

## حكاية المائدة الأولى وأصل المأكولات العربية



تتميز جميع شعوب العالم بأكلاتها الشعبية التي تعود لآلاف السنين، فالمأكولات لها جذور وقصص تاريخية دخلت ضمن عادات وتقاليد البلاد وتراثها الشعبي، والمطبخ العربي والشرقي له نصيب الأسد من هذه الأطعمة بنكهة التاريخ العريق.

اهتم عدد من الباحثين والمؤرخين منذ القدم بتاريخ هذه الأطباق وألفوا عنها كتبًا ككتاب "الطبخ ومعجم المائل الدمشقية" للكاتب العربي محمد بن الحسن بن محمد الكاتب البغدادي الذي عاش في العصر العباسي، وكتاب "الطبخ" للهارث بن بسخر، وكتاب "الطعام في العالم القديم" للكاتب الإنجليزي جون إم ويلكنز وشريكه شون هيل، وكتاب "الطبخ في الحضارات القديمة" للمؤلفة كاثي كوفمان.

التدرج الغذائي للإنسان القديم

تقول كوفمان في كتابها إن طرق الأكل الأولى عند الإنسان كانت بسيطة، فالرجال والنساء في العصر الحجري حصلوا على الطعام باصطياد قطعان الحيوانات الكبيرة التي كانت تغطي الشرق الأدنى ومنطقة حوض البحر المتوسط.

بداية تاريخ الطبخ عند الإنسان لم يبدأ كما يبدو وكما تشير الحفريات، إلا مع ظهور الكوانين أو المواقد الحجرية قبل 250000 عام

كما كانوا يجمعون ما يتيسر من الفواكه والخضراوات البرية والحبوب التي يصادفونها على امتداد طريقهم لزيادة أطعمة اللحوم، ولكن يتفق المؤرخون على عدم معرفة كيفية تحضيرهم لطعامهم، وذلك حتى

## مرحلة استخدام الإنسان للنار.

يقول علماء الوراثة العرقية (الفيلوجيني)، إن عمليات الطبخ بدأت قبل 2.5 مليون سنة تقريبًا، وبعد ذلك بنصف مليون سنة بدأ التحول عند أسلاف الإنسان من تناول المكسرات لاستهلاك اللحوم، لكن بداية تاريخ الطبخ عند الإنسان لم يبدأ كما يبدو وكما تشير الحفريات، إلا مع ظهور الكوانين أو المواعد الحجرية قبل 250000 عام.

وأكد علماء آثار من جامعة نيويورك الأمريكية في مجلة "Naturwissenschaften" بأن الإنسان القديم الذي عاش قبل مليون ومئتي ألف سنة، لم يستخدم النار لطهو الطعام بل تناول اللحوم ني، وذلك بعد أن عثروا على بقايا قوارض وحيوانات ابن عرس صغيرة موجودة فيما تبقى من فك لإنسان قديم عاش في العصور الحجرية في منطقة تلال أتابويركا شمال إسبانيا.

انتقل الإنسان من الموقد إلى استهلاك السمك النهري، كما تشير الاكتشافات والآثار قبل 40000 عام، وخصوصًا بقايا أقدم أنواع الإنسان الحديث في شرق آسيا المعروف بالتانيوان، ومن السمك ظهرت آثار استخدام الطحين في أوروبا وبالتالي الخبز غير المخمر أو خبز الفطير.

كانت البقوليات تُكمل الحبوب وتوفر البروتين الأساسي، وتقلل الحاجة الغذائية للحوم عند جزء كبير من العالم القديم

وبعد ذلك أي قبل 25000 ألف عام بدأ الإنسان استخدام السنارة ومن ثم بدأ الناس بزراعة الأرز في كويا قبل 13000 سنة، بحسب الكاتبة العراقية بلقيس شرارة في كتابها "الطباخ دوره في حضارة الإنسان".

كان الشعير والأطعمة المحضرة من الحنطة كالخبز والكعك والعصائد، أهم المأكولات، وتقريبًا كان يستهلكها كل شخص في العالم القديم، فيما كانت البقوليات تُكمل الحبوب وتوفر البروتين الأساسي، وتقلل الحاجة الغذائية للحوم عند جزء كبير من العالم القديم.

وبحسب كوفمان كان يُنظر للأطعمة المحضرة من الحبوب بأنها علامة من التحضر، أما البدو فكانوا يتناولون أغذية تعتمد بالكامل على الحليب واللحم.

## مائدة العرب قبل الإسلام

يحدثنا الأديب والمؤرخ العراقي محمود شكري الألوسي في كتابه "بلوغ الأرب في معرفة أحوال العرب" عن المائدة عند العرب قبل الإسلام، بأنها اشتهرت باستخدام لحم الصيد والسويق والألبان ونبته القيصوم الصحراوية.

فيما كان أحسن اللحوم عندهم لحوم الإبل، وكان منهم من يستطيب أكل الضب، إضافة إلى المواد التي يطبخونها نبتة الشيح الصحراوية، والأرانب وغيرها من حيوانات الصحراء التي كانوا يصطادونها.

أما عن أطباقهم وأكلاتهم، فيذكر الألوسي لائحة بأهم طبختهم ومنها "العصيدة" المكونة من الدقيق والماء مضافًا له سمن ولبن محلى بالعسل أو السكر و"الحريقة" المعدة من الدقيق على ماء أو لبن حليب فيحسى وتكون أغلظ من "السخينة" التي كانوا يأكلونها في أوقات الفقر الشديد.

من أشهر الأكلات العربية في العصر الجاهلي "الثريد"، وهو الخبز والمرق أي أنه الخبز المفتمت مع المرق إضافة لأكلات كثيرة مشابهة ك"الصحيرة"، أساسها اللبن المغلي الذي يضاف إليه الدقيق التي تشبه أكلة "الرغيدة" وكذلك "الغذيرة" التي تصنع من الدقيق الذي يضاف إليه لبن ثم يحمى بالرضيف (وهي الحجارة التي يوقد تحتها ويطهى عليها اللحم).

وهناك ”العكيسة“ المكونة من لبن يصب عليه ”الإهالة“، وهي عبارة عن شحم المواشي المذاب، و”الفريقة“ أساسها الحلبة التي تتم إضافتها إلى اللبن والتمر وتقدم إلى المريض والنفساء، و”الصفيف“ تطلق على ما ”صَفَّ“ من اللحم على الجمر ليشوى.

وعن حب العرب للجراد فهناك طبق ”العبيثة“ عبارة عن لبن يلقى فيه الجراد وقيل هو ”الأقط“، لبن محمض يجمد حتى يستحجر ويطبخ أو يطبخ به، ومن أشهر الأكلات العربية في العصر الجاهلي ”الثريد“، وهو الخبز والمرق أي أنه الخبز المفتت مع المرق.

أصل المأكولات العربية المعروفة اليوم  
الملوخية

تُعتبر واحدة من أقدم الأكلات، إذ يرجع هذا الطبق النباتي إلى زمن الفراعنة ويعتقد أنه في وقت من الأوقات كانت تُقدم إلى الملوك فقط ولذلك سميت بـ”الملوكية“ وأصبحت من أشهر المأكولات المصرية التي انتقلت للوطن العربي.



أما في رواية أخرى، هي أن الفراعنة كانوا يعتقدون أن الملوخية نبات سام وأطلقوا عليه اسم ”خية“، وعندما احتل الهكسوس مصر أجبروا المصريين على تناول ”خية“ وأضافوا لها ”ملو“، ولكن عندما تناولها وجدوا أنفسهم ما زالوا على قيد الحياة وأن النبتة ليست سامة كما يعتقدون واستمرت حتى يومنا هذا.

ورواية ثالثة تقول إن الملوخية كانت في زمن المعز لدين الله الفاطمي، حيث نصحه الأطباء بتناولها عندما جاءه مغص حاد في معدته، وبالفعل شفى من المغص وأصبح المصريون يتناولونها.

ورق العنب أو اليبرق أو ورق الدوالي أو اليبالنجي

أخذ العرب هذه الأكلة من الأتراك في أثناء حكم الدولة العثمانية عام 1300 تقريبًا، وكلمة "بيرق" تعني بالتركية ورق العنب، ومع مرور الوقت انتشرت الأكلة في العديد من البلدان وأصبحت أكلة مشهورة في بلاد الشام ومصر والعراق وتركيا والبلقان والقوقاز.



الفرق بين المسميات أن "البيرق" هو محشي ورق العنب بالرز واللحم المفروم والمطيبات والبهارات، أما "اليالنجي" هو نوع من أنواع ورق العنب ويكون خاليًا من اللحم وأصل تسميته مأخوذ من كلمة تركية بمعنى الكذاب وذلك إشارة لخلوه من اللحم.

الكبة النيئة

من أشهر الأكلات القديمة في سوريا ولبنان، ويُرجح المؤرخون أنها ترجع إلى جذور آشورية، حيث كانت من المأكولات الفاخرة، إذ تتكون من اللحم والمكسرات والبرغل.



يقول بعض المؤرخين إن أصل الكبة النيئة يعود إلى مدينة أورفا التركية المشهورة بالكباب، وهناك روايات تعيدها إلى زمن النبي إبراهيم عليه السلام وحكايته مع النمرود، فعندما جمع النمرود جميع الحطب والأخشاب في المنطقة لحرق الرسول إبراهيم، نفذ حطب الطهو، فابتكرت إحدى النسوة هذه الكبة النيئة، بعد مزج اللحم بالبرغل والفلفل الحار، وهرسها بالحجارة.

الكشري

واحدة من أشهر الأكلات الشعبية المصرية القديمة، مأخوذة من المطبخ الهندي وذلك حسبما قال الرحالة العربي الشهير ابن بطوطة في كتابه "غرائب الأمصار وعجائب الأسفار"، فقال عن الهند: "يطبخون الشعير مع الأرز ويأكلونه بالسمن ويسمونه كشري وعليه يفطرون في كل يوم".



لكن هناك رأي آخر بأن الكشري أكلة مصرية أصيلة، وذلك بالاعتماد على ما ورد في كتاب ”الجيتانا أسفار التكوين المصرية“ الذي يحوي النصوص الدينية لمصر القديمة، وأصل الكلمة ”كشير“ ومعناها طعام الآلهة، ويستخدمها اليهود بمعنى الطعام الحلال.

المسخن

من أشهر الأكلات الفلسطينية التراثية التي يُعتقد أنها تعود للكنعانيين، ابتكرها الفلاحون هناك، فتكثر بالمناطق الريفية، وجاءت مكونات هذه الأكلة من بيئة الأرض الفلسطينية كالسماق والصنوبر حيث تتكون من طبقات الخبز البلدي المخبوز على (الطابون) الذي اعتاد السكان على صنعه منذ زمن بعيد.



### الكسكسي

واحدة من أشهر الوجبات في أغلب مناطق شمال إفريقيا، الجزائر وتونس والمغرب وليبيا وموريتانيا، حتى انتقلت لجزيرة صقلية الإيطالية وفرنسا، ويرجع أصل الكلمة إلى اللغة الأمازيغية، فهي مشتقة من سيكسو وهي كلمة أمازيغية ومعناها الطريقة التي تحضر بها حبوب القمح الصغيرة.

وذكرها العديد من الرحالة كابن دريد في كتابه "جمهرة اللغة" في القرن العاشر للميلاد، كما ذكرها الرحالة شارل أندري جوليان في كتابه "تاريخ إفريقيا الشمالية".



## التبولة

تعود أصول التبولة إلى "الكلدانيين"، وهم من الشعوب السامية التي استوطنت بلاد ما بين النهرين، سنة 3000 ق.م، وكلمة تبولة مشتقة من الجذر (ت ب ل) ويعني خلط الخضار، كما أن كلمة تبولي هي فعل الأمر من "ت ب ل" الكلدانية، وقد كان أهالي هذه المنطقة يخلطون جميع أنواع الخضار في طبق واحد ويقدمونه لكبار القوم.



ومع الفتوحات الأشرورية للمناطق المجاورة، انتقلت التبولة إلى لبنان التي طور سكانها هذا الطبق، إضافة البرغل، ويُرجح أنها تمت في العصر المملوكي في منطقة البقاع بسبب انتشار زراعة القمح في سهل البقاع، حتى أصبحت من أهم الأكلات التراثية اللبنانية.

الحمص

هي واحدة من أقدم الأكلات التي عرفها الإنسان، وتدعي الكثير من الدول أنها أول من عرفت تحضير طبق الحمص، ولكن الكثير من المؤرخين يعتقدون أن أول من حضر الحمص هم سكان فلسطين القدماء، حيث ينبت الحمص طبيعيًا في بلادهم القديمة منذ آلاف السنين.



لكنهم يعتقدون أيضًا أن أول من أكل الحمص ”حب“ أهل روم القديمة، فيما ذكر الفيلسوف ”أفلاطون“ و”أرسطو“ ملاحظاتهم عن فوائد الحمص.

المناقيش

يرجح الباحثون أن أصل تسمية مناقيش مشتقة من كلمة ”نقش“ في اللغة العربية التي تعني تلوين الشيء بالشيء، كما يعتقدون أن المصريين القدماء كانوا الأوائل في اكتشاف طريقة صنعها عن طريق عملية تخمر طحين القمح والشعير التي كانت تقود إلى صنع الخبز.



الفلافل أو الطعمية



تعد أشهر الأكلات الشرقية عالميًا، وهناك إجماع بين معظم المؤرخين بأن أول ما صنعت الفلافل وبيعت كان في مصر القديمة، فالأقباط المصريون هم من ابتكروا الفلافل كأكلة صيامية بديلة عن اللحوم، وكلمة فلافل نفسها هي كلمة قبطية قديمة، وهي مكونة من ثلاثة أجزاء: "فا"، "لا"، و"فل" أي "ذات الفول الكثير".

متبل البابا غنوج



من أشهر المازات الشرقية، ويُعتقد أن سبب تسميته يعود إلى قس اسمه "بابا غنوج" عاش في القرن الأول بعد الميلاد في بلاد الشام، وكان محبوبًا بين تلامذته وقومه، وفي أحد الأيام أعد تلميذه وجبة مخصصة له محضرة من الباذنجان والخضار، لكنه رفض تناولها بمفرده ووزعها بين الحضور، فأطلقوا عليها هذا الاسم.

البقلاوة

تعود البقلاوة في شكلها البدائي بحسب المؤرخين إلى الآشوريين الذين صنعوها من رقائق العجين المحشو بالفواكه المجففة، كما قدموها محشوة بالمكسرات، ثم أخذها عنهم الأتراك في عصور الدولة العثمانية وطورها حتى صنعوا منها الكثير من الأنواع.



وتقول الروايات إنها سميت بهذا الاسم، بسبب الطباخة "لاوة" التي ابتدعت هذه الحلوى وذاقها واستحسنها السلطان العثماني عبد الحميد الثاني فقال لضيف عنده: "باق لاوة نه بايدي" أي انظر ماذا صنعت "لاوة".

### القطايف

تعددت الروايات عن هذه الأكلة، منها أن الخليفة سليمان بن عبد الملك الأموي أول من تناول حلوى القطايف في شهر رمضان عام 98 هجريًا، ورواية أنها عُرفت بالعصر الفاطمي، حين كان صناع الحلوى يتنافسون على تقديم أجمل ما لديهم للسلطان لينال إعجابه ويعمل بقصره.



فقرر أحد الطهاة أن يبتكر فطيرة صغيرة محشوة بالمكسرات، ثم وضعها بشكل أنيق في طبق وزينه بالمكسرات وخرج به على الضيوف في القصر الملكي ليذوقوا اختراعه الجديد، فتهافت عليه الحاضرون وظلوا يقطفونها من بعضهم فأطلق عليه صانعها اسم "قطايف".

وفي رواية ثالثة روتها كتب التاريخ أن أول من ابتكر القطايف هم الأندلسيون، ثم انتقلت إلى بلاد الشرق العربي في ظل الحكم الإسلامي، وظلت تتطور على مدار السنوات لتصبح من أهم الأعراف المرتبطة لدى المصريين بشهر رمضان.

#### الكنافة

هناك روايتان في أصل حلوى الكنافة بحسب المؤرخين: الأولى تقول إن أول من تناولها هو معاوية بن أبي سفيان حين صنعها له الطهاة ليتناولها في سحور رمضان حتى لا يشعر بالجوع في أثناء الصيام، وكان ذلك خلال فترة إمارته لولاية الشام.



أما الثانية والأكثر ترجيحًا، فتعود لمصر حيث صنعها المصريون وقدموها إلى المعز لدين الله الفاطمي عند مجيئه إلى مصر في القرن الـ3 الهجري كأحد مظاهر الاحتفال والترحيب به.

حلو أم علي

تعود قصة هذه الحلوة الشهيرة لـ"شجرة الدر" الشهيرة التي كانت جارية من أصل تركي أو خوارزمي اشتراها السلطان الصالح أيوب وتزوجها في مصر، ثم توفي بعدها بفترة وكانت ترغب بحكم مصر، ولكنها قوبلت بمعارضة كبيرة من الشعب الذي لم يرغب أن تحكمه امرأة.



لم تجد شجرة الدر أمامها سوى التنازل عن العرش للأمير عز الدين أيبك الذي تزوجته ومارست الحكم عن طريقه، فكان خاضعًا لسيطرتها وأرغمته على هجر زوجته الأولى أمم ولده "علي" وحرمتها منه، بحسب المؤرخين.

وحين بدأ عز الدين يعترض على حكمها أشاعت "شجرة الدر" أن عز الدين أيبك مات فجأة بالليل، ولكن المماليك لم يصدقوها فقبضوا عليها وحملوها إلى زوجة عز الدين أيبك الأولى "أم علي" التي أمرت جواربها بقتل شجرة الدر، فضربوها بالقباقيب علي رأسها وألقوا بها من فوق سور القلعة.

وبعد موتها قامت الزوجة الأولى لعز الدين "أم علي" بعمل حلوى الثريد التي سميت لاحقًا بحلوى "أم علي" ووزعتها في أنحاء البلاد ولا تزال منسوبة هذه الحلوى لها حتى الآن.

الكباب

اختلف المؤرخون عن أول من قام بعمل الكباب، فبعضه يرى أنه نشأ في بلاد فارس والبعض الآخر يرى أنه نشأ في شبة الجزيرة العربية، وذلك نظرًا لتربيتهم الماشية وطبيعتهم الصحراوية.



ولكن أكثر الحكايات المتفق عليها أن الكباب أصله عثماني، حيث ظهر في بداية الأمر في أثناء الفتوحات العثمانية، فنتيجة للوقت الطويل الذي كان يقضيه الجنود في الصحراء خلال التنقل من مكان لآخر في أثناء حملاتهم كان عليهم إيجاد طريقة سريعة ومناسبة لطبيعة الصحراء لتناول اللحم. فكانوا يقطعون اللحم إلى قطع ويدخلون سيوفهم فيها ويشعلون النار في الصحراء لطهيها، وسرعان ما انتشرت تلك الطريقة في البلاد العربية وكان ينقل العثمانيون تلك الأكلة إلى كل بلد يدخلونها. يقول بعض المؤرخين إن اسم الكباب يعود إلى كلمة "كبابو" الأرامية السورية القديمة التي تعني "حرق" و"تفحيم"، وفي القرن الـ14 استعملت الكلمة لتدل على الطريقة لشوي اللحم المفروم على شكل كروي، كما تدل الشيش كباب على قطع اللحم المشوية التي تشوى على السيخ.