



Matbakh Sohha

The Healthy Kitchen

Using Traditional Food and Wild Plants Across Generations

Matbakh Sohha is a project aiming to improve health, create economic opportunities for youth and women, and foster social dialogue between Lebanese and Palestinian communities through the valorisation of traditional foods and wild plants. The project is run by Local Links, a unit of the Association for Forest Development and Conservation (AFDC), in collaboration with local partners and AUB's Nutrition and Food Science Department and with the support of the Canadian International Development Agency through Oxfam Quebec.

At the core of Matbakh Sohha is a group of young women and men from Kaueikh village (Hermel) and Bourj el Barajneh camp, supported by women cooks, chefs, nutritionists and other experts. Following an intensive two-month training, the group is working on two main activities:

- * awareness-raising, mainly in schools and after-school programs for children: workshops, field trips, activities with school clubs and improving food offered at schools.
- * preparing and selling healthy and traditional food, with the aim of ensuring the financial sustainability of the project.

The Mediterranean diet and especially the Lebanese diet is known for its health benefits, including its positive impact on heart health and cancer prevalence. Unfortunately, we are no longer eating "Lebanese" and more and more Lebanese are relying on fast foods characterized by their low nutrient density and high caloric content.

We believe that the ideal way to improve our eating habits and overcome problems associated with diet - such as obesity, heart disease, hypertension, and even osteoporosis and anemia - is through the promotion of healthy eating habits, which are part of traditional cuisine.

The difference between a traditional dish and an "imported" dish

	Hendbe + oil White beans + rice + meat + Laban	Cheese Burger Fries Coke
Energy (Kcal)	760	1237
Total Fat (g)	12	48
Saturated fat (g)	7	13
Fiber (g)	15	7
Calcium (mg)	735	216
Fe (mg)	18	5
Zn (mcg)	10	5

Matbakh Sohha prepares and sells food for:

- private catered events
- home delivery
- sale in stores

Wherever possible, our ingredients are organically grown or collected from the wild. All ingredients are local.

For more information:

Darine Barakat

American University of Beirut

Faculty of Agriculture & Food Sciences

Tel: 01-340460 x 4511

Email db14@aub.edu.lb



الفرق بين وجبتين

	هندية+زيت+	شيزبرجر
	رز+ لحمه+لبن	+بطاطا+كوكاكولا
760	1237	(Kcal) الطاقة
12	48	(g) مجموع الدهون
7	13	(g) الدهون للشبع
15	7	(g) الالياف (الغائية)
735	216	(mg) كلسيوم
18	5	(mg) حديد
10	5	(mcg) زنك

يقوم مطبخ الصحة بإعداد وبيع المأكولات والمنتجات الغذائية على عدة مناسبات منها:

- الحفلات والولائم
- تأمين الطلبات إلى المنازل
- البيع في المحال التجارية

تستعمل في المشروع كلما كان ممكناً، منتجات عضوية أو برية، يتم قطفها وتجميعها موسمياً، وكل المواد التي تدخل في تحضير الأطباق هي محلية.

للمزيد من المعلومات:

دارين بركات -

الجامعة الأمريكية - كلية الزراعة والعلوم التطبيقية

تلفون: 01/340460 جوية: 4511

البريد الإلكتروني: db14@aub.edu.lb

نواة مشروع "مطبخ الصحة" تتكون من مجموعة من الشبان والشابات من قرية الكواخ في الهرمل ومخيم برج البراجنة، يدعمهم فريق من النساء الخبيرات بفن الطبخ، طهاة محترفين، أخصائيي تغذية وغيرهم من المحترفين في مجالات متعددة. وبعد فترة تدريب مركزة امتدت طوال شهرين، يقوم الفريق بالعمل على مهمتين أساسيتين:

١ - حملات لزيادة الوعي لدى الأولاد من خلال برامج تقام في المدارس وفترات ما بعد المدرسة، والنشاطات الرئيسية في هذا المجال ستكون عبر إقامة ورش عمل، زيارات ميدانية، نشاطات مع النوادي المدرسية والسعي إلى إحداث تغيير في نوعية الأطعمة التي توفرها المدارس.

٢ - تحضير وبيع الأطعمة والمنتجات التقليدية الصحية بهدف تأمين الإستمرارية والدعم الإقتصادي للمشروع.

إن مطبخ حوض المتوسط وخصوصاً اللبناني معروف بفوائده الصحية المتعددة بما فيها التأثير الإيجابي على صحة القلب والأمراض السرطانية، ول سوء الحظ لم يعد مجتمعنا يأكل "طعاماً لبنانياً"، بل يتجه أكثر وأكثر إلى استهلاك واعتماد الأطعمة السريعة الخالية من أي قيمة غذائية، ناهيك عن احتوائها على سرعات حرارية عالية.

ولهذا، فنحن نعتقد أن الطريقة المثلى لتحسين عاداتنا الغذائية ومواجهة المشاكل المتعلقة بنوعية الحمية كالبدة، أمراض القلب والضغط وحتى ترقق العظام وأمراض فقر الدم تكمن بتعزيز العادات الغذائية السليمة التي تشكل جزءاً من المطبخ التقليدي.



اعتماد المأكولات التقليدية والنباتات البرية المتعارف عليها عبر الأجيال

"مطبخ الصحة" مشروع يهدف إلى تحسين الصحة، وخلق فرص اقتصادية للشباب والنساء، إضافة إلى تشجيع ودعم الحوار الاجتماعي المجتمعي اللبناني والفلسطيني من خلال إبراز أهمية الأطعمة التقليدية بين والنباتات البرية.

تتم إدارة المشروع عبر مجموعة "روابط محلية"، وهي وحدة تابعة لجمعية حماية وتنمية الثروة الحرجية (AFDC) بالتنسيق مع فرقاً آخرين من ضمنهم دائرة التغذية وعلم الغذاء في الجامعة الأميركية في بيروت، وبدعم من الوكالة الكندية للتنمية العالمية (CIDA) ممثلة بـ أوكسفام كيبك.