

الصناعات والاكلات المنزلية من التمر واجزاء النخلة الاخرى

ا.د. عبد الباسط عودة ابراهيم

تشمل الأطباق والأغذية التي تقوم ربة المنزل بإعدادها من التمور للاستهلاك المنزلي، حيث يتم غسل الثمار ونزع النوى منها ثم تقطيعها حسب ما سيتم إعداده من أطباق أو وجبات غذائية.

▪ **خلط الثمار مع الحليب الطازج المغلي.**

▪ **الحيس**

الطعام المتخذ من التمر والأقط والسمن وقد يوضع الدقيق أو الفتيت بدلاً من الأقط.

▪ **سفسيف**

تمر صنف الرزيز مغطى بالدبس والبهارات ويؤكل مع بداية موسم الجني (الصرام).

▪ **البريكة التمر والزبد**

▪ **الخبيز (الخبيص).**

وهي أكلة منذ زمن الرسول محمد (ص) حيث يخلط التمر مع الزبدة والعسل.

وتصنع ايضا من الرز المطحون المحموس وبودرة طحين القمح يضاف إليها الدبس والسكر تطبخ على النار وهي من الأكلات السريعة

▪ **الحنيني**

أكلة شعبية قديمة كانت سائدة في الماضي وخاصة وقت الشتاء. وهي من البر والتمر والسمن البري وأكثر ما كان يأكلها أثرياء ذلك الوقت. وهي اكلة مشهورة في غرب العراق في شهر رمضان المبارك حيث تتكون من تمور صنف الخستاوي و السمن العربي الذي يوضع في مقلاة حتى يذوب بشكل جيد ثم يضاف إليه التمر ويخلط جيداً ويقدم ساخناً، والبعض يضيف إليه البيض العربي أيضاً. او تعد من تمر مفروم (مقطع) ومخلوط جيداً مع العجين ويسخن على قرص من الحديد المسطح ويقدم للأكل مع الزبدة.

▪ **المدبس**

أطباق الضيافة الشعبية المعروفة في المناطق الزراعية من الإمارات، والتي تعتمد في كل عناصرها على تمر النخلة، تعتبر صناعة المدبس حرفة شعبية ضاربة في القدم، وكانت تعكس جانب كرم المضاييف العربية في صدر المجالس والبيوت، فلم يمتلك الناس آنذاك رفاهية الوقت الحاضر من الطعام والشراب. ، ولتحضير «المدبس» تجمع الأنواع الفاخرة والغالية من تمور اللولو، والخلاص، والقش حبش، لتوضع في قدر كبير ويضاف عليها كمية جيدة من دبس التمر مع حفنات السمسم والزنجبيل المجفف وبعض الهال المطحون و«القرنفل» أو المسمار باللهجة المحلية، فتخلط

كل هذه المواد مع قليل من الماء، وتخمّر لمدة شهرين إلى ثلاثة، لتقدم للضيوف في موسم الشتاء مع فناجين القهوة المهيلة

▪ المدلوج

أكلة شعبية من منتجات النخلة، حيث يجمع خلالها ثمار التمر بكميات كبيرة وتوضع على حصران نظيفة لتتقى من النوى، وتداس وتضغظ بالأقدام المغسولة جيدة وتهرس لفترة من الزمن إلى أن تصل لمرحلة العجينة الطرية، ثم تخزن في فخاريات تسمى «الخرس» أو «الخابية» فتغطى بشكل محكم وتلتحم فوهتها بالحصير والطين الذي يحافظ عليها من التلف ويمنع عنها دخول الهواء، لتبقى كمونة تمرية مخزنة من موسم الصيف إلى الشتاء. تأكل مع السمك المشوي أو تستخدم في بعض أطباق الحلويات المحلية كـ «البثيث» أو حتى كدواء للطب الشعبي و لمعالجة الأورام وجبر الكسور بعد خلطها مع شيء من الكركم .

▪ المدقوقة

أكلة شعبية تراثية مادتها الأساسية التمر والسمسم حيث يتم وضعهما في وعاء خشبي يسمى الجاون ويقوم مجموعة من النساء في التعاقب في دق التمر والسمسم داخل الجاون بواسطة المهاشة حتى يمتزج بشكل جيد ثم يتم تقطيعه إلى أجزاء بحجم البيضة ويقدم في كل الأوقات.

▪ العصيدة

أكلة شعبية قوامها حب البر يطحن ويعصد وأحسن أنواع العصيدة يخلط من ثلاثة أنواع وهي (حب الذرة +حب اللقيمي ونوع آخر يسمى المليسا) وتعصد مع بعض ويقدم للضيوف أو أهل البيت وبعضهم يحليه بوضع التمر صنف السكري على الصحن والمكونات لا عداها هي:
طبق من التمر والدقيق (حيث يتم تحضير 1 كغ من الدقيق الذي يضاف إلى خليط من التمر المفروم، والماء 2350 غ، والتركيز 5 - 11 برنس)، وبعد الخلط الجيد يضاف 3 غ من الفلفل، ويفرد الخليط على صفيحة معدنية مسطحة تدهن بطبقة رقيقة من الزبدة. وتوضع في الفرن لمدة 1.5 ساعة وتقدم العصيدة مع الزبدة (40 غ).

▪ التمرية (الشعثة) أو حلاوة التمر:

المكونات : تمر منزوع النوى - طحين الحنطة - دهن (سمن).

التحضير:

- يوضع الطحين على النار ويقلب حتى يسمر لونه.
- يضاف التمر المنزوع النوى ويخلط مع الطحين ويعجن جيدا حتى يصبح عجينة متماسكة ويمكن استخدام الخلاط لهذا الغرض.

- يضاف الى العجينة السمس والبهارات وهي مكونة من (حبة سودة ،حبة حلوة، هيل ،عرق حار، كزبرة).
- يغلى (السمن) الدهن ويضاف له الخليط .
- تقلب في صينية وتترك بعدها تقطع حسب الحاجة.

▪ البثيث

يتكون من بودرة الرز أو الحنطة والتمر ، يحمس ويقلى ثم يضاف إليه التمر والدهن ويخلط الجميع مع بعضه بعضا ، وهذه الأكلة ترافق القناص والمسافر والغواص ، وهي لا تتأثر ولا تفسد إلا بعد مدة طويلة

▪ الرنقينة

المقادير: رطب صنف القنطار أو الخستاوي أو أي صنف رطب (طري) تنزع نواته بسهولة، وطحين حنطة، ودهن (سمن).
التحضير:

- يصف الرطب المنزوع النوى في وعاء (صحن) بحيث تكون فوهة الثمرة للأعلى.
- يحمص الطحين بالدهن المغلي على شكل سائل ويصب فوق الرطب ويترك حتى يبرد.

▪ العجوة

مادة غذائية شائعة في مصر وتصنع من الرطب (أصناف: الحياني ، والأمهات، وسيوي، وبنيت عيشة)، وجميع الأصناف الطرية التي لا تصلح ثمارها للتسويق. وتحضر كما يلي:

- تجمع الثمار في مرحلة الرطب وتنزع قشرتها بالضغط عليها بالإبهام والسبابة وتنزع النواة باستعمال السكين.
- تجفف الثمار تحت الشمس خلال فترة 3 - 7 أيام حسب نضجها وحالة الجو.
- توضع في وعاء نحاسي وتعجن بالأيدي حتى يتم تماسكها، وإذا كانت بكميات كبيرة توضع على حصير وتدعس بالأقدام حتى تصبح عجينة متجانسة، وتترك معرضة للشمس، بعدها تكبس في أوعية مختلفة (جرار فخارية، صفائح معدنية، زناجيل).
- وأحياناً تحضر العجوة بطرائق مختلفة كأن تكون مخلوطة بالشمير والسمسم واليانسون، أو تخلط مع البندق والجوز. وتنتشر صناعة العجوة في السودان، و المملكة العربية السعودية، وليبيا وتسمى (عجين)، واليمن (سيم).

▪ المريس

يصنع من التمر والماء وبعضهم يضيف إليه الليمون أو الأقط (البقل) ويضرب به المثل في سرعة الإعداد للجائع المتعجل، يوجد الان في السعودية مصنعا يعلن عن إنتاج المريسفي عبوات جميلة وهو غذاء صحي وبخاصة في رمضان على الإفطار، ومن ذلكقولهم: مريسوالمريسأسرع.روى أحد المشايخ وهو من جنسية عربية أنه سافر يوما فيطريقصحراوي مشيا على الأقدام وبلغه العطش والجوع أن وقع على الأرض مغشيا عليه، فجاءه مجموعة من سكان البادية وأسقوه المريس فلما شرب منها انتعشت روحه وعاد إليه وعيهوا فاقوعاش بعدها سنين طويلة وهو يقدم المريس على سائر أنواع العصير والمشروبات.

▪ ((المحلاء)) محلى

هو من الطحين مع الدبس أو التمر. وهي مع السمن حلوة الطعم ويضع فوقها قليلا من الفلفل الأسود بعد طحنه.

المقادير

تمر منزوع النوى (5كوب) / طحين اسمر (3.5كوب) / زبدة(1.5كوب) / فلفل اسود

طريقة التحضير

يغلى التمر في قدر حتى ينوب ثم يخلط بالخلاط حتى ثما يصفى بالمصفاة يوضع في القدر على النار ويضاف إليه الطحين بالتدرج مع التحريك المستمر لمدة ربع ساعه حتى يصبح ذو قوام ثقيل يترك لمة ساعة على النار ثما يقدم ساخن وتضاف فوقه أزيدده ويرش بالفلفل الأسود.

. وهي قريبة من اكلة المحمر المشهورة في الكويت خاصة والخليج بصورة عامة. مع فارق أن المحمر من الرز وفي المثل قولهم: حتى أهل المقابر يشتهون المحمر. ولهذا المثل قصة وهو أن مجموعة من الشباب في الوقت الماضي تراهنوا مع امرأة كبيرة السن لتطبخ لهم أكلة المحمر هذه في وسط المقبرة ليلا دون أن تخاف وقبلت المرأة بشرطهم وفعلا قامت تطبخ في وسط المقبرة. ولما أحس الشباب بأنهم سيخسرون الرهان ذهب واحد منهم ولبس له قماشا أبيض كناية عن الكفن وأخذ له جمجمة بالية من المقبرة وجاء إلى المرأة يسألها قليلا من المحمر وقصده إخافتها حتى تخسر الرهان. فما كان من هذه المرأة إلا ان قالت: حتى أهل المقابر يشتهون المحمر ثم قامت عليه بالعصا لتشبعه ضربا ولكنه فر من امامها بعد ان خسر هو ورفاقه الرهان مع هذه المرأة الداھية.

▪ مهلبية التمر

المقادير:

- لبن 4 أكواب، وفانيليا، وماء ورد 1 ملعقة كبيرة، ونشا 2 ملعقة كبيرة، وتمر مغسول (15) تمرّة مقطعة.

طريقة التحضير:

- يذاب النشا في اللبن البارد.
- يحلى باقي اللبن بالسكر ويوضع على النار ويضاف إليه التمر، ويغلى جيداً ثم يرفع عن النار، ويضاف إليه النشا المذاب مع التقليب المستمر.
- يوضع الخليط على النار مرة أخرى مع التقليب المستمر لمدة 5 - 10 دقائق حتى ينضج النشا، وتضاف الفانيلا وماء الورد.
- يصب الخليط في أطباق ويترك حتى يبرد.

■ تامرنا

غذاء غني بالبروتين يستعمل لتغذية الأطفال حتى سن السادسة، مكون من خلطات مختلفة من القمح، والحمص، والعدس، والتمر منزوع النوى، والحليب المجفف، بنسبة 2: 2: 3: 1 على التوالي وهو ذو قيمة غذائية عالية، وطريقة تحضيره كما يلي:

- طبخ القمح والحمص والعدس في كمية كافية من الماء لمدة 15 - 20 دقيقة.
- تجفف الحبوب على صواني داخل مجفف.
- يجفف التمر ويخلط مع الحبوب المطبوخة ثم يضاف الحليب المجفف وتقرم المكونات بمفرمة لحم عادية وتكرر العملية حتى يتم الحصول على عجينة متجانسة ناعمة .
- تقطع العجينة إلى عدة قطع بأحجام مناسبة وتغلف القطع بالبولي إثيلين المقوى بالألمونيوم.
- تخزن القطع بالتلاجة لمدة 6 شهور أو بحرارة الغرفة لمدة 3 شهور تكون خلالها صالحة للاستهلاك.

■ الفواله وجبة في الغالب من التمر أو الرطب أو الحلو

■ فطيرة التمر بالفواكه

المقادير:

طحين 700 غ ، ملح طعام : كمية قليلة، سكر 50 غ ، فاكهة مهروسة 125 غ، عسل نحل 40

غ

عصير ليمون (ليمونة واحدة)، زبدة 3 ملعقة كبيرة ، مبشور ليمون (ليمونة واحدة) ،

تمر 200 غ.

طريقة التحضير:

- ينخل الطحين والملح معاً ويضاف لهما 1.5 ملعقة زبدة ويقلب الخليط، ويرش الماء على الخليط وتقلب العجينة حتى التماسك.

- تقسم العجينة إلى قسمين ويفرد أحدهما في صينية .
- يمزج السكر والفاكهة المهروسة وشرائح التمر وتقلب جيداً وتصب على العجينة.
- يمزج عصير الليمون وعسل النحل ويصب المزيج فوق المكونات السابقة.
- تقطع الزبدة الباقية وتنتشر فوق المكونات السابقة وتغطي بنصف العجينة الباقية وتلم الأطراف.
- توضع الفطيرة في فرن درجة حرارته عالية لمدة 10 دقائق ثم تخفض الحرارة وتبقى في الفرن لمدة نصف ساعة.

■ فطيرة بالعجوة

المقادير:

- طحين 2 كوب، بيكنك بودر ملعقة صغيرة، ماء $\frac{1}{3}$ كوب، زبدة أو سمن $\frac{1}{2}$ كوب ، ملح كمية قليلة ، عجوة مهروسة $\frac{1}{2}$ كوب ، عسل نحل ملعقة كبيرة ، سمس ملعقة كبيرة.
- طريقة التحضير:

- ينخل الدقيق مع الملح والبيكنك بودر ويضاف لهم الزبدة أو السمن، ويفرك بأطراف الأصابع حتى يختفي السمن.
- يعجن الخليط بالماء حتى تصبح العجينة صالحة للفرد.
- تقرد العجينة بسمك $\frac{1}{4}$ بوصة وتقطع إلى دوائر ومستطيلات، وتوضع كمية العجوة وسط كل دائرة أو مستطيل.
- تبلل الأطراف بالماء وتطوى الدائرة أو المستطيل وتضغط الحواف حتى تلتصق.
- يدهن الوجه بالبيض ويرش عليه السمس وتوضع في صينية مدهونة وتدخل إلى الفرن على حرارة متوسطة حتى تحمر.

■ صناعة الكاتشب (كاجب)

المقادير:

- عصير طماطم 2 كغ، قرفة ناعمة 4 غ، دبس التمر 150 غ، قرنفل ناعم 3 غ، ملح الطعام 50 غ ، خردل ناعم 5 غ، عصير بصل وثوم 100 مل، خل 400 غ. وأحياناً فلفل أسود 2 غ، شطة 1 غ.

طريقة التحضير:

- يسخن عصير الطماطم حتى يتركز على نار عالية لمدة 10 دقائق ويضاف إليه الملح مع التقليب الجيد .
- تهدأ النار ويضاف عصير البصل والثوم ثم الدبس مع التقليب وتضاف التوابل مع استمرار التقليب .

- عند وصول الخليط إلى القوام الكثيف يرفع عن النار ثم يضاف الخل مع التقليب .
- يختبر الطعم ويعدل حسب ذوق المستهلك

الأكلات المنزلية من الجمار

يؤكل الجمار بشكل طري ومباشرة فهي غضة وحلوة المذاق وخالية من الالياف او تصنع منها اكلات منزلية وهي:

▪ الحميس

تقطع الجمار الى قطع صغيرة ويمزج معها اللحم والبصل والسمن والتوابل وتطبخ بنفس طريقة طبخ الفطر او الكمأة.

▪ الحلاوة

تقطع الجمار الى قطع صغيرة ويضاف لها السكر او محلول سكري وتطبخ حتى امتزاج السكر معها.

▪ المخلل

تقطع الجمار الى قطع وتوضع في محلول ملحي لمدة ثلاثة اسابيع ثم ترفع من المحلول وتجفف قليلا وتضاف لها التوابل وتحفظ بالخل.