



# قائمة الغداء والعشاء

أشهى مطعم للمطبخ الأردني



Jordan Heritage  
RESTAURANT

## مساهمة الأردنيين بالمسيرة الانسانية غذائياً

تربط الأردنيين بالطعام علاقة محبة وابتكار وحتى قداسة. مساهمة الأردن بالمسيرة الانسانية تفوق حجمه الجغرافي بأضعاف وتعد محورية، خاصة بالطعام. أنتج الخبز لأول مرة بالمفرق شمال شرق المملكة عام 14,500 ق.م. وعلى الأغلب من حبوب برية. انبهر الأردنيون الأوائل بالخبز فطوروا أول منجل عرفته البشرية من الحجارة القاصية واستخدموه في أول زراعة جمعية عام 10,200 ق.م. في جرش والسلط قبل أن تتكل هذه المسيرة من التطوير الحضري الذي أسس لاستقرار البشرية في أول استقرار زراعي بالعالم عام 9,000 ق.م. في عين غزال غرب الزرقاء. وفي عام 4,000 ق.م. وزع الأردنيون أدوات العمالة وأنتجوا النحاس بوتيرة صناعية لأول مرة بالطريقة ليحدثوا ثورة غذائية أخرى بالمعدات المستخدمة للطبخ وتوفرها للجميع بكميات مناسبة. أما أقدم الدلائل على وجود معاصر زيت الزيتون فتعود لعام 3,750 ق.م. وفي هذه الأثناء كانت الزراعة متمركزة بالأردن لمدة عشرة آلاف عام. لذا، فلا مفاجئة بعبادة الأردنيين القدماء لاله مخصص للمطر أسفوه "بعل" ما يزال يستخدم اسمه بالأردن حتى اليوم لوصف الخضروات المسقية من المطر حصراً وتكميلاً لثورة الايدوميين بالنحاس وتوصيل أدوات الطبخ للجميع اخترع الأنباط أول طريقة لعمل أسرجة للأنارة من الفخار لتصبح الأنارة متاحة للفقراء لأول مرة بالتاريخ وتصبح معها وجبة العشاء ممكنة للفقراء لأول مرة داخل منازلهم.

لعب الغذاء دوراً عسكرياً بالتاريخ الأردني القديم والمعاصر فالأردن عاش التهديد والاحتلال طوال تاريخه. لذلك، كان يجب على الأردني تطوير غذاء يساعده وقت الحصار أو عند الكر والفر هرباً من التجنيد الاجباري أو الاحتواء بقصد الضراب بلا تمثيل. ومن هنا نتجت ابتكارات التنشيف بالشمس والتخليل والتعليق لمد الحياة بالمواد الغذائية الطويل فترة حتى زوال التهديد والعودة للديار لزرعتها. هكذا ولد الحميد كاداة دفاعية بالاساس تشكل وسيلة بقاء غذائي لا ينفق، خفيف الوزن وغني غذائياً ليصبح بعدها رمزاً أردنياً عبر طبق المنسف شبه المقدس لدى الأردنيين. يقدم المنسف على صدر (سدر) وتعود أقدم الصدور المكتشفة لعام 5,500 ق.م. بينما تنتشر الرواية الشفوية أن الأردنيين في مؤاب طبخوا الخاروف بلبن أمه نسفاً للعهود مع اليهود الذين يحرمون ذلك.

اليوم، يفخر الأردنيون بتقاليد الضيافة المتوارثة كابر عن كابر وقيم الكرم الصادق بالاضافة للقدرة على الضيافة بما يفوق أعنى معايير الضيافة العالمية الآن. فوجبة الغذاء الاحتفالية بالعرس الأردني (الاقرمي) يمكن أن تقدم لآلاف شخص بشكل طبيعي وقد نصل لأضعاف هذا العدد الملفت أن هذه المناسبة تقام بدون شركات متخصصة أو ورقة واحدة لضبط الجودة ولا يمكن للاقرمي إلا أن يكون باقاع ومواعيد وجودة عالية فسمعة كل العشرة تكون على المحك فيرفع أفرادها ليقسموا الأدوار بينهم بشكل سلس ويستقبلوا ضيوفهم بنجاعة وجودة تتفوق على أعنى مقدمي خدمات الضيافة العالمية وحتى يومنا هذا. نستمد نحن نفس الحرص على سمعتنا ونفس الروح التي يعزم بها الأردني ضيفه لبيته ونفخر أنها مصدر الهامنا المتوارث من مسيرة بعشرات آلاف السنوات من الابتكار الغذائي.

## مِصْتَنَا

تأسست إرث الأردن عام 2014 كشركة غير ربحية. تحتفي بكل ما هو ذو قيمة ومعنى بالماضي الأردني ولذلك تهدف للبحث بالإرث الأردني وتوثيقه ومن ثم تسويقه بطرق تفاعلية تصل لأكبر مجموعة ممكنة. رسالته إرث الأردن لتبع من البحث عن المعنى والقيم التاريخية والاجتماعية الثقافية والجمالية في الماضي الأردني وتوصيله لأكبر قدر ممكن من الأردنيين بحيث يرتبطون به وبالتالي يحافظون عليه وبأولوية للإرث المهدد بالزوال والغير معروف عنه والذي يحمل أعلى قيم ومعاني. أما رؤيتها فهي الوصول الى عملية مستدامة يكون بها الإرث مصدراً وواسطة للمعرفة والجمعية والتنمية العمرانية والاقتصادية والترفيه والاستدامة الثقافية.

وبعد ثماني أعوام على تأسيسها حققت إرث الأردن ثورة معرفية للتاريخ الاردني بأكثر من 700 مقالة بحثية على موقعها الذي يعد الأعلى قراءة كموقع مختص بالتاريخ الأردني، وأكثر من 50+ معرض صور تاريخي، و12 موقع أثري على الجبل الثاني للواقع الافتراضي، وما يفوق الأربعين فيلم وثائقي قصير و75 فيديو توثيقي ومهرجانين للأفلام الوثائقية التاريخية، وأول مكتبة مختصة بالماضي الأردني، والعديد من النشاطات الفلكلورية والموسيقية وغيرها. أما وسيلة تجربة الإرث الأكثر شهرة فهي مطعم إرث الأردن الذي أنشأ عدة أهداف، منها، تقديم التنوع الثقافي للمجتمع وبالتالي المطبخ الأردني، ابراز القيم الجمالية للغذاء الأردني، توفير استدامة مالية للمحافظين على الإرث الغذائي الأردني وبالطبع توفير استدامة مالية لعمل الشركة غير الربحية.

بدأت قصة المطعم خلال مشروع توثيق الثورة العربية الكبرى حيث تعرف الباحثون بإرث الأردن على تنوع مهول الذي أمر أهل القرى والمدن الأردنية على تقديمه لهم كضيوف على مناطقهم. نتيجة لذلك، تم اطلاق مشروع مستقل لتوثيق المطبخ الأردني انتهى بتوثيق 90+ طبق لشئى مئات المجتمع الأردني الواحد. تقرر بعد ذلك انشاء أول مطعم متخصص بالطعام الأردني وعلى ذلك تلقت إرث الأردن منحة من الوكالة الأمريكية للأنماء لتدريب 75 سيدة على توفير المكونات الرئيسية لمطعم إرث الأردن.

ومع فتح مطعم إرث الأردن أبوابه تم ولأول مرة وضع الأردن، كل الأردن، على مائدة. بعد النجاح الباهر للمطعم تم التوسع لفرع ثاني بالسلط ضمن مشروع أكبر يضم مضافة ومكتبة ومعرض صور تاريخية وذكائتين والعديد من التجارب السياحية. نهدف اليوم لتوصيل المطبخ الأردني بلاذة طعامه وقيم الضيافة المتفوقة الأصيلة الى العالم بسواعد أردنية مكملين مسيرة أبائنا وأجدادنا بالإسهام والتفاعل الثقافي المشهود مع المسيرة الانسانية.

## الشورية

- الرشوف (وسط وجنوب وشرق المملكة)** JD 3.500  
طبق غني مصنوع من جميع مطعم إرث الأردن المميز مع العدس، الحمص والحبوب الموسمية يقدم ساخناً فتماشياً مع ترويدة "يا ما حلى قدر الرشوف، كل ما برد نهجم عليه".

## السلطات

- التبولة الدرزية (الأزرق)** JD 4.500  
التبولة الدرزية الفريدة من نوعها المكونة من البقدونس الطازج مع البرغل الخشن والحمص الحب ودبس الرمان. تقدم وتغمس تقليدياً مع أوراق الدوالي المخفلة.
- سلطة الباذنجان (إقليم الشمال)** JD 4.000  
يقدم الباذنجان الشهى مشوياً على طبقة من الخس والجرير، يعلوها البندورة المقطعة وشرائح خبز الشراك المقرمش و زيت الزيتون الأردني مع الليمون للتبيلة.
- سلطة الجميد (طبق الشيف الخاص)** JD 3.750  
مكعبات البندورة المقطعة مع البصل الأخضر والبقدونس مغطية بسخاء ببرش جميع مطعم إرث الأردن.
- سلطة الزعتر مع الجبنة الشركسية (مادبا/ناعور)** JD 4.500  
طبق تمازج ثقافي بين سلطة الزعتر الأصلية في مادبا والمجتمع الشركسي في ناعور. مكونة من الزعتر الأردني الطازج المشهور بحدته مع الجبنة الشركسية والخس وقطع البندورة مزينة بالسماق ودبس الرمان مع زيت الزيتون الأردني الحر والليمون للتبيلة.
- سلطة الفريكة على قوارب الكوسا المقلية (إقليم الشمال)** JD 4.250  
قوارب من الكوسا المشوية المقرمشة معمرة بكمية وافرة من الفريكة، الرمان ، البصل الأخضر، البندورة المقطعة ودبس الرمان للتبيلة.
- سلطة الشمندر والسبانخ (الأغوار الأردنية)** JD 4.000  
سبانخ طازج مع قطع الشمندر، البصل، حب الرمان ، وزيت الزيتون الأردني مع الليمون، السماق ودبس الرمان للتبيلة.
- سلطة الجوز (عجلون)** JD 4.500  
سلطة صحية، مشبعة، و غنية مكونة من الجوز، البصل الأخضر، البرغل الناعم، البندورة المقطعة، الجرجيرو الزبيب مع تبيلة الليمون و زيت الزيتون الاردني الحر.
- سلطة طحينية** JD 3.750  
مزيج من البندورة و الخيار وأوراق الخس الطازجة والبصل الناعم ممزوجة بالطحينية و الليمون.

## المُقَبَّلَات

### قراص (اقليم الشمال)

قطائر مملحة محشوة بسخاء بمزيج من:

- **قراص سبناخ** السبناخ البلدي الطازج مع حبات الرمان اللذيذة، البصل مع تتبيلة مطعمنا المميزة. **JD 3.000**
- **قراص القرع** القرع المهروس والمتبل بالبهارات البلدية. **JD 2.750**
- **قراص الزعتر البلدي** عجينة مملحة محشوة بالزعتر البلدي الشهير مع البصل، السماق وزيت الزيتون الأردني الحر. **JD 3.250**

### حَلْفَا (عمان)

انتشرت الحلفا بعمان في طقس تبادل الأطباق في رمضان بين شركس عمان وجيرانهم وهي معجنات رقيقة ومقرمشة محشوة بالجينة الشركسية أو البطاطا المهروسة

- **البطاطا المهروسة** **JD 3.750**
- **الجينة الشركسية** **JD 4.000**

### إكباب عبيدات (اربد)

كبة منسوبة لعشيرة العبيدات في شمال غرب اربد، وهي مزيج خاص من لحم الضأن والدجاج المقروم مع البرغل والهيل يطهى على البخار. نسخة مطعم إرث الأردن من هذا الطبق مقلية ومفضلة لدى الأطفال والراشدين بالتساوي. **JD 5.500**

### بازينا أو رقاقة (مناطق الجنوب و الشرق)

قبيلة الحويطات تسميها بازينا وبنى صخر وبعض القبائل الشرقية تسميها رقاقة. نحب وصف هذا الطبق بأنه فيتوتشيني تبطي وهو مصنوع من شرائح العجين الخالية من الخميرة يتم نشرها بالشمس لتيبس قبل طبخها بالجميد مع العدس قبل أن يتم طش السمن على وجهها لتقدم ساخنة كغذاء يتاجي الروح. **JD 5.000**

### فارتين أو برجين (عمان)

طبق شهي يبدأ بأرمن عمان مصنوع من الباذنجان صغير الحجم المطبوخ بصلصة البندورة مع مكعبات طازجة من الفليفلة الحلوة والبصل، يتم اضافة اللحم المفرومة أو الدجاج لوسط الباذنجان أو يتم الاستمتاع به مع الخبز الشهي كطبق نباتي.

- **نباتي** **JD 5.000**
- **دجاج** **JD 6.000**
- **لحمة** **JD 7.000**

### فول أخضر بالزيت (كافة الأقاليم)

فول أخضر مطبوخ مع الثوم والكزبرة بزيت الزيتون الأردني الحر ويتم تغميسه بخبزنا الطازج من الفرن والمصنوع من طحين قمح قطعة البلقاوي الغني. **JD 4.250**

### متبل كوسا (الأقاليم الزراعية)

قطع من الكوسا المشوية مخفوقة باللبن، صلصة الطحينة والثوم، مزينة بحبات الرمان الطازج، مغطاة بزيت الزيتون الأردني الحر ويتم تغميسه بخبزنا الطازج من الفرن والمصنوع من طحين قمح قطعة البلقاوي الغني. **JD 3.750**

### أذان الشايب (الأقاليم الفلاحية)

التسلية ليست بالاسم الطريف وحده لأن مذاق الطبق بين سلاسة وحموضة اللبن وعضة العجين هي تجربة مسلية وبطبيعة الحال شهي. الطبق مكون من عجين محشو باللحمة المفرومة مطبوخ باللبن. **JD 5.500**

## الأطباق الرئيسية

### منسف إرث الأردن ( كل الأردن ) JD 9.500

المنسف قصة أردنية تحكي آلاف السنين، قصة تحدي الاحتلال، قصة الضيافة، قصة ابتكار، واليوم تروي قصة لمة العيلة يوم الجمعة بكل ما تحملها من مشاعر. المنسف بموضع شبه مقدس لدى الأردنيين ونحن نعي ذلك بكل حذاميره ونفخر بأن منسفننا يعكس كل هذا وأكثر.

### منسف عيش (الكرك وبعض مناطق البادية النبطية) JD 9.000

يقدم هذا المنسف المهيب على الجريش بدلاً من الأرز كما كان الحال بعد انقراض مزارع الأرز في القرن الثامن عشر.

### خاروف مدهون بدبس خروب، مدخن بحطب كرز، ومحشي بورق الدوالي (طبق بالهام أموي متجدد)

نجد الأمويين بأسقاط الغساسنة وتولية قبيلة جذام على جند الأردن والتي تمركزت في وسط وشمال الأردن بينما كان الغساسنة يحتضنون الوثرة العباسية في الحميمة بمعان وعلى رأس أسباب الثورة كان نمط حياة الأمويين المترف. نرى ذلك في الرسومات على جدران وسقف قصر عمرة شرق المملكة حيث تظهر الغزلان المشوية بعد دهنها بدبس الخروب. وبعيداً عن السياسة، استمر هذا الطبق حتى خمسينيات القرن المنصرم حيث تم اصطياد آخر غزال واهمال آخر شجرة خروب بتلك المنطقة. وبعد ذلك، بقي الطبق محصوراً باستبدال الغزال بالخاروف قبل أن يتم حشوه بورق الدوالي قبل أن يصل هذا الطبق أيضاً لشبه الانقراض. قررنا إعادة احياء الطبق في تقدير لحرفية دهن الخاروف بدبس الخروب وشويه البطيخ على حطب الكرز على مدار 12 ساعة وهو محشو بورق دوالي العنب السلطي الأسود الشهير ليكون احتفاء واحتفال بالإرث الأردني والحقبة الأموية والطعم النادر الغني:

### • ورق دوالي لوحدها مع بعض حبات الكوسا المحشية JD 9.000

### • موزة خاروف (350-450 غرام) مع ورق دوالي العنب السلطي الأسود JD 13.000

### • كتف خاروف (2.5 كيلو) مع ورق دوالي العنب السلطي الأسود JD 65.000

### مطقية (المناطق الوسطى)

غذاء للروح مصنوع من الزهرة المقلية في الجميد يقدم مع الأرز بخيارين:

### • نباتي JD 6.500

### • لحمة JD 8.000

### محاشي بردقانية (البلقاء) JD 8.500

إمارة البلقاء أو جند الأردن بعملته الأموية ما زال له توفيق مذاقي حتى اليوم بانتشار مذاق خلط البندورة والجميد والذي يعكس الثقافة نصف الفلاحية ونصف اليدوية في البلقاء. الطبق بعيداً عن مدلولاته لذيذ وساحر ويتكون من كوسا والبادنجان محشين بالأرز، اللحمة المفرومة و تتبيلة مطعنا المميزة ومحدقين بحرفية عالية قبل طبخهم بصلصة البندورة والجميد في تمازج مذاقي ولوني فريد ويجب تجربته.

### ملوخية (عمان)

يحب نوابسة عمان أن يتفاخروا بأنهم نشروا الملوخية بالأردن بالقرن التاسع عشر. نحن بدورنا نفخر أن ملوخيتنا ناعمة ومحدقة ويحبها الأطفال قبل الكبار. تقدم الملوخية بجانب الليمون مع قطعة دجاج أو مع قطع من مكعبات اللحمة الذاتية:

### • نباتي JD 6.000

### • دجاج JD 6.500

### • لحمة JD 7.500

### المكمورة (إربد)

من سهول دوران الأردنية تأتي المكمورة كمفخرة لإربد مذاقياً وتحمل بين طياتها قصة القمح وزيت الزيتون. الطبق عبارة عن مهرجان على شكل وليمة بطبقات مقرمشة من العجين القزحة المشربة بزيت الزيتون الحر والبهارات المنتفخة بدقة والمحشوة بالدجاج المسحب أو مكعبات اللحمة مع مكعبات البصل:

### • دجاج JD 8.000

### • لحمة JD 9.000

### كشنة (العقبة)

طبق واحد يمكن أن يدخلك بترنيمات السمسية العقباوية وهو الكشنة حيث يقلى صيد السمك من ناجل أو فرس عزيز أو غيرها من سمك البحر الأحمر بقدحة كزبرة وثوم وتوابل التجارة البحرية ومن ثم يطهى بالطحينية أو البندورة مع صحن وافر من الرز بالشعيرية في طبق بمذاق يحمل ايقاعه المسلي الخاص:

### • كشنة بندورة JD 9.250

### • كشنة طحينية JD 9.750

## الأطباق الرئيسية

### بسبسون (السلط)

المفتول السلطبي الشهير وعنوان حصيدة القمح وعونة الحيران حيث يتم فرد طحين الحصيدة بين مجموعة من الحارات لعمل البسبسون لكامل الحارة على ايقاع التراويذ والكثير من المحبة. يقدم البسبسون مع صلصة البندورة وقطع مطبوخة من القرع والحمص الحب والزهرة البلدية فيعد طبق نباتي مشبع ويمكن طلبه مع اللحمة أو الدجاج:

- نباتي JD 7.000
- دجاج JD 8.500
- لحمة JD 9.500

### برغل دفين (الحصن)

خلال صياح الفصح كان يتم "دفن" ما جادت به الأرض من خضروات بقلب البرغل المتبل بالقرصة والهيل وكانت "الدفنة" توضع في قدر نحاس كبير يترك براحته على نار هادئة بينما يتم "وز" الحطب تحته حتى تذوب الخضرة بالبرغل بشكل شبه كامل. نحافظ على نفس الطعم ونقدمه طوال العام ويمكن الاستمتاع به مع:

- نباتي JD 6.500
- دجاج JD 7.500
- لحمة JD 8.500

### المقلوبة (الأقاليم الفلاحية)

طبق تقليدياً كان يطبخه الرجل الفلاح أثناء "التعزيب" للحصيدة، والتعزيب هي حالة الانتقال المؤقت من مكان الإقامة الرئيسي الى موقع الفلاحة ويتضمن قوانين شبه مقدسة يعتبر فيها الضيف هو "ضيف الله" ولا يمكن الا تقديم الواجب له من الموجود فيتم قطف ما تواجد من "مقائلي" وتصفيتها بدقة في طبقات مع الرز واللحم أو الدجاج. نحافظ على نفس الادراك لواجب "ضيف الله" ونقدم مقلوبتنا بكل ثراء تاريخها مع الزهرة الباذنجان والبهار على أصولها. يستمتع بالمقلوبة:

- نباتي JD 6.500
- دجاج JD 7.500
- لحمة JD 8.000

### فناقش (السلط)

نفخر بنقل هذا الطبق من الانقراض الى العديد من المنازل اليوم بعد أن أصبح الطبق الأكثر طلباً و مبيعاً لدينا الفناقش أو القرع البرتقالي البلدي كان يزرع لاعادة الحياة للتربة بعد زراعة القمح لسنتين في تقليد تدوير المحاصيل والمشار له بكتاب الفلاحة النبطية وقد امتد هذا النسق الفلاحي حتى مطلع القرن الماضي ومعه ابتكار مذاقي جميل من بيئي شفي الغور المحاذي للسلط حيث تقلى قطع القرع وتطفئ بالطحينية ويطبخ المزيج مع اللحمة المفرومة قبل اضافة الجوز ودبس الرمان ويؤكل مع الرز بالشعرية. يمكن طلب الطبق بدون اللحمة المفرومة.

### مسخن (عمان) JD 7.500

بجذور في فلسطين، ارتحل المسخن بكل ألق الى عمان ليصبح محط احتفاء ثقافي ومذاقي مكون من خبز الطابون المترنج بزيت الزيتون الحر مع الدجاج المتبل ببطناً حتى الأشباع مع البصل الذهبي وكمية سخية من السماق البلدي و اللوز المقرمش

### شاكيرية (عمان)

شوام عمان لهم توقيع يحمل البساطة والجمال في طبق أصبح يطبخ يومياً في أغلب بيوت المملكة مكون من لبن اللعاج المطبوخ مع اللحم أو الدجاج بجانب طبق من الرز بالشعرية:

- نباتي JD 6.000
- دجاج JD 7.000
- لحمة JD 8.000

### فول أخضر

قرشة الفول الأخضر ليس لها منافس وسيكون قرار شديد الصعوبة اختيار الطلب من ضمن الخيارات:

- فول أخضر بالجميد JD 7.000
- فول أخضر بالجميد مع لحمة JD 8.500

### صيادية عقباوية JD 10.250

مشهد السمك (فيليه) ذهبي اللون على سرير من الرز البني المشبع بمرقة السمك وتوابل التجارة البحرية كفيل باضفاء الوقار والبهجة على أي مائدة. مقدار ثراء الطعم ليس كأني صيادية

## الحلويات

- 4.000 ₭ لزاققيات التقليدية (جميع المناطق)  
عجينة اللزاققيات الشهية المقلية بالسمن البلدي والسكر
- 4.000 ₭ لزاققيات حلاوة وحليب (المفرق)  
عجينة اللزاققيات الشهية المنقوعة بالحلاوة المنصهرة الغنية في الحليب الطازج المزينة ببرش  
الفسق الحلبي
- 4.000 ₭ لزاققيات دبس تمر وطحينة
- 4.000 ₭ لزاققيات دبس تمر وسمن
- 5.500 ₭ زلابيا مع البوظة (اقليم الشمال)  
كرات العدين المقلية الذهبية مصنوعة بخلط الشومر، اليانسون و القزحة. ونقدمها مع البوظة  
العربية بالفسق الحلبي
- 3.500 ₭ هبطلية (جميع المناطق)  
مهلبية الحليب الكريمي و تقدم باردة مزينة بالسمن البلدي والفسق الحلبي اللذيذ
- 3.750 ₭ كعكة العسل (الزرقاء)  
كعكة العسل الشيشانية التقليدية الشهيرة المصنوعة من طبقات العسل وزبدة الفول  
السوداني

## المشروبات

### المشروبات الباردة و العصائر:

ماء كبير	2.000
بيريه	2.500
بيبسي، سفن اب، دايت بيبسي، دايت سفن اب	1.500
كركدبه	2.000
تمرهندي	2.000
لبن بالنعناع	2.500
مخيض	2.500
سموذي الليمون بالنعناع	3.500
العصائر الموسمية	3.500

### المشروبات الساخنة:

قهوة حلوة 2.500  
(القهوة التقليدية المغلية مع اختيارك الحلاوة التي تريد؛ تقدم في "فنجان")

شاي أسود 2.500  
مع اختيارك من الأعشاب المنتقاة من حاكورتنا:

- نعناع
- ميرمية
- عطرة
- مليسة
- خزامى
- هيل