













الأكلات العكّاوية.. ما في أطيب!

أعدّ هذا الفصل عن الأكلات العكاوية بنطاق برنامج "أمناء الصحة" القيادة الشّابيّة للاختيارات الصّحّيّة

يهدف البرنامج إلى تعزيز النّمط الغذائي العربي وتشجيع الشّباب على استهلاك الطّعام البيتي- المحلّي كبديل ممتاز عن الطّعام المصنّع والأكلات السربعة في محاولة لتشجيعهم وتمكينهم.

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

إشراف وتركيز المعلمة جوسلين شولي- مركّزة تربية بدنيّة ونمط حياة صحّب وفعّال في المدرسة.

الوصفات العربيّة- العكّاوية





الحربمه

طريقة التحضير

- ا نقطّع بصل وثوم ونضعهم مع القليل من زيت الزبتون داخل إناء على النار.
- عندما يتحمّر البصل والثوم نضيف بندورة مقطّعة.
 - نقلي السمك في مقلاة, وبعد القلي نفصل السمك عن الحسك والجلد ونضيفه على البندورة (الخلطة أعلاة)
- نضيف التوابل، رب البندورة ونصف كوب ماء. نترك الإناء لمدة ربع ساعة على النار.

المكوّنات

- سمك (النوع حسب اختيارنا الشخصي، ممكن أيضا فواكه بحر)،
 - بصل
 - ثوم
 - ويت زيتون
 - بندورة
 - رب البندورة
 - التوابل: ملح, فلفل حار,
 کمون, بهار السمك
 والسركا



محمّر سردینه

المكوّنات

- سمك السردين
 - ، بصل
 - نيت زيتون
 - ليمون
 - کمون

- نقلي سمك السردين ونرتبهم بصينية بجانب بعضهم البعض.
- نضع القليل من زبت الزبتون في المقلاة، وعندما يسخن نضع قطعا من البصل حتى يأخذ اللون الذهبي.
 - نضع البصل المقلي على سمك السردين. ونضيف: بهارات كمون, نصف كأس ليمون مع نصف كأس ماء
- نضيف البهارات الى السمك وندخل الصننة الى الفرن لمدة ربع ساعة.





کبة سمك

المكوّنات

- سمك
 - برغل
 - بصل
- زیت زیتون
- برش ليمون
- ملح فلفل أسود
 - بهارات السمك

- صي وعاء تحضير الكبة (أو في المفرمة), نضع السمك, البرغل, البصل وبرش الليمون, ونفرمهم جيدًا.
 - 2 نضيف الماء بالتدريج, نفرم الخليط حتب يصبح ناعما.
 - نتبل الخليط بالملح، الفلفل الأسود، بهارات السمك ونخلطه جيدًا.
 - نسخن الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية, ندهن الصينية بالزيت, نمدّ الخليط



تربده

طريقة التّحضير

- ر نقوم بسلق الحمص بعد أن قمنا بنقعه بالماء من الليلة الماضية.
- نقسم الخبز الى قطع صغيرة ونقوم بقليه
 أو تحميصه بحسب الرغبة,
 نضع الخبز الذي حمّصناه 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 السّمنة ونسكبها على الصينية.
- 5 للتزيين (اختياري): بقدونس, كزبرة وصنوبر مقلب.

المكوّنات

- حمص حب
 - خبز
 - ، لبن
 - ثوم
 - طحينة
 - **،** ملح
 - کمون
 - سمنة
 - لىمون



البصارة

طريقة التّحضير

- ل ننقع الفول بالماء لمدة ليلة كاملة وفي اليوم التالي نضع الفول في طنجرة ونضع القليل من البيكينج باودر نضع الماء ونقوم بسلقه على الغاز. عندما يبدأ الفول بالغليان نحرّكه بين الفينة والأخرى.
- عندما ينضج, نزبل الماء ونضعه بمصفاة ذات ثقوب صغيرة بطنجرة أخرب, نحرّكه في المصفاة حتب ينزل مهروسا, ونرمي الشوائب المتبقية.
- نضع الطنجرة التي بها الفول المهروس على الغاز مرةً أخرى ونضيف إليها الملوخية الناشفة.
- لدق الثوم في وعاء صغير مع قليل من الملح,
 ونضعه مع زبت الزبتون في مقلاة على الغاز.
 نفرم الكزبرة ونضعها على الثوم, حتى يتغير لون
 الثوم الى الذهبي
- ِ نضيف الثوم والكزبرة الى الفول والملوخية, نضيف الملح, ونحرك تقريبا لمدة عشر دقائق حتى يتماسك الخليط.
 - نصبّ البصارة في صحون, ونأكلها مع الزيتون الأخضر الفحل والنصل الأخضر

المكوّنات

- فول مجروش
- ملوخية ناشفة
 - ثوم
 - كزبرة خضراء
 - و زيت زيتون
 - ،یکینج باودر
 - **.** ملح





مبعترة

المكوّنات

- عدس
 - أرز
- بطل
- و زيت زيتون
 - **،** ملح

- نقطع البصل الى شرائح ونقليها بزيت الزيتون داخل طنجرة.
- نضيف العدس الذي قمنا بنقعه 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 ستوى الأرز.



شماميط

المكوّنات

- ٠ لبن
- نشا
- بيض
- ثوم
- **،** ملح
- فلفل

- آ نضع اللبن في طنجرة وعليه ملعقة نشا
 كبيرة, نحرّك جيدا على النار, نستمر في
 التحريك حتى يغلي اللبن.
- نضيف البيض, ننتظر دقيقتين حتم يغلي اللبن ثم نضيف الملح والفلفل الأسمر.
- جانبا نهرس سنين من الثوم ونضعهم بمقلاة صغيرة على النار حتى يميل لونهم الى الذهبي ونضيفهم



المفتّقه

المكوّنات

- أرز
- طحينة
- **،** کرکم
- يانسون
 - سکر

- إ نسلق الأرز حتى يستوي وبعد ذلك نضيف سكر حسب الرغبة.
- ے نضیف أربع ملاعق من الطّحینة, ثم نضیف الکرکم والیانسون ونستمر بالتّحریك حتى يتماسك المزيج, ومن ثم ننقلهم الى کؤوس.
 - يمكن التزيين بالمكسّرات والفستق الحلبي المطحون

جمعية نيسان لصحّة الجهاز الهضمي، الكبد والتّغذية

"نيسان" هي الجمعية الرائدة في المجتمع العربي لأمراض الجهاز الهضمي، الكبد والتغذية، تأسّست عام 2014، في مدينة النّاصرة، حيث قامت للحاجة الضّرورية لرفع الوعي في مجتمعنا العربي ولدعم الفئات التّي تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي، أمراض الكبد والتغذية. من خلال أطبّاء، مختصّين في المهن الطبّية وغيرها من التّخصّصات المتنوّعة، بهدف توفير حياة كريمة ومُنتِجَة.

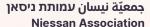
نظرًا للحاجة الماسّة للتّعرف على هذه الأمراض ومن أجل زيادة مستوى التّثقيف الصّحّي والتّوعية بين أبناء مجتمعنا، التّصدّي للآراء الخاطئة والأحكام المُسبقة لتلك الحالات، تقوم الجمعية بعملها الدّؤوب لتحقيق المسار الصحيح والمناسب من خلال إرشادات وحملات توعويّة في المجالات المذكورة، لتخفيف العبء الصّحّي، النّفسي، الاجتماعي والمادّي ومواجهة هذه الحالات من خلال الإرشادات الصّحيحة والواضحة بعيدا عن التّعامل المغلوط والاختباء والخوف من مواجهة المرض، عن طريق إتاحة لغوية وتوفير المعلومات والخدمات كافة بالمستوى الثقافي والاجتماعي الملائم.

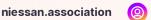


جمعية نيسان دائمًا معكم

للتواصل مع جمعية نيسان/متابعتنا عبر وسائل التواصل الاجتماعى:





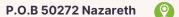


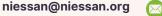
















للرّاغبين بالتّبرّع عن طريق مسح الكود التّالي 🕌

أو تحويلة بنكيّة: بنك العمال 12 فرع 726 رقم حساب 442730 التّبرّعات للجمعيّة معترف بها من أجل المنافع الصرّيبيّة، وفق البند 46 من أمر صريبة الدّخل





