

المطبخ الليبي: أبرز الأكلات الشعبية المتنوعة على امتداد الجغرافيا

كتبه عائد عميرة | 23 يناير، 2018



امتداد ليبيا الجغرافي والتاريخي، مكنها من امتلاك العديد من الأكلات الشعبية التي تختلف من منطقة إلى أخرى، في هذا التقرير لـ "نون بوست" نتعرف أبرز هذه الأكلات الشعبية التي ميزت المائدة الليبية على مر الزمن.

البازين.. أكلة منطقة الغرب

من أشهر الأكلات الشعبية التي تشتهر بها ليبيا خاصة المناطق الغربية منها، أكلة "البازين" التي يتم تقديمها عادة في الحفلات الكبرى والمناسبات العائلية، فضلاً عن تقديمها في معظم أيام رمضان الكريم، حتى إنها لا تكاد تفارق مائدة الليبيين في ذلك الشهر العظيم.

يسمي بعض الليبيين البازين "العيش"

وتعد "البازين" على مرحلتين، فيعد الحساء سواء بالبيض أو بلحم الضأن أو لحم الإبل أو لحم الدجاج أو بالسّمك أو باللبن، ويتم في البداية غسل اللحم ووضعه في القدر ويقطع البصل قطعًا صغيرة ويضاف إلى اللحم ويسكب عليه الزيت.

ومن ثم يوضع القدر فوق النار حتى يصفر لون البصل ويميل إلى الاحمرار، عندها تعصر الطماطم الطازجة ثم خليط من معجون الطماطم المعلبة والملح والفلفل الأحمر والكرّم والبهارات، حتى تنضج الطماطم وتطفو المادة الدهنية ثم يسكب الماء الساخن على الخليط وتضاف إليه دوائر البطاطا.



البازين الليبي

توضع كمية من الماء في قدر آخر إلى أن ينتصف ويضاف إليه ملح ودقيق الشعير مع قليل من دقيق القمح، ويترك لنصف ساعة حتى يغلي الماء فوق الدقيق ويرفع القدر ثم يثرد حتى يصبح كالعصيدة، ويكور ليتخذ شكل القبة ويحاط بالمرق واللحم والبطاطا وشرائح الفلفل الأخضر والليمون، والبعض يسميه العيش.

“القلاية”.. أكلة عيد الاضحى

يوم عيد الاضحى المبارك، لا يكاد بيت ليبي يخلو من أكلة “القلاية”، ذلك الطبق الشعبي القديم الذي تشتهر به البلاد منذ مر الزمان، وهو عبارة عن مرق باللحم يكون اللحم فيها مُقطعًا أجزاء صغيرة.

ويتم تحضير أكلة القلاية بوضع مكعبات اللحم والقلب في قدر على النار وتغطى، وعندما يستوي اللحم وتجف عصارته تضاف له مكعبات الكبد والكليتين، ثم يضاف لها الملح ويحرك جيداً ويترك لدقائق حتى تستوي مكعبات الكبد والكليتين.



أكلة القلاية

عندما يستوي خليط اللحوم وتجف عصارته، تضاف لها كمية من الزيت تكفي لتغطيتها ويضاف لها البصل المقطع وتحرك وتخلط جيداً، وتترك على النار حتى يذبل البصل ويشقر ثم يضاف لها الفلفل الأحمر الحار والكرم، كما يمكنك إضافة عصير الطماطم ومعجون الطماطم والتوابل حسب الرغبة.

“المببكة”.. طعام كل الأوقات

فضلاً عن البازين والقلاية، تشتهر ليبيا أيضاً بأكلة “المببكة”، وهي وصفة المكرونة الأشهر في ليبيا، وتعود هذه التسمية إلى صوت المكرونة في أثناء غليانها على النار، ويأكلها الليبيون في وجبة الغداء والعشاء خاصة في الأيام الباردة.

يفضل أن تؤكل أكلة المببكة ساخنة

وتحتوي أكلة المببكة اللذيذة ذات المذاق المختلف، على مكونات بسيطة من ذلك البصل والطماطم والفلفل والكرم وبعض التوابل التي تمنح هذا الطبق الشعبي نكهة مميزة، ولا تكلف هذه الأكلة المرأة وقتاً أو جهداً لسرعة تحضيرها.



أكلة المبكبة

يتم تحضير المبكبة عن طريق إضافة المكرونة إلى الطبخ في أثناء غليه ويحتوي الطبخ على أنواع مختلفة من الخضروات أو دون خضروات وقد يحتوي الطبخ على لحم مقدد (القرقوش) ويفضل أن تؤكل ساخنة.

البطن.. أفضل المقبلات

البطن وصفة مقبلات ليبية لذيذة تقدم باردة أو ساخنة، وهي عبارة عن بطاطس محشوة باللحم المفروم والبقدونس والبصل والتوابل والطماطم، ولا تخلو مناسبة من وجود هذه الأكلة اللبية الشهيرة ذات المذاق الشهي والحلو التي تتفنن نساء ليبيا في تحضيرها.



البطن الليبية

يتم تحضير هذه الأكلة من خلال تجهيز خلطة من المكونات التي ذكرت أعلاه وتأخذ شريحة من البطاطا سميكة وتعمل منها شريحتين غير منفصلتين عن بعضهما ويوضع جزء من الخلطة بينهما ويغمر في محلول البيض ثم الدقيق وتقلي في الزيت، وتعتبر البطن غنية بالبروتينات والفيتامينات والكربوهيدرات والأملاح إلا أن نسبة الدهون بها كبيرة.

الفتات.. أكلة سكان الجنوب والجبل الغربي

من الأكلات الشعبية الليبية المنتشرة في المناطق الجنوبية للبلاد وبعض مناطق الجبل الغربي، نجد طبق "الفتات" الذي يسمى في غرب البلاد "فطيرة"، وهو عبارة عن فطير مسقى أو مغطى بالطبخ أو المرق واللحم والحمص.

فضلاً عن اختلاف التسميات، تختلف طرق الإعداد، وفي الغالب يتم إعداد هذه الأكلة من رقائق الخبز المصنع من دقيق القمح وقد يخلط مع نسبة قليلة من الطحين ويستخدم الفرن الشعبي (التنور) أو الحماس لطهيها.



الفتات الليبي

يتم إعداد الطبخ المصاحب للفتات من خليط من بعض الخضروات بالإضافة لبعض البقوليات وخاصة الحمص مع بعض أنواع اللحوم وخاصة لحم الضأن، وأحياناً لحم الدواجن، ويتم إضافة الطبخ بصورة تدريجية وعلى هيئة طبقات متبادلة أو متعاقبة حيث توضع الطبقة الأولى من الطبخ في أسفل الصحن تعقبها طبقة من رقائق الخبز (الفتات)، ويضاف في الطبقة العليا الخضروات كالبصل والبقوليات وغيرها، بالإضافة إلى اللحم.

رشة.. ذات الأصول الفارسية

أكلة شعبية ليبية ذات أصول فارسية تختلف تسميتها حسب المنطقة، تعرف لدى سكان شرق ليبيا بـ"المقطع" ولدى المنطقة الغربية باسمين مختلفين الأول "رشة برمة" والثاني "رشة موس"، وتقدم هذه الأكلة في أيام الشتاء الباردة لاحتوائها على سعرات حرارية عالية وكمية كبيرة من البقوليات المختلفة.

تقدم "رشة الكسكاس" في المناسبات وبعض الأفراح

تتكون رشة البرمة التي تقدم كوجبة أساسية للأسرة، من دقيق أبيض ويتم تحضيرها عن طريق إضافة بعض الماء إلى الدقيق لعمل عجينة متوسطة الرطوبة مع العجن المستمر لمدة لا تقل عن 10 دقائق ثم تقسم العجينة إلى قطع صغيرة وتفرّد على شكل مستطيل ثم تقطع إلى شرائح صغيرة

السّمك وتضاف إلى الطبخ في أثناء غليه، وقد يحتوي هذا الطبخ على البقوليات المختلفة مثل العدس والحمص والفاول أو يحتوي على بعض الخضروات مثل الجزر والبطاطا والكرنب والبازلاء وغيرها، وقد يضاف إليها الشحمة الغاوية لتعطيتها طعمًا مميزًا وتؤكل ساخنة.



أكلة الرشدة

أما الثانية أي “رشدة الكسكاس” فتقدم في المناسبات وبعض الأفراح، وتتكون أيضًا من دقيق القمح الأبيض ويتم تحضيرها عن طريق إضافة بعض الماء إلى الدقيق لعمل العجينة، مع العجن المستمر ثم تقسم إلى قطع صغيرة وتشكل كل قطعة على شكل مستطيل على هيئة طبقة رقيقة ثم تقطع إلى شرائح رفيعة جدًا ثم يتم طهيها ببخار الماء مع التقليب المستمر ثم تفرغ من الكسكاس وتفرد فردًا جيدًا وتترك حتى تبرد، وفي نفس الوقت يجهز طبيخها الذي يتكون من شرائح البصل والحمص ولحم ضأن، ويعاد إرجاع الرشدة إلى الكسكاس من جديد لإتمام طبخها على بخار طبيخها وبعد إتمام طبخها تفرغ في صحن كبير ويضاف عليها جزء من طبيخها مع التحريك المستمر ثم تضاف البصلة مع إضافة بعض التوابل وتقدم للأكل.

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/21743>