



# غرفة الطعام Food room

FOOD FOR TRAVEL طعام السفر

خميس طوية  
أو دمسورو

Damasoro or  
khamistawiera

قوج

Rou

قراصة البلاح

Gurasat  
al-balah

حمة  
شقة

Lahm  
Nashf

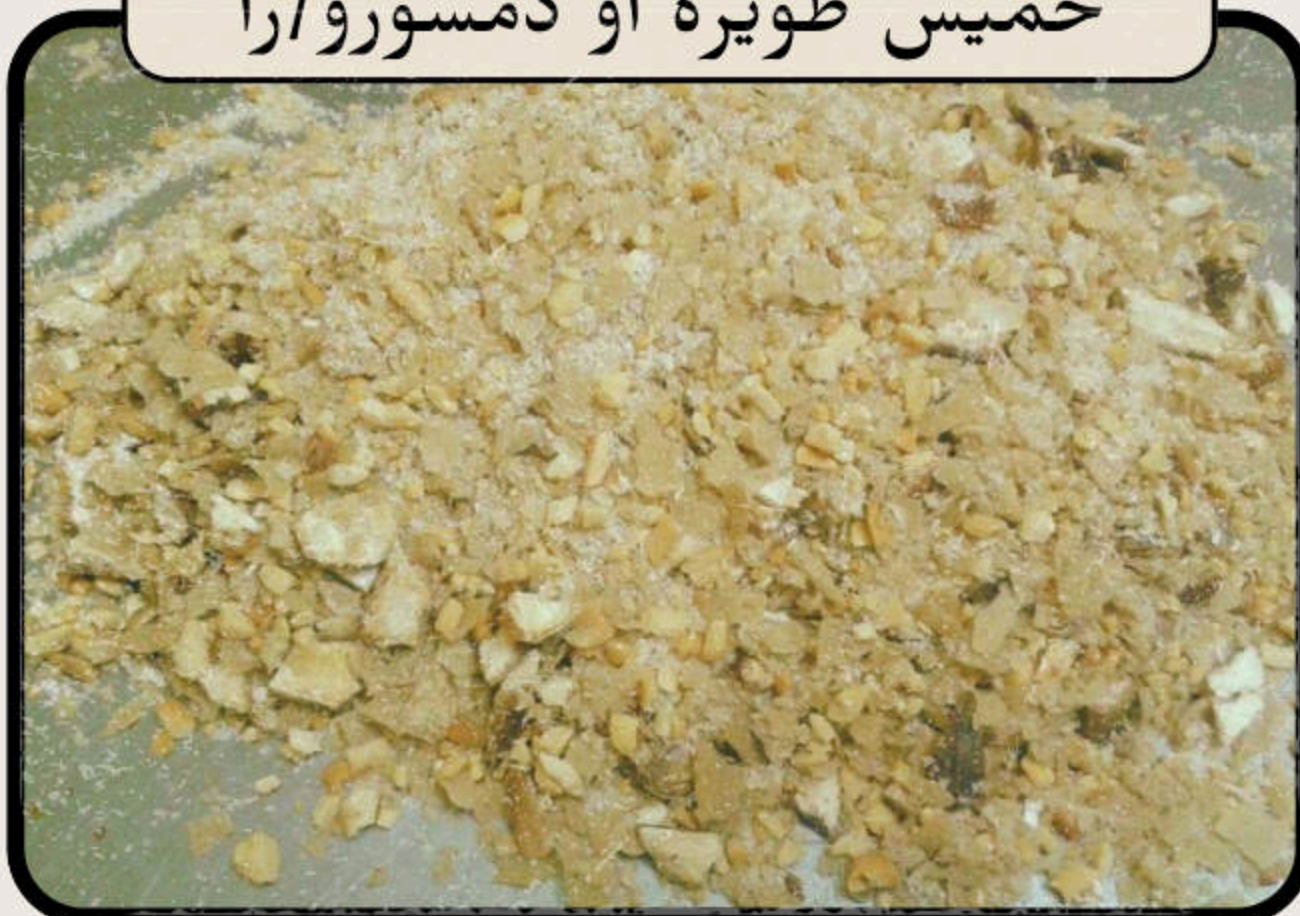
BLOG MUSEUM

مدونة المتحف

تقليديًا، يُعد حفظ الطعام أساس أسلوب الطهي في السودان. نظرًا لارتفاع درجات الحرارة وتباعد مواسم الزراعة، كان لا بد من إيجاد طرق تضمن بقاء الطعام لفترات طويلة. بالإضافة إلى ذلك، تشكل التنقل والحركة عنصرًا أساسيًا في العديد من الثقافات السودانية، مثل ثقافة الرُّحَّل البدو والتجار، مما جعل حفظ الطعام ضرورة حياتية لهم.

Traditionally, food preservation is the foundation of Sudanese cuisine. Due to high temperatures and the long gaps between harvest seasons, it was essential to develop these methods. Movement is also a fundamental aspect of many Sudanese cultures, such as nomadic tribes and traders.

## خميس طوية أو دمسوروارا



Damasoro\ra or khamis tawiera

الدمسورو أو دمسورا، هو طعام سفر من دارفور مليء بالطاقة والسعرات الحرارية.

Damasoro or Damasora is an energy-packed food for travel from Darfur.

## How it's made

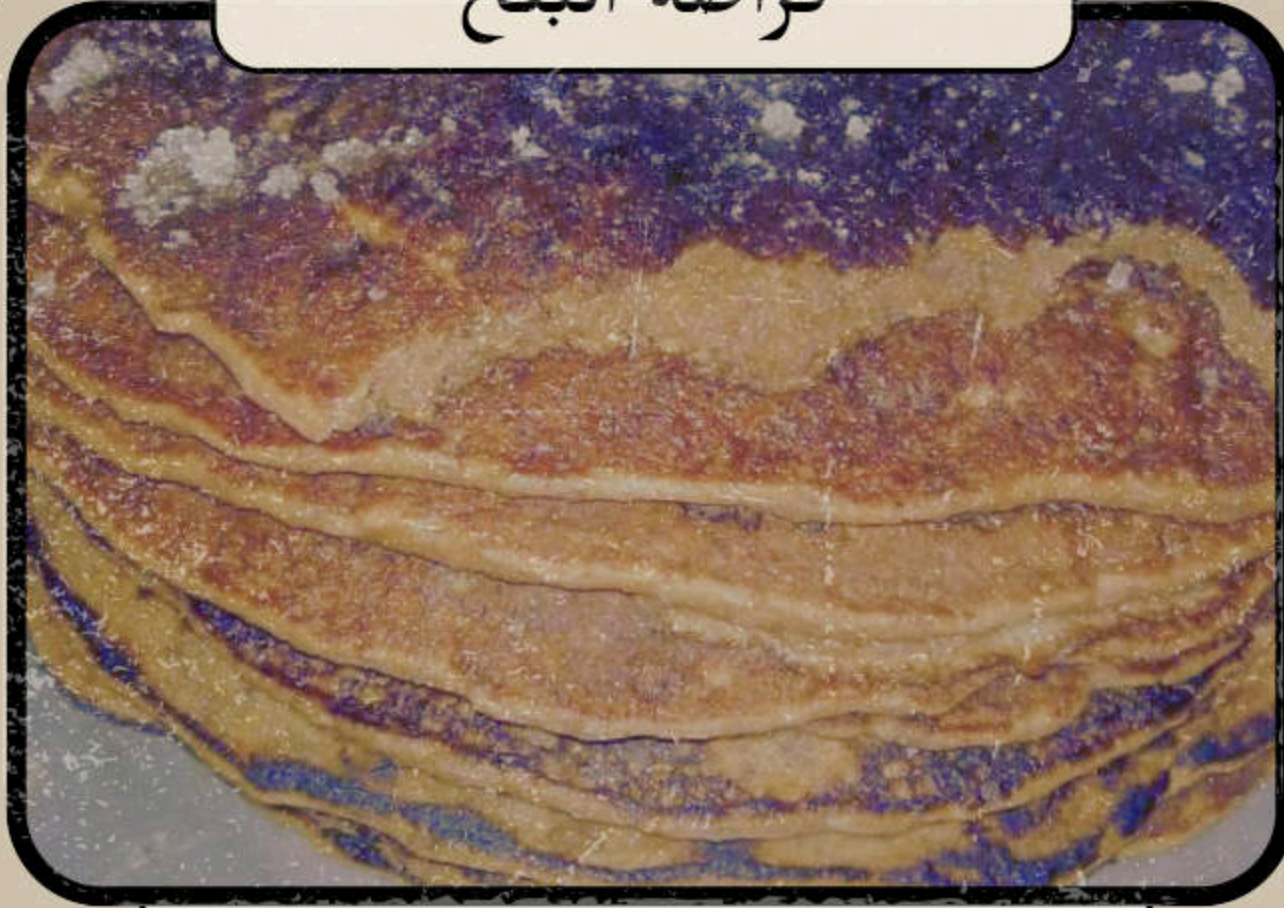
## طريقة المصنع

يمزج السمسم والفول السوداني  
والسمن والكسرة (خبز الذرة الرفيعة)  
والتمر المُجفّف والتوابل (قرفة،  
زنجبيل، حبهان، ملح  
وسكر)، ويكون في شكل مسحوق  
خشن يؤكل جافاً، أو مع الحليب أو  
الماء.

Combining sesame seeds,  
peanuts, ghee, and kisra or  
sorghum flatbread, dried dates,  
and spices. The mixture is then  
made into a coarse powder which  
is consumed dry or with milk or  
water.

Damasoro or khamis tawiera

## قراصة البلح



## Gurasat al-balah

هي عبارة عن خبز أفطح يُصنع من التمر لغرض السفر في شمال السودان، سهل التعبئة، ويمكن للسكر أن يمنحك دفعة من الطاقة.

A flat, bread from the north of Sudan made out of dates, easy to pack with the sugar providing much needed energy and sustenance.



## طريقة الصنع

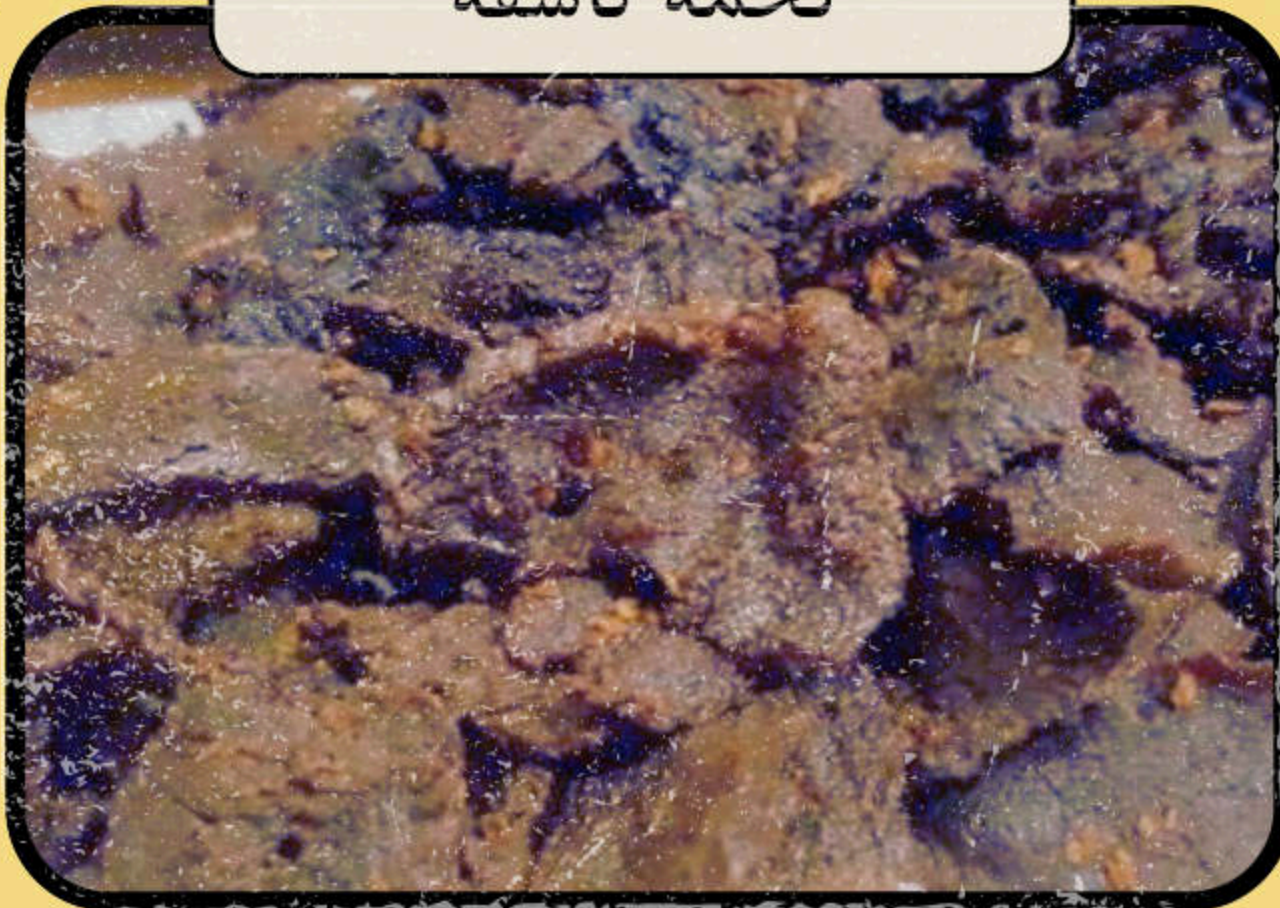
### How it's made

يتم تكسير البلح وتزال النواة ويضاف اليه ماء ويترك حتى يلين، ثم يضاف اليه دقيق قمح أسمر وخميرة وسكر ورشه ملح وماء دافئ ويخلط جيداً، يترك العجين ليتخمر، ثم يطهى على صاج في شكل خبز أفطح.

The dates are crushed, and the pits are removed, then water is added and left to soften. Whole wheat flour, yeast, sugar, a pinch of salt, and warm water are then added and mixed well. The dough is left to ferment, then cooked on a griddle in the form of flatbread.



## لحمة ناشفة



Lahma Nashfa

لحم يُطهى ببطء لفترة طويلة حتى يجف.

A meat that is slowly cooked over a long period of time until it dries out.

## لحمة ناشفة

## How it's made

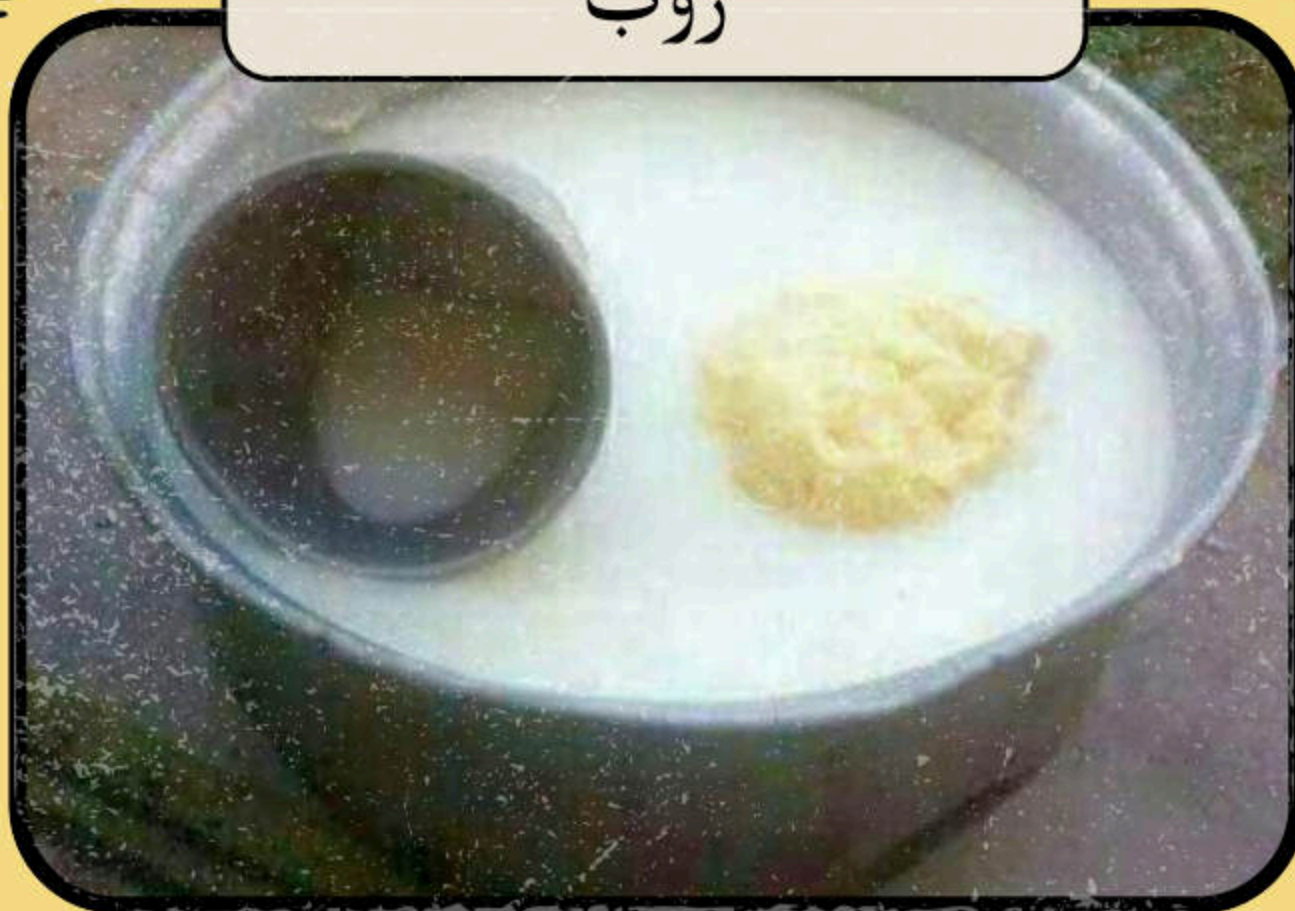
## طريقة المنع

لأغراض السفر، يُجفف اللحم بثلاث طرق: لحمة ناشفة، حيث يُطهى لحم الضأن ببطء في دهنه حتى يجف؛ شرموط، شرائح لحم تُجفف تحت الشمس ثم تُطحن لإضافتها إلى اليخانات؛ وشقاق، وهو مفصل لحم من الحيوانات الصغيرة أو البرية يُقطع إلى أجزاء ويُجفف معًا.

For travel, meat is dried in three ways: Lahma Nashfa, lamb slow-cooked in its fat until dry; Sharmout, sun-dried meat strips later pounded into powder for stews; and Shugag, a joint from small or wild animals, cut into sections and dried together.

## Lahma Nashfa

روب



Roub

اللبن الرائب أو الروب، هي طعام سفر معروف أكثر بين البدو (الرعاة الرّحل).

A meat that is slowly cooked over a long period of time until it dries out.

## روب

## How it's made

## طريقة الصنع

اللبن الرائب أو الروب يشرب أو يضاف لكثير من الأطعمة، يصنع باستخدام البُخسة في كثير من الأحيان تتم إضافة حبة البركة والملح للحفاظ عليه، القارص هو لبن الإبل الحامض، الغباشة هي الروب المخفف بالماء أما الفرصة فهي دهن الحليب المستخلص باستخدام السعن.

Sour milk or Roub is either consumed as a drink or added to various dishes. It is often made using a Bukhsa (gourd), with nigella seeds and salt added for preservation. Garis is sour camel milk, Ghubasha is diluted Roub mixed with water, and Fursa is the milk fat extracted using a Sa'n (goat skin).





# Read more

[SSLH.ONLINE/MUSEUM](https://sslh.online/museum)

نود أن نوجهكم إلى مدونتنا المتحفية واستكشف  
غرفة الطعام لإثارة فضولكم جميعاً

# اقرأ المزيد

Go ahead to our blog museum and  
explore the food Room as well as all  
of our remaining topics.