



تحافظ على أصالة الأطباق البحرينية

إيمان السعيد . .

ظموح متجدد في عالم التدريب

تطوير نفسه وصقل مهاراته بشكل مستمر لكون المطبخ علماً ليس له نهاية، كما يجب عليه التعامل مع كل فشل بروح إيجابية وتحويل الفشل إلى سلم للنجاح. وعمما يميز أطباقها قالت: «أرى أن أطباقي مميزة لأنني أتعامل معها كما يتعامل الشاعر مع القصيدة فأهتم بكل جوانبها طعماً ورائحة وشكلاً لكي تفرض نفسها على المتذوق من أول تقديمها حتى آخر لقمة».

ابتكار بهارات خاصة

بعد افتتاحها مشروعها المنزلي المتخصص في صنع الحلويات انتقلت لعمل البوفيهات والحلويات، إذ قالت: «وحاولت تطوير نفسي أكثر ومن خلال تجربتي في الطبخ واستخدامي للبهارات وتأثيرها على نكهة الطعام قررت ابتكار البهارات الخاصة بي، ونالت تلك البهارات إعجاب الكثير ولا سيما بهار المندي الذي كان أكثر تميزاً، كذلك بهار الشاي مسالاً وهو مخصص للشاي».

وتعتبر إيمان وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة لاستعراض الأطباق المصورة والمجربة من قبل القارئ على تلك الحسابات حيث يتم تقديم الوصفات بمكونات بسيطة وطرق مبتكرة، ومن خلال ذلك يتفاعلون مع الوصفات السهلة والجديدة.

أشهر الطهاة الفرنسيين، إضافة إلى دورات الاون لاين من خارج البحرين. ونتيجة لإلتحاقها بدورات تدريبية مختلفة تمكنت من الدخول إلى عالم التدريب إذ بينت: «أسهمت في تدريب الكثير من المتدربين في هذا المجال إلى جانب اعتمادي كمدرسة طبخ في أحد المراكز الاجتماعية، كما اطمح لأن يكون لي مطبخ تدريبي خاص أقوم من خلاله بتدريب المهتمين في هذا المجال».

الحفاظ على الأصالة

وتعتبر إيمان المطبخ البحريني من المطابخ الثرية المكونات، إذ بينت: «يعرف المطبخ البحريني بأصالته ونكهاته الخاصة ولا أفضل إضافة لمسات على الوصفات الأصيلة خوفاً من أن تفقد الوصفات رونقها، إلا أنني من الممكن إضافة لمساتي الخاصة على أطباق مطابخ أخرى حتى يتناسب مع ذوقي الخاص».

استمدت إيمان العديد من المقومات الشخصية التي أضفها لها هذا المجال، إذ قالت: تمكنت من خلال هذا العالم الواسع من تعزيز مهاراتي الشخصية كتعزيز الثقة بالنفس، وكسر حاجز الخجل وفن التعامل مع الناس ومازال يثرني شخصيتي.

علم لا نهاية له

تشير إيمان إلى أنه يجب على الطاهي



إلى جانب الدورات المتنوعة في الأكاديمية كدورة البرجر ودورة البونبون الفرنسي ودورة الشوكولاتة وتلقيت تدريبي على يد

التعامل مع الأمور داخل المطبخ». تختلف البدايات وشرارة الإنطلاقة بين كل منا، إذ بينت: «كانت بدايتي بسيطة، استلعت من خلالها إعداد أطباق مختلفة وجدت نفسي من خلالها مهتمة بهذا المجال كثيراً وبدأت بمتابعة المشاهير المختصين في ذات المجال وتطبيق وصفاتهم ومتابعتهم تلفزيونياً إلى جانب المطبوعات من خلال اقتنائي بعض الكتب المختلفة».

الطبق الأول والبداية الفعلية

مازالت تستذكر طبقها الأول إذ بينت: «في المرحلة الإعدادية استلعت بمساعدة والدتي إعداد صينية الدجاج مع الخضار والجبن وقد نال الطبق إعجاب عائلتي وبعد ذلك تمكنت من خلال هذا الإطراء من الخوض في هذا العالم وتجربة أطباق أخرى رسمت لي أفاقاً في هذا العالم».

وعن بدايتها الفعلية قالت: «مع بداية زواجي قمت بإعداد أطباق مختلفة ومن بينها الأطباق الشعبية المتعارف عليها مثل المخبوس الدجاج الذي كانت لي محاولات عدة لإعداده إلى أن احترفت تقديمه إلى جانب أطباق أخرى».

الشغف لا يكفي

تعتبر إيمان السعيد الشغف لا يكفي لتطوير القدرات ولا بد من صقل الموهبة

تحمل بين جنبات أحلامها شغفا عنيدا دفعها للخوض في عالم المطبخ ودخوله من أبواب عدة بدءاً بالتجارب المختلفة إلى جانب الإطلاع والتعلم الذاتي ووصولاً إلى عالم التدريب الذي تمكنت من خلاله تعلم كل ما هو جديد وحصولها على رخصة تدريب معتمدة تمكنت من خلالها تدريب العديد من الطاقات البحرينية وصقل مهاراتهم بأشكال مختلفة».

من خلال انخراطها في مجال التدريب والتحاقها بالعديد من المعاهد الأكاديمية المتخصصة التي سحنت لها المجال للتدريب على يد أشهر الطهاة العالميين وحصولها على خبرتهم الممتدة على سنوات طوال أثناء فترات التدريب. تألق اسمها في عالم التواصل الاجتماعي تحديداً عبر تطبيق إنستغرام. تطل على متابعتها يومياً بوصفات مختلفة ومعلومات متنوعة في جو يسوده التفاعل والرباط المشترك.

كانت تنظر لوالدتها عن كثب وهي تعد الأطباق إذ قالت: «لا أستطيع تحديد بدايتي بشكل دقيق حيث وجدت نفسي منذ الصغر أراقب والدتي في المطبخ وأطمح لأن أقف مكانها يوماً ما وأن أنال ثقة عائلتي فيما أقدمه من أطباق، ولهذا تعلمت من والدتي الكثير وكانت استفادتي منها كبيرة لا تقتصر على المقادير فحسب بل تعلمت منها الصبر والثبات إلى جانب الحذر والثقة المطلقة في

الفخار . . يختصر عملية الطبخ ويحافظ على النكهة

على لونه الطبيعي واحتفاظه بشكله وقوامه المتماسك وعدم اهترائه كما يحدث في القدور الأخرى. ويعتبر الفخار من الأواني الصحية التي يمكن للأشخاص الذين يتبعون الحميات الغذائية إعداد وجباتهم فيها كونها لا تحتاج إلى الدهون والزيت أثناء عملية الطهي، فهي تعتمد بشكل كبير على البخار الناتج عن تصاعد درجات الحرارة داخل الفخار المحكم. ويمكن للفخار حفظ العناصر الغذائية المهمة والفيتامينات الموجودة في الطعام؛ لأنها لا تحتاج إلى مدة زمنية طويلة أثناء الطهي. كما أن الفخار لا يفرز مواد سامة وخطيرة جراء تعرضه للحرارة، فهو مصنوع من مواد صحية وطبيعية بشكل كامل.

الفخار هو المادة الناتجة عن تحويل الطين إلى مادة صلبة عن طريق الحرق بالنار، وتعد هذه الحرفة من أقدم الأعمال البدوية والحرف التي عرفها الإنسان، وهناك الكثير من الاستخدامات للفخار فالكثير من الناس يضعون فيه ماء الشرب لأنه يحافظ على برودته، كما أنه يستخدم بكثرة للطهي وإعداد الكثير من الأطباق كالتاجين المغربي. يعتبر الفخار من أفضل الأواني التي تسرع عملية إنضاج الطعام والخضار واللحوم بنصف المدة التي تحتاجها في الأواني الأخرى وذلك بفضل غطائه الثقيل الذي يجعل منه مشابهاً لقدر الضغط الحديث. كما يمكن للفخار الحفاظ على نكهة وطعم الخضار، بالإضافة إلى حفظه



الكرم . . مكون يدخل في إعداد أطباق مختلفة

بأن كل العناصر الطبيعية لا بد من تناولها بكميات مناسبة حتى لا تسبب نتائج عكسية ومضاعفات. يستخدم الكرم منذ القدم في الطب الصيني والهندي، فقد كان يستعمل كعلاج الأمراض الجلدية والالتهابات والجروح وأمراض الكبد والجهاز الهضمي، حيث إن الملعقة الصغيرة منه تشتمل على سرعات حرارية عالية ونسب معينة من الدهون والكربوهيدرات من ضمنها الألياف والسكر. وفي الأونة الأخيرة تم إدخال الكرم الذي اعتاد الآسيويون تناوله منذ أمد بعيد، في العديد من الأطباق الحديثة إذ تم إدخاله في الأطباق الرئيسية وأنواع الشوربات المختلفة وبعض المشروبات التي احترفت المقاهي تقديمها، حيث تم إدخاله في إعداد أنواع من الشاي والقهوة إلى جانب عدد من أنواع الحلويات كالعك.

هناك الكثير من الأعشاب والمواد الطبيعية التي تستخدم للأكل والوصفات، ومن أهمها الكرم، وهو من النباتات التي تنمو في عدة مناطق بقارة آسيا، ويعتبر من أهم التوابل في المطبخ الهندي وعدد من المطابخ الأخرى حيث يضاف لونا خاصاً على الأطباق، كما يستعمل في الكثير من المجالات الغذائية. ويتم استخدام الكرم كمثل البهارات المطحونة، ويتميز الكرم بلونه الأصفر وهو بمثابة مصدر مهم للكرمين، إلى جانب إمكانية استخدامه كنوع من أنواع التوابل، كما يسهم الكرم في تخفيف الالتهابات والالام وغيرها من الفوائد الصحية الأخرى، وعادة يتم إضافة الكرم إلى الطعام والمشروبات على حد سواء ومنحها طعماً مراً ومميزاً، ويعد الكرم من العناصر الآمنة إلى حد كبير، ولكن يجب العلم



مطاعم الإفطار في مملكة البحرين



مطعم أموش
للأكلات الشعبية



مطعم لوموي



خاميه ليلو



مطعم فرن



مطعم نصيف