

حكمة التوفير في المطبخ التقليدي الوجدي

د. كمال بورمضان

أستاذ محاضر

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

جامعة محمد الأول بوجدة، المغرب.



ملخص

ظفر المطبخ التقليدي المغربي بمكانة عالمية في فن الطهو، ولا يقتصر هذا الصيت على نكهاته ووصفاته الساحرة، ولا على مميزاته في طريقة الإعداد والجمع بين المالح والحلو، ولا على صحة الكثير من الوجبات التي يبدعها، ولكن أيضا لما يقدمه من توفير يرقى لمستوى الحكمة. في هذه المقالة، سنحاول إبراز هذا بالاعتماد على المطبخ التقليدي الوجدي، كونه جزءا من المطبخ التقليدي المغربي، وذلك اعتمادا على المعطيات التي حصلنا عليها من مقابلات شفوية وأخرى ميدانية مع أناس من أصول وجدية، مقتنعين كل الاقتناع بأن التعريف بما يكتنزه هذا المطبخ من فوائد؛ هو جزء من الثمين الذي يستحقه، والاستمرارية التي تعرفها الأكلات السريعة (طعام بدون قيمة غذائية)، والهدر الغذائي.

كلمات مفتاحية: المطبخ التقليدي الوجدي - التخزين - "بيت لخزين" - طرائق الاستهلاك - الاستمرارية - التكامل - التاهي - الصحة - الجمالية.

الاستشهاد المرجعي بالدراسة:

بورمضان، كمال. (2024، أبريل). حكمة التوفير في المطبخ التقليدي الوجدي. مجلة البحث في العلوم الإنسانية والمعرفية، المجلد 1، العدد 1، السنة الأولى، ص 213-229.

Abstract:

Moroccan traditional cuisine has gained a global status in gastronomy. This is not limited to the reputation for its charming flavors and recipes, or its advantages in the method of preparation and combination of salty and sweet, or even on the healthy aspect of many of the meals that it creates, but also for the savings that it provides, and which qualifies as thrifty. In this article, we shall try to highlight this topic by relying on the traditional Oujdi cuisine, being part of the traditional Moroccan cuisine. We shall be based on the data we have obtained from oral and field interviews with people of genuine origin and are fully convinced that introducing what is this kitchen is has multiple benefits and will guaranty great valorisation and continuity this tradition deserves, which often fast food and junk food attenuate nowadays.

Keywords: Traditional kitchen - Storing - The store - Consuming methods - Perpetuation - In symbiosis - Identification - Identification - Healthy - Aesthetic.

مقدمة

كيفما نظرت وتأملت في المطبخ التقليدي المغربي، سواء في مكوناته الغذائية، أم تقنياته في الطهو وطرائق التقديم والتقسام والتخزين والتوظيف المناسباتي، بل حتى في الأزمات والعلاج... إلا ووجدت حكماً وقيماً وفوائداً ومواعظاً يندھش لها مختصون عصريون في التغذية. وبما أن هذا الموضوع شاسع بشكل يفاجئ أي دارسٍ جدي، اخترت أن أعالج حكمة واحدة من حكم المطبخ التقليدي المغربي متخذاً نموذج المطبخ الوجداني¹ لقربي الشديد منه، وتحديد الفترة الزمنية الممتدة من فجر الاستقلال إلى أواخر الثمانينيات، في ارتباط وامتداد وثيق بالعقود والقرون السابقة، وهذه الحكمة التي أعنيها هي "التوفير"، لا أقصد التوفير القريب من البخل، أو لغرض الربح المادي، أو لقلّة الموارد الغذائية بالضرورة، أو الخوف من الجوع فقط، بل أقصد ذلك التوفير الذي ينسجم مع تعاليم ديننا السمحة، ويتناغم مع البيئية الطبيعية بالمفهوم المستدام، وأيضاً ذلك التوفير الذي تُعزّزُ فيه قيم التضامن، وُبعد النظر، والحفاظ على الصحة. ولتكشف ماهية هذا التوفير سأركز على فعل التخزين كشكل من أشكال التوفير، ثم فعل الاستهلاك الذي يحرص على عدم التبذير وإعادة الاستهلاك لاحقاً، مع توليد حكمٍ أخرى مترابطة مع الحكمة التي نتناولها بالشرح في هذه المقالة، إنها تقنيات توفيرية للغذاء تأتي في مقابل الإحصائيات الخطيرة التي تتحدث عن فاقد وهدر غذائي يبلغ سنوياً 1.3 مليار طن؛ أي ثلث إجمالي الأغذية المنتجة عالمياً، علماً أن العالم لا يزال فيه حوالي 800 مليون شخص يعانون من الجوع،² والمغرب بدوره معني بهذا الأمر، إما بفعل فقدان الأغذية أثناء إنتاجها

1. المطبخ الوجداني نسبة إلى مدينة وجدة، وهي مدينة تقع في الشمال الشرقي للمغرب وهي من المدن العريقة في المغرب، وحاليا تعد عاصمة الجهة الشرقية وتتميز بقربها من الحدود الجزائرية، وليست ببعيدة عن البحر الأبيض المتوسط، وتحيط بها قبائل متنوعة ومختلطة الأصول؛ مما أكسبها طابعاً خاصاً يميزها عن باقي مدن المغرب.

2 - "التصدي للفاقد من الأغذية والهدر الغذائي في الشرق الأدنى وشمال أفريقيا" عن موقع منظمة الغذاء والزراعة FAO تمت زيارة الموقع بتاريخ 2022/09/25. <http://www.fao.org/neareast/perspectives/food-waste/ar/>

وتخزينها، أو هدرها عند مرحلة الاستهلاك¹، وهذا ما تشير إليه الإحصائيات بالأرقام التالية: 42,6% من المغاربة يرمون ما قيمته 6 إلى 20 دولار من الغذاء شهريا، وتشكل نسبة 3,3% فقط المغاربة الذين لا يرمون أي غذاء صالح للأكل في القمامية²، إنه تناقض مخجل لآدميتنا، ربما يلهم مطبخنا التقليدي صانعي القرار على تصحيحه، خصوصا أن المغرب كان قد خطط فعلا لخفض هذا الهدر إلى النصف بحلول نهاية عام 2024³.

على ضوء هذا المنطلق ستسير هذه المقالة نحو الآتي؛ متخذة من المطبخ الوجداني التقليدي نموذجا⁴:

أولا- حكمة التوفير في مهارات التخزين [قبل الاستهلاك]؛

ثانيا- حكمة التوفير في طرائق الاستهلاك وما بعدها، أي من فعل الاستهلاك إلى تدبير البقايا، وتقدير الكمية المطبوخة لاحقا؛

ثالثا- ارتباط حكمة التوفير بحكم أخرى من التخزين إلى ما بعد الاستهلاك.

1- حكمة التوفير في مهارات التخزين (قبل الاستهلاك)

1 - راجع مفهومي فقد الأغذية والطعام المهدر حسب تعريف منظمة الفاو FAO على رابط موقعها الرسمي: الاطلاع بتاريخ <http://www.fao.org/platform-food-loss-waste/ar/>:2022/09/25

2 - International Centre for Advanced Mediterranean Agronomic Studies (CIHEAM) and Food and Agriculture Organization of the UN (FAO), *Mediterra 2016. Zero Waste in the Mediterranean. Natural Resources, Food and Knowledge*, Paris: Presses de Sciences Po, 2016, PP 220-221.

3 - Ibid., 306.

4 - أغلب المعطيات التي اعتمدت عليها هي عبارة عن مقابلات شفوية مع وجرين خصوصا من "أهل الجامل" وأولاد عمران" وهما من الأسر الخمس المكونة لسكان مدينة وجدة القديمة، ولكن أخص بالذكر والشكر السيدة "فاطمة بوكايس" (68 سنة) على مجهودها الاستثنائي في مدنا بما احتجنا إليه من معطيات.

للتخزين في البيوت الوجدية التقليدية مكانة مركزية، تختلف بدرجات بين البيوت المرتبطة بالبساتين (الجنان)¹ والبيوت التي لا ترتبط أسرها بالنشاط الفلاحي أو تلك التي تتمركز داخل أسوار المدينة القديمة، ويتجلى ذلك أساسا في المساحة المخصصة لمكان التخزين، وأيضا في وجود بيت تخزين إضافي لدى الوجديين أصحاب البساتين محجوز فقط لتخزين ما تحتاجه المواشي، لكن القاسم المشترك بينهما؛ هو فعل تخزين المواد الغذائية في «بيت تخزين»² والتي لا تتوفر على مدار العام، أو هي من الضروريات طيلة السنة، مع استخدام نفس المبادئ التقنية وكذلك الإيقاعات الزمنية.

1-1 «بيت تخزين» (نوعان: الأول مخصص لغذاء الأسرة والثاني موجه للمواشي)

ترتبط عملية التخزين زمنيا بفصل الربيع لتصل ذروتها صيفا استعدادا لفصل الخريف وخصوصا الشتاء، وترتبط مكانيا بالحجرة المسماة «بيت تخزين»، هذه الأخيرة لا تهم مساحتها بقدر أهمية تواجدها في بيوت الوجديين، ومن مواصفاتها بالنسبة لمن يتوفرون على بساتين زراعية أمها مشيدة داخل منازلهم³ وبمواد بناء طبيعية أبرزها الطين «مُرْكُز»⁴ والخشب، ليس لها باب، إنما مجرد ستارة، وليس لها نوافذ بل فتحات صغيرة للتهوية وضعت في الجدار المناسب حسب اتجاه سطوع

1 - كل الكلمات التي وضعها بين هلالين (-) هي التي تتطابق كتابتها باللغة العربية الفصحى والدارجة الوجدية لكن مع اختلاف النطق.

2 - كل الكلمات التي وضعها بين مزدوجتين «-» هي التي تقابل النطق بالدارجة الوجدية.

3 - يتقاسم الوجديون الذين يقطنون وسط بساتينهم الفلاحية نمطا واحدا في تشييد مساكنهم، وهو ضرورة تواجد (وسط دار) أول وثاني، وكلاهما يتميز بمساحته المتوسطة أو الكبيرة وغير مسقوف، أما الأول فيوجد مباشرة بعد دخول المنزل وتحيط به حجر المعيشة، وأما الثاني يولج له عبر فضاء وسط الدار الأول بباب وفيه نجد حجرا أخرى أهمها «بيت التخزين» الرئيسة و«بيت التخزين» الخاصة بالمهائم وأيضا ممر يؤدي للبيستان وحضيرة المواشي. (معلومات مستقاة مما قدمه المستجوبون ميدانيا)

4 - «مُرْكُز»: عبارة عن جدران مصنوعة من مزيج الطين الأحمر الأجوري والتبن، يُرْكُز هذا الخليط داخل قوالب تتماشى مع شكل الجدار ومن هنا جاء اسمه. (تعريف مستقى من ملاحظات شخصية)

أشعة الشمس،¹ ذات نسبة رطوبة منخفضة، كما يُمنع دخولها إلا بإذن مسبق من الوالدين.

أما بالنسبة للوجديين الذين لم يتوفر لهم الفضاء الكافي لتشييد «بيت لخزين»، ونقصد هنا من واصلوا استقرارهم في المدينة القديمة، أو في الأحياء التي شيدت بجانبها، فهم يكتفون بتخصيص حجرة صغيرة في بيوتهم لهذا الغرض، أو حتى ركن صغير من حجرة...

يتوفر الوجديون المرتبطون ببساتينهم، والذين استقروا فيها بعد خروجهم من أزقة المدينة القديمة وما جاورها على «بيت لخزين» الخاصة بعلف الهائم أيضا، ويُخزّن فيها أساسا الخرطال² (تنطق اللام ميمًا بالدارجة = الخرطوم) والتبن والشعير والذرة والنخالة وقشور الفول المجفف المدقوق المسمى «أدلك» (مشتق من فعل دَلَك أي فَرَك)، وكذلك قشور البازلاء المجففة، وبالنسبة لهذين الأخيرين يمكن استعمالهما أيضا كسماد زراعي طبيعي إضافة إلى روث الحيوانات «لُغْبَار».

وفيما يلي التقنيات المتبعة من طرف الوجديين في تخزين موادهم الغذائية داخل «بيت لخزين» وبصنفيه:

1-2- التخزين بتقنية التعليق (خضروفواكه وأعشاب وبذور)

تتلخص هذه التقنية في تعليق مواد غذائية بخيوط مربوطة بالخشب الذي يُكوّن سقف «بيت لخزين» بعلو حوالي مترين، وهي تشمل البصل والثوم على شكل ظفائر، والرمان³ والفلفل الأحمر صغير الحجم «أنْيُورَة»، وكلها تخزن في موسم

1- يراعى في وضع النوافذ عامل التعريض، فهناك دائمة جهة شمسية وأخرى ظليلة هذه الأخيرة تصلها أشعة الشمس لفترة قصيرة جدا من النهار، بل وتكاد تغيب عنها خلال النهار كله خاصة في فصل الشتاء. ويحكم خبرة الفلاحين فهم يحددون ذلك بسهولة كبيرة.

2- يدعى أيضا بالهرطمان (القرطمان) أو الخافور أو القصبية، راجع: صوفي لأكوست، الأعشاب التي تشفي، ترجمة. ألفيرا منصور، بيروت: دار الفراشة، 2013، ص 205. وهو المعروف حاليا على نطاق واسع بالشوفان.

3- يستهلك الرمان المخزن أول مرة بعد تخزينه في مناسبة «أنْيُورَة» (تعريف مستقى مما قدمه المستجوبون ميدانيا).

جنمها، مع انتقاء أجودها وأصلحها للتخزين، إضافة إلى ما سبق يخزن بنفس الطريقة كل من النعناع الذي يجنى صيفا بشرط تركه حتى يبلغ أقصى نمو له (الواصيل) ويختار من النوع الخشن، وأيضا تخزن نبتة "اللويزة" بتقنية التعليق نفسها.

ومن المواد المخزنة بهذه التقنية نضيف أيضا بذور المواد التالية وهي: البصل، وبصل «البُورُو»¹ والخس والثوم والكرنب، والطمامطم، هذه الأخيرة تُصَفَّى منها بذورها وتوضع في شبكة دقيقة وتعلق لتجف، ولاحقا عندما يأتي موسم زرعها تُرمى في حوض؛ لتنتبت بعض الشيء، ثم تنقل لتزرع «النُقْلَةُ»² بشكل منظم في البستان.

3-1- التخزين في أواني طينية (اللحم والسمن والزيتون)

- اللحم: يذبح الخروف ويختار جزء من لحمه ليتم استهلاكه في الحين، لكن أكثر ما تبقى منه يوجه للتخزين على شكل قديد «لُخْلِيْع» وذلك بتجفيفه ثم تقطيعه لإربٍ صغيرة ليُطهى بعد ذلك في قدر ثم يضاف إليه شحمه، وشيء من الزيت والملح بكمية إضافية وقليل من التوابل والكزبرة، وأثناء عملية الطهو تقوم السيدة المشرفة على هذه العملية بإسدال فتيلة من ثوبٍ داخل القدر، فإن قطر ما علق بها، تواصل عملية الطهي، وإن لم يحدث ذلك تطفى النار، يوضع ذلك القديد في أنية طينية متوسطة أو كبيرة الحجم ليبرد، ويتحول لونه إلى الأبيض بفعل الدهون، ثم تغطى فوهة الأنية الطينية بثوب ولا يُمسَّ محتواها إلا بملعقة مصنوعة من الخشب، ومخصصة لهذا الغرض حصرا، ودائما موضوعة جانبا، ولتفادي تكرار فتح وغلق تلك الخابية، تملأ أنية صغيرة مصنوعة من الطين أيضا بما يحتاجه المطبخ لمدة معينة لضمان بقاء جودة ما بداخلها.

1. نوع من البصل الذي يتخذ شكله شكل شرائط طويلة تنتهي برأس صغيرة.
2. هي شتلة صغيرة تنمو بعد زرع البذرة، يتم نقل الشتلة الصغيرة إلى أحواض زراعية بشكل متناظر؛ ولذلك سميت "بالنُقْلَةُ".

- السَّمْنُ الحَارُّ: تستخرج الزبدة بعد رَجِّ الحليب في (الشكوة)¹ ثم يضاف إليها الملح وتوضع في إناء طيني لتتحول إلى سمنٍ حار، وتغطى بثوب نباتي يسمى (الخيش)²، ولا تمس بدورها إلا بملعقة خشبية، ويُمنع منعاً باتاً استخدام ملعقة معدنية أو الديدن، ويضاف السمن الحار عادة إلى الكسكس أو «بُرْكوكش»³.
- الزيتون الأخضر: يُختار أفضله بعد القطف، ويهشم بضربة حجرٍ واحدة، ثم يوضع في خابية طينية داخل «بيتٍ لُخزينٍ».
- الزيتون الأحمر: كذلك يُنتقى من بين أفضل الحبات، ثم يشقق بسكين ويوضع بدوره في خابية طينية مليئة بالماء في «بيتٍ لُخزينٍ».
- الزيتون الأسود: يخلط بالملح ويعبأ في الأكياس النباتية المشار إليها سابقاً (الخيش)، بعدها توضع فوق بعضها البعض، وعليها ثقل حجر يساعد على تضغط الزيتون الأسود ليخرج منه ماؤه، ثم بعد ذلك يفرش أرضاً ليتعرض لأشعة الشمس قصد تجفيفه، وتكرر هذه العملية عدة مرات حسب الحاجة، وتنتهي برش زيت الزيتون عليه ثم تخزينه داخل خابيات طينية.

1 - الشَّكْوَة: تصنع من جلد الماعز في الغالب وهي مناسبة جداً لعملية رج الحليب لاستخراج الزبدة واللبن وذلك لسهولة تمططها. (تعريف مستقى مما قدمه المستجوبون ميدانياً).

2 - الخيش: ثياب رفاق النسج غلاظ الخيوط تتخذ من مشاقفة الكتان ومن أردنه، وربما اتخذت من العصب، والجمع أخياش، قال: وأبصرت ليلي بين بردي مراجل، وأخياش عصب من مهلهلة اليمن وفيه خيوشة أي رقة. وخاش ما في الوعاء: أخرجته. ورد في: أبي الفضل جمال الدين محمد ابن مكرم ابن منظور، لسان العرب المجلد السادس س- ش، بيروت: دار صادر، 2003، ص 301. كما يعرف هذا النوع من الثوب في أرجاء مختلفة من العالم، إذ يطلق عليه بالإنجليزية Canvas وورد تعريف له في موقع المعجم الأكسفوردي كالتالي: قطعة قماش قوية غير مقصورة مصنوعة من القنب أو الكتان أو القطن أو خيوط مماثلة، تستخدم لصنع أغراض مثل الأشرعة والخيام وسطح للرسم الزيتي. (ترجمته) اطلع عليه بتاريخ: 2022/09/30، الرابط:

<https://en.oxforddictionaries.com/definition/us/canvas>

3. «بُرْكوكش»: يصنع عن طريق دعك دقيق القمح مخلوطاً بقطرات من الماء، ليصبح على شكل كريات كبيرة مقارنة مع الكسكس العادي، ثم يبخّر ويمزج مع المرق والتوابل والقطناني، ترتبط هذه الأكلة بعدد من المناسبات كزيادة مولود أو عيد المولد النبوي...

4-1- التخزين في أكياس نباتية (كيس الخيش تحديداً)

- التين المجفف: يفرش حَصِيرٌ أسفل شجرة التين؛ لتساقط عليه ثمار التين الملتوية «الكَرْمُوسُ اللأْوِيَا» التي جفت في الشجرة، ثم توضع تحت أشعة الشمس لتجف جيداً، وبعدها تخزن في الأكياس النباتية المسماة بـ: (الخيش).

- الفاول والذرة: يضاف إلى ما سبق حبات الفول والذرة اليابسين، وهما أيضاً من البذور الموجهة للتخزين بغرض زرعهما لاحقاً، وبالنسبة للفول يصنع منه أيضاً (البصارة)¹.

5-1- التخزين في أواني زجاجية وتقنيات مختلفة

يتم تخزين عدة أغذية، وبعدها أشكال في أواني زجاجية رغم قلتها في الماضي، لكن مع مرور الوقت أصبحت أكثر شيوعاً، وهي إما:

- معصورة: كزيت الزيتون: اعتمد الوجديون على إمكانياتهم الذاتية في عصر الزيتون، فبعد انتقاء أجوده من الأخضر والأحمر والأسود، والذي يوجه للتخزين بالطرائق التي سلف ذكرها، يبقى منه الأقل جودة نوعاً ما، وغالباً ما يكون نصفه، وبذلك يخصص لعملية العصر المكونة من مرحلتين كبيرتين، الأولى هي تهشيم حبات الزيتون واحدة بواحدة بضربة حجر ورميها في حفرة صغيرة مصقولة، ثم في المرحلة الثانية يسكب عليه الماء المغلي لتقوم سيدة ثقيلة الوزن، وكبيرة الرجلين برفس ذلك الزيتون، علماً أنها نظفت جيداً رجلها بالماء الساخن جداً والحجر²، وشيئاً فشيئاً يتصاعد الزيت إلى الأعلى ليتم تجميعه في أواني زجاجية إن توفرت، شريطة تغطيتها

1 - البصارة: تصنع من الفول أو البازلاء، تطبخ مع الماء والملح والتوابل والكزبرة، يضاف إليها زيت الزيتون والحرار عند التقديم، وهي أكلة شتوية لأنها تساعد على تدفئة الأبدان. (تعريف مستقى مما قدمه المستجوبون ميدانياً).

2 - الحَجَز: أو الحجر إنها صخرة كروية لكن مسطحة تشبه حجر التيمم، حجمها يناسب قبضة كف اليد وهي بين الملساء والخشنة يتم اختيارها من بين صخور الواد وتستعمل لحك الجلد أثناء الاستحمام وتحديد مناطق الرجلين والركبة والكوعين واليدين. (تعريف مستقى مما قدمه المستجوبون ميدانياً).

بثوبٍ كحماية من الضوء ولو كان قليلا. ولاحقا وبعد ظهور المعاصر، تلاشت طريقة العصر هذه بالتدريج حتى انقرضت.

- مخللة كالفلفل الحار الأخضر صغير الحجم: يوضع الفلفل الحار الأخضر صغير الحجم بعد التنظيف والتنشيف في قارورة زجاجية، نصفها ماء، ونصفها خل، ويرص داخلها جيدا، ثم تغلق القارورة، ليصبح مخللا بعد مرور مدة معينة.

- مضغوطة كالفلفل الأخضر: عندما يشارف موسم الفلفل الأخضر على الانتهاء، يجمع منه قدر معين، ويشوى على النار الموقدة بالفحم، ثم ينظف ويترك ليحفظ، بعد ذلك يدهن بالزيت العادية [زيت الصوجا]، ويكدس في علب زجاجية، بحيث لا يترك مكان لتسرب الهواء، وعند الرغبة في استهلاكه مقلبا يبقى في زيتته التي خزن بها، وإن رغب في استهلاكه بشكل آخر يغسل من تلك الزيت.

- مهروسة كالفلفل الأحمر صغير الحجم «النِّيُورَة»: هو فلفل أحمر صغير الحجم حلو المذاق، يسميه الوجديون بـ «أَنْيُورَه»، يُقَطَّعُ ويجفف تحت أشعة الشمس، ثم يهرس بـ: «المَهْرَازُ»¹ مع قليل من زيت الزيتون، تفاديا لتطاييره، ثم يخزن في قارورات زجاجية، وقد سبق الإشارة إليه في تقنية التخزين بالتعليق.

- مطبوخة كالطماطم: تقطع إلى قسمين أو أربع حسب حجمها، ثم تغلى جيدا في قدر كبير، وبعدها تُصَفَّى وتُطَحَنُ فيما يشبه الرحى اليدوية التي تعزل القشور والبذور عما تبقى من الطماطم، وبعدها ترجع للقدر قصد غليها مرة أخرى مع قليل من الملح وزيت الزيتون حتى يميل لونها للسواد؛ وبهذا تتوقف عملية الغلي، وتترك لتبرد ليلة كاملة لتخزن في قارورات ضيقة الفتحة؛ كالتى يباع فيها ماء الزهر أو الصودا.... وحتى يُحَكَّمَ إغلاقها تستعمل السدادة الفلينية، مع وضع قليل من الزيت في الأعلى لإحكام عزلها عن الهواء الخارجي.

1. «المَهْرَازُ»: وعاءٌ مجوّفٌ من الحديد أو النحاس أو غيرهما، يُدَقُّ فيه الطَّعام والتَّوابل أو الدَّواء.

6-1- التخزين فوق الأرض (القرع الأحمر)

نقصد هنا بالضبط نبتة القرع الحمراء والتي تُجنى شريطة تركها تخمّر جيداً حتى جذورها وهي في الحقل، وهذا سر صمودها طويلاً بعد القطف، بعد ذلك تُخزن ببساطة فوق الأرضية الترابية في «بيتٍ لُخزينٍ»، وكلما احتاج أصحاب المنزل شيئاً منها قطعوا جزءاً دون أن تتعرض للتعفن، كما أن بذورها أو «زُرَيْعَتَهَا» تستخرج وترش بالسكر، وتقلب في الرماد، بعدها تُجَفَّفُ قصد زرعها لاحقاً، ويكون منتجها لذيذاً حلو المذاق.

7-1- التخزين في المطامير (الحبوب: القمح والشعير)

المطامير هي مكان تخزين خارج «بيتٍ لُخزينٍ»، وتكون قريبة منه، وفي مكان من وسط الدار، هي حفر تتراوح بين 4 و10 أمتار عمقا، ويعرض متر واحد أو أكثر حسب عمق الحفرة، تُصَقَلُ جنبات الحفرة، ويوضع فيها القمح أو الشعير (الزرع)، يمكن أن تصمد لعدة سنوات علما أنها في مأمن من سيلان وجريان المياه، أو أي شيء يضر بما تحتويه. وزيادة على ما سبق هناك ميزة علاجية لحبوب الشعير المخزنة في المطامير شريطة أن تكون حائلة «الحائلة» أي قضت مدة طويلة في المظمورة، فهي توصف لمرضى ضيق التنفس إما بأكل خبزه، إذ يقال لكل من أصيب بذلك المرض: «كُوِلَ حُبْرُ الزَّرْعِ»؛ أي "كل خبز الشعير"، أو بطبخه في الماء مع عيدان من «عَرَقُ أُسُوسٍ»¹، وبعد تصفيته، يوضع في قارورة زجاجية ويشرب كل صباح.

2- نماذج من حكمة التوفير في طرائق الاستهلاك وما بعدها وارتباطها بحكم

أخرى

1. «عَرَقُ أُسُوسٍ»: عرق السوس: كلمة من أصل يوناني معناها "الجذر الحلو"، هو نبات عشبي أزهاره أرجوانية، ينمو في مناطق عديدة منها شمال إفريقيا، يحصد في فصل الخريف بعد سنتين إلى 3 سنوات من زراعته، ذو نكهة حلوة ومميزة، نظرا لاحتوائه على السكر، وله فوائد عديدة بسبب توفره على المعادن والفيتامينات.

رغم توفر الغذاء بشكل فائض في مواسم فلاحية جيدة ومتابعة، هذا لا يعني بتاتا التوقف ولو مرة واحدة عن فعل التخزين، أو معناه ضوءاً أخضرًا لشيء من التبذير أو الترف؛ لذلك تجد الأم الوجدية حريصة على طبخ ما تحتاجه أسرتها بأقصى دقة ممكنة. كما تحرص أيضا على تديير الفائض - إن وجد - والبقايا بشتى الأساليب الممكنة. باختصار يرفعن شعار: "لا شيء يرمى، لا شيء يضيع".

1-2- نموذج إعداد الخبز واستهلاكه وتديير بقاياها

لنأخذ نموذج إعداد الخبز من طرف الأمهات اللاتي اكتسبن نوعاً من مهارة التقدير¹، التي تبدأ بقياس كمية الدقيق الذي يحول لعدد محدد من الخبز باستخدام آنية تسمى (الطَّاسَةُ)، ولها واحدة إضافية مخصصة لأنواع أخرى من الطعام، وتبقى دائماً في كيس الدقيق، وعندما تلاحظ الأم في آخر اليوم بقاء خبزة أو أكثر لم تستهلك، تقوم في اليوم الموالي بإنقاص (طاسَة) من الدقيق أو أكثر؛ حتى تزيد فُرصَ استهلاك الخبز المتبقي «الخُبْزُ البَاقِي». وفي هذا السياق يشار إلى أن العائلات الوجدية لا تستهلك في الغالب الخبز في وجبة العشاء، مكتفية بأنواع الحساء المختلفة؛ ك(الحريرة) و«التَّشْيِشَة»² وغيرها.

بالرجوع إلى موضوع تديير الخبز، تعجن الأم كل يوم خليطاً من دقيق القمح الطري ودقيق القمح الصلب ودقيق الشعير، باستثناء يوم الخميس الذي يُعجن خبز الدقيق الطري فقط، والسر في ذلك أن الأفران التقليدية لا تشتغل يوم الجمعة، وخبز القمح الطري أو «الْقَرِيْنَة»³ كما يسمى، يصمد ليوم السبت عكس الخليط المعتاد.

كما تقوم بعض السيدات وتحديدًا الفقيرات بتوفير كوب واحد من الدقيق من الحصة التي تعجن كل يوم، وبعد مرور نصف شهر يجتمع لديهن كم يومين أو ثلاث، كنوع من الاحتياط في حالة عدم قدرة أزواجهن على توفير الدقيق لبضعة أيام. عندما يببت الخبز، يصبح أكثر تَبُّسًا، ولتجاوز ذلك يتم تسخينه ويُأكل مع زيت الزيتون أو يُقلى مع البيض، وهي تقنية تعلمها الوجديون من الفرنسيين الذين استقروا في مدينة وجدة، وإن لم تنجح هذه التدابير في استهلاكه، يوضع تحت أشعة الشمس ليصبح يابساً أكثر، ثم يعطى للبهائم كالمواشي بعد تكسيره لقطع تستوعبها

1. التقدير: معناها هنا قاس الشيء، وجعله على مقدار.

2. «التَّشْيِشَة»: شربة الشعير.

3. «الْقَرِيْنَة»: مشتقة من الكلمة الفرنسية La farine وهي مسحوق الحبوب.

أفواههم أو يسحق تماما ويخلط مع النخالة والماء الساخن؛ ليقدم للدجاج الذي بمجرد تناوله تُسَرَّعُ عملية تبيضه؛ وبالتالي حوّل الخبز بشكل عجيب من مادة نشوية إلى أخرى بروتينية!

2-2 - نماذج أخرى

رغم أن المطاير مليئة بقدر معتبر من الحبوب، إلا أن رب الأسرة يفتح ثغرة صغيرة جدا فيها، ويسحب بحذر كبير قدر ما يحتاجه لذلك اليوم؛ ليطحن في الرحي اليدوية في حينها دون أي نوع من التبذير.

تحرص الأمهات بشكل حازم على أن يُتِمَّ الأبناء حصتهم الغذائية، وألا يبقى شيء في الطبق، وبملاحظاتها الدقيقة تكتسب خبرة تجعلها تطبخ ما يكفي دون أي زيادة أو نقصان. إنها خبرة متراكمة وتتبلور باستمرار، وتشمل جميع شؤون الأسرة فيما يتعلق بمواردها، سواء كانت غذائية أو غيرها؛ كالألبيسة مثلا. وبشكل آلي ومنظم وتدرجي تمرر الأم هذه الخبرات إلى بناتها منذ الصغر، كما حدث معها سلفا، وهكذا، دواليك، فلا غرابة عند سماع نداء يسأل الأم عن المقدار الواجب إعداده من طعام، أو تقديم الأم توجيهات معينة ودقيقة وبنبرة فيها جدية واضحة¹ إلى بنتها، أو بناتها، من قبيل توزيع المهام وضبط المقادير في حالة انشغالها بأمر آخرى، أو عدم تواجدها في البيت.

1 - قام عالم اللسانيات والأنثروبولوجيا الشهير إدوارد ساير Edward Sapir بتصنيف هذه النقطة بالذات في المستوى الثاني للكلام ضمن خمس مستويات، وهذا المستوى الثاني هو الديناميكية الصوتية التي تنقسم بدورها إلى الرنة الصوتية، الإيقاع، الانسياب، السرعة. وكلها ذات طابع فردي واجتماعي تخزن حمولة تواصلية كبيرة أهم من مضمون الكلمات المنطوقة نفسها.

- Edward Sapir, *Anthropologie Tome 1: culture et personnalité*, trad. Christian Baudelot et Pierre Clinquart, 1921; l'Université du Québec à Chicoutimi, 2001, P26-28.

3- ارتباط حكمة التوفير بحكم أخرى من التخزين إلى ما بعد الاستهلاك (نماذج)

- حكمة الاستمرارية: تتجلى في عدة نقاط أولها استمرار وجود طعام رغم انتهاء موسمهم مع عدم تعارضه مع شرط الصحة، عكس ما يحدث الآن بإنتاج مواد زراعية في غير موسمها الطبيعي، وثانيها تخزين البذور المنتجة للطعام لضمان زرع محصول جديد الموسم المقبل، إنها استمرارية على شكل دائري.

- حكمة التكامل: تتكامل منظومة المطبخ الوجداني التقليدي بشكل متراس فعلا، فالتخزين في حد ذاته متكامل يغطي احتياجات البشر والحيوانات الأليفة في تناغم تام مع الإيقاع الزمني لليوم الواحد، وصولا إلى فصول السنة، ثم يتكامل مع المتطلبات التي يحتاجها أهل البيت وتدخل بعدها حتى البقايا في هذا التكامل لتعود إلى طاولة الأكل بشكل ما، أو لتتحول إلى غذاء للمواشي التي سينتهي بها المطاف في الموائد أيضا أو توجه للأرض على شكل سماد طبيعي، بدوره سيصبح جزءا من نباتات تنتهي هي كذلك في موائد الأكل.

- حكمة التماهي: إذا ما نظرنا بشكل شمولي، لجميع عمليات التخزين وطرائق الاستهلاك وما بعدها، وكذلك لحكمة التوفير، سنلاحظ التماهي الواضح بين نمط المطبخ الوجداني التقليدي، ونمط عيش الكثير من الكائنات الأخرى؛ كالنمل مثلا، إنه تماهي مدهش، يجعل الإنسان يعيش في انسجام تام مع بيئته الطبيعية، كجزء لا يتجزأ منها.

- حكمة الصحة: يسهل الخروج بهذا الاستنتاج عندما نجد كل ما له علاقة بالمطبخ التقليدي الوجداني من أدوات ومكونات وتقنيات لا يضر بالصحة، بل ويزيد من مناعتها، فمواد الطبخ والتخزين من الطين والخشب والزجاج... والمواد المخزنة والمستهلكة خالية من أي مواد كيميائية مضافة، وفيها توازن غذائي دقيق للغاية. يضاف إلى ذلك فعل تخزين مواد علاجية كاللوزة والشعير الحائل.

- حكمة الجمالية: رغم بساطة كل ما يتعلق بالمطبخ التقليدي الوجدي، لكن هذه البساطة بالذات هي سر جماله، جمالٌ يتجلى في تفاصيل دقيقة، ظاهرة وخفية، بالنسبة للظاهرة منها نأخذ مثال طريقة تعليق الثوم والرمان، وكيفية رص المواد المخزنة في «بيت الخزين»، مع وجود روائح زكية تزيد من جمالية المكان رغم تواضعه. أما بالنسبة للخفية، وهي الأساس عبارة عن مشاعر يصعب وصفها؛ مثل تلك السعادة التي تشع وتملأ المكان عندما تتجمع العائلة لقطف ثمارٍ أو تخزينها، أو استهلاكها أو طبخ وصفة خاصة بمناسبة معينة...

خاتمة

في ختام هذه المقالة، يتضح استنتاج كبير مفاده أن المطبخ التقليدي الوجدي كثر تراثي حقيقي، يختزن في كل ركن من أركانه حكماً وإن بدت بسيطة، لكنها في الحقيقة غاية في الأهمية؛ لأنها تمس صحتنا الفيزيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية، والمخزن في هذا كله، أن هذا التراث أصبح في حكم شبه المنقرض، لكن في المقابل لازال هناك بصيص أمل يتجلى في ظهور بعض المحاولات لإحياء هذا النمط من التغذية والطبخ، بداية من إنتاج الغذاء إلى تخزينه واستهلاكه وتوفيره وإعادة استهلاكه، أو تدويره ليعود مرة أخرى وفي أشكالٍ جديدة. هذه المحاولات التي تزوج بين إحياء هذا التراث، وبين تحديثه في نفس الآن، دون المس بجوهره، مع الاستفادة منه في التنمية الاقتصادية، وخصوصاً الشق السياحي، والصناعة التقليدية، والزراعة الإيكولوجية...

كل ما ذكر أعلاه في هذه الخاتمة، ينطبق على عموم المطبخ المغربي التقليدي، بل هناك المزيد والمزيد من الأسرار التي تضيفها كل منطقة من مناطق المغرب، وربما كل بيت من بيوته.

لائحة المصادر والمراجع

باللغة العربية:

- ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين محمد ابن مكرم. لسان العرب المجلد السادس س- ش. بيروت: دار صادر، 2003.
- لاكوست، صوفي. الأعشاب التي تشفي، ترجمة. ألفيرا نصور. بيروت: دار الفراشة، 2013.

باللغة الأجنبية:

- Sapir, Edward. Anthropologie Tome 1: culture et personnalité. trad. Christian Baudelot et Pierre Clinquart. Publie 1921, l'Université du Québec à Chicoutimi, 2001.
- International Centre for Advanced Mediterranean Agronomic Studies (CIHEAM) and Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). Méditera 2016. Zero Waste in the Mediterranean. Natural Resources, Food and Knowledge. Paris : Presses de Sciences Po, 2016.

روايات شفوية:

- عدد من المستجوبين كلهم ينتمون إلى أهل الجامل وأولاد عمران، وأهم المعطيات قدمتها السيدة "فاطمة بوكايس" وجدية من أهل الجامل وقاطنة طول حياتها بمدينة وجدة (68 سنة).

مواقع إلكترونية:

- "التصدي للفاقد من الأغذية والهدر الغذائي في الشرق الأدنى وشمال أفريقيا" عن موقع منظمة الغذاء العالمية FAO تمت زيارة الموقع بتاريخ 2022/09/25، الرابط:

<http://www.fao.org/neareast/perspectives/food-waste/ar>

- مفهومى فقد الأغذية والطعام المهدر حسب تعريف منظمة FAO تاريخ الاطلاع:
:2022/09/25

<http://www.fao.org/platform-food-loss-waste/ar>

- مقابل مصطلح "الخيش" وتعريفه باللغة الإنجليزية، اطلع عليه بتاريخ: 2022/09/30
الرابط:

<https://en.oxforddictionaries.com/definition/us/canvas>