

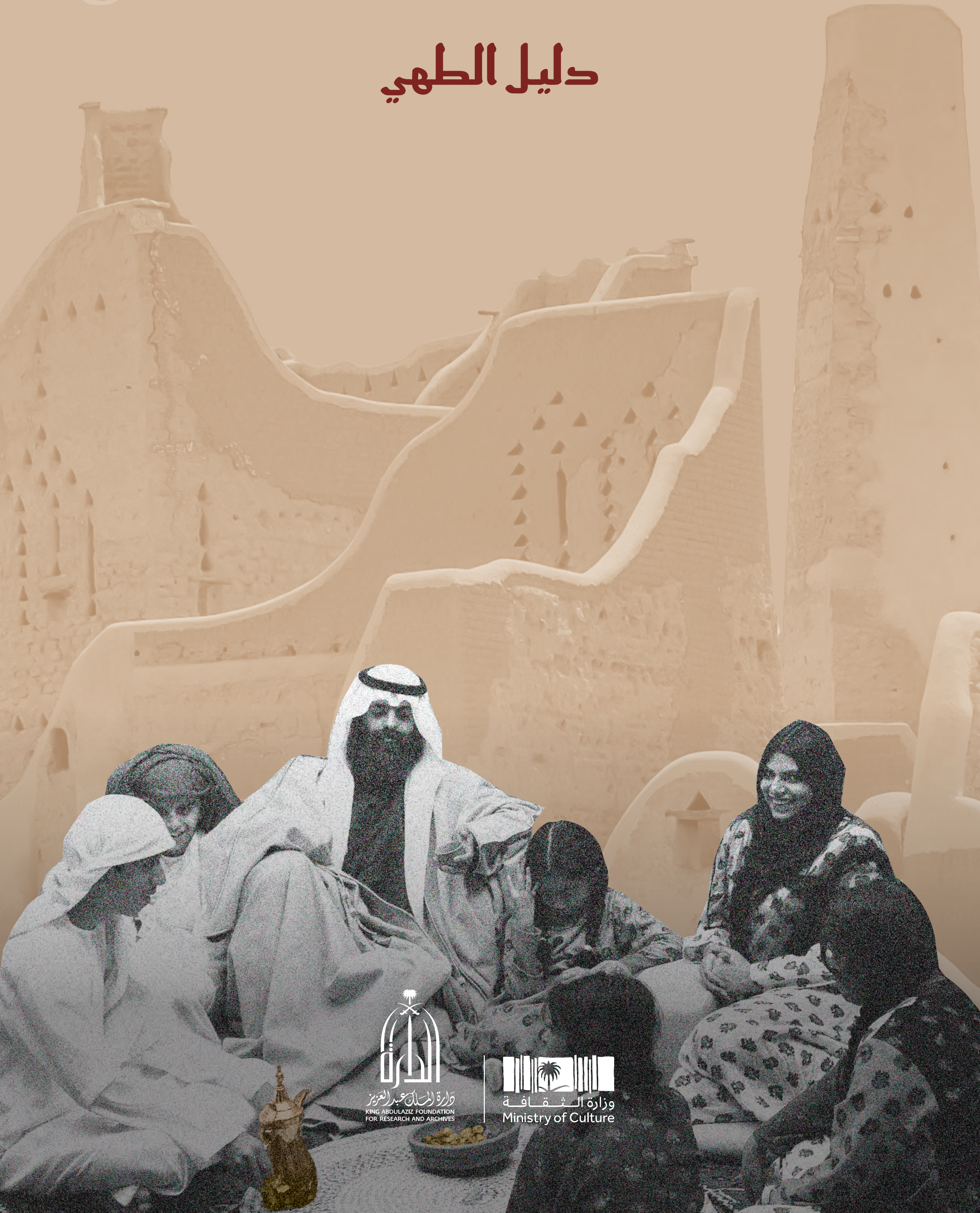
يوم بدينا
OUR STORY

يوم التأسيس
Saudi Founding Day
— 299 Years —



أكلنا يوم بدينا

دليل الطهي



قهوتنا في المملكة العربية السعودية



القهوة السعودية

تعد القهوة السعودية رمزاً من رموز الثقافة والموروث السعودي، كما ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمظاهر الكرم وحسن الضيافة، وتختلف إضافاتها في عدة مناطق من المملكة.

المقادير

▪ حبوب البن ▪ الهيل ▪ الزعفران ▪ الماء

الطريقة

تُدق حبوب البن بالـ"النجر" ثم تُحمس بـ"المحماس"، وتترك حتى تبرد، بعدها تغلى مع الماء ويضاف إليها الهيل والزعفران، وتتنوع الإضافات الأخرى بحسب المنطقة مثل القرنفل في وسط المملكة، والمستكة في غربها، والشمرة والقرفة المطحونة والزنجبيل في جنوبها، وتقدم في دلة مصنوعة من النحاس، كما يوضع في رأس الدلة ليف النخل لتصفيتها عند صبها في الفنجال.



الأطباق الوطنية في المملكة العربية السعودية



الجريش

اعتمد الجريش طبقاً وطنياً سعودياً في عام 2023م، ويحضّر من حبوب القمح الكاملة، وسمي بذلك نسبة إلى جرش الحبوب في الرحى وطحنها، ويقدم الجريش بطرق مختلفة وإضافات متعددة، ومنها إضافته مع اللحم.

المقادير

▪ حبوب الجريش ▪ اللبن ▪ البصل ▪ الماء

الطريقة

تسلق حبوب الجريش مع البصل والماء على نار هادئة ويضاف إليها اللبن وعند نضجها تقدم ويضاف فوقها السمن أو الزبدة.



المقشوش

في عام 2023م اعتمد المقشوش بوصفه الحلوى الوطنية السعودية، ويعرف بمكوناته البسيطة، وطريقة تحضيره السهلة، ويزين بالعسل.

المقادير

▪ دقيق ▪ ماء ▪ ملح ▪ سكر ▪ هيل (اختياري)

الطريقة

يعجن الدقيق مع الماء ويضاف إليه الملح والسكر والهيل، وبعد أن تخمر العجينة تقطع إلى قطع دائرية الشكل ذات حجم صغير ثم توضع على الصاج حتى تنضج وتقدم بعد إضافة العسل.



أكلنا في وسط المملكة العربية السعودية



القرص

من أنواع المخبوزات، ويتم تناوله غالباً على وجبة الإفطار إلى جانب طبق من السمن أو الزبدة، كما يتناوله أهالي المنطقة الوسطى مع التمر والوجبات الرئيسية عامة

المقادير

- الدقيق
- الماء
- الملح

الطريقة

تعجن المكونات بدون إضافة الخميرة، وتصنع على شكل كعكة كبيرة مستديرة، ويتم تهيئة مكان لها على الرماد بعد إزاحة الجمر الذي يوضع فوقها، ثم تخرج وتقلب وتعاد مرة أخرى بنفس الطريقة الأولى حتى تنضج من جميع الجهات، ثم يتم إخراجها وتنظيفها جيداً من الرماد، وتُقدم بعد تقطيعها.



الحني

من الحلويات الشتوية التي تمد الجسم بالطاقة والدفع لاحتوائها على كربوهيدرات عالية، ويقدم هذا الطبق في المناسبات لدى أهالي المنطقة الوسطى.

المقادير

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

الطريقة

يهرس التمر ويضاف إليه الماء الساخن ودقيق البر ومن ثم يضاف إليه السمن أو الزبدة مع عدد من المُنكّهات كالهيل المطحون والزعفران.



الفقع أو الكمأ

نبات صحراوي يعد مادة غذائية لدى سكان المنطقة الوسطى، ويؤكل غالباً عوضاً عن اللحم.

المقادير

- الفقع
- سمن أو زبدة
- الماء

الطريقة

يغسل الفقع جيداً حتى تزول عنه الأتربة، ويقشر، ويقطع، ويسلق كما يسلق اللحم بالماء، ويقدم غالباً مع الأرز.



المرقوق

يحضّر سكان المنطقة الوسطى غالبية أطباقهم من اللحم والبر، ويعد المرقوق أبرز تلك الأطباق.

المقادير

- عجين البر أو قرصان البر
- لحم
- البصل
- الماء
- الخضار (الكوسا، القرع، اللوبيا)

الطريقة

تُشكّل رقائق سميكة من عجين البر، ويغلى اللحم مع الخضروات والبصل ثم تضاف إليها رقائق عجين البر ويترك لي طبخ مدة ساعة تقريباً حتى ينضج مع اللحم والخضروات.



اللبن

يصنع اللبن من حليب الأبقار والأغنام، حيث يتم حلب البقرة في المساء ويترك حليبها في وعاء فخاري شبيه بالجرة لحفظه طازجاً حتى صباح اليوم التالي، بعدها يوضع في القربة بحيث يحكم رباط الفوهة بخيط من الصوف مصنوع خصيصاً للقربة وتعلق القربة (الصميل) من أطرافها بحبال من الصوف في حامل هرمي مكون من ٣ أعمدة خشبية متساوية الطول، ويُخض اللبن حتى يصبح جاهزاً للشرب، وهو من المشروبات المفضلة لدى غالبية أهالي المنطقة الوسطى.



حليب الإبل

يعتبر حليب الإبل مشروباً أساسياً لدى أهالي المنطقة الوسطى، وهو غني بالمواد الغذائية الأساسية، ويمثل وجبة مشبعة عند تناوله على وجبة الإفطار مع التمر والسمن والزبدة، كما يتم تقديمه للضيوف.



أكلنا في شرق المملكة العربية السعودية



البلايط

تعتبر الشعيرية نوعاً من أنواع الحلويات في المنطقة الشرقية، وتُقدم ضمن أطباق الفطور، إلى جانب إفطار رمضان، وتحتوي الشعيرية على نسبة عالية من الألياف، حيث يتم إعدادها من طحين القمح.

المقادير

- الشعيرية
- السمن
- السكر
- الماء
- بيض

الطريقة

تسلق الشعيرية بالماء ويضاف إليها السمن أو الزبدة وعند اقتراب نضجها يوضع السكر وأثناء ذلك يتم تجهيز البيض بخفقه مع رشّة ملح وهيل، ويُقلّى كقرص رقيق في مقلاة منفصلة، ثم تُوضع البلايط في طبق التقديم، ويُوضع فوقها قرص البيض.



الخبز الحمر

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

المقادير

▪ الدقيق ▪ الملح ▪ التمر ▪ الماء

الطريقة

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



الجمبري المملح

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

المقادير

▪ الأرز ▪ الجمبري المملح ▪ البصل ▪ السمن ▪ التوابل

الطريقة

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



أكلنا في غرب المملكة العربية السعودية



الخبز بالزبدة والعسل

يعد الخبز من ضروريات موائد الإفطار، ولأهميته لدى أهالي المنطقة الغربية كانوا يضعون الأفران على ظهور السفن لإعداد الخبز وتحضيره، ويضاف إلى الخبز مكونات أخرى مثل العسل والزبدة، اللذين يعتبران أساساً في مكونات أطباق المطبخ السعودي.

المقادير

▪ الدقيق ▪ العسل ▪ الماء ▪ الملح ▪ الزبدة

الطريقة

تعجن المقادير، وتترك قليلاً، ثم تخبز في الفرن، ويوضع عليها الزبدة والعسل ويقدم الخبز ساخناً.ش



الفول

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

المقادير

▪ حبوب الفول ▪ الماء ▪ الزبدة ▪ الفلفل

الطريقة

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



الخبز الجمري

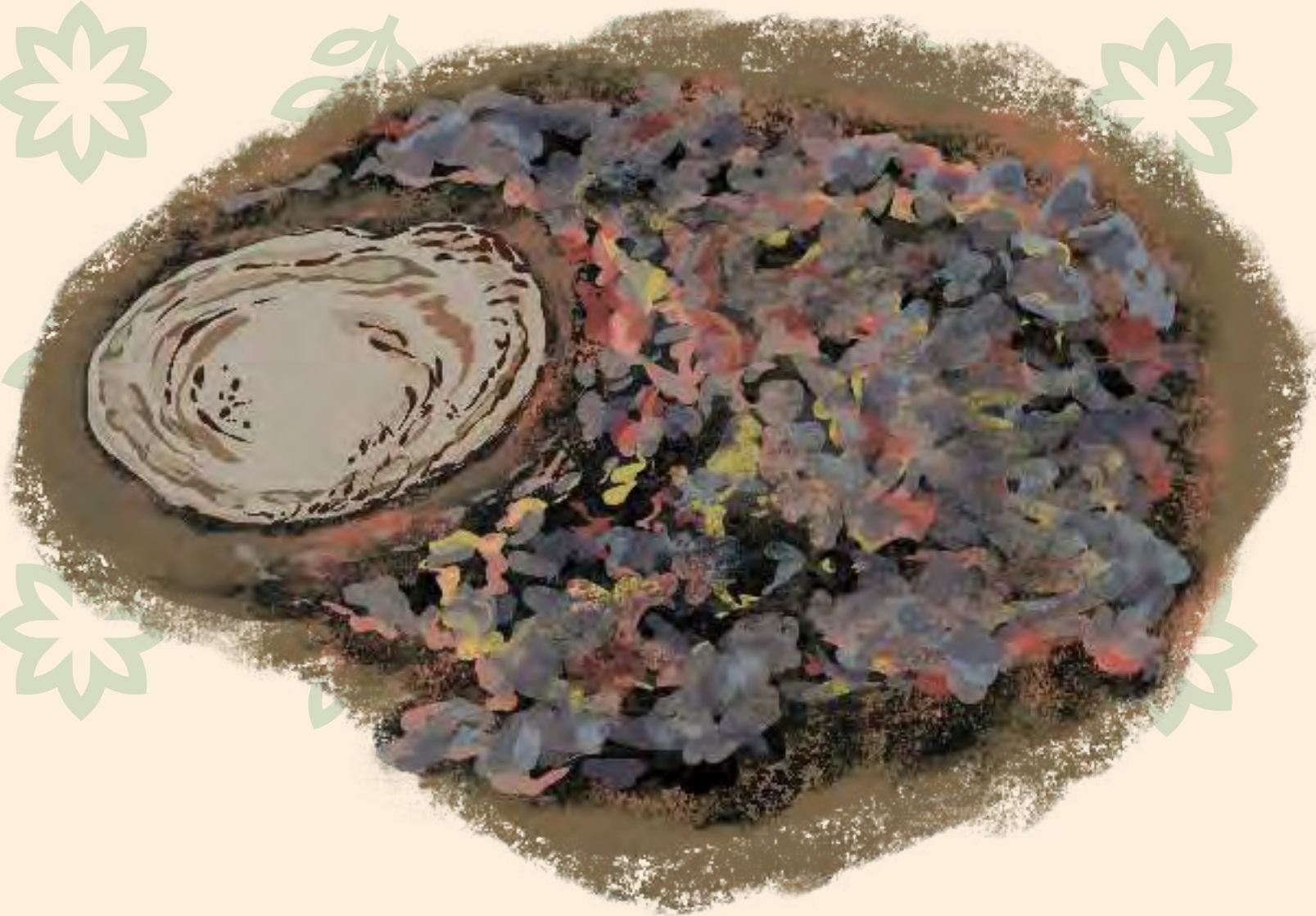
يشتهر الخبز الجمري في المنطقة الغربية ويقدم مع الفجل والكراث، كما يعد قبل تناوله مباشرة لأنه يؤكل ساخناً.

المقادير

- دقيق البر
- الماء

الطريقة

تعجن المقادير وتشكل طبقة رقيقة من العجين، ويتم وضعها بين الرماد حيث تغطي تماماً إلى أن تنضج.



مربي الورد الطائفي

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

المقادير

- الورد الطائفي
- ماء
- سكر

الطريقة

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



السمك المقلي والأرز

يعتبر الأرز من الأطباق الرئيسة لدى أهالي المنطقة الغربية، كما يعد السمك من المأكولات المفضلة لديهم لتوفره بكثرة وخاصة في مدينة جدة.

المقادير

- السمك
- الزيت
- الأرز
- الماء
- الملح
- التوابل

الطريقة

يسلق الأرز ويضاف إليه الملح، وتوضع التوابل على السمك، ويُقلى بالزيت، ثم يوضع السمك فوق طبق الأرز بعد أن ينضج.



عصيدة اللحم مع التمر الهندي

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

المقادير

- اللحم
- التمر الهندي
- الماء

الطريقة

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



المعدوس

وجبة اشتهرت في المنطقة الغربية، وتقدم غالباً على مائدة العشاء، حيث تقدم مع السمك المقلي أو تؤكل مع السمن فقط

المقادير

▪ الأرز ▪ السمك ▪ العدس ▪ الماء

الطريقة

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



السوييا

من المشروبات الشهيرة في المنطقة الغربية خاصة في رمضان، وتقدم باردة، ويُحضر هذا المشروب إما بالشعير أو الزبيب، أو بقايا الخبز المصنوع من الدقيق الأبيض

المقادير

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

الطريقة

ينقع الخبز ويترك لمدة ليلة أو بضع ليال، ويصفى ويضاف إليه السكر وقليل من القرفة، أو يحضر بطريقة أخرى من الشعير أو الزبيب، حيث يتم خلطهم مع الماء ويضاف السكر والقرفة



أكلنا في جنوب المملكة العربية السعودية



إيدام الرجلّة

الرجلة من النباتات الطبيعية التي تنمو في المزارع والمناطق البرية، وهي قريبة من شكل السبانخ، ولها فوائد عديدة، فهي غنية بالكالسيوم والحديد وفيتامين (أ، ب، ج)، تؤكل بالخبز وغالباً ما تقدم في وجبة الإفطار.

المقادير

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

الطريقة

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



خبز الميفا

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

المقادير

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

الطريقة

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



الرواني

نوع من الحلويات، وهو طبق غني بالبروتين الجيد ويمد بالطاقة، ويحتوي على الفيتامينات والحديد، كما يحتوي على الأملاح مثل الصوديوم والكالسيوم، ويعتبر من الأطباق المندثرة في وقتنا الحاضر.

المقادير

▪ دقيق الأرز ▪ بيض

الطريقة

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



الشويطة

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

المقادير

- سنبل القمح الطري

الطريقة

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



المريس

تعتبر التمور من المنتجات الوفيرة في المنطقة، لذلك يتم صنع مشروبات وأطباق مختلفة ويعد المريس من المشروبات التي تتمتع بشعبية كبيرة لاحتوائها على فوائد صحية عديدة.

المقادير

- تمر
- ماء

الطريقة

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



العبيلة

هو مشروب تراثي مغذٍ ولذيذ الطعم، ويشتهر بشكل خاص بين أهالي نجران، حيث يتكون من مرق اللحم الممزوج بحليب الإبل، ويُطلق عليه اسم "مسامير نجران" نظراً لفوائده الصحية للجسم واحتوائه على البروتينات، والدهون، والفيتامينات، والكربوهيدرات ويُعد من المشروبات المفضلة لكبار السن، ويقدم غالباً في الولائم والمناسبات، حيث يُقدم للضيف قبل تناول العشاء ويُقال حينها "خلنا نعتبل" أي نشرب العبيلة.

المقادير

- مرق الذبيحة
- حليب الإبل (الخلفات)
- الماء (بمقادير متساوية)



اللبن المكى أو المدخن

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



العصيدة

تعتبر العصيدة من المأكولات الشعبية المفضلة في منطقة جنوب المملكة العربية السعودية، وسميت بهذا الاسم لأنها تعصد إذا عملت، أي تلوى وكل شيء ألويته فقد عصدته، وهي غنية بالكربوهيدرات وبعض الفيتامينات والعناصر المعدنية، وتقدم في المناسبات، وتعد أيضاً طبقاً رئيساً في رمضان.

المقادير

▪ دقيق البر ▪ الماء ▪ سمن ▪ عسل

الطريقة

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



أكلنا في شمال المملكة العربية السعودية



الفتة

تعد من الأطباق التراثية التي تقدم عادة في الصباح على وجبة الإفطار، وهي ضمن الأطباق التي تسد الجوع لساعات طويلة، حيث كان يتناولها أهل المنطقة قديماً عند انشغالهم برعي الأغنام والإبل أو جمع الحطب، كما يفضل تناولها في ليالي الشتاء لسهولة تحضيرها وتوافر مكوناتها، وتسمى أيضاً الخميعة أو المجللة.

المقادير

- لبن
- سمن بلدي
- الخبز المصنوع من الطحين أو الشعير

الطريقة

يقطع القرص الجمري ويفتت إلى قطع صغيرة ثم يصب اللبن عليه إلى أن يتشرب، وتقدم الفتة المحلاة إلى جانب الوجبة الرئيسية.



الملوحة

من الأطباق الشهيرة في منطقة شمال المملكة وتسمى "الملحي" وتتضمن مكوناتها اللحوم التي يستفيد منها سكان المنطقة من خلال تربيتهم للماعز والأغنام.

المقادير

- الأرز
- الإقط (البن الرائب)
- السمن
- اللحم

الطريقة

تجهز كمية من اللحم وتغسل جيداً ويضاف الماء الساخن إليها، ثم توضع على النار حتى الغليان، بعدها يضاف اللبن الرائب أو الجميد ثم يحضر الأرز في قدر على النار، ويتم تقديمه بوضع خبز الصاج في الطبق أولاً ثم الأرز فوق الخبز حتى يغطيه من المنتصف مع ترك الجوانب، ثم يصفى اللحم ويوضع في المنتصف فوق الأرز، ويزين بالبقدونس والصنوبر، ويوضع مرق اللحم في طبق جانبي (طاسة).



التطماج

من الوجبات الرئيسية التي تقدم على موائد منطقة شمال المملكة، وهو من الأطباق التقليدية الشهيرة، ويتم إعداده غالباً في الشتاء بوصفه وجبة ثقيلة المكونات، تمنح إحساساً بالشبع لساعات طويلة.

المقادير

- حبوب الجريش
- الحمص
- اللوييا

الطريقة

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



البكيلة

البكيلة من المأكولات التي تشتهر بها المنطقة الشمالية، وهي تسمية عربية فصيحة وردت في كتب اللغة، ومعناها: (بكل) الشيء - بكلاً: أي خلطه، وتسمى ”البتسيلة “ بلهجة أهل المنطقة، وهي أكلة يقدمها أهالي شمال المملكة العربية السعودية للزوار، وفي المناسبات المختلفة.

المقادير

- دقيق السمح
- تمر الحلو
- السمن

الطريقة

يضاف دقيق السمح بعد حمسه إلى مقدار يماثله من تمر الحلو بعد تخليصه من النوى، ثم يعجنان مع بعضهما حتى يمتزجا امتزاجاً كاملاً، وعند التقديم يكور ويوضع في صحن بشكل دائري بجانبه الزبدة أو السمن أو الدبس.



خبز المطحن

يتميز أهالي منطقة شمال المملكة بإعداد خبز المطحن أو خبز الصاج، وهو من أشهر أنواع الخبز في المنطقة، ويقدم مع الشاي خاصة في الأعياد، ولا تخلو الموائد منه في سائر وجبات الطعام. ومن هذا الخبز يحضر طبق المنسف كما يؤكل مع الإيدام والعسل والسمن والدبس والزبدة

المقادير

- دقيق البر
- الملح
- الخميرة
- الماء

الطريقة

تعجن جميع المكونات حتى تتشكل عجينة، وبعد تخمير العجينة تقلب بين الذراعين ثم تقطع على شكل دوائر، ثم تفرد على شكل دائرة كبيرة، بعدها توضع على الصاج حتى يتغير لون الرغيف وتنضج





وزارة الثقافة
Ministry of Culture