طبخات شتوية فلسطينية: المجدّرة والرشتاية والخبيزة والفريكة وأكلات البرد



حين تبدأ المربعانية ويشتد البرد، يتغيّر المطبخ الفلسطيني. تغيب الخضار الصيفية، وتحضر العدسات والبقول والحبوب المخزّنة منذ الصيف، والنباتات البرية التي ينبتها المطر. طبخات بسيطة ودافئة، تُطبخ بزيت الزيتون، وتُؤكل حول الكانون.

في هذا المقال نتعرف على أشهر الطبخات الشتوية في فلسطين، مع طريقة عمل ثلاث منها خطوة بخطوة: المجدّرة، والرشتاية، والخبيزة.

أشهر الطبخات الشتوية الفلسطينية

المجدّرة

عدس مطبوخ مع البرغل أو الأرز، يُغطّى بالبصل المقلي بزيت الزيتون حتى يصير بنيًا مقرمشًا. أكلة الفقير والغني معًا، وطبخة الأيام الباردة الأشهر، تُؤكل مع اللبن والسلطة والمخلل.

شوربة العدس

عدس أحمر مسلوق ومهروس مع البصل والكمون، يُعصر عليه الليمون، ويُقدّم مع الخبز المحمص. أول ما يُطبخ مع أول برد، ويُقدّم أيضًا في رمضان.

الرشتاية

عدس بني مطبوخ مع شرائط عجين رقيقة تُسمى «الرشتة»، وتُتبّل بالكزبرة والثوم المقلي بالزيت. طبخة قروية دافئة تشبع العائلة كلها.

الخبيزة

نبتة برية تنبت مع أول مطر في الحقول وعلى أطراف الطرق. تُقطف أوراقها وتُطبخ مع البصل وزيت الزيتون، وأحيانًا مع البرغل أو الأرز. وصارت الخبيزة في حرب الإبادة على غزة طعام الناس الوحيد في أيام المجاعة.

الفريكة

قمح أخضر يُحصد قبل نضجه ويُشوى على النار ثم يُجفف ويُجرش. تُطبخ الفريكة شوربة مع مرق الدجاج، أو تُطبخ كالأرز مع اللحم، وطعمها المدخّن لا يشبه غيرها.

المفتول

حبات البرغل المفتولة بالطحين، تُطهى على البخار وتُقدّم مع الدجاج والحمص ومرق البصل. للتفاصيل اقرأ مقال طريقة عمل المفتول الفلسطيني.

الفول المدمّس

فول يُطبخ على نار هادئة ساعات طويلة، ويُهرس مع الليمون والثوم وزيت الزيتون، ويُؤكل فطورًا ساخنًا في صباحات الشتاء.

البليلة

حمص أو قمح مسلوق يُرش عليه الكمون والملح، ويُؤكل ساخنًا في الليالي الباردة. ويبيعه الباعة في عربات على أطراف الطرق.

السحلب

مشروب الشتاء الأشهر: حليب ساخن مكثّف بالنشا أو بودرة السحلب، يُرش عليه القرفة وجوز الهند والفستق.

الكستناء والبلوط على الكانون

لم يكن الشتاء يكتمل دون شوي الكستناء أو البلوط على جمر الكانون، في سهرات العائلة الطويلة.

طريقة عمل المجدّرة

المقادير: كوب عدس بني، وكوب برغل خشن أو أرز، و3 حبات بصل كبيرة مقطعة شرائح، ونصف كوب زيت زيتون، وملعقة صغيرة كمون، وملح وفلفل.

1. اسلق العدس في 4 أكواب ماء نحو 15 دقيقة حتى ينضج نصف نضج.
2. اقلِ البصل في زيت الزيتون حتى يصير بنيًا مقرمشًا، وارفع نصفه للتزيين.
3. أضف البرغل أو الأرز والكمون والملح إلى العدس، مع نصف البصل وزيته.
4. غطِّ القدر واتركه على نار هادئة 20 دقيقة حتى يتشرب الماء.
5. قدّم المجدّرة مع البصل المقرمش على الوجه، ومع اللبن والسلطة.

طريقة عمل الرشتاية

المقادير: كوب عدس بني، وكوبا طحين، وماء وملح للعجين، و5 فصوص ثوم، وحزمة كزبرة خضراء، وبصلة، وربع كوب زيت زيتون، وكمون.

1. اعجن الطحين بالماء والملح عجينة متماسكة، وافردها رقيقة، وقطّعها شرائط رفيعة.
2. اسلق العدس مع البصلة المفرومة والكمون حتى ينضج.
3. أضف شرائط العجين إلى العدس، واتركها تغلي 10 دقائق حتى تنضج.
4. اقلِ الثوم المهروس والكزبرة في زيت الزيتون حتى تفوح رائحتهما.
5. أضف التقلية إلى القدر، وقدّم الرشتاية ساخنة مع الليمون.

طريقة عمل الخبيزة

المقادير: كيلو أوراق خبيزة، و3 حبات بصل، ونصف كوب زيت زيتون، ونصف كوب برغل (اختياري)، وملح وفلفل، وحبة ليمون.

1. اغسل أوراق الخبيزة جيدًا، وافرمها فرمًا خشنًا.
2. اقلِ البصل المقطع شرائح في زيت الزيتون حتى يذبل.
3. أضف الخبيزة وقلّبها حتى تذبل وتنكمش.
4. أضف البرغل مع قليل من الماء إن أردت، واتركها على نار هادئة حتى تنضج.
5. قدّمها ساخنة أو باردة، مع عصرة ليمون والخبز.

تعرّف على المزيد من الأكلات الشعبية الفلسطينية، وعلى أمثال الشتاء والمربعانية في مقال أمثال فلسطينية عن الشتاء والمطر.

أسئلة شائعة

ما أشهر طبخة شتوية فلسطينية؟

المجدّرة وشوربة العدس والرشتاية، لأنها دافئة ومشبعة وتُطبخ من المؤونة المخزّنة.

ما هي الرشتاية؟

عدس بني مطبوخ مع شرائط عجين رقيقة اسمها «الرشتة»، ويُتبّل بالثوم والكزبرة المقلية بزيت الزيتون.

ما هي الخبيزة؟

نبتة برية تنبت مع مطر الشتاء، تُطبخ أوراقها مع البصل وزيت الزيتون.

ما هي الفريكة؟

قمح أخضر يُشوى على النار ثم يُجفف ويُجرش، ويُطبخ شوربة أو مع اللحم.

اقرأ أيضًا:

- الأكلات الشعبية في كافة مدن وقرى فلسطين
- الأمثال الشعبية الفلسطينية ومعانيها
- الإبادة الجماعية في غزة

شاركنا: ما الطبخة الشتوية التي تطبخها أمك أول ما يبدأ البرد؟ اكتبها في التعليقات مع اسم بلدك.