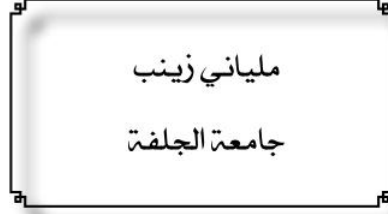


## الأطعمة والأشربة بالمغرب والأندلس في العصر الإسلامي [ عصري المرابطيين والموحدين ]



مقدمة :

يعتبر الطعام موروث حضاري لا يتغير بتغير الزمن ويشكل حلقة متكاملة ومظهرا من مظاهر حياة المجتمعات عبر العصور وهو يعكس درجة تطور تلك المجتمعات ، وفترة الدولة المرابطية والموحدية تعد من أزهى الفترات التي عرف فيها الطعام تطورا ورقيا ، وبمجرد الإحتكاك ببلاد الأندلس تعرف بلاد المغرب قفزة كبرى في فنون الطبخ وتنوع الأذواق وطرق التحضير .

فهل أدرك أهل بلاد المغرب الإسلامي بعدوته أهمية الأطعمة والأشربة ودورها الصحي ؟ وكيف نلمس الحضور الطبي فيها؟.

إن المتصفح لكتب الطبخ للفترتين المرابطية والموحدية يلحظ ذلك الإهتمام الكبير بما يطبخ وتكون البداية بالمحافظة على نظافة المحيط الذي يتم فيه تحضير مختلف أصناف الأطعمة والأشربة وتأتي نظافة المطبخ على رأسها.

نظافة المطبخ :

إهتم الطباخون بنظافة المطبخ وكل ما يحتويه من أواني وأدوات الطهي ، وكانوا يحرصون على إختيار المكان النظيف للطبخ وجعلوا نظافة في مقدمة ذلك ، فتجنبوا إستعمال القدور الفخارية أكثر من مرتين في طهي الطعام حفاظا على نظافة وسلامة ما يطبخ فيها ( مجهول ، ص31) .

ونظرا لتعاون الخدم في تنظيفها وتركها دون غسل إشتروا إستعمال قدور جديدة في كل يوم ، وأحيانا خصصوا قدورا بحسب أيام السنة وإن تعذر ذلك شددوا على الخدم في تنظيف القدور بالماء الساخن والنخالة ضمنا لصحة من يستهلك ما يطبخ فيها ، كما أن أهل المغرب عملوا على غسل الأواني قبل إستعمالها حرصا منهم على النظافة ( مجهول ، ص 57-68) .

واستحسن الأطباء الطبخ في أواني الذهب والفضة إذا كان الإستطاعة مع مرعاة حكم الشرع في ذلك ، هذا دون أن ننسى تفضيل الطبخ في آنية الحديد بعد غسلها والحفاظة عليها من الصدأ ، أما أواني النحاس فيمنع الطبخ فيها لأنها تفسد الأطعمة ، وبالنسبة لأواني الزجاج فهي الأخرى يفضل الطبخ فيها ويرجع ذلك لكون الزجاج لا تفسد فيه الأطعمة ، ويمنع تغطية الأطعمة بعد النضج خاصة المشوية منها كالسمك لأن الأبخرة التي يتم حبسها في القدور تفسد ما بداخلها من أطعمة فنصح طباخو تلك الفترة بتغطيتها بأغطية ذات ثقوب دقيقة ( ابن رزين ، ص 31).

ولم تقتصر مسألة على المطابخ الموجودة في القصور وبيوت عامة الناس ، بل نجدها تمتد إلى من يهتم ببيع الأطعمة والأشربة فهذا السقطي المحتسب يشدد على نظافة الأماكن التي يحضر فيها الأكل ليبيع بعدها فيقول : « وأما الطباخون فلا يتركون يطبخون بالليل ولا في السحر ولا في الديار الخالية والمواضع الغابية وليطبخوا في حوانيت مخصصة مسطحة يتمكن من غسلها في كل الأوقات ويتناولون أشغالهم بضوء المصباح » (السقطي ، ص 35).

ولم يقتصر عمل المحتسب في الأسواق على مراقبة أماكن الطبخ بل تعدى ذلك إلى الإهتمام بنظافة اللحوم والأسماك التي تباع ، فمنعوا النسخ في الذبائح عند سلخها ضمنا منهم على عدم تغير طعم اللحم ، وأصدروا أوامر تفرض على الجزارين غسل الحصر التي تعرض عليها اللحوم لبيعها ، كما أمروا بتنظيف الطلي وهي وسيلة يقطع فوقها اللحم بالملح ، وتغطيتها بعد ذلك بغشاء من الحلفاء يربط بحبل ضمنا لها من لعق الحيوانات لها كالكلاب . (السقطي ، ص 32-33)

يتبين مما سبق أن الطبخ في العصر الإسلامي { المرابطي و الموحيدي } بالمغرب والأندلس ارتبط بالنظافة حفاظا على الصحة، حتى أن الملوك والخلفاء كانوا يأمرهم بالطبخ أمام أعينهم حرصا منهم على صحتهم (جمال طه ، ص 188)

الحضور الطبي في الأطعمة والأشربة :

إهتم الطباخون في عصري المرابطين والموحدين بأعداد الأطعمة ، وحرصوا كل الحرص على ما يلزم من مواد لتحضيرها ، ولم يكن اهتمامهم بأعداد الموائد بمختلف الأطباق مجرد إشباع للنفس ، بل إرتبط ذلك بصحتهم وقوة أجسادهم فنجدهم يختارون من الخضر والفواكه وأنواع اللحوم والأسماك ما هو صحي ومعالج لبعض العلل والأمراض التي كان يعاني منها أهل المغرب بعدويته إبان الفترتين المرابطية والموحدية ، حتى أنهم كانوا يستعملون من التوابل ما هو مفيد للصحة من جهة وما يزين أطباقهم من جهة أخرى سواء تعلق الأمر برائحتها أو بذوقها ، فاستخدموا على سبيل المثال عجينة الخردل مع الخل واللوز الحلو المقشر مع الشواء والأطعمة الدسمة (مجهول ، ص 56) ، واقتصروا على الخردل لكونه يساعد على هضم الطعام ويسخن المعدة ، وأشترطوا إرفاقه بالأطعمة الغليظة ليسهل

هضمها (ابن البيطار، ص 318-319)، والشواء بكل أنواعه يتميز ببطئ إنهضامه لكنه غذاء جيد ومحمود ويعطي القوة لأكله (مجهول، ص 17)، أما فيما يخص الأرنب المشوي فاشتراط على أكله أن يصب عليه الزبد الطري عند شيه حتى يعدل ييسه (مجهول، ص 17)،

وعلى هذا الأساس وجب عدم الخلط بين الأطعمة أثناء الأكل، فهي متنوعة منها ماهو سهل للهضم، ومنها البطئ والخلط بين النوعين يؤدي إلى التخمة والجشأ الحامض (مجهول، ص 50).

فابن خلدون يقول أن «كثرة الأغذية وكثرة الأخلاط الفاسدة العفنة ورطوبتها تولد في الجسم فضلات رديئة ينشأ عنها بعد أقطارها في غير نسبة، ويتبع ذلك إنكساف الألوان وقبح الأشكال من كثرة اللحم...، وتغطي الرطوبات على الأذهان والأفكار بما يصعد إلى الدماغ من أبخرتها الرديئة، فتجيء البلادة والغفلة والانحراف عن الاعتدال بالجملة» (ابن خلدون، ص 69).

والجدير بالذكر هو أن المشرفين على المطابخ وإعداد الأطعمة والأشربة آنذاك كانوا في أغلبهم على دراية واسعة بالأمور التي تتعلق بصحة الجسم وما يفيد من أغذية وأشربة، وخصصت بعض الأطعمة للمرضى وأصحاب العلل كالزيرباجة «وهي لون معتدل المزاج غذاؤه محمود، صالح للمعدة والكبد» (مجهول، ص 17)، ويقال أنها تفاحة المطبخ مالها مضرة (مجهول، ص 17)، ويتم تحضيرها بطهي دجاجة سمينية مع الملح والفلفل والكزبرة اليابسة والقرفة والزعفران ويضاف إليهم الزيت الحلو والخل ويتم طهيها على نار معتدلة ثم يصب عليها اللوز المقشر والمطحون مع السكر الأبيض وماء الورد وقد يستبدل الدجاج بفرخ الحمام واليمام أو لحم الضأن الفتي (مجهول، ص 17، 18)، وكان أهل العدوتين خلال الفترة الموحدية يحرصون على نوعية الطعام ومدى ملائمته للجسم وأثره على الصحة، فصاحب كتاب الطبخ أولى اهتماما كبيرا بالإشارة إلى أهمية الطعام الصحية فيقول عن التفايا «هو لون معتدل الغذاء موافق للمعدة الضعيفة، مولد للدم المحمود، صالح للأصحاء والناقهين» (مجهول، ص 59)، ويتم تحضير التفايا بطهي اللحم والبنادق والأثاويه واللوز والبيض وتوجد عدة أنواع منها كالتفايا الساذجة المسماة إسفيدباجة والتفايا البيضاء والتفايا المبيضة باللوز والتفايا المخمرة والتفايا المحشوة والتفايا المقلية التي تعرف في مراكش بتاحصحت وأخيرا تفايا الحوت (مجهول، ص 53-60-89)، وقد راعى طباقوا هذه الفترة أعمار الفئات المستهلكة للأطعمة التي يطبخونها، فخصصت بذلك أطعمة لبعضهم ككبار السن والمرضى، وهناك نوع من الشواء خصص للشيوخ وأصحاب المعدة الرطبة (مجهول، ص 82)، مما يدل على حرصهم الكبير في تلبية طلبات كل الفئات بما في ذلك المرضى، إذ خصصت لكل مريض نوع من الأطعمة، إنفردت كل واحدة من تلك الأطعمة بطريقة لتحضيرها، فمنها ما كانت تقوي المعدة واقتصرت على استعمال عصير الرمان الحامض (مجهول، ص 82) المعروف بفوائده الصحية فهو مبرد للحميات، أما الحلومنه فهو من الأغذية الجيدة سريع الهضم ويعالج السعال، وهو يؤكل قبل الأكل وبعده،

والسفرجل الذي يمنع القيء ويساعد على تفريج الهموم، كما أن تناوله نيئاً يضر المعدة خاصة الضعيفة، وإذا طبخ مع العسل والقرفة وتم تناوله بعد الطعام أفاد الصحة (ابو الحسن علي المراكش ص 57-56-55)، والتفاح والنعناع (مجهول، ص 82)، ويتميز التفاح الحامض بأنه مبرد جيد للمعدة الضعيفة، إذ يساعدها على الهضم وإرفاقه بالمرق الدسم المتبل مفيد (ابو الحسن علي، ص 43-44)، وحتى طريقة تناول تلك الأطعمة تنوعت إما أثناء أخذ الدواء أو بعده (مجهول، ص 80-66-60)، وتم تخصيص أطعمة بحسب فصول السنة، وتميزت الصيفية منها بإحتوائها على القرع الحلو والتفاح الحامض وتمرق بماء الحصرم، هذا الأخير الذي يقوي المعدة وله فوائد للمرأة الحامل لأنه يمسك الجنين كما انه يفيد الكبد، وهو عبارة عن أول العنب مادام اخضر، وعصيره يضاف لبعض الأطعمة لتحميضها بدلا عن الليمون والإكثار منه يؤدي (احمد قدامه، ص 174)، وكان للشباب أطعمه صيفية خاصة بهم إحتوت على القرع والنبيد الريحاني، وهي تقوي أبدانهم وتلائم صحتهم (مجهول ص 83-82).

وقد وصف ابن زهر نوع معين من الطعام لمن يعاني من أمراض الرئة والصدر وهو الخبز المختمر ومربي الورد السكري مع شراب مخصص للشفاء، أو أكل الخبز المختمر مع مرق الدجاج ويمتنع المريض عن أكل باقي اللحوم (ابن زهر ص 454)، أعطى ابن زهر أهمية كبيرة لخبز القمح وأشار إلى أهميته الغذائية والصحية، فاستعمله بعد عجنه واختماره وطبخه في نفس اليوم وبعد أن يبرد يساعد على دوام الصحة الجيدة ومؤلفات الطبخ المتخصصة في الفترتين المرابطية والموحدية أشارت إلى ثلاثة أنواع من الخبز حسب مكان طهيها، فهناك خبز التنور ويتم تحضيره بالسميد ويترك ليختمر ثم تصنع منه أقراصا تلصق سريعا في جوانب التنور بعد بل اليد بالماء ثم توضع على أوجه الأقراص أوراق الكرم مبللة بالماء ثم يغطى التنور (ابن رزين، ص 37)، وخبز الفرن ويتم تحضيره بعجن السميد وتصنع منه أقراص توضع طي منديل من الكتان أو الصوف، ثم تغطى بجلود الضأن وتترك تتخمر وتوضع بعدها في الفرن إما خبز الملة فيحضر مثل خبز التنور والفرن وتصنع منه أقراصا توضع فوق الملة التي تكون قد إكتسبت حرارة بعد وضعها على نار معتدلة (ابن رزين، ص 37-36)، ولم يكن من السهل الحصول على خبز القمح وإستهلاكه إلا من طرف الملوك والأغنياء، كما يأتي بعده خبز الشعير من حيث الأهمية، فهو يوصف للمرضى في فصل الصيف، وقد تنوع استعمال الشعير مثل «سويق الشعير الذي لا يفسد في المعدة وكشك الشعير البارد له أهمية نافعة في الحميات الحارة ويسكن العطش وهو غذاء جيد للشباب في فصل الصيف، وأشار ابن زهر لحساء خبز الشعير وهو مكون من الخبز المختمر بعد طحنه يفيد المحمومين حمى حارة حتى وإن كانت قيمته الغذائية أقل من قيمة القمح (جمال طه، ص 199-190-189-188).

كما أن المزورة كانت مفيدة هي الأخرى لأصحاب الحمى الحارة وهي عبارة عن عدس مسلوق يتم غسله بالماء الحار أكثر من مرة ثم يوضع في قدر ويضاف إليه الماء دون غمره وتلقى فيه قطع من القرع والخل والكزبرة اليابسة وقليل من الكمون والزعفران والزيت

والمالح ويترك على نار هادئة ، أما الجشيشة فوصفت للذين يعانون من الهزال ، إذ يؤخذ من القمح المجشش ومن الأرز والحمص وتوضع في قدر وتغمر بالماء يضاف لها القليل من الملح وحينما يكتمل نضجها تصبح كالحساء يضاف إليها الزيت الطري ودسم شحم الكلى ومرق اللحم وهي تزيد في القوة (مجهول، ص 173-148) ، ووصفت أطعمة أخرى لمن يعانون من إمتلاء المعدة وغلين الدم ، وفي فصل الشتاء كان الملوك والوزراء يحبذون أكل الثريد الكامل و يحضر من لحم البقر السمين من عدة مواضع فيه حتى من الأحشاء ، و يقطع في القدر مع الملح والبصل والفلفل والزنجبيل والكزبرة اليابسة والكمون والكثير من الزيت ، ويطبخ على نار هادئة وعند النضج يوضع على جانب وتكرر الطريقة مع لحم الغنم والدجاج وفراخ الحمام واليمام وتأخذ بعدها أمراقها جميعا في قدر نظيفة ويترك بها اللحم دون العظم ويضاف إليها الزيت والخل والزعفران والفلفل والتوابل و عيون البقر المنقوعة في الخل ، ويعاد طبخها من جديد بعدها يسقى بها الثريد المصنوع من خبز الدرملك أو السميد المختمر المفتت ويصفى عليه لحم البقر ويليه لحم الغنم ثم الدجاج في الأعلى الفراخ واليمام وتزين بالعاصفير المقلية واللوز والملاحظ على هذا الثريد انه غني باللحم والدسم وهو غليظ مرطب للأبدان كثير الغذاء مفيد للشباب والثريد الدسم مهم في الشتاء (مجهول، ص 157-156) ، والثريد هو الأخر أنواع فهناك ثريدة برؤوس الماشية و ثريدة باللحم البقري والقرعة والباذنجان و ثريدة المقبولة و ثريدة لحم الغنم باللبن و ثريدة شاشية ابن الرفيع و ثريدة الفطير بالدجاج والمكررة والشاقومة و ثريدة القطائف والشرقية المعروفة بالفياطل و ثريدة محشوة بفراخ الحمام و ثريدة المثومة و ثريدة الفول (ابن رزين، ص 56-39).

وأشتهر في الفترتين المرابطية والموحدية استعمال المري وقد تعددت طرق تحضيره فمنه المري النقيع الذي يتم تحضيره في أواخر شهر مارس و يصنع من طحين الشعير حيث يعجن دون ملح ويعرض لشمس الصيف ، ثم يصفى ماؤه ويستعمل في تحضير أنواع كثيرة من الأطعمة وهناك المري المطبوخ الذي يحضر من طحين القمح أو الشعير وهذا دون أن ننسى مري الحوت (ابن رزين، ص 262.263.269) .

إشتهر استعمال مستحضر المري في المطبخ الأندلسي على نوعين الأول وكان خاصا بالأغنياء و يصنع من النقيع أو من عصير العنب الممزوج بالتوابل والثاني مخصص للعامة والفقراء ويتم تحضيره من العسل المحروق والخبز المحروق، ولم يرق بالدرجة التي عرف بها مري الأغنياء إذ لم يكن له طعم ولا فائدة ، و استخدمه أهل الأندلس في اللحوم والتوابل وغيرها من الأطعمة حتى أنه أحيانا شكل جزءا هاما من بعضها كالمري الممزوج باللحم (رجب عبد الجواد، ص 53)

و ذكر ابن البيطار أهميته الصحية في قوله «يعمل عمل الملح إلا أنه أقوى منه و اللطف و يسهل البطن و يقطع اللزوجات و يلطف الأغذية الغليظة و يعطش و يسخن المعدة و الكبد» (ابن البيطار ج 4، ص 436) ، و الملاحظ في كتب الطبخ التي تناولت الفترتين المرابطية والموحدية، إنها في أغلب الأطعمة التي يتم تحضيرها تخثر بعد نضجها باستعمال

عدد كبير من البيض قد يفوق 10 بيضات أحيانا ، وإستعمال البيض بكثرة في أطعمتهم يدل على معرفتهم لأهميته الغذائية وفوائده الصحية (مجهول ، ص 108.99.98) ، و إرتبط الطب الشعبي بإستعمال البيض في علاج بعض الأمراض حتى إن الناس أضفوا عليه شيئا من القداسة ، وفي دول أوربا إرتبط بالحب و العواطف في الكثير من الأحيان (احمد قدامة ، ص 96.95.94).

إن ما ميز الطبخ المغربي الأندلسي عنه في المشرق كثرة إستعمال العسل في تحضير الأطعمة ، هذا فضلا عن إستخدامه لتحليه الأشربة وفي صنع الحلوى إذ كان أهل المغرب الأقصى يستعملونه مع الزيت بكثرة في صنع مختلف الأطعمة و الحلوى و يرجع ذلك لأهمية العسل الصحية لمختلف الأمراض (جمال طه ، ص 193.192).

لم يهتم أهل العدوتين بطرق تحضير الأطعمة و الحفاظ على النظافة في المطبخ فقط ، بل نجدهم قد أولوا أهمية كبيرة لطريقة الأكل و آدابه إذ إرتبطت بالصحة هي الأخرى ، فكانوا يقدمون الأطعمة الغليظة لأن باطن المعدة له قدرة كبيرة على الهضم و نذكر منها «الألبان و الثرايد و الجبن و الهرايس و الأطرية و لحوم البقر و الغنم المسنة و القديد و الحوت و الحبوب المقلوة» (ابن زرين ، ص 32) ، أما البقلية فهي تقدم لتلين البطن و الأطعمة المالحة أشترط أي تتوسط الأكل في حين يتم تأخير الفواكه و الحلوة هذه الأخيرة إذا احتوت على البيض و جب تقديمها ، أما ما إحتوت على بذور الكتان و السمسم و جب تأخيرها ، إلا إذا كانت المعدة ضعيفة فحينئذ تقدم ليسهل هضمها ( ابن زرين ، ص 32) ، وذلك لأن السمسم كما يقول فيها ابن البيطار «يشبع أكله سريعا و يبطن في الإنهضام و يغذي البدن غذاء دسما دهنيا و إذا كان كذلك فالأمر فيه بين أنه ليس يمكن أن يقوي المعدة و غيرها من الأعضاء التي في البطن ..... و لأن الخلط المتولد من السمسم خلط غليظ ضار لا ينفك أيضا من المعدة سريعا و يهيج العطش» (ابن البيطار ، ج 3 ، ص 40).

و إذا أتينا للحديث عن الأشربة في هذه الفترة فمنها ما كان متعلقا أصلا بالصحة و معالجة الأمراض فشراب السفرجل مع المصطكى و خل الليمون و خل الحصرم مع السكرينفع أصحاب المعدة الضعيفة و يقوي الشهية (ابن زهر ، ج 2 ، ص 446) ، وذلك لإحتواء هذا الشراب على المصطكى المعروف بفوائده الصحية و الكثيرة إذ يقوي المعدة و يحلل رطوباتها و رياحها و يسكن المغص ( احمد قدامة ، ص 450) ، و أشتهر شراب العسل مع القرفة و الزنجبيل و جوزة الطيب لما له من منافع صحية فهو يعالج أمراض الكبد و يقوي المعدة و يحلل البلغم و يلين البطن (ساميهة مصطفى مسعد ، ص 269.268) ، و شراب الجلاب الذي يتم تحضيره بماء الورد مع السكر أو العسل و تختلف المقادير المستعملة على ثلاثة أوجه :

- 1- هناك شراب الجلاب فيه كيل من السكر و ثلاثة أكيال ماء الورد.
- 2- شراب الجلاب و فيه كيل من السكر و كيل من ماء الورد.
- 3- وأخيرا شراب الجلاب فيه كيل من السكر و كيلان من ماء الورد.

ويتم منع هذا الشراب بغلي المزيج ويتم التخلص من رغوته ثم يترك بعيدا عن النار ، ولهذا النوع من الشراب فوائد صحية يقوي المعدة وطفئ حرارتها ويستعمل كمسكن للحمية والعطش ، لكنه يؤثر سلبا على من يعاني من الإسهال (أحمد قدامة ، ص 149) ، وشراب المستكي مع النعناع والسكر والعسل يساعد على هضم الطعام ويمنع القي ويعالج أمراض الكبد ، أما شراب الورد الأخضر مع السكر فهو ملين للإمساك ، ومن الأشربة التي اشتهرت في الفترة الموحدية شراب لفتح الشهية مصنوع من الورد اليابس مع السكر ، وشراب البنفسج الأخضر عندما يضاف إليه السكر يساعد على قطع العطش ويعالج الحمية الصفراء والسعال اليابس ، وفيما يخص التمر الهندي فستعمل شرابه مع الماء والسكر لمنع الإسهال وإيقاف القي ويذهب حرارة الفم ويعد من الأشربة الفاتحة للشهية ، والجزر هو الآخر يصنع منه شراب مع العسل ويطبخ في ماء دافئ فيعمل على تحليل البلغم ، وأخيرا نذكر شراب التفاح الحلو الذي يضاف إليه الماء والسكر وله من الفوائد الصحية ما يجعله مهم في معالجة القلب ( سامية مصطفى مسعد ، ص 268-269 )

إن الإهتمام بتحضير الأطعمة والأشربة بما تشتهيئه الأنفس أدى إلى وجود فروقات بين أهل المدينة وأهل الصحراء فيما يتناولونه من أطعمة ، وهي تبدو ظاهرة على أجسادهم وهذا ما يميزه في أهل صنهاجة الذين اعتمدوا على الألبان واللحوم في قوتهم اليومي ، فأجسادهم تميزت بالقوة والصحة لأن الخلط في تناول الأطعمة يؤثر على الجسم فيسيئ له من الجانب الصحي كما أن هذه الفروقات تنعكس على الجانب النفسي والأخلاقي وحتى الديني ( ابن خلدون ، ص 69-70 ) .

وكان لطريقة تقديم الأطعمة والأشربة فن خاص بها اختلف من مكان لآخر حسب عادات وتقاليد الأكل والشرب المعتادة ، وانفردت الطبقة الخاصة بتقاليدها في ذلك إذ اقتصرت على تقديم أصناف الأطعمة والأشربة على المائدة صنف بعد صنف ولا توضع دفعة واحدة ( سامية مصطفى مسعد ، ص 265 ) .

كما اهتموا بتزيين الأطباق فعند تقديم ثريد لحم البقر مثلا يتم تسوية اللحم فوقه ويصب عليه الودك ثم تذر القرفة والزنجابيل ، أما ثريد شاشية ابن الرفيح فتفرش الخضر على وجهه ومعها اللحم والجبن ويضاف لهم الزبد وتذر القرفة ( ابن رزين التجيبي ، ص 41-44 ) ، واشتهرت أطعمة أخرى بطريقة خاصة في تناولها كأكل المخ كان يستحسن عند تقديمه على المائدة «إطعامه لصاحب المائدة ، وأن لا يذوق منه شيء حتى يطعمه لصديقه وحبيبه والمطعم عنده» ( مجهول ، ص 14 ) ، ويتم تناول الطعام باجتماع الحضور فوق أكسية حول مائدة منخفضة وتستعمل اليد للأكل ، بعد أن يغسل كل الحضور أيديهم عن طريق أنية مخصصة لذلك (جمال طه ، ص 194) ، وغسل الأيدي من عادات الإسلام إذ يتم قبل الأكل فيتقدم الخادم بالماء والأشنان (الغاسول) من اليمين واليسار تكون مع الأكبر سنا ، وبعد الإنتهاء من الطعام تغسل الأيدي بنفس الطريقة فيتقدم من اليسار ( ميناء جميل ، ص 63 ) .

ومن الغاسولات التي عرفت في تلك الفترة نذكر الغاسول أو الأشنان الملوكي المكون من القرفة والكافور والقرنفل والماء وهذا النوع إختص به الملوك ويتميز بكونه جيد للأسنان وطيب الرائحة ، كما نجد نوع آخر يعمل على تنقية الأيدي ويزيل الروائح والدسم وهو مكون من القرنفل ودقيق الفول ، وأستعملت تمر النبق لصناعة أشنان ينضف الأيدي ويكسبها رائحة جيدة ، ويفيد الفم واللثة ويزيل عنهما روائح الأطعمة الدسمة ، حيث يتم صنعه من النبق والتفاح والصندل وورق الأترج والبسباس فتسحق جميع هذه المواد وتغسل بها الأيدي بعد الإنتهاء من الأكل (ابن رزين ص 279-278-277) ، وهذا النوع من الأشنان إقتصرت على إستعماله الطبقة الوسطى أما عامة الناس فإستعملوا غاسول مسحوق الحمص (دايفد وينز، ص 1027).

الخاتمة :

إن مسألة الأطعمة والأشربة في المغرب والأندلس كانت قائمة على عدة أسس أهمها الجانب الصحي ، من خلال مراعاة فوائد ما يتناوله المرء وإنعكاساته على الصحة فعادات وتقاليد الأكل تعكس لنا درجة الرقي والتحضر في المجتمعات ، وتحدد المستوى الإقتصادي لها ، ولهذا وجب الحذر في إستهلاك الأطعمة حتى لا تؤثر سلبا على صحتنا «وليكن طعامك من أجود الغذاء تحكم به أساس جسدك ، وإعلم أنك تأكل ما تشتهي وما لا تشتهي فهو يأكلك ، فلا تقارب الشبع ولا الجوع».(نينا جميل ، ص 85)

المصادر :

- 1- ابن إبراهيم أبي الحسن علي : أرجوزة الفواكه الصيفية والخريفية ، تحقيق عبد الله بنصر العلوي، المجمع الثقافي ، أبوظبي ، الإمارات العربية المتحدة ، 1999.
- 2- ابن البيطار ضياء الدين : الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان ، 2001.
- 3- ابن خلدون عبد الرحمان : المقدمة ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان
- 4- ابن رزين التجيبي : فضالة الخوان في طيبات الطعام والألوان ، إعداد حسان عباس ، ط2 ، الرباط ، 1984
- 5- ابن زهر أبي مروان عبد الملك: التيسير في المداوات والتدبير ، تحقيق ميشيل الخوري ، تقديم محي الدين صابر ، جزئان ، ط1 ، دار الفكر ، دمشق ، سوريا ، 1983.
- 6- مجهول : أنواع الصيدلنة في ألوان الأطعمة (الطبيخ في المغرب والأندلس في عهد الموحدين) ، تقديم وتحقيق عبد الغني أبو العزم ، مؤسسة الغني للنشر الرباط ، ب ت.
- 7- ابن أبي محمد أبي عبد الله محمد السقطي : في آداب الحسبة .

المراجع :



- 8- إبراهيم رجب عبد الجواد: أفاظ المأكّل والمشرب في العربية الأندلسية (دراسة في نفع الطيب للمقري) ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2001.
- 9- جميل نينا : الطعام في الثقافة العربية ، ط1 ، رياض الزين للكتب والنشر ، أفريل 1994.
- 10- طه جمال: الحياة الإجتماعية بالمغرب الأقصى في العصر الإسلامي (عصري المرابطين والموحدين) ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الأسكندرية ، 2004.
- 11- قدامة أحمد : قاموس الغذاء والتداوي بالنبات ( موسوعة غذائية صحية عامة) ، ط13 ، دار النفائس ، بيروت ، لبنان ، 2009
- 12- مصطفى محمد مسعد سامية : الحياة الإقتصادية والإجتماعية في إقليم غرناطة ( في عصري المرابطين والموحدين من 484م-620هـ / 1092م-1223م) ، ط1 ، مكتبة الثقافة الينية ، القاهرة ، 2003.
- 13- وينز دايفد : فنون الطبخ في الأندلس ، موسوعة الحضارة العربية في الأندلس ، تحرير سلمى الخضراء الجيوشي ، الجزء الثاني ، الطبعة الثانية ، مركز دراسات الوحدة العربية بيروت ، لبنان ، تشرين الثاني (نوفمبر