



تموز، 2018

ماكولات طازجة وصيف منعش

يعتبر "ماركت الواجهة البحرية" من أكبر أسواق المواد الغذائية الطازجة في المنطقة، ويقدم ضمن مساحته التي تبلغ 120,000 متر مربع، مختلف أنواع الفواكه والخضروات، اللحوم والسلع المجففة والتوابل، بالإضافة لاحتضانه أكثر من 500 تاجر تجزئة لبيع الأسماك الطازجة والمجففة، حيث يمكن للمتسوقين شراء أكثر من 350 نوعاً من الأسماك متوفرة طيلة أيام الأسبوع. ويتميز فصل الصيف بأجوائه الممتعة، حيث يسارع الجميع للذهاب إلى الشاطئ وتذوق أفضل المأكولات البحرية الطازجة كلفائف الكرنيل والاسكالوب والسوشي وغيرها.

ويمكن لمحبي البهارات والإضافات المتنوعة الاستمتاع بنكهات أصيلة كالمسالا الهندية والبهارات العربية والملصقات الأمريكية المدخنة التي تضيف نكهة مميزة على المأكولات والأطباق. ويمكنكم من خلال زيارة "ماركت الواجهة البحرية" شراء جميع المكونات التي تحتاجونها لتحضير مختلف أطباق الأسماك المشوية والطازجة والمطبوخة على البخار والمأكولات البحرية المصطادة محلياً.

ما هو جدينا؟

"المجلس"

يعدّ "المجلس" الذي تم إطلاقه مؤخراً، منصة استثنائية لكافة البائعين والتجار وصيادي الأسماك لقضاء أوقات من الراحة والاسترخاء حيث يمكنهم أيضاً تبادل الخبرات والإنجازات بعد يوم طويل في الصيد والتجارة والمزاد.

فعاليات شهر يوليو

الفحوصات المجانية

قمنا في "ماركت الواجهة البحرية"، بالتعاون مع مجمع عيادات النور الطبي، بتقديم فحوصات طبية مجانية شملت تحليل الدم والسكر وفحوصات الأمراض الجلدية لأكثر من 350 موظف في ماركت الواجهة البحرية وذلك في الفترة بين 18 و23 يوليو.



أبرز الفعاليات القادمة

إحتفالات عيد الأضحى المبارك

تنتظركم العديد من المفاجآت والفعاليات الرائعة باحتفالات عيد الأضحى المبارك. انضموا إلينا في الفترة من 21 إلى 24 أغسطس المقبل لشراء جميع احتياجاتكم ومتطلباتكم من المأكولات والفواكه والخضروات الطازجة، بالإضافة إلى الاحتفال معنا ضمن أجواء مليئة بالمرح والمتعة والأنشطة الترفيهية.



مسابقة تصميم أفضل لوحة جدارية تصور التراث الإماراتي

سنطلق قريباً جداً مسابقة لتصميم لوحة جدارية تبرز التراث الحضاري الإماراتي العريق والعادات والتقاليد الأصيلة، بهدف استقطاب الفنانين الموهوبين من كافة الإمارات، واستعراض أعمالهم الفنية التي تبرز التراث الثقافي الإماراتي. على جدران "ماركت الواجهة البحرية". ويمكن المشاركة من خلال إرسال ثلاث لوحات فنية كحد أقصى، وبدقة عالية على البريد الإلكتروني: murals@wfm.ae



"لولو هايبر ماركت" يستعد لإفتتاح أبوابه أمام الجمهور

تستعد مجموعة اللولو لافتتاح "لولو هايبر ماركت" في ماركت الواجهة البحرية للزوار في شهر يناير من العام المقبل. ومن المقرر أن تمتد مساحته لأكثر من 5,084 متر مربع، بالإضافة إلى أنه سيوفر مجموعة واسعة من المنتجات والخدمات وفقاً لأعلى معايير الجودة والتنافسية، تماشياً مع الاحتياجات والمتطلبات اليومية للمتسوقين والمقيمين في منطقة ديرة والمناطق المجاورة.



توابل الصيف اللذيذة

الكُمون: يتمتع الكُمون بالعديد من الفوائد الصحية والعناصر الرئيسية المضادة للأكسدة. كما يعمل على تسهيل عملية الهضم وعلاج قرح المعدة. ويتم إضافته كتوابل على الأطباق اليومية للطعام، حيث له تأثير كبير من ناحية المذاق والتأثير الصحي على الجسم. كما يُضيف نكهة لذيذة وشهية عندما يتم خلطه مع الحبوب والخضروات لمسح الحساء.

التنعاع: يُستخدم التنعاع بشكل كبير طوال السنة، وخصوصاً في فصل الصيف، حيث يمنح الشخص الإحساس بالانتعاش، وله تأثير قوي في تنظيف الأسنان والبشرة. ويتم خلطه مع مشروب الليمون والزنجبيل للحصول على مذاق لذيذ، و يتم إضافته على السلطة والزبادي والخضار وبعض الحلويات.

إكليل الجبل: تتميز عشبة إكليل الجبل بالرائحة الجميلة والعطرة التي تمنح المذاق الجيد عند إضافتها على المأكولات المشوية على الفحم سواء اللحم أو الخضروات. كما إنها تعمل على تنكيه رائحة البياطس المحمصة أو الفشار.

الزعتر: يُستخدم الزعتر بشكل كبير من قبل العرب والفرنسيين وسكان منطقة البحر الأبيض المتوسط، من أجل إضفاء نكهة لذيذة وشهية. ويُعد الزعتر من أفضل العناصر الغذائية التي يتم مزجها مع الخضروات المشوية أو المسلوقة مثل الكوسا والبادنجان والفلفل والطماطم.

بذور الشمر: يتم أكل بذور الشمر عادةً بعد الانتهاء من وجبات الطعام حسب العادات والتقاليد الهندية. وتتمتع هذه البذور بالعديد من الفوائد الصحية، التي تساعد على تسهيل عملية الهضم وتمنح الفم رائحة ذكية.

ويمكنكم الحصول على كل هذه البذور والأعشاب الصحية التي ستساعدكم التغلب على حرارة الجسم في ماركت الواجهة البحرية.

تُعد التوابل والبهارات والأعشاب من أهم المكونات الغذائية التي يتم إضافتها إلى الطعام، إذ تعد أساس نجاح إعداد معظم الأطباق. لذلك من المهم إضافة التوابل المناسبة والحرارة، حيث يجب إضافة التوابل الصحية على وجباتك اليومية. وهناك العديد من التوابل التي يتم إضافتها على المأكولات الآسيوية والجنوب أمريكية، لذلك أعدنا لكم لائحة من التوابل الشهية التي تمنحك الشعور بالانتعاش.

الريحان: يتميز برائحة هادئة وطيبة، وينقسم الريحان إلى 3 أنواع رئيسية: الإيطالي والأمريكي والهندي. ويضيف الإيطاليون الريحان إلى جبن الموزاريلا والطماطم لتحضير السلطات أو على البيتزا أو حتى صلصة البستو. ويستخدمه الهنود كعلاج لالتهاب الحلق وآلام المعدة. وفي حالة رغبت في الشعور بالانتعاش، قم بمزج الريحان جيداً مع الفراولة لإعداد كوكتيل لذيذ وشهية. وأخيراً، مزج الأمريكيون الريحان مع صلصة البليسميك لأكلها مع الدجاج المشوي.

السيلانترو أو الكزبرة: هل تعلم بأن السيلانترو أو الكزبرة هي مسقّى لنفس العشبة التي يتم استخدامها بشكل كبير في العديد من الدول؟ فبالنسبة إلى السيلانترو يتم استخدامها من قبل المكسيكيين من أجل إعداد وصفات المصاصة المكسيكية، بالإضافة إلى إنه يتم استخدامه من قبل الهنود لإعداد الصلصات الهندية، أو إضافة التنعاع لصنع صلصة "التشوتني"، بينما يتم استخدام الكزبرة من قبل الروسين من أجل إعداد خبز البورودنيسكي، ويستخدمها التايلنديون من أجل إعداد الكاري. وتُعد الكزبرة، إحدى أهم الأعشاب التي تعمل على تنكيه الطعام مثل بودينغ الأرز، 30% من فيتامين "سي" الذي يُوصى بتناوله يومياً.

الهيل: يحتوي الهيل على العديد من الفوائد الصحية، ويوصى بإضافته إلى الشاي الصباحي أو الحليب أو الكوكتيلات المثلجة. وبعد الهيل أحد العناصر الرئيسية التي تعمل على تنكيه الطعام مثل بودينغ الأرز، الجرانولا، واللبن الزبادي. وفي منطقة الشرق الأوسط، يعد الهيل من أهم مكونات القهوة العربية.

للتواصل معنا





July, 2018

FRESH FOOD FOR A REFRESHING SUMMER

The Waterfront Market is the largest integrated fresh food market in the region covering 120,000 square meters of fruit and vegetables, meat, dry goods and spices. The Waterfront Market is home to more than 500 retailers of fresh, dried and live fish, where shoppers can choose from a range of over 350 species of fish. A variety of products and services including seafood, meat, poultry, spices, plant nursery, and much more can be found at the Waterfront Market, available to everyone 7 days a week at extended hours.

Summer is the time of the year when we pull out our summer dresses from the closet, head to the beach, get a tan and enjoy the freshest seafood. It is the perfect time to cool down and savor light and delicious entrées, dishes, drinks and desserts. A variety of spices such as Indian masalas, Arabic baharat and American hickory smoked sauces, can be added to your dish to create a seasoned and tasty meal. Choose any dish you wish from your favorite cookbook recipe – be it steamed, grilled, or fried - the Waterfront Market has the best choices for fresh fish and seafood, caught locally or from around the world.

WHAT'S NEW

AL MAJLIS

The Waterfront Market values the members of its community. A Majlis accessible to all has been setup at the Waterfront Market, a platform for fellow vendors, fisherfolks and traders to comfortably relax and come together to share their experiences and take delight on their achievements after a long day's work from fishing, trading and auctioning.

WHAT'S HAPPENING



FREE CHECKUPS

The health of the community is a priority at the Waterfront Market. In partnership with Al Noor Polyclinic, free medical checkups for blood, sugar and dermatology were offered to employees at the Waterfront Market between the 18th and 23rd of July. More than 350 employees chose to participate in the checkup and learned about how to maintain a healthy lifestyle.

WHAT'S UP



EID-AL-ADHA

It's almost Eid-Al-Adha! Also known as the festival of sacrifice, the Waterfront Market is the place to celebrate this festive event with friends and family! Join us between the 21st to the 24th of August and purchase your ingredients for the long-awaited feast or just enjoy the atmosphere and the positive energy through fun activities.

THE HERITAGE ART MURAL

The Waterfront Market is launching a mural competition, using art to portray and appreciate the UAE's culture, traditions and evolution. The competition aims to attract and showcase the works and diversity of the UAE's artists through a mural painting that represents the rich heritage and diverse culture on the wall of the Waterfront Market. Artists are encouraged to send a maximum of three original paintings, captured in high resolution to murals@wfm.ae to enter the competition.



A HYPERMARKET IS SET TO OPEN ITS DOORS IN THE FIRST QUARTER OF 2019

A major UAE-based supermarket chain is set to open at Waterfront Market in January 2019, occupying a total of 5,084 square meters. In addition to the wide variety of products and services offered at Waterfront Market, the hypermarket will expand the range of competitive and quality home products to meet the daily needs of shoppers in Deira and neighboring communities.



COOLING SUMMER SEASONINGS

The key to making a healthy and yet good tasting dish is creating the right mixture of spices and herbs with all other ingredients. With the summer heat reaching its peak, it is important to season your meals with the right spices, especially those widely known to help cool down body heat.

Here's some of the most common spices popularly used in many Asian and South American cuisines, which can easily be found as well as grown locally.

- Basil:** A herb with a warm and soothing scent, there are 3 common types of basil: Italian, American and Indian. Italians often add basil to mozzarella and tomatoes to mix with salads, use as toppings for pizzas, and make pesto. Indians use it as a remedy for sore throats and stomachaches. In terms of refreshment, basil blends well with strawberries for delightful cocktails. Americans mix basil with balsamic beets as a side dish that is usually eaten with roasted chicken.
- Cilantro or coriander:** Did you know that cilantro and coriander are different names of the same herb? The uses vary amongst countries and local availability play a crucial factor. Mexicans, for example, call it cilantro and use it in their salsa recipes. Indians commonly top their dishes with chopped coriander leaves or grind them with mint to make chutney. Russians use coriander to make Borodinsky bread, while Thais use it to make curries. Coriander is one of the healthiest herbs known for its antioxidant properties, providing 30 per cent of the daily recommended Vitamin C.
- Cardamom:** Cardamom is a great addition to many drinks including your morning tea, cold milk or even smoothies. Cardamom also goes well with rice puddings, granola, and yogurt. In the Middle East, cardamom is a common ingredient in Arabic coffee.

- Cumin:** Popular for helping with detoxication, cumin helps digestion and cures stomachaches by removing excess gas from the stomach. When added as a spice to your dishes, it brings a cooling and soothing effect to your body. It adds flavor when mixed with grains and vegetables to make soups.
- Mint:** Mint is a widely used herb throughout the year, although using it in the summer allows its cooling and cleansing properties to give the best benefits. For tasty and refreshing mixtures, mint is added to lemon and ginger drinks, salads, yogurt, vegetables, and even desserts.
- Rosemary:** Rosemary is an aromatic herb that is best paired with charcoal grilled food whether it be meat or vegetables. It is a great mix with almost any meat dish and enhances flavor when added to roasted potatoes or popcorns.
- Thyme:** Thyme is a popular herb in the Arab, French and Mediterranean regions. To create a comforting and lasting flavor, thyme is one of the best additions to grilled, roasted or sautéed vegetables such as zucchini, eggplants, peppers and tomatoes.
- Fennel Seed:** Fennel seed is commonly consumed after meals in the Indian tradition. It helps the digestive system process food, while leaving your mouth fresh with its great taste and aroma.

Find these herbs, spices and more at the Waterfront Market to help you beat the Dubai heat. Make sure to cool down and enjoy the summer whether it be through a meal, dessert or just a drink made from the freshest ingredients.

LET'S STAY IN TOUCH