أكلات نابلس الشعبية: الكنافة والتمرية والكبة والجبنة النابلسية



نابلس مدينة الذوق الرفيع في الأكل. يسميها أهلها «دمشق الصغرى» لقربها من دمشق في العادات والتجارة والمطبخ، ويقصدها الفلسطينيون من كل المدن ليأكلوا كنافتها ويشتروا جبنتها وحلاوتها. وأسواق بلدتها القديمة ما زالت تعجّ برائحة الخبز والسمسم والقطر منذ الصباح الباكر.

في هذا المقال نتعرف على أشهر أكلات نابلس الشعبية وحلوياتها، مع طريقة عمل التمرية والكبة.

الكنافة النابلسية

لا تُذكر نابلس إلا وتُذكر الكنافة. طبقة من العجين الناعم المحمّص بالسمن، تحتها الجبنة النابلسية المطاطية، يُسكب عليها القطر وتُزيّن بالفستق. وفي محلات الحلويات القديمة في البلدة القديمة، يقف الناس في الصف صباحًا ومساءً ليأكلوا الكنافة ساخنة من الصينية. للتفاصيل وطريقة العمل، اقرأ مقال الحلويات الفلسطينية.

الجبنة النابلسية

جبنة بيضاء مالحة تُصنع من حليب الغنم أو الماعز، تُقطّع مربعات وتُغلى في الماء المملح مع المحلب والمستكة، فتصير مطاطية وتأخذ رائحة مميزة. وهي أساس الكنافة، وتُؤكل أيضًا على الفطور مع الخبز والزيتون والبندورة، أو

تُقلى حتى تتحمّر.

التمرية

فطور نابلس التقليدي. عجينة رقيقة جدًا تُحشى بالسميد المطبوخ مع السمن، وتُطوى على شكل مربعات، ثم تُقلى حتى تتحمّر، ويُرش عليها السكر الناعم. وتُؤكل ساخنة في الصباح، غالبًا مع كأس شاي، وتُباع في محلات خاصة في البلدة القديمة.

الكبة النابلسية

كرات من البرغل الناعم واللحم المفروم، تُحشى باللحم والبصل والصنوبر، وتُشكّل على هيئة كرات بيضاوية مدببة الطرفين، ثم تُقلى حتى تتحمّر. وتُقدّم في المناسبات والعزائم، ومع المقبلات في الولائم.

الطحينة والحلاوة

اشتهرت نابلس منذ القدم بمعاصر السمسم التي تنتج **الطحينة**، و**الحلاوة الطحينية** المصنوعة منها بالسكر، ومنها السادة وبالفستق وبالكاكاو. وما زالت بعض معاصر الطحينة القديمة تعمل في البلدة القديمة حتى اليوم.

الحمص والفول والفلافل

في صباحات نابلس، تمتلئ المطاعم الشعبية في البلدة القديمة بالعمال والطلاب والعائلات، يأكلون صحون الحمص بالطحينة، والفول المدمّس بزيت الزيتون، والفلافل الساخنة مع الخبز والبصل والفلفل والمخلل.

المحاشي

تشتهر البيوت النابلسية بالمحاشي: **ورق الدوالي** المحشو بالأرز واللحم، و**الكوسا** و**الباذنجان** المحشوان، و**الملفوف** في الشتاء. وتُطبخ المحاشي في قدر واحد فوق قطع اللحم أو أضلاع الخروف، ويُسكب عليها عصير الليمون، وتحتاج إلى صبر وساعات من التحضير.

العكّوب

العكّوب نبتة برية شوكية تنبت في الربيع على جبال نابلس وتلالها، من شباط حتى نيسان. وينتظر أهل نابلس موسمه كل سنة، فيخرجون إلى الجبال لقطفه، أو يشترونه من الباعة الذين يملؤون أسواق البلدة القديمة بأكياسه الخضراء.

وتنظيف العكّوب عمل شاق، إذ تجلس نساء العائلة ساعات طويلة يقصّصن أشواكه بالسكين ويقشّرنه حتى يبقى قلبه

الطري. ثم يُطبخ بطرق كثيرة:

- **العكّوب باللبن:** يُقلى ثم يُطبخ مع اللبن والثوم، ويُؤكل مع الأرز.
- **العكّوب باللحم:** يُطبخ مع قطع لحم الخروف والبصل في قدر واحد.
- **العكّوب المقلي:** يُقلى بزيت الزيتون، ويُضاف إليه البيض أحيانًا.

ولأن موسمه قصير، تنظّف العائلات كميات كبيرة منه وتجمّدها لتطبخها طوال السنة. ومنعت سلطات الاحتلال قطف العكّوب في أراضي 48 بحجة حماية النبات البري، وفرضت غرامات على من يقطفه، فصار قطفه عند فلسطينيي الداخل فعل تمسك بعادة متوارثة.

الهريسة والحلويات الأخرى

إلى جانب الكنافة، تُصنع في نابلس **الهريسة** بالسميد واللبن والقطر، و**البقلاوة** بالفستق والجوز، و**المعمول** في الأعياد، و**القطايف** في رمضان، وتُعرض كلها في واجهات محلات الحلويات التي يعمل بعضها منذ أكثر من قرن.

طريقة عمل التمرية

المقادير: كوبا طحين، ونصف كوب ماء، ورشة ملح، وملعقة زيت. **للحشوة:** نصف كوب سميد، وكوبا حليب أو ماء، وربع كوب سكر، وملعقتا سمن. **للقلي والتزيين:** زيت، وسكر ناعم.

1. **الحشوة:** اطبخ السميد مع الحليب والسكر والسمن على نار هادئة مع التحريك حتى يتكثف، ثم اتركه يبرد.
2. **العجينة:** اعجن الطحين بالماء والملح والزيت عجينة لينة، واتركها ترتاح نصف ساعة.
3. **الفرد:** افرد العجينة رقيقة جدًا حتى تكاد تشف، وقطّعها مربعات.
4. **الحشو:** ضع ملعقة من الحشوة في وسط كل مربع، واطوِ الأطراف لتغلقه على شكل مغلّف.
5. **القلي:** اقلِ التمرية في زيت ساخن حتى تتحمّر من الجهتين، وارفعها على ورق نشاف.
6. **التقديم:** رشّ عليها السكر الناعم، وقدّمها ساخنة.

طريقة عمل الكبة

المقادير: كوبا برغل ناعم، ونصف كيلو لحم مفروم ناعم، وبصلة، وملح وبهار حلو وكمون. **للحشوة:** ربع كيلو لحم مفروم، وبصلتان مفرومتان، وربع كوب صنوبر، وبهار حلو وملح.

1. **البرغل:** انقع البرغل ربع ساعة، ثم اعصره من الماء جيدًا.
2. **العجينة:** اطحن اللحم مع البصل والبرغل والبهارات في المفرمة أو محضّرة الطعام حتى تصير عجينة

متماسكة.

3. **الحشوة:** اقلِ البصل حتى يذبل، وأضف اللحم والبهارات حتى ينضج، ثم الصنوبر المحمص.
4. **التشكيل:** خذ قطعة من العجينة، وافتحها بإصبعك وأنت ترطب يدك بالماء البارد، واحشُها وأغلقها على شكل بيضاوي مدبب الطرفين.
5. **القلي:** اقلِ الكبة في زيت غزير ساخن حتى تتحمّر، وقدّمها مع اللبن والسلطة.

طريقة عمل العكّوب باللبن

المقادير: كيلو عكّوب منظّف، وكيلو لبن رائب، وملعقة نشا، و4 فصوص ثوم مهروسة، وملعقة نعناع ناشف، وزيت للقلي، وملح.

1. **التنظيف:** قصّ أشواك العكّوب وقشّره، واغسله جيدًا بالماء.
2. **القلي:** اقلِ العكّوب في الزيت حتى يذبل ويتحمّر قليلًا، وارفعه على ورق نشاف.
3. **اللبن:** اخفق اللبن مع النشا والملح، وضعه على النار مع التحريك المستمر في اتجاه واحد حتى يغلي ولا يتخثّر.
4. **الطبخ:** أضف العكّوب المقلي إلى اللبن، واتركه على نار هادئة 15 دقيقة.
5. **التقلية:** اقلِ الثوم مع النعناع الناشف في ملعقة زيت أو سمن، وأضفها إلى القدر، وقدّمه مع الأرز.

تعرّف على المزيد من الأكلات الشعبية الفلسطينية، وعلى الأماكن الأثرية في فلسطين.

أسئلة شائعة

ما أشهر أكلة في نابلس؟

الكنافة النابلسية، تليها التمرية والكبة والعكّوب والحلاوة الطحينية.

ما هي التمرية؟

عجينة رقيقة محشوة بالسميد المطبوخ، تُقلى ويُرش عليها السكر الناعم، وتُؤكل فطورًا في نابلس.

ما هو العكّوب؟

نبتة برية شوكية تنبت في الربيع على جبال نابلس، تُقشّر من أشواكها وتُطبخ باللبن أو باللحم أو مقلية.

متى موسم العكّوب؟

في الربيع، من شباط حتى نيسان تقريبًا.

لماذا تُسمّى نابلس «دمشق الصغرى»؟

لتشابهها مع دمشق في أسواقها وعماراتها وعاداتها ومطبخها، وللعلاقات التجارية القديمة بين المدينتين.

بماذا تشتهر نابلس غير الكنافة؟

بالجبنة النابلسية، والطحينة والحلاوة، والصابون النابلسي المصنوع من زيت الزيتون.

اقرأ أيضًا:

- الأكلات الشعبية في كافة مدن وقرى فلسطين
- الأمثال الشعبية الفلسطينية ومعانيها
- الأماكن الأثرية في فلسطين

شاركنا: ما الأكلة النابلسية التي تشتاق إليها أكثر؟ وأين تأكل أطيب كنافة؟ اكتب في التعليقات.