ماذا تعرف عن أبرز الأكلات الشعبية في المغرب؟

كتبه عائد عميرة | 12 يناير ,2018

تتميز المملكة المغربية، كغيرها من دول المنطقة بالعديد من الأكلات الشعبية الخاصة بها أو تلك التي كانت نتاج تلاقح بعض الحضارات التي ارتبط اسمها باسم المملكة منذ فترة طويلة، في هذا التقرير سنعرف أبرز هذه الأكلات التي برع المغاربة في طهيها.

الكسكس.. الطعام الذي لا يغيب عن مائدة

كباقي دول المغرب العربي، يشتهر المغرب بأكلة الكسكسي البربرية الأصل التي يعود تاريخها إلى الفترة ما بين 238 إلى 149 قبل الميلاد، وينقسم الكسكس إلى نوعين في المملكة: كسكسي بالخضار أو "سبع خضار" كما يحلو للمغاربة تسميته، أما النوع الثاني فهو كسكسي "بزبيب" أو "بتفاية" حسب المنطقة، ويعد الكسكسي طبقًا رئيسيًا يوم الجمعة، فلا يمكن إلا أن تجده على مائدة الغذاء.

يُطهى الكسكسي من سميد القمح الصلب أو من الشعير أو الذرة البيضاء، ويتم إعداده عن طريق طبخه في إناء مثقب يسمى الكسكاس أو الرقاب، بوضعه فوق إناء يغلي بحيث يطبخ الكسكسي ببخار الماء أو بخار الطبيخ، وتعتبر هذه الأكلة غذاءً كاملاً ومتكاملاً لجمعها بين الدقيق المفتول والمفور والبقول الجافة مثل الحمص والفول والخضار فضلاً عن اللحوم.

"الطنجية".. طعام مراكش

لا يمكن لأحد أن يزور مدينة "مراكش" إلا ويأكل من طبق "الطنجية" خاصة بساحة جامع الفنا الشهيرة، ويتكون هذا الطبق الذي اشتهرت به مدينة "المدينة الحمراء" بالخصوص، من لحم العجل والسمن البلدي وزيت الزيتون وشعيرات من الزعفران الحر، بالإضافة إلى التوابل المغربية والماء.

بعد وضع كل هذه المكونات في القدر المخصص لها والمصنوع من الفخار المغربي، يستلزم إرسال "الطنجية" إلى الفرن العمومي ليتم طهيها في الرماد الساخن، وذلك أن العامل بـ"الفرناتشي" أي بيت النار، أكثر الناس معرفة بكيفية طهي الطنجية والمدة اللازمة لذلك.

"البسيطلة".. أكلة المناسبات

من الأكلات التي توارثها المغاربة عن الأندلسيين نجد "البسيطلة" التي أصبحت الأكلة الرئيسية للمناسبات السعيدة لدى المغاربة الذين أدخلوا بعض التغييرات على الطبق الأصلي لها، وذلك باستعمال الدجاج بدل الحمام، ولم تعد البسطيلة مقتصرة على الدواجن والطيور، بل دخل السمك ضمن مكوناتها، فظهرت بسطيلة محضرة بفواكه البحر، وهي لذيذة وشهية كذلك.

يوضع فراخ الحمام أو الدجاج في طنجرة، ويضاف إليها البصل والكزبرة والبقدونس والزبد والملح والفلفل الأسود والزعفران والقرفة وقليل من السكر وتترك على نار متوسطة، وعندما تقلى جيدًا، يضاف إليها قليل من الماء وتترك حتى تنضج، فيرفع الحمام أو الدجاج من الطنجرة، ويترك المرق على النار حتى يتشرب البصل والبهارات جيدًا، بعد ذلك تخلط 6 أو 8 بيضات جيدًا وتضاف للمرق مع تحريكه.

أما بالنسبة لبسطيلة السمك فهي تحضر من عجينة ورق البسطيلة الدائري (الجلاش) والزبدة وصفار البيض وتوابل مغربية وعصير الليمون الحامض والشعيرية والسمك، كما يمكن إضافة غلال البحر مثل القريدس أو الحبار.

الرفيسة.. الثريد المغربي

خلال هذه الأيام الباردة من فصل الشتاء، يكثر استهلاك أكلة "الرفيسة"، وهي نوع من الثريد يميز قائمة الأطباق الشعبية المغربية، وتعد "الرفيسة" طبقًا عائليًا في المملكة، حيث تحرص ربات البيوت على تحضيره عندما يجتمع الأهل والأصدقاء في المناسبات العائلية والدينية والولائم أو ما يصطلح عليه في المغرب بـ "الزردة"، ويعدّ هذا الطبق من الدجاج الممزوج بالتريدة، وهي عجينة من طحين الحبوب على شكل دوائر مطهية فوق الزيت، ومقطعة على شكل مكعبات.

تقدّم هذه الأكلة عادة، إلى المرأة حديثة الولادة، لما تتضمنه من مكونات صحية مفيدة ومدرة للحليب مثل الحلبة والعدس، وخلطة توابل تعرف باسم "رأس الحانوت" أو "المساخن"، وتزين النسوة القصعة أو القصرية التي يقدم فيها هذا الطبق باللوز والجوز والتمر وغيرها من الفواكه الجافة وبيض الدجاج أو بيض السمان مسلوقًا.

"البيصارة".. طعام أهل الشمال والشرق

إلى جانب "الرفيسة"، يقبل أهل المغرب خاصة في المناطق الشمالية والشرقية بالبلاد، خلال هذه الأيام الباردة على أكلة "البيصارة"، وهي عبارة عن فول مجفف مجروش يفضل أن يكون من النوع البلدي، تتم إزالة القشرة عنه ليتم طهيه في الماء مع بعض الخضراوات والتوابل وزيت الزيتون وتقدم ساخنة مع خبز الشعير أو القمح، سواء في وجبة الغداء أو العشاء، وهناك أيضًا من يفضل تناولها في وجبة الفطور.

وتحتوي هذه الأكلة الشعبية المغربية على قيمة غذائية مرتفعة وينصح الأطباء بتناولها، حيث إن الفول المكون الأساسي لها غني بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية مثل الحديد والفوسفور، كما أنه مفيد أيضًا للقلب، كما يحتوي على مواد تقوي مناعة الأجسام ضد العديد من الأمراض.

رابط المقال : https://www.noonpost.com/21591/