



DVV International

مركز تنمية المجتمع المحلي محي
مشروع التنمية والتمكين المجتمعي

مجتمع خبرة الجميد الكركي

"التراث الشعبي والممارسات والطقوس الإجتماعية"



مركز تنمية المجتمع المحلي محي
مشروع التنمية والتمكين المجتمعي

مجتمع خبرة الجميد الكركي

"التراث الشعبي والممارسات والطقوس الإجتماعية"

هذا المنهاج بالتعاون مع الجمعية الألمانية لتعليم الكبار ، وبدعم من الوزارة الاتحادية الألمانية للتعاون الإقتصادي والتنمية

إن الآراء الواردة في هذا المنهاج لا تعبر بالضرورة عن آراء الجمعية الألمانية لتعليم الكبار، فهي خلاصة مخرجات تطوير القدرات المؤسسية التي نفذتها الجمعية الألمانية لتعليم الكبار في مجالات؛ التدريب، وإعداد المناهج والادلة التعليمية مع مركز تنمية مجتمع محلي محي

الطبعة الأولى ، 2019

جميع حقوق الطبع، لمركز تنمية مجتمع محلي محي.

هاتف - 3521049 - 5 (962) . فاكس - 3521049 - 5 (962) .

بريد الكتروني : muhicenter1mu@yahoo.com

تعليم الكبار

منهجيات وأدوات تعليم الكبار، هي أكثر من مجرد تعلم القراءة والكتابة، بل مجموعة متكاملة من العمليات التعليمية المنظمة التي تستمر مدى الحياة، وهي الأداة التعليمية التنموية الفاعلة، التي تستند إلى مفاهيم التربية لتمكين المجتمعات المحلية، وتحسين مستوياتها الحياتية والمعيشية، وهي المجال التعليمي الواسع الذي يراعي الاحتياجات، والفرص والمفاهيم، والبيئة الثقافية المجتمعية السائدة كمدخل للتنمية.

الإعداد:

مركز تنمية مجتمع محلي محي

- أمانى بشابشة، آيات بشابشة / مدرسة الجميد الكركي / مركز تنمية مجتمع محلي محي
- إيمان الحجايا، إهداء القضاة / ميسرات ممارسات بمجالات تعليم الكبار / مركز تنمية مجتمع محلي محي

تتقدم الجمعية الألمانية لتعليم الكبار وجمعية رعاية شؤون الأسرة - الزرقاء، ومُعد ومطور هذا المنهاج من السادة : (حسين الربيع، جواد القسوس، هبة خريسات) على ما قدموه من جهد وملاحظات ومساهمات في إعداد هذا المنهاج

التدقيق اللغوي :

د. منذر الشبول

التنسيق والطباعة

الحرّة لتجهيز المؤتمرات والمناسبات

www.alhurraconference.com

مكونات المنهاج: يتكون المنهاج من أربعة أجزاء، الأول: نهضة المناخ التعليمي، والتفكير لقراءة الواقع. والثاني: التمكين للعمل والحياة من وقع الخبرات والموارد المحلية. والثالثة: التفكير للتنمية والمستقبل. وأما الرابع: فيركز على المشاركة والمبادرات المجتمعية والتدبير المنزلي.

الاسترشاد: تم الرجوع والاسترشاد في إعداد وتطوير هذا المنهاج، إلى الخبرات المحلية وذلك بعقد عدة لقاءات وجلسات تفكير مركزة مع عدد من سيدات المجتمع المحلي، ضمن مشاريع تعليم الكبار.

الطبعة الأولى التجريبية

غير مخصصة للبيع

عمان 1441هـ / 2019

منذ العام 2010 تعمل الجمعية الألمانية لتعليم الكبار DVV International مع العديد من الشركاء الحكوميين وغير الحكوميين في الأردن، على تعزيز مفهوم تعليم الكبار/ الراشدين للتنمية، وتطوير مقاربات للتدريب، بالتوازي مع بناء القدرات المؤسسية. وتقييم الحاجات والتشبيك.

وخلال ما يقارب العشر سنوات، تم إعداد وبناء قدرات أكثر من 200 من المدربين والميسرين والمدراء لأكثر من 30 مؤسسة محلية، بما يتصل بالمقاربات الحديثة القائمة على مفاهيم التشاركية والتربية الشعبية ضمن مرتكزات تعليم الكبار، لتوفير تعلم كبار أفضل جودة ويوائم الحاجات المجتمعية، ويعزز إدارة مؤسسات تعليم الكبار. في هذا العام 2019، قمنا مع شركائنا بتطوير مجموعة من المناهج التعليمية والتدريبية، وبتلخيص وتوثيق للخبرات التي تراكمت خلال الفترة الماضية، ونعتقد بأنها فرصة لمشاركتها مع المعنيين والمهتمين، والتي تأتي ضمن مطبوعات لمواضيع تدريبية متعددة تعكس التجربة العملية في سياق التعلم للتنمية ضمن عمليات تعليم الكبار. أود اغتنام هذه الفرصة لأتقدم بالشكر والتهنئة لمعدي هذه المطبوعات على العمل الرائع الذي أنجزوه، والذي يشكل نتاج تجارب تطبيقاتهم العملية، كما نأمل أن تشكل هذه المطبوعات مساهمة لدفع وتعزيز مفهوم تعليم الكبار/ الراشدين للتنمية، والتي ستكون مفيدة للمؤسسات العاملة في مجالات تعليم الكبار في الأردن والعلم العربي.

نازاريت نازارتيان

ممثل الجمعية الألمانية لتعليم الكبار في الأردن

المدير الإقليمي للجمعية الألمانية لتعليم الكبار في الشرق الأوسط

8	تمهيد
9	التفاكر لاجل التنمية
10	مركز تنمية مجتمع محلي محي
11	الجمعية الألمانية لتعليم الكبار
12	الإطار التعلّمي لنموذج تعليم الكبار في الأردن
14	بعض الامثال الشعبية المتداولة في مواسم الحليب
15	ماذا تعرف عن أسماء الأغنام؟
16	إنتاج وتصنيع الحليب كمنتج محلي
16	طرق تحضير الأغنام للحلب
16	مشكلات قد تعاني منها السيدات بسبب عملية الحلب
17	مقارنات بين حليب الأغنام وحليب الماعز
19	بعض منوجات الحليب
20	- اللبن الرايب
20	▪ طريقة التحضير
21	▪ مشكلات تواجهك في تصنيع اللبن الرايب
22	- اللبنة بالزيت
22	▪ طريقة التحضير
22	▪ مشكلات تواجهك في تصنيع اللبنة بالزيت
23	- اللبن الأبيض (الجميد)
23	▪ طريقة التحضير
23	▪ استخدامات اللبن الأبيض (الجميد)
24	- اللبن الأصفر (المحلب)
25	- الجبنة البلدية
25	▪ طريقة التحضير
25	▪ مشكلات تصنيع الجبنة البلدية
26	- السمن البلدي
26	▪ طريقة التحضير
26	▪ مشكلات تواجهك في تصنيع السمن البلدي
27	بعض المشكلات التي قد تحدث في إنتاج وتصنيع الحليب ومشتقاته بشكل عام:
27	- مشكلات انتاج الزبدة البلدية
27	- مشكلات فرط الرايب
27	- مشكلة الجبجب
28	- مشكلة تقشيد السمن
28	- الحل بسيط
28	- قماش الخرايط
29	نافذة إلى التراث ... (الماكولات الشعبية المتصلة بالجميد)
29	- المنسف البلدي
30	▪ عادات وتقاليد اكل المنسف
32	▪ طريقة التحضير
33	- الفوير
34	- شوربة الرشوف

35	- معقود الرز واللبن والبطاطا
36	- الفول واللبن
34	- الرقاقة باللبن
38	- مخشى الكوسا باللبن والجميد
39	- كوسا محشى باللبن
40	- فتة القرع باللبن والجميد
41	- العيش (جريشة القمح) باللبن
42	قرية محي تسرد تجاربها في تصنيع الحليب

يسر مركز تنمية مجتمع محلي محي، أن يضع بين أيديكم هذا المنهاج، والذي تم تطويره بالتعاون مع الجمعية الألمانية لتعليم الكبار، وهو منهاج؛ تم تصميمه لمساعدة المدربين والميسرين على تطبيق مجموعة من التدريبات المتصلة ببرامج تعليم الكبار.

تسعى الجمعية الألمانية لتعليم الكبار إلى؛ تقديم المساعدة للمجتمعات المحلية، وتحديدًا الفئات المهمشة منها لتجاوز تحديات الحياة اليومية، والسعي لتقديم الخدمات ضمن أطر تنموية مستدامة. من خلال برنامج التنمية والتمكين المجتمعي الذي يهدف إلى رفع المستوى الاقتصادي للأسر، اعتمدت الجمعية الألمانية ثلاث مراحل للمشاركة في البرنامج. وتعتبر مرحلة التوجيه (التفكير) من أهم المراحل التي تساعد المشارك على فهم ذاته، وتعزيز قدراته ليوجه نفسه إلى الفرص التعليمية المتاحة. ومن ثم، مرحلة التمكين للعمل والحياة كالالتحاق بمسارات التدريب المهني أو التقني، أو بمسارات تعليمية مناسبة يتم اختيارها من المشاركين أنفسهم. ويليه، مرحلة التفكير اللاحق للتنمية والمستقبل، التي تقوم على تعزيز مهارات المشاركين، وتساعدهم على تعزيز فرص الانخراط في التنمية.

التفكير في الخبرات والموارد المحلية، إحدى الأدوات التعليمية التي تنتهجها الجمعية الألمانية لتعليم الكبار ضمن مسارات التعلم المجتمعي والتربية الشعبية للتنمية، والتي تهدف إلى استثارة اهتمام المشاركين بقدراتهم الذاتية ومواردهم المتاحة.

لكل مجتمع موروته وتراثه وثقافته وموارده الخاصة، وهي تشكل في النهاية جزءاً لا يتجزأ من هويته الثقافية، وقد تكون هذه الهوية هي المصدر الأهم في حياتهم، واستقرارهم الاجتماعي والاقتصادي؛ فالكثير من الشعوب تعتمد في دخلها على ما تُنتج من واقع خبراتها ومواردها المتاحة، وبخاصة الثقافية منها؛ فتشكل الثقافة في المجالات السياحية مدخلاً هاماً في التنمية المحلية.

من هنا، بادرت مجموعة من المتطوعات مع الجمعية الألمانية لتعليم الكبار، الاستثمار في الموروث والتراث المحلي، والهوية الثقافية المتصلة بمادة الجميد الكرّي، والماكولات الشعبية ذات العلاقة بالجميد، كمصدرٍ للعمل والتشغيل.

يشكل هذا المنهاج خلاصةً جلساتٍ تفكيرية مع عدد من المشاركات من المجتمع المحلي، أشرفت عليها ميسرات في التربية الشعبية، ومتطوعات مع الجمعية الألمانية لتعليم الكبار، وسيدات من المجتمع المحلي المُنتجات للجميد ومشتقات الألبان الأخرى، استثمرن في التراث والهوية الثقافية لمادة الجميد الكرّي كمشاريع خاصة مولدة للدخل.

وبالرغم من بساطة لغة المنهاج والتعبير المتبع فيه، إلا أنه - في النهاية - يشكل منهاجاً اعتمد على الخبرات والثقافة المحلية، وليس على خبرات وكفاءات أكاديمية كما جرت العادة. من هنا، نرى قوة المنهاج، وبخاصة أنه يتحدث بلهجة ومصطلحات المحلية، تشكل فهماً أكبر للمجتمع المحلي.



مركز مجتمعي حكومي تأسس عام 2007 كمركز تدريبي ثقافي مقره بلدة محي، وهي إحدى بلدات لواء المزار الجنوبي التابع لمحافظة الكرك جنوب الأردن، ويتبع مباشرة إلى مديرية تعزيز الإنتاجية في وزارة التنمية الاجتماعية. يشرف على أعمال وأنشطة المركز 5 موظفين حكوميين بالتعاون مع لجنة محلية تمثل المجتمع المحلي، وتنفذ الأنشطة بالتعاون مع عدد من المتطوعين من المجتمع المحلي.

تم تطوير عمل وأنشطة تعليم الكبار في مركز تنمية مجتمع محلي محي، بالتعاون مع الجمعية الألمانية لتعليم الكبار ضمن اتفاقية تعاون مع وزارة التنمية الاجتماعية منذ العام 2013، وهدفت إلى تطوير القدرات المؤسسية لعدد من مراكز تنمية المجتمع المحلي، وفي ثلاثة محاور، هي؛ الإدارة والبنية المؤسسية، ونوعية البرامج والأنشطة المتصلة بتعليم الكبار، والمبادرات المجتمعية.

يهدف مركز تنمية مجتمع محلي محي بشكل عام إلى؛ تمكين المجتمع، وتحسين نوعية الحياة وذلك برفع درجة الوعي، وإكساب المجتمع المعارف، والمهارات الحياتية المختلفة، والاستثمار في الموارد المحلية، وتمكين الشباب من الوصول إلى فرص العمل والتشغيل.

يستهدف المركز كافة شرائح المجتمع، ويركز حالياً، وبالتعاون مع الجمعية الألمانية لتعليم الكبار على الشباب، وخريجي المعاهد، والجامعات، والباحثين عن عمل بشكل عام. وكذلك، الآباء والأمهات، ومن لهم دور في إدارة شؤون الأسرة، كما ويستهدف المؤسسات العامة والخاصة؛ لبناء وتطوير خبراتها وقدراتها المؤسسية.

ساهمت الجمعية الألمانية لتعليم الكبار في بناء القدرات المؤسسية، وتعزيز قدرات العاملين. وكذلك، في رفع الوعي المجتمعي من خلال مشروع التنمية والتمكين المجتمعي.

الجمعية الألمانية لتعليم الكبار

تقوم رؤية الجمعية الألمانية لتعليم الكبار على محاربة الفقر، وذلك بدعم التعلم من أجل التنمية، فهي تعمل على دعم سياق مستدام للتعلم الإضافي والمستمر، مع الأفراد والمؤسسات التعليمية، والجهات الحكومية. وتدعم تطوير المساحات النوعية للتعلم مدى الحياة مع الشركاء الوطنيين، وتعمل الجمعية مع أكثر من 200 شريك، وفي أكثر من 30 دولة حول العالم؛ في إفريقيا وآسيا وأمريكا اللاتينية وأوروبا. ومقر مكتبها الرئيس في مدينة بون بألمانيا.

تركز مكاتب الجمعية الألمانية لتعليم الكبار حول العالم عملها في؛ مجالات محو الأمية والتعليم الأساسي، والتعلم المهني، والتعلم العالمي والثقافي، والتعلم البيئي والتنمية المستدامة، والهجرة والتكامل، والعمل مع اللاجئين، والتثقيف الصحي، والتعليم الديمقراطي .

تم افتتاح مكتب الجمعية الألمانية لتعليم الكبار في الأردن، في مقر المكتب الإقليمي لمنطقة الشرق الأوسط عام 2010، وبلغ عدد شركاء مكتب الجمعية في الأردن أكثر من 34 شريكاً، وأكثر من أربعة آلاف شخص التحقوا في برامج تعليمية وتدريبية، والعديد منهم الآن من ربابي الأعمال ومربين. وتم تطوير نموذج العمل، واعتماده في مكتب الأردن، بحيث يفسح المجال لانتقال العقل من حالة العقل الناقل إلى العقل الناقد، مما يحول التحديات والمشكلات لدى المتربين إلى فرص، ويجعل التعلم نهج حياة.

تُعد منهجيات وأدوات تعليم الكبار أكثر من مجرد تعلم القراءة والكتابة، فهي مجموعة متكاملة من العمليات التعليمية المنظمة التي تستمر مدى الحياة، والأداة التعليمية التنموية الفاعلة، التي تستند إلى مفاهيم التربية لتمكين المجتمعات المحلية، وتحسين مستوياتها الحياتية والمعيشية، كما أنها المجال التعليمي الواسع الذي يراعي الاحتياجات، والفرص، والمفاهيم، والبيئة الثقافية المجتمعية السائدة كمدخل للتنمية، وصولاً لتشكيل حالة تسهم في تحول العقل من العقل الناقل إلى العقل الناقد.

تسعى الجمعية إلى تحقيق أهدافها ضمن ثلاث مستويات:

المستوى الجزئي (Micro Level): يهدف إلى تدريب وتمكين الكبار والعاملين في مجال تعليم الكبار، بعقد شراكات محلية لتطوير ونشر، أساليب مبتكرة لمحاربة الفقر، والبطالة، وبخاصة بين الشباب في مجالي التدريب والتأهيل.

المستوى المتوسط (Meso Level): تسعى الجمعية إلى بناء، وتعزيز قدرات المؤسسات العاملة في مجالات تعليم الكبار كمراكز تعليم كبار تنمية، تستجيب لمتطلبات أفراد المجتمع المحلي، والفئات المستهدفة، وتعزيز الممارسات الناجحة، بتسهيل وتقوية الروابط، والعلاقات المحلية والإقليمية والدولية، في مجالات تعليم الكبار.

المستوى الكلي (Macro Level): نشر مفاهيم ومبادئ تعليم الكبار في سياسات وتوجيهات الأطراف المعنية، إذ تدعم الجمعية توجهات الحكومات والمؤسسات الأخرى نحو تعليم الكبار كأداة تساهم في التنمية الاجتماعية والاقتصادية.

الإطار التعليمي لنموذج الجمعية الألمانية لتعليم الكبار في الأردن

مجتمع خبرة الجميد الكركي في قرية محي

"التراث الشعبي والممارسات والطقوس الإجتماعية"

الهدف العام:

رفع الوعي لتعزيز تنافسية المشاركين للفرص التشغيلية، بتعزيز الممارسات التعليمية المتسندة إلى منهجيات التربية الشعبية.

المحور التعليمي	الاهداف	المخرجات	الكفايات
التفكير لقراءة الواقع	(1) تهيئة بيئة تعليمية قائمة على الحوار ، وقبول الرأي الآخر، والثقة بالقدرة الذاتية. (2) رفع درجات الوعي والتفكير الإيجابي، ومهارات تحليل وقراءة الواقع بطرق موضوعية. (3) استبصار الخيارات التعليمية المتاحة، وتعزيز الخيار التعليمي كمدخل لتحسين نوعية الحياة.	(1) الميسرون العاملون في مجالات تعليم الكبار وقادرون على تنمية الحوار في البيئة التعليمية لاجل التنمية (2) المشاركون قادرون على: - التعبير حول المكنون المعرفي والمهاري لديهم . - مناقشة وطرح آراء حيال الرأي الآخر والواقع بأسلوب حوار ايجابي. - الوقع بمعيقات وفرص التعلم والتدريب. - طرح خيارات تعليمية مناسبة لهم من مجموعة من الخيارات المتاحة.	أن يكون الميسر قادراً على تعزيز قدرات المشاركين للدرجة التي تمكنهم من: (1) تحديد عدد من المشكلات، التحديات، والفرص المتاحة المتصلة في مجالات التعلم والتدريب. (2) ربط الواقع بمعيقات وفرص التعلم والتدريب. (3) الحديث مع المجموعة ومشاركة الحوار لمرتين على الأقل. (4) اختيار خيار تعليمي واحد مناسب له على الأقل.
التمكن للعمل والحياة	(1) إكساب المشاركين المعارف المتصلة بالواقع الثقافي والتراثي المتصل بالجميد الكركي. (2) إكساب المشاركين المهارات المتصلة بتصنيع الجميد والماكولات الشعبية المتصلة به (3) إكساب المشاركين المعارف والمهارات المتصلة بأفكار المشاريع الصغيرة، والفرص السوقية المتاحة من واقع الموروث الثقافي والخبرة والموارد المحلية المتاحة. (4) إستثارة إهتمام المشاركين لاهمية الملكية الثقافية والاجتماعية والتراث المحلي في التنمية المحلية. (5) تعزيز فرص العمل والتشغيل المتصلة بالواقع الثقافي المحلي وبالفرص المحلية المتاحة.	المشاركون قادرون على: (1) تحديد ووصف واقعهم الثقافي وعلاقته بالتنمية (2) تطوير مهاراتهم المختلفة المتصلة بواقعهم الثقافي وتبادلها مع بعض (3) تشخيص حاجات السوق المحلي والخارجي المتصلة بالواقع الثقافي (4) مواد مختلفة من واقعهم الثقافي وخبراتهم المحلية كمشروعات معززة للدخل ولتحسين نوعية حياتهم المعيشية	أن يكون الميسر قادراً على تعزيز قدرات المشاركين للدرجة التي تمكنهم من: (1) عُد ما لا يقل عن خمس معارف متصلة بمادة الجميد الكركي (2) ممارسة تصنيع الجميد الكركي أو أي من منتجات الحليب. (3) توظيف معارفهم ومهارتهم وخبراتهم في تعزيز الدخل.

التفكير للتنمية والمستقبل 1) رفع درجات وعي المشاركين بمعيقات التنمية وفرصها ، وتعزيز قدراتهم على ربط المواقف والممارسات بالتنمية وبنوعية الحياة. 2) رفع مستوى تنافسية المشاركين للوصول إلى فرص تشغيلية بتطوير المهارات الاستخدامية والحياتية . 3) استبصار الخيارات والفرص التشغيلية المتاحة، وتعزيز روح العمل والتشغيل الذاتي كمدخل للتنمية ولتحسين نوعية الحياة.	المشاركون قادرون على: 1) تشخيص معيقات التنمية والتشغيل . 2) رؤية الفرص والتحديات وربطها بالنمو والتنمية. 3) التمكن من ممارسة مهارات استخدامية وحياتية مختلفة معززة للتنمية ولفرص العمل والتشغيل. 4) تحليل واقع سوق العمل والتشغيل، ورؤية الفرص التشغيلية المناسبة لهم من مجموعة من الفرص المتاحة.	أن يكون الميسر قادراً على تعزيز قدرات المشاركين للدرجة التي تمكنهم من: 1) تحديد عدد من الممارسات، المواقف، والتحديات، والفرص المتاحة المتصلة بالتنمية والتشغيل. 2) تحديد خمس مهارات على الأقل تزيد من تنافسيتهم في سوق العمل 3) ممارسة ثلاث مهارات على الأقل يرونها مهمة في وصولهم لفرص العمل. 4) اختيار خيار تشغيلي واحد مناسب له على الأقل، وقادر على وضع خطة مستقبلية لذلك. 5) الحصول على مقابلات للتوظيف، أو تقدموا بطلبات لتأسيس مشاريع خاصة، أو الوصول إلى فرص تشغيلية، أو تأسيس مشاريع خاصة.
المشاركة المجتمعية 1) رفع درجات وعي المشاركين بأهمية المشاركة المجتمعية في التنمية المحلية المُستدامة. 2) تطوير معارف المشاركين بالواجبات والمسؤوليات المجتمعية والحقوق المدنية الخاصة بهم. 3) تنمية الشعور بالمسؤولية والانتماء لدى المشاركين، وإثارة إهتمامهم بأهمية المشاركة المجتمعية بمختلف المجالات. 4) تحفيز الطاقات المجتمعية للمشاركة في التنمية، والمشاركة في القرار. 5) تحفيز عملية التكامل في التنمية المجتمعية من خلال التواصل والتنسيق مع مختلف القطاعات المعنية.	المشاركون قادرون على: 1) إمتلاك معارف باهية المشاركة المجتمعية في التنمية المُستدامة، والمعرفة بما لهم من حقوق وما عليهم من مسؤوليات. 2) توظيف طاقاتهم في مبادرات وانشطة مجتمعية مختلفة . 3) تولد لديهم الإهتمام في المشاركة بصنع القرار، وفي التواصل مع القطاعات الخدمية المختلفة. 4) التواصل والتنسيق مع مؤسسات حكومية أو غير حكومية والمشاركة معاً في مبادرات وانشطة مجتمعية.	أن يكون الميسر قادراً على تعزيز قدرات المشاركين للدرجة التي تمكنهم من: 1) طرح ما لا يقل عن ثلاثة أدوار مجتمعية مهمة في التنمية وتحديد عدد من التحديات التي تواجه التنمية. 2) عدّ ما لا يقل عن ثلاث مسؤوليات مجتمعية، وثلاثة حقوق مدنية. 3) المساهمة أو الإنخراط في مبادرة أو نشاط مجتمعي على الأقل 4) المشاركة مع ما لا يقل عن ثلاثة مؤسسات حكومية، أو غير حكومية في مبادرات وانشطة مجتمعية.

بعض الأمثال الشعبية والشعر المتداول في مواسم الحليب :

✓ قامت القرعا على أم قرون (يقال عندما تتهاوش الأغنام مع

بعض)



حطوني على القرعه خضاضه وامضي كل الربيعه
ومن الحطب عيشتي مره ويا شغلن بهت العيشه
ومن عقب شرب حليب النياق واليوم ماكولي بندوره
والحمد لله تمدنا والكل منا شرب كاسه
والخير من حنت الحيران طق المخاشيق ب الطاسه
يا يمه ما اريد الحزار ومقسم الخبز ع العيله
لو كييل الذهب ب الصاع ما اقيم عنده ولا ليله
يمه واريد اشامل مع البدوان هيل الغنم والبعارين
يا بني عمي عما ينقاد وانا اول اللي يقدونك
واسخن الشبه مع الجنزار وأنا أول اللي يضروك
لا يا ابن عمي لا يا بوقان حطيتني ب أطراف الديرة
وأبوي يدور غلا الاثمان لا ابن عم ولا جيره
يا صاحبي على العقب ودوني ومضو عليها المختيري
وأمي وابوي أعطوني إياه وعيال عمي معين
يا يمه ما أريد أنا كوبان على الردي لا تلزوني
يا بنت يا هاويه الاثنين وأسالك بالله من الغالي
واحد ما بين الجفن والعين واحد من الروح خلقتني

ماذا تعرف عن أسماء الغنم ؟ حسنا، لدينا في هذا القسم معلومات شيقة لأسماء الغنم. وتاليا المعلومات :



- **الشعلا :** رأسها فيه بياض وشقار
- **الغبشا :** أبيض الوجه كلو
- **الدراعا :** وجهها بني
- **الدعما :** وجهها أسود
- **الكحلا :** حوال عيونها سواد
- **القرعا :** مالها قرون
- **القرنا :** إلها قرون
- **النجديه :** سوداء لها ذنب طويل
- **الشعريه والسحما**
- **الشطرا :** لها ثدي واحد

السبب : يكون لها شطر واحد أنه مرض بالشطر الثاني أو صغير لا يمكن الاستفادة منه.

- **الحنانة :** تكون حنونة لا تقاوم أو تضرب

الفطام: يتم فطم صغار الماعز أو الأغنام: عندما يكون عمر صغيرهن 7 أشهر.

إنتاج وتصنيع الحليب كمنتج محلي



يعتمد إنتاج الطعام بشكل رئيس على الحليب واللبن. لذلك، لا بد من معرفة كيفية إحضار الحليب ومواصفاته، وتحويله إلى منتجات يستفيد منها الإنسان

طرق تحضير الأغنام للحلب



(1) مسك الأغنام من رقبته

(2) الربق: وهو حبل غليظ مكون من دوائر، ويتكون

من 40-50 دائرة، يُربط فيها رأس الغنم

(3) الإشباك : طريقه سورية، وهي عبارة عن حبل كتان لربط الأغنام، وتقابل الاثنتين بعضهما.

(4) افضل طريقه براي السيدات المجتمع : الاشباك يضبط الاغنام دون اي حركه.

مشكلات تعاني منها السيدات بسبب عملية الحلب



1. خدران في الأنامل

2. وجع في الأكتاف والمفاصل

3. شراسة الحيوانات

مقارنات بين حليب الأغنام وحليب الماعز



- **الدسامة :** حليب الأغنام أثقل، وزفرته أكثر ، وإنتاجه أكثر
- **الطعم :** حليب الماعز أفضل، طعمه ألذ، ولونه أفضل. فيما يكون لون حليب الاغنام ليس أبيضاً صافٍ.
- **الرغبة:** يرغب الناس، ويقبلون عادة على حليب الاغنام رغم أن مواصفات حليب الماعز أفضل
- **الإنتاج :** حليب الأغنام يعطي إنتاجاً أكثر.
- **السعر:** سعر كيلو حليب الأغنام في العادة يكون اكثر ضعف سعر حليب الماعز.
- **مواسم الإنتاج:** الأفضل (إدرار الحليب من شهر 3 - 7 بالنسبة للأغنام) بالنسبة للماعز: إدرار الحليب من 3 - 10
- **أشهر الركود :** هي أشهر؛ (12 - 1 - 2) ، لأنه موسم تكاثرٍ.

بعض منتوجات الحليب



اللبن الرائب (اللبن المقطوع، أو اللبّن السائل)



طريقة التحضير:

تسخين اللبّن: نقوم بغلي الحليب، وتسمى هذه العملية بالبسترة.

التوضيح : غليان الحليب ثم تبريده لدرجة حرارة 40

كيف أعرف درجة حرارة 40؟ أعرف عندما تكون بوضع الدفء.

عن طريق غمس الإصبع في اللبّن، والقدرة على التحمل.

يجب التركيز على التحريك، أثناء عملية الغليان حتى لا يفرط اللبّن

(الهدف : القضاء على الشوائب والميكروبات التي تكون بالحليب)

وضع الروبة

الروبة هي عبارة عن اللبّن الخاثر (لبّن السوق)، لأنه يحتوي على الخميرة، ووضعتها على الحليب، وتدفتته.

يجب تفقد اللبّن كل ساعتين، وتحريكه من الأطراف.

يستغرق وقت تخثر اللبّن ليصبح رائباً، في بداية موسم الحلب 17 ساعة.

ويمكن أن تزيد المدة حسب درجه الحرارة

مدّه حفظه في الثلاجة: أسبوع

مشكلات تواجهك في تصنيع اللبن الرايب :

- فرط اللبن:

عندما تكون درجة حرارة الحليب عالية جداً، وعدم تحريكه.

- مغطاة اللبن (اللبن المطاط)

لم يتم اكتشاف السبب الرئيس لمغطاة اللبن للآن، ولكن هناك آراء تقول أن ذلك يرجع إلى نوع الروبة المستخدمة في الترويب.

ويلاحظ أن استخدام أنواع من اللبن في أثناء الترويب، يؤدي إلى فشل اللبن

نوع الملح : بعض الاخطاء

- بعض أنواع من الملح تؤثر في الاستخدام إذا كان الملح خشناً، ويؤثر على اللبن، ويتشقق.
- أفضل أنواع الملح هو الملح الناعم
- وضع الملح على الحليب في أثناء عمل الرايب

معلومة

كيف أميز بين اللبن البلدي، واللبن غير البلدي؟
لبن غير البلدي رائحة غير مرغوبة، وطعمه يختلف، أما لونه فبين البني والأحمر.
أما لون اللبن البلدي فشديد البياض.

معلومة

- طريقه الحفظ لمدته اطول
- خض الرايب
- يفصل الزبدة عن الحامض
- تسخين الحامض وهو لبن الخض
- بعد تسخينه وخروج المصل منه
- وضعه في خريطة مع تمليحه وضغطه لمدته 4 ايام
- تعجينه في الملح
- عمل دوائر ملساء وتركه ليوم واحد، ووضع قماش عليه، ثم وضع زيت عليه.

اللبنة بالزيت



طريقة التحضير : الرايب

- (1) نأخذ 10 كيلو لبن حليب وغلي الحليب وبسترته، نضع عليه علبة لبن 250 غ لبن الروبة، وتركه لمدته تروب 24 ساعة خارج الثلاجة
- (2) تبريده في الثلاجة
- (3) تدفئة الرائب لدرجه حراره 40
- (4) وضعه في كيس قماش، ووضعه في وعاء عميق، ثم وضع اللبن داخل الكيس، ووضع ثقّل عليه، ثم وضعه في الثلاجة لمدة 3 أيام
- (5) تعجينه بملح ثم جعله على شكل كرات.
- (6) تكون مده حفظه قليله

مشكلات تواجهك في تصنيع اللبنة

- (1) تكون اللبنة مائلة للصفار : يكون خالياً من الزبدة
- (2) تفلع اللبن (تشقق اللبنة) : يكون التنشيف غير صحيح، ويكون معجون بطريقة غير صحيحة.

اللبن الأبيض: الجميد

طريقة التحضير :



1) بعد الانتهاء من الخض، وفرز الزبدة عن اللبن، نضع اللبن المخيض على النار، ونتركه على النار حتى يبدأ اللبن بالانفصال عن الماء، أو ما يسمى بالمصل. وألا نغلي اللبن كثيراً، ونتركه حتى يبرد قليلاً .

2) بعد ذلك، نحضر الخرائط (كيس قماش) لمصل اللبن ونضعه في مكان، ونضع فوقه ثقل حتى يضغط اللبن، ويخرج المصل بعد يوم تقريباً. نلاحظ أن اللبن أصبح جاهز للعجن مع إضافة ملح عند العجن بشكلٍ مناسبٍ، ثم نشكله بالحجم المناسب والمطلوب؛ فهناك من يطلب الحجم الصغير الذي يناسب طبخته، ومنهم من يطلب الحجم الوسط . وبعد أن ينشف اللبن بشكل جيد، ويخرج الملح منه .

3) نخزنه في أكياس تغليف.

استخدامات اللبن الأبيض (الجميد)

1) المنسف

2) الفتة

3) الرشوف



طريقة التحضير :

هي طريقة اللبن الجميد نفسها؛ وهو يكون لون اللبن أصفرًا، ويتم إضافة الكركم، وحلبة مطحونة وزعتر مطحون، وتخديره مع اللبن لمدة يوم.

استخدامات اللبن الأصفر (المحلب) :
يستخدم مع الشاي. ويفضل وقت العصر، ويكون الشاي مخلوطاً، وعليه نعن.

ماهو المكبس وماذا يتم فيه ؟

يتكون المكبس من:

طوابق من الاستانلس مع ضاغطة لضغط الجبنة

- 1) الطابق الأول: نضع فيه الشاش الناعم.
- 2) تترك قليلاً من القماش حتى يتم تغطية القماش على الجبنة.
- 3) نضع الجبنة ونضغطها بأصابع لتبقى على مستوى واحد .
- 4) نضع عليها في القماش الزائد.
- 5) هذي الطريقة لباقي الطوابق
- 6) آخر طابق نضع عليه الضاغطة.
- 7) نتركها لثاني يوم لتمص المياه
- 8) بعد ذلك، يتم تقطيعها ونضع عليها الملح.



طريقة التحضير :

- 1) تسخين الحليب
 - 2) بريد الحليب لدرجه الفتور
 - 3) وضع المساه / تذويب المساه¹
 - 4) كل 100 كيلو كيس واحد مساه
 - 5) نضعها لمدة ربع ساعة
 - 6) يتم تقطيعها في الطنجرة^m
 - 7) ننقلها إلى المكبس الخاص في صنع الجب
 - 8) غبر الجبنة: نضع عليها كميات كبيرة من الملح ليوم كامل حتى يخرج كامل مصلها
 - 9) غليها بالماء والملح، حتى تطفو على وجه الماء، وتصبح هكذا جاهزة
- نجهز قماش، ونضع الجبنة عليه حتى تنشف عنها

ملاحظة:

- الماء الذي نغلي الجبنة فيها يتم تبريدها، ولا يكون فيها سخونة نهائياً
- نكون مجهزين النصية، ونضع الجبنة فيها، ونضع الماء البارد الذي كنا غاليين فيها الجبنة حتى تغطي كامل الجبنة
- يتم إضافه النكهات الحبه السمراء والمستكه وتسكيرها

مشكلات قد تواجهك في تصنيع الجبنة البلدية :

- 1) غليان الماء كثيراً في الجبنة يؤدي إلى مط الجبنة
- 2) عدم وضع كميات كبيرة من الجبن مع بعضها بعضا
- 3) تكثير مادة المسا
- 4) تغير اللون إلى الأصفر يكون المسا باقي فيها

¹ يستخرجونه من الخروف الصغير الذي لم يأكل الأعلاف من الامعاء، ويتم تنشيفها بعد التنظيف ووضعها في قطعه قماش بيضاء ووضعها في الحليب ويستخدم أكثر من مرة (تكون تشبه عمل نظام مدالية الشاي)

السمن البلدي

طريقة التحضير :



- 1) نضع الزبدة في الطنجرة بعد استخراجها من اللبن وغسلها جيداً بالماء
- 2) وضعها على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى لا تحترق، ومع ذوبان الزبدة نلاحظ خروج رغوة في أعلى الطنجرة. وهناك من يستخرج الرغوة ويضعها جانباً
- 3) نحضر قليلاً من الطحين مع وضع رشة ماء على الطحين، ونضع الطحين فوق الزبدة الذائبة مع وضع الكركم وحواجة السمن.
- (وهي عباره عن: كركم - حله محمصة أو محموسة مع طحنها جيداً، وعشبه الحندقوق وهي عشبه برية تستخرج من الأرض، ويتم تنشيفها وطحنها وخلطها مع الكركم والحلبة. نلاحظ بعد فترة زمنية لا بأس بها، أن السمن بدأ بالغليان وأصبح صافياً. ثم نتركه حتى يغلي جيداً، ويصبح صافياً.
- 4) نتركه حتى يهدأ ويرد جيداً.
- 5) هناك بعض النساء يقمن بزل السمن وتصفيته جيداً، ثم وضعه في طنجرة، مع نقع كمية من البرغل أو الجريشة وتسمى بالقشدة، ويتناولها بعض الناس مع السكر أو الملح حسب الرغبة.
- 6) بعدها نصفية السمن، نضعها في نصابي السمن، للبيع أو التخزين.

مشكلات قد تواجهك في تصنيع السمن البلدي :

- 1) احتراق السمن: مما يؤدي إلى تغير لونه وطعمه، ويكون السبب ارتفاع درجة حرارة النار تحت السمن/ نار قوية.
- 2) فوران السمن : بسبب درجه الحرارة المرتفعة
- 3) طعم السمن غير واضح : بسبب قله البهارات
- 4) مشكله الجريشة غير واضح : تكون منقوعة كثير وزيادة
- 5) مشكله إعتكك السمن : نوع الكركم
- 6) وجود لبن متبق في الزبدة : عند التقشير لا يظهر زبدة

كيف أعرف كميّه البهارات، ولون السمن؟ بوضع قليل من السمن في صحن لونه أبيض، ونلاحظ لون السمن إذا كان يحتاج إضافة كركم أو لا.

بعض المشكلات التي قد تحدث في تصنيع الحليب ومشتقاته بشكل عام : مشكلات إنتاج الزبدة البلدية

- 1) عدم تجميع الزبدة، أثناء خضها بسبب ارتفاع درجة حرارة الجو، ودرجة حرارة الماتور مرتفعة
- 2) فرط الزبدة
- 3) أكبر غلط وضع الكمية كلها في الخضاضة.
- 4) مثلاً خضاضه تأخذ 50 كيلو حليب يُوضع فيها 25 كيلو.
- 5) عدم اضافته الثلج على الخضه الافضل وضع ماء بارد
- 6) مطة الحليب في بداية الشغل لأول مرة، عندما تكون الروبة من السوق، وليس من الإنتاج
- 7) ظهور مادة صفراء، ولم يروب الحليب؛ بسبب استخدام حليب اللبا، وهو حليب أول ولاده الاغنام
- 8) عدم روبان الحليب

مشكلة فرط الرايب : يعود فرط الرائب لأسباب، منها :

1. ما يروب زياده عن اللزوم / يأخذ وقتاً أكثر.
2. ارتفاع درجه الحرارة.
3. إذا فرط، يمكن تفادي المشكلة بالخضه، ويكون إنتاجه جيداً، ولا يؤثر على كمية الزبدة.
4. إذا كان الهدف من الروبة أخذ الرائب، لا يمكن الاستفادة منه.
5. عدم وجود الأدوات، واستخدام أدوات الغير بسبب الوضع المادي.

مشكلة الجبجب : يكون المصل تحت، واللبن فوق : ويعود ذلك إلى أسباب، منها :

- بسبب اختلاف الكثافات
- تعتبر مشكله عادية
- بسبب قماشه الخريطة

مشكلة تقشير السمن

أنه يفور، ويخرج من الطنجرة، ويعود ذلك إلى أسباب، منها :

(1) - وضع الكركم بعد الغليان

(2) - ارتفاع درجه حرارة الغاز

الحل بسيط :

(1) رشّة مي بسيطة لتخفيض درجة الحرارة

(2) وضع الكركم أثناء ذوبان الزبدة قبل الغليان

قماش الخرايط : (هو قماش يستخدم لتصفية اللبن من المي)

يكون اللبن المحلب أصفرًا، ويتفlec. ويعود سبب ذلك إلى أن؛ الحَلَبَة خشنة يجب أن تكون مطحونًا جيدًا، والتنشيف في الضلة، وليس نحت أشعة الشمس، والملح الخشن في التعجين.

نافذة إلى التراث .. (المأكولات الشعبية المتصلة بالجميد)



المنسف البلدي :

يعد المنسف الأردني عند الأردنيين بشكل عام، وعند أهالي الكرك بشكل خاص، هو الطعام الرئيس في الولائم الكبيرة، وهو من أطيب الموائد طعمًا، وأزكاها رائحة، وأعظمها كلفة مادية. وتقديم المنسف في الولائم عادةً، وتكريم الضيف من العادات التي لم تندثر، ولا يمكن أن تندثر بحمد لله. والمنسف الأردني من أجمل وأزين الموائد في الأفراح، وعنوان الكرم في الأتراح. ومن الصعب استبدال المنسف الأردني بالبوفيه المفتوح عند أهالي الكرك، كما يفعل الآخرون؛ لأن - ولربما - في البوفيه يكون اختلاط الرجال مع النساء. وتقديم مع المنسف بعض الإضافات عند معظم أهالي الكرك، التي لا يزال أهلها يشتهرون بهذه الولائم الكبيرة، التي يُقدم فيها عدد كبير من المناسف في كثير من الأفراح والأتراح....ومن هذه الإضافات؛ تزيين المنسف بالجرجير، والفلفل الحلو، والبصل الأخضر، وتزيين اللحم بالبقدونس والصنوبر والزبيب والفسقنق الأبيض...مما يجعل المنسف الكركي طيب المذاق، مع احترامي لكل مناسف الأردنيين.. كان يتناوب على المنسف الأردني قديماً، وللآن، وفي بعض المناطق، أكثر من طورة وطارة؛ الطورة الأولى...والثانية...والثالثة...، ويُوزع الزائد منه على الجيران في الحي، والأقارب، والأرحام، والأصدقاء، والأحباء...، وفي بعض الأحيان؛ يُوزع الزائد منه أيضاً على بعض الجمعيات الخيرية...وكم يؤلمني حينما أرى - بعض الناس - يرمون الطعام الزائد في الحاويات.

أولاً: أكل المنسف باليد اليمنى، كما حث عليه صلى الله عليه وسلم عندما قال: كل بيمينك. فمن العيب تناوله بالمعاليق.. ، وقديماً كانت تغسل الأيدي قبل الأكل، فكان المعزب يحمل إبريق ماء وماعون يدور فيهما على الضيوف واحدٍ تلو الآخر ليغسلوا أيديهم، ويحمل على كتفه منشفةً لينشف الضيوف أياديهم بعد غسلها.. ولا يجوز التقدم إلى تناول طعام المنسف إلا بعد أن يأذن المعزب في التقدم بقوله: تفضلوا على الميسور، أو أفلحوا على الميسور... وفي الولاثم الصغيرة أو المتوسطة من العيب الدعوة إلى تناول الطعام قبل ساعة أو ساعتين، ومن المستحسن الدعوة للوليمة قبل يوم أو أيام احتراماً، وتقديراً للمدعوين.. وعند التقدم إلى طعام المنسف يجب مراعاة تقديم الأكبر سناً، ثم تتقدم حسب دورك..، ولكن للأسف، نجد اليوم من لا يعرف العادات والتقاليد، ولم يتعلم احترام الكبير والوجيه وتقديره، فيهممون هجوماً شرساً على الموائد...، وكأنه يدخل في معركة أو سباق....

ثانياً :

- كل مما يليك، ومما قسمة الله لك أمامك، فمن العيب - حسب العرف والآداب - أن تمد يدك على قطع أو أكل من يجاورك على مائدة الطعام، وتسمى هذه شراة، ومن السلوك المذموم الذي لا يحمد!!!!.
- للرأس في سدر المنسف آداب؛ تختلف من عشيرة إلى أخرى في مد اليد إلى الرأس... فبعض العشائر تعتبر مد يد الضيف إلى رأس الذبيحة انتقاص من قيمة المعزب، بأن اللحم غير كافٍ، أو إشارة إلى بُخل المعزب...
- يرى بعضهم أنه لا يجوز مد اليد إلى الرأس، إلا ممن هو أكبرهم سنناً أو قدراً على الصدر، فيبدأ هو ويقطع للآخرين، وبما أنه كان سدر الرأس لكبير القدر أو الشيخ أو الوجيه...
- أصبحت العادة عند أهل الكرك، ولتلاشي الإحراج يُوضع أكبر عدد من الرؤوس حتى لا يتم التقليل ممن لا يوجد على صدره رأس، نظراً كثرة من يعتبرون أنفسهم كباراً أو شيوخاً...
- من المتعارف عليه عند بعضهم أن يُقطع لسان الرأس لمن هو شاعر أو فصيح.... ومن العيب مد اليد إلى الرأس دون أن تقطع لمن حولك، وتوزع عليهم من لحمه، من العيب أيضاً، النفخ على اللقمة حين تناولها، وعليك وضعها في فمك حتى لو كانت ساخنة، وهي من آداب السنة النبوية أيضاً....
- لا تُعد القطع التي تم وضعها لك ممن أكرمك بها لمن يجاورك، فإن لم تتناولها يُفضل أكل ماحولها، ولكن لا تعدّها...

- لا تنفض يدك بعد كل لقمة فتتناثر حبات الأرز، مما تثير اشمئزاز الآخرين... بل عليك تجهيزها بعد أن تم تضعها بيدك على شكل كُرة - دحبرتها-، ومن ثم تتناولها دون أن تنثر بقايا الطعام، وتؤدي من يشاركك في السدر...
- المنسف هو ليس لأكل ما في السدر كاملاً، حتى ينكشف قاع السدر، كما يفعل - للأسف - بعض الجاهلين بالعادات والتقاليد اليوم... نصف بطن يكفي، ونصف رغيف يسد عن الرغيف كاملاً....
- عدم مسح اليد باللسان أثناء الأكل، إلا بعد الانتهاء وقبل الغسل
- استخدام يد واحدة فقط في تناول المنسف، حتى لو استعصى عليك قطع اللحم، وإمكان الآخرين مساعدتك بقطع اللحم بمد يده لك لقطعها....
- يستحسن استخدام 3 أصابع من اليد اليمنى للأكل، وليس باليد كاملة...
- يستحسن أن تُعجل، ولا تسرع في تناول الطعام تطبيقاً للمثل ((كل أكل جمال وقوم قبل الرجال))....
- لا تتحدث وفي فمك طعام، وأنت تتناول المنسف حتى لا تثير اشمئزاز الآخرين من تساقط فضلات الطعام من فمك على السدر...
- إذا رأيت من يجاورك على السدر مظلوما بعدد قطع اللحم فكن كريماً، وصاحب إثارة بإعطائه من بعض قطعك فهذه من عادات الطيب والشهامة والإيثارة...
- جهز اللقمة، و (دحبرها) قبل أكلها حتى لا يتساقط الطعام من فمك عند تناولها...
- تجنب تلويث الشارب والذقن والحية من الشارب واللبن والطعام...
- لا تنتهي من الأكل إذا كان معك غرباء يأكلون، ولا تقم حتى ينهوا طعامهم أولاً...
- عدم تقديم الطعام ساخناً جداً فهذا يقلل من القدر بل تجعله يبرد قليلاً قبل تقديمه .
- لا يجوز أن تعيب الطعام بأي شكل من الأشكال، بل يتطلب أن تكون من الحامدين الشاكرين، فلا يجوز الذم إطلاقاً كيفما كان نوع اللحم...
- عدم تجريد العظام من اللحم حينما تناول الطعام....
- عدم دعوة عدد كبير من المدعوين، وطعامك لا يكفي عددهم، ويكون هدفك أن يُقال أنك كريم، وأنت لم تعد الكمية الكافية لذلك....
- بعض عادات العرب، إذا كان حضر عدد كبير من الضيوف وفاق عدد المدعوين ولم يكن صاحب الدعوة مستعداً لذلك، أي لم يكن طعام المنسف كافياً لهم، يقوم بعض الضيوف والمدعوين بمساعدة صاحب الدعوة في تلاشي الموقف، حيث يجلسون على المنسف ويغمسون أيديهم في الطعام ثم يقوموا لغسل أيديهم لكي يكفي الطعام وعدم إحراج صاحب الدعوة.



مكونات المنسف البلدي : (لحم، ولبن الجميد، والأرز، وبقدونس، اللوز، الصنوبر)

خطوات التحضير:

- 1) اللحم لا يغسل؛ نضع اللحم في الطنجرة، ثم نضعه على النار حتى يقترب من النضوج نضيف اللبن الجميد
- 2) لبن الجميد : ننقه بماء ساخن ثم نمرسه (المرس : يعني تكسير اللبن، وننقه في ماء حتى يلين ثم نحركه مثل طريقه العجن) ونغليه مع اللبن لوحده ثم نحركه حتى يحافظ على تماسكه ويبقى متجانساً، ثم نضعه على اللحم، ونتركه حتى ينضج .
- 3) في أثناء ذلك؛ نطبخ الرز أو العيش حسب الرغبة، ونضع خبز الشراك في السدر ونضع فوقه الرز ونفرده جيداً وبشكل متساوٍ ثم نضع اللحم فوق الرز بعد وضع الرأس في النصف واللحم حوله بشكل متساوٍ، ثم نزينه بالبقدونس واللوز والصنوبر والفستق، وهناك من يضع معه الجرجير والبصل والفجل والمخللات.



هل تعلم ماهو الفوير ؟

هي أكلة كركية غنية بالفيتامينات والبروتينات، فالعدس؛ هو لحم الفقراء لما فيه من قيمة غذائية تضاهي اللحم، وهي سهلة الصنع، وسريعة، وتُقدم في جميع المناسبات .

المكونات: (طحين، وقمح لخبز الشراك)

مكونات شوربة الفوير: (لبن جميد مدقوق ومنقوع، وعدس حب بلدي، وحمص حب منقوع ومسلوق، وبطاطا تقطع مربعات كبيرة، وبصل يابس، وسمنة بلدية، وبهارات التي يتم إضافتها (كركم / حواجه / حواجه سمن)، ومقبلات من الجرجير والفجل والبصل والمخللات)

تحضير الشراك :

نعجن الطحين بالماء والملح بحيث تكون العجينة طرية، حتى يتم فردها على الصباح، ثم نخبز العجين على الصباح بمقدار الكمية المراد فعلها

طريقة التحضير:

- 1) نفرم البصلة في الطنجرة مع وضع السمنة للقذحة.
- 2) نضيف البطاطا ونتركها حتى تنضج قليلاً .
- 3) نضيف العدس والحمص المسلوق فوق البطاطا .
- 4) نضيف اللبن المطحون فوق المكونات، ونتركها حتى تغلي مع إضافة البهارات.
- 5) نقطع خبز الشراك في السدر، ونضع عليه الشروبه حتى ينقع قليلا، ولا نتركه حتى لا يذوب وندقه قليلاً .
- 6) نضيف البطاطا والعدس والحمص على الوجه، ونضيف إليه السمن، ويمكن إضافة الفستق واللوز، وحسب الرغبة .



هل تعلم ماهو الرشوف ؟

وقد تدعى المدقوقة وهي؛ أكلة بدوية أردنية في شمال ووسط وجنوب المملكة الأردنية الهاشمية. وتعد الرشوف من الأكلات الشتوية

المكونات: (جريشة، ولبن جميد، وعدس حب، وحمص حب، وبصل، وزيت قلي)

طريقة التحضير :

1) نضع الجريشة والعدس والحمص على نار هادئة حتى تنضج مع وضع كمية كافية من الماء.

2) ندق اللبن: بمعنى؛ نكسر اللبن، وننقعه حتى يلين، ثم نمرسه جيداً، ثم نضيفه على الجريشة والعدس وحمص الحب ونتركها، حتى ينضج جيداً. وفي تلك الفترة نقوم بتحضر القدحة، وهي عبارة عن بصل مفروم وزيت أو سمن بلدي. وبعدها، نضيفها إلى الشورية ونتركها حتى تغلي قليلاً مع القدحة ثم نقدمها للشرب.



معقود الرز واللبن والبطاطا:

هل تعلم ماهو معقود الرز واللبن والبطاطا؟

يُعدّ الأرز باللبن طبقاً من الحلويات اللذيذة المُعدّة منزلياً، وبخاصّة في فصل الشتاء، وهو من أكثر الأطباق المُفضّلة

لدى الأطفال؛ إذ يُمكن إعطاؤه للطفل منذ بداية الشّهر السادس باستخدام حليبه الخاص، كما أنّه من الأطباق التي تؤكل ساخنة وباردة، وتسمى " الأرز باللبن"، وتتعدد طرق تحضيرها. واختلاف أنواع الأرز باللبن يُفضّل استخدام الأرز المصري، أي الأرز قصير الحبة؛ لأنّه يحتوي على كمّيّة من النشا أكثر من الأرز طويل الحبة.

المكونات : (الأرز، والبصل، والسمن، وبطاطا، ولبن جميد، وملح، وكركم)

طريقة التحضير :

الطريقة الاولى :

- نفرم البصل وقدحة بالسمن، ونضيف البطاطا إليه، ويكون الرز منقوعاً. بعد استواء البطاطا، نضيف اللبن (اللبن يمنع استواء البطاطا)، ثم نضيف الرز إليه، ونضيف البهارات والكركم على نار هادئة لمدة نصف ساعه تقريباً حتى يستوي، ثم نضع الرز على سدر، ثم نضع السمن عليه للتزيين .

الطريقة الثانية :

- (1) ننقع الرز
- (2) نطبخ الرز وحده أي تفليله.
- (3) نقوم بقدح البصل، وإضافة البطاطا عليه حتى تستوي. وبعد ذلك، نضيف اللبن عليه مع التحريك .
- (4) هناك من يقوم بقدح اللحمه مع البصل والبطاطا وإضافة كوسا عليه.

الطريقة الثالثة :

- (1) نقع الرز
- (2) قدح البصل وإضافة الزهرة عليه، بحيث تُقطع قطعاً صغيرةً، وإضافة الرز عليه واللبن .
- (3) هناك كثير من الأشخاص، ممن يرغب بإضافة البندورة بدل اللبن، تكون نفس الطريقه .



المكونات : (بصل، وفول، وكركم، وبهارات)

طريقة التحضير :

- 1) يتم قذح البصل وإضافة الفول الأخضر المقطع عليه حتى ينضج
- 2) يتم غلي اللبن على الفول حتى يغلي مع إضافة الكركم، وتكون الإضافات حسب الرغبة.



المكونات: (طحين بلدي أسمر ، وبصل ناشف، ولبن جميد ممروس، وسمن بلدي للقلي، وعدس بلدي حب ، وحمص حب مسلوق، وبهارات حب، وكركم)

طريقة التحضير :

- 1) طريقة العجن: نعجن الطحين بالماء الفاتر، ونضيف الملح، ولا نُخَمِر العجين؛ للحصول على قوام قاسٍ متماسك، ثم نقوم بفرد العجين، وَرَقَه بالشوبك، ثم نرش طحين، ونلفها على شكل ساندويش، ثم تقطئها بالسكين على شكل خيوط رقيقة.
- 2) في أثناء ذلك نقوم بتحضير الشوربة....
- 3) نقوم بقلي البصل بالسمن البلدي، وإضافة الحمص والعدس المسلوقين مسبقاً... وتقليبه ثم إضافة اللبن الجميد الممروس مع التحريك المستمر ثم إضافة البهارات... عند بدء غليان اللبن .. نضع رقائق العجين - بعد تنخيلها من الطحين- باللبن، ونحركها ببطء لمدة ربع ساعة على نار هادئة .
- 4) تزيينه بالبقدونس، أو البصل المقلي، والمكسرات، وشرائح الليمون، والسماق.



المكونات : (كوسا بحجم صغير، ولبن جميد ممروس، وكركم، وبصل، ولحم مفرومة ناعم، وبهارات، ومكسرات، وبقدونس)

طريقة التحضير :

- 1) نقوم بحفر الكوسا تحضيراً لحشوها
- 2) نحضر الحشوة
- 3) نقلي البصل، وإضافة اللحم وتقليبه، وإضافة البهارات والملح، وتركها إلى حد الاستواء
- 4) نضيف المكسرات فوق الحشوة، ثم نقلي حبات الكوسا إلى أن تأخذ اللون الذهبي، ونقوم بتركها إلى أن تبرد.
- 5) نقوم بتعبئة حبات الكوسا
- 6) نحضر مرق اللبن على الغاز مع التحريك المستمر، ونقوم بإضافة حبات الكوسا إلى أن تأخذ طعم اللبن. وإلى أن يصبح اللبن ثقيلاً، يُقدم بجانبها رز أبيض أو رز بالشعيرية.



المكونات: (كوسا حجم متوسط، وأرز حبة قصيرة، ولحمة مفرومة، وثوم، وبهارات، وكرکم، ونعنع ناشف، ولبن جمید منقوع ومفروم)

طريقة التحضير :

- 1) نحفر حبات الكوسا
- 2) ينقع الرز بالماء الفاتر
- 3) نحضر الحشوة، وذلك بفرم الثوم على الزيت، ثم نضع اللحمة المفرومة على الثوم، ونضع بهارات على اللحمة.
- 4) نضع اللحمه على الرز، ونحركها، ثم نضع النعنع الناشف، والبقدونس والملح.
- 5) نحشي الكوسا الى النصف.
- 6) في هذه الإثناء نكون قد غلينا اللبن، ونضع اللبن على الكوسا حتى تنضج.



المكونات : (بصل مفروم، وعدس حب مسلوق، وقرع مقطع مكعبات، ولبن جميد ممروس، ولحمة مفرومة للتزيين، وصنوبر، وبقدونس، وملح وبهارات، و 2 ملعقة سمن بلدي، وخبز عويص مفتوت)

طريقة التحضير :

- 1) نقوم بقلي البصل المفروم.
- 2) ثم نضيف القرع، وتقليبه ثم إضافة العدس الحب، وغمره بقليل من الماء، وتركه مدة 20 دقيقة، ثم إضافة اللبن الممروس وتحريكه إلى حد التجانس، ثم نضيف البهارات والكرم.
- 3) نضيف اللبن بعد تصفيته إلى الخبز، وفتته جيداً، ويوضع في طبق التقديم ثم تغطيته بالعدس، والقرع، والمكسرات، واللحمة، والبقدونس، ثم وضع **السكن** على الوجه.



المكونات : (جريشة قمح، وبصل، وسمن، وملح، ولبن جميد، ولحمة بلدية)

طريقة التحضير :

- 1) نقع الجريشة بالماء الفاتر لمدة نصف ساعة.
 - 2) نقلي البصل بالسمن البلدي.
 - 3) نضيف ماء وملح فوق البصل، إلى أن يغلي الماء، ثم نضيف الجريش المصفى.
 - 4) ونتركة إلى حد الاستواء مع التحريك المستمر لمدة 50 دقيقة.
- ملاحظة: ليتم تنشيفه من السوائل، يجيب أن نترك قليل منها، ثم نفرغه في وعاء التقديم ليبرد ويتماسك جيدا
- 5) يطبخ اللبن واللحم على طريقة المنسف، لإعداد مرق جانبي يشرب به العيش.

قرية محي تسرد تجاربها في تصنيع الحليب

تجربة المدربة: كانت المدربة في البداية لا تهتم بمشتقات الحليب، وإنما كانت تهتم بالمطبخ الإنتاجي، ولا تتوقع في البداية أن تبعد بمدرسة الجميد.

تجربة أم أحمد: تجربتها كانت شراء 80 كيلو حليب اشترتها في شهر 2 طريقه عملها : كانت في البداية تستعين بأختها خطوة خطوة عن طريق؛ التلفون. وكانت تستعين بخلاطة جارتها

الكمية : 80 كيلو ... تنتج 3 رطل لبن، و 3 كيلو سمن. رأيها في التجربة : كأول مرة كانت تجربة ممتازة تقديراً لنفسها.

من اهم آرائها؛ التركيز على نوع الملح، فكانت تستخدم حليب الماعز.

تجربة أم همام :

- كانت بدايتها، الخوف من الخضوع للتجربة، ولكن تم التشجيع من جوزها، ومساعدة من جوزها؛ كانت تستفيد من صاحبات الخبرة، من الجيران لمعرفة الأخطاء، وتجنبها. وكانت بدايتها ع 40 كيلو، وتستفيد من تجربة أمها. وكان الاعتقاد قديماً أن الإنتاج يقل مع الإزعاج، والأطفال، والأغاني. والاعتقاد أن الشغل يكون على هدوء فيه البركة، إضافة إلى أنها كانت تستفيد من القشدة في الخبز.
- ** رأيها في تجربتها : مبسطة من تجربتها، ولكن طموحها أن يكون لها أغنام، لمفردها دون الاشتراك مع غيرها.

تجربة أم زكريا:

اكتسبت الخبرة من والدتها، وكان الحليب عندها، وإنتاجها من تلقاء نفسها، وكميتها اليومية من 40- 50 كيلو، والأدوات موجودة عندها، ودرجة تسخين الحليب ليس غليان، وإنما تسخين؛ لأن غليان الحليب واستخدامه وهو مغلي، يؤدي إلى فشل الإنتاج. تقول: التقشيد يكون على الطحين البلدي.

مشكلات واجهتها أثناء تجربتها :

عدم وجود أماكن لتنشيف اللبن.

التأكيد على التنشيف في أماكن باردة (شمس العصر)

تجربه أم قيس :

كانت بدايتها لا تعرف أي شيء. اكتسبت الخبرة من أخت جوزها.

تجربه أم محمد :

هي امرأة معاصرة عاصرت الأجيال القديمة، وكانت بدايتها بالسعن لعمل اللبن، وهو أفضل من الخضاضة.

تجربه أم حذيفة :

أكدت على عدم وجود مكان لتفريغ المصل، وكانت معاناتها مع السمن والتقشيد على الطحين، وإضافة البرغل على السمن، وإضافة الجريشة على السمن.

تجربه أم عكرمه :

التقشيد على العدس

تجربه أم همام وأم حذيفة:

عائلات ممتدة الجميع يشتغل (الأسلاف والسلفات)، فيه روح تعاون في المشاركة بعملية الحليب، وكان هناك مراعاة لظروف بعضهن، وإذا كانت إحداهن تعبانة يتم العفو عنها، إضافة إلى وجود في روح فكاھية، مثل؛ الركوب على الحمير التي تقوي صلة الترابط. وهنا، تتجلى أهم مظاهر التعاون .

Cover pic <https://www.hiamag.com/%D8%B5%D8%AD%D8%A9/272921-%D9%87%D9%84-%D9%8A%D9%84%D8%BA%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B1%D8%AF%D9%86%D9%8A%D9%88%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%B3%D9%81-%D9%85%D9%86-%D8%B7%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%87%D9%85-%D8%A8%D8%B3%D8%A8%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%85%D9%8A%D8%AF%D8%9F>

Pic on page 16 Picture: <https://www.prpchannel.com/en/bellanova-supply-chain-contracts-traceability-of-production-planning-for-sheep%27s-milk-not-a-spot-unit-but-a-period-planning/>

3rd Pic www.nwahealthsolutions.com

Pic on page 19 <https://www.elle.com/jp/gourmet/gourmet-restaurants-events/g24511879/gourmetevent-18-1108/>

Pic on page 20 <http://muzicadl.com/>

Pic on page 22 Pic <https://www.youtube.com/channel/UCyOkMXNMbRSNX9QMrB2ztXw/join>

Pic on page 26 pic <https://www.albawaba.com/>

Pic on page 29 Pic <https://ma3loma10.com/>

Pic on page 32 <https://www.alarab.com>

Pic on page 33 Pic <http://jordanheritage.jo/>

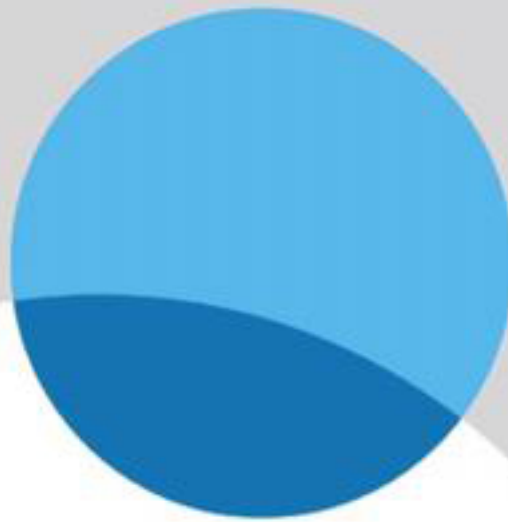
Pic on page 36 Pic <https://cookpad.com/>

Pic on page 37 Pic <https://www.zakibook.com/>

Pic on page 38 Pic www.zakibook.com

Pic on page 39 Pic <https://mawdoo3.com/>

Pic on page 40 Pic. <https://www.picomico.com/aljamalhadeel>



منهجيات وأدوات تعليم الكبار
هي أكثر من مجرد تعلم القراءة والكتابة
وهي مجموعة متكاملة من العمليات التعليمية المنظمة
التي تستمر مدى الحياة
وهي الأداة التعليمية التنموية الفاعلة التي تستند إلى
مفاهيم التربية لتمكين المجتمعات المحلية، وتحسين
مستوياتها الحياتية والمعيشية
وهي المجال التعليمي الواسع الذي يراعي الاحتياجات،
والفرص، والمفاهيم، والبيئة الثقافية المجتمعية السائدة كمدخل للتنمية

With financial support from the



Federal Ministry
for Economic Cooperation
and Development