Vegetable cook book

Vegetable cook book
Mendel University in Brno, 2013

Prepared by Terézia Durdiaková, Lenka Ehrenbergerová, Irena Hubálková, Petr Maděra, Negma Adbul Gaui and cooks from Shabwa and Taj Socotra restaurants in Hadibu
English translation by Miluše Blechová
Arabic translation by Abdulwahab Saad Saeed Ali
Photos by Terézia Durdiaková, Lenka Ehrenbergerová, Hana Habrová, Irena Hubálková, Vítek Maděra and Petr Němec
Edited by Hana Habrová

Published for Socotri villagers within the Czech Republic Development Cooperation Project "Support of small-scale farmers and agricultural education on the Soqotra Island" under the joint effort of Mendel University in Brno and Environment Protection Authority of the Republic of Yemen.

CZECH REPUBLIC
DEVELOPMENT COOPERATION

Faculty of Forestry and Wood Technology
Mendel University in Brno

عجلات الكوسة أو البادنجا وصفة - لنكا إهرنبرجروفا

Zucchini or eggplant wheels by Lenka Ehrenbergerova

المحتويات:
كوسه أو بادنجان
دقيق
ملح
بهارات

Ingredients:
zucchini or eggplant
flour
salt
spices: e.g. curry, chili etc.

1

تقشر الكوسه في حالة الضرورة و إزالة البذور (الشكل 1)

Peel the zucchini and if necessary, remove the seeds.

تقطع الكوسه إلى شرائح بحجم 5.0 سم (الشكل 1)

Cut the zucchini into 0.5 cm thick slices (1).

2

طلي الشرائح بالملح والبهارات والدقيق (الشكل2،3،4)

Sprinkle the slices with salt and spices and then cover them in flour (2, 3, 4).

قلي الشرائح المطلية بالزيت (الشكل 5)

Fry the coated wheels in oil (5).

3

أحصل على شرائح الكوسة الجاهزة (الشكل 6)

Ready zucchini wheels (6).

يمكن تقديمها مع أطباق الرز أو البامبه أو الخبز

Can be served with rice, „bambe“ or bread.

4

5

6

المعكرونه مع الخضار متنوعة - تيرزيا دوجهكوفا

Spaghetti with vegetable mix by Terezia Durdiakova

Ingredients:

spaghetti, onions, tomatoes, zucchini, fat (oil or butter), salt, spices, chili, (ketchup)

المحتويات:

مكرونه (سباجاتي) ،بصل ،طماطم، كوسه، دهون، (زيت أو زبدة- المربى)، ملح،بهارات ،بسباس والكتشئب

1

تقلى قطع البصل بواسطة الزيت (الشكل 1)

2

إضافة الكوسه والطماطم والخضروات الأخرى بعد القلي بلاحظات (الشكل 2)

إضافة الملح والبهارات والفلفل وطبخ الكوسه حتى تنجح حيث بالإمكان إضافة الكتشئب (الشكل 3)

3

وضع الملح والسباجاتي في الماء الساخن وطبخها حتى تنجح (الشكل 4)

يقدم مشكل الخضرة مع السباجاتي أوالمعكرونة أو الرز

4

Peel and chop the onions to small pieces, stir and fry for a while in the fat (1).

Add the zucchini cut to cubes. After a while, add chopped tomatoes and other vegetables such as eggplant (2).

Add salt, spices, chilli and cook until zucchini is soft (3). You could add ketchup

Put salt and spaghetti into boiling water. Cook until they are soft (4).

Serve the vegetable mix with spaghetti (5) or other pasta or rice.

5

السحاوق

Vegetable sahaouk by cook from Shabwa restaurant

المحتويات:
بسباس، جبن مالح، وطماط، ملح،
كزبرة، ثوم - خلط كل شيء في الخلاط

Ingredients:
red pepper, salty cheese, salt, tomato, coriander, garlic - mix everything in a blender

سلطة

Salad by cook from Taj Socotra restaurant

المحتويات:
زبادي، طماطم، بصل، اخضر بقل،
كوبيش

Ingredients:
tomato, radish, green onion (scallions), cabbage, (yogurt)

وصفة عصيد البامبه مع السكر - تيرزيا دوجهكوفا

Sweet millet (bambe) gruel by Terezia Durdiakova

Ingredients:
millet („bambe“)
milk (or just water)
sugar / honey
salt

We can also use butter, cinnamon, cloves, bananas, raisins, etc.

المحتويات:
الدخن (البامبه) المطحون، الحليب او الماء،سكر أو عسل، ملح.حيث بالإمكان أيضاً استخدام المربى (الزبد)، القرفة، القرنفل، الموز أو الزبيب إلخ

1

يطبخ طحين الدخن بالحليب أو الماء بنسبة حلوالي الثلث للدخن والضعف للحليب (بمعنى كوب دخن وكوبين حليب) واضافة القرفة والقرنفل (الشكل 1)

2

يضاف السكر أو العسل طبقاُ لذوقك وكمية قليلة من الملح وتطبخ حتى تنجح وتكون عصيدة دخن جاهزة. (الشكل 2)

بالامكان أضافة المربى (الشكل 3)

3

ايضا يضاف الموز أو الزبيب (الشكل 4)

وبعد ذلك تقدم (الشكل 5)

4

Pour millet into milk (or water) in a ratio of about 1 part millet: 2 parts milk. Add cinnamon or cloves if you like and put on fire (1).

Add a tiny pinch of salt (2), cook and stir, until millet is soft and looks like gruel. Add sugar or honey according to your taste.

You can add butter (3) and also bananas or raisins (4) and serve (5).

5

وصفة الدخن مع الخضرة - تيرزيا دوجهكوفا

Vegetable millet by Terezia Durdiakova

Ingredients:

millet (or „bambe“), butter (or other fat), salt, spices, onions, zucchini, eggplant, tomatoes (or other vegetables)

المحتويات:

دخن (البامبه)، المربى (دهون أخرى)، بصل، كوسه ، بادنجان، طماطم (أو خضروات أخرى)، ملح وبهارات

1

Peel and chop the onions (1) to small pieces, stir and fry for a while in the fat.

قلي البصل (الشكل 1)

Add the millet and water (ratio of about 1 part millet: 2 parts water). Add salt and cook briefly (2).

إضافة الدخن ثم يصب الماء بنسبة الثلث للدخن والضعف للماء (بمعنى كوب دخن وكوبين ماء)،إضاقة الملح والطبخ على نار هادئة (الشكل 2)

2

Then add chopped zucchini and eggplant (3). Also spices according to your taste. If necessary, add more water.

ضف شرائح الكوسه أوالبادنجان والبهارات طبقاً على ذوقك وإذا لزم الأمر صب ماء إضافي (الشكل 3)

3

When the vegetables and millet are almost soft, add chopped tomatoes (4) and leave it to cook for a very short while. Enjoy! (5).

عندما تكون الخضروات والدخن شبة جاهز أضف الطماطم المقطعه وأطرحها لفترة قصيرة جداً (الشكل 4)

تمتع بوجبتك! (الشكل 5)

4

5

الخضروات المطبوخة - لنكا إهرنبرجروفا

Cooked vegetables by Lenka Ehrenbergerova

Ingredients:

Onions, tomatoes, zucchini or eggplant or pumpkin, green beens (French beans), salt, spices: e.g. curry, coriander, chili etc.

المحتويات:

بصل ،طماطم،كوسه أو باذنجان أو قرع (دبه)، فاصوليا فرنسية (الفاصوليا الخضراء)، ملح،بهارات (مثل الكاري،الكزبرة والفلفل)

1

تقطع الفاصوليا الخضراء وتغلى بما مالح حتى تكون رطبة (الشكل 1)

Cut green beans (1) and boil them in salty water until they are tender.

2

تقطيع البصل وقليها بالزيت (الشكل 2)

Peel the onions, chop them to small pieces and fry them in a pan (2).

3

تقطيع الطماطم ووضعها في القدر مع البصل (الشكل 3)

Cut the tomatoes to cubes and add to the onions (3). After a while, add the cooked green beans to the pan, too.

4

إضافة الفاصوليا الخضراء المطبوخة إلى القدر أيضا (الشكل 4)

Peel the pumpkin (4), remove the seeds, cut it to cubes and add to the mixture (5).

5

تقشير القرع والباذنجان والكوسا في حالة الضرورة وإزالة البذور ثم تقطع إلى قطع صغيرة ووضعها في القدر مع إضافة البهارات(الشكل 5)

Add the spices (6). Stew the mixture for 30 minutes. Serve with rice, “bambe” or bread.

6

الطهي لمدة نصف ساعة وتكون جاهزة. يمكن تناولها مع الرز أو الدخن أو الخبز.

وصفة كعكة الشوفان - لنكا إهرنبرجروفا

Oat cakes by Lenka Ehrenbergerova

Ingredients:

1–2 zucchini or eggplant or pumpkin, 1 cup of flour (approximately – depending on the density of dough), 1 cup of oat flakes, 2–3 eggs, salt, oil, spices: e.g. curry, chili etc.

المحتويات:

كوسه أو باذنجان او القرع (الدبة)، كوب دقيق (ليصبح عجين كثيف)، كوب من رقائق الشوفان، بيض،ملح،زيت وبهارات

1

تقشر الكوسه في حالة الضرورة وتزال البذور (الشكل 1)

Peel the zucchini and if necessary, remove the seeds (1)

2

تمزق الكوسة أو تفتت إلى قطع صغيرة جداً (الشكل 2)

Shred the zucchini or cut to fine pieces (2)

يضاف كوب من رقائق الشوفان مع الملح إلى القدر المحتوي على الكوسه الممزقة ثم تحرك وتوضع لمدة ساعة (الشكل 3)

Add a cup of oat flakes and salt to the shreded zucchini (3), stir and leave for one hour to soak the oat flakes.

3

يضاف الدقيق والبيض إلى القدر (ليصبح العجين كثيفا)،تضاف البهارات ومن العجين تصنع شرائح للكيك تم تقلى بالزيت حتى تصبح بنية من كلا الجانبين (الشكل 4، 5)

Add flour and eggs (depending on the density of dough). Add spices.

Make the cakes and fry them in the oil until golden brown at both sides (4, 5).

4

5

بإمكانك تناول كعكة الشوفان لحالها أو مع الرز أو البامبه أو الخبز

You can eat oat cakes as a main food or together with rice, “bambe” or bread.

الباذنجان مع الطماطم والفلفل والصلصة - إرنا هوبلكوفا

Eggplant with tomatoes by Irena Hubalkova

Ingredients:

1 eggplant, 3 tomatoes, 1 big onion, 3 cloves of garlic, pepper, salt, sugar, oil

المحتويات:

باذنجان، طماطم، بصل، ثوم، بسباس
اخضر توابل، زعتر، ملح، فلفل والزيت

1

تقطع الباذنجان إلى شرائح ويضاف إليها الملح ثم تترك لتعرق بعد ذلك تقطع إلى قطع صغيرة.

Cut an eggplant into slices, add salt and leave for a while to „sweat“. After that, cut the eggplant into cubes.

2

تقلى الباذنجان بالزيت حتى يتحول لونها إلى البني الذهبي.

Heat the oil in a pan and fry the eggplant until golden brown (1).

3

يرفع الباذنجان المطبوخ ومن ثم يقلى الثوم وتضاف قصاصات الطماطم والريحان و البهارات والملح أو تتبل بواسطة كمية قليلة من السكر وتترك لمدة 10-15دقيقة على نار هادئة.

Take out fried eggplant and fry chopped onion and garlic (2). Add chopped tomatoes, pepper, salt with a little sugar (3). Leave 10-15 minutes to simmer.

بعد ذلك يضاف الباذنجان المطبوخ ويخلط جيدا ويترك حتى يسخن. وبالإمكان تمليحها و تقديمها مع الخبز أو الرز الرز

4

5

Then add the fried eggplant, mix well and let it warm up. Serve with bread or rice (4).

لحم الماعز مع الكاري - إرنا هوبلكوفا

Goat meet curry by Irena Hubalkova

Ingredients:

2 kg of sliced goat meat (or chicken), 1 big sliced onion, 1 piece of cinnamon, 8 whole cloves, 4 cloves of garlic (crushed), 3 dessert spoons curry, 1 dessert spoon chili, 3 tomatoes, salt, oil

المحتويات:

لحم،زيت، بصل، قرفه،قرنفل، ثوم، كاري، بسباس (فلفل حار)، طماطم

Cut meat into small pieces. Pour oil into a pan and heat well. Fry chopped onion, add garlic, cinnamon and cloves (1).

When the onion is fried till golden color, add meat and cook until well browned (2). Reduce heat and cook for 10 minutes.

Add curry, chili and salt. Add peeled, chopped tomatoes and stir well.

Cover and leave to simmer. Add more water if necessary during cooking time. Serve with rice. (3)

تقطع اللحم إلى قطع صغيرة. تقلى البصل بعد التقطيع حتى يتغير لونها ومن ثم يضاف كلا من القرفة والقرنفل.وتحرك للحضات (1).

بعذ ذلك يضاف كلا من الثوم وتقلى لمدة نصف دقيقة بعدها تضاف قطع اللحم وتطهى حتى يتغير لونها إلى البني، تخفف النار وتترك لمدة عشر دقائق ومن ثم يضاف إليها الكاري والفلفل الأحمر والبسباس.

تضاف قطع الطماطم وتحرك بنصف لتر ماء ومن ثم ينثر عليها الهيل وتغطى وتترك على نار هادئة لمدة ساعتين أو أقل بإحدى عشر دقيقة،يضاف إليها الماء في حالة الضرورة خلال الطبخ ومن ثم تقدم مع الرز..

1

2

3

كيكة الفطائر بالبطاطس والكوسة - بتر ماديرا

Zucchini-potato pancakes by Petr Madera

Ingredients:

5 potatoes, 1 zucchini, 1 dl (1 tee-glass) of (hot) milk, 4 heaping tablespoons of flour, 2-3 cloves of garlic, 1 egg, a little marjoram, a pinch of cumin and pepper, 1/2 teaspoon of salt, oil for frying

المحتويات:

بطاط، كوسه، حليب، دقيق، ثوم، بيض، السمسق (الزعتر)، كمون، فلفل، ملح والزيت

1

Finely grate raw peeled potatoes (1) and zucchini; in case they release too much water, pour it out. (2).

تقشير البطاط الني (1) وتنعم (تقشر) الكوسه بواسطة المقشرة ثم يصب الماء بكمية معقولة (2)

2

Pour in the milk; add the flour, crushed garlic, eggs and spices (3). Stir the mixture well (4).

وكوب من الحليب الساخن يضاف إليهما الدقيق ،الثوم المطحون،البيض والبهارات (3) وبعدها تخلط جيدا (4).

3

Heat the oil in a frying pan. Put some of the mixture into the pan and flatten it with the back of a spoon to get about 0.5 cm thick pancakes (5).

تجهز كعكة فطائر بحجم نصف سم وبعد ذلك تقلى حتى تبدأ أطرافها بالتغير إلى الأصفر تقلب ومن ثم تقلى من الطرف الآخر وبعدها تحصل على كعكة الفطائر المحضرة من البطاط والكوسه (5).

4

5

6

When the edges begin to turn yellow, turn the pancake and fry the other side.

البيض المخفوق مع الخضروات - تيرزيا دوجهكوفا

Omelette with vegetables by Terezia Durdiakova

Ingredients:

eggs, oil, onions, zucchini (or eggplant, potatoes, peppers, tomatoes, etc.), hot pepper (chili), salt

المحتويات:

بيض، زيت، بصل، كوسه، (أو باذنجان، بطاطس، فلفل هندي، طماطم ..إلخ.) بسباس وملح

1

تقلى البصل بالزيت وبعدها يضاف كلا من الكوسه والبسباس (1)

يضاف الملح ويقلى حتى تبدأ الخضرة بالنوعمة (النضوج) نوعا ما (2)

2

بعد ذلك تصب الخضروات فوق البيض المخفوق (3). بالإمكان إضافة أي نوع من البهارات.

تترك لتسخن حتى يتصلب البيض (4)

تقدم مع الخبز (5)

3

Chop the onions, stir-fry them in oil, then add the zucchini or other vegetables cut to small pieces and a little bit of hot pepper (1).

4

Add salt and fry until vegetables are slightly soft (2).

Mix the vegetables with beaten salted eggs (3). You can add any spices. Pour the mixture into a frying pan with some oil. Cook until the eggs are solid (4). Serve with bread (5).

5

وجبة تركية - إرنا هوبلكوفا

Turkish mixed vegetables by Irena Hubalkova

Ingredients:

2 onions, 3 sweet peppers, 4 tomatoes, 1 eggplant, salt, oil

المحتويات:

بصل، فلفل هندي، طماطم، باذنجان، زيت وملح

1

تقطع البصل إلى قطع صغيرة وتقلى بالزيت.

2

ومن ثم يضاف كلا من الطماطم والفلفل بعد تقطيعهما

3

وبعد تجفيفهما إلى حد ما تضاف شرائح الباذنجان

والملح وتترك لتشتوي ثم تضاف كمية قليلة من الماء.

4

Cut onions into small pieces. Pour oil into a pan and heat well. Add the onions stir and fry for a while (1).

Add diced tomatoes (2), peppers and salt, stir and fry for a few minutes.

Separately fry sliced eggplant until golden brown (3). Add fried eggplant into the pan with tomatoes and peppers.

Leave to cook for a while and finally pour a little water (4).

5

خضروات المتوسط ولحم الماعز - إرنا هوبلكوفا

Mediterranean vegetables with goat meat by Irena Hubalkova

Ingredients:

1/2 kg of sliced meat (lamb, goat or chicken), 1 or 2 onions, 1 zucchini, 1 spoon of sweet paprika, 1 or 2 dessert spoons of coriander, 2 sweet peppers cut into chunks, 2-4 cloves of chopped garlic, 3 tomatoes, 1 cup of water, salt, oil,

المحتويات:

لحم ماعز، بصل، كوسه، كمون، فلفل هندي، كزبرة، ملح، ثوم، طماطم والماء.

4

Heat the oil in a large frying pan. Fry the goat meat and onions over high heat for 2-3 mins until golden (1).

Add the zucchini and fry for 3-4 mins until it begins to soften. Add salt, coriander and sweet paprika (2), then the peppers and garlic (3).

Reduce the heat to medium and cook for 4-5 mins until the peppers start to soften. Pour in the water and boil. Add the tomatoes, then cover and leave to simmer for 15 mins, stirring occasionally until the vegetables are tender (4).

5

يسخن الزيت ويقلى كلا من البصل واللحم على نار مرتفعة لمدة 2-3 دقائق حتى يتغير لونهما إلى الذهبي (1) وبعدها تضاف الكوسه بعد قطعها وتقلى مع التحريك لمدة 3-4 دقائق حتى تبدأ بالنعومة

تضاف البهارات وتقلب جيدا كما يضاف كلا من الفلفل والملح والكزبرة و الثوم (2) وتخفض النار ويطبخ على نار متوسطة لمدة 4-5 دقائق حتى يبدا بالنوعومة ومن بعدها يضاف الماء ويحرك ليختلط الماء بما في القدر.

تضاف الطماطم وتتبل ويغطى القدر عل نار هادئة لمدة 15 دقيقة ومن بعدها تحرك من وقت لآخر حتى تتلين الخضروات (4).

1

2

3

شربه - نجمه عبدالقوي

Soup by Negma Adbul Gaui

Ingredients:

onion, zucchini, chili, meat or tuna, tomato paste or raw tomatoes, potatoes, spices, oil, salt and barley groats

Cut the onion to small pieces, stir and fry in oil until the color changes to brown. Add the chopped vegetables, meat or tuna, tomato paste and salt to the onion, then stir it for 5 minutes.

Add water according to the amount of vegetables and barley groats that you want to use, then stir it. Bring to boil, then add the barley groats. It is preferred to put the barley in water to soak for long time (at least for 2 hours or overnight) before cooking.

It can be ready in about 20-25 minutes if it is on high heat. You have to stir it occasionally, but the soup will be delicious if you cover it and leave to simmer for longer time.

المحتويات:

بصل، كوسه، ثوم، بسباس، لحم أو تونا، معجون الطماطم أو طماطم أخضر، بطاط، بهارات، ملح، زيت وشعير مطحون

تقلى البصل بالزيت حتى يتغير لونها إلى البني ثم تضاف الخضرة المقطوعة واللحم أو التونة والملح مع إضافة البهارات ومعجون الطماطم إلى البصل وتقلب لحوالي 5 دقائق. يضاف الماء في حالة الضروة.

يضاف إليها الماء بكمية معقولة بعد لحظات والانتظار حتى يغلي الماء ثم يضاف طحين الشعير ومن الأفضر أن يكون الشعير في الماء لفترة طويلة قبل الطبخ.

يمكن أن تكون جاهزة خلال 20-25 دقيقة على نار مرتفة مع تحريكها من حين إلى أخر.ولكن تكون لذيذة عندما تطرح على نار هادئة لوقت أطول.

المرق - نجمه عبدالقوي

Arabic Broth by Negma Adbul Gaui

Ingredients:

Onion, garlic, tomato paste or raw tomatoes, zucchini, okra, chili, potatoes, eggplant, spices, salt and oil

المحتويات:

بصل ،ثوم،معجون الطماطم أو طماطم طازج، كوسه، باميه، بسباس، بطاط، باذنجان، بهارات، ملح وزيت

Fry chopped onion until it changes the color to brown. Add tomato paste, crushed chili and garlic. Stir for a while.

تقلى البصل بالزيت حتى يتغير لونها إلى اللون البني ثم يضاف معجون الطماطم ,ومن ثم البسباس والثوم بعد طحنهما
ويرش بالبهارات وتحرك لفترة

Add the vegetables cut to dices and salt, cook them for 3 minutes at medium heat, stirring well. Pour water and stir it occasionally until the vegetables are soft.

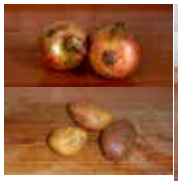
وبعدها تضاف قطع الخضرة وتحرك لمدة 3 دقائق ثم يضاف الماء والملح ويحرك جيدا وتغلى حتى تنجح الخضرة

صانة خضرة من اليقطين (دبه) - لنكا إهرنبرجروفا

Vegetable “goulash” from pumpkin by Lenka Ehrenbergerova

Ingredients:

onions, pumpkin, potato, salt, spices: red pepper and other e.g. curry, chili etc.



المحتويات:

بصل، قرع (دبه) أو يقطين ، بطاط، ملح، زيت وبهارات (فلفل أحمر وأخرى مثل الكاري، بسباس ..إلخ)

1

تقلى البصل بعد تقشيرها وقطعها بواسطة الزيت (1)

Peel the onions, cut them to cubes and fry them in a pot with some oil (1)

2

عندما يتغير لونها إلى البني-الذهبي يضاف إليها الفلفل ويقلى لدقيقة وبعدها يضاف كأس من الماء (2)

When onion is golden brown, add red pepper and fry it for 1 minute, then pour in a cup of water (2).

تقشر اليقطين وتزال البذور وتقطع إلى مكعبات وتطرح في القدر أيضا (3)

Peel the pumpkin, remove the seeds, cut it to cubes and put it to the pot, too (3). Peel the potato, cut it to cubes and add it to the pot (4).

يقشر البطاط ويقطع إلى مكعبات وتضاف إلى القدر(4)

3

يطبخ الكل لمدة نصف ساعة (5). بعدها تتبل بالملح والبهارات طبقا لذوقك (6). يمكن تناول هذه الوجبة مع الرز أو الدخن.

Cook for 30 minutes (5). Season with salt and spices according to your taste. You can eat this meal (6) with rice, “bambe” or bread.

4

5

6

كيفية طبخ الخضروات
جامعة مندل -برنو، 2013

تم إعداد هذا الكتاب من قبل كلا من إرنا هوبلكوفا، تيرزيا دوجهكوفا، لنكا إهرنبرجروفا، بتر ماديرا، نجمة عبدالقوي
وتم الحصول على الطبخات من مطعمي شبوه و تاج سقطرى - حديبوه.
مترجم اللغة الإنجليزية ميلوش بلكوفا
مترجم اللغة العربية عبدالوهاب سعد سعيد علي
تم التصوير بواسطة تيرزيا دوجهكوف، لنكا إهرنبرجروف، هانا هابروفا، إرنا هوبلكوفا،فيتك ماديرا و بتر نمس.
حرر من قبل هانا هابروفا.

وقد نشر من أجل القرويين في سقطرى بواسطة مشروع التعاون الإنمائي التشيكي "دعم صغار المزارعين والتعليم الزراعي في جزيرة سقطرى" وبجهود من جامعة مندل في برنو والهيئة العامة لحماية البيئة في الجمهورية اليمنية.

CZECH REPUBLIC
DEVELOPMENT COOPERATION

Faculty of Forestry and Wood Technology
Mendel University in Brno

كيفية طبخ الخضروات