



## ”شو طابخين بعَمِيق اليوم؟“ ...

ما هي التقاليد التي يحافظ عليها مزارعو، منتجو وطهاة عميق والمنطقة، ما هي الأحلام التي يزرعونها وما هو أفضل نتاج أرضهم ومطبخهم؟ طاولة عميق مشروع تنموي في أكثر أراضي لبنان خصوبة، وادي البقاع، يهدف الى حماية الإرث الطبيعي والثقافي، والاحتفال بالطعام والتقاليد التي توحد المجتمعات المحليّة، ودعم صغار المزارعين والمنتجين، كذلك ثقافة الزراعة المستدامة.

## “SHOU'TABKHIN BI AMMIQ EL YOM?” ... WHAT'S COOKING IN AMMIQ TODAY? ...

What are farmers, producers and cooks of Ammiq and the region, saving as tradition, planting as dreams and harvesting as the best of their land and kitchen. Tawlet Ammiq is a development project in Lebanon's most fertile land, the Bekaa valley, in a vision to protect natural and cultural heritage, to celebrate food and traditions that unite communities and support small-scale farmers and producers and the culture of sustainable agriculture.



### TAWLET AMMIQ - THE ECO-RESTAURANT, IS ABOUT

- a producers' buffet on weekends, where ladies/cooks from the region share the best of their land and traditions.
- à la carte service on week days
- private functions, events, and conference facilities (upon booking).
- cooking classes and “WINES OF THE BEKAA” appreciation sessions (upon booking).
- Dekenet Ammiq, for a selection of regional mouneh, hand crafts and environmental publications.
- info-corner for the region's environmental and eco-touristic activities.
- “WINES OF THE BEKAA” boutique and events.
- production kitchen for local producers.



At a latter stage, bed & breakfast facilities, an agricultural development centre, a research centre and a farmers' market will be developed.

### ما هي طاولة عميق - المطعم البيئي

- بوفيه المنتجين يومي السبت والأحد، حيث تشارك بعض النساء/ الطهاة من المنطقة أفضل نتاج أرضهنّ وتقاليدهنّ.
- تأمين خدمة مقهى خلال أيام الأسبوع.
- تسهيلات المناسبات والمؤتمرات وورش العمل (بحسب الحجز).
- دكانة عميق للمونة
- المحلية، الحرف اليدوية والمنشورات البيئية.
- زاوية المعلومات حول النشاطات البيئية المحلية والسياحة البيئية.
- زاوية "نبذ البقاع"
- المطبخ الإنتاجي للمنتجين المحليين.

في مرحلة لاحقة، سيتم تطوير غرف الضيافة، إضافة الى مركز للتنمية الزراعية، مركز أبحاث وسوق للمزارعين.

## محمية الشوف الطبيعية المحيط الحيوي مستنقعات عميق:

في العام ٢٠٠٥، أعلنت محمية الشوف الطبيعية المحيط الحيوي محمية طبيعية تابعة لمنظمة الاونيسكو. تتضمن محمية أرز الشوف الطبيعية (الأكبر في لبنان) ومستنقعات عميق (موقع رامسار).

إن مستنقعات عميق (١٠٠ هكتار) هي آخر المستنقعات المهمة في لبنان، وهي من بقايا الأهوار والبحيرات الواسعة التي كانت تغطي في الماضي أجزاء من وادي البقاع. لا تزال هذه البقعة الطبيعية تشكل منطقة مهمة لاستضافة الطيور المائية المهاجرة في طريقها بين أوروبا وأفريقيا، خلال فصل الشتاء.

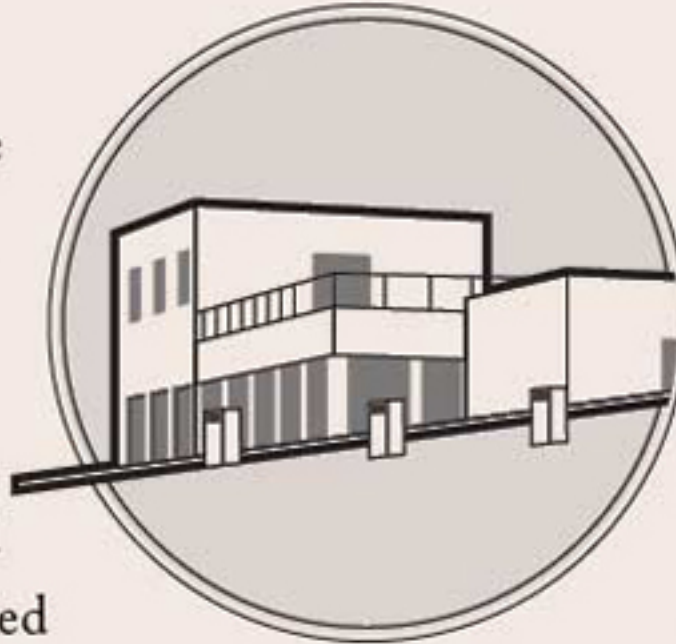
## SHOUF BIOSPHERE RESERVE AMMIQ WETLAND:

The Shouf Biosphere Reserve (SBR) was declared a UNESCO Biosphere Reserve in 2005; within, is the Al-Shouf Cedar Reserve (the largest in Lebanon) and Ammiq Wetland (Ramsar Site).

The Ammiq Wetland (100 hectares) is the last significant wetland in Lebanon, a remnant of extensive marshes and lakes that once covered parts of the Bekaa Valley. This natural spot remains an important staging and wintering area for migratory water birds en route between Europe and Africa.

### TAWLET AMMIQ IS SEATED IN AN ECO-FRIENDLY GREEN BUILDING

Tawlet Ammiq is a high environmental performance building, with a high thermal performance building envelope, naturally assisted cooling, lighting at minimum cost and solar water heating. It uses 80% less energy to operate than a conventional construction. All waste (mostly organic) is sorted and recycled. Waste is reduced by sourcing unpacked products or using reusable containers.



### تتمركز طاولة عميق في مبنى أخضر يحترم البيئة

إن طاولة عميق مبنى ذات أداء بيئي عالٍ، فواجهته تتمتع بقدرة عالية على مستوى الأداء الحراري، فتساهم بشكل طبيعي في عملية التبريد، الإضاءة بأقل كلفة وتسخين المياه عن طريق الطاقة الشمسية. ويستخدم المبنى لإجراء هذه العمليات نسبة 80 في المئة أقل من الطاقة مقارنة بالمبنى العادي. كما يتم فرز كافة النفايات (غالبيتها عضوية) ويعاد تدويرها. ويتم تقليص حجم النفايات من خلال التزود بمنتجات غير معبأة أو استخدام حاويات يمكن إعادة استعمالها.

### THE OUTDOOR ACTIVITIES • النشاطات في الهواء الطلق

إن النشاطات التي يمكن ممارستها هي المشي، تسلق الجبال، مشاهدة الطيور، ركوب الدراجات، المشي على الثلج، ركوب الحمير، قطف العسل، ألعاب بالجبال، ألعاب تعليمية وصفوف بيئية للطلاب.



Numerous activities can be performed like Walking, Hiking, Bird Watching, Biking, Snow Shoeing, Donkey Back Riding, Honey Collection, Rope Games, Educational Games and Green Classes for students.

FOR ACTIVITIES: 05 - 350 250 /150 or 76 - 751 410  
www.shoufcedar.org, www.arocha.org, info@shoufcedar.org

للوصول إلى طاولة عميق

قرية عميق القديمة - شرق البقاع الغربي - لبنان

(تقع عميق على المنحدرات الشرقية لجبل لبنان، عند منتصف الطريق بين شتورة وكفريا، وهي تحل على وادي البقاع)

**TAWLET AMMIQ DIRECTIONS**

Ammiq old village - West Bekaa - Lebanon

(Ammiq is on the eastern slopes of Mount-Lebanon, halfway between Chtaura and Kefraya, overlooking the Bekaa valley)

**المطعم بيئي**

هذا المشروع هو جزء من برنامج إقليمي يهدف الى دعم بعض المواقع المحمية في لبنان، سوريا والأردن، تموله وكالة التنمية السويسرية SDC وتنفذه الجمعية الملكية لأجل حماية البيئة RSCN.

**ECO-RESTAURANT**

The project is part of a regional program that aims to support some protected sites in Lebanon, Syria and Jordan, funded by Swiss Development Agency (SDC) and implemented by Royal Society for Conservation of Nature (RSCN).

**تم تمويل المشروع تطويره وتنفيذه على الصعيدين الإقليمي والمحلي من قبل**

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

**FUNDED, DEVELOPED AND IMPLEMENTED ON REGIONAL AND LOCAL LEVELS BY**

SKAFF Estate

BEIRUT

CHTAURA

QABB ELIAS

AMMIQ

BAHJAR DAMASCUS

BEITEDDINE HAASSER EL CHOUF

KEFRAYA

MACHGHARA

+961 3 00 44 81

info@tawletammiq.com

www.tawletammiq.com

تم تأسيس المطعم البيئي لدعم الجهود التي تبذلها جمعيتان أرز الشوف وأروشا A Rocha لحماية البيئة. وقد تم التبرع بالأرض من قبل عقارية آل سكاف التي نحن لها شاكرين.

The eco-restaurant is established to support the conservation efforts of Al-Shouf Cedar Society and A Rocha, and the land is donated thankfully by SKAFF estate.

**TAWLET AMMIQ** is operated by:

سوق الطاب

Souk el Tayeb





• • A M M I Q E C O L O D G E • •

## ***Ammiq Eco-restaurant is a high environmental performance building***

- Consumes 80% less energy than conventional buildings
- Emits 85% less green house Gases
- Provides a healthy & comfortable indoor occupancy
- Recycles up to 60% of its solid waste
- Does not pollute the underground aquifers

## ***Ammiq Eco-restaurant environmental performance Features***

- High thermal performance building envelope
- Naturally assisted building cooling
- Lighting at minimum cost
- Hot water from the sun
- Electricity from the sun
- Indoor space quality
- Minimum Waste







• • A M M I Q E C O L O D G E • •

## Ecotourism development, economic viability for nature conservation in Lebanon

### ***Main Objectives***

To contribute to biodiversity conservation and at the same time to contribute to poverty alleviation through employment and income by stimulating eco-tourism as an income source and vehicle for community and institutional development.

### ***Field of activity***

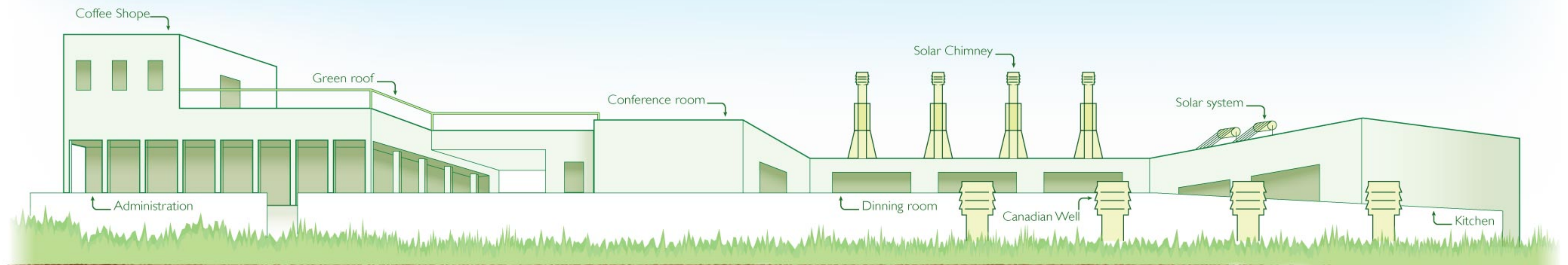
- Eco-tourism pilot projects
- Capacity building
- Networking





# The Eco-restaurant Of The Biosphere / Tawlet Ammiq

The most green building in Lebanon



GLOBAL VIEW OF THE BUILDING

**“The Eco-restaurant of the Biosphere / Tawlet Ammiq” is funded by the Swiss Agency for Development and Cooperation (SDC), Designed and supervised by architect Philip Audi and environmental performance engineer Naji Tannous and realized by architect Fakhry Fakhry.**

**The project is implemented and managed by Al Shouf Cedar Society and A Rocha. It is located adjacent to the largest Nature Reserve in Lebanon, in the West Bekaa, in Ammiq village. Its high environmental performance contributes to the conservation of natural resources and to the biodiversity of the region.**

## Site selection

This project in the west Bekaa was chosen with the aim of revitalizing the old Ammiq village, destroyed during an earthquake (1956). The construction of this green building contributes to the future rehabilitation of houses destroyed in the fifties. It has also brought about the creation of a real eco-tourism centre in Ammiq, that is located in the development zone of the Shouf Biosphere Reserve.

## The Eco-restaurant of the Biosphere

The Biosphere includes a visitors' centre with an information desk, local products and souvenir items shop (Dekenet Ammiq) and bed and breakfast. As well as its function as an eco restaurant, the building offers a meeting room for workshops and conferences on sustainable development. This initiative will increase the awareness of visitors about the environment, natural resources conservation and biological diversity.

*Al Shouf Cedar Nature Reserve was declared in 1996 (Law 532 and its amendment) and Ammiq wetland were designated as a Biosphere Reserve in 2005 because they protect more than 30% of the cedars in Lebanon and many rare and endangered species.*

## Environmental Performance features

The building is characterized by the use of green construction techniques adapted to the climate of the area and the usage profile of the facility:

- Canadian wells • Solar chimneys • The combination of Canadian wells and solar chimneys • The thermal envelope of the building
- Large glazed bays • Low e-glazing • Photovoltaic cells • Solar hot water heating • Gas boiler • Reducing the use of electricity
- Evaporative cooling system • Green roof • Saving water • Energy & Water Consumption monitoring • Indoor air quality • Waste reduction

### In conclusion, this project:

- Supports the protection of natural sites in Lebanon
- Reduces the pollution of groundwater
- Reduces energy consumption by about 75% compared to similar buildings
- Reduces greenhouse gas emissions by about 85%
- Gives a sense of comfort to its occupants
- Recycles over 60% of solid waste (sorting out of waste)
- Provides work opportunities (especially for women) and promotes tourism in the area

Funded by



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development  
and Cooperation SDC

SKAFF  
ESTATE

Implemented on the regional level by

بِزْية الأردن  
Wild Jordan



الجمعية الملكية  
لحماية الطبيعة  
ASCN



Helping Nature... Helping People ... نساعد الطبيعة... نساعد الناس

Established and implemented on the local level



Operated by :



Partners on the local level

