



أبرزها الصافي والهامور

المطبخ البحريني يضم أنواعا متعددة من الأسماك ولكل نوع طريقة طهي مختلفة

وتقديمه إلى جانب الأرز الأبيض، كما يمكن إعداد الشعري في الفرن أو تقديمه مشويا، لتمنح كل طريقة نكهة مختلفة مع الحفاظ على طعمه البحري.

وبين أن «الجنم» و«الميد» يتميزان بنسبة مرتفعة من الدهون، الأمر الذي يجعل الشواء من الطرق المناسبة لإعدادهما. ويوضح أن وضعهما على «التاوة» أثناء الطهي يمنحهما نكهة خاصة. وغالبا ما يقدم هذان النوعان إلى جانب الأرز الأبيض «الشيلاني»، في وجبة تجمع بين بساطة التحضير والنكهة الواضحة التي تتميز بها الأسماك المحلية.

وذكر أن «الكعدن» من الأسماك المعروفة في المطبخ البحريني، ويستخدم في أكثر من طبق، من بينها القلي، كما يدخل في إعداد «الصالونة» أو المرق، ليقدم بطابع مختلف بحسب طريقة الطهي والمكونات المصاحبة له.

ويرى أن هذا التنوع في الأسماك وطرق تحضيرها يعكس غنى الموروث الغذائي في البحرين، ويجسد علاقة متوازنة بين البحر والمائدة. ويؤكد أن الحفاظ على الثروة السمكية والاهتمام بها يظل ضروريا لصون أحد الموارد التي ارتبطت بتاريخ المملكة وهويتها الغذائية.

تحضيره في المطبخ البحريني، فيما يحضر أيضا بطريقة «المطفي»، بينما يفضل البعض تناوله مشويا.

وذكر لا تقتصر شهرة الصافي على البيوت البحرينية، إذ أصبح من الأطباق التي يحرص بعض الزوار من دول الخليج على تجربتها خلال زيارتهم للمملكة، لما ارتبط به من مذاق وطريقة إعداد محلية.

وأوضح أن الهامور يحتفظ بمكانة مختلفة على المائدة، ويعتبر ملك الأسماك لما يتميز به لحمة من طراوة وطعم مميز، وهو ما يجعله من أعلى الأسماك المحلية قيمة وسعرا.

وأشار إلى أن في المطبخ البحريني، يدخل الهامور في عدد من الأطباق، يأتي في مقدمتها «مجبوس الهامور»، إلى جانب «صالونة السمك»، كما يمكن تقديمه بطريقة حديثة على هيئة فليه، لتنوع استخداماته بين المطبخ التقليدي والمعاصر.

ولفت إلى أن «الشعري» يأتي ضمن الأسماك التي تحظى بإقبال واسع، وتعد القلي من أكثر طرق تحضيره شيوعا، خصوصا مع تنبيهه بالبهارات البحرينية

ارتبطت الأسماك في البحرين بالمطبخ المحلي منذ زمن طويل، حتى أصبح لكل صنف حضوره الخاص وطريقته التي تميزه في الطهي. فمن «الصافي» المقلي إلى «مجبوس الهامور»، مروراً بالشعري والجنم والميد والكعدن، تتعدد الأصناف وتختلف طرق إعدادها، فيما تبقى النكهة البحرية حاضرة في كثير من الأطباق البحرينية.

ويقول الشيف عبدالله حسن إن الموقع الجغرافي لمملكة البحرين أسهم في تنوع ثروتها البحرية، مشيراً إلى أن المملكة تتميز بأصناف سمكية ارتبطت بجودة محصولها البحري، حتى ان بعض المنتجات، مثل السلطعون المحلي «القبب»، تحظى بطلب خارج المملكة ويتم تصديرها إلى الأسواق الخارجية.

وأضاف أن «الصافي» يتصدر قائمة الأسماك الأكثر شعبية وإقبالا في البحرين، ويختلف مستوى جودته بحسب مناطق الصيد والسواحل. ويشير إلى أن «صافي بحر ستر» يعد من أشهر الأنواع وأكثرها تفضيلا لدى محبي هذا السمك.

وأوضح أن «الصافي المقلي» يحتل مكانة خاصة، إذ يعد من أشهر طرق



○ الشيف عبدالله حسن.



طبق الأسبوع: مجبوس الهامور



من البصل المحمر مع الكزبرة والشبت والليمون الأسود والهيل، ثم يوضع فوق الأرز عند التقديم. وتمنح هذه الإضافات الطبق نكهة أكثر تركيزا وتضفي عليه شكلا مميزا.

ويتميز مجبوس الهامور بأرز ذي لون مائل إلى الأصفر أو البني، تتخلله نكهات البهارات والليمون الأسود، بينما تقدم قطع الهامور فوق الأرز أو داخله بحسب طريقة الطهي. ويقدم الطبق ساخنا، وغالبا ما ترافقه الإضافات الجانبية مثل الليمون والسلطات أو الدقوس.

يعد طبق مجبوس الهامور أحد الأطباق المعروفة في المطبخ البحريني، إذ يجمع بين سمك الهامور والأرز والبهارات التي تمنح الطبق نكهته المميزة. وارتبط الطبق بالمناسبات والولائم والموائد العائلية، حتى أصبح من الأطباق التي تحضر في مناسبات مختلفة، إلى جانب أطباق السمك الأخرى.

ويحتل الهامور مكانة خاصة بين الأسماك المستخدمة في إعداد المجبوس، لما يتميز به من لحم متماسك يناسب الطهي مع الأرز والمرق. وتختلف طريقة إعداد الطبق من منزل إلى آخر، إلا أن البهارات والليمون الأسود والبصل والطماطم والكزبرة والشبت تعد من المكونات التي تتكرر في الوصفات البحرينية.

وتبدأ عملية الإعداد عادة بتتبيل قطع الهامور بالملح والكرم وبهارات السمك، ثم قليها حتى تكتسب لونا ذهبيا، قبل تجهيز قاعدة المجبوس من البصل والثوم والزنجبيل والطماطم والقلقل والبهارات الصحية والمطحونة. وتضاف إليها حبات الليمون الأسود، التي تمنح المرق نكهة حمضية واضحة ترتبط بطعم المجبوس الخليجي.

بعد تجهيز المرق، توضع قطع الهامور فيه فترة قصيرة حتى تنتشر من نكهة البهارات، ثم ترفع في بعض طرق التحضير قبل إضافة الأرز المتنوع. ويترك الأرز حتى يتشرب المرق ويتداخل مع نكهات السمك والتوابل، ثم تعاد قطع الهامور إلى القدر ليكتمل الطهي على نار هادئة.

ولا تقتصر نكهة الطبق على البهارات وحدها، إذ يضاف إليه في بعض الوصفات الحشو، الذي يحضر



علامة الحلويات السعودية «وهاد» تتوسع في البحرين بتجربة شرقية عصرية



تغطية: حنان أسامة

افتتحت علامة الحلويات السعودية «وهاد» فرعها الجديد في مملكة البحرين، في خطوة لتوسيع حضورها الجغرافي خارج السوق المحلي، ونقل تجربتها المعتمدة على دمج الأصالة بالتقديم العصري إلى الجمهور البحريني.

وتقدم العلامة، التي انطلقت أصلاً من العاصمة الرياض، تشكيلة واسعة من الضيافة الشرقية، وفي مقدمتها البقلاوة بأصنافها، إلى جانب أصابع الكاجو والبتي فور المجهزة بأسلوب يلائم المناسبات والهدايا.

ويستمد اسم العلامة «وهاد» مفهومه من الطبيعة والتضاريس، حيث يعني جمع «وهدة» وهي المنخفضات بين الجبال، وهو ما يعكس على هوية العلامة وتصاميم التغليف المبسطة.

وتأتي هذه الخطوة في إطار دخول منتجات الضيافة السعودية إلى أسواق الخليج العربي، استناداً إلى الطلب المتزايد على منتجات الحلويات المبتكرة التي تجمع بين النكهات التقليدية والتغليف الحديث.