أكلات رمضان الفلسطينية وعادات الشهر: من الإفطار إلى السحور



لرمضان في فلسطين طعم خاص. زينة تتدلى بين البيوت، وفوانيس في الحارات، ومسحراتي يقرع طبله قبل الفجر، ومائدة إفطار تجتمع حولها العائلة الكبيرة. وفي القدس تمتلئ ساحات المسجد الأقصى بالمصلين والصائمين، وفي الخليل تزدحم تكية سيدنا إبراهيم بالناس، وفي غزة يصرّ الناس على فرحة الشهر رغم الحصار والإبادة.

في هذا المقال نتعرف على أكلات رمضان الفلسطينية، من الإفطار إلى السحور، وعلى أجمل عادات الشهر في المدن والقرى الفلسطينية.

مائدة الإفطار الفلسطينية

البداية: التمر والماء والشوربة

يُفطر الصائم على حبات من التمر وكأس ماء أو لبن، ثم يصلّي المغرب، ويعود إلى المائدة. وتبدأ المائدة غالبًا بصحن **الشوربة**: شوربة العدس، أو **شوربة الفريكة** بمرق الدجاج، وهي من أشهر شوربات رمضان في فلسطين.

الطبخة الرئيسية

لكل يوم من رمضان طبخته، ومن أشهر طبخات الإفطار الفلسطيني:

- **المقلوبة:** بالباذنجان أو الزهرة والدجاج، وتُقلب على المائدة أمام العائلة.
- **المسخّن:** خبز الطابون بزيت الزيتون والبصل والسماق والدجاج.
- **المنسف:** أرز ولحم مطبوخ باللبن الجميد، في العزائم الكبيرة.
- **المحاشي:** ورق الدوالي والكوسا والباذنجان المحشي.
- **الملوخية:** بالدجاج أو اللحم، مع الأرز.
- **القدرة الخليلية:** أرز ولحم وحمص وثوم في القِدر، في الخليل وقراها.

السلطات والمقبلات

لا تخلو مائدة رمضان من **الفتّوش** بالخبز المحمص ودبس الرمان، و**السلطة العربية**، والحمص، والمخللات، واللبن.

مشروبات رمضان

- **قمر الدين:** عصير المشمش المجفف، أشهر مشروبات الإفطار.
- **الخرّوب:** عصير داكن حلو من ثمر الخروب، يُشرب باردًا.
- **التمر الهندي:** عصير حامض حلو منعش بعد العطش.
- **عرق السوس:** يبيعه الباعة في أسواق القدس القديمة من أباريق نحاسية كبيرة يحملونها على ظهورهم، ويقرعون صحونهم النحاسية لينادوا الناس.

حلويات رمضان

ما إن ينتهي الإفطار حتى تأتي الحلويات، وأشهرها:

- **القطايف:** سيدة حلويات رمضان، محشوة بالجوز أو الجبنة أو القشطة.
- **العوّامة:** كرات عجين مقلية مغموسة بالقطر.
- **الكلّاج:** رقائق محشوة بالقشطة.
- **الكنافة والهريسة:** في كل بيت تقريبًا خلال الشهر.

وللتفاصيل وطريقة العمل، اقرأ مقال الحلويات الفلسطينية.

السحور

قبل الفجر يوقظ المسحراتي الناس، فيتسحّرون على أكلات خفيفة تقوّيهم على الصيام: **الحمص والفول**، و**اللبنة والجبنة** وزيت الزيتون والزعتر، والبيض، والخبز، والتمر، والماء الكثير.

عادات رمضان في فلسطين

المسحراتي

يجوب المسحراتي الحارات قبل الفجر بطبلته، وينادي الناس بأسمائهم ليستيقظوا للسحور، ويردد الأدعية والأناشيد. وفي آخر الشهر يمر على البيوت ليأخذ «عيديته» من الأهالي.

مدفع رمضان في القدس

في القدس ما زال **مدفع رمضان** يُطلق عند المغرب ليعلن موعد الإفطار، وعند السحور. وتتوارث عائلة مقدسية مهمة إطلاقه منذ عشرات السنين.

الزينة والفوانيس

تُعلّق الأضواء والأهلّة والنجوم بين البيوت وفي الأسواق، ويحمل الأطفال الفوانيس، وتتنافس الحارات على أجمل زينة.

الأقصى في رمضان

يتوافد مئات الآلاف إلى المسجد الأقصى لصلاة الجمعة والتراويح وليلة القدر، ويفطر كثيرون في باحاته على موائد جماعية، رغم حواجز الاحتلال وقيوده على دخول المصلين من الضفة وغزة.

تكية سيدنا إبراهيم

في الخليل، تقدّم تكية سيدنا إبراهيم قرب المسجد الإبراهيمي طعامًا مجانيًا للفقراء والصائمين طوال رمضان، ويقف الناس في طوابير طويلة يحملون أوعيتهم.

الزيارات والعزائم

رمضان شهر صلة الرحم، تتبادل فيه العائلات العزائم على الإفطار، ويزور الرجال أخواتهم وعمّاتهم وخالاتهم، ويحملون لهن الهدايا، فيما يُعرف بـ«الرمضانية».

رمضان في غزة

في غزة، صار رمضان في سنوات الإبادة شهر صبر قبل أن يكون شهر موائد. فطر الناس في الخيام وبين الركام على ما تيسّر، وطبخوا الخبيزة والعدس حين انقطع كل شيء، وعلّقوا الزينة على أنقاض بيوتهم، وصلّوا التراويح في

ساحات المساجد المدمّرة. تعرّف على الإبادة الجماعية في غزة.

طريقة عمل شوربة الفريكة

المقادير: كوب فريكة مجروشة، وصدر دجاج أو قطع دجاج، وبصلة مفرومة، وملعقتا زيت زيتون أو سمن، و6 أكواب مرق دجاج، وبهار حلو، وهيل، وملح وفلفل، وليمون.

1. اسلق الدجاج مع الهيل والملح، واحتفظ بالمرق، وفتّت الدجاج قطعًا صغيرة.
2. اغسل الفريكة جيدًا وصفّها.
3. قلّب البصل في الزيت أو السمن حتى يذبل، ثم أضف الفريكة وقلّبها دقيقتين.
4. أضف المرق والبهارات، واتركها على نار هادئة 30 إلى 40 دقيقة حتى تنضج الفريكة.
5. أضف الدجاج المفتت، وقدّمها ساخنة مع الليمون.

طريقة عمل الفتّوش

المقادير: خس، وبندورة، وخيار، وفجل، وبصل أخضر، وبقدونس، ونعناع، وفلفل أخضر، ورغيف خبز محمص أو مقلي. **للتتبيلة:** زيت زيتون، وعصير ليمون، ودبس رمان، وسماق، وثوم مهروس، وملح.

1. قطّع الخضار قطعًا متوسطة، وافرم البقدونس والنعناع.
2. قطّع الخبز مربعات، واقلِه أو حمّصه في الفرن حتى يتقرمش.
3. اخلط مكونات التتبيلة جيدًا.
4. اخلط الخضار مع التتبيلة قبل التقديم مباشرة، وأضف الخبز المحمص في النهاية حتى يبقى مقرمشًا، ورشّ السماق على الوجه.

أسئلة شائعة

ما أشهر أكلات رمضان في فلسطين؟

المقلوبة، والمسخّن، والمنسف، والمحاشي، والملوخية، وشوربة الفريكة والعدس، والفتّوش.

ما أشهر حلويات رمضان الفلسطينية؟

القطايف، ثم العوّامة والكلّاج والكنافة والهريسة.

ما أشهر مشروبات رمضان؟

قمر الدين، والخرّوب، والتمر الهندي، وعرق السوس.

ما هي «الرمضانية»؟

زيارة الرجل لأخواته وقريباته في رمضان، ومعه هدية أو مبلغ من المال، وهي من عادات صلة الرحم في الشهر.

اقرأ أيضًا:

- المسجد الأقصى
- الأكلات الشعبية في كافة مدن وقرى فلسطين
- الإبادة الجماعية في غزة

شاركنا: ما الطبخة التي لا يمر رمضان في بيتكم بدونها؟ وما العادة الرمضانية التي تشتاق إليها؟ اكتب في التعليقات.