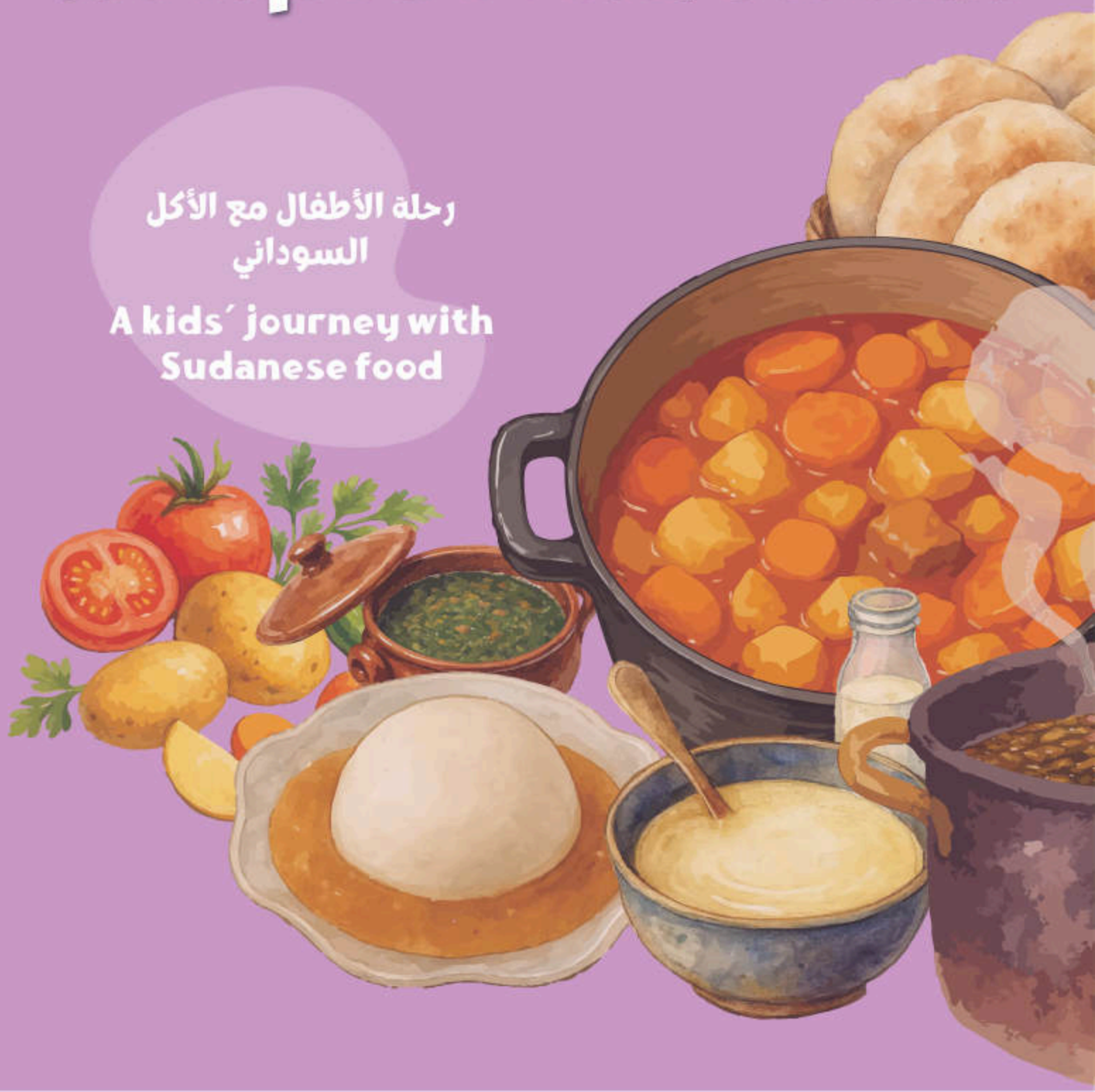


وصفات من السودان

Recipes from Sudan

رحلة الأطفال مع الأكل
السوداني

A kids' journey with
Sudanese food



مرحبًا بكم في رحلتنا عبر نكهات السودان!

في السودان، الطعام ليس مجرد شيء تأكله – بل هو جزء من هويتنا. تختلف طرق الطبخ بين مناطق البلاد، فلكل منطقة لمستها الخاصة. على سبيل المثال، في الشمال والوسط والغرب، يُحضّر الناس أنواعًا مختلفة من الملاحات. بعضها كثيف، وبعضها خفيف، منها ما يُطهى بالبامية واللحم المجفف، ومنها ما يُطهى بالخضار الطازج والشوربة – لكنها جميعًا تشترك في قواعد أساسية من البصل والتوابل والحب.

إن ثقافتنا وبيئتنا هما ما يشكّلان أطعمتنا. فالمحاصيل التي تُزرع في الأرض، وطبيعة المناخ، والعادات المتوارثة من الأجداد – كلها تساهم في صنع هذه الوصفات. من المدايد الحلوة التي تدفئنا في الشتاء، إلى أنواع الخبز المختلفة التي ترافق كل وجبة تقريبًا، تحكي الأكلات السودانية قصصًا عن الناس والأماكن التي خرجت منها.

هذا الكتاب يقدم مجرد جزء بسيط من المطبخ السوداني الواسع والمتنوع. فكل طبق، سواء كان بسيطًا أو غنيًا، يعكس قيمة أساسية: **اللمة**. ففي السودان، الطعام يجمع العائلات والأصدقاء والجيران، ليُجعل من كل وجبة احتفالًا بالمجتمع.

وأنا الطباخ زرزور، مرشدكم
في الرحلة دي

And I'm Zarzoor the
cook, your guide in this
journey



Welcome to our journey through the tastes of Sudan!

In Sudan, food is more than just something to eat – it is part of who we are. Different regions across the country have their own special ways of cooking. For example, in the North, Central, and West, people make many different kinds of Mullahat (stews and soups). Some are thick, some are light, some use okra and dried meat, and others use fresh veggies and soup – yet they all share similar bases of onions, spices, and care.

The foods we eat are shaped by our culture and environment. What grows in the land, what the weather is like, and the traditions passed down from our families all play a role in creating these recipes. From the sweet Madayied that warm us in winter, to the many kinds of bread that are eaten with almost every meal, Sudanese food tells stories about the people and the places it comes from.

This book shares just a small fraction of Sudan's wide and diverse cuisine. Every dish, no matter how simple or rich, reflects one important value: **togetherness**. In Sudan, food always brings families, friends, and neighbors close, making every meal a celebration of community.

Balila

البليلة

Balila is a simple yet special Sudanese dish made from boiling grains, beans, or lentils in water until they become soft. The name comes from the Arabic word "balla" (بل) which means to soak. Even though it looks humble, Balila carries a big meaning in Sudanese culture. It is a dish of sharing, blessings, and joy, often eaten with family, friends, and neighbors.

البليلة هي اكلة سودانية بسيطة لكنها مميزة. تُحضّر بغلي الحبوب أو البقول أو العدس في الماء حتى تصبح طرية اسمها جاء من الكلمة العربية "بل" أي النقع. ورغم بساطتها، إلا أن للبليلة معنى كبير في الثقافة السودانية. فهي رمز للمشاركة والبركة والفرح. وغالبًا تؤكل مع العائلة والأصدقاء والجيران.



General Recipe

الوصفة العامة

طريقة عمل البليلة:

1. ينقع نوع الحبوب أو البقول حتى تصبح طرية.
2. تُسلق في الماء حتى تنضج تمامًا.
3. يُضاف قليل من الملح.
4. تُقدّم مع إضافات مثل السكر أو الزيت أو السمن، الكمون، البصل، أو التمر.



To make Balila:

1. Soak the chosen grain, bean, or pulse until soft.
2. Boil in water until fully cooked.
3. Add a pinch of salt.
4. Serve with extras like sugar, oil or ghee, cumin, onions, or dates.

Types of Balila

أنواع البليلة

بليلة اللوبيا العدسية

من الأنواع الشائعة في جميع أنحاء السودان، يُطهى العدس حتى يذوب قليلاً في الماء. تُعتبر وجبة بسيطة ومغذية، ويضيف إليها البعض البصل أو الزيت لتعزيز النكهة.

Lentil Balila (Balila Adasiya)

Common in all Sudan, lentil Balila is softer and creamier than the chickpea version. It is usually eaten warm, sometimes with onions and cumin, making it a comforting and filling dish.



Types of Balila

أنواع البليلة



بليلة الحمص (كبكبي)

تنتشر بليلة الكبكبي في كل السودان وفي الشمال يصنعون فتة الحمص كذلك. تُقدّم غالبًا مع الملح. الكمون الأخضر، أو الزيت. وهي من الأنواع المفضلة على مواعيد الإفطار في رمضان.

Chickpea Balila (Balilat Kabkabe)

Popular in all Sudan, and in the north people make fatta out of chickpeas. Once boiled, it is often enjoyed with cumin, chopped onions, or a drizzle of oil. For those who like it sweet, it can also be served with sugar or dates.

بليلة القمح (عاشوراء)

تنتشر في شرق وشمال السودان. تُحضّر بليلة القمح، والتي تُستخدم أيضًا في أكلة عاشوراء يوم 10 ذو الحجة. أما عند أهالي شرق السودان، تُصنع شوربة القمح في رمضان بشكل خاص.

Wheat balila (Ashoraa)

Common in the east and northern Sudan, people prepare Balila from wheat, which is also used in a festive dish called Ashoraa (عاشوراء) during the 10th of Dhul-Hijja. Among the people of the east, they make wheat soup specially in Ramadan.



Types of Balila

أنواع البليلة

الفريك أو الفريكه (المليل)

وهي حبوب تستخرج من سنابل الذرة الرفيعة. تقطف قبيل نضجها بقليل (عادة في غرب السودان). ثم تدفن في الترى الحار تحت النار أو ما تسمى بـ "الملة". ومن هنا جاء اسم "المليل" الذي يطلقه الناس هناك على تلك الحبوب التي تصنع منها انتهى أنواع البليلة

Freek or Freekah (Milail)

It is grain taken from sorghum stalks (usually in western Sudan), harvested just before fully ripening. It is then buried in the hot earth under fire, in a method known as al-malla. From this process comes the name al-milail, which people there use to refer to these grains that are used to make the most delicious type of balila.



البليلة ليست طعاماً فقط، بل هي رمز للبركة والمشاركة والكرم. نَقَدَّم كثيرًا يوم الجمعة وفي رمضان. لنذكر الناس بروح الجماعة والتواصل.

Balila is more than food—it is a symbol of blessing, sharing, and kindness. It is commonly shared on Fridays and during Ramadan, reminding people of community and togetherness.



مهمتك: جرب صنع البليلة في البيت!

- اختر المكوّن: (حمص أو بليلة عدسية).
- انقعها في الماء.
- اسلقها حتى يصبح طرياً.
- تذوّقه، أضف السكر لتكون البليلة حلوة، أو البصل والكمون لتكون مالحة.

Your mission: Try making Balila at home:

- Choose your ingredient: (Chickpeas or lentils).
- Soak them in water.
- Boil until soft.
- Taste it! Add sugar for sweet Balila, or onions and cumin for savory Balila.

Mullahat

المُلاحات

In Sudan, food is more than just eating—it's about sharing, family, and culture. One of the most loved foods is called Mulah (plural: Mullahat). Mulah is a kind of stew or soup that is usually a little slimy (sticky!) and is eaten with Kisra (thin fermented bread) or 'Aseeda (sorghum porridge).

Every region in Sudan has its own special mulah, made with the plants, meat, or fish they find around them. Each mulah tells a story of the land and the people who make it!

في السودان، الطعام ليس مجرد أكل، بل هو مشاركة عائلة، وثقافة. من أكثر الأكلات المحبوبة تسمى الملاح (جمعها: ملاحات). الملاح نوع من الحساء أو اليخنة. قوامه لزج قليلاً (لزج ومطاطي!) ويُؤكل مع الكسرة (خبز رقيق مخمر) أو العصيدة (عجين الذرة). كل منطقة في السودان لديها ملاحها الخاص. يُصنع من النباتات أو اللحوم أو الأسماك الموجودة حولهم. وكل ملاح يحكي قصة عن الأرض والناس الذين أعدوه!

ملاح تغليه

Mullah
Tagaliya



Types of Mullahat

1. **Broth based Mulah** - made with meat, onion, and water, plus vegetables. Common in northern Sudan.

2. **Weika based Mulah** (also named layoog describing the slimy texture of mulah) - made with powdered okra (weika), water, dried onions, and dried meat. Common in central and western Sudan.



Recipes

•Broth-based recipes:

Mulukhiya & its variations

Mulukhiya is a green plant that grows along the Nile. It's slimy but tasty, and Sudanese families make it in different ways depending on where they live.



اوراق ملوخية مجففة
dried Mulukhiya leaves

ملوخية مطحونة
crushed Mulukhiya leaves



أنواع الملاحات

1. **ملاح مصنوع من المرق (الشوربة)** - يُصنع من اللحم والبصل والماء مع الخضار. منتشر في شمال السودان.

2. **ملاح مصنوع من الويكة** (يسمى بالملاح اللايوق بمعنى لزج) - يُصنع من اليامية المجففة المطحونة (ويكة)، الماء، البصل المجفف، واللحم المجفف. منتشر في وسط وغرب السودان.

الوصفات

•وصفات الملاحات المصنوعة من المرق:

الملوخية وأنواعها

الملوخية نبات أخضر ينمو على ضفاف النيل. قوامه لزج لكنه لذيذ، وتقوم العائلات السودانية بتحضيره بطرق مختلفة حسب المنطقة التي يعيشون فيها.

1. أم تكشو

منتشرة وسط السودان. عند القبائل العربية الرحل.

الوصفة:

- جفف أوراق الملوخية تحت الشمس ثم اطحنها مسحوقا.
- اخلطها مع الماء والبصل المجفف والبهارات.
- حرك جيدا.
- تقدم دافئة أو باردة مع الكسرة.

معلومة مثيرة: أحيانا يُصنع بدون نار! (تسمى أم بارد).

1. Um Takasho

Common in central Sudan, among nomadic Arab tribes.

Recipe:

- Dry mulukhiya leaves in the sun, then crush into powder.
- Mix with water, dried onions, and spices.
- Stir well.
- Serve warm or cold with Kisra.

Interesting fact: Sometimes made without fire: (Called Um Barid "cold mulukhiya").

٢. خُدرة مفروكة

منتشرة في وسط السودان. وهي الطريقة الأكثر شعبية

الوصفة:

- اغسل أوراق الملوخية الطازجة وجففها بالهواء.
- أضفها إلى مرق العظام (السليقة).
- اخلطها جيدًا باستخدام المفركة حتى يصبح قوامها لزجًا.
- تُقدّم مع الكسرة.

معلومة مثيرة: تُخلط بعضًا خشبية تُسمى مفركة!



2. Khudra Mafrooka

Common in central Sudan, and is the most popular way to eat mulukhiya.

Recipe:

- Wash and air-dry fresh mulukhiya leaves.
- Add them to bone broth (Saleega).
- Mash and mix with Mufraka until very slimy.
- Serve with Kisra.

Interesting fact: Mixed with a wooden stick called Mufraka:

٣. الملوخية (شمال السودان)

منتشرة في وسط السودان. وهي الطريقة الأكثر شعبية

الوصفة:

- اغسل أوراق الملوخية الطازجة وجففها بالهواء.
- أضفها إلى مرق العظام (السليقة).
- اخلطها جيدًا باستخدام المفركة حتى يصبح قوامها لزجًا.
- تُقدّم مع الكسرة.

معلومة مثيرة: تُخلط بعضًا خشبية تُسمى مفركة!



3. Mulukhiya (North Sudan style)

Common in north Sudan and also popular in Egypt.

Recipe:

- Wash and air-dry fresh mulukhiya leaves.
- Chop finely with a special chopper.
- Add to broth and mix until smooth.
- Serve with rice or bread.

Interesting fact: This version is often eaten with rice instead of Kisra.

Mulah Ayeer

From eastern and western Sudan, especially Darfur, made with Ayeer leaves (a wild plant that grows in the west) that taste a bit bitter. Healthy and special!



ملاح العيبر

من شرق وغرب السودان. خصيصاً دارفور. يُصنع من أوراق العيبر (نبات بري ينمو في الغرب) ذات الطعم المر قليلاً. صحي ومميز!

الوصفة:

- اسلق عظام اللحم في الماء لصنع المرق.
- اطحن أوراق العيبر حتى تصبح عجينة.
- امزج العجينة مع المرق.
- أضف الملح والفلفل الحار.
- يُقدّم مع الكسرة أو العصيدة.

Recipe:

- Boil meat bones in water for broth.
- Grind Ayeer leaves into paste.
- Mix paste with broth.
- Add salt and chili.
- Serve with Kisra or Aseeda.

Mulah Kuddad

A northern dish made from wild green plants, often eaten with Gurasa (thick flat bread).

ملاح الكُدَاد

طبق شمالي يُصنع من نباتات خضراء برية. ويُؤكل عادة مع القراصنة.

الوصفة:

- اسلق أوراق الكُدَاد.
- امزجها مع الرجلة.
- اقلي البصل مع صلصة الطماطم وزبدة الفول السوداني والبهارات.
- اخلط كل المكونات معاً.
- يُقدّم مع القراصنة.

Recipe:

- Boil Kuddad leaves.
- Mix with purslane (regla).
- Fry onions with tomato paste, peanut butter, and spices.
- Stir everything together.
- Serve with Gurasa.



Mulah Weikab

A central Sudanese mulah made with milk, powdered okra and the special weikab stone (from burned sorghum stalks).

الوصفة:

- اقل البصل بالزيت.
- أضف الحليب والسكر والكزبرة.
- امزج مسحوق البامية (الويكة) و محلول الويكاب.
- أضف الثوم والفلفل الحار.
- يُقدّم مع العصيدة وزيت السمسم.

Recipe:

- Fry onions in oil.
- Add milk, sugar, and coriander.
- Mix in powdered okra and the weikab stone solution.
- Add garlic and chili.
- Serve with Aseeda and sesame oil.



ملاح الويكاب

طبق من وسط السودان يُصنع من اللبن، بامية مطحونة وحجر الويكاب (من عيدان الذرة المحروقة).

Mulah Kajaik

A western Sudanese mulah, made with dried fish. Strong smell, but delicious!

ملاح الكجيك

طبق من غرب السودان، يُصنع من السمك المجفف. رائحته قوية لكنه لذيذ!

الوصفة:

- اقلي البصل المجفف والسمك المجفف بالزيت.
- أضف صلصة الطماطم والماء.
- امزج مسحوق البامية.
- أضف الفلفل الحار.
- يُقدّم مع الكسرة.

معلومة مثيرة: لتجفيف السمك (من أنواع حفظ الطعام)، يتم صنع شبكات من أنواع معينة من الاسماك وتعليقه في حبال حتى يجف.

Recipe:

- Fry dried onion and dried fish in oil.
- Add tomato sauce and water.
- Stir in okra powder.
- Add chili peppers.
- Serve with Kisra.

Interesting fact: to dry fish (one of the food preservation methods), braids are made from certain types of fish and hung on ropes to dry.



Mulah Al-Firindo

From western Sudan, made with fermented hibiscus seeds. Families keep them for months:



ملاح الفرندو

من غرب السودان. يصنع من بذور الكركديه المخمرة. تحزنها العائلات لأشهر طويلة!

الوصفة:

- اطحن بذور الكركديه مسحوقًا.
- امزجها بالماء وبنسج كرات واتركها لتتخمر.
- عند الطبخ: انقع كرة في ماء مغلي.
- أضف البهارات والزيت وحرك حتى يتجانس الملاح.
- يُقدّم مع الكسرة أو العصيدة.

Recipe:

- Grind hibiscus seeds into powder.
- Mix with water, shape into balls, and let ferment.
- To cook: soak a ball in boiling water.
- Add spices and oil, simmer into stew.
- Serve with Kisra or 'Aseeda.

Mulah Kawal

A special stew from Western Sudan, made with Kawal (called Sorib in the East). Kawal is a plant from the legume family, valued as both food and medicine. This dish is loved for its strong flavor, nutrition, and importance during times of need.

الوصفة:

- سخن البصل المحقر والزيت في قدر.
- أضف اللحم المفروم وحركه حتى يصبح بنيًا.
- تبل بالكزبرة والفلفل والملح والثوم.
- أضف معجون الطماطم. ثم الماء واتركه حتى ينضج اللحم.
- قلب الدكوة (السَّمْسَم المطحون).
- أضف مسحوق البامية (الويكة) ليعطي الملاح قوامه.
- أخيرًا، ضع الكول وحرك بلطف، واتركه دقيقة على النار.
- يُقدّم مع الكسرة أو العصيدة.

Recipe:

- Heat caramelized onions and oil in a pot.
- Add minced meat and cook until brown.
- Season with coriander, pepper, salt, and garlic.
- Mix in tomato paste, then add water and cook until the meat is tender.
- Stir in Dakawa (ground sesame).
- Add okra powder (Weika) to thicken the stew.
- Finally, mix in Kawal, let simmer briefly, then serve with Kisra or Aseeda.

ملاح الكول

ملاح الكول أكلة مشهورة في غرب السودان. ويعرف في الشريق باسم سوريب. الكول نبات من البقوليات، وله قيمة كبيرة كغذاء ودواء. يتميز الملاح بنكهته القوية وقيمته الغذائية العالية. ويعتبر طعامًا مهمًا في أوقات الشدة.



Stews

In Sudan, stews are another favorite dish, a little like Mulah but much thicker and with big chunks of vegetables. Families usually eat stews with bread, rice, or sometimes Kisra.

Common stews in Sudan: potatoes, okra, purslane (regla), pumpkin, zucchini, white beans, and mulukhiya (mellow).

الطبايخ

في السودان، الطبايخ من الأكلات المحبوبة أيضًا، وهو ينسبه الملاح قليلاً لكنه أكثر سماكة ويحتوي على قطع كبيرة من الخضار. عادةً يُؤكل الطبايخ مع الخبز أو الأرز أو أحياناً الكسرة.

من الطبايخ المشهورة في السودان: البطاطس، البامية، الرجلة، القرع، الكوسة، الفاصوليا البيضاء، والملوخية.



طريقة الطبخ سهلة

- نقلي البصل مع قطع اللحم
- نضيف قليلاً من الماء وصلصة الطماطم أو معجون الطماطم مع البهارات المفضلة.
- نختار خضاراً (مثل البامية أو الفاصوليا)، نضعه في القدر ونتركه يطبخ حتى يصبح سميكاً ولذيذاً.
- نقدم دافئة مع العيش أو الكسرة أو الأرز.

Making stew is simple

- Fry onions with pieces of meat.
- Add a little water, tomato sauce or paste, and your favorite spices.
- Choose a vegetable (like okra or white beans), add it to the pot, and let everything cook together until it's thick and yummy.
- Serve warm with bread, kiswa or rice.



نشاط مع العائلة

ارسم طبيخك الخاص!

- اختر خضارك المفضل من القائمة (أو من المطبخ).
- على ورقة، ارسم قديراً كبيراً للطبخ.
- في الداخل، ارسم الخضار واللحم والبصل الذي تود إضافته.
- اعرض رسمة على عائلتك واسأل: "هل ستأكلون طبقي؟"

Family Activity

Draw Your Own Stew Pot:

- Pick your favorite vegetable from the list (or from your kitchen!).
- On a piece of paper, draw a big stew pot.
- Inside, draw the vegetables, meat, and onions you would like to add.
- Share your drawing with your family and ask: "Would you eat my stew?"



معلومة مثيرة: الملوخية والبامية من النباتات التي يمكن أكلها بأشكال مختلفة (جافة، طازجة، أو مطحونة)، في عدة أطباق من الملاحات والطبايح

Interesting fact: mulukhiya (mellow), and okra are plants that can be eaten in different forms (dry, fresh, or ground) in several dishes of mullahat or stews.

Al-Madayied

المدايد

What is Madida?

ما هي المديدة؟

Madayied (singular: Madida) are yummy Sudanese treats that people love to eat, especially in the winter. They are warm, creamy, and full of energy — perfect for cold nights! They are also quick and easy to make using simple ingredients like flour, sugar, ghee (or oil), and sometimes milk.

المدايد (مفردها: مديدة) هي أكلات سودانية لذيذة يحب الناس تناولها خاصة في الشتاء. قوامها دافئ وكريمي، وتعطي طاقة كبيرة — ممتازة في الليالي الباردة! وهي سهلة التحضير بمكونات بسيطة مثل الدقيق، السكر، السمن (أو الزيت)، وأحياناً الحليب.

يمكن تقديم المديدة بطريقتين:

• كعطيق كثيف يؤكل بالملعقة.

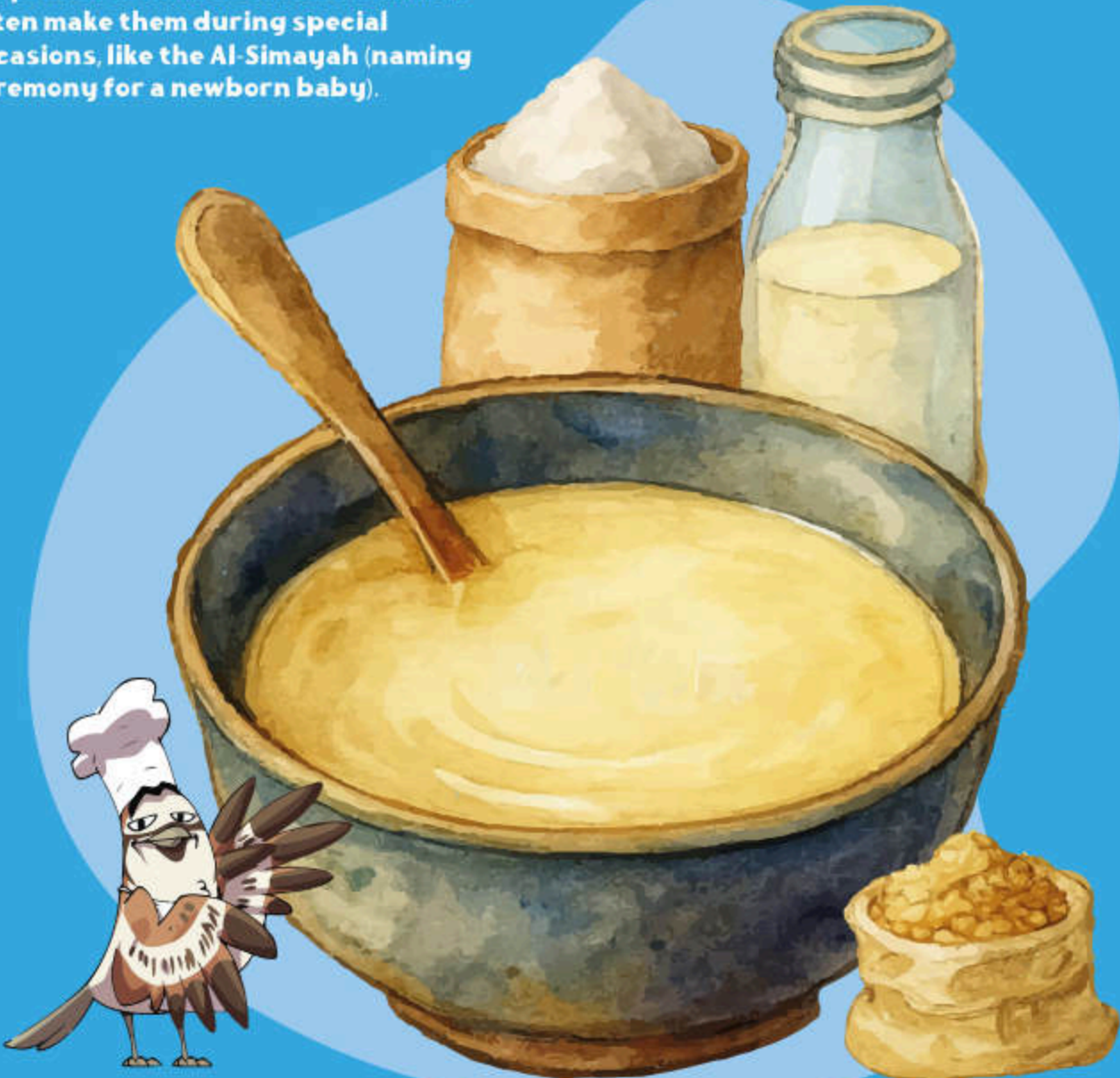
• كمشروب خفيف ينثر من الكوب.

Madayied can be served in two ways:

- As a **dish** (thicker, eaten with a spoon).
- As a **drink** (thinner, sipped from a cup).

المدايد ليست مجرد طعام، بل هي جزء من الثقافة السودانية. فهي تقدم في المناسبات الخاصة مثل السفاية (حفلة تسمية المولود الجديد).

But Madayied are more than food — they are **part of Sudanese culture**. Families often make them during special occasions, like the **Al-Simayah** (naming ceremony for a newborn baby).



Types of Madida

Types of Madayied differ according to environment and season in Sudan, and the most popular ones are: **millet madida, fenugreek madida, and dates madida.**



مديدة البلج

المكونات: بلج، دقيق، سكر، سمن، عطرون (بيكربونات الصوديوم)، ماء، وأحياناً حليب.

طريقة التحضير: يُغلى البلج ويُخلط، ثم يُضاف العطرون ليعطي اللون الأحمر. يُضاف الدقيق ويُحرَّك حتى يتخنن، ثم يُحلى ويُزِين بالسمن.

طريقة التقديم: كطبق ساخن (مع الزلابية أو اللقيمات) أو كمشروب بالحليب. غالباً تُزين بجوز الهند أو المكسرات.

معلومة مثيرة: مديدة مشهورة جداً في حفلات السقاية.

Date Madida

Made with: Dates, flour, sugar, ghee, Atroun (sodium carbonate), water, and sometimes milk.

Recipe: Dates are boiled, blended, and mixed with Atroun to give them a reddish color. Then flour is stirred in until it thickens. Finally, it is sweetened and topped with ghee.

How it's eaten: As a warm dish (sometimes with Zalabiya or Luqaimat) or as a sweet drink with milk. People often sprinkle coconut or nuts on top.

Interesting fact: This Madida is famous at Al-Simayah parties.

أنواع المدايد

تعدد أنواع المدايد بحسب تنوع البيئة والموسم في السودان. ومن أشهر أنواع المدايد هي: **مديدة الدخن، مديدة الحلبة، ومديدة البلج.**

مديدة الدخن

المكونات: دقيق دخن، سكر، حليب، ماء.

طريقة التحضير: يطبخ دقيق الدخن مع الماء حتى يصبح كريماً، ثم يُحلى ويُضاف إليه الحليب. يُقدم غالباً كمشروب دافئ في الشتاء.

معلومة مثيرة: الدخن يقوي الجسم ويحميه من الأمراض.

Millet Madida

Made with: Millet flour, sugar, milk, and water.

Recipe: Millet flour is cooked with water until creamy, then sweetened and enriched with milk. It is served mostly as a warm winter drink.

Interesting fact: Millet helps keep your body strong and healthy.



مديدة الحلبة

المكونات: حلبة، دقيق، سكر، حليب، سمن، عطران (بيكرينات الصوديوم).

طريقة التحضير: تُحمص الحلبة حتى يصبح لونها ذهبياً، ثم تُغلى. يُضاف خليط الدقيق حتى يتخثر، ثم يحلى ويوزن بالسمن.
طريقة التقديم: تؤكل ساخنة في الشتاء.

معلومة مثيرة: كانت تُقدّم للأمهات بعد الولادة، لكن يستمتع بها الجميع وكذلك تساعد الحلبة الهضم وتقوي الصحة.



Fenugreek Madida

Made with: Fenugreek seeds, flour, sugar, milk, ghee, Atroun.

How it's made: Fenugreek seeds are fried until golden, then boiled. A flour paste is added until it thickens, then it's sweetened and topped with ghee.

How it's eaten: Usually hot in the winter.

Interesting fact: Traditionally given to new mothers, but everyone enjoys it! and also fenugreek is good for digestion and health.

Madayied are more than just food; they are part of Sudanese culture and family traditions. During winter, families enjoy them on cold nights because they bring warmth and energy. They also play an important role in celebrations, and happy occasions where they symbolize joy and care.

Madayied are often prepared in generous amounts so that everyone – family and guests – can share together. These recipes are passed down from parents and grandparents, keeping Sudanese heritage alive across generations.

المداید ليست مجرد طعام، بل هي جزء من الثقافة والتقاليد السودانية. ففي فصل الشتاء تستمتع العائلات بها في الليالي الباردة لأنها تمنح الدفء والطاقة. كما أن لها دوراً مهماً في الاحتفالات والمناسبات السعيدة، حيث ترمز إلى الفرح والرعاية.

تُحضّر المداید بكميات وفيرة لينشارك فيها أفراد العائلة والضيوف معاً، وتنتقل وصفاتها من الآباء والأجداد، مما يحافظ على التراث السوداني حياً عبر الأجيال.





لعبة البحث عن الكلمات: المدايد

الكلمات:

- مديدة
- حلبة
- سكر
- حليب
- سمن
- سماية
- دخن
- بلح
- دقيق
- ماء
- شتاء

ه	ع	ك	ق	م	م	ة	ي	ا	م	س	م
ن	ك	خ	ي	س	ص	ت	ك	ز	ف	ز	ك
ي	خ	ث	ق	ة	م	ر	ظ	ر	ك	ص	ز
ش	ل	د	د	ر	ع	ج	ح	ص	ك	ص	ش
ك	ب	م	ح	ي	ف	غ	ر	ح	ش	ع	و
ا	ر	ي	ر	د	خ	ص	ل	ه	غ	ف	ق
ز	ص	ص	ل	م	ص	ب	ك	ء	خ	ط	ط
ه	ه	م	ح	ح	ة	ك	ر	ا	ط	ا	ك
ق	ف	س	ز	ت	و	ن	ك	ر	ر	ت	س
د	م	ح	ه	خ	ج	ء	ا	م	ا	ك	ش
ن	د	ب	ل	ط	ف	ي	ن	ر	ر	ض	ص
ق	غ	خ	ل	ب	ل	ش	ط	ش	د	ج	ق

Word search game: Madayied

W	G	S	W	K	M	G	U	R	P	M	U
I	O	E	H	E	I	A	A	E	H	X	E
N	R	R	A	I	E	G	D	X	S	T	N
T	S	R	Y	M	U	H	L	I	A	H	E
E	Q	E	A	S	P	C	G	D	D	Y	B
R	D	T	M	E	U	F	K	F	Z	A	V
N	T	A	I	M	I	L	L	E	T	C	M
M	T	W	S	O	Q	I	I	O	R	A	V
X	D	V	R	Y	I	Y	M	U	U	K	D
J	N	F	O	A	X	X	I	Q	Y	R	F
Q	D	U	J	U	Q	T	G	E	L	Y	F
F	E	N	U	G	R	E	E	K	R	Y	Q

Words:

- MADIDA
- FENUGREEK
- SUGAR
- MILK
- GHEE
- SIMAYAH
- MILLET
- DATE
- FLOUR
- WATER
- WINTER

Breads

العيش

Bread (Aish) plays an important role in Sudanese cuisine. It is a staple food for most Sudanese families and is eaten with almost every meal. There are many different types of Sudanese bread, each with its unique flavor and texture. In this article, we will explore the various bread varieties that are popular in Sudan and their significance in Sudanese culture.

يلعب الخبز دورًا مهمًا في المطبخ السوداني. فهو غذاء أساسي لمعظم الأسر السودانية ويؤكل مع أغلب الوجبات. هناك أنواع عديدة من الخبز السوداني، لكل منها طعمه وقوامه المميز. في هذا المقال سنتعرف على أشهر أنواع الخبز في السودان وأهميتها في الثقافة السودانية.



عيش

أكثر الأنواع انتشاراً هو العيز البلدي (عيش الطابونة) الموجود في كل مكان تقريباً. ويختلف العيز حسب المحاصيل وطريقة الطهي، سواء في الفرن أو على الصاج فوق الفحم. هناك أنواع وأسماء أخرى للعيز مثل عيش البصاولة في الشمالية، العينو وعيش الطيطاب كذلك.

الوصفة:

يُصنع من دقيق القمح والماء والملح والسكر والخميرة. ويُترك العجين حتى يختمر ثم يُخبز ليصبح رقيقاً طرياً.

Aish (Bread)

The most common type is Baladi (Aish Tabouna), found almost everywhere. The kind of bread depends on local crops and whether it's baked in an oven or cooked on a hot plate over coal. There are other types and names of breads like basawla bread in the north, fino, and tabtab as well.

Recipe:

It is made from wheat flour, water, salt, sugar, and yeast. The dough is left to rise, then baked into soft loaves.



كسرة

خبز رقيق ومسطح يُصنع من دقيق الذرة والماء. يُطهى على صاج ساخن مثل البان كيك الكسرة مشهورة جداً وتؤكل غالباً مع الملاح والطبايح.

Kisra

Kisra is a thin, flat bread made from sorghum flour and water. It is cooked on a hot griddle, almost like a pancake. Kisra is very popular and is often eaten with mulah and stews.



عصيدة

ليست مسطحة مثل باقي أنواع الخبز بل سميكة وطرية. تُصنع من دقيق الذرة والماء وتؤكل مع أطباق مختلفة من الملاحات. في كثير من مناطق السودان تحضر العصيدة من الدخن ويكون لونها محمر وقوامها أثقل من عصيدة الذرة.

Aseedah

Aseedah is not flat like other breads. It is thick and soft, made from sorghum flour and water. It is eaten with many savory dishes such as meat stews, and mullahat. In many areas in Sudan, Aseedah is made from millet, it would have a reddish color with a thicker consistency.



قراصمة

خبز دائري طري يُصنع من دقيق القمح والماء والملح. يمكن أن يُؤكل مع الملاح كوجبة مالحة، أو مع السمن والسكر (أو العسل) كحلوى لذيذة.

Gurassa

Gurassa is a soft, round flatbread made from wheat flour, salt, and water. It can be enjoyed in two ways: with mullah as a savory meal, or with ghee and sugar (or honey) as a sweet treat.



فطيرة / سلابية

خبز مسطح ورقيق، يشبه الكسرة لكنه أسماك قليلاً. يُصنع من دقيق القمح والماء ويُطهى على الصاج. غالباً يُؤكل كحلوى مع اللبن أو الزبادي والسكر، أو أحياناً تؤكل كالكسرة مع الطبايح والملاحات ولكنها لا تمتلك الطعم الحامض الذي تتميز به الكسرة.

Fateera / Sallabiya

This bread is thin and flat, almost like kiswa but a little thicker. It is made from wheat flour and water, then cooked on a griddle. It is usually eaten sweet, with milk or yogurt and sugar, and sometimes it's eaten like kiswa with stews and mullahat but it doesn't have the sour flavour of kiswa.





This map tells us how types of crops and plants spread across Sudan. Different tastes in different places, but all of them bring families and friends together!

هذه الخريطة تحكي لنا كيف تنتشر المحاصيل والنباتات المختلفة في السودان. نكهات مختلفة في أماكن مختلفة، لكنها كلها تجمع العائلات والأصدقاء معاً!



وقت النشاط.

استعمل المصالح أو عجينة التثكيل لصنع أنواع الخبز السوداني بنفسك.

Activity Time:

Use clay or playdough to make your very own Sudanese breads.



