مطبخ الخليج

أخبار الخليج

تقديم: زينب علي

العدد (17772) - السنة الحادية والخمسون - الخميس 9 جمادى الآخرة 1448هـ - 19 نوفمبر 2026م

www.akhbar-alkhaleej.com









ساتو: أربعة عقود من فنون المطبخ الياباني في قلب البحرين

يستضيف مطعم ساتو حالياً الشيف تاكاغي كازو، الحائز على نجمتين من دليل ميشلان، في إقامة حصرية تمتد حتى 21 نوفمبر، في تجربة تجمع بين عراقة المطبخ الياباني وفنون الطهي المعاصرة.

منذ عام 1983، رسّخ مطعم ساتو في فندق الخليج البحرين مكانته كواحد من أبرز وجهات المطبخ الياباني الأصيل في المملكة. ولا يزال الضيوف يستهلون تجربتهم على أنغام الجرس الياباني التقليدي، قبل المرور عبر ممر تزيّنه الفوانيس، بمحاذاة حوض الأسماك الدائري الشهير في المطعم، وصولاً إلى ركن السوشي وغرف التاتامي وطاولات التيبانياكي.

وفي عام 2025، شهد المطعم تجديداً يجمع بين الطابع العصري المستوحى من فلسفة الزن اليابانية وجماليات التقاليد اليابانية العريقة. وتحت إشراف رئيس الطهاة كيفن دي غوزمان، يقدّم ركن السوشي تجربة أوماكاسي حصرية، كما حصد المطعم جائزة «الفائز المفضل إجمالاً» ضمن جوائز FACT البحرين للمطاعم.

وترتبط مسيرة الشيف كيفن ارتباطاً وثيقاً بأحد أبرز الطهاة في اليابان. فعلى مدى ما يقارب عقداً من الزمن، تولّى الشيف تاكاغي كازو، من مطعم Kyoto Cuisine Takagi الحائز على نجمتين من ميشلان، إرشاد فريق مطبخ ساتو ونقل خبراته إليهم، بما في ذلك أصول وتقنيات مطبخ كيوتو العريق.

وحتى 21 نوفمبر، يواصل الشيف تاكاغي العمل إلى جانب الشيف كيفن وفريقه، لتقديم قائمة حصرية تمزج بين تقنيات الطهي اليابانية وأجود المكونات البحرية المحلية في البحرين، ومن بينها طبق الهامور المميز المطهو برفق في مرق الداشي الياباني.

ويقول الشيف تاكاغي: «إنها أشبه بحوار طبيعي يجمع بين ثقافتين جزريتين».

تتوفر تجربة الشيف تاكاغي على الغداء والعشاء حتى 21 نوفمبر، إلى جانب فصل تدريبي حصري يوم السبت الموافق 21 نوفمبر. وفي الثقافة اليابانية، يُعبّر مفهوم «إيتشيغو إيتشيه» عن لقاء يحدث مرة واحدة في العمر، بكل ما يحمله من خصوصية وتميّز. ومع محدودية المقاعد المتاحة، ندعوكم لاغتنام الفرصة والاستمتاع بهذه التجربة الاستثنائية.









يدخل في إعداد الحلويات والأطباق الشعبية

الزعفران أحد أهم التوابل في المطبخ الخليجي والبحريني



○ الشيف عبدالله حسين.

يحتل الزعفران مكانة خاصة في المطابخ الخليجية، كونه أحد أغلى التواصل وأكثرها ارتباطا بالموروث الغذائي المحلي، لما يتميز به من لون ذهبي ونكهة عطرية مميزة. إذ لا تقتصر قيمته على استخدامه في إعداد الأطباق والحلويات المحلية بل تمتد إلى حضوره في المطابخ العالمية.

وقال الشيف عبدالله حسين إن الزعفران يعرف بالعديد من المسميات منها ملك البهارات والذهب الأحمر، ويعود ذلك إلى ندرته ومحدودية أماكن زراعته، فضلاً عن المشقة والدقة اللتين تتطلبهما عملية إنتاجه، وهو ما يفسر ارتفاع قيمته مقارنة بغيره من التوابل.

وأوضح أن الزعفران يحتفظ بمكانة بارزة في منطقة الشرق الأوسط، ولا سيما دول الخليج، إذ يعد ممن ضمن البهارات والتوابل الأساسية، نظراً إلى تعدد استخداماته في إعداد الأطعمة، وقدرته على إضفاء لون ذهبي مميز ونكهة عطرية على مختلف الأطباق.

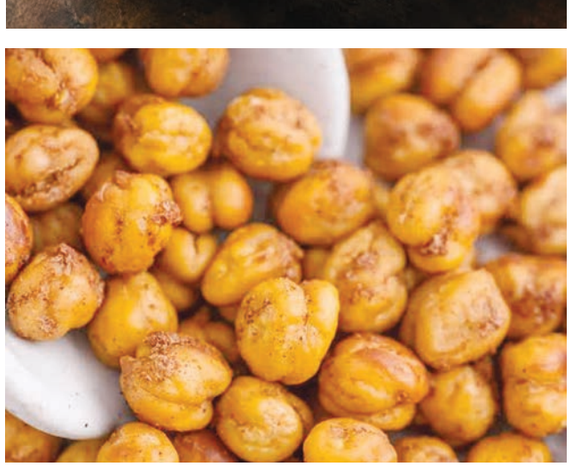
وحول استخداماته في المطبخ البحريني ذكر أن الزعفران يعد من المكونات الأساسية التي ترتبط بعدد من الأطباق والحلويات الشعبية، إذ يدخل في إعداد الحلوى البحرينية، ويمنحها لونها الذهبي ورائحتها المميزة. كما يستخدم في تحضير قرص العقيلي والخنفروش، حيث يضيف نكهة غنية تتناغم مع بقية المكونات. إلى جانب استخدامه في إعداد طبق البلاليط الذي يجمع بين نكهة الزعفران والهيل وماء الورد، في مزيج يمنحه مذاقاً مميزاً يجمع بين الحلاوة والرائحة العطرية.

وبين لا يقتصر استخدام الزعفران على الحلويات، بل يمتد إلى الأطباق المالحة، إذ يدخل في إعداد أطباق الأرز، وفي مقدمتها البرياني، الذي يستخدم فيه لإضافة اللون المميز والنكهة العطرية، ليظل أحد المكونات التي تجمع بين القيمة الغذائية والموروث الثقافي في المطابخ الخليجية.

جدير بالذكر يحضر الزعفران في عدد من المطابخ العالمية، حيث يدخل في إعداد أطباق تقليدية شهيرة، مؤكداً مكانته بوصفه أحد التوابل التي تجاوزت حدود الاستخدام المحلي، واحتفظت بحضورها في ثقافات الطهي المختلفة.

الحمص.. يدخل في إعداد المقبلات والأطباق الرئيسية والمخبوزات





يعتبر الحمص أحد أنواع البقوليات التي تدخل في إعداد أطباق رئيسية ومقبلات متنوعة، ويتميز بقيمته الغذائية واحتوائه على البروتين النباتي والألياف والفيتامينات والمعادن. وتتعدد أشكاله وطرق تحضيره، بين الحمص الحب والمسلوق والمطحون والمحمص، ليقدم خيارات مختلفة تتناسب مع الأذواق والاستخدامات الغذائية.

ويأتي الحمص الحب في مقدمة الأنواع الأكثر استخداما، ويعرف بحباته المستديرة التي يتراوح لونها بين البيج والأصفر الفاتح. ويستخدم في إعداد أطباق متعددة، أبرزها الحمص المسلوق والسلطات واليخنات، كما يدخل في تحضير بعض الأطباق الشعبية.

أما الحمص المطحون، فيعد من أشهر المقبلات في المطبخ العربي، ويحضر من حبوب الحمص المسلوقة بعد طحنها مع الطحينة وعصير الليمون والثوم، ثم يضاف إليه زيت الزيتون بحسب الرغبة. ويقدم إلى جانب الخبز والخضراوات، ويعد من الأطباق الأساسية على موائد الإفطار والمناسبات.

ويعد الحمص المحمص خيارا آخر، إذ تحمص حباته بعد نقعها وسلقها أو تجفيفها، مع إضافة التوابل والبهارات بحسب الرغبة، ليكتسب قواما مقرمشا ونكهة مميزة. ويقدم وجبة خفيفة أو يضاف إلى بعض السلطات.

ومن الأنواع المعروفة أيضا دقيق الحمص، الذي ينتج من طحن حبوب الحمص المجففة، ويستخدم في إعداد أنواع من الخبز والفطائر والمخبوزات، فضلا عن دخوله في وصفات تقليدية في عدد من المطابخ، خصوصا الهندية والشرق أوسطية.

وعلى اختلاف أنواع الحمص وطرق استخدامه، يحتفظ هذا المكون بمكانته في المطابخ المختلفة، بفضل تنوع وصفاته وسهولة إدخاله في الأطباق اليومية، إلى جانب قيمته الغذائية التي تجعله خيارا مناسبا ضمن نظام غذائي متوازن.







طبق الأسبوع: شوربة العدس

تعد شوربة العدس واحدة من أهم أنواع الشوربات التي تتصدر موائد الشتاء، فهي من الأطباق التي لا تغيب عن البيوت الخليجية والعربية خلال هذا الموسم. وتحظى بشعبية واسعة نظراً لطعمها المميز إلى جانب سهولة طريقة تحضيرها وقيمتها الغذائية العالية ووفرة مكوناتها في جميع المطابخ.

ويعد العدس من المكونات الغذائية الغنية بالألياف والحديد وحمض الفوليك، كما يحتوي على نسبة جيدة من البروتين النباتي، ما يمنح الجسم شعوراً بالشبع لفترة أطول ويساعد على الحفاظ على مستوى الطاقة خلال الأيام الباردة. وتزداد فائدة الشوربة عند تقديمها مع عصيرة ليمون، إذ تساعد فيتامين سي على امتصاص الحديد بشكل أفضل.

وتبدأ الطريقة التقليدية بتحمير البصل والثوم في القليل من الزيت، ثم إضافة العدس الأحمر المغسول مع الجزر والبطاطس والكمون والكركم، وتترك المكونات تنضج في المرق حتى تتماسك، ثم تهرس للحصول على قوام ناعم وكريمي.

كما يمكن زيادة قيمتها الغذائية من خلال إضافة أنواع أكثر من الخضار إلى جانب مصادر البروتين الحيواني مثل صدور الدجاج، التي يمكن إضافتها مباشرة أثناء إعدادها أو قطع صدور الدجاج المسلوقة مسبقا مع التوابل، حتى ترفع كمية البروتين وتحول الطبق من مقبلات خفيفة إلى وجبة رئيسية مشبعة، مع الحفاظ على قيمته الغذائية المتوازنة. ويمكن تقديمها بأشكال مختلفة منها مع الخبز المحمص وشرائح الليمون، لتضفي دفئاً ومذاقاً أصيلاً على سفرة الشتاء.