

العنوان:

# الغذاء والتغذية في الغرب الإسلامي: المضروبات والفواكه أنموذجاً من القرن الثاني إلى القرن التاسع ميلادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في:

تخصص: تاريخ الغرب الاسلامي في العصر الوسيط

شعبة التاريخ

إشراف الأستاذ:

- د. بته مرزوق

إعداد الطالبة:

- رقية مويسات

- أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة الأساتذة:

رئيساً

د. بوقزولة عبد المالك جامعة المسيلة

مشرفاً ومقرراً

د. بته مرزوق جامعة المسيلة

ممتحناً

د. مرزقلال إبراهيم جامعة المسيلة

السنة الجامعية: 1439-1440 هـ / 2018-2019م

# كلمة شكر

يقول الله تعالى : ﴿ لئن شكرتم لأزيدنكم ﴾

لا يستحق الشكر إلا الله العلي القدير الذي سهل لنا سبيل العمل  
من فيض علمه الذي وسع كل

شيء فله الحمد الذي بنعمته تتم الصالحات وله الفضل كله  
في إتمام العمل

وكما يقول خير الخلق سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم :

﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

أشكر استاذي الكريم الدكتور "مرزوق بته" على التوجيهات التي قدمها لي اثناء  
وإنجاز بحثي المتواضع،

والأستاذ "لخضر بولطيف" الذي اعني في جمع المادة العلمية  
وقدم لي الكثير من النصائح والتوجيهات أشكر جميع الأساتذة  
الذين اشرفوا على تدريسي طوال مشواري الدراسي.

وكذلك أشكر القائمين على مكتبة التاريخ

أشكر جميع صديقاتي وزملائي الطلبة على دعمهم والى كل من ساهم في هذا  
العمل من قريب أو بعيد.

موسات رقية

## إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع:

إلى نبع الحنان، والشمس الساطعة في حياتي، والتي دوما تحثني على الصبر لان  
الصبر مفتاح الفرج، وترافقني بدعائها لي أُمي الحبيبة (عائشة).

إلى البدر الذي يضيئ طريقي، وينبوع العطاء الذي زرع في نفسي الطموح والمثابرة  
ومنحني السعادة والأمان في هذه الحياة أبي الغالي (إبراهيم). لكما كل التجلي  
والاحترام.

إلى من أحبه زوجي (محمد) الذي أنار دربي وكان دائما سر نجاحي أدامه الله في  
حياتي.

إلى مصدر قوتي وقرّة عيني إخوتي (حمزة، زينو، عبدو)


إلى مصدر قوتي وقرّة عيني إخوتي (حمزة، زينو، عبدو)

إلى أخواتي منبع الحنان اللواتي ترسم البسمة على وجهي (سلميته وزوجها وإبنتهما

فاطمة، زليخة وزوجها وإبنتهما رشا، منال، خولة)

إلى كل أقاربي وصديقاتي الذين شاركوني فرحتي بالفعل والكلمة الحلوة.

موسسات رقية



مقدمة

التغذية هي علم وفن تكمن أهميته في أنه علم تطبيقي على علاقة وثيقة بصحة الأفراد، ووقايتهم من الأمراض، والمحافظة على سلامتهم النفسية والجسمية، والتغذية هي مقوم من المقومات التي تضمن بقاء الإنسان على قيد الحياة ويعتبر علم التغذية من العلوم الحديثة، والذي تطور حتى أصبح مثل الكيمياء وعلم الطب الفسيولوجي، وقد اهتم الإنسان بالغذاء والتغذية، وتفنن الإنسان الأول في كيفية استخدام النار لتحويل النيء إلى المطبوخ بحيث أن الإنسان هو الحيوان الطباخ، وما من مخلوق سواه، طور قدر كبير من الأنظمة المعقدة والعادات للحصول على المواد الغذائية وتحضيرها وتوزيعها وإستهلاكها.

وكانت الصورة الأولى للطبخ تحميصا وشيا فوق نيران مفتوحة، والخبز كان على أحجار ساخنة توضع بالقرب من النار أو في الرماد الذي تخلقه النار، أو الطبخ بالغلي وهي الطريقة الأكثر تعقيدا، وحين ظهر هذا المطبخ البدائي، صار يظهر لدى الناس ميل للمفاضلة بين الأطعمة البرية الكثيرة المتوفرة لإشباع حاجاتهم من الجوع.

وبتقدم البحث العلمي بدأ البيولوجيون والكيميائيون وعلماء التشريح يدركون أهمية الغذاء، وأن نقصه عن حاجة الجسم يؤدي إلى الضعف وأن انعدامه يؤدي إلى زوال الحياة، وقد أجريت الكثير من الأبحاث لإستنباط طرق لعلاج النقص الغذائي، وحالات سوء التغذية، ومعرفة الأسباب الغذائية لحدوث بعض الأمراض، وكيفية الوقاية منها عن طريق إتباع نظم غذائية سليمة.

والاهتمام بموضوع التغذية، هو محاولة للبحث فيما يكشف عن طبيعة التغذية، التي كانت سائدة بالمغرب والاندلس خلال العصر الوسيط، بحيث تجاوز الامر إلى معرفة موائد السلاطين، للكشف عن تاريخ قيل إنه سياسي، ومعرفة موائد العامة للكشف عن تاريخ قيل انه اجتماعي، كما تمكننا هذه الدراسة من الكشف على جوانب غامضة من تاريخ المغرب والاندلس خلال الفترة المدروسة، وتوسيع معرفتها للأحداث التي كانت معاشة.

### من أسباب اختيار هذا الموضوع:

- الأسباب الذاتية: وهي الإطلاع على نوعية التغذية التي كانت منتشرة في المغرب والأندلس خلال العصر الوسيط.
- الأسباب الموضوعية: وتتمثل في - إبراز أهمية التغذية في المجتمع الوسيط.
- معرفة جهود ساكنة المغرب والأندلس في تحصيلهم للمواد الغذائية، و كيفية تحضيرها واستهلاكها.
- اكتشاف الآثار المترتبة عن التغذية سواء السلبية أو الإيجابية .
- التطرق إلى أصناف الغذاء في المجتمع الوسيط حسب طبقات المجتمع سواء كانت خاصة أو عامة.

### • إشكالية الدراسة:

ولدراسة هذا الموضوع نطرح الإشكالية التالية: ما هي طبيعة النظام الغذائي بالمغرب والأندلس خلال العصر الوسيط؟

وتتدرج ضمن هذه الإشكالية الرئيسية، عدة إشكالات فرعية منها:

- 1- إلى أي مدى ساهمت التغذية في رفع المستوى المعيشي للمغرب والأندلس؟
- 2- ما هي الفروق الكامنة بين الموائد الملوكية وموائد العامة؟
- 3- ما هي الآثار الصحية للتغذية؟
- 4- كيف كانت أغذية ساكنة الغرب الإسلامي في زمني الرخاء والشدة؟
- 5- ما هي العادات والتقاليد الغذائية لهذا المجتمع؟

وللإجابة على هذه التساؤلات، فقد عالجت دراستي هذه وفقا للخطة المنهجية التالية:

مقدمة والتي تطرقت من خلالها للموضوع والتعريف به، والأسباب الكامنة وراء اختياره مع طرح بعض الإشكالات ، والخطة المراد من خلالها معالجة الموضوع، ثم المنهج المتبع،

لا ننتهي إلى عرض لأهم المصادر والمراجع التي اعتمدت عليها ثم الصعوبات التي واجهتني خلال انجاز هذا البحث

وأربعة فصول، عرضت في الفصل التمهيدي مختلف المفاهيم المتعلقة بالموضوع كالتغذية وعلم التغذية، والتعرف على أنواع الأطعمة والاشربة، لاختم هذا الفصل بكيفية الحصول على التغذية.

وفي الفصل الأول المتعلق بأصناف الغذاء في الغرب الإسلامي بين مجتمع العامة ومجتمع الخاصة تطرقت فيه إلى وصايا الطباخ وآدابه، وكيفية حفظ الأغذية، الموائد الخاصة بالملوك، والمواد الخاصة بالطبقة العامة.

أما الفصل الثاني الذي بعنوان الآثار الصحية للأغذية في الغرب الإسلامي فقد تناولت فيه الآثار الإيجابية للتغذية على صحة المستهلك، والآثار السلبية على صحة المستهلك.

والفصل الثالث والذي تطرقت فيه إلى التغذية في الغرب الإسلامي بين زمني الشدة والرخاء، فتناولت فيه الأغذية في العادات والأغذية في الحروب و الأزمات، والمجاعة والعودة إلى أطعمة الضرورة.

وفي الخاتمة رسمت مختلف النتائج التي توصلت اليها، فيما يتعلق بالغذاء والتغذية في الغرب الإسلامي، وألحقت دراستي ملاحق التي رأيت أنها تسهم في إثراء هذا الموضوع أكثر.

وهذا قد اعتمدت في هذا البحث على المنهج التاريخي بأسلوب تحليلي .

أهم مصادر البحث ومراجعته:

### 1/ كتب التاريخ:

هذه المؤلفات مفيدة جدا ولا يمكن الاستغناء عنها، لأنها تعطينا زمنية الأحداث خصوصا فيما يتعلق بتاريخ الدول، فترات الحروب والاضطرابات، فترات الازدهار وكذلك الجفاف والمجاعات والأوبئة ومن أهم المصادر التي اعتمدت عليها.

البيان المغرب في أخبار الأندلس والمغرب: لابن عذاري المراكشي: كان حيا سنة (712هـ/1311م) الذي أفادني فيما يتعلق ببعض الأحداث والحروب، والمجاعات والأوبئة خلال الفترة قيد الدراسة، وآثارها السلبية على الاقتصاد والمجتمع على حد سواء، و ابن صاحب الصلاة المن بالامامة: (ت594هـ/1197م) الذي أفادني في معرفة بعض الأغذية الملوكية، فهو يتناول بعض الاحتفالات الملوكية.

### 2/ كتب التخصصات (تراجم الادباء):

لئن ترجمت هذه الكتب لشريحة اجتماعية ضيقة تقتصر على العلماء والمشايخ، فإنها لا تخلو من مادة ثرية خاصة بالتاريخ الاقتصادي والاجتماعي لمختلف فئات المجتمع وأهم هذه المصادر هي

ابن سعيد: المغرب في حلى المغرب: (ت ما بين 673 و685 هـ / 1274 و 1286م)، الذي أفادني كثيرا في معرفة الحياة الاجتماعية في كثير من مناطق الغرب الإسلامي لاسيما أطعمتهم وأهم المنتوجات الحيوانية المتحصلين عليها كصيد السمك.

ابن بسام: الذخيرة في محاسن اصل الجزيرة: (ت542هـ / 1147م) وقد اعتمده في شرح بعض الأطعمة المعتادة في احتفالات المجتمع الوسيطي.

### 3/ كتب البلدان والرحلات: ومن اهم المصادر التي اعتمدت عليها

الزهري: كتاب الجغرافية: وقد أفادني في التغذية من صيد السمك، والذي لها قيمة غذائية عالية .

**التجاني :** رحلة التجاني: أفادني في وصف بعض حالات المجاعة التي حلت في بعض مناطق الغرب الإسلامي

**4/كتب اللغة والآداب:** ومن أهم المصادر التي اعتمد عليها:

**العقد الفريد لابن عبد ربه:** استفدت منه في الفصل الثالث في إعطاء أسماء الأطعمة المختلفة حسب كل احتفال.

**المقري نفح الطيب:** استفدت منه في وصف بعض العادات الغذائية في المجتمع الوسيطي.

**5/كتب الفقه والنوازل:**

أفادتي هذه الأنواع من المصادر في رسم صورة اجتماعية واقتصادية جد مهمة، من خلال معرفة أشكال المعاملات داخل المجتمع ومن المصادر التي اعتمدت عليها.

**ابن بشتغير نوازل ابن بشتغير (ت 516هـ/1122م)** استفدت منه في معرفة الاحكام لتجنب الاعتداء والوقوع فيما لا يرضي الله.

**البرزلي الجامع لمسائل الاحكام:** (ت841هـ / 1437م) اعتمدت عليه في فتاوى لبعض الأمور من طرف الفقهاء.

**6/كتب في الطب:**

تفيدني هذه الكتب في معرفة مختلف أنواع الأمراض وطرق العلاج وبعض الأغذية التي يتناولها إسكان المغرب والأندلس ومن هذه المصادر.

**أبو خير الإشبيلي:** (ت575هـ/1179م) أفادني هذا الكتاب في معرفة بعض الأعشاب و النباتات الطبية والآثار الصحية للخضر والفواكه.

**ابن رشد الكليات في الطب (الحفيد)** (ت595هـ/1198م) استفدت منه في معرفة القواعد الطبية للتغذية ومعرفة بعض الأمراض وطرق علاجها.

## 7/ كتب في الطبخ:

البغدادي كتاب الطبخ: استفدت منه في الكثير من الأطباق المغربية والأندلسية وكيفية تحضيرها

مؤلف مجهول الطبخ في المغرب والاندلس واستفدت من هذا الكتاب أيضا من الاطباق المتنوعة في الغرب الإسلامي.

## 8/ كتب في الحسبة:

الماوردي الرتبة في طلب الحسبة: أفادني هذا الكتاب في مراقبة الأسواق بصفة عامة وبائعي الأطعمة بصفة خاصة تجنباً لضرر الناس وتسليط العقوبات على الغشاشين خاصة من جانب التنظيف.

## 9/ القواميس والمعاجم:

الفيروز آبادي القاموس المحيط: اعتمدت عليه في شرح ماهية التغذية وعلم التغذية ابن منصور لسان العرب: استفدت منه في شرح بعض المصطلحات الصعبة كالأعشاب وبعض النباتات الأخرى.

## ومن المراجع التي اعتمدت عليها:

1/ عبد الرحيم فطائر الغذاء والتغذية: استفدت من هذا المرجع في تعريف علم التغذية والغذاء وطرق الحفاظ عليها.

2/ منى خليل عبد القادر: أساسيات علم التغذية اعتمدت عليه في أهمية التغذية وطرق الحفاظ عليها كذلك والتعريف بالتغذية أكثر.

3/ عبد الهادي البياض الكوارث الطبيعية وأثرها في سلوكيات الإنسان في المغرب والأندلس وقد استفدت منه في معرفة الكوارث التي حلت في الغرب الإسلامي من حين إلى آخر وما ترتب عنها من نقص في المادة الغذائية، وطرق العيش و البقاء في هذه الظروف الصعبة

وهذه المراجع قد أفادتنا كثيرا وأمدتنا بأفكار ومنهج للعمل، والتي اتخذناها وعرفنا من خلالها التوجه الصحيح لدراستنا.

### صعوبات الدراسة:

لقد واجهتنا في دراستنا عدة صعوبات منها:

- قلة المادة المصدرية المتعلقة بهذا الموضوع نظرا لكون معظم الدراسات متعلقة تقريبا بالمغرب الأقصى والأندلس.
- عدم توفر الكثير من المراجع التي تخدم الموضوع، وما وجد فيها إشارات بسيطة وشذرات من المعلومات الغير المتعمق فيها بالإضافة إلى تشابه المعلومات الواردة في هذه المراجع.
- كثرة التعميم في المعلومات، وصعوبة التصنيف للمادة العلمية.
- ضيق الوقت الذي دفع بي إلى التوتر والعمل بسرعة والإغفال على بعض الأخطاء وفي الأخير أتقدم بالشكر والعرفان إلى المشرف الأستاذ الدكتور بته مرزوق على نصائحه القيمة إلى غاية إتمام هذه الدراسة، كما أتوجه بالشكر لجميع من درسني في الفترة الجامعية من سنة أولى لسانس إلى سنة ثانية ماستر.

## الإطار المفاهيمي للموضوع: مدخل مفاهيمي حول التغذية

أولاً: تعريف التغذية

ثانياً: علم التغذية

ثالثاً: انواع الأطعمة و الأشرية

رابعاً: طرق الحصول على الغذاء

## أولاً: تعريف التغذية

**لغة:** عَدَاهُ غَدَاً وَعَدَّاهُ فَاغْتَدَى وَتَغَدَى، ويقال غذوت الصبي باللبن فاغتنى اي ربيته به، ولا يقال غذيته بالباء.

قال ابن سيد: غذيت الصبي لغة في غذوته إذا غذيته<sup>1</sup>.

وغذا، غداء، والغذاء، ككساء، مابه بماء الجسم وقوامه<sup>2</sup> والتغذية أيضا التربية<sup>3</sup>.

**إصطلاحاً:** التغذية هي عبارة عن علم وفن نكمن أهميته في أنه علم تطبيقي على علاقة وثيقة بصحة الأفراد ووقايتهم من الأمراض، والمحافظة على سلامتهم الجسيمة والنفسية<sup>4</sup>.

وتعرف التغذية أيضا بمجموعة العمليات الخاصة بتلقي الكائن الحي للمواد الضرورية لنموه، وممارسة نشاطاته بشكل طبيعي من الوسط الذي يحيط به<sup>5</sup>، ويعرف ابن رشد الغذاء في قوله " إن الغذاء هو الذي من شأنه أن تصيره الطباع جزءا من المغنذي وهو بالنوع الجزء المتحلل"<sup>6</sup>

1- ابن منظور، لسان العرب، دار احياء التراث العربي، بيروت، لبنان، 1419هـ - 1999م، ط3، ج10، ص30.

2- محد الدين محمد بن يعقوب الفيروز آبادي: القاموس المحيط، تح: مكتب تحقيق التراث في مؤسسته الرسالة بإشراف محمد نعيم الرفسوي، بيروت، لبنان، 1426هـ - 2005م، ط8، ص316.

3- ابن منظور، لسان العرب، المصدر السابق، ص30.

4- منى خليل عبد القادر وآخرون، أساسيات علم التغذية، مجموعة النيل العربية، النصر لاقاهرة، 2005، ط1، ص11.

5- عبد الرحيم فطائر، الغذاء والتغذية، الدار العلمية والدولية، دار الثقافة، عمان، 2000، ط1، ص17.

6- ابن رشد، الكليات في الطب، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، لبنان، 1999، ط1، ص321.

## ثانيا: علم الغذاء وعلم التغذية:

علم الغذاء هو العلم الذي يختص بدراسة مصادر العناصر الغذائية، واختيار الأغذية وأثر المعاملات المختلفة التي تتعرض لها أثناء الاعداد و التحضير والطهي، وكذلك أثناء عملية التبريد و التجفيف والحفظ و التسويق<sup>1</sup>.

ولقد زاد الاهتمام بالغذاء و التغذية في وقتنا الحاضر، بحيث علم التغذية يختص بالتعرف على ماهية العناصر الغذائية ومصادرها الطبيعية وأدوارها الحيوية<sup>2</sup> من حيث فعلهم وتفاعلهم وتوازنهم، وعلاقة ذلك بالصحة و المرض<sup>3</sup>، بشكل يتناسب مع الظروف الصحية و المعيشة للإنسان و الحيوان<sup>4</sup>.

ويعتبر علم التغذية من العلوم الحديثة حيث ظهر في القرن 20 وتطورت بسرعة حتى أصبحت من العلوم الأساسية والمرتبطة بالعديد من العلوم القديمة مثل الكيمياء و الطب الفسيولوجي<sup>5</sup>.

## ثالثا: أنواع الأطعمة:

الطعام هو وسيلة لحفظ الصحة ومعالجة العلل و الأمراض، فبتناوله يشعر الإنسان بسريان الطاقة في سائر اجزاء جسده، حيث ان لكل نوع من الاطعمة فائدة عظيمة خاصة به.

1- منى خليل عبد القادر وآخرون، المرجع السابق، ص20.

2- عبد الرحيم فطاير، المرجع السابق، ص 17.

3- منى خليل عبد القادر وآخرون، المرجع السابق، ص20.

4- عبد الرحيم فطاير، المرجع السابق، ص17.

5- منى خليل وعبد القادر وآخرون، المرجع السابق، ص19.

**الحوامض:** منها ما يحلى ومنها ما يبقى على حموضته، فالذي يحلو منها أما يغلى بالسكر أو بالعسل ومنها:<sup>1</sup>

**التفاحية:** وصنعتها ان يؤخذ اللحم السمين ويقطع قطعاً صغيرة، ويضاف إليه القليل من الملح و الكسبرثم يوضع على النار إلى أن يقارب النضج، ثم يقطع البصل ويلقى فوقه، مع القرفة والزنجبيل<sup>2</sup>، ثم يطبخ التفاح الحامض المنقى من حبه ثم يعتصر مائه، ويلقى فوق الخليط ويترك حتى ينضج تماماً ثم يرفع من على النار ويقدم<sup>3</sup>. وقد تصنع من لحوم الطير مثل الفراريج أو فرخ الحمام فتكون أفضل وألطف<sup>4</sup>.

**السكباح:** وضعته ان يقطع اللحم قطعاً صغيرة، ويوضع في القدر ويغمز بالماء<sup>5</sup> والخل ويضاف عليه الزبيب، والقليل من الملح، وكسبر جاف مسلوق ويسحق مع لباب الخبز ويلقى فوق الخليط ويترك مدة من الزمن ثم يقدم<sup>6</sup> وأصل كلمة السكباح هو فارسي وهو الخل<sup>7</sup>.

1- مؤلف مجهول: كنز الفوائد في تنويع الموائد، نح: مانويلامارين وديفيد واينز، فرانس شناينرشوتوكارت، بيروت، 1413هـ - 1993م، ط1، ج4، ص21.

2- محمد بن الحسن بن محمد الكاتب البغدادي: الطبخ، دار الكتاب الجديدة، دم، 1964م، ط1، ص17.

3- مؤلف مجهول: الطبخ في المغرب و الأندلس في عصر الموحدين، معهد الدراسات الاسلامية، مدريد، 1961، د.ط، مج9، 10، ص111.

4- نفسه: ص12.

5- مؤلف مجهول، كنز الفوائد، ص21.

6- البغدادي: المصدر السابق، ص13، 14.

7- فوزية عبد اللطيف شحادة: فن الطبخ و الموائد في العصر العباسي، رسالة موجهة لنيل شهادة دكتوراه، آداب عربية، كلية الآداب والعلوم الانسانية، جامعة القديسي يوسف، 1985، ص141.

## السوانج:

المهلبية: وصنعها ان يسلق اللحم السمين بعد أن يقطع<sup>1</sup>، ويضاف إليه القليل من الزيت والملح، وعود دار صيني<sup>2</sup> وهي القرفة<sup>3</sup>، وكسبر ومصطكي اي نبات يطيب رائحة الطعام<sup>4</sup> ويصل مقطع، وعندما ينضج يصنع بشيء من الزعفران ويحلى بسكر ويتترك على النار حتى يهدأ<sup>5</sup>.

رخامية: لكل رطل أرز ثلاثة أقداح لبن<sup>6</sup>، أي 2,5 لترا من اللبن<sup>7</sup>، وعود قرفة، ومصطكي ويجعل فوقه اللحم المقلي<sup>8</sup> في الأباذير أي التوابل وهي ما يطيب به الغذاء من الأشياء الجافة مثل الكمون<sup>9</sup>، فإذا غلى القى عليه الأرز المغسول ويحرك ويكون على نار هادئة حتى ينضج<sup>10</sup> فإذا نضج وانعقد، يضع فوقه اللحم المقلي ويقدم<sup>11</sup> الكمونية: تحتاج إلى لحم ولفث وحمص وثوم وفلفل وكسبر تخلط الكل مع بعض ويضاف إليه الأباذير ويقلى الخليط في الزيت، ويمرق بالقليل من الماء ويطهى على نار هادئة ثم يقدم<sup>12</sup>.

1- البغدادي: المصدر السابق، ص28.

2- مؤلف مجهول: الطبخ، ص186.

3- ابي الخير الاشبيلي: عمدة الطيب في معرفة النبات، تح: محمد العربي الخطابي، دار الغرب الاسلامي، بيروت 1995، ط1، ج1، ص224، أنظر ابن حمدوش: كشف الرموز، ص330.

4- ابي الخير الاشبيلي، المصدر السابق، ص46.

5- مؤلف مجهول: الطبخ، ص186.

6- مؤلف مجهول: كنز الفوائد، ص41.

7- جماعة من المختصين، معجم النفائس الكبير، اشراف محمد أبو حاقه، دار النفائس، بيروت، لبنان، 1428هـ - 2007م، ط1، ص4107.

8- مؤلف مجهول، كنز الفوائد، ص41.

9- جماعة من المختصين: معجم النفائس الكبير، ص124.

10- مؤلف مجهول: كنز الفوائد، ص41

11- البغدادي: المصدر السابق، ص28

12- نفسه: ص50.

الفريكية: تحتاج إلى لحم وفلفل وفريك وجبن وكمون، فيسلق اللحم ويضاف إليه الفريك مدشوشا، فإذا نضج يضاف عليه اللبن والكمون، ومصطكي وقرفة<sup>1</sup>.

### الباقوليات:

اعتبرت الأغذية المتكونة من الباقوليات من بين الأغذية المستحسنة لدى المغاربة فكانت الأطباق التي كان أساسها الحمص والفاول منتشرة جدا، حيث أشار ابن رزين التجيبي إلى عدة أطباق أساسها الفول ومن أشهرها الفستقية<sup>2</sup> والتي كانت صنعتها أن يقطع اللحم ويغمر بالماء ويغلى حتى يقارب النضج ثم يضاف إليه قرنفل أي الطيب وقرفة ومصطكي وملح، ثم يترك على النار حتى ينضج، ويصفى من مرقة<sup>3</sup> وينقى اللحم من العظام<sup>4</sup> ثم تعاد له مرقتة، ثم يضاف إليه فستق مدشوش، كي يخثر به ويترك على النار قليلا، ويرش عليه الليمون وماء الورد، ثم يرفع من على النار ويقدم<sup>5</sup>، وهناك طبق آخر يتمثل في ماء وحمص، وصفته ان يقطع اللحم ويلقى عليه الملح والكمون والكسبر بقدر الحاجة بالاضافة إلى عود دار صيني، وحمص وبطة مقطعة، ثم يغمر الخليط بالماء ويوضع على النار إلى أن ينضج، ثم يرفع<sup>6</sup>، وكانت الأطباق المحضرة من الفول تعد بمثابة الطبق اليومي في المدن المغربية، وغالبا في فصل الشتاء، وبذلك تكون البقول قد استخدمت في تحضير الأطباق كمنتج مستبدل في غياب الخضروات<sup>7</sup>.

1- نفسه: ص50-51.

2- علي بن محمد ابن رزين النجبي: فضالة الخوان في طبيبات الطعام و الألوان، مركز العالمية بأصفهان التحريات الكمبيوترية، إيران، دت، دط، ص239، 240.

3- مؤلف مجهول، كنز الفوائد، ص24.

4- البغدادي، المصدر السابق، ص24.

5- مؤلف مجهول: كنز الفوائد، ص24.

6- البغدادي: المصدر السابق، ص16.

7- ابن رزين التجيبي: المصدر السابق، ص222، 226.

## المعاجين:

**معجون الجزر:** يؤخذ الجزر ويقشر ويحك<sup>1</sup>، ويطبخ قليلا في الماء، ثم ينزل على النار، ويجفف على غربال قليلا<sup>2</sup>، وعندما يجف الجزر يعاد تغليته في العسل حتى ينضج ويصبح في قوام المعاجين، وبعد ذلك يضاف إليه الزنجبيل، والكبابة، والخولجان ويؤكل منه قدر الحوزة على الطعام فله الكثير من المنافع<sup>3</sup>.

**معجون السفرجل:** وصنعته أن ينقى السفرجل من حبه، ويقطع قطعاً صغيرة ويطبخ في العسل حتى ينضج ويصبح في مقام المعاجين<sup>4</sup>، ويفوه أي تغير لونه وتطيب رائحته<sup>5</sup> وهي قرنفل وقرفة وزنجبيل وزعفران<sup>6</sup>.

## في الأسماك وما يطبخ منها:

شملت التغذية أيضا ما يزخر به البحر من أسماك كغذاء، وقد اشتهرت بعض المناطق بتفنتهم في طبخ الأسماك، وقد أمدنا " الزهري " بمعلومات عن أسماك ذات قيمة غذائية عالية مثل " حوت موسى " الذي كان سببا في ثراء تجار سبتة<sup>7</sup> وعليه فقد تنوعت أطباق الأسماك، فيشير ابن رزين إلى أسماك السردين مسجلا في كتابه عدة وصفات أساسها السمك، مثل السمك مع اللوز<sup>8</sup> ومن أطباق السمك أيضا السمك المشوي:

1- مؤلف مجهول: كنز الفوائد، ص152.

2- مؤلف مجهول، الطبيخ، ص248،249.

3- مؤلف مجهول، كنز الفوائد، ص152.

4- مؤلف مجهول: الطبيخ، ص249.

5- الفيروز آبادي: المصدر السابق، ص1348.

6- مؤلف مجهول: كنز الفوائد، ص153.

7- الزهري: كتاب الجغرافية، تحقيق محمد حاج صادق، مكتبة الثقافة الدينية، بورسعيد، الظاهر، د.ت، د.ط، ص120.

8- ابن رزينالنجيبي: المصدر السابق، ص124.

وصنعته يؤخذ فلفل وقرفة وثوم وكسبر وكرويا والقليل من الليمون ويخلط الجميع مع قليل من الملح والزيت فيؤخذ السمك ويحشي جيدا في بطنه وجوانبه ويعمل تحت الطاجن حتى ينضج الوجه الأول، ثم يخرج ويبرد قليلا ثم يرد إلى الفرن حين بلوغ الحاجة<sup>1</sup>.  
**السمك المقلي:** وصنعته أن يؤخذ السمك الطري وينظف، ويغسل جيدا، ويرش بالملح ويترك في محله وقت حتى يقطر كل مائة، ثم يؤخذ ويقطع ويغبر بالدقيق الطيب، ثم قليه بزيت ساخن قليلاً جيداً، حتى يأخذ اللون الأحمر ولا يبقى فيه من الماء شيء<sup>2</sup>.  
 ثم يأخذ خل العنب وكسبر وكرويا وزعفران ويحرك هذا المزيج ويوضع فيه السمك حتى يغمره وتتركه فيه إلى وقت الحاجة، فإنه يقيم أياما وما يفسد، ومن الناس من يسافر به إلى أماكن بعيدة<sup>3</sup>.

### الخبز:

توجد أنواع كثيرة من الخبز فالأجود والأطيب ماكان دقيقه ناعما نضيفا منها:  
**خبز الشعير:** هو أشبه بالرغيف منه بالخبز، يعجن بالخميرة، وينضج على مقلاة من فخار، ولا يخبز في الفرن إلا نادرا<sup>4</sup> وغالبا ما يكون خبز الشعير أكثر طراوة حين يؤكل بعد نضجه مباشرة<sup>5</sup>.

1- مؤلف مجهول، كنز الفوائد، ص99.

2- مؤلف مجهول، الطبخ، ص175.

3- مؤلف مجهول، كنز الفوائد، ص99.

4- الحسن بن محمد الوزان الفاسي: وصف إفريقيا، ترجمة محمد حجي ومحمد الأخضر، دار الغرب الاسلامي، بيروت، لبنان، 1983، ط2، ج1، ص96.

5- كاثي كلوفمان: الطبخ في الحضارات القديمة، ترجمة سعيد الغانمي، هيئة أبو ظبي للسياحة و الثقافة، أبو ظبي، 2011، د.ط، ص77.

**خبز القمح:** وصنعتة ان يؤخذ دقيق القمح، ويضاف إليه الملح ويعجن بالماء عجنا جيدا ويوضع على وجهه أنيسون وسمسم، ثم ينضج، وهذا النوع من الخبز كان يستعمله الاندلسيون بكثرة في فصل غلته بلادهم<sup>1</sup>.

**الأقراص المملوحة:** يؤخذ قدر الحاجة من الدقيق، ويضاف إليه القليل من الملح، ثم يخبز بعد تخميره، ويدخله الفرن حتى ينضج، وهذا النوع من الخبز يعمل إذا وقفت النفس من الأشياء الحلوة<sup>2</sup>.

**خبز الفطير:** يؤخذ السميد ويعجن بماء قليل وبدون خميرة، ثم يضاف اليه الملح، ويعجن عجنا جيدا ثم يقرص ارق ما أمكن ويتقب، ويطبخ في الفرن<sup>3</sup>.

### الهريس:

**الهريسة:** من هرس، وهرس الشيء اي دقه ومنه الهريسة وقيل الهريس أي الحب المهروس قبل أن يطبخ، فإذا سمي هريسة، وسميت الهريسة هريسة<sup>4</sup> لأن البر أي القمح<sup>5</sup> الذي تصنع منه يدق ثم يطبخ<sup>6</sup>.

1- ابن رزين النجيبى: المرجع السابق، ص41.

2- مؤلف مجهول: كنز الفوائد، ص18.

3- ابن رزين النجيبى: المرجع السابق، ص40.

4- ابن منصور: المصدر السابق، ج15، ص74.

5- الفيروزآبادي: المصدر السابق، ص247.

6- ابن منصور: المصدر السابق، ج15، ص74.

والهريسة فيها أنواع كثيرة منها الهريسة التي تصنع من الدقيق واللحم، و الدرمل<sup>1</sup>، وهو نوع من أنواع القمح<sup>2</sup> بالزعران و اللحم الغنمي المضاف إليه التوابل<sup>3</sup>.  
**العصيدة:** وهي طعام خشن ويهيأ بالطريقة التالية، يغلى الماء ثم يضاف إليه دقيق الشعير ويحرك حتى ينضج، ثم عندما تنضج يضاف إليها زيت المرجان<sup>4</sup>، وهو النبات الذي يعرف بالعدوة باسم أرجان، ويسمى ريته زيت الأرجان ويقال زيت الهرجان ويسمى مواغن<sup>5</sup>.

**هريسة الأرز:** وصفتها أن يغسل الأرز قدر الحاجة ثم يضاف إليه لحم دجاج أو لحم الغنم، ويغمر بالماء ويطبخ الجميع حتى ينضج، فإذا نضج يخلط الجميع جيدا، ويضاف إليه القليل من شحم الغنم المذاب وقرفة<sup>6</sup>.

### الحلوة:

كانت الحلوة من بين الأطعمة المرغوب فيها عند كل الفئات الاجتماعية ومنها:

**صابونية:** بدق اللوز دقا بليغا، ويجعل معه مثله من السكر، ويضاف إليه القرنفل وماء الورد<sup>7</sup>، ونشاء ثم يقوم بتحريكه ويلقي عليه عند قرب انعقاده بقية ماء الورد قليلا قليلا<sup>8</sup>.

1- سلطنة ملاح الرويلي: الحياة الاجتماعية في المغرب الأقصى من خلال كتاب التشوق الى رجال التصوف واخبار ابي العباس السبتي لابي يعقوب يوسف بن يحي الشادلي: 627هـ - 1230م، مج 12، العدد2، 2018م، ص09.

2- ابو القاسم بن محمد بن براهيم الغاسني: حديق الازهار في ماهية العشب والعقار.

3- سلطنة ملاح الرويلي: المرجع السابق، ص09.

4- الوزان: المصدر السابق، ص96.

5- ابي الخير الاشبيلي: المصدر السابق، ج2، ص605.

6- محمد العربي الخطابي، دار الغرب الاسلامي، بيروت، لبنان، 1410هـ - 1990م، ط2، ص123.

7- مؤلف مجهول، الطبخ، ص212- 213.

8- مؤلف مجهول، كنز الفوائد، ص122.

ثم يغمس في شراب الورد السكري، ويخرج ثم يغمس ثانية وثالثة ويترك حتى يجف ويرفع وهو طيب كان يصنع بمراكش<sup>1</sup>.

الزلابية: هذه الحلوة لها أهمية في الغرب الاسلامي وكانت تقدم في حفل العقيقة<sup>2</sup> وصفتها أن يعجن دقيق الدرمك، واللوز والسكر منكهة بماء الورد والكافور<sup>3</sup> وتعجن مع بعض ويترك حتى يخمر، ويوضع الزيت في المقلاة على النار حتى يغلى، فإذا غلى الزيت اخذ من ذلك العجين ويضعه في قوالب مختلفة، ثم تنصب في المقلاة، فإذا نضجت رقتها برفق، وطرحتها في عسل منزوع الرغوة مفوه، ومن أرادها مصبوغة ملونة بألوان فيضيف إلى بعض العجين من ماء البقم أو الزعفران، فإن شربت من العسل رفعت<sup>4</sup>.

### أنواع الأشربة:

الشراب: هو ما شرب من اي نوع كان، على أي حال كان، وقال أبو حنيفة الشراب والشروب و الشريب واحد، والشرب الماء والجمع أشراب<sup>5</sup> والشرب بالضم ايصال الشيء إلى جوفه بعينه مما لا يأتي فيه المضع<sup>6</sup>.

1- مؤلف مجهول، الطبخ، ص213.

2- محمد البركة وآخرون، النظام الغذائي بالمغرب و الأندلس خلال العصر الوسيط، دراسات في سيسيولوجيا الأحكام، والقيم، والعوائد، سلسلة شرفات، العدد 77، مطبعو بني ازناسن سلا، المغرب اكتوبر 2015، ص81.

3- فوزية عبد اللطيف شحادة: المرجع السابق، ص178.

4- مؤلف مجهول، الطبخ، ص216.

5- ابن منصور: المرجع السابق، ج7، ص64.

6- على بن محمد الشريف الجرجاني: التعريفات، مكتبة لبنان، بيروت، 1985، ص53.

وقد تنوعت الاشربة في الغرب الاسلامي منها:

**الماء:** وهو من الأشربة البسيطة: احتل مكانة مهمة في النظام الغذائي، لكنه قد لا يوجد دائماً وبكثرة<sup>1</sup>، فهناك بعض المناطق قليلة المياه مثل سجلماسة، وفي غياب الماء الصالح للشرب، يضطرون إلى استعمال ماء الخزانات العكر<sup>2</sup>.

**اللبن:** يلعب دورا اساسيا إلى جانب اللحوم في التغذية، فشرابهم اللبن قد غنو به عن الماء، قبيقى الرجل منهم شهر لا يشرب الماء<sup>3</sup> وما دام عندهم شراب الابل فلا حاجة لهم بالماء<sup>4</sup>، فكان يوسف بن تاشفين شرابه اللبن الابل، واعتمد سكان الجبال على لبن الماعز الذي يعتبر بالنسبة لهم غذاء كاملا<sup>5</sup>.

**أشربة مختمرة:** ومن الأشربة في هذا العصر ماء قصب السكر<sup>6</sup> وصفو الزبيب المنقع في الماء<sup>7</sup> ومصير بعض الفواكه كشراب التفاح<sup>8</sup> والذي صنعته أن تأخذ الجلاب والتفاح الأخضر، تدقه وتستخرج مائه، وتضيفه إلى<sup>9</sup> الجلاب، وهو على النار، لكل رطل جلاب أربع أواق ماء تفاح، ويشال بعد أن يأخذ قوامه<sup>10</sup>.

وشراب الجزر<sup>11</sup> "الذي وصفته أن تأخذ الجزر بعد زوال العرق الذي في قلبها، وتطبخ في الماء، ثم تخرج صفوتها تضيف إليها عسل، وكبابه وخولنجان، ودار فلفل، وقرفة وقرنفل

1- ابي عبد الله محمد بن محمد بن عبد الله بن ادريس الحمودي الحسني: نزهة المشتاق في اختراق الآفاق، مكتب

الثقافة الدينية الظاهر، القاهرة، 1422هـ - 2002م، د.ط، مج1، ص92.

2- الوزان: المصدر السابق، ج2، ص126.

3- ابي عبيد البكري: المغرب في ذكر بلاد افريقية و المغرب، دار الكتاب الاسلامي، القاهرة، د.ت، د.ط، ص170.

4- الوزان: المصدر السابق، ج1، ص48.

5- نفسه: ص257.

8- مؤلف معهد : كتاب الاستبصار في عجائب الابصار، د.ت، د.ط، ص212.

9- الادريسي: المصدر السابق، ص74.

10- مؤلف مجهول: الطبخ، ص234.

11- مؤلف مجهول: كنز الفوائد، ص144.

10- مؤلف مجهول: كنز الفوائد، ص144.

11- مؤلف مجهول: الطبخ، ص234.

ويطبخ الجميع حتى يأتي في قوام الاشرية<sup>1</sup> أما الأنبذة فإنهم اختلفوا في القليل منها وأجمعوا أن المسكر منها حرام<sup>2</sup>، ومع ذلك ظل شرب الخمر رائجا بين الخاصة و العامة على السواء خلال مختلف مراحل العصر الوسيط<sup>3</sup>.

### طرق الحصول على الغذاء:

إن الانسان مفتقر بالطبع إلى مايقوته ويمونه في حالاته وأطواره، منذ نشأته إلى غاية كبره، والله سبحانه وتعالى خلق جميع مافي العالم للإنسان ونستدل بذلك في كثير من الآيات القرآنية<sup>4</sup>قالى تعالى " هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَّا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ ،وَهُوَ يُكَلِّمُ الَّذِينَ يُشَاءُ وَيَكْتُمُ الْكَلِمَاتِ وَاللَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ " <sup>5</sup>

فالانسان دائما يسعى إلى المعاش الذي هو ابتغاء الرزق<sup>6</sup>، والعمل على تحصيله ، فالانسان متى تجاوز طور الضعف، ووصل إلى مرحلة القوة سعى في اقتناء المكاسب، لينفق ما أتاه الله منها في تحصيل حاجاته<sup>7</sup> قال تعالى " فابتغوا عند الله الرزق " <sup>8</sup>

1- مؤلف مجهول: كنز الفوائد، ص147.

2- ابو الوليد بن رشد: بداية المجتهد ونهاية المقتصد، ج1، دار افكر، د.ت، ص345.

3- ابو العباس أحمد بن خالد الناصري: الاستقصا لأخبار دول المغرب الأقصى، تحقيق جعفر الناصري ومحمد النصري، دار الكتاب، الدار البيضاء، 1945م، د.ط، ج2، ص12،

4- عبد الرحمان ابن خلدون: المقدمة، تح: عبد السلام الشداوي، الدار البيضاء، 2005، ط1، ج5، ص29.

5- سورة البقرة، الآية 29.

6- محمد البركة: المرجع السابق، ص42.

7- ابن خلدون: المصدر السابق، ص117.

8- سورة العنكبوت، الآية 17.

وإما ان يكون من الحيوان الداجن باستخراج فضوله المتصرفة بين الناس في منافعهم ، كاللبن من الأنعام ، والعسل من النحل .<sup>1</sup>

كما أمكن الحصول على الغذاء بالأجرة التي تأتي نتيجة العمل ويتعاون الأيدي واجتماعها ، وذلك بالدفع للبعض ما يستحقه من الأجر نتيجة العمل ، كأجرة كانسي بالمراحيض ، وحارس أعدال المتاع وبيوت الغدات.<sup>2</sup>

أو يكون من النبات في الزرع والشجر بالقيام عليه وإعداد لاستخراج ثمره ، يسمى هذا كله فلحاً.<sup>3</sup>

ووسائل السعي للحصول على الغذاء كثيرة، سواء اقتناء أو أخذ أو اجرا أو دفعا، ومن بين سبل التماس الغذاء، الصيد، بحيث يقوم بافتراس الحيوان وأخذه برمته من البر والبحر.<sup>4</sup>

أو بالدفع، ومنه الزكاة، حيث أقر أبو عمران بالزكاة في التمر التي لا تزهي<sup>5</sup>، ولا تحمر ولا تصفر، ولكن تبقى خضراء، وتحلو مع ذلك، ويجري فيها الماء". كما إعتبر تأخير دفع زكاة التمر يعد يبسه لا يؤثم صاحبه لكن يوصى بذلك<sup>6</sup>، لأن دفعه حاصل و الاستفادة منه للحياة و البقاء واصل<sup>7</sup>.

1- ابن خلدون: المصدر السابق، ص120.

2- شهاب الدين أحمد بن إدريس القرافي : الذخيرة :تح: محمد بوخيزة، دار الغرب الإسلامي 1،بيروت ،1994، ط1، ج3، ص162.

3- ابن خلدون: المصدر السابق، ص120.

4- ابن خلدون: المصدر السابق، ص120.

5- البرزلي: جامع مسائل الأحكام، تحقيق محمد الحبيب الهيلة، دار الغرب الاسلامي، بيروت، 2002، ط1، ج1، ص552.

6- نفسه، ص548.

7- البرزلي: المصدر السابق، ج2، ص97.

الفصل الأول: أصناف الغذاء في الغرب الإسلامي بين مجتمع  
العامة ومجتمع الخاصة

- 1- وصايا الطباخ وآدابه
- 2- كيفية حفظ الأغذية
- 3- الموائد الخاصة بطبقة الملوك
- 4- الموائد الخاصة بالطبقة العامة

## 1- وصايا الطباخ وآدابه:

الطباخ هو معالج الطبخ، وحرفته الطباخة، والطباخ هو الطاهي، الذي يطبخ مختلف الأطعمة<sup>1</sup>.

وينبغي ان يكون الطباخ لبقا عارفا بقوانين الطبخ، بصيرا بصنعتة، ويتعاهد قص اضافره بحيث لا يحيف عليها فتفرح، ولا يتركها تطول فتجمع الأوساخ فيها<sup>2</sup>، وكذلك تنظيف ابدانهم وشعورهم لتجنب كثرة الحك<sup>3</sup>، وليطبخوا في حوانيت مجصصة مسطحة يتمكن من غسلها في كل الأوقات، ويتناولون أشغالهم بضوء المصباح بحيث لا يخفى شيء من أمورهم، حتى يشهد ثقة المقدم عليهم بنظافتهم<sup>4</sup>.

ويقوم بتنظيف الأواني و القدور، ويتخذو للقدور اغطية على ترابيع كأمثال أغطية التوابيت عليها أقفال ومن تحتها أغطية<sup>5</sup>.

وأن يختار من البرام من الفخار، وعند الضرورة النحاس المبيضة وأن يختار من الحطب ما كان جافا وليس له دخان لنداوته كحطب الزيتون والسنديان اليابس و الدفلى<sup>6</sup>.

وان يكون الملح اندرانيا، فإن عسر فالملح النقي الأبيض الخالي من التراب والحجارة<sup>7</sup>.

1- ابن منصور: المصدر السابق، ج8، ص116.

2- مؤلف مجهول: كنز الفوائد، ص5.

3- سلمى بن سليمان بن مسيفر الحسيني العوفي: الحسبة في الأندلس ( 92- 897هـ)، رسالة لنيل درجة الدكتوراه، (1420-1421هـ) جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ص415.

4- السقطي: في آداب الحسبة، ص32.

5- ابن عبدون: رسالة في الحسبة، ص96- انظر الماوردي، الرتبة في طلب الحسبة، ص206.

6- البغدادي، المصدر السابق، ص11.

7- مؤلف مجهول: كنز الفوائد، ص5.

وأن يختار من الابازير ما كان حديثاً<sup>1</sup>، ومن الكسبر والكمون ما كان جافاً ومن الدار الصيني ما كان خشبه ثخيناً ملتفاً ذكي الرائحة، ومن المصطكي ما كان كبيراً أبيضاً براقاً نقياً. ومن الفلفل ما كان حديثاً، ومن الزنجبيل ما كان غير مسوس<sup>2</sup>، ومن اللحم ما كان جيداً غير رديئاً<sup>3</sup>، والأصل في طبخ اللحم أخذ رغوته وزيده ووسخه وماغشاه يطفو عليه عند الغليان، وغسله قبل ذلك بالماء و الملح وتنقيته من الغدد و الأغشية<sup>4</sup>، ويأخذ الساطور لقطع العظام حتى لا يتشظى، وسكاكين لقطع اللحم وتشريحه لئلا يزر، وللبلبل والثوم سكين لا تقطع بها شيء غيرهم وان يختار من القدور الملسة العالية السمك الواسعة الجرف فإنها أحمد لعاقبتها، والواجب على الطباخ ان يختار لكل لون مغرفة ولا يستعمل مغرفة لون في لون آخر إلا ان يكون شكله لئلا تختل عليه طعومها وألوانها<sup>5</sup>.

وهذا نتيجة لأثر الاحتساب ومراقبة المحتسب لأعمال الطباخين فإن من نتيجة ذلك العمل، الأمن على الغذاء ونظافته وسلامته من الضرر على صحة المجتمع. وهذا يدل على اهتمامهم واعتنائهم بالصحة العامة للامة، لأن اتباع ذلك النظام وتطبيقه له أثر على المجتمع<sup>6</sup>.

1- البغدادي، المصدر السابق، ص11.

2- مؤلف مجهول: كنز الفوائد، ص5.

3- ابن عبد الرؤوف: رسالة في آداب الحسبة والمحتسب، تح: ليفي بروفسال، المعهد العلمي الفرنسي للأثار الشرقية، القاهرة 1955، د. ط، ص96.

4- مؤلف مجهول، كنزالفوائد، ص5.

5- نفسه، ص6.

6- سلمى بن سلمان مسيفرالحسيني العوفي: المرجع السابق، ص414.

كما ان نظام ولاية الحسبة يقوم بمراقبة الانتاج والاشراف على المبايعات، ومنع الغش، سواء في المبايعات أو الأوزان أو في الأسعار، كما اهتم الاسلام بضبط المقادير والوفاء بالكيل والميزان والبعد عن التطفيف من اجل إقامة العدل في المجتمع، ويعم الاستقرار وتنمية الثقة و الطمأنينة بين الناس<sup>1</sup>، وقد نزلت سورة بأكملها تهدد المطففين بالويل وتتنذرهم بالوعيد، حيث قالى تعالى: <حَوِيلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ (1) الَّذِينَ إِذَا أَكْتَالُوا عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُونَ (2) وَإِذَا كَالُوهُمْ أَوْ وَّزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ><sup>2</sup>، ومنعا للغش والاحتيال و الاضرار بالناس، تدخلت الدولة عن طريق رجال الحسبة<sup>3</sup>، والتي هي وظيفة دينية أساسها الأمر بالمعروف و النهي عن المنكر<sup>4</sup> واستلهمت من هذه الآية، قال تعالى: " <حَوْلَتُكُمْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ><sup>5</sup>." كما كان الرسول صلى الله عليه وسلم كثير الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر في شتى المجالات، لاسيما المبايعات، فنهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن بيع الطعام قبل ان يستوفى، ونهى عن بيع البر بالبر والشعير بالشعير والتمر بالتمر والملح بالملح غلا مثلا بمثل يدا بيذا، ونهى عن المرابنة وهي بيع التمر بالتمر في رؤوس النخل والعنب بالزبيب والزرع بالحنطة وفريكة بيابسه، والقمح المبلول بيابسه، ونهى عن بيع التمر حتى يزهو والسنبل حتى يبيض، ونهى عن بيع اللين في الضرع<sup>6</sup> ولعن صلى الله عليه وسلم اكل الربى ومؤكله وكاتبه وشاهديه وقال هم سواء، وقال صلى الله عليه وسلم " إن الربى وإن كثر فإنه يرجع الى قل"<sup>7</sup>.

1- مروان علي القدومي: ولاية الحسبة في عهد العباسيين، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، د.ت، د.ط، ص545.

2-سورة المطففين، الآية 03.

3- مروان علي القدومي: المرجع السابق، ص545.

4- على بن محمد بن حبيب الماوردي الشافعي: الرتبة في طلب الحسبة، تح: احمد جابر بدران، دار الرسالة، القاهرة، 1423هـ - 2002م، ط1، ص28.

5- سورة آل عمران، الآية 103.

6- السقطي: آداب الحشية، ص10.

7-نفسه، ص10.

وقد وضع رجال الحسبة مكاييل وموازن تجنباً للغش والاحتتيال وإضرار الآخرين ونجد ذلك في رسالة ابن عبدون في الحسبة يقول: " كيل الطعام: يجب ان تكون أجنابه مرتفعة ازيد من شبر، فغن القر الجنب يصدر فيه على السرقة و الخديعة، فالواجب في كيل الحنطة وحده أن تمد حديدة على وسط في القدح مسح بلوح غليظ يمشي على جانبي القدح على الحديد المشمرة فيها، وبهذا المعدل ترتفع الزيادة في الأكيال.

الارباع والصنوج: تكون من حديد معدلة، مطبوعا عليها.

أرباع الكيل: يجب أن يكون طوابعها في اعناقها، وتكون اعناقها ضيقة فإن الواسعة تحمل عرض اصبع منها زيادة كثيرة.

الموازن : ميزان النقد يجب أن يكون عموده طويلا، فهو اخف عن الوزن واقرب الى أخذ الحق بها.

موازن الفاكهة والخضر: فتكون مقرحة مرفوعة الأجناب، أو مكورة مثل نصف كورة<sup>1</sup>.

كما بين الامام المارودي أمورا على المحتسب يجب فعلها و المواضبة عليها فقال

>> وينبغي أن يكون ملازما للأسواق يركب في كل وقت ، ويدور على السوق والباعة، ويكشف الدكاكين و الطرقات. ويفعل ذلك في النهار وفي الليل في أوقات مختلفة وذلك على غفلة منهم<<<sup>2</sup>.

1- ابن عبدون: رسالة في الحسبة، ص39،04.

2- المارودي: المصدر السابق، ص42.

فيأمر المحتسب الخبز ان يصنع كل واحد منهم طابعا ينقش فيه اسمه، ويطبع على خبزه ليتميز خبز كل واحد بطابعه<sup>1</sup>، وان يتخذوا موازين ليختبروا بها، فإذا وجدوه وازنا باعوه، وإذا كان ناقصا تركوه لمن عمله، وما باعه منهم وعثر عليه قد تعرض لبيع مسروق فتقوم الحجة عليه، ولقد كان بعض المحتسبين يأمر بائع الخبز أن يقسم كل خبزة فيها اثر محروق أو اعوجاج حت لا تباع إلا إنصافاً<sup>2</sup> لأنه إخفاء العيب من منكرات السوق<sup>3</sup>.

وكان يشتد على باعة الحوت ان لا يبيعوا البائت مخلوطا مع الطري وان لا يبيت عندهم حوت غلا ان يكون مملوحا، ويبيعون البائت على حدة و الطري على حدة، وكذلك الذي يبيعونه مغلق ومطبوخا، فإذا أخطوه وغشوه سلطت العقوبة على الغاش<sup>4</sup>.

ولا يبيع اللبن إلا ثقة فإن الماء قد يزداد فيه ويمزج به وهو غشى المسلمين، ويجب أن تكون اكيال اللبن من خشب، ولا تكون من نحاس، فإنه يولد فيه سمية ضارة للمسلمين<sup>5</sup>.

ويجب على باعة اللحم أن لا يخلطوا لحم الماعز مع البقر و الكبش، وان لا يخلطوا اللحم مع المصاريف والجلود، وان يتخذ موازين صحيحة حتى لا يتعرض للعقوبة، فالسقطي يقول: " قد شاهدت رجلا اشترى رطلا من اللحم البقري فما انفصل عن الجزار قلبناه فوجدت فيه من المصران قطعا متنوعة، وزنت ربع رطل" وشان المحتسب عليهم

1- السقطي: المرجع السابق، ص10.

2- نفسه، ص31.

3- وجيه الدين عبد الرحمان علي الشيباني المعروف بابن الربيع: كتاب بغية الارية في معرفة أحكام الحسبة، تح:

طلال بن جميل الرفاعي، مركز احياء التراث الاسلامي، مكة المكرمة، 1423هـ - 2002م، ط1، ص72.

4- المرجع السابق، ص35.

5- ابن عبدون: المرجع السابق، ص42.

## الفصل الأول أصناف الغذاء في الغرب الإسلامي بين مجتمع العامة ومجتمع الخاصة

فليأخذ جرة ويعلم شرائها ويزنها، ويعلم كم من رطل فيها ويربح فيها درهمين لصاحبها الجزار، ويسقط له من وزنها قدر العظم وذلك بحسب اجتهاده<sup>1</sup>.  
ويبيع شحمها وجلدها ويسقط ثمنه من ثمن الجزار والذبح، ويقسم الباقي على أرطال اللحم، فيعلم كم يجب للرطل ويكتب ذلك<sup>2</sup>.

وقد منح والي الحسبة سلطة لمعاقبة المخالفين و الغشاشين، فأعطى سلطة تنفيذية عاجلة يمارسها بنفسه أو بعماله وينفذها فوراً ليرتدع من تسول له نفسه بالاساءة و الإضرار بالآخرين.

ومن عقوباته: إتلاف البضائع الفاسدة، ومنع التاجر الغشاش من العمل وإعلان اسمه ليتجنبه الناس أما الضرب والحبس، والتعنيف والغرامة المالية فهي أموراً مألوفة، وكذلك كان يستعمل عقوبة التشهير ببعض الصناع الذين يسيئون الإئتمان ويغشون كي تحذر منهم الناس<sup>3</sup>.

1- السقطي: المرجع السابق، ص34.

2- السقطي: المرجع السابق، ص34.

3- مروان علي القدومي: المرجع السابق، ص548.

## 2- كيفية الحفاظ على الاغذية:

ان السبب الرئيسي في فساد الأطعمة يأتي من فعل المكروبات التي يمكنها ان تحول الأطعمة الى أطعمة سامة أو أطعمة غير مستساغة، بحيث انه بمجرد ان تحصد النباتات أو تذبج الحيوانات، حتى تبدأ الاطعمة بالتحلل، ويمكن السيطرة وقتل كثير من المكروبات عن طريق التبريد او التجفيف أو التسخين أو عن طريق واقيات كيميائية<sup>1</sup>، ويتم حفظ المواد الغذائية عن طريق خفض ما تحتويه من رطوبة، وبالتالي ترتفع نسبة المواد الصلبة إلى الحد الذي يقف عنده معظم الأحياء الدقيقة مع عدم الاضرار بصفات المادة الغذائية مثل اللون أو القيمة الغذائية كلما امكن ذلك<sup>2</sup>.

وتعتمد المجتمعات اعتمادا كليا على التبريد (التليج والتجميد)<sup>3</sup> فقد كانوا يستعملون الجليد لحفظ المأكولات الطازجة، وكان الثلج يجلب من الجبال ويحفظ من الحرارة والشمس في اكياس ويغطى بنجارة الخشب، وكانوا يخزنو الثلج في صهاريج تحت الأرض في فصل الشتاء الى اوان استعماله في فصل الصيف، وكانت تحفظ الخضروات طازجة في آوان فخارية<sup>4</sup> فإن لهذه العمليات تأثيرا ضئيلا في نكهة الأطعمة، فإن تجميد عنب الرب في آب اغسطس وخبزه في المعجنات في كانون الثاني ، فإن مذاقه يظل يشبه كثيرا النتاج الطازج، حتى لو تأثر النسيج قليلا ولم تكن تقنيات الحفظ موقفة على هذا النحو<sup>5</sup>.

1- كاثي كوفمان: الطبخ في الحضارات القديمة، هيئة ابو ظبي للسياحة و الثقافة، ابو ظبي 2011، ط1 (1433هـ- 2012م)، ص59.

2- احمد محمود عليان: حفظ وتصنيع منتجات الفاكهة و الخضرا، الدار العربية للنشر و التوزيع، القاهرة، 1997، ط1، ص16.

3- كاثيك، كوجمان: المرجع السابق، ص 59.

4- فوزية عبد اللطيف شحادة: المرجع السابق، ص23.22.

5- كاثيك، كوفمان: المرجع السابق، ص.ص59.60.

## الفصل الأول أصناف الغذاء في الغرب الإسلامي بين مجتمع العامة ومجتمع الخاصة

وتقنيات الحفظ بالتمليح و التخليل والتجفيف و التدخين مازالت مستعملة لخلق بعض الأطعمة الجذابة، كانت ذات أهمية خاصة لإيجاد المخزون الاحتياطي من الأطعمة في الشتاء وبواكير الربيع<sup>1</sup> وعلى هذا الأساس تجفف الخضر والفواكه بحيث تصل نسبة الرطوبة في الخضر الى 4-6% وفي الفاكهة تصل الرطوبة الى 16-24% وذلك لاحتواء الفاكهة على نسبة مرتفعة من المواد الصلبة، حيث تعمل كعامل حفظ وتؤدي الى مايلزمه خلايا الكائنات الحية ووقف نموها من تثبيط النشاط الانزيمي، ومصدر الحرارة المستخدمة في التجفيف إما طبيعياً كالشمس أو صناعياً<sup>2</sup>، والحفظ بالتمليح (أي التغطية بطبقة كثيفة من الملح الجاف) والتأجيج (أي التغطية بمحلول ملحي مكثف) توقف نمو البكتيريا بسحب الماء من الأطعمة خلال عملية التناضح<sup>3</sup> فكان التجار يحفظون خضارهم في حوانيتهم برشى قليل من الملح عليها<sup>4</sup> والتدخين يحفظ الأطعمة بتقديم الكيماويات، وخاصة بعض الفينولات المضادة للتأكسد في دخان الخشب للأطعمة، يغطي دخان الخشب الأطعمة بقطران يقتل البكتيريا ويخرج الهواء معاً، مما يحول من دون تعفنها وقد لا يزيل الدخان جميع أفعال الميكروبات، وعادة ما يسبقه تمليح أو تفرغ<sup>5</sup> والتخليل يتم بغمر الأطعمة في الحامض، والمخللات، لزيادة حموضة الأطعمة، وجعلها غير مواتية للبكتيريا<sup>6</sup>.

1- كاثيك كوفمان: المرجع السابق، ص60.

2- احمد محمود عليان: المرجع السابق، ص24.

3- كاثيك كوفمان: المرجع السابق، ص60.

4- فوزية عبد اللطيف شحادة: المرجع السابق، ص22.

5- كاثيك كوفمان: المرجع السابق، ص61.

6- فوزية عبد اللطيف شحادة: المرجع السابق، ص22.

### 3-الموائد الخاصة بطبقة الملوك:

إن غذاء الملوك يندرج ضمن مظاهر التفرد الملوكي، بحيث أن غذاء الملك يختلف عن حوله في الدولة، ولمائدة الملك دلالة تميزها عن سائر الموائد لأنها تعد رمزا ملوكيا يدل على الثقافة الانسانية، فهي تتميز بتناسقها وألوانها المختلفة ومأكولاتها المتعددة، ووفرة محتوياتها<sup>1</sup>.

ولقد تميزت موائدهم بالتنوع و التناسق في الأطعمة خصوصا انهم كانوا يكثرن من المآدب الكبرى لزائريهم في المناسبات المختلفة سواء كانت هذه المناسبات سياسية أو دينية، أو بمناسبة الاحتفالات التي كانت تقام استعدادا لغزو أو نصر عسكري، فكان الطعام يدوم لمدة خمسة عشر يوم أو شهر كاملا<sup>2</sup>

وقد شملت أطعمة وأشرية الملوك، شتى أنواع المأكولات منها ماهو من مصدر حيواني ومنها ماهو من مصدر نباتي، فنذكر على سبيل المثال لا الحصر بعض الأطباق، يوجد طبق يسمى " الاسفيريا" وهو طبق مصنوع من اللحم، وكان من اطعمة الأمير الموحيدي أبي الحسن حفيد عبد المؤمن بن علي<sup>3</sup> الذي ولي مدينة مراكش سنة (582هـ - 1186م) في عهد الخليفة يعقوب المنصور " والاسفيريا" هي من أنواع الاحراش، وصفتها أن يؤخذ من اللحم الأحمر ويهرس ويضاف إليه القليل من الماء، وبيض وملح، وفلفل وزعفران وكمون وكسبر ويخلط الجميع، ثم يضع مقلاة فيها زيت على النار، بتركه يغلي قليلا، ثم يؤخذ من الاسفيريا ملعقة، ويضعها في زيت برفق ويتركها حتى تعقد، ويستمر بنفس الطريقة حتى انتهاء كل الخليط ثم يضع له مرقه

1- عز الدين علام: الآداب السلطانية، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب، الكويت، 1427هـ - 2006م، دط، ص225، 226.

2- بن صاحب الصلاة: المن بالامامة، تحقيق: الدكتور عبد الهادي النازي، دار الغرب الاسلامي، بيروت، لبنان، 1987، ط3، ص75، 182.

3- مجهول: كتاب الطبخ، ص86.

## الفصل الأول أصناف الغذاء في الغرب الإسلامي بين مجتمع العامة ومجتمع الخاصة

ويضع فيها كل كويرات الخليط<sup>1</sup> ، كما كان الأمير ابو العلاء أخ الخليفة الموحي يوسف بن عبد المؤمن، لما كان حاكما لسبته وقائد الأسطول الموحي بها قد تميزت موائده الفخمة بالعجل المشوي، وصفته طان يؤخذ كبش سمين مسلوخ منصف يفتح بين فخذه ويخرج جميع مافي جوفه ثم يدخل في جوفه إوزة مشوية وفي جوف الاوزة دجاجة مشوية، وفي جوف الدجاجة فرخ حمام مشوي، وفي جوف الحمام زرزور مشوي وفي جوف الزرزور عصفور مشوي ثم يشوى العجل، ويدخل في جوف العجل ثم يدهن بمرق الخاصة بالشواء ثم يوضع في النار حتى ينضج<sup>2</sup>.

وما تميزت به الموائد الملوكية من ترف وتنوع، فأمرأ بني أمية في الأندلس كانوا لا يشربون إلا العسل، وهو شراب متخذ من العسل المطبوخ<sup>3</sup>، أما مظاهر الفخامة التي اتسمت بها تلك الموائد، ولاسيما التي كانت تقام على شرف المدعويين لمناسبات دينية ووطنية، او لاستقبال وفود اجنبية، والتي كانت تكلف خزينة الدولة نفقات كبيرة<sup>4</sup>

فنلاحظها من المأدبة الغذائية التي ترأسها الخليفة أبو يعقوب يوسف الموحي (560-580هـ - 1164 - 1184م) بحيرة اشبيلية وهي بمثابة منتج ملكي، على شرف العرب الوافدين عليه من افريقية عام ( 566هـ - 1170م) إذ خرج أمير المؤمنين ابو يعقوب الى البحيرة لمعنى اطعامهم والترحيب بالمأمهم بعد صلاة الجمعة، فأطعم العرب وغيرهم لمدة خمسة عشر يوم، وقد صنع لهم الرب، كلما أكلت طائفة سلمت على الخليفة ثم شربت الرب<sup>5</sup>.

1- مجهول: الطبخ، ص23.

2- نفسه، ص33،32.

3- نفسه، ص238.

4- محمد البركة: المرجع السابق، ص58.

5- ابن صاحب الصلاة : المصدر السابق، ص245،344.

وكذلك يوجد طبق يعرف بالامخاخ قد شكل أحدهم الموائد الملوكية وكان الكثير من الملوك و الرؤساء يجب أن يأكل منه ويجعله جل غذائه وصنعتة أن يؤخذ دماغ خروف فيضاق إليه سمن طري وبيضا، وحليبا والقليل من السكر، ويحشى به مطران، ويطبخ في الماء و الملح و القليل من التوابل، ويتركه يطبخ على النار حتى ينضج المخ يتركه يبرد ثم يقدم<sup>1</sup>.

كما تميزت موائدهم بطبق يعرف بالصنهاجي الملوكي الذي يختلف عن الصنهاجي العامي، والذي كان يحضر لأحد كبار أعيان المجتمع الموحد<sup>2</sup>، وصفته ان يؤخذ طاجين كبير عميق، ويضع فيه من لحم البقر الأحمر منه المقطع دون شحم، ويضاف إليه زيت وخل، والقليل من اللبن، وفلفل وزعفران وكمون وثوم ثم يضاف إليه من لحم الغنم الأحمر أيضا ويطبخ، ثم يضاف إليه من الدجاج و الحجل وفراخ وحمام و اليمام و العصافير والبنادق وينثر عليه لوز مقسم ويعدل بالملح ويدخل الفرن ويترك حتى ينضج ثم يخرج<sup>3</sup>.

ولم تقتصر أطعمة الخاصة على الأطباق المحلية، بل تعدتها إلى اطباق ذات بعد مشرقي، حيث تتسب المصادر بعض الأكلات الى الدولة العباسية كالدجاجة العباسية<sup>4</sup> ومنها ما ينسب الى دمشق كالفراريج<sup>5</sup>، وما لاجدل فيه أن تحضر مثل هذه الأطعمة يتطلب ذوي الخبرة والكفاءة، وعليه فقد استعانت فئة الخاصة من النساء السودانيات اللواتي اشتهرن في تحضيرها وهذا ما يوضحه اودغست ويجلب منها اي من اودغست السودانيات طبابخات محسنات تباع الواحدة بمائة دينار أو ازيد لحسن عمل الاطعمة ولا

1- مجهول: الطبخ، ص37.

2- محمد البركة: المرجع السابق، ص59.

3- مؤلف مجهول: الطبخ، ص24.

4- نفسه: ص45.

5- البغدادي: المصر السابق، ص 102.

## الفصل الأول أصناف الغذاء في الغرب الإسلامي بين مجتمع العامة ومجتمع الخاصة

سيما اصناف الحلويات مثل اللوزينجات والجوزينيات والقاهرات والكنافات والقطناف فلا يوجد احذق بصنعتها منهن<sup>1</sup>.

و لم تتميز اطعمة الخاصة بالتنوع فحسب بل تعدتها الى اشياء اخرى مثل مراعاة كيفية تقديمها في الألوان المناسبة وغيرها حتى أن بعض الفئات منها كانت تستعمل السباني، وهي عبارة عن مناديل كبيرة تستعمل أثناء الطعام وكانت أثنى أنواع السباني تتخذ من القطن والكتان الرفيع، مما يشير الى مدى الرخاء المادي، مع الرفاهية التي كانت تحياها طبقة الملوك، وعليه فكانت موائدهم تشمل اكثر من صنف ولون في نظام وترتيب<sup>2</sup>.

### 4-الموائد الخاصة بالطبقة العامة:

إن غذاء الطبقة العامة كان يعتمد غالبا على الخبز بكافة انواعه، فقد كان ابو الحسن علي ابن عبد الرحمان، الذي يعرف بإبن الدلال من اهل القرن 61هـ/12م يخدم اهل المحلة التي كان يسكن فيها، ويتصرف في حوائج الضعفاء، ويستقى الماء للأرامل، ويحمل لهن الخبز الى القرن<sup>3</sup> كما اعتاد اهل اغمان وريكة اكل الخبز، ودليل على ذلك كثرة ارجاء طحن الحنطة فيهما<sup>4</sup>.

1- الحميري: الروض المعطار في خبر الاقطار، تح: احسان عباس، مكتبة لبنان، بيروت، 1984، ط2، ص64.

2- المقرئ: نفع الطيب، تح: د. إحسان عباس، دار صادر، بيروت، د ت، د ط، مج 3، ص128.

3- ابي يعقوب يوسف بن يحي الشادلي: التشوق الى رجال التصوف واخبار ابي العباس السبتي، تح احمد توفيق، كلية الأدب، الرباط، 1997، ط2، ص341.

4- الحميري: المصدر السابق، ص36.

واعتمد اهل السوس ودرعة على الشعير كمادة أساسية في غذائهم، فكان عندهم طبق يعرف بحساء الشعير يقتاتون به، كما كانوا يعتمدون في غذائهم على الثمر، لاسيما في بعض الأحيان لا يأكلون غيره<sup>1</sup>.

وكان طعام قبائل صنهاجة بالصحراء، اللحم الجاف المطحون الذي يصب عليه الشحم المذاب أو السمن، وهم لا يعرفون الخبز لدرجة ربما توفي أحدهم وما أكل خبزا، ولا يأكلون الخبز إلا في حالة ما إذا مر بهم التجار من بلاد الاسلام، فيطعمونهم الخبز، وما يؤكد ندرة الخبز لديهم، أن الخبز كان من ضمن الهدايا التي أهداها لابن عمه أبي بكر بن عمر يقول ابن عذارى: " وجه له.. ألف ربع من دقيق الدرملك واثني عشر خبزة، وسبعمائة من الشعير<sup>2</sup>، كما شكلت العصائد أهم انواع الأغذية الملازمة للعامة، والتي هي طبيخ من طحين القمح يطبخ في الماء و السمن ويحلى بالعسل او السكر، وتختلف مكوناتها حسب الفصول، وكانت تأكل غالبا في فصل الشتاء<sup>3</sup>.

أما طعام اهل فاس التي كانت تعد من أشهر المدن المغربية حصرا، ووصفت بطيب مأكلاها، لقد عرف سكانها أنواع كثيرة من الأطعمة نذكر منها، اللموتية وصفقتها وتصنع في بلاد الأندلس، والمغرب، فهي تصنع من جميع انواع الطيور مثل الدجاج و الأوز، والفراخ، والسمان، وغيرها ويطبخ لحم اي نوع من الطيور نصف طبخ، ثم تدهن بالمرقة الخاصة بالشواء المكونة من التوابل و السمن وماء وتوضع على النار حتى تتضج وتحمر، ومن الناس من يعملها مقلية، ثم تمرق في تلك المرقة مع اضافة الثوم و الجوز واللوز، ثم تصنع لها خبز من دقيق الدرملك، ويفتت ويلقى فيها، وترد على النار ويضاف إليها الكمون والفلفل، وإذا انضجت يحك عليها الجبن، ثم تقدم<sup>4</sup>.

1- الوزان: وصف افريقيا، ج2، ص119.

2- المراكشي: البيان المغرب في اخبار الأندلس و المغرب، تح: حسان عباس، دار الثقافة، بيروت.

3- محمد البركة: المرجع السابق، ص62.

4- مؤلف مجهول: الطبيخ، ص187.

كما اشتهرت بوجبة خفيفة مكونة من الخبز و الفواكه الجافة مع البلح باللحم المسلوق وحنطة الشعير، ولقب هذا الطبق إقبالا كبيرا من الفاسيين لا سيما في الصباح<sup>1</sup>، كما اعتمد وفي غذائهم على بعض الأكلات الخفيفة و السريعة مثل الأجبان بمختلف أنواعها سواء البقري او الغنمي<sup>2</sup>.

اما أهل اودغست فكثيرا ماكانوا يطبخون الكمأة مع لحوم الجمال ويزعمون أن هذا الطبق لا مثيل له على الارض، فهو يعد من الذ الأطعمة لديهم وهذا مايؤكداه الادريسي الذي يبدو أنه ذاق طعمه في قوله: " يزعمون ان ماعلى الأرض مثله فصدقوا<sup>3</sup> "واشتهر اهل سبتة بتقنهم في طبخ الأسماك، وقد أمدنا الزهري بمعلومات عن اسماك ذات قيمة غذائية مالية مثل حوت موسى الذي كان سيئا في ثراء تجار سبتة<sup>4</sup> ويشير الادريسي الى الحوت الطيب الذي تنتجه سلا المعروف عندهم بالشابل<sup>5</sup> وعليه فقد تتعت أطباق الأسماك، فيشير ابن رزين الى أسماك السردين مسجلا في كتابه عدة وصفات مبنية على السمك مثل السمك مع اللوز، أو السمك مع عسل النحل او السمك مع عصير العنب<sup>6</sup>.

كما اعتاد البعض في غذائهم على البقول. فكانت الأطباق التي أساسها الفول منتشرة جدا، أشهرها الفستقية. واشهر جبل غمارة بطبق يعرف باليسار الذي يكثر استهلاكه في فصل الشتاء سواء من الخاصة او العامة<sup>7</sup>.

وصفته أن يؤخذ من لحم الكبش السمين، ويقطع ويغسل ويضاف اليه ملح وزيت وكسبر وكمون وبصلة مقطعة، ويطبخ على النار، وفي جهة اخرى يطبخ الفول ويضاف

1- الأقصى في العصر الاسلامي، ص199.

2- مجهول: كتاب الطبخ ص199.

3- الادريسي: صفة المغرب، ص62.

4- الزهري: المصدر السابق، ص120.

5- ابن سعيد: المصدر السابق، ص138.

6- ابن رزين النجيبى: المرجع السابق، ص123.

7- نفسه: ص84.

## الفصل الأول أصناف الغذاء في الغرب الإسلامي بين مجتمع العامة ومجتمع الخاصة

إليه الزيت وبصل وكمون وكسبر وملح وينظر الى اللحم غذا طبخ، وينتظر الفول حتى يطبخ ثم يجفف من مائه ويضاف الى اللحم، ويتركه يبرد قليلا ثم يؤكل<sup>1</sup>.

ومن الاطعمة ايضا المصنوعة من الحبوب نجد الكسكس أو المسمى بالطعام بالدارجة الجزائرية، هذه الاكلة منتشرة بكثرة في الجزائر وفي بلاد المغرب ككل، ويتم تحضيرها عن طريق الدقيق والماء وتفتل على شكل حبيبات صغيرة حتى نحصل على الكسكس، ومن عجيب الامر ان هذا الطعام برغم من شهرته إلا ان المصادر قلما تذكره، ماعدا بعض الاشارات القليلة جدا، فقد ذكره المقري عند حديثه عن الشيخ أبو القاسم بن محمد اليميني مدرس دمشق وقال << هذا الطعام (الكسكس)، مما يعتاده المغاربة ويشتهونه على كثرة استعماله >><sup>2</sup>.

كما كان الحمص و العدس من بين البقول التي اعتمد عليها أهل الغرب الإسلامي في غذائهم، حيث حظى الحمص بالماء والزيت والكمون<sup>3</sup> وحصر العدس باللحم المقلي وكذلك بالطماطم والبيض، فكانت هذه الأطباق المحضرة من البقول تعد بمثابة الطبق اليومي في المدن المغربية لا سيما في الشتاء<sup>4</sup>.

كما اعتمدوا في غذائهم على الخضروات، فقد استخدموا الباذنجان كغذاء لهم، والدليل على ذلك في ما أورده ابن رزين النجيبى، هو أن ابن العريف قد سم في طبق من الباذنجال لما حل بمراكش في عهد علي بن يوسف بن ناشفين سنة (536هـ/1141م)، بحيث أن الباذنجال يعد أحب الأطعمة اليه<sup>5</sup> ، كما كانت الكوسة واليقطينة من

1- ابن رزينالنجيبى، المرجع السابق، ص84.

2- ابو العباس احمد القرشي التلمساني: نفع الطيب في غصن الاندلس الرطيب، تحقيق إحسان عباس، دار الصادر بيروت، 1408هـ-1988م.

3- ابن رزين النجيبى، المرجع السابق، ص241.

4- ابن حسن المراكشي: علاقة السعادة في حكم الأغذية المعتادة.

5- ابن الزييات: المرجع السابق، صص 98.99.

## الفصل الأول أصناف الغذاء في الغرب الإسلامي بين مجتمع العامة ومجتمع الخاصة

الخضروات الأكثر استخداما لديهم، وعرض ابن رزين احدى عشر وصفا أساسها اليقطينة مثل الكسكسي<sup>1</sup>.

أما شرابهم فكان اللبن لدرجة أنهم استغنوا به عن الماء، فيبقى الرجل فيهم أشهراً لا يشرب الماء، ومع ذلك فإن أبدانهم كانت مثبتة قوية<sup>2</sup>.

وكان شراب أصل السوس، الشراب المعروف عندهم باسم أنزير الحلو المذاق، المسكر سكرًا عظيم، إذ يفعل بشرابه مالا تفعله الخمر، لمتانته، وغلظ مزاجه وقد أمدنا الإدريسي بمعلومات عن كيفية تحضيره بحيث يؤخذ عصير العنب الحلو ويطبخ على النار .

إلى أن يذهب منه الثلث فينزل من على النار، ويشرب مع خلطه بقليل من الماء<sup>3</sup>. وكان قبائل لمتونة يشربون نقيع الزبيب، حيث يأخذون الزبيب، يهرسونه ثم ينقعوه في الماء ويشربون صفوه نقيعاً<sup>4</sup>.

كما كان سكان المغرب الأوسط (الجزائريين) يتناولون البسيصة، ويتم تحضير هذه الأكلة بطحن القمح أو الشعير و خلطها بالسمن والعسل وهي أكلة لذيذة لا يزال الكثير من سكان بلادنا يتناولونها في الشتاء أو من قبل المرأة النفساء<sup>5</sup>.

1- ابن رزين النجيبى: المرجع السابق، ص66.67.

2- البكري: المسالك والممالك، دار الكتاب الاسلامي، القاهرة، دت، دط، ص170.

3- الادريسي: صفة المغرب ، ص62، 63.

4- الادريسي : المصدر السابق، ص59.

5- ابن عذارى: المصدر السابق، ج1، ص، 27.

## الفصل الثاني : الآثار الصحية للأغذية في الغرب الإسلامي

أولاً: الآثار الإيجابية للأغذية على صحة المستهلك

(1) الآثار الإيجابية للفواكه

(2) الآثار الإيجابية للخضر

ثانياً: الآثار السلبية للأغذية على صحة المستهلك

(1) الآثار السلبية للفواكه

(2) الآثار السلبية للخضر

إن المعرفة و الممارسة الطبيتين في المغرب و الاندلس، قد اعتمدت على التجريب و النقد و التصحيح، فإن الآثار الطبية للتغذية قامت على تلك الأسس ، والتي بنيت على نظرية الطبائع بقاعدتي " الوقاية بالمتشابهة " و " العلاج بالضد " وتعطيل الغذاء على الدواء في العلاج<sup>1</sup> لذلك الف بعض المغاربة كتبوا من خلال ما توصلوا إليه من تجارب، مثلا ابن رشد الحفيد (595هـ / 1198م) الذي خصص فصلا من كتابه " الكليات في الطب " الغذاء و الدواء<sup>2</sup>. كما نجد البعض اهتم بتفسير الحديث النبوي الشريف " المعدة بيت الداء"<sup>3</sup>

ولقد استندت التجربة الطبية والصيدلية المغربية و الأندلسية الى المبدأ الذي أقره " ابقراط " بأن " يختار من الطعام للمرض ما هو أذ" والذي فسره جالينوس بأنه " هو الطعام الذي يشتهيها الإنسان العليل، وتميل نفسه إليه وإن كان ناقص الفضيلة، وكان من شأنه أن يولد خلطا مضموما، فإن الانسان غذا تناوله بشهوة وإشتياق إليه احتوت عليه معدته وقبلته نفسه، واشتملت عليه طبيعته، فطبخه اتم طبخ وانهضم اتم هضم، وتولد عنه غذاء محمود وحالة مضرته نفعاً، ومن ها هنا يرى كثير من المرضى ينتفعون بالأغذية الضارة إذا أخذوها بشهوة"<sup>4</sup>

وعلى ذلك الاساس أقام الأطباء والصيدالة قواعد طبية للتغذية من اجل الحفاظ على صحة الناس<sup>5</sup>.

1- ابو مروان عبد الملك الأبادي: كتاب الاغذية، تح: العربي الخطابي، دار الغرب الاسلامي، بيروت، 1990، ط1، ص82.

2- ابن رشد: المصدر السابق، ص361.

3- كفاية المحتاج، تح: محمد مطيع، المملكة العربية ووزارة الاوقاف والشؤون الاسلامية، 1421هـ - 2000م، د.ط، ج2، ص208.

4- مؤلف مجهول: كتاب الطبيخ، ص76.

5- ابن رشد: المصدر السابق، ص362.

ومن سمات الأثر الطبي للتغذية في الغرب الإسلامي، هي الممارسات التي تحولت على مراكز للبحث النظري والممارسة التجريبية مثل " دار الفرج" الذي أقامه الخليفة الموحي أبو يوسف يعقوب (580هـ/595هـ / 1184-1198م) بمراكش وهو مستشفى المرض، بدخله العليل فيعائين ما اعد فيه المنازه والريحين والأطعمة الشهية والأشربة المفوهة، ويستطعمها ويسقيها فتعشه من حينها بقدرة الله تعالى<sup>1</sup>، خاصة وان الدولة خصصت لتلك المستشفيات ميزانية لتغطية الصحة لفائدة المرض والمعوزين، ضمنت لهم مجانية التطيب والإطعام<sup>2</sup>.

كما اهتم السلاطين المرييون بشؤون الصحة، فقد عملوا على توفير الشروط الضرورية للعلاج فيعقوب بن عبد الحق

( 656-685هـ/1258-1286) عند نوليته بفاس صنع البيمارستان المرض و المجانين، واجرى عليهم الثقافات و جميع ما يحتاجون إليه من الأغذية و الأشربة، وامر الأطباء بتفقد أحوالهم كل يوم غدوة وعشية، واجرى على الكل الاتفاق من بيت المال واجرى على الجذمي و العميان والفقراء مالا معلوما يأخذونه في كل شهر من جزية اليهود<sup>3</sup>.

وعلى الرغم مما توصل اليه الأطباء والصيدالة على ماتحتويه الأغذية من منافع صحية، وعلى وضع قواعد طبية للتغذية تجنبنا للمخاطر و الأمراض، إلا أن هذا لا يمنع من

1- ابن ابي اصبغة: عيون الأنبياء في طبقات الأطباء، تح: نزار رضا، دار مكتبة الحياة، بيروت، د.ت، د.ط، ص534. انظر مؤلف مجهول الاستبصار في عجائب الأمصار، ص210.

2- المراكشي: المعجم في تلخيص أخبار امغرب، تح: محمد السعيد العريان، دار الكتب العلمية، د.ت، د.ط، ص204-205.

3- الناصري: الاستقصى لأخبار دول المغرب الأقصى، تح: محمد الناصري وجعفر الناصري، دار الكتاب، الدار البيضاء، 1945، د.ط، ج3، ص65. انظر ابن ابي الزرع: الاثيسي المطرب، ص298.

وجود بعض العلل فعلى سبيل المثال أبو الوليد سليمان بن عبد الملك بن رويلا العبدي، من اهل بلنسية ( 410هـ - 1019م) توفي فجأة اثر جبن اكله<sup>1</sup>.

أولاً: الآثار الايجابية للأغذية على صحة الانسان:

### 1- الآثار الايجابية للفواكه:

الإجاص: من جنس الشجر، وانواعه كثيرة، وله عدة أسماء وألقاب منها البلنسي الأصفر اللون وهو ابنها وأحسنها واطيبها للأكل، وهو أولها نضجا يظهر في آخر الربيع مع المشمش، ومنها المكنسي والخيزي واللقيم<sup>2</sup>، والإجاص غني بالسكريات و الحوامض العضوية<sup>3</sup>.

طبيعته بارد رطب في الثانية<sup>4</sup> ويتميز الاجاص بطعمه المنعش، ومنافعه مضاد للإسهال، مطهر، قابض، مدر للبول، شاف للجروح<sup>5</sup>، واكله قبل الطعام انفع من بعده، وشرب صمغه يسهل بالعا بالعسل، يقطع الالتهاب: ويفتت الحصى من المثانة<sup>6</sup>.

البلح: هو ثمر النخلة قبل انضاجه<sup>1</sup>، فإذا نضج فهو اليسر ثم الرطب ثم التمر<sup>2</sup>، طبيعته بارد يابس في الثانية، ومنافعه دبغان للمعدة واللثة والفم، مسددان للكبد، هضمهما بطيئ<sup>3</sup>.

1- ابن زهر : المصر السابق، ص 84.

2- الوزير: حديقة الأزاهر في ماهية العشب والعقار، تحقيق محمد العربي الخطابي، دار الغرب الاسلامي، بيروت، لبنان، د.ت، ط1، 1405هـ - 1998م، ط2، 1410هـ - 1990م، ص19.

3- حسان فيسي: معجم الأعشاب والنبات الطبية، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، د.، ط6، 2004م - 1425هـ، ص331.

4- الوزير: المصدر السابق، ص19.

5- حسان قسيمي: المرجع السابق، ص19.

6- ابن حمدوش: كشف الرموز في شرح العقاقير والأعشاب، دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، د.ت، ط1، 1416هـ - 1996م، ص29.

والباح يقطع الاسهال المزمن والقيء الصفراوي، يطيب العرق، ويشد العصب المسترخي<sup>4</sup>.

**البطيخ:** هو من جنس اليقطين، واليقطين كل نبات يمتد على الأرض وليس له ساق، وهو معروف وأنواعه كثيرة ميتدِير وطويل وأبيض و أحمر ومن أنواعه الدلاع، طبيعته بارد رطب<sup>5</sup>، إذ أكل البطيخ قبل الأكل غسل البطن، ومن منافعه العلاجية يطفئ الحرارة والالتهاب و العطش، وينفع الحميات ويسكن غليان الدم، ملطف، مسمن، ويزيل العفونات<sup>6</sup>، مدر للبول وقشره منق للبشرة، والدلاع نافع لأصحاب الحميات المحرقة، وهو أبرد أنواع البطيخ وأبيسها<sup>7</sup>.

**البلوط:** وهو السنديان<sup>8</sup>، من جنس الشجر العظام، انواعه كثيرة حلو ومر، وهو معروف عند الناس وعند كل طائفة، ومن أنواعه الشاهبلوط ينبت في الاندلس، طبيعته بارد يابس، وفي الشاه بلوط شيء من الحرارة كلاته<sup>9</sup>، ومن منافعه العلاجية ينفع الحبس والاسهال، وينفع في السعال، والغثيان الحاصل في فم المعدة<sup>10</sup>، والبلوط عاقل للبطن، ونافع من رطوبة المعدة ومن نفث الدم، ورق البلوط إذا سحقت ونشرت على الجراحات الزقتها، وقشره ماسك للبطن امساكا قويا اقوى من لحمه<sup>11</sup>.

1- الوزير: المصدر السابق، ص58.

2- جالينوس: تذكرة أولى الألباب و الجامع للعجب العجاب

3- الوزير: المصدر السابق، ص58.

9- جالينوس: المصدر السابق، ص.ص86،85.

5- الوزير: المصدر السابق، ص56.

6- جالينوس: المرجع السابق، ص81.

7- الوزير: المصدر السابق، ص56.

8- ابن حمدوش: المصدر السابق، ص82.

9- الوزير: لمصدر السابق، ص57.

10- جالينوس: المرجع السابق، ص69.

11- الوزير: المصدر السابق، ص57.

**التفاح:** من جنس الشجر العظام، وهو من أهم أحد الفواكه، معروف وأنواعه كثيرة فمنه الحلو و الحامض والمر، والحلو له أنواع منه الأحمر وهو البستاني، والأصفر هو الصريح، والأبيض العاجي، طبيعته الحامض بارد يابس والحلو قريب من الاعتدال<sup>1</sup>، التفاح منعش لغناه بعصير قليل الحموضة و يحتوي على السكر والبكتين، والعفص وعلى 85% من الماء، ومن منافعه العلاجية ينفع في عسر الهضم، مقاوم للحمى، قاطع للتنزيف، ملطف<sup>2</sup>، يقوي الدماغ والقلب يذهب الخفقان المزمن، يقوي الكبد<sup>3</sup>.

**التوت:** من أنواع الشجر العظام ومن جنس الكفوف، فمنه بستاني وبري، ابيض واسود، البستاني هو توت، وهو ابيض وأسود، والبري هو العليق والتوت الوحشي طبيعته حار رطب في الأولى<sup>4</sup>.

ومن منافعه العلاجية مقوي للمعدة و الأمعاء<sup>5</sup>، والتوت يسمن ويربي الشحم الكلى، يفتح السدد ويصلح الكبد<sup>6</sup>.

**التين:** من جنس الشجر العظام، وانواعه كثيرة فمنه الأبيض و الأسود و الاحمر، فالأبيض له انواع منه الودناسكي يلد مرتين في السنة ويعرف بالباكور، وهو أجود انواع التين وأحسنها، والأسود أجناس منها ما يلد إلا مرة واحدة في السنة طبيعته حار في الثالثة ويابس في الأولى<sup>7</sup> والتين أغذى من سائر الفواكه<sup>8</sup>.

1- الوزير: المصدر السابق، ص295.

2- حسان قبيسي: المرجع السابق، ص338.

3- جالينوس: المرجع السابق، ص99.

4- الوزير: المصدر السابق، ص297.

5- ابن حمدوش: المصدر السابق، ص98.

6- جالينوس: المرجع السابق، ص101.

7- الوزير: المصدر السابق، ص296.

8- جيرار جهامي: موسوعة مصطلحات ابن سينا، بيروت، لبنان، د.ت، ط1، 2004، ص287.

ومن منافعه العلاجية نافع من المغص العارض من الرطوبة الغليضة، نافع من السعال المزمن، يذهب التآليلو البهق إذا ضمد به عليها، منضج من الدماهيل<sup>1</sup>، ملطف، مفتت لليبوسة الجلدية، مسهل، مصرف منبه<sup>2</sup>.

**الخوخ:** من جنس الشجر الخشبي، وانواعه كثيرة، فمنه الفالوق والأملس والمزغب ومنه كبير وصغير، وهو شجر معروف عند الناس من الخريف، طبيعته بارد رطب في الثانية<sup>3</sup>.

ومن منافعه العلاجية منق للدم، مقاوم الحمى، مسهل، منشط، منبه<sup>4</sup> عصارته وعصارة ورقه نافعة من الديدان والحيات وحب القرع المتولدة في البطن، وإذا قدرت عصارته في الأذن ماتت الديدان المتولدة فيها، ودهنه نافع من الشقيقة<sup>5</sup>.

**العنب:** انواعه كثيرة وهو جيد للغذاء<sup>6</sup> طبيعته حار ورطب في الأولى ومن منافعه العلاجية نافع من السعال، ملين للبطن، مسخن للبدن قال ذو الوزارتين أبو عبد الله بن الخطيب السلماني في كتاب الوصول لحفظ الصحة في الفصول " اما العنب والتين فسيدا الفاكهة" وقال الشيخ أبو علي بن سينا في التحفة، أفضل ما تثمره الغصون فاكهتان: " عنب وتين"<sup>7</sup>.

**الموز:** من جنس الشجر الحوار، غذا نضج كان طعمه كعسل وسمن ممزوجين فيه غذا ثقيل على المعدة، طبيعته حار رطب في الأولى ومن منافعه العلاجية نافع من الصداع

1- الوزيرك المصدر السابق، ص 296.

2- حسان قيسي: المرجع السابق، ص 346.

3- الوزير: المصدر السابق، ص 309.

4- حسان قيسي: المرجع السابق، ص 346.

5- الوزير: المصدر السابق، ص 309.

6- ابن حمدوش: المصدر السابق، ص 302.

7- الوزير: المصدر السابق، ص 205.

الحار، نافع من الالتهاب، نافع من الحرق الحادثة في الحلق والصدر والرئة والمثانة، يزيد في المنى ويوافق الكلى<sup>1</sup>.

الرمان: من جنس الشجر، وهو نوعان ذكر وأنثى فالذكر هو الجنار و الأنثى أنواع كثيرة، فمنه الحلو والحامض والمر، والمائي والعظمي، وله ألقاب كثيرة عند العامة بفاس فمنه السلطان فهو أجودها، ثم السفري، ثم الكلغي، ثم ميمونة، ثم العظمى وهو ارد أنواع الرمان طبيعته حلو بارد رطب في الأولى، وحامض بارد يابس في الثاني<sup>2</sup>.

ومن منافعه العلاجية فائض، طارد للديدان<sup>3</sup> موافق لمزاج الروح، بشفع وحلاوته، وخصوصا لروح الكبر<sup>4</sup> وقيل الرمان نافع من الطاعون الذي يعم الناس من فساد الهواء، ونافع للصدر قاطع للسعال<sup>5</sup>.

## 2- الآثار الإيجابية للخضر:

الزيتون: من جنس الشجر العظام وهو نوعان بستاني وبري البستاني يعظم كثيرا وثمره أعظم من الثمر البري وهما معا معروفان، طبيعته حار يابس في الأولى وقيل فيه شيء من رطوبته<sup>1</sup>.

1- الوزير: المصدر السابق، ص173.

2- الوزير: نفسه، ص253.

3- حسان قيسي: المرجع السابق، ص351.

4- جبرارا جرهامي: المرجع السابق، ص503.

5- ابن حمدوش: المصدر السابق، ص193.

ومن منافعه العلاجية ملطف، مفرغ للصفراء، منشط لإفراز الصفراء، خافض للسكر، حافظ للضغط، مسهل، مصرف، مدر للبول، وورقه نافع ضد الحمى، وشفاء الجروح<sup>2</sup>.

**الباذنجان:** هو من انواع البقول البستانية، ومن جنس الكفوف وانواعه كثيرة فمنه الأسود وشديد السواد، ومنه مائل الى الحمرة، ومنه المدحرج ومنه الطويل وطبيعته حار يابس في الثانية، ومن منافعه العلاجية فاتح سداد الكبد وطالق للبطن<sup>3</sup>، وهو ينقلب الى السواد بسرعة<sup>4</sup> يطيب رائحة العرق<sup>5</sup>. والباذنجان منشط لإفراز الصفراء، مدر للبول، ملين خافض للكليسترون<sup>6</sup>.

**البصل:** يعتبر البصل من انواع الثوميات<sup>7</sup>، وله انواع كثيرة منها الأبيض و الأحمر، طبعه حار يابس في الرابعة، ومن منافعه العلاجية جاذب للدم الى الخارج، ينبت الشعر، ويقلع الثآليل<sup>8</sup>، يزيد في المنى<sup>9</sup> يقطع الحكمة والجرب<sup>10</sup>، وفي أثر عن معاوية رضي الله عنه قال: " كلو من هذه الفحاء فإنه مأكل قوم فحاء ارض<sup>11</sup>."

فما ضرهم ماؤها الجوهري"، وفي الحديث من أكل فحاء أرض لم يضره ماؤها يعني البصل<sup>12</sup>.

- 1- الوزير: المصدر السابق، ص103.
- 2- حسان قبيسي: الرجع السابق ص354.
- 3- الوزير: المصدر السابق، ص55.
- 4- ابن حمدوش: المرجع السابق، ص81.
- 5- جالينوس: المرجع السابق، ص69.
- 6- حسان قبيسي: المرجع السابق، ص332.
- 7- نفسه: ص ص 334،335.
- 8- الوزير: المصدر السابق: ص ص 54-55.
- 9- ابن حمدوش: المصدر السابق: ص82.
- 10- جالينوس: المرجع السابق، ص79.
- 11- ابن حمدوش: المصدر السابق، ص82.
- 12- نفسه: ص82.

**السلق:** من جنس اليقول المأكولة، وهو نوعان أبيض وأسود، طبيعته حار رطب في الأولى، من منافعها العلاجية مفتح لسداد الطحال و الكبد، ونافع من اللبء وحرق النار<sup>1</sup> إذا غسل الرأس بعصارته تنفث الأبرئة والصبان من الشعر و الاكتحال به نافع للعين المريضة فمأوه نافع للأذن والعين والدماغ<sup>2</sup> مضاد لفقر الدم، ملطف ملين ومنعش<sup>3</sup>.

**الثوم:** من جنس البصل وأنواعه كثيرة، وهو بستاني وبري، فالبستاني معروف مشهور وهو من التوابل، طبيعته حار يابس في الثالثة، ومن منافعها العلاجية نافع من داء الثعلب، يقتل الصئبان والقمل، نافع من البهاق وكمنة العين<sup>4</sup> والثوم مدر للطمث، يخرج المشيمة، ينفع من السعال ويخرج الدود، نافع من نهش الحيوانات وكذا عضه الكلب المكلوب إذا ضمد به<sup>5</sup> ملين، يحل النفخ جدا، مقرح للجلد ينفع من تغير المياه<sup>6</sup>.

**الخيار:** من نوع القثاء، من جنس اليقطين، له ثمر اقصر واعرض من القثاء، يشبه ثمر الأترج شكلا لا لونا، ينبت في آخر الربيع ويكثر في أول الصيف، طبيعته بارد رطب في الثانية، ومن منافعها العلاجية، يطفى حدة الأورام، إذا شمه صاحب الغشى إنتعش، نافع من الخشونة الحادثة في الصدر والرئة، ممكن للعطش<sup>7</sup>. ملطف، مدر للبول، منعش، أما بذوره، التي تتشابه في تركيبها مع بذور القرع، فتستعمل لطرد الديدان من الجسم<sup>8</sup>.

1- الوزير، المصدر السابق، ص266.

2- ابن حمدوش: المصدر السابق، ص-ص 235، 236.

3- حسان قبيسي: المرجع السابق، ص356.

4- الوزير: المصدر السابق، ص301.

5- ابن حمدوش: المصدر السابق، ص103.

6- جيرار جهامي: المرجع السابق، ص291.

7- الوزير: المصدر السابق، ص308.

8- حسان قبيسي: المرجع السابق، ص347.

الجزر: هو من جنس الهريبات، بعضه بقل ينبت من برزه وبعضه جنبه ينبت من أرومته وهو على نوعين: بساني وبري، يعرف بفاس بسنفاوية وبمراكش خيرو، وطبيعته حار في الثانية رطب في الأولى<sup>1</sup>، ومن منافعها العلاجية يقطع البلغم، ويمنع أوجاع الصدر و المعدة والكبد ويفتت الحصى<sup>2</sup>، مضاد لفقر الدم، مضاد للإسهال. شاف للجروح، مدر للبن، ملين، غني بالمعادن، مهدئ، طارد للديدان، مدر للبول، مطهر، منبه، منشط، منظم للجروح<sup>3</sup>.

الخردل: من نوع البقل المستأنف، وهو بستاني وبري وأنواعه كثيرة وكلها قريبة من بعضها البعض، منه ما يزرع وما لا يزرع، وهو قريب الشبه بالفجل على ورقة خشونة، طبيعته حار يابس في الرابعة<sup>4</sup>.

ومن منافعها العلاجية مسخن، ملطف جاذب للبلغم والاكثار من أكله يورث العمى<sup>5</sup>، نافع من الطحال الورم ورطوبات المعدة وتحليل الرطوبات من الرأس وتجفيف اللسان الذي فيه ثقل من الرطوبات وإذا وضع على الرأس المحلوق بالموس نفع من النسيان وقلة الحفظ، وينفع من داء الثعلب، وإذا إكتحل به أزال غشاوة العين<sup>6</sup> ملطف لائم للجروح، مسهل<sup>7</sup>.

1- الوزير: المصدر السابق، ص72.

2- ابن حمدوش: المصدر السابق، ص108.

3- حسان قبيسي: المرجع السابق، ص341.

4- الوزير: المصدر السابق، ص313.

5- ابن حمدوش: المصدر السابق، ص164.

6- الوزير: المصدر السابق، ص313.

7- حسان قبيسي: المرجع السابق، ص358.

**الكسبر:** (كزبرة): تقع على نباتات كثيرة، منها بستاني وبري فالبستاني الذي يأكل في الطعام وهو معروف، وتعرف عند العامة بالقصور ( بالقاف والصاد)، طبيعته بارد في الأولى يابس في الثانية<sup>1</sup>، ومن منافعه العلاجية قيل فيه مسخن نافع من الاورام الحارة مع الخل ودهن الورد، وإذا دق وهو رطب وعصر ماءه وشرب مع العسل نفع المكلوب نفعا بينا ويذهب برائحة البصل والثوم<sup>2</sup>، ونافع من هيجان المرة الصفراء، نافع من التهاب المعدة، وإذا شرب من مائها يسيرا مع رب عنب أخرج الدود الطوال من البطن، وبذره إذا اسحق وذر على المواضع التي ينعت منها الدم قطعه<sup>3</sup> مضاد للتشنج، دافع للريح، منبه، منشط، شاف للجروح<sup>4</sup>.

**الفلفل:** يقع على نباتات كثيرة، منها الفلفل الأسود و الأبيض، أما الأسود فمعروف وطبيعته: قال " ابن البيطار إن هذا العقار الذي هو الفلفل يسخن سخينا لا يوازيه غيره، حار في الرابعة" ومن منافعه العلاجية نافع من المغص والرياح الغليضة في المعدة و الامعاء، ملطف، مدر للبول والطمث، مسكن للوجع، مسخن للعصب<sup>5</sup> والفلفل مضاد للتقيء، مقبل، محول، مثير للجلد، مهدئ<sup>6</sup>.

1- الوزير: المصدر السابق، ص342.

2- ابن حمدوش: المصدر السابق، ص342.

3- الوزير: المصدر السابق، ص342.

4- حسان قبيسي: المرجع السابق، ص380.

5- الوزير: المصدر السابق، ص225.

6- حسان قبيسي: المرجع السابق، ص324.

**الطماطم:** هو معروف ومن منافعها العلاجية انه فاتح للشهية، قابض مدر للبول، مسهل، منعش<sup>1</sup>.

**الخرشف:** انواعه كثيرة بستاني وبري، طبيعته بارد رطب، وقيل معتدل، ومن منافعها العلاجية أنه محلل للأورام الصلبة، ذاهب للحزاز وبتن الابطين، ماؤه نافع من الحكمة، ومن داء الثعلب، عاقل للبطن<sup>2</sup>.

**البطاطا:** هي معروفة والبطاطا غذاء مكمل جدا، قابل للهضم كليا ومن منافعها العلاجية مولد للطاقة، مصلح للاضطرابات الهضمية، منظف، لائم للجروح<sup>3</sup>.

**ثانيا: الآثار السلبية للأغذية على صحة المستهلك:**

### 1- الآثار السلبية للفواكه.

**الإجاص:** إذا أكل الإجاص على الطعام أحدث ضررا في البدن ورخاوة وكذلك يحدث الاسهال<sup>4</sup>.

**البلح:** يضرب بالصدر والرئة<sup>1</sup>، للخشونة التي فيه، وهضمه بطيء، مصدعا للرأس<sup>2</sup>.

1- نفسه، ص337.

2- الوزير: المصدر السابق، ص111.

3- حسان قبيسي: المرجع السابق، ص335.

4- الوزير: المصدر السابق، ص144، 19.

البطيخ: له أضرار على الفم بحيث يبيثره ويفسد رائحته<sup>3</sup> واصله مقيء<sup>4</sup>.

التفاح: في التفاح نفخ كثير، و الحامض منه يولد العفونات<sup>5</sup>

السفرجل: غذا اكل من كثيرا على الطعام، اطلق البطن واخرج الطعام بحاله قبل ان يهضم<sup>6</sup>

الموز: يحدث أضرار على المعدة بسبب ثقله، وهو عسير الهضم<sup>7</sup>

التين: يحدث نفخ في البطن<sup>8</sup>

التوت: يضر الصدر و العصب<sup>9</sup>

الرمان: الاكثار من أكله يسد الشهية<sup>10</sup>

## 2- الآثار السلبية للخضر:

بازنجان: إذا طبخ بالحل و الزيت كان نافعا، أما إذا طبخ مع غيرهم فهو ضرر لا خير فيه<sup>11</sup>، يفسد اللون، ويسود البشرة ويولد الكلف، والسرطان وداء الفيل، والأورام الجاسية الصلبة و السدد<sup>12</sup>

1- ابي الخير الاشبيلي: عمدة الطبيب في معرفة النبات، تحقيق: محمد العربي الخطابي، دار الغرب الاسلامي، بيروت، 1995، ط1، ج1، ص88.

2- الوزير: المصدر السابق، ص58.

3- ابي الخير الاشبيلي: المصدر السابق، ص86.

4- الوزير: المصدر السابق، ص56.

5- حسان قبيسي: المرجع السابق، ص270.

6- الوزير: المصدر السابق، ص275.

7- حسان قبيسي: المرجع السابق، ص389.

8- حسان قبيسي: المرجع السابق، ص287.

9- ابن حمدوش: المصدر السابق، ص98.

10- نفسه: ص193.

11- الوزير: المصدر السابق، ص55.

12- ابنحمدوش: المصدر السابق، ص81.

**البصل:** محمر للوجه خصوصا وجه الانسان غذا ذلك به، وهو يصدع ويضر بالعقل<sup>1</sup>، وفيه نفخ كبير<sup>2</sup>.

**الخرذل:** معطش، مكرب ويولد الحرارة والاكثار منه يولد العمى<sup>3</sup>

**الثوم:** أكله كثيرا يضر بالبصر ويصدع ويولد الحكاة ويولد البواسير<sup>4</sup> وهو مقدح للجلد<sup>5</sup>

**الخرشف:** يفسد المنى، ويمنع من شهوة الجماع، وقطع الاحتلام<sup>6</sup>، ينتن الايط<sup>7</sup>

**الفلفل:** يضرب بالمعدة فهو يحدث الترياق و الاكثار منه يولد الاسهال<sup>8</sup>

**السلق:** يغثي ويكرب، ويولد المغص<sup>9</sup>

**الكسبر:** هي سم من السموم، فإذا زادت على مقدرها قتلت<sup>10</sup>، وهو يجفف المنى<sup>11</sup>

**الجزر:** يولد القمل وعسر البول<sup>12</sup>.

1- الوزير: المصدر السابق، ص55.

2- جرار جهامي: المرجع السابق، ص218

3- ابن حمدوش: المصدر السابق، ص146.

4- نفسه: ص103.

5- جرار جهامي: المرجع السابق، ص291.

6- الوزير: المصدر السابق، ص311.

7- نفسه: ص111.

8- نفسه: ص226.

9- ابن حمدوش: المصدر السابق، ص236.

10- الوزير: المصدر السابق، ص139.

11- ابن حمدوش: المصدر السابق، ص342.

12- نفسه: ص109.

## الفصل الثالث: عرض وتفسير بيانات الدراسة

1- المحور الأول التحليل الكمي والكيفي لعادات وأنماط التعرض لبرامج الثقافية في الفضائيات

2- المحور الثاني : التحليل الكمي والكيفي لدوافع التعرض الجمهور للبرامج الثقافية والاشباع المحققة

3- المحور الثالث : التحليل الكمي والكيفي لتقييم الجمهور للبرامج الثقافية

4- نتائج الدراسة

5- مقترحات الدراسة

## التغذية زمن الرخاء

### التغذية في العادات:

للمغاربة والاندلسيين عادات، وطرق خاصة في تناول أطعمتهم، فهم يتناولون ثلاث وجبات في اليوم في الصباح وجبة خفيفة جدا، مركبة من خبز وفواكه، وحساء سائل من دقيق القمح، والتي تستبدل في الشتاء برغيف حنطة محشو باللحم، وفي وقت الظهر يتناولون أكل خفيف مثل خبز وسلطة أو جبن، ووجبة العشاء التي يستهلكون فيها الخبز مع البطيخ أو العنب، وفي شتاء يأكلون الكسكس مع اللحم<sup>1</sup> إلا ان هذه الوجبات هي ليست مستقرة، بل تختلف باختلاف نمط العيش، فمنهم المقيمين ومنهم الرحالة، فمثلا المزارعين والرعاة المرتبطين بالعمل الميداني في البساتين، والذين كان يكتفي بعضهم بأقل من رغيفين في اليوم<sup>2</sup> ومن عادات المغاربة والاندلسيين النظافة وغسل الايدي قبل الاكل<sup>3</sup> وعن كيفية التعامل مع الاكل لدى المغاربة والاندلسيين فقد تظهر بالمثل فمنهم المنقل القنوع، ومنهم الشره، فنجد منهم من "لم يرقط مدخلا داره خبزا، ولا مخرجا له منها، وكان يسر الصيام"، أو من كان "صابرا قانعا راضيا باليسير من المطعم"<sup>4</sup>.

ومن العادات السائدة بالمغرب والاندلس، أنها في فترة الصيد تكون الموائد مليئة بالاسماك، بين شهر أكتوبر وأفريل<sup>5</sup>.

1- الوزان: المصدر السابق، ص252-253.

2- ابن الزيات: مصدر سابق، ص216.

3- الوزان : المصدر السابق، ص252.

4- محمد البركة: المرجع السابق، ص97.

5- الحميري:المصدر السابق، ص606،وعن الاسماك راجع ابن رزين: فضالة الخوان، ص132.

## الفصل الثالث الغذاء والتغذية في الغرب الإسلامي بين زمن الرخاء وزمن الشدة

وكذلك من عادات المغاربة والاندلسيين في التغذية تناول الامخاخ فالمخ من الأغذية المحبوبة المشتهاة ومن المستحسن في أكل المخ ان لا يذوقه حتى يبدأ بإطعامه لصاحب المائدة، وأن لا يذوق منه شيء حتى يطعمه لأحابيه<sup>1</sup>.

وأهم ما يميز العوائد الغذائية هو ما يتعلق بالكرم والشح، كما يفهم من المصادر، وهي تتحدث عن اخلاق الانسان المغربي والاندلسي في العصر الوسيط، وهي اخلاق مكتسبة بفعل التنشئة الاجتماعية داخل الاسرة والقبيلة والامثلة على ذلك كثيرة نذكر منها "دار الضيافة" أو "دار الكرامة" بمراكش، حيث ذكر عامر بن محمد بن علي الهنتاني نص يصف فيه أحد المكرمين المغاربة في دار الكرامة بمراكش<sup>2</sup>.

كما اشارت المصادر الى كرم البرابرة، حيث ان اكثر بربر المغرب يضيفون المارة ويطعمون الطعام، ويتخلق قوم منهم بخلق ذميم من بذل انفسهم لاضيفهم على سبيل الاكرام ولا يخشون من ذلك، واكبرهم واجملهم كأصغرهم في بذل نفسه لضيفه حتى يلح به<sup>3</sup>.

كما نجد محمد ابن هوشا (من اهل القرن 4 هـ 10م) وكان في خدمة الملوك الفاطمية، كان يتسع في صداقته ويتناهى في معرفه وطلباته، وكان ان نصبت موائده، فتحت ابوابه ورفعت ستوره وحجابه<sup>4</sup>.

1- مؤلف مجهول: كتاب الطبخ، ص35.

2- لسان الدين ابن الخطيب: نفاضة الجراب في علالة الاغتراب، ن، تع: احمد مختار، دار النشر المغربية، دار البيضاء، د ط، ج2، ص45.

3- ابي القاسم ابن حوقل النصيبي: صورة الارض، دار مكتبة الحياء، بيروت، لبنان، 1996، د ط، ص91.

4- نفسه: ص95، 96.

## الفصل الثالث الغذاء والتغذية في الغرب الإسلامي بين زمن الرخاء وزمن الشدة

وقد أشارت المصادر إلى مظاهر الكرم التي وسمت أخلاق المغاربة والاندلسيين ومنها تلك المرتبطة بالبربر حيث أن أكثر بربر المغرب الذين سجلت أسماؤهم إلى السوس وأغمات وفاس إلى نواحي تاهرت، إلى تنس والمسيلة، و بسكرة و طبنة و باغاي إلى أكربال و أزفون و نواحي بونة إلى قسنطينة و كتامة و ميلة و سطيف يضيفون المارة ويطعمون الطعام، ويتخلق بعض القوم منهم بفعل أخلاقي غير محمود، لدرجة أنهم يبذلون أنفسهم لأضيافهم على سبيل الإكرام ولا يخشون من ذلك الفعل<sup>1</sup>.

ومن الأمثلة على الكرم نجد محمد بن هوشا من أهل القرن (4هـ-10م) وكان في خدمة ملوك الفاطمية كان يتسع في صدقاته، وينتاهي في معرفه، وكان إذا نصب موائده فتحت ابوابه، ورفعت ستوره وحجابه وبلغ الداخل عليه جميع آماله، بل أناف على رجائه بإجماله وحسن فعاله<sup>2</sup>.

كما أن سكان الغرب الإسلامي لهم عادات وتقاليد خاصة في استهلاك السمك فبعض مناطق الغرب الإسلامي كان تناول السمك فيها كمكمل غذائي، مثل سبتة واشبيلية كما ان بعض المدن البحرية كان غذاء السمك فيها رئيسيا سواء أغنياء أو فقراء فهذه مدينة نفسة كان غذاء سكانها ينحصر في خبز الشعير و البصل والسردين<sup>3</sup>، وحسب رواية الوزان الذي أقام في المدينة ثلاثة أيام سجل " أن رائحة السردين تفوح من الجدران والازقة"<sup>4</sup>.

1- بن حوقل: المصدر السابق، ص91.

2- نفسه: ص 95-96.

3- نغسة: هي مدينة صغيرة كثيرة السكان، تقع على بعد ميلين عن البحر، الوزان، المصدر السابق، ص327.

4- نفسه: ص328.

## الفصل الثالث الغذاء والتغذية في الغرب الإسلامي بين زمن الرخاء وزمن الشدة

وكذلك من عادات المغاربة تناول الامخاخ "فالمخ" من الأغذية المحبوبة المشتهاة ومن عاداتهم في أكل المخ أن من أخرجه ووضعه على المائدة أن لا يذوقه من يبدأ بإطعامه لصاحب المائدة، وان لا يذوق منه شيء حتى يطعمه لصديقه وحبيبه و المطعم عنده<sup>1</sup>.

ومن أهم ما يميز العوائد الغذائية هو ما يتعلق بالكرم والشح، سواء الفردي او الجماعي، كما يفهم من المصادر وهي تتحدث عن أخلاق الانسان المغربي والاندلسي في العصر الوسيط، وهي أخلاق مكتسبة بفعل التنشئة الاجتماعية داخل الاسرة والقبيلة بحكم طبيعة النسيج المجتمعي وهو الذي حدد لنظام الغذائي أطره الاجتماعية، لان الجماعة وليس الافراد هي التي تشكل محرك الاحداث<sup>2</sup>. والامثلة على ذلك كثيرة نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر "دار الضيافة" أو "دار الكرامة" بمراكش، حيث أن عامر بن علي الهنتاني، من قبيلة هنتانة، استقبل الوفاة وكرمهم ونجد ذلك في كتاب ابن الخطيب بحيث يقول: >> فاکرم الوفاة واطراً بين يدي الامارة، واستدعي من محل سكناه بمراكش الى دار الكرامة، وشارك في الطعام نبهاء الدولة وعليه الخاصة<<<sup>3</sup>، وكذلك ما عرفت به تلاجدوت وهي قرية بضاحية مكناسة الزيتون والتي قيل فيها "دار الكرامة ياتلاجدوت"<sup>4</sup>.

1- مجهول: الطبخ، ص35.

2- محمد البركة: المرجع السابق، ص101.

3- ابن الخطيب: المصدر السابق، ص45.

4- ابي عبد الله بن احمد بن محمد بن غازي العثماني المكناسي: الروض الهتون في اخبار مكناسة الزيتون، تح:

عطا أبو رية السلطان بن مليح الاسمري، مكتبة الثقافة الدينية، القاهرة، 1428هـ، ط1، ص56.

## الفصل الثالث الغذاء والتغذية في الغرب الإسلامي بين زمن الرخاء وزمن الشدة

وعلى الرغم مما تميز به المجتمع الوسيطى من كرامة هذا لا يعنى عدم وجود البخلاء فيه، فمنهم من كان "ابخلهم بدرهم وكسرة، واذبهم عن حريم نشب ونعمة"<sup>1</sup> مما أدى بإحدى الاسر الى الانتقام من الاب لشحه في الانفاق على بيته، وتدبير المكائد له للتصرف في الثروة، فأبو مروان عبد الملك بن زيادة الله الطنبى (ت457هـ/1064م)<sup>2</sup> "عدا عليه.... نساؤه بتدبير من ابن سوء خلق له، حملهن على ذلك لشدة تقنيره على أهله أن وكلهن الى انفسهن في اكثر مؤنهن، وقوتهن بإمداد من غلت الحبيثين القمح والشعير، يستدعيها لهن من متقبل غلته مياومة، ويكلفهن استطحانها بأيديهن<sup>3</sup>، ومن مظاهر عدم الترحيب بالضيوف تقديم أنواع من الاطباق مثل البركوكس، وهو عبارة عن حساء يسمى بالزيزين عند الاندلسيين<sup>4</sup>.

ولقد افتى الفقهاء بالترخيص لمن "يصادف القوم على طعام أن يأكل إذا أذنو له، وإنما يكره الذي يرصده متعمد"<sup>5</sup>.

1- ابن بسام: المصدر السابق، ج1، ص536.

2- ابي القاسم ابن بشكوال: الصلة في تاريخ ائمة الاندلس وعلمائهم ومحدثيهم وفقهائهم وادبائهم، تح: بشار عواد معروف، دار الغرب الاسلامي، تونس 2010م، ط1، م.ج2، ص530.

3- ابن بسام: المصدر السابق، ص537.

4- ابن رزين التجيبي: مرجع السابق ص.

5. أحمد بن سعيد بن بشتغير: نوازل ابن بشتغير، تح: قطب الريسوني، دار بن حزم، بيروت، لبنان، 1429هـ- 2008م، ط1 ص295.

### الأغذية الاحتفالية:

لقد كان للمغاربة والاندلسيين عادات غذائية يتميزون بها في احتفالاتهم سواء العامة أو الخاصة، فبعض الاحتفالات امتزجت فيها العادة بالعبارة مثل في الأعياد، وبعضها مكتسب من الإرث الحضاري للمجمعات القديمة بحيث رسخت في ثقافة الغرب الإسلامي مثل احتفالات الزواج أو الختان.

**الاحتفالات العامة:** وأهمها الاحتفالات الدينية، ومنها التي كانت تقام في شهر رمضان في اليوم السابع وعشرين أي ليلة القدر، والتي تشكلت >إحدى مواسم شالة المختصة باستجلاب الأمم، وتخيم الخيم، واحتفال الأسواق، ورفع المغارم، والوليمة لاهل الخير وأولى الهيئات بالضريح، فإحتفل معتاد الطعام، وفرقت عليهم البهم، وأهيلتقناقش السمن، وأستدعيت أضاف الحلواء، واسكثر من الوقود واستدعى الى الايوان لصقها المعد لذلك المقون واستحضر القاي والعدول والخواص والاعيان والامناء<><sup>1</sup>.

أما احتفالات عيد الفطر فعادة ما يبدؤون فيها عند رؤية الهلال، أو عند اعلام القرى للقرى الجاورة برويتهم اشعال النار<sup>2</sup>، فبشرى الناس ما يلزمهم ليوم العيد، إذ اشترى اقدمهم في هذه المناسبة >خبز الشعير والبقل المعروف بالخبيز بثلاثين مثقالاً<sup>3</sup>>، اما في يوم العيد فيتم خروج الناس الى الصلاة، والزيارة وتقديم الأطعمة، فاعبد الله عبد الواحد بن إبراهيم، الجاص، اخذ عنه ابن مرزوق والمقري ووصفه بعالم الصلحاء وصالح العلماء وقال، > دخلت عليه مع الفقيه السطي يوم العيد فقدم لنا طعاماً<sup>4</sup>>.

1- ابن الخطيب : المصدر السابق، ص 122، 123.

2- ابو عبد الله محمد بن محمد بن محمد العبدلي ابن الحاج، ت. 737هـ/1336م: فتاوى ابن الحاج مكتبة دار التراث، د.ت، د.ط، ص 18.

3- ابو جعفر احمد بن ابراهيم التقي العاصمي، ابن الزبير، ت (708هـ/1308م): صلة الصلة ت، تح: عبد السلام الهراس وسعيد اعراب، منشورات وزارة الاوقاف والشؤون الاسلامية، المملكة المغربية، مطبعة فضالة، المحمدية، (1414هـ/1994م) د.ط، ج 5، ص 302.

4- احمد بابا التتبيكي: كفاية المحتاج لمعرفة من ليس في الديباج، تح: الاستاذ محمد مطيع، المملكة المغربية، الرباط، 1421هـ-2000م، د.ط، ج 1، ص 239.

## الفصل الثالث الغذاء والتغذية في الغرب الإسلامي بين زمن الرخاء وزمن الشدة

وقد كان للاولياء والصلحاء دورا في احتفالية العيد في المجتمع الوسيط، ويظهر ذلك من خلال اعداد الموائد للمريدين، فابو هشام بن محمد بن هلال القيسي الطليطلي (ت 450هـ/1029م) كان يصنع في عيد الفطر طعاما لاهل الحضر، ولمن حضره من المارطين، وينفق فيه المال الكثير<sup>1</sup> أما في عيد الأضحى فكان للمغاربة و الاندلسيين عادات يتميزون بها، فكان البعض منهم يقوم بتزيين أضحيته بعد الذبح وتعليقها بهدف ادخال الفرح والسعادة لأسرته<sup>2</sup>، وقد كان التضامن الاجتماعي سائد بينهم، ومن مظاهر ذلك كانوا يتهادون بلحوم الاضاحي، فمنهم من يعطي للاجير والقريب والجيران<sup>3</sup> ولقد كان البعض عندهم يرتبط احتفاليه بعيد الأضحى يشرب الخمر، فيقول ابن حيان حكا لي أبو الفتح البرزلي قال: <>لما كان عيد الأضحى سنة 426هـ، وانغمس يحي بن محمو في شربه ولهوه<sup>4</sup>...>> وقد كانت موائدهم الخاصة بإحتفالية عيد الأضحى تظهر فيها بعض المشاكل، فقد استفتى أبو القاسم بن سراج (ت 848هـ/1444م) في من طبخ من اضحيته قدرا في الفرن، فأخذ قدر غيره وأكله في غلط فوق في مشكل<sup>5</sup>.

1- ابن بشكوال: المصدر السابق، ج3، ص925.

2- محمد البركة: المرجع السابق، ص 69.

3- الونشريسي : المصدر السابق، ج2، ص31.

4- ابن بسام: المصدر السابق، ج1، ص 316.

5- محمد البركة: المرجع السابق، ص69.

## الفصل الثالث الغذاء والتغذية في الغرب الإسلامي بين زمن الرخاء وزمن الشدة

كما كان المولد النبوي من اهم الاحتفالات عندهم، فكانت المحاضر والضائع والحوانيت يمشون في الازقة ويصلون على النبي صلى الله عليه وسلم، ويسمع جميع أهل البلد المديح النبوي، ويقومون باطعام الطعام للعام والخاص، فكان أبو القاسم العوفي في سبته يقوم باطعام اهل بلده الوان مختلفة من الأطعمة<sup>1</sup> وفي المولد النبوي اعتاد الاولياء احياء ليلة المولد بالربط والزوايا<sup>2</sup>، مثل <<رابطة حجارة السودان>> بضاحية سيئة، التي رأب مروان عبد الله (من أهل القرن 7هـ، 13م)، وهو أحد المتصوفة الاندلسيين، على الاحتفال بها، وضع فيها طعاما للفقراء يأكلونه، وكان هذا الطعام الكعك والعسل<sup>3</sup>.

ومن عاداتهم في يوم المولد النبوي كانت تغلق المدارس والكتاتيب<sup>4</sup> وكان السلاطين يعدون موائد احتفالية خاصة بهم، ومن خلال هذه الاحتفالات كان سلاطين بني مرين يترأسون المراسيم الرسمية المقامة في القصور، بحيث يسمعون للخطب والقصائد التي تقال بالمناسبة، ويصف ابن مرزوق (ت 781هـ/1379م) بدقة متناهية، وهو شاهد عيان، تفاصيل احياء ليلة المولد النبوي داخل البلاط المريني على عهد السلطان ابي الحسن، وما اعد فيها من أطعمة واشربة وفق مراسيم احتفالية تشبع منها رغبة الدولة المرينية في استحضار البعد الديني في مواجهة بني زيان والحفصيين فمن العادة << أن يستعد لها بأنواع الطعام والحلاوات وأنواع الطيب والنجوم، و إظهار الزينة والتأنق في ابداء المجالس، فاذا صلينا المغرب ركع ركعات ثم قصد مجلسه الحافل، فيستدعي حينئذ الناس على ترتيبهم ويأمر بأخذهم المجالس على طبقاتهم على احسن وأجمل حال، فاذا فرغ الترتيب وأخذ الناس مجالسهم، دعي بالطعام، فاشتغل به على ترتيب ونظام<sup>5</sup>.

1- ابن عذارى: المصدر السابق، ت.موج، ص 398.

2- أحمد بابا التتبيكتي: نيل الابتهاج بتطريز الديباج، تقديم عبد الحميد عبد الله، الهرامة، كلية الدعوة الاسلامية، طرابلس، دت، د.ط، ص71.

3- الباديسي: المقصد الشريف والمنزع اللطيف في التعريف بصلحاء الريف، ص 100.

4- ابن عذارى: المصدر السابق، ق، موج، ص 398.

5- محمد ابن مرزوق التكساني: المسند الصحيح في مآثر ومحاسن مولانا اب الحسن، تح: ماريا خيسوس بيغيرا، الشركة الوطنية للنشر الجزائر، د.ت، د.ط، ص152، 153.

## الفصل الثالث الغذاء والتغذية في الغرب الإسلامي بين زمن الرخاء وزمن الشدة

وهو مباشر للقربين منه، وربما يجلس الجالس بين يديه على اطراف تشابه والمطرح الذي بين يديه، فإذا قض شأن الطعام أحضر من الفواكه الحاضرة في الوقت ما يوجد في ابانه، ثم يؤتي باليابس بعدها، ثم يأتي بالكعك والحلوة ثم يأتي بالملح والسكر، وربما اختلفت العوائد في التوالي مرة وفي فترة أخرى، وذلك على أعجب ما يتحدث به كثرة وحسنا، وتارة يقع الاطعام بعد العشاء الآخرة، فاذا استوت المجالس وانقضى اللغط، و الافكار تسمع صوتا إلا همسا، قام قارئ العشر فقراً، ثم تقدم زعيم المسمعين بصفة فيقضي بعض نوبته، ويشرع في خصائص المدح والتهانيء، فتقرأ على نظام محفوظ<sup>1</sup>.

1- ابن مرزوق: المصدر السابق، ص154،153.

**الاحتفالات الخاصة:** كانت للمغاربة والاندلسيين ثقافة خاصة و عادات اجتماعية راسخة في اذهانهم في احتفالاتهم الخاصة، كحفل الزواج وحفل الختان وغيرهم، وتبعا للمظاهر الاحتفالية والعادات الغذائية اختلفت أسماء الأطعمة >> فالوليمة: طعام العرس والنقيعة: طعام الأملاك. والاعذار: طعام الختان. و الخرس: طعام الولادة. والعقيقة: طعام سابع الولادة.... والمأدبة: كل طعام يصنع لدعوة. والجفلى: الدعوة العامة. والنقري: الدعوة الخاصة. والسلفة: طعام يعلل به قبل الغذاء. والقفي: الطعام الذي يكرم به الرجل<sup>1</sup><<.

فكانت حفلات الزواج تبدأ بالخطوبة، وإذا تم العقدین الطرفین استدعى الخاطب جميع الحاضرين لتناول طعام الغذاء معه وقدم لهم الفطائر والمشوي والعسل، ويستدعي أبو المخطوبة من جهته أصحابه لتناول الطعام<sup>2</sup>، كما كان من العادة في بعض الأحيان ان يكون الزوج هو المسؤول على نفقات المأدبة اذا لم تكون هناك بعض المشاكل، لانه في بعض الأحيان يتم فسخ الزواج قبل تناول الطعام<sup>3</sup>.

ومن الاعراس التي عرفتها الاندلس، زواج المنصور ابن ابي عامر (366-393هـ/977-1003م) من أسماء ابنت غالب صاحب مدينة سالم، وكتب العقد في محرم من عام (367هـ/978م)، ودخل بها ليلة النيروز وكانت أعظم ليلة عرس بالاندلس<sup>4</sup>. وأيضا زواج عيسى بن سعيد المعروف بابن القطاع سنة (396هـ/1005م) من الأخت الصغرى لعبد الملك بن ابي عامر، فتمت تلك المصاهرة، وكانت وليمة عظيمة<sup>5</sup>.

---

1- احمد بن محمد بن عبد ربه الاندلسي: العقد الفريد، تح: عبد المجيد الترحيني، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1404هـ-1983م ط1، ج8، ص5.  
2- الوزان: المصدر السابق، ج1، ص254.  
3- احمد بن سعيد بن بشتيغير: المصدر السابق، ص351.  
4- المقرئ: المصدر السابق، ج3، ص89.  
5- ابن بسام، الذخيرة، ج1، ص124.

## الفصل الثالث الغذاء والتغذية في الغرب الإسلامي بين زمن الرخاء وزمن الشدة

أما حفل العقيقة فمن العادة أنه يكون في الليلة السابعة للمولود الجديد، فيقوم أب المولود بالاحتفال يأتيه النساء من أقاربه كالأخوات والعمات والخالات والجيران والاصدقاء وكل الاقارب، وهو ما يمكن أن يشكل عبئا على الاسرة الفقيرة خصوصا اذا كانت ممتدة<sup>1</sup>، فمن عاداتهم في يوم العقيقة أن يكون عند رأس المولود الختمة واللوح والدواة والقلم ورغيف من الخبز وقطعة من السكر إذا كان الاب مقلا أما كان الاب له سعة عمل يضع رغيفا كبيرا من الكماج وأبلوجة من السكر وطبقا من الفاكهة وقفة من الشموع اما اذا كان الاب فقيرا أخذ من كل واحد من ذلك شيئا ما<sup>2</sup>.

وقد كان البعض في حفل العقيقة يحضر الحلويات مثل الزلابية<sup>3</sup>.

أما بالنسبة لشاة العقيقة فالمفروض فيها ألا تعطى أجرة القابلة والجزار من لحمها ولا جلدها، لان عوض، فيدخل ذلك في قسم البياعات، ولحم الاضحية و العقيقة لا يجوز بيعها، وهو ما لم تحترمه العامة من الناس في ممارساتها، فما عمله البعض أنه كان يأتي بما يذبحه في العقيقة الى المسمط، فيعطي جلدها ورأسها وأطرافها للصانع الذي يعمها<sup>4</sup>.

1- محمد البركة: المرجع السابق، ص81.

2- ابن الحاج: المصدر السابق، ج3، ص290

3- مؤلف مجهول: الطيخ، ص216.

4- ابن الحاج: المصدر السابق، ج3 ص292.

## الفصل الثالث الغذاء والتغذية في الغرب الإسلامي بين زمن الرخاء وزمن الشدة

أما في حفل الختان عادة كان المولود الذكر هو الذي يفرض على والديه اقامة احتفال بمناسبة الختان ويقومون فيه بتقديم الاعذار للحاضرين، وعادة يبدأ هذا الحفل بقدوم الحلاق المكلف بالختان كما هو الحال ببلاد حاحا الذي اختص بها هؤلاء بختان الصبية<sup>1</sup>.

ومن حفلات الختان بالاندلس ذلك الذي احتفل من خلاله المأمون عبد الرحمن الناصر لدين الله (316-350هـ/961-928م) بقرطبة، اذ لما أعذر لاولاد ابنه ابي مروان عبيد الله، اتخذ لذلك صنيعا عظيما بقصر الزهراء، لم يختلف احد عنه من أهل مملكته<sup>2</sup>.

وكذلك حفل الختان الجماعي الذي اقامه المأمون بن ذي النون احد ملوك الطوائف بطليطلة خلال القرن (5هـ/11م)، بمناسبة اعدار حفيده يحي، فاعد لذلك مادبة ملوكية متعددة الاطباق، استدعى لها امراء البلاد، وجملة الوزراء، والقواد: وقد رسم لخدمته في توسيع مشارب هذا الاعذار، وارغاد موائده، وتكميل وظائفه، وإنكاء مطابخه، رسوما انتهوا الى حده، وشقق عليها جيوب أكياسه وأمر بالاسكتار من الطهارة...<sup>3</sup> وتواصل الاحتفال بالأنس والطرب ومعاقرة النبيذ وذهب الامير لتكريم زواره الذي استحضرهم لشهود فرحته، فقرب اليهم اطعمة طيوروية جوامد باردة، واصناف من المصوص والاشربة والطهاج<sup>4</sup> موائد مترعة اتخذوها و بسطو بها<sup>5</sup>.

1- الوزان: المصدر السابق، ص98.

2- المقري المصدر السابق، ج1، ص376.

3- ابن بسام: الذخيرة، ج1، ص128.

4- المصوص هو صنف من الطعام وهو عبارة عن لحم ينقع في الخل ويطبخ، أما الطهاج فهي انواع من الطعام المتخذ من اللحم المقلو وهو اضافة، مؤلف مجهول: الطبخ، ص133، 134.

5- ابن بسام: الذخيرة، ج1، ص135.

### الاعذية زمن الشدة:

**التغذية في زمن الكوارث الطبيعية:** ان الضرورة المناخية تفرض على المجتمع في المغرب والاندلس بتغيير عاداتهم وقيمهم الغذائية، كما ان الكوارث هي التي فرض عليهم العودة الى الطبيعة، وصناعة منها غذاء بديل يقاومون بفضلها الجوع، دون متعة او تفنن في الطبخ<sup>1</sup>.

فكانوا يقاتونب الحبوب قديمة التخزين والمتعفة<sup>2</sup> أو اللجوء الى بعض الاعشاب البرية مثل "العجوة" وهو امر التمر، فكان يؤكل للضرورة<sup>3</sup> وايضا جميز الشبيه بالتين البري فكانو ينتفعون به كثيرا لوجوده في كل وقت<sup>4</sup>، وطعام آخر يتخذ من الذرة ويعرف "بالطهف" ... يؤكل في الجهد<sup>5</sup> وهناك عشب آخر يأكلونه الناس في الغلاء وهو "اللوب" أو "أرني" فكانو يصنعون منه الخبز<sup>6</sup> والبلوط الذي وجد فيه سكان حصن بطروش، قرب قرطبة ملاذا غذائيا فكان لهم اهتماما كثيرا بحفضه وخدمته وهو لهم غلة في سنين الشدة والمجاعة<sup>7</sup> كما تم الاغتذاء في بعض الجوائح بالجلود<sup>8</sup> وما كان يزيد من الحاجة الى هذه المواد الاضطرارية في زمن الجوائح ، هي أن التغذية في الغرب الاسلامي، ونظرا لمقارنته بنظيره بالحوض المتوسط كان يعتمد على الحبوب، لان الناس قد الفوها حتى صار لابد لهم منها في الاغتذاء، وربما مر عليهم زمن طويل لا يأكلون لحما لقلة

- 1- عبد الهادي البياض: الكوارث الطبيعية وأثرها في سلوك وذهنيات الانسان في المغرب والاندلس، (ق 6/هـ/8م-12/هـ/14م)، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت، 2008م، ص181.
- 2- محمد البركة: المرجع السابق، ص90.
- 3- ابو خير الاشيلي: المصدر السابق، ص،ج، ص556.
- 4- محمد البركة: المرجع السابق، ص90.
- 5- ابن البيطار: المصدر السابق ج3 ص 141.
- 6- محمد البركة: المرجع السابق، ص90.
- 7- نفسه ص90.
- 8- ابن عذارى: المصدر، سابق(ق، موج)، ص380.

## الفصل الثالث الغذاء والتغذية في الغرب الإسلامي بين زمن الرخاء وزمن الشدة

اعتيادهم له، لا لقلّة غذاءهم لكنهم لا يستطيعون الاسغناء عن الحبوب التي يستعمل منها الخبز<sup>1</sup>.

### الأغذية في الحروب والحصارات:

ان الحروب والفتن والتمردات شكلت معطى بنيويا في تاريخ الغرب الاسلامي، فقد اثرت على التوازن السياسي والعسكري، كما كان لها تأثير سلبي على الطابع العام للاعراف، فتغيرت العادات والقيم والسلوكات وهناك عدة شواهد تاريخية تبين دور الحصارات الناتجة عن الحروب والفتن في اجبار الناس على تغير عاداتهم الغذائية، ففي عام (487هـ/1094م) شدد لذريق <<الكبيطور>> بحصاره على بلنسية، مما ادى الى قلة الاطعمة واستشراء بين أهلها، حيث بلغ رطل القمح في ربيع الاول بمئقال ونصف، ورطل شعير بمئقال واحد، وزريعة الكتان ستة اثمان مئقال، وأوقية الجبن ثلاثة دراهم...، ورطل الجلد البقري بثلاث دراهم<sup>2</sup>. وهنا يشير النص ان ارتفاع ثمن المواد الغذائية أجبر الناس على تناول لحم الدواب وجلود الحيوانات بل إن استمرار الحصار زاد في حدة الجوع، فتضاعف الغلاء، وبعد شهرين من ذلك صار <<رطل القمح بثلاثة مئاقيل غير ربع>>، وبالتالي صار الناس يقتاتون بلحم القطط والفئران وجيف بني آدم<sup>3</sup> وفي المغرب وعلى اثر الخناق الذي احكمه ابو يعقوب يوسف بن يعقوب المريني (698هـ/706هـ-1299-1306م) على مدينة تلمسان الذي دام سبع سنوات، اجبر أهلها على الاقتيات بجميع الحيوانات من الفئران العقارب والحيات و الضفادع وغير ذلك<sup>4</sup>

1- الرندي: كتاب الاغذية، ص 199.

2- ابن عذارى: المصدر السابق، ج4، ص38.

3- نفس ، ص39.

4- ابن الاحمر: روضة النسرین، ص61.

## الفصل الثالث الغذاء والتغذية في الغرب الإسلامي بين زمن الرخاء وزمن الشدة

وهذا ماجعل اسعار هذه المأكولات ترتفع اذ يبيع لحم الحمير والقطط والكلب بمقتال ونصف، أما الحية والفأر بعشرة دراهم<sup>1</sup>.

وفي زمن الشدة كانت تحضر الاغذية بأساليب مختلفة على زمن الرخاء، وبالتالي فكان الخبز يشكل مادة اساسية في مائدة المغرب والاندلس، فلم يستغنوا عنها في الفترات الصعبة فكانو يصنعونه مما يجمعونه من حشائش ونباتات برية، فكانو يتنقلون بين الجبال التي كانت تتخذ مسارح للمواشي بحثا عن ثمار برية فأقبل على النقاط النبق وهو كان كثيرا في حيز ثغر الاندلس، بمدينة اقليش ومدينة سالم وغيرهم، فكان يؤكل على حاله ويصنع منه الخبز<sup>2</sup>.

كما كانوا يجمعون البلوط ويجففونه، ثم يدقوه ويخلطوه بحشائش أخرى ويصنعوا منه دقيق للخبز، فالشيخ أبو يعزى لما حبس بداخل صومعت الجامع في مراكش عام 541هـ/1146م وكان هذا العام عام شدة وبلاء، وكان معه اقراص من دقيق البلوط وكان يجعل معها اوراق البلاب<sup>3</sup>، فاذا وصل الى المغرب أخذ قدر نصف رطل فإقتات به<sup>4</sup>، وقد استفاد حصن بطروش، في طريق قرطبة خلال سنوات الشدة من غابات المحيطة بجباله، فصارو يهتمون بحفظه وخدمته فهو لهم غلة في سنين الشدة والمجاعة<sup>5</sup>.

1- ابن خلدون: العبر، ج7، ص128.

2- ابو الخير الاشبيلي: المصدر السابق، ج2، ص605.

3- البلاب هي نباتات عشبية، أو نصف خشبية معظمها من فضلية المحموديات، معجم المصطلحات العلمية والفنية، ص604،605.

4- ابن الزيات: المصدر السابق، ص215.

5- الحميري: الروض المعطار، ص93.

### المجاعات وأطعمة الضرورة:

لقد تعاقبت على انسان المغرب والاندلس فواجع، دفعت به الى حالات اضطرار فكانت في بداية الأزمت يتجنب الوقوع في الحرام، فاقبل على استهلاك الجراد لانه حلال ويسد الرمق، رغم علمهم بتأثيراته السلبية على الصحة، فطبيعته حار ويابس، فهو قليل الغذاء والمداومة على أكله يولد الهزال<sup>1</sup> من اجل التقليل من مضاعفاته الصحية، ابتكر طرق عديدة في تحضيره، فكان يأكل الجراد مقلي أو مملح<sup>2</sup> ومن طرق تحضيره ايضا كان يأخذ ويغلى في الماء، وتزال الاجنحة وأرجله ويقلى في الزيت حتى تجف رطوبته ثم يوضع عليه قرفة ، فلفل ، ثم يؤكل<sup>3</sup> ، والحاجة الماسة الى الغذاء اجبرت على اهالي الغرب الاسلامي اللجوء الى اغذية شاذة، ففي احدى سنوا العجاف شهدت بلنسية نجاعة رهيبة عدت فيها الاقوات، فتعذر على المعدمين تامين غذائهم بحث كان لا يصل الى ادرك شيء من الموجود إلا أهل الجاه<sup>4</sup>، اما الضعفاء فقد اقبلوا على اكل جلود الحيوانات والحامها والتي تفاوتت اسعارها وتفاوت اصنافها، حيث بيع <رطل لحم البغل بستة دنانير، ورطل جلد بقري بخمسة دراهم... وتقوت سائر الناس بالجلود والاصماغ، وعرق السوس >> استحك الوباء وببما الرجل يمشي سقط ميتا، لم يبقى مايدب على اربع<sup>5</sup>.

1- ابن قيم الجوزية: الطب النبوي، ص 298.

2- الادريسي: المصدر السابق، ج1، ص228.

3- ابن رزين التجيبي: المرجع السابق، ص185.

4- ابن عذارى: المصدر السابق، ج4، ص38.

5- نفسه، ص39.

## الفصل الثالث الغذاء والتغذية في الغرب الإسلامي بين زمن الرخاء وزمن الشدة

وكانو ايضا يستهلكون عشب "الطهف" وهو عشب ضعيف رقيق لا ورق له، وله ثمرة حمراء، فكانو يصنعون الخبز والحساء والعصيدة<sup>1</sup>.

كما اضطر سكان الريف الفقراء الى مزج بعض المواد للحصول على خبز رديء لانه لا ينبت اي شيء حسن في جبالهم ما عدا القليل من الدخن<sup>2</sup> الذي يخلطونه مع بذر العنب ويستخرجون منه دقيقا ويصنعون منه خبزا اسودا كريها<sup>3</sup>.

وفي سنة 32هـ/1235م واجه سكان مراكش المجاعة بأغذية غير مألوفة، فكانو يقتاتون من فيتور الزيتون فكانو يكررون طحنه في الاسواق هو كان غذاء الناس ، لانه كان كثيرا للبوادي الخالية فيجتبه الضعفاء ويقتاتون منه كما كانوا يقتاتون بعصائد تصنع من نوار الخروب، كانوا يصنعون الخبز من تابودا وهو عشب يشبه القصب ينبت في الانهار والسواقي وهو سم من السموم يختارون ما جف منه ويدق كما تدق الحنطة ويصنع به الخبز، ومن غير هذا لا يوجد ما يقتاتون به البتة حتى هلكت امم لا تحصى، وابواب البلد كلها مغلقة<sup>4</sup>.

ووردت في المصادر اخبار التي عرفت بالمغرب خلال العقدين الثالث والرابع القرن 6هـ-12م فنيبت اقوات واضطر الناس الى اكل خيص الحيوان حتى عدم كل ذلك وهلك الناس قتلا وجوعا<sup>5</sup>.

1- ابو خير الابيلي: المصدر السابق، ج1، ص379.

2- ابن منصور: المصدر السابق، ج5 ص312.

3- الوزان: المصدر السابق، ج1، ص 257.

4- ابن عذارى: المصدر السابق، (ق.موج)، ص 326.

5- ابن غازي: المصدر السابق، ص71.

## الفصل الثالث الغذاء والتغذية في الغرب الإسلامي بين زمن الرخاء وزمن الشدة

كما ان اهالي المغرب والاندلس بقد ما هم محتاجون الى البقاء والعيش في القرن 6هـ-12م اضطروا الى اكل الكلاب والذئاب باعتقاد أهالي المناطق الصحراوية استهلاكها منحهم مناعة ضد الامراض المعدية والفتاكة، التي تصيبهم نتيجة للقحوط والمجاعة، وعى هذا عرف عن سجلماسة أنه لا يوجد فيها مجذوم<sup>1</sup> وبالنسبة لأهل الجريد الذين كانوا يزعمون ان لحمها الذ اللحم، وهذا ما أثار دهشة الحميري انه لا يجزم احد ببلاد الجريد اذا دخها مجذوم توقفت عنه علته<sup>2</sup>.

والافارقة ايضا كانوا يأكلون الكلاب وهذا بشهادة المقديسي حيث قال <>ان بافريقية مدينيتين بهما تباع لحوم الكلاب على القنارات وهما قسطينية ونفطة ويتهمون بطرح لحوم الكلاب في الهرائس<><sup>3</sup> وأشار صاحب الاستفسار أنهم كانوا يعلفونها التمر ويسمنونها ويزعمون ان لحمها الذ اللحم<sup>4</sup>.

وهناك اشارة لابن الخطيب على ان الاندلس تتاولو في بعض سنين المجاعة "الحشرات والهوام"<sup>5</sup> وهذا ما سجله التجاني خلال الجذب الذي عصف برقة سنة 706هـ/1360م ملاحظا ان اهله لم يجدو شيئا يقتاتون به إلا لحوم الحيات فعاد عليهم سمها فاهلكهم<sup>6</sup>.

1- مؤلف مجهول: الاستبصار، ص 160، انظر الفلقشندي "صبح الاعشى، ج5، ص159.

2- الحميري: المصدر السابق، ص 305-306.

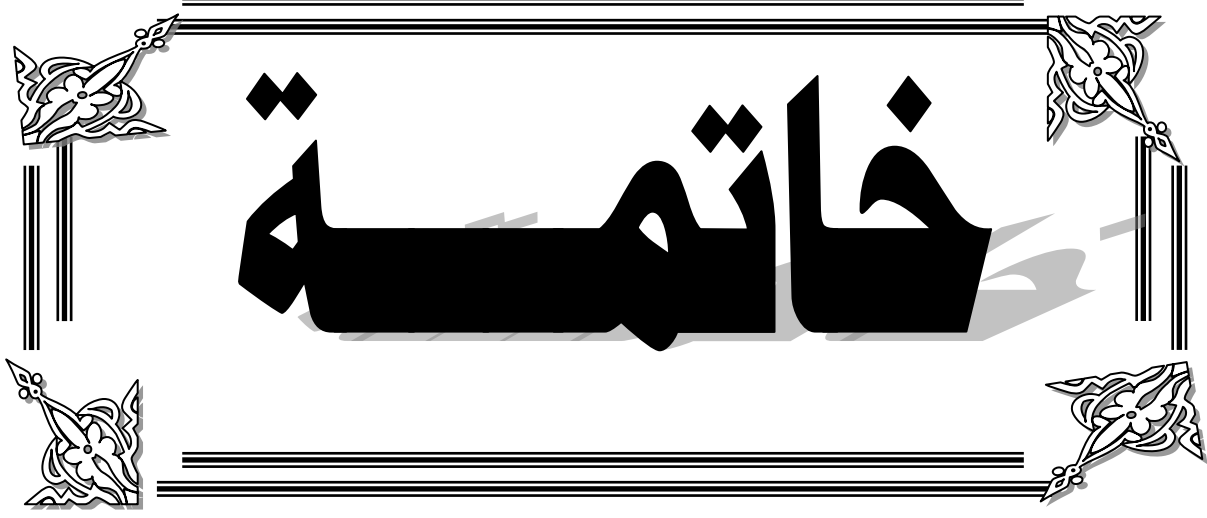
3- شمس الدين أبي عبد الله محمد بن أحمد بن ابي بكر البناء الشامي المقديسي: أحسن التقاسيم في معرفة الاقاليم، دار صادر، بيروت، د.ت، ط2، ص243.

4- مؤلف مجهول: الاستبصار، ص 160.

5- ابن الخطيب: المرجع السابق، ج2، ص334.

6- التجانب: رحلة التجانب، ص191.

خاتمة



الحمد لله الذي تتم بفضل الصالحات:

من خلال ما تطرقت اليه في بحثي خرجت بمجموعة من الاستنتاجات والتي هي:

إن موضوع الغذاء والتغذية في المغرب والاندلس في فترة العصر الوسيط من أهم المواضيع التاريخية حينئذ.

الجدير بالقول أن النظام الغذائي المتحدث عنه بالمغرب والاندلس هو نظام عفوي طبيعي يرجع في تحديد موجهاته الى الطبيعة المناخية والنباتية لبلاد الغرب الإسلامي، وفي نفس الوقت هو ذات صلة بالتصور الفكري والبيئي والطبي من حيث الآثار الواقعة على سكان المنطقة بديل قدرة الانسان على التكيف مع الفصول الجافة والكوارث الطبيعية.

وما يمكن استنتاجه أن ساكنة المغرب والاندلس كانوا يتفنون في احضار اغذيتهم فكان لديهم نظام مطبخي يسرون عليه، تجنباً لإلحاق الاضرار بالناس، منها ما هو خاص بفصل الصيف ومنها خاص بالشتاء ومنها خاص بالربيع كما كانت لديهم طرق كثيرة لتحصيل غذائهم سواء الافتناء أو اخذ أو اجر أو بزكاة، ولتحصيل الامن الغذائي هناك محددات تساهم في تحصيله، وهذه المحددات هي غير منفصلة عن بعضها البعض، إذ تتداخل فيما بينها بشكل تكاملي سعياً لتحقيق الامن الغذائي ذلك بأن، المجال ونوع التضاريس وملائمة المناخ تساعد على الحصول وتخزين المحاصيل، وتحقيق الامن الغذائي هو هدف لا يمكن الوصول اليه إلا اذا تكاملت معه العديد من المحددات الأخرى مثل السياسي والعسكري والثقافي.

وما يمكن استنتاجه أيضاً ان النظام الغذائي بالمغرب والاندلس لم يكن مجرداً على المجتمع، وإنما تحددت معالم الموائد وفق عقلية اجتماعية مشتركة، و استندت قواعده الى علاقة وظيفية، إما ذات صلة بالتباين المجالي و الاضطرابات المناخية اللذين افرزوا

موائد وأطباق "الضرورة" الصد الجموع زمن المسغبة، أو في علاقة بالنسيج الاجتماعي المرتبط بحاجة القبيلة والبوادي، وعقلية المتعة والترف لدى الحضريين بالمدينة، وإما ذات علاقة بالطب وقاية وعلاجاً.

- وما يمكن استنتاجه أيضاً، إن علم التغذية يدرس تأثير الغذاء ومكوناته على الكائن الحي وقد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها "المعفاة الكاملة" بدنياً ونفسياً واجتماعياً وليس عدم وجود المرض أو العجز "ولذلك نجد أن التغذية السليمة ضرورية للمحافظة على الصحة في جميع مراحل الحياة.

ومما لا جدال فيه ان لكثرة المجاعات التي شهدها سكان المغرب والاندلس في العصر الوسيط، اثرت على المجتمع، فهي عمت كل طبقات المجتمع، حيث تساوى في انعدام القوت للفقراء والاغنياء، غير أن اكثر الطبقات تضررا في تلك الحالة الخاصة أقل تأثيراً بذلك لكون هذه الأخيرة تملك من الوسائل ما يمكنها من مقاومة الشدائد.

- وختاماً كانت هذه جل النتائج التي خرجت بها من بحثي هذا، راجية أن أكون قد وفقت ولو لحد قريب معالجة هذا الموضوع الشيق.

ملاحق

## ملحق 1

بعض الأطباق الأندلسية من خلال أرجوزة أبي عبد الله بن الأزرق<sup>1</sup>

[...] وتحسن الفكرة بالعم  
واللحم مع شحم ومع  
والبيض في المقللة بال  
وجلدة الفروج مش  
مَن منقذي أفديه من ذا  
وعلة قد استوى  
هل للثريد عودة  
تغوص فيه أنملي  
ولي إلى الإسفنج شو  
وللأرز الفضل إذ  
وللشواء والـرقا  
واسكت عن الجبن فإن  
ظاهرها كالـورد أو  
أي امرئ أبصرها  
ثميم فيها فكر الأسد  
لو كان عندي معدن  
والكم قد أكسبه  
لا تنسوا لي سقفها  
وهات ذكر الكسكسو  
لا سيما إن كان مـ

عدوس والسمنسي  
طوابق الكبش الثني  
زيت اللذيذ الدهن  
وتأ كثير السمن  
الجوع والتمسكن  
فيها الفقير والغني  
إلي قد شوقني  
غوص الأكل المحسن  
ق دائم يطربني  
تطبخه باللبن  
ق من هيام أنثني  
بتته تذهلني  
باطنها كالسوسن  
يوما ولم يفتن  
تاذ والمؤذن  
لبعت كم البدن  
بعد ولا يكسبني  
فالجوع قد أرشدني  
فهو شريف وسني  
نوعا بقتل حسن

1. المقرئ، نفع الطيب: 3 / 300 - 303.

أرفع منه كُوراً  
وإن ذكرت غير ذا  
قابداً من المثوما  
من فوقها الفروج قد  
وثنٌ بالعصيدة الـ  
لا سيما إن صنعت  
كذلك البلياط بالـ  
تطبخه حتى يُرى  
والزبزين في الصحا  
فاسمع قضاء ناصح  
وإن في شاشية الـ  
تبعدي عن وصلها  
تؤنسي عن اللقا  
فأضلعي إن ذكرت  
كم رمث تقريباً لها  
وصدني عن ذلك قد  
إيه خليلي هذه  
أعجب من ريقك إذ  
هل نلت منها شبعاً  
وإن تكن جوعان يا  
فليس عند شاعر  
يصور الأشياء وهـ  
فقوله يريك ما  
فاسمع وسامح واقتنع  
ولننصرف فقصدنا

بهن تدوي أذني  
أطعمة في الوطن  
ت بالجن الممكن  
أنهي في التسمن  
تي بها تطيريني  
على يدي تمركن  
زيت الذي يقنعي  
بجمر في التلوون  
ف حسب أهل البطن  
يأتي بنصح المقتني  
فقير أنسا للغني  
عن وصلها تبعدي  
عن اللقا تؤنسي  
فهو كمثل الغصن  
لكنه لم يُمن  
لة الوفاء بالثمن  
مطاعم لكنني  
يسيل فوق الذقن  
فذكرها أشيعني  
صاح فكل بالأذن  
غير كلام الألسن  
سي أبدا لم تكن  
ليس يرى بالممكن  
واطو حشاك واسكن  
إطراف هذا الموطن

# قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر

- 1- الادريسي (أبو عبد الله محمد بن عبد الله بن ادريس الحمودي، ت 548هـ/1153م)، نزهة المشتاق في اختراق الافاق، مكتبة الثقافة الدينية، القاهرة، 1414هـ/1994م.
- 2- ابن ابي اصيبعة (موفق الدين أبو العباس أحمد بن القاسم السعدي الخزرجي، ت 668هـ/1269م)، عيون الانباء في طبقات الأطباء، مكتبة التاريخ والحضارة الإسلامية، الخطيب للتسوق والبرامج، الأردن، 1419هـ/1999م.
- 3- البادسي (عبد الحق بن إسماعيل، من اهل القرن 8هـ/14م)، المقصد الشريف والمنزع اللطيف في التعريف بصلحاء الريف، تحقيق: سعيد اعراب، المطبعة الملكية، الرباط 1982م.
- 4- البرزلي (أبو القاسم بن احمد البلوي، ت. 841هـ/1437)، جامع مسائل الاحكام لما نزل من القضايا بالمفتين والحكام، تحقيق محمد الحبيب الهيلة، دار الغرب الإسلامي، بيروت، ط1، 2002م.
- 5- ابن البسام (أبو الحسن علي الشنفرى، ت 542هـ/1147م)، الذخيرة في محاسن أهل الجزيرة، تحقيق: احسان عباس، دار الثقافة، بيروت 1417هـ/1997م.
- 6- ابن بشتغير (أحمد بن سعيد اللورقي المالكي، ت 516هـ/1122م) نوازل احمد بن سعيد بن بشتيغر، تحقيق: قطب الريسوبي، دار بن حزم، بيروت، ط1، 1429هـ/2008م.
- 7- ابن بشكوال وعلمائهم ومحدثيهم وفقهائهم وادبائهم، تحقيق، إبراهيم الابياري، دار الكتاب المصري بالقاهرة، ودار الكتاب اللبناني بيروت، ط1، 1410هـ/1989م.
- 8- البغدادي (محمد بن الحسن بن محمد) أعاد نشره فخر البارودي، كتاب الاطبخ، دار الكتاب الجديد، ط1، 1924.

- 9- البكري (أبو عبيد عبد الله بن عبد العزيز، ت478هـ/1085م)، المغرب في ذكر بلاد افريقية والمغرب، دار الكتاب الإسلامي، القاهرة، د.ط، د.ت.
- 10- ابن البيطار (ضياء الدين أبو محمد عبد الله المالقي، ت.646هـ/1248م)، الجامع لمفردات الادوية والأغذية، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1412هـ/1992م.
- 11- التجاني (أبو محمد عبد الله بن محمد بن أحمد)، رحلة التجاني، تقديم وتحقيق: حسن حسني عبد الوهاب، الدار العربية للكتاب ليبيا/ تونس، 1981م.
- 12- التنبكتي (أبو العباس احمد بابا السوداني، ت 1032هـ/1622م)، كفاية المحتاج لمعرفة من ليس في الديباج، دراسة وتحقيق: محمد مطيع، منشورات وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، المملكة المغربية، مطبعة فضالة، المحمدية، 1421هـ/2000م.
- 13- التنبكتي، نيل الابتهاج بتطريز الديباج، القاهرة، ط1، 1351هـ.
- 14- الجوزية (ابن القيم)، الطب النبوي، تعليق وتخريج: عادل الازهري ومحمود فرج العقدة، مطبعة دار احياء الكتب العربية، القاهرة، مصر الجديدة، 1990م.
- 15- الحمودي (أبو عبد الله شهاب الدين ياقوت بن عبد الله الرومي البغدادي ، ت626هـ / 1228م)، معجم البلدان، مطبعة السعادة، مصر، 1323هـ/1906م).
- 16- الحميري (أبو عبد الله محمد بن عبد الله بن عبد المنعم، جمعة سنة 866هـ/1461م) الروض المعطار في خير الإفطار، تحقيق احسان عباس، مكتبة لبنان، بيروت، ط2، 1984م.
- 17- ابن حوقل (أبو القاسم بن حوقل النصيبي، ت. 367هـ/977م)، صورة الأرض، مكتبة الحياة، بيروت، 1979م.
- 18- ابن الخطيب (لسان الدين أبو عبد الله محمد بن عبد الله، ن.776هـ/1375م) نفاضة الجراب في علالة الاغتراب، نشر وتعليق، احمد مختار العبادي، دار النشر المغربية، الدار البيضاء، 1985م.

- 19- ابن خلدون (عبد الرحمن بن محمد الحضرمي، ت، 808هـ/1405م)، مقدمة ابن خلدون، تحقيق: علي عبد الواحد وافي، دار النهضة، القاهرة، ط3، د.ت. وطبعة دار الجيل، بيروت، د.ت.
- 20- أبو خير الاشبيلي، ت. 499هـ/8هـ/1105م)، عمدة الطبيب في معرفة النبات، تحقيق وتقديم: محمد العربي الخطابي، مطبوعات اكااديمية المملكة المغربية، الرباط، 1990م.
- 21- ابن البديع (وجيه الدين عبد الرحمن علي التبانى) بغية الارية في معرفة احكام الحسبة، تحقيق: طلال بن جميل الرفاعي، مركز احياء التراث الإسلامى، مكة المكرمة ط1، 1423هـ-2002.
- 22- ابن عبد ربه (أحمد بن محمد الاندلسى، ت. 328هـ/939م)، العقد الفريد تحقيق: مفيد محمد قميجة، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1404هـ/1983م.
- 23- ابن رزين (التيجي، من اهل القرن 7هـ 13م)، فضالة الخوان في طبيبات الطعام والألوان (فن الطبخ في الاندلس والمغرب في بداية عصر المرينين)، تقديم وتحقيق: محمد بن شقرون، مطبعة الرسالة، الرباط، ط1، 1981م. (وطبعة دار الغرب الإسلامى، بيروت، ط2، 1984).
- 24- رسائل موحدية، تحقيق ا.ل. بروفنال، مطبوعات معهد العلوم العليا المغربية، الرباط، 1941م.
- 25- ابن رشد (أبو الوليد محمد بن احمد بن احمد الحفيد. 520هـ/1127م)، الكيلان في الطب، اشرف محمد عابد الجابري، منشورات مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، ط، 2008م.

- 26- الرندي (محمد ابن إبراهيم، من اهل القرن 9هـ / 15م) كتاب الأغذية، منشور ضمن كتاب: الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي، تقديم واختيار وتحقيق : محمد العربي الخطابي، دار الغرب الإسلامي، بيروت، ط1، 1990م.
- 27- ابن زهر (أبو مروان عبد الملك الايادي، ت. 557هـ/1162م) كتاب الأغذية، تقديم وترجمة وتحقيق اكسبراتيون غارسيا، المجلس الأعلى للأبحاث العلمية معهد التعاون مع العالم العربية، مدريد، 1992م، والطبعة المنشورة ضمن كتاب الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي، تقديم واختيار وتحقيق: محمد العربي الخطابي، دار الغرب الإسلامي، بيروت، ط1، 1990م.
- 28- الزهري (ابي عبيد الله محمد بن ابي بكر، ت أوساط القرن 6هـ)، الجغرافية تحقيق: محمد حاج صادق، مكتبة الثقافة الدينية، بورسعيد، الظاهر، د.ط، د.ت .
- 29- ابن الزيات (أبو يعقوب يوسف بن يحي الشادلي، ت. 617هـ/1220م)، التشوق الر رجال التصوف، تحقيق: احمد التوفيق، منشورات كلية الاداب والعلوم الانشائية جامعة محمد الخامس، الرباط، اكدال، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، ط2، 1997م.
- 30- ابن الزبير (أبو جعفر احمد ابن إبراهيم الثقفي العاصمي، ت 708هـ/1208م) صلة الصلة، تحقيق عبد السلام الهراس، وسعيد اعراب، منشورات وزارة الأوقاف، والشؤون الإسلامية، المملكة المغربية، مطبعة فضالة، المحمدية. 1414هـ/1994م.
- 31- الشمطي (أبو عبد الله محمد بن ابي محمد، من اهل القرن 6هـ/12م)، في آداب الحسبه، تحقيق: إ. ليفي بوفنسال، الرباط، 1937م.
- 32- ابن صاحب الصلاة (عبد الملك ابن احمد الباجي، ن. 594هـ/1197م)، تاريخ المن بالإمامة على المستضعفين بأن جعلهم الله أئمة وجعلهم الوارثين، تحقيق : عبد الهادي النازي، دار الاندلس للطباعة والنشر، بيروت، ط2، 1383هـ/1964م.

- 33- ابن عبد الرؤوف، رسالة في آداب الحسبة والمحتسب، ضمن ثلاث رسائل أندلسية في آداب الحسبة و المحتسب، تحقيق: اليفي بروفنسال ، المعهد العلمي الفرنسي للآثار الشرقية، القاهرة، 1955م.
- 34- ابن عبدون (اندلسي، من أهل القرن 5هـ/11م) رسالة في القضاء والحسبة ضمن ثلاث رسائل اندلسية في آداب الحسبة والمحتسب، تحقيق: اليفي بروفنسال، المعهد العلمي الفرنسي للآثار الشرقية، القاهرة، 1955م.
- 35- ابن عذارى (احمد بن محمد المراكشي، ت بعد 712هـ/1310م)، البيان المغرب في أخبار الاندلس والمغرب 12-22-32 تحقيق: ج،س، كولان، واليفي بروفنسال، دار الثقافة، بيروت، ط2، 1400هـ/1982م، وط5 1418هـ -1998، وج 4، تحقيق احسان عباسي، دار الثقافة، بيروت، 1983م.
- 36- ابن عذاري، البيان المغرب في اخبار الاندلس والمغرب (ق، موح)، تحقيق: محمد إبراهيم للكتاني، ومحمد زبير، ومحمد بن تاويت، وعبد القادر زمامة، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار البيضاء، دار الغرب الإسلامي،بيروت ،ط1 1406هـ/1985م).
- 37- ابن غازي (أبو عبد الله محمد ابن احمد العثماني المكناسي، ت 919هـ / 1513م)، الروض الهتون في اخبار مكناسة الزيتون، مطبعة الأمنية، الرباط، 1971هـ/1952م، وطبعة المطبعة الملكية، الرباط، 1384 /1964م.
- 38- القرافي (أبو العباس أحمد بن ادريس، ت 684هـ / 1285م)، الذخير، تحقيق: محمد حتجي وآخرون، دار الغرب الإسلامي، بيروت، ط1، 1994.
- 39- القلقشندي (ابو أحمد بن علي ت. 821/1418م)، صبح الاعشي في صناعة الانشاء، شرحه وعلق عليه وقابل نصوصه: خالد الخطيب، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1407هـ/1987م.

- 40- مؤلف مجهول (مغربي من اهل القرن 6هـ/12م)، الاستبصار في عجائب الامطار، نشر وتعليق: سعد زغلول عبد الحميد، مطبعة جامعة السكندرية 1985م.
- 41- مؤلف مجهول، كتاب الطبخ في المغرب والاندلس في عصر الموحدين، تحقيق: أمبروزيو أويتي ميرندا، صحيفة معهد الدراسات الاصلاحية في مدريد، 1961/1962م.
- 42- المرادعي (ابو بكر محمد بن الحسن الحضرمي، ت، 489هـ/1095م)، السياسة أو الاشارة في تدبير الامارة، تحقيق: علي سامي النشار، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة، القاهرة، ط1، 1430هـ/2009م.
- 43- المراكشي (محي الدين أبو محمد عبد الواحد بن علي، ت، 647هـ/1249م)، المعجب في تلخيص أخبار المغرب، تصحيح: محمد سعيد العريان ومحمد العربي العلمي، مطبعة الاستقامة، القاهرة، ط1، 1368هـ/1949م. و(طبعة دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1419هـ/1998م).
- 44- ابن مرزوق (ابو عبد الله محمد الخطيب التلمساني، ت، 781هـ/1379م) المسند الصحيح الحسن في مآثر ومحاسن مولانا ابي الحسن، تحقيق: ماريا خيسوس بغير، تقديم: محمود بوعباد، الشركة الوطنية للنشر والتوزيع، الجزائر، 1981م.
- 45- المقديسي (شمس الدين ابو عبد الله محمد بن احمد بن ابي بكر البناء، ت، 038هـ/991م) أحسن التقاسيم في معرفة الاقاليم، مكتبة مدبولي، القاهرة، ط1، 3141هـ/1991م.
- 46- الماوردي (علي بن محمد بن حبيب الشافعي)، الرتبة في طلب الحسبة، تحقيق: احمد جابر بدران، دار الرسالة، القاهرة، ط1.
- 47- المقري (شهاب الدين احمد بن محمد التلمساني، ت، 1040هـ/1630م)، نفح الطيب من غص الاندلس الرطيب وذكر وزيرها لسان الدين بن الخطيب، تحقيق: احسان عباس، در صادر بيروت، 1428هـ/1988م، طبعة 1997م.

48- ابن منصور (المكرم بن علي بن أحمد الانصاري، ت. 711هـ / 1311م) لسان العرب، دار صادر، بيروت.

ثانيا : المراجع

49- البركة محمد، سعيد بن عمادة، عبد الهادي بياض، النظام الغذائي بالمغرب والاندلس خلال العصر الوسيط، سيسيولوجيا القيم والاحكام والعوائد، وزارة الثقافة، مطبعة بني ازناس سلا، المغرب، أكتوبر، 2016م

50- البزاز (محمد الامين)، تاريخ الأوبئة والمجاعات بالمغرب في القرنين 18 و19، منشورات كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة محمد الخامس، أكادال، الرباط مطبعة النجاح الجديدة، 1992م.

51- البياض (عبد الهادي)، الكوارث الطبيعية في المغرب والاندلس وأثرها في سلوك و ذهنيات الانسان في المغرب والاندلس (ف6-8هـ/12-14م)، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت، 2008م.

52- جالينوس، تذكرة أولى الالباب.

53- جيزر جهامي، موسوعة مصطلحات ابن سينا، بيروت، لبنان، ط1 2004م.

54- ابن حمدوشي (الشيخ عبد الرزاق محمد)، كشف الرموز في شرح العقاقير والاعشاب، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1، 1412هـ/1992.

55- العلام (عز الدين)، الآداب السلطانية، دراسة في بنية الخطاب السياسي، سلسلة عالم المعرفة، اصدار المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، عدد 324، فبراير 2006م.

56- عليان (أحمد محمود)، حفظ وتصنيع منتجات الفاكهة والخضر، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1، 1997م.

- 57- فطاير (عبد الرحيم)، أساسيات علم التغذية، مجموعة النيل العربية، النصر، القاهرة، ط1، 2006م.
- 58- عبد القادر (بن خليل)، أساسيات علم التغذية، مجموعة النيل العربية، النصر، القاهرة، ط12005م.
- 59- كوفمان ك. كاتب، الطبخ في الحضارات القديمة، ترجمة سعيد الغانمي، هيئة أبوظبي للسياحة و الثقافة، أبو ظبي، 2001م.
- 60- سلطنة ملاح الرويلي: الحياة الاجتماعية في المغرب الأقصى من خلال كتاب التشوق الى رجال التصوف أبي العباس السبتي لابي يعقوب بن يوسف بن يحي الشادلي (ت627هـ/1230م)، مجلد 1 العدد2، 2018م.

### ثالثا : الرسائل والأطروحات

- 61- العوفي (سلمى بن سلمان بن مسيفر الحسيني)، الحسبة في الاندلس (897-92هـ) جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية.
- 62- عبد اللطيف شحادة (فوزية)، فن الطبخ والموائد في العصر العباسي، رسالة متوجهة لنيل شهادة دكتوراه، آداب عربي، كلية الآداب و العلوم الإنسانية، جامعة القديس يوسف.

### رابعا : القواميس والمعاجم

- 63- جماعة من المختصين، معجم النفائس الكبير، إشراف محمد أبو حاقة، دار النفائس، بيروت، لبنان، ط1، 1428هـ-2007م.
- 64- الفيروز آبادي (مجد الدين بن يعقوب) القاموس المحيط، مكتب التراث في مؤسسة الرسالة بإشراف محمد نعيم الرقسولي، بيروت لبنان، ط8، 1426هـ-2005م.
- 65- قببسي (حسان)، معجم الأعشاب والنباتات الطبيعية، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1، 1416هـ-1996م.
- 66- الوزير (أبو القاسم بن محمد بن إبراهيم العساني).

## فهرس الآيات القرآنية

الصفحة	نص الآية	الآية	السورة
5	هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَّا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ ۗ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ	الآية 29	سورة البقرة
398	إِنَّمَا تَعْبُدُونَ مِن دُونِ اللَّهِ أَوْثَانًا وَتَخْلُقُونَ إِفْكًا ۚ إِنَّ الَّذِينَ تَعْبُدُونَ مِن دُونِ اللَّهِ لَا يَمْلِكُونَ لَكُمْ رِزْقًا فَابْتَغُوا عِندَ اللَّهِ الرِّزْقَ وَاعْبُدُوهُ وَاشْكُرُوا لَهُ ۚ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ	الآية 17	سورة العنكبوت
587	وَإِلَّا لَلْمُطْطَفِينَ (1) الَّذِينَ إِذَا أَكْتَالُوا عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُونَ (2) وَإِذَا كَالُوهُمْ أَوْ وُزِنُوهُمْ يُجْسِرُونَ	الآية 03	سورة المطففين
63	وَلْتَكُن مِّنكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ۚ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ	الآية 103	سورة آل عمران

## فهرس الأعلام

الصفحة	الشخصية
20	الله عزوجل
25	محمد صلى الله عليه وسلم
40	أبقراط
35	الإدرسي
64	أسماء وبن غالب
61	أبو الفتح البرزقي
73	التيجاني
40	جالينوس
31	أبي الحسن حفيد عبد المؤمن بن علي
72	الحميري
61	أأبن حيان
45	أبو عبد الله ابن خطيب ذو الوزارتين
36	ابن رزين تجمي
40	ابن رشد
36	الزهري
61	ابن سراج أبو قاسم
27	السقطي
46	ابن سيناأبو علي
56	عامر بن محمد بن علي الهنتاني
42	العبدري بن رويلا
26	ابن عبدون
62	العربي أبو القاسم
37	ابن العريف
35	ابن عذارى
37	علي بن يوسف بن تاشقين

34	علي بن عبد الرحمان أبو الحسن
59	عبد المالك بن زيادة الله الطبني
64	عبد الملك بن ابي عامر
64	عيسى بن سعيد المعروف بابن القطاع
66	المأمون بن عبد الرحمان الناصر لدين الله
60	ابن مرزوق
72	المقديسي
37	المقري
64	المنصور بن عامر
26	الموردي
61	أبو الهشام بن محمد بن هلال الطيليطلي
56	أبو هواشة محمد
31	الخليفة يعقوب بن منصور

## فهرس الأماكن والمواقع والبلدان

المكان	الصفحة
أزفون	57
اشبيلية	32
أغمات	34
إفريقية	72
أكربال	57
الأندلس	35
أودغست	36
باغاي	57
برقة	73
بسكرة	57
بطوش	67
بونة	57
تاهرت	57
تلاجدوت	58
تلمسان	57
تنس	57
جرید	72
جزائر	37
حاحا	66
درعة	35
دمشق	33
ريكة	34
سالم	64
سبتة	32
سجلماسة	57

57	سطيف
35	سوس
60	شالة
35	الصحراء
35	صنهاجة
57	طبنة
35	فاس
67	قرطبة
72	قسطيلة
57	قسنطينة
57	كتامة
31	مراكش
57	مسيلة
35	مغرب
58	مكناسة زيتون
57	ميلة
57	تغسة
72	نفطة
56	هنتانة

## فهرس الجماعات والشعوب والقبائل

الاسم	الصفحة
الآفارقة	72
بن أمية	32
الأندلسيون	56
البربر	56
الحفصين	62
بن زيان	62
العباسيين	33
الفاطميين	56
قبائل صنهاجة	35
المغاربة	56
المرابطين	61
المرينيون	41
غمارة	36

# فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعرهان
	إهداء
	قائمة المختصرات
07-01	مقدمة
	<b>الإطار المفاهيمي للموضوع: مدخل مفاهيمي حول التغذية</b>
09	1- تعريف التغذية
10	2- علم التغذية
10	3- انواع الأطعمة و الأشرية
20	4- طرق الحصول على الغذاء
	<b>الفصل الأول: أصناف الغذاء في الغرب الإسلامي بين مجتمع العامة ومجتمع الخاصة</b>
23	1- وصايا الطباخ وآدابه
29	2- كيفية حفظ الأغذية
31	3- الموائد الخاصة بطبقة الملوك
34	4- الموائد الخاصة بالطبقة العامة
	<b>الفصل الثاني : الآثار الصحية للأغذية في الغرب الإسلامي</b>
42	أولاً: الآثار الإيجابية للأغذية على صحة المستهلك
42	1- الآثار الايجابية للفواكه
47	2- الآثار الايجابية للخضر
52	ثانياً: الآثار السلبية للأغذية على صحة المستهلك
52	1- الآثار السلبية للفواكه
53	2- الآثار السلبية للخضر
	<b>الفصل الثالث: الغذاء والتغذية في الغرب الإسلامي بين زمن الرخاء وزمن الشدة</b>
55	أولاً: التغذية زمن الرخاء
55	1- التغذية في العادات
60	2- الأغذية الاحتفالية

67	ثانيا: الأغذية زمن الشدة
67	1- الأغذية في زمن الكوارث الطبيعية
67	2- الأغذية في الحروب والحصارات
70	3- المجاعات وأطعمة الضرورة
75	خاتمة
	الملاحق
	قائمة المصادر والمراجع
	فهارس
	فهرس الموضوعات