

المطبخ الفلسطيني الأصلي

Posted on 2019 ,7 أغسطس



Category: [المطبخ الشامي](#)

: بواسطة

يحتوى **المطبخ الفلسطيني** على مجموعة كبيرة من الأكلات المتنوعة (تراثية وحديثة)، ويتميز بهوية خاصة ومميزة، من خلال الدمج بين الأكلات الشرقية والأكلات المتنوعة من مطابخ العالم، وتختلف الوجبات **الفلسطينية** من محافظة إلى أخرى من خلال التنوع في طرق التحضير المختلفة، لكن تبقى الجودة الخاصة بالطعام عالية في كل انحاءها مهما اختلفت الوصفات والطرق

الزيتون

تؤلف منتجات الشجرة المباركة الجزء الأكبر من غذاء الفلاح الفلسطيني، فهو يأكل حب الزيتون بأشكال شتى، ويستعمل الزيت تقريبا في كل أكلة من أكلاته

أهم أكلات المطبخ الفلسطيني

ومن أهم الأكلات التي يتميز بها المطبخ الفلسطيني الأصلي المتنوع

- **أكريزة:** وهي عبارة عن حلويات تصنع من السميد والسكر ويرش على سطح مبشور الجوز
- **بابا غنوج:** سلطة تصنع من الباذنجان المشوي ويقدم مع اللبن والثوم وزيت الزيتون
- **البازلاء:** وتطبخ البازلاء الخضراء مع مرق الدجاج
- **البامية:** وتطبخ في الفرن (البامية مع اللحم والبندورة) فيما في شمال فلسطين تقدم (يخنة) البامية مع الأرز
- **البحثة:** يسلق الرز بالحليب المحلى بالسكر ويصب الطعام في وعاء حتى يجمد، ويضاف إليه بعد أن يجمد شيء من السمن والزبدة
- **بحبثونة:** وتعد من أكالات الطبقة الفقيرة إي المعدمين، وتصنع من الطحين المحرك في طبق واسع مبلول حتى تتألف حبيبات منه، ثم تلقى الحبيبات هذه في الماء المغلي، وتطبخ البحبثونة أيضا من أوراق نبتة الجعدة المجففة
- **البخينة:** وتطبخ أوراق وعروق هذه النبتة البرية بعد تقطيعها مع الزيت والبصل
- **البرازق:** وهي نوع من الكعك المستدير الرقيق المغطى بالسمن
- **برط حومة:** يضاف البيض إلى مرق فية بصل وزيت ويفت الخبز بالمرق
- **البرغل:** وهو القمح المسلووق، وتستعمله الفلاحة الفلسطينية بدلاً من الرز لوفرتة ورخصه، بطبخ مع العدس، ويدخل في عمل المفتول والكبة والمجدرة
- **البريدة:** وهي عبارة عن نبتة تنتج حبيبات لذيدة الأكل
- **بسيسه:** وهي أكلة يمزج فيها الزيت والطحين والقمح ليتكون منه مزيج لزج لقوام يؤكل بخمس حبات التين المجفف) القطين فيه
- **البطاطا:** وتطبخ البطاطس مع البصل والزيت واللحم وقد يؤكل البطاطس مشوية أو مسلوقة ، أو مقلية بالزيت أو على شكل طبقة مهروسة فوقها من اللحم المهروس
- **البلوطة:** بطبخ نشأ القمح ويضاف إليه القطر المصبوغ بلون أحمر
- **البيتانجان:** ويحشى الباذنجان بخلطة من الأرز واللحم المفروم والتوابل ويطبخ، ويطدس بالزيت بعد حشوه بالجوز (ليستعمل كمقبلات، إضافة لذلك، يطبخ الباذنجان مع البندورة كما يؤكل مقلياً ومشوياً ويدخل أيضا في طبخة (المقلوبة
- **الثريد:** ويعد الثريد من الخبز الجاف المفتوت بمرق أو لبن أو ما شابه ذلك

وجبات أخرى

ويعد المطبخ الفلسطيني الأصيل من أغنى المطابخ العربية وأكثرها تنوع من حيث المأكولات ولا يقف الأمر عن ما ذكر مسبقاً في أعلاه لكن هنالك وجبات إضافية أبرزها

- **الدجاج:** وتطبخ الدجاج مع الحساء ويحشى بالأرز والتوابل وفي الوسط يؤكل مع الملوخية وخضار
- **الحمص:** اما بالنسبة للحمص يقدم اثناء صحن الفطور الشرقي المعروف، ومنه يصنع الفلافل والأكلات الوطنية الشائعة
- **الحميض:** تنظف أوراق هذه النبتة البرية وتغلى مع الزيت والبصل
- **الحويرة:** تؤكل أوراق وجذوع هذه النبتة التي تنمو بالقرب من مصادر المياه والينابيع ، وتغلى مع الزيت والبصل
- **الخيصة:** وهو نوع من (الهيطلية) المؤلف من النشأ ومنقوع الخروب
- **الخروب:** وتؤكل قرون الخروب المجففة في الشتاء كغذاء، وكمادة حلوة

- **الدبس:** ويصنع الدبس من التمر أو من الخروب أو العنب ويؤكل ممزوج مع البطيخ أو لوحده
- **الدقة:** وهي القمح المحمص بعد طحنه ويخلط مع السمسم والسماق ومسحوق الفلفل الأحمر
- **الدولي** وهو عبارة عن ورق العنب الملفوف بخلطة من الأرز واللحم والبهارات وقد يحشى بالخضروات والبصل والبقدونس بدون لحم
- **الراحة:** معجنة من السكر والطحين تصنعها المصانع خصيصاً للوسط الشعبي، وهي مصنوعة من البرغل وفي الأحياء الفقيرة يظهر في المناسبات الاجتماعية والاحتفالات
- **الرشطة:** وعو عجينة مقطوع يلقى به في الماء مغلي وبه عدس
- **الرمانية:** وهي عبارة عن أكلة غزاوية تتألف من الباذنجان والعدس والرمان ومن الأكلات الغزية المشهورة السمائية والفقاعية
- **الزعمطوط:** نبتة برية ذات ورق أخضر مشرب بالرزفة ويطبخ ملفوفاً بخلطة من الأرز واللحم والبهارات
- **الزلابية:** وهي عبارة عن العجينة الرخوة المقلية بالزيت. وتعتبر الزلابية من الأكلات الفلسطينية المشتهرة في الأوساط الشعبية

السّمك

يعد السمك من أهم الوجبات التي يعتمد عليها الفلسطينيون ويتوفر بكثرة على سواحل الطويل وبحيرة طبرية، ونهر الأردن، ويعد أيضاً من أهم مصادر الدخل للصيادين

المراجع:

- 1_ [أكلات لا يعرف مذاقها إلا الغزيين](#). روجع بتاريخ 4 أغسطس 2019.
- 2_ [الأكلات الشعبية في فلسطين](#). موقع الميادين. روجع بتاريخ 4 أغسطس 2019.
- 3_ [الأكلات الشعبية المشهورة في فلسطين](#). روجع بتاريخ 4 أغسطس 2019.
- 4_ [أكلات تراثية يحتمي بها الفلسطينيون](#). روجع بتاريخ 4 أغسطس 2019.