



סאגה - SEGA: (באמהרית משמעו בשר) וואט בשר בקר, כבש, עז.

רכיבים: בשר כבש, בצל, פלפל חריף, שמן סויה, שום, מים, מיץ לימון, תבלינים.

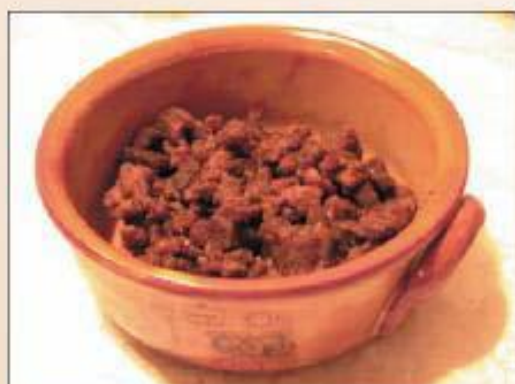
פולאצין סקי	אשלגן מ"ג	ברזל מ"ג	סידן מ"ג	אנרגיה קלוריות	פחמימות ג'י	שומן כולל ג'י	חלבון ג'י	תאור מנה	גודל מנה
58	907	5	64	859	10	64	57	צלחת מלאה	360 גרם



אליצה בקר - ALICH'A: רטב לא חריף אך מתובל עשוי מבשר בקר (עוף או כבש).

רכיבים: בשר בקר, בצל, שום, זנגביל, יין יבש, שמן סויה, מים, תבלינים.

פולאצין סקי	אשלגן מ"ג	ברזל מ"ג	סידן מ"ג	אנרגיה קלוריות	פחמימות ג'י	שומן כולל ג'י	חלבון ג'י	תאור מנה	גודל מנה
25	662	7	41	835	6	61	61	צלחת מלאה	360 גרם



קואנטה - YEQWANTA: בשר יבש מטוגן עם שמן ותבלינים חריפים (ברברה). הקואנטה נאכלת עם אינג'רה.

זילזיל - ZILZIL

צורת חיתוך מיוחדת של בשר לרצועת ארוכה או דמוי שרשרת. מוכן מבשר כבש, עז או בקר. הבשר מבושל ישירות על גבי האש.

דגים

רוב כפרי היהודים שכנו ליד מקור מים זורמים. דגים היו מצרך הנמצא בשימוש יום יומי במטבח האתיופי. אופן הכנת הדגים היה כתבשיל קדרה. גרגרי שומשום היו חלק ממקור השומן. בארץ חלה ירידה חדה בתצרוכת דגים.

וואט דגים:

רכיבים: דג נסיכת הנילוס, בצל, פלפל חריף, שום, מים, מיץ לימון, גרעיני שומשום, תבלינים.

פולאצין סקיג	אשלגן מ"ג	ברזל מ"ג	סידן מ"ג	אנרגיה קלורית	פחמימות גר'	שומן כולל גר'	חלבון גר'	תאור מנה	גודל מנה
40	270	3	225	283	12	6	44	צלחת מלאה	360 גרם

ירקות

סוגי הירקות שהיו נפוצים באתיופיה; מלפפון, גזר, חסה, פטריות, גמבה ופלפלים. באתיופיה נהגו לאכול ירקות מבושלים ופחות ירקות טריים. בארץ, בקרב העולים המבוגרים תדירות אכילת ירקות טריים נשארה נמוכה.

סלטה - SALATA

תערובת ירקות טריים



ייבשה - YEABESHA

מאכל מירק מאודה מוגש כתוספת קר או חם.

רכיבים: סלק עלים, גזר, שמן סויה, תבלינים.

פולאצין סקיג	אשלגן מ"ג	ברזל מ"ג	סידן מ"ג	אנרגיה קלורית	פחמימות גר'	שומן כולל גר'	חלבון גר'	תאור מנה	גודל מנה
39	1537	7	274	191	28	8	5	צלחת מלאה	360 גרם



גומן - GOMEN: תבשיל ירקות מכרוב או עלי סלק (סלאטה) עם חתיכות גדולות של תפוא.

רכיבים: סלק עלים, כרוב ירוק, תפוא ללא קליפה, שמן סויה, תבלינים.

גודל מנה	תאור מנה	חלבון גר'	שומן כולל גר'	פחמימות גר'	אנרגיה קלוריות	סידן מ"ג	ברזל מ"ג	אשלגן מ"ג	פולאצין סק"ג
360 גרם	צלחת מלאה	6	15	43	312	139	2	1429	45

אליצ'ה ירקות עם אפונה - ATAKLIT ALICH'A:

רכיבים: אפונה, תפוא, גזר, שום, זנגביל, שמן סויה, מים, תבלינים.

גודל מנה	תאור מנה	חלבון גר'	שומן כולל גר'	פחמימות גר'	אנרגיה קלוריות	סידן מ"ג	ברזל מ"ג	אשלגן מ"ג	פולאצין סק"ג
360 גרם	צלחת מלאה	23	16	72	505	61	4	932	125

חשבה וזכירה

מי שמשמין יתר על המידה - אינו פוחד מאלוהים

הפתגם מכוון לאדם בריא וחזק שאוכל הרבה ויש לו כוח רב ובשל כך מרשה לעצמו להתנהג בדרך לא נאותה, שכן הדעה הרווחת היא שהשמנת יתר גורמת לשכוח נורמות חברתיות ודרך ארץ. הפתגם מרמז לאדם כי עליו לצום, להסתגף ולשאת תפילה, כדי שמשקלו יפחת ואז יסור מדרכו הרעה.

מאכלים מיוחדים



פיטפיט - FITFIT:

חתיכות אינג'רה טרייה או יבשה עם וואט, (ניתן להשתמש בסוגי וואט שונים) נאכל בדיכ בארוחת הבוקר, מוגש חם או קר.

רכיבים: פרוט רכיבים וטבלה - ע"פ שילוב עם הוואט שנבחר.

גינפילפיל - GINFILFIL:

תבשיל המכיל בשר בקר, אינג'רה ושפע תבלינים.

רכיבים: אינג'רה, בשר בקר-צלי, בצל, שמן סויה, אפונה יבשה, מים יין יבש, שום, תבלינים.

גודל מנה	תאור מנה	חלבון גר'	שומן כולל גר'	פחמימות גר'	אנרגיה קלוריות	סידן מ"ג	ברזל מ"ג	אשלגן מ"ג	פולאצין סק"ג
360 גרם	מנה	29	22	66	582	61	5	799	96

מרקים

סורבה - SHORBA:

אין הרבה סוגי מרק במטבח האתיופי. המרק יכול להיות על בסיס ירקות, קטניות או בשר עוף. באתיופיה נהגו להכין את המרק על בסיס עצמות בקר בצמוד למועדי השחיטה.

ביצים

בכפר אכלו בדיכ ביצים מבושלות בתוך תבשילי קדירה (ראה דורו - במאכלי בשר).

חביתה: עשויה ביצים ותבלינים, נאכלת עם אינג'רה בארוחת הבוקר. מנה זו הייתה שכיחה יותר בעיר. שתי צורות ההכנה מקובלות בארץ.



גנפו - GENFO

דייסת שעורה הנאכלת בארוחת בוקר, מועדפת ע"י נשים הרות ומניקות. יוצרים בתוך הבצק חלל הממלא בשמן או חמאה נוזלית יחד עם תבלין חריף בריברי. בארץ משתמשים במינוח גנפו גם כאשר הקמח הוא על בסיס תירס/חיטה או טף.

רכיבים: קמח שעורה, מים, סמנה (חמאה מזוככת), תבלינים.

גודל מנה	תאור מנה	חלבון גר'	שומן כולל גר'	פחמימות גר'	אנרגיה קלוריות	סידן מ"ג	ברזל מ"ג	אשלגן מ"ג	פולאצין סק"ג
200 גרם	מנה	4	16	31	275	20	2	90	10



עג'ה - AJJA

(באמהרית משמעו שיבולת שועל). העג'ה נצרכת כדגני בקר ולעתים מוגשת יחד עם מרק בשר בצהר"ם ובערב. מועדף במיוחד ע"י נשים מניקות הזת שמיוחסות לעג'ה תכונות בריאות.

בלשון עממית בארץ העג'ה היא מינוח מקובל לדייסה דלילה על בסיס קמח שיבולת שועל, חיטה או תירס.

רכיבים: קמח תירס, חלב 3%, מים, סמנה (חמאה מזוככת), סוכר לבן.

גודל מנה	תאור מנה	חלבון גר'	שומן כולל גר'	פחמימות גר'	אנרגיה קלוריות	סידן מ"ג	ברזל מ"ג	אשלגן מ"ג	פולאצין סק"ג
200 גרם	מנה	4.6	5	25	160	115	1	200	7

רכיבים: קמח חיטה לבן, חלב 3%, מים, סמנה (חמאה מזוככת), סוכר לבן.

גודל מנה	תאור מנה	חלבון גר'	שומן כולל גר'	פחמימות גר'	אנרגיה קלוריות	סידן מ"ג	ברזל מ"ג	אשלגן מ"ג	פולאצין סק"ג
200 גרם	מנה	5	11	24	212	114	1	162	7



קנצ'ה - QNCH'E

דייסה דומה לגנפו, נאכלת בארוחת הבוקר ומהווה לפעמים תוספת לארוחה. הקנצ'ה עשויה חיטה טחונה גס או קוסקוס.

רכיבים: בורגול לא מבושל, סמנה (חמאה מזוככת), מים, חלב 3%.

גודל מנה	תאור מנה	חלבון גר'	שומן כולל גר'	פחמימות גר'	אנרגיה קלוריות	סידן מ"ג	ברזל מ"ג	אשלגן מ"ג	פולאצין סק"ג
200 גרם	מרקיה	10	26	42	425	133	1	340	14



אילווט - EILWET

דייסה על בסיס חילבה, שעועית לבנה טרייה או פול מוקצפים עם שמן זית. מזון מקובל לאירוח, מגש על גבי איג'רה. בארץ נצרך פחות, כנראה עקב שינוי בטעם השעועית המקומית, המקנה טעם אחר לתבשיל.

רכיבים: חילבה, פול, שמן זית, זנגביל, שום.

גודל מנה	תאור מנה	חלבון גר'	שומן כולל גר'	פחמימות גר'	אנרגיה קלוריות	סידן מ"ג	ברזל מ"ג	אשלגן מ"ג	פולאצין סק"ג
26 גרם	2 כפות	1	0	2	13	4	0	26	8.5

ישל זיג ג'ר'ט פ'ת'ס'מ'א

למי שאינו יודע גם המישור ג'ונגל

דבר שאינך מכיר ואינך יודע, תמיד יהיה קשה, וכשתדע אותו ותכיר אותו הוא יהפוך להיות קל. כלומר, הסבלנות משתלמת.

מוצרי חלב

מגוון מוצרי החלב בהכנה ביתית מצומצם. המבוגרים צורכים חלב ניגר או מוצרי משנה. בקרב הדור הצעיר נפוץ השימוש במוצרים תעשייתיים ממותקים.



עייב - AYIB: גבינה ביתית דומה מאד לקוטג'.

רכיבים: אשל, חלב 3%.

גודל סנה	תאור סנה	חלבון גר'	שומן כולל גר'	פחמימות גר'	אנרגיה קלוריות	סידן מ"ג	ברזל מ"ג	אשלגן מ"ג	פולאצין סק"ג
60 גרם	2 כפות	5	5	5	79	137	0	175	8

ערירה - ARYERA:

חמאת חלב המתקבלת לאחר חביצת החלב.



אירגו - IRGO: יוגורט ביתי המוגש עם תבשיל מתובל חריף. אירגו מזכיר בטעמו ריוויין.

רכיבים: שמנת חמוצה 15%, חלב 3%.

גודל סנה	תאור סנה	חלבון גר'	שומן כולל גר'	פחמימות גר'	אנרגיה קלוריות	סידן מ"ג	ברזל מ"ג	אשלגן מ"ג	פולאצין סק"ג
200 גרם	גביע	6	30	9	325	180	0	260	9

חטיפים

קורי - QORI

גרעינים יבשים מוגשים בחמאה מומסת. ממעטים לאכול מאכל זה בארץ.



קולו - QOLO

גרעינים קלויים (חיטה, תירס). דומה לג'עלה התימני. החטיף בהכנה ביתית נפוץ מאוד גם בארץ, מוגש עם קפה.

רכיבים: חיטה מלאה, גרעיני תירס, חומוס, קמח חיטה לבן, שמן סויה ותבלינים.

גודל מנה	תאור מנה	חלבון ג'י	שומן כולל ג'י	פחמימות ג'י	אנרגיה קלוריות	סידן מ"ג	ברזל מ"ג	אשלגן מ"ג	פולאצין סק"ג
50 גרם	קערת	6	5	33	200	22	2	213	87



מבושל

בקלה - BAQALA

חטיפי פול עם ג'ינג'ר (מבושל או טרי).



טרי

משקאות

רוב המשקאות המסורתיים אשר מפורטים להלן נצרכים בכמות מזערית בארץ, היות שייצור ביתי הפך מקובל פחות, למעט קפה (בונה) וטלה אשר יפורטו בהמשך.

משקאות קלים

אטמיט - AT'MIT:

משקה ממים, קמח שעורה או דגן אחר, סוכר או דבש.

קואט - QUT'I:

משקה מעלי קפה, מים, וסוכר.

ברז - BIRIZ:

משקה דבש פופולרי מאוד, נחשב למשקה בריא. מוכן לאחר שעמד יומיים בטמפרטורת החדר.

טאלבה - TELBA:

משקה מזרעי פשתן, מים ודבש. לפעמים עושים ממנו פיטפיט של טאלבה עם חתיכות אינג'רה. למשקה זה מיוחסות תכונות משלשלות.

סאפ - SUFF:

משקה מגרעיני חמניות, מים וסוכר.

משקאות חמים

בונה - BUNNA:

הוא הקפה המסורתי בקרב בני העדה. שתיית הבונה מתבצעת כטקס המשלב קליית צמחים ריחניים וקליית פולי קפה, טחינה ובישול. מפגשים חברתיים והעברת מידע על חיי הקהילה מתקיימים סביב טקס שתיית הבונה. המנהג שהיה נפוץ באתיופיה מקובל ביותר גם בארץ.

רכיבים: גרעיני קפה קלויים, מים, קינמון.



ציוד לטקס קפה