



# نجدد المطبخ العربي التقليدي

- وصفات نباتية -

# نجدد المطبخ العربي التقليدي

- وصفات نباتية -

نتقدم بالشكر الخاص لكل المتطوعين والمتطوعات على  
مساهمتهم/ن بوصفاتهم/ن الرائعة

إدارة المشروع والمضامين: نال ناداف وميخال فلنسي،

جمعية يوم الاثنين بدون لحوم "יום שני בללא בשר"

استشارة طبي، كتابة ومرافقة للمشروع: د. مزنة بشارة

معلومات غذائية: ليبي يافا وكرم افيتال، اخصائية تغذية سريرية، جمعية انونيموس

ترجمة ومراجعة: ملاك فروجه

تصميم الجرافيك: هدار هولمان HolleStudio

تصوير: رافيتال توفبول

تصاميم الملابس: عنات لابيل

جميع الحقوق محفوظة

Meatless  
Monday  
الاثنين بدون لحوم

## 06

افتتاحية وشكر

ميكي حيموفيتش 7-6  
بروفيسور بشارة بشارات 9-8

## 10

قصص شخصية

مالك هزيمة 11-10  
سمر عودة 13-12

## 14

كلمات دع

يوسف سويد 14  
رفيق حلبي 14  
ميرا عوض 15  
أشرف قرطام 15  
سوزان قزموز-مزاوي 15

## 16

التغذية الشرق أوسطية

ما هي التغذية الشرق أوسطية  
ولماذا نوصي بها؟ 17-16  
ما بين المطبخ العربي والتغذية  
الشرق أوسطية 19-18

## 20

البقوليات

مكانة البقوليات في المطبخ  
العربي التقليدي 21-20  
نصائح: كيف نطهو البقوليات 23-22

## 24

نصائح

نصائح غذائية لصحة العائلة 25-24

## 26

وصفات

سلطة العدس الطازجة 27-26  
شورية الكستناء 29-28  
كوسا بحشوة فريكة 31-30  
كباب العدس 33-32  
حساء الحمص مع كرات الكبة 35-34  
شورية العدس 37-36  
فلافل محشي 39-38  
المحمرة بالخوز 39-38  
المجدرة الحمراء (مددق) 41-40  
السباخ مع الأرز 43-42  
شورية البازيلاء 45-44  
معجنات الخضروات 47-46  
شورية البروكلي 49-48  
تبولة العجايز "المبردة"  
أو "كبة البندورة" 51-50  
كعكة ورق دولي مع فريكة 53-52  
بان كيك العدس 55-54  
بان كيك الحمص 55-54  
حراق أصبعه 57-56  
شورية قرنبيط (زهرة) 59-58  
البصل المحشي 61-60  
البرغل مع الفول الأخضر  
(ربيعية الفول) 63-62  
مجدرة الفريكة 65-64  
مسقعة الباذنجان 67-66  
سمبوسك عجينة الزعتر مع  
حشوة السباخ 69-68  
كبة نية خضرية 71-70  
طبق البرغل والخضار 73-72  
الشورية البرتقالية 75-74  
سلطة الفريكة مع القرع المشوي 77-76  
كبة صينية 79-78  
رمانية 81-80





## مرحباً بكم،

لا يسعني أن أصف لكم مدى سعادي بتحضير هذه الكراسة التي نضعها بين أيديكم الآن. منذ أن أطلقت هذه المبادرة في إسرائيل وأنا أنتقل في أنحاء البلاد محاولة أن أشرح لماذا يعتبر ذلك مهمًا وكيف أن خطوة واحدة صغيرة مثل الامتناع عن تناول الطعام الحيواني ليوم واحد أسبوعيًا يمكنها أن تصنع فرقًا كبيرًا، نعم، حتى أن بإمكانها تغيير العالم. في البلدان العربية كذلك عندما قدمت محاضرات عن الموضوع تلقيت العديد من الأسئلة، وعندما شرحت عن الدوافع البيئية، الصحية والأخلاقية لهذه المبادرة، كان هناك الكثيرون ممن تأثروا من فكرة الحفاظ على البيئة والطبيعة والعودة إلى النكهة الشرق أوسطية وإلى الطعام البيئي والمحلي المعتمد أساسًا على الخضروات الرائعة التي تنمو في بلادنا.

نعلم بأنه من الصحي أن نقلل من الطعام الحيواني وبأن للتغذية النباتية مزايا كثيرة. إن صناعة اللحوم تستهلك الكثير من الموارد الطبيعية وتسهم بذلك في تضخم الاحتباس الحراري ولتغييرات مناخية.

في هذه الكراسة جمعنا لكم ولكن مجموعة من الوصفات المستوحاة من الطعام المحلي الذي تعرفونه وتحبونه. أرجو أن تجدونها مفيدة لكم وأن تساعدكم في تحضير وجبات رائعة، متنوعة، شهية وغنية بالمواد الخام التي تعرفونها وتحبونها. إن ذلك مهم جدًا لصحة العائلة، للحفاظ على عالمنا الجميل وللتقليل من الإضرار بالحيوانات.

باحترام،  
ميكي حيموفيتش



### بروفيسور بشارة بشارات

رئيس جمعية تطوير صحة المجتمع العربي في نقابة  
الأطباء الإسرائيلية

سلامات للجميع،

يسرني صدور هذا الكتاب لتشجيع نمط الحياة الصحي من خلال التغذية الصحية  
الملائمة.

تشير الدراسات والابحاث في السنوات الاخيرة إلى أن أكثر الوفيات والامراض في  
مجتمعنا العربي المعاصر تعود إلى نهج الحياة غير الصحي في مجتمعنا وفي مقدمة  
هذا النهج التغذية غير الصحية.

نحن في جمعية تطوير صحة المجتمع العربي نعمل ما في وسعنا ونتعاون مع  
المؤسسات المجتمعية الأخرى لزيادة المعرفة والتنوير الصحي ونأمل أن تكون هذه  
النشرة ذات فائدة كبيرة لنقل من أكل اللحوم ولزيادة استهلاك الخضراوات في  
مطبخنا، لا نعي بهذا أن أكل اللحوم ممنوع ولكن في تقليده هنالك فائدة لصحتنا.  
كذلك فعلينا التقليل من استهلاك السكر، واستبدال الخبز الأبيض بخبز القمح  
الكامل لنعود إلى غذاء أجدادنا من أجل صحتنا وصحة أولادنا.

المطبخ العربي ونظام التغذية في حوض المتوسط هما أساس التغذية الصحية  
ونتمنى تقليدها من جديد.

أتقدم بالشكر الجزيل والتقدير لجمعية "يوم الاثنين بدون لحوم" وخصوصا الرئيسة  
والراعية للمشروع ميكي حيموفيتش والأخت الدكتورة مزني بشارة مؤلفة هذا  
الكتاب الرائع.

أتمنى للجميع ان ينعموا بالوجبات اللذيذة في هذا الكتاب وتمام الصحة والسعادة.

مع احترامي،

بروفيسور بشارة بشارات

رئيس جمعية تطوير صحة المجتمع العربي



سمر عوده كرنطيناجي  
صحافية ومقدمة برامج تلفزيونية



لم أكن يوماً من محبي اللحوم على أنواعها، رغم أنني كنت أتناولها. ذلك أن المطبخ العربي في أيامنا يدمج اللحوم في العديد من المأكولات. علمًا أن الوصفات الأصلية لهذه المأكولات تعتمد أساسًا على مكونات نباتية.

قبل حوالي 8 سنوات حل لدي تغيير حيث قررت اتباع مشاعري والتوقف عن أكل اللحوم، وذلك من منطلق أخلاقي وصحي. ومع الوقت توقفت تمامًا عن تناول أية منتجات حيوانية. كل من عرفني راهن على أنني لن أصمد طويلًا، لكنهم كانوا مخطئين. اليوم، وبعد ثماني سنوات، أصبح هذا التغيير نمطًا حياتيًا بشكل جزئيًا مني. أشعر بالروعة جسديًا ونفسيًا، وبأني معافاة وحيوية. من الصعب شرح ذلك بالكلمات لكن عند صنع هذا التغيير يمكننا فهم هذا الشعور.

كذلك في إطار عملي كمقدمة برنامج عن الصحة حظيت بالفرصة للتعمق والاستمرار في التعلم عن أهمية التغذية من أجل الصحة. استضفت المئات من الأطباء والمختصين، وقد أشار الكثيرون منهم إلى وجود علاقة بين الاستهلاك المفرط للحوم وبين أمراض مثل أمراض القلب، أنواع معينة من أمراض السرطان، السمنة، فائض الكوليسترول وغيرها. لذا فإنه ليس سرًا أن كثرة استهلاك اللحوم والمنتجات الحيوانية، التي أضحت من المستهلكات اليومية في حياتنا، تضر بالصحة.

من تجربتي ومساري الشخصي أوصي بالتقليل من استهلاك اللحوم بشكل كبير وحتى الامتناع عن استهلاكه، كل وفقًا لقراره الشخصي بالطبع. أؤمن بأن علينا العودة لجذورنا، للتغذية التي اعتمدت بالأساس على مأكولات نباتية تضمنت الخضار، الفواكه، الحبوب، البقوليات واللحوم فقط في أحيان متباعدة.

هذا العام وعندما قررت أنا وزوجي الارتباط رسميًا، اعتمدنا قائمة طعام خالية من اللحوم وبدون بدائل لحوم وخالية من المنتجات الحيوانية في حفل زفافنا. إن ذلك ليس بالأمر السهل أو البسيط، خاصة وأن المناسبات والاحتفالات في المجتمع العربي تربط دائمًا ما بين اللحوم والطعام بوفرة. اعتمدنا قائمة طعام خالية من اللحوم وبدون بدائل لحوم، وكانت الوجبات مركبة من مكونات جيدة وصحية. لقد عمل الشيف لمدة شهر ونصف الشهر على بناء قائمة الطعام لتكون غنية وفاخرة.

اليوم نحافظ أنا وزوجي على نمط حياة صحي وعلى تغذية نباتية تحتوي على الخضار، الفواكه، الحبوب والبقوليات. أحيانًا نستهلك بدائل اللحوم، لكننا نهتم بالتقليل من الطعام المصنع. وهنا من المهم أن أذكر بأهمية تناول المنتجات الطبيعية والابتعاد عن الطعام المصنع. من خبرتي أوصي للقراء أن يعتمدوا نمط حياة صحيًا كون ذلك يؤثر عن الجسد والروح. فقط عند اتخاذ هذه الخطوة نفهم ماهيتها ومن الصعب فهم ذلك من دون أن نجرب.

أتمنى النجاح للجميع

مالك هزيمة

سفير لموضوع والصحة ومحاضر عن  
موضوع التغذية السليمة



مؤسس مجموعة بموقع فيسبوك:  
حياة صحية للجسد والروح  
f حיים بريאים לגוף ולנפש  
من قرية أبو سنان، العمر: 52 عاما

حتى بداية العام 2007، اشتمل برنامجي الغذائي على جميع الأطعمة الحيوانية وكذلك على أغلبية الأطعمة النباتية. في بداية ذلك العام، وبسبب مشاكل صحية، أجريت تغييرًا كبيرًا في نمط حياتي من حيث النظام الغذائي، في واقع الأمر أصبحت نباتيًا (خضريًا) وتوقفت عن تناول الأغذية الحيوانية. بعد فترة قصيرة جدًا، كان هناك تحسن كبير وتغيير جذري في وضعي الصحية. كنت وما زلت أمارس الرياضة، والتزمْتُ بنصائح المرشدين بمجال التغذية واستهلكت البروتينات من الأحياء وظننت أنني أكل بشكل صحيح وصحي. وبالرغم من ذلك فقد بدأت تظهر لدي مشاكل صحية وأمراض عديدة، الواحد تلو الآخر. لفترة طويلة عانيت من مشاكل في الغدد الدرقية، ونسب عالية من الدهون والكوليسترول وأيضًا من زيادة الوزن. وفي العام 2006 بدأت تظهر لدي أمراض أخرى، وخاصة ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري من النوع 2. وفي شهر شباط 2012 أصابني سكتة دماغية صعبة وشعرت بأني قد بدأت أفارق الحياة. بعد أن بدأت اتعافى من أزمة السكتة الدماغية بأيام قليلة، بدأت على الفور بتغيير جذري في البرنامج الغذائي، وتبنيْتُ برنامج الغذاء الخضري. والمفاجأة كانت سريعة، فخلال بضعة أشهر اختفت جميع الأمراض كما لو أنها لم تكن موجودة أبدًا. بفضل هذا التغيير والتحسّن الذي طرأ لدي ولدى الكثيرين ممن اتبعوا إرشاداتي، قررت ان أكون سفيرًا للتوعية لموضوع التغذية والصحة وأن أقوم باللقاء محاضرات مجانًا بهدف التوعية لأهمية التغذية السليمة للشفاء من الأمراض المزمنة وللحفاظ على صحة الجسد.

قصص  
شخصية

وبكل فخر واعتزاز من خلال دوسات استطعت ترسيخ قواعد ذهبية في عالم اللياقة والصحة على مستوى العالم العربي ومن أبرزها:



السيدة ماس وتد

رئيسة ومؤسسة شركة  
دوسات العالمية

## نصائح لنظام غذائي صحي

أنصحكم بالطعام النباتي ويوم الاثنين هو يوم أخضر في نظام دوسات

بكل فخر أستطيع القول بأني قدمت الكثير الكثير لعالم الغذاء الصحي، فمنذ اللحظة الأولى لتأسيس شركة دوسات العالمية كان هدفي هو ترسيخ مبادئ ذهبية ومنهجا كامل في مجموعات دوسات للتحويل نحو نمط حياة صحي في جميع أنحاء الوطن العربي، بحيث تصبح دوسات لغة صحية تتحدث فيها جميع البيوت. دوسات لا يمكن تسميتها بجمعية، في المقابل يمكن وصفها بأنها نمط حياة صحي مجدارة. من خلال دوسات قمت بإرساء مفاهيم حقيقية بأسلوب جميل ومبدع بحيث أصبح كل من انتسب لمجموعات دوسات على مستوى العالم العربي قادراً على التحويل إلى نمط وأسلوب الحياة الصحي.

الماء أساس الحياة وشرب الماء لا يمكن تجاهله. الخضروات نبراس وعمود أساسي للجسم وهي منجم لجميع العناصر الغذائية.

الفاكهة حلوى الطبيعة وأفضل وجبة خفيفة لتقديمها لعائلتك.

زيت الزيتون أساسي في المائدة الشرق أوسطية. الخبز الأسمر بديل ممتاز ومليء بالفائدة بدل الخبز الأبيض.

لا للحرمان ويجب تناول جميع أصناف الطعام حتى الحلويات لكن باعتدال.

الرياضة لمدة 30 دقيقة في اليوم مهمة في عالم الصحة واللياقة. النوم والاستيقاظ المبكر لهما دور كبير في تحقيق نمط الحياة الصحي.

في سياق برامج دوسات وأسلوب تناول الطعام الصحي قمت بتتويج التحول من نمط حياة غير صحي إلى نمط حياة صحي بقاء أسبوعي لكل منتسب لمجموعات دوسات. ومن أبرز ما يميز أسبوع دوسات هو يوم الاثنين الأخضر بحيث يتناول المشترك ما يرغب من الطعام دون تناول اللحوم، ويكون الغذاء الشرق أوسطي المحضر من الخضروات الورقية والخضار النضرة وزيت الزيتون شموعاً تزين المائدة بجمال ومذاق رائع.

إن الغذاء النباتي قاعدة أساسية في نمط الحياة الصحي، وقد أثبت من خلال دوسات أن اليوم الأخضر والوجبات النباتية هي أسهل طريق حياة صحية ولذيذة، لذا فأنا أنصح الجميع بيوم الاثنين الأخضر ودمتم سالمين.

أفتخر بأني كنت السبب بتغيير حياة أكثر من مليون شخص من فلسطيني الداخل والخارج وبتحقيق أكثر من 50000 قصة نجاح مميزة على مستوى الوطن وبالتأكيد سأستمر بالعمل.



### سوزان قزموز-مزاوي

المديرة العامة لمكتب مزاوي للإعلام والدعاية

ليس سرًا أن الغذاء يلعب دورًا مركزيًا في نمط الحياة الصحي. منذ نعومة أظفاري، شكّل موضوع الصحة قاعدة أساسية وجوهريّة في حياتي، وقد اعتدت على تناول غذاء صحي، طازج ومُعَدّ. حتّى في العائلة التي كوّنتها، نحرص دائمًا على تناول طعام صحي، يشمل الكثير من الخضراوات والفاواكه والبقوليات والقليل من اللحوم والمنتجات المصنّعة.

خلال عملي كصحفية وإعلامية في السابق، لطالما عملت على زيادة وتعميق التوعية حول أهمية الغذاء السليم للعائلة بأسرها. أود تمرير رسالة هامة للقراء فأقول إن الحياة نعمة، والصحة هي أكبر نعمها. لهذا، علينا اختيار الغذاء بعناية. أتوجه إليكم للانتباه أكثر إلى الغذاء الذي تتناولونه، لعيش نمط حياة صحي.

أتمنى للجميع المزيد من الصحة والحياة بجودة عالية، مع التقدم والسعادة، وتذكروا أن عليكم التفكير مرتين قبل إدخال أي شيء إلى أفواهكم.



### ميرا عوض

مناخنا يوفر لنا الخضار والفاواكه ووافر الحبوب والبقوليات على مدار السنة. أنا أوّمن بأن التغذية المعتمدة على مأكولات موسمية ومحلية هي التغذية الصحيحة للإنسان. استهلاك اللحوم بكميات هائلة هي عادة عصرية جدًّا، ففي القديم لم تتوفر اللحوم بهذه الغزارة واعتمدت الناس على الخضار والحبوب والبقوليات. كذلك المطبخ العربي (والفلسطيني بالأخص!) فإنه يعج بهذه المأكولات، وعلينا فقط أن نكتشفها من جديد وأن نعيد إلى أجسادنا وأرواحنا بعض التوازن الذي فقدناه في كل هذه العصرية.



### أشرف قرطام

مُحاضر، مُدرّب للتمييز وناشط اجتماعي

يقولون بأن هناك يومان مهمان في حياة الإنسان: اليوم الذي يولد فيه واليوم الذي يفهم فيه لم يُلد! عندما بدأت بالتفكير بمعنى حياتي، بدأت باتباع نمط حياة صحي أيضًا. بذلك أصبحت أتناول طعامًا صحيًا ونباتيًا خلال يومين من كل أسبوع. جربوا، ستنتجحون.



### يوسف سويد

امتنعت دومًا عن التغييرات الجذرية. حتى لو كنت أراها صحيحة كأن أتوقف عن أكل اللحوم. حاولت ولم أنجح. أخيرًا اخترت، كعادي، أن أعتد الحل الوسطي. التقليل! آكل من منطلق تقدير ما يقدم لي من طعام أو ما أصنعه بنفسني. لأن هناك صحة في المقولة: في النقصان زيادة (Less is more).



### رفيق حلي

رئيس بلدية دالية الكرمل

أحافظ على أن آكل طعامًا بدون لحوم لثلاثة أيام من كل أسبوع. كذلك أيضًا فإن أفراد عائلتي تبينوا نمط حياة صحيًا بالتقليل من اللحوم، والبعض من أحفادي وحفيداتي تحولوا للنظام الغذائي النباتي. كذلك في الأعياد ولحظات الفرح، حيث من المتبع تناول كميات كبيرة من اللحوم، أوّمن بأن بإمكاننا التقليل من هذه العادة. أوصي بجرارة بالعودة للطعام المستخرج من الأرض، الأمر الذي يؤدي لشعور بالرضى والصحة بشكل أكبر.

كلمات  
دعم

## ما هي التغذية الشرق أوسطية ولماذا نوصي بها؟

### التغذية الصحية – التغذية الشرق أوسطية

المعتمد أساسًا على الطعام النباتي، صاحب مزايا عديدة تساعد في الحفاظ على نمط حياة صحي وللوقاية من الأمراض. إن تبني التغذية الشرق أوسطية واستهلاك الطعام الصحي يساهمان في الحفاظ على وزن سليم والتقليل من مخاطر الإصابة بأمراض عديدة مثل السكري، أمراض القلب، الكوليسترول المرتفع وغيرها.

#### ما هي التغذية الشرق وسطية؟

تعتمد التغذية الشرق أوسطية على استهلاك ثابت ويومي للخضار، الفواكه، الحبوب والبقوليات، البذور والمكسرات وزيت الزيتون. وهي تدعو لاستهلاك معتدل لمنتجات حيوانية (بالأساس أسماك وأجزاء قليلة الدسم من الطيور) وإلى استهلاك قليل، حتى مرتين في الشهر، للحوم حمراء.

#### أنواع الغذاء الشائعة في نظام التغذية الشرق أوسطية:

| استهلاك قليل | استهلاك معتدل | استهلاك ثابت  |
|--------------|---------------|---------------|
| خوم حمراء    | حليب وأجبان   | خضار وفواكه   |
| حلويات       | أسماك وطيور   | حبوب وبقوليات |
| مسليات       | بيض           | مكسرات وبذور  |
|              |               | زيت الزيتون   |

\* المصدر: موقع وزارة الصحة

ذكرت منظمة الصحة العالمية في العام ٢٠١٥ بأن اللحوم المصنعة مثل النقانق، الهامبرغر والكباب المصنّع تشكل مسيئًا مؤكّدًا للإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة (القولون)، وهي تصنف إلى الفئة التي تشتمل على مواد مثل السجائر والاسبست. كذلك ذكرت المنظمة بأن اللحوم الحمراء (البقر، الغنم والخنزير) قد تكون مسيئًا لسرطان الأمعاء الغليظة (القولون)، سرطان البنكرياس وسرطان البروستاتا.

من المهم أن تعلموا – الأكاديمية العالمية للتغذية والحمية الغذائية في الولايات المتحدة الأمريكية ذكرت بأن التغذية المتنوعة والمعتدلة، إن كانت نباتيّة أو خضريّة (أي لا تشتمل على بيض ومنتجات الحليب)، تعتبر آمنة في كل مرحلة من مراحل الحياة.

تعتبر التغذية من إحدى العوامل الهامة التي تؤثر على صحتنا، حيث أن التغذية السليمة والمتوازنة تحافظ علينا أصحاء، أقوى وأحيويين أكثر. بالمقابل فإن التغذية السيئة تضر بصحتنا وقد تتسبب لنا بالسمنة، الأمراض والخلل في الأداء الوظيفي. التقرير الأخير الذي نشرته اللجنة المركزية للإحصاء (2017) يعكس صورة قاتمة عن توجهات التغذية في إسرائيل، خاصة بما يخص النسبة المرتفعة للسكان الذين يعانون من الوزن الزائد والسمنة. في المجتمع العربي نسبة الذين يعانون من السمنة المفرطة مرتفعة بشكل خاص.

نسب السمنة المفرطة في إسرائيل بشكل عام وفي المجتمع العربي بشكل خاص مرتفعة جدًا. ففي بحث جديد قام بإجرائه صندوق المرضى العام "كلايت" (تشرين الثاني 2017) يتضح أن حوالي 36% من النساء العربيات و- 24% من الرجال العرب يعانون من الوزن الزائد. كذلك في صفوف الأطفال فإن الوضع مقلق: حيث يتضح أن أكثر من 30 من الأطفال في الصفوف السابعة (من مجمل السكان) يعانون من السمنة المفرطة أو الوزن الزائد.

تعد السمنة أحد عوامل الخطر للتسبب بأمراض مزمنة كثيرة منها السكري، أمراض القلب والأوعية الدموية، ارتفاع ضغط الدم، سرطان الثدي، سرطان الرحم، سرطان الأمعاء الغليظة (القولون) وغيرها. السمنة مرتبطة كذلك بارتفاع نسب الوفيات ومجودة الحياة المنخفضة. إن السمنة منتشرة بشكل خاص في صفوف النساء في إسرائيل، حيث أن النساء العربيات اللاتي يتجاوزن سن الخمسين يشكلن المجموعة الموجودة بحظر جراء النسب الكبيرة جدًا من السمنة (بحسب معطيات وزارة الصحة).

يجب أن تشكل هذه المعطيات إنذارًا لنا جميعًا! فإذا كيف يمكننا أن نغير من عادات التغذية خاصتنا وأن نتبع نمطًا حياتيًا وغذائيًا أكثر صحةً.

عندما نتحدث عن التغذية السليمة علينا أن نتعرف على التغذية الشرق أوسطية الموصى بها اليوم من قبل منظمة الصحة العالمية، وزارة الصحة، وكذلك من قبل أطباء، أخصائيي تغذية ومختصين آخرين في المجال. يعتبر نظام التغذية هذا،



## ما بين المطبخ العربي والتغذية الشرق أوسطية

في الحقيقة فإن التغذية الشرق أوسطية الموصى بها تعتمد على المطبخ العربي التقليدي، الغني بالوجبات الشهية والصحية المعتمدة على البقوليات (مثل الحمص، الفول، العدس وغيرها)، الحبوب الكاملة، الخضار والأوراق الخضراء.

تبنى هذا النظام الغذائي معناه التقليل من استهلاك اللحوم وزيادة كمية الوجبات النباتية. من المفضل أن تبدأوا بيوم واحد بدون لحوم، مرة في الأسبوع بشكل ثابت.

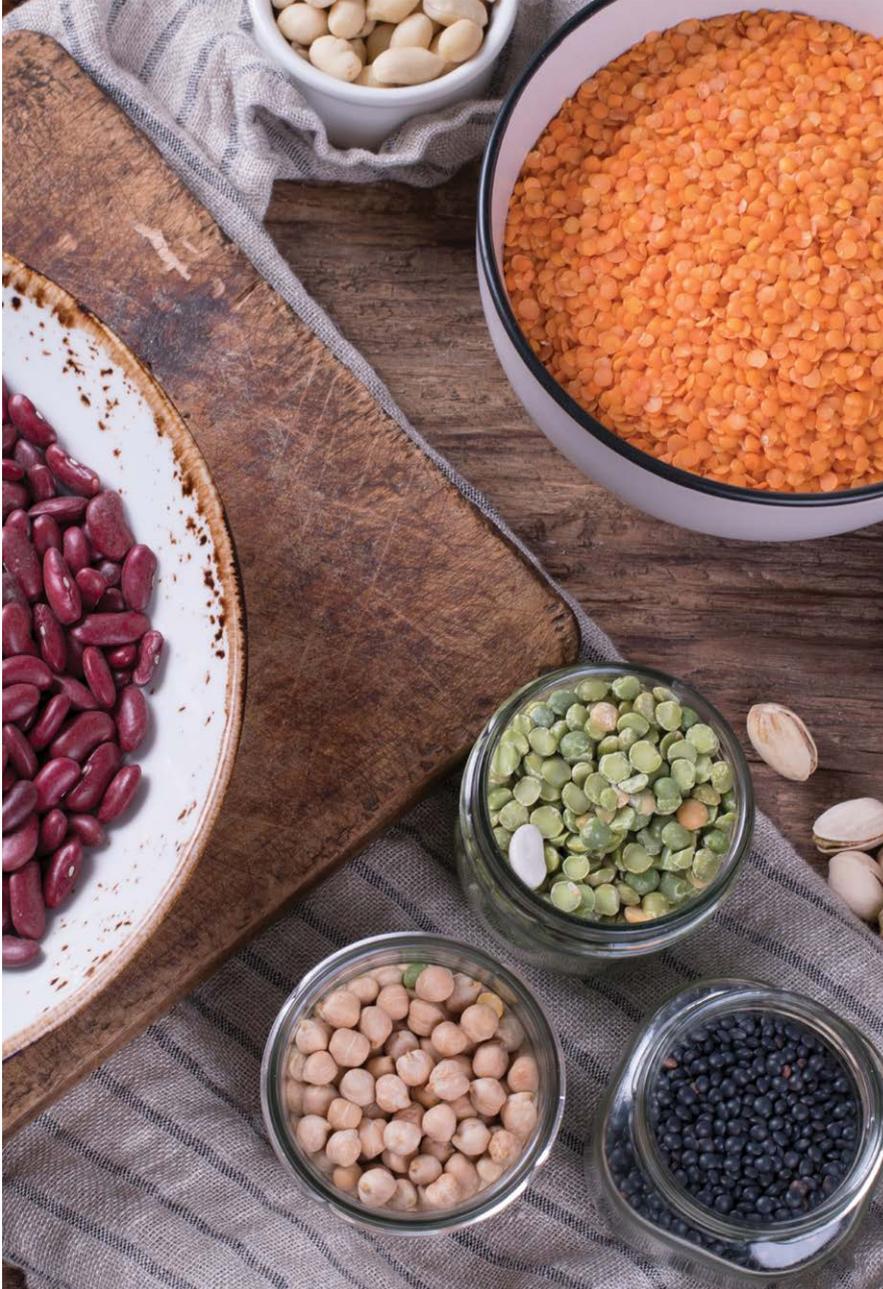
مع ذلك فإن التغذية السليمة لا تقتصر على اعتماد يوم خالٍ من اللحوم حيث أن زيادة تناول الخضار والبقوليات ليست كافية، وإنما يجب اختيار تناول الحبوب الكاملة، التقليل من استهلاك الملح والسكر، والامتناع عن تناول الطعام المصنّع وشرب الماء بالأساس.

هذه هي مبادئ عامة ولا تعتبر بديلاً لاستشارة من قبل أخصائي تغذية بشكل شخصي.

### استهلاك اللحوم في إسرائيل - مرتفعة عالمياً

تعتبر إسرائيل من الدول الرائدة عالمياً في استهلاك اللحوم للفرد - بحسب معطيات المنظمة العالمية للتنمية والتعاون الاقتصادي الـ OECD للعام 2017 فإننا نصنّف في المرتبة الخامسة عالمياً في استهلاك اللحوم (تسبقنا دول مثل أستراليا، الولايات المتحدة الأمريكية والأرجنتين) بمعدل استهلاك يصل إلى 80 كيلوغراماً من اللحوم للفرد في السنة، كما أننا نعتبر من مستهلكي الطيور الأكبر عالمياً: حيث يزيد استهلاك الفرد للطيور لدينا عن استهلاك مواطن أمريكي بحوالي 20.

خلقت العادة، بالإضافة إلى الراحة والأسعار المنخفضة نسبياً وضعاً زاد به المجتمع العربي أيضاً من استهلاكه للحوم خلال العقود الأخيرة. فإن كان استهلاك اللحوم سابقاً متقصرًا على المناسبات الخاصة، أصبحت اليوم جزءاً لا يتجزأ من قائمة الطعام اليومية. إن المطبخ العربي التقليدي غني بالمأكولات الغذائية النباتية، لكن من المتبع أن تضاف إليها اللحوم في أيامنا حتى وإن كانت نباتية أصلاً.



## مكانة البقوليات في المطبخ العربي التقليدي

دمزنة بشارة

لقد شهدت منطقة البحر الأبيض المتوسط العديد من الإمبراطوريات والحضارات البشرية على مر العصور وذلك لخصوبة هذه المنطقة، مما جعلها من أكثر مناطق العالم زخراً بالتاريخ الإنساني، حيث أثبتت دراسات حديثة أن طعام منطقة البحر المتوسط يعود بفوائد كثيرة على صحة الإنسان، وذلك لاعتماده على زيت الزيتون. بالإضافة إلى البقوليات والحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات وكميات معتدلة من منتجات الألبان واللحوم والأسماك. حيث تبرز هذه الميزات بشكل واضح في مطبخنا العربي التقليدي.

تعتبر البقوليات من أقدم النباتات التي زرعها الإنسان وسخرها لاستعماله في منطقتنا، حيث برز العدس والحمص بشكل خاص منذ القدم. أول من حصر الحمص هم سكان فلسطين القدماء، حيث ينبت الحمص طبيعياً في فلسطين القديمة منذ آلاف السنين. وأول من أكل حبوب الحمص كان في روما القديمة حيث ذكر "أفلاطون" و"أرسطو" بعض الملاحظات عن فوائد الحمص في آثارهم المكتوبة. ثم بدأ سكان فلسطين بطحنه باستخدام الحجرن وخلطه بزيت الزيتون والليمون المنتشر في المنطقة.

وقد عرف سكان بلادنا أهمية استهلاك البقوليات لغناها بالبروتين والأحماض الأمينية. فنجد الكثير من أطباقنا الشعبية تعتمد الحمص والعدس كمركب أساسي بها. وما يجدر ذكره هو أن الأقدمين اكتشفوا ضرورة دمج البقوليات مع الحبوب الكاملة للحصول على كامل الأحماض الأمينية المطلوبة. فنجدهم عرفوا بالفطرة أهمية أكل شوربة العدس مع خبز القمح والليمون لتسهيل استخراج الحديد من العدس. كذلك طبق المجردة الذي يحتوي على البرغل مع العدس، والفلفل أو مدمس الحمص مع خبز القمح وأمثلة عديدة أخرى.

يجب التنويه إلى أن البقوليات اعتبرت مصادر البروتين الرئيسية قديماً وليس للحوم والأجبان كما هو حالنا اليوم. وإن هذا الاستهلاك المبالغ فيه للمنتجات الحيوانية هو تغير حديث دخل على المطبخ التقليدي بتأثير حياة الوفرة والتحضر في الخمسين سنة الأخيرة كما هو الحال في كل دول العالم.

## نصائح لطهو أسهل:

### \* الطهو والنقع

بقوليات كبيرة الحجم: الفاصوليا على أنواعها، الحمص وغيرها - تحتاج إلى نقع لمدة 8 ساعات على الأقل وإلى طهو لوقت طويل. بقوليات صغيرة الحجم: العدس على أنواعه يتطلب نقعًا لمدة ساعتين وطهوًا لمدة قصيرة. من أجل التخفيف من الغازات من الأفضل أن ننقع البقوليات مع الطحالب البحرية (كوميو - متواجده في المتاجر الكبيره ومتاجر الغذاء الطبيعيه) أو مع ورقة غار.

### وماذا بعد ذلك؟

هناك عدة طرق، أسطها هي التجميد من الممكن أن نجمد البقوليات مقسمة لوجبات من بعد طهوها أو يمكن تجميدها حالًا بعد النقع. المهم هو أن ندون ذلك على الكيس العلبية. بالعادة أقوم بنقع كمية مضاعفة مما أحتاج إليه بالفعل، وهكذا تتواجد لدي في البيت كمية من البقوليات المنقوعة دائمًا (إن كانت طازجة أو مجمدة). تحفظ البقوليات بوضع ممتاز في التجميد لمدة ثلاثة شهور تقريبًا، وهكذا يمكننا ببساطة أن نخرجها ونطهوها على الفور.

### \* الإمكانية الثانية هي الإنبات

انبات البقوليات يسهل عملية هضمها ويخفف اثرها المسبب للغازات كما انه يزيد من قيمتها الغذائية ويسهل طبخها.

### كيف نقوم بذلك؟

من بعد نقع البقوليات، نقوم بتوزيعها في طبقة واحدة في مصفاة مغطاة بمنشفة، نقوم بترطيبها مرة كل 4 ساعات حتى تخرج منها براءم صغيرة. في الصيف نقوم بعملية الإنبات داخل البراد حتى نتفادى أن تتعفن. من الممكن تقسيم الكمية لتجميدها للاستخدام لاحقًا ومن الممكن كذلك استخدامها على الفور. استخدام البقوليات المستنبتة يكون بنفس طريقة استخدام البقوليات غير المستنبتة، بالإضافة إلى إمكانية تناولها من غير طهو.

## كيف نطهو البقوليات؟

### نصائح مهمة:

من أجل تعزيز وتحسين نكهة الأطباق التي تعتمد على البقوليات من الأفضل أن نطهوها بمرقة الخضار بدلا من الماء. يمكننا تحضير مرقة الخضار من خلال قلي بصلتين، جزرتين، جذر السلري، جذر البقدونس، سيقان السلري، الشبت (الشومر)، سيقان للتوابل مثل الزعتر، إكليل الجبل، قطعة صغيرة من الزنجبيل الطازج، قطعة صغيرة من الكركم الطازج، ورقتي غار، 5 حبات من الفلفل الإنجليزي، 5 حبات كاملة من الفلفل الأسود، 4 حبات هال، عود قرفة، مسمارين من القرنفل ومن الممكن إضافة نجمة بانسون واحدة وحبّة ليمون فارسي مجفف (لومي). تقلى جميع المكونات معًا مع بضع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، نضيف حوالي لترين من الماء ونغليه. نستمر في الطهو على نار هادئة لمدة 45 دقيقة من بعد إضافة الملح. نجمد المرقة في علب أو في أكياس محكمة الإغلاق لاستخدامها وقت الحاجة.



## نصائح غذائية لصحة العائلة

تغييرات طفيفة ذات تأثير كبير على صحتنا...

في هذا القسم قمنا بإدراج بعض النصائح من قبل أخصائيات التغذية حتى نساعدكم على تغيير بيئة الطعام في بيتكم لتصبح بيئة صحية وداعمة لاتباع "نمط حياة صحي" وتغذية "شرق أوسطية ذات نكهة تقليدية".  
نجعل الاختيار "الصحي" هو الاختيار "السهل"!

01 شرب الماء، هو الاختيار الطبيعي والمثالي لجسدنا. الماء مكون ضروري من أجل العديد من التفاعلات في جسمنا ويساعدنا كثيرًا في عملية الهضم. علينا أن نخرج المشروبات المحلاة والخلويات من سلة اختيارنا عندما نود اتباع تغذية "صحية" و"شرق أوسطية". تذكروا! النبتة في بيتكم تشرب الماء فقط، كذلك القط، الكلب والبيغاء خاصتكم يشربون الماء، و فقط الماء! ربوا أولادكم على الاختيار الطبيعي الذي تقوم به جميع الكائنات الحية.

02 أكثروا من استهلاك الخضار والفواكه، من المفضل تناول الخضار والفواكه الموسمية. هكذا نتأكد من أن تكون طازجة وملينة بالقيم الغذائية. نؤوعوا في الألوان، خاصة للأطفال، هكذا يمكنكم إثراء قائمة الطعام من حيث المنظر والجودة، هكذا أيضًا يمكنكم الحصول على نوع أو نوعين من الفيتامينات والمعادن والأملاح الضرورية لجسمنا ولنمو أطفالنا. لا ننسى بالطبع بأن الخضار والفواكه تشكل مصدرًا أساسيًا للألياف الغذائية.

03 نؤوعوا في طعامكم اليومي، ادمجوا طعامًا ذا قيمة غذائية عالية مثل البقوليات، الحبوب الكاملة (فريكة، جريشة...) وأعشاب التتبيل، في العديد من الألوان والأشكال. هكذا تنعمون بتنوع شهبي ومنخفض التكلفة بأسلوب شرق أوسطي تقليدي!

04 البهارات وأعشاب التتبيل تشكل بديلًا رائعًا لاستخدام الإضافة الملح للطعام. لا نحافظ فقط على التغذية الصحية وإنما نحصل على نكهة بيتية ونحافظ على أسلوب ثقافي خاص. تذكروا! مشروبات الخلطات العشبية وأعشاب التتبيل ليست مفيدة للصحة على وجه الخصوص، لذا من المفضل استشارة أخصائية تغذية في هذه المسألة.

05 اختاروا الدهون النباتية، الطحينة، زيت الزيتون، الأفوكادو، بذور الكتان، التي تشكل مصدرًا ممتازًا للأحماض الدهنية غير المشبعة الجيدة لصحة قلبنا وأوعيتنا الدموية، حيث أنها قليلة الدهون المشبعة التي تكثر في المكونات الحيوانية، مثل اللحوم الحمراء والمصنعة.

### عادات من المفضل تبنيها

- 01 اختاروا أساليب طهو تساعد في الحفاظ على المكونات الغذائية الطبيعية الموجودة في الطعام (مثلًا عن طريق البخار أو الطبخ السريع "γρηγορί" أو الشوي بدلًا من القلي) واختاروا الطعام البيتي التقليدي بدلًا من الطعام المصنع.
  - 02 امتنعوا عن تناول وجبات كبيرة وثقيلة - فهي تؤدي للشعور بالثقل والتعب. الأمر منتشر خاصة في فترات الأعياد، الأعراس والعطل على وجه الخصوص.
  - 03 اهتموا بأن تأكلوا معًا، في حضن العائلة وحول طاولة الطعام. يحتاج الأطفال إلى مثال حي وإلى شعور بالانتماء والأمان. اهتموا بإيجاد وقت للجلوس حول طاولة الطعام الذي يعني "وقتًا عائليًا جيدًا".
  - 04 ممارسة التمارين الرياضية باعتدال وبشكل يومي لمدة 20 دقيقة، تساعد على شحن الطاقة الإيجابية والجيدة لجسمنا، إضافة لذلك فإنها تحافظ على توازن ناجع وصحي للطاقة مما يعود بالفائدة على أدائنا الجسدي على المدى البعيد، وعلى روحنا أيضًا!
  - 05 الاستضافة، في المجتمع العربي خاصة، تتمحور بالأساس حول الطعام وإطعام الضيوف والأصدقاء. هذا هو جزء من الثقافة واحترام الضيوف ومن الممكن التمتع به طبيعيًا لكن مع اختيارات سليمة من مجمل الاختيارات ومع الحفاظ على الاكتفاء بوجبات صغيرة وشخصية.
  - 06 الوجبة المتوازنة تحتوي على نشويات مركبة (مثل الفريكة)، بروتينات ذات قيمة غذائية عالية (العدس أو الترمس) وتشكيلية من الخضار (مطبوخة/طازجة). اهتموا أكثر بتناول البروتينات الجيدة والخضار. هذه النصيحة من شأنها أن تساعدكم على تناول طعام جيد وبدون "كثافة عالية" من السعرات الحرارية في وجبتكم.
- يشكل الطعام البيتي التقليدي مثالًا على تغذية "شرق أوسطية" بمركباتها وأبعادها المختلفة. بدءًا من المكونات ووصولًا لتقديم الوجبة وطريقة تقديمها لدى مجموعات متنوعة في البلاد.
- العودة للتغذية التقليدية ولثقافة الطعام التي نشأ عليها كل واحد منا في بيته تعود علينا بتشكيلية من الأطعمة، الروائح، الذكريات والعديد من الأمور الجيدة، وقبل كل ذلك فهي "صحية" أكثر من الوجبات التجارية والمصنعة.

## سلطة العدس الطازجة

## المكونات

- 300 غم عدس أسود
- 400 ملل ماء فاتر
- 4 سيقان شبت (أوراق الشومر)
- المفرومة فرمًا ناعمًا
- حبة فجل واحدة مفرومة فرمًا ناعمًا
- أوراق نعنع مفرومة فرمًا ناعمًا
- 1 فلفل أحمر حار
- 6 حبات بندورة شيري
- 3 ملاعق من زيت الزيتون الطازج الممتاز
- ملح وفلفل
- عصير حبي ليمون

## طريقة التحضير

نغسل العدس جيدًا. نغلي الماء في طنجرة ونضيف إليه العدس، ونتركه يغلي لمدة 4 دقائق ثم نطفى النار ونتركها جانبًا لمدة 5 دقائق، من ثم نتذوقها (يجب أن تكون نصف مطبوخة). نضفي ما تبقى من الماء ونتركه ليبرد. نغسل بقية الخضار، النعنع، الشبت (أوراق الشومر) والفجل ونفرمها فرمًا ناعمًا جدًا ثم نضعها جانبًا. نقسم حبات البندورة الشيري إلى أرباع. نقسم الفلفل إلى حلقات (يمكن إضافته بحسب درجة الحدة المرغوبة). نسخن الزيت في مقلاة ونضيف إليه العدس، البندورة الشيري والفلفل الحار ونقليها لمدة 6 دقائق، بعد ذلك نزيلها عن النار ونضيف إليها الفجل، النعنع، الشبت (أوراق الشومر) وعصير الليمون. نخلطها جيدًا نرتب السلطة في صحن ونزينه بالطحينة الخام من الأعلى.



## الشيف إلياس مطر

شيف وصاحب مطعم ماي كيتيرينج،  
شيف مطعم لوكدنة ومطعم زينة

ChefEliasMattar 



## شوربة الكستناء

### المكونات

45 حبة كستناء مع قشورها، ممكن  
استخدام الكستناء المضغوطة.  
حيتي بطاطا بحجم كبير  
نصف كوب من حليب الصويا  
كوب من مرققة الخضار  
ملعقة من زيت الزيتون الطازج الممتاز  
**بهارات:**  
القليل من جوز الطيب، ملح، فلفل /  
ملعقة صغيرة من الرمان الطازج  
فصي ثوم  
لتر ونصف من الماء المغلي

### طريقة التحضير

نسخن الفرن لحرارة 220 درجة مئوية ثم ندخل إليه الكستناء مع الماء.  
يجب أن يغطي الماء نصف حبة الكستناء. ونتركها لمدة 50 دقيقة.  
نخرج الكستناء من الفرن ونقشرها بحذر.  
نغلي الماء في وعاء ونضيف إليه الكستناء. نستمر بالطهو.  
نترك بعض حبات الكستناء جانبا للزينة.  
في وعاء منفصل نغلي البطاطا لمدة ٤٠ دقيقة. نضيف كل المكونات لوعاء  
الكستناء ثم نطحن المكونات معًا.  
نضيف البهارات حسب الرغبة ونتركها لتغلي لمدة 5 دقائق إضافية على  
نار هادئة.  
نسكبها في وعاء وتزينها بحبات الكستناء.

### الشيف إلياس مطر

شيف وصاحب مطعم ماي كيتيرينج،  
شيف مطعم لوكنده ومطعم زينة

ChefEliasMattar 



## كوسا بحشوة فريكة

### المكونات

- 10 حبات كوسا منقورة
- 300 غم من الفريكة
- 70 غم من البصل الأحمر المفروم
- 70 غم بندوره مفرومة
- 70 غم فلفل أخضر مفروم
- 70 غم جزر مقشر ومفروم
- بهار وملح حسب الرغبة
- 50 مل من زيت الزيتون
- حبة ليمون مقسمة الى شرائح مدورة

### طريقة التحضير

تغسل الفريكة عدة مرات حتى تنظف.  
يضاف الخضار المفروم إلى الفريكة مع البهار، الملح وزيت الزيتون.  
نقوم بحشو خليط الفريك والخضار بالكوسا ويوضع في طنجرة.  
نضيف الماء البارد حتى يغمر الكوسا مع القليل من البهار، الملح وقطع الخامض.  
نضع الوعاء مغطى على النار حتى يغلي.  
نخفف النار ونستمر في الطهو لمدة 20 دقيقة وبعدها نطفئ النار ويترك ليرتاح لمدة 20 دقيقة إضافية.

الشيف أمير صليبا  
شيف ومستشار طهي



## كباب العدس

### المكونات

- 300 غم من العدس الأصفر المنقوع لمدة ساعة
- 200 غم من العدس البني المنقوع لمدة ساعة
- 50 غم من البطاطا المسلوقة
- 50 غم من البطاطا الخلوة المشوية
- 50 غم من البصل المشوي
- 30 مل من زيت الزيتون
- فلفل أسود وملح حسب الرغبة
- نصف كوب من دقيق العدس

### طريقة التحضير

تطحن جميع المواد بالخلطاط ويضاف إليها الفلفل، الملح وزيت الزيتون... ويخلط الخليط جيدًا.  
تخضّر أقراص الكباب من الخليط وتوضع لمدة ساعة في البراد.  
تقلي أقراص الكباب بقليل من الزيت النباتي.  
يمكن أن يقدم مع خبز من القمح الكامل والخضار الطازجة.

الشيف أمير صليبا  
شيف ومستشار طهي





## حساء الحمص مع كرات الكبة

### المكونات

- جزرة وعيدان سلري مقطعة لمكعبات  
بصلة واحدة
- نصف كوب من الحمص (أو العدس)  
المسلوق
- 3 فصوص من الثوم المهروس
- 2 ملاعق من معجون البندورة
- 4 حبات بندورة مقسمة لمكعبات  
لتر واحد من مرققة الخضار  
(يمكنكم الاطلاع على طريقة تحضير  
مرقة الخضروات في  
صفحة 22-23 تحت عنوان كيف نطهو  
البقوليات)
- ملح
- فلفل
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- رشة من جوزة الطيب
- رشة فلفل المجليزي
- وصفة لعجينة الكبة (500 غم)
- 400 غم برغل
- بصلة كبيرة

### طريقة التحضير

1. عجينة الكبة: ينقع البرغل في الماء  
بجيث نضع كوبًا من الماء لكل كوب  
من البرغل، ثم نضعه في محضرة الطعام  
(الخلاط) مع البصل. نضيف الملح  
والفلفل للتكهة. نقوم بعجنها وتكويرها  
لكرات صغيرة ثم نضيفها للحساء.
2. نقلي الخضار المقسم مع البصل المفروم  
ناعماً والثوم المهروس
3. نضيف مكعبات البندورة ونتركها  
حتى تنضج السوائل التي بداخلها ثم  
نقوم بإضافة معجون البندورة، مرققة  
الخضار والعدس أو الحمص المسلوق،  
نتركها لتغلي لمدة 20 دقيقة مع الحفاظ  
على تحريكها من حين إلى آخر.
4. نضيف كرات الكبة نتذوقها ونتركها  
تنضج على النار خمس دقائق إضافية.
5. نقدمها ساخنة مع الأرز أو البرغل  
المطبوخ.

الشيف جوريك جوني



## شوربة العدس

### طريقة التحضير

نغلي العدس في مرقة الخضار والماء لمدة 20 دقيقة أو أكثر.  
نضيف البصل المقطع إلى المرقة المغلية ونستمر في الطهو لمدة 10 دقائق إضافية.  
نضيف الفلفل. من بعدها نضيف الملح والكمون.  
نطفئ النار ثم نضيف نصف كوب من زيت الزيتون ومعلقه البقدونس المفروم (يقدم إلى جانب عصير الليمون وخبز القمح المحمص)

### المكونات

1 كيلوغرام من العدس البلدي البني المغسل  
1 لتر مرقة خضروات/ 1 لتر ماء  
بصلتان بحجم كبير مقطعة إلى شرائح طولية  
1 فلفل أحمر حار  
ملعقة بقدونس مفروم  
رشه كمون  
نصف كوب من زيت الزيتون  
ملح حسب الرغبة



الشيف يوسف حنا ( زوزو )  
شيف مطعم مجدلينا ومطعم تنورين



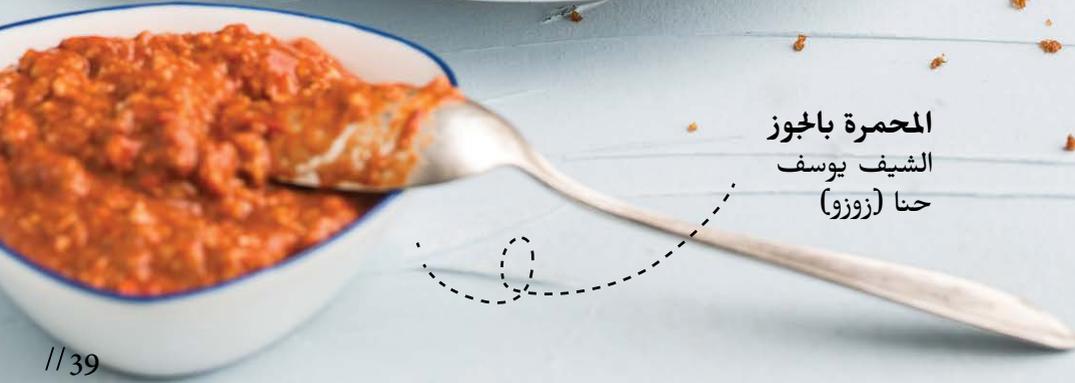
## فلافل محشو فتنة جابر



**طريقة التحضير**  
نقلي البصل في مقلاة مع الزيت حتى يحمر، من ثم نضيف السماق ونضعه جانباً ليبرد

**لتحضير الفلافل**  
نقوم بطحن كل المكونات في محضرة الطعام (الخلاط)  
نضيف البهارات وحوالي نصف كوب من الماء  
نخلط حتى الحصول على عجينة نضع نصف كمية العجينة في ملعقة تكوير الفلافل من بعد غمسها في الماء نضيف البصل ومن ثم نغطيه بنصف الكمية الآخر من العجينة  
نقوم بقلي كرات الفلافل في زيت مغلي حتى تحمر  
(تقدم إلى جانب السلطة والطحينة)

## المحمرة بالجوز الشيخ يوسف حنا (زوزو)



## فلافل محشي

### المكونات

1 كيلوغرام من حب الحمص المنقوع  
لمدة 12 ساعة  
باقة واحدة من البقدونس  
باقة واحدة من الكزبرة  
لفل أخضر حار  
8 فصوص من الثوم  
كوب من السمسم  
بصلتان  
ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض  
ملعقة واحدة من خميرة الخبز  
(من الممكن الاستغناء عنها)  
ملعقة كبيرة من الملح  
3 ملاعق من البهارات المخلوطة  
القليل من الماء، حسب الحاجة للعجينة

### حشوة الفلافل

3 بصلات مقطعة  
4 ملاعق كبيرة من السماق  
1/4 كوب من الزيت  
رشة ملح

## المحمرة بالجوز

### المكونات

1 كيلوغرام من الفلفل الأحمر المقطع  
200 غرام من البصل الأبيض المقطع  
50 غرام ثوم  
1 كوب من زيت الزيتون  
1 كوب جوز مطحون  
1 كوب من الخبز المحمص المطحون  
3 ملاعق من الطحينة  
1 ملعقة من دبس الرمان  
رشه ملح  
رشه كمون

### طريقة التحضير

نضع الفلفل والبصل والثوم المقطع في وعاء مع كوب من زيت الزيتون على نار هادئة حتى الاحمرار والاستواء.  
يرفع عن النار ويفرم ناعماً مع الزيت.  
يضاف إليه الجوز المطحون، الخبز المطحون، الطحينة ودبس الرمان  
نضيف الملح والكمون بحسب الرغبة.  
نخلط جميع المواد جيداً وتوضع في البراد لمدة ساعتين.

## المجدرة الحمراء (مددق)

### طريقة التحضير

نضع العدس في طنجرة كبيرة، نغمره بالماء ونضعه على النار لمدة ساعة. في هذا الوقت نقوم بهرس البصلة إلى هريس خشن بواسطة مدق، نضيف إليه زيت الزيتون، الفلفل، الكمون المردقوش والملح ثم نخلط جيدًا حتى نحصل على خليط متماسك. بعد نضوج العدس، نضيف إليه البرغل والخليط الذي حضرناه. نخلط المكونات معًا جيدًا. بعد الغليان نخفض النار ونغطي الطنجرة. نطهو لمدة 10 دقائق إضافية مع الحفاظ على تحريكها من حين إلى آخر.

### المكونات

500 غم عدس أخضر بحجم صغير (مغسول ومصفى ومن المفضل أن يكون منبثًا - انظروا الشرح عن طريقة الإنبات في صفحة 22-23)  
1 بصلة متوسطة الحجم  
5 ملاعق فلفل أحمر حلو مطحون  
1/4 كوب من زيت الزيتون  
1/2 ملعقة صغيرة مردقوش مجفف مطحون  
1/2 ملعقة صغيرة كمون  
1 كوب من البرغل الخشن  
2 لتر من الماء

**مالك هزيمة**  
سفير لموضوع والصحة ومحاضر عن  
موضوع التغذية السليمة.  
Malek Hazima





## السبانخ مع الأرز

### المكونات

- بصلة واحدة متوسطة الحجم
- 500 غم سبانخ
- 250 غم أرز أبيض
- 200 غم حبوب حمص مجمدة\منقوعة
- 1/3 كوب من زيت الزيتون
- 1.5 لتر ماء
- 1/2 ملعقة صغيرة بهارات للطبخ
- ملح بحسب الرغبة

### طريقة التحضير

1. نغسل الأرز وننقعه بالماء.
2. نقطع البصل ثم نقلبه بزيت الزيتون لمدة 5 دقائق.
3. نقوم بفرم أوراق السبانخ، نغسلها جيدًا بالماء ثم نضيفها إلى الطنجرة مع حبوب الحمص والماء، نغليها على نار قوية، ومن ثم نخفض قوة النار إلى درجة متوسطة ونستمر بالطهو لمدة 20 دقيقة إضافية.
4. نقوم بتصفية الأرز ونغسله مرة أخرى بالماء، ثم نضيفه إلى الطنجرة. نضيف البهارات والملح (يمكن إضافة الماء بحسب الحاجة).
5. نرفع النار حتى يغلي الماء مرة أخرى ثم نخفضها مرة أخرى، نقوم بالتحريك من حين إلى آخر. نستمر بالطهو حتى يتبخر الماء.

### مالك هزيمة

سفير لموضوع والصحة ومحاضر عن موضوع التغذية السليمة.

Malek Hazima 





## شوربة البازيلاء

### المكونات

- 300 غم بازيلاء مجففة
- بصلة بحجم كبير
- حبتي بطاطا بحجم متوسط
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 3 لتر ماء
- فلفل أبيض ابهارات للطبخ
- ملح بحسب الرغبة

### طريقة التحضير

1. نقوم بنقع البازيلاء المجففة في الماء لليلة كاملة أو صباحاً قبل الخروج إلى العمل.
2. نقوم بتصفية البازيلاء المجففة، نضعها في طنجرة ونضيف إليها الماء. نقوم بغليها ثم نخفض النار إلى درجة متوسطة، نطهو البازيلاء لمدة ساعة. بعد ذلك نرفعها عن النار ونطحنها في الخلاط.
3. نقطع البصل لمكعبات، نضعه في طنجرة صغيرة أو مقلاة عميقة، نضيف إليها الزيت ونقليها على نار متوسطة حتى تبدأ بالاحمرار (حوالي 3 دقائق). نرفعها عن النار ثم نضيف البصل مع الزيت لطنجرة البازيلاء.
4. نقشر حبات البطاطا ونقطعها مكعبات ثم نضيفها إلى الطنجرة، ثم نضيف البهارات والملح ونستمر في طهوها لمدة 15 دقيقة إضافية.

### مالك هزيمة

سفير لموضوع والصحة ومحاضر عن موضوع التغذية السليمة.

Malek Hazima 



## معجنات الخضراوات

### طريقة التحضير

تعجن مقادير العجينة إلى أن تصبح عجينة لينة باعتدال، تدهن بالقليل من الزيت وتغلف بالنايلون ثم تترك لتتخمر. تُحضر الحشوة عن طريق قلي المكونات مع ملعقة من زيتون الزيتون، البهارات والملح. بعد ذلك تفرد العجينة بسمك واحد سم تقريبا. نضيف الحشوة إلى الجزء العريض من العجينة ونقوم نلفها على شكل سويس رول. ثم ندهنها بزيت الزيتون وندخلها للفرن بعد أن قمنا بإحمائه على درجة حرارة 180 ونخبزها لمدة 35 دقيقة أو حتى تتحمر العجينة. من الممكن كذلك تشكيل العجينة على شكل كرات وحشوها.

### المكونات

#### العجينة:

نصف كيلو طحين أسود من القمح الكامل  
ملعقة صغيرة من الخميرة  
نصف ملعقة من سكر اللوز  
ملعقة صغيرة من الملح  
ملعقة كبيرة زيت زيتون  
فنجان صغير من حليب الصويا

#### الحشوة:

كوب من البازيلاء  
3 جزرات مقطعة لمكعبات صغيرة  
2 كوسا مقطعة الى مكعبات صغيرة  
كوب فطر (فقع) مقطع  
بصل مفروم ناعماً  
ملح  
فلفل  
بهارات مخلوطة

### فكرة الطبق

للقطعة (للكرة)، نقوم باستبدال اللحوم والأجبان بالخضراوات المغذية وبالتالي تعتبر هذه الوجبة مميزة لإحضارها معنا إلى العمل أو المدرسة. إضافة لذلك نقوم باستبدال الحليب مجلب الصويا لتناسب الوجبة مع النباتيين أو الخضريين أو حتى لإضافة الخضراوات لأولئك الذين لا يدمجون الخضراوات كثيراً في أطباقهم. كما أن هذه الوجبة قليلة الدوسات نسبة إلى معجنات أخرى محشوة باللحوم أو الأجبان.

### السيدة ماس وتد

رئيسة ومؤسسة شركة دوسات العالمية

Dawsat دوسات

www.dawsat.com





## شوربة البروكلي

### المكونات

20 غم بصل مفروم  
 ثوم حسب الرغبة  
 450 غم بروكلي  
 1 لتر مرققة خضار \ 1 لتر ماء مع ملعقة كبيرة من  
 مستخلص مرققة البصل  
 ملح وبهارات مخلوطة حسب الرغبة

### طريقة التحضير

نقلي البصل والثوم مع ملعقتين من زيت الزيتون  
 لمدة 5 دقائق. نضيف إليها البروكلي ونستمر بالقلي لمدة  
 دقيقتين إضافيتين.  
 نضيف مرققة الخضروات ونطهوها لمدة عشرين دقيقة. من  
 ثم نضيف البهارات ونطحنها في خلاط قائم حتى يصبح  
 قوامه متناسقا.



### الشيف منار زيدان

شيف وعاملة في مجال الكوندتوريا والطهي  
 خريجة البرنامج التلفزيوني بيك أوف إسرائيل الثاني

manar\_zidane 



## تبولة العجايز "المبردة" أو "كبة البندورة"

### المكونات

- نصف كيلو بندورة
- نصف ضمة ننع
- رأس بصل أحمر
- ضمة بقდونس مفروم ناعم
- ملح
- ربع كوب من زيت الزيتون
- عصير نصف ليمونة
- نصف ملعقة كبيرة من البهارات
- رشة كمون
- ملعقة ونصف من دبس البندورة
- نصف ملعقة من فلفل الكبة
- كوبان من برغل الكبة الناعم

### طريقة التحضير

تفرم جميع المواد فرمًا ناعمًا جدًا وتخلط جيدًا ثم تقدم باردة مع أوراق الخنثار مثل الملفوف والخس وورق العنب الطري.

### الشيف منار زيدان

شيف وعاملة في مجال الكوندتوريا والطهي خريجة البرنامج التلفزيوني بيك أوف إسرائيل الثاني

manar\_zidane





## كعكة ورق دوالي مع فريكة

### المكونات

20 ورقة دوالي او أي ورق آخر  
(يمكن ورق ملفوف / سلق / ورق خبيزه)

### للحشوة:

كوب من الفريكة المنقوعة بالماء لمدة 5 دقائق  
رأس بصل مفروم  
3 جزرات مفرومة  
رأس شبت (شومر) مفروم  
ساقان من السلري المفروم  
بهارات مطحونة  
(هيل، قرفة، بهار مخلوط،  
فلفل أسود، رشة جوزة الطيب، بهارات  
المحاشي)، ملح حسب الرغبة

### للصلصة:

نصف كوب من دبس الرمان مع الماء والملح  
وعصير الليمون

### طريقة التحضير

يقلى البصل بملعقتين من زيت الزيتون  
حتى يتحمر ثم تضاف إليه بقية الخضار  
وتقلي معاً لمدة 3 دقائق إضافية.  
نقوم بإضافة الفريكة وتقلب مع الخضار.  
نضيف ملعقة من الملح، كوباً من الماء  
الساخن ونخفض النار حتى تمتص  
الفريكة الماء.  
بعدها نضع الفريكة في وعاء الكعك  
(الصينية) وتغطي بورق الدوالي.  
نخلط نصف كوب من دبس الرمان مع  
الماء والملح وعصير الليمون ونضيف الخليط  
إلى قالب الكعك (الدوالي) ثم ندخله إلى  
الفرن بعد تغطيته بورق المنيوم أو بورق  
زبدة ونخبزه لمدة 20 دقيقة بدرجة 180  
درجة مئوية.  
بعدها نقلب الكعكة في وعاء للتقديم.

ناديا عويضي

محامية وطاهية، خريجة برنامج الطهي "ماستر شيف"



## بان كيك العدس

### طريقة التحضير

1. نضيف العدس في قدر على النار ونغطيه بالماء.
2. نتركه ليغلي لمدة 15 دقيقة ثم نرفعه عن النار.
3. نقوم بتصفية العدس جيدًا وننقله إلى وعاء كبير ثم نبدأ بهرسه باستخدام خلاط قائم. نضيف بقية المكونات عدا الزيت.
4. نخلط المزيج حتى يصبح قوامه سائلًا بما يشبه قوام عجينة البان كيك ثم نتركه ليرتاح لمدة 10-15 دقيقة.
5. نرش مقلاة غير لاصقة ببعض الزيت، نضع قليلا من المزيج في المقلاة ونترك البان كيك يقلى لمدة دقيقة لكل جانب. نكرر ذلك حتى تنتهي كل الكمية.

### المكونات

- كوب عدس أحمر
- باقة بقودونس صغيرة مفرومة
- حبتي فلفل (واحدة حمراء والأخرى صفراء) مفرومة
- كوب دقيق (دقيق قمح ارزاو عدس)
- ملعقة صغيرة باريكا مدخنة
- ملعقة صغيرة باريكا حارة
- ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار.
- ملح البحر لفلفل مطحون حسب الرغبة
- زيت للقلي

## بان كيك الحمص

### طريقة التحضير

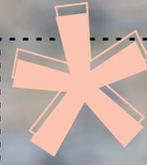
- نضع دقيق الحمص والبهارات في وعاء ونضيف إليها الماء بالتدرج مع الحفاظ على خفقتها حتى نحصل على عجينة سائلة كعجينة البان كيك (قد لا نحتاج لكمية الماء كلها) ثم نضع المزيج جانبًا لمدة 10 دقائق
- ندهن مقلاة غير لاصقه بالقليل من زيت الزيتون نضع قليلا من المزيج في المقلاة ونترك البان كيك يقلى حتى تظهر فقاعات على وجهه ثم نقلبه على الوجه الآخر. نكرر ذلك حتى تنتهي كل الكمية.

### المكونات

- كوب من دقيق الحمص
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح
- كوب ونصف من الماء
- ملعقة صغيرة من بهار الفلفل أو الكاري

ناديا عويض

محامية وطاهية، خريجة برنامج الطبي "ماستر شيف"



خيارات التقديم:  
جزر، فاصولياء خضراء،  
بازنجان باميه مقلية قليلا  
بزيت زيتون مع صلصة طحينه



## حراق أصبعه

### المكونات

كوب عدس بني  
بصل مقطع إلى شرائح  
زيت زيتون  
رغيف خبز من قمح كامل مقطع إلى مربعات  
3 فصوص من الثوم المفروم  
ملعقتان كبيرتان من دبس الرمان  
معكرونة عريضة  
عصير حبة ليمون  
كوب من الكزبرة المفرومة (أو البقدونس)

### طريقة التحضير

تقوم بطهي العدس في الماء لمدة 40-45 دقيقة حتى يصبح طرياً.  
ثم نقوم بقلي شرائح البصل بزيت الزيتون في مقلاة منفردة حتى تتحمر.  
نضيف نصف كمية البصل وفصوص الثوم إلى العدس، ثم نضيف دبس الرمان، نصف كوب من الماء المغلي، حفنة من المعكرونة العريضة ونستمر في الطهي لمدة 5 دقائق من بعدها نقوم بإضافة عصير الليمون ونصف كمية الكزبرة.  
نقوم بتحميم رغيف الخبز مع زيت الزيتون في الفرن بدرجة 200 درجة مئوية حتى يصبح مقرمشاً.  
نقدم الطبق بعد أن نزينه بالخبز المحمص، الكزبرة، الرمان وبقية البصل المقلي.

### ناديا عويض

محامية وطاهية، خريجة برنامج الطهي  
"ماستر شيف"



## شوربة قرنبيط (زهرة)

### المكونات

- بصلة متوسطة الحجم، مقشرة ومقطعة
- ساق سلري مقطع
- رأس قرنبيط مقسمة إلى أزهار
- ملعقة كبيرة زيت
- حبة بطاطا مقطعة إلى أرباع
- 3 فصص ثوم مقشرة ومقطعة
- ملعقة كبيرة حوايج للشوربة أو بهار الكاري
- ملعقة صغيرة من الفلفل الإنجليزي
- 1/2 ملعقة صغيرة هيل
- رشة جوز الطيب
- ملح حسب الرغبة

### طريقة التحضير

1. نسخن الزيت في طنجرة، نضيف إليه البصل والسلري ونقلي الخليط حتى يحمر.
2. نضيف الثوم، مكعبات البطاطا وأزهار القرنبيط ونحركها لدقائق معدودة. نضيف الماء حتى يغطي القرنبيط ونستمر في الطهي حتى الغليان. نضيف التوابل ثم نخفض النار ونستمر في الطهي حتى تصبح البطاطا طرية.
3. بعد أن تصبح جميع المكونات طرية ننقلها إلى خلاط الطعام ونطحنها حتى نحصل على حساء متماسك.
4. نعيد الحساء إلى الطنجرة، نضيف الملح والفلفل حسب الرغبة ونستمر في الطهي لمدة 10 دقائق إضافية.
5. تقدم مزينة بأزهار القرنبيط المحمرة بالفرن مع زيت الزيتون.

ناديا عويض

محامية وطاهية، خريجة برنامج الطهي  
"ماستر شيف"



## البصل المحشيّ

### المكونات

- 6 بصلات
- كوب واحد من الأرز
- 16 حبة من البرقوق (جرانق) المجفف
- منزوع البذور
- 16 حبة مشمش مجففة
- حفنة من الجوز
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقتان صغيرتان من الكركم
- 3 ملاعق صغيرة من السيلان (ديس التمر)
- ماء
- ملح
- فلفل

### طريقة التحضير

نقطع البصل من المنتصف من جهة واحدة ونضعه في ماء مغلي لمدة خمس دقائق حتى تنفصل حلقات البصل وتصبح طرية لنتمكن من لفها نخلط الأرز مع بقية البهارات، السيلان والفواكه المجففة المقطعة لمكعبات صغيرة (نترك قسماً من الفواكه المجففة للتوزيع بين البصل. نحشي أوراق البصل بالأرز ونلفها ثم نرتبها في صينيّه عميقه. نوزع بينها حبات الفواكه المجففة، نسكب القليل من الماء ونرش القليل من القرفة. نضعها على النار لتغلي من بعدها نخفض النار ونستمر بالطبخ لمدة 20 دقيقة (من الممكن إدخالها الفرن عوضاً عن طبخها على النار).

### فتنة جابر

طاهية ومقدمة برنامج طبي  
futnalr.jabber 





## البرغل مع الفول الأخضر (ربيعية الفول)

### المكونات

- 1/2 كيلوغرام من الفول الأخضر (الخب)
- 6 كلاعق كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة واحدة مفرومة ناعماً
- كوب واحد من البرغل
- ملح
- 1/2 ملعقة من الكمون
- كزبرة مفرومة (اختياري)

### طريقة التحضير

1. نسخن الزيت في طنجرة، نضيف إليه البصل ونقلبه حتى يحمر.
2. نغسل الفول ونضيفه للطنجرة مع القليل من الملح.
3. نسكب 3 أكواب من الماء إلى الخليط ونطبخه حتى يصبح نصف مطبوخ.
4. نضيف البرغل مع الكمون إلى الطنجرة، نخلط المزيج ونستمر في الطبخ حتى يتبخر الماء.
5. نسكب الطبق في صحن تقديم ونرش عليه الكزبرة المفرومة ثم نقدمه.

فتنة جابر

طاهية ومقدمة برنامج طهي

futnalr jabber 



## مجدرة الفريكة

### المكونات

كوب فريكة مطبوخة  
كوب عدس اسود مطبوخ  
ملعقة كبيرة زعفران (دقة)  
نصف ملعقة صغيرة من الكمون  
بصل  
فص واحد من الثوم  
3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

### طريقة التحضير

نقلي البصل بزيت الزيتون لمدة 10 دقائق حتى يصبح طرياً ومحمراً.  
نضيف الثوم ونستمر بالقلي لمدة دقيقتين إضافيتين.  
نضيف الفريكة، العدس، الزعفران والكمون مع نصف كوب من الماء. نطهو الخليط على نار هادئة لمدة 10 دقائق لكي تختلط النكهات.  
نقدمها إلى جانب السلطة.

فتنة جابر

طاهية ومقدمة برنامج طهي

futnalr jabber 



## مسقعة الباذنجان

### المكونات

حبتان من الباذنجان المقطع لمكعبات  
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون  
ملح  
فلفل أسود  
بصل أخضر  
3 فصوص من الثوم  
علبة بندورة مهروسة  
كوب من حبوب الحمص المجمدة  
ملعقة صغيرة سكر  
قرفة  
كمون  
فلفل مجليزي  
فلفل أسود  
ملح

### طريقة التحضير

نقوم بشوي مكعبات الباذنجان مع القليل من زيت الزيتون لمدة 20 دقيقة في فرن حرارته 200 درجة مئوية (نقوم بالتحريك من الحين للآخر)، من الممكن قليها في زيت نصف عميق بدلا من ذلك. في مقلاة أخرى نقلي البصل المقطع مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون حتى يتحمر، نضيف إليه الثوم ونستمر بالقلي لدقيقتين إضافيتين. نضيف علبة البندورة والحمص. نضيف التوابل. نضيف كوبًا من الماء المغلي ثم نغطيها ونستمر بالطهو لمدة 30 دقيقة. نضيف مكعبات الباذنجان ونستمر بالطهو لمدة 5 دقائق إضافية. نضيف الماء بحسب الحاجة. نزينها بالكزبرة أو البقدونس المفروم.

فتنة جابر

طاهية ومقدمة برنامج طهي

futnalr jabber 





## سمبوسك عجينة الزعتر مع حشوة السبانخ

### المكونات

#### للعجينة:

- كيلو طحين
- كوبان من الزعتر الأخضر المفروم
- كوب من السمسم
- كوب من زيت الكونولا
- ملعقة ملح
- ملعقة سكر
- نصف ملعقة من خميرة العجين الفورية
- 3 أكواب من الماء الفاتر

#### للحشوة:

- كيلو سبانخ بلدي مفروم خشناً
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- نصف حفنة من البصل الأخضر
- بعض أوراق الأورجانو (أو الزعتر الاخضر)
- برش نصف حبة ليمون
- ملعقة صغيرة من السماق
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح، فلفل وزيت زيتون حسب الرغبة
- نقوم بخلط جميع المكونات معاً لمدة ساعة
- ثم نضيفها من فائض السوائل

### طريقة التحضير

- نضع جميع مكونات العجينة بخلاط الطعام.
- نخلطه حتى نحصل على عجينة متماسكة.
- نخرج العجينة من الخلاط ونقسمها إلى 5-6 أقسام، نغطيها بالنايلون او بفوطة مطبخ ونتركها لترتاح لمدة 10 دقائق قبل أن نبدأ بتشكيلها. نرق العجينة على شكل دائري بسمك 2 سم، نقوم بحشوها وتشكيلها على شكل اقراص مثلثة او نصف دائرية، من ثم نقوم بحبزها في فرن قمنا بإحمائه إلى الحد الأقصى أو بالطابون (الخبازة) لمدة ثلث ساعه أو حتى تحمر.

### نايفة ملا

مساعدة شيف في مطعم تل أبيب -  
يافا لصاحبه الشيف حاييم كوهين  
naifa.mulla





## كبة نية خضرية

### المكونات

3 حبات بطاطا بحجم متوسط مقطعه لمكعبات  
 بصلتان بحجم متوسط مقطعتان لمكعبات صغيرة  
 كوب من البرغل الناعم  
 كوب من زيت الزيتون  
 ملعقة صغيرة من مهروس الفلفل الأحمر  
 نصف ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة  
 نصف ملعقة صغيرة من النعنع المجفف  
 ملح حسب الرغبة

### طريقة التحضير

الحشوة: في طنجرة نضيف البصل وحبّة البطاطا، نقلبها بعد إضافة كوب من زيت الزيتون، الملح ورشة صغيرة من البهارات. نطهيها على نار هادئة (بما يشبه طريقة الكونفي) حتى تصبح البطاطا طرية. نتركها جانبا حتى التقديم.

نضع حبات البطاطا المتبقية في الماء ونقوم بسلقها. بعد أن تصبح البطاطا طرية وجاهزة نقوم بهرسها مثل البيريه.

نضع الهريس في طنجرة مع البرغل (بعد أن نقعناه بالماء)، البهارات، أوراق الریحان المجففة، النعنع المجفف والملح بحسب الرغبة. نعجن جميع المكونات معاً، حتى نحصل على قوام متماسك مثل عجينة الكبة ثم نحسن التتبيل بحسب الرغبة بعد أن نتذوقها.

نقدمها في طبق التقديم ونضع خليط البطاطا والبصل (الحشوة) الذي قمنا بتحضيره من فوقها. يمكن تناولها إلى جانب الليمون، الفجل والبصل الطازج.

### نايفة ملا

مساعدة شيف في مطعم تل أبيب -  
 يافا لصاحبه الشيف حاييم كوهين

naifa.mulla



## طبق البرغل والخضار

### طريقة التحضير

نضع نصف كوب من زيت الزيتون في طنجرة متوسطة الحجم.  
نضيف إليها مكعبات البصل والفلفل الأحمر.  
نتركها على النار لمدة 5 دقائق، من ثم نضيف الكوسا والباذنجان ونتركها لمدة 5 دقائق إضافية.  
نقوم بإضافة البندورة ونضيف التوابل.  
من ثم نضيف البرغل من بعد أن غسلناه، نخلط المكونات معًا بعد إضافة الماء ثم نقوم بتذوقها لتعديل النكهة بحسب الحاجة.  
نغطي الطنجرة ونتركها على نار منخفضة لمدة 8 دقائق تقريبًا حتى ينضج البرغل.  
نقدمها في صحن مع البامية المقلية من فوقها.

### المكونات

بصلة مقطعة لمكعبات  
فلفل أحمر مقطع لمكعبات  
حبتي كوسا مقطعة لمكعبات  
حبة باذنجان بحجم متوسط  
مقطعة لمكعبات  
3 حبات بندورة حمراء مقطعة لمكعبات  
10-15 قرن بامية  
كوبان من البرغل الخشن  
3 أكواب من الماء  
نصف كوب من زيت الزيتون  
ملعقة كبيرة مملوءة بمهروس الفلفل الأحمر  
ملح حسب الرغبة  
رشة فلفل أسود  
نصف ملعقة صغيرة كمون  
ملعقة صغيرة بهارات مخلوطة  
نصف ملعقة صغيرة من  
الفلفل الأحمر (بابريكا)  
حفنة بقادونس مفروم

### نايفة ملا

مساعدة شيف في مطعم تل أبيب -  
يافا لصاحبه الشيف حاييم كوهين  
naifa.mulla





## الشوربة البرتقالية

### المكونات

3 أكواب من القرع المقسم لمكعبات  
جزرتان مقسمتان إلى شرائح مدورة  
حبة بطاطا حلوة مقشرة ومقسمة  
لمكعبات  
زيت زيتون  
كوب مفتول أو المغربية  
بصلة مفرومة ناعماً  
فصي ثوم مفروم  
4 أكواب مرقة خضار أو ماء مغلي  
نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل  
المطحون  
ملح  
فلفل

### طريقة التحضير

تخلط القرع، الجزر والبطاطا الحلوة مع 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون وندخلها لمدة 25 دقيقة إلى فرن قمنا بإحمائه إلى حرارة 200 درجة مئوية (نقوم بتحريكها من الحين للآخر).  
نقلي البصل مع ملعقتي زيت زيتون كبيرتين في طنجرة وبعد أن يصبح طرياً نقوم بإضافة الثوم ونستمر بالقلي لدقيقتين إضافيتين ثم نقوم بإضافة الخضروات البرتقالية، الزنجبيل، المرقة، الملح والفلفل ونستمر بالطهي لمدة 5 دقائق إضافية.  
نقوم بطحن الحساء.  
نقدمها مع المفتول المطبوخ.  
نزينها بأوراق الميرامية المقلية قليلاً بزيت الزيتون.

### د. مزنة بشارة

طبيبة أسنان، طاهية، مروجة ومحسنة للطعام  
التقليدي الموسمي الصحي





## سلطة الفريكة مع القرع المشوي

### المكونات

شرحات قرع مع القشرة  
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون  
ملعقة كبيرة من العسل  
ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة

ملح

فلفل

ساق زعتر أخضر أو ملعقة صغير من الزعتر المجفف

كوب من الفريكة

حفنة من السباخ، اللفت، الخبيزة، الشمندر أو أعشاب الحقل

نصف كوب من حبوب الحمص المطبوخة

عصير وبرش من حبة ليمون

بهارات مخلوطة

حفنة من الجوز الأمريكي المقطع خشناً

نصف كوب من حبات الرمان

3 سيقان من البصل الأخضر

### طريقة التحضير

نضع القرع مع الزيت، العسل، البهار المخلوط، الملح، الفلفل وساق الزعتر في صينية فرن ونقوم بشويها لمدة 20-25 دقيقة بدرجة حرارة تعادل 200 درجة مئوية.

نطهو الفريكة مع كوب و3/4 الكوب من الماء المغلي والملح لمدة 20 دقيقة حتى يمتص الماء.

قبل الانتهاء من الطبخ بحوالي 5 دقائق نقوم بإضافة الأوراق الخضراء ونخلط المكونات معاً.

نضع الخليط في صحن للسلطة، نضيف إليه حبوب الحمص المطبوخة، عصير وبرش الليمون، ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، ملح، فلفل والبصل المقطع. بعد ذلك نقوم بترتيب شرائح القرع حوله ونسكب عليه ما تبقى من السوائل في الصينية. نزين بالجوز الأمريكي والرمان.

### د. مزنة بشارة

طبيبة أسنان، طاهية، مروجة ومحسنة للطعام  
التقليدي الموسمي الصحي



## كبة صينية

### طريقة التحضير

تقوم بطحن جميع مكونات الحشوة في الخلاط حتى نحصل على عجينة (بحال كانت العجينة رطبة أكثر من اللازم نضيف القليل من الدقيق).

نقوم بقلي الفطر بمقلاة جافة حتى تفقد السوائل التي بداخلها ثم نضيف زيت الزيتون والبصل ونستمر بالقلي حتى يصبح طرياً. نضيف الملح، الصنوبر والبهارات.

ننقل الخليط لمصفاة لتصفية السوائل منه. من ثم نفرّد نصف كمية العجينة في طبقة رقيقة ومتماسكة في صينية قمنا بدهنها بالزيت، نضيف الحشوة ومن فوقها نفرّد النصف الثاني من العجينة. نقوم بدهن وجه العجينة بزيت الزيتون ونقسم الطرف العلوي بالسكين على شكل مربعات أو حسب الرغبة. من ثم نخبزها في فرن قمنا بإحمائه إلى حرارة 200 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة. نقدمها إلى جانب الطحينة والسلطة.

### المكونات

كوبان من البرغل الناعم المصفى من بعد نقعه في الماء لمدة نصف ساعة

بصل

ملعقة صغيرة من القرفة

ملعقة صغيرة من الكمون

فلفل أخضر حار

فلفل أسود

ملح

ملعقة صغيرة من النعنع المجفف

ملعقة صغيرة من المردقوش

ملعقة صغيرة من مهروس الفلفل الأحمر

### للحشوة:

سلتان من الفطر الطازج المقطع

بصلة واحدة كبيرة مقطعة لشرائح

3 ملاعق كبيرة من الصنوبر المقلي

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

ملح

فلفل

بهارات مخلوطة

قرفة

### د. مزنة بشارة

طبيبة أسنان، طاهية، مروجة ومحسنة للطعام

التقليدي الموسمي الصحي





## رمانية

### المكونات

كوب من العدس البني  
ملعقة صغيرة من الكمون  
حبة باذنجان مقطعة لمكعبات  
كوب من عصير الرمان  
ملح  
زيت الزيتون  
4 فصوص من الثوم المقطعة  
3 ملاعق كبيرة من دبس الرمان  
عصير حيتي ليمون  
حببات رمان (في الموسم، ليس إجباريًا)  
بققدونس أو كزبرة مفرومة

### طريقة التحضير

نغطي العدس بالماء (2 سم فوق العدس)، نضيف الكمون والباذنجان ونضعها على النار لمدة 25 دقيقة حتى يصبح العدس طريًا.  
نضيف عصير الرمان.  
نقوم بقلي فصوص الثوم بزيت الزيتون في مقلاة ثم نضيفها مع الزيت إلى العدس.  
نضيف دبس الرمان وعصير الليمون.  
نستمر بالطهي حتى تجمد.  
نسكبها في صحن التقديم وزينها بحبوب الرمان، البقدونس المفروم وزيت الزيتون.  
تناولها مع الخبز من حبوب القمح الكاملة المحمص.

### د. مزنة بشارة

طبيبة أسنان، طاهية، مروجة ومحسنة للطعام  
التقليدي الموسمي الصحي





جمعية يوم الاثنين بدون لحوم "יום שני ללא בשר" تروج للتقليل من استهلاك اللحوم، من أجل تحسين صحتنا والتقليل من الإضرار بالبيئة التي تتسبب بها صناعة المواشي. تنشط الجمعية من أجل زيادة تقديم الوجبات النباتية في المطبخ البيئي، غرف الطعام في المؤسسات، وللتوعية الجماهيرية والتربية في المجال. ميتليس مونداي هي حركة عالمية أطلقت في إسرائيل عام 2012 من قبل الإعلامية ميكي حيموفيتش. أنتم مدعوون للانضمام للجماهير الآخذة في الازدياد والتي اختارت أن تتنازل عن تناول اللحوم ليوم واحد في الأسبوع. ماذا عنكم؟

**Meatless  
Monday**  
الاثنين بدون لحوم