

# ملاحظات أولية حول تاريخ التغذية في مغرب العصر الحديث القيم الحضارية والمحددات الطبيعية المتكيفة في ثقافة الغذاء

سعيد إدمان

باحث دكتوراه تاريخ وحضارة

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

جامعة القاضي عياض – المملكة المغربية



## مُلخَص

من المعروف أن الكتابة حول مسألة التغذية لدى الإنسان تكتسي أهمية كبرى، باعتبارها ظاهرة ثقافية واجتماعية، وخصوصاً حينما تلامس مسارها التاريخي، والذي يكشف عن حمولة حضارية عريقة ساهم في غناها انصهار عدة ثقافات بشرية متنوعة الأصول والأعراق في إطار انتقال العوائد بين مختلف البلدان عن طريق الهجرات. من هذه الزاوية جاءت الرغبة في كتابة هذه الدراسة البحثية، إذ أن الغاية منها هي تسليط الضوء على جوانب من تاريخ التغذية بالمغرب خلال العصر الحديث (ما بين ق 16م – ق 18م) من خلال إبراز العوائد الغذائية للإنسان المغربي، والشروط التي تتحكم في اختلافها بين مناطق البلاد، وخاصة المحددات الطبيعية والحضارية، حيث سنتحدث بإسهاب عن مساهمة العوامل المجالية والمناخية في فرض أنماط تغذية مُعينة في كل إطار جغرافي، مع التطرق لأنواع المأكولات وطرق تحضيرها، التي شكلت ركيزة أساسية في تغذية الأهالي، فضلاً عن بعض الأقوات المُكَملة، والعادات الغذائية التي تسربت إلى البلاد عن طريق المؤتمرات المتوسطة – في إطار علاقة التأثير والتأثر بين الحضارات الإنسانية - كما سنتطرق لدور التراتب الاجتماعي والتقاليد في تباين العادات والأذواق الغذائية، من خلال ثنائية موائد عليّة القوم، وموائد الشرائح الدنيا فضلاً عن أثرها على بيولوجيتهم، باتباع منهج وصفي وتاريخي يستنتق مختلف المظان التي تحفل بها الإسطغرافيا التاريخية، وخاصة كتابات الرحالة والأطباء والقناصل الأجانب.

## كلمات مفتاحية:

المغرب الحديث؛ تاريخ التغذية؛ العوائد والقيم؛ المأكولات والمشروبات؛ الإنسان المغربي

## بيانات الدراسة:

تاريخ استلام البحث: 18 فبراير 2021  
تاريخ قبول النشر: 28 فبراير 2021

DOI 10.12816/KAN.2021.222702 معرف الوثيقة الرقمي:

## الاستشهاد المرجعي بالدراسة:

سعيد إدمان، "ملاحظات أولية حول تاريخ التغذية في مغرب العصر الحديث: القيم الحضارية والمحددات الطبيعية المتكيفة في ثقافة الغذاء"، - دورية كان التاريخية، - السنة الرابعة عشرة - العدد الحادي والخمسون، مارس 2021، ص 161 - 172.

Twitter: <http://twitter.com/kanhistorique>

Facebook Page: <https://www.facebook.com/historicalkan>

Facebook Group: <https://www.facebook.com/groups/kanhistorique>

Corresponding author: [idhmanesaid@gmail.com](mailto:idhmanesaid@gmail.com)

Editor In Chief: [mr.ashraf.salih@gmail.com](mailto:mr.ashraf.salih@gmail.com)

Egyptian Knowledge Bank: <https://kan.journals.ekb.eg>

**Open Access** This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons license, and indicate if changes were made.

نشرت هذه الدراسة في دورية كان التاريخية للأغراض العلمية والبحثية فقط، وغير مسموح بإعادة النسخ والنشر والتوزيع للأغراض تجارية أو ربحية.

## مُقَدِّمَةٌ

عادات السكان في الأكل والشرب، وبالتالي لا مناص من استغلالها، مع أخذ الحيطة والحذر في التعامل معها.

لقد لعبت العوامل الطبيعية دور مهما في فرض أنواع معينة من التغذية، وهذا ما يُفسر المكانة الريادية للشعير ضمن القوات اليومي للمغاربة. فقد استعاض سكان جبل شيشاوة عن قلة القمح بأكل الشعير<sup>(١)</sup>. كما شكل الشعير بالنسبة لساكنة إيليغ " عماد المعيشة؛ ولا يعرف القمح بعض الأضياف إلا في بعض الديار"<sup>(٢)</sup>.

أما ساكنة بعض السهول الأطلنطية، وسفوح الجبال<sup>(٣)</sup>، فأتخذوا من القمح وجبات على شكل أحسية أو خبز أو كسكس، في حين سُجل استهلاك الذرة بكثرة خلال بعض السنوات العجاف<sup>(٤)</sup>. أما الأرز فلم يحظ بأهمية كبرى في تغذية المغاربة، فلم تكن "لهم نهمة في أكله"<sup>(٥)</sup>.

وبالنسبة لأهل بعض المناطق الشمالية، التي تفتقر إلى الموارد الفلاحية والمواشي كترغة وبادس - نظرا للبرد القارس والجفاف - فقد دأبوا على تناول العنب والزبيب، حيث كانوا يحضرون منه كمية عظيمة من الخمر<sup>(٦)</sup>، كما يستهلكون القطني، فقد شكل حساء الفول [البيصارة] طبعا محبوبا لدى ساكنة منطقة غمارة، حيث يعتبرونه أحسن قوت.

وفيما يخص الفواكه فقد لعب دورها وظيفة غذائية هامة، فشملت المناطق الرطبة والشبه الجافة على حد سواء<sup>(٧)</sup>، وسمحت بالتغيير في الوجبات الغذائية نظرا لكثرة أنواعها ورخص أسعارها ومذاقها الطيب، إضافة إلى تتابع مواسم نضجها وفترات استهلاكها على امتداد ثمانية أشهر في السنة تقريبا. وهو ما يوضحه الجدول التالي<sup>(٨)</sup>:

الفترة التي يظهر فيها الإنتاج	طبيعة الإنتاج
أواخر إبريل	الكرز
أواخر ماي	التين
أواخر يونيو	العنب
يوليوز	التفاح - الإجاص - المشمش - البرقوق
غشت	التين (الثانية) - التين - العنب الجاف (الزبيب)
شتنبر	التين - الخوخ
أواسط أكتوبر	التفاح - الرمان - السفرجل
نوفمبر	الزيتون

من المعلوم أن الكتابات التاريخية التقليدية كانت في عمومها منصبة على تدوين ما يدور في قصور السلاطين والملوك والأمراء، والإشادة بانتصاراتهم في ميادين الحروب وساحاتها، والإطناب في سرد منجزاتهم ومآثرهم، والتأريخ للقادة السياسيين والعسكريين المقربين من دوائر السلطة وكل من يدور في فلكها، وهو أمر يستمد سوءاته من كونه جاء على حساب أخبار باقي الفئات الاجتماعية الدنيا، وهي كما هو معروف تشكل القاعدة الأوسع من المجتمع. وهذا ما خلق لدى العديد من الدارسين الرغبة الجامحة في إنارة هذه الجوانب المسكوت عنها في إطار تناهج التاريخ مع مختلف العلوم الأخرى، لخلق مخارج متعددة للانحياز المعرفي والمنهجي الذي وسم الكتابة التاريخية الكلاسيكية لفترة طويلة. ولعل تاريخ التغذية يشكل واحدا من أهم القضايا التي أصبحت تنال حظوة واضحة في ورش وكتابات الباحثين والمهتمين بالعلوم الإنسانية والاجتماعية.

من هذه الزاوية ارتأينا دراسة جوانب من تاريخ التغذية بالمغرب خلال العصر الحديث، إذ ما يزال هذا الموضوع بكرا في حقل الكتابة التاريخية، وأنه ليس ترفا فكريا إثارة القول فيه، خاصة عندما يرد الحديث عن الشروط الطبيعية والحضارية التي كانت تتحكم في القيم والعوائد الغذائية بالبلاد، واختلاف ثقافتها من منطقة إلى أخرى، ومن طبقة إلى أخرى. ممارسات غذائية برزت من خلالها تباينات: الفئة العالمية/ الفئة الشعبية. فئة الفترفين/ فئة الكاحدين. الحاكمين/ المحكومين.

## أولاً: المناخ كعامل مهم في اختلاف العادات الغذائية

لا يخامرنا شك في أن الإشارات التاريخية التي تشير إلى النظام الغذائي في الاسطغرافيا التقليدية، كان حضورها متفاوت الأهمية من مُصنّف إلى آخر، فالمصادر الإخبارية لا تذكر غذاء الساكنة في أغلب الأحوال إلا في حال حدوث مجاعة، أسفرت عنها ظرفية طبيعية أو سياسية، وكتب المناقب والتراجم تقدم بعض الأغذية التي كان يتناولها الصلحاء ورجال التصوف، لكن العامة كانت على هامش التدوين في كتاباتها باستثناء حالات نادرة. أما شهادات الرحالة الأجانب، فتتصف في أغلبها بالغلو والرغبة في إظهار تخلف المغاربة في ظروف معيشتهم، لكنها تظل منجما غنيا بالمعلومات حول

أشار شارل دو فوكو *Foucauld* إلى دور التراتب الاجتماعي في اختلاف العادات الغذائية، فعند حديثه عن منطقة تازناخت بجنوب البلاد، أشار إلى أن الفقراء يتغذون على دقيق الشعير ولكن كل ذي يسر كان يتغذى على دقيق القمح<sup>(٢٢)</sup>.

أما المختار السوسي، فقد أشار إلى أن الإلغيين كانوا يقدمون الخبز كهدية في المناسبات والأفراح، مضيفاً القول بأن الخبز عندهم أنواع أشهرها؛ الخبزة الكبيرة، وتسمى (توفديلت) وبها تغد النساء من أسرة إلى أسرة؛ كما يتزود بها المسافر فتبقى معه أياماً إلى أسبوع؛ ومن أنواع الخبز الرقاق، وخبزة الكانون، وهو أفضل ما يؤكل في الإيغ، علاوة على خبز الفران الذي يهيا للأعراس والضيوف<sup>(٢٣)</sup>.

فيما يخص الكسكس، فكان يعتمد بدوره على دقيق الحبوب، فإذا كان هو الوجبة المفضلة عند المغاربة، فإن هوست *Host* ميز بين طبق الفئات العليا، الذي يُصنع من دقيق القمح وتُضاف إليه لحوم البقر والضأن والماعز، والبيض المسلوق والخضر المطبوخة، والسمن والزعفران<sup>(٢٤)</sup>. وطبق الفقراء الذي لا يحتوي إلا على دقيق الشعير وبعض الخضر. ولا نعدم الإشارة إلى وجبات أخرى كالحريرة المصنوعة من دقيق القمح والقطاني، والتي كانت طعاماً تتناوله العامة والخاصة بكبريات المدن كفاس ومراكش، كما تتناول هذه الفئات الدنيا الاسفنج، وشحوم البقر والغنم والماعز في فصل الشتاء عوضاً عن الزبدة والسمن، وفي بعض الحالات النادرة يستهلكون قطعاً من اللحم المسلوق مع العسل واللوز (المروزية)<sup>(٢٥)</sup>.

أما فيما يتعلق بسكان قرى الشمال الشرقي، فقد كانوا يعتمدون على الشعير في استهلاكهم اليومي حيث شكل الخبز وجبتهم المفضلة، ويتم تناوله مع العسل والسمن والزيت، كما يقتاتون على بعض الفواكه التي يتم تجفيفها كالعنب والتمر والجوخ، حيث يحتفظ بها طوال السنة وتعتبر طعاماً شهياً<sup>(٢٦)</sup>.

واعتماد سكان إينولتان على تحضير أحسية متنوعة من الحبوب، يُضاف إليها في بعض الأحيان شيء من الزيت أو السمن، كما كانت تتخذ منها بعض الفطائر والقلايا. بيد أن الخبز لم يكن الغذاء الأساسي لديهم، ولدى ساكنة جبال الأطلس، فكان يؤكل وحده، أو ببعض الدهون<sup>(٢٧)</sup>، أما ساكنة إيليج فكانوا يحبذون وجبة تتكون من "الدقيق الملتوت بالحليب تدعى بوفى" وهي تشبه العصيدة، التي كانوا يحضرونها من جريش الذرة البيضاء، ويصب عليها الحليب حالة إنضاجها. ثم تطبخ طبخاً جيداً، ليتم تناولها بالزبدة ولبن جيد<sup>(٢٨)</sup>.

كما لا تخلو الإشارات المصدرية التي تدل على أهمية الفواكه في تغذية الساكنة، فكان المتصوفة في جبل الحديد يقتاتون الفواكه والماء<sup>(٢٩)</sup>. وتحدث كتب المناقب عن وجبة زهيدة للنسك، مكونة من خبز وعنب، أو خبز ورمان<sup>(٣٠)</sup>. أما لامبرير فقد ذكر بأن جل ساكنة المغرب، تعيش من الفواكه، والخبز الأسود<sup>(٣١)</sup>.

وفيما يتعلق بالخبز، يظهر عموماً أن استهلاك المغاربة لها، لم يحظ بإقبال مهم، إلا في بعض المناطق، كتارودانت التي كانت ساكنتها يقتاتون على جميع أنواع الخضر الطرية واليابسة<sup>(٣٢)</sup>. ومدينة فاس التي اتخذ أهلها من الخضروات عنصراً مهماً في مائدتهم، وتهافتوا على شرائها، ويبدو أن أسعارها كانت تتناسب مع قدرتهم الشرائية، حيث تعرض أسواق المدينة "كل يوم خمسمائة حمل من الجزر واللفت، وأكثر من ذلك أحياناً، يباع منها كمية هائلة. ومع أن هذين النوعين مرغوب فيهما كثيراً كما قلت، فإنهما يباعان عادة بثمان بخس"<sup>(٣٣)</sup>.

على أن مختلف المصادر التاريخية تتحدث في أغلبها عن الخبز، والعصيدة والكسكس، كقاعدة للأطعمة المغربية سواء في المدن أو البوادي، وهي تتركز أساساً على كل أنواع الحبوب. أما القطاني والفواكه وغيرها فكانت أغذية مكملة<sup>(٣٤)</sup>. في حين كان شراب معظم المغاربة يتكون من الماء ولبن الماعز<sup>(٣٥)</sup>.

## ثانياً: التراتب الاجتماعي (معطى حضاري مُحدّد لطبيعة الأطعمة وموائدها)

لقد وردت إشارة عند الإفرائي، تتحدث عن خبز عالية القوم، يذكر فيها أن أحمد بن إبراهيم الدرعي دخل عليه أعيان لكتاوة لزيارته، " فأطعمهم التمر وخبز الحواري الخالص مع السمن والعسل... فقيل له: يا سيدي أين يكون في درعة خبز الخالص؟ فقال لهم: إنما مدته أخت لنا في الله من مدينة فاس"<sup>(٣٦)</sup>. وذكر *Windus* أن خبز الأغنياء لذيذ جداً، وخاصة المعمول من دقيق فاس، وهو مشهور ببياضه. أما خبز الفقراء، فهو عبارة عن خليط من حبوب سوداء خشنة تبدو أكبر من حبة القمح، وهي شديدة السواد وريثة<sup>(٣٧)</sup>.

وأشار الفنصل الدنماركي جورج هوست *Host*<sup>(٣٨)</sup> في العقد السابع من القرن ١٨م، إلى أن العادات الغذائية تعتمد بشكل رئيسي على الحبوب. ففي الصباح، جرت العادة أن يتناول المغاربة حساء ساخناً، يُصنع من الدقيق والماء وقليلاً من الزيت والملح. عند الظهر يأكلون الخبز مع العنب والتين والبطيخ، فخبز الأغنياء يمتاز بالجودة، ويبدو أنه مصنوع من القمح، أما خبز الفقراء فهو رديء ويُصنع من الشعير<sup>(٣٩)</sup>، وقد

وفي مقدمتها ما يرتبط بتصفية السكر<sup>(٣٣)</sup>. ويبدو أن المغاربة كانوا يُفضلون العسل، في تحلية الأطعمة عوضا عن السكر<sup>(٣٤)</sup>. هذا يجزنا للحديث عن عادات غذائية ارتبطت بالسكر، وهنا نتحدث عن استهلاك الشاي، والذي أشارت إليه مصادر مغرب القرن ١٨م، وهو ما تعكسه بعض النصوص الفقهية والأدبية، التي تبرز الخلاف الفقهي بين العلماء حول مشروعية استهلاك هذا المشروب. وقد مدح الفقيه أبو حفص عمر الفاسي (١١٢٥-١١٨٨ هـ / ١٧١٣ - ١٧٧٤ م) شرب الشاي نظرا لفوائده<sup>(٣٥)</sup>، في حين أن الفقيه أحمد بن محمد الفاسي (١١٦٦-١٢١٣ هـ / ١٧٥٣ - ١٧٩٩ م)، ذكر ولع أهل المغرب بشرب الشاي، لكنه عارض ذلك، محذرا من سلبات استهلاكه على القدرة الشرائية للناس، والوقوع في الإسراف " .. فإنه عمت به البلوى أو كادت أن تعم بشرب أتاي، وهو بأغلى ثمن في الغالب. وقد جعل الناس كلهم يتكلفونه، ولا يخلو مجلس منه، ولا إكرام ولا غير ذلك بدونه، وفيه من السرف ما لا يخفى "<sup>(٣٥)</sup>.

في نفس السياق أورد صاحب المعسول نصا في هذا الصدد جاء فيه: " قدمت إلينا أواني الاتاي على العادة، فقال لنا [الشيخ عابد بن عبد الله البوشواري] دونكم والاتاي، فاني تركته منذ مدة مديدة، فقلت له ولمه؟ أيدك الله بتقواه، فقال لشبهة فيه شبيهة بالحرمة، وذلك أنه قدم على بعض العوام الذين يخدمون فيه بباريس، وسألته عن حاله وحال السكر، فأخبرني أنه معصور بعظام الجيف وغيرها، معقود بعد ذلك بالدم المسفوح، في أخبار غير ذلك غريبة منكرة، فسكت، ثم سألتني ما نظركم أنتم فيه. فقلت إنه كما في علمكم تكلم فيه من تقدمنا من فحول زمان ظهوره نظما ونثرا. تصريحاً وتلويحاً، فمن مبيح له ومن محرم ومن متوقف."<sup>(٣٦)</sup>

هذا النص يحيل على أن المغرب عرف استهلاك الشاي والسكر، وليس وليد الفترة التي عاش فيها صاحب المعسول، ويبين كذلك الخلاف الفقهي حول تناول الشاي، لكن هذه المرة ليس من باب الإسراف واستنزاف أموال العباد، بل من زاوية شبهة الطهارة، حول كيفية صناعته وتصفيته بالعظام البشرية وغيرها<sup>(٣٧)</sup>.

ولا نعدم الإشارة إلى الشهادات الأجنبية، فالقنصل الفرنسي شيني *Chénier* ذكر بأن المغاربة كانوا يتهافتون على الشاي، لأنه يقوم بتدفئة الجسم، مشيرا إلى ولعهم بهذا المشروب<sup>(٣٨)</sup>.

فيما يهتم منطقة الريف، فقد اشتهرت دون غيره من مناطق المغرب باستهلاك السمك المملح في البوادي بجبالها وبسائطها، وبيعه في أسواقها. ويظهر هذا في ارتفاع أسعاره، لدرجة أن رائحة السردين تفوح من الجدران والأزقة. ولم يقتصر صيد الأسماك واستهلاكها على السواحل بل اشتهرت مدن داخلية كفاس، بوجود استهلاك أصناف متعددة كالسردين بالبصل أو السمك بالجوز أو الحوت بالعسل، وبيع السمك المشوي والمقلي بكثرة في أسواقها<sup>(٣٧)</sup>.

### ثالثاً: المأكولات والمشروبات تحت تأثير تيارات التلاقح الحضاري

من الملاحظ أن اعتماد المغاربة على الأسماك في هذه الفترة، ضمن وجباتهم الغذائية لم يتجاوز هذه المناطق المذكورة، رغم أن الثروة السمكية للسواحل المغربية شكلت أحد الدوافع الاقتصادية التي دفعت البرتغال والإسبان للتنافس حول المصائد المغربية، لكن من غير المستبعد أن تكون موائد الخاصة أو العامة قد تأثرت بالأنماط الأندلسية منذ العصر الوسيط، أو ما يعرف بانتقال الأغذية في حوض البحر الأبيض المتوسط، وهو ما عبر عنه فرناند بروديل *Braudel* عندما أكد أن النباتات واللحوم ووصفات الطبخ كلها ثروات ثقافية، " فقد شكل التبادل المستمر للثروات الثقافية قاعدة بين الحضارات الراقية والحضارات شبه الراقية. هذا ما يفسر الاسفار والتنقلات. فالكل يتحرك.. أساليب التفكير والتصور والفعل، جزئيات اللباس والسكن، وحتى وصفات الطبخ الأكثر بساطة"<sup>(٣٨)</sup>. وقد تحدثت مجموعة من الدراسات عن أهمية البيئة البحرية المغربية من خلال ثرواتها السمكية، وقدم الاعتماد عليها في تغذية المغاربة<sup>(٣٩)</sup>.

وتستري الانتباه ملاحظة مهمة، وهي أن المصادر لا تشير إلى السكر ضمن الوجبات الغذائية لدى العامة على حد سواء، على الرغم من إنتاجه الضخم خاصة في القرن ١٦م، لدرجة أن الفشتالي قال بأن تارودانت كانت محاطة ب " معاصر السكر الجائمة حواليتها جنوم أهرام مصر يتقاصر عن تشييدها أولوا القوة من عاد وثمرود"<sup>(٣٩)</sup>. وأشار مجهول البرتغالي إلى أن بلاد سوس غنية بالسكر<sup>(٣٩)</sup>، كما توصلت إحدى الدراسات إلى أن الطفرة التي عرفها اقتصاد المغرب، خاصة في عهد السلطان السعدي عبد الله الغالب يُعزى إلى أهمية قطاع زراعة وصناعة السكر، نظراً لتشديد قرى ومدن صناعية. وبشكل أكبر في عهد المنصور، حيث استفاد هذا القطاع من خيرة الأرقاء المسيحيين، خاصة منهم البنادقة، بفعل التقنيات التي جلبوها،

إن هذا النص التاريخي الذي جاء على لسان أحد المداحين [القرن ١٧ م] يعرض لبعض الأطعمة ومناطق انتشارها، وهو يكشف عن دور الأنساق الثقافية لمختلف الفئات في تشكل أصناف الطعام وأذواقها أو ما يُعرف بـ "الإحساس الغذائي" على حد تعبير جاك لوتمان <sup>(٤٩)</sup> Lautman، كما يبرز النص بأن النظام الغذائي كان يفرز أنماطا غذائية تستجيب لما تقدمه البيئة الجغرافية وشروطها. فالإنسان في حقيقة الأمر، لا يمكن التعرف عليه من خلال ما يأكل فقط، بل أيضا انطلاقًا من محيطه الجغرافي. وهو ما دفع الجغرافيين البريطانيين إلى تغيير المثل الألماني "قل لي ما طعامك، أقول لك من أنت"، إلى صيغة جغرافية "قل لي أين تأكل أقول لك من أنت" <sup>(٤٩)</sup>. كما يحيل هذا النص على غلبة الطبع والعادة على السلوك الغذائي، مع الاضطرار إلى الخروج عن المألوف، وخصوصا أثناء ظروف الفاقة، المُشار إليها في النص، والتي لا تحدث إلا تحت ضغط موجات الجفاف ونتائجها الكارثية، ما يُجبر الإنسان على التكيف مع ظرفية الأزمة وانتهاك المحظور، خوفا من الهلاك، واليوسى نفسه، عاش في فترة حبل بالأزمات الديمغرافية الخطيرة، كما ورد في طبقات الخُصيكي أن أبو عمرو المراكشي (ت. ٩٧٤ هـ / ١٥٦٧ م) كان "ممن صعب الشيخ عبد الكريم الفلاح... وكانت له همة رفيعة في إطعام الطعام، فلا يدخل أحد زاويته إلا بادر الخدام له بإحضار الطعام على قدر الداخل، فسائر الناس يأكلون خبز الشعير وما وجد من الفواكه معه، وفي الصباح الدشيش، وفي المساء الكسكس، ومن هم أعلى مرتبة يأكل خبز البر وطلاصة التمر والعسل واللحم والثريد والدجاج، ومن هو أعلى قدرًا من الطبقتين يقربون له الحسو المتخذ من لباب الخالص وفصوص البيض بالقرفة والزعفران، ولحم الطأن المطبوخ بالجزر واللفت والسلجم، وأنواع الفواكه التي لا توجد في خزائن الملوك" <sup>(٤٩)</sup>.

يبدو من أول وهلة، أن هذا النص يبرز أن الأطعمة راعت التراتب الاجتماعي بين الشرائح الاجتماعية، بمعنى أن هناك تمايزا في إطعام الوافدين على شيوخ الزوايا والصلحاء يقوم على ثلاثية: عامة المجتمع، وصفوة القوم، وصفوة الصفوة. وإذا كنا نُقرب تحكم التراتبية الاجتماعية في العديد من الوجبات الغذائية، فإن هذا النص على ما يبدو لم يكن الغرض منه وضع تصنيف وتفاضل بين هذه المكونات المجتمعية، بقدر ما يحيل على أن هذا الاستهلاك الغذائي قد خضع للعادات والطبائع <sup>(٤٩)</sup>، وهو ما نلمسه في نص تاريخي، يتحدث عن أبي بكر الدلائي (ت. ١٠٢١ هـ / ١٦١٣م)، الذي كان على طريقة شيخه أبو

وإذا كان استهلاك السكر والشاي ضمن المائدة المغربية في النصف الثاني من القرن ١٨م مسألة لا يرقى إليها الشك، وحيث أننا نرجح دخول الشاي منذ أواخر القرن السابع عشر. عن طريق الهدايا التي كانت تأتي بها البعثات السفارية إلى السلطان وحاشيته <sup>(٥٠)</sup>، فإن إشارة شني وغيره لا تنهض حجة على أن استهلاك هذا المشروب قد عرف انتشارا واسعا بالبلاد - على الأقل قبل النصف الثاني من القرن التاسع عشر <sup>(٤٩)</sup>، فهم كتبوا بدرجة أولى عما عاينوه في بعض المدن الساحلية - حيث نجد التواصل والاحتكاك بالأوروبيين - كتطوان وطنجة والرباط والصويرة، وفي المدن الداخلية كمراكش وفاس أثناء مجالستهم لكبار المسؤولين في المخزن والأعيان. وبالتالي يمكن القول إن استهلاك الشاي والسكر كان محصورا في إطار ضيق ممثل في الشرائح العليا ببعض المدن الكبرى فحسب <sup>(٤٩)</sup>.

## رابعًا: ثقافة الأكل (خاضعة للعادة والطبائع أم تحددها العتبارات الجغرافية؟)

إن الحديث عن التغذية، وبعض الشروط المتحكمة في اختلافها، يحيلنا لنص تاريخي قيم أورده اليوسى حيث جاء فيه: "ودخلت في أعوام الستين وألف مدينة مراكش عند رحلتي في طلب العلم وأنا إذ ذاك صغير السن، فخرجت يوما إلى الرحبة أنظر إلى المداحين، فوقف على رجل مسن عليه حلقة عظيمة، وإذا هو مشغول بحكاية الأمور المضحكة للناس. فكان أول ما قرع سمعي منه أن قال: اجتمع الفاسي والمراكشي والعربي والبربري والدرابي فقالوا: تعالوا فليذكر كل منا ما يشتهي من الطعام، ثم ذكر ما تمناه كل واحد بلده، وما يناسب بلده، ولا أدري أكان ذلك في الوجود أم شيء قدره، وهو كذلك يكون، وحاصله أن الفاسي تمنى مرق الحمام، ولا يبغى الزحام، والمراكشي- تمنى الخالص واللحم الغنمي، والعربي تمنى البركوكش بالحليب والزبد، والبربري تمنى عصيدة انلي وهو صنف من الذرة بالزيت. والدرابي تمنى تمر الفقوس في تجمدرت وهو موضع بدرعة يكون فيه تمر فاخر، مع حريرة أمه زهراء، وحاصله تمر جيد وحريرة.

ولو عرضت هذه الحريرة على العربي لم يشربها إلا من فاقة، إذ لا يعتادها مع الاختيار، ولو عرضت العصيدة على الفاسي لارتعدت فرائضه من رؤيتها، وهكذا" <sup>(٤٩)</sup>.

والقناصل والرحالة الأجانب وغيرهم. وإذا ما استحضرننا استقرار أغلب الأعيان والبيوتات الكبرى وأفراد البيت الحاكم في هذه المدينة، فإن هذه الخصائص السوسيو-اقتصادية أفرزت عقلية تحبذ المتعة والترف لدى ساكنة المدينة، تجلت في مظاهر الحياة اليومية، وفي القلب منها السلوك الغذائي من حيث وفرة وتنوع الوجبات الغذائية، واعتمادها على اللحوم، مرتين في الأسبوع بالنسبة للعامة، ومرتين في اليوم بالنسبة للخاصة<sup>(٥٠)</sup>، فاستهلاك اللحوم مؤشر يدل على المستوى المعيشي والمركز الاجتماعي. لكننا لا نتوفر على أرقام حول هذا الاستهلاك، وكذلك أسعار المواد الغذائية في فترة الوفرة. فوجود إشارات من هذا النوع، تسمح بالإحاطة بتاريخ الأسعار، وحجم الثروة، والتفاوتات في أنماط الطبخ.

وفي واقع الحال، لا يوجد دليل على أن الفئات الاجتماعية الدنيا في أغلب الحواضر، كانت وجباتها الغذائية أغنى وأحسن حالاً من سكان البوادي، فقد ظل غذائهم رتيباً ومتواضعاً، يركز على الجبوب، بما لها من "صفة مقدسة، وتمثل هدية من الله بامتياز، كما تصاحب أعمال الزراعة المرتبطة بها، مجموعة من مظاهر الاحترام، إن تذييرها كان تديناً حقيقياً"<sup>(٥١)</sup> حسب تعبير جوين *Jouin*. فاستهلاك اللحوم لم يكن إلا بصورة استثنائية، اتخذت طابعاً موسميّاً أو احتفاليّاً، وهو ما عبر عنه المختار السوسني عندما قال: "في غالب الأسر لا ترى اللحم إلا في عيد الأضحى. أو إذا وزع أهل القرية بذيحة يجتمعون عليها في مثل عاشوراء. أو إذا كانت حفلة من الحفلات التي تُقام سنوياً على المشاهد المحترمة؛ ولم نكن نعلم في صغرنا من يدوم اللحم في دارهم إلا دار الرئيس الإيغشاني القديم؛ وتظاهرها دار الفقيه علي بن عبد الله؛ ثم تتلوها دارنا أحياناً إن حضر والدنا وكثيراً ما يغيب؛ وإلا فبقى شهراً أو أكثر لا نذوق مرقة"<sup>(٥٢)</sup>. ولم تخرج نتائج الدراسات الميدانية التي أنجزها كل من مونطاني وبيرك عن هذا الإطار<sup>(٥٣)</sup>. ف"الإنسان هو ما يأكل" *Der Mensch ist was er ist*. هكذا عرف المثل الألماني الإنسان<sup>(٥٤)</sup>. فتغذيته هي مؤشر على مكانته داخل الإطار الاجتماعي، والمستوى الحضاري بصفة عامة.

إن هذا السلوك الغذائي الهزيل من الناحية الاجتماعية، هو الذي يشرح التقشف الذي طبع أطمعة المتصوفة والصلحاء، ودعوة هؤلاء لمريديهم بعدم الاستجابة فوراً للرغبة في الأكل والشرب، حتى يألفوا الجوع ويتخذوه طعاماً للروح، ف"الغلو في قوت البدن مذموم"<sup>(٥٥)</sup>. أو كما عبر عن ذلك ابن خلدون، عندما ربط بين ثقافة الجوع لهاته الفئة المجتمعية وبين طبيعة

عمرو المراكشي. في إطعام الناس حسب طبقتهم، حيث جاء فيه: "وكان كثير الإطعام أمراً خارجاً عن الوصف، ومبايناً للعادة واللاف. وكان يطعم الناس على طبقتهم وما يناسب حالهم في جودة الطعام ورداءته، على سنة إطعام شيخه أبي عمر وطريقته. فقال له إنسان: إن طعامك فيه الرياء، فإن سيدي فلانا إنما يطعم الناس سواء. فقال له: من حسب الناس سواء، فليس لحمه من دواء، فإن الناس أصناف، وكل واحد ما اعتاده في الغذاء، فالبدوي الذي ألف الطعام الغليظ من الدخن وشبهه إن أطمعته الرقيق لم يشبعه وبات جائعاً، والحضري الذي ألف الرقيق إن أطمعته غيره لم يقبل عليه ولم يتسوغه وبات جائعاً، وإن بات أحدهما جائعاً ولم أطمعه ما يجب فقد أهنته ولم أكرمه. وقال النبي (ﷺ): من كان يومن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه"<sup>(٥٦)</sup>.

كما أكد اليوسي نفسه، في موضع آخر هذه المسألة، عندما قال "اختلفت طباع الناس في الطعام باختلاف الإلف والعادة، فكل يستمرئ ما يألفه من الطعام ويشتهي ويغاف الآخر"<sup>(٥٧)</sup>. إن ارتباط الثقافة الغذائية في جوانب منها بالطبائع والعادات، مسألة لا يمكن دحضها، فالحكماء العرب بدورهم أكدوا على هذا الجانب، فقد ارتبطت التغذية عند ابن خلدون بنمط العيش، وما يُسفر عن تلك العلاقة التفاعلية للإنسان مع محيطه الإيكولوجي من تعود على نوع أو أنواع من الأطعمة<sup>(٥٨)</sup>.

تظهر هذه النصوص والإشارات المصدرية التي أسلفناها، بساطة النظام الغذائي لدى السواد الأعظم من الساكنة. نظام شكلت فيه المواد النباتية وخاصة الجبوب حجر زاويته، وتحكمت في ذلك بدرجة أولى محددات طبيعية أهمها المناخ والبيئة الإيكولوجية. فأفرزت عادات غذائية ترتبط بالفصول المطيرة الباردة، وأخرى تتكيف مع الفصول الجافة والحارة. نظام يجب التمييز فيه بين ما يطغى على الوجبات، وبين ما يقل أو يندم، أو ما يتغير تبعاً للموقع الجغرافي وطبيعة التضاريس والتربة والبيئة المائية. عوائد غذائية قامت في معظمها على قاعدة سد الرمق، خوفاً من هاجس المجاعة والهلاك، الذي يترى بالأرواح في ظروف الجفاف والقحط. أعراف غذائية، خضعت كذلك لاقتصاد القلة، وترهل تقنيات العمل وأنماط العيش، إضافة إلى المحددات الذهنية والفوارق الاجتماعية والقدرة الاقتصادية للأفراد.

فالحوضر الكبرى كمدينة فاس على سبيل المثال، استفادت من دينامية اقتصادية، تشهد عليها كثرة الأسواق وتوافد التجار

السوس وغمارة. فتجد هؤلاء أحسن حالا في عقولهم وجسومهم".<sup>(١٢)</sup>

من هنا تكمن أهمية نتائج الأبحاث التي أنجزت في البيولوجية التاريخية، وعلى سبيل المثال لا الحصر، الدراسة التي أنجزها كل من بريسك Bresc و إيرمارد Ayrnard، والتي توصلت إلى أن غذاء بلدان البحر الأبيض المتوسط في هذه الفترة كان نباتيا في المقام الأول، وظل الخبز الوجبة المألوفة داخل هذا المجال، ونظراً لسوء التغذية لدى الشرائح الدنيا ببلدان البحر الأبيض المتوسطي، والنقص الذي تعرفه الجيوب من مادة الليسين [Lysine] - من الأحماض الأمينية التي تُعادل البروتين الحيواني - رغم أنها تعد المصدر الرئيسي للبروتينات والسعرات الحرارية والكربوهيدرات، فإن البقوليات ومنها الفول والحمص والعدس، كانت تحتوي على مادة الليسين وتعوض هذا الخصاص بنسبة لا تقل عن ٢٠ إلى ٢٢% من البروتينات الأخرى النباتية، فهذه البقوليات هي - حسب تعبير هذين الباحثين - "لحم الفقير"<sup>(١٣)</sup>. وشكلت الفواكه الطازجة والمُجففة، والأعشاب مصدراً مهماً للطاقة، بتوفرها على الفيتامينات والسكريات والمعادن. أما الألبان ومشتقاتها، والبيض، فتمكن الجسم من بروتين يعمل على تخفيف نقص اختلال توازنه الغذائي<sup>(١٤)</sup>.

وقد أشارت فالنسي Valenci أن ظروف الجفاف والفحط، كانت تؤثر بشكل كبير على البناء البيولوجي للإنسان المغربي "الذي كان يعيش أساساً على حبوبه، ويقتات على المأكولات النيئة". فعلى الرغم من بساطة وعدم التنوع في أغذية ساكنة المجال المتوسطي قبل فترة الاستعمار. فإن ذلك يتم تداركه في أيام الأعياد، والمناسبات العائلية والدينية. فعلى سبيل المثال، كانت وجبة كسكس مع اللحم، والخضر والتوابل، توفر للجسم ما يُعادل ١٥٠٠ وحدة من السعرات الحرارية<sup>(١٥)</sup>. وأنه بغض النظر عن خصائص التغذية من البروتين الحيواني، فإن القمح والشعير والذرة والصرغو، كانت تسمح للجسم بامتصاص معدلات مهمة من هيدرات الكربون<sup>(١٦)</sup>.

وقد استنتج أحد الدارسين أنه "بفضل هذه الأطعمة النباتية، استطاع سكان مغرب ما قبل الاستعمار الحفاظ على التكامل البيوكيميائي لأبدانهم"<sup>(١٧)</sup>.

وتستمد هذه المعطيات البيولوجية، قيمتها في تفسير جوانب من المشهد الديمغرافي للمغرب في هذه الحقبة، بمعنى أن المصادر المعاصرة، وردت فيها شهادات تضم بين ثناياها شذرات تتوافق مع ما ذكرناه، حيث ذكر الوزان بأن سكان جبل

عيشها، بالقول أنها تجسد "المتقشفين من أهل البادية والحاضرة ممن يأخذ نفسه بالجوع والتجافي عن الملاذ أحسن دينا وإقبالاً على العبادة من أهل الترف والخصب".<sup>(١٨)</sup> والدلائل على هذا الطرح، موجودة في ثنايا المصادر المعاصرة، فعبد الله ابن حسين الرقي "كان قوته اثني عشرة ثمرة كل يوم، وقدر ثلاث لُقْم من الطعام، وجرعات من الحساء، ولا يفطر إلا يوم الجمعة"<sup>(١٩)</sup>، أما أحمد بن محمد السائح الحاحي، فقد "كان عيشه من كسور الخبز التي تفضل على الفقراء، صواما للدهر على كبر سنه"<sup>(٢٠)</sup>. وكان أحمد بن إبراهيم التمكروتي "يصوم يوماً ويفطر يوماً... وكان قوته سبعة عشرة ثمرة... وكان لا يفارقه حساء العدس"<sup>(٢١)</sup>. أما الشيخ رحال الكوش فكان "يعيش على نبات البرية ويذخر زريعة الخردل لقوته"<sup>(٢٢)</sup>.

على أن هذا الطبع الغذائي المتقشف، وحرمان الذات من لذة اللحم والأطعمة التي تزينها، ما هو إلا مرآة تعكس الحرص على الكفاف، وتكشف عن هاجس شبح الكوارث الديمغرافية الذي يطارد هؤلاء، فالجفاف والقحط نذير شؤم بحلول جوع ماحق، ما يدفعهم للاقتصاد في سنوات الوفرة ومحاولة نهج سلوك الادخار، فأحلام الأطباق المليئة باللحوم على تنوعها، وقذور السمن والعسل لتحليتها، والتي تعج بها كرامات أهل الصلاح والولاية، ما هي - في اعتقادنا - إلا عزاء عن الإملاق والخصاصة.

## خامساً: أثر التغذية على البناء البيولوجي للإنسان المغربي

ويمكن القول أن مأكولات عموم المغاربة كانت نباتية بدرجة أولى، وعلى الرغم من أنه نظام غذائي هش سوسيوبيولوجيا، ولم يكن متنوعاً بالقدر الكافي الذي يسمح بامتصاص الجسم لأنواع مختلفة من البروتينات والفيتامينات، إلا أنه لا يخلو من مزايا صحية، بفعل تناول أطعمة نيئة أو شبه مطهية، وقلّة المواد الدهنية التي تسبب أضراراً لبدن الإنسان، وهو ما تنبه له العلامة ابن خلدون، عندما أكد على أن سكان الحواضر "المخصبين العيش المنغمسين في طبيباته" كانت عاداتهم في تناول أغذية كثيرة، تُضر بصحة الإنسان، نظراً لأن "رطوباتها تولد في الجسم فضلات رديئة ينشأ عنها بعد أقطاره في غير نسبة، وكثرة الأخلط الفاسدة العفنة، ويتبع ذلك انكشاف الألوان وقبح الأشكال من كثرة اللحم".<sup>(٢٣)</sup> خلافاً لسكان البوادي الذين كانوا من "المتقشفين في عيشهم المقتصرين على الشعير أو الذرة، مثل المصامدة منهم وأهل

## خاتمة

وفي مطلق الأحوال، يمكننا أن نلخص أهم النتائج التي توصلنا إليها من خلال هذا العمل، وهي كالتالي:

أن تغذية الإنسان المغربي خلال العصر الحديث، كانت تتحكم فيها العديد من الشروط والاعتبارات، منها ما يرتبط بالإطار الطبيعي والمناخي، ومنها ما يتعلق بالمكانة الاجتماعية للأفراد، وبعضها الآخر خاضع للطبائع والعادات والأذواق، وكلها أنساق ثقافية تُعبر عن وعاء تاريخي حضاري موغل في القدم.

أن الأوصاف الفيزيولوجية التي جاءت في كتابات الأجانب، دليل على أن الأطعمة النباتية شكلت عماد تغذية المغاربة، فهي التي أعانتهم على محاولة التكيف إلى حد كبير مع شروط المحيط الإيكولوجي، ومجابهة قساوته عبر نمط بيولوجي مُعين - بسطنا فيه القول - بصورة أثارت اندهاش الرحالة، والمستكشفين والأطباء الأوروبيين. على أنه يبقى نظامًا غذائيًا رتيبًا، بفعل الإكراهات الطبيعية والمناخية التي تفرض القلة في المردود والإنتاج، ونظرًا لضعف المستوى السوسيو اقتصادي، فقد شكل كبحًا حال دون تنوع العوائد الغذائية بالقدر الذي يضمن تزويد الجسم بمواد عضوية وبروتينية كافية ومتوازنة. ومما لا ريب فيه أن الإنسان المغربي، كان يهدف أولاً وقبل كل شيء إلى سد رمقه وحاجته، ليمارس بكل صعوبة كفاح البقاء على قيد الحياة.

## توصيات

تبقى هناك جوانب مهمة تحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة فيما يخص تاريخ التغذية، كدراسة أسعار الأقوات في الأزمنة العادية والأزمنة العسيرة، ورصد الموقف الفقهي من بعض العادات الغذائية من خلال كتب النوازل، فضلاً عن تدبير الأقوات من طرف السلطة الحاكمة، وزعماء الزوايا والمتصوفة زمن الجوائح -في إطار أعمال الغوث والتكافل التي يقدمونها للفئات المنكوبة- وأبعاده السياسية.

سكسوية " كانت شيخوختهم قوية خالية بطبيعتها من العلل التي تحملها معها السنون، فهم يسرون وراء بهائمهم إلى أن يدركهم الموت... " (١٨). وأضاف مارمول بأنهم "يعيشون كالمتوحشين بصحة جيدة، بحيث أنهم عندما يبلغون من العمر مائة وستاً وعشرين لا يظهرون مسنين...ومن العجب كيف يرتدون ملابس قليلة يتقون بها هذا البرد الشديد... " (١٩). وشكلت القوة والرشاقة خصائص بدنية اتصف بها أهل جبل بني منصور (٧٠) وبني ورياگل (٧١).

وأشار ونديوس جون سنة ١٧٢١م، إلى أن عموم المغاربة كانوا "يتوفرون على بنية قوية، أعضاؤهم ضخمة وقاماتهم تفوق قليلا قامات الأوروبيين.. نشيطون يبذلون جهدًا كبيرًا في العمل. فالمبعوث الذي يذهب من تطوان إلى مكناس.. يقطع كل هذه المسافة بسرعة كبيرة...وهم يتمتعون بصبر مدهش خلال العمل. يتحملون فصل الصيف وبرد الشتاء ومطره بشكل يثير الإعجاب...وهؤلاء الرجال عمومًا نحيلو الأجسام، لا يتناولون إلا القليل من الطعام، ويترودون خلال رحلة تدوم سبعة أو ثمانية أيام بزداء ضئيل جدًا" (٧٢). ثم أشار الجراح الإنجليزي لامبرير في العقد التاسع من القرن ١٨م، إلى أن اتساع حجم ملابس المغاربة، يجعل من تحديد أوصافهم الجسمانية بشكل دقيق أمرًا صعبًا، مضيئًا بأنه رغم ذلك يمكن " القول بصفة عامة أن أجسادهم نحيفة، وطوال القامة" (٧٣).

ولاحظ أن البربر "يعيشون داخل الكهوف بالجبال، وهم مفعمون بالحيوية" (٧٤). ثم أكد القنصل الفرنسي شنيي Chénier في نفس الفترة، أنه من الطبيعي أن تجد بأن " المغاربة؛ سواء تحت تأثير طبيعة التربة أم جودة الأغذية، هم نحاف الأبدان" (٧٥).

وأبرز التقرير الطبي الذي أنجزه كيرن Kern قبل فترة الحماية، أنه بغض النظر عن رداءة الظروف المعيشية والصحية لمجموع سكان البلاد، فإنهم يتصفون بالنشاط والحيوية والتحمل "ولاحظت في كل مكان...أنهم عراة يحملون حمولات ثقيلة ويمشون بخطى سريعة" (٧٦).



## الاحالات المرجعية:

(11) Lemprière William ( G ), « Voyage dans l'Empire de Maroc et le Royaume de Fez, fait pendant les années 1790 et 1791 », trad de l'Anglais par M.De Sainte Suzanne, Paris, 1801, p: 53.

(12) ديبكو دي توريس، م.س، ص 167.

(13) الوزان، "م.س"، ج 1، صص 235-236. يشير الأستاذ التوفيق أحمد أن الإينولتانيين كانوا يتناولون اللفت والجزر بكثرة، نظرا لكونهما غلة فصل الشتاء، حيث يكون الفلاح قد فرغ يده من الزرع، وهو ما تبينه عقود بيع الأملاك في الأطلس خلال القرن 19 م، حيث تضم رسوم بيع أراض مقابل كميات من الجزر بصفة خاصة. راجع دراسته: "المجتمع المغربي في القرن التاسع عشر (اينولتان 1800 - 1912)", منشورات ك.أ.ع.إ بالرباط، مطبعة النجاح الجديدة - الدار البيضاء، ط 3، 2011 م، ص 320.

(14) حول أغذية المغاربة في مغرب ما قبل الحماية، راجع: رويان بوجمعة، "الطب الكولونيالي الفرنسي بالمغرب 1912 - 1940"، منشورات دار الأمان-الرباط، مطابع الرباط نت، 2013. صص 27 - 33.

(10) ديبكو دي توريس، "تاريخ الشرفاء"، م.س، ص 109.

(11) الإفرائي الصغير محمد بن الحاج، "صفوة من انتشر من أخبار صلحاء القرن الحادي عشر"، تقديم وتحقيق عبد المجيد خيالي، مركز التراث الثقافي المغربي-الدار البيضاء، ط 1، 2004، ص 149.

(12) وندوس جون، "رحلة إلى مكناس"، ترجمة عن الإنجليزية زهراف إخوان، منشورات عمادة جامعة المولى إسماعيل، 1993. صص 05 - 01.

(13) درس علم اللاهوت، وكان دبلوماسيًا ورحالة، غادر كوينهاغن بصحبة السفير المغربي تهاامي مدون، وأقام في الرباط، وعين بعد تصفية الشركة الدنماركية - الأفريقية قنصلاً للدنمارك في مدينة الصويرة، ما بين عام 1710 و عام 1718 م، وتنقل خلالها في بعض المدن والبيوادي المغربية، وأتقن اللغة العربية، وقد حل بقصور السلطان في مراكش وفاس، وأصبح صديقاً للسلطان محمد بن عبد الله.

(14) Høst Georg, « Relations sur les Royaumes de Marrakech et Fès: recueillies dans ces pays de 1760 à 1768 », traduction: Frédéric Damgaard et Pierre Gailhanou », Préface: Jean- Luis Miège, Editions LA PORTE, Rabat, 2002, pp: 63-64.

(15) دو فوكو شارل، "التعرف على المغرب 1883-1884"، ترجمة المختار بلعربي، منشورات الجمعية المغربية للتأليف والترجمة والنشر، دار الثقافة، ط 1، 1999، ج 1، ص 10.

(16) السوسني محمد المختار، م.س، ج 1، ص 40.

(17) تحدثت أغلب المصادر الأجنبية عن العادات الغذائية للمغاربة، من منظور التمييز بين أكل الفقراء، وأكل عليا القوم الذين يشتركون مائدته، بحكم مهمتهم كسفراء وقناصل وأطباء وغيرهم، وقد ركزوا على وجبة الكسكس، وبعض المواد الغذائية المكملة، حيث تحدث شنيبي

(1) الوزان الفاسي الحسن بن محمد، "وصف إفريقيا"، ترجمه عن الفرنسية، محمد حجي ومحمد الأخضر، منشورات الجمعية المغربية للتأليف والترجمة والنشر، الطبعة الثانية، دار الغرب الإسلامي، بيروت - لبنان، ج 1، الطبعة 2، 1983، ص 140.

(2) السوسني محمد المختار، "المعسول"، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، 1961، ج 1، ص 44.

(3) Rosenberger ( B ), « Cultures complémentaires et nourritures de substitution au Maroc.XV°-XVIII° siècles », in A.E.S.C, N° 3-4, 1980, p: 483.

(4) كما حدث في جفاف عام 1100 هـ / 1738-1739 م. الرباطي الضعيف محمد بن عبد السلام، "تاريخ الضعيف: تاريخ الدولة العلوية السعيدة"، تحقيق وتعليق وتقديم أحمد العماري، نشر دار المؤلفات، ط 1، 1986، ص 140.

(5) العمري، شهاب الدين أحمد بن يحيى بن فضل الله، "مسالك الأبصار في ممالك الأمصار: السفر الرابع «ممالك اليمن والغرب الإسلامي وقبائل العرب»"، تحقيق د. حمزة أحمد عباس، أبو ظبي- الإمارات العربية المتحدة: المجمع الثقافي، ط 1، 2002، ص 194.

(6) الوزان، "م.س"، ج 1، ص 326 و ص 333. نضيف أنه في حالة سقوط المطر أو كان ضباب أو ندى، فإن العنب لا يجف كما ينبغي، حيث يقوم ساكنة بعض جبال الأطلس، بجعله خمرًا مطبوخة لشرايهم. أنظر: كاريخال، "م.س"، ج 1، ص 30. مجهول البرتغالي، "م.س"، ص 38.

(7) الوزان، "م.س"، ج 1، صص: 169 - 170؛ 333، 370. مجهول برتغالي، "وصف المغرب أيام مولاي أحمد المنصور"، ترجمه هنري دو كاستري، نقله عن الفرنسية: محمد مزين وعبد الرحيم بنحادة، المطبعة: دار تيمل للطباعة والنشر- مراكش، ط 1، 1990، صص: 38، 57-58؛ 70، 71، 79، 70، 83. دي توريس ديبكو، "تاريخ الشرفاء"، تعريب محمد حجي ومحمد الأخضر، منشورات الجمعية المغربية للتأليف والترجمة والنشر، مطابع سلا، 1988، ص 174.

De Castries Henry: « Une Description du Maroc sous le règne de Molay Ahmed el Manssour », 1919. p: 89.

التاسفاتي عبد الله ابن إبراهيم، "رحلة الوافد: لحظات من تاريخ أدرار ن-درن (أطلس مراكش) وسوس في القرن 12 الهجري / 18 الميلادي"، تحقيق أزيكو علي صدقي، منشورات ك.أ.ع.إ بالقنيطرة، سلسلة: نصوص ووثائق رقم 1، 1993، ص 174.

(8) مزين محمد، "فاس وباديتها" مساهمة في تاريخ المغرب السعدي 1049-1137"، منشورات ك.أ.ع.إ بالرباط، جزءان، ط 1، 1981، ج 2، ص 398.

(9) الوزان، "م.س"، ج 1، ص 112.

(10) الفاسي محمد العربي، "مرآة المحاسن من أخبار الشيخ أبي المحاسن"، دراسة وتحقيق الشريف محمد حمزة بن علي الكتاني، منشورات رابطة أبي المحاسن ابن الجد، ط 1، الدار البيضاء، 2003، ص 212.

(28) Braudel Fernand , « Alimentation et catégories de l'histoire », in: A.E.S.C. 16 (e) année, N.4, 1961, pp: 723 – 728, p: 723.

(٢٩) أورد قدوري الطاهر إشارات متنوعة عن الثروة السمكية كعنصر رئيسي في تغذية المغاربة في العصر الوسيط، كما تحدث عن الموقف الفقهي من تناول الأسماك، وطرق المحافظة على جودتها، إضافة إلى طرق تحضير طبق طجين السمك، والقلي والشبي، وذكر استعمالات أخرى كاللادوي والزينة، وبعض المعتقدات كالتقديس والتبرك بالحوت، واعتقادات أخرى لها علاقة بالذهنيات. راجع مقاله: "السمك والتغذية في المغرب الوسيط"،

دورية كان التاريخية، ع ١٠، ٢٠١٠، صص ٥٩-٦٥.

- ذكر الأستاذ اليزاز محمد الأمين أن الثروة السمكية التي تزخر بها السواحل المغربية، تعتبر من بين الاعتبارات الموضوعية التي شجعت البرتغاليين والإسبانيين على محاولة الاستيلاء على مجموعة من الثغور المغربية، وأجبت التنافس بينهما، وبالرغم من ذلك فإن البرتغاليين هم أول من سيهتم باكتشاف أسراب السمك الموجودة في المجالات البحرية المغربية خصوصاً الجنوبية، فمنذ أواخر القرن الخامس عشر عمد البرتغاليون إلى إنشاء عدة مستعمرات على الساحل المغربي، وكان الدافع الأساسي لإقامة الكثير منها هو استغلال الموارد البحرية المغربية. راجع: "التنافس الإسباني البرتغالي للصيد في المياه المغربية بين القرن الخامس عشر والقرن التاسع عشر"، ضمن مجلة التاريخ العربي، ع ٤٩، ٢٠٠٩، صص ٣١ - ٥٠، صص: ٣١ - ٣٨.

- ذكر André Simoneau، أن غنى السواحل المغربية بموارد الصيد كان معروفا لدى المغاربة منذ عصور موعلة في القدم، ولا أدل على ذلك، هو أنواع الأسماك التي تبرزها الرسوم الصخرية ولوحات الفسيفساء الباقية إلى حد الآن. راجع:

«- Le poisson, symbole du finistère atlasique A. Simoneau, in Hesp, Vol.VI, 1965, p. 53-79.»

- تحدث الأستاذ التازي سعود عن أن الصيد المائي البحري والنهري شكل دعامة لاقتصاد المغرب القديم، وأن الطون والاسقمري كانت مأكولات محبذة لدى المغاربة، كما ذكر بأن الشابل عرف قديماً بلحمه المستطاب، بل جازف بالقول أنه كان يجفف ويملح ويحمل على البغال في أكياس إلى أسواق الداخل. راجع: التازي سعود محمد، "محاولة في الإقتصاد المغربي في عهد الملك يوبا الثاني وابنه بطليموس ٢٥ ق.م - ٤٠ ق.م"، مجلة المناهل، إصدار وش.ث. الرباط- المغرب، ع ٢٦، ١٩٨٣، صص: ١٢-١٣-١٤.

(٣٠) الفشتالي عبد العزيز أبو فارس، "مناهل الصفا في مآثر موالينا الشرفا"، دراسة وتحقيق د.عبد الكريم كريم، مطبوعات وأ.ش.إ.ث. الرباط، ١٩٩٣، ص ٢٥٤.

(٣١) مجهول البرتغالي، "م.س"، صص ٥٧ - ٥٨.

(٣٢) الكنتوري عائشة و للاصفية العمراني، "زراعة وصناعة السكر بالمغرب من خلال نصوص تاريخية: ق.م - X (e) - XVI (e) م، ضمن مجلة أمل، ع ٤٣، م.س، صص ٧٤ - ٧٥.

Chénier عن أن النساء كن مكلفات بطحن الحبوب بواسطة رحى مكونة من حجريين دائريين، ويقمن بطهيه بطريقة سيئة، ثم يذكر بأن "الكسكس" يعتبر الطعام المفضل لدى المغاربة، حيث يتم تحضير دقيق القمح أو الشعير على شكل حبيبات صغيرة، ليتم طهيها بواسطة البخار، تطبخ معه الخض واللحم أحياناً، كما يستهلك المغاربة الكسكس مع الحليب والسمن.

- Chénier Louis « Recherches sur les Maures et histoire de l'Empire de Maroc », T.III, Paris, 1787, p: 104 - 105.

- كما تطرق الأسير مويط جرمان لمهارة النساء في تهيئ الكسكس، وأنه كان يحتوي على كمية من اللحم الجيد، كالدجاج، والبقر والغنم، الذي يتم طهيه، ليصب في طبق، ثم يدهن بالسمن قدر الكفاية، ويصب عليه مرق الخض.

للمزيد حول طريقة تحضير الكسكس، راجع: مويط جرمان، "رحلة الأسير مويط"، ترجمه إلى العربية د.محمد حجي ود.محمد الأخضر، منشورات دار المناهل للطباعة والنشر، وزارة الثقافة، مركز الدراسات والبحوث العلوية، الريصاني، ١٩٩٠، ص ٦٣.

- يتحدث بريثويت جون Braithwaite - أحد أعضاء البعثة الإنجليزية التي زارت تطوان سنة ١٧٢٧ م - عن أنواع الطعام الذي قدمه لهم الحاج لوقاش - أمين المصالح الجمركية بتطوان - في إحدى ضيعاته، في نواحي تطوان، قائلاً: "تناولنا الغذاء تحت شجرة ضخمة، أما الوجبة فقد اشتملت على مقدار كبير من اللحم، والسمك، والدجاج...بالإضافة إلى كسكس ممتاز". راجع: "تاريخ الثورات في إمبراطورية المغرب بعد وفاة السلطان الراحل مولاي إسماعيل"، ترجمة ودراسة مادني مينة، أطروحة لنيل دبلوم الدراسات العليا في التاريخ، ك.أ.ع.إ. بالرباط، السنة الجامعية ١٩٩٩ - ٢٠٠٠ م، ص ١١٣.

(23) Høst Georg, « Relations sur les Royaumes.. », op.cit, pp: 64 – 65.

(٢٤) الوزان، "م.س"، ج ١، ص ٣٥٩. نشير إلى أن تجفيف الفواكه واللحوم وغيرها ظاهرة معروفة في هذه الفترة، وقد وردت إشارات كثيرة بخصوص هذا الجانب: الوزان، م.س، ج ١، صص ١٦٩ - ١٧٠؛ ص ٣٣١ و ٣٧٠. ديكو دي طوريس، م.س، ص ١٦٧. كاربخال مارمول، "إفريقيا"، تعريب محمد حجي، محمد زبير، محمد الأخضر، أحمد التوفيق، أحمد بنجلون، جزءان، منشورات الجمعية المغربية للتأليف والترجمة والنشر، مطبعة المعارف الجديدة، الرباط، ١٩٨٤، ج ١، ص ٣٠.

(٢٥) التوفيق أحمد، "المجتمع المغربي.."، م.س، ص ٣٣٢.

Massignon Louis, « Le Maroc dans les premières années du XVI<sup>e</sup> siècle Tableau Géographie d'après Léon L'African », Ed, Typographie Adolphe Jourdan Alger, 19٠٠, p: 118.

(٢٦) السوسني المختار، "المعسول"، م.س، ج ١، ص ٤٥ و ص ٤٧.

(٢٧) الوزان، م.س، ج ١، ص ٣٢٦ و ص ٣٣٣.

- Massignon louis, op.cit, p: 118 -121.

سبيل المثال لا الحصر، حمل قنصل إنجليزي سنة ١٧٦٦ م الشاي والسكر إلى حضرة الباي بتونس. وكان غزو هذه المنتجات - المترفة - للأسواق بطيئا، ولم يدخل إلى بيوت الشرائخ الدنيا في المجتمع إلى في نهاية القرن ١٩م  
- Valenci Lucette, « **Consommation et usages alimentaires en Tunisie aux XVIII (e) et XIX (e) siècles** », In: A.E.S.C, 30(e) année, N. 2 – 3, 1975, pp: 600 – 609, p: 603.

(٤٠) أورد ميج جون لوي Miège كميات وأسعار السكر والشاي المستوردة بالمغرب، في الأوقات العادية وفترات الأزمات الديمغرافية، وخاصة منذ عام ١٨٧٠ م. للمزيد حول الموضوع راجع:

- Miège Jean-Louis, « **Le Maroc et l'Europe (1830 – 1894)** », T.III, Editions La Porte, Rabat, 1989, pp: 246 – 253 ; pp: 413 – 418.

(٤١) يشير جوين Jouin إلى أن الشاي دخل إلى المغرب في القرن ١٧ م، فأنحصر استهلاكه بين عليّة القوم، فشكل عادة أرسقراطية، طوال قرنين من الزمن، إلى أن انتشر استهلاكه بين سائر المجتمع في القرن ١٩ م، فأصبح يرتبط بالفئات البسيطة في المجتمع.

Voir: Jouin Jeanne, « **Valeur symbolique des aliments et les rites alimentaires à Rabat** », Hesp.T. XLIV, 3e – 4 e Trimestre, 1957, pp: 299 – 327, p: 300.

(٤٢) اليوسفي الحسن ( المتوفى عام ١١٠٢ هـ)، " **المحاضرات في الأدب واللغة** "، تحقيق وشرح محمد حجي وأحمد الشراوي إقبال، دار الغرب الإسلامي- بيروت، ط ٢، ٢٠٠٦، صص ٢٠٢ – ٢٠٣.

P, Essai sur la sensibilité Jacques, « **Aron J.Lautman (٤٣) alimentaire à Paris au XIXe siècle** », note bibliographique, Revue française de sociologie, Année 1969, Vol 10, N° 3, p: 392.

(44) Houbaida Mohamed, « **Le Maroc Végétarien: 15 (ème) - 18 (ème) Siècles. Histoire et biologie** », Editions Wallada, Casablanca, 2008, p: 90.

(٤٥) الحضيكي، محمد بن أحمد، (ت. ١١٨٩ هـ / ١٧٧٥ م)، " **طبقات الحضيكي** "، تقديم وتحقيق أحمد بومزكو، جزءان، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، ط ١، ٢٠٠٦، ج ١، ص ١٦٨.

(٤٦) يذكر الأستاذ حبيدة محمد أن هذا النص، يدل على تمايز اجتماعي واضح في النظام الغذائي، لكن مُقابلة نصوص أخرى لليوسفي وتلامذته تبين أن القصد منه ليس وضع تصنيف في هذه الأطعمة، وإنما يرمي الإشارة إلى العادة والطبائع التي تتحكم في نوع التغذية. " **بؤس التاريخ: مراجعات ومقاربات** "، منشورات دار الأمان، ط ١، ٢٠١٥، ص ١٢٨.

(٤٧) القادري محمد بن الطيب، " **نشر المثاني لأهل القرن الحادي عشر والثاني** "، تحقيق محمد حجي وأحمد التوفيق، مطبوعات دار المغرب للتأليف والترجمة والنشر، ١٩٧٧، ج ١، ص ١٦٨. أما الإفرائني فاكتفى بالقول: " وكان ( أبو بكر الدلائي ) يطعم الطعام، الذي لا يعهد في بلاده،

(٣٣) أورد الأستاذ لقبائبي توفيق أن قصب السكر كان يعصر في معاصر حجرية كمعاصر الزيتون، ويخترن سائله أو يطبخ فيستخرج منه العسل الذي يستعمل لتحلية الوجبات الغذائية. راجع: لقبائبي محمد توفيق، " **الأهمية الاقتصادية لمادة السكر خلال العهد السعدي** "، مجلة أمل، مطابع الرباط نت، ع ٤٤، ٢٠١٥، ص ٥٢.

- أما الباحث استيتو محمد فيذكر أن السكر لم يشكل مادة غذائية مهمة لدى المغاربة خلال العصر السعدي، خلافا للأوروبيين الذين يستهلكونه بكثرة، ويعتبرونه مادة كمالية رفيعة، لا يقدر عليها إلا المترفون. راجع دراسته: **صناعة السكر خلال العصر السعدي: محطة ضائعة في التاريخ الاقتصادي والاجتماعي المغربي**، مجلة ك.أ.ع.إ. بالقيظرة - جامعة ابن طفيل، ع ٨، ٢٠٠٨، ص ٦٤ و ٦٩.

(٣٤) أورد: الأخصر محمد، " **الحياة الأدبية** "، م.س، ص ٣١٠.

(٣٥) الأخصر محمد، " **الحياة الأدبية** "، م.س، ص ٣٢٩.

(٣٦) السوسي المختار، " **المعسول** "، م.س، ج ٣، صص ٣٠٠ – ٣٠١.

(٣٧) تطرقت بعض الدراسات الحديثة لتجارة المحظور، وعلى رأسها استغلال العظام البشرية في تصفية السكر، وبعض المواقف التي أثارها، ونورد هنا بعض النماذج:

- أشار الباحث بوزويطة سمير إلى انحراف بعض التجار المغاربة من التجارة في عظام الحيوانات، إلى الإتجار في عظام الأموات، عن طريق نبش القبور، وتهريبها إلى الأوروبيين، وخاصة عبر المدن والموانئ الأطلسية، حيث تستخدم في بعض الصناعات، ومن أهمها تكرير السكر، وذلك خلال القرن ١٩ م، ومطلع القرن ٢٠ م، ناعتا إياها بمرحلة " **كنظر بند العظام البشرية** ". " **قضايا شائكة في تاريخ المغرب: تجارة العظام البشرية خلال القرن التاسع عشر ومطلع القرن العشرين** "، منشورات ك.أ.ع.إ. سايس - فاس، مطبعة سايس-فاس، ط ١، ٢٠١٣ – ٢٠١٤، صص ١٢ – ١٦.

- يذهب أمري مرسل في نفس الإتجاه، ويوضح أنه بعد الإستيلاء على الجزائر سنة ١٨٣٠ م، نبش قبور المسلمين لاستخراج عظام الموتى، حيث كان المالطيون يعرضون خدماتهم على رجال الصناعة في مارسيليا، والذين كانوا يحتاجون إلى فحم العظام لتبييض السكر، وكانت ترسل عبر السفن إلى مصانع مارسيليا. وقد خلفت هذه التجارة ردود أفعال، كشهادة الطبيب الفرنسي سيغو Segaud بمارسيليا في مارس ١٨٣٣م، تؤكد صحة هذه المسألة، كما أن وزير البحرية الذي أمر الوكيل المدني جونتيل دوبوسي Gentil de Bussy باتخاذ إجراءات فعالة لوقف هذه التجارة، إذا ثبت صحة ذلك.

راجع: أمري، " **استغلال عظام المسلمين في تصفية السكر** "، تعريب عبد الجليل التميمي، المجلة التاريخية المغربية ( للعهد الحديث والمعاصر )، ع ١، ١٩٧٤، تونس، صص ٩ – ١١.

(38) Chénier, « **Recherches...** », op.cit, pp: 208 – 209.

(٣٩) أشارت فالنسي لوسيت إلى أن استهلاك الشاي ببلدان المغرب العربي، كان مقتصرا على الفئة الحاكمة في القرن ١٨ م. وكان يُقدم كهدية للحاكم وحاشيته. فعلى

- تاريخ تونس الاجتماعي: إعداد مجموعة من الباحثين، تنسيق د. الهادي التيمومي، المجمع التونسي للعلوم والآداب والفنون بيت الحكمة، ص ١٨٣
- (٥٥) الحضيكي، "طبقات الحضيكي"، م.س، ص.٤.
- (٥٦) ابن خلدون، "م.س"، ص ١٤٢.
- (٥٧) الإفرائني، "صفوة من انتشار.."، م.س، ص ١٤٠.
- (٥٨) نفسه، ص ٢٣٨.
- (٥٩) الحضيكي، "طبقات الحضيكي"، م.س، ص ٦٤.
- (٦٠) ابن عسكر محمد الشفشاوني، "دوحة الناشر لمحاسن من كان بالمغرب من مشايخ القرن العاشر"، تحقيق محمد حجي، منشورات دار الغرب للتأليف والترجمة والنشر، الرباط، ط ٢، ص ١٩٧٧، ص ١٠١.
- (٦١) ابن خلدون، "المقدمة"، م.س، ص ١٤١.
- (٦٢) نفسه، ص ١٤١.
- (63) Aymard Maurice et Bresc Henri, «Nourritures et consommation en Sicile entre XIV (e) et XVIII (e) siècle», In: Mélanges de l'Ecole française de Rome. Moyen-Age, Temps modernes, tome 87, n°2. 1975, pp. 535 – 581, p: 538.
- (64) Ibid, p: 577.
- (65) Valenci Lucette, «Consommation et usages alimentaires en Tunisie aux XVIII (e) et XIX (e) siècles», In: A.E.S.C, 30(e) année, N. 2 – 3, 1975, pp: 600 – 609, p: 600.
- (66) Ibid, p: 601.
- (67) Houbaida Mohamed, «Le Maroc Végétarien..», op.cit, p: 86.
- (٦٨) الوزان، "م.س"، ج ١، ص ١٤١.
- (٦٩) كاربخال، "م.س"، ج ٢، ص ٦٦.
- (٧٠) نفسه، ج ٢، ص ٢٤٦.
- (٧١) نفسه، ص ٢٥٥.
- (٧٢) وندوس، "رحلة إلى مكناس"، م.س، ص ٤٢.
- (73) Lemprière, «Voyage dans l'empire de Maroc...», op.cit, p: 245.
- (74) Ibid, p: 141.
- (75) Chénier, «Recherches historiques...», op.cit, p: 191.
- (٧٦) كيرن إميل، "رحلة مراقب صحي إلى المغرب ١٩١١ م"، ترجمة وتقديم بوشعيب الساوربي، منشورات القلم المغربي، ٢٠١١، ص ٤٣.

- وينزل الناس منازلهم، ويعطي لكل قوم ما يناسبهم كما كان شيخه يفعل، فإذا لامه أحد في التفرقة بين الناس. قال له: « من جعل الناس سواء فليس لحمقه دواء ». الإفرائني، "صفوة من انتشار.."، م.س، ص ١٠٦.
- (٤٨) اليوسفي الحسن، "المحاضرات.."، م.س، ج ١، ص ٢٠١.
- (٤٩) يقول ابن خلدون في هذا الصدد: " وأصل هذا كله أن تعلم أن الأغذية وإيلافها أو تركها إنما هو بالعادة، فمن عود نفسه غذاء ولاءمه تناوله، كان له مألوفاً وصار الخروج عنه والتبديل به داء ما لم يخرج عن غرض الغذاء بالجملة كالسموم واليتوع وما أفرط في الانحراف، فأما ما وجد فيه التخذي والملاءمة، فيصير غذاء مألوفاً بالعادة. فإذا أخذ الإنسان نفسه باستعمال اللبن والبقل عوضاً عن الحنطة والحبوب حتى صار له ديدناً، فقد حصل له ذلك غذاء واستغنى به عن الحنطة والحبوب من غير شك ". المقدمة، ج ١، "م.س"، ص ١٤٣.
- (٥٠) الوزان الحسن، "م.س"، ج ١، ص ٢٥٢ - ٢٥٣. ولا ننقصنا الإشارات بخصوص مسألة غنى أطعمة صفوة القوم، وكثرة اللحوم والمواد التي تزين أطباقها وتعمل على تحليتها، حيث تحدث صاحب الإتحاف عن تموين " الدار العالية بالله بمكناس " أو دار المخزن، قائلاً: " فمن لحم الضأن مياومة أربعة قناطير، وست وسبعون رطلا، ومن الخضر المختلفة ستون قفة، ومن السمن المذاب سبعة قناطير وسبع وسبعون رطلا... ومن القرفة خمسة أرطال. ومن أثمان الزعفران مائة وسبعة عشر ثمنا ومن الزيت خمسمائة وثمانية عشر رطلا... ومن الشحم ثمانية عشر قنطاراً وخمس وأربعون رطلا. ومن الزيت لتقلية الخليج مائتا قلة واثان وثمانون قلة، كل قلة كيلها عشرون ليطر". راجع: ابن زيدان، "إتحاف أعلام الناس.."، م.س، ج ٢، ص ٦٢٣ - ٦٢٥.
- (٥١) Jouin, « Valeur symbolique..», op.cit, p: 304.
- (٥٢) السوسفي المختار، "المعسول"، م.س، ج ١، ص ٤٤.
- (٥٣) ذكر روبير مونتاني Montagne بأن تغذية سكان الأودية الجبلية العليا للأطلس الكبير، كانت تتألف من عصائد الشعير أو الذرة. ونادراً ما يتناولون لحم الماعز.
- Montagne Robert, « L'Aghbar et les hautes vallées du grand Atlas », Hesp-Tam, T.VII, 1927, 1(er) trimestre, pp: 1 - 32, p: 8.
- وأشار جاك بيرك Berque إلى أن العصائد والعجائن، المكون من طحين الحبوب، هي أساس تغذية قبائل سكساوة وغيرها من قبائل جبال الأطلس الكبير. أما اللحوم فكان استهلاكها فكان موسمياً.
- Berque Jacques, « Structures Sociales du haut-Atlas », sociologie d'aujourd'hui collection dirigée par Georges Balandier », 2(e) édition, presses universitaires de France, Paris, p: 101.
- (٥٤) بن الطاهر جمال، " خبز الأغنياء وخبز الفقراء بالبلاد التونسية خلال العصر الحديث"، ضمن كتاب المغيبون في