

# 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 بالسمك 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 المعلية والملح والفلفل الأحمر والكركم 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 البارك، 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 جيدًا ويترك لدقائق حتى تستوى مكعبات الكبدة والكلية.



### أكلة القلاية

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

## "البكبكة".. طعام كل الأوقات

فضلاً عن البازين والقلاية، تشتهر ليبيا أيضًا بأكلة "المبكبكة"، وهي وصفة الكرونة الأشهر في ليبيا، وتعود هذه التسمية إلى صوت الكرونة في أثناء غليانها على النار، ويأكلها الليبيون في وجبة الغداء والعشاء خاصة في الأيام الباردة.

## يفضل أن تؤكل أكلة البكبكة ساخنة

وتحتوي أكلة البكبكة الليبية ذات الذاق الختلف، على مكونات بسيطة من ذلك البصل والطماطم والفلفل والكركم وبعض التوابل التي تمنح هذا الطبق الشعبي نكهة مميزة، ولا تكلف هذه الأكلة المرأة وقتًا أو جهدًا لسرعة تحضيرها.





## أكلة البكبكة

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

# المبطن.. أفضل القبلات

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





#### البطن الليبية

يتم تحضير هذه الأكلة من خلال تجهيز خلطة من الكونات 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 وتقلى 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 النتشرة في الناطق الجنوبية للبلاد وبعض مناطق الجبل الغربي، نجد طبق "الفتات" الذي يسمى في غرب البلاد "فطيرة"، وهو عبارة عن فطير مسقى أو مغطى بالطبيخ أو المرق واللحم والحمص.

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





### الفتات الليي

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

## رشتة.. ذات الأصول الفارسية

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

# تقدم "رشدة الكسكاس" في الناسبات وبعض الأفراح

تتكون رشدة 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 تم تقسم العجينة إلى قطع صغيرة وتفرد على شكل مستطيل ثم تقطع إلى شرائح صغيرة



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



أكلة الرشتة

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 القال: <a href="https://www.noonpost.com/21743">https://www.noonpost.com/21743</a>