

## الغذاء التطواني: تنوع حرفي، وتراث ثقافي متوسطي متعدد المشارب

د. أكدي حسن<sup>1\*</sup>، د. أشبون نور الدين<sup>2</sup>

<sup>1</sup>أستاذ باحث في التاريخ الاجتماعي، كلية الآداب والعلوم الإنسانية بفاس،  
سائيس، المغرب

<sup>2</sup>باحث في الجغرافيا الثقافية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية بتطوان، المغرب

## Tetouan Cuisine : Artisanal Diversity, and a Multi-Faceted Mediterranean Cultural Heritage

Dr. Hassan Akdi<sup>1\*</sup>, Dr. Nouredine Achboun<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Researcher in social history, Faculty of Arts and Humanities Sais- Fez Morocco

<sup>2</sup>Researcher in cultural geography, Faculty of Letters and Human Sciences, Tetuan, Morocco

\*Corresponding author

hassan.akdi17@gmail.com

\*المؤلف المراسل

تاريخ النشر: 2023-05-30

تاريخ القبول: 2023-05-20

تاريخ الاستلام: 2023-04-15

### الملخص

وجود مدينة تطوان على ضفة المتوسط جعلها تاريخيا بوابة لعدة روافد ثقافية أسهمت في تشكيل هويتها المتعددة الأصول، والمتفاعلة مع تيارات حضارية امتزجت بالسلمات الأوربية والعربية، والأفريقية والأمازيغية. هذا التميز سيتمظهر مع تحولات التاريخ في عدة ميادين أبداع فيها التطواني وحرص عبرها على بناء ثقافته التي تحمل في طياتها سلوكات وذهنيات ذات دلالات ومعاني تتباين وتتقاطع في الرؤى للمجال والإنسان.

والغذاء وحرف وفنون الطبخ التي تميز التطواني هو حصييلة تراكمات ثقافية تبرز مدى تجذره في عمق التاريخ، ويكشف لنا من تعدد ألوانه وأشكاله كيف أسهمت مختلف الفئات الاجتماعية في إنتاجه، بل من خلال الأطعمة والأشربة الأصيلة منها والذخيلة، يمكن فهم بنية المجتمع، ونمط الاقتصاد، ومجموع القيم. هذا ما تخنزه المقولة الألمانية الشهيرة، ' قل لي ماذا تأكل، أقول لك من أنت ( Dis-moi ce que tu manges je te dirai qui tu es )'.

**الكلمات المفتاحية:** مدينة تطوان، الغذاء التطواني، حرف غذائية، تراث ثقافي، الهوية المتوسطية.

### Abstract

The city of Tetouan on the Mediterranean coast has made it historically a gateway to several cultural tributaries that contributed to shaping its diverse and interactive identity with civilizational currents mixed with European, Arab, African, and Amazigh characteristics. This distinctiveness is manifested through the transformations of history in several fields where Tetouanese excelled and worked to build their culture that carries behaviors and mentalities with meanings and connotations that vary and intersect in visions of space and humanity.

The Tetouanese cuisine, crafts, and arts are the culmination of cultural accumulations that highlight the extent of their roots in the depths of history, and reveal to us, through the authentic foods and beverages, how different social categories contributed to its production. Through them, the structure of society, the economic pattern, and the total values can be understood. This is what the famous German saying sums up, "Tell me what you eat, and I will tell you who you are."

**Keywords :** Tetouan city, Tetouanese cuisine, food crafts, cultural heritage, Mediterranean identity.

## المقدمة

لعل الخوض في تاريخ التغذية وفنون الطبخ وحرفه ليست مادته جاهزة أو متيسرة، مما يجعلنا نصطدم بصعوبات جمة من جهة وفور مادته المصدرية في مختلف أنواع المادة التاريخية، إذ تكاد تقتصر المعلومات المتاحة حول الموضوع على تلك التي توردها المونوغرافيات والآداب الخاصة بسيرة الأولياء والصالحين، أو بعض الوثائق المتعلقة بنظام الحسبة مثلا، بالإضافة إلى بعض كتب الأغذية والأدوية، والنبات، والطب، والفلاحة التي من شأنها تزويد الباحث ببعض المعلومات عن الغذاء<sup>1</sup>، في حالة التمكن من الحصول عليها. بل حتى المراجع القليلة المتناولة لتاريخ الغذاء بالمغرب تعاني أيضا من البياضات التي تتخلل بعض الفترات التاريخية، كما أنها لا تمت إلى اليومي بصلة بقدر ما تتم عن تغذية القياد والقصور من خلال بعض الكنائش المتوفرة<sup>2</sup>.

ومن جهة أخرى، المتمعن في نمط التغذية وأشكالها وطقوسها، ضمن المجتمع التطواني يجد نفسه أمام ثقافة متوسطة ذات ذوق ومسميات، وسلوكات متعددة المشارب الثقافية. بمعنى آخر منظومة متكاملة العناصر حيث يحضر فيها التعدد الثقافي، المرتكز على إسهام مجتمعي لكل فئاته وأصوله الإثنية، وهذا ما يجعل تطوان اليوم نموذجا للمدن المغربية الحاضرة لتراث غزير في الطبخ والتغذية كان نتاج إبداع وفنون حرفيها على مر التاريخ.

## أهداف الدراسة

تناول التراث الثقافي بالدراسة والتحليل ضمن الدراسات التاريخية والجغرافية الثقافية والانتروبولوجيا، يقتضي منا فهم بنية المجتمع وذهنيته ودلالاته ودرجة حضوره في تشكيل الهوية التاريخية. ومقالنا هذا يسعى في محاوره إلى تحقيق الآتي:

- التعريف ببعض الحرف والصناعات التطوانية المرتبطة بالغذاء والطبخ.
- تسليط الضوء على ذلك الغنى والتنوع الذي يحضر في المائدة ونمط الغذاء التطواني وفنونه.
- إبراز قيمة التغذية التطوانية وطقوسها كتراث متوسطي له أهميته في تحقيق التنمية، وتعزيز الذاكرة التاريخية لتطوان.

## أهمية الدراسة

التنميط الذي تقوده الرأسمالية الغربية اليوم على المستوى الثقافي، هو تهديد لظاهرة التنوع والتعدد الثقافي ضمن بنية عدة شعوب، لذلك فأهمية المقال تكمن في كونه ورقة بحثية تحاول التأكيد على أن دراسة جوانب ثقافية من تاريخ ذاكرة المجتمع التطواني هو لبنة لمواجهة ذلك التيار العولمي الإقصائي للتعدد والتنوع المؤسس على الاعتراف بأحر وجذوره، روافده.

<sup>1</sup> - المدني نعيمة (2010/2009)، المحددات الاجتماعية والثقافية لتحولات العادات الغذائية بالعالم القروي، دراسة ميدانية بالعالم القروي بالعرائش. دكتوراه في السوسولوجيا، الرباط: كلية الآداب والعلوم الإنسانية باكдал. السنة 2010، ص. 92

<sup>2</sup> - Monkachi, Mohammed (1997 automne), « L'alimentation traditionnelle dans les campagnes du nord du Maroc ». Revue médiévale, N° 33, p.99.

## إشكالية الدراسة

يحاول المقال التطرق إلى إشكالية ذات ثقل في الدراسات التاريخية والجغرافية الثقافية، ذات صلة بذلك الإرث الثقافي اللامادي المتنوع المشارب، والذي تشكل عبر مسارات عدة بتاريخ تطوان. لذا يعد الغذاء وطقوسه، والحرف التي ارتبطت به نموذجاً يستحق التساؤل حول أهميته في بناء ثقافة غذائية تتأسس على قيم ومبادئ الاعتراف والتعدد الثقافي، ويمكن استثماره اليوم للحفاظ على الهوية التطوانية وتميزها.

وقد اقتضت محاور الدراسة الاستناد على المنهج التحليلي الذي يستحضر في معالجة للإشكالية طرح التساؤلات ومناقشتها وتجنب الأحكام الجاهزة، ومراعاة الموضوعية. وتحقيقاً لذلك حاولنا توظيف مقاربتين:

الأولى: تاريخية تعتمد الوثيقة والمصادر التاريخية لإبراز ذلك الغنى والتنوع الحرفي المرتبط بالغذاء وطرق طبخه.

الثانية: جغرافية تحاول إبراز الغذاء التطواني كثقافة مجالية تشاركت في إنتاجه روافد محلية وخارجية ضمن الحضارة المتوسطية التي تشكل نموذجاً للتعدد على أكثر من صعيد. مع جعل التقصي الميداني نهجاً في التدقيق والضبط والموضوعية.

## أولاً: الحرف الغذائية تجذر تاريخي، وتنوع وإبداع للحرفي التطواني

### 1. الطحانة أو الرحويون\*

تعتبر حرفة الرحوي من الحرف المرتبطة بالمواد الفلاحية أو الصناعات الغذائية، وبذلك فقد عرف الرحوي بذلك الشخص المكلف بنقش الرحي وتركيبها، إضافة إلى كونه الساهر على طحن القمح وباقي أنواع الحبوب الأخرى كالشعير والفل والذرة<sup>3</sup>.

وقد جددت هذه الحرفة خاصة بسكان مداشر كيتان ويرغيت وبوسملال وسمسة لوجود المياه الغزيرة النازلة من أعلى إلى أسفل بمداشرهم المذكورة المحركة للأرحاء الموضوعية عليها<sup>4</sup>.

وغالبا ما كانت ملكية الأرحاء المائية في البوادي إلى الجماعات والقبائل والمداشر، وكانت تعمل ليل نهار بدون انقطاع، وباقي الأرحاء بالمدينة فهي ملك للأفراد والعائلات. وعندما يذكر المعلم الرحوي فإنه يتبادر للذهن أن حرفته كانت تقتصر على طحن الحبوب فقط لكن دوره يتعدى ذلك، حيث كان يقوم بإعداد الحبوب وغسلها وطحنها وغربلتها واستخراج عدة أنواع من دقيقها كالكالص، والكواشي، والقرشال، والنخالة وغيرها. إضافة لتحضيره الخبز للمخزن وللشريفات والبوابين والمتصدقين وكذلك الكسكس والبجماط<sup>5</sup>.

كان عمله أيضا يشمل صنع الأرحاء<sup>6</sup>، فقد استقدم مولاي عبد الرحمان بعض المعلمين الرحويين

\* أطلق عليه الأندلسيون اسم المكاسون أو المقاصون. وقد عرفته حسناء داود نقلا عن إحدى مؤلفات أبيها، بأنه «صاحب الرحي التي يطحن فيها القمح وغيره من الحبوب» للتوسع، يرجع لكتابتها، داود حسناء (2019) تطوان: سمات وملاحم من الحياة الاجتماعية، منشورات مؤسسة محمد داود للتاريخ والثقافة، ط1، تطوان: مطبعة الخليج العربي، صص. 295-296.

3 - محمد لقيابي، محمد (2020)، حرف الماء في تاريخ المغرب، بين التأصيل والتجديد. دراسة في تاريخ نماذج من الحرف المائية. ط1، مراكش: مؤسسة أفاق للدراسات والنشر والاتصال، المطبعة والوراقة الوطنية، ص. 240

4- الرهوني أبو العباس أحمد (2012)، عمدة الراويين في تاريخ تطاوين. تحقيق جعفر بن الحاج السلمي، ط2، تطوان: منشورات جمعية تطاون أسمير، مطبعة الخليج العربي تطوان، ج1، ص. 227. للتعرف على هذه الأرحية يرجع لمقالة: العبدلوي محمد (2010)، «الموروث المعماري للماء بمدينة تطوان»، مجلة هيسيريس تمودا، ع XIX، مجلد فريد، صص 41 - 42.

5- العيساوي فاطمة (1989)، جوانب من علاقات المخزن بالحرف 1822-1894. د. د. ع في التاريخ، الرباط: كلية الآداب والعلوم الإنسانية باكдал، ص. 239.

6 - في هذا الإطار يرجع لمحمور مهم بعنوان «الرحي في تاريخ المغرب» حيث يسلط الضوء على جوانب فريدة فيما يخص هذه التقنية، عند لقيابي توفيق محمد، حرف الماء...، المرجع السابق، صص. 227-238.

من تطوان لبناء رحى بمراكش<sup>7</sup>، حيث أرسل لطلب عبد الكريم الخنوسي العالم بصناعة رحى الماء المحدثه عندهم لأن المخزن قد قرر «أن يعمل مثل ذلك بالحضرة المراكشيه»<sup>8</sup>.

ويؤكد أحد الباحثين أن الرحويين تنوعوا تبعا لدور كل واحد منهم داخل المنشأة، فنجد منهم:

- المعلم الرحوي أو صاحب الرحي: شخص يمتاز بخبرة أكثر وتقنية مقارنة بالمشتغلين معه، باعتباره صاحب الرحي سواء بالملك أو الكراء. فهو الذي يصدر الأوامر، وإيرادته تشغل الرحي، كما أنه يملك أدوات الإنتاج والمادة الخام المستعملة والمنتج النهائي، وهو المكلف بتوزيع العمل على باقي المشتغلين معه، ويمكن أن نميز في هذا الصدد بين نوعين من المعلمين الرحويين، وهما:
  - ✓ الطراحية: وهم الرحويون الذين يشترون الحبوب، ويقومون بطحنه ويبيعون الدقيق والنخالة لحسابهم الخاص.
  - ✓ الطحانية: وهم الرحويون الذين يقومون بطحن قمح الخواص، ويتقاضون مقابل ذلك النخالة كأجرة، إضافة إلى مقال لكل مد من الدقيق.
- العمال: يتقنون الحرفة بدقة، ويخلف المعلم الرحوي ويقومون بكل المراحل المتعلقة بالطحن، وهم كذلك خاضعون ومستخدمون لدى المعلم المشغل.
- المتعلمون: يقومون بأعمال بسيطة وغالبا ما كانت تناط بهم أعمال تحتاج لمجهود عضلي، وحين يأنس فيهم المعلم الجد والثقة والإتقان يرقون من وضعيتهم السابقة إلى وضعية عمال<sup>9</sup>.

ويشار أن الوثائق المخزنية تتحدث عن مزاوله يهود مكناس وفاس لحرفة الرحوية. ولا نرى هل كان ذلك عاماً بالنسبة لكل المغرب أم أنه خاصاً بهاتين المدينتين<sup>10</sup>. ومن جهة أخرى فرغم موجة الإصلاحات التي تبناها المخزن بخصوص عدة قطاعات فإن تطوان لم تحظ بتطوير هاته الحرفة عبر جلب آليات حديثة من أوربا كما هو الحال مع طنجة 1862 م، إذ استورد على يد التاجر أحمد الدكالي الآلة البخارية أو «مكيبة النار» لتشتغل «في طحن الزرع بقدر ما يتوقف عليه أهل البلاد»<sup>11</sup>.

## 2. حرفة الخبازة أو الفرنانة

كانت أحياء المدينة تحتضن بعدة أزقة في أحياء المدينة أفراناً يقوم سكان البيوت بإرسال عجينهم إليها للخبز، وقد انقسم هؤلاء إلى صنفين:

الأول: نساء ورجال يصنعون الخبز ببيوتهم فيبيعونها بالسوق أو الدكاكين<sup>12</sup>.

الثاني: يطبخ خبز السكان وغيره من طهي لطواحين اللحم والحوت، والفقاقيص...<sup>13</sup> لأهل الحومة والدرج، فمن المعروف أن الأسرة التطوانية كانت في القديم تحضر خبزها الذي يعتبر أساسيا في المائدة المغربية، حيث يعجن هذا الخبز في الصباح الباكر، وبعد اختماره يرسل إلى الفرن عن طريق الطراح.

والطراح هو ذاك الصبي أو اليافع، الذي يدور على الدور ليجمع وصلات الخبز، فيوصلها إلى الفرن لتأخذ دورها حتى تطبخ من طرف المعلم، ثم يعيد كل منها إلى صاحبها، دون أن يخطط بينها أو

7- أنظر، الرسالة السلطانية من المولى عبد الرحمان لعامل تطوان محمد أشعاش، في 2 ربيع الأول، 1248هـ / 30 يوليوز 1832م ص 1/8 وردت عند العيساوي فاطمة، جوانب من...، المصدر السابق، ص. 239.

8- رسالة سلطانية من المولى عبد الرحمان لمحمد أشعاش، في 2 ربيع الأول 1248هـ / 30 يوليوز 1832 نفس المحفظة. وردت عند العيساوي فاطمة، جوانب من...، المصدر السابق، ص. 240.

9 - حرف الماء...، المصدر السابق، ص. 243.

10- العيساوي فاطمة، جوانب، المصدر السابق، ص. 252.

11- العيساوي فاطمة، جوانب، المصدر السابق، ص. 377، ويقول الرهوني أحمد في هذا الصدد: «فلو وجد بالمدينة ثلاث مطاحن فأكثر كهربائية لوقع الاستغناء عنها» عمدة الراوين، المصدر السابق، ج 1، ص. 228.

12- حيث يشير الرهوني لهذا الصنف بعمدة الراوين، المصدر السابق، ج 1، ص. 228.

13- الرهوني أحمد، عمدة الراوين، المصدر السابق، ج 1، ص. 229.

يرتبط في تحديد مصدرها. ومن المعروف أيضا أن الأجر الذي كان المعلم يتقاضاه، هو خبزة من الخبز الذي يطبخه، وتسمى الكبيرة، أما الطراح، فيأخذ كأجر له خبزة صغيرة تعد خصيصا لذلك وتعرف بالصغيرة أو البونة<sup>14</sup>.

وإلى جانب هاته الصناعتين يمكن الإشارة أيضا إلى عدد من الحرف المخصصة لتغذية السكان حتى وإن لم تكن تكتسي طابعاً صناعياً صرفاً، ومن أهمها:

### 3. حرفة إعداد الحلويات أو الحلوانيون

توطنت بتطوان أيضا صناعة الحلوى، وعرفت منها الأنواع العديدة كالبقلاوات والغربييات وأشبه ذلك<sup>15</sup>، ولا أدل على هذا أن السلطان كان حريصا على إرسال طلبات لعماله بالمدينة مرارا لتحضير كميات من الحلويات التطوانية توجه بالخصوص للقصر، وهو ما تشير له الوثيقة التالية، إذ جاء فيها: « الحمد لله شهادة شهيدة صير الأمين السيد أحمد أشعاش على الحلوى في شعبان عام تاريخه جميع ستمائة وأربعة عشر مثقال وأربع أواقي »<sup>16</sup> ومن المواد التي كانت تصنع منها نذكر: إنا: أي اللوز... إلخ، وسكر لبانة هو نوع من السكر أصفر اللون شبيه بالدقيق، أو قالب: أي السكر القالب المعروف وكان ثمن القطار منه ستين مثقالا، وينسب إلى إحدى المناطق بأمریکا<sup>17</sup>. ثم عددا من البيض الذي قد يصل إلى كميات مهمة تتجاوز أحيانا ألف وثلاثمائة، وثمان المائة أربعون أوقية<sup>18</sup>. ومن دون شك استطاعت أيدي الصناع أن تنتج أنواعا مختلفة من أصناف الحلوى، كـ «كعب الغزال: ويصنع من اللوز والسكر والمسكة، إضافة إلى الدقيق، ومذاقه لذيذ في العذوبة.

الشباكية: وهو نوع من حلوى اللوز المتشعب من الداخل بشراب السكر. ويعد المعجون أشهر أصناف الحلوى عندهم. ويحضر من الكيف وهو النبات المخدر المشهور بين المغاربة»<sup>19</sup>.

ويبدو أن حلويات تطوان لجودتها وتنوعها ومذاقها الرفيع تفسر لنا كثرة طلبات السلطان من قصره في عدة مدن لأمناء المستفاد المدينة بتوفيرها، وتوجيه حمولتها إليه وهو ما يستشف هنا «مع صندوق داخله أربع أواني كعب الغزال نمر 3، مع صندوق فيه أربعة أواني برك نمر 4، مع صندوق مثله غربية نمر 5، مع صندوق مثلها بشكتوا نمر 6، مع صندوق منيطة نمر 7، مع صندوق مسمنة نمر 8، مع صندوق زميطة نمر 9، مع صندوقين بجماط حلو نمر 10، وهذا»<sup>20</sup>. وهناك عدة نصوص أوجدها داود بالتكملة توضح بجلاء جوانب عديدة تخص صناعة الحلوى<sup>21</sup>.

14- داود محمد، التكملة ذيل لكتاب تاريخ تطوان في خطط المدينة وسكانها وحياتها الاجتماعية. مراجعة وتحقيق وإضافات، حسان داود، منشورات جمعية تطوان أسير، ط1، تطوان: مطبعة الخليج العربي، ص.172. حتى أن الأجانب أشاروا لهاته العادة التي ارتبطت بطهي الخبز وغيره في الأفرنة التقليدية بأزقة المدينة حيث كتب أحد الأجانب قائلا: «يفهم من هذه العادة أن تطوان تتوفر على عدد كبير من الأفرنة لطهي الخبز. والتقليد عندهم أن تعجن الأسر دقيق الخبز بالمنزل ثم يطبخه خارجها في الأفرنة، وهم من أجل ذلك كلما عجنوا خبزا استدعوا الخباز فيستجيب سريعا لندائهم، ويتكفل بعملية الطهي في فرنه العمومي». أنظر، بو عادا إي روميو خوصي (2015)، ما وراء المضيق، المغرب في القرن XIX بعيون إسبانية. ترجمة محمد عبد السلام المرابط، ط1، طنجة: مطبعة ليتو غراف، صص.259-260.

15 - عمدة الراوين، المصدر السابق، ج1، ص.229. وللتعرف على أشهر ما صنعتها الأنامل التطوانية، راجع، تطوان، سمات وملامح... المصدر السابق، صص.302-308.

16 - من مضامين كناش أحد أمناء المستفاد بتطوان لسنة 1292هـ / 1875م أورده داود محمد ضمن، التكملة...، المصدر السابق، ص.239.

17 - عمدة الراوين، المصدر السابق، ج3، ص.218.

18 - التكملة، المصدر السابق، ص.239.

19- بو عادا إي روميو خوصي، ما وراء المضيق، المغرب في القرن 19 م، بعيون إسباني، المصدر السابق، ص.260.

20- رسالة من الحاج عبد القادر أشعاش إلى السلطان، بتاريخ 25 شعبان 1265هـ / 16 يوليوز 1849م، ملف المجتمع التطواني، ص.95، خزنة أبو بكر بنونة.

21- تبرز الوثائق التالية ما له علاقة بالمنتوج التطوانى الموجه للقصر: صائر الحلوي المتوجهة لفاس في شعبان عام 1292هـ، ثم نجد «بيانا عن صائر الحلوي المتوجهة لمكناس في رمضان عام 1292هـ، وكذلك صائر الحلوي الموجهة في ذي القعدة 1292هـ، لمراكش وصائر» صص.

#### 4. حرفة السفاجة

عبارة عن صنع الإسفنج، وهو دقيق يعجن ثم يخمر، ثم يقلى في زيت مدوراً فارغ الوسط، فيغلى في الزيت حتى يصير مثل الإسفنج، الذي هو رغووة البحر حين تيبس وتصير جافة. «هاذا النوع من الطعام هو المسمى عند العرب بالزلابية»<sup>22</sup>.

#### 5. حرفة تحضير الكفتة

أي من يقومون بدق الكفتة وشيها وبيعها للناس<sup>23</sup>، والكفتة يحصل عليها عن طريق خلط اللحم والبصل والتوابل، ويتم إصاقها يدويا في سفود حديدي، ويتم شيها على نار حامية<sup>24</sup>.

إن اللحم المطحون الذي يصلح لصنع الكفتة يباع في جميع المجزرات تقريبا، ومن المؤكد أن السوق الذي تشكله هذه المجزرات هو الأكثر إثارة للقرع من بين الأسواق التي يمكن العثور عليها بتطوان، فأرضيته كانت مليئة بالفضلات والعظام التي تتناثر هنا وهناك مع جمجمة عجل أو كبش تسيل دماً ويغطيها الذباب<sup>25</sup>.

وعدت نواحي تطوان المزود الأساسي بالمواشي التي تذبح لتوفير اللحم أو تحويله لكفتة. فالبقر كان بكثرة «وتجلب من مختلف القبائل الجبلية ومن القبائل العربية بالناحية الغربية. ولحم البقر هو أكثر ما يستهلك بتطوان من اللحوم، ويليه لحم الغنم، ثم لحم المعز الذي لا يستهلكه في الغالب إلا الأفاقيون»<sup>26</sup>.

#### 6. حرفة الجزارة

وهي الآن حرفة قائمة قاعدة لأن أكل اللحم قديماً كان قليلاً مقارنة مع الوقت الحالي<sup>27</sup>، ومعلوم أن اللفظ الذي يطلق في تطوان على المخازن العمومية للمدينة هو لفظ الكرنة أو الجرنة وقد وردت الإشارة إليها في كتاب تاريخ تطوان إذ يقول المؤلف: «إن الكرنة كانت قديماً بحومة العيون من تطوان في الموضع الذي بني به جامع العيون جنب ضريح سيدي علي بن مسعود، والدليل على ذلك أننا نجد في التاريخ أنه لما وقع الشروع في حفر أسس الجامع المذكور في أوائل القرن الحادي عشر الهجري، وجدت عظام كثيرة لأن المكان كان قبل ذلك مذبحاً للمدينة»<sup>28</sup>. ونظراً لانعدام النظافة التي ميزت مجزرة تطوان آنذاك، وأحياء المدينة فرضت ضريبة الكرجوطة على الجزائريين للإسهام في التنظيف العام للمدينة «فاعلم أن هذه المدينة كثيراً ما يجتمع فيها الزبل والأغبار في الأسواق وبين الديار وقد كلفنا المقدمين على الحومات بتشطيبه وحمله بأجرة يقبضونها من أصحاب الديار بحسب أربع موزونات ونحوها في كل شهر عن كل دار فإذا به لم يستقم ذلك لعجز بعض الناس عن دفع الأجرة المذكورة والآن ظهر لنا وللمن له النظر من أعيان البلد وأظنه يوافقنا عليه فناد الأجناس أن نجعل الخراج في أجرة من يقوم بتشطيبه وحمله من ذبايح الجرنة كما هو عندكم بطنجة»<sup>29</sup>.

المبادرة المخزنية لتجاوز هذا الواقع تلخصت على ما يفهم في أن للحرف أهمية في تمويل بعض المشاريع الخاصة بالمجال الحضري، فكان مستفاد المجزرات، وكل ما يدخل منه يبقى مقابلاً للتنظيف، ويبدو أن المشكلة لتفاقمها جعلت المخزن سنة 1313هـ/1895م، يشرعن تلك الضريبة ويقوم بتنظيم

238 – 240. كذلك تتعت رسالة سلطانية مؤرخة بـ: 25 شوال 1324هـ. محمد أشعاش بالمختص في صنع حلويات السلطان «الطالب محمد أشعاش بصنع الحلوي والأشربة للجناب الشريف...».

22 - عمدة الراوين، المصدر السابق، ج 1، ص. 228.

23 - عمدة الراوين، المصدر السابق، ج 1، ص. 229.

24 - الشريف محمد (2013)، تطوان حاضنة الحضارة المغربية الأندلسية. منشورات جمعية تطاون أسمير، ط 1، تطوان: مطبعات تطوان، ص. 160.

25 - الشريف محمد، تطوان حاضنة للحضارة المغربية الأندلسية، المصدر السابق، ص. 160

26 - التكملة، المصدر السابق، ص. 510.

27 - عمدة الراوين، المصدر السابق، ج 1، ص. 224.

28 - التكملة...، المصدر السابق، ص. 535.

29 - رسالة من محمد بن منصور إلى النائب محمد بارقش، بتاريخ 6 رمضان 1282هـ/ 15 يناير 1866م، مح 3: مديرية. الوثائق. الملكية. بالرباط.

مدخولها لصالح النظافة العامة<sup>30</sup>. وكان مبلغ تلك الضريبة عشرين بليوناً على كل رأس من البقر، وثلاثة بلايين عن كل رأس من الغنم، وبليونين عن كل رأس من المعز<sup>31</sup>. ويتضح من رسم شهادة أن هاته الحرفة انقسمت إلى حنطتين «الحمد لله من الشريف البركة المنيف سيدي أحمد بن سيدي الحاج التهامي الوزاني الحسني العلمي التطواني، اكرتري جزارة المسلمين وجزارة أهل الذمة بتطوان»<sup>32</sup>. والزوار الأجانب أعطوا لهذا المرفق الحيوي مساحة مهمة في أوصافهم لمعالم المدينة فصاحب الرحلة القصيرة داخل الإمبراطورية يتحدث عن الكرنه بشكل مسهب ملتقطاً لنا واقعها أنداك قائلاً: «الذباحة حين يبشرون عملية ذبح المواشي يلبسون لباساً خاصاً، ويتم ذلك خارج المدينة حفاظاً على نظافة المدينة وحرصاً في تجنيبها إنتشار الروائح الكريهة المضرة لصحة الساكنة. كما تنتشر بعد عمليات الذبح عدة كلاب وغربان تأتي لتنهش فضلات الذبائح.

ويشار أن عدة نسوة خلال الذبح بالكرنه يحضرن العملية عن كذب لتفقد الذبيحة المليحة، أما فقراء المدينة يحاولون خلال هذا جمع بعض النقود للفوز ببعض القطع من اللحم خصيصاً لذويهم، غير أن هذا كله يمر في أجواء من الفوضى وعدم التنظيم»<sup>33</sup>. بل الغريب أن صاحب هذا الوصف يجعل من الذباحة عنواناً للتشدد لأنهم ينغمسون في تقاليد بالية تغيب عنهم معايير التمدن وقيم الرأفة اتجاه الحيوانات.

## 7. حرفة القهوة

يشير صاحب كتاب رحلة قصيرة للإمبراطورية المغربية<sup>34</sup>، بأن فضاء تطوان اختص بوجود بعض المقاهي التي لم تكن تتوفر على أي نوع من التجهيزات سوى كراسي وكؤوس فخارية وسبسي للتدخين، مما يدل على أنها حرفة مستجدة وغريبة عن المدينة وأهلها. وقد انتشرت بهجرة الجزائريين ولكنها كانت خفيفة باعتبار الحالة الراهنة، إذ كانت مقصورة على القهوجي الذي يكتري حانوتاً صغيراً، ويضع فيها غلاية الماء والكؤوس<sup>35</sup>. وكانت من عادات هذا الحرفي أن يطبخ القهوة، ويطوف بكؤوسها على أرباب الحوانيت والصنائع، وربما يجلس عنده الرجل والرجلان، ريثما يشرب كأس القهوة، ويذهب لعمله<sup>36</sup>. وفي حديثه عن فضاءات تطوان يشير أيضاً بول لاجيت (*Laget paul*) أن بتريبعة الكوزة وجد محلين لشرب القهوة كانت خاصة بجلوس أعيان المدينة، بل دي الاركون كان يعشق الجلوس بها وهناك كتب جزءاً من كتابه الشهير عن حرب تطوان<sup>37</sup>.

## 8. حرفة تهيئة مشروب الصامت

كانت بساتين تطوان وضواحيها تنتج من أصناف العنب اللذيذ ما يعز وجود مثله في كثير من البلاد، وكان عدد من الناس يصنعون من ذلك العنب مشروباً يسمى الصامت، وكان منه الحلو العادي، ومنه المنشط، ومنه المسكر. هذا التفرد في هذا المنتج الغذائي النباتي جعل السلطان يطلب خدامه لتوفيره لمطبخه، وهذه الرسالة تؤكد ذلك «فنامرك أن توجه لحضرتنا العالية بالله، ما تيسر من الصامت على أنواعه يكون منشط، ولا توجه مثل الحلو الذي وجهت لمراكشة، بل أرفع منه وأقرب مثل ما كان يوجه

30- هناك تفصيلات وافية معززة بالأرقام بخصوص أهمية الجزارة في توفير ميزانية تخصص المشروع، أنظر، داود محمد، تاريخ تطوان (2013)، مراجعة وتصحيح حسناء داود، منشورات مؤسسة محمد داود للتاريخ والثقافة، المغرب: مطبعة دار أبي رفرق للطباعة والنشر، مج10، صص.95-97.

31- التكملة، المصدر السابق، ص.535. ويشار هنا أن داود وضع من خلال كناش محمد مدينة جداول تبرز مداخل هاته الضريبة ومصاريفها.

32- التكملة، المصدر السابق، ص.46.

33 - Anonimo (1860) «Brève Escursion por el Imperio de Marruecos, en que se describe su territorio y las costumbres de sus habitantes, Málaga: Imprenta del avisador Malagueño, pp.49-50»

34- Brève Escursion por..., opcit, p. 31.

35- عمدة الراوين، المصدر السابق، ج 1، ص. 229.

36- عمدة الراوين، المصدر السابق، ج 1، ص. 229. ويؤكد أحد الكتاب الأجانب «بأن المدينة القديمة عجت بعدة مقاهي محدودة التجهيز وأن فضاءها الخاص اتسم بدخان كثيف دليل على تعاظمي الجالسين بها لمخدر الكيف من خلال أداة «السبسي». أنظر،

Don Luis Martinez, Mateo (Junio 1949), Tetuan, (evocacion sentimental), Tétuan: Imprenta del Majzen, op,cit. p. 31.

37- Laget ,paul (2016), Au Maroc Espagnol , rabat: Nouvelle edition, Dar al aman ,pp.24-25

والدك لعننا... وعلم كل نوع بعلامة تميزه ولا بد»<sup>38</sup>. كما أن يهود تطوان عرفوا بصناعة الخمر الرفيع من العنب «وفي مدينة تطوان ينتج اليهود خمرا ممتازا، وربما كان البراندي وهو المشروب الروحي الذي ينتجونه كذلك في نفس المستوى عندما يعتقد، لولا أنهم يخلطون معه كثيرا من الانيسون، عند تقطيره. وعندما كنا في تطوان حصل السيد راسل **Russel** على خمسة براميل من الخمر بأقل من عشرة دولارات للبرميل»<sup>39</sup>، لكن يبدو أن هؤلاء لم يحافظوا دوما على معايير الجودة في تصنيعه بل مارسوا أساليب الغش والتدليس اتجاه الفئات التي كانت تتعاطاه كالأجانب «ورغم أننا لم نتمكن من الحصول على قطرة من الخمر في كل البلدة، فإن اليهود أتونا بشئ من البراندي المصنوع محليا، غير أنه كان رديئا، وباعوه لنا بأربعة شلينات للكوارت»<sup>40</sup>.

## 9. حرفة الطبخ

أي ذوي المهارات في طبخ اللحوم والأحوات والخضر والأكارع، والبيصار والحريرة<sup>41</sup>. وقد عرفت تطوان بجودة مطبخها، ولا أدل على ذلك أن القصر السلطاني كان يبعث من حين لآخر إلى ولاية تطوان، طالبا منهم أن يرسلوا له طبابخات عارفات بأصول الطبخ التطواني<sup>42</sup>. وذلك ما تثيره إحدى الوثائق التالية «ولابد وجه لنا... من التنقية المعهودة، ولا زلنا في انتظار قضاء ما كنا كلفنا به أخاك حفظه الله من الامة الطباخة العارفة طبخ الجائر إن تيسرت»<sup>43</sup>. ونفس الطلب يحضر كذلك على ما يبدو في ثنايا الرسالة السلطانية التي وجهت لعامل تطوان بتاريخ 1328هـ/1910م، ونصها: «وبعد فإن الحاجة الطباخة التي كانت وردت لدينا مع زوجها على يدك، بقيت عندنا هذه لأيام، وزوجها لازمه مرض والآن شاء التوجه إلى وطنه... ثم إن الحاجة داعية إلى إماء عارفات بأشغال الطبخ والحلاوي لا نقبل منك اعتذاراً بفقد ولا تعذر حتى تبحث لنا عن اثنين أو ثلاث من أدب الديار»<sup>44</sup>. ونظرا لكون تطوان احتضنت الإماء، فإنها شكلت بمهاراتها تميزا في صناعة أطباق مختلفة وشهية، وبأصناف متنوعة، وهذا ما يطرح سؤالا حول سر هذا التميز لمثل هاته الشريحة الاجتماعية في هذه الحرفة بالذات؟

وفي نفس المضمار، انتشرت بالفضاء العام للمدينة مطاعم عمومية اختلفت بالطبخ، «وأكثر ما تقدم هذه المطاعم من صنوف الأكل الأطباق التالية:

- الكفتة: وهو طبق وطني، ويعد بتقضييب قطع اللحم وفرمها، ثم تخلط بالنعناع، وينتج عن الجميع عجينة تلف على أعواد غليظة وتوضع على النار.
- المشوية: وهو شبيهه بسابقه سوى أن قطع اللحم في هذه الحالة تكون أكبر وحينما تغرز في السفود توضع بين القطعة والقطعة من اللحم قطعة من الشحم. وهذا الطبق شبيهه في مظهره بطبق الكلى المشوية في السفود.
- الحوت المقلي: وهو طبق يقوم على قلي سمك ذي أحجام متنوعة بطرق مختلفة.
- المرق: وهو مرق أو حساء الدجاج والبيض والليمون إضافة إلى الحمص.
- الطيب: وهو اللحم المطبوخ»<sup>45</sup>.

38- وجهت إلى القائد محمد أشعاش، بتاريخ 22 ذي القعدة 1242 هـ / 10 يونيو 1827م، تاريخ تطوان، المصدر السابق، مج 8، ص. 98.  
39- مادني مينة (2000/1999)، تاريخ الثورات في إمبراطورية المغرب بعد وفاة السلطان الراحل مولاي إسماعيل، لمؤلفه جون برايت وايت، ترجمة ودراسة، د. د. ع. الرباط: كلية الآداب والعلوم الإنسانية باكдал، صص. 106-107. وعنوان الكتاب بلغته الأصل هو:

-Braithwaite, (J) (1729), The History of Revolutions in The Empire of Morocco upon The Death of the late Emperor Muley Ishmael. London.

40- تاريخ الثورات في إمبراطورية المغرب بعد وفاة السلطان الراحل. المصدر السابق، صص. 253-254.  
41- عمدة الراوين، المصدر السابق، ج 1، ص. 229.  
42- داود محمد، التكملة...، المصدر السابق، ص. 507.  
43- رسالة من الوزير ابن إدريس إلى الحاج محمد الرزيني، بتاريخ 12 صفر 1261هـ/ 13 فبراير 1845م، تاريخ تطوان، المصدر السابق، مج 9، ص. 116.  
44- رسالة سلطانية وردت إلى القائد عبد السلام بن الحسين البخاري، في 13 ذي القعدة 1328هـ/ 1910 وردت عند داود في، التكملة، المصدر السابق، ص. 507. وتاريخ تطوان، المصدر السابق، مج 9، ص. 257.  
45- بوغادا إي روميو حوصي، ما وراء المضيق، المغرب في القرن 19 م، بعبون إسباني، المصدر السابق، ص. 260.

لكن الملاحظ بالنسبة لهاته المطاعم غالبا ماكانت عبارة عن فضاءات تنعدم فيها النظافة، ولاتنضبط لشروط الجودة، لعدة أسباب منها ضعف مؤسسات الرقابة، أو لغيابها بالمرّة «والجاري به العمل في دكاكين الأكل هذه أن يجلس المورو صاحب المطعم وسط غرفة حقيرة تغلب عليها الظلمة والقذارة وهو يراقب قدور الطبخ التي احتوت أصنافا من الطعام. وعادة ما توضع هذه القدور فوق موقد طويل يحتل أغلب مساحة الغرفة، وتتصاعد منه روائح قوية تزكم الأنوف، مصدرها الأعشاب والشحوم التي أعد بها الطعام»<sup>46</sup>.

من جهة أخرى، المتفحص لنظام التغذية في حد ذاته يعتبر ثقافة اجتماعية يتسم بها مجتمع عن آخر، وهو تجسيد للثقافات اللامادية التي تعبر عن هوية مجال جغرافي معين، من خلال فنون الطبخ والعادات الغذائية التي يزاولها المجتمع والمتضمنة في هذا النظام. وكما سبق ذكره، فقد عرفت مدينة تطوان بمطبخها المتنوع ثقافيا، والغني بمكوناته الفريدة، باعتباره ينتمي للمطبخ المتوسطي المصنف كتراث ثقافي لامادي لدى اليونسكو، وهذا ما جعله موضوع بحث للعديد من الباحثين. عموما فغنى المطبخ والنظام الغذائي التطواني ينبعث من غناه الثقافي والتاريخي وهذا ما سنحاول إبرازه في المبحث الثاني.

## ثانياً: تصنيف المنظومة الغذائية المتوسطية كتراث ثقافي لامادي

### 1- الغنى والتنوع الثقافي أسس تصنيف الغذاء المتوسطي

الحمية مصطلح يوناني الأصل بمعنى "دياتا" أو نظام الحياة المتوسطية التي تشمل ما هو أهم من الطعام، حيث تشمل الحمية المتوسطية مجموعة من المهارات والمعارف والطقوس والرموز والتقاليد المتعلقة بالمحاصيل الزراعية والحصاد وصيد الأسماك وتربية الحيوانات وحفظ الطعام ومعالجته وطبخه، وتنطوي بالأخص على تقاليد تقاسم الطعام واستهلاكه. ويمثل الأكل الأساس الذي تقوم عليه الهوية الثقافية للمجتمعات في حوض البحر الأبيض المتوسط وعماد استمراريتها. فهو فرصة للتبادل والتواصل المجتمعي وتأكيد وتجديد للهوية العائلية والمجتمعية. وتؤكد الحمية المتوسطية على القيم المتمثلة في كرم الضيافة وحسن الجوار والحوار بين الثقافات والإبداع وأسلوب الحياة الذي يحده احترام التنوع الثقافي. وتقوم هذه الحمية بدور حيوي في المجال الثقافي والمهرجانات والاحتفالات، حيث تجمع بين الناس بمختلف أعمارهم وأوضاعهم وطبقاتهم الاجتماعية.

وتتلائم مع هذه الحمية مجموعة من الصناعات الحرفية المتخصصة بإنتاج الأوعية التقليدية لنقل الطعام وحفظه واستهلاكه، ومنها على سبيل المثال الأطباق والصحون والأكواب الخزفية. "وتقوم النساء بدور هام في نقل المعارف والمهارات المتعلقة بالحمية المتوسطية، إذ يقمن بحفظ وصون تقنياتها ويحترمن وتيرة تعاقب الفصول وما يزرع ويؤكل فيها، ويراعين المناسبات الموسمية والأحداث الاحتفالية، وينقلن قيم العنصر التراثي إلى الأجيال الجديدة. وتقوم الأسواق أيضا بدور أساسي في تعزيز ونقل الحمية المتوسطية أثناء الممارسة اليومية لعمليات التبادل والاتفاق والاحترام المتبادل"<sup>47</sup>. وبالتالي فالنظام الغذائي المتوسطي كنمط حياة يجعل الهوية والتنوع الثقافي ملموسا وموحدا، مما يوفر مقياسا مباشرا لحيوية الثقافة التي ينغمس فيها. فهو تعبير عن تطور طريقة حياة البحر الأبيض المتوسط مع مرور الوقت<sup>48</sup>.

شكل شهر سبتمبر 2008 مرحلة حاسمة في المسار الرسمي لتصنيف الحمية المتوسطية بتقديم الدول المتوسطية الأربعة: المغرب، إسبانيا، إيطاليا واليونان لملف مشترك لتصنيف هذه المشاهد الطبيعية والثقافية المتوسطية بما في ذلك النظام الغذائي تراثا عالميا لا ماديا لم تكن هذه السنة بداية هذا المسلسل الطويل لإعداد قاعدة البيانات العلمية التي تزكي أطاريح هذه الدول بل سبقتها عدة مؤسسات وهيئات غير حكومية بهذا الانشغال العلمي لعقود طويلة، بدليل إحداث مؤسسة المنظومة الغذائية المتوسطية ببرشلونة سنة 1996. في 16 نوفمبر 2013 تم الإعلان عن التراث الثقافي اللامادي للبشرية في صيغة مشتركة بين إسبانيا واليونان وإيطاليا والمغرب. بعد ما تم رفضه في المؤتمر الدولي الذي عقدته اليونسكو في نيروبي سنة 2007 باقتراح الحكومة الإسبانية، ترشيح النظام الغذائي المتوسطي لإدرجه في قائمة

46- ما وراء المضيق، المغرب في القرن 19 م، بعيون إسباني، المصدر السابق، ص.260.

47- <https://ich.unesco.org/ar/RL/-00884> (18/08/2019)

48- <https://journals.openedition.org/ethnoecologie/> (23/08/2019)

التراث الثقافي غير المادي للبشرية. وفي سنة 2010، وافقت اليونسكو على تسجيل النظام الغذائي المتوسطي باعتباره التراث الثقافي غير المادي للبشرية باقتراح من الدول الأربع إضافة لقبرص وكرواتيا والبرتغال رسميا سنة 2013 ليصبح عدد الدول التي سجلت عادات الأكل المتوسطية هي 7 دول. واعتبرت اليونسكو أن نظام الغذاء المتوسطي ليس مجرد تغذية عادية، مؤكدة أنها تشجع الاتصالات الاجتماعية والوجبات الجماعية التي تعد حجر الزاوية في العادات الاجتماعية والاحتفالات. كما أن هذا النظام الغذائي يوطد مبادئ احترام الأرض والتنوع البيولوجي، والحفاظ على الممارسات التقليدية كالصيد البحري التقليدي والفلاحة في المجتمعات المتوسطية كإسبانيا واليونان وإيطاليا والمغرب.

هذا الإعلان هو أيضا اعتراف بضرورة الحفاظ على تقنيات وممارسات وعادات وأفكار وقيم والفضاءات الثقافية المرتبطة بها. وأنماط الحياة والتنظيم الاجتماعي، والنظم الإيكولوجية الطبيعية ذات القيمة التراثية العالية، وتنوع جيني وثقافي من طعام البحر الأبيض المتوسط. "كما أنه اعتراف ضمني من منظمة اليونسكو للعالم ككل بجودة الحياة الاجتماعية والصحية في حوض البحر الأبيض المتوسط هذا ما جعل حكومات الدول تسارع من أجل الحفاظ على هذا المكتسب العالمي والذي يساهم بشكل مباشر في ازدهار اقتصاد المنطقة المتوسطية خصوصا في الجانب السياحي منه والتموي بشكل عام، حيث استغلتهما دول الشمال من البحر الأبيض المتوسط في الترويج السياحي والعروض الموجهة للمستهلك في العالم ككل. كما وضعت هذه الدول قواعد لعادات الأكل المتوسطية الخاصة بها<sup>49</sup>.

## 2- القواعد العشر للمنظومة الغذائية المتوسطية

- لقد أوصت العديد من المنظمات الدولية للصحة بهذا النموذج الغذائي كمثال جيد للنظام الغذائي الصحي والطبيعي، حيث يبدو أن هناك اتفاق كبير مع ما يعتبر حاليا بالتغذية المستدامة والإيكولوجية ونظام التغذية المتوسطية. هذا النظام الغذائي فرصة للذين يرغبون في تحسين نظامهم الغذائي. وفي مقدمة هذه المنظمات نجد منظمة الفاو FAO التي نوهت بعادات الأكل المتوسطية كنمط غذائي يراعي قواعد الاستدامة ويتوفر على خصائص الأكل البيولوجي والإيكولوجي السليم والصحي للإنسان بكل أعمارهم.
- للحمية المتوسطية قواعد مهمة يجب الالتزام بها، كانت إسبانيا سباقة لوضعها باعتبارها رائدة في مجال التغذية، والسباقة لمبادرة تصنيف الحمية المتوسطية على المستوى الدولي:
- القاعدة الأولى: استخدام مادة زيت الزيتون في جميع أنواع الطبخ دون استثناء من سلطات وأطباق رئيسية وحتى الأكل المقدم للأطفال والرضع. وذلك لكونها مادة صحية وأكثر الدول المنتجة لها في العالم متواجدة في حوض البحر الأبيض المتوسط في مقدمتها إسبانيا والمغرب.
  - القاعدة الثانية: الاستهلاك اليومي للمواد النباتية، كالبقوليات والسلطات والخضر والفواكه أو المواد النباتية المجففة كالفطاني والفواكه الجافة، لما لها من فوائد وتأثيرات إيجابية على صحة الفرد ونموه الطبيعي والبيولوجي السليم.
  - القاعدة الثالثة: استهلاك الحبوب بكل أنواعها بشكل يومي، كالحبوب والشعير والذرة والأرز والتي برعت المرأة بالبحر الأبيض المتوسط في تحويلها لوجبات أو خبز كامل المنافع.
  - القاعدة الرابعة: تناول الوجبات المتضمنة للخضر وهي نيئة وشبه نيئة، احتفاظا بكل مكوناتها الغذائية والصحية ومذاقها الأصلي.
  - القاعدة الخامسة: التركيز على تناول الحليب وكل مشتقاته الغنية بالفيتامينات والكلسيوم ومكونات أخرى ضرورية لجسم الإنسان. كالجبن التقليدي والألبان والحليب الكامل الدسم.
  - القاعدة السادسة: تقديم اللحوم الحمراء مصحوبة بالخضر والحبوب، لكي تشكل طبقا متكاملًا. ولكي ينقص من تأثير الدهون الحيوانية على جسم الإنسان.
  - القاعدة السابعة: تناول السمك بكل أنواعه، وخصوصا السمك الأزرق كالسردين والتونة وغيرها من هذا النوع، وأيضا تناول كل الدهون السمكية المشابهة في التأثير الصحي للدهون النباتية وخصوصا أمراض القلب والشرابين والسمنة.

<sup>49</sup>-[https://journals.openedition.org/ethnoecologie/\(23/08/2019\)](https://journals.openedition.org/ethnoecologie/(23/08/2019))

- القاعدة الثامنة: استهلاك الفواكه الموسمية في موسمها، والتعود على استهلاك كل أنواع الفوائد في حين التقليل من الحلويات وتناولها بصفة متقطعة.
- القاعدة التاسعة: الإكثار من شرب الماء بالنسبة للصغار والكبار، لما فيه من فوائد عظيمة مازال لحد الساعة تكتشف بشكل كبير والتي لها تأثيرات إيجابية على صحة الفرد.
- القاعدة العاشرة: ممارسة الرياضة بشكل دائم في إطار وحدود قدرات الفرد. باعتبار الرياضة كطبقي غذائي يقدمه الفرد لنفسه، تجعله دائما محافظا على لياقته ورشاقته.

### ثالثاً: المائدة التطوانية: مكوناتها، ونماذج من أطباقها المتميزة

يعتمد المطبخ التطواني على مكونات وعناصر التي تعتمد عليها أغلب الأنظمة الغذائية بالبحر الأبيض المتوسط، والمتمثلة أساسا في الخضر والفواكه والبقول والأسماك والزيت الزيتون... فالمجال الغابوي وغيره وأيضا حجم التساقطات المطرية بمجال الدراسة أسهم في غنى وخصوبة هذه المكونات، بالإضافة إلى توفره على شريط ساحلي مهم، يوفر ثروة سمكية مهمة. فتنوع هذه المكونات إلى جانب الغنى الثقافي ومهارة المرأة التطوانية أعطى للنظام الغذائي التطواني إشعاعا على المستوى الوطني والدولي. وتعتبر الحمية التطوانية غنية من حيث الأطباق ومتنوعة من حيث التقنيات والمهارات المستعملة في هذه الأطباق وهذا ما سنخصه بالدراسة والعناية وتبقى المكونات والعناصر أهم سر من أسرار تميز التغذية التطوانية.

#### 1. الأسماك مكون أساسي بالمائدة التطوانية

لعب الموقع الجغرافي دورا مهما في توفير مجموعة من المكونات الأساسية المعتمدة في النظام الغذائي التطواني، ومن أهم هذه المكونات على الإطلاق السمك، نظرا لإطلالة المدينة على البحر الأبيض المتوسط مما جعل الأسواق التطوانية تتمتع بالاكتمال الذاتي من السمك، هذا قبل أن يتم توجيه كمية كبيرة من الأسماك نحو كل من المعامل التي تشتغل في تصبير السمك، سواء بالمنطقة الصناعية بتطوان أو نحو المدن المغربية الأخرى التي لا تتوفر على واجهات بحرية أو نحو مدينة سبتة. وقبل هذا كان السمك متوفر في الأسواق التطوانية بكميات كبيرة وأثمان مناسبة حتى أنه كان هناك سوق بالمدينة العتيقة يسمى سوق الحوت، وهو سوق خاص ببيع السمك بالتقسيط، بالإضافة للسوق المركزي الذي يعتبر سوقا للسمك بالتقسيط والجملة. وتشتهر مدينة تطوان بعدة أنواع من السمك، التي تعودت الساكنة المحلية على اقتنائها واستهلاكها منذ القدم، ولا زالت تستهلك وتطلب في الأسواق المحلية، كما تفنن المطبخ التطواني في إعدادها بطرق شتى وهنا يبرز مظهر التراث الثقافي اللامادي في المطبخ التطواني من خلال طرق الإعداد سواء المشوية أو المطهية أو المقلية، وإن كانت طريقة القلي نادرة في المطبخ التطواني، ومن أكثر أنواع السمك شهرة في المدينة نجد سمك السردين Sardine، الشطون Anchois، الباكورة أو تونينة Maquerreau، الشرال chinchard، البوقة Beauxyeux/beaux yeux، تاغزالت Tassergal، البجوق Grondeur Metis، لوبار Dente à gros yeux، لب Bar/loup، الشارغو Sar، هذه الأسماك تصطاد إما عن طريق المراكب التقليدية المتوسطة التي تشغل بين 10 و25 بحارا، أو عن طريق المراكب الصغيرة التي تشغل ما بين شخصين و 6 أشخاص. (الجدول رقم 1) يوضح طريقة طهي كل نوع من الأسماك السابقة الذكر بمدينة تطوان، بالإضافة إلى الأعشاب العطرية والخضر والتوابل المرافقة له في كل طريقة.

بالإضافة إلى كل المكونات التي تضاف إلى أطباق السمك هناك مكون مهم وضروري في كل الوجبات التي تكون الأسماك حاضرة فيها وهو عصير الليمون أو الخل أو عصير "اللارنج"، وهو نوع من أنواع الحوامض الشهيرة بمدينة تطوان التي لا تؤكل ولكن يستعمل عصيرها في الطعام كمنسم لها والتداوي من بعض الأمراض حيث توضع هذه المكونات فوق السمك لتعطيه مذاقا حامضا نوعا ما.

#### جدول 1: طريقة طهي السمك بمدينة تطوان

نوع السمك	طريقة الطهي	الأعشاب العطرية والخضر والتوابل
السردين	مشوي وفي الطاجين	الملح، الكامون، الرند والزعر

الثوم، الكزبرة والكامون	مقلي	
الرند، الزعتر، الطماطم والفلفل الأحمر	الطاجين	الشطون
الملح فقط	مقلي	
الخل، الليمون والزعتر	مخل	
الرند، الزعتر والبطاطس	الطاجين	الشرال
البصل والزبيب	الطهي في صينية في الفرن	البجوق ولوبار
الرند والزعتر	الطاجين	تونينة وبونيطو وباكورة
الكامون، الملح والبيض	الطاجين	الشانكيطي
الفلفل الأحمر والرند	الطاجين	الشارغو
المصدر: من إنتاج الباحث بالاعتماد على نتائج العمل الميداني		

## 2. الخضر والفواكه والبقول مجالية بالمائدة التطوانية

اعتمد ولازال يعتمد الاقتصاد المحلي للبوادي والقرى المحيطة بمدينة تطوان على الفلاحة المعيشية والموسمية التي يكون مصدرها الأساسي الأشجار المثمرة والخضر بحسب الموسم، وتساعد التساقطات المطرية المهمة والمنظمة بالمنطقة السكان المحليين على توفير كميات مهمة من الخضر والفواكه لأسواق مدينة تطوان ومن بين أهم المناطق المزودة للسوق بهذه المواد الغذائية، والتي أيضا تتميز بجودتها وطراوتها وأمنتها المناسبة لسكان المدينة، نجد منطقة بني حزمارة وأنجرة و بني سعيد وبني يدر وبني قريش والملايين والسحتريين وعين لحسن كل هذه المجالات القروية تزود تطوان بكميات مهمة من الفواكه والخضر والبقوليات والأعشاب العطرية التي تؤثت المائدة التطوانية. وإن كانت في السنوات الأخيرة تضاءلت الكميات المنتجة من هذه المواد نظرا لعدة أسباب، منها ما يتعلق بالمناخ ومنها ما يتعلق بالسكان، فأما الجانب المناخي فيرجع لقلّة التساقطات، وعدم انتظامها بشكل يساعد الفلاح ويشجعه على الإنتاج، أما فيما يتعلق بالسكان، فهو نفور الشباب من الفلاحة والهجرة نحو مدينة تطوان أو مدن أخرى مجاورة وأيضا هناك أسباب أخرى كزحف السكن نحو المناطق المذكورة سابقا وتجزئة الأراضي إما بسبب نظام الإرث أو بيعها لسكان المدينة الذين يستغلونها في أشياء أخرى غير الفلاحة.

بالإضافة لهذا تميز سكان مدينة تطوان بامتلاكهم لما يسمى بالغراسي "جمع غرسة"، إذ كان أصحابها يعملون على زراعتها بالأشجار المثمرة وبعض الأعشاب العطرية كالنعناع مثلا. وهنا نقوم بجرد أهم الخضر والفواكه والبقول التي تنتج في المناطق المجاورة لمدينة تطوان وأيضا بالغراسي الكائنة بها.

**جدول 2:** جرد للخضر والفواكه والأعشاب العطرية والبقول والسلطات المتوفرة في أسواق جماعة

تطوان.

الخضر	الفواكه	الأعشاب العطرية	البقول والسلطات
البطاطس، الباذنجان، الفلفل الأخضر، الأحمر، الفول، الجلبان، القرعة الخضراء والحمراء، البصل، الثوم، الجزر، اللفت، البطاطس الحلوة أو مونياط، اللوبيا الخضراء أو الفاصوليا، تيتامبو	التين الكرموس الصيفية والخريفية، الليمون، الطماطم، المزاح، التوت، بوخانو، البرتقال، التفاح، الإجاص، شريمويا، الموز، الخوخ، العنب، البرقوق، اللوز، المشمش، الرمان، اللارنج، السفرجل، الهندي، الكاكي.	الزعتر، الزعيترة، الفلابو، النعناع، الشيبية، اللوز، مانتا، الرند، الكزبرة، الزهر، البابونج، البقدونس، الكرفص.	البقول، الخرشيف، الرجلة، الكرنين، السلك، الفجل، الخص، ريمولاتشا أو اللفت الحمراء، الخيار، المثان، الريحان، مرددوش.

المصدر: عمل الباحث بالاعتماد على البحث الميداني

النظام الغذائي التطواني يعتمد كل هذه الخضار والفواكه والسلطات، شرط جودتها وتوفرها حسب الموسم، وهذا ما جعله نظاما غذائيا نموذجيا وصحيا، وهناك تقنيات عديدة لدى المستهلك التطواني، وخصوصا النساء منهم في اكتشاف جودة المواد المعروضة للبيع ومدى طراوتها وصلاحيتها للاستهلاك بل وأكثر من هذا نجد نوعا واحدا من الفواكه بالخصوص يتضمن أصنافا عديدة تختلف بحسب الموسم وبحسب المذاق والشكل، نذكر من بينها التين الذي يحتوي أكثر من 20 صنفا، أهمها "البكور" وهو أول التين، أو "الكرموس" وهو بدوره يضم أصنافا "كالعسال والخضراء والمراكشي والصفير والمساري"، والتين من أصنافه "الحرشي، المتيوي، سبعا لقوم أريفي الجوزي، الحمير، حافر البغل، السفري، سميدار، مزبوقة، السليخ، الطفلي، الدباغي الفرزاوي، الطابولة وغيرها".

هذا التصنيف نجده بأسماء أخرى في عدة فواكه أخرى كالعنب الذي يحتوي على صنف "بوقنير، تافريالت، العداري، مشاوش، الحمارة، البقصي، وغيرها...". فمنه من يأكل دون تحويله ومنه من خاص بتحضير الخل، ومنه ما هو يجفف من أجل تحويله لزبيب ومنه من يطهى ليصبح عصيرا ويسمى الصامت. كما اشتهر المطبخ التطواني بتحويل الخضار والفواكه لتصبح مواد غذائية محولة، ولكن بطرق صحية لا تؤثر على صحة المستهلك وقد أكد ذلك أطباء التغذية (الجدول 3) يوضح بعض هذه المواد المحولة. وتعتبر تحويل المواد الغذائية عملية اشتهر بها المسلمون واليهود في الأندلس، لتصبح بطعم واستعمال آخر. كما هو الشأن بالنسبة لتصبير الليمون ومجموعة من المخلات.

### جدول 3: تقنيات تحويل بعض المواد الغذائية بجماعة تطوان

التقنيات المستعملة	بعد التحويل	قبل التحويل
التجفيف في الشمس	زبيب	العنب
الطهي حتى يصبح سائل متماسك	الصامت	العنب
التصبير التقليدي	الخل	العنب
التجفيف في الشمس	الشريحة	الكرموس أو التين
التجفيف في الشمس	برقوق مجفف	البرقوق
التجفيف في الشمس	المشمش المجفف	المشمش
التجفيف في الشمس وطحنه	الفلفل الأحمر المطحون	الفلفل الأحمر
التصبير التقليدي في الماء	ليما	الليمون
الطهي والعجن	مربي السفرجل	السفرجل

المصدر: من إنتاج الباحث اعتمادا على العمل الميداني

### 3. الألبان ومشتقاتها الأساسية بالمائدة التطوانية

نطرقنا في العنصر السابق إلى وفرة المنتوجات الفلاحية في تطوان، وخصوصا المجالات القروية المحيطة بها، وحيث أن الفلاحين والمزارعين كان منهم في تطوان من يمتلك الماشية وخصوصا البقر والمعز، أسهم ذلك في توفر كميات من الحليب سواء حليب المعز أو حليب الأبقار، وقد كان فلاحوا المجالات القروية القريبة من مدينة تطوان يبيعونه لسكان تطوان كل صباح، وذلك بأكواب معدنية سعتها نصف لتر، ومن خلال ملاحظات المستهلكين أثناء استجوابهم بخصوص جودة هذا الحليب، يرون أن جودته أفضل بكثير حتى من الحليب المعقم وجميع أنواع الحليب المبستر، وهذه العملية مازالت في تطوان يقوم بها حوالي خمس فلاحين في أحياء مختلفة.

تعتبر مادة الحليب ومشتقاتها من أكثر المنتوجات استهلاكا في وجبتي الفطور واللمجة أو "ميريبيندا" كما يصطلح عليها في تطوان، هذه الوجبة المستحدثة فقط بعد دخول الاستعمار الإسباني، ففي وجبة الفطور هناك من يحبذ الفطور بالبيصرة، أو بالحريرة، وهناك من يحبذ الفطور بالخبز المكون من دقيق

القمح أو الرغيف مع الزبدة والجبن والسمن والقهوة الممزوجة بالحليب، وهذه المكونات الأخيرة كلها من مشتقات الحليب التي تحضر بطرق تقليدية من طرف النساء غالباً. ومن أهم هذه المشتقات الرايب، اللبن، الجبن، الزبد البلدية، السمن.

وتعتبر وجبة "بروك الحليب" من أشهر الوجبات التطوانية التي تقدم صبيحة عيد الفطر التي تعتبر الحليب المادة الأولية الأساسية إلى جانب الأرز، وهي تراث ثقافي مستوحى من الثقافة الأندلسية<sup>50</sup>.

#### جدول 4: مشتقات الحليب وتقنيات اشتقاقها

المنتج	طريقة الاشتقاق
الرايب	هو حليب مخمر بشكل تلقائي في أواني معدنية أو طينية دون أن يضاف إليه أي نوع من الخميرة وقد يضاف إليه السكر أو أي شيء آخر لتحليلته حسب الرغبة ثمنه بين 9 و 12 درهم للتر الواحد.
اللبن	هو الحليب الذي لم يصل بعد لمرحلة التخمر حيث يجمع في أنية من معدن أو قدر طيني، ويحرك جيداً بالأيدي حتى تعزل الزبدة فوقه، وتجمع ثم تعاد مرة أخرى العملية حتى يتم التأكد من خلوه منها فيصبح بذلك لبناً. ويعتبر اللبن الحلو المذاق الأكثر طلباً من المستهلك. ثمنه بين 6 و 8 دراهم للتر الواحد.
الزبدة	كما وضحنا أعلاه في إنتاج اللبن فالزبدة هي أحد المواد التي يتم اشتقاقها من الحليب في عملية إنتاج اللبن وهي مطلوبة بكثرة من طرف المستهلك ثمنها بين 60 و 80 درهم للكيلوغرام الواحد.
الجبن	غالباً ما يستعمل حليب الأبقار في صناعة الجبن وقليل من يستعمل حليب المعز. حيث يوضع الحليب في أواني معدنية أو طينية فيغلى ثم يضاف إليه اللبن وقليل من الملح أو الزعتر أو دونه حسب الرغبة ويترك حتى يصير جامداً ويوضع في ثوب شفاف يسمى "حياتي" في تطوان فيصفي من الماء ويوضع في قوالب مصنوعة من الدوم أو العزف فيصبح بذلك جاهزاً للأكل. وفي تطوان يوجد سوق خاص بالجبن البلدي بالمدينة العتيقة بحي الملاح وآخر بكل مشتقات الحليب بحي المصداغ. ثمنه يتراوح بين 30 و 40 درهم للكيلوغرام الواحد.
السمن	وهو نوعان: - سمن مملح ويصنع من الزبدة بعد غسلها يضاف لها الملح. وغالباً ما يستعمل في الكسكس والحريرة والطهي بصفة عامة. - سمن يستعمل في الحلويات حيث يتم تذويب الزبدة وتصفى منها المادة الدسمة بصفة نهائية وتوضع في أواني مزلجة ويغلق عليها حتى تصبح سمناً. ثمن السمن يتراوح بين 80 و 120 درهماً.

المصدر: من إنتاج الباحث اعتماداً على العمل الميداني

#### 4. اللحوم الحمراء والبيضاء مكونات هامشية بالمائدة التطوانية

غالباً ما كان سكان تطوان يستهلكون الأسماك أكثر من اللحوم، ثم اللحوم البيضاء بكل أنواعها، كالدجاج البلدي والأرانب أو كما يطلقون عليه في تطوان "القللين"، في حين تأتي اللحوم الحمراء في المرتبة الثالثة، وخصوصاً لحوم الأبقار والغنم، أما المعز فيستهلكها سكان البوادي ونادراً ما تستهلك من طرف سكان المدينة.

تعتبر اللحوم في تطوان من المواد المتوفرة في كل الأوقات من السنة، حيث يعتمد عليها التطوانيون في أطباق عديدة أهمها: اللحم البقري بالبرقوق واللوز، ضلعة الغنم مشرمة الكفتة المشوية أو المطبوخة

<sup>50</sup>- مصطفى داود (2021)، من التراث المغربي الأصيل المائدة التطوانية، أطباق تطوانية تقليدية وحديثة إلى غاية الستينات من القرن العشرين، ط 1، تطوان: مطبعة تطوان، ص 56.

بالطماطم، الدجاج المحمر والمقلي، التحلية، الشواء أو "شوى" ... على ذكر اللحوم الحمراء في تطوان فقد ارتبطت بها عادات اجتماعية وثقافية باتت في طور الانقراض، وهما التويضة والتوزيع.

#### أ. التويضة:

حيث يتفق مجموعة من الأشخاص على شراء ثور أو بقرة "ضروبة"، وذبحها واقتسام اللحم بحسب رغبة وقدرة كل واحد منهم، بما في ذلك الرأس والأرجل "الكوارع" والكبد والقلب والطحال "الدوارة". وكانت التويضة أيضا تتخذ شكل آخر، وهو الكل يساهم بحسب قدرته المادية في شراء الذبيحة، ولكن الكل يأخذ نفس الكمية، وهذا نوع من أنواع التكافل والتعاون بين الجميع.

#### ب. التويضة:

تشمل عادة التويضة المشتقة من مصطلح "وز" الأمازيغي، والذي يعني العون مقرونا إلى التاء، حرف التعريف في نفس اللهجة بمناسبات معينة، سواء وقت الأفراح أو الأفراح ومن بين هذه الأعمال: جني الزيتون، الحصاد، بناء بيت أو بناء مسجد، أو نسج الزربية وغسل الصوف، وتحضير ذخيرة وجبات الكسكس التقليدي المفتول باليد "العولة" ... أو التحضير لبعض حلويات الأعراس والمواسم... الخ، ويدعو صاحب الحاجة الأهل والأقارب والجيران والأحباب لمعاونته في عملية تضامنية، يحدد موعدا من قبل، ويتم الاتفاق على كيفية أداء هذا العمل وعملية تبادل الأدوار فيه والوسائل اللازمة. ففي موسم الحصاد مثلا، تكون التويضة حاضرة بكل معانيها، بحيث نجد الحقل يعج بالرجال والنساء والأطفال من مختلف الأعمار، تم استدعاهم وتجنيدهم من أجل المشاركة في هذه الحركة التضامنية التطوعية، كلهم جاءوا لتقديم يد العون، كل حسب قدرته وخبرته، وحسب ما يتمتع به من قوة، بعضهم يستعمل المنجل لحصد السنابل والبعض الآخر يكون في الورا يجمع ويربط الحزم، والبعض الآخر ينقلها إلى الأماكن المخصصة لها كل هذا في جو من الفرح والغبطة والسرور. تؤثر فضاءه ترنيمات وأغاني وأهازيج مناسبة تحت على العمل والنشاط والشكر لله. ارتبطت عادة «التويضة» بالنساء في عملية غسل صوف الأكباش حيث يجتمعن في يوم واحد، في مكان يكون غزير المياه، ويتم إحضار الأواني المخصصة لذلك من "كصاع" وبراميل، ويتم أيضا إحضار الصابون، ثم تنطلق عملية غسل الصوف بالتناوب بين النساء الحاضرات، حيث توضع أولا في الماء لمدة تصل لنصف ساعة ليضاف إليها الصابون في الأخير، ثم تبدأ النساء في فرك الصوف، و يمتزج هذا العمل بالغناء التراثي الأصيل، وخلال هذه الفترة تحضر صاحبة البيت وجبة أعدتها للمتطوعات بمثابة وجبة الفطور في فترة الراحة، ثم يرجعن بعدها للعمل، ويستمر العمل لفترة قبل العصر، حيث يتم تحضير وأيمة مكوناتها الأساسية الكسكس باللحم، وغالبا ما يكون لحم بقري، كفترة ثانية للراحة ليعدن للعمل إلى أن ينتهي النهار.

من جهة أخرى تستعمل اللحوم الحمراء في تحضير مادتين مهمتين في المطبخ التطواني وهما الخليج والقديد، حيث برعت الطباخة التطوانية في إعداد هاتين المادتين الإستهلاكيين سواء في طريقة التحضير الأولية أو في تقديمها جاهزة للإستهلاك النهائي، وقد ارتبطت هذه المواد بمناسبات عديدة كعاشوراء بالنسبة للقديد ووجبة الفطور في أيام العيد بالنسبة للخليج.

#### ✓ الخليج:

هو شكل من أشكال ادخار اللحوم الحمراء، التي يتم استهلاكها خلال فترات طويلة بحسب الحاجة من طرف الكبير والصغير، وهو من الأكلات ذات الأصل الأندلسي حيث جلبها الأندلسيون معهم، ويورد محمد داود مجموعة من الإشارات التي تشير إلى إرسال قائد تطوان "أشعاش" إلى السلطان العلوي مولاي عبد الرحمان كمية من الخليج. يقول محمد داود: "وعلى عادة القائد أشعاش مع الدار السلطانية، بعث إليها هذه المرة ثلاثين من الأواني مملوءة بالخليج مع صناديق مملوءة بالحلوى الأندلسية والجزائرية التي كانت تطوان تتقنها وتتفنن في صنعها، مما يدل على براعة العائلات الموريسكية التطوانية في إعداد هذا النوع من الأطباق"<sup>51</sup> يتم إعدادها من طرف النساء إما في شكل جماعات (عائلات أو جيران) أو فردية. مراحل الإعداد تبدأ بجلب التوابل وتنظيفها وتنقيتها من الأحجار وهذه التوابل هي الثوم الكامون، الكزبرة حبات،

51- داود محمد (2015)، التكملة...، المرجع السابق، ص507.

الملح وتعرض هذه التوابل للشمس مملحة حتى تجف فتسحق بالمهراز وهو آلة يدوية لطحن التوابل، حيث تمزج بقليل من الخل والزيت وتضاف لقطع اللحم المنقاة من العظم وغالبًا ما يكون لحما بقريا فيترك ليلة كاملة في التوابل أو "الشرمولة" وفي الغد يقالب اللحم وتضاف له "الشرمولة" مرة أخرى ويترك من جديد ليلة ثانية، وفي الغد يخرج للهواء الطلق، ليحف ولكن لا يعرض للشمس مباشرة. وبعد جفاف اللحم تماما ويصبح قديدا يتم طبخه وتكون هناك أجواء احتفالية مرافقة لعملية طبخ الخليج، حيث توضع طنجرة كبيرة من الماء على الفحم أو الحطب، تسمى بالطنجيرة، ويضاف لهذا الماء قطع الشحم المملحة اليابسة وبعد غليان العناصر وذوبان الشحم نهائيا، يضاف اللحم بالإضافة لزيت الزيتون والزيت العادية، ويضل اللحم يطهى حتى يتبخر كل الماء، وينزع من فوق النار حتى يهدأ، فيصبح بذلك جاهزا، وتبدأ آخر عملية في تحضير الخليج وهي عملية "الدوقة" أي تذوق الخليج بعد أن يصبح باردا بخبز معدة خصيصا لذلك<sup>52</sup>.

✓ **القديد:**

هو لحم مدخر يتم تتبيله كما يتبل الخليج، أو فقط يضاف له الملح. ويكون من لحم الغنمي المدخر في عيد الأضحى، والبقري في فترات مختلفة من السنة، وخصوصا ابتداء من شهر ماي. ويعرض اللحم في الهواء ولا يعرض للشمس مباشرة. وغالبا ما يتم استهلاكه في مناسبات معينة كيوم عاشوراء من كل سنة، أو في يوم حاجوزة.

### 5. نماذج من أطباق تطوانية تراثية

في إطار البحث الميداني الذي قمنا به من أجل جرد أهم الأطباق التطوانية، زرنا مجموعة من الطباخات، والملاحظ أنهم اتفقن على مجموعة من الأطباق باعتبارها أكالات محلية تراثية بل حتى طرق التحضير كانت موحدة.

- **"البسطيلة":** أول ما يجب أن نعرفه على أكلة البسطيلة التطوانية، أنها ذات أصول أندلسية وأنها ليست حلوة، أي لا تطهى بالسكر المطحون واللوز على غرار البسطيلة في باقي مناطق المغرب، بل هي مالحة المذاق. تصنع من أوراق "الديون" المحشوة بالدجاج والبصل والبيض والقرفة والزعفران الحر والبقونس والسمن وغيره، وتطهى في الفرن الساخن وتؤكل ساخنة باليد لا يرافقها الخبز.
- **"طاجين الشطون":** طاجين السمك بصفة عامة من الأكالات المعروفة بشمال المغرب وتطوان خصوصا، وهو من أكثر الأكالات استهلاكا في تطوان، ولعل تفريغ الاستبيان الذي وزعناه على العينة المستجوبة أبرز دليل على ذلك حيث أنه من ضمن 145 مستجوب 96 منهم اعتبر أن أهم ما تذوقه من مأكولات بمدينة تطوان هو طاجين السمك التطواني وخاصة طاجين سمك الشطون، المعروف في تطوان والذي يتراوح ثمنه بين 20 و60 درهم بحسب المواسم. وطاجين الشطون سهل التحضير حيث ينقى السمك جيدا، ويجب أن يكون طريا ويوضع في الطاجين في شكل دائري ويضاف له الملح والكمون والفلفل الأحمر المطحون وزيت الزيتون والكزبرة والثوم وعصير الليمون والفلفل الحار حسب الطلب وقليل من الطماطم. ومن أكثر الأماكن اشتهارا بطاجين الشطون في تطوان عين بوعنان وعين الزرقة.
- **"المقطفة":** هذه الأكلة من أقدم الأكالات في مدينة تطوان وهي رهينة بتقنية أو عادة تسمى "الفتيل" حيث كانت هناك عادة تسمى بالفتيل تتم في فصل الصيف حيث يجتمع "الفتلات" في بيت أحد السيدات التي تجلبهم مقابل أجر معين وتوفر لهم الطباق "جمع طبق" وهو أنية مصنوعة من الدوم أو العزف والمعاجين "جمع معجنة" من أجل خلط الطحين والسמיד والماء وقليل جدا من الملح، "بعدها يقتل في الطباق حتى يصبح على هيئة كسكس ويغربل جيدا ثم يبخر فوق النار ويعرض في الشمس لأيام عديدة ثم يوضع في البراميل الخشبية. والحببات الكبيرة الحجم منه يتم طبخها مع الماء والملح وقد يضاف لها السمن أو زيت الزيتون حتى تصبح جاهزة كما يضاف لها أيضا البسباس والخليج"<sup>53</sup>. فتستهلك في أواني تسمى الطيسان "جمع طاسة"، وهذه هي أكلة المقطفة في تطوان وغالبا ما تعد في أيام الشتاء.
- **"الحوتة معمرة":** برع المطبخ التطواني في طهي السمك بمختلف أشكاله سواء السمك الأبيض

52- داود حسناء (2019)، سمات وملاح من الحياة الاجتماعية، منشورات مؤسسة محمد داوود للتاريخ والثقافة، ط1، تطوان: مطبعة الخليج العربي، ص 290.

53- داود حسناء (2019)، المرجع السابق، ص 148.

الأزرق وبمختلف الطرق، المشوي، المقلي، المطهي في الطنجرة على حد سواء. ومن بين أكثر الأكلات فخامة والتي تميز بها المطبخ التطواني السمك الأبيض الكبير الحجم المحشو. غالبا ما يكون هذا السمك من نوع "الشارغو، لوبار أو ميرو" وهو أكثر أنواع السمك جودة وغلاء نظرا لجودته... ويوضع في صينية وتسمى "الفوينتي" وتتبل السمكة من الداخل والخارج ويتم حشوها بحسب الرغبة بالخضر المفرومة أو فواكه البحر أو هما معا، وغالبا ما تقدم هذه الأكلة في المناسبات في بيوت الأعيان، نظرا لارتفاع تكلفتها.

– "العصيدة": من أكثر الأكلات تداولاً في تطوان، تتميز ببساطتها ولذتها وسهولة التحضير وهي أكلة تقدم صبيحة عيد المولد النبوي، تعد بالسميدة والسمن والعسل، حيث تطهى السميدة مع الماء الساخن ويضاف لها السمن والعسل من أجل التقديم.

– "الباهيا": هي أكلة إسبانيا الأصول بامتياز، وبالضبط من منطقة فالينسيا، ولكنها أصبحت عامة في إسبانيا، مقاديرها تختلف من منطقة إسبانية لأخرى، ولكن أساسها هو الأرز والسمك، وخصوصا فواكه البحر بمختلف أنواعها، وأيضا قد تضاف لها اللحوم أيضا، كما تختلف طريقة التحضير من منطقة لأخرى بإسبانيا، والباهيا في تطوان تحضر بالطريقة الأندلسية أي كما تحضر في منطقة الأندلس. إضافة للمواد الأساسية التي ذكرناها قبل يضاف لها الفلفل بكل أشكاله الأصفر والأخضر والأحمر، وتطهى في صينية تسمى "الفوينتي". فالقرب من إسبانيا جعل تأثير المطبخ التطواني واردا في كل العصور، حيث أن الباهيا من المأكولات الإسبانية الحديثة العهد، ورغم ذلك فقد لقيت انتشارا واسعا في تطوان قبل أن تنتقل للمدن المغربية أخرى حتى أنها ارتبطت بمدينة تطوان بالنسبة للمستهلك المغربي.

## 6. الحلويات التطوانية: تنوع وإبداع متباين الروافد

برعت الأسر التطوانية في صناعة الحلوى بمختلف أشكالها، وعرفت المدينة بصيتها البالغ في ذلك عبر مرور العصور إلى يومنا هذا، حتى أنه يوجد العديد من الأحياء معروفة ببيع الحلويات الجاهزة كحي العيون، وحي سقالة، وأحياء أخرى بمركز المدينة العصري، ويعزى ذلك لتأثير المطبخ التطواني بالثقافة العثمانية والأندلسية على حد سواء، لما عرف به من تفنن وإتقان وإبداع في مجال الحلويات، وخصوصا الثقافة الأندلسية منها، كما ساعد في ذلك عاملين اثنين هما: ذوق وتفنن الساكنة المحلية في فن الطبخ عموما، خصوصا صناعة الحلويات. ومن جهة أخرى توفر العديد من المواد الأولية التي تدخل في صناعة الحلوى بشكل يساعد على التفنن والإبداع في هذا المجال، والدليل في ذلك هو اقتناء الحلويات من مدينة تطوان أو جلب سيدة تطوانية لمدن بعيدة من أجل إعداد الحلويات لمناسبات كالأعراس والعقيقة وحتى الأعياد. وكما قلنا أنفا فالقصر الملكي كان دائما يستعين بسيدات تطوانيات في إعدادهم لحوى القصر الملكي وضيوفه. والواقع أن سكان تطوان قد تفننوا في صناعة الحلويات والأطعمة الطبيعية، وذلك ما تفيد به وثيقة من عصر السلطان الحسن الأول (مؤرخة في 15 محرم الحرام 1307 هـ)، "إذ تكشف عن أسماء أربعة إماء من القصر الملكي بعثن إلى تطوان لتعليمهن فن صناعة الحلويات والأطعمة الطبيعية على يد الأسر التطوانية الأندلسية، فكانت الأمتان سعادة ومبروكة تتعلمان بدار الحاج محمد اللبادي، والأمتان زائدة العبدية ومسعودة الفاسية بدار الحاج عبد الكريم بريشة، وتصف الوثيقة الحسنية أصناف الحلويات والمطبوخات، وتذكر منها: بشكت والملوزة، قفافل، بقلوة، المونصات، المسمنة، الطابع، القطائف، المحنشة، الرغائف بالجبن، البغرير، السنبوست السفنج، الفقاقص، البجماط، القراشل"<sup>54</sup>.

تطلب العديد من الحلويات التطوانية الأصيلة من طرف المستهلك أيام قبل إعدادها لكونها تنتج بطرق تقليدية يدوية وخصوصا تلك التي تحتاج للتزيين الخارجي باليد، وهذه الحلويات منها ماهو حلو ومنها ماهو بلا سكر ومنها ماهو مالح ويسمى في تطوان بالمالح، وهذا الأخير غالبا ما يملئ بالدجاج أو

<sup>54</sup>- داود محمد (2015)، التكملة، المرجع السابق، ص507.

الجبن أو اللحم المفروم أو الخضر، ومن بين أشهر الحلويات التطوانية والتي يكثر عليها الطاب.

#### جدول 5: نماذج من الحلويات التطوانية ومكوناتها

اسم الحلوى	المذاق	المكون الأساسي	الأصل
الفقاقص	حلو	الدقيق الممتاز	مجهولة الأصل
القراشل	حلو	الدقيق الممتاز	مجهولة الأصل
القفاقل	حلو	الدقيق الممتاز	مجهولة الأصل
الكعاب	حلو	اللوز	الأندلس
البيجمات	حلو	الدقيق الممتاز	محلي
المحنشة	حلو	اللوز	الأندلس
الغريبة	حلو	الدقيق الممتاز	الأندلس
الشباكية	حلو	الدقيق الممتاز - العسل	عثماني
البقلاوة	حلو	اللوز - العسل - الورقة	عثماني
البشكيطو بسمات	حلو	الدقيق - البيض	محلي
البشكيطو	حلو	الدقيق - البيض	الأندلس
المجينة	حلو	الجبن البلدي - العسل	الأندلس
البريوات د لوز	حلو	اللوز - الورقة	محلي
البوروك دجاج	مالح	الدجاج - الورقة	محلي
البانديات	مالح	الدقيق - الحشوة حسب	إسبانيا
البسيطلات	مالح	الدجاج - الورقة	الأندلس
القنانط د روز	حلو	الورقة - الروز - العسل -	محلي
القنانط د جبن	مالح	الجبن - الورقة	محلي

المصدر: من الإنتاج الباحث بالاعتماد على البحث الميداني.

#### خاتمة

يتضح من خلال ما سبق أن المطبخ التطواني أو التغذية التطوانية إرث حضاري له جذور متعددة المشارب الثقافية، وله حضور متباين في الأسر التطوانية حسب موقعها ضمن الهرم الاجتماعي. وقد تأثر بمرور إسهام حضارات بالمنطقة أبرزها الحضارة الأندلسية الراسخة في العادات والتقاليد الغذائية، ومن جهة أخرى تشربت بكل ما يقدمه المحيط الطبيعي المتوسطي من مؤثرات وما يوجد به من مكونات غذائية مجالية، مع اجتهاد الأسر التطوانية الحرفية في فنون طبخه وتنوع مائدته حسب العادات والمناسبات الاحتفالية. التميز هذا جعله من أهم الثقافات الغذائية التي تتمثل قيم التعدد والاعتراف بتمازج الطقوس، والتقاليد مهما كانت نسبة حضورها بالتشكيلة الاجتماعية، علاوة إلى امتثال هذه التغذية لمعايير عدة جعلته مصنفا كأهم الأنظمة الغذائية في العالم. وهذا ما يعطيه ميزة مجالية يمكن أن تشكل إحدى آليات التنمية السياحية مستقبلا.

ولهذا نوصي بضرورة تكثيف الأبحاث الأكاديمية لفهم الإرث الثقافي اللامادي للمجتمع التطواني

الذي يعد ذاكرة غنية بالسلوكيات والطقوس والعادات التي تمازجت فيها إسهامات الاعراق، والفئات الاجتماعية عبر تحولات تاريخية كثيرة.

## المصادر والمراجع

### دراسات

1. بوعدادا إي روميو خوصي (2015)، ما وراء المضيق، المغرب في القرن XIX بعيون إسبانية. ترجمة محمد عبد السلام المرابط، ط1، طنجة: مطبعة ليتو غراف.
2. داود حسناء (2019)، تطوان: سمات وملامح من الحياة الاجتماعية، منشورات مؤسسة محمد داود للتاريخ والثقافة، ط1، تطوان: مطبعة الخليج العربي.
3. داود محمد (2013)، تاريخ تطوان، مراجعة وتصحيح حسناء داود، منشورات مؤسسة محمد داود للتاريخ والثقافة، المغرب: مطبعة دار أبي رقرق للطباعة والنشر، مج10.
4. داود محمد، التكملة ذيل لكتاب تاريخ تطوان في خطط المدينة وسكانها وحياتها الاجتماعية. مراجعة وتحقيق وإضافات، حسناء داود، منشورات جمعية تطاون أسمير، ط1، تطوان: مطبعة الخليج العربي.
5. الرهوني أبو العباس أحمد (2012)، عمدة الراوين في تاريخ تطاوين. تحقيق جعفر بن الحاج السلمي، ط2، تطوان: منشورات جمعية تطاون أسمير، مطبعة الخليج العربي تطوان.
6. الشريف محمد (2013)، تطوان حاضنة الحضارة المغربية الأندلسية. منشورات جمعية تطاون أسمير، ط1، تطوان: مطبعة تطوان.
7. محمد لقبياي، محمد (2020)، حرف الماء في تاريخ المغرب، بين التأصيل والتجديد. دراسة في تاريخ نماذج من الحرف المائية. ط1، مراكش: مؤسسة آفاق للدراسات والنشر والاتصال، المطبعة والوراقة الوطنية.
8. مصطفى داود (2021)، من التراث المغربي الأصيل المائدة التطوانية، أطباق تطوانية تقليدية وحديثة إلى غاية الستينات من القرن العشرين، ط1، تطوان: مطبعة تطوان.

### رسائل جامعية

1. العيساوي فاطمة (1989)، جوانب من علاقات المخزن بالحرف 1822-1894. د. د. ع في التاريخ، الرباط: كلية الآداب والعلوم الإنسانية باكдал.
2. مادني مينة (2000/1999)، تاريخ الثورات في إمبراطورية المغرب بعد وفاة السلطان الراحل مولاي إسماعيل، لمؤلفه جون برايت وايت، ترجمة ودراسة، د. د. ع، الرباط: كلية الآداب والعلوم الإنسانية باكдал.
3. المدني نعيمة (2010/2009)، المحددات الاجتماعية والثقافية لتحولات العادات الغذائية بالعالم القروي، دراسة ميدانية بالعالم القروي بالعرانش. دكتوراة في السوسيولوجيا، الرباط: كلية الآداب والعلوم الإنسانية باكдал.

### مجلات

1. الشريف محمد (2011)، "تطوان: بنت غرناطة الحاضنة للحضارة الأندلسية بالمغرب"، مجلة التاريخ العرب الرباط: جمعية المؤرخين المغاربة، عدد 58.
2. العبدلاوي محمد (2010)، «الموروث المعماري للماء بمدينة تطوان»، مجلة هيسبريس تمودا، ع XIX، مجلد فريد، صص 41 – 42.

### مواقع الإنترنت

1. -<https://ich.unesco.org/ar/RL/-00884> (18/08/2019).
2. -[https://journals.openedition.org/ethnoecologie/\(23/08/2019\)](https://journals.openedition.org/ethnoecologie/(23/08/2019)).

### المراجع الأجنبية

1. Anonimo (1860), Brève Escursion por el Imperio de Marruecos, en que se describe su territorio y las costumbres de sus habitantes, Málaga: Imprenta del avisador Malagueño.
2. Don Luis Martinez, Mateo (Junio 1949), Tetuan, (evocacion sentimental), Tétuan: Imprenta del Majzen.
3. Laget ,paul (2016), Au Maroc Espagnol , rabat: Nouvelle edition, Dar al aman.
4. Mohammed, Monkachi, « L'alimentation traditionnelle dans les campagnes du nord du Maroc ». Revue médiévale, automne 1997,N° 33, p,99.