



# الغذاء والتراث



## الأكلات الشعبية في الإمارات :

الاهتمام بالأكلات الشعبية هو جزء لا يتجزأ من الاهتمام بدراسة العادات و التقاليد الشعبية في أي بلد ؛ ذلك لأن الأكلات الشعبية هي بمثابة القاسم المشترك لكل فئات المجتمع ، و مهما اختلفت هذه الفئات والطبقات في المستويات الاجتماعية و الاقتصادية و الثقافية فإنها تلتقي عند الأكل على أنواع متعارف عليها ، توارثتها الأجيال جيلاً بعد جيل بكل ما يرافقها من عادات و تقاليد في طريقة الصنع أو الأكل . و على وجه العموم فإن الأكلات الشعبية في دولة الإمارات العربية تتميز بكثرتها و تنوعها و أسلوب إعدادها و تجذب قطاعات عريضة ، و غالباً ما يكون لكل نوع من هذه المأكولات مناسبة ، فمنها ما يؤكل في الأفراح ، و منها ما يقدم صباحاً أو مساءً ، و بعضها يعتبر الوجبة الرئيسية ، و غالباً ما يدخل اللحم و الأرز فيها ، و هناك وجبات تحلية يمكن تناولها بعد الطعام وفي غير أوقاته .



## آداب تناول الطعام :

حول آداب تناول الطعام في الأسرة الواحدة، تقول الدولة: من المعروف عن الأسر الإماراتية في الماضي أنها من الأسر الممتدة، وكانت تعتمد على موعد محدد لتناول الوجبات الثلاث، حيث يجتمع رب الأسرة بأفراد الأسرة على سفرة واحدة، بحيث يكون رب الأسرة هو القائم على رأس سفرة الطعام، وبعدها تبدأ الزوجة والأبناء بتناول الطعام، وكانوا يتبادلون أطراف الحديث ويقدم الأب النصائح والتوجيهات لأبنائه.

ووجبة الريوق يتم تناولها بعد صلاة الفجر حيث يستعد رب الأسرة لكسب الرزق، وكانت الأم تخبز القرص وتقدم الدانجو والباجيلا وتطبخ البلايط.

أما وجبة الغداء فكانت بعد صلاة الظهر وتتضمن الفريد والأرز واللحم والسمك إذا توافر، بالإضافة إلى طبق السلطة العربية التي تشمل الجرجير والبصل الأبيض والليمون، ووجبة العشاء كانت بعد صلاة العشاء، وتشمل اللبن والتمر والأرز المضروب مع اللبن ويسمى عرسية.



مارأيك في وجبة سريعة تطبخها بأشراف الكبار و تنافس فيها والدتك

## الخبیصة:-

مكونات الخبيصة :

2م ك هيل ناعم



2علبة دقيق (أسمر)



فنجان ماء ورد



2 كوب ماء مغلي



زعفران شعر او بودر



1ملعقة سكر او أقل حسب الرغبة



مكسرات حسب الرغبة



1/2كاس سمن عربي



## خطوات عمل الخبيصة :

1-تحبيب الدقيق

2-وضع الماء داخل إناء كبير "قدر" و يترك حتى درجة الغليان

3-أضافة السكر و القناد و الزعفران وقليل من الدهن

4-يضاف الدقيق المحمص على فترات مع التحريك المستمر

5-الانتظار حتى ينضج و يصبح جاهز للأكل

