



تقدم بطرق طهي مختلفة

المطبخ البحريني . . زاخر بالأطباق البحرية

كتبت- زينب إسماعيل

لكونها مجموعة من الجزر المطلة على مياه الخليج العربي، يعتمد المطبخ البحريني في أطباقه اليومية بشكل أساسي على محصول البحر من مختلف المكونات الأساسية مثل الروبيان والقباقيب والأسماك بأنواعها المختلفة. كان السكان في الماضي يعتمدون بشكل أكبر على محصول البحر في أطباقهم اليومية لوجبتي الغذاء والعشاء على حد سواء لسهولة توفر تلك المكونات بأسعار زهيدة آنذاك. اليوم، لا يزال المجتمع البحريني يعتمد على البحر في طعامه ولكن بنسب أقل لارتفاع أسعار المحصول البحري. تقدم المأكولات البحرية بطرق طهي مختلفة، حيث تقدم الأسماك والروبيان في معظم الأطباق مع الأرز الأبيض، فيما أن تكون مقلية أو مشوية وتقدم مع الأرز الأبيض، أو مطبوخة مع الصلصة الحمراء "الصالونة" أو "الناشف" وتؤكل أيضا مع الأرز الأبيض، أو قد يضاف الأرز إلى البصل المكرمل وتسمى هذه الوصفة "بالمجبوس"، وهنا يتم طبخ السمك أو الروبيان قبل الأرز مضافا

له البهارات المطلوبة، ثم يزال ويضاف الأرز إلى صلصة السمك أو الروبيان ليطهى معها ويكتسب اللون البني المميز. وتوجد أنواع أخرى من الأطباق التي يدخل في تكوينها المحصول البحري مثل «المصلي» أو ما يسمى محليا «في قاعته»، وهو أرز مطبوخ مع السمك أو الروبيان، وتطهى المكونات البحرية مباشرة في القدر ثم يضاف فوقها الأرز الأبيض الذي أعد مسبقا ولكن ليس إلى درجة الاستواء. ومن بين الأطباق الشعبية الشهيرة في المطبخ البحري البحريني والتي لا تزال منتشرة بين أوساط البحرينيين، طبق المحمر المكون من الأرز المحلى بالسكر أو التمر، ويقدم مع سمك الصافي المقلي. أما وجبة «المبلح»، الشعبية فكانت وجبة مشهورة في السابق ولكنها أصبحت نادرة التحضير في هذه الأيام، وهي عبارة عن سمك مطهي مقطع يقدم مع الأرز.

ومن الوجبات البحرية المشهورة في البحرين أيضا، وجبة «القباقيب» وهي تتكون من نوع خاص من سرطان البحر يتم طهيها في القدر مع إضافة

بعض البهارات ويقدم مع الأرز الأبيض أو ما يعرف محليا "بالشيلاني"، وأيضاً هناك وجبة «الخثاق» وهو حبار البحر الذي يطهى جيداً لتليين لحمه القاسي ويقدم على شكل وجبة «صالونة»، أو «ناشف»، والناشف هي وصفة تحضر بنفس طريقة تحضير الصالونة ولكن يتم استخدام قدر أقل من الحساء. وتقدم وجبة الخثاق كذلك مع الأرز الشيلاني. وتعتبر أطباق الأسماك الأكثر انتشارا واعتمادا في المطبخ البحريني، حيث لكل نوع منها طريقة طهي خاصة وموسم صيد محدد خلال أشهر السنة، ومن بين أنواعها الهامور والصافي والكند والشعري والميد والفسكر. يستخدم الهامور في أطباق المجبوس والأطباق الدخيلة على المجتمع، حيث يتم اعتماده بشكل كبير في المطاعم بعد التخلص من قشره، وتقديمه مشويا إلى جانب الخضار المشوية. أما الشعري فيتم اعتماده إما مقلية بعد التبهير بالبهار الخاص أو مشويا في الفرن بعد إضافة صلصة الشواء. فيما يفضل البحرينيون تناول الفسكر مقلية فقط مع إضافة البهار.



بدونه. ويعتبر الصافي سيد المائدة البحرينية، إذ أن النوع المحلي أفضلها خليجيا، ويقدم مقلية أو مطبوخا مع الصالونة.

ويدخل الكند في أطباق المجبوس ويقدم مقلية أيضا. ويحضر المطبخ البحريني الميد في الشواء فقط، حيث إما يشوى بعد إضافة البهار أو



وصفة المحمر الصافي



المكونات
٣ كيلو سمك صافي بحريني
٣ ملاعق كبيرة بهارات بحرينية
ملح
٣ ملاعق فلفل أسود
ملعقتين كركم
ملعقة ونص ليمون أسود مطحون
ثوم مع فلفل أخضر حار مطحون
سكر
٧ كؤوس أرز بسمتي
الخطوات:
يتم التخلص من شوائب السمك وإضافة الملح وتركه جانبا.
نجهز خلطة السمك المكونة من الثوم والفلفل الأخضر الحار والفلفل الأسود، ويحشى بها البطن.
يتم تبهير السمك بنفس مكونات الخلطة السابقة مع إضافة الكركم والبهار البحريني والليمون الأسود.
يتم قلي السمك في زيت غزير.
يحضر الأرز بدءا بتحمير السكر إلى اللون الذهبي أو البني، ثم يضاف له الماء الساخن ودبس التمر.
يضاف الأرز على السكر، ويترك ليغلي في الماء حتى الاستواء.



CNN في جولة بمطاعم البحرين؛ سيارات تاكسي قديمة من الهند تقدم الطعام

كوسيلة مواصلات أساسية في المدينتين. وأصبحت هذه السيارات محور تجربة فريدة في إحدى مطاعم البحرين، التي أخذت هذه المركبات المهملة لمنحها حياة جديدة في بلد جديد. ويمكن للزوار الجلوس داخلها والاستمتاع بوجبة شهية. وكانت الشبكة مؤخرا نشرت تقريرا مصورا أيضا حول مطعم آلو بشير التقليدي الشهير في سوق المنامة القديم.

يبدو أن شبكة CNN الإخبارية تتجول في البحرين للنشر حول مطاعم شهيرة في المملكة الصغيرة. مؤخرا، نشرت الشبكة تقريرا مصورا حول مطعم بحريني يستخدم سيارات الأجرة الهندية الصفراء والسوداء اللون لتقديم الطعام. كانت هذه السيارات من المعالم الأيقونية لمدينتي مومباي وكولكاتا الهندية. واختتمت السيارات اليوم التي كانت تستخدم بكثرة