، السفرجل، التين، الرمان، الكرز، الفستق الحلبي، النخيل البلحى، البرتقال، الليمون، المشمش الهندي (أكي دنيا)، الكاكى (الخرما).

\* **الأشغال 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، البنودرة، البطاطا، التفاح، البطيخ.

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

\* **الخضار**: الملفوف، البصل، الشوم، القرنبيط، الجزر، البامياء، الشوندر، البندورة، البطةطا، الثوم، الكوسا، البازنجان، 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 سوريا 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 يُؤكل القمح بدرجة رئيسية في الخبز والأطعمة الأخرى التي تُحضر من دقيق القمح.

دقيق القمح ممتاز في الخبز لأنه يحتوي على مادة بروتينية تسمى الجلوتين تجعل العجين مرئاً، مما يسمح للعجين المحتوى 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 الحاوية عليه تبعاً أيضاً لاستخدامها في المنازل.



الأنواع المعروفة في سوريا من الحمضيات هي البرتقال، الليمون، الكريوفون، اليوسفي، الكباد، النارنج، وغيرها.

الحمضيات كفاكهه تؤكل ويحضر منها العصائر والمرببات، 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 (الليموناده) أو بعض المشروبات الغازية. وأنه علاج لكثير من الأمراض.

تعني شجرة النارنج والكباد الكثير في البيت الشامي لأنها تضفي 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 سائية يسهل فصلها عن الفصوص. البرتقال الحمضي أي حامض الطعم. البرتقال أبو سرة سمي كذلك لوجود نتوء يشبه السرة في قمة الثمرة.

الكريوفون: وضعتها الأمم القديمة في أطعمة بلاد الرافدين، تفنت بها مطابخ العباسيين وأمتلت بها أسواق الشرق، فكل شيء في الكريوفون أحضر، أما بذورها فهي صغيرة سمراء تستعمل مدقوقة كحبطيل للطعام.

السماق: الجبال وأراضي البحر تزرع به، وقد عرفته حضارة الطعام الشامية فوضع مسحوقه الجاف مع اللحوم والكبة وفي أنواع المرق.

الليمون: لونه أحمر داكن ، كان سيد النباتات القديمة وأول المنكهات في (ماري)، وهو ينجب حراً ومن ثمره داكن اللون وذي القمع المستدير عرف سكان البلاد الشامية أحسن المحمضات حين ينقطع الليمون.



# الأعشاب والنباتات الأرضية



\* **الشمرة:** هي من محاصيل الحبوب العطرية، ملأً لأودية وسهول بلاد الشام في شتى مناطقها وضع مع الكثير من الأطعمة التراثية القديمة واستعمل عند تخزين التين حيث يغلى في الماءين 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 أخضرأ أو مع الطعام المطبوخ.

\* **المليسة:** قد لا يستعمل أهل بلاد الشام المليسة في طعامهم المطبوخ، لكنها صديقتهم في أشربتهم الساخنة، وما أزاكها خضراء مقطوعة وما أنفعها مجففة نقية.

\* **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 وللفول النابت أكلة الأعياد وللملفوف حين يطبخ وبداخله الرز واللحم.

\* **الحبق:** نبتة رائعة تنبت في المناطق الجبلية الندية من بلاد الشام، وهو المنكه الأول في الكبة النيمة الجبلية.

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



## القسم السادس مشروبات وأكولات نباتية



# المشروبات الساخنة



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

**\* قمر الدين:** هو عصير المشمش المحلي 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 والصانع الحديثة المتطورة التي انتشرت في دمشق.

**\* عصائر الفاكهة المركزية والمسكرا:** 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 شرابة باردة في الصيف.

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 قماشي ويترك في الماء بعض ساعات ثم يعاد التقطيع ليُسكب 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 الغلي لمدة بسيطة مع إضافة بعض 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 بطحون حبوب الزبيب الخالية

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

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

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

**\* المغل:** زنجبيل وخولنجان مع أغواد قرفة وجوزة الطيب وكبس القرنفل وسكر ويغلى على النار وتعطى للولادات الأمهات والضيوف القادمات.

**\* البابونج:** يقدم نقيراً ساخناً حتى للأطفال حديثي الولادة، مزيل للتشنج والألم المعدة والأمعاء ولتهيئة نوم الأطفال.

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

**\* اليانسون:** يغلى ويعطى لتهيئة الأرق ويعتبر من الأشربة الشعبية الشائعة.

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

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

**\* الشاي:** هو نبات قادم من جنوب شرق آسيا منه نوعان شهيران الأخضر والأسود وهو معروف في كل وسط ويشربونه شديد التخمر ليهبهم النشاط والقدرة، ولا غنى عن الشاي مع وجبة الإفطار، وفي أثناء العمل، وكما يقدم للضيف مع بعض الحلوي، وهو الأكثر شعبية بعد القهوة في بلاد الشام.

الشاي مشروب لذيد منعش لا يتطلب إعداده أكثر من ثلاثة دقائق. يختلف الناس في تناول الشاي فبعضهم يحبه حلو المذاق وبعضهم الآخر يفضله مع حليب وأخرون يكتفون به صافياً فلا يزيدون على طعمه طعمه، ويأتيينا الشاي بمعظمها من الهند، ومن جزيرة سيلان والصين، وللشاي أنواع حسب حجم ورقة الشاي.

**\* الملة:** مشروب الملة هو مشروب ساخن من فئة المنبهات يعود منشأه إلى دول أمريكا الجنوبية، وبعد هجرة بعض سكان بلاد الشام إلى أمريكا الجنوبية عرفت الملة 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 ببرود التي يوجد فيها أكثر من معمل لتعبئتها. أصبحت مع نهاية القرن العشرين مشروباً رسمياً للعديد من المناطق، وبعضهم يشربون الملة مع إضافة بعض الأعشاب المحلية ذات المنشأ

# مأكولات نباتية

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

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

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

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 تشبهاً بآثار الجدرى التي تبقى على الوجه، يتم إعدادها بطبخ البرغل الحشن 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 عادةً أواخر فصل الشتاء بعد الأمطار والعواصف الرعدية، وللكمأة عدة أنواع كالزبيدي الذي يدعى شيخ الكمأة ويظهر هذا النوع قبل الأنواع الأخرى وهو أخف الأنواع على المعدة والحدج الأسود الذي يتميز بعدم هدر أي شيء منه عند التنظيف



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

\* **البامياء بالزيت:** تنزع رؤوس حبات البامياء وتقليل بالزيت على أن تبقى خضراء اللون وترفع من الزيت، تقليل 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 وقطعها قطعاً صغيراً، تترك على النار حتى النضج يضاف عندها قليل من عصير الليمون ومزيج من مسحوق الكزبرة اليابسة والكزبرة الخضراء والثوم المدقوق وتقدم باردة.

\* **اللوبiae بالزيت:** تفرم اللوبiae قطعاً متوسطة، تقليل بزيت الزيتون، يضاف إليها قليل من الماء، تغطى وتترك على نار هادئة حتى تنضج تماماً، عندما يضاف إليها خليط من الكزبرة الخضراء المفرومة والثوم المدقوق.

\* **الفاصولياء بالزيت:** تحضر بطريقتين، إما كما تحضر اللوبiae بالزيت تماماً، أو تقليل الفاصولياء بزيت الزيتون عدة دقائق ثم يضاف إليها كمية



# سوری کثیر

القسم السابع





## بعض المأكولات الشعبية السورية

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



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

**الشنكليش (السوركة):** من المقبلات المشهورة وهو مصنوع من اللبن الجفف وبعض التوابل، مقلي بالزيت بعد أن يغطس بمخلوط البيض ولاشك بأن هناك العديد من المأكولات التي تحضر من الخضار المطهية بالزيت مثل الهندياء وغيرها.

ومن حلويات مدينة اللاذقية الجزرية المصنوعة من الجزر والمغطاة بالفستق الحلبي، والحلوة الطحينية والشووية.

### \* درعا:

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

ومن الحلويات: اللزقيات وهي مصنوعة من خليط الطحين والماء تخبز كأخرفة (كارغفة) رقيقة توضع فوق بعضها وتحل بالسمن المرشوش فوقه السكر.

### \* السويداء:

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

### \* الحسكة:

تشتهر محافظة الحسكة **بالمنسف العربي**، ولكن تختلف نوعاً ما عن طريقة مدينة السويداء، حيث تطهى ذبيحة من الغنم بعد أن تقطع إلى قطع متوسطة، وتُسكب مع المرق في صوان كبيرة، مفروشة بخبيز الصاج لتشكل الثريد وهي أكلة شعبية جماعية.

### \* اللاذقية وطرطوس:

تشتهر بتحضير أنواع مميزة من السمك من أشهرها **السمكة الحرة**: وهو سمك مطهو

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 مميزة من الحلويات مثل:

**حلوة الجن:** وهي نوع من الحلويات يعد من السميد والسكر مع الجنب المحلي والسمن العربي ويحشى بالقشطة البلدية ويزين بالفستق الحلبي ويرافقه مخلوط من قطر السكر والسمن العربي.

**الحلوة الحمصية:** وهي نوع من الحلويات يصنع من عجينة الجنب المحلاة، ويحشى بالقشطة البلدية، ويزين بالفستق الحلبي، ويرافقه مخلوط من السكر والسمن العربي. الحلوة الحمصية ذات اللون الأبيض والزهرى،

### \* الرقة:

**الحبيبة:** وهي أكلة شعبية مشهورة، تحضر من اللبن (الشنينة) والقمح المقشور والمجروش واللحام.

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

### \* اللاذقية وطرطوس:

تشتهر بتحضير أنواع مميزة من السمك من أشهرها **السمكة الحرة**: وهو سمك مطهو

### \* دمشق:

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

**الأوزي:** من الأطباق الشعبية المشهورة، وتقديم على سيف الأفراح والأتراح، تحضر من الرز المضاف إليه البازلاء ولحم الغنم المفروم أو

المقطع شقف حجمها حسب الرغبة ويطهى بالسمن العربي، ثم يخizz برقاائق من العجين على شكل صرة، ويزين باللوز أو الفستق الحلبي.

**الفلافل الشامية:** نوع لذيذ الطعم من المأكولات الشعبية، حيث يطحن الحمص ويتبلى بقطيعاتها على شكل معينات أو أهلة. ويقلى بالزيت بقوالب ذات أشكال متعددة.

**كرابيج حلب:** مصنوعة من السميد والطحين والسمنة العربية، محشية بالفستق الحلبي الحب، تلف بشكل أسطواني، تخبز بطريقة خاصة، ترش بقطر السكر، تتميز بتناثرها على شكل معينات أو أهلة.

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

**\* حماة:** تشتهر محافظة حماة بـمأكولات شعبية كثيرة من أشهرها:

**الباترج:** أكلة شعبية معروفة، من نوع المقبلات الدسمة والفنية، تحضر من البازنجان الشعبي، من أشهر أنواعها:



# حلويات تراثية



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

\* **الملبس:** وهو لوز مغمض 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 حلوي الفرس وتشبه العوامة، عجينة سميكة من الطحين يشكل منها كرات صغيرة تقلل بالزيت ثم تخطس بالقطر وتؤكل ساخنة، أما الزلابية في حلب فهي رقائق غير مخمرة تقلل بالسمن أو الزيت ثم يرش مدقوق السكر والقرفة فوقها وكانوا قديماً يحلونها بالدبس.



\* **الكعك بتماري:** تباع عادة في الصباح الباكر لأنها تشكل وجبة صباحية ممتازة، التماري هي عجينة لينة يؤخذ منها كمية بملعقة السكك 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 العنبر أو دبس التمر) ومسحوق السكر الأبيض أما عجينة الكعك التماري فهو عجينة طحين وماء وخميرة قليل من الملح تترك لمدة ساعة ثم تخبز بالفرن حتى تنضج وتدهن بدبس التمر عند التقديم. نلاحظ أنها تشبه كثيراً خبز الكريب الغربي والذي يؤكل حلوأ أو مالحاً.

\* **ال محلية:** يغلى الحليب مع السكر ثم يرش اليوسفي أو الليمون يترك على النار قليلاً، تطحن المنفحة وتخلط بملعقتين من الحليب البارد ثم تضاف إلى الحليب بعد رفعه عن النار، يحرك جيداً ويُسكب في الأووعة ويترك حتى يخثر، يوضع في البراد، وعند التقديم يزين بالملمسارات البشرة.

\* **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.

\* **البلطميانا:** حلوي بسيطة تعتمد على الفستق السوداني حيث يقشر ويحمس، ويوضع السكر والماء على النار حتى يتتحول للون شبه محروق يسمى (الكاراميلا)، يوضع الفستق في السكر قبل أن تنخفض حرارة الحب، يُسكب المزيج على الرخام البارد فيجف ويصبح الزيج صلباً، تكسر وتؤكل، وتُباع بكثرة في شوارع دمشق من الباعة الجوالين مغلفة بالنايلون بشكل دوائر أو مستطيل.

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

\* **السمبوسك:** اسم السمبوسك ذو أصل فارسي، وعجينة السمبوسك أثخن من عجينة البرك التي جعلت حلوي 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 وتقلل بالزيت الحار حتى تحرر وتغطس في القطر الساخن بعيداً عن النار، ترفع وتزين بالفستق والقشدة وتقدم ساخنة أو باردة.





# البائع الجوال

كم نصادف البائع الجوال صاحب العربية 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 جواً.

\* **بائع عصير الفواكه الطازج:** كالرمان وممكناً سلق الحمص بدلاً من الفول (البليلة هي الحمص المسلوق)، 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 الذي الفولكلوري، غالباً ما يطلق شاربه ليضفي نوعاً أواخر يونيتو، ورغم تعدد الفاكهة السورية وشهرتها، فإن فاكهة واحدة تحظى بالدلالة، وتتبخر في شوارع دمشق ويقبل عليها الجميع بنهم. إنها (الصبارنة) بلهجة أهل دمشق والصبر بلهجة بقية المناطق السورية، فهي بلا منازع ملكة فواكه الصيف.

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

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

\* **بائع عصير الفواكه الطازج:** كالرمان والتوت والبرتقال وهو في الغالب يستعمل عصارة ميكانيكية وليس كهربائية، يعصير الفاكهة أمامك، ويقدمها في كؤوس زجاجية أو كرتونية لم يرید أن يتم طريقه.

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

\* **بائع عرانيس الذرة:** تسلق عرانيس الذرة في إناء كبير (دست) في الليل، وفي اليوم التالي يوضع الدست على العربية، وعند البيع يملح حسب الطلب ويلف بورق عرانيس 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 وبجانبها الكمون، والملح، والليمون،

# الأطعمة المقدمة في بعض المناسبات الدينية

\* **الأشربة:** تكاد لا تخلو موائد الإفطار من قمر الدين، التمر هندي، السوس، والجلاب.

\* **الناعم أو الجرادق:** وهي أرغفة رقيقة هشة والمخبوزة حتى تصبح شديدة الهشاشة والشفافية جافة مقلية بزيت، خفيفة تنتشر في العراء حتى تجف، وهو ذهبي اللون، يضاف إليه الدبس أو العسل على شكل شبكة العنكبوت.

\* **الخنزير المعروك:** خبز خاص يخبز في شهر رمضان المبارك، محلى بالسكر، منه ومحشو بالتمر أو زبيب العنب أو جوز الهند، وسمى معروكاً لأنه يعرك كثيراً أثناء العجن وخميرته من الحمص ويعجن بالسكر وهو سميك يؤكل عادة في وجبة السحور.

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

\* **عيد الفصح الجديد:** ديك العجاشي: الديك الهندي يتتصدر وليمة عيد الميلاد، ويكون محشواً بالأرز والزبيب والكستاء.

\* **غزل البنات:** كان غزل البنات يعمل خاصة في رمضان في حلب وهي خيوط سكرية يمازجها الطحين وتحشى بالفستق أو الجوز أو القشدة، أما ويكون (ملون، منقوش، مسلوق بقشور البصل، مرسوم عليه الورد).





على فضل نعمك على مولانا الشهيد  
ووعنكم بفتح فهوة

شكراً لكم ..