



المونة البرية  
Wild Mouneh

خريف 2020 - ربيع 2022  
Fall 2020 - Spring 2022

**المونة البرية**  
**Wild Mouneh**

خريف 2020 - ربيع 2022  
Fall 2020 - Spring 2022

## Kitchen Guidelines protect the land and people's wellbeing

Spring - wild edible greens, green nuts, and dairy products.

Summer - berries, wheat, and stone fruits.

Autumn - olives, figs, pomegranate, carob pods.

Winter - citrus, sharp wild greens, mushrooms, radishes.

Keep animal proteins to a minimum for weekends, celebrations, and special occasions. Diversify daily food intake to maintain the curiosity of dancing taste buds.

## Menu Skeleton

Nutritious snacks - raw vegetables, fruits, nuts, and pulses

Soup and broths

Seasonal green salad

Composed salads and dips

Cooked leaves and vegetables

Grain or rice stuffed, rolled, or layered leaves

Dumplings and dough filled pastries

## إرشادات المطبخ لحماية الأرض ورفاهية الإنسان

الربيع - أعشاب خضراء بعليّة وبريّة، عكّوب وأرضي شوّكي، لوز

وكرز أخضر، ورق عنب

الصيف - ملوخيّة، بطيخ، شقّام، بندورة، قطين، قرع، قمح،

مشمش، أنواع الخوخ

الخريف - زيتون، رمان، بندورة، بداية الحمضيّات، خرّوب

الشتاء - حمضيّات، خسروات بعليّة وبريّة، فطر، فجل

قم تقليل البروتينات الحيوانية إلى الحد الأدنى؛ وتناولها في عطلات نهاية الأسبوع والاحتفالات والمناسبات الخاصة. قم تنويع تناول الطعام اليومي للحفاظ على براعم التذوق الفضولية.

## هيكل القائمة

صحن للتسالي - خضار وفاكهة موسميّة

شوربات خضار، مرقّات عظام لحم، دجاج أو سمك، والبقوليات

سلطة مشكّلة موسميّة

سلطة ومقبلات مشكّلة موسميّة

وقلّيات موسميّة

خضار وأوراق مختلف مع خلطة أرز أو بقوليات، أعشاب،

وتبيلات خاصة

عجين مخمّر أو غير مخمّر محشيّ خلطات نباتية أو غير نباتية

This booklet explains a few ways in which a team of nature enthusiasts (names listed on back cover) used native edible ingredients for the first time in the Fall of 2020. The edible part of the project continues to live through various individuals that continue to **seek and share** their acquired knowledge. The booklet is meant to be used as a living reference for the basic ways to either use the plant in its fresh form or preserve it for a later time.

What and how we eat in the first few years of life shapes our natural appetites for life. Taste buds may be trained by tasting new and different flavours, keeping them curious and alive. Simplifying the way we look at daily nutrition, and working within set limits can set current and next generations on an exciting food path. Introducing a single wild edible component into one's daily diet, from the point of gathering it to transforming it will immediately bring one back to the wilder food path. **Wild Mouneh Fall 2020 - Spring 2022** compilation brings curiosity back on the menu, with a variety of native edibles that have been sourced and foraged in this region.

Karmah Tabbaa

يشرح الكتيب بعض الطرق التي استخدم بها فريق من عشاق الطبيعة (الأسماء في الصفحة الخلفية) مكونات صالحة للأكل لأول مرة في خريف 2020. ولا يزال الجزء الصالح للأكل من المشروع يعيش من خلال أفراد مختلفين. يجب استخدام الكتيب كمرجع للطرق الأساسية لاستخدام النبات في شكله الطازج أو الاحتفاظ به لوقت لاحق.

ماذا وكيف نأكل في السنوات القليلة الأولى من الحياة يشكلان شهيتنا الطبيعية للأبد. لكن يمكن تدريب براعم التذوق من خلال نكهات جديدة ومختلفة، في وقت لاحق. مثلاً من الممكن إدخال مكون واحد جديد في النظام الغذائي اليومي، من نقطة تجميعه إلى تحويله، يعيد الشخص إلى مسار الطعام البرّي. **المونة البرية خريف 2020 - ربيع 2022** يجلب الفضول مرة أخرى إلى القائمة، مع مجموعة متنوعة من المأكولات المحلية البرية التي تم قطفها من هذه المنطقة.

كرمة طباع





**Latin name - Pyrus syriaca**

**Common name - أجاجص (بري) Wild pear**

**For Immediate Use:**

Suitable for stewing and preserving with sugar. Fruit has a grainy texture and can be enjoyed as is with or without honey, as the fruit itself is not sweet.

**For Later Use:**

Make pear cider, and pear cider vinegar. Pick and wash fruit, cut open and remove seeds, save seeds for plant nursery, blend fruit into a mushy mix, a bit of water may be added. Add honey or sugar to the mix until it is semi sweet or mix with a sweeter pear variety. Follow a cider fermentation process, and then follow a vinegar process.

**Note:**

in Lebanon this fruit is given to goats.

**الاستخدامات:**

لهذه الفاكهة نسيج مبرغل، من الممكن أن تستخدم في صناعة المربى أو الطبخ مع سكر. كما تؤكل طازجة مع أو بدون سكر، كمية السكر خفيفة جداً في الفاكهة.

**للاستخدام لاحقاً:**

عمل عصير أجاجص مخمر، أو خل أجاجص. قم بقطف الفاكهة وغسلها، ثم قم بقطعها وإزالة البذور، احتفظ بالبذور لمشتل النباتات. إخلط الفاكهة كي تصبح مزيجاً طرياً، يمكن إضافة القليل من الماء. يُضاف العسل أو السكر إلى المزيج حتى يمنحه مذاقاً حلواً بعض الشيء. أو يُمزج مع صنف أجاجص أحلى. إتبع عملية تخمير عصير التفاح، ثم إتبع عملية الخل.

**ملاحظة:**

تُعطى الفاكهة للماعز في لبنان.



**Latin name - Arbutus andrachne**  
**Common name - Mediterranean strawberry tree**  
**قطلب، قيقب**

**For Immediate Use:**

Eat as is.

**الاستخدامات:**

يمكن أن تؤكل كما هي.

**For Later Use:**

Suitable for jam and fruit leather making, as well as drying. A fermented beverage and vinegar can be made as ripe fruits have a suitable sugar content.

**للاستخدام لاحقاً:**

مناسب لعمل المرّي، كما يمكن تجفيفه واستخدامه في صناعة الخل أو العصير المخمر.

**Notes:**

Eat only a handful of the fruit

**ملاحظة:**

لا تأكل سوى حفنة من الفاكهة.





**Latin name - Ceratonia Siliqua**  
**Common name - carob خروب**

**For Immediate Use:**

Suck on hard carob pods to taste the sugar content.

**For Later Use:**

Hard pods keep for months in burlap. They can also be boiled, and cut, slit with a knife to remove seeds then dried in the oven and blended or milled in certain places. The resulting powder is a versatile ingredient used instead of cocoa in pastry recipes.

**Notes:**

You can find carob powder in certain places

**الاستخدامات:**

تمتص قرون الخروب اليابسة لتذوق محتوى السكر.

**للاستخدام لاحقاً:**

يمكن أن يُقطف ويجفف، ثم يوضع في أكياس خيش. يمكن أيضاً أن يغلي ثم تفتح القرون بالمقص، السكينة وإزالة البذور مع حفظها للمشتل. ثم القرون وتُطحن لكي تصبح مسحوق خروب ناعم. يمكن استخدامه كبديل لمسحوق الكاكاو في الحلويات.

**ملاحظة:**

يمكنك العثور على مسحوق الخروب في أماكن معينة.



**Latin name- Quercus ithaburensis decne**

**Common name - oak بلوط ملول**

**For Immediate Use:**

Grill on charcoal and eat it like a chestnut.

**For Later Use:**

Collect acorns, remove caps, and crack the nuts. Follow instructions for hot leaching or cold leaching to get rid of all the bitterness. Once you have an acorn flour, it can be used in a 1:1 ratio of acorn to wheat in a flatbread recipe, or loaf style recipe.

**Notes:**

Make sure to dry the crushed nuts well before them turning into flour. Store the flour when done in a breathable sterile container.

**الاستخدامات:**

يُشوى على الفحم ثم يؤكل كثمار الكستنا.

**للاستخدام لاحقاً:**

اجمع البلوط وقم بإزالة وتكسير الصواميل. إتبع التعليمات الخاصة بالترشيح الساخن أو البارد للتخلص من المرارة. بمجرد الحصول على دقيق البلوط، يمكن استخدامه بنسبة 1:1 من البلوط إلى القمح في وصفة خبز الصاج، أو وصفة الرغيف النافش.

**ملاحظة:**

تأكد من تجفيف البلوط المكسر وحفظ الطحين في وعاء زجاج وعليه غطاء من الشاش.





**Latin name - *Urtica pilulifera***  
**Common name - Roman nettle, قريص**

**For Immediate Use:**

Nettles can be sauteed on high heat, or boiled in water to make a tea or soup.

**For Later Use:**

Wash and dehydrate leaves in order to obtain a nettle powder that can be used to prepare instant broths.

**Notes:**

The plant stings, thus one should wear gloves and pick young leaves.

**الاستخدامات:**

يُمكن قلي الورق على حرارة عالية أو غليه في الماء لإعداد شاي أو حساء.

**للاستخدام لاحقاً:**

يُمكن تجفيف الورق بعد غسله. ثم طحن الورق واستعمالها لصنع مرقة خضراء سريعة.

**ملاحظات:**

النبته تلسع لذلك عليك ارتداء القفازات وقطف الورق الصغير.



**Latin name - Sinapis alba**  
**Common name - White mustard خردلة**

**For Immediate Use:**

Ideally used when fresh, finely chop and mixed by hand with salt. Eat as is with lemon, or mix into preparations that will benefit from a spicy raw mustard flavour.

**الاستخدامات:**

يفرم كاملاً ثم دعك مع ملح ممكن يتاكل كما هو مع ليمون أو خلطه مع أطعمة أخرى يناسبه حر الخردل الطازجة.

**For Later Use:**

Lacto-ferment the washed leaves for a few days or the necessary fermentation time and then use in various preparations. Leaves may also be dehydrated to obtain a mustard powder that can be used to add spice to dishes.

**للاستخدام لاحقاً:**

تُقَطَّع النبتة بشكل كامل إلى أجزاء صغيرة ثم تُخَلط مع الملح، يمكن أن تُؤكل مع بعض الليمون، أو تُخَلط مع أطعمة أخرى تتناسب مع طعم الخل الحار النيء.





**Latin name - Cyclamen Persicum**

**Common name - زعمطوط، ركف، قرن الغزال**

**For Immediate Use:**

Blanch, stuff and roll as you would grape leaves. Use a mix of freekeh or coarse burghul, with an assortment of wild herbs and season to taste.

**For Later Use:**

Blanch and freeze, however it is best in season. Excess leaves can be lacto-fermented to make a concentrated salty liquid that can then be used throughout the year in cold or hot preparations.

**Notes:**

Pick young soft leaves.

**الاستخدامات:**

يُغلى مثل ورق الدوالي ثم يُحشى ويُلف ويُطبخ كورق العنب. الحشوة ممكن أن تتكون من الفريكة أو البرغل مع مزيج من الأعشاب البرية الموسمية على ذوق الطاهي.

**للاستخدام لاحقاً:**

يمكن غلي الأوراق ثم تجميدها، لكن مذاقها سيكون أكثر لذة عند تناولها طازجة. كما يمكن تخليل الورق لعمل مرق مالح يُستخدم كصلصة باردة أو في الطبخ.

**ملاحظة:**

قم بقطف الورق الصغير.



**Latin name - Crataegus Aronia**  
**Common name - spiny hawthorne زعرور**

**For immediate use:**

Hawthorne's can be steamed until soft, strained and mashed with some liquid to remove seeds and obtain a pulp. Pulp can be used in salty or sweet preparations.

**For Later Use:**

They can be pressed using the same green olive procedure, they will keep for 3 months.

**Notes:** Known and sold in Iran as zalzalek.

**الاستخدامات:**

يمكن طبخه على البخار حتى ينضج، ثم يتم تصفيته من البذور مع حفظها للمشتل. يُستخدم اللب في صلصات مالحة أو حلوة. ويستخدم اللب في صلصات مالحة أو حلوة.

**للاستخدام لاحقاً:**

يتم تخليله مثل الزيتون الأخضر والاحتفاظ به لمدة ثلاثة شهور.

**ملاحظة:**

يُعرف بإسم زالزالك ويُستخدم ويُباع في إيران.





**Latin name - Malva neglecta wallr**  
**Common name - Dwarf/ common mallow خبيزة**

**For Immediate Use:**

Sauté in olive oil either chopped or whole. It may replace spinach in most spinach preparations.

**For Later Use:**

Dehydrate and grind leaves to obtain a mallow powder that can be used to prepare instant broths.

**Notes:**

There are many types of edible mallow in the area, the flower of one variety is edible.

**الاستخدامات:**

يُطبخ مع زيت الزيتون بعد فرمه أو دون فرمه. كما يُمكن أن يُستخدم كبديل عن السبانخ في معظم أطعمة السبانخ.

**للاستخدام لاحقاً:**

يتم تجفيفه وطحنه ويُستعمل لطبخ مرق أخضر سريع التحضير.

**ملاحظة:**

يوجد العديد من أنواع الخبيزة، كما يُمكن قلي زهرته.



**Latin name - Rubus canescens**  
**Common name - bramble العليق**

**For Immediate Use:**

Eat as is.

**For Later Use:**

Suitable for jam and fruit leather making, as well as drying. A fermented beverage and vinegar can be made as ripe fruits have a suitable sugar content.

**Notes:**

The bush has thorns, pick fruit with care.

**الاستخدامات الآن:**

يُمكن أن تؤكل كما هي.

**للاستخدام لاحقاً:**

مناسب لعمل المربى، الملبن أو الخبيصة، كما يمكن تجفيفه أو تخليله أو تخميره. تحتوي الثمار الناضجة منه على كمية سكر مناسبة.

**ملاحظة:**

تحتوي الشجرة على أشواك، لذلك يجب أن يتم قطفها بعناية.





**Latin name -Juniperus phoenicea**  
**Common name - juniper عرعر**

**For Immediate Use:**  
Use as a spice.

**الاستخدامات:**  
يُستخدم كأحد أنواع التوابل.



**Latin name - Capparis aegyptia**  
**Common name - Caper قبار**

**For Later Use:**

Dry in shade outdoors,  
then either preserve in salt  
or brine like pickled green  
olives.

**للاستخدام لاحقاً:**

يتم تجفيفه في منطقة خارجية  
تحت الظل، ثم يتم تخليله مع  
الملح أو في ماء ملح الخل  
مثل الزيتون الأخضر.



**Latin name - Eminium spiculatum**  
**Common name - جمدة، صميعة، دنديلة Eminium**

**For immediate Use:**

DO NOT EAT PLANT RAW OR SEMI-DRY, it causes the throat to constrict and gives an anaesthetic sensation for a few hours.

**For Later Use:**

Completely dry the eminium leaf then break into smaller pieces and use in a wheat dumpling dough or stuffed pasta and place in a boiling liquid. It is only then that you can eat the dry leaf.

**Note:**

DO NOT EAT PLANT RAW OR SEMI-DRY, as it causes the throat to constrict and gives an anaesthetic sensation for a few hours.

**الاستخدامات الآن:**

لا تؤكل بشكل نيء أو شبه جاف لأنها تُسبب انقباضاً في الحلق وإحساساً بالتخدير لبضع ساعات.

**للاستخدام لاحقاً:**

تُجفف الأوراق بشكل كامل، ثم تُستعمل في إعداد كرات طحين الشعاشيل، أو الششبرك. يجب غلي الأوراق قبل تناولها.

**ملاحظة:**

لا تؤكل بشكل نيء أو شبه جاف لأنها تُسبب انقباضاً في الحلق وإحساساً بالتخدير لبضع ساعات.





**Latin name - Arum palaestinum boiss**

**Common name - Arum لوف**

**For Immediate Use:**

Leaf is chopped then cooked in a large pot for around 30 minutes or more, until the leaves are dark green. It is seasoned with lemon juice and only then can be safely consumed.

**For Later Use:**

Completely dry the Arum leaf, then break into smaller pieces and use in a wheat dumpling dough or stuffed pasta and place in a boiling liquid. It is only then that you can eat the dry leaf.

**Note:**

DO NOT EAT PLANT RAW OR SEMI-DRY, as it causes the throat to constrict and gives an anaesthetic sensation for a few hours.

**لاستخدامات الآن:**

يُطبخ الورق لفترة طويلة حتى يتحول لونه إلى الأخضر الغامق، ثم يؤكل بعد خلطه بعصير الليمون.

**للاستخدام لاحقاً:**

تُجفف الأوراق بشكل كامل، ثم تُستعمل في إعداد كرات طحين الشعاشيل، أو الششبرك. يجب غلي الأوراق قبل تناولها.

**ملاحظة:**

لا تؤكل بشكل نيء أو شبه جاف لأنها تُسبب انقباضاً في الحلق وإحساساً بالتخدير لبضع ساعات.



**Latin name - Ruta chalepensis L. rutaceae**

**Common name - Fringed rue، الشذاب، السذاب، فيجن**

**For Immediate Use:**

Only green leaves are used, they can be used in pickling liquids, flavouring oils and butters. It could be used chopped and sauteed with garlic to finish off dishes.

**For Later Use:**

It is better to use the leaves fresh and green.

**Notes:**

fringed rue is still used in various parts of Jordan to flavour clarified butter and bouquet garni. It was very popular in mediaeval Arab cookery.

**الاستخدامات:**

تُستخدم الأوراق الخضراء في إضفاء نكهة للمخللات أو السمينة أو مع طبخ اللبن أو المرق. كما يمكن قليها مع زيت وثوم.

**للاستخدام لاحقاً:**

يُفضل استخدام الورق الأخضر الناضج.

**ملاحظة:**

يُستخدم الفيجن حتى الآن في عدة مناطق في الأردن في إعداد السمن البلدي والحواجة، كما كان استخدامه في المطبخ العربي بشكل واسع النطاق خلال العصور الوسطى.





**Latin name - pinus halepensis, vitex agnus castus, pistacia atlantica**

**Common name - Aleppo pine صنوبر حليبي, chasteberry مريم حب الفقد وكف, terebinth بطم**

(Clockwise top to bottom)

#### **For Immediate Use:**

Terebinth and Aleppo pine nuts are added to healthy snacks in Southern Jordan, Aleppo pine nuts are also added to grape fruit - leathers. Lightly toasted chasteberry, Aleppo pine nut and terebinth may be used to flavour pressed olives, composed butter, oils and hard labneh balls.

#### **For Later Use:**

Seeds may be stored and treated as spices.

#### **Notes:**

All parts of the Aleppo pine are edible including the pollen, resin, needles and pine cones.

#### **الاستخدامات:**

يُستخدم البطم والصنوبر الحليبي في خليط بعض التسالي البدوية. ويستخدم الصنوبر البلدي في خليط محشي ورق العنب. كما يمكن إعداد خليط من حب الفقد، والبطم، والصنوبر البلدي، واستخدامه بطرق متنوعة مع مخلل الزيتون، وكرات اللبنة الصلبة، والزبدة.

#### **للاستخدام لاحقاً:**

يمكن تخزين بذور كأي صنف من التوابل.

#### **ملاحظة:**

يمكن استخدام كل أجزاء شجرة الصنوبر الحليبي، بما في ذلك الصمغ، واللحاء، واللقاح الأخضر، والإبر.

## Resources

### Books

- Tsuji, Shizuo, and Mary Sutherland. *Japanese Cooking: A Simple Art*. Kodansha International Ltd., 2011.
- Campbell-Platt, Geoffrey. *Fermented Foods of the World: A Dictionary and Guide*. Butterworths, 1987.
- Rodinson, Maxime, et al. *Medieval Arab Cookery*. Prospect Books, 2006.
- Redzepi René, and David Zilber. *The Noma Guide to Fermentation*. Artisan, 2018.

### Journals

- Tukan, S. K., et al. "The Use of Wild Edible Plants in the Jordanian Diet." *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, vol. 49, no. 3, 1998, pp. 225-235., <https://doi.org/10.3109/09637489809086416>
- Nawash, Oraib, et al. "Floristic Features, Distribution, and Ethnobotany of Plants Gathered and Used by Local People from the Mediterranean Forest in Northern Jordan." *Ethnobotany Research and Applications*, vol. 12, 2014, p. 385., <https://doi.org/10.17348/era.12.0.385-396>

### Internet

- Flora Palaestina Ethnobotany, <https://florapal.org/plant/eminiun-spiculatum/>.
- Pfaf Plant Search, <https://pfaf.org/userPlant.aspx?LatinName=Ruta%2Bchalepensis>



**Project made possible through the collective effort of  
Wild Edible City Fall 2020**

**Special Thanks**

Deema Assaf  
Rana Beiruti  
Muna Fayeze  
Bassam Huneidi  
Hareth Tabbalat  
Bana Salameh

The Khalid Shoman Foundation  
darat al funun

مؤسسة خالد شومان  
دارة الفنون