

المأكولات والمشروبات الشعبية الفلسطينية

تتشابه مكونات الأغذية عند العديد من شعوب العالم؛ إلا أنّ أغذيتها ومشروباتها، وتفننت في إدخال عناصر أخرى إليها، تميزها عن باقي الشعوب. ما ينتج عنه تغييرات مستمرة تصيب معظم أساليب وطرق الحياة، إلا أنه يبقى لكل شعب خصوصيته التي يستمدّها من ما يتوفر في بيئته من مصادر، وما يحيط به من ظروف؛ فأهل فلسطين قبل حرب العام 1948 لم يكونوا يشترون المعلبات على الإطلاق، فمعظم حاجاتهم متوافرة، الفواكه والحبوب يأخذونها من أراضيهم وبساتينهم، والحليب من ماشيتهم ويصنعون مشتقاته داخل بيوتهم، والمربّى " من فواكه بساتينهم التي كانت تعج بأنواع الفواكه نتيجة تعدد ... فقد كانت الأسرة الفلسطينية تستعمل عدة طرق في حفظ الأغذية، حتى أنها كانت شبه مكتفية ذاتياً، تأكل مما تنبت الأرض وما تجود به الماشية من حليب ولحوم، وما تنتجه الأهالي التي مزجت عطاء الأرض بعرق العمل ومهارة الأم الفلسطينية، التي حرصت على استخدام مصادر الطبيعة الفلسطينية لتقدمها حياة ترضعها لأبنائها.

ونورد بعض الأكلات الفلسطينية على سبيل المثال لا الحصر:

المسخن الفلسطيني:



المسخن أكلة شعبية تتكون من خبز الطابون المغطى بالدجاج والبصل المقلّي والسماق وزيت الزيتون. المسخن أكلة تاريخية ابتكرها الفلسطينيون منذ العصور في القدم، وتقدم معها شوربة الفريكة.

المقلوبة:



المقلوبة من الأكلات الشعبية المشهورة جداً في فلسطين، اشتهر بها أهل الساحل على شواطئ البحر الأبيض المتوسط، الذين كانوا يعتمدون في طعامهم على صيد السمك؛ حيث كانت تسمى "الصيدية" " ثم انتشرت بين أهالي المناطق الفلسطينية الجبلية باستخدام الدجاج واللحم، بدلا من السمك وسميت مقلوبة؛ لأنه يتم وضع اللحم أو السمك أو الدجاج مع الخضار المشكلة في قاع الوعاء الذي تطبخ فيه، ثم تقلب عند تقديمها، بحيث يصبح الأرز أسفل الطعام؛ أما الخضار واللحم فيصبح في الأعلى. الماضي يضيفون الباذنجان أو القرنبيط، أو القرع العسلي؛ ثم أصبحوا يستخدمون البطاطا والجزر والفاول الأخضر، والعديد من أنواع الخضار. ويتم تقديم اللبن الرايب والسلطات العربية بأنواعها بجانب طبق .

ورق الدوالي (ورق العنب):



من أشهر الوجبات في فلسطين عموماً وجبة " " " (باللهجة الفلسطينية). تعد هذه الوجبة من الوجبات التي تتوفر في البيت الفلسطيني طيلة أيام السنة؛ إذ تحرص كل أسرة على تخزين كمية

كافية من ورق الدوالي لفصول الصيف والخريف والشتاء.
اللحم والبهارات والبقدونس.

المجدرة الفلسطينية:



تعد المجدرة أكلة شعبية فلسطينية، تتكون من العدس والبرغل () وزيت الزيتون، والبصل . ويشكل البصل المقلي مكوناً رئيسياً عظيم الشأن في هذا الطعام.

التطلي أو المربي:



يعد التطلي أحد أهم ما يميز المطبخ الفلسطيني، فقد ورثت المرأة الفلسطينية هذه المهارة عن الأمهات اللاتي كن يحفظن الطعام بهذه الطريقة؛ لإبقائه مدة طويلة دون تلف، فقد كانت الأمهات يصنعن مربيات بمختلف الفواكه.

من العادات الجميلة التي كانت تتبعها السيدات الفلسطينيات في أثناء قيامهن بواجبات الضيافة، تقديم أنواع مختلفة من التطلّي أو المربى الذي صنّعه أديهن؛ حيث تصف مختلف أنواع المربى على طبق جميل وبجانبا الملاحق وكوب ماء؛ يضع فيه الضيوف ملاحقهم بعد الانتهاء من الأكل.

القطايف:



هي حلوى عربية معروفة في بلاد الشام ومصر ولها شعبية كبيرة، خاصة في شهر رمضان؛ يكثر تناولها . تحشى فطيرة القطايف بالجبنه المحلاة، أو بالمكسرات، أو بالقشطة.

الكنافة النابلسية:



الكنافة النابلسية أحد الأكلات الوطنية في فلسطين، والتي تشتهر بصناعتها مدينة نابلس، وهي حلوى لذيذة من الحلويات التي تؤكل في بلاد الشام وهذه الحلوى لها رواج كبير بين العرب. وهي تتكون من عجينة الكنافة المشهورة وهي شعيرية على شكل خيوط طويلة مضاف إليها السمن والقطر (وصبغة حمراء وجبنه نابلسية لأنها تذوب وطعمها حلو ولكن يجب نقعها بالماء ليلة قبل الاستخدام وعادة تزين بالفستق الحلبي والقطر.

الخروب:



تهتم العديد من القرى والبلدات الفلسطينية بصناعة شراب الخروب؛ حيث يُنقع الخروب في الماء لمدة 12 ساعة أو طوال الليل، ثم يُغلى قبل أن يصفى وتزال منه قطع الخروب، ويضاف إليه السكر، ثم يبرد ويشرب. ويعد الخروب مشروباً فلسطينياً شعبياً؛ له العديد من التقاليد التي تميزه عن العديد من المشروبات؛ فيتجوّ باعة شراب الخروب في شوارع العديد من مدن فلسطين وهم يلبسون ملابس تراثية خاصة بهذه المهنة. " فهي نحاسية يصل وزنها إلى أكثر من أربعين كيلو غراماً، يعلق عليها البائع بعض الورود. "

قمر الدين:



وهو شراب يستعمله أهالي فلسطين بكثرة في رمضان، ويصنع بإذابة عصير المشمش المحلى والمجفف مع الماء، ثم يثلج. ويمتاز مشروب القمر دين بأنه خفيف على المعدة، يستخدمه الصائمون على موائد السحور؛ لتخفيف عطشهم في اليوم التالي، كما يتميز بلذته ونكهته الفريدة. يحصل على القمر الدين حسب الطريقة التقليدية القديمة بعصر ثمار المشمش وإضافة السكر إليها ثم غليها على النار، وبعد ذلك تصب على ألواح خشبية مدهونة بزيت الزيتون، وتعرض للشمس إلى أن تجف تماماً، ثم تقطع وتغلف على شكل طبقات.

(<http://www.wafainfo.ps/atemplate.aspx?id=2459>) :