

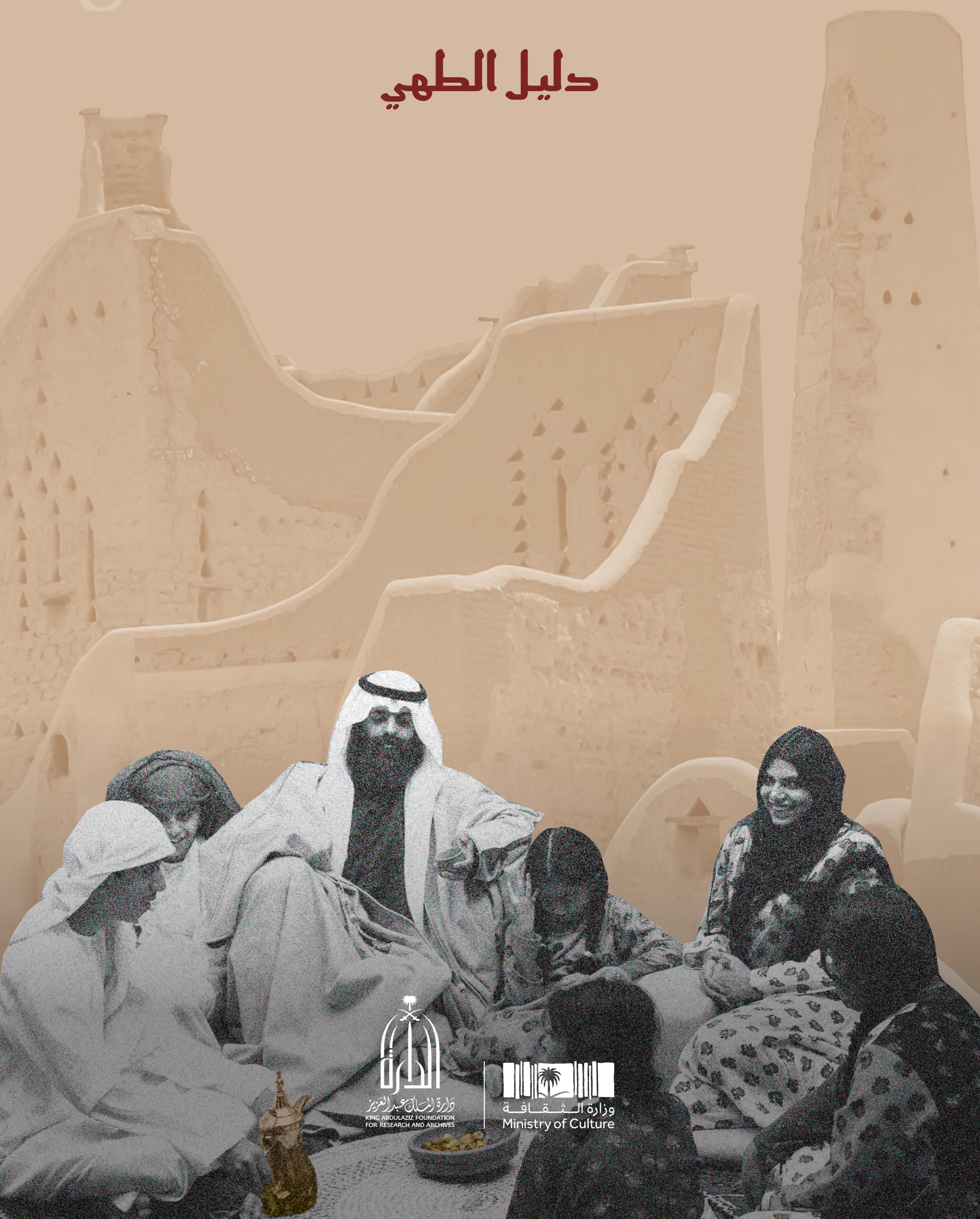
يُوم بُدِينَا
OUR STORY

يُوم التأسيس
Saudi Founding Day
— 299 Years —



أَكَلَنَا يُوم بُدِينَا

دَلِيل الطَّهِي



جَارِيَة الْكَلْمَنْ عَبْدُ اللَّهِ

KING ABDULAZIZ FOUNDATION

FOR RESEARCH AND ARCHIVES



وزَارَةُ الْثَّقَافَةِ

Ministry of Culture

قهوة 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

- الماء
- الزعفران
- الهيل
- حبوب البن

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 غريها، والشمرة والقرفة المطحونة والزنجبيل في جنوبها، وتقدم في دلة مصنوعة من النحاس، كما يوضع في رأس الدلة ليف النخل لتصفيتها عند صبها في الفنجان.



الأطباقي الوطنية في المملكة العربية السعودية



الجريش

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

المقادير

- الماء
- البصل
- اللبن
- حبوب الجريش

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 الحلوي الوطنية السعودية، ويعرف بمكوناته البسيطة، وطريقة تحضيره السهلة، ويزين بالعسل.

المقادير

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

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

- الملح
- الماء
- الدقيق

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.



الخيني

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

المقادير

- السمن أو الزبدة
- دقيق البر
- تمر منزوع النوى
- 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 الكما

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

المقادير

- الماء
- سمن أو زبدة
- الفقع

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

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

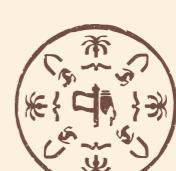
الطريقة

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



اللبن

يصنع اللبن من حليب الأبقار والأغنام، حيث يتم حلب البقرة في المساء ويترك حليبيها في وعاء فخاري شبيه بالجرة لحفظه طازجاً حتى صباح اليوم التالي، بعدها يوضع في القرية بحيث يحكم رباط الفوهه بخيط من الصوف مصنوع خصيصاً للقرية وتعلق القرية (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 مشروبًا أساسياً لدى أهالي المنطقة الوسطى، وهو غني بالمواد الغذائية الأساسية، ويمثل وجبة مشبعة عند تناوله على وجبة الإفطار مع التمر والسمن والزبدة، كما يتم تقديمها للضيوف.



أكلنا في شرق المملكة العربية السعودية



البلاط

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

المقادير

- الماء
- السكر
- السمن
- الشعيرية
- بيض

الطريقة

سلق الشعيرية بالماء ويضاف إليها السمن أو الزيدة وعند اقتراب نضجها يوضع السكر وأثناء ذلك يتم تجهيز البيض بخفقه مع رشة ملح وهيل، ويُقلى كقرص رقيق في مقلاة منفصلة، ثم تُوضع البلاط في طبق التقديم، ويُوضع فوقها قرص البيض.



الخبز الحمر

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

المقادير

- الماء
- التمر
- الملح
- الدقيق

الطريقة

يعجن الدقيق بالماء ويضاف إليه قليل من الملح ولا يتم وضع الخميرة في هذا النوع من أنواع الخبز، ويُخبز 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 الرئيسية في الوجبات لدى أهالي المنطقة الشرقية ويقدم كذلك للضيوف.

المقادير

▪ الأرز ▪ الجمبري الم 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.



الفول

يعد الفول أحد المحاصيل القديمة التي عرفتها 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 الجمرى

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

المقادير

- الماء
- دقيق البر

الطريقة

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



مربي الورد الطائفي

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

المقادير

- سكر
- ماء
- الورد الطائفي

الطريقة

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



السمك المقلي والأرز

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

المقادير

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

الطريقة

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



عصيدة اللحم مع التمر الهندي

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

المقادير

- الماء
- التمر الهندي
- اللحم

الطريقة

يسلق اللحم مع الماء، ويضاف إليه التمر الهندي، وتعصى المكونات سوياً، وتوكل العصيدة ساخنة.



المعدوس

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

المقادير

• الماء • العدس • السمك • الأرز

الطريقة

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



السوبيا

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

المقادير

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

الطريقة

ينقع الخبز ويترك لمدة ليلة أو بضع ليال، 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 الرجلة

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 غالباً ما تقدم في وجبة الإفطار.

المقادير

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

الطريقة

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



خبز الميفا

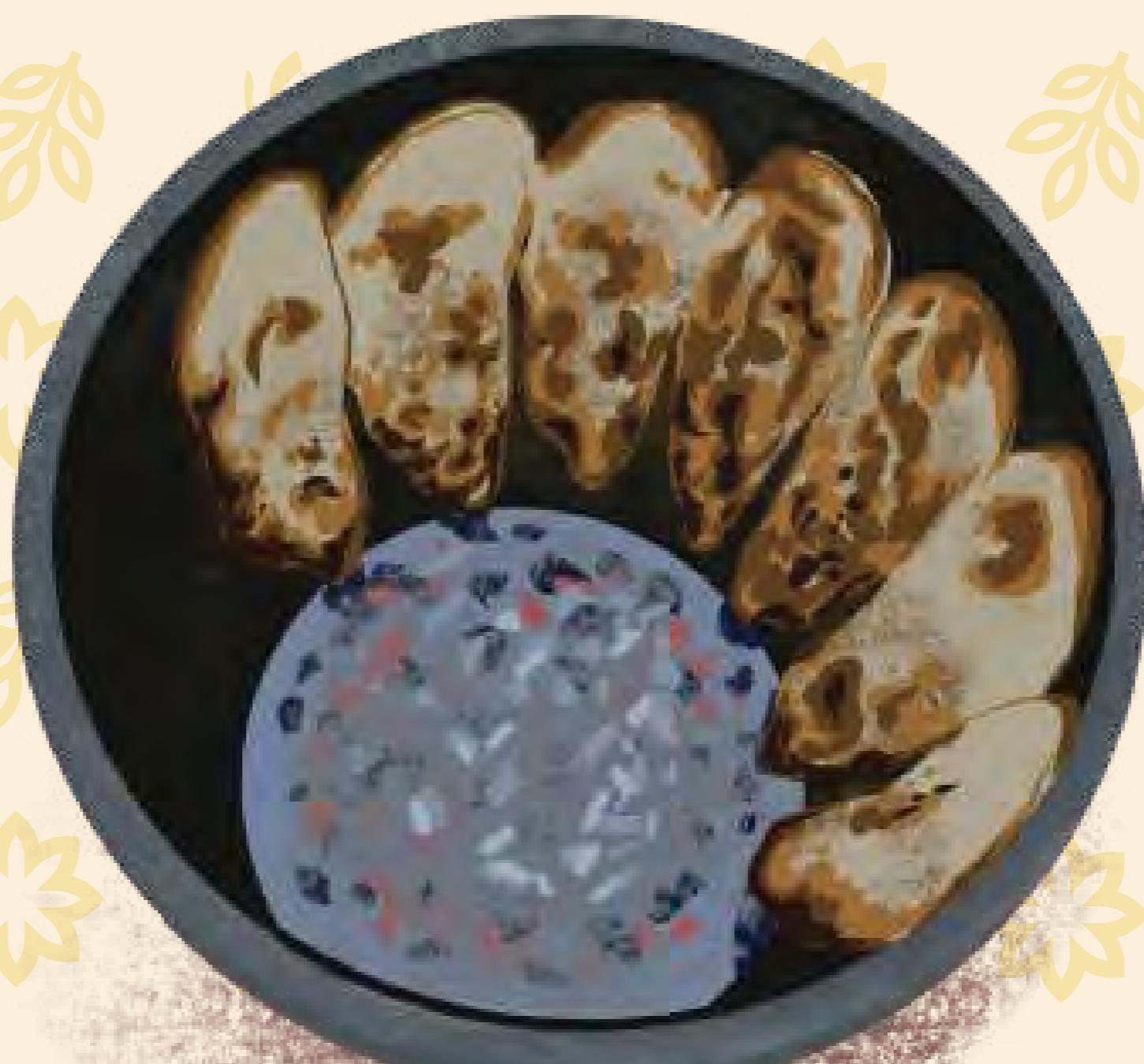
أكلة تراثية قديمة تشتهر بها مناطق جنوب المملكة العربية السعودية، وتختلف مسمياتها من منطقة إلى أخرى، ومنها: خبز الفطير، خبزة الضو، خبز الميفا أو التنور نسبة إلى التنور الذي يخبز فيه، وهي غنية بالمواد الكربوهيدراتية، والفيتامينات، والعناصر المعدنية، وتقديم عادة مع وجبة الإفطار أو مع العشاء، وتقديم أيضاً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

المقادير

- سمن
- عسل
- ماء
- خميرة
- ملح

الطريقة

تعجن المقادير حتى تصبح عجينة سميكة، 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 ويتمد بالطاقة، ويحتوي على الفيتامينات وال الحديد، كما يحتوي على الأملاح مثل الصوديوم والكالسيوم، ويعتبر من الأطباق المندثرة في وقتنا الحاضر.

المقادير

▪ دقيق الأرز ▪ بياض

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 غطائه؛ لتنضج ويحرر 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 بالكريوهيدرات، وتوكل غالباً في الضحى أو العصر، كما تؤكل مع المشروبات الساخنة المحللة كالشاي وغيرها.

المقادير

- سنبل القمح الطري

الطريقة

تؤخذ سنابل القمح من المزارع وهي رطبة، ثم تجمع في مجموعات صغيرة، وترتبط وتسمى (غزيلة)، ثم تشوى على النار (تشوط)، وبعد ذلك يتم إخراجها من النار، وتؤخذ سنبلة سنبلة 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

▪ ماء ▪ تمر

الطريقة

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



العبيلة

هو مشروب تراثي مغذي ولذيد 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، والكريوهيدرات 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

- الماء
- حليب الإبل (الخلفات)
- مرق الذبيحة



اللبن المكى أو المدخن

هو شراب اللبن المبخر حيث يتم خض اللبن واستخراج السمن أو الزيد منه، وتحرق الأعواد العشبية التي لها نكهة قوية مثل: الريحان والشبت 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 أوليته فقد عصده، وهي غنية بالكريوهيدرات 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، ويغصى 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 القشمش أو الحميس.



أكلنا في شمال

المملكة العربية السعودية



الفترة

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 اشغالهم برعى الأغنام والإبل أو جمع الحطب، كما يفضل تناولها في ليالي الشتاء لسهولة تحضيرها وتوافر مكوناتها، وتسمى أيضاً الخميصة أو المجللة.

المقادير

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

الطريقة

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



المليحة

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

المقادير

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

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 تقديميه 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).



التطمّاح

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

- اللوبيا
- الحمص
- حبوب الجريش

الطريقة

يتم نقع الحمص والجريش واللوبيا لمندة يوم كامل ثم تطهى حتى تنضج ويضاف إليها طحين السمّح والسمن.



البَكِيلَة

البَكِيلَة من المأكولات التي تشتهر بها المنطقة الشمالية، وهي تسمية عربية فصيحة وردت في كتب اللغة، ومعناها: (بكل) الشيء – بكلأ: أي خلطه، وتسمى "البَكِيلَة" بلهجة أهل المنطقة، وهي أكلة يقدمها أهالي شمال المملكة العربية السعودية للزوار، وفي المناسبات المختلفة.

المقادير

- السمن
- تمر الحلوة
- دقيق السمح

الطريقة

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



خبز المطحنة

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

المقادير

• الماء • الخميرة • الملح • دقيق البر

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 الملك عبد العزيز
KING ABDULAZIZ FOUNDATION
FOR RESEARCH AND ARCHIVES



وزارة الثقافة
Ministry of Culture