الخليج

مجلة الصائم ,

5 مايو 2021 00:41 صباحا

منى عبد الكريم: «العانبولو» و«الخمير» يزينان المطبخ الصومالي

الشارقة: زكية كردي

عندما تبقى أبواب المنازل مفتوحة بينما الموائد ترحب بمن يأتي من الصائمين والمحتاجين، فأنت تتحدث عن الصومال في شهر النقاء والروحانيات بأبهى صورها،كما تصفه منى عبد الكريم علي، موظفة إدارية في مدينة دبي الطبية.

منذ إطلاق النار احتفاء باستقبال الشهر الكريم، تبدأ ربات البيوت وأصحاب المطاعم في الصومال بالاستعداد لتحضير وجبة السمبوسة التي تعتبر من أهم معالم هذا الشهر، وتبدأ عبد الكريم حديثها بالقول: عادة نتسحر بأكلة تدعى «صرين» وهو طبق يحضر من البر (الهريس) مع الحليب، وهناك خبز «اللحّوح»، أما على وجبة الإفطار، فهناك أطباق كثيرة تعتبر من الأكلات التي تتميز بها المائدة الرمضانية، أبرزها الهريس مع اللحمة، والهريس مع الدجاج، والسلطة، ولا غنى عن السمبوسة طبعاً، ومن المهم أن نذكر أن أهل الصومال يكثرون من لحم الجمال وحليب الإبل خاصة في شهر الصوم، أما المشروبات فهناك اللبن وقمر الدين .

ومن المقبلات اللذيذة في الصومال «الشفّوت» وتعتمد على خبز اللحوح يضاف إليه اللبن والخضار على طبقات

ويقدم بارداً في العادة، وهناك الصالونة التي يحضرون إلى جانبها الأرز الأبيض، والصيادية، أما الطبق الأكثر شعبية فهو الخمير.

وتذكر من أطباق التحلية التي ظهرت في الصومال مع بداية زراعة الموز «فتة الموز»، وهناك فتة التمر أيضاً.

وتختلف الأطباق الشعبية في الصومال وطريقة تحضيرها بين منطقة وأخرى، لكن الأكلة الأكثر شعبية في رمضان الصومال هي «العانبولو» وهو طبق يحتاج إلى ساعات طويلة لطهو الفاصولياء على نار هادئة قبل أن يضاف إليها الأرز مع الزبدة والسكر، وهناك العنجيلو أيضاً ويعتبر من أشهر أنواع الفطائر.

وعن طريقة تحضير بريس مرق (يخنة اللحم والأرز) تقول عبد الكريم: المكونات عبارة عن كوبين من الأرز البسمتي، زيت زيتون، بصلتين مقطعتين إلى شرائح، 6 فصوص ثوم مهروس، 450 غ من اللحم المقطع إلى مكعبات متوسطة، ملعقتي معجون طماطم، حبتي بطاطس مقطعتان إلى مكعبات متوسطة، جزرة مقطعة مكعبات، حبة فلفل أحمر مقطعة إلى شرائح، حبة طماطم مقطعة شرائح، ملح، عود قرفة، قرنفل، هيل مطحون، صلصة الفلفل الحار الأخضر أو الأحمر للتقديم، كزبرة مفرومة وشرائح الليمون للتقديم. ومكونات خلطة التوابل: عود قرفة، ربع كوب كزبرة جافة، ربع كوب من الكمون الحب، ملعقة كبيرة فلفل أسود حب، ملعقتان صغيرتان هيل، نصف ملعقة صغيرة من القرنفل، ملعقة كبيرة كركم.

طريقة التحضير: نضع جميع خلطة التوابل عدا الكركم في مقلاة على حرارة متوسطةٍ لثلاث دقائق، ثم نطفئ النار ونضيف الكركم بعد أن تبرد ونطحنها معاً، بعدها ننقع الأرز بالماء، في حين نضيع ملعقتي زيت على النار ونضيف نصف كمية البصل والثوم ونقلب قليلاً ثم نضيف ملعقة من التوابل، بعدها نضيف اللحم ومعجون الطماطم ونستمر بالتقليب، ثم نضيف 3 أكواب من الماء، ونتركه حتى يغلي، ويطهى اللحم لنصف ساعة، بعدها نضيف الجزر والبطاطس والفلفل الحلو إلى اللحم ونتركه يغلي، ثم نضيف الملح عندما ينضج اللحم والخضراوات. وفي قدر آخر نضع الزيت ونقلب البصل المتبقي، ثم نضيف القرفة والقرنفل والهيل والثوم المتبقي ونقلب، بعدها نضيف الطماطم ونستمر في التقليب حتى تذوب الطماطم، بعدها نضيف الأرز بعد تصفيته من الماء، ونضيف فوقه 4 أكواب من الماء المغلي، وملعقتين كبيرتين من خليط التوابل والملح نحركهم قليلاً ثم نخفض الحرارة ونتركه حتى ينضج، بعدها نسكب الأرز في أطباق التقديم ووضعه على جهة من الطبق، ويخنة الخضار في الجهة الأخرى، ويزين بالكزبرة الخضراء وشرائح الليمون والصلصة الحارة.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©