



○ الشيف أحمد قاهري.

البصل.. عنصر أساسي في غالبية الأطباق البحرينية والعربية

الشيف أحمد قاهري: البصل جزء لا يتجزأ من النكهة التقليدية البحرينية



يعتبر البصل من المكونات الأساسية في المطبخ البحريني، حيث يستخدم في إعداد مجموعة واسعة من الأطباق التقليدية، ويتميز البصل بمذاقه الفريد وقدرته على تحسين نكهة الأطعمة، مما يجعله عنصراً لا غنى عنه في معظم الأطباق.

ويستخدم البصل بشكل كبير في إعداد الأطباق الرئيسية البحرينية، مثل «المجبوس»، وغيره من الأطباق. كما ويضاف البصل المفروم إلى الأرز أثناء الطهي، مما يمنح الأطباق نكهة غنية وعطرية، ويفضل قلي البصل في الزيت حتى يصبح ذهبياً، حتى يضفي طعماً مميزاً على اللحم أو الدجاج المستخدم في الطبق.

بدوره أوضح الشيف أحمد قاهري والمعروف بطباخ بحريني أن البصل يعد من المكونات الأساسية في المطبخ البحريني، ويستخدم في العديد من الأطباق لإضافة النكهة والقوام.

وحول أبرز استخدامات البصل

الرئيسية إلى الجانبية، حيث يسهم البصل في تعزيز النكهة وإضفاء لمسة مميزة على الطعام، وتشير استمرارية استخدامه في الطهي التراث البحريني الثقافي وتقاليد الغنية في عالم المأكولات، إلى جانب الوعي بفوائد البصل الصحية يدعو إلى إدراجه كجزء أساسي من النظام الغذائي اليومي.

الأكسدة والفيتامينات، ويعتبر مقوماً للالتهابات ويعزز من صحة القلب، ويعتبر تضمين البصل في الوجبات اليومية وسيلة لتحسين الصحة العامة. يظهر المطبخ البحريني تنوعاً غنياً في استخدامات البصل، حيث يعتبر عنصراً لا يتجزأ من هوية الأطباق البحرينية، بدءاً من الأطباق

حيث يتم تقطيع البصل ناعماً ومزجه مع الخضروات الطازجة، مما يمنح هذه الأطباق طعماً مميزاً ومقرمشاً. كما يستخدم البصل في إعداد «المسقة»، حيث يقلى مع الباذنجان والطماطم لإنتاج طبق شهي ومغذي. وإضافة إلى طعمه المميز في الأطباق، يحمل البصل فوائد صحية عديدة، فهو يحتوي على مضادات

محروق صبعه، يقلى البصل ليعزز نكهة اللحم والخضار المسلوقين. وأشار إلى أن استخدام البصل يعزز النكهات ويضيف عمقاً للأطباق، مما يجعله جزءاً لا يتجزأ من النكهة التقليدية في المطبخ البحريني. ولا يقتصر استخدام البصل على الأطباق الرئيسية البحرينية فحسب، بل يستخدم أيضاً في الأطباق العربية الجانبية مثل «التبولة»، و«الحمص»،

الخضروات واللحم أو الدجاج، إلى جانب وفي طبق المجبوس، حيث يستخدم البصل كجزء من التتبيلة لطهي الأرز مع الدجاج أو اللحم، بعد قليه مع الثوم والبهارات. وبين أن يمكن إضافة البصلة أيضاً إلى طبق الباجلا (الزول)، حيث يقلى مع البهارات، ويقدم كوجبة إفطار أو عشاء، بينما في طبق

في المطبخ البحريني ذكر أن البصل عنصر أساسي في المطبخ البحريني، حيث يستخدم في تحضير العديد من الأطباق التقليدية مثل مرق اللحم (المحمر)، الذي يقلى البصل مع التوابل قبل إضافة اللحم والماء، مما يخلق مرقاً غنياً. وأضاف أن البصل يدخل البصل في تحضير الصالونة، وهي طبق يشبه الحساء ويحتوي على



طبق الأسبوع: الأمباناداس المكسيكية



تعتبر الأمباناداس المكسيكية واحدة من الأطباق الشعبية الشهيرة في المكسيك، وهي عبارة عن معجنات محشوة بحشوات مميزة، تشبه إلى حد كبير طبق الحواوشي المعروف في الدول العربية. يُعتقد أن أول إشارة إلى الأمباناداس تعود إلى بلاد فارس في عام 100 قبل الميلاد، ثم انتقلت من المغرب إلى إسبانيا والبرتغال، حيث أحبها الإسبان وأطلقوا عليها مصطلحاً خاصاً، وعملوا على نشر وصفاتها حول العالم. كانت الوصفة الإسبانية تعد بعجينة الخبز، بينما تتميز الوصفة المكسيكية باستخدام عجينة ماسية الذرة، مما يعطيها طابعها الفريد. يختلف تحضير الأمباناداس في المكسيك من منطقة إلى أخرى، حيث تستخدم بعض المناطق دقيق القمح، بينما يعتمد آخرون على عجينة الذرة، وقد تفتلى أو تُخبز. تتنوع الحشوات التي يمكن استخدامها في إعداد هذا الطبق، مثل اللحم المفروم، والبهارات المكسيكية، والفلفل الحار، والملح والفلفل الأسود، بالإضافة إلى مكونات أخرى يمكن إضافتها حسب الرغبة.



○ الشيف أريج عبدالله.

الشيف أريج عبدالله: بدائل الطحين الأبيض من خيارات صحية ومغذية



مع تزايد الوعي الصحي، يبحث الكثيرون عن بدائل للطحين الأبيض التقليدي الذي يستخدم في المخبوزات، حيث تقدم هذه البدائل فوائد غذائية عديدة، وتتيح للناس الاستمتاع بمخبوزاتهم المفضلة بطرق أكثر صحة.

وذكرت الشيف أريج عبدالله المتخصصة بتقديم الأطباق الصحية عبر حسابها في منصة التواصل الاجتماعي إن هناك العديد من بدائل الطحين الأبيض الصحية، حيث يعتبر طحين القمح الكامل الأكثر استخداماً، ويحافظ على القيمة الغذائية للقمح والألياف، ما يعطي المخبوزات لونا أغمق وقواماً أثقل.

وأضافت أن طحين اللوز يعد خياراً ممتازاً للحلويات، كونه يحسن مستوى الكوليسترول وخال من الجلوتين، بينما طحين الحنطة السوداء (buckwheat) غني بالبروتين والألياف، ويضفي طعماً مميزاً على البانكيك.

وأوضحت أن طحين الحنطة (spelt) عالي الألياف ومفيد لصحة الجهاز الهضمي. أما طحين جوز الهند، فهو مليء بالدهون الصحية، لكنه يحتاج إلى سوائل إضافية.

وبيّنت أن طحين الكينوا، الغني بالأحماض الأمينية، مناسب للمفن والخبز السريع، بينما طحين الشوفان يعزز صحة القلب. ويفضل استخدام طحين الرز البني لأنه غني بالألياف وسهل الهضم.

طحين التابيوكا لتخين الأطعمة، ويتميز بانخفاض السعرات الحرارية، مما يجعله خياراً مثالياً للمخبوزات.

وذكرت أن يمكن طحن الحمص لكونه جيداً للحوامل ومناسباً لإعداد البانكيك إلى جانب يمكن استخدام