

دور المرأة الأمازيغية في الحفاظ على الثقافة الغذائية الأصيلة
دراسة إثنوغرافية على إحدى الأسر الأمازيغية بمنطقة تاوقريت بولاية الشلف.

The role of Amazigh women in preserving the authentic food culture.

Ethnographic study of an Amazigh family in the Tawgreet region of Chlef.

فتيحة بارك،

جامعة الجزائر3(الجزائر)، barek.fatiha@univ-alger3.dz

تاريخ الاستلام: 2021/05/15 تاريخ القبول: 2021/05/30 تاريخ النشر: 2021/06/23

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى وصف أهم الأكلات التقليدية التي تعدّها المرأة الأمازيغية كنموذج للمرأة الجزائرية ، بالإعتماد على برامج الطبخ في الإعلام بوسائطه التقليدية والجديدة، حيث اعتمدنا على المنهج الإثنوغرافي لدراسة إحدى أنماط التغذية لدى إحدى الأسر الأمازيغية بقرية تاوقريت بولاية الشلف، للوقوف على كيفية تعامل ربة الأسرة فيها مع التغذية وإبراز مختلف الدلالات الإجتماعية للثقافة الغذائية زيادة على الحفاظ على الصحة وتكيفًا مع القدرة الشرائية. كما تهدف هذه الدراسة أيضا إلى وصف طرق تحضير المرأة الأمازيغية لغذاء الأسرة، ورصد مظاهر محافظتها على الثقافة الغذائية الأصيلة معتمدة على الأكلات الشعبية أو التقليدية الأمازيغية، وذلك باستخدام أداة الملاحظة بالمشاركة والوقوف عن كئيب على أهم تحضيراتها لتوفير الغذاء لأسرتها، وكذا إجراء مقابلة مقننة معها لجمع المعطيات اللازمة وتحليلها لتبيين دور المرأة الأمازيغية في الحفاظ على الموروث الثقافي الأمازيغي للتغذية الأسرية. كلمات مفتاحية: الثقافة الغذائية، المرأة الأمازيغية، الأكلات التقليدية، الدلالات الإجتماعية، وسائل الإعلام.

Abstract:

The aim of this study is to describe the most important traditional foods prepared by Amazigh women as a model for Algerian women, drawing on cooking programmes in traditional and new media. We have relied on the ethnographic method of studying one of the types of nutrition of an Amazigh family in Tawgreet, of Chlef, to determine how the head of the family deals with nutrition and to highlight the various social connotations of food culture in order to maintain health and adapt to purchasing power. The study also aims to

describe ways in which Amazigh women prepare for family food and to monitor their preservation of authentic food culture based on Amazigh folk or traditional food, using a tool of participatory observation and closely identifying their main preparations for providing food to their families, as well as conducting a structured interview to collect and analyse the necessary data to illustrate the role of Amazigh women in preserving the Amazigh cultural heritage of food .

Keywords: food culture, Amazigh women, traditional eating, social connotations, media.

*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

إن المرأة في المجتمع الجزائري عموماً تعتبر المسؤولة الأولى عن الغذاء في الأسرة، سواء من حيث اختيار الأطباق التي يتم تحضيرها في الوجبات الغذائية المختلفة، أو من حيث تكفلها باقتناء لوازم التحضير من مكونات أساسية لكل طبق، وكذلك من حيث طرق تحضيرها وتقديمها، ولأن المجتمع الجزائري غني بثقافته المتنوعة، والثقافة الأمازيغية جزء لا يتجزأ منها، وعلى اعتبار أن الثقافة الغذائية نسق مهم من أنساقها، فإن الثقافة الغذائية لدى كل الشعوب تتجاوز أبعادها مجرد توفير الغذاء الضروري للحياة، لتمتد إلى التميز بنوعية الغذاء من مجتمع لآخر وتنفرد بدلالات إجتماعية تتحدد بإطار الدين والمعتقد والعادات والتقاليد بما في ذلك من أهمية للحفاظ على الصحة والتأقلم مع الوضع الاقتصادي للمجتمع، كل هذا مع الحفاظ على الموروث الغذائي التقليدي لدى الأمازيغ.

وعليه فإنه لا يمكن بأي شكل من الأشكال تجاهل دور المرأة الأمازيغية في تحضير الغذاء لكل أفراد الأسرة والحرص على نوعيته الجيدة، إلى جانب محاولاتها الحثيثة للتمسك بالتقاليد والعادات الغذائية الأمازيغية، خاصة مع اعتماد الجيل الحالي من النساء على وسائل الإعلام (الإذاعة والتلفزيون) وتكنولوجياته الجديدة (مواقع التواصل الاجتماعي)، مع حرص المرأة الأمازيغية على حسن التصرف في ميزانية البيت المخصصة للغذاء، لتهدف من وراء كل ما تقوم به بشأن تغذية الأسرة إلى زرع ثقافة غذائية متزنة بين الحاجة للغذاء وروح الإنتماء للثقافة الأمازيغية وعمقها

الأثروبولوجي، وللوقوف على دور المرأة الأمازيغية في الحفاظ على الموروث الثقافي في التغذية جاءت دراستنا الإثنوغرافية لأسرة أمازيغية من قرية تاوقريت بولاية الشلف، والتي دامت لمدة شهر، قمنا خلاله بتسجيل الملاحظات حول نمط التغذية اليومي وأبعاده الاجتماعية داخل الأسرة، ولأننا لاحظنا تجمع كل أفراد الأسرة في نهاية الأسبوع حصرنا إهتمامنا في مظهرات الثقافة الغذائية الأمازيغية في نهاية الأسبوع لما يكتنفها من تجليات اجتماعية ترتبط بمحددات الهوية الأمازيغية من الدين واللغة والعادات والتقاليد، وبناء على هذا جاءت إشكالتنا كالتالي:

ما هي تجليات دور المرأة الأمازيغية في الحفاظ على الثقافة الغذائية للأمازيغ من خلال البرنامج الغذائي المفعل في نهاية الأسبوع، الدلالات الاجتماعية والمنافع الصحية والمكاسب الإقتصادية؟

وقد تفرّعت الإشكالية إلى التساؤلات التالية:

- كيف تسطر المرأة الأمازيغية البرنامج الغذائي في نهاية الأسبوع بالإعتماد على أهم الأكلات التقليدية الأمازيغية؟

- كيف تتجلى الدلالات الاجتماعية والصحية والإقتصادية للثقافة الغذائية في الأسرة الأمازيغية؟
- كيف يساهم الإعلام وتكنولوجيا الإتصال الجديدة في الحفاظ على الثقافة الغذائية المحلية (الأمازيغية)؟

2. أهداف الدراسة:

- تسليط الضوء على أهم الأكلات التقليدية المبرمجة في الغداء اليومي للأسرة الأمازيغية .
- تبين أهم الدلالات الاجتماعية والصحية والإقتصادية للغذاء اليومي لدى الأسرة الأمازيغية.
- الكشف عن كيفية مساهمة الإعلام وتكنولوجياته الجديدة في الحفاظ على الثقافة الغذائية المحلية (الأمازيغية)

3. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في الكشف عن المكانة التي تتبوأها المرأة الأمازيغية في مجتمعها، وبالتالي التعرف على الثقافة الغذائية الأمازيغية ودلالاتها الاجتماعية، وإبراز

دور الإعلام وتكنولوجياته الجديدة في الحفاظ على الثقافة الغذائية الأمازيغية، وكيفية الإعتماد على الثقافة الغذائية التقليدية بغرض احترام القدرة الشرائية للأسرة، نظرا لما نعيشه اليوم من تزايد في أسعار المنتجات الغذائية، وهنا يبرز دور المرأة الأمازيغية في الحفاظ على الموروث الثقافي الغذائي المتمثل في الأكلات التقليدية الصحية والإقتصادية، وخاصة ترسيخ بعدها الإجتماعي بين أفراد الأسرة.

4. تحديد مفاهيم الدراسة:

إن تحديد مفاهيم الدراسة يُعتبر مهما لضبط معانيها ونبين مقاصدها، إذ "يتّضح المفهوم عندما يعقله الإنسان ويميّزه عن غيره الذي يشترك معه في الخصائص والصفات" (عبد الحميد، 2004:ص159). وتمثّلت مفاهيم الدراسة في الآتي:

1.4 المرأة الأمازيغية:

الأمازيغ هم السكان الأصليون بشمال إفريقيا عموما وبالجزائر خصوصا، حيث أن "أمازيغن في اللغة الأمازيغية جمع مفردة (أمازيغ) ومؤنثه تامازيغت، يُطلق على المرأة واللغة، وتُنطق عند كل أمازيغ الجزائر بهذا الشكل، في حين تختلف عند التوارق في الصحراء الجزائرية، حيث يُسكّن حرف الزاي في لفظ أمازيغ ويُقلب هاءاً (الدراجي، 2010:ص23). ويحمل لفظ أمازيغ في اللغة الأمازيغية معنى الإنسان الحر النبيل وابن البلد وصاحب الأرض، ويرجعه بعضهم نسبة إلى أبيهم مازيغ (أجرير، 2019:ص9). ونقصد بالمرأة الأمازيغية في دراستنا المرأة الجزائرية ذات الأصول والثقافة الأمازيغية.

2.4 الثقافة الأمازيغية:

"إن الثقافة الغذائية عبارة عن موروث اجتماعي وعادات غذائية ترسّخت في أذهان الأفراد وأصبحت جزءا من شخصيتهم، إذ يمكن الحكم على ثقافة الفرد الغذائية من خلال السلوك الغذائي الذي يتّبعه" (الشمري وآخرون، 2015:ص204). ونجد أن الثقافات الغذائية تختلف من مجتمع لآخر كما تتباين الفنون والموسيقى واللباس، فنوعية الطعام وطرق تحضيره وتخزينه وتقديمه تحمل دلالات انثروبولوجية تظهر في السلوكيات

الإتصالية بين الأفراد والجماعات عند تناوله، إذ يتضح "أن ما يسمى طعاما يمتد إلى أوسع من مجرد العناصر الغذائية والسعرات الحرارية وأن الوجبة هي أكثر مما تحتويه، إذ أنها تشمل نظاما تواصليا وهيكلًا من المعاني وبروتوكولات للإستعمال، وهي الثقافة الغذائية المميّزة (growth,2013:p102).

3.4 المأكولات التقليدية:

هي أصناف من الطعام يستخدمها العامة من الناس أكثر من غيرها بسبب وفرة مصادرها وسهولة تحضيرها وإعدادها، وهي تختلف من منطقة لأخرى من حيث مكوناتها وطرق تحضيرها وتقديمها. والمأكولات التقليدية في اللغة هي كل ما يؤكل أو يُعد من أنواع الطعام وصنوفه، وكلمة مأكولات مأخوذة من الأكل، وهو كل ما يُمضغ ويبلع ويُسد به الرمق ويُسكت به الجوع والنهم، والأكل ما يؤكل، وأكل الطعام، أكله وبلعه. (ابن منظور، 1999:ص23).

4.4 الطبخ:

الطبخ هو عملية تحضير الطعام وجعله قابلا للأكل، ويُطلق المصطلح على تلك الوجبات الغذائية التي يتم تحضيرها باستخدام الحرارة -النار- ويشمل الطبخ عدة أساليب وطرق منها " السلق، الشواء، القلي وغيرها، ويعتمد على عدّة وسائل وتجهيزات أو دمج هذه الأساليب فيما بينها للوصول إلى أكالات قابلة للهضم ومفيدة للجسم وتقديمها في أطباق بمظهر جميل. (الكيلوبي، ، 2008 ص70).

4.5 الدلالات الإجتماعية:

إن لكل ثقافة دلالاتها الإجتماعية والتي تتجلى في مظاهر "تلك الثقافة التي تتكوّن من القيم والمعتقدات والمعايير والتفسيرات العقلية والرموز والإيديولوجيا وماشاكلها من المنتجات العقلية، هذا النمط الكليّ لحياة المجتمع مبني أساسا على العلاقات الإجتماعية بين أفرادها وتوجهاتهم(عبد الغني، 2006:ص9) تلك العلاقات الإجتماعية التي تتجلى في روابطها كل الدلالات.

5. منهج الدراسة وأدواتها:

من المقومات الأساسية والجوهرية لأي دراسة علمية استخدام المنهج العلمي المناسب للبحث والإلتزام بمبادئه حتى يصل الباحث إلى النتائج العلمية الصحيحة، إذ يعرف المنهج بأنه: "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة" (بوحوش، الدنابات، 2014 ص 129).

وبما أن دراستنا تبحث في الثقافة الغذائية لدى أمازيغ الجزائر ودلالاتها الاجتماعية الأنثروبولوجية وملاءمتها للقدرة الشرائية للأسرة، فكان اعتمادنا على المنهج الإثنوغرافي ضرورة ملحة يستدعيها موضوع الدراسة وإشكاليته التي تمحورت حول البرنامج الغذائي للأسرة الأمازيغية، وهذا للوقوف عن كثب على أهم الأطعمة التي تقوم بتحضيرها ربة الأسرة والإطلاع على طرقها في التغذية الأسرية، وهذا على اعتبار أن المنهج الإثنوغرافي "بحث فعّال ينتج بيانات غنية ومعمّقة مقارنة بالمنهج الأخرى، كما يمكن أن يوفر فهما أوسع للعمليات الاجتماعية" (عبد الجبار، 2019: ص 20). وعليه قمنا بمعايشة الأسرة لمدة شهر من 15 فيفري إلى 15 مارس 2020. وتم تسجيل كل ما من شأنه أن يخدم الدراسة ويثرها من الظرف الطبيعي للحياة الواقعية للأسرة محل البحث.

1.5 أدوات الدراسة:

- الملاحظة بالمشاركة:

الملاحظة بالمشاركة والتي تعني بشكل بسيط مشاركة الفاعلين في الظاهرة محلّ الدراسة والتواجد معهم فعليا، فالملاحظة بالمشاركة وباستخدام المنهج الإثنوغرافي تعني مشاركة الباحث في الحياة اليومية للمجتمع المبحوث دون أن يؤثر في عينة بحثه أو يتأثر هو به. (kozinet, 2009: p371).

إعتمدنا على أداة الملاحظة بالمشاركة من خلال متابعتنا اليومية طول فترة الدراسة لإدارة المرأة الأمازيغية لأمر التغذية في أسرتها محلّ البحث، وكذا الطرق الخاصة بها في إعداد

الوجبات والأكلات التقليدية التي تطهوها، إضافة لذلك ملاحظتنا المباشرة للسلوكيات الإتصالية بين أفراد الأسرة أثناء تناولهم مجتمعين كل ما يُقدم لهم من أطباق، وهذا لرصد وتحديد تجليات الثقافة الغذائية الأمازيغية لدى هذه الأسرة.

- المقابلة العلمية:

تُعدّ المقابلة إحدى طرق جمع البيانات التي تشمل أسئلة محدّدة للحصول على إجابات دقيقة، "كما تُعتبر من أهم أدوات جمع البيانات المتعلقة بالإتجاهات والدوافع والعقائد والمشاعر نحو موضوعات معيّنة، حيث تعتمد على التقرير الذاتي للمبحوث في موقف مواجهة يقوم على التفاعل المستمر والمتبادل بينه وبين الباحث، والمقابلة الجيدة ليست مجرد مجموعة من الأسئلة المتتالية والإجابات عليها، بل لا بد من التخطيط لها بعناية لتحقيق أهدافها المحددة" (زرافة، 2007، ص، 128). وقد أجرت الباحثة مقابلة مع ربة الأسرة محل البحث لاستيضاح بعض ما كان غامضا من بعض السلوكيات الغذائية لأفراد الأسرة، إذلم تكفها الملاحظة بالمشاركة لتبيينه.

6. الجانب التطبيقي للدراسة:

1.6 بطاقة تعريف الأسرة الأمازيغية محلّ البحث:

هي أسرة أمازيغية تقطن في ريف منطقة تاوقريت بولاية الشلف، تتكوّن من خمسة أفراد:

- تاوقريت: تُعرف بأنها المنطقة التي استقرت فيها قبيلة مغراوة الأمازيغية قديما، ولا تزال أسماء قراها ومداشرها وجبالها ووديانها تحمل أسماء أمازيغية بامتياز، رغم تعريب إلى حد ما لسان أبنائها، إلا أن الثقافة الأمازيغية لا تزال حاضرة في العادات والتقاليد الأمازيغية المتوارثة عبر الأجيال.

- الأب: إسمه مولود، و.ح، يبلغ من العمر 53 عاما، موظف بقطاع الصحة، ابن المنطقة أبا عن جد.

- الأُم: إسمها جيجيقا، أ.ح، تبلغ من العمر 45 عاما، موظفة بقطاع التربية والتعليم من مدينة "بني حوا" بولاية الشلف، وهي منطقة أمازيغية بامتياز، إذ هي امتداد جغرافي واجتماعي لمدينة "قوراية" الساحلية.

- الأبناء: أكلي- محمد- وردية، تبلغ أعمارهم على التوالي (20عاما، 17عاما، 15عاما) يزاولون الدراسة في الجامعة (أكلي) والثانوية (محمد ووردية). يحسنون التحدّث باللغتين (العربية والأمازيغية).

الحالة الاقتصادية للأسرة: متوسطة، إذ يُعتمد أساسا على المرتب الشهري للوالدين في تغطية تكاليف المعيشة.

2.6 البرنامج الغذائي لليوم الأول (الخميس):

تنقسم الوجبات اليومية إلى أربع وجبات أساسية في اليوم الواحد، وسنعرض كل وجبة وما تضمنته من أطباق.

- فطور الصباح:

تمثّل فطور الصباح في آخريوم من أيام الأسبوع نحو المدرسة في مايلي:

*خبز بالسميد المعروف ب(أغروم أقوران) الذي حضّرتة السيدة (جيجيقا) من السميد الرطب وزيت الزيتون، وهو خبز لا تستغني عنه العائلة الأمازيغية، والذي يتوقّر على قيمة غذائية عالية مع قلة في المواد الدسمة المضرة بالصحة، كما تبين لنا من خلال سؤالنا الموجّه للسيدة (جيجيقا) أنه غير مكلف، إذ تنحصر مكوناته في (سميد، زيت زيتون، ملح، ماء). وهو خبز لا يخلو أي بيت أمازيغي منه منذ القدم ولحد الآن، رغم ما طرأ من تغيير مسّن تكوين الأسرة (من موسعة إلى نووية) وكذا خروج المرأة للعمل والتي لم يعد يسعها الوقت لتحضيره، إلا أن المرأة الأمازيغية مازالت تحافظ على إدخاله في البرنامج الغذائي اليومي لأسرتها لما له من فوائد صحية، هذا ماورد في إجابة السيدة (جيجيقا) عند استفسارنا عن قيمة خبز (أغروم أقوران) في الثقافة الغذائية الأمازيغية.

*مشروب صباحي (تعسليت) هذا المشروب المغذي والمنشط، يمدّ من يتناوله بطاقة لا تنفذ حتى بعد أربع ساعات من تناوله. إذ يُصنع من (مربى التمر، الحليب، العسل، وصفار البيض، الزنجبيل) حيث تحضّره السيدة (جيجيقا) ليلا وتتركه لتقدّمه في الصباح بعد تسخينه، وقد لاحظنا أنه سهل التحضير ولذيذ جدا وذا قيمة غذائية ممتازة، كما أن السيدة (جيجيقا) أكّدت لنا أن المشروب ليس من العادات الغذائية للمنطقة، لكنها أوضحت أنه من المشروبات الغذائية الصباحية الأساسية لدى الأسر الأمازيغية في ورقلة، وقد أفادتنا بإجابتها على سؤالنا حول مصدر المعلومة الخاصة بتحضير المشروب قائلة بأنها اطّلت على طريقة تحضيره من خلال متابعتها لقناة سميرة تيفي الجزائرية، هذا ما يبيّن أن الإعلام يساهم بقدر كبير في التعريف بالأكلات التقليدية ونشرها في كل مكان.

- وجبة الغذاء:

تمثّل وجبة الغذاء عند السيدة (جيجيقا) أهم وجبة في اليوم، لأنها الوجبة التي تأتي بعد ساعات عمل ومشقّة وتُتبع أيضا بساعات طويلة من العمل حتى المساء، لذلك وجدنا اهتمام السيدة (جيجيقا) بتحضيرها كما هو حال كل النساء الأمازيغيات في المنطقة، واحتوت وجبة الغذاء مايلي:

*الطبق الرئيسي تمثّل في أكلة (تيكرباين) وهي أكلة تقليدية غنية ولذيذة وصحيّة، إذ حضّرتها السيدة (جيجيقا) أمامنا بمكوّنات بسيطة تنوّعت بين النشاويات المتمثّلة في السميد وباقية من الأعشاب العطرية المفيدة جدا للهضم (نعناع، زعيترة، بقدونس) بالإضافة إلى لحم مفروم وقليل من نبات السلق الغنيّ بمركّب الحديد، وجمعت كل هذه المكوّنات بالبيض لتصنع منها كرات كبيرة نوعا ما تطهى في مرق احتوى على قطع من اللحم والبصل والثوم والحمّص.

وقد أوضحت السيدة (جيجيقا) أن الطّبق ورغم وجوب توفير اللحم لإعداده، إلا أنه لا يُعتبر مكلفا جدّا خاصة بالنظر الى القيمة الغذائية المتوفّرة فيه، وهو طبق معروف

بالمناطقه يحبه كل أفراد الأسرة دون استثناء، كما أنه سهل التحضير كما رأينا ولا يتطلب احترافية في تحضيره.

- وجبة المساء:

هي الوجبة التي يجتمع حولها كل أفراد الأسرة بعد العودة من يوم عمل شاق ومرهق وتضمّنت الآتي:

*الشاي بالعطرشة: ويتمثل في مشروب الشاي الأخضر المعروف، مع إضافة عليه بعض النكهات الخاصة بالمنطقة (زهرة العطرشة) والتي تميز الشاي المحضّر من طرف المرأة الأمازيغية بمنطقة تاوقريت بولاية شلف.

*مبسس الشعير: هذه الأكلة المرافقة لشاي المساء عند الأمازيغ بمنطقة تاوقريت حسبما أفادتنا به السيدة (جيجيقا) أثناء تحضيره، وأتبعته وصفها لهذا النوع من الخبز المرافق لشاي المساء، بأنه خفيف على الهضم، مناسب للمساء حيث الوقت قريب من العشاء، وقد لاحظنا وسجّلنا مكّونات تحضيره البسيطة أيضا والمتمثلة في طحين الشعير وزيت الزيتون والملح والماء، لتُخلط جميع المكّونات وتُقطع إلى مربّعات تُطهى على طاجين من الطين مما يزيد لها نكهة في الذوق، وكذا يُعتبر هذا المبسس المصنوع من دقيق الشعير مغدّد جيّد، وهو نوع من الخبز التقليدي مازال يقاوم اكتساح حلوى الميلفاني والكرواسون لموائدنا، إذ مازال الطّلب عليه قائما من طرف أفراد الأسرة رغم المداهمة الشديدة للحلويات العصرية من خلال عولمة الثقافة الغذائية عبر وسائل الإعلام التقليدية والجديدة.

- وجبة العشاء:

تمثّل وجبة العشاء آخر وجبة في اليوم، لكنها تحمل عبقا للعلاقات العائلية الوطيدة، إذ يجتمع حول طاولة العشاء كل أفراد الأسرة بما في ذلك الأب، ليتجاذبوا أطراف الحديث عن جديد الدراسة بالنسبة للأولاد وظروف العمل بالنسبة للأم والأب، لتكون وجبة العشاء غداء روحيا للحالة النفسية لكل فرد من الأسرة، وهذا ما حدثتنا

عنه السيدة (جيجيقا)، عند إجابتها على سؤالنا حول دلالات القيمة الإجتماعية لوجبة العشاء لدى أسرتها، وقد احتوت وجبة العشاء على ماييلي:

*طبق سلطة (حميس) مكوّن من خضار مشوية (فلفل وطماطم وباذنجان) مع قطع من الزيتون وبجانها قليل من القمح (شرشم) عوض الأرز في سلطة (ماسيدوان) الدخيلة على ثقافتنا الغذائية حسبما أوضحت السيدة (جيجيقا)، حيث أكدت أن اعتمادها على القمح بدل الأرز، ينمّ عن الكثير من القيم الروحية التي تبرز بداية في روح الإنتماء إلى الأرض والإعتزاز والإفتخار بما تنتجه، مستدلّة بذلك بالقيمة الغذائية العالية للقمح مقارنة بالأرز، متمسّكة بالموروث الثقافي حول حبوب القمح باعتباره ثروة متجدّدة لا تنضب، تبحث فقط عن خدمة الأرض بشغف وحب، كما عرّجت في حديثها إلى المثل الشعبي المشهور في المنطقة والقائل: "كول الشرشم لا تستحشم، ربي عالم ماعنديش" مثل شعبي يصوّر بساطة المعيش لديهم وشكرهم الله على رزقه قليلا كان أو وفيرا.

كما بيّنت لنا الفوائد الصحيّة لاستخدام زيت الزيتون مع عصير الليمون كصلصة للسلطة، وهذا ما يرفع من قيمة الطبق الغذائية ليصبح بذلك طبقا صحيا واقتصاديا في ذات الوقت.

3.6 البرنامج الغذائي لليوم الثاني(الجمعة):

يُعتبر يوم الجمعة يوما مميّزا عن باقي أيام الأسبوع، فبالإضافة إلى تميّزه بسلوكيات المسلم من استحمام ولباس يليق بالذهاب إلى المسجد، وتميّزه أيضا بالعبادات كصلاة الجمعة وقراءة القرآن والتصدّق، وهذا من خصائص موروثنا الثقافي الأمازيغي الأصيل، فالعادات الغذائية أيضا تميّز في يوم الجمعة.

-فطور الصباح:

لاحظنا أن فطور الصباح يوم الجمعة متأخر شيئا ما مقارنة مع باقي أيام الأسبوع،

وقد احتوى ماييلي:

*مشروب تعسلت: كما أشرنا إليه فيما سبق، لأنه تقريبا هو المشروب الصباحي المعتمد لدى الأسرة محل البحث وفي كل أيام الأسبوع.

*مقروط التين: وهو نوع من الحلويات التقليدية بالمنطقة، حضّرتة السيدة (جيجيقا) منذ الصباح الباكر، ويتكوّن من (سميد خشن، زبدة، تين مطحون وقرفة وملح) تُجمع المكونات بالماء وتُقطع على شكل معيّنات تُطهى أيضا على طاجين من الطين، ثم تُغطس وهي ساخنة في زيت الزيتون وليس العسل كما يحدث مع مقروط التمر المعروف في كلّ ربوع الوطن.

هذه الأكلة التقليدية الأصيلة كانت قد قدمتها السيدة (جيجيقا) عن طريق الهاتف في ركن (شاركينا وصدفتك) ضمن برنامج إذاعي حول الموروث الثقافي الأمازيغي بولاية شلف، وقد لاقت الوصفة التي قدّمها استحسان المستمعين، هذا الإستحسان الذي ظهر في تعليقاتهم على صفحة إذاعة الشلف الجهوية لفوائده الصحية بعيدا عن تناول الكثير للسكر، وكذا لأنه طبق اقتصادي بمكونات بسيطة يمكن أن توجد في كل بيت.

- وجبة الغذاء:

إنه يوم الجمعة والذي إن تحدّثنا عن الغذاء فيه سنجد أنفسنا نتحدّث عن (سكسو) أو الكسكس والذي يُدعى في أسرة السيدة (جيجيقا) "محبوب الكل" حيث يُقبل الجميع على تناوله، فهو غذاء كامل، ويُسمى في المنطقة (أمسفوف س ييباون، إكيلثورايت) أو مسفوف بالفول والجلبانة والرايب والزبدة الطرية. ويمثّل سكسورمزا من رموز الأمازيغ منذ القدم، حيث أن العلامة ابن خلدون قال: "بلاد الأمازيغ تبدأ من أين يُؤكل الكسكس وتنتهي أين يُلبس البرنس" في تعريفه للسكان الأصليين للشمال الإفريقي (الأمازيغ) حسبما أفادتنا به السيدة (جيجيقا). الكسكس عند سكان المنطقة رمزا من رموز الهوية، وقد عرضت لنا وصفا عن طبق الكسكس ورمزيته واعتزازهم به، إذ يُحضر الكسكس بنفس الطريقة، لكن بالعديد من أنواع المرق المصاحب له، أو الإكتفاء بأكله باللبن أو الرايب، وقد حضّرتة يومها السيدة (جيجيقا) بالفول والجلبانة والرايب،

لأنها الخضر المتوقرة في وقت قيامنا بالدراسة، وقد لاحظنا أنها حضرت كمية وفيرة قد تزيد عن حاجة العائلة، فأجابتنا ربة البيت عن سؤالنا بهذا الخصوص، بأنها حضرت كمية إضافية عن حاجة العائلة لتتصدق بها على بعض العائلات الفقيرة أو تخرجها في صحون كبيرة لعابري السبيل أو لتبادلها مع الجيران.

إن يوم الجمعة والكسكس في التقاليد الأمازيغية مترابطين إلى حد بعيد من الناحية الدينية والاجتماعية ما يظهر في الصدقة والعلاقات الحسنة مع الجيران والأهل، وقد لاحظنا تجمع العائلة حول المائدة بعد عودة الأب وابنيه من صلاة الجمعة، فبدأ الجميع بالبسملة متحدثين عن درس اليوم في المسجد وربطه بأمثلة من واقع الحياة أضافها الأب لترسيخ درس اليوم في عقول أبنائه، وتدخلت الأم لتضفي على الجلسة العائلية الكثير من الود، وتحدثت السيدة (جيجيقا) عن إرسالها طبقا من الكسكس إلى عائلة زوجها لتزرع في أبنائها قيمة صلة الرحم وإرسالها طبقا آخر لجيرانها لتزرع فيهم قيمة الصدقة، حيث أكدت لهم أن الغذاء وتأمينه مرتبط بالتصدق به وشكر الله على توفقه والإعتدال في استهلاكه، فالغذاء ثقافة أولا وقبل كل شيء.

-وجبة المساء:

تكون تقريبا بعد الغذاء مباشرة نظرا لتأخر وقت تناوله (بعد الصلاة) وتمثلت فيما

يلي:

*شاي بماء الورد: وهو الشاي الأخضر العادي يضاف له قطرات من ماء الورد تعطيه نكهة خاصة بيوم الجمعة.

أكلة السفنج أو لخفاف: وهي أكلة تُقدّم مع الشاي خفيفة على الهضم كإسمها، ومكوناتها بسيطة وغير مكلفة (سميد رطب و ملح وماء) ويقلي بالزيت يتناوله الأمازيغ في المنطقة ليكون يومهم خفيفا.

-وجبة العشاء، إمسنسي واحتوى مايلي:

*ثوركيمت، سعيد أوقسول: وهو طبق أمازيغي أصيل ومنتشر في المنطقة يسمى بالعربية (قطع وارمي) ويُحضّر عادة عند أول تساقط للثلوج تفاعلاً بعام ممطر ومبارك ومحصول فلاحى وفير.

هذا ما يبين لنا ارتباط الغذاء بالسياقات التاريخية والطبيعية بالمحيط، إذ يعلن النمط الغذائي لمجتمع ما عن ثقافته، وقد تنوّعت تسميات الطبق في مناطق أخرى في الوطن (ثاركما، ثيمغرزت، أورشيمث، هيقرطفت، أسكاف، بوفتيتة) وهو عبارة عن قطع من العجين مسقية بمرق أحمر، تُضاف له الخضرا الموسمية، التوابل، العدس، وهو جدّ مغدّ ويؤكل ساخنا جدا، ليدفئ الجسم في أيام الشتاء الباردة.

وقد أوضحت لنا السيدة (جيجيقا) أنه طبق قارب على النسيان، لكنه عاد بقوة إلى البرنامج اليومي للتغذية لدى أسر المنطقة بفضل إبرازه المتكرّر في برنامج تقاليدنا الغذائية بإذاعة الشلف المحليّة على أنه طبق تقليدي صحي واقتصادي وأصيل في منطقة تاوقريت بالولاية.

7. النتائج العامة للدراسة:

توصّلت الباحثة عند نهاية الدراسة الإثنوغرافية إلى النتائج التالية:

- أن الأكلات التقليدية تعبر عن ثقافة مجتمع ، ليس من حيث أنها غذاء يفيد الجسم ولكنها أيضا تعطينا شعورا بالإعتزاز بالهوية.
- أن المرأة الأمازيغية ممثلة للمرأة الجزائرية عموما تهتم اهتماما كبيرا بتغذية الأسرة وهي المسؤولة الأولى عن ذلك.
- أن المرأة الأمازيغية تحاول أن تقف في محور الوسط بين ما يطلبه أفراد الأسرة من أطباق، والإقتصاد قدر الإمكان في تكاليف التغذية، كما أنها تهتم بأن تكون أطباقها صحية تمدّ من يتناولها بالطاقة اللازمة دون أي ضرر.

- أن وسائل الإعلام المختلفة والمتخصصة بالتحديد، لها مسؤولية كبرى في الحفاظ على عادات وتقاليد الغذاء في المجتمع، من خلال تحضيرها وتقديمها وكذا زرع ثقافة الإعتماد على ما تنتجه أرضنا دون الحاجة إلى استيراد منتجات الغير.
- أن المرأة الأمازيغية تحرص على زرع ثقافة غذائية في أسرتها من خلال اعتماد البساطة والتشبث بإرث وقيم الأجداد دون بذخ أو تبذير أو تفاخر على الغير.
- أن الأمن الغذائي لا يكمن فقط في توفير الغذاء، إنما تأمين ثقافة غذائية راقية مبنية على أساس مبادئ ديننا (عدم البخل، عدم التبذير، الصدقة ومشاركة الغير) وأيضا على أساس أصالة الأمازيغ (الأنفة، الإعتماد على ما تنتجه أيدينا، الإعتماد على منتوجات أرضنا بالتفاني في خدمتها).

- أن ترقية المضامين الإعلامية الخاصة بالغذاء أمر مهم جدا خاصة (برامج الطبخ والمسابقات في هذا المجال) لتتجاوز بذلك من مجرد تحضير وجبة غذاء إلى العودة للتعريف بأصولها التاريخية وأصالتها، هذا إذا أردنا أن نغرس ثقافة غذائية سليمة في الأجيال القادمة.

8. خاتمة:

إن الثقافة الغذائية الأمازيغية كنسق من أنساق ثقافة الأمازيغ في الجزائر زاخرة بعدد الدلالات الإجتماعية، هذه الدلالات التي تتجذر في السلوكات الغذائية لدى الأمازيغ، والتي أبرزنا العديد منها في هذه الدراسة الإثنوغرافية، وأهمها الوضعيات الإتصالية بين أفراد الأسرة وقت تناول الوجبات، هذا الترابط الأسري الذي يتجسد أكثر عند تجمّع العائلة على مائدة الأكل، إتصال وتواصل يتعدى حدود الأسرة لينطبع في العلاقات الإجتماعية مع الأهل والجيران وكل المحيطين.

تتجسد هذه الدلالات الإجتماعية في مشاركة الآخر لغذائهم وتبادل الأطباق التقليدية المتميزة كهدايا، والتصدق على الفقراء وعابري السبيل، دون إغفال أهمية الحفاظ على الثقافة الغذائية الأمازيغية الأصيلة من الإنصهار في عوامة الغذاء الممارسة

من الشركات العالمية الكبرى والتي تهدد الثقافات الغذائية المحلية أيما تهديد، حيث تجلّى في هذه الدراسة دور المرأة الأمازيغية في الحفاظ على الموروث الثقافي الأمازيغي عموماً وثقافة الغذاء على وجه الخصوص، وبدرجة أكثر صرامة إذا تعلّق الأمر بالحفاظ على الهوية الأمازيغية في أبسط تمثلاتها وهي الثقافة الغذائية، المرأة الأمازيغية على اعتبار أنها محور الأسرة التي تحافظ بتسييرها الممتاز لنظام التغذية في بيتها على ميراث جداتها الغذائي، وليس هذا فحسب، بل وتعمل بذكاء وجدّ للحفاظ على ميزانية البيت بحسن تديرها للبرنامج الغذائي اليومي في أسرتها، بالإضافة إلى حرصها الشديد على الإعتناء بصحة أفراد أسرتها مقتنعة أن الثقافة الغذائية الراقية داعم أساسي لصحة الإنسان.

5. قائمة المراجع:

• المؤلفات:

1. عمار بوحوش، محمد محمود الدنيات، (2014)، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
2. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، (1999)، لسان العرب، ج1، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
3. أحمد الكيلوبي، (2008)، العجيب والعادي في الطبخ الجزائري، دار النشر GENA، د.ط، الجزائر ص70.
4. زرافة، فيروز، (2017)، في منهجية البحث العلمي، ط1، منشورات مكتبة اقرأ، الجزائر.
5. علي مناجي الشمري وآخرون، (2015)، الثقافة الغذائية، ط1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
6. محمد عبد الحميد، (2004)، البحث العلمي في الدراسات الإعلامية، ط1، عالم الكتب، القاهرة.
7. عياش الدراجي، (2010)، القبائل الأمازيغية، أدوارها ومواطنها وأعيانها، ط4، دون دار النشر، الجزائر.

8. عماد عبد الغني، (2019)، **سوسيولوجيا الهوية، جدليات الوعي والتفكك وإعادة البناء**، ط2، مركز دراسات الوحدة العربية، مصر.

9. Kozinet, Robert.v, (2009), **on netnographie intial reflecons on consumer investigation of proo**. Ut Assosiation for consumer research, Canada.

10. Growther, Gillian, (2013), **Eating cultur anthropological guide to food**, University of Toronto press, Canada.

• **مواقع الانترنت:**

1. عبد السلام أجير، (2019)، **الأمازيغ والبربر، التسمية والأصول**، على الرابط:
www.aljazerra.net شوهده بتاريخ 2020/12/26.

2. عمر عبد الجبار، (2017)، **دراسات سوسيولوجية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية**، على الرابط: <http://omar.socialindex.net/intro29.html> شوهده بتاريخ 2019/10/22.