



التوابل سر الطعام



أشهر طبق شعبي



المغرب وجهة الطعام اللذيذ

رائحة العولمة تفوح من المطبخ المغربي

الفضائيات والمطاعم الغربية المنتشرة تضع وصفات الجَدَّات على الرف

التغذية نبيل العياشي، الذي أبرز أن النظام الغذائي المغربي يتفوق بتواجد مجموعة من الأغذية التي لا نجدها في أي بلد آخر، وتتفرد بمكوناتها التي تجمع بين عناصر غذائية متكاملة.

ويتأسف العياشي "لكوننا أصبحنا نلاحظ أن الاهتمام بها صار ضعيفا، بسبب الإقبال على الأنظمة الغذائية الغربية والتسويق لها بقوة، وابتعدنا عن مجموعة من العادات المفيدة للجسم والتي تقيه من مجموعة من الأمراض". وعن علاقة التحولات الاجتماعية بتغير العادات الغذائية للمغاربة، يوضح أستاذ علم الاجتماع بجامعة محمد الخامس بالرباط سعيد بنيس، أن دخول العهد الرقمي أسهم في تلك التحولات، حيث اكتشفنا وصفات جديدة أقيمت عليها كل الفئات العمرية في إطار تجريب مطابخ أخرى جديدة.

وبالنسبة إليه، فإن تغير العادات الغذائية داخل المجتمع المغربي أسفر عن نوع من "الاغتراب المطبخي" في المائدة المغربية، وهو ما طرح تساؤلات بخصوص تدبير الثقافة الغذائية، لاسيما بالنسبة للأطفال الذين هم في حاجة لوجبات ذات قيمة غذائية عالية ومفيدة.

خلاصة القول أنه، أمام تنامي الصناعات الغذائية عن طريق الانتشار الواسع لمحات وسلاسل الوجبات السريعة، فإن المطبخ المغربي، الذي يصنف على أنه يقدم أفضل المأكولات في العالم، لا يزال يقاوم من أجل تأمين حضوره والحفاظ على طابعه الأصلي، ونكهاته وتنوعه وفوائده الغذائية.

غربية عن مطبخنا"، مبيّنا مقابل ذلك، أن الأطباق الموسمية التي تميز المطبخ المغربي بدأت هي الأخرى تختفي. يمتاز المطبخ المغربي بطابعه العريقة وبقيمته الغذائية الكبيرة، وهو ما يشدد عليه الأخصائي في

وأشارت إلى أن العديد من المحلات العالمية وسلاسل الوجبات السريعة التي تنتشر في كل مكان، تؤثر حاليا على نموج عيش المغاربة، بل وأصبحت نقاط جذب نستقبل الكبار والصغار داعية إياهم لاكتشاف هذا العالم الجديد. وأبرزت أن هذا التغيير يعزى أيضا إلى ولوج المرأة لسوق العمل واعتماد التوقيت المستمر، وهو ما يدفع الناس عموما إلى استهلاك الوجبات السريعة مع أنها "ذات قيمة غذائية سيئة للغاية".

من جانبه، أعرب الشافعي الهادي، المتخصص في الطب، في تصريح مماثل، عن أسفه لاختفاء عدة أطباق من المائدة المغربية، مؤكدا أن الانفتاح على الآخر لا يعني التخلي عن الهوية الثقافية في شقها المرتبط بالمطبخ. واعتبر أن "الأدوار باتت معكوسة على اعتبار أن الغرب أدرك مزايا النظام الغذائي المغربي، في حين أن المغاربة أخذوا يبتعدون عن تقاليدهم، من خلال الإقبال على استهلاك المنتجات المصنعة الغربية عن ثقافتنا".

وأضاف أن المطاعم تسهم من جهتها في هذا التغيير عن طريق تفضيل الأطباق الغربية كما يتضح من خلال قائمة الطعام التي تقدم للزبائن، موضحا أن "غالبية الأطباق المقدمة هي

مطبخا مفتوحا على مختلف الحضارات، ويعكس بجلاء تلاقحها على أرض المغرب، فهو يجمع بين الأصول البابلية (أي قبل 3 آلاف سنة)، والروافد الإغريقية والرومانية والفينيقية، مروراً بآرض العراق مرة أخرى زمن الخلافة الإسلامية.

لكن هل يقبل هذا المطبخ المتنوع ومتعدد المشارب ما تقدمه الفضائيات من وصفات غربية وآسيوية وما أتت به المطاعم العالمية من همبرغر ومايونناز انتشرت في المغرب، ونشطت خلال فترة كورونا فوصل طعامها إلى البيوت المغربية واجتمعت عليه عائلات تترخر مطابخها بالمؤونة والبهارات؟ المتابع لمواقع التواصل الاجتماعي وخاصة فيسبوك الأكثر انتشارا في المغرب، يشاهد صورا وتعليقات لشباب وصبايا من المغرب يتفخرون بما أعدوه من بيتزا وسباغيتي، هذا بالإضافة إلى خدمات التوصيل التي اعتمدها المطاعم التي تعدّ أكلات عصرية وشهدت رواجا كبيرا، فمن يتساق إلى أكلة مغربية يطلبها من والدته أو جدته، ذلك يعني أن هذه المطاعم كان أغلب ما تعدّه أكلات عصرية دخيلة على المغرب.

وتعبر خبيرة التغذية أسماء زريول، عن أسفها للحجم الهائل من التغييرات الرئيسية التي تجتاح هذا النظام الغذائي بسبب تأثير التغيرات المحتملة لأنماط الحياة، والتميز على الخصوص بالانهيار بالنموذج الغربي وعاداته الغذائية التي تروج لها وسائل الإعلام والتكنولوجيات الجديدة، بما يحيل على أن أساليب الحياة الأجنبية أخذت في غزو جميع شرائح المجتمع من خلال تقنيات تقوم على إغراء الجمهور الواسع.

أشتهر المطبخ المغربي في الشرق والغرب لتنوعه وثرائه وخصوصية مذاقاته، لكنه مع ذلك يصارع رياح العولمة التي أتت بها الفضائيات والمطاعم الغربية التي انتشرت في المدن الكبرى في المغرب، كما أن تسارع نسق الحياة ساهم أيضا في انتشار الوجبات السريعة، لذلك بقي الطبق المغربي في المطاعم الفخمة والبيوت التي تتفرغ فيها النساء للشؤون المنزلية.

الرباط - طيلة أيام الحجر الصحي، وجدت النساء المغربيات الموظفات والصبايا من طالبات الجامعات والمعاهد فرصة الدخول إلى المطبخ بمزاج الحاذق ليصنعن الخبز باستعمال "الخميرة البلدية" أو الحساء التقليدي "الحريرة" أو الكسكسي أو الطاجين الذي يتغير بتغير فصول السنة، أو البصارة.

ومن لم تجد الفرصة في السابق لتتعلم أصناف طعام أجدادها بحكم الدراسة أو الشغل، فإن الحجر الصحي منحها الوقت لتقف إلى جانب أمها في مطبخ يعجّ بالتوابل والبهارات تشاهد أناملها التي تعرف المقادير دون ميزان، والمواقيت التي تضيف فيها الخضار واللحم دون أن تتابع عقارب الساعة لتعلم رائحة الطعام الذي تعدّه أنوف من بالبيت ومن يدخله سفيدة البيت المغربية معروفة بجملة "عينك ميزانك" في إشارة إلى مقدار التوابل المستعمل في الأطباق، وهي دقة تميز النساء المتقنات في فن الطبخ. تقول فطيمة، الموظفة ببنك والتي أفنت عمرها بين مقاعد

الدراسة ومكاتب الوظيفة، إنها تعرف طعم أغلب الطبقات المغربية دون أن تعرف مكوناتها الدقيقة ولا أسرار غليانها على النار، لكنها خلال فترة الحجر الصحي دخلت في تنافس مع صديقاتها اللاتي أعدن طعاما ونشرن صورته على مواقع التواصل الاجتماعي.

في هذا التحدي الذي دخلت فيه صديقاتها في مجموعة تحت اسم "الحادكة"، وهو لقب يطلق على كل امرأة تتقن إعداد الأكلات المغربية بامتياز، تعلمت الكثير من أمها وأختها الكبرى، لكنها تؤكد أن ما تعلمته وما يتداول اليوم ليس إلا نورا قليلا من المطبخ المغربي العريق والمتنوع.

وتتبع أهمية المطبخ المغربي الذي ذاع صيته في جميع أنحاء العالم، من أنه خليط من المطابخ الأفريقية والإسلامية والمتوسطية والبربرية أو الأمازيغية والأندلسية، ولهذا يأتي في المرتبة الثانية عالميا وفي المرتبة الأولى أفريقيا وعربيا.

ويؤكد الباحث في تاريخ الطبخ المغربي هشام الأخرش، أن المطبخ المغربي يتميز بكونه

الذي لم تجد الفرصة في السابق لتتعلم أصناف طعام أجدادها بحكم الدراسة أو الشغل، فإن الحجر الصحي منحها الوقت لتقف إلى جانب أمها في مطبخ يعجّ بالتوابل والبهارات تشاهد أناملها التي تعرف المقادير دون ميزان، والمواقيت التي تضيف فيها الخضار واللحم دون أن تتابع عقارب الساعة لتعلم رائحة الطعام الذي تعدّه أنوف من بالبيت ومن يدخله سفيدة البيت المغربية معروفة بجملة "عينك ميزانك" في إشارة إلى مقدار التوابل المستعمل في الأطباق، وهي دقة تميز النساء المتقنات في فن الطبخ. تقول فطيمة، الموظفة ببنك والتي أفنت عمرها بين مقاعد

الدراسة ومكاتب الوظيفة، إنها تعرف طعم أغلب الطبقات المغربية دون أن تعرف مكوناتها الدقيقة ولا أسرار غليانها على النار، لكنها خلال فترة الحجر الصحي دخلت في تنافس مع صديقاتها اللاتي أعدن طعاما ونشرن صورته على مواقع التواصل الاجتماعي.

في هذا التحدي الذي دخلت فيه صديقاتها في مجموعة تحت اسم "الحادكة"، وهو لقب يطلق على كل امرأة تتقن إعداد الأكلات المغربية بامتياز، تعلمت الكثير من أمها وأختها الكبرى، لكنها تؤكد أن ما تعلمته وما يتداول اليوم ليس إلا نورا قليلا من المطبخ المغربي العريق والمتنوع.

وتتبع أهمية المطبخ المغربي الذي ذاع صيته في جميع أنحاء العالم، من أنه خليط من المطابخ الأفريقية والإسلامية والمتوسطية والبربرية أو الأمازيغية والأندلسية، ولهذا يأتي في المرتبة الثانية عالميا وفي المرتبة الأولى أفريقيا وعربيا.

ويؤكد الباحث في تاريخ الطبخ المغربي هشام الأخرش، أن المطبخ المغربي يتميز بكونه

الذي لم تجد الفرصة في السابق لتتعلم أصناف طعام أجدادها بحكم الدراسة أو الشغل، فإن الحجر الصحي منحها الوقت لتقف إلى جانب أمها في مطبخ يعجّ بالتوابل والبهارات تشاهد أناملها التي تعرف المقادير دون ميزان، والمواقيت التي تضيف فيها الخضار واللحم دون أن تتابع عقارب الساعة لتعلم رائحة الطعام الذي تعدّه أنوف من بالبيت ومن يدخله سفيدة البيت المغربية معروفة بجملة "عينك ميزانك" في إشارة إلى مقدار التوابل المستعمل في الأطباق، وهي دقة تميز النساء المتقنات في فن الطبخ. تقول فطيمة، الموظفة ببنك والتي أفنت عمرها بين مقاعد

المطبخ المغربي يجمع بين الأصول البابلية والروافد الإغريقية والرومانية والفينيقية والأمازيغية والإسلامية



بعشيقة في العراق ترفع كؤوس العرق نكاية في الدواعش

في شرب الكحول، لكن النساء في العائلات المسيحية واليهودية يشاركن في جلسات العرق ويشربن منه كؤوسا قليلة.

ويعتقد بعض المغرمن بشرب العرق، وخاصة منهم كبار السن، أنه علاج تقليدي لأمراض القلب، لكن مع ذلك لا نجده في الصيدليات، غير أن تجارب الأجداد الذين اعتادوا مداواة بالأعشاب يعتقدون أن فوائده كثيرة.



بلدة تعرف طعم العرق منذ القديم

والفواكه خاصة مساء الخميس، كما يجتمعنا على الموسيقى والغناء والرقص خاصة في الاحتفالات، العرق هو الحياة التي أراد الدواعش حرماننا منها".

ويسمي العراقيون مشروبهم المفضل بـ"حليب السباع"، فحين يضيفون إليه الماء يتغير لونه ليشبه الحليب. كما أنه مشروب الرجال الشجعان، حتى أن البعض منهم يسخر من شاربي البيرة والنبيذ، فهم كأنهم مبتدئون

والطح إليه بعد التمديد. أما كمية العرق التي تضاف إلى المياه التي يمزج بها فهي تختلف حسب الأنواع، فكلما مزج العرق بالماء بنسبة أكبر خفت حالوته ومذاقه.

ومن الطقوس الأخرى الملازمة للعرق هي عادة الشرب بكؤوس مختلفة فلا يعاد صب العرق في نفس الكأس مرتين، إذ يتم استبدال الكأس بأخر نظيف، وهذه عادة درج عليها عشاق العرق.

وأغرقت المشروبات الروحية المستوردة السوق، التي كانت ضخمة في السابق إلى الحد الذي سمح بوجود الكثير من معامل التقطير المحلية الصغيرة.

ومن زبائن حسين غزوان خيري الذي قال وهو يغادر المعمل حاملا معه زجاجة من العرق "أفضل شراء العرق البيتي لأنني أعرف مصدره، وأعرف المواد التي يصنع منها سعاد عرقه، كما أنه يمتاز بنكهة طيبة لا تجدها في العرق المصنوع في المعامل (الأخرى)".

وقال حسين إن العرق الذي يصنع في البيت يختلف عما توزعه المصانع اليوم، ويصنع العرق في بلاد الشام من العنب بشكل خاص ويمكن صناعته من أنواع أخرى من الفواكه كالتمر والتين. ويفضل العراقيون مشروب العرق على بقية المشروبات الروحية الأخرى، يقول عبدالمحمود إن "العرق يجمع العائلات والأصدقاء على أشبه المأكولات

الماء ويقوم بعملية التقليل، بعدها يضع المزيج في إناء محكم الغلق لتسخينه وتقطير الكحول.

وتدخل في صناعة المشروب الروحي البعشيقي التمور و بذور الحبة الحلوة والمياه العذبة، فضلا عن بعض النكهات الطبيعية كالتفاح.

وأوضح أن هذه طريقة قديمة تُستخدم في المدينة منذ عقود. وأضاف أنه "لما كان إخواننا المسيحيون يعيشون بيننا كان الطلب على هذا المشروب كثيرا، لكن بعد أن هاجروا بسبب الدواعش تراجع الطلب وباتت تجارتنا كاسدة".

يقول حسين إن ما يميز العرق عن غيره من المشروبات أنه نادرا ما يُشرب وحده في الجلسات أو السهرات، بل إنه رفيق ملازم لجلسات العشاء والشواء والمكسرات وغيرها من الأطعمة. وأضاف أنه يتم تمديد العرق بالماء النقي وإضافة

وأضاف "أنا أحب هذه المهنة وأشتغل فيها منذ زمان، واليوم أريد أن أعود إلى مهنتي القديمة وأحميها من النسيان".

ويامل حسين في تعريف شريحة عمرية جديدة بالمشروب الذي يصنعه، بعد أن فر معظم المسيحيين واليزيديين العراقيين الذين كانوا يمثلون غالبية الزبائن الراغبين في اقتناء بضاعته.

واليزيديون أقلية دينية قديمة تجمع بين معتقدات من الزرادشتية والمسيحية واليهودية والإسلام. وتعرضوا لضطهاد وحشي على يد تنظيم الدولة الإسلامية الذي كان يعتبرهم من عبدة الشيطان.

يمال حسين أوعية ضخمة زرقاء اللون بالتمور ويضيف

يقول حسين إن ما يميز العرق عن غيره من المشروبات أنه نادرا ما يُشرب وحده في الجلسات أو السهرات، بل إنه رفيق ملازم لجلسات العشاء والشواء والمكسرات وغيرها من الأطعمة. وأضاف أنه يتم تمديد العرق بالماء النقي وإضافة

وأضاف "أنا أحب هذه المهنة وأشتغل فيها منذ زمان، واليوم أريد أن أعود إلى مهنتي القديمة وأحميها من النسيان".

ويامل حسين في تعريف شريحة عمرية جديدة بالمشروب الذي يصنعه، بعد أن فر معظم المسيحيين واليزيديين العراقيين الذين كانوا يمثلون غالبية الزبائن الراغبين في اقتناء بضاعته.

يقول حسين إن ما يميز العرق عن غيره من المشروبات أنه نادرا ما يُشرب وحده في الجلسات أو السهرات، بل إنه رفيق ملازم لجلسات العشاء والشواء والمكسرات وغيرها من الأطعمة. وأضاف أنه يتم تمديد العرق بالماء النقي وإضافة

وأضاف "أنا أحب هذه المهنة وأشتغل فيها منذ زمان، واليوم أريد أن أعود إلى مهنتي القديمة وأحميها من النسيان".

ويامل حسين في تعريف شريحة عمرية جديدة بالمشروب الذي يصنعه، بعد أن فر معظم المسيحيين واليزيديين العراقيين الذين كانوا يمثلون غالبية الزبائن الراغبين في اقتناء بضاعته.