

الأكلات العكاوية.. ما في أطيب!



الأكلات العكّاوية.. ما في أطيب!

أعدّ هذا الفصل عن الأكلات العكاوية بنطاق
برنامج "أمناء الصحة"
القيادة الشّبابيّة للاختيارات الصّحيّة

يهدف البرنامج إلى تعزيز النّمط الغذائي العربي وتشجيع
الشّباب على استهلاك الطّعام البيّتي- المحليّ كبديل ممتاز
عن الطّعام المصنّع والأكلات السريعة في محاولة
لتشجيعهم وتمكينهم.

تحضير وإعداد
طلاب مدرسة أورت حلمي الشّافعي- الصف السابع/
المرحلة الإعدادية.

إشراف وتركيز
المعلمة جوسلين شولي- مركّزة تربية بدنيّة ونمط
حياة صحّي وفعلّال في المدرسة.

الوصفات العربيّة- العكّاوية

الحريمة



المكوّنات

- سمك (النوع حسب اختيارنا الشخصي، ممكن أيضا فواكه بحر)،
- بصل
- ثوم
- زيت زيتون
- بندورة
- رب البندورة
- التوابل: ملح، فلفل حار، كمون، بهار السمك والبيريكا

طريقة التحضير

- 1 نقّطع بصل وثوم ونضعهم مع القليل من زيت الزيتون داخل إناء على النار.
- 2 عندما يتحمّر البصل والثوم نضيف بندورة مقطّعة.
- 3 نقلي السمك في مقلّاة، وبعد القلي نفصل السمك عن الحسك والجلد ونضيفه على البندورة (الخلطة أعلاه)
- 4 نضيف التوابل، رب البندورة ونصف كوب ماء. نترك الإناء لمدة ربع ساعة على النار.

محمر سردينه



المكوّنات

- سمك السردين
- بصل
- زيت زيتون
- ليمون
- كمون

طريقة التّحضير

- 1 نقلي سمك السردين ونرتبهم بصينية بجانب بعضهم البعض.
- 2 نضع القليل من زيت الزيتون في المقلّاة، وعندما يسخن نضع قطعاً من البصل حتّى يأخذ اللون الذهبي.
- 3 نضع البصل المقلّي على سمك السردين. ونضيف: بهارات كمون، نصف كأس ليمون مع نصف كأس ماء
- 4 نضيف البهارات الى السمك ندخل الصينية الى الفرن لمدة ربع ساعة.

كبة سمك



المكوّنات

- سمك
- برغل
- بصل
- زيت زيتون
- برش ليمون
- ملح فلفل أسود
- بهارات السمك

طريقة التّحضير

- 1 في وعاء تحضير الكبة (أو في المفرمة)، نضع السمك، البرغل، البصل وبرش الليمون، ونفرمهم جيّدًا.
- 2 نضيف الماء بالتدريج، نفرم الخليط حتى يصبح ناعماً.
- 3 نتبل الخليط بالملح، الفلفل الأسود، بهارات السمك ونخلطه جيّدًا.
- 4 نسخن الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية، ندهن الصينية بالزيت، نمدّ الخليط

تربده



المكوّنات

- حمص حب
- خبز
- لبن
- ثوم
- طحينة
- ملح
- كمون
- سمّنة
- ليمون

طريقة التّحضير

- 1 نقوم بسلق الحمص بعد أن قمنا بنقعه بالماء من الليلة الماضية.
- 2 نقسم الخبز الى قطع صغيرة ونقوم بقلية أو تحميصه بحسب الرغبة، نضع الخبز الذي حقّصناه والحمص المسلوق في الصّينية، ونضيف القليل من الكمون.
- 3 نخلط الطحينة مع القليل من الماء والليمون، ونضعهم في الصينية نضيف الملح والثوم الى اللبن (مفضل أن يكون بدرجة حرارة الغرفة)، نخلطهم جيدا ثم نضعهم في الصينية.
- 4 نذيب القليل من السمّنة ونسكبها على الصينية.
- 5 للتزيين (اختياري): بقدونس، كزبرة وصنوبر مقلي.

البصارة



المكوّنات

- فول مجروش
- ملوخية ناشفة
- ثوم
- كزبرة خضراء
- زيت زيتون
- بكننج باودر
- ملح

طريقة التّحضير

- 1 نقع الفول بالماء لمدة ليلة كاملة وفي اليوم التالي نضع الفول في طنجرة ونضع القليل من البيكننج باودر، نضع الماء ونقوم بسلقه على الغاز. عندما يبدأ الفول بالغليان نحركه بين الفينة والأخرى.
- 2 عندما ينضج، نزيل الماء ونضعه بمصفاة ذات ثقوب صغيرة بطنجرة أخرى، نحركه في المصفاة حتى ينزل مهروسا، ونرمي الشوائب المتبقية.
- 3 نضع الطنجرة التي بها الفول المهروس على الغاز مرة أخرى ونضيف إليها الملوخية الناشفة.
- 4 ندقّ الثوم في وعاء صغير مع قليل من الملح، ونضعه مع زيت الزيتون في مقلاة على الغاز. نفرم الكزبرة ونضعها على الثوم، حتى يتغير لون الثوم الى الذهبي.
- 5 نضيف الثوم والكزبرة الى الفول والملوخية، نضيف الملح، ونحرك تقريبا لمدة عشر دقائق حتى يتماسك الخليط.
- 6 نصبّ البصارة في صحن، ونأكلها مع الزيتون الأخضر، الفجل والبصل الأخضر.

مبعثرة



المكوّنات

- عدس
- أرز
- بصل
- زيت زيتون
- ملح

طريقة التّحضير

- 1 نقطع البصل الى شرائح ونقليها بزيت الزيتون داخل طنجرة.
- 2 نضيف العدس الذي قمنا بنقعته من الليلة الماضية إلى الطنجرة ونضع الماء لغليه على النار.
- 3 عندما يستوي العدس نضيف الأرز نرش القليل من الملح، نضعهم على نار هادئة حتى يستوي الأرز.

شماميط



المكوّنات

- لبن
- نشا
- بيض
- ثوم
- ملح
- فلفل

طريقة التّحضير

- 1 نضع اللّبن في طنجرة وعليه ملعقة نشا كبيرة، نحرك جيدا على النار نستمر في التحريك حتى يغلي اللّبن.
- 2 نضيف البيض، ننتظر دقيقتين حتى يغلي اللّبن ثم نضيف الملح والفلفل الأسمر.
- 3 جانبا نهرس سنين من الثوم ونضعهم بمقلاة صغيرة على النار حتى يميل لونهم الى الذهبي ونضيفهم

المفتّقه



المكوّنات

- أرز
- طحينّة
- كركم
- يانسون
- سكر

طريقة التّحضير

- 1 نسلق الأرز حتّى يستوي وبعد ذلك نضيف سكر حسب الرغبة.
- 2 نضيف أربع ملاعق من الطّحينّة، ثم نضيف الكركم واليانسون ونستمر بالتّحرك حتّى يتماسك المزيج، ومن ثمّ ننقلهم الى كؤوس.
- 3 يمكن التزيين بالمكسّرات والفسّق الحليبي المطحون

جمعية نيسان لصحة الجهاز الهضمي، الكبد والتغذية

"نيسان" هي الجمعية الرائدة في المجتمع العربي لأمراض الجهاز الهضمي، الكبد والتغذية، تأسست عام 2014، في مدينة الناصرة، حيث قامت للحاجة الضرورية لرفع الوعي في مجتمعنا العربي ولدعم الفئات التي تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي، أمراض الكبد والتغذية. من خلال أطباء، مختصين في المهن الطبية وغيرها من التخصصات المتنوعة، بهدف توفير حياة كريمة ومُنِيحة.

نظرًا للحاجة الماسة للتعرف على هذه الأمراض ومن أجل زيادة مستوى التثقيف الصحي والتوعية بين أبناء مجتمعنا، التّصدي للآراء الخاطئة والأحكام المُسبقة لتلك الحالات، تقوم الجمعية بعملها الدؤوب لتحقيق المسار الصحيح والمناسب من خلال إرشادات وحملات توعوية في المجالات المذكورة، لتخفيف العبء الصحي، النفسي، الاجتماعي والمادي ومواجهة هذه الحالات من خلال الإرشادات الصحيحة والواضحة بعيدا عن التعامل المغلوط والاختباء والخوف من مواجهة المرض، عن طريق إتاحة لغوية وتوفير المعلومات والخدمات كافة بالمستوى الثقافي والاجتماعي الملائم.

جمعية نيسان دائماً معكم

للتواصل مع جمعية نيسان / متابعتنا عبر وسائل التواصل الاجتماعي:

جمعية نيسان لمחות نيسان

Niessan Association

niessan.association

جمعية نيسان لمחות نيسان

للانساب للجمعية

0558875003

www.niessan.org

P.O.B 50272 Nazareth

niessan@niessan.org



للراغبين بالتبرّع عن طريق مسح الكود التالي

أو تحويله بنكيّة: بنك العمال 12 فرع 726 رقم حساب 442730

التبرّعات للجمعية معترف بها من أجل المنافع الصّربيّة، وفق البند 46 من أمر صربية الدّخل



للتقريب
للخير

