



مطبخ جدتي ورائحة الماضي الجميل بكل ما يحمله من طعمه وجمال. يعبق بالمسك والبخور، والكرم المغلف بالحب والحنان. علمت والدتي كيف تطهو الطعام بروح زكية وكيف تعمر عائلتها بالدفء، فأخذت والدتي باقة الحب هذه وعلمتني كيف اطهو وأنا استنشر بنعمة الطعام ونعمة التدفوق ونعمة وجود الأسرة. فكان طعم الأكل الذي أذممه علياً من الماضي والحاضر الذي امتد منه وأعيش فيه بكل تفاصيل الطبخ الذي تعلمته من مطبخ جدتي. لذا أقدم لكم في هذه المساحة اطلباً من عبق الماضي الجميل، وبالهناء والشفاء.

## الخثرة

### المقادير:

- 2 كيلو سمك زبيدي (او اي سمك مثل الهامور او النقرور)
- 2 كوب أرز بسمتي
- كيلو طماطم
- بصلة مفرومة خشن
- سمن
- راس ثوم
- ملح + بهار + كركم + لومي اسود حب للوجه
- 2 بصلة كبيرة مفرومة خشن
- ملعقة كبيرة سمن
- ملح + بهار
- لومي اسود مطحون

### الطريقة:

- 1- نحضر السمك ونقوم بتنظيفه جيدا ثم يقطع قطع صغيرة او متوسطة حسب الرغبة.
- 2- يغسل الارز ويصفى من الماء ويوضع جانبا.
- 3- يفرم البصل خشنا ويوضع مع 2 ملعقة سمن ويحرك لمدة دقيقة ثم نضع الثوم المفروم. ثم نضع الطماطم المقطعة ونضيف قليلا من الملح والبهار والكركم وتترك على نار هادئة حتى يتكون المرق.
- 4- نضيف السمك المقطع الى المرق ويغطي الوعاء فوق النار الخفيفة حتى ينضج السمك نصف نضج.
- 5- نضيف حبتين لومي بعد ان

### نخرمها بالشوكة.

- 6- نضيف الماء الساخن للمقدار حسب الحاجة ونتركه حتى يغلي. ثم نضيف الارز ونحرك بلطف حتى لا يتفتت السمك، يترك على نار هادئة حتى ينضج الارز.
- 7- في هذا الأثناء نجهز خلطة الوجه: نضع البصل المفروم في مقلاة على النار ونحرك دون سمن وبإمكانك رشها بالماء حتى تذبل، ثم نضيف للبصل الملح والبهار واللومي المطحون، ونضيف ملعقة السمن بعدما نحره، ثم يقلب لعدة دقائق ويوضع جانبا.
- 8- في طبق التقديم نضع الخثرة، ثم يزين بالبصل.



ان الزيتون يفتح الشهية للطعام ويقوي المعدة ويفتح الانسدادات، ويساعد على الهضم ويقوي الجسم. وبالإضافة إلى ثمار الزيتون فإن الأوراق مفيدة إذا مضغت، إذ يمكن أن تعالج التهابات اللثة والقلاع وأورام الحلق، وغير ذلك من الأمراض. أما نوى الزيتون فتستخدم لعلاج الربو والسعال كتنخيره. دراسات حديثة وصفت الزيتون وزيتته في الطب الحديث بأنه مغذ ملين، مدر للصفراء مفقت للحصى، مفيد لمرضى السكري، والإمساك. وينصح خبراء التغذية والصحة العامة بتناول ملعقة أو ملعقتين من الزيت مرة في الصباح ومرة قبل النوم ويفيد الزيتون في حالات الإصابة بالخراجات والدمامل وفقر الدم والأكزيما وتشقق الأيدي والقوياء والكساح والروماتيزم والتهاب الأعصاب، إضافة إلى ذلك يستعمل كعلاج لتساقط الشعر بفرك فروة الرأس بزيت الزيتون.

## فوائد الزيتون



## كبه باللبن

### المقادير:

- كبه برغل جاهزة ومقلية
- إعداد اللبن، المقادير:
- لبن من اللبن الرائب
- ملعقتان من النشا
- فصان من الثوم
- ربع ملعقة من الكزبرة
- كوبان من الماء
- ملعقتان من الزيت
- ملعقة من الملح

### الطريقة:

- 1 - يخلط اللبن مع النشا والماء ويتم التحريك حتى الغليان.
- 2 - يقلب الثوم المفروم مع الكزبرة.
- 3 - بعد قلي الثوم والكزبرة لمدة 5 دقائق تضاف الكبة وتترك على نار هادئة لمدة 5 دقائق ثم تقدم.

## شوربة عدس

## بالبطاطس والجزر

### المقادير:

- 1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة
- 1 جزرة متوسطة الحجم مقطعة
- قطعا صغيرة
- 1 بطاطا مقطعة قطعا صغيرة
- 1 كوب من العدس الأحمر
- 6 أكواب من المياه
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المجفف
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1 ملعقة كبيرة من النعناع اليابس
- ملح حسب الذوق
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة من الطحين
- ملعقة ونصف الملعقة الكبيرة من الزبدة

### الطريقة:

- 1 - يحمى زيت الزيتون في المقلاة. تقلب البصل والجزر والبطاطا. تحرك بين الحين والآخر.
- 2 - يتم غسل العدس الأحمر



## سلطة

## الذرة المكسيكية

### المقادير:

- كوب فاصوليا مغسولة ومجففة
- كوب ذرة
- كوب حمص مطهو
- بصلة حمراء مقطعة
- فلفل احمر حلو مقطع
- فلفل اخضر حلو مقطع
- كوب طماطم مقطع
- 2 فلفل اخضر حار مقطع صغير

### مقادير الصلصة:

- ثلث كوب خل

- 2 فص ثوم مهروس
- 2 ملعقة طعام زيت زيتون او زيت نباتي
- ملح وفلفل للطعم
- رشة سكر

### الطريقة:

- 1 - نخلط المكونات مع بعضها، ثم نخلط الصلصة جيدا ونسكبها على السلطة.
- 2 - نضع الطبق في الثلاجة لمدة نصف ساعة على الأقل قبل التقديم.