



مكون غني يضفي نكهة مميزة على الأطباق

اليقطين . . نكهة الخريف تضيف لمسة موسمية إلى المائدة البحرينية

البرتقالي ذي القشرة الصلبة للحصول على أفضل نكهة، وأنه يمكن سلقه أو شويه وحفظه مهروساً في الفريزر لاستخدامه لاحقاً، كما يتناغم مع البهارات الدافئة في الحلويات والكاري والكرم في الأطباق المالحة.. وأشارت إلى أن اليقطين ليس مجرد مكون موسمي، بل عنصرًا يجمع بين التراث البحريني والابتكار المعاصر، ويمكن توظيفه بطرق إبداعية لإثراء المائدة بنكهات دافئة ومتنوعة. ومع تعدد طرق استخدامه في الأطباق المالحة والحلويات والمشروبات، يظل رمزاً لموسم الخريف وأحد المكونات الأساسية التي تضيف لمسة دافئة ومميزة لكل وجبة.

أما في المقبلات، فيفضل تقديمه مشويا بزيت الزيتون والملح والكمون والقرفة، لابتكار مزيج يجمع بين المذاقين الحلو والمالح. وفي مجال الحلويات، أشارت سليس إلى أن اليقطين يحتل مكانة مميزة في المطبخ البحريني، إذ يعد المكون الأساسي في خبيصة البوير التراثية المحضرة من مهروس اليقطين والسميد أو الطحين مع السكر والقرفة والهيل. كما يمكن توظيفه في كيكة اليقطين أو فطيرة اليقطين (Pumpkin Pie) المنتشرة في موسم الشتاء، فضلاً عن مهلبية وكاسترد اليقطين المنكهين بالفانيليا أو ماء الورد.

استخدامه أيضاً في حشوات الفطائر أو السمبوسة مع البصل والبهارات والقرفة، لابتكار مزيج يجمع بين المذاقين الحلو والمالح. وفي مجال الحلويات، أشارت سليس إلى أن اليقطين يحتل مكانة مميزة في المطبخ البحريني، إذ يعد المكون الأساسي في خبيصة البوير التراثية المحضرة من مهروس اليقطين والسميد أو الطحين مع السكر والقرفة والهيل. كما يمكن توظيفه في كيكة اليقطين أو فطيرة اليقطين (Pumpkin Pie) المنتشرة في موسم الشتاء، فضلاً عن مهلبية وكاسترد اليقطين المنكهين بالفانيليا أو ماء الورد.

المشروبات. وأضافت: «اليقطين أو القرع كما يعرف في بعض الدول العربية من المكونات الغنية والمتعددة الاستخدامات. يمكن إدخاله في وصفات مبتكرة تمنح الأطباق طابعاً مميزاً ولمسة موسمية دافئة». وأضافت أن من أشهر وصفاته المالحة شوربة اليقطين بالكريمة، التي تمتاز بقوامها الناعم ومذاقها الغني، مع إمكانية تعزيزها بالجزر أو الزنجبيل أو الكاري لإثراء النكهة. كما يدخل في إعداد الصالونة أو البخنة مع اللحم أو الدجاج، مضيفاً للطبق لونا ذهبياً جذاباً ونكهة حلوة خفيفة. وتابعت: إن اليقطين يمكن

مع حلول فصل الخريف وبداية موسم المكونات الدافئة، يتصدر اليقطين (البوير) المشهد كأحد أبرز العناصر التي تمنح الأطباق نكهة موسمية مميزة تجمع بين الطابع التراثي واللمسة المعاصرة. فبينما كان البوير جزءاً أصيلاً من المائدة البحرينية التقليدية، أصبح اليوم مكوناً حاضراً بقوة في المطبخ الحديث لما يتمتع به من تنوع في الاستخدام وقيمة غذائية عالية. بدورها أوضحت الشيف منى سليس أن اليقطين لم يعد مقتصرًا على وصفات محددة، بل أصبح عنصراً يمكن توظيفه بطرق متعددة في الأطباق المالحة والحلوة وحتى



○ الشيف منى سليس.



والهيل والزعفران . . أهم التوابل في المطبخ الفارسي



تحظى التوابل بمكانة بارزة في المطبخ الفارسي، إذ لا يكتمل أي طبق دون نكهاتها المميزة وألوانها الزاهية. إذ تعد مكوناً رئيسياً يحدد هوية الأطباق ويمنحها التوازن بين الطعم والمظهر والقيمة الغذائية. ويأتي في مقدمة هذه التوابل الهيل والزعفران، اللذان يُعدان بمثابة «الذهب العطري» للمائدة الفارسية، حيث لا تخلو منهما الأطباق التقليدية ولا الحلويات ولا حتى بعض المشروبات.

فالزعفران مثلاً، بخصائصه الفريدة ولونه المائل إلى الذهبي، يضافي على الأرز واليخنات والكياب رونقاً لا يضاهي، كما يستخدم في تحضير الحلويات الفارسية الشهيرة مثل «شوله زرد» و«بستني الزعفران». أما الهيل، فهو عنصر أساسي في خلطات التوابل المخصصة للأرز واللحوم والمشروبات الساخنة كالشاي الفارسي، ليمنحها نكهة منعشة لا تخطئها الحواس.

والى جانب الهيل والزعفران، يزخر المطبخ الفارسي بعشرات التوابل التي تستخدم بطرق مدروسة لابتكار خلطات مختلفة تناسب كل نوع من الأطعمة. فبهارات البيبلاف مثلاً تتكون من مزيج متوازن من الورد، إكليل الجبل، الكمون، القرفة، الزنجبيل، جوزة الطيب، القرنفل، والهيل، بينما يميز بهارات اليخنة الفارسية خليط آخر يجمع بين الفلفل الأسود والأحمر، بذور الكزبرة، الكرم، والقرفة. كذلك يعتمد مرق الخضار على الليمون المجفف أو الغورة مع الكرم والحلبة ومسحوق الشمر، في حين تتنوع خلطات الدجاج والأسماك لتجمع بين الكمون، الزنجبيل، القرفة، الهيل، الفلفل الأسود، والعديد من المكونات الأخرى.

ولا تقتصر أهمية هذه التوابل على تحسين الطعم فحسب، بل تمتد إلى قيمتها العلاجية التي عرفت منذ مئات السنين في الطب التقليدي الفارسي. فالكرم مثلاً يستخدم كمضاد للالتهابات، والزنجبيل يعزز الهضم، بينما يعتبر الهيل والزعفران من المكونات التي تسهم في تنشيط الدورة الدموية وتحسين المزاج. وهكذا، يتكامل الجانب الغذائي مع الطبي في المطبخ الفارسي، ليمنح الأطعمة قيمة مضافة تتجاوز حدود المذاق.



طبق الأسبوع: «قورمه سبزي»



يعد طبق قورمه سبزي، المعروف أيضاً باسم خورشت سبزي، أحد أشهر الأطباق الفارسية وأكثرها شهرة، ويعتبر الطبق الوطني للمنطقة، حيث يكتسب مكانة ثقافية وغذائية بارزة في المجتمع الفارسي. ويشتهر هذا الطبق بتنوع وصفاته واختلاف مكوناته بحسب المناطق والعائلات، لكنه يظل دائماً رمزاً للتراث الفارسي العريق. ويتكون الطبق أساساً من خليط من الأعشاب الطازجة والمقلية، والتي تشمل البقدونس، والكراث أو البصل الأخضر، والكزبرة، مع إضافة أوراق الحلبة المجففة التي تعد التوابل الرئيسية في الطبق. وتوجد العديد من التعديلات على وصفة الأعشاب، حيث يمكن استخدام أي نوع من الخضراوات المرة الداكنة، مثل الكيل أو الخردل أو أوراق اللفت، رغم أنها ليست جزءاً من الوصفة الأصلية.

ويطهى خليط الأعشاب مع الفاصوليا الحمراء أو البيشياء، البصل الأصفر أو الأحمر، الليمون الأسود المجفف (ليمون أمان)، واللحم المتبل بالكرم سواء كان لحم ضأن أو بقرة. ويقدم هذا الطبق عادة مع الأرز البسمتي المطهو على البخار المعروف باسم بولو، أو فوق طبقة مقرمشة من الأرز تعرف باسم ته ديك. ويقدم قورمه سبزي التقليدي عادة مع الأرز البسمتي، لكنه يمكن أن يؤكل أيضاً مع الخبز الفارسي المسطح، أو مع سلطة شيرازي المكونة من الخيار، والطماطم، والبصل، والأعشاب، بالإضافة إلى طبق ماست وخيار (زيادي مع الخيار).

ويعد هذا الطبق أحد أبرز الأطباق في التراث الطهوي الفارسي، بينما صنفته بعض المجلات العالمية كواحد من الأطباق الأكثر معنى بين الثقافات، لما يحمله من قيم اجتماعية وعائلية.