



ملف العدد

مطبخ صنهاجة اسراير :

موروث ثقافي مهدد بالاندثار

محمد بنيحيا: باحث في الثقافة الامازيغية

تمهيد

يعتبر المطبخ المغربي منذ القدم أكثر المطابخ تنوعاً، والسبب يرجع إلى تفاعل المغرب مع العالم الخارجي منذ عدة قرون، وهو مزيج من المطبخ الأمازيغي والعربي المغاربي، ويحمل ثقافة البحر الأبيض المتوسط، والمطبخ الأفريقي، وتأثر كذلك، بكون المغرب ملتقى لحضارات متعددة، كالمطابخ الأندلسية التي حملها المورسكيون - عندما غادروا إسبانيا، والمطبخ التركي العثماني - والهاربون من العباسيين الذين غادروا بغداد في القرون الوسطى واستقروا في المغرب، وبصفة عامة فتاريخ المغرب العريق يترجم في مطبخه العريق¹.



والمطبخ الصنهاجي موضوع مقالنا هذا لا يخلو بدوره من تميز وإبداع، معتمدا على المنتوجات الفلاحية المحلية والتي كانت تنحصر بالأساس في بعض الخضروات، الحبوب، القطني، زيت الزيتون، الفواكه وتربية الماشية، إضافة إلى استغلال الغطاء الغابوي والذي تميزت المنطقة في القديم بوفرته كمورد غذائي إضافي خلال السنة لسد النقص الحاد في قلة المنتج الفلاحي أو كبديل في فترات الجفاف.

و تماشيا مع هذا الوضع المتمثل في قلة الإنتاج الفلاحي وصعوبة التضاريس التي فرضت على قبائل صنهاجة اسراير العيش في عزلة، كان لزاما على الساكنة العيش والبحث عن الاكتفاء الذاتي مستعينين بكل ما هو محلي فلاحيا كان أو صناعيا، وهو ما ترك آثارا بارزة في المطبخ الصنهاجي، لا من حيث الشكل و المكونات، ولا من حيث الطبخ واللوجبات، وهذا ما سنحاول تسليط الضوء عليه في موضوعنا هذا لتقريب القارئ أكثر بكل ما يتعلق بالطبخ والمطبخ الصنهاجي القديم.

1. البرنامج الغذائي السنوي بصنهاجة اسراير

وهو برنامج نهجه غالبية سكان قبائل صنهاجة اسراير لضمان سنة كاملة على الأقل من التغذية من خلال توزيع المنتج الفلاحي على مدار السنة حسب كمية الإنتاج بإتباع مجموعة من التدابير المتمثلة في ما يلي :

- مراعاة عدم التبذير وسن أسلوب التقشف في التغذية فلا يأكلون حتى يشعرون بالجوع وإذا أكلوا يأكلون الحصة المقدمة للوجبة بلا زيادة فمثلا في الغالب ما كانت الحصة اليومية من



الخبز هي رغيفين في اليوم حتى ولو كان عدد أفراد الأسرة كبيرا ، فكان الجميع يلتزم بهذا المقدار وإن لم يكن كافيا .

- تقليص عدد الوجبات اليومية الرئيسية إلى وجبتان يُتناول فيها أحد أنواع القطني أو اللحم أو البقوليات حسب المتوفر مع رغيف خبز واحد في كل وجبة . ويختلف اختيار هاتان الوجبتان من دوار لآخر ومن قبيلة لأخرى.

- ادخار ما أمكن من الثمار التي تنتجها أشجار الغابة.

- اعتماد المنتجات الفلاحية الموسمية الغير قابلة للخرن غذاء رئيسيا حتى يخفف عن استهلاك المنتجات الأخرى المخزنة.

أهم المنتجات الفلاحية لقبائل صنهاجة اسراير²

| المنتج | موسم الجني | معدل الدخل السنوي للعائلة | فترة الخزن |
|----------------|---------------|---------------------------|--|
| الحبوب | فصل الصيف | 70 كيلوغرام | كل عائلة تحاول تقسيم المحصول الفلاحي على السنة ما أمكن |
| | فصل الصيف | 90 كيلوغرام | |
| | فصل الصيف | 50 كيلوغرام | |
| القطني | أبريل | 25 كيلوغرام | حسب كمية الإنتاج |
| | فصل الصيف | 20 كيلوغرام | |
| | فصل الصيف | 30 كيلوغرام | |
| | فصل الخريف | 10 كيلوغرام | |
| بقوليات فلاحية | إلا فصل الصيف | | لا يمكن خزن أي نبتة من هذه |
| | فصل الشتاء | | |



| | | | | |
|--|---|------------|------------------------------|---|
| النباتات فيتم استهلاكها عند موسم وجودها | يمكن اعتبار الإنتاج متوسط | فصل الربيع | تِغْغَشْتُ | ما تتبت الأرض من بقوليات بأسماء صنهاجية |
| | | فصل الربيع | بِرْمَانْ | |
| | | فصل الربيع | بَلْعَمَانْ | |
| | | فصل الربيع | حُلْيِيَّة | |
| | | فصل الربيع | تُمُورِيْطْ | |
| تحاول كل عائلة الحفاظ على العدد الأول | 2 | | البقر | الماشية |
| | 10 رؤوس | | المعز | |
| | 14 | | الدجاج | |
| لا يتعدى موسم الجني | كل عائلة تحاول جمع ما أمكن من هذه المنتوجات | فصل الخريف | اكرسولن أو اورساي (الفطر) | المنتوجات الغابوية بأسمائها الصنهاجية |
| يتم تقسيم المنتج الذي تم جمعه على مدار السنة | | فصل الخريف | ثمرة البلوط | |
| | | فصل الخريف | ثمرة أزباغ | |
| | | شهر غشت | بنور إركي | |
| | | شهر غشت | بنور تركلث | |
| | | شهر غشت | بنور بوشيوخ | |
| | | شهر غشت | بنور بيبو | |
| سنة على الأقل | 90 لتر | شهر أكتوبر | زيت الزيتون | الزيوت |
| سنة على الأقل | 200 كيلوغرام | فصل الخريف | التين | الفواكه |
| سنة على الأقل | 150 كلغ بالقشور | فصل الصيف | اللوز | |
| حتى شهر يناير | 100 كلغ بالقشور | فصل الخريف | الجوز | |
| حسب المنتج | 60 كلغ | فصل الخريف | العنب | |
| حتى شهر يناير | 15 كلغ | فصل الخريف | الرمان | |
| حتى شهر يناير | 15 كلغ | فصل الخريف | السفرجل | |



2. المطبخ الصنهاجي القديم: خصائصه ومميزاته

أ) وصف المطبخ الصنهاجي القديم

لم يكن هناك بيت خاص بما يتعلق بالطبخ ، وإنما كان للمطبخ الصنهاجي زوايا في، وقرب المنزل مخصصة لهذا الغرض . بينما في المقابل نجد في ما يخص مكان خزن المنتج تخصيص بيت لهذا الغرض عند الكثير من سكان قبائل صنهاجة اسراير وغالبا ما يكون في الطبق الثاني ويسمى بـ "غرفة نْ الخزين" وأحيانا أخرى بيت في الطبق الأول ويسمى بـ "الداموس نْ لْخزين" ، وعند تعذر وجود هذا البيت عند بعض العائلات تضطر إلى تخصيص زاوية من أجل جمع وخزن منتوجها الفلاحي، لذلك يمكن تقسيم المطبخ الصنهاجي إلى ثلاثة أجزاء رئيسية .

- زاوية خاصة بالطبخ³ : غالبا ما تكون جوار المنزل على شكل عريش تسمى بـ "أَسْقِيف" تحتوي على كانون تقليدي يسمى : " تَغْرَغْرَتْ " وهي عبارة عن حفرة صغيرة دائرية الشكل قطرها يتراوح بين 20 سنتم و 30 سنتم وعمقها لا يتجاوز 20 سنتم بداخلها قدر قديم من الفخار " تَقْنُوشْتْ " ويوضع بمحاذاتها ثلاثة كتل من الطين على شكل هرم متباعدة فيما بينها بحيث يشكلون مثلث متساوي الأضلاع لحمل القدر أو الإناء فوق النار الموقدة بالحطب وتسمى بـ : "إِنْيَانْ" مفردتها : " إِنْيِي " .

كما تحتوي هذه الزاوية " أسقيف " على فرن لطبخ الخبز ولتحميص الحبوب ويسمى بـ :

"أَيُّوْر" وهو على شكل هرم أسطواني يبنى بقطع الفخار المتكسرة و تسمى بـ " إِيْنَانْ " مفردتها "أَزُوي" له قاعدة مبنية بالحجر والطين وله ثلاث مخارج الأول يسمى : "إِمِي وَيُّوْر" أي قم الفرن و منه يُدخل الخبز. والثاني يسمى بـ : " نَحْرَشْتْ " ومنه يُخرج الفحم الزائد والرماد ويكون من الجهة اليسرى أو اليمنى. والثالثة تسمى بـ : "أَقْبُو أو تَرْبُونْتْ" ومنه يخرج الدخان الناتج عن



احتراق الحطب ويكون هذا الثقب أعلى الفرن، و "أينور" له أحجام مختلفة حيث يبلغ قطر متوسط الأحجام 80 سنتم وارتفاعه 120 سنتم.

أحياناً نجد الكانون "تغرغث" وسط الدار "أفراي" والذي يكون دون سقف أو داخل البيت الوحيد الذي يكون في ملك العائلة لعدم توفرهم على العريش "أسقيف" وفي هذه الحالة يكون الفرن "أينور" في الخارج في الهواء الطلق يغطي بشيء يحميه عند هطول المطر .

حاليا لا زال "اينور" يستعمل لطهي الخبز، لكنه يبني خارج المنزل، اما بالنسبة لـ"تغرغث" فهي الأخرى لا زالت موجودة لكنه قل استعمالها وحلت محلها الأفران التي تعمل بغاز البوتان.

- زاوية خاصة بالأواني⁴ : اعتمد سكان صنهاجة اسراير قديما على طريقتين لتخزين الأواني المستعملة في الطهي وذلك لعدم تواجد بيت الطبخ أو المطبخ:

الطريقة الأولى : وتتجلى هذه الطريقة في التعليق فالكثير من الأواني كانت تعلق على الحائط بواسطة قطع من الخشب تسمى بـ "تُبْسَا" مفردا "تُكُوسْتُ" ، تثبت في الحائط أو توضع مسبقا عند البناء .

الطريقة الثانية : تكمن في تخصيص زاوية لهذا الغرض وكان هناك اختياران إما وضع رف " المرفع " الذي يصنع من الخشب ويثبت في الحائط ، أو وضعها في مكان يسمى بـ : " إوي " ويعني الرف لكن ذو حجم كبير يشغل ربع مساحة البيت ويشيد فوق مكان تواجد البقرة والذي يكون على شكل حفرة مستطيلة الشكل " أَشْنُ".

- زاوية خاصة لخزن المنتوج الفلاحي⁵ :

إذا لم تتوفر العائلة على بيت لتخزين منتوجها الفلاحي كما أشرنا إلى ذلك مسبقا، تكون مضطرة إلى بناء ما يسمى بالطنة و سلة الخزين .



- "الطننة" : وهي عبارة عن مخزن صغير تبني بالطين وتوضع في أحد أركان البيت على شكل منشور أسطواني تشبه ما يسمى "بالخابية"، ولها أحجام مختلفة حيث يتراوح ارتفاعها ما بين 80 سنتم و 150 سنتم وقطرها بين 50 سنتم و 100 سنتم، وتجهز بفتحة من الأعلى قابلة للسد لإدخال المنتج المدخر، وتتوفر أيضا على باب صغيرة أسفلها على شكل قوس ارتفاعه لا يتجاوز 20 سنتم يتم منه استخراج المنتج للاستعمال. تستعمل هذه "الطننة" لتخزين الحبوب والقطاني فقط، ويتم بناء أكثر من واحدة وذلك حسب تنوع المنتج و كمية المحصول .
- سلة الخزين : تشبه الطننة في الشكل تماما وتوضع كذلك في أحد أركان البيت ، إلا أن حجمها يفوق حجم الأولى ليصل إلى مترين في الارتفاع، ويستعمل لبنائها في مادة القصب وتغطي بروث البقر والطين . تستعمل هذه السلة لتخزين الفواكه الجافة والمجففة كالتين واللوز وزبيب الغنـب... كذلك يمكن بناء أكثر من واحدة وبأحجام مختلفة دائما حسب كمية الإنتاج.

ب) المكونات الأساسية للمطبخ الصنهاجي

من مميزات المطبخ الصنهاجي أن جل الأواني المستعملة كانت محلية الصنع اعتمادا على المواد الموجودة في الطبيعة كالطين والخشب، وكذلك الحديد، أما الأواني الزجاجية والنحاسية فكانت تجلب من المدن القريبة كفاس مثلا.

وكان جل السكان يصنعون لأنفسهم أواني الفخار من نوع خاص من التراب يسمى ب : "الْمَسَاي" باللهجة الصنهاجية عند سكان قبيلة أيث أحمد، وإذا أراد أحد أن يصنع شيء من الفخار يقول : "شْمَسِيغ" أي سأصنع الفخار .



أبرز أواني المطبخ الصنهاجي القديم⁶

| الأواني | التعريف | الإستعمال | المعدن |
|-------------------------|----------------------------|----------------------------------|---------------|
| تَقْنُشْتُ | قدر | لطهي الوجبات | الفخار |
| أَكْسَكَاسْ | قدر | للطهي عن طريق البخار | الفخار |
| تَبْنُورْتُ | قنينة (10 - 20 لتر) | الماء + حفظ الزيت ... | الفخار |
| تَقْلِيلْتُ | قنينة (3 - 8 لتر) | لجلب الماء من المنابع والعيون | الفخار |
| أَيُّورْ | فرن تقليدي | لطهي الخبز وتحميص الحبوب | الفخار والطين |
| تَمَخْنَفْتُ | قرص قطره يصل 40 سنتم | يدق فوقها كرات العجين | الخشب |
| تَسْرَسْتُ | مثل ثمخنفث لها يد قصيرة | لإدخال الخبز في الفرن | الخشب |
| ثاضراحت | مثل ثسرست يدها أطول | لإدخال الخبز لأبعد نقطة في الفرن | الخشب |
| تَمَقَّرْتُ | قصعة | العجين | الفخار |
| أَغْيَايْ | إناء على شكل قدر صغير | لتخمير العجين ليستخدم كخميرة | الفخار |
| إِنِّيَانْ | كانون | لحمل القدر أو الإناء فوق النار | التراب |
| أَغْصَايْ | إناء يشبه إبريق متوسط | لشرب الحليب والماء | الفخار |
| تَعْسَلْتُ | إناء يشبه إبريق صغير | لشرب الحليب والماء | الفخار |
| تَقْصَرِيْتُ=تَبْدُرْتُ | إناء يشبه إبريق كبير | يحب فيه الحليب | الفخار |
| أَقْدَحْ | قدح | لهز الحليب أو جلب الماء... | الفخار |
| تَقْشِيشْتُ=تَقْمَخْتُ | يقطين مفرغة من الداخل | لهز الحليب | اليقطين |
| تَبْرَا | صحن | لتقديم الوجبات+عجن الفطائر | الفخار |



| | | | |
|------------|-------------------------|---|--------|
| أَسُوذُ | مقللة | لطهي الخبز والفطائر وتحضير البغرير الذي يسمى في المنطقة ب ثحريرث ن اسوذ | الفخار |
| تَسُوثُ | مقللة صغيرة | لطهي الفطائر | الفخار |
| أَطْبُقُ | طبق | يقدم فيه الفواكه الجافة والمجففة | الدوم |
| تَرْغُلْتُ | مغرفة | للغرف من القدر للصحن | الخشب |
| تَسَحْتُ | ملعقة | لشرب الوجبات السائلة | الخشب |
| أَمْعَرَقُ | على شكل مسطرة سميكة | لقلب الفطائر | الخشب |
| تَحْدَمْتُ | سكين | للذبح والتقطيع | الحديد |
| أَمَازُزُ | مدق صغير (مهراس) | دق الحناء-الملح-اللوز.... | الخشب |
| إِذِي | مدق كبير | دق الشعير للتخلص من قشورها | الخشب |
| تَسِرْتُ | طاحونة تقليدية (الرحى) | طحن الحبوب | الحجر |

ج) أكلات صنهاجية تقليدية⁷

يتميز المطبخ الصنهاجي بعدة أكلات جد متميزة، منها ما يحضر لمناسبات خاصة، كمناسبة رأس السنة الامازيغية (الحاثوز)، ومناسبة طحن الزيتون والأعراس، ومنها ما يحضر حسب الفصول، وقد حاولنا جمع ما أمكن من هذه الوصفات، وهذا ليس كل شيء، إذ أننا لم نسعف للحصول على وصفات من قبائل صنهاجية أخرى كآيت سداث مثلا.

- أكلة أحليظ : أحليظ مصطلح أمازيغي معناه الأكل بالكف وجاءت تسمية الأكلة بهذا الإسم نظرا لطريقة أكلها فهي تأكل بكل الكف دون خبز. ويعتبر اليقطين والذرة المحمصنة مكونات أساسية لها بالإضافة الى زيت الزيتون والملح. يتم تقطيع اليقطين إلى أجزاء صغيرة يوضع في قدر " ثقنوشث " يضاف إليه الماء وقليل من الزيت والملح يترك حتى



الطهي بعد ذلك نضيف تدريجيا دقيق الذرة المحمصة مسبقا مع الخلط حتى يصبح الخليط متماسكا.

- أكلة ثُورْتُتْ : وهي عبارة عن شربة متكونة من ذرة محمصة مجروشة و زيت زيتون و ماء و ملح، يتم تحضيرها خاصة في راس السنة الامازيغية (الحاثوز). توضع الذرة المحمصة و المجروشة في قدر ويضاف إليها زيت الزيتون و والماء والقليل من الملح ثم تترك لتتضج فوق نار هادئة.

- أكلة أَحْلُحُولْ او أَفْرُقُوِي: تشبه أكلة الكسكس في كل التفاصيل والاختلاف بينهما يكمن في المكون الرئيسي حيث تحضر بواسطة دقيق ذرة محمصة مسبقا.

- أكلة إَوْرَسَايْنْ او إَثْرَسُوْلَنْ : إَوْرَسَايْنْ تعني الفطريات بأمازيغية صنهاجة اسراير وتسمى الأكلة بهذا الاسم لكون الفطر هو المكون الرئيسي فيها ، وهناك عدة طرق لتحضير هذه الأكلة .

• الطريقة الأولى : بعد تنظيف الفطر من التراب وتنقيته من الشوائب يتم شقه بشقين متقاطعين ثم يضاف إليه القليل من الملح ويوضع في مقلاة من الفخار " أسود " ويغلى بواسطة صحن " ثيرا " ويترك بعد ذلك ليطهى فوق النار.

• الطريقة الثانية: بعد تنقيته وتنظيفه يتم تقطيعه إلى قطع صغيرة، يوضع في قدر الفخار ويضاف إليه القليل من البصل المفروم ثم القدر الكافي من زيت الزيتون والماء والقليل من الملح ويترك فوق النار.

• الطريقة الثالثة: يتم اعتماده كعنصر ثانوي ويحضر بكمية كبيرة في العديد من الوجبات كالفاصوليا والعدس وكذلك اللحم ...



- **أكلة زنبو** : وهي عبارة عن دقيق شعير محمص مسبقا لوحده أو ودقيق بذور بعض أنواع النباتات أو الشجيرات التي تنمو في الغابة ويقدم بعدة طرق حسب نوعه وحسب مناسبة تقديمه.

• **زنبو ن وسكاس** : هو عبارة عن دقيق شعير مبخر مباشرة بعد حصاده ومحمص يوضع في صحن ثم يضاف إليه الماء المغلي الكافي دون إفراط حتى لا يفقد تماسكه، ويخلط حتى يصبح متجانسا، ويشترط في تحضيره التزام الصمت حيث كان الأجداد يعتقدون أن الكلام أثناء التحضير يغيب البركة، وفي الأخير تحدث حفرة وسط الخليط وتملأ بزيت الزيتون أو الزبدة المذابة. غالبا ما تحضر هذه الأكلة في رأس السنة الأمازيغية.

• **زنبو ن ثمرين** : يعني زنبو الشعير وهو دقيق شعير عادي محمص مسبقا يحضر مثل الأول لكن دون التزام الصمت ويقدم كذلك بالزيت أو الزبدة المذابة، إلا أن له طريقة أخرى خاصة به تتمثل في تقديمه مع الفول الطري ، فبعد تحضير طبق الفول يضاف إليه زنبو مع عملية الخلط بالتدرج حتى يصبح الخليط متماسكا ليصبح جاهز للأكل و بدون خبز. هذه الطريقة الخاصة تقدم في مناسبة تسمى ب"موت الأرض".

• **زنبو ن ومايو** : أي زنبو الغابة لأن المكون الثاني بعد الشعير هو دقيق بذور غابوية وهذه الأنواع تنحصر في: إركي ، ثركلث ، بويو ، بوشيخ. وكلما استخدم أحد بذور هذه الأنواع نسمي زنبو باسم النوع المستخدم .

نأخذ كمية الشعير محمص وكمية مماثلة من إحدى أنواع البذور التي ذكرنا ونقوم بطحنها في نفس الآن حتى يتسنى لنا طحن تلك البذور الصغيرة الحجم والتي تشبه بذور اللفت لنحصل على دقيق متجانس نضعه في إناء نضيف إليه الصامث (مشروب يحضر من عصير العنب) أو العسل أو الماء والسكر مع الخلط حتى يصبح الخليط متجانسا فيكون جاهز للأكل. و هناك طريقة أخرى للتقديم حيث يمكن أكله جافا في فصل الخريف مع التين الطازجة وكذلك بقطع من البصل.



د) الخبز الصنهاجي⁸

يحضر من دقيق الشعير أو دقيق ثَشْنَتِيْث أو الذرة حسب المناطق والمحصول الفلاحي، إلا أن قلة الإنتاج دفع السكان إلى ابتكار أنواع جديدة من الخبز باستخدام دقيق منتج آخر غير مأهول في تحضير الخبز ، و حينها يسمى بإسم ذلك المنتج الجديد .

- خبز البلوط: يحضر من دقيق ثمرة شجرة البلوط ودقيق إحدى الحبوب المتوفرة وله طريقتان:
+ الطريقة الأولى : تجلب ثمرة البلوط الذي ترك مسبقا مدفون في حفرة تسمى "سَرْفَتْ" يمر فوقها ماء النهر أو الجدول لفترة معينة بعدها يمسح حتى يصبح يابسا ثم يقشر ويدق حتى نحصل على الدقيق.
+ الطريقة الثانية : نأخذ ثمرة البلوط من الشجرة ومباشرة نقوم بتقشيرها ودقها بعد ذلك نضعها في مصفات ونقوم بصب الماء حتى يخرج منه صافيا نعرضه للشمس ليكون جاهزا.

- خبز كُورَسْنَا : وهي تشبه العدس وتستعمل في علف الماشية ولكي يستخدمها الإنسان كغذاء له وجب عليه الإلتزام بعدة شروط كي لا تضره ، وإذا أخطأ في استخدامها سيشعر مباشرة بألم شديد في بطنه من الممكن أن تكون سببا في وفاته ، وهذه الشروط تكمن في طريقة التحضير.

- + الطريقة : تترك كُورَسْنَا داخل كيس في نهر جار وتثبت بشيء إلى العمق لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر وبعدها تجلب وتقطر من الماء وتوضع تحت أشعة الشمس حتى تصبح يابسة وبعدها تطحن لنحصل على دقيق كُورَسْنَا.



- خيز ثمرصدين : وهي نبتة تشبه النعناع ، يتم تقطيع أوراق هذه النبتة إلى أجزاء صغيرة كما تقطع البقول نضيف مباشرة دقيق الشعير ويتم العجن دون خميرة تطهى في مقلات من الفخار " أسوذ " .

- خيز أزباغ : وهو ثمار بحجم حبات الزيتون تقريبا ذو لون أحمر لأحدى أشجار الغابة التي تسمى في المنطقة ب : "أسسئو" .

+ الطريقة : نقوم بعجن هذه الفاكهة ونشكل من العجين مجموعة من الأقراص نتركها تحت الشمس حتى تجف وتصبح صلبة بعدها تطحن لنحصل على دقيق أزباغ فنضيف له كمية من دقيق إحدى الحبوب المتوفرة ونقوم بعملية العجن.

هـ) العصائر التقليدية الصنهاجية

- مشروب الصامث : عند وفرة المنتج الفلاحي من العنب كان سكان قبائل صنهاجة اسراير يعمدون إلى تجفيفه للحصول على زبيب العنب من أجل ادخاره لكنهم في الأخير اكتشفوا طريقة أخرى من أجل هذه الغاية وهي صنع مشروب العنب والذي يمكن أن يبقى صالحا لسنوات لاستهلاكه في ما بعد . وهذا المشروب أطلق عليه اسم الصامث.

+ الطريقة : نقوم بعصر فاكهة العنب بواسطة الأيدي في إناء كبير بعدها نصفه من البذور، نضع العصير في قدر ونتركه فوق النار لفترة طويلة حتى يصبح السائل متماسك كالعسل وحينها يكون جاهزا ، وللحصول على لتر واحد من الصامث يجب طهي 10 لترات من عصير العنب تقريبا، يقدم في فصل الشتاء وفي فترات البرد القارس .

- شربة ثمرصدين : وهي نبتة تشبه النعناع كما أشرنا سابقا وسميت بهذا الاسم لكون الشربة يغلب عليها نكهة هذه النبتة .



+ الطريقة : نقوم بتقطيع أوراق هذه النبتة كما نقطع البقول نضعها في الطبق نضيف دقيق الشعير ونقوم بالفرك حتى نحصل على حبيبات مكونة من خليط الدقيق والنبتة بعدها نضع هذه الحبيبات في صحن "ثيرا" ونضيف اللبن لتكون جاهزة للشرب بواسطة المعلقة.

خاتمة

كان هذا الموضوع محاولة منا لوضع القارئ وخاصة الشباب الصنهاجي الناشئ في الصورة التي كانت سائدة في القدم؛ ولكي نقربه أكثر من مميزات المطبخ الصنهاجي الذي لا شك أن العديد يجهل منه الكثير لكون أغلبية الأكلات لم تعد تحضر، ولكون المنازل حاليا أصبحت مجهزة بمطابخ عصرية واختفت الطرق التقليدية.

وكما اتضح من خلال فقرات الموضوع أن السكان في هذه المنطقة عانوا الأمرين من قلة المحصول الفلاحي؛ لكن في المقابل نجد أنهم تغلبوا على هذه الأزمة باتخاذ مجموعة من التدابير والتي بالفعل كانت سندا لهم في العديد من الأزمات العصبية والتي كان على رأسها أزمة العام الذي سمي بعام الجوع الذي استطاع جل السكان في هذه المنطقة التغلب عليه، فلم يهاجروا المنطقة بل كانوا سندا للكثير من العائلات الفارة من مناطق أخرى لشدة الجوع ، كما أن لا شك أن المواد الطبيعية التي كانت تستهلك حينها وطريقة توزيعها اليومي والسنوي وأواني الفخار تركت آثارا إيجابية في صحة السكان الشيء الذي أثبتته العلم الحديث حاليا.

لقد كان الإنسان الصنهاجي بحق ذكيا في تعامله مع المراحل العصبية التي مر منها، وأثبت قدرته على التأقلم مع الظروف، وما هدفنا من هذا الموضوع إلا تسليط الضوء على أجدادنا وإبداعاتهم وتحديهم، وإبراز الموروث الكبير الذي تركوه لنا، لكننا وللأسف لم نحسن الحفاظ عليه، وفرطنا في العديد من الأمور التي تركوها، وإذ نفتح هذا الملف فما هي إلا دعوة للجيل الصاعد للتشبث بتاريخ أجداده وما تركوه والحفاظ على هذه الثقافة من الاندثار.



• المراجع

- المطبخ المغربي مائدة تحمل ثقافة البحر والبر يترجم تاريخ حضارة: لكبيرة التونسي، مقال نشر بتاريخ 07 يناير 2009، بجريدة الاتحاد الإماراتية.
- 2- لحسن بنحيا، 76 سنة، دوار امكزن، قبيلة آيت احمد، تاجر متجول خلال الستينات.
- إدريس لخلفي 75 سنة، دوار ثاروا، قبيلة ايت بوشيب.
- 3- رواية شفوية، فاطمة المربوح، 80 سنة دوار اربجي، قبيلة آيت احمد.
- 4- نفس المصدر السابق.
- 5- رواية شفوية، فاطمة البوشتيوي، 81 سنة، دوار امكزن، قبيلة ايت احمد.
- 6- رواية شفوية، ادريس الخلفي، 75 سنة، دوار ثاروا، قبيلة ايت بوشيب.
- الحاج محمد اعزوزن، 62 سنة، دوار اعزوزن، قبيلة ايت مزدوي.
- 7- رواية شفوية، فاطمة البوشتيوي، 81 سنة دوار امكزن.
- فاطمة المربوح، 80 سنة، دوار اربجي، قبيلة آيت احمد.
- عبد العالي الدمغي، 58 سنة دوار تافركا، قبيلة ايت بشير.
- 8- رواية شفوية، فاطمة الدناسي، 68 سنة، دوار التفاح، قبيلة بني بوشيب.