



الطبخ الجزائري بالأعشاب البرية



ALGERIAN CUISINE WITH WILD HERBS

ALGERIAN CUISINE WITH WILD HERBS

The use of wild herbs is one of the key features that distinguish traditional, authentic Algerian cuisine, known for its diversity and deep connection to natural elements. Wild herbs are not only used as flavor enhancers for age-old dishes, but also serve as a natural pharmacy that boosts the nutritional value of these meals.

Among the dishes that rely on wild herbs as a main ingredient, we find :

Purslane in Sauce "Derssa" : This is one of the traditional and popular Algerian dishes, made with a plant called "purslane," also known as "Bakla" or "Bandraq." It is a seasonal wild plant with fleshy green leaves that grows in the spring, noted for its unique flavor and high nutritional value, rich in Omega-3 and iron.

Purslane is often cooked in olive oil and seasoned with a blend known as "Derssa," a paste made from garlic cloves, salt, and red pepper (both hot and sweet), traditionally prepared using a mortar and pestle. It is served as a main or side dish, especially in rural and inland areas.

Couscous with Spanish Thistle (Guernina) : This is a seasonal traditional dish made with two main ingredients : couscous -one of the most iconic elements of Algerian cuisine- and "Guernina," a wild plant with a sweet taste even when raw.

It is also known for its health benefits, being a source of several vitamins such as Vitamin C, magnesium, and potassium. The plant is abundant in North Africa and the Mediterranean Basin, especially in late winter and throughout spring, when Algerian families—particularly in central and eastern regions—celebrate the arrival of spring by preparing this dish.

After removing its spiky ends and cutting it, Guernina is first steamed, then added to a couscous broth made with onions, chickpeas, spices, and optionally meat (fresh or dried) in some areas. The steamed couscous, drizzled with olive oil, is then soaked with this flavourful broth.

Chakhchoukha with Slender Mallow (Khubiza) : This is a seasonal spring dish that graces the tables of Algerian families from the interior and high plateau regions. It combines two components: a type of "chakhchoukha" (shredded flatbread) and the wild slender mallow plant, recognized by its semi-circular serrated leaves. Slender Mallow is rich in vitamins, minerals, and fiber, and also has antioxidant properties.

The slender mallow leaves are cleaned and cooked in a sauce made of olive oil, green onions, garlic, and spices, then mixed with pre-cooked and shredded chakhchoukha dough.

CUISINE ALÉRIENNE À BASE D'HERBES SAUVAGES

L'utilisation des plantes sauvages est l'un des éléments les plus caractéristiques de la cuisine algérienne traditionnelle authentique, réputée pour sa diversité et son lien étroit avec les éléments de la nature. Ces herbes ne sont pas seulement utilisées comme arômes pour des plats ancestraux, mais elles représentent aussi une véritable pharmacie naturelle qui enrichit la valeur nutritionnelle des plats.

Parmi les plats qui reposent sur l'utilisation de plantes sauvages comme ingrédient principal, on trouve :

La Pourpier sauvage à la "Dersa" : C'est l'un des plats traditionnels et populaires algériens, préparé avec une plante appelée "pourpier sauvage", également connue sous les noms de "Bakla" ou "Bandraq". Il s'agit d'une plante sauvage saisonnière aux feuilles vertes charnues, qui pousse au printemps. Elle est connue pour sa saveur unique et sa richesse nutritionnelle, notamment en oméga-3 et en fer.

Le pourpier sauvage est généralement cuit dans de l'huile d'olive et assaisonné avec un mélange appelé "Dersa", une purée composée d'ail, de sel et de piment rouge (doux et fort), préparée traditionnellement au mortier. Ce plat est servi en tant que plat principal ou d'accompagnement, notamment dans les régions rurales et de l'intérieur du pays.

Le Couscous au Chardon-Marie (Guernina) : C'est un plat traditionnel saisonnier composé de deux ingrédients : le couscous - symbole emblématique de la cuisine algérienne -

et la "Guernina", une plante sauvage au goût sucré, même crue. Elle est également bénéfique pour la santé car elle est riche en vitamines, notamment en vitamine C, magnésium et potassium. On la trouve en abondance en Afrique du Nord et dans le bassin méditerranéen, surtout à la fin de l'hiver et au printemps. Les familles algériennes, notamment dans les régions du Centre et de l'Est, célèbrent le printemps en préparant ce plat.

La Guernina, une fois nettoyée de ses épines et découpée, est d'abord cuite à la vapeur, puis ajoutée à une sauce pour couscous composée d'oignons, pois chiches, épices, et parfois de viande (fraîche ou séchée). Le couscous, cuit à la vapeur et arrosé d'huile d'olive, est ensuite nappé de cette sauce parfumée.

La Chakhchoukha à la Mauve Sauvage (Khoubiza) : Il s'agit d'un plat saisonnier printanier qui orne les tables des familles algériennes des régions de l'intérieur et des Hauts Plateaux. Il combine deux éléments : un type de "chakhchoukha" (galette émietlée) et la mauve sauvage, plante aux feuilles semi-circulaires et dentelées, connue pour sa richesse en vitamines, minéraux, fibres et ses propriétés antioxydantes.

Les feuilles de mauve sont nettoyées et cuites dans une sauce composée d'huile d'olive, d'oignons verts, d'ail et d'épices. Elles sont ensuite mélangées à la chakhchoukha, cuite et émietlée au préalable.

بطاقة طوابعية Philatelic Card



خصائص



لإقتناء هذا الإصدار إمسح الرمز
To purchase this philatelic issue scan this code

Amsuney : Yasmina Boukhari
Azal : 25 idinaren x 03 / **Amsal** : (35 x 35) x 03
Amsiggez : taggazt n Lbanka n Lezzayer / **Tayara n usiggez** : Offset
Isemli n tamber : taylaft n wass amezwaru s 35 idinaren, taylaft n wass amezwaru s 10 idinaren adbay n wass amezwaru s teklut
Azenzi n wass amezwaru : Acer 18 Mayu - Acer 25 Mayu 2025 deg tigejdanin n Tnazent n Lezzayer.
Azenzi azayez : Arim 26 Mayu 2025 deg yal anaray n Tnazent n Lezzayer.
Azenzi s ttawil n linternat : Deg <https://ephilatelie.poste.dz/>

TASKANIN

Drawing : Yasmina Boukhari
Facial value : DZD 25 x 03 / **Dimensions** : (35 x 35) x 03
Printer : Printing House of the Bank of Algeria / **Printing Process** : Offset
Philatelic Documents : 1st Day illustrated Card of 35.00 DZD, 1st Day Illustrated Cover of 10.00 DA, with obliteration (**name of Wilaya**).
1st Day Sale : From Sunday 18th May until Sunday 25th May 2025. In the chief towns post offices of each wilaya.
General Sale : Monday on May 26th, 2025. At all post offices.
Web Sale : On <https://ephilatelie.poste.dz/>
You can purchase this philatelic Issue (**الطوباعية**) on the online store.

CHARACTERISTICS

الطبخ الجزائري بالأعشاب البرية

مصدر لعدة فيتامينات على غرار فيتامين "ج"، المغنيزيوم والبولتاسيوم، تتواجد بكثرة في شمال إفريقيا وجوض البحر الأبيض المتوسط، لاسيما أواخر فصل الشتاء وطيلة فصل الربيع، حيث تحتفل العائلات الجزائرية، لاسيما الجهات الوسطى والشرقية منها، بقدوم فصل الربيع عبر تحضير هذا الطبق.

تطهى نبتة "القرنية"، بعد تنظيف نعاياتها الشوكية وتقطيعها، مرة أولى عبر البخار ثم تضاف إلى مرق الكسكسي المعد من البصل والحمص والتوابل، إضافة إلى اللحم (طازج أو مجفف) في بعض المناطق، ثم يسقى الكسكسي المطهو على البخار والمدهون بزيت الزيتون بذلك المرق.

طبق الشخشوخة بالخبيزة : هو طبق موسمي ربيعي يزين موائد العائلات الجزائرية للمناطق الداخلية والمضاب العليا، يمزج بين عنصرين يتمثلان في أحد أنواع "الشخشوخة" ونبتة "الخبيزة" البرية المتسمة بأوراقها النصف دائرية ذات الحواف المسننة، وهي نبتة غنية بالفيتامينات، المعادن والألياف، فضلا عن أنها مضادة للأكسدة.

تؤخذ أوراق "الخبيزة" وتنظف لتطهى في مرق يتكون من زيت الزيتون، البصل الأخضر، الثوم والتوابل ويمزج مع عجين "الشخشوخة" الذي يتم طهيه مسبقا وتفتيته إلى قطع صغيرة.

إن استعمال الأعشاب البرية من أهم ما يميّز المطبخ الجزائري التقليدي الأصيل، المتسم بتنوعه وارتباطه الوثيق بعناصر الطبيعة، حيث يتم الاعتماد على الأعشاب البرية ليس كونها منكهات لأطباق عريقة فحسب، بل لأنها صيدلية طبيعية تعزز من القيمة الغذائية لتلك الأطباق، ومن بين الأطباق التي تعتمد على الأعشاب البرية كمكون أساسي لها نجد :

طبق الرجلة بالدرسة : أحد الأطباق التقليدية الجزائرية الشعبية، التي تحضر بنبتة تدعى "الرجلة" أو "البقلة" أو "البندراق"، وهي نبتة برية موسمية ذات أوراق لحمية خضراء تنمو في فصل الربيع، تنفرد بطعمها المميز وقيمتها الغذائية العالية الفنية بعنصري "الأوميفا 3" و"الحديد".

تطهى نبتة "الرجلة" غالبا في زيت الزيتون وتبّل بالخليط المعروف بـ "الدرسة" التي هي عبارة عن هريس مشكل من فصوص من الثوم، ملح وفلفل أحمر (حار وحبو)، المحضر بالاستعانة بمهراس، وتقدم كطبق رئيسي أوجانيبي، لاسيما في المناطق الريفية والداخلية.

طبق الكسكسي بالقرنية : من بين الأطباق التقليدية الموسمية، المشكل من عنصرين أساسيين وهما "الكسكسي" الذي يعد من بين أبرز رموز المطبخ الجزائري، و"القرنية" التي هي نبتة برية تمتاز بمذاقها الحلو، حتى وهي نيئة، فضلا عن فوائدما الصحية كونها

TANWALT TAZZAYRIT YIMẖAN N LEXLA

Ayen imeyzen tanwalt tazzayrit tanssayt, d asexdem n yimyan n lexla mačči i rriħa kan, maca i uniwel n yal isufar iqbuřen yemgaraden yerna ssexdamen-ten i tujiya.

Gar yisufar ideg-tililin yimyan-a ad d-naf:

Asafar n uberḏeqlal s ddersa : D yiwen seg yisufar insayanen iyerfanen n lezzayer, i d-ttnawalent s yiwen yimyi i wumi qqaren"aberḏeqlal", yettemyay-d deg tefsut, yur-s iferr d azegzaw, yerna yesa azal d nfee meqqren i tezmert, yur-s aferdis n "Omega3" akked "wuzzal".

imy i uberḏeqlal s umata sewwayen-t s zzit uzemmur rennun-as ayen i wumi qqaren «ddersa» taneggarut-a d yiwen n uħelwiḏ n ticcirt, Imelħ,ifelfel azeggay (aqerħan,aħlawan), ad tedzen s umehraz, syin akin ad tid-fken d aferdis agejdan ney adisan, ladya deg temnaḏin n daxel ney tudrin.

Asafar n seksu s tyeddiwt : Seg gar yisafaren insayanen, itt-nawalen s sin yisenfařen igejdanen ad d-naf "seksu" i yellan yakan d azamul n tenwalt tazzayrit, akked «tyeddiwt», tagi d

yiwen yimyi n lexla židen yas akken d tazegzawt, rnu yer-s azal i tesea s tbtāminin i d-tettak am; Tbtāmnt «C», maṅnizyum, buṭasyum, yettillin s atas deg ugafa n tefriqt d yilel agrakal, ladya di taggara n tegrest d lawan n tefsut s lekmal, anda i tesfugul twacult tazzayrit ladya tamnaḏt talemmast d tsamart, amager n tesfsut s uniwel n usafar-agi.

Tayeddiwt-a seld mi as-kksen asennan ad tt-gezmen, ad teww tazwara s lefwar, as rnun seksu akked d uksum azgzaw ney aquran, syin akin ad seqqin seksu idehnen s zzit s Imerqa-nni n tyeddiwt.

Asafar n ccaxcuxa s mejjir: d yiwen n usafar n tefsut i d-yeččebihen tanwalt n twaculin tizzayriyin deg temnaḏin n daxel akked tewririn tunnigin, d arway gar sin yisenfařen "ccaxcuxa" akked yimyi n "mejjir" n lexla yescan iferr meqqren, yur-s atas n tbtāminin, d yisyan.

Ad d-neddem iferrawen n mejjir ad izdigen ad wwen di lmarqa, s zzit uzemmur, lebšel azegzaw, ticcirt, d leeqaqer nniḏen, syin akin ad terwin d urekti n ccaxcuxa, i d-yewwan yakan yerna yeftutes.

الطبخ الجزائري بالأعشاب البرية

ⵜⴰⵎⴻⵔⴰⵏⵜ ⵜⴰⵣⴻⵢⵔⵉⵜ ⵜⴰⵖⴻⵔⴰⵏⵜ
ALGERIAN CUISINE WITH WILD HERBS



لإقتناء هذا الإصدار إمسح الرمز
To purchase this philatelic issue scan this code