

التغير في عادات تحضير و استهلاك الخبز التقليدي بمدينة ميلة
دراسة أنثروبولوجية

The change in cooking habits and consumption of traditional bread in the town of Mila
Anthropological study

خديجة كميّش¹

جامعة قسنطينة 2

khadidja.kemmiche.vac@univ-constantine3.dz

يوسف نصر

جامعة قسنطينة 2

ancer_youcef@hotmail.fr

تاريخ الوصول 2021/07/26 القبول 2022/01/25 النشر على الخط 2022/06/05
Received 26/07/2021 Accepted 25/01/2022 Published online 05/06/2022

ملخص:

تندرج هذه الدراسة ضمن الدراسات ا أنثروبولوجية الكيفية، المهمة بموضوع العادات الغذائية لدى العائلة الجزائرية، حيث تهدف إلى الكشف عن مدى تغير عادة تحضير وتناول الخبز التقليدي في المنازل خلال الخمسين سنة الأخيرة، ورصد صور العلاقات الاجتماعية بين أفراد مجتمع مدينة ميلة في الماضي والحاضر، من خلال ظاهرة صنع و استهلاك الخبز التقليدي بهذه المدينة.

لقد كشفت الدراسة عن عدم الحسّار عادة تحضير و تناول الخبز التقليدي لدى الأسر بمدينة ميلة ، مع بروز مظاهر جديدة لهذه العادات، متسببة في تراجع ملحوظ للدور المطبخي للمرأة.

الكلمات المفتاحية: التغير الثقافي، العادات الغذائية، الخبز، مدينة ميلة.

Abstract:

This study is a part of the qualitative anthropological studies interested in the question of the diet and nutritional habits of the Algerian family, because it aimed to reveal the extent of the change in consumption and bread preparation habits traditional in homes over the past fifty years, and monitoring pictures of social relations between members of the community of the city of Mila in the past and the present, through the phenomenon of making and consuming traditional bread in this city.

The study found that the habit of eating and baking traditional bread among families in the town of Mila. With the appearance of new aspects of these habits, generate a clear regression of the culinary role of women.

Keywords: Cultural change, Eating habits, Bread, City of Mila.

¹ المؤلف المراسل: خديجة كميّش البريد الإلكتروني: khadidja.kemmiche.vac@univ-constantine3.dz

1. مقدمة:

تعتبر العادات الغذائية ظاهرة تليدة من ظواهر الحياة البشرية، فهي برهان على الوجود البشري، فأنتج الإنسان عناصر طعامه، وطبخها ومارس له وبه طقوسه. يمثل تحضير وتناول الخبز أحد أهم العادات الغذائية التي تتميز بها الأسر بمدينة ميله، فهو بمثابة القاعدة التي تنبني عليها هذه العادات، فلا تكاد تخلو منه وجبة خلال اليوم ولا مناسبة إلا ويكون حاضراً، فهو مقترن بالوجود والحياة، فمن أجله يكاد الناس ويتعبون، وهو محدد لمجموعة من القيم الاجتماعية والرمزية التي يحصر أفراد المجتمع على بثها وصونها، فالخبز يحضى بمكانة خاصة ضمن العادات الغذائية لأهل المدينة.

تحاول العائلات بمدينة ميله الحفاظ على عاداتهم الغذائية سواء كانت هذه العادات يومية أو مناسباتية، ومن بينها عادة خبز واستهلاك الخبز التقليدي أو كما يسمونه "الكسرة"، إلا أن هذه العادة تتعرض دائماً لعملية التغيير نتيجة تغير الحياة الاجتماعية، كون هذه العادة تعيش في تفاعل كامل ودائم مع الواقع الحي لهذا المجتمع، فهي لا تمارس بمعزل عن الإطار العام له، كونها تتأثر بالتغيرات الحاصلة سواء كانت أسباب هذه التغيرات داخلية أم خارجية، خاصة وأن هذه العادة تحدث بشكل يومي، وحتى عدة مرات خلال اليوم، كذلك في مناسبات مختلفة خلال السنة، هذا ما يجعلها تكون دائمة الحضور في حياة العائلات.

سوف نتطرق في دراستنا هذه إلى الحديث عن الخبز التقليدي من كل زواياه، ومنذ أكثر من خمسين سنة أي ماضي عادة تحضير واستهلاك الخبز بمدينة ميله، بداية من رحلة حبة القمح من الأرض إلى فم أكلها أي حينما تصبح كسرة مخبوزة وكيف أن هذه الممارسات اليومية المتمثلة في الخبز، هذه العادة التي تكشف لنا عن أبعاد كثيرة متعلقة بالإنسان حيث أن هذا الخبز يعبر عن هوية سكان المدينة وعلاقة هذه العائلات بالأرض، فالخبز ليس مجرد لقمة بل هو يختزل هويتهم خلال تلك الفترة. وكيف أصبح استهلاك الخبز الفرنسي عادة ترسخت بالمدينة كصورة من صورة الحدائث بها والتأثر بمظاهر العولمة.

سنطرق أيضاً إلى كل من أهمية الخبز ومكانته داخل العادات الغذائية لأهل المدينة، وفي الأخير نحاول المقارنة بين ماضي الظاهرة وحاضرها وكيف أثر كل من عمل المرأة خارج المنزل كعامل اقتصادي في تغيير عادات الخبز واستهلاك الخبز التقليدي، ولا نغفل فكرة الفردية التي اجتاحت المجتمع وأصبحت صورة طاغية عليه رغم الطبيعة التقليدية التي يتميز بها المجتمع المحلي بمدينة ميله.

الإشكالية

لطالما كان الخبز قوام الغذاء البشري منذ العصور القديمة، فقد جمع الإنسان الحشائش وطحنها، وصنع منها الخبز منذ إحدى عشر ألف عام. صُنع الخبز عادة قديمة جدا توارثتها الأجيال عبر الزمن، إذ يعد من بين أقدم الأطعمة للإنسان فهو ركيزة عاداته الغذائية.

تعتبر الحبوب بنوعها (القمح و الشعير) أهم الحبوب التي اهتم الفلاح العربي بزراعتها، لما يتناسب والبيئة العربية التي تلاؤم زراعة هذين النوعين من الحبوب، فكل من المناخ ونوعية التربة وكذلك وفرة المياه كلها عوامل طبيعية ساعدت على تأمين أهم مصدر من مصادر غذائه، فاستهلاك الحبوب هو السمة الأساسية التي يتميز بها النظام الغذائي بالمنطقة، وأهم ما يصنع منه دقيق هذه الحبوب هو الخبز.

تدخل الجزائر ضمن قائمة هذه الدول المتوسطة وكذلك العربية التي يعتبر فيها الخبز طعاما أساسيا لسكانها، على اختلاف أشكاله و طرق صنعه، وطهيه أيضا، وعليه فإن هذا الاختلاف مرتبط بالثقافات الفرعية التي تعمل على إنتاج هذه الفروقات. يعتبر الخبز أحد أهم المواد الغذائية التي لا تتخلوا منه المائدة الجزائرية سواء أكان خلال الأيام العادية أو المناسبات على اختلاف طبيعتها. يتميز الشرق الجزائري بصفة اقتصادية وبالتحديد زراعية هي ليست استثنائية ولكنها بارزة، وتمثل في زراعة وإنتاج كميات كبيرة من حبوب (القمح والشعير)، حيث تعتبر خدمة الأرض وفلاحتها من أهم الأنشطة التي تمارس بالمنطقة، لارتباط الإنسان بالأرض كونها تمثل ليس فقط مصدر للرزق بل مكان للعيش ورمز للهوية والوجود. مدينة ميلة التي تقع داخل حيز الشرق الجزائري هي أيضا تحمل نفس الصفات الفلاحية.

إن ما ساعدها أن تحتل مكان ريادي في الجانب الفلاحي، هي إمكاناتها الطبيعية وخاصة وفرة المياه بها، فهي سميت بهذا الاسم قديما "ميالاف Milav" الذي يعني الألف عين، وكذلك امتلاكها لأكبر سد بالجزائر دليل على وفرة المياه بالمدينة، ما سمح للفلاح بها للاهتمام بزراعة الحبوب التي صنع منها خبزه. فقد دأبت العائلات بالمدينة ومنذ القدم على خدمة الأرض، وزراعتها من أجل تأمين غذائهم وغذاء عائلاتهم، "فمن وجهة نظر أنثروبولوجية هو (الخبز) المرجع الرمزي والثقافي لحضارة القمح"¹. لقد فرض التغير الثقافي بالمدينة العديد من المظاهر الجديدة لعادات تحضير و استهلاك الخبز، فالزمن قد حمل معه بعض الإضافات وأزال معه تفاصيل أخرى، و من بين أهم الأسباب الذي جعل هذه الظاهرة تتغير هو خروج المرأة بالمدينة إلى طلب العلم والعمل أيضا.

وبعد كل هذا نطرح التساؤلات الآتية:

إلى أي مدى تحافظ المرأة الموظفة بمدينة ميلة على عادة صنع الكسرة يوميا؟

هل أثر خروج المرأة للعمل على عادة خبز الخبز في المنازل و استهلاكه أيضا؟

ما هي أبرز مظاهر التغير في عادة الخبز و استهلاك الكسرة بالمدينة عن ما كانت عليه منذ خمسين سنة مضت؟

الفرضيات:

- ❖ مازالت المرأة العاملة تحافظ على عادة صنع الخبز المنزلي.
- ❖ رغم خروج المرأة للعمل إلا أنه لم يؤثر على عادة خبز الخبز في المنازل.
- ❖ تغيرت العديد من المظاهر الخاصة بعادة الخبز في الوقت الحالي عن صورته الماضية.

الهدف من الدراسة

نرمي في هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف

- ✓ إبراز مدى التغير الذي طرأ على عملية إعداد الخبز و إنضاجه، و تأثير التغير الثقافي عليه.
- ✓ تقديم جزء من العادات الغذائية بمدينة ميلة، من أجل حفظها و تدوينها.
- ✓ رسم صورة المدينة قبل خمسين سنة و كذلك الآن من خلال الحديث عن الخبز.

¹ Gnaba Abdu :L'anthropologie des mangeurs de pain , L'harmattan , Paris, 2011, p 15.

✓ رصد صور العلاقات الاجتماعية بين أفراد مجتمع الدراسة من خلال ظاهر خبز واستهلاك الخبز التقليدي. منهجية الدراسة:

من خلال ملاحظة الظاهرة ولفتها لانتباهنا خاصة الإقبال الكبير على اقتناء الخبز من المخابز ، وكذلك ظهور محال لبيع الكسرة بمدينة لطالما عرفت بطبيعتها المحافظة وطابعها التقليدي، أي أننا استعنا دراسة، في ذلك على الملاحظة المباشرة، والملاحظة بالمعايشة كوننا فرد من أفراد مجتمع الدراسة، وممارستنا لنفس العادات الغذائية المتعلقة بتحضير واستهلاك الخبز التقليدي. استعنا بالمنهج التاريخي من خلال عودتنا للأحداث الماضية، للكشف عن صورة الظاهرة في الماضي وكل ما تعلق بها منذ خمسين سنة مرت، وقد اعتمدنا في جمع معلوماتنا على المخبرة (ب - ح 75 سنة) وهي من أبرز السيدات اللواتي لديهن اهتمام بالغ بتاريخ المدينة وبتفاصيل الحياة القديمة بها. اعتمدنا أيضا المنهج المقارن، من خلال مقارنة صورة العادة الحاضرة بصورتها القديمة، وذلك من خلال القيام بعملية التناظر بين الظاهرة في الماضي والحاضر من أجل سبر غورها والتمعن فيها. كذلك المقابلات نصف المقننة ومنها الجماعية، حيث أجرينا مقابلات جماعية مع السيدات العاملات في محلات صنع الكسرة، وأخرى فردية (مقابلات نصف موجهة) مع 17 امرأة موظفات في إدارتين حكوميتين. لقد اعتمدنا على المخبرين أيضا، وعددهم 6 مخبرين من بينهم سيدتان كبيرتان (سنهن بين 80 و 75 سنة)، حيث أننا اعتمدنا عليهما لإطلاعنا على ماضي الظاهرة، ورجل يبلغ من العمر 60 سنة وكذلك صاحب المحلين لبيع الكسرة بوسط المدينة، وصاحب محل لبيع الأجهزة الكهرو-منزلية وأيضا بائع بالمخبزة.

الاعتماد على المخبرين منحنا إمكانية الحصول على المعلومات المتعلقة بماضي الظاهرة وكل التفاصيل المهمة وحتى الثانوية منها، فقلة المراجع التي دونت فيها الحياة الاجتماعية والثقافية للمدينة تكاد تكون نادرة، هذا ما جعل المخبرين يكونون بمثابة الوثائق التاريخية الحية التي نقلنا عنها جميع المعلومات المتعلقة بظاهرة صنع واستهلاك الكسرة بمدينة ميلة.

2. تحديد المفاهيم

1. التغير الثقافي

يعرف برونيسلاف كاسير مالمينوفسكي التغير الثقافي بأنه "هو العملية التي يتغير بواسطتها نظام المجتمع الحالي، في نواحيه الاجتماعية و السياسية و المادية من شكل إلى آخر"¹ كل ما يحدث من تغيرات في جميع قطاعات ونظم المجتمع؛ سواء ما يتصل بالناحية غير المادية مثل الأيديولوجيا والقيم والأفكار، أو ما يتصل بالناحية المادية مثل التغيرات التكنولوجية وما إليها"² إجرائيا : هو تحول أو تبدل يطرأ على ثقافة أي مجتمع أو جزء من هذه الثقافة، سواء من النواحي: الفكرية، الفنية، العادات، القيم، الممارسات أو الاتجاهات.

¹ علي عبد الرازق جلي، دراسات في المجتمع و الثقافة و الشخصية، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 2003، ص 110.

² عبد الحميد محمود سعد، المدخل المورفولوجي لدراسة المجتمع الريفي، دار الثقافة للطباعة و النشر، القاهرة، 1980، ص 230.

2.2 العادات الغذائية

جاء مصطلح العادة في معجم علم الاجتماع على أنها "مصطلح يشير إلى أشكال التفكير والسلوك المستقر الذي يقوم به الفرد في المجتمع، لكن هذا المصطلح يستعمل بكثرة من قبل علماء الأنثروبولوجيا الاجتماعية و الذي يعنون به التصرفات الروتينية للحياة اليومية أو الأحكام الداخلة ضمن روتين أو النماذج الحضارية المستمدة من التصرفات المتكررة، أو الطبيعة المميزة لكل الحضاري"¹

العادات الغذائية هي "تعبير عن مظاهر السلوك الجمعي المتكرر في إعداد و تناول الطعام، و هي تعتمد على مزيج من العوامل النفسية و الاجتماعية و الاقتصادية، و تختلف من حيث مدى شيوعها و انتشارها، فبعضها خاص بسود مناطق معينة أو مجموعات معينة، و بعضها عام يسود المجتمع كله"²

و في تعريف آخر لها نجد أنها " أحد الملامح المميزة الأكثر وضوحا للشعوب لأنها تعكس و تتأثر بالملامح الثقافية للمجتمع"³

إجرائيا : مجموعة السلوكات و الممارسات التي يقوم بها الإنسان لأجل أن يشبع حاجة الجوع و تبدأ من طرق الحصول على الطعام، إعداد و طبخه و وصولا إلى وضعه فوق طاولة التقديم و كذلك طرق تناوله، على أن تكون هذه السلوكات متوارثة عبر الأجيال و رسخت بفعل التكرار.

3.2 الخبز:

"خُبْزٌ - جمع أخباز : غذاء يصنع من دقيق معجون و مختمر و منضج بالنار"⁴.

يفهم من تعريفات بعض المعاجم العربية أن الخبز اسم جمع وحداته الخبزة، و هي الطلّمة أي كتلة العجين التي تخبز. و قيل سمي الخبز بهذا الاسم لأن خبازه يضربونه بأيديهم كما ينسبط و يستدير، و يقال : خبزت القوم و تمرّتهم أي أطعمتهم الخبز و التمر"⁵

"الخبز اسم جنس يطلق على المادة الغذائية التي تُجَهَّز من أي نوع من أنواع الدقيق المستخرج من حبوب كالقمح أو الشعير أو الذرة أو الأرز، الحنطة، الجودار، الشوفان أو غيرها من أنواع الحبوب الأخرى، مهما يكن نوع الخبز أو شكله أو الطريقة التي يجهبها، و من هنا كان العرب يسمون الخبز أحيانا ابن حبة، أي المصنوع أصلاً من الحبوب"⁶

¹ دينكن ميتشل، معجم علم الاجتماع، دار الطليعة للطباعة و النشر، بيروت، 1980، ص 70.

² عبد الرحمن مصيقر، دراسة في العادات الغذائية في البحرين (الممارسات و المناسبات الاجتماعية)، وزارة الصحة، المنامة، البحرين، 1980، ص 2.

³ مراد بلعدي، تأثير الوجبات السريعة على العادات الغذائية عند الشباب بمدينة قسنطينة مقارنة سوسيو-أنثروبولوجية،

مذكرة مكتملة لنيل شهادة الماجستير، تخصص، أنثروبولوجيا، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2، قسنطينة، 2007-2008، ص 2.

⁴ أنطوان نعمة، المنجد المعاصر في اللغة العربية المعاصرة، دار المشرق، بيروت، ط1، 2003، ص 363.

⁵ إحسان صدقي العمدة، الخبز في الحضارة العربية الإسلامية، مجلس النشر العلمي، الكويت، 1996، ص 14.

⁶ جمال كمال محمود، الخبز في مصر العثمانية، المركز العربي للأبحاث و دراسة السياسات، بيروت، ط 1، 2016، ص 13.

إجرائيا

الخبز هو طعام مصنوع من دقيق الحبوب على اختلاف أنواعها، و منها (القمح، الشعير، الذرة، الأرز، الشوفان، الجودار) يمزج هذا الدقيق بالماء و الملح، و بعض المكونات التي تضاف على حسب الوصفة المعد بها، يعجن و يقرص و يطهى بالتعريض للحرارة على اختلاف طرق طهيه.

4.2 مدينة ميله

نقصد بها عاصمة ولاية ميله و إداريا هي بلدية ميله، إذ تقع ولاية ميله في مجال وسيط، حيث تحيط بها مجموعة من المدن الكبرى كقسنطينة، باتنة، سطيف، جيجل، سكيكدة و بهذا تكون ميله قد احتلت قلب الشمال الشرقي للجزائر، حيث أن هذا الموقع منحها ميزة خاصة بالنظر إلى أوساطها الطبيعية المتميزة، حيث تحاط بأربعة أوساط بارزة.

تميزت المدينة منذ القدم بأنها "حسنة كثيرة الأشجار ممكنة الثمار و فواكهها كثيرة و محاسنها ظاهرة و مياهها غدقة، وأهلها من أخلاط البرابر جملة و العرب تحكم بخارجها"¹ وهذا ما جاء في وصف الإدريسي لها، ولم تتغير مع الزمن طبيعتها ولا ثرواتها الفلاحية، فقد احتلت المرتبة الثالثة وطنيا في إنتاج الحبوب (القمح الصلب و اللين - الشعير - الشوفان)، بإنتاج يزيد عن 3 ملايين قنطار (3 162 468 قنطار)، وحصه بلدية ميله من هذا الإنتاج هو (144 802 قنطار)² وهذا إن دلّ فإنما يدل على قدرات الولاية الفلاحية خاصة الحبوب التي من دقيقها يصنع الخبز الذي هو موضوع بحثنا.

3-تاريخ الخبز في العصور القديمة و علاقته بالمجتمعات الزراعية:

يعد الخبز أحد أشهر الأطعمة، التي تكونت بفضلها الحضارات البشرية المبكرة، "من الهلال الخصيب حيث تم تدجين القمح وانتشرت زراعته، شمالاً وغرباً إلى أوروبا وشمال أفريقيا، والشرق باتجاه شرق آسيا"³، بداية بحضارة بلاد الرافدين في القدم حيث "كان الخبز من أول الأغذية التي استخدمها سكان وادي الرافدين في العصور الحجرية"⁴، فتطور الزراعة خاصة زراعة الحبوب، ومن أشهرها القمح والشعير جعل من الإنسان يجتهد و يدأب على صنع الخبز، بمختلف أنواعه وأشكاله. تطورت الحياة البشرية وانتشرت معها زراعة الحبوب وصناعة الخبز، فجميع الحضارات المائية عبر العالم، كانت الزراعة من بين أبرز المهن التي امتنها سكانها، فالعلاقة بين الزراعة وصناعة الخبز علاقة جدّ وطيدة، فقد أثبت علماء الأركيولوجيا أن الخبز قد رافق المجتمعات الزراعية في مسيرة حياتها، "ربط المؤرخون وعلماء الآثار الخبز بظهور الزراعة، أي عندما قام الناس بزراعة النباتات مثل القمح ثم طحنه ليحصلوا على الطحين"⁵.

¹ Dozy, Reinhart Piter Anne, Michael Johan ,Description de L'Afrique et L'Espagne par Edrîsî, E.J Brill, Paris, 1886, p 96.

² Direction de la programmation et du suivi budgétaire, Annuaire statistique année 2016, Mila, Algérie, 2017, p 28.

³ تاريخ الخبز تم الاطلاع عليه يوم 2021/12/25 على الساعة 15:24

https://stringfixer.com/ar/History_of_bread

⁴ سهيلة أحمد: صناعة الأغذية في العصور العراقية القديمة، ط1، دار غيداء للنشر و التوزيع، عمان، 2020، ص 17.

⁵ زيد أبو الرب ترجمة سنان حرية: اكتشاف العلماء أول دليل على صناعة الخبز، وهو أقدم بكثير مما توقعنا، 11 أوت 2018

"إن التأريخ للخبز هو في الواقع تأريخ للإنسان، فالخبز رمز له ولوجوده"¹، وللخبز في شمال أفريقيا تاريخ كبير وعتيق، يعود إلى تاريخ الزراعة بالمنطقة، التي يعتقد المؤرخون بخصوصها أن سكان المنطقة قد عرفوها قبل مجيء الفينيقيين من آسيا وأرض كنعان، و تلتها بعدها حضارات عديدة تعاقبت على المنطقة ففي العهد الروماني كان يطلق على المنطقة اسم (مطمورة روما). ضل السكان يمارسون أهم نشاط وهو الزراعة، التي تركزت بالأساس على إنتاج الحبوب التي يصنع من دقيقها المطحون "الخبز".

لقد توارث أهل ميلة -وهي جزء من الجزائر- منذ الماضي القديم عن أجدادهم الأرض، ومعها طبيعة حياتهم الفلاحية، وتحويل ما ينتجونه إلى طعام يقتاتونه. فتطورت مع الزمن الطرق التي يخدمون بها الأرض وينتجون حبوبهم وبقي الخبز مرافق لحياتهم. أثناء فترة الحكم العثماني حيث "تجمع الكثير من المصادر على أن سكان الجزائر خلال هذا العهد كانوا يستهلكون كميات كبيرة من مادة الخبز الذي اعتبر غذاء أساسيا وهذا ما شد انتباه الدكتور شو show حين أكد على أنه من بين أربعة أشخاص هناك ثلاثة يقتاتون على الخبز والعجائن"²، وستم الوضع على ما هو عليه حتى فترة الاستعمار الفرنسي وحتى أثناء ثورة التحرير، فقط كان الخبز طعام المجاهدين، وتواتر الخبز في حياة سكان ميلة حتى بعد الاستقلال وحتى يومنا هذا.

3 ماضي عادة تحضير الخبز من البداية حتى النهاية

في القديم ومنذ أكثر من خمسين سنة، وحسب الرواية التي سردتها لنا المخبرة السيدة (ب-ح 75 سنة) عند طلبنا لها قص حكاية الكسرة بالمدينة، ومنها أيضا تاريخ مدينة ميلة، حيث تعتبر إحدى السيدات اللواتي حفظن في ذاكرتهن تقريبا حل تفاصيل الحياة اليومية في الماضي، وكل ما تعلق بموضوع الخبز أو زاد الحياة في تلك الحقبة، تروي أهمية هذا العنصر الحيوي في حياة الفلاح وعائلته وكل سكان المدينة في تلك الفترة.

الأرض هي منبع تلك الحبوب التي يصنع منها الخبز، بكل أنواعه وعلى اختلاف أنواع هذه الحبوب، وكذلك المناسبات التي يجذب من اجلها، فعلاقة الفلاح بالأرض في تلك الفترة جد قوية فهي مصدر قوته ومكان عمله، فمنها رزقه وعليها حياته، يخرج الفلاحون عند الصباح الباكر متجهين نحو حقولهم لخدمة أراضيهم، ليعودوا في المساء، وقد ساهموا بقسط كبير في نسج خيوط قصة الخبز. بدؤها عندما هيئت الأرض في فصل الخريف لبذر بذورهم، لأجل أن يعيشوا مع الخبز حكاية تستمر معهم لمدة عام، وتعاد تلك الرحلة وبنفس الشكل في العام القادم.

1.3 الرحي تطحن الحبوب

بعد مرور دورة فلاحية كاملة تبدأ ببذر الحبوب خلال فصل الخريف لتنتهي إلى حصاد سنابل القمح والشعير صيفا، تحضر الحبوب على نوعيتها ليصنع منها الخبز بأنواعه المختلفة لاحقا، فمنها ما يصنع من القمح، ومنها ما يصنع من الشعير، وقبل عملية الطحن يجب أن تحضر الحبوب، فكل من حبوب القمح والشعير هما الحبوب الوحيدة التي يصنع من دقيقها مختلف أنواع الخبز، حيث تكون عملية الطحن مهمة نسوية. توضع الحبوب بين حجرين يكونان على شكل دائري وعلى مركز الدائرة التي تكون في

أطلع عليه يوم 26 /12/ 2021 على 20:15 سا <https://www.ibelieveinsci.com/?p=51735>

¹ شعبان الصادق: النظام السياسي التونسي نظرة متجددة، الدار العربية للكتاب، تونس، 2005، ص 140.

² محمد بوشنافي: صناعة الخبز و مقوماته في الجزائر خلال العهد العثماني (1520-1830)، مجلة المواقف للبحوث والدراسات في المجتمع و التاريخ، جامعة مصطفى اسطنبولي، معسكر، المجلد 1، العدد 10، ص 42.

الأعلى يوجد في ثقب، قد يصل قطره إلى 5 سم توضع من خلاله الحبوب لتتسرب إلى الداخل ويكون موضعها بين الحجرين، ليحرك الحجر العلوي بواسطة مقبض من خشب يثبت فوقها، حركته تجعل الحبات تُدق وتطحن. تحتاج العملية قوة بدنية وصبر من أجل الحصول على نتيجة مرضية ودقيق ناعم يصلح لصنع مختلف أنواع الخبز والمعجنات أيضا.

2.3 حبوب الشعير

بعد الانتهاء من موسم الحصاد تجلب حبوب الشعير من أجل طحنها. تعتبر مهمتا درّس حبوب الشعير وتصنيفيتها مهمة صعبة ، فحسب المخبرة (ل- هـ 58 سنة) التي حاورناها من أجل أن توضح لنا كيفية صنع كسرة الشعير، فإن تقول: أن الرجال بعد حصادهم ودرسهم للشعير يبقى "السفا" عالقا بجبات الشعير، التي يجب التخلص منها قبل طحن حباته، وللتخلص من السفا يقومون بملء الأكياس بحبوب الشعير ويدسونها بأقدامهم ليسهل كسر أعواد السفا وتصبح الحبات خالية منه، أو يضربونها بالعصي لتهرس بطريقة جيدة، أي "يغيزوه" كما يسمي سكان المدينة هذه العملية.

تمر بعدها الحبوب عبر كفي الرحي، وبعد الطحن يقمن بغرلة الدقيق من أجل أن يفصلن النخالة عن الدقيق. توضع النخالة كعلف للحيوانات أما الدقيق الخشن فيصنع منه الخبز (كسرة الرعدة) أما الدقيق الناعم فيصنع منه كسكسي الشعير. يتم فصل النخالة عن الدقيق بتمريره عبر الغريال والأول يكون الصرند (وهو أحد أنواع الغريال التي تستعمل في تنقية الحبوب في أي شوائب تخالطه، وتكون ثقوبه أكبر من أي نوع من الغريال و يتراوح قطرها 2 سم) و الذي يبقى داخل الصرند يكون نخالة توضع للحيوانات، أما الدقيق ينزل منه فيعاد غرلته من جديد بواسطة غريال آخر ليفصل الدقيق الخشن من الدقيق الناعم.

3.3 دقيق القمح

ليس هناك اختلاف كبير بين طريقة تحويل حبوب قمح إلى طحين وبين حبوب الشعير، فالعملية بالتقريب هي نفسها، فقط الاختلاف أن حبوب الشعير تملك "السفا" مما يجعل عملية التخلص منها أمر صعباً نوعاً ما، بالإضافة إلى أن النساء يجتهدن في غرلة دقيق القمح ويتحصلن منه حسب المخبرة (ب - ح) على "كشكارة الكشكارة" وهو دقيق مع نخالة، أما "الكشكارة" هو دقيق مع نخالة ناعمة ومنه يصنع الخبز الأسمر، والدقيق الناعم الصافي وهو دقيق "الفرخ" (دقيق القمح الناعم و الصافي جدا) و هو الذي تصنع منه مختلف أنواع المعجنات: التريدة، الشخشوخة، كسكسي المحور، تريدة الطاجين (و هي أباق تقليدية بمدينة ميلة تكون مصنوعة من دقيق الفرخ، تختلف في الشكل والذوق وطريقة التحضير وكذلك المناسبات التي تطبخ فيها)، نوع آخر يكون دقيقا صافيا ولكنه خشن : تصنع منه خبز الملة و البراج (سوف نأتي لتعريف بخبز الملة، أما البراج فهو نوع من الحلويات يصنع من دقيق صافي خشن مع عجين التمر والسمن).

4.3 تحضير العجين من دقيق الشعير

يتميز دقيق الشعير بقوامه الخشن المتماسك ولونه الأسمر، يوضع مقدار من الدقيق داخل القصة وهناك من يضيفون له الدقيق الناعم ليسهل عملية تماسك حبات الدقيق جيدا، ومع مقدار من الملح حسب ما يتناسب مع كمية الدقيق ثم يسكب عليه ماء مغلي، فالماء المغلي يساهم في تطرية الدقيق الخشن وتحميره بشكل جيد. لا تضاف الخميرة إلى دقيق الشعير لأنه يختمر بدونها وبشكل جيد.

يجمع العجين ويترك لمدة قد تصل إلى ساعتين من أجل عملية التخمر الطبيعية، أننا بهذا المزيج نجمع بين مكونات طبيعية، نجمع بين مكونات طبيعية، وكيف يحول الماء المغلي الدقيق المطحون إلى عجينة مختمر، تحويله من حالته الطبيعية إلى حالته الثقافية من خلال تجارب الإنسان المتتالية لمحاولة معالجة هذه الحبوب وجعلها طعامه اليومي، كما جاء في أفكار المثلث المطبخي "لكلود ليفي ستراوش".

بعد تخمر العجينة تقرر من أجل أن تطهى فوق النار.

5.3 عجائن من دقيق القمح

نبدأ أولاً بذكر أنواع الخبز التي تصنع منها دقيق القمح :

أولاً: "الرخسيس" بحثنا في قاموس المنجد العربي لعنا نجد مصدر من مصادر الكلمة رخص، رخص رخصة : صفة ما هو رخص ، طراوة : < رخصة لحم >، رخص: طري، عَصْ، ناعَمٌ < بُرْعُمٌ، رَخَصٌ < لَحْمٌ رَخَصٌ¹. تطابق التعريف اللغوي مع أصل الكلمة التي قد يجعلنا نفترض أن أصل كلمة "رخسيس" إن كتبت بالصاد أو السين هو نفس المعنى بالنسبة لسكان المنطقة أي أن رخص هو الطري الغض وهي من أهم صفات هذا النوع من الكسرة إذا ما قورنت بغيرها من أنواع الخبز خاصة خبز الشعير، هذا يؤكد أيضا مكانة اللغة العربية بالمنطقة وتاريخها الراسخ حتى في أبسط تفاصيل الحياة.

*طريقة الخبز

نكتب طريقة الخبز كما سردتها لنا المخيرة (ب - ح)، حيث أنها تقول أن الرخسيس يُخبزُ بدقيق قمح صافٍ أو من دقيق أسمر، تضاف له الخميرة، الزيت، الملح والماء مع الحرص على أن لا تزيد كمية الماء عن حاجته لكي لا يكون العجين لينا جدا، فهذا النوع من الكسرة يكون قاسيا نوعا ما، قساوة تجعل منها مقرمشة، الأكد أن الخبرة والمهارة هما من يمكننا من الحصول على نتيجة جيدة. بعد مزج المكونات وجمعها، تترك العجين لترتاح وتتخمر قليلا بعدها تعجن، العجين في الماضي مهمة في غاية الأهمية من أجل الحصول على عجينة طري، وفي قصة تثبت بها حديثها لنا تحكي أنها عندما كانت صغيرة، أن أمها كادت تضربها بسبب تقصيرها في إتقان عجن العجين. في نفس الوقت تكون الخابزة قد وضعت الطاجين فوق النار من أجل أن يسخن وتصبح العجينة جاهزة لتقرر وتقرر على شكل قرص، وحجم الطاجين هو الذي يحدد قطر قرص العجين و في الغالب قد يصل إلى 40 سم. تشكل السيدة من العجين مجموعة من الكرات يصل وزن كل واحدة إلى نصف كيلو غرام، وارتفاعها إلى 10 سم، وعدد الكرات يحدده عدد أفراد العائلة وما يكتفيهم من كسرة خلال اليوم، تفرد العجين المقرصة فوق المائدة بيديها إلى أن تصبح أطرافها متساوية، يوضع القرص فوق النار من أجل أن يطهى لكن بحرص شديد.

"تؤكل كسرة الرخسيس بالشربة أو الجاري، قهوة الصباح أو الحليب تجي بنينة ومبسسة" هذا ما قالته المخيرة.

6.3 كسرة المفلوح أو كسرة الخميرة

كسرة الخميرة تكون أسفنجية من الداخل، تأتي منتفخة، يصنع عجيناها من دقيق قمح صافٍ خالٍ من النخالة، يضاف إليها الخميرة والملح وتبلل بالماء الدافئ ليساعد الخميرة على التخمر، لا يوضع فيها الزيت عكس كسرة الرخسيس، تترك لتختمر مدة من

¹ أنطوان نعمة، المنجد في اللغة العربية المعاصرة، ط 1، دار المشرق، بيروت، 2000، ص 541.

الزمن (مدة التخمر تحددها حرارة الجو أو المكان) ففي فصل الصيف مثلاً قد تكفي مدة 30 دقيقة لتختمر، تكشف النساء عن العجين لتتأكد من اختماره، وأنه قد أصبح جاهزاً للعجن، حسب المخبرة فإنه وبعد تخمر العجين تضع النسوة ماءً دافئاً أو ساخناً قليلاً لتستعمله في عملية السقي.

بعد عجن العجين بشكل جيد حتى يصبح ليناً ولا تظهر حبات الدقيق عليه، ويصدر فرقات عند العجن نتأكد أن عجينة العجين أصبحت جاهزاً للسقي. تسكب القليل من الماء وعلى فترات وتستمر في العجن وسكب الماء إلى أن تصبح العجينة لينة جداً، لكن يجب الحذر أن لا تزيد كمية الماء عن المطلوب، فتصبح لينة جداً لدرجة التصاقها باليدين، الأمر يحتاج إلى مهارة كبيرة من أجل صنع خبز المطلوع، أثناء عملية السقي تضيف النسوة القليل من الزبدة من أجل أن يتحصلن على عجينة لينة وقشرة حمرة عند الإنضاج.

بعد سقي العجين يتم تقطيعه بواسطة اليد إلى دوائر متساوية من أجل صنع أقراص الكسرة، توضع دوائر العجين داخل قطعة قماش وتعطى لكي تجف قليلاً وترتاح، بعد مدة تقدر بـ 15 دقيقة يتم تقريص العجين بواسطة اليد بلطف إلى أن تصبح في حجمها الجيد أي ما يقارب سمكها 1,5 سم وتوضع فوق سطح مستوى، على العموم و حسب المخبرة فإن هذا السطح هو الفراش، فوق الفراش تُفرد قطعة من القماش الكبير كالإزار، تكون مخصصة لكسرة الخميرة، توضع أقراص العجين متقاربة مع بعضها وحسب عددها فوق ذلك القماش وتغطى بقطعة أخرى أو الجزء الآخر منها مباشرة، وتغطى جيداً إذا كانت في فصل الشتاء وتنتظر حتى تختمر مرة ثالثة، عند اختمارها جيداً تصبح جاهزة للطهو.

في فصل الشتاء وحسب المخبرة فإن صنع كسرة الخميرة تصبح مهمة شاقة ومتعبة لأن الخميرة تحتاج للجو الدافئ أو الساخن من أجل تخمر العجينة بطريقة جيدة، وتكون نتيجة الكسرة في النهاية مرضية أي كسرة أسفنجية القوام عند الضغط عليها تنخفض وعند إفلاتها تعاود للارتفاع مرة أخرى. تحتاج سيدة البيت أو من توكل إليها مهمة صنع كسرة الخميرة قصد الغرفة الدافئة، تعجن داخلها العجين فعدم وجود الإمكانيات يضطر المرأة إلى وضعها تحت غطاء سميك وتغطيتها بكل اهتمام، ومن يملكون الوقود (الكانون) يضعها بالقرب من النار.

تكون كسرة الخميرة أقل تكلفة من الناحية المادية، حيث أنها لا تحتاج إلى زيت أو سمن، لكنها الأصعب من ناحية التحضير بداية من دقيقتها الذي يتطلب مجهود كبير من أجل فصله عن النخالة نهائياً، فوجود النخالة في الدقيق تمنعه من الاختمار بطريقة جيدة، فما تفعله النسوة هي ترك الدقيق الصافي لمدة عام كامل وهو مخبئ بين الدقيق وفي العام التالي يستخرجنه من أجل تصفيته مرة أخرى، من النخالة التي كانت قد تشكلت مدة العام الذي خبئ خلاله. بالإضافة إلى أنها تحتاج إلى توفر الوقت والقوة من أجل خبزها وصنعها فتفاصيلها كثيرة، وخطواتها عديدة، هذا ما يدفعنا للتساؤل هل ما زالت كسرة الخميرة تصنع في الوقت الحالي؟ والإجابة عن السؤال ستكون لاحقاً.

7.3 كسرة الملة

تصنع من دقيق القمح أيضاً، لكن الدقيق الخشن حيث يوضع فيها مقداراً كبيراً من الزيت النباتي، زيت الزيتون، السمن أو الزبدة الذائبة، حتى تبس (أي مزجها جيداً بالدهن حتى تصير لينة) كما يقول أهل المدينة، يضاف لها الملح والماء لتصبح عجينة متماسكة، تقرص وتخبز مباشرة، تأتي هذه الكسرة على هيئة البراج دون غرس التمر. تخبز كسرة الملة بين الحين والآخر أي ليس

يومياً، يتناولها الرجال صباحاً عند الإفطار قبل الخروج للعمل بالأرض، وهي تمنحهم الطاقة وتشعرهم بالشبع لمدة طويلة، تتناسب مع الأعمال الشاقة التي يقومون بها.

8.3 خبز الدار

يُخبزُ خبز الدار من دقيق الفرخ الناعم، ييسسونه جيداً، ويبللونه بالماء والملح و يتركونه ليختم، وبعد الاختمار يباشرن بعجنه مع إضافة قطعة من الزبدة والبيض. من عادات المدينة الغذائية أن يصنع خبز الدار في المناسبات السعيدة كالأفراح، الأعياد وهذا ما يدفع النسوة لصنع كمية كبيرة وبذلك يكن في حاجة إلى مساعدة بعضهن، فيتشاركن في عجنه، فهو يحتاج إلى أن يعجن بطريقة جيدة، وكل واحدة حسب قدرتها على العجن. بعد الانتهاء من العجن التي وضع داخل صينيّات ويدهن سطحها بصنفار البيض وينثر فوقها السمسم أو الحبة السوداء، يتم إرساله إلى المخبزة من أجل أن يطهى.

خبز الدار من أنواع الخبز الراقي الذي يُعبر عن الرفاهية والمستوى الاقتصادي الجيد لدى العائلات ، فهو محبوب من طرف الجميع لذوقه المميز و شكله المنتفخ الأسفنجي و سطحه الذهبي اللامع. في الماضي وفي الأعراس كان يؤخذ خبز الدار للأعراس عند وجبة الغداء الأولى التي تتناولها العروس في بيت زوجها تأخذ لها عائلتها وجبة غداء فاخرة. لا يرافق هذا الغداء إلا أفخر أنواع الخبز المنزلي وهو خبز الدار، ويكون بكمية كبيرة وتكفي جميع المدعوين في منزل العريس. وجبة الغداء عبارة عن طقس يتوج عذرية الفتاة و هو تعبير من العائلة لفرحهم بشرف ابنتهم، حسب المخبرة (ب - ح) فإن هذه العادة قد بدأت في الزوال مع بداية سنوات التسعينات وتأثير الحركة الإسلامية بالمنطقة، التي دعت إلى عدم مشروعية هذه العادة من الناحية الإسلامية، و أكدت لنا المخبرة أنها عادة مكلفة ومتعبة للعائلة.

9.3 الفرن

سنة 1962 كان يوجد بمدينة ميله أفران كبيرة من طين يملكونهم باعة الخبز، وتأتي هذه الأفران على شكل غرف صغيرة توضع بداخلها أفراس العجين لتتضج من نار الفرن، وكان زبائن أولئك الخبازون يبيعون ما يخبزونه لأناس لا يملكون أرض يفلحونها، أم هم من عائلات فقيرة لا يستطيعون صنع الخبز في منازلهم.

أما عن الفرن في البيوت فهو موجود داخل المطبخ، حيث يصنع الطاجين من الطين ويكون بشكل صحن كبير مصنوع من طين يضاف إليها مطحون القرميد عند الصنع من أجل أن يكون متيناً. في الريف تصنع النساء الطواجن كنوع من طلب الرزق.

10.3 المطبخ أكثر من مكان للطهو

بادئ ذي بدأ يجب علينا التعريف بالمطبخ لكي يتضح للقارئ ما معنى هذه الكلمة، فالمطبخ أو النواله أيضا كما يسميها سكان مدينة ميله خلال الخمسين سنة المنصرمة، هي بمثابة المطبخ للأسر في تلك الفترة، ولكنها تختلف نوعاً ما عن المطبخ بصورتها الحالية، ففيها لا توضع الأواني ولا مغسلة لغسلهم، بل هي غرفة معزولة عن المنزل أي في صحن البيت، تكون أقل تهيئة من غرف المنزل، ففي العادة تبنى هي أيضا من الحجر وتغطي بالقصب ومزيج من طين الخاص بها، أرضيتها تكون معبدة بالطين أو الحجارة بشكل جيد. على الحائط القريب من موقد النار يتم صف الطواجن المخصصة لخبز الكسرة، وتكون مختلفة من حيث الشكل الداخلي، وهما في العادة اثنان فالأول يكون سطحه أملس، و الآخر يكون سطحه منقوش بنقوش صغيرة تسمح بجعل سطح الكسرة مزخرف.

في أحد جنباتها، توضع كومة كبيرة من الوقود كما حدثنا عنه المخبرة (ب - ح)، بأنه قد يكون حطباً، تبناً أو بقايا الأنعام يجفف صيفاً ليستعمل شتاءً، وهو أحد الأعمال التي تهتم به النسوة، فدائماً يحول الإنسان عناصر الطبيعة ليصنع به ثقافته و يتكيف مع وسطه الطبيعي، وسط تلك المطبخ يتم وضع الموقد الذي يتكون ثلاث أحجار متوسطة الحجم قد يصل ارتفاعها إلى 30 أو 40 سم متقاربة مع بعضها يسمح تقاربها من وضع الطحين عليها. إذن فالنواله هي مكان لإيقاد النار من أجل طبخ الطعام ومن بينها الكسرة.

لا تكون المطبخ أو النواله مكاناً تخبز فيه النساء كسرتهن على اختلاف أشكالها فقط، وإنما هي مكان تلتقي فيه الجارات يتبادلن أطراف الحديث حول مختلف المواضيع، فقد جرت العادة كما أطلعنا المخبرة (ب - ح) بذلك، بأن أول امرأة تقوم بإشعال النار داخل مطبختها، وتحت طاجينها إلى نداء بقية الجارات من أجل أن يحضرن خبزهن هن أيضاً، فلا داعٍ للتبذير وإشعال النار في منزل آخر، ففي أحد صور التضامن والتساند الاجتماعي، ومكانة الجار بالنسبة لجاره ضمن قيم المجتمع، التي تتجسد في تشارك الطعام وموقد النار الذي يُطبخ عليه أيضاً. الصورة توضح أبعاد التضامن والتشارك في الطعام وما يتمخض منه من بناء علاقات ودية بين أفراد المجتمع، فالطعام يحمل مدلولاً رمزياً يحيل على التحالف والتآزر.

تبادل النسوة داخل المطبخ الأحاديث المختلفة، فهي فضاء للقاء والتحاور والتشاور حول مختلف المشاريع المراد القيام بها، وكذلك طرق الاحتفال بالمناسبات، كالأفراح مثلاً.

تقول المخبرة أن السكان كانوا يعيشون داخل تجمعات صغيرة، و الجميع يعرفون بعضهم كأنهم أسرة واحدة، الجميع يسأل عن بعضه ويتفقد أحواله، حتى أنهم يعلمن من لم تقم بالخبز في ذلك اليوم فيرسلن لها الكسرة للجاره وكأنه فرد من العائلة بل هم عائلة كبيرة تجمع عائلات متعددة فحماها قبل وفاتها توصيها وتقول: "جيرانك هو ما حبابك، هو ما خليفتي هنا" وهذا وإن دل على شيء فهو يدل على المكانة المميزة التي يحضي بها الجار، فقد كانوا يعيشون في سعادة و انسجام. "إن الطعام المشترك بما فيه من ملح -أساساً- يقيم علاقات قرى جديدة بين الأفراد والجماعات لا تقل عن درجة القرابة الدموية"¹.

11.3 قدسية الخبز

يحضى الخبز بمكانة جد مهمة ضمن العادات الغذائية للمجتمع المحلي بمدينة ميله، فهو طعامهم الأول والرئيسي، فالوظيفة التي يؤديها تجعل منه يرقى لأن يعتل هرم قائمة الطعام الأساسي فهو مرادف للأمن من الجوع، وهو هبة الله في الأرض، ففي ثقافة أهل المدينة أنّ من يرمي بقطعة الخبز فهو منعول، إذ يجب عليه أن يأكل قطعة الخبز التي يحملها في يده، فهم يقصدون نعمة الله وتفريطهم بها سوف يحل عليهم سخطه. ومن بين النواهي التي ذكرت حول الخبز ما جاء به ابن الحاج في كتابه المدخل إلى الشرع الشريف "ينهى عن تغطية الطعام بالخبز، إلا أن يكون سيؤكل، وعند مسح اليد في بقايا الخبز، وعن دوس الدقيق أو الخبز بالأقدام"².

¹ محمد بلاحي، الرموز الآسرة دراسات في الرموز و العلامات، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، المملكة المغربية، ط 1، 2003، ص 241.

² عمياء شكري، الدراسة العلمية لعادات الطعام و آداب المائدة، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1993، ج 4، ص

الصورة التي تعودنا على رؤيتها، وهي حمل قطعة الخبز المرمية على الأرض نسرع مباشرة لتقبيلها ولمسها للجبين هي اعتراف بقديسته ومحاوله الاعتذار من قطعة الخبز على هذا الفعل الشنيع، فالمخبزة تحكي لنا أنه إذا صادف احدهم قطعة كسرة مرمية في الأرض يعزم مباشرة إلى حملها ووضعها فوق النافذة بأحد البيوت أو وضعها في جيبه ليصحبها معه إلى المنزل، فقد نُسب إلى الرسول الكريم قوله :

" أكرموا الخبز فإن الله أنزله من بركات السماء وأخرجه من بركات الأرض"¹.

وليس الأمر متعلق بالقدسية فقط بل إلى سياسية التوفير والحرص على عدم إسراف الخبز، حيث أُنهن يحرصن على عدم خبز كمية تفوق الحاجة اليومية من الخبز، حيث وإن بقيت فهم يعطونها للأطفال ليأكلوها ليلاً، وفي مرات عدة يقومون بتركها لتصبح يابسة بشكل جيد بعدها يتم طحنها إلى قطع صغيرة و يستقونها بمرق من خضار، ويصنع منها طبق يؤكل من أجل أن لا يرمى الخبز ويذر.

13.3 الخميرة كائن يمنح الحياة

الخميرة أحد أهم المواد التي نحتاجها لصنع الخبز، فهي تجعل من العجينة كائن حي فالبكتيريا الموجودة في الخميرة عند تفاعلها مع الدقيق والماء، يساعد الجو الدافئ يجعل البكتيريا الموجودة بها تتفاعل، فإلى حين خبزها فهي تعيش وتصدر فقاعات، ترتفع وتنخفض. سبق وأن ذكرنا أنه ليس كل أنواع الخبز الموجود بمدينة ميله تضاف إليها الخميرة.

"الخميرة هي مادة عضوية وحيدة الخلية تلتهم الكربوهيدرات وتطرد ثاني أكسيد الكربون فتخلق عجائن مخمرة للخبز والكعك"² وهذا من الناحية البيولوجية، حيث نؤكد أن الخميرة كائن حي يمنح الحياة لدقيق القمح الذي يصنع منه الخبز، أما من الناحية الأثروبولوجية والاجتماعية، تكون المسألة أعمق من ذلك.

تتشارك النسوة خميرة الحياة مع بعضهن، إنها الهبة كما سماها مارسيل موس، هن يسمحن لجارتهم دخول بيوتهم وليس تقاسم الملح فقط، بل تقاسم الخبز وخميره، وفي الغد تدعوهم أخرى لتقاسم خميرتها معها. ليست الرغبة في تصريف الخميرة لأن عدم استعمالها قد يجعلها تلتف، بل وحسب المخبرة فإن هناك من النساء من برعن في الاحتفاظ بعلبة الخميرة إلى غاية 20 يوماً، فيقمن بتغطيتها جيداً، ويضعنها في إناء من طين بعيدة عن الرطوبة. إنها الرغبة في تشارك تفاصيل الحياة هو ما يدفعن لتقاسم الخميرة.

14.3 خبز الباغييت La baguette عادة فرنسية

الكثير يعلم أن خبز الباغييت هو خبز فرنسي، قد عرفه الفرنسيون منذ القرن الثامن عشر، حيث أنه ومنذ ذلك الحين يعتبر غذاءً أساسياً لنحو 90% من سكان فرنسا¹، فالأمر الذي دفعنا للحديث عنه هو علاقته بالعادات الغذائية لسكان مدينة ميله، والمكانة التي احتلها ويحتلها الآن فوق مائدة الطعام.

¹ إحسان صدقي العمدة، مرجع سابق، ص 21.

² كاثي كوفمان، الطبخ في الحضارات القديمة، ترجمة سعيد الغانمي، ط1، هيئة أبو ظبي للسياحة و الثقافة، أبوظبي، 2012، ص 25.

الأکید أن الخبز الفرنسي الأصلي يختلف عن الخبز الذي يصنع عندنا ولكن هما يشتركان في الشكل فقط، فمن خلال مقابلتنا للمخبّر وهو أحد الباعة في مخبزة بوروح الواقعة بشارع زروقي حسين بوسط مدينة ميلّة ونحن من زبائنه. هذه المخبزة التي بدأت بالعمل بداية التسعينات، تصنع المخبزة نوعين رئيسيين من الخبز: الخبز العادي المصنوع من دقيق القمح اللين وسعره 10 دينار جزائري، ولو أن الدولة حددت سعره بـ 7,5 دينار جزائري، ولكن البائع يبرر ذلك بأنه "رغم أن الدقيق مدعم من طرف الدولة وتبيعنا الدقيق بسعر 2000 دينار جزائري للكيس بوزن قنطار، إلا أننا لا نحقق الربح إذا بعنا الخبز بسعر الدولة".

النوع الثاني فهو خبز السميد المصنوع من دقيق القمح فسعره 15 دينار جزائري بالمخابز أما الدولة فحددت سعره بـ 8,5 دينار جزائري. تحدث المخبّر عن جل التفاصيل التي تتعلق بطرق خبز الخبز منذ البداية حتى النهاية وطرق التخمير، وكذلك الخميرة التقليدية التي كانت تسمى (الشارف) أي العجينة البائنة، أما عن ما تعلق بعملية البيع فقال أنها جيدة، ولو أن فتح مخابز أخرى جعل من البيع يتراجع بنسبة 20% عن ما كان عليه. أما في المناسبات يكثر الإقبال على الخبز سواء كانت هذه المناسبات دينية أو أفرح و يطلبون خلالها نوعاً خاصاً من الخبز (le petit-pain).

تقول المخبزة (ب - ح) عند سؤالنا لها إن كان الخبز (la baguette) موجود في الماضي؟ فأجابت " بل هو عادة فرنسية، نحن لم نعرف قبل الاستعمار الفرنسي الخبز، نحن نصنع خبزنا في منازلنا، والاستعمار هو من قام ببناء المخابز التي سوقت لاحقاً لثقافة استهلاك الخبز المباع في المخابز" فهي تعرف كل هذه من خلال ما روتها لها جداتها في الماضي.

4. الكسرة بين الثابت و المتحول

1.4 حاضر الخبز التقليدي:

للكشف عن صورة الخبز التقليدي (الكسرة) في الوقت الحالي، نزلنا إلى الميدان و تحصلنا على مجموعة كبيرة من المعلومات، وأهم ما اتضح لنا أن الكسرة مازالت حاضرة على مائدة سكان مدينة ميلّة، رغم أن النساء قد أرهقتهن مسؤوليات المنزل و العمل، إذ تقول الباحثة رقم 7 (ض-ن) 33 سنة متزوجة وأم لثلاثة أطفال: "مازلت محافظة على التراث في خبز الكسرة" وهذا ما أكدته جميع المبحوثات ونحن ورغم عملهن لازلن يصنعن الخبز في بيوتهن. الحقيقة أن هذه العادة لم تزل، لكن مقارنتها بصورتها في الماضي يجعلنا ندرك أن الكثير من الأمور قد تغيرت، وأولها وكما افترضنا أن خروج المرأة للعمل جعلها تفقد الكثير من وقتها، الذي كانت تملكه في الماضي وأصبحت لا تقوم بمهمة الخبز إلا مرة أو مرتين في الأسبوع، عكس الماضي حيث كان خبز الكسرة مهمة يومية، وقد تصل إلى ثلاث مرات خلال اليوم.

أطلعنا المبحوثات على الطريقة التي يقمن فيها بالخبز، فهن يخبزن خلال العطلة الأسبوعية كمية كبيرة من الكسرة تكون بمثابة ذخيرة يضعنها بالمحمد، وقد تنتهي الكمية منتصف الأسبوع هذا ما يضطرهن إلى خبز الكسرة مرة أخرى ليلا بعد عودتهن مساءً من العمل. لقد زالت عادة صنع الكسرة في الصباح الباكر من أجل أن يتناولها الرجال قبل ذهابهم للعمل في الأرض،

¹ مريم أبو هشام (2018) خبز "الباغيت" يتطلع لقائمة تراث اليونسكو (2018)، شبكة الجزيرة الإعلامية،

https://www.aljazeera.net/news/reportsandinterviews أطلع عليه بتاريخ 2021-04-01 / 22:28 سا

واستعدادا ليوم شاق، لقد تغيرت عادات الإفطار ولم تصبح كسرة الملة أو الرخسيس الساخين حاضرتان عند الإفطار. الآن الاستيقاظ باكرا يعني القيام ببعض الأعمال المنزلية المستعجلة قبل التوجه للعمل وليس التفكير في خبز الكسرة. لقد أصبحت الآلة اليوم معينة على العمل المنزلي للمرأة، وبما في ذلك آلة العجن وقد أكد المخبر (س-ع) وهو صاحب محل للأجهزة الكهرو-منزلية أن النساء يقبلن على شراء آلات العجن خاصة منهن العاملات، رغم ذلك فبعض المبحوثات تحدثن عن تفضيلهن لعجن الكسرة بأيديهن رغم التعب والإرهاق تقول المبحوثة رقم 17 (ف-ز) 48 سنة: "نخب نخبز ولأني نخبها نخب نخبها" الحب في العطاء هو من يدفع الكثير من الموظفات إلى صنع الخبز في منازلهن، هي أحد الروابط التي ترغب النساء أن لا ينقطع بينهن وبين أفراد أسرهن "أو كما يسمى في الإثنولوجيا (المطبخ لأجل الداخل)"¹، الكسرة هي خير وسيلة للتعبير عن حبها وودها لأفراد أسرتها. من الملاحظ وبشدة من خلال إجابات المبحوثات المتزوجات أنهن حريصات جدا على إرضاء أزواجهن من خلال تحضير الكسرة لهم حيث تصرح بذلك المبحوثة 14 (ب-ج) 42 سنة فتقول: "نحس لما نخبز أي رضيت زوجي، درت حاجة حاجها، وشعرت معاها بالأمان" هي تشبه صنعها للكسرة بالشعور بالأمان، لأنها صنعت ما يجب، ولو أنهن أكدن أن أزواجهن متفهمون.

ليس العمل بالنسبة للمرأة هو المتغير الوحيد الذي جعل عادة الخبز واستهلاك الخبز التقليدي تتغير، وتغير شكل الأسرة من الممتدة إلى الأسرة النووية التي غيرت هذه العادة، فجميع المبحوثات صرحن أنهن يعشن داخل أسر نووية، وبهذا تكون المرأة قد تحررت من إلزامية الخبز كل يوم كما كان في الماضي، وتراجع مكانة أم الزوج في إدارة شؤون المنزل. المبحوثة رقم 10 (ب-ك) 37 سنة تقول: "لما كنت نسكن مع العائلة كنت نخبز كل يوم، لأنهم يحبونها جديدة" ليس السر وراء رغبة أفراد العائلة في تناول الكسرة جديدة هي من يدفع بالنساء الخبز كل يوم بل هو وجود كبار السن يجعل من الحياة أكثر ارتباطاً بالماضي و تمسكا بالعادات القديمة، فقيم الأسرة مازالت محافظ عليها رغم كل هذا التغير الثقافي و الكسرة تثبت ذلك، حيث يقول الباحث Abdu Gnaba في كتابه *L'anthropologie des mangeurs de pain* "إن الناس لديهم الكثير ليقولوه عن الخبز، وحتى أكثر حول الخبز، فإن الخبز يجعل الناس يتحدثون عن أنفسهم و حياتهم اليومية، و عائلاتهم و تاريخهم و مجتمعهم والأزمة ... وعن حياتهم العائلية والاجتماعية، في الحاضر والماضي و حتى المستقبل"² وهذه حقيقة عايشناها حقا حين إجرائنا للمقابلات مع جميع المبحوثات ، فعلا فقد كن مسرورات للحديث عن موضوع قريب منهن كثيرا، فهن تحدثن عن بيوتهن وعائلتهن و كذلك علاقاتهم بالآخرين.

تغير النظام الاقتصادي للبلاد جعل الرجل الميلي يتعد عن الأرض، فقد تغيرت المهن وأصبح الناس يمارسون نشاطات اقتصادية مختلفة، منها العمل بوظائف حكومية أو في التجارة، حتى أولئك الذين بقوا محافظين على مهنة أجدادهم في الأرض وأصبحوا يفضلون بيع كل إنتاجهم من القمح ويشتررون مقابله السميد من المحلات، وهو دقيق جاهز لا يحتاج للمرور بتلك المراحل السابقة

¹ محمد حبيدة: المغرب النباتي الزراعة و الأغذية قبل الاستعمار، منشورات ملتقى الطرق، الدار البيضاء، المملكة المغربية، 2018، ص، 135.

² Gnaba Abdu, *L'anthropologie des mangeurs de pain*, op.cit, p 19.

للحصول على دقيق صافي، و هي نفس الأمر الذي حلّ بعائلتنا الممتدة، و عايشناه عن قرب. من الناحية الاقتصادية فاستهلاك السميد أحسن من استهلاك دقيق حبوب القمح التي لا تدر الكثير من الطحين وكذلك توفير للجهد والمال. و هذا ما أكدته جميع المبحوثات ونقوم به نحن أيضا في بيوتنا.

لقد تغيرت مهام المرأة داخل المنزل، وزالت عنها الكثير من الأعباء التي كانت تعاني منها في الماضي وأصبحت الحياة أسهل وأيسر من الماضي، وهذا ما نعيشه جميعا اليوم، لكن اختفت بالمقابل معها التفاصيل الأخرى، فمثلا الكثير من أنواع الخبز أصبحت لا تجبز مثل : كسرة الشعير، الملة ، كسرة الخميرة ولو أنها بقيت بشكل قليل كذلك خبز الدار الذي بقيت محافظة عليه فقط بعض العائلات، حاجتنا في ذلك أن بائع الخبز في المخبزة يقول أن الإقبال على الخبز يزيد في المناسبات وخبز الدار كان خبز المناسبات في القدم بامتياز. إضافة إلى ذلك أن جميع المبحوثات صرحن أنهن لا يجبزن إلا كسرة الرخسيس، لأنها الأسهل للخبز من بين جميع أنواع الكسرة الموجودة في المدينة، وتبريرهن لذلك أن أفراد أسرهن يفضلن كسرة الرخسيس ولو بنسب متفاوتة.

2.4 الفردية تطغى على المجتمع

كتبت كارول م. كونيهان فصلاً في كتابها "انثروبولوجيا الطعام و الجسد" بعنوان الخبز بوصفه عالماً تأثر عادات الطعام والعلاقات الاجتماعية بتحديث سردينيا، تحدثت فيه عن تغير عادة خبز الخبز بالمنزل وتغير معه العديد من العلاقات الاجتماعية بمدينة سردينيا، وأن الفردية هي بالنسبة لهم "تقليص الاعتماد على الآخرين من أجل العيش وزيادة الاستقلال باتخاذ القرار والتصرف"¹ نفس الأمر نجده بمدينة ميله أيضا فقد طغت الفردية على علاقتنا الاجتماعية، لقد أصبحت النساء أقل حاجة إلى الأخريات، فقد أصبح كل شيء متوفر في المحلات ومختلف المخازن، أغلقت النساء بيوتهن أمام الجارات والأهل. لقد زالت المطبخة واستبدلت بمطابخ عصرية مجهزة بكل الوسائل الحديثة، من آلة العجن، فرن كهربائي أو غاز، طابونة لهو الكسرة، كل المواد التي تحتاجها لصنعها، حتى الخميرة التي كانت النسوة يتبادلنها كل صباح لعجن كسرة الخميرة فقد زالت، وظهرت الخميرة الصناعية الفورية التي لا تتعفن ويمكن الاحتفاظ بها لشهور.

لقد وفر الخبز في المخازن على النساء خبز كسرة الرخسيس في الأعراس، ولم تصبح النساء يجمعن على قصعات العجين يعجن ويقرصن الكسرة، ولا على الطواجن من أجل طهوها ولا حتى على صنع خبز الدار، وهذا ما نعيشه حين نحظر جميع الأعراس التي تقام بالمدينة. هذا ما أطلعنا عليه المبحوثات، فمن المستحيل بالنسبة لمن الحديث عن مناسبة تجمع عدد كبير من المدعوين يمكن الحديث فيها عن الكسرة، لقد زالت هذه العادة تماما وحل محلها الخبز العصري.

الفردية تظهر أيضا من خلال ظهور محال لبيع الكسرة ، ومختلف المعجنات التقليدية، فمن خلال مقابلاتنا الجماعية مع العاملات في المحلين لصنع الكسرة التقليدية وسط المدينة، أعلمتنا العاملات أنهن يصنعن كل شيء تقليدي فهن يضعن داخل المحل عدد من الطواجن يجزن عليه الكسرة، وأطلعنا صاحب المحلين على الفئات الأكثر قبلا على شراء الكسرة وهن النساء العاملات، وكبار السن، فتواجه كبار السن وإقبالهم على شراء كل المخبوزات يؤكد أنهم يفتقدونها في بيوتهم خاصة في ظل تراجع مكانة الأسر

¹ كارول م. كونيهان، أنثروبولوجيا الطعام و الجسد : النوع و المعنى، و القوة، ترجمة سهام عبد السلام، ط1، المركز القومي

للترجمة، القاهرة ، 2013، ص 49.

الممتدة، وتغيرها إلى الأسرة النوواة حيث نجد على العموم أنها لا تحوي كبار السن، فقد أصبحوا يعيشون بمعزل عن أبنائهم وكنائهم اللواتي كن في الماضي المسؤولات عن صنع الطعام والخبز في المنازل.

5 . نتائج الدراسة

بعد إجرائنا لهذه الدراسة استطعنا الوصول إلى مجموعة من النتائج و نذكرها كالآتي :

- يحتل الخبز التقليدي مكانة مهمة في العادات الغذائية بمدينة ميله خلال الفترة الماضية، أي منذ أزيد من خمسين سنة، حيث كان فيها الإنسان يعيش على ما يزرع و يفلح، و يصنع من حبوبه غذاء له و لأفراد عائلته، فهو دائم الحضور على مائدة الطعام و قد تصل مرات صنع الخبز خلال اليوم إلى ثلاث مرات.

- ارتباط الإنسان بمدينة ميله بالأرض يخدمها و تخدمه و توفر له مصدر رزقه من حبوب، يصنع منها غذاءه، فالأرض هي أئمن ما يملك، و علاقته به علاقة جدّ وطيّدة، و يقوم العمل بالمدينة على تقسيم العمل بين الرجال و النساء، فالخبز يوضح صورة التكامل بين النساء و الرجال في الأدوار و تقاسمها فلا خبز من دون حبوب القمح و الشعير التي يزرعها و يحصدتها الرجال، و لا فائدة من حبوب لم تطحن و تعجن لتخبز و تصبح خبزاً يقوي جسد الرجل للعمل في الأرض، فالتضامن هو أساس الذي يقوم عليه العمل في مدينة ميله و هذا طبعا في الماضي.

- الخبز يوميا هو عادة أساسية من عادات المرأة بمدينة ميله في الماضي فلا يمر يوم بدون صنع الخبز التقليدي في المنازل بأنواعه المختلفة -حسب الحاجة و الاستعمال- و صنع الخبز داخل المنازل يحكي قصة التضامن و التساند بين العائلات في مدينة ميله و أواصر الجيرة و قيمة الجار في الماضي، و الخبز أيضا يوضح بنية المجتمع المحلي التقليدي في الماضي، القائمة في أساسها على التواصل و التآزر في ما بين أفراد.

- أثر التغيير الثقافي خلال الفترة الحديثة على ثقافة المدينة و عاداتها الغذائية، خاصة عادة خبز الخبز التقليدي واستهلاكه يوميا و هذا نتيجة مجموعة من المخرجات التي فرضت نفسها على هذه الثقافة، وقد أثر على بناء المجتمع وعلى أدائه الوظيفي من خلال ابتعاد الرجل عن الأرض و خدمتها و تحوله إلى أعمال أخرى، وكذلك في تغيير دور المرأة الوظيفي داخل المنزل.

- يعتبر خروج المرأة للتعليم و العمل أهم الأسباب التي أدت إلى حدوث التغيير الثقافي و التي ركزنا عليها دراستنا، إذا أن هذا التغيير قد كان نتيجة مجموعة من الأسباب و لكن كما وضحنا أننا سلطنا الضوء عليه، كون المرأة هي المدبرة الأولى لشؤون المنزل خاصة المطبخية منها.

- خبز الخبز خارج المنازل في المحابز و بيعه هي عادة فرنسية، نشرها الاستعمار الفرنسي داخل المجتمع الجزائري عام و المجتمع المحلي بمدينة ميله أيضا، فالاستعمار خلف وراءه ارث غذائي يعتبر خبز الباغيت (la baguette) أهمها، و إقبال أفراد المجتمع عليه.

- تغيير العديد من مظاهر عادة خبز الخبز يوميا و استهلاكه، و هذا ما فرضه أيضا الظرف الاقتصادي بالبلد و الخروج من النظام الاقتصادي السابق و وضع الفلاح بمدينة ميله كل إنتاجه في يد الدولة و ترك المسؤولية لها في تسيير مختلف المهام المتعلقة بعمليات البذر و الزرع، الحصاد و التخزين و كيفية التوزيع في النهاية.

- الفردية هي الصورة الجديدة التي بدأت بالظهور بالمجتمع و غياب التضامن الاجتماعي، و ذلك من خلال ظهور محلات لبيع الأطعمة التقليدية و من بينها الخبز، خاصة مع زوال الصورة التقليدية للأسرة الممتدة و تحولها للأسرة النوواة، و تغير في بناء الأسرة و أدوار أفرادها و من بين هذه الأدوار و الوظائف داخل الأسرة.

6. خاتمة:

يبقى الخبز رمز للحياة و استمرارها و استمرار ارتباط الإنسان بالطبيعة، و إثباتا لتمسكه بتقاليد الأجداد و هذا ما أكده بقائه طوال قرون من الزمن، فقد كتبت نادية الغزي في كتابها حضارة الطعام في بلد الرافدين و الشام عن الخبز قائلة : "الخبز هو سيد الطعام عبر التاريخ .. هو الخبز الذي لا يزول .. هو الجامع بين القرية و المدينة .. و بين أقصى الأرض و أذناها .. هو التنور .. هو الصاج .. هو الفرن القديم .. هو الخبز القديم .. المصنوع باليد .. المرقوق بأهداب القلب"¹.

لكن هذا لا يعني أنه لم يتأثر بمظاهر التغير الثقافي الذي يزحف لجرف كل صور الماضي و القضاء عليها، و إجبار جل المجتمعات على الرضوخ لتيار العولمة و محو مظاهر التقاليد التي تصنع خصوصية كل مجتمع، و تجبره على مساهمة الحداثة خاصة في ضل الجيل الجديد الذي لا يولي العناصر الثقافية التقليدية أي أهمية، و السعي إلى مواكبة كل ما هو عصري، و الرضوخ أيضا إلى ما أجبرت عليه الوضعية الجديدة التي يعيشها الإنسان كعمل المرأة، إبعاد الإنسان عن الأرض و كذلك تغير النمط الاقتصادي، كل هذه العوامل لا يمكن الفرار منها و من إفرازاتها.

لا يمكننا أيضا إغفال موضوع الفردية التي بدأت في غزو المجتمع و الخوف من طغيانها عليه، و التساؤل كيف سيكون مصير المجتمع و أفرادها في ظل هذه الثقافة الجديدة و مصير الخبز التقليدي و هل سيقاوم من أجل البقاء خاصة في حوض مجتمع تقليدي محافظ كما هو الحال بالنسبة لمجتمع مدينة ميلة.

¹ نادية الغزي، حضارة الطعام في بلاد الرافدين و الشام، دار الفكر، دمشق، 2001، ص 387.

قائمة المصادر و المراجع

- 1- إحسان صدقي العمدة، الخبز في الحضارة العربية الإسلامية، مجلس النشر العلمي، الكويت، 1996.
- 2- أنطوان نعمة، المنجد في اللغة العربية المعاصرة، دار المشرق، بيروت، ط 1، 2000.
- 3- جمال كمال محمود، الخبز في مصر العثمانية، المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات، بيروت، ط 1، 2016.
- 4- دينكن ميتشل، معجم علم الاجتماع، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت، 1980.
- 5- زيد أبو الرب ترجمة سنان حربة: اكتشف العلماء أول دليل على صناعة الخبز، وهو أقدم بكثير مما توقعنا، 11 أوت 2018
<https://www.ibelieveinsci.com/?p=51735>
- 6- شعبان الصادق: النظام السياسي التونسي نظرة متجددة، الدار العربية للكتاب، تونس، 2005.
- 7- عبد الحميد محمود سعد، المدخل المورفولوجي لدراسة المجتمع الريفي، دار الثقافة للطباعة والنشر، القاهرة، 1980.
- 8- عبد الرحمن مصيقر، دراسة في العادات الغذائية في البحرين (الممارسات والمناسبات الاجتماعية)، وزارة الصحة، المنامة، البحرين، 1981.
- 9- علي عبد الرازق جلي، دراسات في المجتمع و الثقافة والشخصية، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 2003.
- 10- علياء شكري، الدراسة العلمية لعادات الطعام و آداب المائدة، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1993، ج 4.
- 11- كاثي كوفمان، الطبخ في الحضارات القديمة، ترجمة سعيد الغانمي، هيئة أبو ظبي للسياحة والثقافة، أبو ظبي، ط 1، 2012.
- 12- كارول م. كونيهان، أنثروبولوجيا الطعام و الجسد : النوع و المعنى، والقوة، ترجمة سهام عبد السلام، المركز القومي للترجمة، القاهرة، ط 1، 2003.
- 13- محمد بلاجي، الرموز الأسرة دراسات في الرموز و العلامات، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، المملكة المغربية، ط 1، 2003.
- 14- محمد بوشنافي: صناعة الخبز و مقوماته في الجزائر خلال العهد العثماني (1520-1830)، مجلة المواقف للبحوث والدراسات في المجتمع و التاريخ، جامعة مصطفى اسطنبولي، معسكر، المجلد 1، العدد 10.
- 15- محمد حبيدة، المغرب النباتي الزراعة والأغذية قبل الاستعمار، منشورات ملتقى الطرق، الدار البيضاء، المملكة المغربية، 2018.
- 16- مراد بلعيد، تأثير الوجبات السريعة على العادات الغذائية عند الشباب بمدينة قسنطينة مقارنة سوسيو-أنثروبولوجية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، تخصص أنثروبولوجيا، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2، قسنطينة، 2007-2008.
- 17- نادية الغزي، حضارة الطعام في بلاد الرافدين و الشام، دار الفكر، دمشق، 2001.
- 18- هجيرة تملكشت، مدينة ميلة في العصر الوسيط من خلال الشواهد الأثرية، آثار، المجلد 9، العدد 1، 2011.
- 19- مريم أبو هشام (2018) خبز "الباغيت" يتطلع لقائمة تراث اليونسكو (2018)، شبكة الجزيرة الإعلامية،
<https://www.aljazeera.net/news/reportsandinterviews>
- 20- Direction de la programmation et du suivi budgétaire, Annuaire statistique année 2016, Mila, Algérie, 2017.
- 21- Dozy, Reinhart Piter Anne, Michael Johan ,Description de L'Afrique et L'Espagne par Edrisî, E.J Brill, Paris, 1886.
- 22- Gnaba Abdu :L'anthropologie des mangeurs de pain , L'harmattan , Paris, 2011.