

السّمك والتغذية

في المغرب الوسيط



ملخص

تحاول هذه المقالة تتبع مدى حضور التغذية السمكية عند المغاربة في العصر الوسيط ، وهل كان المغاربة بجميع فئاتهم يقبلون على تناول الأسماك ؟ أم أن الأمر كان مرتبطا بسكان السواحل ؟ وما هي أشهر الأطباق التي كانت تعد بها الوجبات السمكية ؟

مقدمة

ما تزال القلة تطبع بشكل حاد الأبحاث في مجال التغذية بالمغرب الوسيط ، وأن أغلب الدراسات التي حاولت الحفر في بعض ظواهر المجتمع ، لم تول هذا موضوع إلا اهتماما قليلاً ، ولم تعمل إلا على إثارة دون البحث فيه أو إماطة اللثام عن بعض السلوكيات الغذائية التي تميزت بها الأسر المغربية الوسيطة. ونعتقد أن شح المادة الذي ميز المصادر الوسيطة في هذا الصدد ربما حال دون ذلك ، إلا أننا نعدم بعض المحاولات الرائدة التي حاولت البحث في هذا الجانب ،^(١) مبرزة بعض العادات التي ميزت المائدة المغربية الوسيطة.

وعلى هديها سنحاول البحث في هذا الموضوع ، مركزين كل التركيز على مدى حضور السمك - الحوت - ضمن الأنظمة الغذائية المغربية متسائلين إلى أي حد كان المغاربة يقبلون على تناول السمك سواء في المناطق الساحلية أو الداخلية ؟ وكيف كان يتم تهيئ ماديه ؟ وما هي أنواع الأطباق السمكية المشهورة في هذه الفترة ؟ وكيف كان يتم نقله بعيداً عن الساحل ؟ وهل كان تناول الأسماك غذاء رئيسياً أم تكميليًا بالنسبة لسكان المغرب الوسيط ؟

الموقف الفقهي من مسألة تناول الأسماك

قبل الإجابة عن هذه التساؤلات ارتأينا استحضار الموقف الفقهي وبعض الأحكام التي أصدرها بعض الفقهاء حول تناول الأغذية السمكية ، وهي أمور نعتقد أنها ضرورية لفهم إقبال أو عزوف المجتمع الإسلامي على إستهلاك هذا المنتوج البحري ، ونشير إلى توفرنا في الأدب الديني على نصوص قرآنية وأحاديث صريحة في هذا الباب إلا أنها أثارت اختلافاً كبيراً بين الفقهاء والمحدثين في مستويات فهم النص وإنزاله منزلة التطبيق.

جاء في سورة المائدة الآية (٩٨) "أَحَلَّ لَكُمْ صَيْدَ الْبَحْرِ وَطَعَامَهُ مَتَاعاً لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحَرَّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدَ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرماً وَأَنْتَقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ" ، وقال تعالى في سورة النحل الآية (١٤) "هُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْماً طَرِيّاً وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَبْلَةً ثَلَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ". فإذا كان ورود الآية الأولى تبياناً لما يمكن للمحرمين من الحجاج قصصه وقت إحرامهم ، فإن الآية الثانية جاءت ببعض التفصيل لتفرق بينهما كان يستخرج من البحر لغرض الغذاء وما كان يجلب منه بغرض الزينة والتجميل ، مثل الأصداف والأحجار الكريمة واللؤلؤ.

وفي السنة النبوية نجد العديد من الأحاديث التي تعرضت لما يستخرج من البحر ، فعن عبد الله بن عمر أن رسول الله (ص) قال: "أحلت لنا ميتتان الحوت والجراد"^(٢) وعن سعيد بن سلمة أن أبا هريرة قال ، قال رسول الله (ص): البحر الطهور ماؤه الحل ميتته"^(٣).

د. الطاهر قدوري

شعبة التاريخ - كلية الآداب

جامعة وجدة

وجدة - المملكة المغربية

taharkaddouri@hotmail.com

الاستشهاد المرجعي بالهقال:

الطاهر قدوري ، السمك والتغذية في المغرب الوسيط . دورية كان التاريخية - العدد العاشر ؛ ديسمبر ٢٠١٠ .

ص ٥٩ - ٦٥ . (www.historicalkan.co.nr)



حضور السمك ضمن الأنظمة الغذائية

في المغرب الوسيط

من خلال مجموعة من الإشارات التي تتوفر عليها يتضح أن المغاربة من سكان السواحل خاصة وبعض المناطق الداخلية كانوا يقبلون على تناول الأسماك بطريقة مختلفة ، وإن كنا نسجل أن هذا الإقبال كان متفاوتا بين المناطق الساحلية وبين المناطق البعيدة عنها نسبيا ، ونلمس الاختلاف ذاته بين المناطق الساحلية نفسها والتي كانت لها عادات وتقاليدها وثقافة استهلاكية خاصة فيما يتعلق بالثروة السمكية ، فإذا كانت بعض مناطق الغرب الإسلامي قد تعاملت مع السمك كغذاء مكمل مثل سبتة وسلا ومدن ساحلية أخرى ، فإن مدنا بحرية أخرى كان تناول السمك فيها غذاء رئيسيا ، فهذه مدينة تغسة^(١٨) كان الغذاء الرئيسي لسكانها - فقراء وأغنياء- ينحصر في خبز الشعير والبصل والسردين ، وحسب شهادة الوزان الذي أقام في المدينة ثلاثة أيام سجل "أن رائحة السردين تفوح من الجدران والأرقة"^(١٩).

لكن رغم التحفظ الذي يمكن أن نبديه بخصوص رواية الوزان التي لا تغطي كل المرحلة التي نحن مقيدون بها إلا أنها يمكن اتخاذها شهادة على مدى غلبة السمك في تغذية ساكنة بعض المناطق الساحلية ، اقتناعا منا بعدم تغير العادات الغذائية إلا قليلاً.

إن إقبال سكان السواحل المتوسطية على تناول السمك ، بشهادة العديد من الجغرافيين والمؤرخين كان إقبالا هاما ، فهذا صاحب الاستبصار يورد شهادة في غاية الأهمية حول تناول سكان سواحل إفريقيا للسمك وخاصة سكان قابس الذين أشاد بنظامهم الغذائي فقال: "إنه ما اجتمع في مائدة رجل ثلاثة أشياء متضادة المواضع إلا في مائدة من يسكن قابس ، يجتمع فيها الحوت الطري ، ولحم الغزال الطري ، والرطب الجني"^(٢٠).

كان إعداد السمك وتناوله يتم في محلات خاصة ، بالأسواق التي يختلف الناس إليها ، ويجدون في أطباقه خير أكلة أعدت من قبل طباطيبين ماهرين قد احترقوا هذه المهنة مدة طويلة ، ونلمس من خلال ما أورده أحمد بن عبد الرؤوف في مصنفه نوعا من التجاوز الذي كان يقع فيه "القلالون"^(٢١) ، وهو ما نبه إليه المحتسب ليأخذ حذره منهم ، ويمنعهم من عدم المتاجرة إلا في الطري من السمك ولا يطبخوا إلا الجيد منه ، ويلزمهم بعدم خلط البائت من السمك بالطري^(٢٢) ، كما يحظر عليهم تملح البائت منه لأن في ذلك مضرة بالمستهلكين ، فلا يملحون إلا طريه ، ويحثهم على تنظيفه وتنقيته^(٢٣) . وإذا استعمال الزيت الجديدة "ولا يقلوه بزيت رديء ويجتنبوه وينهون عن كثرة الدقيق الذي يلبث فيه الحوت عند القلي"^(٢٤).

وينهى "القلالين" على عدم غمس الحوت المقلي في الماء والملح بما يعرف بـ"الشرمولة" بغية تزيينه في أعين الناظرين لأن ذلك وإن كان يلقي استحسانا من قبل المستهلك الذي يجعل في ناظره السمك المقلي ، غير أن ذلك قد يتحول إلى تدليس عليه بما تسببه هذه الشرمولة من إثقال السمك في الميزان^(٢٥).

وبالإضافة إلى كل هذه النواهي التي وجب تذكير بائعي السمك بها ، فإنه حرصا منه على نظافة السوق ككل ، يعين لهؤلاء مكانا خاصا يتعاطون فيه لمهنتهم ، لأن اختلاطهم بباقي الحرف أو المحلات قد يسبب إزعاجا وضرا للمارة ولباقي التجار الذين يتأذون بتلك الروائح

إلا أن هذه الآيات القرآنية والأحاديث النبوية أثارت اختلافات عديدة بين المفسرين بصد ما يستخرج من البحر من أحياء أخرى دون السمك وأنواعه مثل دواب البحر التي لها أسماء أو صفات قريبة من الدواب البرية التي حرم أكلها وصيدها. فالمالكية يؤكدون أن ما وجب أكله من مستخرجات البحر هو السمك وأنواعه "وأما محل الصيد فإنهم أجمعوا على أن محله من الحيوان البحري وهو السمك وأصنافه"^(٤) مما يدفع إلى الاستنتاج أن الأنواع الأخرى من غير السمك لا يجوز أكلها ولهذا أيضا كان مالك يكره أكل خنزير الماء^(٥) ، وأساس الكراهية عنده هو الأسم الذي أطلق على هذه الدابة -الخنزير- أما الشافعي فلم ير بأسا من أكله^(٦) وقال الليث "ليس بميتة البحر بأس ، قال: كذلك كلب الماء وفرس الماء وقال: لا يؤكل إنسان الماء ولا خنزير الماء"^(٧).

إلا أن الفقهاء اختلفوا في صيد وأكل الحيوانات البرمائية ، لكنهم مالبتوا إلا قليلا حتى تجاوزوا المشكل وأخذوا بعين الاعتبار غالبية عيش الحيوان ، هل هو البر فيحسب من حيوانات البر ، أم البحر فيعد من حيواناته ، ويرى مالك أن "كل ما يعيش في البر وله فيه حياة فهو صيد البر وإن قتله المحرم فده"^(٨) وفصل أحد الفقهاء في هذه الحيوانات فذكر "الضفادع والسرطان والسلاحف وأن حرمتها لا خلاف فيها بين الحنفية والشافعية والمالكية"^(٩).

ومن جهة أخرى ناقش الفقهاء مسألة "ذكاة" السمكة ، إلا أنهم أجمعوا على أن كل الأنواع السمكية الموجودة في البحر مذكاة ، أي لا يحتاج الصياد إلى إذكائها على غرار ما يفعل بالحيوانات البرية^(١٠).

ووقف الفقهاء عند طريقة استخراج السمك ، وحددوها في صيده وانحسار البحر عنه وطفوه على لجهته أو لفظه أياه ؟ ولا شك أن هذه الحالات الأربع هي الحالات التي يمكن من خلالها الحصول على الأحياء البحرية ، وإذا كان صيد الأسماك لا يطرح أي مشكل ، فإن الأمر يختلف عند الفقهاء بخصوص الحالات الثلاث الأخرى. فالدارقطني^(١١) يستند لحديث مروى عن النبي (ص) يبيح فيه ما انحسر عنه البحر ولم يبح الأصناف الأخرى: "كلوا ما حسر عنه البحر وما ألقاه وما وجد ميتا أو طافيا فوق الماء فلا تأكلوه" إلا أن الفقهاء يؤكدون أن طعام البحر كل ما قذفه البحر أو طفا على سطحه أو لفظه^(١٢).

واستشهد الفقهاء بما وقع للصحابة الذين خرجوا في سرية ، تحت إمرة أبي عبيدة بن الجراح ، فنال منهم الجوع الشيء العظيم ، ولم يكن لديهم من الزاد سوى جراب تمر ، فألقى البحر إليهم بحوت عظيم ، ولم يختلف الصحابة في كونه ميتة بدليل رمى البحر به ولم يصطادوه ، غير أنهم أباحوا لأنفسهم استهلاك لحمه اضطرارا ، فأكلوا منه لمدة تتراوح بين الشهر^(١٣) ، ونصف الشهر حسب رواية أخرى^(١٤) ، وكانوا ثلاثمائة رجل^(١٥) ولما عادوا إلى المدينة وقصوا على الرسول (ص) ما حدث لهم لم ينكر فعلهم ، وسألهم شيئا من لحم الحوت فناولوه بعضا منه فأكله^(١٦).

فإذا كان الصحابة قد أكلوا من الحوت وهم مضطرون إلى ذلك لنفاد زادهم فكيف نفسر إقدام الرسول (ص) على الأكل من الحوت وهو غير مضطر ؟ ولا نجد حول هذه المسألة من إجابة غير ما ذكره أحد الفقهاء حين قال: "لها أكل النبي (ص) غير مضطر [فإنه بين] لهم أنه حلال مطلقا وبالغ في البيان بأكله منه لأنه لم يكن مضطرا ، فيستفاد منه إباحة ميتة البحر سواء مات بنفسه أم مات بالاصطياد وهو قول الجمهور"^(١٧).

وفي مدينة فاس كان صيادو البوري والأنواع الأخرى يتولون نقلها على ظهور الحميم^(٣٣)، ويفيدنا صاحب "كتاب الاستقصا"^(٣٤) أن جوهر القائد العسكري للجيش الفاطمي، عندما قدم إلى بلاد المغرب ووصل ساحل المحيط "صاد سمكا وجعله في قلال الماء وأرسله إلى مولاه المعز" إلا أن هذه الإشارة رغم طرفتها تثير العديد من التساؤلات حول أنواع الأسماك التي تم نقلها إلى تونس، وما الغرض من ذلك؟ وما مغزى ذلك سياسياً ونحن نعلم بعد الشقة بين جناحي الغرب الإسلامي؟ ثم هل كان يتم تغير الماء أم لا؟ وقد استنتج أحد الباحثين أن هذا السلوك الذي أقدم عليه القائد جوهر كان يهدف من ورائه التأكيد على وصوله الساحل الأطلسي، كما أن الباحث نفسه ذهب إلى القول بإمكانية تغيير الماء بحسب المسافة المقطوعة^(٣٥).

ونميل إلى الاعتقاد أن هذه الأنواع المحمولة بهذه الطريقة ربما كانت من الأنواع النادرة غير المعروفة في إفريقيا، وحملها إلى المعز كان من باب إطلاعها على الأشياء النادرة التي وقف عليها جنده، وهو أمر كان سائداً بين الملوك والأمراء وقتذاك، وربما كان الهدف من وراء ذلك تربيتها في الصحاري التي كان قد بناها أمراء بني الأغلب، لكن هل فعلاً وصلت هذه الأنواع السمكية بهذه الطريقة حية إلى تونس؟ هذا ما لا نستطيع الإجابة عنه في ظل غياب إشارات مصدرية تجلي الغموض عن هذه القضية.

ومجمل القول إن هذه التقنيات، رغم بساطتها، تعكس في الفترة الوسيطية دراية وحسن معرفة سكان المغرب بالمحافظة مدة طويلة على طعامهم، وكيف أنهم سخروا إمكاناتهم الذاتية للحفاظ على جودة الأسماك المستهلكة، وتبقى الطريقة الأكثر شيوعاً هي تلك التي كانت تتم بواسطة تصبير وتجفيف وتقديد السمك، فما هي مميزات هذه العمليات؟ وما هي الأنواع السمكية التي كانت تطالها هذه العملية؟ أشارت العديد من الأبحاث إلى قدم عملية التصبير عند المغاربة وخاصة في المناطق الممتدة بين طنجة واللكوس^(٣٦)، وقد أكدت الأبحاث الأثرية التي أجريت في المنطقة على وجود صناعة تصبير السمك^(٣٧) تمتد على عشر مجموعات صناعية قدرت أحواضها ب ١٤٧ حوضاً بسعة تصل إلى ١٣.٣م^(٣٨).

واستمرت هذه الصناعة طيلة المرحلة الوسيطية، لكن رغم تعدد النصوص والإشارات التي تقيد شيوعاً في العديد من الجهات الساحلية مثل بنزرت^(٣٩) وتونس^(٤٠) وباديس^(٤١) وجزيرة شلطي^(٤٢)، فإننا لا نملك نصوصاً تفصل في مراحل هذه الصناعة، مما يبقو المجال مفتوحاً أمام العديد من التساؤلات من قبيل كيفية الحصول على مواد التصبير؟ ولماذا لجأ المغاربة إلى هذه الطريقة؟ فهل الأمر مرتبط بكثرة الإنتاج الذي يدفع السكان إلى الاحتفاظ بالأسماك مصبرة لاستهلاكها في أوقات النذرة؟

رغم أهمية هذه التساؤلات فإن الإجابة عنها صعبة في ظل غياب وثائق تهتم الموضوع مباشرة، ويبقى الأمل معقوداً على ما يمكن أن تكشف عنه الأيام من وثائق جديدة وتطور الأبحاث الأثرية في المناطق الساحلية، أما النصوص المتوفرة فيمكن أن نستفيد منها وجود هذه الطريقة في أغلب المدن الساحلية، كما أنها تشير إلى أن الأسماك المصبرة كانت تحافظ على جودتها رغم مرور عدة أعوام على عملية تصبيرها، وفي هذا الصدد أشار "صاحب الاستبصار" إلى أن الأسماك الملحقة في بنزرت "تبقى أعواماً صحيحة الجرم لذيدة الطعم"^(٤٣).

المنبعثة عن قلي السمك^(٣٦). والقلاوون ملزمون بتنظيف الساحة التي يشتغلون فيها "ويمنعون عن طرح حوت البحر في الماء العذب فإنه يفسده"^(٣٧).

وتجدر الإشارة إلى أن عملية بيع الحوت لم تكن تتم دون إثارة العديد من المشاكل بين البائع والمشتري في حالة الإخلال بأعراف البيع والشراء، فمن خلال وقوفنا على إشارة أوردها صاحب المعيار^(٣٨) تسجل أن بعض باعة السمك كانوا يعمدون إلى خلط كبيره بصغيره، فيضعون الأسماك الكبيرة في الأعلى والصغيرة في الأسفل استغلالاً للزبون الذي ما إن يكتشف العيب حتى يطالب بإلغاء البيع، وقد انتقل صدى هذه المعاملة إلى الإفتاء، فرأى أحد الفقهاء أن "ما كان من ذلك -السمك- قريباً بعضه من بعض لم يرد، وما كان من ذلك بائناً مثل أن يجد في قاع العدل الحوت الدون المخالف للحوت الذي في أوله خلافاً بينا فإن ذلك عيب يرد به"^(٣٩).

توضح هذه الإشارات وغيرها مدى إقبال المغاربة على تناول السمك، خاصة في المناطق الساحلية المتضرسة كما هو الشأن بالنسبة لمدينة سبتة وسواحل الريف عموماً التي تميزت بافتقارها لضاحية فلاحية غنية، فكانت مدينة سبتة مثلاً منفتحة على البحر الذي شكل عنصراً حيوياً سواء بالنسبة لتجارتها أو بالنسبة لصيد السمك الذي كان يدخل ضمن العادات الغذائية لسكانها.

أما بالنسبة للمناطق الداخلية فلا نعدم نصوصاً وإشارات تقيد أيضاً إقبال ساكنها على أكل مختلف أنواع الأسماك خاصة تلك المناطق التي كانت تهر منها أنهار فاس وسبو وأبي رقرق وأم الربيع... فتكونت لدى ساكنة هذه المناطق النهريّة عادات وطرائق خاصة في التعامل مع السمك سواء من حيث صيده أو إدخاله ضمن الوجبات الغذائية^(٤٠).

طرق المحافظة على جودة الأسماك

إن استهلاك السمك يبقى مرهوناً بمدى صلاحيته ومحافظة على جودته، وهذه الصفات من الصعب الإبقاء عليها وقتاً طويلاً خلال عملية نقل أنواع السمك من المناطق الساحلية إلى المناطق الداخلية، لذلك أبداع السماكون من الطرائق ما أبقى على جودتها وقد ذكر البكري أن صيادي مدينة باجة الذين عرفوا بصيد سمك البوري، كانوا يحملون لعبيد الله الشيعي بعض ما يصطادونه من هذا النوع في العسل^(٤١)، وقد مكنتهم هذه التقنية من الحفاظ على جودة السمك فيصل عبيد الله طرياً لم يتغير طعمه. ويشير البكري كذلك إلى تقنية غريبة تعكس مدى رغبة السكان في الحفاظ على جودة السمك وتربيتها بعيداً عن الموانئ التي كانت تعيش فيها، فقد كان أمراء بني الأغلب يعمدون إلى تعبئة صهريجين بماء البحر ويملؤونهما بمختلف الأسماك^(٤٢)، وإن كنا لا نعرف دواعي إقدام أمراء الأغالب على اتخاذ هذه الطريقة للحفاظ أو بالأحرى لتربية الأسماك، فإنهم كانوا يريدون دون شك تنوع مآذهم. وأياً كان الأمر، فإن هذه الطريقة تكشف عن حس وذوق خاصين تولدوا عند أمراء الأغالب، وبشكل أقل عند ساكنة المناطق الساحلية التي كانت تعمد إلى اتخاذ أساليب مختلفة تتولى من خلالها الحفاظ على جودة الأسماك، وبالإضافة إلى هذه التقنيات كانت تسخر الدواب لنقل أحمال السمك من أماكن الاصطياد إلى أماكن الاستهلاك، وهذه العملية كان يرجى منها السرعة حتى تحتفظ الأسماك بجودتها، بخلاف لو تم نقلها بواسطة الإنسان.

تلك الأنواع التي كانت تستهلك طرية وتلك التي كانت تستهلك مجففة أو مقعدة أو مصبرة ، وبين هذه وتلك ، ظل البحث في النظام الغذائي الذي ميز الهائدة المغربية من الأمور التي لا تزال في حاجة إلى سبر ، وأن ما أنجز فيها حتى الآن لا يعدو كونه إثارة للمشكلة أكثر من البحث عن إجابات مقنعة .

لكن إذا كانت مسألة تناول الأسماك إبان الأوقات العادية أمرا واقعا لا يمكن نفيه في الفترة الوسيطة ، فما تأثير سنوات الجفاف التي تعتبر أوقاتا غير عادية على استهلاك الأسماك ؟ في هذا المستوى ، استنتج أحد الباحثين^(٤٩) أن غياب أية إشارة إلى ذكر السمك ضمن المواد التي كانت تؤكل في زمن المسغبات أو تلك التي كان يرتفع ثمنها عندما يشح الإنتاج ، يعتبر دليلا قويا على أنها لم تكن تستهلك ، لكن رغم أهمية هذا الطرح فإننا لا نسايره كليا وذلك لعدة أسباب منها إن الأخبار ذات الصلة بأيام المسغبة والشدة في كتبنا الإخبارية جاءت مقتضبة وخصت بعض المدن دون أخرى كما هو الشأن بالنسبة لفاس أو مراكش وأولمسان... وركزت على المواد الرئيسية مثل القمح والخبز أكثر من باقي المواد الأخرى ، كما كانت تعرض أخبار أسعار البضائع التي كان يتزود بها الجيش إبان خروجه إلى المعارك^(٥٠) .

كما تنوف على إشارة أكثر دلالة تتعلق بالولي أبي حفص عمر بن معاذ الصنهاجي الذي كان يشتغل بتربية النحل وصيد الأسماك ، وقد عمد في عام ٥٣٥هـ/١١٤١م^(٥١) عندما عم القحط إلى إطعام خلق كثير من المساكين مما كان يصطاده من أسماك واستمر على حاله إلى أن أخصب القوم^(٥٢) .

ثم ألا يمكننا اعتبار أن تلك الطرق التي كان يلجأ إليه سكان السواحل من تقديد وتجفيف وتمليح لمختلف أنواع الأسماك كان يجرى منها ادخار الثروات السمكية المجففة أو المملحة التي كانت تبقى صالحة للاستهلاك رغم مرور السنوات الطويلة على خضوعها لهذه العملية^(٥٣) ليستهلكوها أيام القحط ؟

ومهما يكن من أمر فربما أمكننا أن ننزع إلى اعتبار أن العادات الغذائية التي تكونت للمغاربة في الفترة الوسيطة تكون قد تحكمت في استهلاك السمك بكميات قليلة لصالح الاستهلاك الواسع لأصناف اللحوم الأخرى خاصة لدى الفئات الميسورة ، لكن مع ذلك نسجل الإقبال على استهلاك الأسماك في المناطق الساحلية وتلك القريبة من الساحل والمناطق الواقعة على ضفاف الأنهار ، فما هي إذن أشهر الطرق التي كانت تحضر بها أطباق السمك في هذه الفترة ؟

طرق تحضير السمك

قبل المضي في رصد مختلف الطرائق التي كانت تحضر بها أطباق السمك ارتأينا أن نقف قليلاً عند بعض النصوص التي كانت ترغب في تناول أجزاء معينة من السمك دون باقي الأجزاء الأخرى ، فقد أشار ابن زهر^(٥٤) إلى أن شر أعضاء الحوت رأسه وأنفعه قلبه وكبده وقد فضل القلب على الكبد لموقع القلب من كل حيوان ، وبفضل ابن زهر كذلك في لحم السمك مؤخره عن مقدمه ، وإن الحكمة في ذلك أن مؤخر السمك دائم الحركة ، فكان ذلك أفضل الأجزاء التي تؤكل من السمك^(٥٥) .

بالإضافة إلى هذا ، أشار أحد المهتمين بالأغذية والأدوية^(٥٦) إلى أن تناول السمك في عمومه رديئ لما يتولد عن تناوله من مشاكل على مستوى الهضم^(٥٧) ، ويرى في تناول الأسماك تلك التي تكون قليلة

وتكشف إشارة أوردها الوزان^(٤٤) أن سكان السواحل الريفية كانوا يلجؤون إلى تمليح الأسماك التي يحملونها إلى ساكنة المناطق المرتفعة (الجبيل) وهي طريقة كانت تساعدهم في الحفاظ على جودة الأسماك لتصل طرية إلى هذه المناطق البعيدة نسبيا عن الساحل ، وفي هذا ما ينبئ على شيوع استهلاك الأسماك في المناطق الداخلية . وبالإضافة إلى استعمال هذه الطريقة للحفاظ على السمك ، كان يتم اللجوء لتقنية تجفيف الأسماك وتقديدها ليتم استهلاكها لاحقا وهي من الأمور المعروفة بين الأسر المغربية ، وهو ما يدعونا إلى التساؤل عن حدود إقبال المغاربة على التغذية السمكية ؟

مغاربة المرحلة الوسيطة وتناول الأسماك

يكاد يكون التوجه العام للدراسات التي بحثت في موضوع تناول المغاربة للسمك في الفترة الوسيطة ينحو إلى جعله غذاءً تكميليا حتى في المناطق الساحلية التي اشتهرت بثرواتها السمكية ، فكان يغلب على النظام الغذائي للسكان أكل اللحوم الحمراء والدواجن^(٤٥) ، ويقال أكل الأسماك التي اعتبر استهلاكها من الأشياء التي "تبلد العقل" ، ومن هنا ربما يفهم لماذا كانت بعض الفئات المجتمعية لا تحمس كثيرا لتناول الأسماك خاصة رجالات الفكر والثقافة ، فهذا القاضي عياض يقر أنه لم يتناول قط السمك منذ أن أخذ يعقل ويميز الأمور ، فكان ذلك أمرا عجيبا عند القاضي أبي الوليد بن رشد لما زار القاضي عياض قرطبة ، فقال أبو الوليد بن رشد : "عجبا لرجل ينشأ في البلاد البحرية على أكل السمك من أن يكون له هذا النبل والذكاء ، قال : "فبلغ كلامه القاضي عياض أبا الفضل فقال : والله ما أكلت سمكا منذ عقلت"^(٤٦) .

هذه الإشارة رغم قصرها تشير إلى انصراف طائفة من أهل العلم ومن اشتهر منهم بالناهة والكياسة عن تناول السمك تقوية لبيدهتهم وشحذا لذكائهم ، وإذا افترضنا جدلا سيادة مثل هذه الذهنية ، فما هو تأثيرها على حيوان من كان يفترض فيهم الذكاء من الأمراء والسلاطين والأدباء ؟

لكن إذا كانت لإشارة عياض كل هذه الحمولة ، فإن فئة اجتماعية أخرى على العكس من ذلك تماما أقبلت على تناول السمك بكثرة ، إنهم المتصوفة والأولياء الذين كانوا يفضلون الأكل مما عملته أيديهم ومما اصطادوه من أسماك ، وهذا ما يستفاد من الإشارات العديدة التي أوردتها كتب المناقب^(٤٧) ، وجعلتنا نتساءل عن سبب هذا الموقف الذي اتخذته المتصوفة من تناول الأسماك والمناقض لموقف الأدباء والفقهاء والأمراء ؟ فهل كان الأولياء يرغبون في التميز عن البلاط وحاشيته والالتصاق بالفئات الشعبية التي احتضنت التيار الصوفي وانتصرت له ؟ كما أن حضور السمكة والبحر في سيرة وتراجم الأولياء تبدو ظاهرة لافتة للنظر ، وهو ما طرح عدة فهوم في قراءة الكرامة الصوفية المعتمدة على السمكة والبحر والتي تنتهي عموما إلى مجال التجدد والطهر والصفاء .

وبناء على ما أوردهنا سلفا فإن تناول الأسماك بأنواعها المختلفة كانت تغذية معروفة في أوساط فئات اجتماعية مختلفة ، وكان تحضيرها مصدر عيش العديد من المهتمين لهذه الحرفة^(٤٨) التي تطلبت تنظيمها خاصا ومراقبة صارمة من قبل المحتسب ، أما في المناطق الداخلية فإن بعد الشقة ربما حال دون الإقبال على تناول الأسماك التي كانت تصل مملحة أو مجففة ، ولعل الفرق واضح بين

الأسماك؟ كما لا نعرف مدى التأثير الخارجي في هذه الطرائق، فهل كانت طرائق خاصة من إبداع المغاربة بناء على ما كونه من ثقافة اتجاه البحر؟ أم أن احتكاكهم ببعض الأجانب، خاصة التجار في المدن الساحلية، حملهم على اقتباس البعض من طرائقهم؟ ويمكن القول إن هذه الأطباق كانت تختلف باختلاف أنواع الأسماك، فبعض الأسماك تطبخ بطريقة دون أخرى، وما يصلح ليؤكل مشويا قد لا يصلح ليتناول مقليا، وما يصلح ليعد "طجينا" قد لا يصلح لأن يشوى أو يقلى.^(٧٠)

تحضير طبق الطجين:

من بين الأساليب التي كان يعد بها "طجين السمك" أن يتخذ السمك الكبير أو الأحرش وبعد عملية تنظيفه يعمد إلى "طجين" من الفخار فيوضع فيه بعض الثوم وأوراق "الكرفس" والنعنع و"الفيلحن" ويدق الجميع ثم يوضع في هذه الآنية مع الخل ليغلى وبعد ذلك توضع عليه شرائح السمك.^(٧١)

وهناك طريقة أخرى تعتمد أساسا على اتخاذ السمك الطري الذي يترك ليلة كاملة مملحا ثم يغسل ويغلى حتى يتخذ لونا أيضا وبعد ذلك يخرج ويغسل من جديد بماء بارد ثم يوضع في طجين وتضاف إليه الزيت ومختلف أنواع التوابل كالصعتر وعيدان البسباس وورق أترج وفلفل وزعفران وسنبل وزنجبيل ويسير مصطلكي ويضاف إلى الكل بعض البصل ويوضع الطجين في الفرن حتى يأخذ السمك لونا أحمرًا ثم يخرج بعد ذلك.^(٧٢)

وإلى جانب هذه الطريقة، تطرق ابن رزبن لوصفة فريدة تعتمد الجمع بين أنواع السمك في إطار ما يمكن أن نسميه بالسمك "المحشي"، وكانت هذه الطريقة تقوم على اتخاذ سمكة تنظف وتملح وتترك إلى حين، وبعد ذلك تحضر سمكة أخرى وتنظف وتزال أشواكها ثم تدرس جيدا وتضاف إليها مختلف أنواع التوابل وماء البصل وفتات الخبز والبيض فيحرك الجميع حتى تمتزج الأجزاء المختلفة فيما بينها ثم توضع في المقلاة، وبهذا يجري تحضير السمكة الأولى -الصحيحة- حيث تقلى لوحدها ثم توضع في صحن ويضاف إليها محشي السمكة الثانية^(٧٣)، وهكذا يمضي ابن رزبن في ذكر أنواع الأطباق السمكية الأخرى.

الاستعمالات الأخرى للسمك

قبل أن ننهي هذه الدراسة تجدر الإشارة إلى أن للأسماك فوائد متعددة، لا تنحصر فقط في القيمة الغذائية، بل كانت تتخذ كذلك في تحضير الوصفات الطبية، ونصح الأطباء بتناولها لتجاوز بعض الأعراض المرضية، فالحوث المعروف بالرضاضي اعتبره ابن زهر أجود الأنواع السمكية وأنفعها في صناعة الأدوية^(٧٤). أما سمك موسى، فحسب البري، نافع من الحصة مقولاً^(٧٥)، كما كان الأطباء ينصحون بتناول أنواع معينة من الأسماك لأولئك الذين يعانون من مشاكل على مستوى الجماع، فينصحونهم بتناول سمك القمرون، وهذه الخاصية في هذا النوع من السمك اختبرها العديد من الأطباء مثل جالينوس^(٧٦). وفضلاً عن هذا كانت السرطانات النهريّة تتخذ لعلاج أولئك الذين يتعرضون لحالات التسمم أو أولئك الذين يتعرضون لبعض الكلاب، فتؤخذ هذه السرطانات وتوضع في قدر فخار جديد ويجعل على النار حتى تقترب السرطانات من الاحتراق، وبعد ذلك تسحق ثم

السهوكة لأنه كلما كان السمك كثير السهوكة كلما كان قليل الجودة ومن ثم ينصح أن لا يتم تناوله^(٥٨)، وحتى تسهل عملية هضمه كان ينصح شرب سوائل خاصة كشراب الزنجبيل الذي يمكن المتناول له من مقاومة العطش^(٥٩)، ويرى ابن رزبن أن يشرب عليه رب العنب أو شراب العسل المفوه وأن لا يتناوله المرء بعد تعب ولا يقوم بعمل متعب بعد أكله^(٦٠)، وأن لا يشرب بعده الماء وإذا ما غالبه العطش يكتفي بالأشربة التي بإمكانها أن تحد منه دون تناول الماء^(٦١). أما بشأن الطرائق التي كانت تحضر بها أطباق الأسماك فقد كانت متعددة ومتنوعة مما يعكس تنوع العادات الغذائية التي اكتسبتها الأسر المغربية المقبلة على هذا النوع من اللحوم، ولعل أشهر هذه الطرائق شي السمك وقلبه وتحضيره على شكل "طجين".

طريقة شي السمك:

انتشرت هذه العملية بشكل واسع في المغرب الوسيط ولعل في انتشارها ما يكشف عن سهولة تحضيرها، ويعتبر السمك المشوي أخف على المعدة من أكله مقليا أو مطبوخا^(٦٢). وتتم عملية الشي التي تبقى معلوماتنا عنها على قدر كبير من الندرة، على الجمر وفي التنور، وهي عملية صالحة لشي الأنواع الصغيرة من السمك كالسردين والجركم، ويشترط في النار المعدة للشي أن لا تكون ذات لهب ولا ذات دخان، ويستحسن تملح السمك مع إضافة بعض الثوم والزيت، ثم توضع الأسماك على النار وتقلب بين الحين والآخر إلى أن تحمر منبئة بنضجها^(٦٣) أو تشوى على السفود^(٦٤) ولا ندري هل كانت السفايف تتخذ من الخشب أو من حديد؟ وإن كان يغلب على الظن أنها كانت تتخذ من الحديد.

طريقة قلي السمك:

من شروط عملية القلي العناية الفائقة بعملية تنظيف السمك خاصة ما تعلق بإفراغ جوفه من الأحشاء ومخلفات الغذاء^(٦٥)، وكانت عملية القلي تتم بواسطة تملح السمك وتمريغه في الدقيق ثم وضعه في زيت مغلي^(٦٦)، وتجدر الإشارة إلى أنه ينه إلى عدم الإكثار من الدقيق المغلف للسمك لأن من شأن ذلك أن يؤدي إلى تكوين طبقة سمكية تغطي السمك مما يزيد من عسر الهضم^(٦٧) وكان يشترط في السمك الكبير نزع أشواكه^(٦٨).

إن ما يمكن أن نخلص إليه من خلال دراسة الطريقتين السالفتين، أنهما كانتا منتشرتين خلال الفترة الوسيطة بشكل كبير في الأوساط المغربية على الأقل في المناطق الساحلية، وقد شدد المحتسب أحمد بن عبد الرؤوف على النظافة العالية للمتعاظين لهنة القلي وعلى مراقبة المحتسب لمختلف العمليات التي يقومون بها، وينبههم إلى عدم الإكثار من رش السمك بالدقيق لأن ذلك يقلل الميزان، ويكون على حساب المستهلك^(٦٩).

أما باقي الطرائق الأخرى التي كانت تحضر بها أطباق السمك، فإن ابن رزبن أورد منها حوالي ثلاثين طريقة في كتابه الشهير "فضالة الخوان"، وهذا العدد الكبير من طرائق تحضير السمك يبرز أهمية التغذية السمكية في هذه المرحلة، ويعكس كذلك مهارة الطباخ المغربي.

وبالمقابل لا ندري هل كانت هذه الأطباق خاصة بالمناطق الساحلية؟ أم أنها كانت معروفة في كل المناطق التي اعتاد أهلها تناول

وفضلاً عن هذا كله كان سكان المناطق الساحلية خاصة في سفاقص^(٨٦) وشنترين^(٨٧) وطبرقة^(٨٨) وفي السواحل الغربية للأندلس^(٨٩) يحرصون على جمع ما اصطلاح على تسميته بصوف أو وبر البحر الذي كان ينتج عن طريق احتكك إحدى الدواب البحرية بالصخور فينتج عن هذه العملية نوع من الصوف أو الوبر الذي يستخدم لنسج الملابس الرفيعة التي قد يتجاوز ثمن الثوب المصنوع منه ألف دينار^(٩٠)، أما العنبر فتعددت الإشارات لفوائده الطبية، حيث كان يستخدم لتقوية القلب والدماغ والقضاء على الأمراض التي تصيب البلغم والمعدة والرياح الغليظة العارضة والشقيقة والصداق وفضلاً عن هذا فإنه كان مقويًا للأعضاء^(٩١).

وهكذا، يتضح من خلال وقوفنا عند مختلف الإشارات المصدرية التي اهتمت بالثروة السمكية وطرق استخراجها واستغلالها أن المغاربة عموماً وسكان المناطق الساحلية خاصة تكونت لديهم ثقافة بحرية مهمة تراكمت عبر سنوات وأفرزت لديهم تقاليد خاصة انعكست مظاهرها في تقنيات استخراج الثروات البحرية المختلفة وتطوير تقنيات الصيد حتى يؤمنوا حاجاتهم من مختلف الأنواع السمكية التي تقننوا في طهيها وتحضير الأنواع المختلفة من الأطباق التي كانت تعكس الذوق الرفيع الذي تكون للإنسان المغربي خلال الفترة الوسيطية.

الهوامش

- ١- نخص بالذكر هنا أعمال كل من إبراهيم القادري بوتشيش في: المغرب والأندلس في عصر المرابطين، دار الطليعة، بيروت، ط ١٩٩٣، ١، ص ٦٩ وما بعدها. ومحمد الشريف، سبته الإسلامية، دراسة في التاريخ الاقتصادي والاجتماعي، منشورات جمعية تطوان، سبتمبر ٢٠٠٤، ص ٣٤ وما بعدها.
- ٢- ابن ماجه، صحيح ابن ماجه، مكتبة التريية العربية لدول الخليج، ١٩٨٨، مج ٢، ص ٢١٦.
- ٣- نفسه، ص ٢٢١، ورد الحديث بصيغة أخرى عند النسائي: "في ماء البحر هو الطهور ماؤه الحل ميتته"، كتاب السنن الكبرى، تح، الغفار سليمان البندراوي وسيد كسروي حسن، دار الكتب العلمية، بيروت، ط ١٩٩١، ج ٣، ص ١٦٣.
- ٤- أبو الوليد بن رشد (الحفيد)، شرح بداية المجهتد ونهاية المقتصد، تحقيق عبد الله العبادي، دار السلام، القاهرة، ط ١٩٩٥، ج ٣، صص ١١٦٧ و ١١٦٨.
- ٥- ابن رشد، البيان والتحصيل والشرح والتعليل في المسائل المستخرجة، تحقيق جماعة، ط ٣. دار الغرب الإسلامي، ١٩٨٤، ج ٣، صص ٢٩٩-٣٠٠، القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، دار الكتب المصرية، ١٩٥٤، ج ٦، ص ٣١٧ وما بعدها.
- ٦- القرطبي، م.س، ج ٦، ص ٣١٧.
- ٧- نفسه، ابن رشد، البيان، ج ٣، صص ٢٩٩-٣٠٠.
- ٨- القرطبي، م.س، ج ٦، ص ٣١٧ وما بعدها.
- ٩- نفسه.
- ١٠- الدارقطني، سنن الدارقطني، ط ٢، بيروت، ١٩٨٢، ص ٤، ج ٤، صص ٢٦٧-٢٦٨-٢٦٩.
- ١١- ج ٤، ص ٢٦٨، وما بعدها.
- ١٢- القرطبي، ج ٦، ص ٣١٧ وما بعدها، وحتى الحديث الذي أورده الدارقطني فقد علق عليه بأنه تفرد به عبد العزيز بن عبد الله وهذا الرجل لا يحتج به، ج ٤، ص ٢٦٨.
- ١٣- الإمام مسلم، صحيح مسلم، دار الأفاق الجديدة، بيروت، د.ت. ج ٦، ص ٦١، ابن كثير، تفسير ابن كثير، ط ١٠، دار الفكر، ١٩٨٨، ج ٢، ص ٦٤٥.
- ١٤- الدارقطني، م.س، ج ٤، ص ٢٦٦.
- ١٥- السدار قطنسي، نفسه، صحيح مسلم، م.س، ج ٦، ص ٦١، ابن كثير، م.س، ج ٢، ص ٦٥٤.
- ١٦- الدارقطني، م.س، ج ٤، ص ٢٦٦، ٦٥٤.
- ١٧- الدارقطني، م.س، ج ٤، صص ٢٦٦-٢٦٧.
- ١٨- تقع قرب مدينة بادس من أعمال الساحل الريفي، الوزان، وصف إفريقيا، ترجمة محمد حجي ومحمد الأخضر، دار الغرب الإسلامي، بيروت، ط ١٩٨٣، ٢، ج ١، ص.

تسقى للمصاب بالكلب فيشفى، وقد تكرر هذا السلوك بناء على إخضاعه للتجربة عدة مرات^(٧٧).

ومن جهة أخرى اتخذت منتجات البحر للزينة، وقد أثبتت الأبحاث الأثرية أن الإنسان القديم في الشمال الإفريقي استخدم أصداق وعظام الحيوانات البحرية أدوات يتزين بها^(٧٨)، وخلال المراحل الأخيرة من القرون الوسطى، سجل الوزان وهو شاهد عيان لمعلومات من خلال ملاحظاته للمناطق التي مر منها، فلاحظ خارج مدينة ماسة وجود مسجد على شاطئ البحر له سقف محمول على عظام سمك البالين^(٧٩)، والملاحظة ذاتها أشار إليها ابن بطوطة عند طوافه بسواحل عمان، حيث كان سكان مرسى حاسك يستخدمون عظام السمك في بناء بيوتهم^(٨٠).

ولعل التشابه في هذا السلوك المجتمعي بين غرب العالم الإسلامي وشرقه يعكس حقيقة أساسية، فمن جهة أن الإنسان كان يستعين بما توفره الطبيعة من مواد لبناء منازل ورفع سقف البنايات العالية، ومن جهة أخرى فإن وفرة عظام سمك البالين الذي كان يعيش بكثرة في سواحل "المحيط الأطلنطي" ربما تكون قد عوضت قلة الأشجار التي كانت تتخذ جذوعها لرفع أسقف المساجد والمنازل.

وكما كان للسمك تأثير في غذاء المغاربة، فإن هذا المنتج البحري استطاع أن يترك في نفوس أهل البلاد أثراً كبيراً وصل إلى حد الاحترام والتقدير، فالإشارة السالفة التي أوردها الوزان تفيد أن العامة كانت تقدر كثرة البالين بالبركة التي منحها الله لهذا المسجد الذي ما إن تقترب منه الأنواع السمكية الكبيرة مثل البالين حتى يقضى عليها، إلا أن هذا التأويل لم يكن ليرض الوزان الذي اطمأن للتفسير الذي أعطاه أحد شيوخ اليهود لهذا الأمر، فكان يرى أن هذه الأسماك الكبيرة والكثيرة التي يلقي بها البحر إنما تصطدم بمجموعة من الصخور على بعد ميلين من البر فتحدث بها جروحاً بليغة تؤدي إلى وفاتها وبعد ذلك يقذف بها البحر نحو الساحل^(٨١).

أما في مدينة سبته فيشير القزويني^(٨٢) إلى أن الناس كانوا يتبركون بسمكة يبلغ طولها حوالي الذراع وعرضها شبر واحد، وربما كان سبب تبرك الناس بها رجوعاً إلى شكلها الذي يمجح بعض من يشاهد هذه السمكة التي كان أحد جانبيها صحيحاً والآخر عبارة عن أشواك وعظام، ولا تتوفر إلا على عين واحدة ونصف رأس، وربما كان هذا التكوين الخلفي هو الذي فعل فعله في المخيال الاجتماعي للسبتيين الذين كانوا يقدرون بركة هذه السمكة ويقدمونها هدايا للأشخاص بعينهم، أما اليهود فكانوا يقددونها ويحملونها إلى المناطق البعيدة ويجعلونها ضمن هداياهم التي يهدونها لبعض الشخصيات أو الزعامات السياسية^(٨٣).

أما سكان مالقة فكانوا يعتقدون في سمكة الرعاد معتقدات خاصة يضمنون بها استمرار العلاقات الزوجية "فإذا علققت المرأة شيئاً من الرعاد عليها لم يطق زوجها البعد عنها وكذلك إن علق منه الرجل عليه لم تكد المرأة أن تفارقه"^(٨٤)، ولعل هذه الاعتقادات لم تكن خاصة بالمغاربة فقط، بل كانت مشتركة بين العديد من المناطق ذات الاتصال الوثيق بالبحر، وفي هذا الصدد تشير بعض المعلومات إلى أن الصيادين كانوا يرجعون سمكة سقنورة إلى البحر إذا ما وجدوها في شباكهم، ويستبشرون خيراً إذا طلع عليهم سمك الدفيل وسمكة زامو^(٨٥).

٣٢٧

١٩- نفسه.

٢٠- مجهول ، كتاب الاستبصار في عجائب الأمصار ، تحقيق سعد زغلول عبد الحميد ، الدار البيضاء ، ١٩٨٥ ، ص. ١١٣ .

٢١- هم الذين كانوا يتولون قلي السمك ، وفي إشارة أوردتها صاحب بيوتات فاس ، أن الموالي في بيت بني شيبون كانوا قد احترقوا العديد من المهين منها بيع الحوت ، ص. ٢٥ .

٢٢- أحمد بن عبد الرؤوف ، ثلاث رسائل في الحسبة ، جمع بروفصال ، القاهرة ، ١٩٥٥ ، ص. ٩٧ .

٢٣- أحمد بن عبد الرؤوف ، م.س ، ص. ٩٧ .

٢٤- نفسه تجدر الإشارة إلى أن أبا مروان بن زهر في كتاب الأغذية ، تحقيق محمد أمين الضناوي ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، ١٩٩٨ . لا يحدد أكل السمك المقلي " وكل شيء يقلى فإنه مضر وخاصة لمن يكون حار المزاج " ص. ٣٢ .

٢٥- نفسه.

٢٦- نفسه.

٢٧- نفسه.

٢٨- الونشريسي أبو العباس ، المعيار المغربي .. أخرجه جماعة بإشراف محمد حجي ، طبع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ، ج ٦ ، ص. ١٧٦ .

٢٩- المعيار .. ج ٦ ، ص. ١٧٦ .

٣٠- أبو عبيد البكري ، المغرب في ذكر بلاد إفريقيا والمغرب ، تقديم وتحقيق M.G.DESLANE ، د.ت ، ص. ١١٧ . "ابن عبد ربه الحميد" ، الاستبصار .. م.س ، ص. ١٨٤-١٨٥ . ابن أبي زرع الفاسي ، الأئيس المطرب بروض القرطاس .. دار المنصور ، الرباط ، ١٩٧٢ ، ص. ٣٥ .

٣١- البكري ، م.س ، ص. ٥٧ .

٣٢- نفسه ، ص. ٣٩ .

٣٣- الاستبصار .. م.س ، ص. ١٨٤-١٨٥ ، روض القرطاس .. م.س ، ص. ٣٦ .

٣٤- أبو العباس الناصري ، كتاب الاستقصا في أخبار دول المغرب الأقصى ، تحقيق جعفر الناصري ومحمد الناصري ، دار الكتاب ، الدار البيضاء ، ١٩٥٤ ، ج ١ ، ص. ١٩٩ .

٣٥- محمد الطويل ، النقل والتنقل في الغرب خلال العصر الوسيط ، رسالة مرقونة كلية الآداب ، الرباط ، ص. ٢٨٩ .

٣٦- أرجعها علي وحيدى إلى زمن الفينيقيين ، " ليكسوس ، ميناء لتصنيع وتصبير السمك " ، في ندوة المغاربة والبحر ، ص. ٢٠٢-٢٠٣ ، ويورد مولاي رشيد ، الغرب الأقصى عند الإغريقيين واللاتينيين ق.٦ م. ق.٧ م. ط. ١ ، الدار البيضاء ، ١٩٩٣ ، ص. ٢٧ . إشارة أوردتها سطرابون نقيد قدم عملية تلميح السمك في المغرب .

٣٧- علي وحيدى ، الصفحة والمكان نفسه .

٣٨- علي وحيدى ، مقال سابق ، ص. ٢٠٢-٢٠٣ .

٣٩- مجهول ، الاستبصار ، م.س ، ص. ١٢٥ .

٤٠- المقرئزي ، خطط المقرئزي ، مكتبة الثقافة الدينية ، القاهرة ، ط ٢ ، ١٩٨٧ ، ج ١ ، ص. ١٧٣ ، ياقوت الحموي ، معجم البلدان ، دار الكتاب العربي ، بيروت ، د.ت ، ج ٢ ، ص. ٦١ .

٤١- الوزان ، وصف .. ج ١ ، ص. ٣٢٤-٣٢٥-٣٢٦ .

٤٢- المقرئ ، نفح الطيب .. تحقيق إحسان عباس ، دار صادر ، بيروت ، ١٩٨٦ ، ج ١ ، ص. ١٦٧-١٦٨ .

٤٣- الاستبصار ، م.س ، ص. ١٢٥ .

٤٤- الوزان ، ج ١ ، م.س ، ص. ٣٢٤-٣٢٥-٣٢٦ .

45-Ferhat Halima, Sabta des origines au XIVeme siècle, Publie par la ministère des affaires culturelles, s.d pp278-443

٤٦- المقرئ ، أزهار الرياض .. م.س ، ج ٥ ، تحقيق عبد السلام الهراس وسعيد أعراب ، ١٩٨٠ ، ص. ٧٩ . يرجع ل: Encyclopidie, Le Nouveau Bien- Etre , le poid idéal, NAEF, p, 11-21-29-113.

٤٧- ابن الزيات التادلي ، التشوف إلى رجال التصوف .. تحقيق ، أحمد توفيق ، منشورات كلية الآداب ، الرباط ، ط ١ ، ١٩٨٤ ، ص. ٩٣-١٣٢ و ١٨٣ ، البادسي عبد الحق ، المقصد الشريف والمنزح اللطيف في التعريف بصلحاء الريف ، تحقيق سعيد أعراب ، المطبعة الملكية ، الرباط ، ١٩٩٣ ، ص. ١٠٣ ، الغريبي أبو العباس ، عنوان الدراية في من عرف من العلماء في المائة السابعة بجباية ، تحقيق عادل نويهيض ، ط. ٢ ، بيروت ، ١٩٧٩ ، ص. ١٢٧ .

٤٨- أحمد بن عبد الرؤوف ، م.س ، ص. ٩٧ .

٤٩- محمد الطويل ، الفلاحة .. م.س ، ص. ١٣٩ .

٥٠- ابن عذاري المراكشي ، البيان المغرب .. قسم الموحدين ، تحقيق جماعة ، دار الغرب

الإسلامي ، ط ١ ، بيروت ، ١٩٨٥ ، ص. ١٦ ، و. ٢٥٩ ، ص. ٣٢٥-٣٢٦ .

٥١- معلوم أن هذه السنة كانت تواكب استمرار الحروب بين الموحدين والمرابطين وأن الحرب بينهما كانت مازالت لم تحسم بعد .

٥٢- التشوف .. م.س ، ص. ١٨٣ .

٥٣- الاستبصار ، م.س ، ص. ١٢٥ ، الوزان ، م.س ، ج ١ ، ص. ٣٢٤-٣٢٥-٣٢٦ .

المقرئزي ، م.س ، ج ١ ، ص. ١٧٣ ، ياقوت ، م.س ، ج ٢ ، ص. ٦١ .

٥٤- ابن زهر ، م.س ، ص. ٣٣ .

٥٥- نفسه.

٥٦- ضياء الدين أو محمد بن عبد الله بن أحمد الأندلسي (ابن البيطار) ، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، ط ١ ، ١٩٩٢ ، ص. ٤٣-٤٤ .

٥٧- نفسه ، السهوكة من سهك وهي الرانجة الكريهة . لسان العرب ، م.س ، ج ١٠ ، ص. ٤٤٥ .

٥٨- ابن رزين التجيبي ، فضالة الخوان في طبقات الطعام والألوان ، تحقيق ، محمد بن شقرون ، دار الغرب الإسلامي ، ط ١ ، بيروت ، ١٩٨٤ ، ص. ٢٠٩ .

٥٩- نفسه.

٦٠- نفسه ، ص. ٢٠٩ .

٦١- نفسه.

٦٢- ابن البيطار ، م.س ، ص. ٤٣-٤٤ .

٦٣- ابن رزين ، م.س ، ص. ٢٠٠ .

٦٤- ابن زهر ، م.س ، ص. ٣٢ .

٦٥- أحمد عبد الرؤوف ، م.س ، ص. ٩٧ .

٦٦- أحمد عبد الرؤوف ، م.س ، ص. ٩٧ . أما ابن رزين فيرى أن عملية وضع السمك في الدقيق كانت تتم بعد أن يكون السمك قد تقلى وبالأخص عندما يأخذ في التقطيع أثناء عملية تحويله ، وبعد ذلك يرجع إلى المقلاة ليتم طهيه للمرة الثانية . ص. ٢٠٢-٢٠١ .

٦٧- ابن البيطار ، م.س ، ص. ٤٣-٤٤ ، ابن زهر ، م.س ، ص. ٣٨ .

٦٨- ابن رزين ، م.س ، ص. ٢٠١ .

٦٩- أحمد عبد الرؤوف ، م.س ، ص. ٩٧ .

٧٠- ابن رزين ، م.س ، ص. ٢٠١-٢٠٢ .

٧١- نفسه.

٧٢- نفسه.

٧٣- نفسه ، ص. ٢٠٢ .

٧٤- ابن زهر ، م.س ، ص. ٣٠ .

٧٥- البكري ، م.س ، ص. ١٠٦ .

٧٦- ابن زهر ، م.س ، ص. ٢٩ .

٧٧- نفسه ، ص. ٤١-٤٢ .

٧٨- إنسان ما قبل التاريخ ، ص. ١٧-١٨ ، ندوة البحر في تاريخ المغرب ، نشر كلية الآداب المحمدية ، سلسلة ندوات رقم ٧ ، سنة ١٩٩٩ .

٧٩- الوزان ، م.س ، ج ١ ، ص. ١١٤-١١٥ ..

٨٠- ابن بطوطة ، رحلة ابن بطوطة ، تح علي منتصر الكتاني ، مؤسسة الرسالة ، بيروت ، ١٩٨١ ، ج ١ ، ص. ٢٩٢ .

٨١- الوزان ، ج ١ ، ص. ١١٤ .

٨٢- القزويني ، آثار .. م.س ، ص. ٢٠١ .

٨٣- نفسه.

٨٤- المقرئزي ، م.س ، ج ١ ، ص. ٦٦ .

٨٥- نفسه ، ص. ١٨٢-١٨٣ .

٨٦- أحمد التجاني ، رحلة التجاني ، قدم لها حسن حسني عبد الوهاب ، الدار العربية للكتاب ، ليبيا ، تونس ، د.ت ، ص. ٦٨ .

٨٧- أبو القاسم الصطخري ، كتاب الأقاليم ، مكتبة المثنى بغداد ، د.ت ، ص. ٤٢ .

٨٨- الاستبصار ، م.س ، ص. ١٢٦ .

٨٩- المقرئ ، نفح الطيب .. م.س ، ج ١ ، ص. ١٩٧-١٩٨ ..

٩٠- الاصطخري ، م.س ، ص. ٤٢ ، التجاني ، م.س ، ص. ٦٨ .

٩١- ابن البيطار ، ج ٢ ، م.س ، ص. ١٨٣ .