

# إفريقيا.. ثقافة طعام الشارع

كتبه ضحى صلاح | 30 ديسمبر، 2017



من اليرقات المقلية إلى البوباتي المطبوخ مع الفاكهة المجففة، من غانا إلى كينيا وجنوب إفريقيا، إنها أطعمة القارة السمراء التي تُقدم مجموعة مختلفة ومتنوعة من النكهات ذات التكلفة البسيطة والغنية بالتوابل التي بكل تأكيد تعكس التنوع الثقافي لتلك القارة، المطبخ الإفريقي ليس فقط لذيذ وحال، بل غني بالتاريخ والتنوع، يعود تاريخه إلى العصور القديمة.

يتعلق طعام الشارع بالأغذية التي يحضرها وبيئتها السكان المحليون الذين يعيشون في البلد، وهذا كما نرى أحد أفضل الطرق لتجربة ثقافة الشعب التي عادة ما تكون مغامرة غير مُكلفة.

## 1- زنجبار

إنها وجهة جديدة محببة لكثير من المسافرين الباحثين عن الترفيه، قد لا تتوقع الكثير من الطعام الشهي عند زيارتك لزنجبار، لكنك بالتأكيد مخطئ، إنها "جزيرة التوابل"، لذلك فهناك فرق كبير بين زيارتها كسائح درجة أولى، لا تختلط بسوقها المحلي، أو أن تبدأ مغامرتك مع طعام الشارع، تناول طعام الشارع هو أحد أفضل الطرق للتواصل مع الأشخاص وثقافتهم، فدعني أعرفك بأهم أطباق زنجبار.

## البرياني "Biryani"



© Mark Wiens

عندما نذكر البرياني نُذكر “الهند”، رُبما أنت لا تعرف أن هناك أنواعًا عديدة ومختلفة من البرياني، وإن كانت الهند أشهر الدول التي تطهو البرياني، فهي بالتأكيد ليست الوحيدة!

هناك أنواع مختلفة من البرياني، بدءًا من البرياني البسيط المكون من مجموعة من الخضروات إلى جانب الأرز المطهو مع التوابل، أو أنواع أكثر تعقيدًا تُطهى مع اللحوم أو المأكولات البحرية.

### البيلاو “Pilau”

أما طبق البيلاو فهو يشبه البرياني إلى حد كبير، ويتكون من وعاء واحد من اللحوم المطبوخة مع البطاطس والبصل وحليب جوز الهند والأرز، وكل هذا مُتبّل بشكل كبير بالهيل “الخبهان” والكمون والفلفل.

طبق لذيذ للغاية ويرافقه دائمًا طبق من السلطة “الكاتشومباري”، وهي سلطة الطماطم الشعبية في جميع أنحاء شرق إفريقيا.



## أوروجو “Urojo”



طبق آخر من زنجبار وهو الـ”أوروجو”، وهو عبارة عن حساء أصفر تستطيع شراءه من الباعة الجائلين، وعبارة عن مجموعة من المكونات المختلفة من اللحم والفلفل الحار والمانجو والزنجبيل والتمر الهندي والليمون الحامض.

## 2- جنوب إفريقيا

بلد في غاية الجمال، وجهة جديدة للسائحين، لكن ليس عليك نسيان الطعام هُناك، الطعام أولاً وأخيراً.

## بوبوتي “Boboti”



الطبق الوطني في جنوب إفريقيا، ويتكون من لحم البقر المفروم، المطهو مع الفاكهة المجففة والتوابل الحارة وجوزة الطيب والبهارات ومسحوق الكاري مع قطع البصل، يُوضع كل هذا في وعاء كبير، ويضاف إليه القليل من الصلصة البيضاء والبيض الذهبي المخفوق، ثم يُوضع في الفرن حتى يأخذ

طبقة بلون الكراميل مقرمشة، يُقدم دائمًا إلى جوار الأرز بالكاري والقليل من السلطة أو الصلصة المصنوعة من الفاكهة.

## بني تشو “Bunny Chow”



وجبة خفيفة من وجبات الشارع الشعبية في جنوب إفريقيا، تكيفت كي تناسب مختلف الأذواق، وتتكون من الخبز المجوف المليء بمعجون الكاري الساخن.

يحتوي الحشو في بعض الأحيان على لحم الضأن أو الدجاج والفاصوليا والبطاطس، كل هذا إلى جوار معجون الكاري، وهي حشوات منتشرة، وعلى الرغم من أن الوصفة في أصلها كانت نباتية، بدأت تتكيف وتتشكل حسب رغبة الأكلين.

## غاتسي العظيم “The Gatsby”



لا، ليس له علاقة بالرواية أو بالفيلم، إن غاتسي هنا وجبة مكونة من “شطيرة” عظيمة محشوة في خبز ضخم، ممتلئ بالبطاطس المقرمشة الذهبية، تأتي تلك الشطيرة أحياناً مقسمة إلى أربعة أقسام، مما يجعلها كافية لإطعام أربعة أشخاص.

تتكون الشطيرة من قطعة لحم بالمسالا، أصابع بطاطا مقلية، تقدم مع صوص البيري بيري “piri piri”، المكون من الفلفل الحار والثوم وزيت الزيتون والليمون أو آتشار “Achar” وهو المخلل المصنوع من المانجو الأخضر غير الناضج والفلفل الحار.

بإمكان الطالب تغيير اللحم إلى دجاج أو هوت دوغ، ولكن الشطيرة الأساسية تتكون من البطاطس والخبز الذي يصل إلى نصف ذراعك.

**لفائف بوروريوس “Boerewors Rolls”**

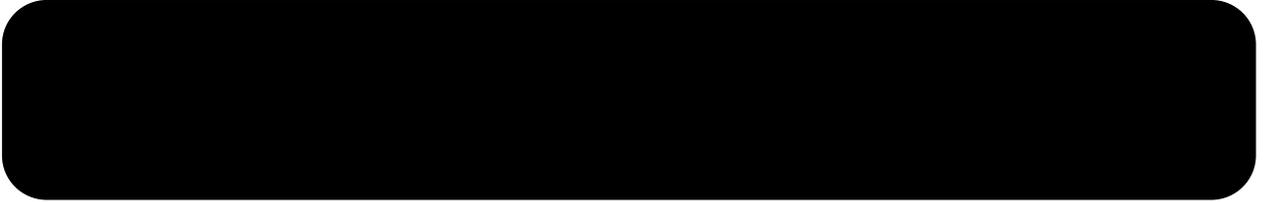




إذا كانت أمريكا تملك “الهوت دوغ”، فإن جنوب إفريقيا لديها لفائف البوريورس، وهي نوع من أنواع النقانق، وتتكون من اللحم “سواء الضأن أو البقر” المتبل بالكزبرة والقرنفل وجوزة الطيب والفلفل الأسود.

عادة ما تشوى البوريورس في الهواء الطلق، كما يمكن تسويتها أيضًا باستخدام الشواية الكهربائية، أو في الفرن، كما يُمكن أن تُقلى في المقلاة دون إضافة أي زيت أو زبد، فهذه النقانق تملك كمية كبيرة من الدهون التي تجعلها لا تحتاج إلى أي دهون إضافية للتسوية.

تُقدم قطعة من اللفائف في داخل شطيرة، وفي كثير من الأحيان تُقدم إلى جوار الطماطم والفلفل الحار والبصل.



### 3- السنغال

من الوهلة الأولى قد تبدو لك السنغال دولة غريبة، لا تحبذ السفر إليها، لكن دعني أخبرك أنها بكل تأكيد رحلة لن تندم يومًا على القيام بها، فأهلها يمتازون بالود، كما أن طعامها أكثر من رائع.

**ياسا بوليت “Yassa Poulet”**



إنه الطبق المحلي الأشهر في السنغال، ويعتبر طبق الدجاج الكلاسيكي الوحيد، يتكون من

الدجاج المنقوع في زيت الفول السوداني وعصير الليمون وكميات كبيرة من البصل والتوابل والخل لمدة يوم كامل، ثم يُطهى، والنتيجة؟ بالطبع لذيذة!

يؤكل إلى جوار الكسكس أو الموز المشوي.

## ديبي “Dibi”



من أشهر الأطعمة المفضلة لأهل السنغال، وهي عبارة عن لحوم مشوية، وفي العادة تكون لحوم أغنام مُتبلة تُقدم مع البصل المشوي والخردل، بالإضافة إلى الخبز.

عند زيارتك للسنغال، سوف ترى أماكن كثيرة صغيرة للشوي، عليك الوقوف قليلاً وتجربة هذه الوجبة الرائعة.

## عيش الباجيت الخاص بالإفطار



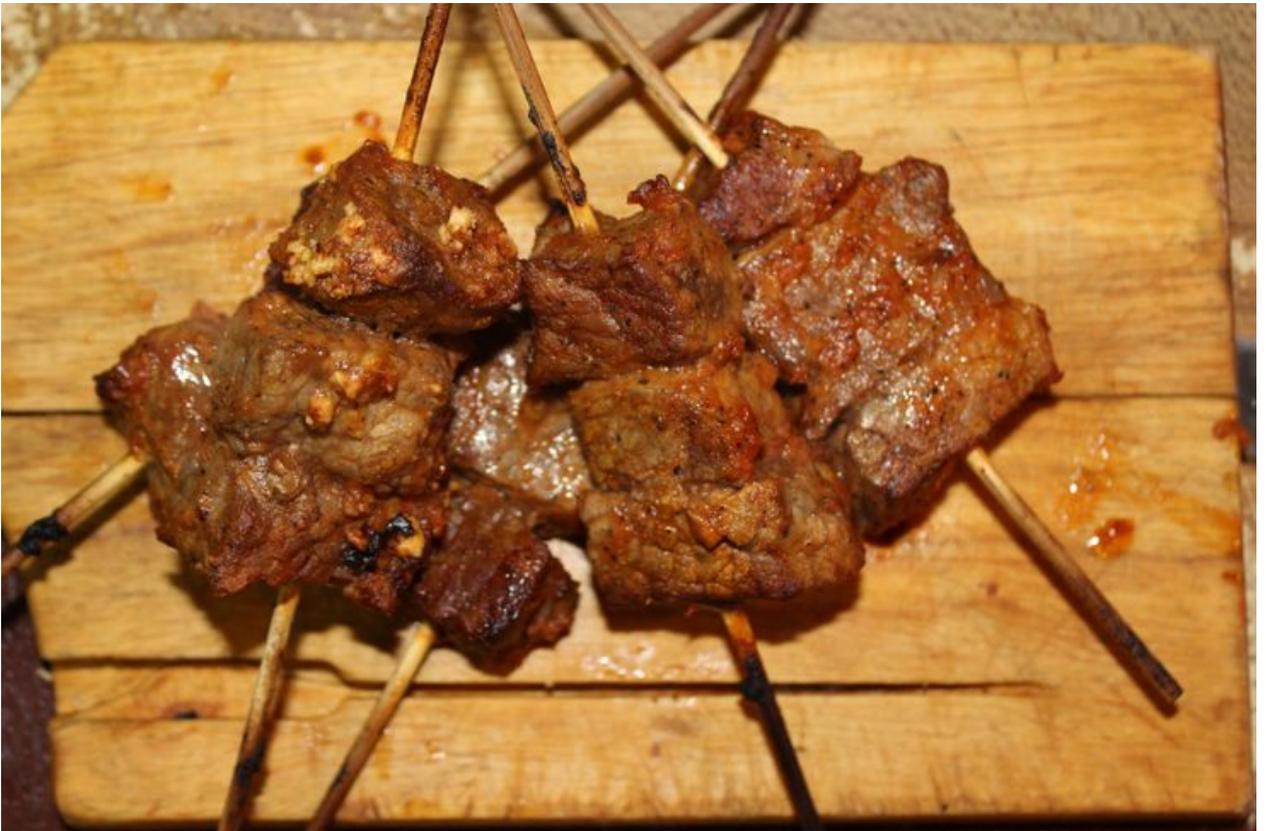
نعم.. ما قرأته صحيح تمامًا، وكل هذا بسبب احتلال الفرنسيين للسنغال، ونقلهم للرغيف الفرنسي إلى شوارع السنغال، فأصبح من الشائع مشاهدته هناك، قطعة من الخبز الرفيع للغاية التي تُشكل وجبة إفطار بسيطة ورخيصة.

إنه الإفطار الكلاسيكي في أبسط صورته، يُقدم مع زبدة الفول السوداني أو الشوكولاتة، وهو عادة ما يؤكل في الشارع أو في أحد المقاهي وقت قراءة الصحيفة الصباحية، وبالطبع يُشكل خبز الباجيت الفرنسي أكثر من فرصة لذيذة للحصول على إفطار رخيص وشهي.

#### 4- غانا

إنها دولة زراعية، أغلب سكانها يعيشون على الزراعة، فإذا حالفك الحظ وذهبت إلى هُنالك، يجب عليك شراء كمية وفيرة من الكاكاو، لأنك لن تجده بالجودة نفسها في أي مكان آخر، وبما إنها دولة زراعية، فهذا بالتأكيد يعني أن تجربة الطعام سوف تكون مختلفة تمام الاختلاف.

#### تشيشينغا “Chichinga”



الطعام اليومي في غانا، يؤكل صباحًا ومساءً، مشاوي تُباع على نواصي الشوارع، رائحتها مبهرة، وسط الضجة الصباحية ستجد العمال يقفون في أحد الزوايا، يتناولون وجبتهم تلك، يتكون التشيشينغا من لحم ماعز مُتبّل بزيت الفول السوداني والتوابل البرية والفلفل الحار ثم يشوى.

لحم الماعز هو الأكثر شيوعًا، لكنك ستجد أيضًا الدجاج، وتُقدم إلى جوار سلطة من المانجو والأناناس الغارقة في التوابل.

#### أرز الجولاف “Jollof rice”



يتكون الطبق من معجون الطماطم والبصل والملح والبهارات مثل جوزة الطيب والزنجبيل والكمون والفلفل الحلو والحار، كما يمكن إضافة العديد من المكونات الاختيارية مثل الخضراوات واللحوم والأسماك.

يكون أرز الجولاف دائمًا أحمر اللون، وذلك بسبب استخدام معجون الطماطم وزيت النخيل، لكن على كل حال الوصفة تختلف من منطقة لأخرى، حسب الذوق.

## 5- كينيا

دولة السفاري التي لا توصف، الحياة البرية المتنوعة التي تفتح ذراعيها أمام مغامرتك، تمنى الكثيرون مؤخرًا زيارة كينيا رُبما الطعام ليس سببًا رئيسيًا للزيارة، لكنه بكل تأكيد يستحق التجربة، وإليك بعض الأمثلة:

**نياما نا إيرو “Nyama na irio”**



عند سؤالك لأي كيني عن طعامه المفضل سوف يقول لك “نياما نا إيرو” من دون شك، هذا الطبق محبوب للغاية، وهو مصنوع من البطاطس المهروسة والبازلاء والفاصوليا والذرة والبصل، وغالبًا ما يُقدم مع قطع من اللحم المشوي المُتبّل الذي يجعل الطبق لا يقاوم.

ساموسا “Samosa”



تبدو مثل السنبوسة “السنبوسك” تلك الأكلة الهندية التي نُحبها ودائمًا ما يكون لها مكانًا كبيرًا على سفرتنا، لكنها كذلك أحد أكثر أطباق الإفطار المفضلة في كينيا، سوف تجدونها بوفرة لدى الباعة الجائلين، وإن كانت تختلف قليلًا عن السنبوسك التي نعرفها؛ فهي تتكون من عجين مقلي محشو بالبطاطس المتبلة والبصل والبازلاء أو الجبن ولحم الضأن أو البقر المبروم، كما يُمكن إضافة المكسرات أيضًا.

عادة ما يكون شكل الـ”ساموسا” مثلثًا أو مربعًا.

ألم تعجبك إفريقيا؟ أخبرني أين تريدنا أن نذهب في المرة القادمة مع طعام الشارع؟

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/21405/>