

طبخة جدتي إماراتية «الهريس»

إعداد: رشا عبد المنعم - غرافيك: أسيل الخليلي - رسومات: فواز أرناؤوط

كتاب جدتي لوصفات الطهي هو كنز الثمين وساعدي الأيمن في المطبخ خلال شهر رمضان الكريم، حيث أجول وأصول على إيقاعات مقاديرها الطازجة في 30 يوماً لنكتشف طرائقها الخاصة لإعداد وصفات من العالم جمعتها خلال أسفارها حول العالم بصباحة جدي القبطان، ولم تنس جدتي «زمان» أن تضع ملاحظاتها حول أصل الطبق ومكان نشأته بإشارات وخطوط وخرائط دونتها بعناية فائقة طوال 50 عاماً، ومزجت مكونات من الأرض والبحر لتزين أطباقها دون أن تتخل عن التقاليد والمنتجات المتوارثة في كل بلد، ولكنها في نفس الوقت متطورة، يطغى عليها طابع المواسم والفصول فهي تؤمن بضرورة التحلي بالبساطة في إعداد الطعام ومن مصطلحاتها الشهيرة «تعتيد البساطة» في عرض الطعام بصورة تخلو من المبالغة والتكلف، مع التركيز على المذاق والمكونات فالأكل نفس!!.



أصل الطبخة «الهريس»

وفي الماضي كانت حبوب الهريس، إما تزرع في بعض القرى أو يتم شراؤها، خصوصاً عند سكان الساحل، إذ كانوا يدقونه ويطحنونه، فيما تقوم الأسر قديماً بتوزيع ما يفيض عن حاجتها على البيوت المجاورة.

تحت المجهر

ساهم التراث التجاري العريق لدولة الإمارات العربية المتحدة في إغنائها بمزيج من التوابل والمكونات المستوردة من آسيا وأنحاء متفرقة من الشرق الأوسط. فأضافت نكهات مميزة إلى الأطباق الإماراتية المتنوعة.

مونة الطبخة

1. كيلوغرام واحد من لحم الغنم مع العظم أو لحم عجل صغير.
2. كيلوغرام حب قمح
3. ملعقتان كبيرتان من السمّن
4. ملح حسب الرغبة



شدي حيلك واطبخي

1. ينقع القمح ليلة كاملة قبل استخدامه

2. يسلق اللحم بعد غسله بالماء، مع إضافة حب القمح المنقوع، حتى يغلي ثم تخفف النار ويحرك

3. يترك الهريس على نار هادئة جداً مع التقليب كل 2/1 ساعة، حتى ينضج تماماً لمدة 4 ساعات تقريباً، مع إضافة ماء ساخن كلما لزم الأمر

• نوع الطبق: رئيسي
• الصعوبة: متوسط
• وقت التحضير: 20 دقيقة
• وقت الطبخ: 4 ساعات



4. ترفع العظام من الهريس وترفع الشورية المتكونة على سطح الهريس في وعاء منفصل، ثم يملح

5. ويضرب الهريس مع اللحم بملعقة خشب خاصة للهريس أو خلاط الهريس الكهربائي، حتى يتكون خليط متجانس تماماً ويمكن تخفيفها بماء الشورية

6. يقدم في حاوية حرارة أو في طبق ويسكب فوقه السمّن

