



الخلاص والخنيزي الأكثر إقبالا.. وخبراء يوصون بتناوله باعتدال الرطب الفاكهة الصيفية التي تتصدر الموائد البحرينية خلال الصيف

الحرارية نتيجة فقدان الماء أثناء التجفيف، وهو ما يجعل الرطب أكثر ليونة وأسهل في الهضم. وبين أن الرطب يعد بديلاً صحياً للسكر المكرر، لأنه يمنح الجسم الطاقة إلى جانب الألياف والعناصر الغذائية، بخلاف السكر الأبيض الذي يوفر سعرات حرارية دون قيمة غذائية، لافتاً إلى إمكانية استخدامه لتحلية بعض الأطعمة والمشروبات بدلاً من السكر. وفيما يتعلق بالكمية المناسبة، أوضح أن الشخص البالغ يمكنه تناول ما بين ثلاث إلى خمس حبات يومياً، مع احتسابها ضمن إجمالي السعرات الحرارية اليومية. ودعا بعض الفئات إلى توخي الحذر عند تناول الرطب، وفي مقدمتهم مرضى السكري، الذين ينبغي لهم إدراجه ضمن خطة غذائية محسوبة، والأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن بسبب محتواه من السعرات الحرارية، إضافة إلى مرضى الكلى الذين قد يحتاجون إلى الحد من تناول البوتاسيوم وفقاً لتوصيات الطبيب.

موضحاً إلى أن قيمته الغذائية لا تقتصر على مذاقه، بل تمتد إلى فوائده الصحية عند تناوله باعتدال. وذكر أن الرطب يمثل المرحلة التي تسبق تحول الثمرة إلى التمر، ويتميز باحتوائه على نسبة رطوبة مرتفعة تجعله أكثر طراوة، إلى جانب كونه مصدراً جيداً للطاقة بفضل احتوائه على السكريات الطبيعية مثل الجلوكوز والفركتوز. وأضاف أن الرطب يحتوي على الألياف الغذائية التي تدعم صحة الجهاز الهضمي وتساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم، إلى جانب إضافة البوتاسيوم الذي يساهم في تنظيم ضغط الدم وظائف الأعصاب، ومضادات الأكسدة مثل الفينولات والفلافونويدات التي تحمي خلايا الجسم من الإجهاد التأكسدي، فضلاً عن احتوائه على فيتامينات ومعادن منها فيتامين B6 والمغنيسيوم. وأشار الشواي إلى أن أبرز الفروق بين الرطب والتمر تكمن في نسبة الماء، إذ يحتوي الرطب على نسبة رطوبة أعلى تتراوح بين 50 و60 في المائة، بينما يتميز التمر بتركيز أكبر للسكريات والسعرات



○ محمود الشواي.

من جانبه أوضح أخصائي تغذية الصحة والتغذية طبقت في عدد من الدول وحقت نتائج جيدة، وأسهمت في توفير شتلات ذات جودة.



○ يوسف جواد.

المطابقة للأصل، مثل الإخلاص. وأوضح أن هذه التقنيات طبقت في عدد من الدول وحقت نتائج جيدة، وأسهمت في توفير شتلات ذات جودة.

الخواجة والحلاو وخصايب العصفور والإحالي، وتتوال هذه الأصناف تباعاً خلال الموسم. وذكر أن أكثر الأصناف طلباً لدى المستهلكين هما الخلاص والخنيزي، إذ يحرص الكثيرون على شرائهما للاستهلاك أو لتخزينهما في المجمد، كما يفضل البعض تحويلهما إلى تمر، وهو ما يرفع حجم الطلب عليهما مقارنة ببقية الأصناف. وحول العوامل التي تؤثر على جودة الإنتاج أوضح أن الظروف المناخية تؤثر بشكل مباشر في جودة إنتاج النخيل، مبيناً أن الغبار يعد من أبرز العوامل التي تؤثر على الثمار، إذ قد يتسبب في ظهور مرض يعرف بالغبرة، إذ يشكل طبقة على الثمار تجعلها غير صالحة للاستهلاك. وبين أن تطورت أساليب زراعة النخيل، موضحاً أن الزراعة النسيجية أصبحت أكثر انتشاراً خلال السنوات الأخيرة، موضحاً أن الزراعة النسيجية أصبحت أكثر انتشاراً خلال السنوات الأخيرة، وهي عبارة عن تقنية تعتمد على استنساخ النخيل لإنتاج أعداد كبيرة من الشتلات

يحتل الرطب مكانة خاصة على المائدة البحرينية خلال فصل الصيف، إذ يترقب كثيرون بداية موسم الذي ينطلق في يونيو من كل عام، لما يمثله من قيمة غذائية ومكانة في الموروث المحلي، ويشهد الموسم إقبالاً واسعاً مع تنوع الأصناف المحلية باختلاف مواعيد نضجها، فيما يتصدر صنفا الخلاص والخنيزي قائمة الأكثر طلباً بين المستهلكين. ولا يقتصر حضور الرطب على تناوله طازجاً، بل يمتد إلى المطبخ البحريني، حيث يدخل في إعداد العديد من الحلويات والمشروبات والأطباق الشعبية التي تتوارثها الأجيال. أما البسر فيستخدم في تحضير المخللات التي تقدم إلى جانب الأطباق الرئيسية، ما يعكس تنوع استخدامات ثمار النخيل في المائدة البحرينية. وقال المزارع يوسف جواد إن موسم الرطب يبدأ عادة في شهر يونيو، ويبدأ مع صنف المواجهي، ثم يليه الغراء وبعد الأصناف الأخرى مثل الخلاص والخنيزي والشيشي إلى جانب



طبق الأسبوع.. الساقو بالحليب



مع ارتفاع درجات الحرارة، يزداد الإقبال على الحلويات الباردة، وتبرز حلوى الساقو بالحليب كواحدة من الوصفات التي تجمع بين المذاق الخفيف وسهولة التحضير. وتعتمد هذه الحلوى على حبوب الساقو، وهي حبيبات نشوية صغيرة تستخرج من نخيل الساجو، وتتحول بعد الطهي إلى حبيبات شفافّة ذات قوام طري. تحضر الوصفة بسلق الساقو حتى ينضج، ثم يبرد ويخلط مع الحليب أو الحليب المبخر، ويمكن إضافة كمية من الحليب المكثف المحلي بحسب الرغبة. بعد ذلك تضاف قطع المانجو الطازجة أو المهروسة أو أي نوع من الفواكه المفضلة، لتمنح الحلوى لوناً ذهبياً ونكهة استوائية مميزة، قبل أن تقدم باردة. ويحظى هذا الطبق على شعبية في عدد من الدول الآسيوية، وانتشرت خلال الفترات الأخيرة في المقاهي والمطاعم، إلى جانب إعدادها في المنازل، مع تنوع في الإضافات مثل حليب جوز الهند أو مكعبات الجيلي أو قطع الفواكه الموسمية. ويعتمد نجاح هذا الطبق في طهي في طهي الساقو حتى يصبح شفافاً من دون أن يفقد تماسكه، واختيار الثمار الناضجة ذات مذاق حلو، ما يمنح الطبق توازناً بين القوام الكريمي والطعم المنعش. وبعد هذا الطبق مناسباً للتقديم في المناسبات العائلية أو كتحلية بعد الوجبات، إذ تجمع بين بساطة المكونات وسرعة التحضير، وتقدم باردة لتكون من أكثر الحلويات طلباً خلال موسم الصيف.



خل التمر.. مكون طبيعي يضفي نكهة مميزة إلى الأطباق



دبس التمر، حيث يضيف حموضة خفيفة تكمل النكهات من دون أن تطغى عليها. وتعتمد جودة خل التمر على نوع التمور المستخدمة وطريقة التخزين، لذلك ينصح باختيار المنتجات الطبيعية الخالية من المكهات والمساود الحافظة، مع حفظها في مكان بارد وجاف بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. وشهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بمنتجات التمور المصنعة، ومنها خل التمر، في إطار الاستفادة من المحصول المحلي وإنتاج

بداً خل التمر يحجز مكانه في المطبخ البحرينية بوصفه أحد المنتجات الطبيعية المستخرجة من التمور، إذ يجمع بين النكهة المتوازنة والاستخدامات المتعددة في إعداد الأطعمة، إلى جانب دخوله في بعض الوصفات الشعبية والحديثة. ويصنع خل التمر من تخمير عصير التمر وفق مراحل محددة، لينتج سائلاً ذا مذاق حامض خفيف ورائحة مميزة، ويستخدم بديلاً لأنواع الخل الأخرى في كثير من الوصفات، خصوصاً مع تزايد الإقبال على المنتجات المحلية والمكونات الطبيعية.

ويستخدم خل التمر في تنبيل اللحوم والدجاج والأسماك، إذ يساعد على منحها نكهة غنية ويجعل قوامها أكثر طراوة عند إضافته قبل الطهي، كما يدخل في إعداد السلطات والصلصات والمخللات، ويضفي توازناً على الأطباق التي تجمع بين المذاق الحلو والمالح. وفي المطبخ البحريني، يمكن استخدامه في تنبيل المشويات، وإعداد صلصات السلطات، وتخليل الخضراوات، إضافة إلى بعض الأطباق التي تعتمد على التمر أو