

أسرار من المطبخ البدوي الصحي

سודות المطبخ البدوي البريء

كتاب للتشجيع على الأكل
السليم في العائلة

ספר لعديد أطعمة
نبونة بمشفقة

كلنا نقولو واحد | WE'RE ALL ECHAD | אחד



أسرار من المطبخ البدوي الصحي

سُودوت مِنْهَمْطَبَّةَ الْبَدَوِيَّةِ الْبَرِيَا

إعداد الكتاب: أورلي كروب

الpektaat ha-sfar : أورلي كروب

جمع الوصفات: أحلام أبو قرن، وضحة العطاونه

لكت المتقونين: أحلام أبو قرن، ودحه العطاونه

ترجمة الوصفات للعربية:

ازدهار شبيطة، ياسمين أبو ديب - الصانع

ترجمون المتقونين لعربية :

ازدهار شبيطة، ياسمين أبو ديب - الصانع

تصميم الأطباق: إيفا حداد

العِيَّاصُوْبُ الْمَنَوْتُ : أُووَهَّاَ حَدَاد

إِسْتِشَارَةَ - إِحْصَابِيَّةِ التَّغْذِيَّةِ:

يعيل عنbar، روني حسون، تغريد حسين

يُعَوِّزُ تَزوُّنَائِيَّةً :

يعل عنbar، روني حسون، تغريد حسين

إِشَارَةَ وَمَتَابِعَةَ: رِيَتَا فَرُوْ نَصَرَ الدِّين

الشَّجَّاهَةَ وَمَعَالِبَ: رِيَتَا فَرُوْ نَصَرَ الدِّين

مراجعة لغوية باللغة العربية: مني ظاهر

عربيّة لشونية بشفه العبرية: موئا داهار

مراجعة لغوية باللغة العربية: چليت عيرون بيهاز

عربيّة لشونية بشفه العبرية: نيلت عירון בהר

مراجعة مهنية: ريم أسعد

عربيّة مكرونة: ريم أسعد

مراقبة ومنسقة العمل في الحقل: روثي باردو، دينا ليسيكي

ملوحة ومتآمات بشدة العبودة: روثي باردو، دינה ليسيكي

تنسيق وتجهيز حتى مرحلة النّشر: زينات بيسان

الcerna و hpekaat Dfus : زينات بيسان

تصميم وطباعة: دار النهضة للطباعة والنشر، الناصرة

العِيَّاصُوْبُ وَالْهَدْفَسَةَ : الْأَنْهَادَةَ الْوَصَّاهَهَ لَأَوَرَ ، نَصَرَتَ

قائمة الوصفات

السلطات / 47-26



| | |
|-----|---------------------------------|
| 28. | سلطنة عربية مع الطّحينة |
| 31. | سلطنة الفول مع الحمّص |
| 34. | سلطنة الفول الأخضر وزيت الزيتون |
| 36. | سلطنة الطّحينة - الطّحينية |
| 38. | سلطنة الحمّص مع الطّحينة |
| 40. | سلطنة التبولة |
| 42. | سلطنة العدس البني |
| 44. | سلطنة أفوكادو بالليمون |
| 46. | سلطنة باذنجان مع الطّحينة |

حساء وشوربات / 63-48



| | |
|-----|--------------------------|
| 50. | شوربة الفريكة مع الدجاج |
| 53. | شوربة الباذلية باللحم |
| 55. | شوربة العدس |
| 57. | شوربة العدس مع الخضار |
| 59. | شوربة الفاصولياء البيضاء |
| 61. | شوربة الحمّص |

وجبات رئيسية مع دجاج/لحوم / 93-64



| | |
|-----|--------------------|
| 66. | دجاج بحبوب الحمّص |
| 68. | دجاج بالفول الأخضر |
| 70. | ملوخية بالدجاج |



| | |
|----|---------------------------------|
| 72 | دجاج محسوّ بالفريكة |
| 74 | حبش محسوّ بالفريكة |
| 76 | فاصولياء بيضاء مع لحم الحبش |
| 78 | كفتة بالبندوره |
| 80 | كفتة بالطحينة |
| 82 | فول أخضر باللحم |
| 84 | سبانخ باللحم |
| 86 | بامية باللحم |
| 88 | لوبياء باللحم |
| 90 | ورق العنب المحسوّ باللحم والأرز |

وجبات نباتية / 119-94

| | |
|-----|----------------------------|
| 96 | لوبياء بالبيض |
| 98 | عدس أحمر بالملوخية الجافة |
| 100 | عدس أحمر بالباذيلاء الجافة |
| 102 | خبزية معصرة |
| 104 | خبزية طبیخ |
| 106 | عجة الخبزية |
| 108 | فلافل |
| 110 | طبخة الفاصولياء البيضاء |
| 112 | مجدرة |
| 114 | بامية مع عدس أحمر - مجروش |
| 116 | شكشوكة |
| 118 | عجة خضار |

حلويات / 129-120



| | |
|----------|---------------------------------|
| 122..... | الطّحينة بالعسل |
| 124..... | طحينة مع مرکز الرّمان (رمانيّة) |
| 126..... | كرات التّمر |
| 128..... | المختوم .. |

شطائر وساندويتشات / 141-130



| | |
|----------|--|
| 132..... | شطيرة التّونا |
| 134..... | شطيرة السّردين |
| 134..... | شطيرة صدر الدّجاج/ صدر الحبّش/ باستراما قليلة الدّسم |
| 136..... | شطيرة عجّة بيض |
| 136..... | شطيرة عجّة خضار |
| 138..... | شطيرة عجّة الخبّيز |
| 138..... | شطيرة أفوكادو |
| 140..... | شطيرة الفول |
| 140..... | شطيرة البيض المسلوق |

مخبوزات تقليديّة / 147-142



| | |
|----------|----------------------------------|
| 144..... | وصفة أساسية لمخبوزات بيتية |
| 146..... | مخبوزات بيتية تقليديّة |

רשימת המתכונים



салטים / 26-47

| | |
|-----|------------------------------|
| 29. | سلط ערבי עם טחינה |
| 33. | سلط פול עם חומוס |
| 35. | سلط פול יירוק ושמן זית |
| 37. | سلط טחינה |
| 39. | سلط חומוס עם טחינה |
| 41. | سلط טבילה |
| 43. | سلط עדשים חומות |
| 45. | سلط אבוקדו ולימון |
| 47. | سلط חצאים עם טחינה |



מרקם / 48-63

| | |
|-----|---------------------------|
| 51. | מרק פְּרִיקָה עם עז |
| 54. | מרק בשר ואפונה |
| 56. | מרק עדשים |
| 58. | מרק עדשים עם ירקות |
| 60. | מרק שעועית לבנה |
| 62. | מרק חומוס |



תבשילים עם עוף / בשר / 39-64

| | |
|-----|--------------------------------------|
| 67. | עוף עם חומוס |
| 69. | עוף עם פול יירוק |
| 71. | מלוח'יה עם עוף |
| 73. | עוף ממולא בפְּרִיקָה |
| 75. | הודו אדום עם פְּרִיקָה |
| 77. | תבשיל שעועית לבנה עם הודו אדום |

| | |
|---------|-----------------------------|
| 79..... | כופטה עם עגבניות |
| 81..... | כופטה עם טחינה |
| 83..... | פול יוק עם בשר |
| 85..... | תבשיל תרד עם בשר |
| 87..... | במיה עם בשר |
| 89..... | לוביה ובשר |
| 91..... | עלי גפן ממולאים בבשר ובאורז |

119-94 **תבשילים צמחוניים**

| | |
|----------|-------------------------------|
| 97..... | לוביה עם ביצים |
| 99..... | תבשיל עדשים עם מלוחייה |
| 101..... | תבשיל אפונה יבשה עם עדשים |
| 103..... | חויביצה מעאסרה |
| 105..... | חויביצה טביח |
| 107..... | עוג'את חוותית (לביבות חוותית) |
| 109..... | פלאל |
| 111..... | תבשיל שעועית לבנה |
| 113..... | מניאדרה |
| 115..... | במיה עם עדשים כתומות |
| 117..... | שකשוקה |
| 119..... | חביתת ירק |

129-120 **קינוחים**

| | |
|----------|----------------------------------|
| 123..... | טחינה עם דבש |
| 125..... | טחינה עם סירופ רימונים (רומאניה) |
| 127..... | כדורי תמרים |
| 129..... | מחתוכם |

כרייכים / 130-141



| | |
|----------|--|
| 133..... | כרייך טונה |
| 135..... | כרייך סרדינאים |
| 135..... | כרייך חזה הודי או עוף / פסטרמה דלאט שומן |
| 137..... | כרייך חביתה |
| 137..... | כרייך חביתת ירק |
| 139..... | כרייך לביבות חובייה |
| 139..... | כרייך אבוקדו |
| 141..... | כרייך סלט פול |
| 141..... | כרייך ביצה קשה |

מאפים ביתיים מסורתיים / 142-147



| | |
|----------|---|
| 145..... | מאפים ביתיים מסורתיים |
| 147..... | מתכוון בסיסי לבצק של מאפים ביתיים |



افتتاحية لا بد منها

تأسّست أشاليم في العام 1998 كشراكة استراتيجية بين جوينت إسرائيل والحكومة الإسرائيليّة والاتحاد اليهوديّ في نيويورك، بغية مواجهة تحديات التنمية وتأسيس وبناء الحلول والخدمات لمنفعة فئة الأطفال واليافعين والشباب الذين في أوضاع خطر هم وأفراد عائلاتهم.

وتتجلى هذه الشراكة ليس فقط في توزيع الموارد المشتركة لغرض النّشاط والفعالية، بل أيضًا وبخاصة من أجل رسم السياسات والتخطيط، وفي التنمية والتطوير والتأسيس والبناء للخدمات والحلول المتاحة، والتي من شأنها أن تكون في متناول اليد، إضافة إلى العمل على ملاءمتها للفئات المعرضة للخطر الموجودة في أوضاع خطر، والذين يحتمل استبعادهم من الحالة والمحيط الاجتماعي والاقتصادي في البلاد.

نكمن رسالة أشاليم في التقليل والحدّ من حجم فئة الأطفال والراهقين والشباب المعرضين للخطر وال موجودين في أوضاع خطر، وتعزيز جودة حياتهم وانت茂تهم للمجتمع. وتكتف أشاليم جهودها في توسيع نطاق الخيارات الممكنة لإتاحة الفرص ودعم قدرات الأطفال والشباب وعائلاتهم على المستوى الشخصي والأسري الاجتماعي والمجتمعي على حد سواء.

كتاب الوصفات هذا هو ثمرة عمل مشترك ومبارك لكلٍّ من وزارة الصحة وأشاليم والاتحاد اليهودي في سان فرانسيسكو. ويشكل هذا المنتوج المكتوب مبادرة في إطار برنامج واحد **ECHAD** واحد، والتي أخذت على عائقها مهمة تدعيم وتطوير برامج الطفولة المبكرة الملائمة والمناسبة ثقافيًّا وتربويًّا وحضارياً للمجتمع العربي.

عبر فحص ومسح بيانات المجتمع العربي البدوي تبيّن لنا بأنّ هناك نسبة مرتفعة من الأطفال ممن يعانون من نقص في الحديد ومن الأنيميا أي فقر الدم. وتعدّ عادات التغذية والأكل في أواسط العائلة من الأسباب الرئيسيّة لهذه المشكلات.

وبهدف وضع حلول لهذه الظاهرة، تم العمل على تطوير برنامج خاص، "أنيميا"، بإدارة مراكز رعاية الأم والطفل في أنحاء القرى البدوية.

وقد تم تنفيذ هذا البرنامج من أجل أمّهات الأطفال في جيل الطفولة المبكرة، بهدف الحدّ من أبعاد

ظاهرة نقص الحديد، وبغية رفع الوعي في أوساط المجتمع البدوي بأهمية التغذية السليمة والغذاء الصحي كجزء من نمط الحياة التقليدي، إضافة إلى إتاحة مأكولات وأطباق غنية بالحديد والتي من شأنها أن تساهم في التنمية المثلثة للأبناء والبنات.

وتجدر الإشارة إلى أنّ وصفات الأكل التي يحتويها هذا الكتاب، قد تم جمعها من المطبخ العربي البدوي، والتي تعتمد بالإضافة على مواد ومكونات متوفّرة في كلّ بيت، وهي مكونات غنية بمركبات الغذاء الضروريّة واللازمة والغنية بالحديد.

كليًّا أمل بأنّ وصفات هذا الكتاب ستحفّز الأهل من آباء وأمهات والممرضات أيضًا لاستخدامها وتطبيقاتها لسنوات لاحقة كثيرة وعديدة، إضافة إلى كونها وصفات غذائية ذات فائدة نوعية ومتواصلة لاتباع أسلوب حياة صحيّ، ولتعزيز وتدعم نموّ وتطور سليم للأطفال والطفلات.

مع خالص تقديرٍ وموبيٍّ،

ريتا فرو نصر الدين

المديرة القطريّة لبرنامج " واحد ايهاد ECHADI"

رئيسة قسم الطفولة المبكرة في المجتمع العربي

جوينت أشاليم

פתח דבר

עמותת אשלים הוקמה בשנת 1998 כשותפות אסטרטגית בין ג'יינט ישראל, ממשלת ישראל והפדרציה היהודית של ניו יורק, כדי להתמודד עם אתגרי הפיתוח ובניית מענים ושירותים למען אוכלוסיות ילדים, נוער וצעירים במצבי סיכון ובני משפחותיהם.

שותפות זו מתבטאת לא רק בהקצת משאבים משותפים לצורך הפעילות, אלא גם ובעיקר בהתוויות מדיניות וכן בתכנון, בפיתוח ובבנייה של שירותים ומענים נגישים וモתאים לאוכלוסיות במצבים סיכון הנזונים להדרה בפריפריה החברתית והכלכלית של מדינת ישראל.

השליחות של אשלים היא לצמצם את היקף אוכלוסיית הילדים, בני הנוער והצעירים הנמצאים במצבים סיכון וסכנה, ולקדם את איקות חייהם ואת השתייכותם לחברה. אשלים פועלת להרחבת מגוון האפשרויות הקיימות למיוצי ההזדמנויות והיכולות של הילדים, של בני הנוער ושל משפחותיהם ברמה האישית, המשפחה, הקהילתית והחברתית גם יחד. ספר מתכוונים זה הוא פריעייה משותפת וمبורכת של משרד הבריאות, אשלים והפדרציה היהודית של סן פרנסיסקו. הספר הוא יוזמה במסגרת תכנית "וְאַד אֶחָד | ECHAD", שחרטה על דגליה לקדם ולפתח תוכניות לגיל הרך המותאמות תרבותית לחברה הערבית.

מהתבוננות בתנאי החברה הערבית הבדוית עולה כי שיעור גובה של ילדים סובלים ממחלות בברזל ומאנמיה, כאשר הסיבות העיקריות לכך היא האכילה של המשפחות. כדי לספק מענה לתופעה זו פותחה תכנית יהודית, "אנמיה", שהופעלה בתחנות טיפת חלב ביישובי המרחב הבדוי. התכנית פותחה בעבר אוימהות לילדים בגיל הרך במטרה לצמצם את ממדי התופעה של מחסור בברזל, להגבר את המודעות בקרב הציבור הבדוי לחשיבותו של (מזון בריא) כחלק מאורח חיים מסורתי ולהציג בעברו תבשילים עתידיים בرزל שיסייעו להתפתחות מיטבית של ילדים.

חשוב לציין כי המתכוונים בספר זה נאספו מהמטבח היהודי הבדוי וمبוססים על מוצריים פשוטים מצויים בכל בית, מוצרים עשויים ברכיבי המזון החיים ועתירי ברזל. יכול תקווה שהמתכוונים ימשכו הורים ואחים טיפות הלב שנימנים רבות, ויתרמו תרומה מהותית ומתמשכת לקיום אורח חיים בריא ולקידום ההתקפות התקינה של הילדים.

בברכה,

ריטה פרו-נסראלדין

מנהל ארצית "וְאַד אֶחָד | ECHAD"

ראש תחום גיל רץ חברה ערבית

ג'יינט אשלים

استهلال

القراء الأعزاء والعزيزات؛

لا بدّ من الإشارة إلى أنّ المطبخ البدوي التقليدي يتنازع ويتماهى مع البيئة الزراعية التقليدية المحلية، وما فيها من تربية لقطيع والمواشي.

في الآونة الأخيرة ولدواعي الاندماج في المجتمع الغربي، تم التخلّي عن أنواع الأغذية والأطعمة التقليدية الجيدة والغنية بالمكونات الغذائية لصالح الوجبات العصرية المصنّعة والسريعة.

وعلى هذا الأساس، يأتي هذا الكتاب بهدف التشجيع والتوجيه لثقافة غذائية سليمة.

وهو عمل يجمع ما بين العقيدة وعلم التغذية مع الجوانب الثقافية. وتعتمد معظم الوجبات الغذائية على وصفات شعبية من التراث العربي البدوي، والتي انتقلت من الأم لابنتها، وتمت المحافظة عليها من جيل إلى جيل.

هذا ونلاحظ ارتفاعاً في نسبة الوعي لأهمية الغذاء وتأثيره على الصحة البدنية والنفسية. ويرتكز التوجّه الحديث على التغذية البسيطة التي تسّرّ القلب وتفرّحه.

بالتألّي تظهر ممّيزات هذا الكتاب كونه يعرض وصفات تحتوي على مكونات غذائية ذكرها القرآن الكريم:

{... ادع لنا ربّك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها}

"سورة البقرة، آية 61"

و هذه المكونات المذكورة في كتاب الله تعالى تمّ دمجها في العديد من الوجبات المقدّمة في المطاعم الرّاقية.

يتوجّه هذا العمل للمجتمع البدوي العربي واليهودي على حد سواء، وكلّ من يبحث عن نظام غذائي صحيّ أصيل وسليم، غنيّ بالفيتامينات الطبيعية المباشرة وحالٍ من المواد الكيماوية.

وبين دفتيره وصفات غذائية غنية بالحديد، والتي تعتمد على موادّ خام من مكونات رخيصة الثمن ومتوفرة في البلاد، كالبقوليات والثباتات الموسمية المعروفة بتركيبتها الغذائية الغنية والمهمة، مثل

الخبّيز والملوخيّة.

كذلك فإنّ طريقة تحضير هذه الوصفات سهلة ومرحية حتّى للأشخاص الذين لا يملكون الخبرة أو المهارة في إعداد الطّعام.

هذا ويجرد الالتفات إلى أنّ مرحلتي الطفولة والمراهقة تتميّزان بالنمو والتّطوّر واكتساب عادات حياتيّة، منها مسألة التّغذية.

لذلك فإنّ التّغذية السليمة في هاتين المرحلتين تتيح النمو والتّطوّر الطبيعيّ، وتساهم في الحفاظ على صحة الأطفال واليافعين، كإدماج الأغذية الغنيّة بالحديد لضرورتها على صحة المرأة الحامل وعلى تطوير طفليها وطفليها.

كلي إيمان ويقين بأنّ الكتاب سيفتح أمامك عالماً من الكثير من الوصفات الغذائيّة، التي من شأنها أن تضمن وتوفّر العناصر الغذائيّة الضّروريّة لأعضاء الجسم وبنيته وأجهزته المختلفة.

مع خالص الاحترام والمودة

أورلي كروف

ممرضة مقتشة محلية مكتب الصحة
لواء الجنوب وزارة الصحة

הקדמה

קוראים יקרים,
המטבח הבדויי המסורתי מתקשר עם חקלאות מקומית מסורתית ועם כלכלת העדר.
בתקופה האחרונה, בשל ההתערות עם החברה המערבית, האוכל המסורי הטוב
והעשיר ברכיבים תזונתיים נזח לטובת האוכל המודרני המעובד ומהיר.

מטרתו של ספר זה לעודד ולהדריך לתרבות אכילה בריאה. הספר משלב אמונות ומידע
על תזונה עם היבטים תרבותיים. המתכונים בו מבוססים רובם על מאכלים מהתרבות
הארבית הבדויה שעשו מאם לביתה ונשתמרו מדור לדור.

ההכרה ההולכת ומתרחבת בחשיבות המזון לבריאות הגוף והנפשית והגמלה
העדכנית של חזקה לאוכל ביתי יומיומי ופשט שמחם את הלב, מאפייניות ספר זה. מי
שירצה ימצא הדים למתכונים גם בספר הספרים התנ"ך : ה"פריקה" הבדויה, שהיא
חיטה יロקה מעושנת, מוכרת במקרא כ"פרקיל" או "קלי" (ויקרא ב' 14, כ"ג 14). צמח
החווביה, המשמש בסיס למאכלים רבים, נקרא בעברית "חלמית" ומשתלב כיום במנות
רבות במסעדות גורמה.

הספר מיועד להילה הבדוית והיהודית אחת, ולכל מי שחפץ בתזונה בריאה ואוותנטית
עשירה ובויטמינים היישר מן הטבע ולא מוקפסת התרופות.

ਮוצעים בספר מתכונים עשירים בברזל המבוססים על חומרי גלם זמינים וזולים
הנמצאים בארץ בשפע, כמו קטניות, ושבים עונתיים הידועים בערכם התזונתי הגבוה,
כמו חוג'זה (חלמית) ומלוח'יה. המתכונים נוחים וקלים ליישום גם לקוראים שאינם
בקיאים ברזי הבישול.

תקופות הילדות וההתבגרות מתאפיינות בגידלה, בהתפתחות וברכישת הרגלים לחיים.
תזונה הולמת בגילאים אלו מאפשרת גידלה והתפתחות תקיןות ומסייעת לשמר על
בריאות הילדים. מזון עשיר בברזל חיוני במיוחד להתפתחות התינוק ולבリアותה של
האישה ההרה.

בטוחה אני כי תמצאו בספר זה מתכונים רבים שייעברו לךם ויספקו את הרכיבים
התזונתיים הנדרשים לפועלות תקינה של מערכות הגוף.

ברכה,

אורלי קרוב

אחות מפקחת אזורית
לשכת הבריאות מחוז דרום
משרד הבריאות

باقية شكر وتقدير

ننتهز الفرصة هنا لنعبر عن امتناننا وتقديرنا لكل الأشخاص الرائعين الذين ساهموا معنا في إعداد هذا الكتاب وإخراجه إلى النور. ونقدم باقة من جزيل شكرنا الصادق لكلٍّ مِنْ:

ليئورا شاحر - على إيمانها، وعلى مساندتها وتشجيعها طيلة مسار العمل.

أحلام أبو قرن أبو غانم وأفراد عائلتها - على مساعدتهم بجمع الوصفات الغذائية الرائعة وإعدادها وعلى الاستشارة الثقافية المهنية.

آمنة الصانع وأفراد عائلتها - على إتاحة الفرصة لنا لإجراء عملية تصوير الكتاب في بيتهما، والمساهمة في تنظيم أيام التصوير.

وضحة العطاونة - على مساعدتها في جمع الوصفات الغذائية، وفي إعداد وتجهيز المخبوزات والطبخات.

ياسمين أبو ديب - الصانع على الترجمة إلى اللغة العربية.

ازدهار شبيطة - على الترجمة للغة العربية مع التحرير.

وضحة أبو عصا - على مساهمتها في الأدوات التراثية التقليدية المتميزة من أجل التصوير.
إيفا حداد - على التصميمات المذهلة والديكور لأطباق الوجبات.

لكلية سبier (مدرسة الفن) - قسم التصوير على تصوير وانتاج الصور.
ياعيل عنbar - على الاستشارة الصحية.

روني حسون - مديرة برامج الصحة والتغذية في أشاليم على المراجعة المهنية وكتابه قسم من المواد.

عينات زينشيك، حنان الصانع، نوال أبو عيّاش، منال أبو قرن اللاتي ساعدن وساهمن في تنظيم وإعداد وصفات غذائية.

روتي باردو، دينا لبسكي - على مرافقة طواقم العمل بالحفل.

زينات بيسان - على مرافقة نشر هذا الكتاب.

"البرنامج الوطني- أطفال وشباب في خطر" على دعمهم لكتابة هذا العمل من خلال مشروع "الوقاية من فقر الدم".

وخلالص شكرنا موصول لطاقم الممرضات الرائع في مراكز رعاية الأم والطفل في النقب الشرقي على الدعم المهني والتشجيع الذي تلقّيته في كل مسار الجهد المبذول.

דברי תודה

הייתה לנו הזכות לעבוד עם אנשים נפלאים שתרמו לכתיבת ספר זה והצלחו, ולהם רוצים להודות עמוק לבינו :

ליורה שחיר, שהעניקה את ברכת הדרכ, האמינה, תמכה ועזרה לאורך כל הדרכ ;

לאחים אבו קרן ולבני משפחתה - על העזרה בליקוט המתכוונים הנדרים ובהכנותם ועל הייעוץ התרבותי המקצועני ;

לאמנה אלסנע ולבני משפחתה - שפתחה את ביתה לצילומי הספר ועזרה בארגון ימי הצילומים ;

לוזחה אלעטאה - שעזרה בליקוט המתכוונים וסייעה בהכנות המאפיים והتابשילים ;

לייסמן אבודיב-אלסנע - שתרגמה לעברית ;

לאזדהאר שביטה - על התרגומים והעריכה ;

לווזחה אבועסא - על תרומת האביזרים המסורתיים המיוחדים לצורכי הצילומים ;

לאוועה חדד - על העיצוב המרהיב למנות ;

למכלת ספר - בית ספר לאומנות החוג למדודי צילום על הפקט הצילומיים.

ליעל ענבר - על הייעוץ התזונתי ;

לרוני חסונ - מנהלת תוכניות בריאות תזונתית באשלים על התמיכה המקצועית בכתיבה חלק מהחומרים ;

לעינת זינציק, חנן אלסנע, נואל ابو-עאיש ומナル אבו-קרן, שעזרו בארגון ובהכנה של המתכוונים ;

לרותי פרדו, דינה לפסקי - על ליווי התהילה בשדה ;

לזינאת ביסאן - על ליווי תהליך ההוצאה לאור ;

لتוכנית הלאומית לילדים ונוער בסיכון - שהיוו זרז לכתיבת ספר זה באמצעות פרויקט למניעת אנמיה בפערתיים.

תודה רבה לכל הצוות הנדר של אחיות תchnות טיפת חלב בנגב המזרחי על התמיכה המקצועית, העידוד והחיזוק שננתנו לי לאורך כל הדרכ.

مقدمة

أعزائي وعزيزاتي

ندركاليوم أكثر من أي وقت مضى العلاقة بين تناول طعام سليم والصحة العامة، فهناك ارتباط وثيق بينهما. وهكذا فإن تناول وجبات متوازنة والتي من شأنها أن تزود الجسم بجميع المكونات الغذائية الازمة لعمل الجسم، وتمنحه إمكانيات لأن يعمل بشكل جيد، تسلط الضوء على اعتماد نظام غذائي متوازن.

في مسار حياتنا اليومية نلاحظ أن معظمنا لا يحرصون على تناول طعام مفيد ومعده، وأحد التوافقات الغذائية الأكثر شيوعاً جراء عاداتنا الغذائية هو نقص الحديد. ولا بد من الانتباه إلى أنه حدث تغير في السنوات الأخيرة، إذ تحول استهلاك الطعام من المأكولات البيتية التقليدية إلى خدمات الطعام السريع المصنوع.

هذا الطعام المصنوع غني بالدهون، والسكر، والملح والمواد الحافظة المضرة بالصحة. وهو يفتقر لعناصر غذائية هامة كالفيتامينات، والأملاح والألياف الغذائية. أما الوجبات الغذائية البيتية فهي في معظمها صحية أكثر لكونها تستخدم مكونات طازجة ومواد غير حافظة.

يهدف هذا الكتاب لتشجيع أفراد الأسرة وتوجيههم لاتباع نظام غذائي سليم وعادات تناول طعام صحي. كما أنه يقدم اقتراحات لوصفات طعام صحية غنية بالحديد بغية المحافظة على نسبة حديد سليمة في الجسم، والتي من شأنها أن تساهم في تطور نمو الطفل السليم والحفاظ على نسبة حديد كافية في الدم.

تستند هذه الوصفات الغذائية في معظمها على الأطعمة والمأكولات من التراث البدوي العربي، ودمج وصفات من ثقافات وحضارات أخرى.

وظيفة الحديد وفقر الدم (الأنيميا)

يعتبر الحديد أحد المعادن الهامة في أجسامنا، وله وظيفة ضرورية في إنتاج كريات الدم الحمراء، والتي من بين وظائفها توفير الأوكسجين لخلايا الجسم.

ويسبب انخفاض مستوى الحديد في الجسم انخفاضاً في نسبة الهموغلوبين (فقر الدم)، مما يؤدي إلى



انخفاض في نسبة الأوكسجين في خلايا الجسم.

ولا بدّ من التّنويه إلى أنّ مرض فقر الدّم له أسباب أخرى، منها الأمراض الوراثيّة. ولكن السبب الأكثر شيوعاً هو نقص الحديد. وقد أثبتت الأبحاث بـأَنَّ فقر الدّم من شأنه أن يؤثّر بشكل سلبيّ على النساء الحوامل، وعلى النّمو السليم للأجنة وللأطفال وللبالغين.

ولو نظرنا إلى تأثير نقص الحديد على الأطفال، لوجدنا أنّه قد يسبّب اضطراباً أو فقداناً للشهيّة، وضعفاً عاماً، وإرهاقاً، وضرراً في النّمو الدماغي والذهنيّ. أمّا نقص الحديد في أوساط البالغين فإنّه يسبّب إرهاقاً، وصعوبة في القيام بالأعمال اليوميّة. وعند الحوامل قد تحصل ولادة مبكرة، أو ولادة مولود يعاني من وزن خفيف جدّاً.

وبالتالي من المهم الوقاية من تبعات نقص الحديد من خلال التّغذية السليمة الغنيّة بالحديد.

 **تنقسم مصادر الحديد إلى قسمين، هما المصادر الحيوانية والمصادر النباتية. ونورد هنا بعض الإضاءات حولها:**

الحديد من المصدر الحيوانيّ؛ يتم امتصاصه في الجسم بصورة أفضل. هذا ويحتوي لحم الدجاج على نسبة أقلّ من الحديد، مقابل نسبة أكبر منه في لحم البقر والحبش.

الحديد من المصدر النباتيّ؛ يمكن إيجاد نسب من الحديد في أغذية نباتيّة، كالبقوليات: الفاصولياء الجافة (البيضاء)، العدس، الباذيلاء الجافة، الحمص، الفول، الطحينة من السمسم الكامل. إضافة إلى وجود نسب من الحديد في الكثير من أنواع الفواكه والخضار.

تعتبر البقوليات أطعمة صحّية جدّاً كونها تحتوي على عناصر غذائيّة مهمّة، كالحديد والبروتين والكالسيوم والألياف الغذائيّة. إضافة إلى أنّ ميزتها الكبرى تكمن في أنّ تكلفتها الماديّة زهيدة جدّاً وهي متوفّرة دائمًا. كذلك فإنّها لا تحتوي على زيوت مشبّعة وكوليسترول والتي من الأفضل الابتعاد عنها، لأنّها تسبّب أضراراً صحّية.

إنّ عملية امتصاص الحديد من الأطعمة النباتيّة أقلّ بكثير مقارنة بامتصاص الحديد من المصادر الحيوانيّة. كما أنّه يتحسّن امتصاص الحديد في الجسم، ويرتفع امتصاصه في الجهاز الهضميّ من خلال الجمع بين الأغذية النباتيّة الغنيّة بالحديد مع الأغذية الغنيّة بفيتامين C في الوجبة نفسها، كالخضار (البنودرة والفلفل الأحمر) والفاكهة (اللحمضيات من الليمون والبرتقال).

أهمية الوجبات الأسرية والتي يتناولها أفراد الأسرة معًا

تتميز مرحلتا الطفولة والمراهقة بالنمو والتطور الجسدي والذهني وامتلاك عادات صحية معينة تستمر على امتداد الحياة. تُسهم التغذية المناسبة في هذه الأعمار في تمكين الأطفال والراهقين من النمو والتطور بشكل سليم، وتساعدهم في الحفاظ على صحتهم.

هذا ويمكن للأهل من آباء وأمهات بصفتهم أصحاب القيادة في البيت تشجيع أبنائهم وبناتهم وتوجيههم لاكتساب عادات غذائية صحية وسليمة، من خلال محافظتهم هم أولاً على تناول وجبات صحية ومغذية. فالوجبات الأسرية والتي يتناولها أفراد الأسرة معًا هي فرصة ممتازة لأخذ استراحة من الضغط اليومي، ولتعزيز الروابط الأسرية والمشاركة سوية في الأحداث اليومية.

إيجابيات الوجبات الأسرية والتي يتناولها أفراد الأسرة معًا هي:

- تشجع على التواصل وعلى توطيد العلاقات بين أفراد الأسرة عبر الحوار والمحادثة أثناء تناول الوجبة.
- تساعِد على تعزيز العلاقة بين الأهل وأطفالهم/أولادهم.
- تساعِد على تطوير المهارات الاجتماعية لدى الأطفال والطلاب، مثل: المشاركة بمحادثة، واحترام الآخرين واحترام عادات الطعام.
- تساعِد الأطفال على الانكشاف على مجموعة واسعة من الأذواق والمذاقات وتجربة أنواع مختلفة من الأطعمة.
- فرصة جيدة للتعرّف على الاحتياجات الغذائية لدى الأولاد والبنات والتعرّف على مذاقاتهم وميولهم.
- تكشف الأطفال لأنواع مختلفة من الطعام وذلك يساعدهم على تنوع أنواع الأغذية التي يتناولونها.
- الطبخ سويًا مع الأبناء والبنات يتيح للوالدين فرصة لإكساب طفليهم وطفلتهم مهارات حياتية، ويفتح المجال أمام البالغين ليشكلوا قدوة وليكونوا بمثابة أنموذج إيجابي لأولادهم وبنائهم.

تناول الوجبات السريعة: لا يمكن معظم الأطفال والأولاد من تناول وجبة الإفطار في البيت قبل خروجهم إلى المدارس، أو أنهم يكتفون بتناول وجبة صغيرة وغير مغذية وذلك لضيق الوقت. أثبتت أبحاث كثيرة بأن نسبة المشاكل السلوكية في المدارس قد قلت بشكل ملحوظ، كذلك تحسنت القدرة على الاستيعاب والتعلم عند الأطفال والأولاد الذين تناولوا وجبة الإفطار كجزء من نظام

المدرسة اليوميّ.

يمكنكم أن تجدوا في هذا الكتاب وصفات غذائيّة لساندوبيتشات وشطائر مغذية وذات فائدة للأطفال في الرّوّضات وللأولاد في المدارس.

تناول وجبات غذائيّة خارج البيت

إنّ وجبة الفطور مهمّة جدًا للأطفال والشّباب لأنّ أجسامهم في عمليّة نمو وتطوّر. هذه الوجبة تزود الجسم بمركّبات ضروريّة جدًا كي يقوم بوظائفه بعد ساعات النّوم الطّويلة ليلاً.

قد لا يتمكّن الأطفال والشّباب من تناول وجبة الفطور قبل خروجهم للرّوّضة أو للمدرسة، أو أنّهم يأكلون وجبة صغيرة خفيفة وغير كافية.

وقد أظهرت الأبحاث بأنّ المشاكل السّلوكيّة المرتبطة بالطّاعة والانصياع للقوانين قلت في الصفوف، وتحسّنت القدرة على التركيز والاستيعاب عند الأطفال والأولاد الذين تناولوا وجبة خلال الإطار التعليمي.

في هذا الكتاب يمكنكم أن تجدوا نماذج لشطائر وساندوبيتشات معدّة للأطفال والشّباب في الرّوّضة والمدرسة. وتحضير هذه السّاندوبيتشات والشّطائر للرّوّضة وللمدرسة هي فرصة أخرى لنا نحن الأهالي كي نعتني بصحة أبنائنا وبناتنا.

نصائح لتحسين وتنجيع امتصاص الحديد

ما سنورده من وصفات غذائيّة هنا تشتمل على نصائح لتحسين عمليّة امتصاص الحديد من الأغذية النّباتيّة الغنيّة بالحديد:

- المصادر النّباتيّة للحديد متواجدة في: البقوليات (حمّص، فاصولياء، عدس، فول جاف، بازيلاء)، طحينة خام، جوز، لوز، بذور عباد الشّمس، خبّيزه، ملوخيّة، لوبياء، بامية، فول أخضر، سبانخ، بقدونس، شومر، كزبرة.

- بالإمكان إضافة حمّص مسلوق أو أيّ نوع آخر من البقوليات للأرز أو للطّعام المحضر في البيت، وذلك لزيادة نسبة الحديد.

- من الممكن تحسين وتنجيع امتصاص الحديد بواسطة إضافة أغذية غنيّة بفيتامين C كالليمون، والبندورة، واللفلف الأحمر والأصفر، والحمضيات.

- من المفضل الامتناع عن شرب الشّاي والقهوة واللّحـip، وعدم أكل الشوكولاتة بعد تناول الطّعام الغني بالحديد لأنّ تناولها من شأنه أن يعرقل عملية امتصاص الحديد.
- من المهم أن يشكل البالغون والبالغات قدوة إيجابية وأنموذجاً يحتذى به أثناء تناولهم الطّعام مع أطفالهم وطفلاتهم.

توصيات لاستخدام هذا الكتاب

نظافة اليدين: المحافظة على نظافة اليدين من شأنه أن يساعد على منع تلوث الأغذية بالبكتيريا. ينبغي غسل الأيدي بالماء والصابون وفركها جيداً تحت مياه الحنفيّة/ الصنبور الجاري لمدة 20 ثانية، والتَّأكّد من غسل ما بين الأصابع وظاهر الكف.

نظافة الطّعام: لضمان خفض كمية المبيدات الحشرية والحد منها، ينبغي غسل الفواكه والخضروات تحت مياه الحنفيّة/ الصنبور الجاري، وفركها بالصابون وفرشاة الغسل السريع. ومن الملاحظ أنّ ما يقوم به معظمنا من وسائل وقاية وتغسيل الخضروات والفواكه بسرعة تحت الماء لا يكفي.

أدوات المطبخ المستخدمة في تحضير الوصفات: يمكن استخدام عدد من المعدّات الكهربائية لتحضير عدد من الوصفات لتجهيز بعض أنواع المأكولات والأطعمة، مثل: خلاط مخصص لتحضير الطّعام سواء كان يدوياً أو كهربائياً (ميكسر)، أو هاون ومدققة.

الطّبخ المشترك مع الوالدين والطفل: إعداد وجبة أسرية مشتركة يتناولها أفراد الأسرة معًا هي فرصة لاكتساب مهارات التّعلم والتعلّم وتوطيد العلاقات الأسرية.

توصيات ونصائح لتقديم الوصفات: أضيفت في بعض الوصفات نصائح وتوصيات لكيفيّة التقديم، مثل وصفات ينصح فيها بتقديم شرائح الخبز أو الأرز إلى جانب الطبق.

قوانين لحفظ الأغذية: ينبغي حفظ الأطعمة والأغذية التي من مصادر حيوانية في الثلاجة لتفادي تلفها السريع، مثل: البيض، اللّحم، الدجاج، السمك. إضافة إلى أنه يجب الاهتمام بتاريخ انتهاء صلاحيتها وعدم استهلاك المواد الغذائيّة منتهية الصلاحية.

الوصفات المناسبة لستة أشخاص: إذا كان عدد الأشخاص أكثر من ستة يجب زيادة كمية المقادير.

نوع البقوليات: في كلّ وصفة تحتوي على بقوليات من نوع: الفول، الفاصولياء، البازيلاء الجافة والحمص من المهم نقعها لمدة ليلة كاملة قبل إعدادها للطبخ.

מבוא

היום, יותר מתמיד, ידוע הקשר בין אכילה בריאה למצב בריאותי כללי. אכילה מואזנת המספקת לגוף את כל רכיבי התזונה החיווניים לפעילותנו, משפרת את תפקוד הגוף. במהלך חיינו היומיומיים שלנו, רבים מאייתנו איננו מקפידים לאכול אוכל בריא. אחד החסרים הנפוצים בתזונה כיום הוא מחסור בברזל.

בשנים האחרונות מתרכז תהליך של מעבר ממזון מסורתי-ביתי למזון מהיר, מעובד ומtooש. המזון המעובד עשיר בשומן, בסוכר, במלח ובחומר ישימור המזיקים לבריאות, ושל ברכיבים חשובים ובריאים כגון ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים. בישול ביתי הוא לרוב בריא יותר, שכן משתמשים בו במזון טרי.

מטרתו של ספר זה היא לעודד ולהדריך משפחות לתזונה בריאתוליה להרגלים של אכילת מזון בריא. הספר מציע מתכונים בריאים ועשיריהם בברזל, כדי לשמר על רמת ברזל תקינה בגופנו המשיימת להתפתחות תקינה של הילד ולמניעת אנמיה (מצב שלרובה מצביע על חוסר בברזל בגוף). המתכונים מבוססים ברובם על מאכלים מהתרבות הבדויה והערבית בשילוב מתכונים מתרבויות אחרות.

תקפיך הברזל ומחסור בברזל (אנמיה)

ברזל הוא אחד המינרלים החשובים בגוף. אנו מקבלים אותו באמצעות המזון. יש לו חלק נכבד ביצירת כדוריות הדם האדומות, שאחד מתפקידיהו הוא לספק חמצן לתאי הגוף. החמצן ב כדוריות הדם האדומות מובל לכל תא הגוף על גבי חומר הקורי המוגלובין, המכיל ברזל. מחסור בברזל גורם לרמת המוגלובין נמוכה ולאנמיה, ופגוע באספקת חמצן לתאי הגוף. אספקת חמצן נאותה דרושה לתפקוד תקין וליכולת של תא הגוף להפיק אנרגיה.

לאנמיה סיבות נוספות, כמו בעיה בספיגת הברזל או מחלות שונות, אולם הסיבה השכיחה ביותר היא מחסור בברזל בתזונה. מחקרים מראים שאנמיה עלולה לפגוע בהתפתחות התקינה של האישה, האישה ההרבה, התינוק והילד. חוסר בברזל אצל תינוקות וילדים עלול לגרום לחוסר תיאבון, חולשה ועייפות ואף לפגוע בהתפתחות השכלית. בנשים אנמיה עלולה לגרום לעייפות וקשיים בתפקוד היומי, ואילו לנשים הרות היא עלולה להוביל לילדת מוקדמת ולילדת תינוק בממשקן נמוך. חשוב לדעת כי ניתן למנוע זאת בעזרת תזונה נבונה ועשירה בברזל.

מקורות הברזל מן החי ומן הצומח

בשר (בקר, כבש, הודו ועוף) מכיל ברזל הנספג בכמות גבוהה בגוף. חשוב לדעת שכמות הברזל בעוף נמוכה ממכמותו בבקר ובהידו.

ברזל נמצא גם במזונות מן הצומח כמו קטניות: שעועית יבשה, עדשים, אפונה, חומוס, פול, בטחינה משומשות מלא וכן בפירות וירקות.

קטניות הן מזון בריא מאד המכילות ברזל, חלבון, סידן וסיבים תזונתיים. כמו כן, הן לא מכילות שומן רווי וכולסטרול – רכיבים שכדי להפחית בצריכתם. יתרונן הגדול הוא שהוא זולות וזמינות, וחמי המדף שלهن ארוכים.

ספריגת הברזל ממזונות מן הצומח נמוכה מספיגת הברזל מן החי. אפשר להגבר את ספריגת הברזל במערכת העיכול על ידי שילוב מזון מן הצומח העשיר בברזל עם מזונות עשירים בוויטמין C, כמו ירקות (עגבניה, פלפל אדום) ופירות (ליימון, תפוז) באותה ארוחה.

משמעות הארוחה המשפחתיות

תקופות הילדות וההתבגרות מתאפיינות כאמור בגדייה, בהתפתחות וברכישת הרגלים לחיים. תזונה הולמת בגילאים אלו מאפשרת גדייה והתפתחות תקיןות ומסייעת לשימור על בריאות הילדים. יש ביכולתנו ההורים, כמנחים משק הבית, לעודד ולכוון את ילדינו הצעיריים והמתבגרים להרגלי אכילה בריאים בכך שנקפיד על ארכחות בריאות ומזינות כדי לאפשר תפקוד יומיומי תקין.

ארוחות משפחתיות הן הזדמנויות מצוינת לקחת פסק זמן, לחזק את הקשר המשפטי תוך שיתוף באירועי היום של בני המשפחה. הארוחה המשפחתיות מעודדת הידבות, ושיח וכן מחזקת את הקשר בין ההורים לילדייהם; מטמיעה ערכים כגון בריאות, שיתופיות, מתן כבוד לזרות ולאוכל; מאפשרת לילדים להיחשף למגוון של טעמים ולהתנסות בסוגי מזון שונים; מזמנת הקשבה לצרכים התזונתיים של הילד והכרה של העדפותיו; מאפשרת להורים ללמד את ילדיהם מיומנויות וכיישורי חיים, לרבות ביישול פשוט, ומהויה להם הזדמנויות לשמש בעבורם דוגמה חיובית.

ארוחות מחוץ לבית

ארוחת בוקר היא ארוחה חשובה מאוד לילדים ולבני נוער המצוויים בתהיליך של גדייה. היא מאפשרת לגוף לקבל רכיבים תזונתיים החשובים לתפקודו התקין לאחר שנת הלילה.

ילדים ובני נוער לא תמיד מספיקים לאכול לפני שהם יוצאים לגן ולבית הספר או שהם אוכלים בבית ארוחה קטנה ולא מספקת. במחקריהם נמצא כי בעיות המשמעת בכיתות פחתו והשתפרה יכולת ההקשבה והלמידה של ילדים שאכלו ארוחה במסגרת החינוכית. בספר זה תוכלו למצוא דוגמאות לכרייכים שמכינים לילדים ולבני נוער היוצאים למסגרות הלימוד. הכנות הכריך לגן ולבית הספר היא חזדמנויות נוספת לנו ההורים לדאוג לבリアותם של ילדינו.

המלצות לשיפור ספיגת הברזול

המתכוונים המובאים להלן כוללים המלצות לשיפור ספיגת הברזול ממזונות צמחיים עשירים בברזול.

מזונות מן הצומח העשירים בברזול הם לדוגמה קטניות (חומוס, שעועית יבשה, עדשים, פול יבש, אפונה יבשה), טחינה גולמית משומשות מלא, אגוזים, שקדים, גרעיני חמניה, חובייה, מלוח'יה, לוביה, במיה, פול ירוז, תרד, פטrozיליה, שמיר וכוסברה.

ניתן לשפר את ספיגת הברזול ממזונות מן הצומח על ידי הוספת מאכלים עשירים בוויטמין C, כמו: עגבניה, פלפל אדום וצחוב ופירוט הדר (ליימון, תפוז, אשכולית).

אפשר להוסיף לימון לחומוס, לטחינה ולפול. הדבר משפר את טעמו של האוכל ומגדיל את ספיגת הברזול.

רצוי לא לשנות תה, קפה, חלב או שוקו לאחר אכילת מזונות עשירים בברזול לאחר שמזונות אלו מעכבים את ספיגת הברזול.

המלצות לשימוש בספר זה

היגיינת הידיים: שמירה על היגיינת הידיים מסוימת במניעת זיהום המזון על ידי חיידקים. יש לרוחץ ידיים היטב במים ובסבון מתחת לברזול במשך 20 שניות לפחות ולהקפיד לרוחץ את פנים כף היד, גב כף היד ובין האצבעות.

היגיינת המזון: כדי להפחית את כמות חומרי הריסוס יש לשטוף את הפירות והירקות במים זורמים ולקרצף אותם בעוזרת סבון וمبرשת קטנה. שטיפה מזורצת מתחת לברזול כפי שרובנו נהגים לעשות אינה מספקת.

כלי מטבח שעוזרים בהכנות המתכוונים: בכל המתכוונים הנعزيزים בכלים חמליים לעיבוד המזון, ניתן לבחור בכל אחת מהאפשרויות הבאות: מעבד מזון (ידני או חשמלי), מכתחש ועלי.

בישול משותף של הורה - ילד: הכנת ארוחה משפחתית משותפת היא כאמור הזדמנויות לרכיבת מינימניות ולמידה תוך חיזוק הקשר המשפחתי.

המלצות להגשת המתכונים: בחלוקת המתכונים מצוינה תוספת להגשה, כמו לחם או אורז.

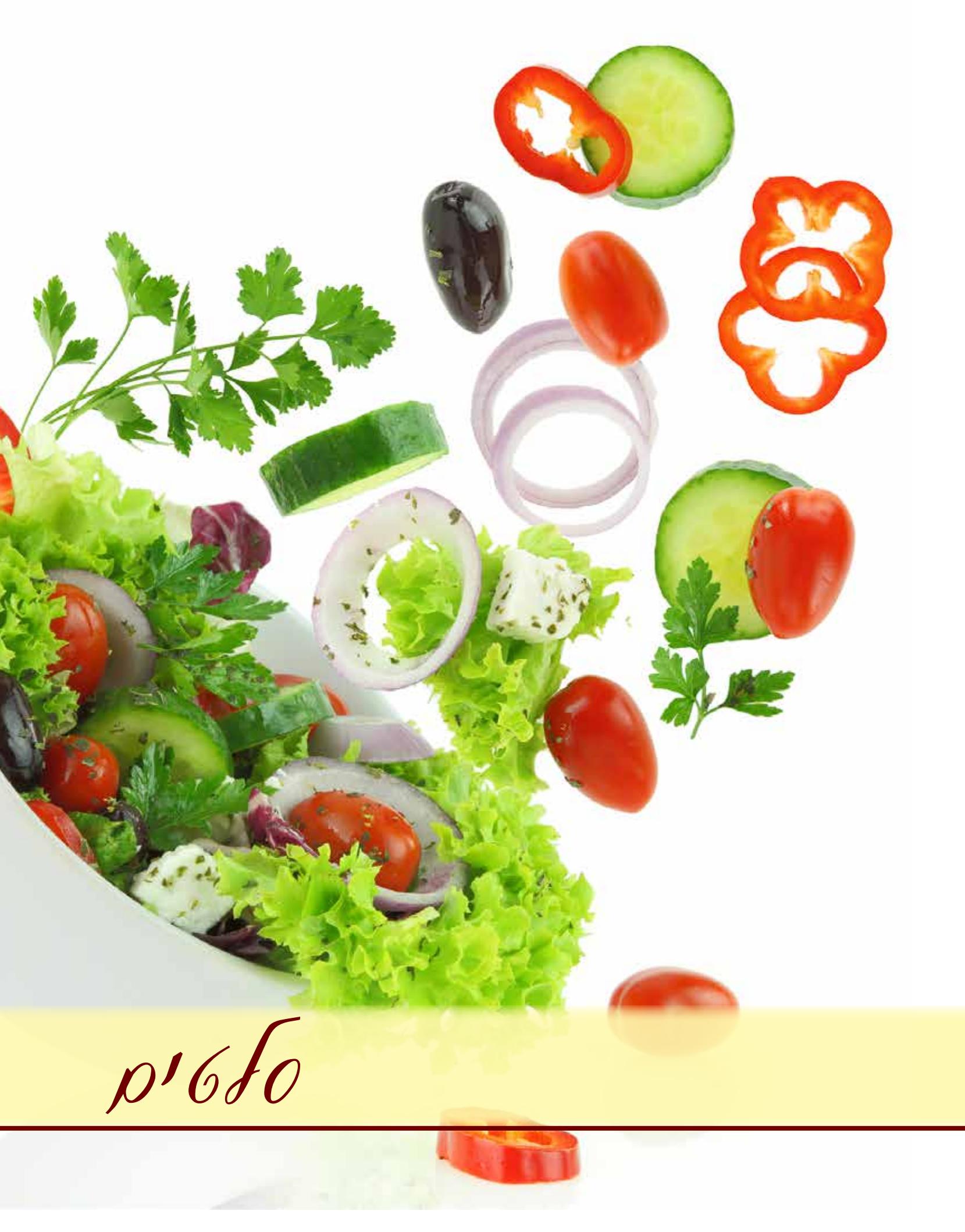
כל המתכונים המובאים כאן מיועדים לשישה סועדים. יש לשנות את כמות המצרכים בהתאם למספר הסועדים.

כללים לשמירת אוכל: מזונות מן החי, כגון ביצים, בשר, עוף ודגים, יש לשמור במקרה כדי למנוע קלקלת מהיר של המזון. כמו כן, יש להקפיד על תאריך התוקף הרשום על האריזה ולא לצרוך מזון שפג תוקפו.

השראית קטניות: קטניות מסווג פול יבש, שעועית, אפונה יבשה וחומוס יש להשרות לפני הבישול לפחות לילה שלם לפחות.



سلطة



p'650



سَلَطَات

تشكّل السّلطة فرصة وإمكانية متاحة لاستكمال وجباتنا الغذائيّة من خلال مجموعة متنوّعة من الخضراوات. والسلطة من الأطعمة الطّازجة والمنعشة، كونها تحتوي على أنواع من الخضار الغنيّة بالكثير من العناصر الغذائيّة الّازمة للجسم، مثل: الفيتامينات، والمعادن (الحديد، الكالسيوم، الماغنيزيوم وغيرها)، والألياف الغذائيّة، والماء، ومضادّات الأكسدة وغيرها.

هناك أصناف كثيرة من السّلطات والتّي يتمّ تحضيرها بصور وأشكال مختلفة، منها المتماسكة والصلبة، ومنها المسلوقة والقابلة للذّهن. هذا ويترّض الطّفل إلى الملمس المتنوّع للسلطة وللألوان المختلفة فيها، مما يتيح له فرص التّعلم وتطوير مهارة المضغ وإثراء المفاهيم أيضًا.

نستعرض في هذا الفصل أنواعًا من السّلطات المكوّنة من البقوليات والحبوب، إضافة إلى سلطات يمكن دهنها (مثل الطّحينة، الحمّص، العدس وغيرها). ومن المهمّ أن نشير إلى أهميّة القيام بإضافة أنواع من الخضار على كلّ وجبة.

سَلَطَة عَرَبِيَّة مَعَ الطَّحِينَة

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|--|
| نقطّع الخضراوات مع قشرها لمكعبات صغيرة. | ٤ حبّات بندورة. ٢ حبتان من الخيار |
| تفرم فرمًا ناعمًا. | ٢ فصان (سنّان) من الثوم رزمة بقدونس قليل من النّعناع - حسب الرّغبة |
| نخلط الطّحينة مع الليمون والملح جيّدًا. نخلط جميع الموادّ جيّدًا ونقوم بتقديمها. | كأس طحينة السمسم الكامل عصير ليمونة واحدة ملح - حسب الرّغبة |





סלטים

סלט מהווה הזדמנות להעשיר את התזונה שלנו במגוון ירקות. סלט הוא מזון טרי, רענן, ומורכב מירקות העשירים ברכיבי תזונה רבים החשובים לגוף: ויטמינים, מינרלים (כמו ברזול, סיידן ומגנזיום), סיבים תזונתיים, מים, נוגדי חמצון ועוד. קיימים סלטים במקומות שונים: מוצק, רך-مبושל וממרח. הילד נחשף למוקמים ולצבעים שונים, דבר המאפשר למידה ופיתוח מיומנויות לעיסה והעשרה של מושגים.

בפרק זה מובאים גם סלטים עשויים מקטניות ומדגנים, וגם סלטים שמהווים מריח (כמו: טחינה, חומוס וממרח חדשים). עם זאת, כדאי לזכור לשלב ירקות בכל ארוחה

סלט ערבי עם טחינה

| אופן ההכנה | מרכיבים |
|--|--|
| חותכים את הירקות עם הקליפה לקוביות קטנות. | 4 עגבניות 2 מלפפונים |
| קוצצים דק. | 2 שיני שום צרור פטרוזיליה מעט עלי נعنע לפי הטעם |
| מערבים את הטחינה עם מיץ הليمון והמלח. מערבים הכל היטב ומגישים. | 1 כוס טחינה גולמית משומשות מלא 1 לימון סחוט מלח לפי הטעם |



سلطنة عربية مع الطحينة

салат арабский с тмином



سلطة الفول مع الحمص

| طريقة التّحضير | المقادير |
|--|--|
| نقوم بتبديل الماء، ثم نسلق الفول والحمص في الطّنجرة لمدة نصف ساعة، ثم نصفّي الخليط من الماء. | كأس فول جاف منقوع بالماء لمدة ليلة كاملة نصف كأس حمص جاف منقوع بالماء لمدة ليلة كاملة |
| نضيف الثوم المقطع النّاعم والفلفل الأخضر، ونطحنه ونهرسه مع الفول والحمص حتّى نحصل على خليط متماسك. | 2 فصٍ ثوم مفروم ناعم 1 فلفل أخضر مفروم ناعم أو حسب الرّغبة |
| نخلط الطّحينة مع الليمون والملح جيّداً. نخلط جميع الموادّ جيّداً ونقوم بتقديمها. | ½ كأس طحينة خام من السمسم الكامل عصير ليمونة واحدة قليل من الملح |
| نقوم بتزيين الطّبق المقدّم بالبقدونس. | بقدونس مفروم للزّينة |



سلطة الفول مع الحمص

سلط فول عـم حـومـوس



סלט פול עם חומוס

| אופן התכנה | מצרכים |
|--|--|
| מחליפים את המים וմבשלים בסיר את הפול והחומוס במשך כחצי שעה. מסננים את החומוס לאחר הבישול. | кус פול יבש שהושרה במים במשך הלילה. 1/2 כוס גרגירי חומוס שהושרו במים במשך הלילה. |
| מוסיפים את השום הקצוץ ואת הפלפל הירוק. טוחנים הכול במעבד מזון עד לקבלת מיחית. | 2 שני שום קצוצות. 1 פלפל ירוק קצוץ דק או לפי הטעם. |
| למיחית שקיבלו מוסיפים את הטחינה, מיץ הליימון והמלח ומעריבבים היטב. | 1/2 כוס טחינה גולמית משומশום מלא. 1 לימון סחוט. קורט מלח. |
| מעטרים עם פטרוזיליה מעל הממרח ומגישים. | עלי פטרוזיליה קצוצים לפי הטעם. |



سلطة الفول الأخضر وزيت الزيتون

| طريقة التّحضير | المقادير |
|--|---|
| <p>يُطبخ الفول مع الماء والملح لمندّة 8 دقائق. يُصْفى وينقل إلى وعاء.</p> | 1 كأس فول طازج أو مجّمّد بدون القشرة 5 كؤوس من الماء ملح - حسب الرّغبة |
| <p>نضع في مقلاة زيت زيتون، ثم نقلّي البصل والفلفل والفطر لمدة 3 دقائق.</p> | 1/4 ربع كأس زيت زيتون 2 بصلتان مقطّعتان 1 فلفل أحمر حار - حسب الرّغبة 1/2 نصف كأس فطر (ففع) مقطّع |
| <p>نضيف الفول والبصل الأخضر والثوم، ثم نقلّيها لمندّة 4 دقائق إضافيّة. نضيف الملح والفلفل وعصير الليمون وورق الأورجano والنعناع، ونقوم بقلّيها لمندّة دقيقتين إضافيّتين.</p> | 3 بصل أخضر مقطّع 2 فصان (ستان) ثوم ملح - حسب الرّغبة عصير حبتين من الليمون ملعقة من ورق الأورجano الطازج والمفروم بشكل ناعم 1/2 نصف كأس نعناع مقطّع ناعم |



סלט פול י록 ושמן זית

| אופן ההכנה | מרכיבים |
|--|--|
| <p>מבשלים את הפול עם מים ומלח כ-8 דקות.</p> <p>מסננים את הפול ומעבירים לkuרחה.</p> | <p>כוس פול, קפוא או טרי ללא קליפות 5 כוסות מים מלח לפי הטעם</p> |
| <p>במחבת שמים שמן זית ומטגנים את הבצל, הפלפל והפטריות כ-3 דקות.</p> | <p>1/4 כוס שמן זית 2 בצלים קצוצים 1 פלפל אדום חריף לפי הטעם 1/2 כוס פטריות חתוכות</p> |
| <p>מוסיפים את הפול, הבצל היירוק והשומן ומטגנים כ-4 דקות נוספות.</p> <p>מוסיפים את מלח, את מיץ לימון, את עלי האורגנו והנענע ומטגנים עוד כ-2 דקות.</p> <p>מעבירים את תכולת המחבת לkuרחה, מצננים מעט ומגישים.</p> | <p>3 בצלים ירקניים קצוצים 2 שני שום קצוצים מלח לפי הטעם 2 לימוןים סחוטים 1 כף עלי אורגנו טריים קצוצים 1/2 כוס עלי נענע קצוצים</p> |



سلطة الطّحينة

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|---|
| <p>نخلط في الوعاء الطّحينة والماء البارد.</p> <p>يضاف إليها عصير الليمون والثوم المهروس والملح ويخلط جيداً.</p> | كأس طحينة خامٌ من السمسم الكامل كأس ماء بارد عصير ليمونة واحدة 2 فصان (سنان) من الثوم ملح - حسب الرّغبة |
| <p>للتربيين يوضع على الطّحينية - سلطة الطّحينة - أوراق القدونس أو الكزبرة والفلفل الأخضر المفروم.</p> | أوراق بقدونس أو كزبرة للتربيين فلفل أخضر مقطع للتربيين |



סלט טחינה

| אופן ההכנה | מצרכים |
|---|--|
| <p>מערבים בקערה את הטחינה ואת המים הקרים. מוסיפים את מיץ הלימון, השום והמלח ומערבים היטב.</p> | <p>כוס טחינה גולמית משומשים מלא 1 כוס מים קרים 1 לימון סחוט 2 שני שומ כתושות מלח לפי הטעם</p> |
| <p>לעיטור מפזרים מעל הטחינה עלי פטרוזיליה או כוסברה ופלפל ירוק קצוץ.</p> | <p>עלי פטרוזיליה/косברה קצוצים לפי הטעם 1 פלפל ירוק קצוץ.</p> |

سلطة الحمّص مع الطّحينة

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|--|
| <p>نقوم بوضع الحمص المنقوع في طنجرة وفيها لتر ماء، ونطبوخه على نار هادئة لمدة ساعة تقريباً، ويضاف إليه بيكربونات الصودا، ونتركها تغلي حتى يلين الحمّص ويستوي.</p> <p>ثم نصفّيه من الماء ونضعه في الخلّاط الكهربائيّ ونهرسه.</p> | <p>$\frac{1}{2}$ نصف كغم حمّص جافٌ منقوع بالماء لمدة ليلة كاملة.</p> <p>ملعقة صغيرة صودا للشرب (بيكربونات).</p> |
| <p>نضيف الطّحينة والملح والليمون إلى كأس ماء، ونقوم بخلط المزيج حتّى نحصل على خليط متماسك، يضاف إليه الثوم ويخلط ثانية.</p> | <p>1 كأس طحينة خامٌ من السمسم الكامل.</p> <p>ملح - حسب الرّغبة</p> <p>عصير ليمونتين.</p> <p>كأس ماء بارد.</p> <p>2 فصان (ستان) من الثوم.</p> |
| <p>نضع الخليط في طبق التقديم ونزيّنه بالبقدونس والفلفل.</p> | <p>أوراق بقدونس مفروم.</p> <p>1 فلفل أخضر أو أحمر مفروم للزّينة</p> <p>-حسب الرّغبة.</p> |



סלט חומוס עם טחינה

| הוראות הכנה | מרכבים |
|--|--|
| <p>שמים את גרגירי החומוס בסיר, מוסיפים ליטר מים ומבשלים על аш נמוכה כשעה. מוסיפים אבקת סודה לשתייה לחצי השעה האחרונה עד להתרככות הגרגירים. מסננים את החומוס מהמים ומעבירים למאכל מזון.</p> | $\frac{1}{2}$ ק"ג גרגרי חומוס שהושרו במים במשך הלילה 1 כפית סודה לשתייה |
| <p>מוסיפים למאכל המזון את الطائف, המלח, מיץ הליימון והמים וטוחנים לעיסה עדינה וחלקה. מוסיפים את השום וטוחנים שוב.</p> | 1 כוס טחינה גולמית משומשים מלא מלח לפי הטעם 2 לימון סחוטים 1 כוס מים קרמים 2 שני שום |
| <p>מעבירים לצלחת ומעטרים בפלפל ועלי פטrozיליה צוצים.</p> | צורר פטrozיליה צוץ 1 פלפל ירוק או אדום צוץ לפי הטעם |



سلطه التبولة

| طريقة التّحضير | المقادير |
|--|---|
| يوضع البرغل في وعاء، ويُنقع بماء بارد لمدة ربع ساعة تقريباً. ثم نقوم بنشره وعصره من الماء، ويوضع في وعاء كبير. | ١ كأس برغل ناعم |
| نخلط كل المواد معاً في وعاء | ٢ ضمّتان بقدونس مقطّع ناعم. ١ ضمّة نعناع مغسلة ومفرومة بشكل ناعم ٤ خيارات ١ بندورة مفرومة بشكل ناعم ٤ بصل أخضر مفروم ناعم |
| نضيف الزيت والملح وعصير الليمون حسب الرّغبة إلى الخليط. | ٤/١ ربع كأس زيت زيتون ملح عصير ليمونتين |
| تقديم التبولة مع أوراق الخس في الطبق. | أوراق خس مغسلة |



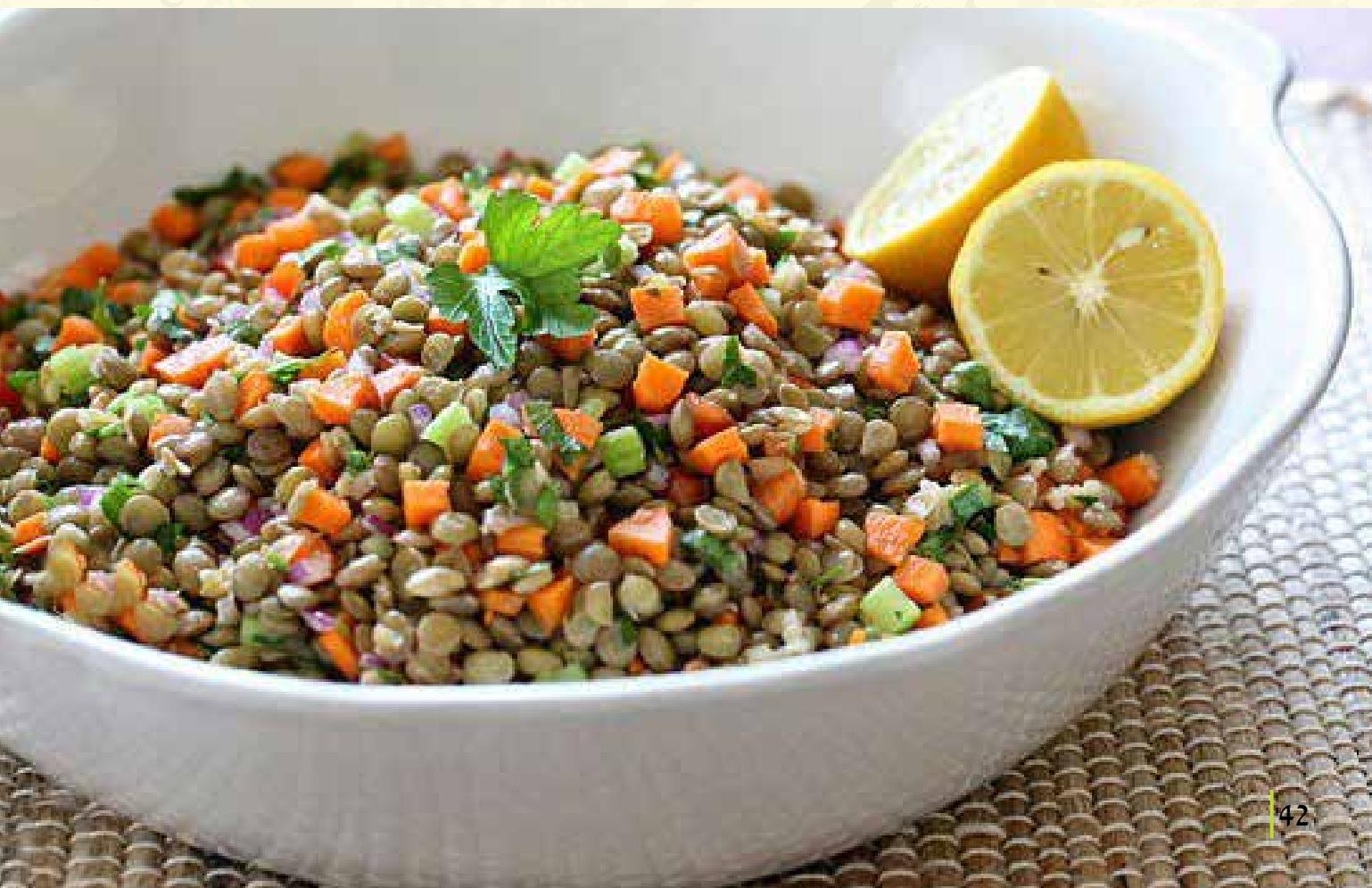
סלט טבולה

| אופן ההכנה | מצרכים |
|---|---|
| <p>משרים בקערה במים קרים כربع שעה.</p> <p>סוחטים את המים ושממים את הבורגול בקערה גדולה.</p> | 1 כוס בורגול |
| <p>מערבים את כל החומרים בקערה.</p> | 2 צரורותПетровиља שטופים וקצוצים דק 1 צור נגע שטופ וקצוץ דק 4 מלפפונים קצוצים דק 1 עגבניות קצוצה דק 4 בצלים ירקום קצוצים דק |
| <p>מוסיפים את שמן הזית, המלח ומייצ הליימון.</p> | 1/4 כוס שמן זית מלח לפי הטעם 2 לימון סחוטים |
| <p>מגישים עם עלי חסה.</p> | עליה חסה שטופים |



سلطة العدس البني

| طريقة التّحضير | المقادير |
|--|---|
| نطّب العدس مع الماء لمدة 30 دقيقة. ندق العدس بالمدقّة. | 3 كؤوس عدس بني 3 كؤوس ماء |
| نصيف إليه عصير الليمون والثوم وزيت الزيتون والملح، ثم نخلط المكونات جيداً. | عصير ليمونتين 3 فصوص (أسنان) ثوم مهروسة $\frac{1}{4}$ ربع كأس زيت زيتون ملح - حسب الرغبة |
| نرشّ فوق السلطة الفلفل الأخضر المفروم بشكل ناعم عند تقديمها. | فلفل أخضر حار أو حلو مقطع |



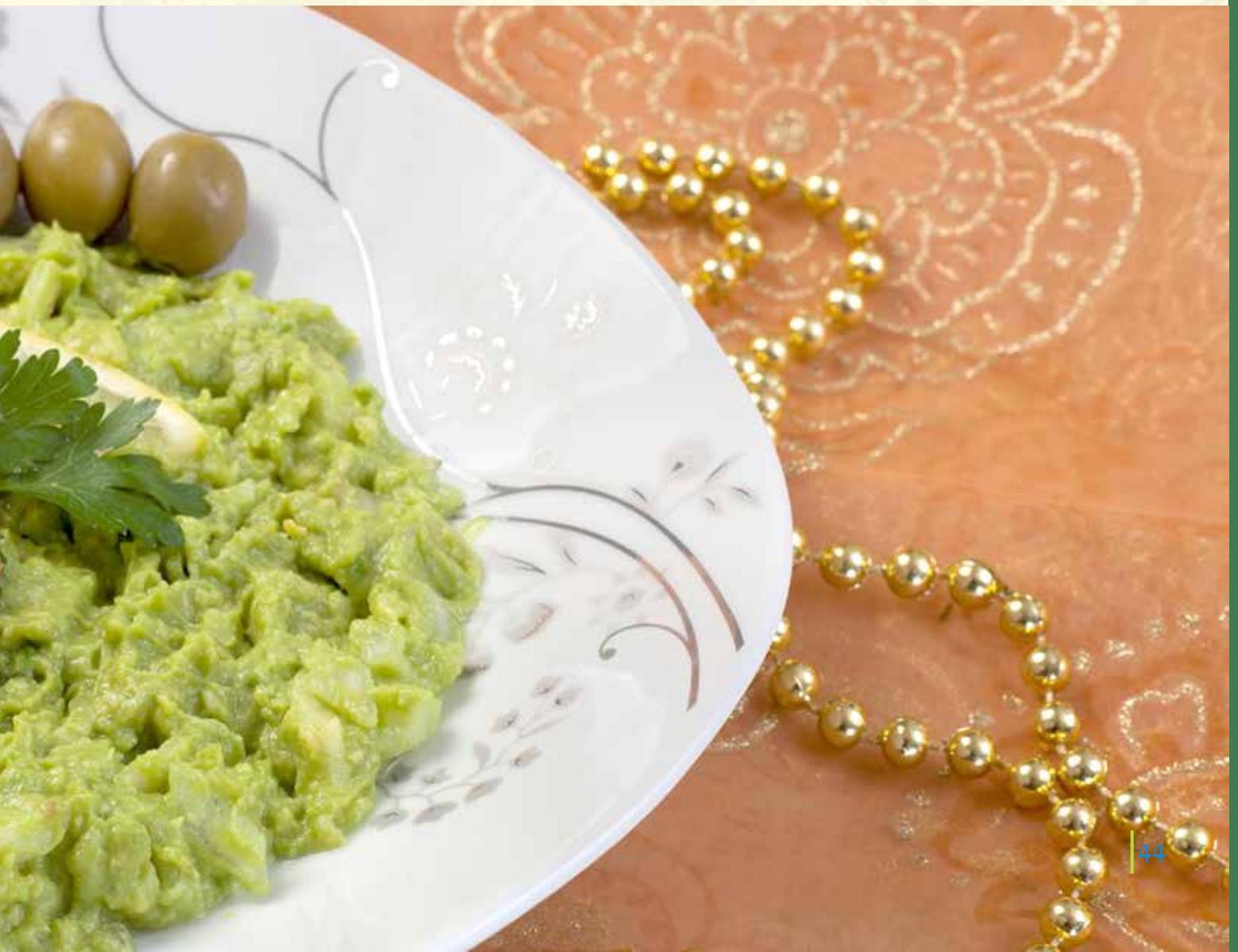
סלט עדשים חומות

| אופן הכנה | מצרכים |
|---|---|
| מבשלים את העדשים במים רותחים 30 דקות. מעוכים את העדשים במעבד מזון או במכתש ועלי. | 3 כוסות עדשים חומות שלמות 3 כוסות מים |
| מוסיפים את מיץ הליימון, השום, שמן הזית והמלח ומעריבבים היטב. | 2 לימוןים صغוטים 3 שיני שום כתושות ¼ כוס שמן זית מלח לפי הטעם |
| מפזרים מעל הסלט פלפל ירק קצוץ דק ומגישיים. | פלפל ירק מתוק או חריף קצוץ דק |



سلطة أفوکادو بالليمون

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|--|
| نقوم بخلط الأفوكادو مع البصل أو الثوم، ثم نضيف الليمون والملح ونخلطه جيداً. | 1 كيلو أفوکادو مقشر ومهروس 2 بصل أخضر مقطع أو 4 فصوص (أسنان) ثوم مهروسة ½ نصف كأس ليمون ملح - حسب الرّغبة |
| نقوم بخلط الفلفل مع الأفوكادو، ونقّمه مع شرائح الخبز. | فلفل أحمر حلو مفروم ناعم |



סלט אבוקדו וליימון

| אופן ההכנה | מצרכים |
|---|---|
| <p>מערבים את האבוקדו עם הבצל או עם השום. מוסיפים את מיץ הלימון והמלח, מערבים ומגישים.</p> | <p>1 ק"ג אבוקדו מכבול ומעור 2 בצלים ירוזאים חתוכים דק או 4 שני שום כתושות 2 לימון סחוטים מלח לפי הטעם</p> |
| <p>מערבים את הפלפל עם האבוקדו ומגישים עם לחם.</p> | <p>פלפל אדום מתוק, כצוץ דק</p> |



سلطة باذنجان مع الطّحينة

| طريقة التّحضير | المقادير |
|--|--|
| <p>نغسل الباذنجان ونشويه على نار هادئة لمدة 15 دقيقة تقريباً؛ نقوم بتنقيليب الحبّات لكلّ الجهات حتّى تحرق الفشرة، ويصبح الباذنجان ناضجاً.</p> <p>نترك الباذنجان بعدها حتّى يبرد، ويخرج الماء الذي بداخله. عندما نقشر الحبّات ونهرسها باستخدام المدقّة.</p> | 3 حبّات باذنجان |
| <p>نضيف الثوم والبقدونس والطّحينة والليمون والنعناع والملح حسب الرّغبة، ونخلط المكوّنات جيّداً.</p> | 3 فصوص (أسنان) ثوم مهروسة كأس أوراق بقدونس مفرومة بشكل ناعم 2 كأسان من الطّحينة الخام من السمسم الكامل عصير ليمونتين نعناع مقطّع - حسب الرّغبة ملح - حسب الرّغبة |
| <p>نضيف الفلفل الأخضر للزينة في طبق التّقديم مع شرائح الجزر.</p> | فلفل أخضر مقطّع |



סלט חצילים עם טחינה

| אופן הרכנה | מרככימ |
|--|--|
| <p>שוטפים את החצילים וקולדים אותם ברשת על הגז כ-15 דקות, מסובבים לכל הצדדים עד שהקליפה תישרף ועד שהחציל מתרך.</p> <p>מסננים את החצילים ומפרישים את הנזולים. מקלפים את החצילים ומועכדים אותם בקערה.</p> | 3 חצילים |
| <p>מוסיפים את השום, על הפטרווזיליה, הטחינה, מיץ הלימון, הנענע והמלח ומערבים.</p> | 3 שני שום כתושות 1 כוס עלי פטרוזיליה קצוץ 2 כוסות טחינה גולמית משומשות מלא 2 לימון סחוטים על נענע קצוץים לפי הטעם מלח לפי הטעם |
| <p>מפזרים מעל פלפל ירוזק קצוץ ומגישים עם לחם.</p> | פלפל ירוזק קצוץ |



سورپ

N'PPI





الحساء والشوربات

تعتبر الشوربة من الأغذية الغنية والدّافئة والتّي تقوّدنا إلى الشّبع. وهي تتيح إمكانية كبيرة وفرصة مهمّة لدمج عدّة عناصر ومركّبات غذائیة صحّیة ومغذّیة في وجباتنا كالخضراوات، والبّقوليات، والحبوب الكاملة. وهي مواد ضروريّة ولازمة يفتقدّها غذاؤنا بشكل عام.

شوربة الفريكة مع الدجاج

| طريقة التّحضير | المقادير |
|--|---|
| في طنجرة كبيرة نحرّر البصل مع الزيت حتّى يصفر لونه. نضيف الدجاج، ونقلّيه حتّى يحرّم. | ربع كاس زيت زيتون 2 بصل مقطّع دجاجة كاملة مقطّعة، أو قطع دجاج صغيرة |
| نضيف الماء ونترك الخليط على نار هادئة لمدة نصف ساعة، حتّى مرحلة الغليان. نضع الفريكة والبرغل والملح والفلفل على الخليط، ثمّ نطبخ المواد كلّها معًا لمدة 40 دقيقة على نار متوسّطة. | 10-8 كأسان من الفريكة المنقوعة بالماء لمدة ربع ساعة 1/2 نصف كأس من البرغل المنقوع بالماء لمدة نصف ساعة ملح- حسب الرّغبة فلفل أسود- حسب الرّغبة |
| من المفضّل إضافة الليمون قبل التقديم. | عصير ليمونة واحدة |



מרק

מרק הוא מאכל עשיר, חם ומשביע.

מרק הוא הזדמנות מצוינת לשלב מרכיבים בריאים ומזינים שבדרך כלל חסרים בתזונה שלנו: ירקות, קטניות ודגנים מלאים.

מרק פריקה עם עוף

| אופן ההכנה | מרכיבים |
|--|--|
| בסיר גודל מחממים את שמן הזית ומטגנים את הבצל עד להזהבה. מוסיפים את העוף ומטגנים עד להזהבה. | 2 כפות שמן זית 2 בצלים קצוצים 1 עוף שלם חתוך או חלקו עוף |
| מוסיפים מים לסיר עם העוף ומבשלים עד להרתחה. מבשלים על האש נמוכה לחצי שעה. מוסיפים את הפריקה, הבורגול והתבלינים ומבשלים כ-40 דקות על האש בינונית. | 8-10 כוסות מים 2 כוסות פריקה שהושرتה במים כربع שעה ½ כוס בורגול מושרחה במים כربع שעה מלח לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם |
| מומלץ להוסיף את מיצ' הليمון לפני ההגשה. | 1 לימון סחוט |



מרק بريكة مع عوف

شوربة الفريكة مع الدجاج

شوربة الباذيلاء باللحم

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|--|
| نَسْخَنَ الزيت في الطّنجرة، وَنَقْلَى البصل حتّى يصْفُرّ. | $\frac{1}{4}$ كأس زيت للقلي بصلتان مقطّعتان لقطع صغيرة |
| نَصِيف اللّحم وَنَقْلَاهُ حتّى يتَحْمَرّ. | 300 غرام لحم بقر مطحون |
| نَصِيف الماء والباذيلاء حتّى تَنْضَجَ وَتَذَوَّب. | 10-8 كؤوس ماء كأسان من الباذيلاء اليابسة المنقوعة لمدة ليلة كاملة |
| نَصِيف البندورة والملح والبقدونس، نَحْرَكَهَا جيّداً وَنَطْبَخُهُ لِمَدَّة 15 دقِيقَة أخْرَى. | 200 غرام بندورة مهروسة (مربي البندورة) $\frac{1}{2}$ نصف كأس من أوراق البقدونس المقطّعة فلفل أسمري - حسب الرّغبة |



מרק בשר ואפונה

| אופן התכנה | מצרכים |
|---|---|
| בסיר מחממים שמן ומטגנים את הבצל עד להזהבה. | 1/4 כוס שמן לטיגון 2 בצלים חתוכים לקוביות קטנות |
| מוסיפים את הבשר ומטגנים עד שהבשר משחים. | 300 ג' בשר בקר טחון |
| מומלץ להוסיף את מיץ הليمון לפני ההגשה. | 10-8 כוסות מים 2 כוסות אפונה יבשה שהושרתה במים במשך הלילה |
| מוסיפים למרק את רסק העגבניות, המלח והפטרוזיליה, מערבבים, מכסים את הסיר וմבשלים כ-15 דקות. | 200 ג' רסק עגבניות 1/2 כוס עלי פטרוזיליה קצוצים פלפל שחור לפי הטעם |



شوربة العدس

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|---|
| نَسْخَنَ الزيت في طنجرة، ثُمَّ نَقْلَى البصل والثُوم حَتَّى يَصْفَرَ لونَهَا. | $\frac{1}{4}$ كأس زيت زيتون بصلة واحدة مفرومة بشكل ناعم 3-2 فصوص (أسنان) ثوم مهروسة |
| نَضِيفَ العدس ونَقْلَى الخليط قليلاً. | كأسان من العدس المجروش |
| نَضِيفَ الماء إلى الطَّنجرة، نَتَرَكَ الخليط على النار لمدة 25 دقيقة تقريباً، حَتَّى مرحلة الغليان. | 10 كؤوس ماء |
| نَضِيفَ الثُوم والملح والفلفل والكمون، نَتَرَكَ المواد على النار لمدة 5 دقائق إضافية. | 3-2 فصوص ثوم مهروسة ملح - حسب الرغبة فلفل أسود - حسب الرغبة $\frac{1}{4}$ ربع ملعقة صغيرة من الكمون |
| نَضِيفَ عصير الليمون قبل التقديم. | عصير ليمونة واحدة |



מרק עדשים

| אופן הרכנה | מצרכים |
|--|--|
| בסיר מחממים שמן ומטגנים את הבצל ואת השום עד להזהבה. | 1/4 כוס שמן זית 1 בצל קצוץ 2-3 שניי שום כתושות |
| מוסיפים את העדשים ומטגנים קלות. | 2 כוסות עדשים כתומות |
| מוסיפים את המים לסיר, מביאים לרטיחה, מנמקים את האש ומבשלים במשך 25 דקות. | 10 כוסות מים |
| מוסיפים את השום, המלח, הפלפל והכמון ומבשלים כ-5 דקות נוספות. | 3-2 שניי שום כתושות מלח לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם 1/4 כפית כמון |
| מוסיפים את מיצ' הלימון לפני ההגשה. | 1 לימון סחוט |

شوربة العدس مع الخضار

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|---|
| نَسْخَنَ الزيت في طنجرة، ثُمَّ نَقْلَى البصل والثُوم حَتَّى يَصْفَرَ لونُهَا. | $\frac{1}{4}$ كأس زيت زيتون بصلة واحدة مفرومة بشكل ناعم 3-2 فصوص (أسنان) ثوم مهروسة |
| نَضِيفُ العدس ونَقْلَى الخليط قليلاً. | كأسان من العدس المجروش |
| نَضِيفُ الماء إلى الطنجرة، نَدْعُ الخليط على النار لمدة 25 دقيقة تقريباً، حَتَّى مرحلة الغليان. | 10 كؤوس ماء |
| نَضِيفُ الثُوم والملح والفلفل والكمون، نَتَرَكُ الخليط على النار لمدة 5 دقائق إضافية. | 3-2 فصوص (أسنان) ثوم مهروسة ملح - حسب الرغبة فلفل أسود - حسب الرغبة $\frac{1}{4}$ ربع ملعقة صغيرة من الكمون |
| نَضِيفُ عصير الليمون قبل التقديم. | عصير ليمونة واحدة |



מרק עדשים עם ירקות

| אופן ההכנה | מצרכים |
|---|--|
| בסיר מחממים שמן ומטגנים את הבצל ואת השום עד להזהבה. מוסיפים את הקישוא ואת הגזר. | 1/4 כוס שמן זית 1 בצל קצוץ 3-2 שני שום כתושות 1 קישוא פרוס לטבעות 2 גזרים פרוסים לטבעות |
| מוסיפים את העדשים ומטגנים קלות. | 2 כוסות עדשים כתומות |
| מוסיפים את המים לסיר ומביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים במשך 25 דקות. | 10 כוסות מים |
| מוסיפים את השום, המלח, הפלפל והכמון ומבשלים כ-5 דקות נוספת. | 3-2 שני שום כתושות מלח לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם 1/4 כפית כמון |
| מוסיפים את מיץ הليمון לפני ההגשה. | 1 לימון סחוט |



شوربة الفاصولياء البيضاء

| طريقة التّحضير | المقادير |
|--|---|
| نصفي الفاصولياء، ونضعها في طنجرة، ثم نقوم بطبخها على نار متوسّطة لمدة ساعة تقريباً. | كأسان من الفاصولياء المنقوعة بالماء لمدة ليلة كاملة 8 كؤوس ماء |
| نسخن في طنجرة أخرى الزيت، نضيف له البصل ونقلبه حتّى يحرّم. | $\frac{1}{4}$ ربع كأس زيت للقلي بصلتان مقطّعتان إلى شرائح رفيعة ودقيقة |
| نضيف البنودرة ونطبخ الخليط لمدة 10 دقائق. | 4 حبّات بنودرة ناضجة ومقطّعة |
| نضيف عصير البنودرة والبهارات إلى طنجرة الفاصولياء، ونطبخ الخليط لمدة نصف ساعة على نار هادئة. | 100 غرام عصير بنودرة ملح - حسب الرّغبة فلفل - حسب الرّغبة |



מרק שעועית לבנה

| הוראות הכנה | חומרים |
|--|--|
| מסננים את השועועית וմבשלים בסיר עם מים כשעה. | 2 כוסות שעועית לבנה יבשה שהושרתה במים במשך הלילה 8 כוסות מים |
| בסיר נוסף מחממים את השמן ומטגנים את הבצל עד להזהבה. | 1/4 כוס שמן לטיגון 2 בצלים קצוצים דק |
| מוסיפים את העגבניות וmbשלים כ-10 דקות. | 4 עגבניות בשלות חתוכות לקוביות קטנות |
| מוסיפים את רסק העגבניות והתבלינים, מערבים ומעבירים את הרוטב לסיר עם השועועית. מבשלים את המרק כחצי שעה על אש נמוכה. | 100 ג' רסק עגבניות מלח לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם |



شوربة الحمص

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|---|
| نضع الحمص المنقوع في طنجرة ونضيف إليه الماء. نطبخ الخليط على نار هادئة لمدة 45 دقيقة تقربياً، حتى يبدأ الحمص بالنضوج. | 2 كأسان من الحمص المنقوع لمدة ليلة كاملة 10 كؤوس ماء |
| نسخن الزيت في مقلاة، نقلّي البصل، وبعدها الثوم حتى يصير اللون ذهبياً. نضيف البصل والثوم لطنجرة الحمص، نواصل الطّبخ على نار هادئة لمدة 25 دقيقة. | $\frac{1}{4}$ ربع كأس زيت زيتون بصلتان مفرومة بشكل ناعم 8-6 فصوص (أسنان) ثوم مهرولة |
| نقشر البطاطا ونقطعها إلى مكعبات متوسطة. نضيف البطاطا والتّوابل والملح وللفلف إلى طنجرة الحمص، ونواصل الطّبخ. للحصول على الملمس المطلوب، يمكن طحن قسم من حبوب الحمص والبطاطا باستخدام المدقّة أو الخلّاط الكهربائيّ. هذا وينبغي تمييع الشوربة وتليينها إن كانت كثيفة جداً. | حبّتان بطاطا 1 ملعقة صغيرة كمون 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة $\frac{1}{2}$ نصف ملعقة صغيرة كركم ملح - حسب الرّغبة لفلف أسمري - حسب الرّغبة |
| عند التقديم نزيّن طبق الشوربة بالبقدونس أو الكزبرة. ويمكن إضافة عصير الليمون أيضاً. | أوراق بقدونس أو كزبرة مفرومة بشكل ناعم عصير ليمونة واحدة |

מרק חומוס

| הוראות הכנה | מצרכים |
|---|--|
| שמים את גרגירי החומוס בסיר ומוסיפים מים. מבשלים על האש נמוכה כ-45 דקות עד שהם מתחilibים להתרך. | 2 כוסות גרגירי חומוס שהושרו במים למשך הלילה 10 כוסות מים |
| מחממים שמן במחבת ומטגנים את הבצל ולאחר מכן את השום עד להזנה. מוסיפים את הבצל ואת השום לסיר של החומוס, מנמקים את האש ומבשלים במשך 25 דקות. | 1/4 כוס שמן זית 2 בצלים קצוצים 6-8 שניי שום כתושות |
| מקלפים את תפוחי האדמה וחוטכים לקוביות בינוניות. מוסיפים את תפוחי האדמה ואת התבליינים ומבשלים. כדי להגיע למרקם הרצוי אפשר לרסק חלק מגרגירי החומוס ותפוחי האדמה בעזרת מרסק או מעבד מזון. אם המרק סמייך מדי מוסיפים מים. | 2 תפוחי אדמה 1 כפית כמון 1 כפית כוסברה יבשה 1/2 כפית כורכום מלח לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם |
| מעטרים בעלי פטrozיליה או כוסברה קצוצים ומוסיפים את מיץ הלימון לפני ההגשה. | 1 לימון סחוט |



700 / \$10 po p'siegn



وجبة وطبقاً (الرجاج) (للحم)





وجبات وطبخات الدجاج / اللحوم

وجبات اللحوم غنية بالبروتين، وفي بعض الأحيان تكون غنية أيضاً بالحديد. هذا وتحتوي لحوم البقر والجبن على نسبة حديد أعلى من النسبة الموجودة في الدجاج. وتتجدر الإشارة إلى أنه من المفضل اختيار شرائح اللحوم ذات النسبة المتدنية من الدهون. وينصح بإزالة الجلد عن الدجاج قبل طبخه، كي نقلل من نسبة الدهون في طعامنا.

دجاج بحبوب الحمص

| طريقة التحضير | المقادير |
|--|--|
| نقوم بتصفية الحمص من الماء. | كأسان من الحمص المنقوع بالماء لمدة ليلة كاملة |
| نضع الزيت في مقلاة على النار، نضيف إليه البصل المقطع ونقلبه حتى يصير لونه قريباً إلى الأصفرار، بعدها نضع الدجاج ونقلبه حتى يحرم قليلاً. | $\frac{1}{4}$ ربع كأس من الزيت النباتي كانولا بصلتان مقطعتان بشكل ناعم 1 دجاجة مقطعة |
| نضيف حبوب الحمص والماء والثوم والبهارات إلى الخليط، ثم نتركه على نار هادئة لمدة ساعة وربع حتى مرحلة النضوج. ينبغي أن نضيف الماء من حين لأخر وفق الحاجة. | 1 كأس ماء فستان (سنان) من الثوم المهروس ملح - حسب الرغبة فلفل - حسب الرغبة ربع ملعقة كمون |
| نرش البقدونس على الوجبة قبل تقديمها في الطبق. | بقدونس مفروم ناعم |



תבשילים עם עוף / בשר

מזון בשרי עשיר בחלבון ולעתים גם בברזל. בשר בקר ובשר הודו מכילים יותר ברזל מאשר בשר עוף. כדאי לבחור נתחים דלי שומן ולהסיר את העור מהעוף לפני הבישול כדי להפחית את כמות השומן בתבשיל.

עוף עם חומוס

| אופן ההכנה | מצרכים |
|--|--|
| מסננים את המים מגרגרי חומוס. לאש הלילה | 2 כוסות גרגרי חומוס שהושרו במים $\frac{1}{4}$ כוס שמן קנוולה |
| מטגנים במחבת עם שמן את הבצל הקצוץ עד להזהבה. מוסיפים את העוף ומטגנים קלות עד להזהבה. | 2 בצלים בינוניים קצוצים 1 עוף שלם חתוך |
| מוסיפים את גרגרי החומוס ואת המים. מוסיפים את השום, המלח, הפלפל והכמון וմבשלים למשך שעה ורבע על אש נמוכה. בודקים מדי פעמיים אם צריך להוסיף מים! | 1 כוס מים 2 שניי שום כתושות מלח לפי הטעם פלפל לפי הטעם $\frac{1}{4}$ כפית כמון |
| מפזרים עלי פטרוזיליה לפני ההגשה. | עלiy פטרוזיליה קצוצים |

دجاج بالفول الأخضر

| طريقة التّحضير | المقادير |
|--|---|
| نسخن في طنجرة كبيرة الرّيت، ثم نضيف البصل والدجاج. نقليها جيّداً حتّى تكتسب قطع الدجاج اللون الذهبي من الجانبين. | ملقّتان صغيرتان من الرّيت بصلتان مقطّعتان بشكل ناعم دجاجة كاملة مقطّعة |
| نضيف للطنجرة الماء والملح والفلفل والكركم وورق الغار، ثم نطبخ المكونات معًا لمدة 40 دقيقة وعلى نار هادئة. | ٤ فصوص (أسنان) ثوم مهروسة ٣ كؤوس ماء ملح - حسب الرّغبة فلفل أسود - حسب الرّغبة ربع ملعقة كركم ٥ أوراق غار جافة |
| نضيف إلى الطنجرة حبوب الفول، ونتركها تُطهى على نار هادئة لمدة 20 دقيقة إضافية. | ١ كيلو حبوب فول أخضر مجعد أو طازج |



עוף עם פול י록

| אופן ההכנה | מצרכים |
|--|---|
| מחממים בסיר גדול שמן ומוסיפים את הבצל ואת העוף. מטגנים עד שחלקי העוף مزהייבים משני הצדדים. | 2 כפות שמן 2 בצלים ביןוניים קצוצים עוף שלם חתוך |
| מוסיפים לסיר את השום, את מים,מלח, פלפל, קורcum ועלי טימין ומבשלים כ-40 דקות על אש נמוכה. | 4 שני שום כתושות 3 כוסות מים מלח לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם 1 כפית קורcum 5 עלי טימין יבשים |
| מוסיפים את הפולים לסיר ומבשלים כ-20 דקות נוספות. | 1 ק"ג פול י록 קלוף, טרי או קפוא |

ملوخيّة بالدجاج

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|--|
| نَسْخُن الزيت في طنجرة، ثُمّ نَقْلِي البصل حتّى يَصْفُر. نَضِيف الدجاج ونَقْلِيه قليلاً. | ١ ملعقة زيت نباتي كأنولا بصلة كبيرة مقطعة ١ دجاجة مقطعة |
| بعدها نَضِيف الماء إلى الطّنجرة، ونَطْبُخه لِمَدَّة ساعة على نار هادئة. نَضِيف الملح. ونَقْوم بإخراج الدجاج من الطّنجرة، ثُمّ نَضعُه في وعاء. | ٥ كؤوس ماء ملح - حسب الرّغبة حبّتان من البندورة المهرولة (غير إجباريّ وحسب الرّغبة) |
| نَقْلِيهَا قليلاً، ثُمّ نَضِيفُها إلى الطّبخة. نَضِيف إلى الطّنجرة الملوخيّة المفرومة والثّوم، ونَطْبُخ المكوّنات معًا لِمَدَّة ٥ دقائق إضافية. | ٥ فصوص (أسنان) ثوم مقطعة بشكل ناعم ١/٢ نصف كيلو ملوخيّة مفرومة |
| تَقْدُّم الملوخيّة في طبق مع الدجاج، ونَضِيف إليها عصير الليمون. | عصير ليمونة واحدة |



מלוח'ייה עם עוף

| אופן ההכנה | מצרכים |
|--|--|
| מחממים את השמן בסיר ומטגנים את הבצל עד להזנה. מוסיפים את העוף ומטגנים קלות. | 1 כף שמן קנולה 1 בצל גדול כצוץ 1 עוף מחולק לחלקים |
| מוסיפים את המים לסיר ומבשלים במשך שעה על אש נמוכה. מוסיפיםמלח. מוציאים את העוף מהסיר ומניחים בקערה. | 5 כוסות מים מלח לפי הטעם 2 עגבניות מרוסקות (לא חובה) |
| מטגנים קלות לפני שמוסיפים לתבשיל. מוסיפים לסיר את המלח'ייה ואת השומם ומבשלים כ-5 דקות נוספת. | 5 שני שום כצוצות 1/2 ק"ג מלוח'ייה כצוצה |
| מגישים את המלח'ייה עם העוף בצלחת ומוסיפים את מיץ הלימון. | 1 לימון סחוט |



دجاج محسّو بالفريكة

| طريقة التّحضير | المقادير |
|--|--|
| <p>نخلط جميع البهارات، ونوزّعها إلى قسمين، حيث نضع قسماً منها جانبًا.</p> <p>ندهن الدجاج من الخارج بزيت الزيتون، ثمّ نقوم بدهنها بنصف كمية البهارات.</p> | $\frac{1}{2}$ نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود $\frac{1}{2}$ نصف ملعقة فلفل أحمر $\frac{1}{2}$ نصف ملعقة ملح $\frac{1}{4}$ ربع ملعقة كركم ملعقة كبيرة من زيت الزيتون دجاجة كاملة |
| <p>نغلي الماء، ثمّ نضيف الفريكة ونتركها على نار متوسطة لمدة 10 دقائق تقريباً، حتى مرحلة الغليان.</p> <p>نصفي الفريكة من الماء، ثمّ نقوم بتنبيتها بالنصف الثاني من البهارات.</p> <p>بعدها نضيف البصل والبقدونس إلى الفريكة.</p> | 4 كؤوس ماء 1 كأس فريكة 1 بصلة مفرومة بشكل ناعم (حفنة) ملء كفّ اليد بقدونس مفروم |
| <p>نحشو جوف الدجاجة بخلطة الفريكة.</p> <p>نغلق الفتحات المتكونة بواسطة قشّ الأسنان.</p> <p>ندخل الدجاجة إلى كيس الخبز، ونسكب عليها عصير الليمون.</p> <p>ثمّ ندخلها إلى الفرن بدرجة حرارة متوسطة (1800) لمدة ساعة وربع تقريباً.</p> | 5 أعواد قشّ أسنان كيس معدّ للخبز - من نوع ٦٧٦ عصير ليمونة واحدة |

עוף ממולא בפִּרְיקָה

| אופן ההכנה | מצרכים |
|--|--|
| <p>מערבים את כל התבליינים. מחלקים לשניים ומניחים לצד מחצית מהתערובת. מורחים על העוף מבחוץ שמן זית ואחר כך את המחצית השנייה של תערובת התבליינים.</p> | <p>1/2 כפית פלפל שחור 1/2 כפית פלפל אדום 1/2 כפית מלח 1/4 כפית כורכום 1 כף שמן זית 1 עוף שלם</p> |
| <p>מרתיכים את המים, מוסיפים את הפִּרְיקָה וմבשלים כ-10 דקות על אש בינונית. מסננים את המים ומתבלים את הפִּרְיקָה ביותר התבליינים. מוסיפים לפִּרְיקָה את הבצל הקצוץ ואת עלי הפטרווזיליה.</p> | <p>4 כוסות מים 1 כוס פִּרְיקָה 1 בצל קצוץ חופן עלי פטרוזיליה קצוצים</p> |
| <p>ממלאים את חלל העוף בתערובת הפִּרְיקָה. סוגרים את הפתחים בעזרת כסמי השיניים. מכניסים את העוף לשקית "קוקי" ושופכים עליו את מיצ' הלימון. מכניסים לתנור ומבשלים בחום בינוני (1800) לשעה ורבע.</p> | <p>5 כסמי שיניים שקית "קוקי" 1 לימון סחוט</p> |

حبش محسّو بالفريكة

| المقادير | طريقة التّحضير |
|--|---|
| $\frac{1}{4}$ ربع كأس زيت 1 بصلة مقطعة 1 كيلو حبش أحمر مقطع لمكعبات | <p>نخن الزيت في طنجرة، ثم نقلّي البصل المقطّع حتّى يصفر لونه. بعدها نضيف إليه قطع لحم الحبش، ونطّبه على نار هادئة لمدة عشر دقائق بدون ماء.</p> |
| كأسان من الماء ملعقتان كبيرتان من الفريكة 10-5 اوراق ريحان - حسب الرّغبة ملح - حسب الرّغبة فلفل - حسب الرّغبة | <p>نضيف إلى الطّنجرة الماء والرّيحان والفريكة والتّوابيل والملح والفلفل، ونطّبخ المكونات كلّها لمدة 50 دقيقة على نار متوسّطة، حتّى مرحلة النّضوج.</p> |



הודו אדום עם פָּרִיקָה

| הוראות הכנה | מצרכים |
|---|--|
| <p>מחממים את השמן בסיר ומטגנים בצל קצוץ עד להזנה. מוסיפים את חתיכות בשר הודו וմבשלים על להבה נמוכה במשך 10 דקות, ללא מים.</p> | <p>1/4 כוס שמן 1 בצל גדול קצוץ 1 ק"ג הודו אדום חתוך לקוביות</p> |
| <p>מוסיפים לסיר את המים, הפריקה, הבזיליקום והתבלינים ומבשלים במשך כ-50 דקות על להבה בינונית.</p> | <p>2 כוסות מים 2 כפות פריקה 10-5 עלי בזיליקום קצוצים מלח לפי הטעם פלפל לפי הטעם</p> |



فاصولياء بيضاء مع لحم الحبش

| طريقة التحضير | المقادير |
|---|--|
| نصف الفاصولياء من الماء. | نصف كيلو فاصولياء بيضاء منقوعة بالماء لمدة ليلة كاملة |
| نخن الزيت في مقلاة، ونقل البصل حتى يصفر لونه. نضيف الحبش ونطبوه لمدة $\frac{1}{2}$ نصف ساعة. ثم نضيف البندورة والملح والفلفل والكمون، ونطبوه لمدة 10 دقائق إضافية. | $\frac{1}{4}$ ربع كأس زيت نباتي كانولا 1 بصلة كبيرة مقطعة بشكل ناعم $\frac{3}{4}$ كيلو لحم حبش مقطع إلى مكعبات |
| نضيف الفاصولياء والماء ونطبوها على نار متوسطة لمنطقة ساعة تقريباً، حتى مرحلة النضوج. | 5 كؤوس ماء |
| نضيف البندورة والكمون والملح والفلفل، ونطبو المكونات كلها على نار هادئة لمدة 10 دقائق إضافية. | 5 حبات بندورة مهرولة، أو علبة بندورة مهرولة 1 ملعقة كمون ملح - حسب الرغبة فلفل أسود مطحون - حسب الرغبة |
| يُنصح بتقديم الطبق مع سلطة عربية وطحينة | |

תבשיל שעועית לבנה עם הודי אדום

| אופן ההכנה | מצרכים |
|---|---|
| מסננים את השועועית. | $\frac{1}{2}$ ק"ג שעועית לבנה שהושרתה במים למשך הלילה |
| מחממים שמן במחבת ומטגנים את הבצל עד להזחה. מוסיפים את הבשר וմבשלים כ- $\frac{1}{2}$ שעה. | $\frac{1}{4}$ כוס שמן קנולה $\frac{1}{2}$ בצל גדול קצוץ $\frac{3}{4}$ ק"ג הודו אדום חתוך לקוביות |
| מוסיפים את השועועית ואת המים וմבשלים עוד כשעה על אש בירנית עד שהשועועית רכה. | 5 כוסות מים |
| מוסיפים את העגבניות, הcamo, המלח והפלפל וmbshlimim במשך 10 דקות נוספת על אש נמוכה. | 5 עגבניות טחוניות בממחה (בלנדר) או קופסה גדולה של עגבניות מרוסקות 1 כפית camo מלח לפי הטעם פלפל לפי הטעם |
| מומלץ להגיש את התבשיל בתוספת סלט ערבי וטחינה. | |



كفتة بالبندورة

| طريقة التحضير | المقادير |
|--|---|
| <p>نقوم بنقع شريحة الخبز بالماء، ثم نقوم بعصرها جيداً.</p> <p>في وعاء نخلط اللحم جيداً مع الخبز والفلفل الأخضر والبصل والبقدونس والملح والفلفل.</p> <p>نشكل كرات من خليط اللحم.</p> | شريحة خبز $\frac{1}{2}$ نصف كيلو لحمة بقر أو لحمة حبش $\frac{1}{4}$ ربع فلفل أخضر مفروم بشكل ناعم 1 بصلة كبيرة مفرومة بشكل ناعم ضمة بقدونس مفروم ناعم ملح - حسب الرغبة فلفل - حسب الرغبة |
| <p>نسخن الزيت في طنجرة، ثم نقلّي كرات اللحم قليلاً.</p> | $\frac{1}{4}$ ربع كأس زيت للقلي |
| <p>نقشر البطاطا، ثم نقطعها إلى مكعبات.</p> <p>نضيف المكعبات والماء إلى الطنجرة نفسها، ونطبخها على نار هادئة لمدة 20 دقيقة تقريباً.</p> <p>نضيف عصير البندورة، وملعقة من مركز البندورة ونطبخ الخليط لمدة ربع ساعة.</p> <p>بعدها نضيف الملح حسب الرغبة.</p> <p>نوافق عملية الطبخ لمدة 5 دقائق إضافية، حتى مرحلة التضojج.</p> | 3 حبات بطاطا مقطعة إلى مربّعات كأسان من الماء $6-5$ حبات بندورة مطحونة ملعقة من مركز البندورة ملح - حسب الرغبة فلفل - حسب الرغبة |
| يفضل تقديمها مع شرائح الخبز الكامل. | |

פופתא עם עגבניות

| אופן ההכנה | מצרכים |
|---|---|
| <p>משרים את פרוסת הלחם במים וסוחטים היטב. בקערה מעורבים היטב את הבשר והלחם, הפלפל היירוק, הבצל, הפטרוזיליה, המלח והפלפל. יווצרים כדורים מתערובת הבשר.</p> | <p>פרוסת לחם 1/2 ק"ג בשר הודו או בקר טחון 1/4 פלפל יירוק קצוץ 1 בצל גדול קצוץ צרור פטרוזיליה קצוצה מלח לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם</p> |
| <p>מחממים את השמן בסיר כדי לטגן קלות את כדורי הבשר.</p> | <p>1/4 כוס שמן לטיגון</p> |
| <p>מקלפים את תפוחי האדמה וחותכים לקוביות. מוסיפים את תפוחי האדמה והמינים לאותו סיר וմבשלים על אש נמוכה כ-20 דקות. מוסיפים את העגבניות המרוסקות, כפית רסק עגבניות ומלח ופלפל לפי הטעם. mbשלים כ-5 דקות נוספות.</p> | <p>3 תפוחי אדמה 2 כוסות מים 5-6 עגבניות טחוניות במלח (בלנדר) או קופסה גדולה של עגבניות מרוסקות 1 כפית רסק עגבניות מלח לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם</p> |
| <p>מומלץ להגיש עם לחם מקמח מלא.</p> | |



كفتة بالطحينة

| طريقة التحضير | المقادير |
|---|--|
| <p>في وعاء نقوم بخلط اللحم مع البقدونس والبصل والفلفل الأخضر. نضيف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة، ونشكل كرات من خليط اللحم.</p> | <p>نصف كيلو غرام لحم حبش أحمر أو بقر ضمة بقدونس مفروم بصلة كبيرة مفرومة بشكل ناعم $\frac{1}{4}$ ربع فلفل أخضر مفروم ناعم فلفل أسود - حسب الرغبة</p> |
| <p>نضع زيتاً في الطّنجرة، ونقوم بقلي كرات اللحم.</p> | <p>$\frac{1}{4}$ ربع كأس زيت</p> |
| <p>نقشر حبات البطاطا ونقطعها إلى مكعبات صغيرة. نضيف للطّنجرة نفسها كؤوس الماء والبطاطا، ونطبخها لمدة 20 دقيقة.</p> | <p>3 حبات بطاطا 5 كؤوس ماء</p> |
| <p>نخلط الطّحينة مع الماء والليمون. ونضيفها إلى الطّنجرة، ونطبخها لمدة 10 دقائق إضافية.</p> | <p>كأس طحينة خامٌ من السمسم الكامل كأس ماء عصير ليمونتين</p> |



כופתת עם טחינה

| אופן ההכנה | מצרכים |
|---|---|
| בקערה מעורבים את הבשר עם הפטרוזיליה, הצל והפלפל יירוק. מוסיפיםמלח ופלפל שחור לפי הטעם ומגלגים לכדורים. | $\frac{1}{2}$ ק"ג בשר הודו או בקר טחון צור פטרוזיליה קצוצה 1 צל גדול קצוץ $\frac{1}{4}$ פלפל יירוק קצוץ פלפל שחור לפי הטעם מלח לפי הטעם |
| שימים שמן בסיר ומטגנים קלות את כדורי הבשר. | $\frac{1}{4}$ כוס שמן |
| מקלפים את תפוחי האדמה וחוטכים לקוביות. מוסיפים לאותו הסיר 5 כוסות מים ואת קוביית תפוחי האדמה וմבשלים כ-20 דקות. | 3 תפוחי אדמה 5 כוסות מים |
| מעורבים את הטחינה עם המים ועם מיץ הלימון. מוסיפים לסיר ומבשלים 10 דקות נוספת. | כוס טחינה גולמית משומשים מלא כוס מים 2 לימון סחוטים |



فول أخضر باللّحم

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|--|
| <p>نـسخـنـ الرـزـيـتـ فـيـ طـنـجـرـةـ،ـ</p> <p>نـقـلـيـ لـحـمـ العـجـلـ حـتـىـ يـحـمـرـ قـلـيـلاـ.</p> <p>نـضـيـفـ إـلـيـهـ المـاءـ،ـ وـمـرـكـزـ</p> <p>الـبـنـدـوـرـةـ وـالـملـحـ</p> <p>وـالـفـلـفـلـ الـأـسـوـدـ.</p> <p>وـنـطـبـخـ الـخـلـيـطـ لـمـدـدـةـ</p> <p>سـاعـةـ تـقـرـيـبـاـ عـلـىـ نـارـ هـادـئـةـ.</p> | <p>مـلـعـقـتـانـ كـبـيرـتـانـ مـنـ الرـزـيـتـ</p> <p>١/٢ نـصـفـ كـيـلوـ مـنـ لـحـمـ الـبـقـرـ مـقـطـعـ</p> <p>لـمـرـبـعـاتـ صـغـيـرـةـ</p> <p>كـؤـوسـ مـاءـ</p> <p>١٠٠ غـمـ مـرـكـزـ الـبـنـدـوـرـةـ</p> <p>مـلـحـ - حـسـبـ الرـغـبـةـ</p> <p>فـلـفـلـ - حـسـبـ الرـغـبـةـ</p> |
| <p>فـيـ مـقـلـةـ أـخـرـىـ نـسـخـنـ</p> <p>الـرـزـيـتـ،ـ نـضـيـفـ الـبـصـلـ</p> <p>وـنـقـلـيـهـ حـتـىـ يـصـيرـ لـونـهـ ذـهـبـيـاـ.</p> <p>نـضـيـفـ إـلـيـهـ الثـومـ وـالـفـوـلـ</p> <p>وـنـقـلـيـهـ لـمـدـدـةـ ٥ـ دـقـائـقـ تـقـرـيـبـاـ.</p> | <p>١/٤ رـبـعـ كـأسـ زـيـتـ</p> <p>١ بـصـلـةـ كـبـيرـةـ مـقـطـعـةـ</p> <p>٤ فـصـوـصـ (أـسـنـانـ) ثـوـمـ مـهـرـوـسـةـ</p> <p>١ كـيلـوـ فـوـلـ أـخـضـرـ طـازـجـ أـوـ مـجـمـدـ بـدـوـنـ</p> <p>قـشـرـةـ</p> |
| <p>نـضـيـفـ الـلـحـمـ الـمـطـبـوـخـ إـلـىـ مـقـلـةـ الـفـوـلـ،ـ نـطـبـخـ الـخـلـيـطـ لـمـدـدـةـ ٢٠ـ دـقـيـقـةـ تـقـرـيـبـاـ.</p> <p>بعـدـهـ نـضـيـفـ الـمـلـحـ وـالـفـلـفـلـ حـسـبـ الرـغـبـةـ،ـ وـنـحـرـكـ جـيـداـ ثـمـ نـضـعـهـ فـيـ طـبـقـ التـقـديـمـ.</p> | |



פול יrok עם בשר

| אופן ההכנה | מצרכים |
|---|--|
| <p>בסייר מלחמים את השמן ומטגנים את הבשר עד להשחמה קלה. מוסיפים מים, כף רסק עגבניות,מלח ופלפל שחור וմבשלים כשעה על אש נמוכה.</p> | <p>2 כפות שמן ½ ק"ג בשר בקר חתוך לקוביות קטנות 4 כוסות מים כף רסק עגבניות מלח לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם</p> |
| <p>במחבת מלחמים שמן, מוסיפים את הבצל ומטגנים עד להזחה. מוסיפים את השום והפול ומטגנים כ-5 דקות.</p> | <p>¼ כוס שמן 1 בצל גדול קצוץ דק 4 שני שום כתושות 1 ק"ג פול יrok, טרי או קפוא ללא קליפות</p> |
| <p>מוסיפים את הבשר המבושל למחבת עם הפול וմבשלים עוד 20 דקות. מתבilibים עם מלח ופלפל שחור לפי הטעם, מעורבים היטב ומגישים.</p> | |



سبانخ باللحم

| طريقة التحضير | المقادير |
|---|--|
| <p>نَسْخَنْ زِيَّتاً فِي طَنْجَرَةٍ، نَضِيفُ الْلَّحْمَ وَنَقْلِيهِ حَتَّى يَحْمُرَ لِمَدَّةِ 10 دَقَائِقٍ تَقْرِيبًا. نَضِيفُ الْمَاءَ وَنَطْبَخُهُ لِمَدَّةِ نَصْفِ سَاعَةٍ تَقْرِيبًا.</p> | <p>1 ملعقة كبيرة زيت نباتي كونولا 300 غرام لحم بقر أو حبش مقطع إلى مكعبات صغيرة كأسان من الماء</p> |
| <p>نَسْخَنْ زِيَّتاً فِي مَقْلَةٍ، نَقْلِيهِ البَصْلَ لِمَدَّةِ 10 دَقَائِقٍ تَقْرِيبًا، حَتَّى يَصْبَحَ ذَهْبِيُّ الْأَلوَنِ. نَضِيفُ السَّبَانَخَ وَنَطْبَخُهُ الخليط لِمَدَّةِ 5 دَقَائِقٍ إِضَافِيَّةٍ تَقْرِيبًا.</p> | <p>1 ملعقة كبيرة زيت نباتي كانولا 1 بصله كبيرة مقطعة نصف كيلو سبانخ مغسول ومقطع بشكل ناعم</p> |
| <p>نَضِيفُ خَلِيطَ السَّبَانَخِ إِلَى الطَّنْجَرَةِ مَعَ الْلَّحْمِ وَحَبْوَبِ الْحَمَصِ. نَضِيفُ الْمَلحَ وَالْفَلْفَلَ الْأَسْوَدَ، وَنَطْبَخُ الْمَكْوَنَاتَ عَلَى نَارٍ هَادِئَةٍ، لِمَدَّةِ 15 دَقِيقَةً إِضَافِيَّةً تَقْرِيبًا. عَنْدِ اِنْتِهَاءِ الطَّبَخِ، نَضِيفُ الْلَّيْمُونَ.</p> | <p>1 كأس حمّص مطبوخ ملح - حسب الرّغبة فلفل - حسب الرّغبة عصير ليمونة واحدة</p> |

תבשיל תרד עם בשר

| אופן ההכנה | מצרכים |
|---|---|
| <p>בסיר מחממים את השמן, מוסיפים את הבשר ומטגנים עד להשכחה כ-10 דקות. מוסיפים את המים ומבשלים כחצי שעה.</p> | <p>1 כף שמן קנולה לטיגון 300 ג' בשר בקר או הודו חתוך לקוביות קטנות 2 כוסות מים</p> |
| <p>במחבת עם שמן מטגנים בצל עד להזבה כ-10 דקות. מוסיפים את התרד וմבשלים כ-5 דקות נוספת.</p> | <p>1 כף שמן קנולה לטיגון 1 בצל גדול קצוץ ½ ק"ג תרד שטוף היטב וקצוץ דק</p> |
| <p>מוסיפים לסיר עם הבשר את התערובת של התרד ואת גרגירי החומוס. מתבלים במלח ובפלפל, ומבשלים כ-15 דקות נוספת על אש נמוכה. מוסיפים את מיץ הלימונ בסיום הבישול.</p> | <p>1 כוס גרגירי חומוס מבושלים מלח לפי הטעם פלפל לפי הטעם 1 לימון סחוט</p> |



بامية باللّحم

| طريقة التّحضير | المقادير |
|--|---|
| في طنجرة نطبخ اللّحم مع الماء على نار متوسّطة، لمدة ساعة تقريباً. | $\frac{1}{2}$ نصف كيلو لحم بقر مقطّع لمكعبات صغيرة 4 كؤوس ماء |
| في طنجرة كبيرة أخرى، نسخن الزّيت ونقلي البصل والثّوم حتّى يصبح الخليط ذهبيّ اللّون. | $\frac{1}{4}$ ربع كأس زيت بصلة كبيرة مقطّعة إلى قطع صغيرة 4 فصوص (أسنان) ثوم مهروسة |
| نضيف البامية ونقلّيّها لمدة 3 دقائق تقريباً. نضيف الملح والفلفل الأسود والرّيحان. | كيلو بامية مغسولة جيّداً ونظيفة ملح - حسب الرّغبة فلفل - حسب الرّغبة 5 أوراق ريحان طازجة - حسب الرّغبة |
| نضيف اللّحم مع الماء إلى طنجرة البامية. نضيف البندورة المطحونة، ونطبخ الخليط بمكوّناته كلّها على نار متوسّطة، لمدة نصف ساعة أخرى تقريباً. | 5 حبات بندورة مهروسة بالخلّاط |



במיה עם בשר

| אופן ההכנה | מצרכים |
|---|--|
| מבשלים בסיר את הבשר עם מים כשעה על אש בינונית. | 1/2 ק"ג בשר בקר חתוך לקוביות קטנות 4 כוסות מים |
| בסיר גדול נפרד מהחמים את השמן ומטגנים את הבצל ואת השום עד להזהבה. | 1/4 כוס שמן 1 בצל גדול כצוץ 4 שניי שום כתושות |
| מוסיפים את הבמיה ומטגנים עוד כ-3 דקות. מוסיפים את המלח, הפלפל השחור ועלי הבזיליקום. | 1 ק"ג במיה, שטיפות היטב מלח לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם 5 עלי בזיליקום טרי (לא חובה) |
| מוסיפים את הבשר עם המים לסיר עם הבמיה. מוסיפים את העגבניות לסיר הבשר והbamיה ומבשלים כחצי שעה על אש בינונית. | 5 עגבניות מרוסקות בממחה (בלנדר) |



لوبیاء باللحم

| طريقة التحضير | المقادير |
|---|---|
| نسخن الزيت في طنجرة، ثم نقلّي البصل حتّى يصفرّ لونه. | $\frac{1}{4}$ كأس زيت بصلتان مقطّعتان بشكل ناعم $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مقطع لمكعبات |
| نغسل اللوبیاء جيداً ونقطّعها بطول 2 سم. نضيف اللوبیاء والبندورة والماء، ثم نخلط المواد جيداً. نضيف مرکز البندورة والملح والفلفل الأسمر، نطبخ الخليط على نار هادئة، لمدة 30 دقيقة تقريباً. | 500 غرام لوبیاء طازجة حبّات بندورة مقطّعة إلى مكعبات صغيرة كأس ماء 100 غم مرکز البندورة ملح - حسب الرغبة فلفل - حسب الرغبة |
| يمكن تقديم الوجبة مع الأرز | |



לוביה ובשר

| אופן ההכנה | מצרכים |
|---|--|
| <p>מחממים בסיר את השמן ומטגנים את הבצל עד להזהבה. מוסיפים את הבשר ומטגנים עד להשחמה.</p> | <p>1/4 כוס שמן 2 בצלים קצוצים דק 1/2 ק"ג בשר בקר חתוך לקוביות</p> |
| <p>שותפים היטב את הלוביה, מייבשים וחותכים אותה לאורך של כ-2 ס"מ. מוסיפים את הלוביה, העגבניות והמים ומרבבים היטב. מוסיפים את רסק העגבניות, המלח והפלפל ומבשלים כחצי שעה על אש נמוכה.</p> | <p>500 ג' לוביה טרייה 3 עגבניות חתוכות לקוביות 1 כוס מים 100 ג' רסק עגבניות מלח לפי הטעם פלפל לפי הטעם</p> |
| מגישים את המנה עם אורז | |



ورق العنب المحسو باللحم والأرز

| طريقة التحضير | المقادير |
|--|---|
| <p>نغسل ورق العنب، ونتركه لمدة دقيقة إلى دقيقتين في ماء مغليّ.</p> <p>في وعاء نخلط الأرز مع الفلفل والملح واللحم، إضافة إلى الزيت والبصل المفروم والبندورة المفرومة.</p> <p>نقوم بوضع كلّ ورقة من أوراق العنب بشكل مستوٍ، ونفردها بشرط أن يكون القسم الخشن منها في الأعلى، وقسمها الأمثلس في الأسفل.</p> <p>باستخدام الأصابع، نأخذ كمّية قليلة من خليط الأرز واللحم، نضعها على ورقة العنب في الجزء الواسع من الورقة والقريب إلينا. نلفه بشكل متتساكي لفّة واحدة، ونقوم بطيّ جانبي الورقة لتتدخل مع اللفّة حتّى يصل إلى طرف الورقة.</p> <p>نرتّب أوراق العنب المحسوّة في طنجرة واسعة بشكل متناسق في طبقتين متراصّتين.</p> | <p>60 ورقة عنب تقرّيباً طازجة أو من المخللات</p> <p>½ نصف كغم أرز أبيض مغسول ومصفى جيّداً من الماء ملعقة كبيرة فلفل أسود</p> <p>½ ملعقة ونصف ملح ملعقة صغيرة فلفل إنجليزي</p> <p>¼ ربع كيلو لحم بقر مطحون</p> <p>¼ ربع كأس زيت نباتي كanolà</p> <p>3 بصلات مفرومّات جيّداً</p> <p>3 بندورات مفرومة بشكل ناعم</p> |
| <p>نضع فوق ورق العنب المحسوّ صحنًا مسطّحاً، ثم نضيف الماء بحيث يغطي سطح الورق المحسوّ. نترك الطّنجرة على النار حتّى مرحلة الغليان، بعد ذلك نستمرّ بالطبخ على نار هادئة لمدة 30 دقيقة.</p> <p>نضيف مرّكز البندورة وعصير الليمون، ونواصل الطبخ لمدة 10 دقائق تقرّيباً.</p> | <p>ماء</p> <p>ملعقة مرّكز البندورة</p> <p>عصير نصف ليمونة</p> |

עלי גפן ממולאים בבשר ובאורז

| אופן ההכנה | מצרכים |
|--|--|
| שוטפים את עלי הגפן ומשרים 1–2 דקות במים רותחים. | c-60 עלי גפן טריים (אם אין, אפשר גם משומרים) |
| מערבעים בקערה את האורז, הפלפל השחור, המלח, הבשר הטחון, השמן, הצלל הקצוץ והעגבניות הקצוץות. משטחים את עלי הגפן כך שהחלק המהווסף של העלה כלפי מעלה (החלק המבריק לאחר שמלגלים יהיה כלפי חוץ). בעזרת האצבעות יוצרים מעין כדור קטן ומוארך מתערובת המילוי ומניחים על העלה בחלקו הרחב, הקרוב אליו. מלגלים גלגול אחד, מהדקים ומקפלים את העלה משני צדיו כמו מעטפה, ולאחר מכן ממשיכים לגלגל בעדינות עד הסוף לכיוון קצה העלה. מסדרים את עלי הגפן הממולאים בסיר רחב ושתוח בצורה סימטרית זה על זה – שורות-שורות ובצפיפות. | <p>1/2 ק"ג אורז לבן שטוף ומסונן היטב כף פלפל שחור 1/2 כפית מלח 1 כף פלפל אנגלי 1/4 ק"ג בשר בקר טחון 1/4 כוס שמן קנולה 3 בצלים קצוצים דק 3 עגבניות קצוץות</p> |
| על עלי הגפן הממולאים מניחים צלחת {בתוך הסיר?} וממלאים את הסיר במים לגובה המכסה את עלי הגפן. מומלץ להביא לרטיחה, להנמיך את האש ולבשל עוד כ-30 דקות. מוסיפים את רסק העגבניות ואת מיצ הלימון ומבשלים עוד כ-10 דקות. | <p>מים כף רסק עגבניות 1/2 לימון סחוט</p> |



ورق العنب المحسو باللحم والأرز

علی گفن مملأايم ببשר وبارز



الوجبات النباتية



Leeks & Asparagus





الوجبات النباتية

يمكن أن تشكل الوجبات النباتية وجبة كاملة وصحّية. وبهدف زيادة كمّيّة الحديد في هذه الوجبات فإنه من المفضّل دمجها مع البقوليات أو الأغذية ذات الأوراق الخضراء. وجدير بالذكر أنّ الأطعمة النباتية تتّبع غنّى وتنوّعاً من الكثير من الخضروات، والبقوليات، والحبوب الكاملة، والأعشاب والتّوابل.

لوبیاء بالبیض

| طريقة التّحضير | المقادير |
|--|--|
| <p>نغلب اللوبیاء جيداً، ونقطّعها إلى قطع بطول 2 سم.</p> <p>نطبخها مع الماء لمدة 20 دقيقة.</p> <p>نضيف الملح عند انتهاء مرحلة الطّبخ.</p> <p>نخرجها من الطّنجرة، ونصفيّها من الماء.</p> | <p>$\frac{1}{2}$ نصف كيلو لوبیاء خضراء</p> <p>كأسان من الماء</p> <p>ملح - حسب الرّغبة</p> |
| <p>نسخن الزّيت في الطّنجرة، ثم نقلّي البصل حتّى يصبح ذهبيّ اللون، بعدها نضيف إليه اللوبیاء.</p> | <p>$\frac{1}{4}$ ربع كأس زيت نباتيّ كانولا</p> <p>بصلتان مقطّعتان</p> |
| <p>نخفق 3 بيضات ونضيفها للّوبیاء مع البصل المقليّ والفلفل الأسود. نخلط الموادّ جيداً ونقلّيّها مع بعضها البعض لمدة نصف دقيقة.</p> | <p>3 بيضات</p> <p>فلفل أسود - حسب الرّغبة</p> |



tabshilim zmanonim

tabshilim zmanonim yekolim lehiot arucha malaah veberiah. kadi shatbatshil ispek camot brzel naotah, kadi lekafid wolshel ketniot ou ulim yirokim bma'akl. kadi lezchor shmezon mun ha'zomach ma'afshar u'sher umgavan gadol shel frutim: kol hirukot, ketniot, daganim hamalaim, usbi hataivilo v'hatabilinim.

lobia um bizim

| אופן ההכנה | מצרכים |
|--|---|
| שוטפים היטב את הלוביה וחותכים לחטיכות באורך של 2 ס"מ. מבשלים עם המים כ-20 דקות. מוסיפים את המלח בסוף הבישול. מוסיפים מהסיר ומסננים את הלוביה מהמים. | $\frac{1}{2}$ ק"ג לוביה יロקה 2 כוסות מים מלח לפי הטעם |
| מחממים שמן בסיר, מטוגנים את הבצל עד להזזהה ומוסיפים את הלוביה. | $\frac{1}{4}$ כוס שמן קנולה 2 בצלים בינוניים קצוצים |
| טורפים 3 ביצים ומוסיפים לשיר עם הבצל המתוגן והLOBIA. מערבעבים היטב ומטוגנים כחצי דקה. מוסיפים פלפל שחור ומגישים. | 3 ביצים פלפל שחור לפי הטעם |



عدس أحمر بالملوخية الجافة

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|--|
| نخن الزّيت في طنجرة، ثم نقلّي البصل والثوم حتّى يصير ذهبيّ اللون. | ربع كأس زيت نباتيّ كانولا 1 بصلة كبيرة مفرومة بشكل ناعم 3 فصوص (أسنان) ثوم |
| نضيف العدس، ونحرّمه لمدة 4 دقائق تقريباً. نضيف إليه الماء ونطبخه على نار هادئة لمدة 25 دقيقة. ثم نضيف الملح والكمون حسب الرّغبة. | كأسان من العدس المجروش 8 كؤوس ماء ملح - حسب الرّغبة كمون - حسب الرّغبة |
| نضيف الملوخيّة الجافة، ونطبخها لمدة 5 دقائق إضافية. نضيف الليمون قبل التقديم. | كأسان من الملوخيّة الجافة عصير ليمونة |



תבשיל עדשים עם מלוח'ייה

| אופן ההכנה | מצרכים |
|--|--|
| מחממים שמן בסיר ומטגנים את הבצל ואת השומן עד להזהבה. | 1/4 כוס שמן קנולה 1 בצל גדול קצוץ 3 שניי שום |
| מוסיפים את העדשים ומטגנים עוד כ-4 דקות. מוסיפים את המים ומבשלים על אש קטנה במשך 25 דקות. מוסיפיםמלח וכמון לפי הטעם. | 2 כוסות עדשים כתומות 8 כוסות מים מלח לפי הטעם כמון לפי הטעם |
| מוסיפים את המלח'ייה היבשה, מבשלים כ-5 דקות ולפניהם הגשה מוסיפים את מיץ הלימון. | 1 כוסות מלוח'ייה יבשה 1 לימון סחוט |

عدس أحمر بالبازيلاء الجافة

| طريقة التّحضير | المقادير |
|--|--|
| <p>نسخن الزيت في طنجرة، ثم نقلّي البصل والثوم حتّى يصير ذهبي اللون.</p> | <p>كأسان من البازيلاء الجافة منقوعة بالماء لمدة ليلة كاملة 4 كؤوس ماء</p> |
| <p>نضيف العدس، ونحرّمه لمدة 4 دقائق تقرّيباً. نضيف إليه الماء ونطّبه على نار هادئة لمنطقة 25 دقيقة. ثم نضيف الملح والكمون حسب الرغبة.</p> | <p>كأسان من العدس المجروش 8 كؤوس ماء ملح - حسب الرغبة كمون - حسب الرغبة</p> |
| <p>نضيف الملوخيّة الجافة، ونطّبها لمدة 5 دقائق إضافية. نضيف الليمون قبل التقديم.</p> | <p>كأسان من الملوخيّة الجافة عصير ليمونة</p> |



תבשיל אפונה יבשה עם עדשים

| אופן ההכנה | מצרכים |
|--|--|
| מבשלים את האפונה היבשה במים במשך שעה על אש בינונית. | 2 כוסות גרגירי אפונה יבשה שהושרו במים למשך הלילה 4 כוסות מים |
| מוסיפים את העדשים, את הבצל, השום, הפלפל והמלח, מבשלים עוד כ-15 דקות (לחלופין טוחנים את התבשיל במעבד מזון) ומגישים. | 1 כוס עדשים 1 בצל קצוץ דק מלח לפי הטעם פלפל לפי הטעם |



خبّيزه معصرة

| طريقة التّحضير | المقادير |
|--|---|
| نسخن الزيت في الطّنجرة، ونضيف البصل ونقليه حتّى يصير ذهبي اللون. | بصلتان مقطّعتان بشكل ناعم ربع كأس زيت |
| نضيف الخبّيزه، ونقليها لمدة خمس دقائق. ثم نضيف الماء والملح والفلفل الأسود. ونقوم بطبع المكونات كلّها لمدة 20 دقيقة تقريباً. بعدها نضيف إليها عصير الليمون قبل تناول الطّبق. | كيلو خبّيزه (أوراقها فقط) مغسولة ومقطّعة $\frac{1}{4}$ ربع كأس ماء ملح - حسب الرّغبة عصير ليمونة واحدة فلفل أسود - حسب الرّغبة فلفل حارّ - شطة - حسب الرّغبة |



חוֹבִיזָה מַעֲסֵרָה

| אופן ההכנה | מצרכים |
|--|---|
| מחממים שמן בסיר ומטגנים את הבצל עד להזהבה. | 2 בצלים קצוצים דק ¼ כוס שמן |
| מוסיפים את החוביזה ומטגנים קלות. מוסיפים את המים והתבלינים ומבשלים כ-20 דקות על האש נמוכה. מוסיפים את מיצ' הלימון לפני ההגשה. | 1 ק"ג עלי חוביזה שטופים וקצוצים ¼ כוס מים מלח לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם 1 לימון סחוט פלפל שטה קצוץ לפי הטעם |

خبّيزه مطبوخة

| طريقة التّحضير | المقادير |
|--|---|
| <p>نَسْخَنَ الزيت في طنجرة، نقلي البصل حتى يصير ذهبي اللون.</p> <p>نضيف الخليط على نار هادئة لمدة 15 دقيقة تقريباً.</p> <p>نضيف عصير الليمون قبل التقديم.</p> <p>نطحن الطّبخة باستخدام الخلّاط الكهربائي.</p> <p>نخلط الطّحين مع ملعقة الماء كي ينتج لدينا فتات طحين، نضيفه إلى الطّنجرة. نطبخ الخليط لمدة 5 دقائق، حتى تصير الطّبخة سميكة وكثيفة.</p> <p>نضيف عصير الليمون قبل التقديم.</p> | <p>بصلتان مقطّعتان بشكل ناعم ١/٤ ربع كأس زيت</p> <p>١ كيلو أوراق الخبّيز المغسولة والمقطّعة كأسان من الماء ملح - حسب الرّغبة فلفل أسود - حسب الرّغبة فلفل حار - شطة - حسب الرّغبة ملعقتان من الطّحين ١ ملعقة ماء عصير ليمونة واحدة</p> |
| | |

חוֹבִיזָה טְבִיחָה

| אופן ההכנה | מצרכים |
|---|---|
| מחממים שמן בסיר ומטגנים את הבצל עד להזהבה. | 2 בצלים קצוצים דק ¾ כוס שמן |
| מוסיפים את החוביזה ומטגנים קלות. מוסיפים את המים ואת התבליינים וմבשלים כ-15 דקות על אש נמוכה. טוחנים את התבשיל במוט מהחה (בלנדר). מעורבים את הקמח עם כף מים, יוצרים פירוריים קטנים ומוסיפים לסיר, וmbשלים עוד 5 דקות עד שהتبשיל מסמיך. לפני ההגשה מוסיפים את מיצ' הלימון. | 1 ק"ג עלי חוביזה שטופים וקצוצים 2 כוסות מים מלח לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם פלפל שטה קצוץ לפי הטעם 2 כפות קמח 1 כף מים 1 לימון סחוט |



عَجَّةُ الْخَبِيزَةِ

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|---|
| <p>ننظّفُ الْخَبِيزَةَ ونقطّعُها بشكل ناعم، ثم نسلقها لمدة 5 دقائق، ونخرجها من الماء ونصفيها. نضيف إليها الطّحين والبيض والبصل، ثم الثوم والملح والفلفل الأسود. ونقوم بعدها بخلط المواد جيّداً.</p> | <p>$\frac{1}{2}$ نصف كيلو أوراق الْخَبِيزَةَ المقطّعة بشكل ناعم نصف كأس طحين 3 بيضات بصلتان مقطّعتان بشكل ناعم 2-3 فصوص (أسنان) ثوم مهروسة ملح - حسب الرّغبة فلفل أسود - حسب الرّغبة</p> |
| <p>نسخن الزيت في مقلة، بعدها بواسطة ملعقة كبيرة نأخذ من الخليط، ونضعه في الزيت ونقليه حتى يصير ذهبيّ اللون من الجانبين.</p> | زيت نباتيّ كانولاً |



עוג'את חובייה (לביבות חובייה)

| אופן הכנה | מצרכים |
|--|--|
| <p>מבשלים את החובייה במים כ-5 דקות, מסננים ומעבירים לקערה. מוסיפים את הקמח, הביצים, הבצלים, השום והתבלינים ומערבים היטב.</p> | 1/2 ק"ג עלי חובייה קצוצים 1/2 כוס קמח 3 ביצים 2 בצלים קצוצים 2-3 שני שום כתוש מלח לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם |
| <p>במחבת מחממים שמן ובעזרה כף גדולה יוצרים לביבות. מטגנים עד להזהבה משני הצדדים ומגישים.</p> | שמן קנולה לטיגון |



فلافل

| طريقة التّحضير | المقادير |
|--|--|
| <p>نطحن الحمّص مع البصل والثُوم والبقدونس.</p> <p>نضيف الملح والكمون، ونطحن المكونات معًا باستخدام الخلّاط الكهربائي.</p> <p>نضيف الصودا إلى الخليط قبل القلي بدقائق.</p> | <p>١/٢ نصف كيلو حمّص جافٌ منقوع بالماء لمدة ليلة كاملة</p> <p>٣ بصلات مفرومّات بشكل ناعم جدًا</p> <p>١ فصٌ (رأس) ثوم</p> <p>٢ رزمة (ضمة) بقدونس</p> <p>١ ملعقة مسحوق صودا</p> <p>١ ملعقة صغيرة كمون</p> <p>ملح - حسب الرّغبة</p> |
| <p>نشكّل كرات صغيرة، نضعها في الزّيت حينما يكون في مرحلة الغليان. نقلي الكرات حتّى تصير ذهبيّة اللّون، عندها نخرجها من الزّيت.</p> <p>ملاحظة: من المفضّل تناول الفلافل مع السلطة العربيّة والطّحينيّة.</p> | <p>زيت نباتيّ كانولاً</p> |



פלאף

| אופן הכנה | מצרכים |
|--|--|
| <p>טוחנים במעבד מזון את גרגירי החומוס עם הבצלים, השום והפטרוזיליה. מוסיפים לתערובת את המלח, הcamon ואבקט הסודה לשתייה.</p> | <p>1/2 ק"ג גרגירי חומוס שהושרו במים למשך לילה 3 בצלים קצוצים דק 1 ראש שום 2 צרורותПетroziliah 1 כפית סודה לשתייה 1 כפית camon מלח לפי הטעם</p> |
| <p>יוצרים כדורים קטנים ומטגנים בשמן עמוק עד להזהבה.</p> | <p>שמן קנולה לטיגון</p> |



طباخة الفاصولياء البيضاء

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|---|
| نسخن الزيت في طنجرة، ثم نقلّي البصل حتّى يصبح ذهبي اللون. | $\frac{1}{4}$ ربع كأس زيت نباتي كانولا 1 بصلة مقطعة بشكل ناعم |
| نضع الفاصولياء والماء في طنجرة، نطبخها لمدة 30 دقيقة تقريباً. | 5 كؤوس ماء $\frac{1}{2}$ نصف كيلو فاصولياء بيضاء منقوعة بالماء لمدة ليلة كاملة |
| نضيف البندورة والملح والفلفل والكمون، ونطبح المكوّنات لمدة 10 دقائق إضافية. ننصح بتقديم الطبق مع سلطة عربيّة وطحينيّة. | 5 حبّات بندورة مهرولة ملعقة كمون ملح - حسب الرغبة |



תבשיל שעועית לבנה

| אופן ההכנה | מצרכים |
|---|--|
| מחממים שמן בסיר ומטגנים עד להזהבה. | 1/4 כוס שמן קנולה 1 בצל קצוץ דק |
| מוסיפים את המים ואת השעועית ומבשלים כ-30 דקות. | 5 כוסות מים 1/2 ק"ג שעועית לבנה שהשרתה במשך הלילה |
| מוסיפים את העגבניות ואת התבלינים ומבשלים 10 דקות נוספת. מומלץ להגיש בתוספת סלט ערבי וטחינה. | 5 עגבניות טחוניות בממחה (בלנדר) 1 כפית כמון מלח לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם |



مجّرة

| المقادير | طريقة التّحضير |
|---|---|
| كأسان من العدس البني المنقوع بالماء لمدة ساعة ٤ كؤوس ماء | نضع الماء والعدس في طنجرة، نطبخها على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق تقريرًا، حتى مرحلة التضوج. |
| ١/٤ كأس زيت بصلتان مقطّعتان | في مقلاة نقوم بقلي البصل مع الزيت، حتى يصير ذهبي اللون. نُخرج البصل من الزيت، ونقسمه إلى قسمين. ونضع قسمًا منه على العدس. |
| كأس برغل خشن أو كأس أرز تواابل وبهارات: كمون، هيل، ملح - حسب الرغبة | نصف البرغل أو الارز إلى العدس. نصف التوابل والبهارات، ونحرّك جيداً. نغطي الطّنجرة ونتركها على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة تقريرًا. |
| نضع المجّرة في طبق التقديم ونزيّنها بكميّة البصل المتبقية. | |



מְגַ'אָדָרָה

| מוצרבים | אופן הכנה |
|---|--|
| 2 כוסות עדשים יrokeות שהושרו במים כשעה 4 כוסות מים | শמיים מים בסיר ומוסיפים את העדשים. מבשלים כ-10 דקות על להבה נמוכה. |
| 1/4 כוס שמן זית 2 בצלים קצוצים דק | מטגנים במחבת את הבצל עד להזזהה ומסננים מהשmeno. מחלקים לשני חלקיים את המחצית מניחים לצד. |
| 1 כוס בורגול גס כמוון, هل ומלח לפי הטעם | لتבשיל העדשים מוסיפים את הבורגול ומחצית מהבצלים המטוגנים. מוסיפים את התבליינים ומערבבים היטב. מכסים ומבשלים עוד כ-15 דקות על אש נמוכה. |
| mfzorim את הבצל הנותר על התבשיל ומגישים. | |



بامية مع عدس أحمر- متروش

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|--|
| نَسْخَنَ الزيت في طنجرة، ثُمَّ نَقْلَى البصلَة حَتَّى تَصْبَح قَطْعَهَا ذَهْبِيَّة اللُّون. | $\frac{1}{4}$ رُبْع كَأس زيت 1 بصلة كبيرة مقطعة |
| نَضِيفَ الباِمية إِلَى البصل، وَنَقْلَيهَا لِمَدَّة 3 دَقَائِق. ثُمَّ نَضِيفَ الْمَلْح وَالْفَلْفَل الأَسْوَد وَالرِّيحَان. | $\frac{1}{2}$ كَأس باِمية مُنْظَفَة وَمَغْسُولَة |
| نَضِيفَ العَدْس إِلَى الباِمية، نَحْرَكُهَا جَيْدًا، وَنَقْلَيهَا لِمَدَّة 3 دَقَائِق إِضَافِيَّة. | 3 كُؤُوس عَدْس مَجْرُوش مَغْسُول |
| نَضِيفَ الماء وَالْمَلْح وَالْفَلْفَل وَالْكَمْوَن، نَطْبُخُ الْخَلِيلَط عَلَى نَار مَتوسِّطَه لِمَدَّة 40 دَقِيقَة تقرِيبًا. وَنَقْوِمُ بِالْتَّحْرِيكِ مِنْ وَقْتٍ إِلَى آخَر خَلَال مرْحَلَة الطَّبُخ. | 6 كُؤُوس ماء ملح - حسب الرّغبة فلفل - حسب الرّغبة $\frac{1}{4}$ رُبْع مَلْعُوقَة صَغِيرَة كَمْوَن |



במיה עם עדשים כתומות

| אופן ההכנה | מצרכים |
|--|--|
| בסיר מחממים שמן ומטגנים את הבצל עד להזהבה. | 1/4 כוס שמן 1 בצל קצוץ דק |
| מוסיפים לבצל את הבМИיה השטופה והנקיה ומטגנים כ-3 דקות. | 1/2 כוסות במיה |
| מוסיפים לבМИיה את העדשים, מערבים ומטגנים כ-3 דקות נוספת. | 3 כוסות עדשים כתומות שטופות במים |
| מוסיפים את המים, המלח, הפלפל והכמון וմבשלים על אש בינונית כ-30 דקות. מערבים מדי פעם במהלך הבישול. | 6 כוסות מים מלח לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם 1/4 כפית כמון |

شكشوكة

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|--|
| نَسْخَنَ الرِّيَتُ فِي الْمَقْلَةِ، ثُمَّ نَقْلَى البَصْلَ حَتَّى يَصِيرَ ذَهَبِيًّا اللُّونَ. | 2 مَلْعُوتَانِ صَغِيرَتَانِ زَيْتٌ 1 بَصْلَةٌ مَقْطُوعَةٌ بِشَكْلِ نَاعِمٍ |
| نَضِيفُ الثُّومِ وَالْفَلْفَلِ الْأَخْضَرِ وَالْفَلْفَلِ الْأَحْمَرِ، وَنَحْرَكُ الْمَكَوْنَاتِ كُلُّهَا لِمَدَّةِ دَقَائِقٍ. | 1 فَصٌّ (سَنٌ) ثُومٌ مَطْحُونٌ فَلْفَلٌ أَخْضَرٌ مَقْطُوعٌ - حَسْبُ الرَّغْبَةِ 1 حَبَّةٌ فَلْفَلٌ أَحْمَرٌ (جَامِبَا) مَقْطُوعَةٌ |
| نَضِيفُ الْبَنْدُورَةِ وَنَطْبَخُهَا لِمَدَّةِ 10 دَقَائِقٍ إِضَافِيَّةٍ. | 6 حَبَّاتٌ بَنْدُورَةٌ نَاضِجةٌ وَمَقْطُوعَةٌ بِشَكْلِ نَاعِمٍ |
| نَشْكَلٌ فَجُوَاتٌ، وَفِي كُلِّ حَفْرَةٍ وَفِجُوَةٍ نَضْعُ بَيْضَةٌ. ثُمَّ نَضِيفُ عَلَيْهِ الْمَلْحَ وَالْفَلْفَلَ حَسْبَ الرَّغْبَةِ، بَعْدَهَا نَغْطِيُ الْمَقْلَةَ، وَنَوَالِصُ الْطَّبُخَ عَلَى نَارٍ هَادِئَةٍ لِمَدَّةِ 10 دَقَائِقٍ إِضَافِيَّةٍ. | 6 بَيْضَاتٌ مَلْحٌ - حَسْبُ الرَّغْبَةِ |



שகשוקה

| אופן ההכנה | מצרכים |
|--|--|
| מחממים במחבת שמן ומטגנים את הבצל עד להזהבה. | 2 כפות שמן 1 בצל קצוץ |
| מוסיפים את השום, הפלפל הירוק והגמבה האדומה ומטגנים כ-5 דקות נוספת. | 1 שנ שום כתושא 1 פלפל ירוק קצוץ 1 גמבה אדומה קצוצה |
| מוסיפים את העגבניות וմבשלים על האש נמוכה כ-10 דקות. | 6 עגבניות בשלות קצוץות |
| יוצרים גומות ובכל גומה מוסיפים ביצה. מתבלים במלח ובפלפל לפי הטעם מכסים את הסיר וմבשלים על האש נמוכה כ-10 דקות. | 6 ביצים מלח לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם |



عجّة خضار

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|--|
| نخفق البيض. | 5 بيضات |
| نخلط البيض جيّداً مع البقدونس والبصل والطّحين والملح والتّوابل. | ضمة بقدونس مغسلة ومفرومة بشكل ناعم 5 بصل أخضر مقطع بشكل ناعم 4 ملاعق طحين ربع كأس زيت زيتون ملح - حسب الرّغبة فلفل أسود - حسب الرّغبة |
| نضع الزّيت في المقلة ونسخّنه قليلاً، ثم نضيف الخليط ونقليه على نار هادئة لمدة 5 دقائق، لكلّ جانب من الجانبين. | 2 ملعقتان كبيرتان من الزّيت النّباتيّ الكانولا |



חבייתת ירק

| אופן ההכנה | מצרכים |
|--|---|
| טורפים בקערה את הביצים. | 5 ביצים |
| מערבים היטב עם הפטרוזיליה, הבצל, הקמח והתבלינים. | צורך פטרוזיליה שטוף וקצוץ דק 5 בצלים יpiosים קצוצים דק 4 כפות קמח מלח לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם |
| במחבת גדולה מחממים שמן, יוצקים את התערובת ומטגנים על אש נמוכה כ-5 דקות בכל צד. | 2 כפות שמן קנולה |



الحلويات





ρ'ητ'ιρ'



الحلويات

تعتبر الحلوي من الأطعمة الحلوة والشهيّة. ومع ذلك فإنّ الفاكهة على أنواعها وأصنافها تعتبر الغذاء الحلو الأكثر صحةً، لذلك من المفضل تناولها بمثابة حلويات. إضافة إلى الفواكه، من المفضل اختيار حلويات صحية أكثر مثل الحلويات المصنوعة من الطحينة، واللوز، والجوز، والتمر.

الطحينة بالعسل

| طريقة التحضير | المقادير |
|---|--|
| <p>نخلط العسل مع الطحينة حتى نحصل على خليط متجانس.</p> <p>نضيف القرفة والليمون ونخلط المكونات كلها جيداً.</p> | <p>$\frac{3}{4}$ كأس طحينة خام من السمسم الكامل</p> <p>7 ملاعق عسل</p> <p>1 ملعقة صغيرة قرفة</p> <p>عصير ليمونة واحدة</p> |
| <p>للزينة: فوق الخليط نرش اللوز المطحون، أو الفستق الحلي أو الجوز ونقدمه في الطبق.</p> | <p>ملعقتان من اللوز المطحون، أو الفستق الحلي أو الجوز</p> |





קינוחים

קינוח הוא מאכל מתוק וטעים. פירות הם המאכל המתוק הבריא ביותר וכדאי לבחר בהם כקינוח. נוסף על פירות, ניתן לבחור קינוחים בראים יותר, כמו קינוחים המבוססים על טחינה, שקדים, אגוזים או תמרים.

טחינה עם דבש

| אופן ההכנה | מרכיבים |
|---|---|
| בקערה מעורבים את הדבש עם הטחינה עד לתערובת אחידה. מוסיפים את הקינמון ואת מיץ הליימון ומעורבים היטב. | $\frac{3}{4}$ כוס טחינה גולמית משומשות מלא 7 כפות דבש 1 כפית קינמון 1 לימון סחוט |
| לעיטור: מפזרים מעל לתערובת כף שקדים או פיסטוקים או אגוזים טחונים. | 2 כפות שקדים טחונים או פיסטוקים או אגוזים |



طحينة مع مرّكز الرّمان (رّمانية)

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|---|
| نخلط الطّحينة مع مرّكز عصير الرّمان (رّمانية) حتى نحصل على خليط متجانس. | 7 ملاعق مرّكز عصير الرّمان (رّمانية) $\frac{3}{4}$ كاس طحينة خام من السّمسم الكامل |
| يفضّل تقديمها على رغيف خبز محمّص | |



טחינה עם סירופ רימוניים (רומאנגיה)

| אופן ההכנה | מצרכים |
|---|---|
| מערבים את הטחינה עם סירופ הרימוניים עד شمפלים תערובת אחידה. | 7 כפות רכו' רימוניים $\frac{3}{4}$ כוס טחינה גולמית משומשות מלא |
| מומלץ להגיש על פיתה קלואה. | |



كرات التمر

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|--|
| نضع كل المكونات في الخلّاط الكهربائيّ ونطحّنها حتّى نحصل على خليط متجانس. نضيف القليل من عصير البرتقال حسب الحاجة. | غرام عجوة تمر 500 غرام زبيب 50 غرام فستق حلبيّ مقطّع 50 غرام فستق مقطّع 50 قطع من بسكويت بيتي بير 10 $\frac{1}{2}$ كأس عصير برتقال |
| بالتوّازي، نقوم بتحضير وعاء كبير فيه ماء، وصحن صغير نضع فيه جوز الهند. ثم نبّل يدنا بالماء، ونأخذ القليل من الخليط لنشكّل منه كرات، نغمّسها في جوز الهند. | Gram من جوز الهند 50 |
| نرتب الكرات بشكل جميل في وعاء مناسب، نضعه في الثلاجة قبل التقديم | |



כדורי תמרים

| הוראות הכנה | חומרים |
|---|---|
| <p>מכניסים את כל החומרים למעבד מזון וטוחנים לתערובת אחידה. מוסיפים מעט מיץ תפוזים במקרה הצורך.</p> | 500 ג' מחית תמרים 50 ג' צימוקים 50 ג' פיסטוקים קצוצים דק 50 ג' בוטנים קצוצים דק 10 ביסקויטים פת-בר 1/2 כוס מיץ תפוזים, לפי הצורך |
| <p>במקביל מכינים קערה קטנה עם מים וקערה עם קוקוס. מוציאים ממעבד המזון כמות קערה מהמחית. מרטיבים יד אחת במים ומגלגלים לכדור, ואחר כך מגלגלים את הכדור בקערה עם הקוקוס.</p> | פתיתי קוקוס |
| <p>מסדרים את ה כדורים יפה בתבנית ומניחים בקירור לפני ההגשה.</p> | |



المختوم

| طريقة التّحضير | المقادير |
|---|--|
| <p>نخلط كلّ الموادّ معاً، نطبخها على نار هادئة حتّى مرحلة الغليان، نحرّكها من حين لأخر. نواصل طبخها لمدة 5 دقائق إضافية. يقدّم الطّبق بارداً.</p> | <p>250 كيلو تمر بدون البذور 100 غرام جوز 50 غرام سمسّم 100 غرام زبيب ١/٤ ربع ملعقة حبة البركة (قرحة) ١/٤ ربع كأس زيت زيتون</p> |



מחטנים

| אופן ההכנה | מצרכים |
|--|--|
| <p>מערבים את כל החומרים ומבשלים על להבה נמוכה תוך כדית ערובה עד לרתיחה. מבשלים עוד כ-5 דקות לאחר הרתיחה. מגישים קר.</p> | <p>250 ג' תמרים ללא גלעינים 100 ג' אגוזי המלך 50 ג' שומשום 100 ג' צימוקים ¼ כפית קצח ¼ כוס שמן זית</p> |





السّطّاير والساندويتش



Свічка



الشّطائر والساندويتشات

هي وجبة خفيفة ومتعددة، إذ يمكن أن نحملها ونصلبها معنا إلى أمكنتنا. هذه الشّطائر والساندويتشات تشكّل وجبة شعبية في أواسط الأطفال والتلاميذ والطلاب في الرّوّضات والمدارس والمعاهد العليا.

هذا وتعتبر وجبة الفطور ووجبة السّاعة العاشرة ذات أهميّة كبيرة جدًا للعمل الوظائيّ السليم عند الأطفال والطفلات في الأطر التعليمية. ويمكن التعامل مع الشّطائر والساندويتشات كبديل لوجبة السّاعة العاشرة أو لوجبة الظهيرة.

ومن المهم الالتفات إلى أن الشّطيرة الصّحيّة هي التي تلبّي قسمًا من حاجة الجسم اليوميّة من المواد الغذائيّة الضروريّة، والتي تشمل كميّة الحديد اللازم والكافية.

ويُفضّل أن تحتوي الشّطائر والساندويتشات على الحبوب، بما فيها الخبز بكل أنواعه والخبز الأسمر مع قشره والذي ينصح بتناوله. إضافة إلى الحبوب من المهم أن تتضمّن الشّطيرة على وجبة من البروتين، والخضار، والفواكه، والماء.

وكي نضمن إغناء في مادة الحديد، من المحبّذ أن نقوم بدهن الشّطيرة بالحمص أو الطحينة. كذلك يمكن إضافة نوع من الخضار الغني بفيتامين C من أجل تحسين وتنجيع عملية امتصاص الحديد في الجسم. وينصح بعدم تناول الشّاي، الحليب، القهوة، الشوكولاتة بعد أكل الشّطيرة حتى لا نتسبّب بانخفاض امتصاص مادة الحديد.

ونورد هنا بعض الوصفات لشّطائر وساندويتشات باللّحم والخضار:

شطيرة التونة:

- خبز قمح أسمر مع القشرة
- تونة
- حمص للدهن
- بندورة





כרייכים

ארוחת בוקר וארוחת עשר חשובות לתפקיד התקין של ילדים במסגרות החינוכיות. כרייכים הם ארוחה קלה וניידת ומנה פופולרית בקרב ילדים הגן ובית הספר, ויכולים להיות ארוחת עשר או ארוחת צהרים טובה. כשמכינים כרייך בריא הוא יכול לספק רכיבי תזונה חיוניים וכמות ברזל טובה.

מומלץ שהקרייך יכלול מנה של דגנים – לחם, לחמנייה או פיתה – רצוי מהיטה מלאה, ממrouch בריא, ירק, פרי ומים. כדי להעשיר את הקרייך בברזל מומלץ למโรח ממrouch חומוס או טחינה כבסיס, נוסף על הרכיבים הנבחרים. כמו כן, מומלץ להוסיף ירק עשיר בוויטמין C כדי לשפר את ספיגת הברזל. רצוי לא לצרוך תה, חלב, קפה, או שוקולד לאחר אכילת הקרייך כדי לא להקטין את ספיגת הברזל.

להלן דוגמאות לכרייכים בשריים וצמחוניים מזינים ועשירים בברזל.

קרייך טונה:

- לחמנייה מקמח מלא
- טונה
- ממrouch חומוס
- עגבניות



شطيرة السّردين:

- خبز قمح أسمري مع القشرة
- سردين
- طحينة.
- شرائح فلفل حلو



شطيرة صدر الدّجاج/ صدر الحبش/ باستراما قليلة الدّسم:

- خبز قمح أسمري مع القشرة
- شرائح صدر دجاج/ صدر حبش/ باستراما قليلة الدّسم
- سلطة باذنجان مع الطّحينة/ حمّص/ سلطة جزر وملفوف
- زيتون (بدون البذور)
- شرائح الخيار والبندورة/ خسّ





כרייך סרדינאים:

- לחמנייה מקמח מלא
- סרדינאים
- טחינה
- רצועות גמבה

כרייך חזה הוזו או עוף / פסטרמה דלאט שומן:

- פיתה או לחמנייה מקmach מלא
- פרוסת חזה עוף או הוזו / פסטרמה דלאט שומן
- חציילים עם טחינה / חומוס / סלט גזר וכרוב
- זיתים מגולענים (ללא גרעינים)
- עגבניות / רצועות מלפפון / חסה

شطيرة عجّة بيض:

- خبز (يمكنك اختيار النوع الذي تفضّله)
- عجّة
- سلطة باذنجان مع الطّحينة
- خسّ وبندورة



شطيرة عجّة خضار:

- خبز (يمكنك اختيار النوع الذي تفضّله) ويفضل الخبز الكامل.
- عجّة الخضار
- طحينة
- خسّ



כרייך חביתה:

- פיתה או לחם מקמח מלא
- חביתה
- סלט חצילים וטחינה
- חסה
- עגבניות



כרייך חביתת ירק:

- פיתה או לחם מקמח מלא
- חביתת ירק (ראו מתכון בעמ' 30)
- טחינה
- חסה



شطيرة عجّة الخبّيزه

- خبز (يمكنك اختيار النوع الذي تفضّله) ويفضلّ الخبز الكامل
- عجّة خبّيزه
- شرائح خيار وبندورة



شطيرة أفوکادو:

- خبز (يمكنك اختيار النوع الذي تفضّله) ويفضلّ الخبز الكامل
- أفوکادو
- خسّ
- ليمون



כריך לביבות חובייה

- לחמנייה מקמח מלא
- לביבות חובייה (ראו מתכון בעמ' 23)
- רצועות מלפפון ועגבניות



כריך אבוקדו:

- לחמנייה מקmach מלא
- אבוקדו (ראו מתכון בעמ' 5)
- חסה
- לימון



شطيرة الفول:

- خبز (يمكنك اختيار النوع الذي تفضّله) ويفضّل الخبز الكامل
- سلطة فول
- شرائح فلفل
- بيضة مسلوقة



شطيرة البيض المسلوق:

- خبز (يمكنك اختيار النوع الذي تفضّله) ويفضّل الخبز الكامل
- بيضة مسلوقة
- طحينة
- خسّ
- بندورة





כרייך סלט פול:

- לחמניה מקמח מלא
- סלט פול (ראו מתכוון בעמ' ?)
- רצועות פלפל
- ביצה קשה



ס - לחם מקmach מלא

- ביצה קשה
- טחינה
- חסה
- עגבניות



خبوزلاك بيتية تقليدية

NICOLAUS MAYER



مخبوزات بيتية تقليدية

هناك إمكانية لاستبدال الشطيرة والساندوتش بالمخبوزات الشعبية، بالإضافة للخضار المقطعة واللحم والجبن. مثل:

- ♦ فطائر؛ مخبوزات على هيئة مثلثات محسوسة بأوراق السلق، أو اللحم أو الجبن.
- ♦ فطائر السبانخ؛ مخبوزات على هيئة مثلثات محسوسة بالسبانخ.
- ♦ مناقيش؛ مخبوزات دائريّة الشكل مع الرّعتر وزيت الزيتون، أو مع الجبنة البيضاء مالحة والمبروشة.
- ♦ صفيحة؛ مخبوزات دائريّة الشكل مع اللحم المفروم والصنوبر والبصل والسمّاق.





מאפים ביתיים מסורתיים

במקומות שונים אפשר להשתמש במאפים מסורתיים הכוללים ירק, בשר וגבינה, לדוגמה:

- ♦ פטאייר - מאפה בצק משולש עם עלי סלק / בשר או חומוס או גבינה
- ♦ פטאייר סֶבאנח - מאפה בצק משולש עם תרד
- ♦ מנאכיש - מאפה בצק פתוח עם זעתר ושמן זית או עם גבינה לבנה קשה מפוררת.
- ♦ סֶפִיךָ - מאפה בצק פתוח עם בשר טחון עם צנוברים, בצל וסומק.



وصفة أساسية لمخبوزات بيّتية

| طريقة التحضير | المقادير |
|--|--|
| <p>نخلط كل المواد الجافة معاً، ثم الرّطبة منها. نعجنها جيداً حتى نحصل على عجينة متمسكة. نغطيها بقطعة قماش نظيفة، نتركها لمدة 20-30 دقيقة حتى تخمر. نشكّل حوالي 20 كرة من العجين. بعدها نقوم برق كل واحدة بواسطة الشّوبك، على وعاء مرشوش بالطّحين، حتى نحصل على دائرة قطر 10 سم لكل منها.</p> | <p>1 كيلو طحين (يفضّل الطّحين الكامل) 1 ملعقة خميرة ½ ملعقة ملح 2 كأسان من الماء</p> |
| <p>نذهب العجين بكميّة قليلة من الحشو. ويمكن إغلاق العجين على هيئة مثلث (الفطائر)، أو تركه مفتوحاً (المناقيش). نضع العجين في صينية وندخله الفرن بدرجة حرارة معينة لمدة 15-20 دقيقة، أو حتى تنضج وتحمر.</p> | <p>مقترنات ممكنة للحشو: حمّص مسلوق ومهروس سبانخ أو أوراق سلق زعتر وزيت زيتون جبنة بيضاء مالحة ومبروشة لحم مفروم مع بصل وصنوبر وسمّاق</p> |



מתכון בסיסי לבצק של מאפים ביתיים

| אופן ההכנה | מצרכים |
|--|--|
| <p>בקערה מעורבבים את הדבש עם הטחינה עד לתערובת אחידה. מוסיפים את הקינמון ואת מיץ הליימון ומעורבבים היטב.</p> | ¾ כוס טחינה גולמית משומשות מלא 7 כפות דבש 1 כפית קינמון 1 לימון סחוט |
| <p>לעיטור: מפזרים מעל לתערובת כף שקדמים או פיסטוקים או אגוזים טחונים.</p> | 2 כפות שקדמים טחונים או פיסטוקים או אגוזים |



صحت و هنا !



لبرיאות!