



الجمعية السعودية  
للمحافظة على التراث  
Saudi Heritage  
Preservation Society

Inventory list of intangible cultural heritage elements of the kingdom of Saudi Arabia


Alharees Element Number: TC/5005

Number	Name of the element	The location and environment of the element	Details of the element
TC/5005	Alharees	<p>The eastern region of the kingdom</p> <p>Specially, Dammam Khobar Qatif, Al Hofuf, Almubarraz, Al Oyoun, Al Jafr, Aljubail and Alqarrah</p>	<p>Alharees is an authentic traditional dish that is eaten and practiced in many regions of Saudi Arabia, and the way it is prepared varies according to the region and society. According to community practitioners in the Eastern Region, Alharees was a common meal only among the upper class and on special occasions, but over the years, Alharees has become a common meal among all segments of society, in the eastern region's community, they're very keen to prepare Alharees in Ramadan, as it has become a part of the popular tradition, customs and traditions of this holy month.</p> <p>The salty harees is frequently eaten in the eastern region and is prepared by cooking wheat with meat and sometimes chicken. The cooking procedure starts by soaking the wheat in water for 12 hours and then bringing to boil for 2 hours with a large amount of water in a metal bowl until the wheat become tender. Then mixing the meat with the wheat and cook them for about 2 hours until tender. Next, the ingredients are well-mixed using a large wooden spoon, a racket, called a "Madhrab", using a circular motion while beating the bat on the edge of the pot constantly until it becomes completely and consistently mashed, then come the addition of salt to taste. When the dish is ready, Alharees is served in a large dish placed in the center of the table as a dish shared by family members or guests and finally the margarine is heated to be put on top of the dish as a compliment.</p>





الجمعية السعودية للمحافظة على التراث  
Saudi Heritage Preservation Society

			<p>It is known that Alharees is prepared by most families in the Eastern Region and served as a nutritious daily meal for both lunch and dinner as a main course. The man in Al-Ahsa has the task of selecting the right part of the meat, that exact meat part is called "Alharees meat" and it is regularly the most expensive cut because there are no bones in it and it is one of the parts in which represents what is known as "mashashir" and this has to do with the taste of the puree produced out of it. The role of the cooking procedure of Alharees is usually played by women with the participation of men sometimes.</p> <p>Socially and culturally, Alharees is considered one of the traditional foods inherited from generation to generation in the eastern region, but it is still practiced, cooked and presented on formal and family tables, and it also conveys a high social symbolism as its presentation to the guest expresses high-respect to the host. Cooking Alharees forms an added value to practitioner which represents how skillful the chef is when preparing the dish.</p> <p>Preparing Alharees enhances the sociability of the community as it requires the participation of many individuals in preparing it and, as well as, the tasks are distributed among them as there is someone who brings firewood and a large pot and there is someone who brings the meat and cuts it as so on.</p> <p>Alhareesa is a purely social practice, as it is originally placed in a tray or dish on a circular table as it gathers family members, friends and guests.</p> <p>In the meantime, Alharees is a crucial element of the eastern table on many occasions, as it is a dish that is promoted socially and culturally for the eastern region and it forms an essential share of the popular heritage inherited for decades, thus, it has a major role in enriching the visitor's experience in this region.</p>
--	--	---	--





الجمعية السعودية  
للحفاظة على التراث  
Saudi Heritage  
Preservation Society

قائمة حصر التراث غير المادي في المملكة العربية السعودية

عنصر الهريس: TC/5005

الرقم	اسم العنصر	مكان وبيئة العنصر	تفاصيل مكونات العنصر
TC/5005	الهريس	المنطقة الشرقية من المملكة وبالأخص الدمام، الخبر، القطيف، الهفوف، المبرز والعيون، العمران، الجفر، الجبيل والقارة	<p>الهريس هو طبق تقليدي اصيل يتم تناوله في العديد من مناطق المملكة العربية السعودية، وتختلف طريقة تحضيره باختلاف المنطقة والمجتمع. وبحسب الممارسين في المجتمعات المحلية في المنطقة الشرقية، كان الهريس وجبة متداولة بين الأغنياء فقط وفي المناسبات الخاصة ولكن مع مرور السنين وتوفر الإمكانيات أصبح الهريس وجبة متداولة بين جميع طبقات المجتمع، يحرص افراد المجتمع المحلي في المنطقة الشرقية على تحضيره في شهر رمضان المبارك حيث انه اصبح جزءاً من الموروث الشعبي والعادات والتقاليد في هذا الشهر الكريم.</p> <p>الهريس المالح هو المتداول بكثرة في المنطقة الشرقية ويتم تحضيره عن طريق طبخ القمح باللحم وأحياناً الدجاج. حيث يُنقع القمح في الماء لمدة 12 ساعة ثم يُغلى لمدة ساعتين مع وجود كمية كبيرة من الماء في وعاء معدني حتى يصبح طرياً. ثم يُضاف اللحم إلى القمح ويُطهى لمدة ساعتين تقريباً حتى يصبح طرياً. بعد ذلك، يتم ضرب المكونات باستخدام ملعقة خشبية كبيرة وهي عبارة عن مضرب يسمى "مضرب الهريس" باستخدام حركة دائرية أثناء ضرب المضرب على حافة الإناء باستمرار حتى تصبح مهروسة، ثم يضاف الملح للنكهة. عندما يكون الطبق جاهزاً، يتم تقديم الهريس في طبق كبير يوضع في وسط الطاولة كطبق مشترك بين أفراد الأسرة أو الضيوف وأخيراً يتم تسخين السمن ليوضع على رأس الطبق.</p> <p>من المعروف أن الهريس تقوم بتحضيره معظم الأسر في المنطقة الشرقية ويتم تقديمه كوجبة يومية مغذية في كل من وجبة الغداء والعشاء كطبق رئيسي. يقوم الرجل في الأحساء بمهمة اختيار الجزء المناسب من اللحم من</p>





الجمعية السعودية للمحافظة على التراث  
Saudi Heritage Preservation Society

الذبيحة ويطلق عليه عند الشراء "الحم هريس" وعادةً يكون الجزء الأعلى من الذبيحة لعدم وجود عظام به ويكون من الأجزاء التي يمثل فيها ما يعرف بالمشاشير وهذا له علاقة بذوقية الهريسة المنتجة. اما عملية طبخ الهريس فعادةً ما تقوم المرأة بهذا الدور مع مشاركة الرجل في بعض الأحيان.

اجتماعياً وثقافياً تعتبر الهريسة أحد الأطعمة التقليدية المتوارثة جيلاً بعد جيل في المنطقة الشرقية، لكنها لازالت ممارسة وتطبخ وتقدم في الموائد الرسمية والعائلية، كما انها تحمل رمزية اجتماعية عالية حيث أن تقديمها للضيف يعبر عن مكانته العالية لدى المضيف، كما تشكل ممارستها كذلك قيمة مضافة للمرأة الطاهية ومدى مهارتها في تحضير هذا الطبق التقليدي.

مما يعزز اجتماعية تحضير طبق الهريس حسب الممارسين في مدينة القطيف هو اشتراك العديد من الافراد في تحضيره وتوزيع المهام بينهم حيث انه هناك من يحضر الحطب و وعاء كبير وهناك من يحضر اللحم ويقوم بتقطيعه وتنظيفه وهناك من يقوم بإحضار القمح ويقوم بتنظيفه ودقه في الرحى حتى تسهل اذابته على النار.

وتعتبر اكلة الهريسة ممارسة اجتماعية بحتة حيث انها في الأصل توضع بصينية او صحن على سفرة دائرية يلتم حولها المتناولين.

والهريس اليوم يشكل عنصراً في المائدة الشرقية في العديد من المناسبات، كما انه طيق يتم الترويج له سياحياً وثقافياً لقاصدي المنطقة الشرقية حيث انه يشكل جزءاً اساسياً للموروث الشعبي المتوارث منذ عشرات السنين، وله بذلك دور رئيسي في اثراء تجربة الزائر في هذه المنطقة، ويمكن تناوله في العديد من المطاعم.





الجمعية السعودية  
للحفاظة على التراث  
Saudi Heritage  
Preservation Society

قائمة حصر التراث غير المادي في المملكة العربية السعودية

عنصر الهريس: TC/5005

الرقم	اسم العنصر	مكان وبيئة العنصر	تفاصيل مكونات العنصر
TC/5005	الهريس	المنطقة الشرقية من المملكة وبالأخص الدمام، الخبر، القطيف، الهفوف، المبرز والعيون، العمران، الجفر، القارة	<p>الهريس هو طبق تقليدي اصيل يتم تناوله في العديد من مناطق المملكة العربية السعودية، وتختلف طريقة تحضيره باختلاف المنطقة والمجتمع. وبحسب الممارسين في المجتمعات المحلية في المنطقة الشرقية، كان الهريس وجبة متداولة بين الأغنياء فقط وفي المناسبات الخاصة ولكن مع مرور السنين وتوفر الإمكانيات أصبح الهريس وجبة متداولة بين جميع طبقات المجتمع، يحرص افراد المجتمع المحلي في المنطقة الشرقية على تحضيره في شهر رمضان المبارك حيث انه اصبح جزءاً من الموروث الشعبي والعادات والتقاليد في هذا الشهر الكريم.</p> <p>الهريس المالح هو المتداول بكثرة في المنطقة الشرقية ويتم تحضيره عن طريق طبخ القمح باللحم وأحياناً الدجاج. حيث يُنقع القمح في الماء لمدة 12 ساعة ثم يُغلى لمدة ساعتين مع وجود كمية كبيرة من الماء في وعاء معدني حتى يصبح طرياً. ثم يُضاف اللحم إلى القمح ويُطهى لمدة ساعتين تقريباً حتى يصبح طرياً. بعد ذلك، يتم ضرب المكونات باستخدام ملعقة خشبية كبيرة وهي عبارة عن مضرب يسمى "مضرب الهريس" باستخدام حركة دائرية أثناء ضرب المضرب على حافة الإناء باستمرار حتى تصبح مهروسة، ثم يضاف الملح للنكهة. عندما يكون الطبق جاهزاً، يتم تقديم الهريس في طبق كبير يوضع في وسط الطاولة كطبق مشترك بين أفراد الأسرة أو الضيوف وأخيراً يتم تسخين السمن ليوضع على رأس الطبق.</p> <p>من المعروف أن الهريس تقوم بتحضيره معظم الأسر في المنطقة الشرقية ويتم تقديمه كوجبة يومية مغذية في كل من وجبة الغداء والعشاء كطبق رئيسي. يقوم الرجل في الأحساء بمهمة اختيار الجزء المناسب من اللحم من</p>





الجمعية السعودية  
للحفاظة على التراث  
Saudi Heritage  
Preservation Society

الذبيحة ويطلق عليه عند الشراء "لحم هريس" وعادةً يكون الجزء الأعلى من الذبيحة لعدم وجود عظام به ويكون من الأجزاء التي يمثل فيها ما يعرف بالمشاشير وهذا له علاقة بذوقية الهريسة المنتجة. اما عملية طبخ الهريس فعادةً ما تقوم المرأة بهذا الدور مع مشاركة الرجل في بعض الأحيان.

اجتماعياً وثقافياً تعتبر الهريسة أحد الأطعمة التقليدية المتوارثة جيلاً بعد جيل في المنطقة الشرقية، لكنها لازالت ممارسة وتطبخ وتقدم في الموائد الرسمية والعائلية، كما انها تحمل رمزية اجتماعية عالية حيث أن تقديمها للضيف يعبر عن مكانته العالية لدى المضيف، كما تشكل ممارستها كذلك قيمة مضافة للمرأة الطاهية ومدى مهارتها في تحضير هذا الطبق التقليدي.

مما يعزز اجتماعية تحضير طبق الهريس حسب الممارسين في مدينة القطيف هو اشتراك العديد من الافراد في تحضيره وتوزيع المهام بينهم حيث انه هناك من يحضر الحطب و وعاء كبير وهناك من يحضر اللحم ويقوم بتقطيعه وتنظيفه وهناك من يقوم بإحضار القمح ويقوم بتنظيفه ودقه في الرحي حتى تسهل اذابته على النار.

وتعتبر اكلة الهريسة ممارسة اجتماعية بحتة حيث انها في الأصل توضع بصينية او صحن على سفرة دائرية يلتم حولها المتناولين.

والهريس اليوم يشكل عنصراً في المائدة الشرقية في العديد من المناسبات، كما انه طبق يتم الترويج له سياحياً وثقافياً لقاصدي المنطقة الشرقية حيث انه يشكل جزءاً اساسياً الموروث الشعبي المتوارث منذ عشرات السنين، وله بذلك دور رئيسي في اثراء تجربة الزائر في هذه المنطقة، ويمكن تناوله في العديد من المطاعم.

