

الأكلات الصومالية.. تنوع وهوية غذائية



الشارقة: سارة المزروعي

تتميز المائدة الرمضانية الصومالية بتنوع وثراء غذائي يعكس ثقافة الصوماليين وهويتهم الغذائية الفريدة، حيث توجد مجموعة من الأطباق التقليدية والمشروبات المميزة التي لا غنى عنها خلال الشهر الفضيل.

يُعد الموز من الفواكه المهمة والأساسية التي لا تخلو منها المائدة الرمضانية في الصومال، لما له من قيمة غذائية عالية ودوره في توفير الطاقة للصائمين.

وتتصدر السمبوسة قائمة المقبلات وهي مشابهة للسمبوسة المعروفة في دول أخرى وتُحشى عادة باللحم المفروم أو الدجاج أو العدس مع التوابل المتنوعة، إضافة إلى «نفقة» وهي مقبلات مقلية شهيرة، تتكون من البطاطس المهروسة المحشوة بالبيض المسلوق والمغطاة بفتات الخبز.

كما يُعتبر الحساء طبقاً رئيسياً على المائدة الرمضانية في الصومال، يرافقه خبز «عنجيرو» أو «اللحوح» الصومالي الطازج واللذيذ وهو خبز مخمر دائري ورقيق يطهى على صاج أو مقلاة دون زيت ويمكن تقديمه جافاً بجانب الكبد أو

اللحم أو محلياً بالسكر كنوع من الحلويات.

ويوجد أيضاً خبز «الصبايا الصومالي»، الذي يشبه إلى حد كبير خبز البراتا الهندي ويتميز بقوامه الإسفنجي ويقدم مع عدة أنواع مختلفة من الصلصات ومن أهمها، البسباس (الصلصة الحارة) مع الفلفل الحار والبصل والثوم وفي بعض الأحيان جوز الهند، كذلك يُقدم خبز «الموفو» مع مرقة الخضار أو اللحم وهو من الخيارات الشعبية المفضلة لدى الصوماليين في رمضان.

ومن بين الأطباق الرئيسية على المائدة، طبق «البيلاف الصومالي»، الذي يعتبر من المأكولات الأساسية للإفطار، بالإضافة إلى الأرز الصومالي الملون والمميز والذي يحتوي على ثلاثة مكونات رئيسية أساسية في المطبخ الصومالي والتي تمنحه طعماً فريداً وهو لحم البربري أو لحم الجمل أو الدجاج، الموز والليمون، ويتميز بألوانه الزاهية وطعمه الشهي، إلى جانب المعكرونة بأنواعها المختلفة والتي تقدم أيضاً مع أنواع مختلفة من اللحوم. ولابد من وجود «الكاك كاك» أو «الباخمري» أو «الدونات الصومالية»، على المائدة الرمضانية وهي عبارة عن معجنات مقلية تقدم بعد الإفطار وغالباً ما تُحضر بالعسل أو تُغلى بالسكر.

ولا تكتمل مائدة الإفطار دون المشروبات المميزة مثل عصير «فولاتو» وهو مزيج من عدة فواكه وأهمها المانجو والبابايا والموز وعصير التمر الهندي، إلى جانب اللبن والشاي الصومالي المتبل بالهيل والقرفة والزنجبيل، ما يمنح الصائم تجربة غذائية متكاملة.