



تمتلك خبرة أكثر من ٣٥ عامًا

الشيف فاطمة حسين تتخصص في إعداد الأطباق الشعبية وتبدع في ابتكارها



○ الشيف فاطمة حسين.

تعتبر الشيف فاطمة حسين واحدة من أبرز الطاقات البحرينية التي تمكنت من خوض مجال المطبخ قبل نحو ٣٥ عامًا، حيث شكل لها هذا المجال دافعا لتجربة كل ما هو جديد. عملت بمجال الطبخ كشيء أساسي بأحد المطاعم البحرينية كبدائية ومن ثم انتقلت للفرع الثاني وعملت لأكثر من ١٠ سنوات في المطعم وحققته من خلاله شهرة كبيرة لها وللمطعم أيضا. كل منا بدايته التي تختلف عن بداية الآخرين إذ بينت فاطمة: "بدأت في مجال الطبخ قبل نحو ٣٥ عاما وكانت بداياتي ناجحة جدا حيث كنت أتقن إعداد الوصفات بكل حرفية وإتقان، ومع افتتاح أحد المطاعم البحرينية (مطعم مرش) كنت أول شيف أساسي يعمل لديهم منذ افتتاحهم للفرع الأول ومن ثم انتقلت لإعداد الوصفات وقائمة العام في الفرع الآخر ولم أواجه أي صعوبة حينها وذلك بسبب اكتسابي للخبرة الكافية أثناء عملي في الفرع الأول ومن ثم انتقلت للفرع الثاني بكل سهولة ويسر".

وحول أول طبق قامت بإعداده

الاجتماعي واحدة من أبرز المنصات التي يمكن من خلالها التفاعل مع الناس وتبادل المعرفة معهم إذ قالت: "امتلك على عدد كبير من المتابعين الذين يغمروني بسعادة لا توصف من خلال دعمهم لي وتشجيعي بشكل مستمر على حساب الإنستغرام الخاص بالمطعم الذي أعمل فيه".

والخبرة الكافية في مجال المطبخ وغيرها من المهارات الأخرى". وحول أبرز ما يميز أطباقها قالت: "تميز أطباقي بكونها أطباقا شعبية أوظف فيها أجود العناصر الغذائية وهي أطباق متجددة ومقدمة بأسلوب جديد ومبتكر وذات نفس طيب". وتعتبر فاطمة منصة التواصل

في هذا المجال إلى جانب أن يكون له عالمه الخاص لا يتأثر بالعالم المحيط وذو شخصية محببة بين الناس". وأضافت: "الحرص الدائم على تقديم كل ما هو جديد وأفضل وأن يمتلك مهارة إدارة الوقت والشخصية القيادية في المطبخ إلى جانب امتلاك مهارة حسن التدقيق

وعن أبرز ما قدمته من إضافات وأطباق جديدة أوضحت: "قدمت العديد من الأطباق الشعبية التي حرصت على إضافة لمساتي عليها وتقديمها بأسلوب جديد ومبتكر". وعن أبرز الصفات التي يجب أن يتحلى بها الشيف قالت: "يجب أن يكون محب إلى عمله ويمتلك شغفا

من التحديات التي تواجه كطهاة من بينها لا بد من أن يتحلى الشيف بالثقة العالية بالنفس أثناء تحضيره وتقديمه للأطباق بصورة مبتكرة وعالمية وبصورة تنافسية بالإضافة أيضا للمجهود الذي يقدمه خلال فترة وجيزة في تقديم أطباقه بكل حرفية وإتقان".

قالت: "خضت العديد من التجارب المختلفة في عالم المطبخ وكانت البدايات مختلفة بين النجاح والفشل، ومع الاستمرار تمكنت من إعداد العديد من الأطباق من بينهم طبق الهريس، وهو أحد الأطباق الشعبية البحرينية". وحول أبرز التحديات التي تواجه الشيف قالت: "هناك العديد

طبق الأسبوع:

شبتزلي



يشتهر المطبخ الألماني بمكوناته الغنية وأطباقه العالمية، التي استطاع الألمان تصديرها للخارج، وتتميز أطباقه بكونها من الأطباق الدسمة واللذيذة ولكل منطقة أطباقها الخاصة والتقليدية.

ويعتبر طبق شبتزلي أحد أهم الأطباق وهو نودلز البيض الشبيه بالباستا، ويشتهر هذا الطبق في جنوب ألمانيا، ويعتبر من الأطباق الخاصة بمنطقة شوابيا وولاية بادن-فورتمبيرغ. ولا أحد يعرف بالتحديد أصل هذا الطبق، ويوجد عدد من النسخ المختلفة لهذا الطبق في البلدان المجاورة.

ويتم صنع هذا النوع من النودلز من طحين القمح والبيض، وغالبا ما يقدم مع كمية من الجبن وفي بعض الأحيان تتم إضافة البصل المشوي وغيرها من الإضافات الأخرى التي يمكن إضافتها بحسب الرغبة مثل أنواع الخضار واللحوم.



أهم الفروق بين أنواع الفلفل الرومي



السلق يمكن طهي الفلفل المحشي بالأرز في البخار في أوان مخصصة له.

من الوجبات الأخرى التي تنتشر في جنوب آسيا تقطيع الفلفل مع الخضراوات الأخرى، وقلبيها السريع مع الجمبري أو شرائح اللحم وتؤكل هذه الوجبة ساخنة فور تحضيرها. ويضاف الفلفل أحيانا إلى وجبات السمك وإلى صلصات الباستا، وإلى وجبات يونانية مثل المسقعة ومكسيكية مثل الفاهيتا وغيرها.

للصباغيتي أو إلى مكونات اللازانيا وعلى وصفات جبنة اللحم. ويمكن إضافة الفلفل على شوربة وعلى أطباق النودلز الصينية، كما يدخل ضمن مكونات السلطات بأنواعها.

ويمكن إضافة الفلفل الرومي ضمن العديد من الأطباق الأخرى مثل الفلفل المحشي بالأرز، وهي وجبة بدأت مكسيكية ولكنها الآن تدخل ضمن وجبات البحر المتوسط، ويمكن اختيار الفلفل متعدد الألوان لهذه الوجبة، وبدلا من

يعتقد الكثير أن أنواع الفلفل تختلف فقط من ناحية اللون، ولكن في الحقيقة فإن الاختلاف بين الفلفل هو أكثر من مجرد اختلاف في اللون، إذ يتميز كل واحد من الأنواع بمستويات مختلفة من المكونات الغذائية.

وتأتي ألوان الفلفل، على اختلافها، من النبات نفسه، إلا أن الفلفل الأحمر هو نسخة ناضجة من الفلفل الأخضر، أما الفلفل البرتقالي والأصفر فيأتيان في الوسط بينهما، ولكن ليس اللون وحده هو الذي يميز بين الفلفل، إذ إنه مع زيادة عمر الحبة تتغير صفاتها الغذائية ونكهتها. فعلى سبيل المثال، يحتوي الفلفل الأخضر على نسبة أقل من فيتامين سي ويعتبر مصدر ممتاز لفيتامين إي وهو يحتوي على البوتاسيوم، فوليت وفيتامين إي.

أما الفلفل الأصفر يحتوي على ضعف فيتامين سي الموجود في الأخضر ويحتوي على نصف فيتامين إي الموجود في الأحمر ويعتبر مصدر جيد للفوليت، فيتامين كي ون فيتامين بي ٦ وفيتامين إي كما ويعتبر مصدر غني بالعديد من مضادات الأكسدة.

بينما يحتوي الفلفل الأحمر على أعلى نسبة لفيتامين إي بما يقارب ٨ أضعاف من نسبة الفلفل الأخضر وهو مصدر ممتاز لفيتامين سي وغني بمضادات الأكسدة.

ويمكن استخدام الفلفل الرومي بجميع أنواعه وأحجامه في إعداد العديد من الأطباق مثل وصفات وجبات الفلفل إضافته إلى صلصة