

المشروع التربوي

" الطعام في البحر المتوسط "

بدعم من
مؤسسة أنا ليندا

الشركاء

المكتب العربي للشباب والبيئة- مصر

ليجامبيانتي - إيطاليا

الأرض والإنسان لدعم التنمية - الأردن

النادي المغربي للتربية السكانية والبيئة - المغرب

إتنيا - البرتغال

جمعية حماية الطبيعة والبيئة بالقيروان - تونس

صاقم الإشراف

مكتب معلومات البحر المتوسط للبيئة والثقافة والتنمية المستدامة

الطعام في المتوسط ، الأبعاد التاريخية، البيئية، الصحية و الثقافية

المؤلفون البروفسور مايك سكولوب ، قاسيلكي مالوتيدي

المشرف العلمي البروفسور مايك سكولوب

شارك في تأليف وثيقة المعلومات الأساسية الأولى: أندرو دالبي

شارك في تأليف وثيقة المعلومات الأساسية الثانية : جورج روسوم

منشورات المستشار : الدكتور خراسكو سيرمان

المساهمين للمسرد الشكل زياد علاونة، ماريو ألفيس، فنسنت أثاره، سيراب باسول، رومينا بيكونشي، ايغا هاندزار، عبد الغني معروفى، عصام ندى ،

جورج روسوم ، دراسكو سيرمان ، محرر مسرد أندرو دالبي

الترجمة العربية ،

مقدمة الوثائق الأساسية معروفى عبد الغني

الأنشطة و الأشكال أمر جريدى، منجى بن فرج ، محمد ميلد، عادل حاجم

المحررين عصام ندا، زياد علاونة

تنسيق الإنتاج الدكتور عماد عدلى

الشركاء ،

المكتب العربي للشباب والبيئة AOYE (مصر)

عصام ندى

جمعية حماية الطبيعة والبيئة بالفيروان - APNEK (تونس)

أمر جريدى

نادى التربية المغربي للسكان والبيئة

معروفى عبد الغني

جمعية الأرض والانسان من أجل التنمية - الأردن

زياد علاونة

دائرة Festambiente - Legambiente - إيطاليا

رومينا بيكونشي

الجمعية الثقافية ETNIA - البرتغال

ماريو ألفيس

L-Press

مدير فنى

أثينا

ناشر الطبعة العربية Applied Art مصر

مصادر الصور

الصور في أول وثيقة معلومات أساسية ، الصفحة ٢٣ ، "Navigazioni Et Viaggi Fatti Nella Tvrchia" ، دي نيكولو دي

نيكولاي ، ١٤٨٠ x

صور في وثيقة المعلومات الأساسية الثانية: بينوا غ. أ. كومو (٢٠٠٥) " مستقبك مستدام للبحر الأبيض المتوسط " ، والخمسة الزرقاء للثوقمات البيئية

والتطوير ، Earthscan ، لندن x

صورة وثيقة المعلومات الأساسية الثالثة: الاقتصاد المنزلي ، والكتاب المدرسي من الصف الأول من المدارس الثانوية اليونانية ، أثينا ، ٢٠٠١ x صور

في الانشئة (١،١) الصفحة ٤٥ ، تاريخ الأمة اليونانية (موسوعة اليونانية) ، أثينا تنشر (١،٢) صفحة ٤٦ ، " Liste des Grands Vins

١٩٣٨ fins " ، جالانيس ، باريس ، ١٩٣٨ (١،٣) الصفحة ٤٧ ، " Liste des Grands Vins fins ١٩٣٨ " ، جالانيس ، باريس ، ١٩٣٨ (١،٤) ١٩٣٨ (١،٥)

الصفحة ٥٣ ، " Liste des Grands Vins fins ١٩٣٨ " جالانيس ، باريس ، ١٩٣٨ (١،١١) بينوا غ. أ. كومو (٢٠٠٥) " مستقبك مستدام

للمنطقة البحر الابيض المتوسط " الخمسة الزرقاء (١،١١) moutsi - stamiou الاول (٢٠٠٢) " مختارات من karystos - التصوير والرسم اثر

" grigirios moutsis " ، أثينا (١،٢) " المطبخ ثقافات أوروبا " ومجلس أوروبا ، وعام ٢٠٠٥ (٣،٤) " anakiklosi " الاخبارية الفصلية للشركة

اعادة الايكولوجيه ، اى ٤١ ، ٢٠٠٦ ، وليس ٦٢ ، ابريك - جزيرات / يونيو ٢٠٠٦ (٣،٦) " مجموعة الموارد على انماط الاستهلاك والانتاج المستدامة " ، وبرنامج

الامم المتحدة للبيئة عام ٢٠٠٤ x الأشكال ، الصفحة ١٠٠ ، " Liste des Grands Vins fins ١٩٣٨ " ، جالانيس ، باريس ، ١٩٣٨ .

الصور المستخدمة في الانشئة ١،٢ ، ١،٣ ، ١،٤ ، ١،٥ ، ٢،٣ ، ينتمون الى الصور المتحركة - معرض " انطباعات من البحر الأبيض المتوسط النوع من خلال

اعين الشباب" التي انشئت لاورومتوسطية لتبادل الشباب ؛ "الثقافي اعادة التدوير ؛ اعادة توجيه الثقافات نحو تحقيق الاستخدامه" (Evia ، ٢٠٠٥) التي تنقلها Mio - eccsde مم دعم من المفوضية الاوروبية - برنامج الشباب ، الحلبي الأمانة العامة للشباب ، واليونانته وزارة للسياحة ، محافظة evia الجزيرة ، وبلدية chalkida وبلدية karystos .

الصور في الانشمله : ١٠٦ ، ١٠٨ و ٢٠١ مهذلة من الدكتور دراسكو سيرمان .

حقوق الطبع محفوظة ٢٠٠٧ - Mio

ISBN: 978-961-7192-1-1

رسالة من السفير لوسيو جيراتو ، المدير التنفيذي للمؤسسة أنا ليند

أود أن أعرب عن تقديري العميق لجميع العيّنات والمؤسسات التي تعمد بكل جد وخلال الأشهر الماضية لجعل هذا المشروع ممكناً. أنا ندرك أن المشروع التعليمي "الغذاء في البحر الأبيض المتوسط" يحفز ويشجع الحوار بين الثقافات ، وقد يتطلب جهداً جماعياً الرئيسية التي تنطوي على الكثير من ذوي الخبرة المرينين والمحرسين وخبراء من بلدان مختلفة في المنطقة الأوروبية المتوسطية وتعتقد أنه كان من المقرر معقول لنهم اختاروا هذا المشروع العام خلال أول طلب تقديم مقترحات أنا ليند من في عام ٢٠٠٦ في إطار الموضوعات ذات الأولوية ، "برنامج مدارس يوروميد" . أشدد هنا على ضرورة أن تبذل جهود شاملة من منظمات المجتمع المدني والمؤسسات إلى إشراك الملايين من الشباب في عملية التجريب ، ونحت توافقت لمعرفة المزيد عن نتائج الجهود الجارية والاستجابة والاهتمام في هذا المشروع . أعلنت الاتحاد الأوروبي ٢٠٠٨ سنة الحوار بين الثقافات ، وبناء مؤسسة أنا ليند على دورها الفريد كما شبكة من شبكات وطنية والثلاثين سبعة من منظمات المجتمع المدني ستشن حملة دولية رئيسية ، "١٠٠١ إجراءات للحوار" الذي يحدد لتعبئة الناس والجماعات في جميع أنحاء المنطقة لتنفيذ الأنشطة تحت راية واحدة مشتركة من أجل تعزيز الحوار . الرغم من أن معظم من هي الإجراءات التي تتخذ في الوقت المناسب إلى المكان في بداية أيار / مايو ٢٠٠٨ ، وأنا ستبلم ذروتها في إبراز الحدث الذي عقد في التزامت عبر سبعة وثلاثون بلدا ، "ليلة حوار" . هدفنا النهائي هو إلى تعزيز الحوار في المنطقة الأورومتوسطية ، وأعتبر أننا يمكننا أن نحقق الكثير إذا عملنا معا .

في التخطيط لمستقبل هذا المشروع ، وأني بصدق أدعوك جميعاً إلى النظر في أفضل السبل للمساهمة في الاحتفال الاتحاد الأوروبي السنة المقبلة من الحوار بين الثقافات . وهذا بالنسبة لنا "تذكارات المواد التعليمية على البحر الأبيض المتوسط الغذائي" هو جيد وصياغتها وبالتالي يشكل خطوة قوية جداً من أجل تطوير الأنشطة في إطار حملة لواء ، وأشجع بقوة الطلاب والمعلمين في المدارس إلى الاستفادة من محتواه والروح كما يتسم بالكمال مصدر العام لجمع وتقديم مساهمات كبيرة إلى "اتخاذ إجراءات من أجل الحوار ١٠٠١" . في النهاية ، أود أن أشكر وأثنى على جميع أولئك الذين اظهروا هذا التفاني العظيم وحمله على المساعدة في هذا المشروع .

رسالة من منسق برنامج الأمم المتحدة للبيئة / حملة عمل البحر الأبيض المتوسط ،

السيد بول ميشود

خلال رحلاتي في الخارج فإنني كثيراً ما أمر بمصاعم تروح للمطبخ المتوسطي ، وليس فقط في منطقة البحر الأبيض المتوسط ولكن أيضاً في جميع أنحاء أوروبا . في بعض البلدان المتوسطية مهرجان الغذاء أصبح حدثاً سنوياً وهو رئيسياً ليس فقط لجذب السكان المحليين ولكن خصوصاً للسياح . وهذا يرجع إلى وجود تصور ، وأود أن أقول صحيح ، أن غذاء البحر الأبيض المتوسط هو الغذاء الصحي . وهذا دليل على أن هناك قيمة مضافة في البحر الأبيض المتوسط . مطبخ البحر الأبيض المتوسط ويعرض تقاليد المطبخ التي ينفى الحفاظ عليها وتعزيزها . إن إطلاق المشروع التعليمي الغذاء البحر الأبيض المتوسط مبادرة تستحق الدعم .

رسالة من رئيس قسم التعليم من أجل التنمية المستدامة للشعبة من أجل الارتقاء بنوعية التعليم واليونيسكو ،

السيدة آين بوري-أدامز

٢٠٠٧ هي السنة الثالثة من عقد الأمم المتحدة للتعليم من أجل التنمية المستدامة ، والتي يقوم اليونيسكو فيها بالدور الرائد . العقد يهدف إلى إدماج القيم المتأصلة في تحقيق التنمية المستدامة في جميع جوانب التعلم لتشجيع التغييرات في أنماط السلوك التي تسمح لمزيد من التنمية المستدامة ومجتمع عادل للجميع .

وتعتقد اليونيسكو أن التعليم من أجل التنمية المستدامة يشمل طائفة واسعة من الخبرات مثل برامج و أنشطة MEDIES وشبكة من المرينين والمشروع التعليمي "الغذاء في المتوسط" . التعليم من أجل التنمية المستدامة هو مفهوم ديناميكي أن يستعمل جميع جوانب الوعي العام ، والتعليم والتدريب لتعزيز فهم التنمية المستدامة ، وحفز التغييرات في السلوك . أنه سيسهم في تمكين المواطنين من أجل مواجهة تحديات الحاضر والمستقبل ، وقاده إلى إقرار القرارات ذات الصلة لصالحه العالم .

لنا نطلب منكم الانضمام إلينا في تعزيز التعليم الذي هو ذات الصلة إلى معالجة المشاكل الأساسية للعيش في القرن الحادي والعشرين أن تمكن

الناس من جميع الأعمار لتحمل المسؤولية عن خلق والتمتع مستقبك مستدام ، وإلى تشجيع كافة المؤسسات والأفراد من أجل تعزيز التنمية، وهو من المرغوب فيه اجتماعيا واقتصاديا وبيئيا وتنمويا.

رسالة من رئيس MIO-ECSDE & ومنسق MEDIES .

البروفسور مايك سكولوس

إن نظريات "مدمام" الحضارات و"القجوة" بين الثقافات وخاصة حول البحر الأبيض المتوسط والتي تنشط بين الشمال والجنوب ، وبين الشرق والغرب ، تعامل بقدر كبير من الحذر والشك في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط ، والتي على الرغم من وضعها الرافض من الاختلافات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية ، إلا إنها تتعاون في العديد من المجالات، وتسمى جاهدة لتأمين التعايش السلمي والتقدم إلى التنمية المستدامة للمنطقة بأسرها. هناك مشاكل في المنطقة وتحديات كثيرة في جميع عناصر الاستدامة : تدهور البيئة والموارد الطبيعية ، إلى جانب التغييرات السريعة في المناخ مترابطة بشكل وثيق مع الأنماط غير المستدامة للإنتاج والاستهلاك والمشاكل الاجتماعية والاقتصادية الخطيرة.

المادة تستكشف في طريقة شاملة الروابط بين النظم الثقافي والبيولوجي في البحر الأبيض المتوسط ، والعلاقات المتبادلة بين حقوق الأنشطة الإنتاجية ، والثقافات ، والبيئة والموارد الطبيعية. المواضيع مثل خيارات المستهلكين الحديثة ، وعادات الأكل والاتجاهات الراهنة في شراء الغذاء ، تمت مقارنتها مع الحماية التقليدية ، وضرورة حياة المنتجات والمستهلكين والمسؤوليات. لذلك ، فإن المادة التعليمية هي أيضا أداة قيمة للتعليم من أجل التنمية المستدامة.

البحر الأبيض المتوسط المكتب الإعلامي

للبيئة والثقافة والتنمية المستدامة MIO-ECSDE

المكتب الإعلامي للبيئة والثقافة والتنمية المستدامة للبحر الأبيض المتوسط (MIO-ECSDE) هو اتحاد للمنظمات غير الحكومية بالبحر الأبيض المتوسط للبيئة والتنمية وتعمل بصفتها منصة لتدخل المنظمات غير الحكومية في الساحة في منطقة البحر الأبيض المتوسط. منذ عام ١٩٩٠ وبالتعاون مع الحكومات والمنظمات الدولية وغيرها من الشركاء الاجتماعية - الاقتصادية تقوم MIO-ECSDE بدور نشط لحماية البيئة وتعزيز التنمية المستدامة في منطقة البحر الأبيض المتوسط. رسالة MIO-ECSDE هي حماية البيئة الطبيعية (الحياة النباتية والحيوانية ، النظم البيولوجي ، الغابات ، والسواحل ، والموارد الطبيعية ، والمناخ) والترات الثقافية المعالم الأثرية ، والمستوطنات التقليدية ، والنظم الثقافية ، والمدن ، إلخ ، ومجالات التفاعل بين هذيت المجالين ، من أجل تعزيز التنمية المستدامة في منطقة البحر الأبيض المتوسط.

من أجل تحقيق أهدافها الرئيسية فإن مجالات أنشطه MIO-ECSDE هي:

- التواصل والصياغة ، وتشجيع المنظمات غير الحكومية المشتركة وتقديم السياسات والمواقف ، مع التركيز في إدماج البعد المتوسطي في السياسات الدولية على المستوى الأوروبي والأمم المتحدة
- تعزيز الشراكات وبناء توافق الآراء
- بناء قدرات للمنظمات غير الحكومية من خلال الحلقات الدراسية وحلقات العمل ، إلخ.
- رفع مستوى الوعي العام والمشاركة من خلال الحملات والمعارض والمؤتمرات والمنشورات عن مواضيع التنمية المستدامة (المياه والغابات ، والسياحة ، والنظم البيولوجي ، إلخ.)
- تعزيز البعد الثقافي للتنمية المستدامة
- مساعدة الشبكات ذات الصلة بالبحر الأبيض المتوسط، COMJED ، دائرة الصحفيين المتوسطيين للبيئة والتنمية المستدامة
- COMPSUD : دائرة البرلمانين المتوسطيين من أجل التنمية المستدامة
- التعليم من أجل التنمية المستدامة وشبكة MEDIES
- x لمزيد من المعلومات، www.mio-ecsde.org أو الاتصال بـ ، - ١٠٥٥٦ kyrristou ، MIO ECSDE أثينا، اليونان ،
- tel. +30 210 3316180 / 3316187 ، الفاكس: +30 210 3316187 ، البريد الإلكتروني ، info@mio-ecsde.org

مبادرة البحر المتوسط للتعليم من أجل الاستدامة والبيئة

MEDIES هو النوع الثاني من مبادرة التعليم من أجل التنمية المستدامة التي أطلقت خلال مؤتمر القمة العالمي للتنمية المستدامة (جوهانسبرغ ، ٢٠٠٢)، الرائد الشركاء للمبادرة المجموعة الأساسية) هي ، وزارة البيئة والتخطيط العمراني والأشغال العامة اليونانية، وزارة التربية الوطنية اليونانية ، وزارة البيئة الإيطالية ، وأراضي البحر ، وبرنامح الأمم المتحدة للبيئة / خطة عمل المتوسط ، واليونسكو ، GWP-med

الفهرس

الأنشطة

كيفية استخدام هذه المادة

• القسم الأول: أنواع الطعام المتوسطي التقليدية

- 1-1 زيت الزيتون الثمين
- 2-1 الخبز اليومي
- 3-1 اللحم في النظام الغذائي
- 4-1 لحم الفقير: البقول
- 5-1 الطازج هو الأفضل
- 6-1 حلو كالعسل
- 7-1 كل ملح الأرض
- 8-1 السمك في الماء
- 9-1 الماء في الطعام
- 10-1 الموارد الغذائية
- 11-1 العمل من أجل الغذاء
- 12-1 البستاني المثالي

• القسم الثاني: طقوس المطبخ المتوسطي

- 1-2 النظام الغذائي المتوسطي عبر الزمن
- 2-2 هل يتعلق الأمر بالغذاء فقط
- 3-2 وعاء الطعام يعكس قضيته
- 4-2 كتابنا للطبخ المتوسطي

• القسم الثالث: النظام الغذائي المتوسطي والمستهلكون المعاصرون

- 1-3 لما كل هذا الحديث عن النظام الغذائي المتوسطي؟
- 2-3 نحن نمثل ما نأكله
- 3-3 الأبحاث في ميدان الأكلات
- 4-3 مخلفات الأكل
- 5-3 مجارة الأغذية: عادلة أم غير عادلة
- 6-3 من الحفل إلى الشركة
- 7-3 الغذاء والمشاكل الصحية

المدرجات

طرق إعداد أكلات من دول البحر المتوسط
مقال حول التجارة العادلة
مجموع

-المراجع-



مادة
البنطلينام
مادة
هذه المادة

كيفية استخدام هذه المادة ؟

إرشادات موجزة للمعلمين

بمشاريع للتربية الغذائية يقترح أن تنفذ وتستند طرق التدريس فيها على المنظور الثقافي (هرتزلر Hertzler 1982).

إن "الطعام" و"الأمن الغذائي" مدرجان في معظم موضوعات التربية من أجل التنمية المستدامة، مثلما تم عرضها في "خطة العمل الدولية في إطار عشرية الأمم المتحدة للتربية من أجل التنمية المستدامة" وفي استراتيجية اليونسكو UNECE للتربية من أجل التنمية المستدامة. وبشكل خاص، فإن موضوعات الغذاء يتم تحديدها ضمن كافة موضوعات المنهاج cross-curricula / للتربية من أجل التنمية المستدامة، إلى جانب حماية البيئة والموارد الطبيعية، والإنتاج المستدام وأنماط الاستهلاك، والفرق، والصحة، والمواطنة، والديمقراطية، وحقوق الإنسان، والنوع الاجتماعي والتنوع الثقافي (اليونسكو 2005 UNECE).

إن عشرية التربية من أجل التنمية المستدامة تم تبنيها سنة 2002 من قبل الجمعية العامة للأمم المتحدة، وهي تهدف إلى تنمية التربية كأساس لاستدامة المجتمع ولإدماج مبادئ التنمية المستدامة في كل أشكال التربية (النظامية، وغير النظامية واللا نظامية) وفي كل النظم التعليمية، ولقد تم الاعتراف بالتربية من أجل التنمية المستدامة على نطاق واسع، كمفهوم دينامي في تطور يشتمل على رؤية جديدة للتربية، تسعى إلى إحداث توازن بين الإنسان والرفاهية الاقتصادية والتقاليد الثقافية واحترام البيئة والموارد الطبيعية لكوكب الأرض.

أما فيما يتعلق بالغذاء في "منهاج" عشرية الأمم المتحدة للتربية من أجل التنمية المستدامة، فقد تم التأكيد فيه على النقاط التالية (اليونسكو 2005):

- تركز التربية من أجل التنمية المستدامة على الأوجه البيئية والاجتماعية-الاقتصادية للغذاء، رابطة ذلك بالترشيد المستدام للموارد الطبيعية (الماء، والتربة، والتنوع البيولوجي، والطاقة)، والزراعة المستدامة، والتخفيف من حدة الفقر، والتجارة المقتنة الأسعار... الخ.
- تهتم التربية من أجل التنمية المستدامة بالمكون الثقافي للغذاء لضمان بقاء واستمرارية نظم الإنتاج الغذائي والممارسات التي تعكس الخبرة التقليدية للأهالي، وكذا العناصر الثقافية ذات الصلة (العادات... الخ) والطهي التقليدي.

إن هذه الجوانب الأساسية للطعام في التربية من أجل التنمية المستدامة، تستمد من العناصر العامة ومن أوجه التربية من أجل التنمية المستدامة التي يمكن تمثيلها بيانياً من خلال هرم مزدوج (سكولوس/ 2004 Scoullos) حيث يمثل الجزء الأعلى فيه مكونات التنمية المستدامة، وهي: "المجتمع"، و"الاقتصاد"، و"البيئة"، بينما يمثل الجزء السفلي منه

أ- الطعام كوسيلة لنشر الحوار بين الثقافات في إطار عشرية الأمم المتحدة للتربية من أجل التنمية المستدامة

تهدف هذه المادة "الطعام في البحر المتوسط" إلى التشجيع على الحوار بين الثقافات من خلال زيادة الوعي عن القضايا الثقافية - كالعادات، والتقاليد، والمعتقدات والقيم... الخ، والتي تعد من الأشياء الأكثر تشابهاً والأكثر تنوعاً بين سكان البحر المتوسط. وبالرغم من أن طعام البحر المتوسط يختلف، ويوضح لاريب فيه، من دولة إلى أخرى، فإن لهذا الطعام وبصورة عامة، خاصية مشتركة نتيجة الاستعمال المتشابه لنفس المقومات، وإن كان الغذاء في معظمه هو نتيجة لتفاعل النشاط بين التنوع البيولوجي والمناظر الطبيعية والثقافات، كما أنه أيضاً نتيجة للتطور التاريخي لمنطقة البحر المتوسط، والجدير بالذكر، أن الطعام والطبخ والمواضيع المتعلقة بهما ظلت وبشكل مدهش وغير متوقع خارج الصراعات التي وجدت في الماضي والتي لا تزال اليوم في بعض الأجزاء من هذه المنطقة. فالطعام هو الميدان الذي تقبل فيه الكلمات الدخيلة بحرية، والتعليق عليها يتم أيضاً بنوع من الدعاية والافتتاح. وقد تم الحرص في هذه المادة التربوية، على تنمية الخاصية الفريدة للغذاء في منطقة البحر المتوسط واعتبارها بمثابة الجسر الثقافي الأساسي.

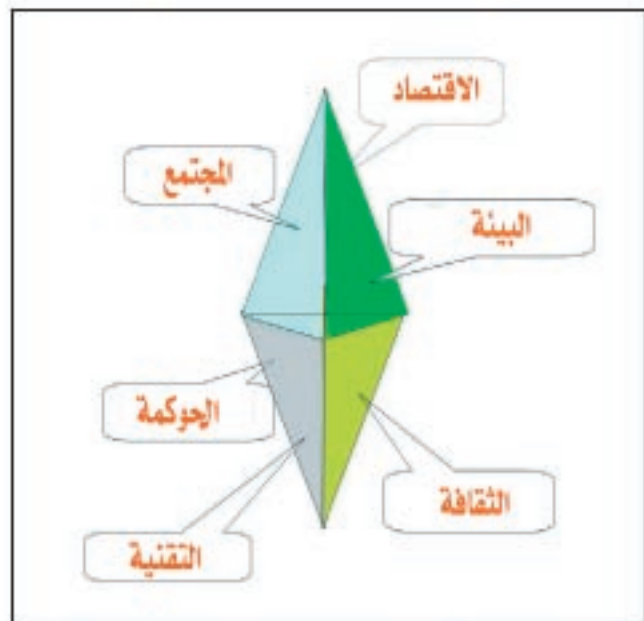
وباختصار شديد، فإن قصة الكائن البشري تدور حول المثلثات الضرورية للبقاء على قيد الحياة، فكل حضارة من الحضارات التي لمحت في الحفاظ على بقائها واستمرارها، كانت لها شهية كبيرة إلى الطعام، وكانت تضغط بقوة إلى الأمام بما يجعل المعدة تتدمر، وأدى هذا الحافز الأساسي إلى التنظيم الكلي للثقافات والمجتمعات. بالإضافة إلى أن الطعام يمثل قيمة ومغزى أكبر من ذلك، فهو الأساس لأي نوع من أنواع الاقتصاد، كما هو أساس الإستراتيجيات السياسية للأمم والجماعات والأمم. وفضلاً عن ذلك، فإن الطعام يحمل كما من الرموز والمعاني الاجتماعية العميقة، التي تمثل التراث الثقافي بصورة لامثيل لها، والسلوكيات والتصورات التي تتجلى في مواقف معينة، وتشمل تقنيات الغذاء، تجارب الأمم والتراكم المعرفي (الحكمة) لأجدادنا وانعكاسات ذلك على التغييرات التي طرأت عليهم. ولهذا الغاية، فالطعام يعد أداة يمكننا بواسطتها فحص وتفسير المجتمع، وثقافته، ومؤسسته، ومعتقداته الدينية، وطبقته الاجتماعية والمواقف والهويات الفردية والجماعية ومن الواضح إذا أخذنا في عين الاعتبار الإطار الاجتماعي للحمية والتغذية، فإن البعد الثقافي يؤثر في الاختيارات والعادات. فالحمية والطقوس المرافقة لها، تتخللها دائماً العناصر الثقافية والقيم. وفي هذا الإطار، وكلما تعلق الأمر

للتربية من أجل التنمية المستدامة وبالتالي فإن مراميها هي التي شكلت أهداف تعلم هذه المادة ومحتوياتها وطرق تدريسها، فالتربية من أجل التنمية المستدامة، تواجه تحدياً يتمثل في مدى قدرتها على زيادة وعي الناس بشأن القضايا البيئية والاجتماعية-الاقتصادية وتشجيعهم على تبني أسلوب عيش مستدام، وتنمية قدراتهم لبناء مستقبل قائم على الحلول المستدامة على نحو بيئي، واقتصادي واجتماعي وثقافي، والتربية من أجل التنمية المستدامة، تسعى لإحياء وتنمية التوازن بين الإنسان والرفاهية الاقتصادية والتقاليد الثقافية واحترام البيئة والموارد الطبيعية (اليونسكو 2005 UNECE)، وهي تهدف إلى تنمية وتعزيز مهارات التفكير الانتقادي والمبدع، والتشجيع على حل وإدارة المشكلات التي تلحق في طريق التنمية المستدامة (اليونسكو 2005 UNESCO).

وبالموازاة مع كل ذلك، تم إعداد هذه المادة التربوية كمشاهدة للتنمية البعد الثقافي لموضوع الغذاء، من أجل استخدامها في نشر وترويج الحوار بين الثقافات. ولهذا الغرض، تبنت هذه المادة التربوية المرامي الأساسية للتربية على الحوار بين الثقافات والتي تسعى إلى:

- التواصل والتأثير المتبادل لمختلف الثقافات.
 - إزالة المعوقات التي تقف في طريق مثل هذا التواصل.
 - "الإعداد" للتبادل الثقافي وإغناؤه في المستقبل القريب.
- وبالرغم من ذلك، فإن هذه المادة التربوية لا تقتصر على إطار العمل الوحيد للتربية الغذائية، بل أخذت في حسابها الأهداف العامة الأساسية (اليونسكو 1988) ذات العلاقة بالمنهاج والمشاريع وموادها التربوية، لأجل أن تعرس قيم الأكل الصحي وخاصة قيم نموذج البحر المتوسط في نفوس الطلاب ومحفزهم على التشبع بها.
- وأثناء بلورة الأهداف العامة للتربية من أجل التنمية المستدامة المشار إليها أعلاه إلى أهداف للتعلم، فإن أكثر طرق التصنيف تطبيقاً والتي طبقت في ترتيب الأهداف التربوية، صنفت هذه الأخيرة إلى ما يلي:
- المجال المعرفي: ويشتمل هذا المجال على المهارات المعرفية والفكرية من المستوى البسيط لتحصيل المعلومة إلى أعلى مستوى وهو مستوى المهارات المعرفية والاستراتيجيات.
 - المجال العاطفي - الانفعالي: ويتضمن عمليات التغيير والترتيب وتبني السلوكيات والمواقف والقيم.
 - المجال النفسي الحركي: ويشتمل على المهارات الحركية والحركات الجسدية... الخ (يلوم 1956).

فالمجال المعرفي (المهارات الفكرية) يهدف إلى التأكيد على المواضيع ذات الصلة بالتربية من أجل التنمية المستدامة، أما المجال النفسي الحركي فهو يشتمل على الأنشطة التي تحتاج إلى مهارات الأنشطة البدوية والأنشطة الحركية، ومنها على سبيل المثال، عمليات البناء، والمحاز مصفقات ورسوم ومسرحيات والطبخ (الطهي)، الخ. ومن ناحية أخرى، فإن المجال العاطفي الانفعالي يعد ضمن التربية من أجل التنمية المستدامة والتربية على الحوار الثقافي ذو أهمية قصوى، وإن كان يتم دائماً التفاعل عنه وإعماله من لدن واضعي المناهج والمربين، إن المجال العاطفي الانفعالي مجال رئيسي، لأن



الشروط والمتطلبات الأساسية لتنفيذ هذه التنمية المستدامة والمبادئ التي تحتاج "التغيير" لبلوغها، وهي: الحاكمية والتكنولوجيا والثقافة. ويبين مثل هذا التمثيل البياني العلاقة المتبادلة بين مختلف الدعائم الأساسية للتنمية المستدامة، بما في ذلك الرئيسية منها: البيئة والمجتمع والاقتصاد. ومن ثم، وفي سياق تطبيق التربية من أجل التنمية المستدامة، ينبغي العمل على الإبداع في التعلم البيئي الملائم بهدف تدريس مختلف الموضوعات وتناولها من خلال عدة جوانب: البيئية، والاجتماعية، والثقافية، والاقتصادية، والتكنولوجية، والسياسية والجوانب المؤسساتية. ورغم ذلك، فإن وضعية الأوجه في الهرم المزودج وضعية عشوائية، لأن كل الروابط والصلات محتملة وحقيقية وهامة. ولذا، فعند تدريس التنمية المستدامة، ينبغي إدماج كل الموضوعات المشتقة من هذه القطاعات وذات الصلة بها، واستثناء البيئة والأبعاد التاريخية والثقافية للغذاء، والتي تستكشفها هذه المادة لتشجيع الحوار بين الثقافات، فإن الغذاء بطبيعة الحال، يستخدم لتنمية مبادئ الحمية والحياة الصحية في البحر المتوسط. وقضلا عن ذلك، فإن البحث ضروري لتحديد كيفية التأثير الإيجابي في حميات الأطفال وخاصة بين أوساط السكان الأوروبيين الذين شهدوا تغيرات هامة في عادات الغذاء التقليدي، مثل سكان أوروبا الشرقية ومنطقة البحر المتوسط (Majem 2002)، وقد أظهر الباحثون في المستويات الأولى لدى طلاب المدارس، أن الاختيارات الغذائية بينت من الوهلة الأولى أنها تستند على العوامل الشخصية والأسرية أيضاً على تأثير المدرسين، ثم على الثقافة فيما بعد، وعلى الاهتمامات الاقتصادية والظروف الزراعية (اليونسكو 1983 UNESCO). وقد بين أحد البحوث الحديثة في اليونان (لوماكو 2005 Loumakou)، بأن "المدرسين يعتبرون التربية الغذائية هامة جداً كموضوع في كافة موضوعات المنهاج، لما لها من تأثير في تقدم طلاب المدارس، وبأنها أصبحت من الموضوعات التي تشغل اهتمامهم".

ب- مجالات وأهداف هذه المادة

إن المشروع التربوي "الطعام في البحر المتوسط"، تم تطويره لاستعماله كأداة

تركز على إيصال المعلومة للمتعلم وتشتمل على أنشطة وتجارب عملية، فالغذاء موضوع يتيح عدة فرص لربط التربية بتجارب الطلاب ومعيشتهم اليومية، وهو شيء بالغ الأهمية في الممارسات التربوية المعاصرة. كما أن أنشطة هذه المادة التربوية تدفع المتعلمين إلى القيام بتجارب يتعلمون منها جميعاً كما يتعلم الواحد من الآخر قدر الممكن، وكيفية بلورة تعلمهم إلى تعلم بسيط ولكن في شكل سلوكيات وممارسات فعلية، وبصورة توضيحية أخرى، فإن طرق التعلم بالمشاركة والعمل الجماعي من خلال أنشطة تعليمية بسيطة وملائمة تشكل القاعدة الأساسية لهذه المادة التربوية.

وعلاوة على ذلك، فإن هذه المادة التربوية ذات منظور بنائي، فالنظرية البنائية للتعلم تفترض أن "التعلم عملية بناء ذاتية يقوم بها الفرد، وترتكز على التجربة وتتم من خلال تفاعل الفرد مع الآخرين ومع الأدوات التربوية والبيئة الطبيعية والاجتماعية، ولا يمكن نقلها". فالبنائية، تقتضي البدء من المعرفة الموجودة فعلياً لدى المتعلمين، ومن آرائهم وتجاربهم حول الموضوع، ليتمكنوا جميعاً من الحوض في البحث وليكتسبوا معاً تجارب وأفكار ملائمة للأفكار العلمية والقابلة للتطبيق في حياتهم اليومية، وتتطلب هذه الطريقة تفكيراً عميقاً حول الممارسة التعليمية بهدف التأثير في سلوك الطلاب وتعزيز قدراتهم من أجل امتلاك المعارف الجديدة (مهارات ما وراء المعرفة).

ولقد اتخذت في هذا الصدد محاولة، روعي فيها اعتماد نظرية التفكير البارع والمتعدد (Howard Gardner). وفقاً لهذه النظرية يستخدم الناس قدرات فكرية عديدة للتعامل مع المشكلات والأوضاع وخلق نتاج. فكل فرد يملك درجات مختلفة من التفكير البارع والذكي، غير أن المسارات التي يتشكل ويندمج بها هذا التفكير مختلفة هي الأخرى كما تختلف وجوه وشخصيات الأفراد. ومن المؤسف، أن معظم الأنظمة المدرسية لا تزال حتى اليوم تدرس وتحرب وتدعم، وتمنع بالدرجة الأولى جوائز إلى صنفين من التفكير البارع: اللفظي/اللغوي والمنطقي/الرياضي. ولهذا، فإن الأنشطة التي تشتمل عليها هذه الأداة التربوية، تسمى وبالقدر الممكن كفاءات الطلاب، وليس الكفاءات اللغوية والمنطقية فحسب، وإنما التفكير البارع الذاتي للشخص والتفكير بين الأشخاص (للعلاقات بين الأشخاص) والتفكير البارع المجالي والمادي (الجسدي) والأنواع الأخرى ذات الصلة بالفنون والتعبير الذاتي.

إن دور المربين أثناء العملية التربوية وعند الشروع في تطبيق هذه المادة التربوية مع الطلاب، وبراعة الإطار التربوي المشار إليه أعلاه، يمكن أن نوجزه كما يلي:

- ينبغي على المربين أن يجعلوا من أنفسهم جزءاً لا يتجزأ من المجموعة، كمقدمي المشورة ومنسقين، يساعدون الطلاب في إنجاز أنشطتهم ويحرصون على حفظ الأفكار والمبادرات، ويمكنهم أيضاً أن يتحولوا إلى "مصدر" مرجعي يوفر المعلومات حول كيف وأين يمكن للطلاب جمع المعلومات الخاصة ببحثهم.
- وينبغي على المربين أن يفسحوا في أذهانهم أن هذه المادة التربوية ليست لائحة من الأنشطة المقيدة حول التغذية في البحر المتوسط، ولكنها وعلى العكس من ذلك، تحاول تقديم اقتراحات وعروض أفكار بهدف الحفز على بناء منهاج مناسب، لتقل أهم المفاهيم والقضايا الاجتماعية ذات الصلة بالموضوع.
- ومن الهام جداً بالنسبة للمربين، أن يشجعوا ويدعموا التواصل مع المدارس الأخرى لدول البحر المتوسط لتحفيز على الحوار بين الثقافات.
- وفي الواقع، فإن كل نشاط يمكن تنفيذه بنوع من الاستقلالية بالنسبة

العديد من المشكلات (البيئية، والغذائية...) لا تعزى للنقص في المعلومات، وإنما لنقص في الاقتناع الشخصي وفي الالتزام والتعهد بأن تغيير الممارسات الروتينية يؤثر إيجابياً في نوعية الحياة (جانيه 1976 في يونسكو 1988، 2002) ولترجمة المرامي التربوية العامة المشار إليها سلفاً إلى أهداف تربوية خاصة بالمتعلمين الذين سيستخدمون هذه المادة التربوية، نعرض فيما يلي الأهداف التالية:

- تعزيز الفهم لقيمة الإنتاج الغذائي في البحر المتوسط والحماية الغذائية والمواضيع المرتبطة بها، فيما يتعلق بالعوامل البيئية، والاقتصادية والاجتماعية.
- معرفة أن الأنشطة الزراعية تعد من الأنشطة الرئيسية والأكثر أهمية لدول حوض البحر المتوسط.
- الوعي بالإنتاج الغذائي المستدام وإدراك ماله من صلوات مع الممارسات التقليدية لإنتاج الغذاء (الزراعة، والصيد البحري، وتربية المواشي والدواجن، الخ) حول حوض البحر المتوسط.
- الإطلاع على التراث المحلي، والوطني الطبيعي والثقافي المتعلق بالغذاء.
- استكشاف زراعات وتقاليد الدول المتوسطية الأخرى ذات الصلة بإنتاج وطهي الطعام.
- اكتشاف أوجه التشابه والاختلاف بين التقاليد والزراعات المتعلقة بالغذاء في دول البحر المتوسط.
- الربط بين تنوع الأصناف والمناظر الطبيعية وتنوع أشكال الطهي بمنطقة البحر المتوسط والعادات المرتبطة بذلك.
- تقدير أهمية الحمية الغذائية في البحر المتوسط بالنسبة لصحة الإنسان.
- الوعي بدورهم ومسؤولياتهم كمستهلكين خلال دورة الحياة للمواد الغذائية.
- تنمية مهارات التفكير الانتقادي والابداعي والتواصل والبحث وطرق حل وإدارة الأزمات.
- تشجيع عادات الأكل التي تتلاءم مع مبادئ الحمية الغذائية في البحر المتوسط.
- تبني سلوك ومواقف إيجابية تجاه الحفاظ على منتجات وطهي الطعام التقليدي.
- تقدير التنوع والاختلاف الثقافي وتنمية التسامح والاحترام المتبادل بين الطرفين.

ج) طرق التدريس

تستهدف هذه المادة التربوية الطلاب من الفئة العمرية 11-15 سنة، ومع ذلك، يمكن تكيفها لتتلاءم مع تلاميذ المدرسة الابتدائية (9-12 سنة) أو طلاب المرحلة الثانوية (15-18) وذلك وفق قدرات واحتياجات الفصل الدراسي، وخبرات ومهارات المربين وخصوصيات المنهاج الدراسي الوطني المطبق في كل حالة. وم تطوير المادة التربوية الحالية في سياق مواكب للاحتياجات التربوية الحديثة ومنهاج وأدوات التربية من أجل التنمية المستدامة. والأكثر من ذلك على وجه الخصوص، فإن هذه المادة تتضمن طرق تدريس

للأنشطة الأخرى أو يضمه لبعضها الآخر.

ويامكان المربين أن يختاروا الأنشطة القابلة للتنفيذ بناء على:

• إطار العمل الذي يتم فيه التنفيذ، ومثال ذلك: إما كأنشطة مدمجة في موضوعات المنهاج، أو كأنشطة مستقلة ضمن مشروع التربية من أجل التنمية المستدامة.

• الأهداف التي تم تحديدها للمشروع، مثال: قد يتمثل الهدف في التركيز على المنتجات الغذائية المحلية في المنطقة أو عادات الحمية الغذائية للمواطنين أو الروابط والصلات بين الغذاء والعادات والتقاليد، الخ.

• اهتمامات مجموعات الطلاب ومستوى الاختيارات والمعارف.

• إتاحة جميع التجهيزات ووضع جدول زمني مناسب.

يمكن للمربين أن يكتفوا بأسلوب تدريسيهم ويلوموا بمراجعة المادة التربوية وتعديلها وشرحها تفصيلاً وذلك وفقاً لمستوى مجموعة الطلاب واحتياجاتهم واهتماماتهم... الخ، لذا يمكن تشجيع المعلمين على استخدام المادة التربوية كأداة تعلم مرنة، ويمكن استعمالها بشتى الطرق، ومثال على ذلك: إدماج أجزاء منها في الموضوعات الدراسية المناسبة - ادماج ضمني، أو العمل بها في إطار المنهاج التعليمي لمشروع التربية من أجل التنمية المستدامة - أو ادخالها كنموذج استكشاف، مثال: الروابط بين الثقافة والتنوع البيولوجي.

وبصورة خاصة، فالمادة التي بين أيدينا، يمكن استخدامها كإطار للعمل لتنمية المعرفة والوعي في العديد من موضوعات المنهاج الدراسي. ومن بين المواضيع الدراسية ذات القابلية لاندماج أجزاء من هذه المادة بها، ما يلي:

• الدراسات الاجتماعية: في إحصاء السكان، والاقتصاد، والقضايا الريلية والحضرية، والتاريخ

• علوم الأرض: الجغرافيا، والجيولوجيا، والايكولوجيا: المناظر الطبيعية، والتنوع البيولوجي والموارد الطبيعية

• العلوم: البيولوجيا - الأثروبولوجيا (الحمية الغذائية)، الكيمياء، البيولوجيا، الخ

• الرياضيات: الرسم البياني، والإحصاء، والجبر، الخ

• اللغة: القراءة، والكتابة، (الرسائل، والتقاير، والمفالات)، والحوار والمناقشة

والاستماع والتحاور، واللغة الأجنبية (في التواصل والتبادل مع المدارس الأخرى لدول البحر المتوسط).

• الاقتصاد المنزلي: طهي الطعام، واعداده والمحافظة عليه، والاختيارات الاستهلاكية، الخ

• الفن: الرسم، والتصوير، وإخراج المصغرات، والإبداع الفني المسرحي (الدراما) الخ .

وقصلاً عن ذلك، فإن هذه المادة التربوية، يمكن أن تستخدم بأكملها ضمن مشروع تربوي للتربية من أجل التنمية المستدامة، بينما قد تستخدم أجزاء منها في موضوعات محددة للمنهاج الدراسي كما في التربية الصحية والتربية البيئية، ... الخ.

د- وصف المحتويات

تشتمل الوثائق المصاحبة لهذه المادة على ثلاثة فصول، وتهدف إلى مساعدة المربين والطلاب على تنفيذ الأنشطة. وتزودهم هذه الوثائق بالخلفية المعرفية، بدءاً من تاريخ إنتاج الغذاء واختيارات نظام الحمية الغذائية في المنطقة إلى المواضيع والتماذج المتداولة حتى يومنا هذا فيما يتعلق بإنتاج الغذاء

واستهلاكه. ويمكن استخدام هذه الوثائق لتعزيز ودعم عمل المربين بطرق شتى، وذلك بحسب أنشطة القائمين عليها. وموازاة مع ذلك، فإن هذه المعلومات قد تستخدم من لدن الطلاب أنفسهم كمرجع أولي للمعلومات وكقائمة لجميع الكتب والمواد المتعلقة بالمجال. وهذه الفصول هي التالية:

1 - تطور الطعام والتغذية في البحر المتوسط، نظرة عامة من العصور القديمة إلى الوقت الحاضر

يقدم الفصل الأول نظرة عامة عن الطعام والحمية في منطقة البحر المتوسط عبر الزمان وتتضمن معلومات عن فترات ما قبل التاريخ إلى العالم المعاصر. وتعرض في الوقت ذاته "الثلاثي" المتوسطي المشهور وهو الكروم، والزيتون والحبوب والتي تكونت منذ العصور الماضية والحضارات القديمة المختلفة، والتي ازدهرت في المنطقة، كما يعرض مدى مساهماتها في تكوين الغذاء في البحر المتوسط.

2 - للطعام، والتنوع البيولوجي والمناظر الطبيعية في البحر المتوسط

يحاول هذا الفصل إبراز العلاقة التفاعلية بين الخصائص التي تتميز بها المنطقة (الموارد الطبيعية، والمناظر الطبيعي، والمناخ،... الخ)، وإنتاج الغذاء. فبعض الموضوعات مثل: علم تصاريس الأرض، والمناخ المتوسطي، وموارد المياه، والتنوع البيولوجي، والزراعة- تربية الدواجن والمواشي - والصيد البحري والتمدن وعملة الاقتصاد، تعرض في سياق علاقتها مع بعضها البعض ومن حيث تأثيرها في إنتاج الغذاء والعادات المرتبطة بنظام الحمية.

3- الحمية في البحر المتوسط والمستهلكون المعاصرون

يقدم الفصل الثالث نظرة عامة عن العناصر الرئيسية للحمية في البحر المتوسط والمستهلكون المعاصرون في نظام الحمية الغذائية والعادات الاستهلاكية الملائمة للسكان في المنطقة. وقصلاً عن ذلك، يعرض هذا الفصل الموضوعات المتعلقة بإنتاج الغذاء والتجارة، كما يتناول مواقف المستهلكين في ضوء شراء واستهلاك الطعام.

أما الأنشطة، فقد قسمت إلى ثلاثة أجزاء على الشكل التالي:

1 - المادة الغذائية للنموذجية في البحر المتوسط

ويتوخى هذا الجزء منح فرصة للعمل ولاستكشاف مختلف المواضيع ذات الصلة بإنتاج الغذاء النموذجي والمشارك في دول البحر المتوسط، مثل زيت الزيتون، والحبوب، والسمك... الخ. كما تتضمن أيضاً نشاطاً عن مهن قطاع الغذاء وتطورها عبر الزمن. ويتم في هذا الفصل إضافة إلى ذلك، استكشاف مفهوم الزراعة المستدامة في النشاط الأخير من هذا الجزء.

2 - طقوس مطبخ البحر المتوسط

والغرض من هذا الجزء هو جذب الاهتمام وتنمية الوعي بالطبخ التقليدي لدول البحر المتوسط والثقافات ذات الصلة به (العادات، والتقاليد، والأساطير، والتقاليد،... الخ) وبالعناصر الدينية (الأعياد، والصيام،... الخ).

3 - الحمية في البحر المتوسط والمستهلكون المعاصرون

ويشتمل هذا الجزء على أنشطة عن أهمية التحفيز لتقدير الحمية في البحر المتوسط حتى قدرها مع مراعاة قيمتها الغذائية، والموضوعات الصحية، والوعي بالاستهلاك وأسلوب الحياة والتنمية الاقتصادية ومواضيع أخرى.

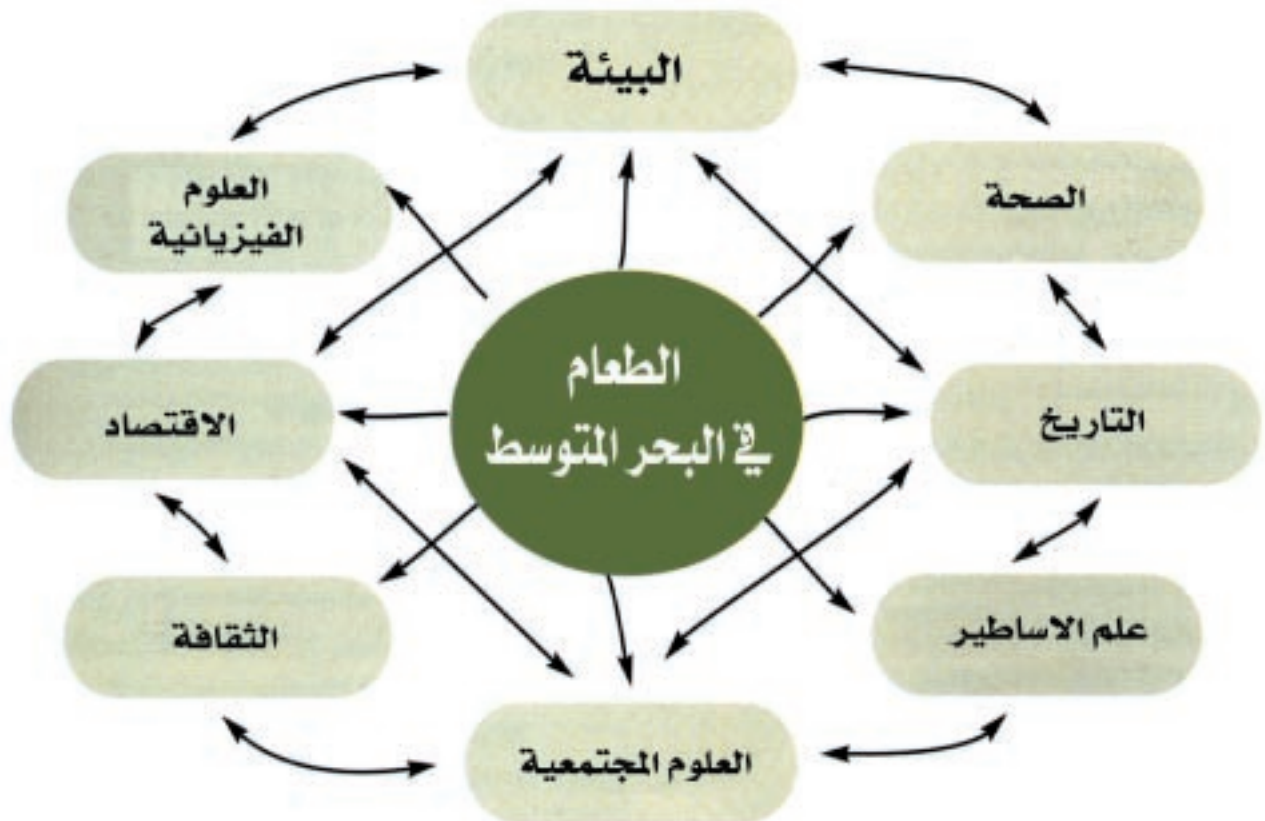
الحقائب التدريبية

إن للطلاب مهمة أخرى غاية في الأهمية، فقد اقترح عليهم في إطار العمل بهذه المادة أن يحتفظوا بحقائبهم التدريبية منذ بداية المشروع. ويمكن أن تشمل هذه الحقائب على "منتجات" كل نشاط، من صور ورسومات تخطيطية وملخصات وتجارب ونتائج التقارير وما يتم تدوينه شخصيا كل يوم لا بالنسبة لمهام تنفيذ الأنشطة فحسب، وإنما أيضا بالنسبة للخبرات الحسية والعاطفية، ومن المستحسن أن يحتفظ المربي/المربية بحقيبته (ها) التي تمكنه/تمكنها من ضم كل من: مرامي المشروع، والأنشطة، والأهداف، وقائمة بالكتب والمواد المفيدة، والملاحظات الشخصية، والملاحظات المتعلقة بتنفيذ الطلاب للأنشطة، والتسجيلات الصوتية، وصور أعمال التلاميذ،... الخ، بها. وفي الواقع، فإن حقائب كل من الطلاب والمعلمين تعد مفيدة جدا أثناء تقدم المشروع أو تقييم ما حققه من أهداف.

هـ - هيكلية الأنشطة

إن معظم الأنشطة قدمت في شكل مشروع يقترح ويتضمن مهام مختلفة (أنشطة فرعية) مرتبطة بالموضوع، وهي تهدف إلى تقديم طرق كاملة لتنفيذ موضوع النشاط. كما أن هناك أنشطة أخرى سهلة وتحتوي على مهمة أو مهمتين للطلاب، ومهما يكن، فإن كل نشاط يشتمل على العناصر التالية:

- العنوان (اسم النشاط) .
- أهداف التعلم ، وتحدد أغراض التعلم المرغوبة كنتيجة للنشاط، وهي تركز على المرامي العامة للمادة التربوية كما تم وصفها سابقا .
- الأدوات والتجهيزات التي يحتاجها لتنفيذ النشاط، وتكون في معظم الحالات بسيطة ويسهل الحصول عليها .
- "خطة النشاط" ويصف خطوة بخطوة المهام المقترحة بكيفية مرنة ومفتوحة للاقتراحات والتعديلات من طرف المجموعة .
- "النصوص" وتزود بالعلوم والوقائع،... الخ، عن الموضوع لحفز الاهتمام والتفكير والعمل، وقد تكون تلك النصوص هي تلك الوثائق التي سيعتمدها الطلاب في إنجاز مهامهم .



البرامج
ماتنا
الأساسية

الفصل الأول

تطور الطعام والتغذية في البحر المتوسط

نظرة عامة من العصور القديمة إلى الوقت الحاضر

سهلة الحل. ففي الماضي كانت الأمور صعبة جداً، فالخضار السمين للمحصول يعني أن التموين بالغذاء سيتوقف، وأن سوء التغذية والجوع سيتسببان في المرض والموت في البحر المتوسط وفي مناطق أخرى من العالم. وحتى يومنا هذا، فمن السهل جداً أن يقوم بعض الأفراد باختيارات خاطئة، وهذا ما يحدث دوماً عندما يصاب بعض الناس بالمرض أو السممة.

ب - عصور ما قبل التاريخ

منذ عشرة آلاف سنة، وقبل أن تبدأ الزراعة كان الناس بجوار البحر المتوسط يأكلون البذور البرية، والأعشاب والفواكه التي يتمكنون من جمعها والحيوانات والأسماك التي يقدرون على صيدها. ولهذا، فإن حميتهم الغذائية كانت متنوعة جداً. ومن المحتمل أن يكون أكل اللحم نادراً بالنسبة إليهم، فقد كانوا يقضون معظم أوقاتهم في جمع الطعام، وكان أكل الحيوانات البرية والطيور والأسماك الكبيرة ضرباً من الترف، كما كان أكل العسل ذو النكهة الرائعة والحلوة نادراً هو الآخر. ويبدو أن الصيادين في معظم الأوقات، يعودون لمنزلهم وفي جمعيتهم حصادهم من الجراد والحلزونات والمحار (حيوان صدف مائي). لم تعلم الناس تدريجياً أن بإمكانهم التنويه ببعض محركات الحيوانات؛ فقد يتوفر الكثير من سمك التونة في موسم الهجرة، أما في الجبال فإن الوقت سيكون سانحاً لتصب فخاخ للداعر والغنم البري (البدن) عندما تتحرك من المراعي العصفية إلى المراعي الشتوية. ولعمل الطريقة الوحيدة لتأمين التزود الفعلي بالطعام، هي القيام بتعليق أو تجفيف ما لا تستطيع أكله طازجاً. ومن الممكن جداً، أن يكون سمك التونة المملح ولحم الماعز المجفف من بين أولى المنتجات التي تلذقتها السكان المجاورون للبحر المتوسط، وكما من السنوات مرت ليتعلم الناس تجفيف الزبيب والتين وتقطيع التفاح إلى شرائح وتجفيفه؟.

ففي ما بين التسعة والعشرة آلاف سنة الماضية، حدث تطوران التان في كل من سوريا وفلسطين، إذ تعلم الناس إمكانية تأمين التزود باللحم من خلال الاحتفاظ ببعض الحيوانات في المزارع وتحت مراقبة الإنسان، وإن كانوا يدبحون بعضها من أجل لحمة، وترك أخرى ترعى للاستفادة من حليبها. وقد نجحت هذه الطريقة بالنسبة لأغنام دول شرق المتوسط، وربما نجحت أيضاً بالنسبة للماعز في الجنوب الشرقي لأوروبا. وفي الوقت نفسه، فإن أصنافاً أخرى من الحيوانات كالأبقار من شمال إفريقيا والجمال والكلاب ثم الخيول والجاموس فيما بعد، استخدمت كحيوانات للعمل والجر وأصبح بعضها مصدراً للحليب واللحم. أما الخنازير - التي يبدو أن أصلها من الأناضول - فقد مثلت مصدراً آخر يديلاً للحوم بالنسبة لثقة من الناس فضلت تربيتها.

وفي الفترة نفسها تقريباً، بدأ المزارعون في سوريا يزرعون البذور من النباتات الغذائية، وكانوا بهذه الطريقة يضمنون نموها في السنة الموالية وفي الحقل الذي يختارونه. وطبقوا هذا الأسلوب بنجاح مع القمح والشعير

أ - مقدمة :

شهدت أنواع الأطعمة المستخدمة من لدن سكان البحر المتوسط عملية تغير دامت عشرة آلاف سنة أو أكثر، ومع ذلك، لا يزال من الممكن تتبع التشابهات بين الوجبات الغذائية الحديثة ومثيلاتها عند أجدادنا لفترة ما قبل التاريخ. وبعد هذا التغير علامة بارزة على قوة المحاكاة في الطريقة التي يتصرف بها الكائن الإنساني (النقل العادات من جيل إلى آخر)، وهي أيضاً حجة دامغة على غنى منطقة البحر المتوسط ومواردها. ولكن في ظل الظروف المعاصرة، فإن كلا من التقاليد والموارد الطبيعية باتت معرضة للخطر: فالشروة السمكية للبحر المتوسط والزراعة وإنتاج الغذاء تشهد جميعها تغيراً سريعاً وبالمقابل، فإن مستقبلهما أصبح غير آمن. بفعل الضغوط المؤثرة على البيئة من جهة، ومن جهة أخرى، نتيجة للظروف الاجتماعية الاقتصادية الجديدة وللأخطار الجديدة للإنتاج والاستهلاك.

ومن خلال هذه الاستمرارية، فقد كان مزارعو البحر المتوسط مهشين دائماً لتجريب أفكار جديدة، حيث بدأوا منذ 5000 سنة مضت بزراعة العنب، ومنذ 2500 سنة شرعوا في الاعتناء بتربية الدجاج الذي مصدره الأصلي الهند أو الجنوب الشرقي لآسيا، أما الخوخ، والفسطق، والأرز، والبرنقال، والبادنجان، والفلفل الأحمر، والطماطم والبطاطس، فيرجع أصلها إلى مناطق مختلفة من العالم، وقد وصلت إلى أراضي البحر المتوسط خلال القرون الأخيرة.

وفي الوقت نفسه، فإن من الحقائق الدامغة أن المجتمعات تحدد اختياراتها بشأن نوعية الأغذية التي تختارها ومتى تأكلها، ولذلك، فإن دول البحر المتوسط تكشف هنا عن تباينات قوية في هذا الميدان، تعزى لأسباب هي في الغالب تاريخية وثقافية. فقد زرع العنب في معظم دول البحر المتوسط، فإن كان الكتل يأكل العنب والزبيب فليس بالضرورة الكتل يشرب النبيذ. بل إن بعض الشعوب لهم موقف مضاد لأكل لحم الخنزير، وآخرون لا يحبون الأرنب أو الحلزونات أو بعض أنواع الطعام البحري. وخلال كل هذه الفترة الطويلة، كان الناس يجربون باستمرار طعاماً جديداً وأيضاً طرقاً جديدة لطهيها. وقد كان هناك ثلاث متطلبات تتعارض فيما بينها أحياناً، ويتبقي التعامل معها بطريقة أو بأخرى، وهي :

- 1- إذا توقفت انتاج الطعام، فلن يكون هناك شئ يؤكل. وفي مثل هذه الحالة، كيف يتسنى لنا التأكد من توفر الطعام للسنة كلها؟
 - 2- أن الطعام لا يسد الجوع فقط، وإنما يضمن القوة والصحة، فما هي الأغذية التي تمنح صحة أكثر وتعطينا القدر الكافي من الطاقة والمواد المغذية؟
 - 3- ينبغي أن يكون الطعام جيد المذاق، وإلا فلن يأكله الناس. ولكن، كيف يمكننا أن نحسن نكهة الطعام واللذة والمتعة التي يقدمها؟
- أما في الوقت الحاضر، فإن الناس وبفضل المتاجر والأسواق المركزية التي توفر اختيارات عديدة للأغذية المحلية والمستوردة، ربما يفكرون بأن هذه المشكلات

فن تربية النحل في مصر وتاريخه الطويل

استخدمت خلايا النحل في مصر منذ ما يقرب من 5000 سنة وقد كان لهذا الفن القديم تأثير في معظم منطقة البحر المتوسط، إذ انتشر شرقاً إلى الشرق الأوسط وجنوباً إلى إفريقيا المدارية. فالطرق التي كان يستخدمها مربو النحل من قدماء المصريين في تربيتهما في كل هذه المناطق، كما أن العسل كان بالنسبة لكل الدول الإسلامية بمثابة سلعة هامة، وقد جاء في حديث للنبي محمد "صلى الله عليه وسلم" قال "عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن" وقد كانت خلايا النحل تصنع من الطين وأحياناً من الصلصال الذي تم حرقه بالنار، وهي على شكل أسطواني ولها لقب في نهاية مقدمتها تسمح للنحل بالطيران منها وإلى داخلها، كما أنها تحتوي في الخلف على جزء قابل للفصل يستعمل لحصاد وجمع أقراص العسل، وتوضع هذه الخلايا مسندة في شكل أفقي، وتظهر الصور القديمة مربو النحل وهو يأخذ العسل من الفتحات المنفصلة للخلية، بينما يقوم مساعده بنفث الدخان لدفع النحل إلى المقدمة، ونتيجة لذلك فإن العسل الذي يتم جمعه بالطرق التقليدية تلاحظ فيه رائحة دخان خفيفة أثناء تذوقه، وتزين إحدى اللوحات الخاطئة الزيتية المصرية حول النحل ومربيه فير رخمير Rekhmire في الأقصر والتي تعود إلى 1800 سنة قبل الميلاد، بل إن إحدى النقوش القديمة في معبد الشمس للقرعون في سويزي Ne-user-re قرب هرم الجيزة، والمعروض حالياً في المتحف المصري في برلين يظهر أيضاً تربية النحل وهو يرجع إلى 2500 سنة قبل الميلاد، ومن الصعب جداً تقدير حجم خلايا النحل القديمة، غير أن الكتاب الرومان تحدثوا عن أن الأحجام المعتادة كانت تقرب من 90 سنتيم طولاً و30 سنتيم عرضاً. وقد شهدت طرق تربية النحل بعض التغييرات عبر الزمن، وكانت هذه الطرق تنتقل من الآباء إلى الأبناء، ومادام النحل ومصادر غذائه لم تتغير فإن طرق تربيته ليست في الحاجة إلى تغيير. وفي العديد من دول البحر المتوسط بما فيها مصر، يستخدم مربو النحل نفس الطرق والأساليب بالنسبة لخلايا النحل والتي كانت تستخدم منذ آلاف السنين.

ج- ثلاثي البحر المتوسط "الكروم، والزيتون، والحبوب" و"وسلع غذائية أخرى"

يطلق المؤرخ فرناند براوديل / Ferband Braudel على الكروم والزيتون والحبوب "الثالث الأبدى" الذي يعد الأساس للزراعة التقليدية والأنظمة الغذائية. ومثلما سبقت الإشارة إليه سلفاً، فإن النظام الغذائي في البحر المتوسط لم يبق ساكناً، ولكن الحمية في العالم القديم المتوسطي بالرغم من الإختلافات المحلية والتأثيرات التي حدثت إلا أنها ركزت على الحبوب والزيتون والكروم.

* الكروم

بدأت الزراعات الأولى للكروم منذ حوالي 5000 سنة، وكانت هذه الزراعة هامة لأنها توفر العنب والزبيب والتبيل (الخمر) وهذه الفاكهة كعصير طري كانت تعد مصدراً موثوقاً كغذاء سكري وكشراب يستخدم في العصور القديمة في كل أراضي البحر المتوسط، إذ كان شرب التبيل أكثر أماناً من شرب الماء غير المعالج ويسهل الاحتفاظ به، على العكس من الحليب (قبل اكتشاف نظم التبريد) الذي كان يستحيل تخزينه. فالحليب كان الشراب

والعقدس والحمص والثوبيا (الفاصوليا) والبالا (البسلي)، ومن المحتمل أن تكون الاستعمالات الأولى لهذه البذور هي لإعداد الشورية والعصيدة (الثرديد)، ولكن سرعان ما بنيت الأفران الأولى وصنع الخبز المسطح من القمح.

إن هذه الاختراعات الكبرى - من رعي الماشية وتربيتها إلى بذر وحصد النباتات الغذائية - مثلت البدايات الأولى للعمل في الزراعة، إذ جعلت جمع الطعام أكثر فعالية والتزود به أكثر أمناً ويعول عليه. غير أنه ظهرت بعض الأخطار، فالحمية الغذائية للناس لم تكن أكثر تنوعاً على الإطلاق، لأن حصاداً سيئاً أو نقصاً في المحزون يعني التوقف والنقص المفاجئ للغذاء ونقصوته. ولهذا السبب، فإن البحر والغابات والجبال ظلت دائماً تمثل أهمية قصوى بالنسبة لسكان البحر المتوسط، فهي مصادر للغذاء الإضافي - فالحيوانات البرية، والأسمالك، والمحارات، والأعشاب البرية والفواكه - تسهم في زيادة تنوع الأنظمة الغذائية كما أنها في السنوات القاحلة تحول دون وقوع المجاعة.

فبعد آلاف السنين، انتشرت الزراعة من مكان إلى آخر في البحر المتوسط، ومع انتشارها جرب المزارعون أصناف جديدة - بعضها كان ينمو في البراري والجبال أو على حواشي الأرض المزروعة - فالخضروات مثل الخس والكروم وبعض الجذور كالثوم والبصل وبعض الفواكه مثل العنب، والتين، والإجاص والتفاح. وبهذه الطريقة أصبحت الأنظمة الغذائية أكثر تنوعاً ولم تعد الحاجة ماسة لجمع الطعام من البراري، ويات من الممكن لنفس المنطقة أن توفر الطعام للعديد من الناس، وهو ما دفع سكان البحر المتوسط إلى التزايد في العدد.

ومن بين الاختراعات الأخيرة لهذه الفترة المبكرة، هي تربية النحل. فإلى ذلك الحين، كان يتم الحصول على العسل من مواطن النحل البري، ولكن في مصر شرع الإنسان منذ 5000 سنة مضت، في الاحتفاظ بالنحل في خلاياه وتعلم كيف يقتسم معه العسل. ولأن بدل أي مجهود جسدي كبير في العمل، يستهلك طاقة كبيرة فبالتالي كان العسل الغذاء الأساسي لتعويض هذه الطاقة كما أن مذاقه حلو ونكهته طيبة.

وترجع أصول بعض الفواكه التي تم زرعها خلال هذه الفترة إلى مناطق بعيدة عن ضفاف البحر المتوسط، فعتب التبيل من القوقاز أو غرب إيران، والشمام أو البطيخ والبطيخ الأحمر من إفريقيا، والتين والتمر من البلاد العربية، غير أنه لا أحد يعرف بالضبط متى وكيف وصلت هذه الفواكه، وربما كون عملية بذرها أو حصادها بطيئة هو ما اقتضى انتقالها من مكان إلى آخر ومن مزارع إلى أخرى.

تاريخ الخبز

بعد تطور الخبز المستخدم كزراعات للغذاء أحد أهم الاختراعات التي مكنت الناس من نقل الغذاء والاحتفاظ به لمدة طويلة نسبياً بعيداً عن مناطق تجمع الغذاء. وقد سمح أيضاً لعدد كبير من الناس بالعيش والأكل معاً، ولذلك، فإن أفراد العائلات الكبيرة / القبائل باستطاعتها أن تتغذى وتعيش معاً بسهولة كبيرة. وفي الوقت نفسه، بدأ تطوير الأشكال الأولى للخبز مع حصرها في عينات وأساليب محددة.

أما في المغرب العربي، فقد استخدم زيت الزيتون بشكل واسع لتسكين آلام تهيجات الجلد. واستعمل الرومان زيت الزيتون في القدم وأضفوا له بعض العطريات، مثل المر (صمغ راتنجي يخرج من ساق شجر المر)، وكانوا يفركونه على أجسامهم كنوع من الصابون وكمادة معطرة. وكان الرياضيون أيضا في اليونان يظنون أجسامهم بزيت الزيتون قبل المباراة. وظل الرومان يعتقدون أن البطل الأسطوري هرقل هو الذي حمل معه الزيتون إلى إيطاليا؛ ولهذا أطلقوا عليه اسم هرقل أوليباريوس أي "منبت الزيتون". ويقال أن أول شجرة للزيتون في اليونان تم غرسها من طرف الإلهة أثينا في أكروبوليس أثينا لحسم الخلاف مع بوسيدون إله البحر. وقد نمت هناك لعدة قرون خلف معبد أركيشون Erechtheon / كرمز للسلام والازدهار والصحة. أما في التقاليد اليهودية والمسيحية، فإن شجرة الزيتون هي رمز للسلام وهي عبارة عن غصن زيتون حملتها الحمامة إلى النبي نوح كعلامة على أن الفيضان قد تراجع.

وحسب ما تزويه الأسطورة، فإن صليب المسيح كان مصنوعا من أغصان الزيتون وخشب الأرز، أما في الإسلام فإن شجرة الزيتون شجرة مباركة، والنبي محمد صلى الله عليه وسلم أكد على فوائدها.

* شهرة الحبوب

تعني كلمة الحبوب عدة أشياء مختلفة حسب كل منطقة: فقد تعني "الخبوب" الشعير، أو الخنطة القاسية أو الصلدة، أو القمح أو خبز القمح، ويعتمد كل ذلك على المناخ والظروف المحلية. والخبز أشهر منتج يصنع من الحبوب وجد، ويوجد بأشكال أخرى أو متنوعة في كل ثقافة وبكل قارة. فخبز بكل أنواعه (من خبز الشيلم الأسود إلى الرغيف القاسي الأبيض) ينتمي إلى التقاليد المصرية، أما الخبز الأول من الشوع الحديث، فقد يكون نتيجة خليط من الخميرة مع القمح أو دقيق الشيلم (يعتقد أنها كذلك، لأنها تشتمل على الغلوتين /مادة بروتينية دقيقة في الدقيق) والذي يترك "ليعلو" أو يتخمّر، وأصل هذه التقنية مرتبط بالمصريين القدماء الذين شرعوا في خبز مثل هذا الخبز منذ 4500 سنة مضت، كما استخدموا أيضا الكثير من الأصناف البدائية للقمح (emmer) والتي لم يكن قمحها يكسو الأرض مثل اليوم. وكان المصريون القدماء أيضا هم أول من بنى الأفران، فأوراق البردي (Papyrus) والجداريات الزينية تظهر أنهم أنتجوا قرابة 50 نوعا من الخبز والحلوى المصنوعة بالعديد من المقومات. وقد اشتهرت أثينا كواحدة من أكبر المدن في اليونان القديمة بأفرانها الكبيرة للخبز والأنواع الكثيرة من الخبز الطري الذي كان يباع في ساحة السوق (Agora)، وبصرف النظر عن الزمان والمكان، فإن الخبز والحبوب كانا وباستمرار رمزا للحياة والازدهار. ويعتبر الخبز للسكان القدامى للبحر المتوسط طعام أساسي وهام؛ وفي الواقع كان "الخبز" مرادفا للطعام، كما في الصلاة لدى المسيحيين: اعطنا هذا اليوم خبزنا اليومي. وأصناف الحبوب التي يمكن استخدامها في صناعة الخبز قد

المفضل للمزارعين، ولكن الناس في المدن في تلك الأيام كانوا يحتاجون إلى النبيذ. وترجع أصول الكروم إلى آسيا الوسطى والمنطقة الجنوبية للبحر الأسود وبحر قزوين والشمال الشرقي لمنطقة أفغانستان. واستنادا إلى علماء الأركيولوجيا فإن زراعة الكروم كانت بدايتها الأولى في منطقتي جورجيا وأرمينيا، حيث اكتشفت الأشكال "البدائية" لصناعة النبيذ عن طريق تخمير العنب. وأضفي على هذا الشكل "البدائي" خاصية القدسية من لدن السكان القدماء لجورجيا (3000 سنة قبل الميلاد) الذين اعتادوا أن يضعوا على جانب الميت غصن كرمه بجذوره داخل كيس من الفضة ليغرس في عالم الميت، وعبر الرحلة الطويلة للنبيذ للوصول إلى البحر المتوسط، فإن فلسطين كانت محطة من المحطات الهامة. فقد وردت أسانيد كثيرة للكروم والخبز ورموزهما في الإنجيل، ومثال ذلك: زواج كنعان. وفي مصر القديمة، كانت الطقوس المختلفة التي تمثل زراعة الكروم وإزاحة السوائل كالحمر والماء أمر شائع الاستعمال عند القبور، إذ كانت توضع إلى جانب الميت في رحلته الأخيرة، جرة مملوءة بالحمر يكتب عليها بوضوح تاريخ اليوم واسم المنتج. وقد عثر أيضا على هذه الثقافة في اليونان القديمة (1000 سنة قبل الميلاد) حيث كان الإغريق تسم الرومان فيما بعد من بين الأوائل الذين نشروا عبر حضارتهم زراعة الكروم وصنع النبيذ في البحر المتوسط.

* شجرة الزيتون في ثقافة البحر المتوسط

يبدو أن شجرة الزيتون منشؤها الأصلي شرق البحر المتوسط، إذ عثر في المحفريات التي أُجريت هناك على أوراق الزيتون في منطقة كالديرا سانتوريني Caldera Santorini / مؤرخة بـ 50 أو 60 ألف سنة مضت. ومنذ وقت مبكر كان لزيت الزيتون دور هام في غذاء وحياة سكان البحر المتوسط. ومع ذلك، فمن الجدير بالذكر، أن الزيتون لا ينمو في كل مكان، ولذا كانت تنتج أصنافا أخرى من الزيوت إلى جانب زيت الزيتون، مثل: زيت السمسم الذي كان يستخدم في مصر والشرق الأدنى، وزيت أركان في جنوب المغرب،... الخ. وقد استخدم الزيت في عدة أغراض مثل: الغذاء، الإبراق، الوقود، الزينة، بل إن حجرة مليئة لتخزين النبيذ والزيت هي علامة على الازدهار في الأوديسا، وهي الملحمة الإغريقية القديمة التي جسدت جزءا من نبط الحياة في فترات مبكرة من تاريخ البحر المتوسط. فعبر آلاف السنين اكتشف الناس طرق إعداد وتخزين الزيتون للأكل، إما بقطعه (الزيتون الأخضر، الزيتون الأسود) والاحتفاظ به في الملح أو مياه البحر أو الخل. وهناك عدة وصفات لتذوق نكهة الزيتون وإضفاء الجودة على خاصيته الصحية. فالإغريق القدماء يحبون الزيتون الأخضر غير الناضج المكسر والمبلل في الملح، كما يحبونه أيضا أسود ومجعد، وأحيانا تصاف بنبهة الشمار إلى مياه البحر. وقد تعلم الرومان كيف يحتفظون بالزيتون من الإغريق والفينيقيين؛ إذ استعملوا هم أيضا الشمار، وأحيانا أخرى البقدونس والكسون، والجوزة، والنعناع، والسذاب (الفيجن) (نبته طيبة ذات أوراق مرة).

مكانة الزيتون في القرآن والحديث النبوي الشريف: أشار القرآن الكريم إلى أهمية شجرة الزيتون وزيتها في عدة آيات ووصفها بأنها شجرة مباركة. أما كثيرة العطاء وذات فائدة لا تقدر بثمن. وأمر النبي صلى الله عليه وسلم أصحابه ومن ثم جميع المسلمين بتناول زيت الزيتون ولقد اكتشف العلم المعاصر فوائد هائلة لزيت الزيتون التي أشار إليها القرآن الكريم لا وهي البركة التي أودعها الله سبحانه في هذا الزيت الفريد من نوعه. فقد قال تعالى في محكم كتابه العزيز "اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِثْلِهَا فِيهَا ضُجْبُهُمْ الْمُضْمَأُ فِي رِجَالِهِ الرَّجُلَاتُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ كَرْمٌ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ... الآية ٢٤ سورة النور. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: كُلُوا الزَّيْتِ وَأَشْعُرُوا بِهِ فَبَيْتُهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ إِرْوَاهُ التَّرْمَذِيُّ فِي سُنَنِهِ عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ (المترجم).

كحيوانات للعمل وليس من أجل لحمها أو منتجاتها اليومية، أما الأغنام والماعز فهي بأعداد كبيرة، وترعى أولاً بصوفها وشعرها، وثانياً لحينها وجلودها. بينما ربيت اختنازير من لدن الإغريق والرومان لإنتاج اللحم، في حين كانت القبائل الرحل في شمال إفريقيا تربي الجمال.

د- الحضارات القديمة في البحر المتوسط

إن لكل حضارة من الحضارات الكبرى لحوض البحر المتوسط تأثيرها في الطعام، واليونان القديمة هي من بين أولى المناطق التي يمكننا أن نكتفي فيها أثر فن حسن الأكل والتذوق الرفيع للطعام وللمنتجات المحلية. ويعزى سبب ذلك إلى جغرافية اليونان المكونة من عدة جزر وأودية منعزلة والعديد من المناخات المحلية. ولذلك، فإن أغذية وخمور مدن اليونان القديمة اكتسبت شهرة نوعية وكانت أحياناً تحظى بحماية الدولة كما هو الشأن بالنسبة لمراقبة جودة المنتج حالياً *Appellations controlées*.

كانت اليونان معجبة دائماً بالسّمك أعظم إعجاب، غير أن السمك الطازج في المطاعم اليونانية غالي الثمن ولكنه ذو جودة عالية ويختاره متناولو الطعام أو العشاء بكل عناية. وقد كانت هذه هي الصورة نفسها منذ 2500 سنة مضت، فالجزء الرئيسي في أحد الوجبات للمتفق بسخاء قد يكون أحد الطليين: السمك الصغير والمحار ثم السمك الكبير بما فيه سمك التونة. وحسب شعر سقراط *Archestratos* / (حوالي 350 سنة قبل الميلاد) حول فن حسن الأكل والتذوق الرفيع، فقد كان لكل مدينة تخصص في نوع معين من الأسماك، ولكن لا يمكن التنبؤ بالتزود بالسمك الطازج. ولهذا، فإن تليح الأسماك يطيل في مدة استهلاكها وفي مكانة ورتبة تجارة السمك في اليونان. ولقد أحب الإغريق سمك التونة المملح والمخلل، ولكنهم ابتكروا طريقة أخرى لتخزين السمك والحفاظ على قيمته الغذائية. واستعملوا في هذا الإطّار ما عرف عندهم بمرق السمك، أي كاروس "garos" الذي كان يصنع في المستعمرات اليونانية في البحر الأسود وباليونان والمستعمرات القرطاجية في المناطق الغربية التالية من البحر المتوسط في جنوب إسبانيا.

وخلال الفترة الرومانية، كانت منتجات السمك المخمرة والمملحة يجري إعدادها بكميات كبيرة وتنقل للمتاجرة فيها ويتم بيعها على وجه الخصوص للمستهلكين من السكان الحصريين. وكان السمك يملح ويترك تحت أشعة الشمس ليتخمّر لمدة أسابيع، مما يكسبه مذاقاً ورائحة قويتين، وهو كمنتج مالح جداً يشبه الصلصة الحديثة لفول الصويا، فالكاروس اكتسب شعبية في الطهي اليوناني والروماني وهو يشبه صلصة أخرى تدعى موريس / *Muriyes* صنعت فيما بعد في كل من مصر وسوريا اعتماداً على الشعير المخمر.

لم في غضون ذلك، وصلت بعض الأغذية الجديدة إلى البحر المتوسط من أمبراطورية القرس ومن بعض الأماكن البعيدة شرقاً، ربما كان الدجاج أهمها على الإطلاق، وإن كنا نجد من بينها أغذية أخرى مثل: الخوخ، والمشمش، والخوامض، والقسق. ولم تكن هذه الحركة على الإطلاق في اتجاه واحد، فالجزيرة وهو نبات أصله متوسطي وصل إلى الهند حوالي 400 سنة قبل الميلاد، بينما وصلت كروم العنب إلى الصين بفضل

تغيير، والطريقة التي يطهى بها هي الأخرى قد تتغير، بل إن الوقت اليومي والطريقة التي نختارها لأكله يمكنها أن تتغير، ولكنه وخلال 10000 سنة ظل السكان يستخدمون الحبوب لصناعة الخبز.

الحبوب في الدين وعلم الاساطير

إن شهرة الحبوب في الدين والميثولوجيا هي مؤشر آخر على الدور الحاسم الذي يؤديه في الحياة المادية والروحية، وتعطي الثقافة المسيحية أيضاً للتعبير معنى رمزياً، فالقرنان المقدس هو في آن واحد وجبة طعام من التبن والخبز، وهو في مستوى أعمق، يشمل الاستهلاك الروحي للخبز ودم المسيح. وقد شكلت بذور الحبوب - وخاصة القمح القديم (إبر) والشعير - جزءاً لا يتجزأ من الاحتفالات والطقوس الدينية، إذ كانت دوماً حاضرة لدى اليونان وروما القديمة في القرابين وتقديم الأضاحي، حتى أن الإلهة الرومانية لحصاد الحبوب سيريس / *Ceres* أطلقت اسمها على كلمة الحبوب بالإنجليزية وفي لغات أخرى.

وهناك حالة هامة لتوسيع ثلاثي البحر المتوسط من أجل تكييف البقول الجافة، والتي شأنها شأن اللحم بالنسبة للإنسان الفقير، حيث قامت هذه الحالة من الناحية التقليدية بدور هائل في الحماية الغذائية لسكان البحر المتوسط. ولعل أكثرها دلالة من ناحية الاستهلاك في العصور القديمة، وهي الفول (الباقلي)، والحمص، والعدس والبازلا (البسلي) المزودة بالمواد المغذية التي تفتقر لها الحبوب، والغريب في الأمر، أنه لا يقال الشيء الكثير عن الفول في المدونات الأولى. وفي الحقيقة فالكوميديات الإغريقية القديمة مليئة بالإشارات المرجعية المتعلقة بالفول وأثره في عملية الهضم... وقد بينت أيضاً ويوضح نصوص القرون الوسطى عن الحماية والتغذية - العربية، والإفريقية، واللاتينية، والإسبانية، والإيطالية - أن كل واحد بما في ذلك الأغنياء استمتع بالفول وبالأصناف الأخرى من البقول إذ كان يزرعها الناس العاديون في البساتين ومثلت بالنسبة للمزارعين حقلاً هاماً للاستغلال الزراعي.

ولكن في إطار الاقتصاد الزراعي لمنطقة البحر المتوسط، لم يتم الحديث عن اللحم والمنتجات الحيوانية الأخرى بالشكل الكافي، ولم تحظ سوى بالقليل من الأهمية في الأنظمة الغذائية عند معظم السكان. وما لاشك فيه أنها مسألة تتعلق بالجغرافية الطبيعية للمنطقة: فموسم نمو الحياة النباتية في البحر المتوسط قصير، وقلة الربيع تؤدي إلى جفاف وغيوب في المراعي الطبيعية على عدة مستويات بالمناطق الشبه الجافة، فالعشب وعلف الماشية لا يتوفران بالكميات الكافية، والأراضي غير صالحة للزراعة وخاصة في الأماكن التي بها كثافة سكانية وتنفص فيها الأراضي، وكمثال: إيطاليا في العصر الكلاسيكي. وفي ظروف كهذه، فإن مالكي الأراضي الشاسعة يمكنهم أن يتكروا في تقليص المساحة الزراعية بغية الزيادة في تربية المواشي في المروج الخضراء. ومع ذلك، فإن الزيادة في المواشي هي استخدام غير اقتصادي للأرض، فالتبنا ينتج غذاء كثيراً بالنسبة للوحدة المساحية مقارنة مع ما يمكن أن تنتجه الحيوانات. وإذا كانت الحيوانات تحول النباتات إلى لحم، فإن عملية التحويل هذه تحتاج إلى طاقة كبيرة، مما يولد إحساساً لدى الإنسان بأن أكل النباتات أفضل. وفي ظل هذه الظروف، فإن تربية القطعان على نطاق واسع كانت مجرد استثناء يشذ عن القاعدة، إذ استخدمت الشيران

ومستديرة) ويوضع على مقلاة مسطحة فوق النار.

* **التمور:** ومصدرها أشجار النخيل التي تنمو في الصحاري الحارة قرب الواحات، وعلى سبيل المثال، فالقبائل الرحل في الجنوب الصحراوي المغربي (منطقة المسيد) اعتادوا على أكل عينة خاصة من التمور يطلقون عليها (المفصص) أي التمر الصلب المكسر إلى قطع صغيرة والمخلل بـ "السمن" وهي زنده تصنع من حليب الماعز أو الأغنام ويضاف لها "تزوكتيت" وهو نبات صحراوي يشبه في مذاقه نبات الزعتر / **Thyme** ويقدمونه إلى الضيوف مع الشاي بالتنعاع.

* **الغنم:** تعد الأغنام أهم مصدر للحليب واللحم بالنسبة للرحل، ولحم الخروف هو الأكثر شعبية لديهم من باقي أنواع اللحوم الأخرى في المطبخ العربي، وعادة يشوى اللحم في الرمل داخل حفرة مليئة بمرامد الأحشاب (زرب)، وفضلا عن ذلك يرسي الرحل الماعز والجمال من أجل لحومها وألبانها.

* **البقول:** يجفف الرحل الحمص والفول واللوبيا والعدس ويحملونها معهم أثناء سفرهم، ويحرصون على إضافتها إلى أكلاتهم.

* **الفواكه المجففة:** يتزود الرحل في تنقلاتهم ببعض الفواكه المجففة مثل: الزبيب، والمشمش، والتين والجوز، كما كانوا يأكلون الزيتون.

* **الجبن:** يصنع الجبن من حليب الماعز، ويحصل الرحل على الحليب من الجمال ويصنعون منه الجبن والملين المفصص (الرايب) الذي يرجع أصله إلى سكان تركيا ومنغوليا، وقد اعتاد الرحل على التوقف في الواحات وفي مناطق استقرار السكان بجوار البساتين للتلذذ ببعض الطعام كدقيق الخبز والفواكه والخضروات والتوابل.

* **الشاي بالتنعاع:** إن من بين العادات الرئيسية للرحل، هي شرب الشاي بالتنعاع طوال اليوم لينعشوا به أنفسهم من حرارة وجفاف طقس الصحراء، ومن تقاليد شرب الشاي لديهم، هي أن يقدموه في كؤوس صغيرة ويفضلون أن يكون مذاقه أكثر حلاوة ولونه بنيا (قويا)، إذ يقوم الشخص المكلف بإعداد الشاي بصبه في الكؤوس من كأس إلى آخر بشكل متكرر ليجمعه بيرة، وليحدث في أعلى كل كأس رغوة (الزبد) كأسلوب من أساليب تقديم الشاي.

ولعل مرور القوافل في أسفارها عبر الشرق الأوسط، هو الذي سمح للرحل باكتشاف خضروات جديدة أصيبت إلى لائحة الأغذية التي كانت موجودة، حيث أن كل عنصر من عناصر الغذاء الجديد أدمج في الأنظمة الغذائية للقبائل وبطرق مختلفة وبحسب اختيارات القبائل واحتياجاتهم... الخ، كما أن البدو الرحل استفادوا من المطابخ الأخرى للعالم العربي، وخاصة من سوريا ولبنان وفلسطين ومصر، مما تربط عنه تنوع كبير في طعام وشراب المطبخ.

هـ - الطعام في العصور الوسطى

كان للصراع وعدم الاستقرار والتغير المناخي أسره في الحمية الغذائية وفي حدود المجامع، فيفقدان الامبراطورية البيزنطية لأراضيها في الشرق في القرن السادس، عانت هذه الأخيرة من نقص كبير في زيت الزيتون، غير أن التحركات السكانية كان لها أيضا آثار حسنة في الحمية الغذائية، فسكان أوروبا الغربية الذين قدموا إلى سوريا وفلسطين أثناء

طريق الحرير (طريق التجارة) منذ ما يقرب من 120 سنة قبل الميلاد.

وفي الوقت الذي كانت تنتشر فيه المستعمرات اليونانية على الصلاف الشمالية للبحر المتوسط، احتل الفينيقيون القادمون من السواحل السورية اللبنانية الحالية شمال إفريقيا ومارسوا الزراعة بمستعمراتهم المشهورة في قرطاج قرب العاصمة تونس بدولة تونس المعاصرة. وبالرغم من ضياع كتاباتهم، فقد تم التعرف على زراعتهم من خلال البحث الأركيولوجي والنصوص اللاتينية. فالرومان تعلموا الكثير من مهاراتهم الزراعية من سكان قرطاج، بل إن الفينيقيين هم الذين أدخلوا شجرة الزيتون إلى شمال إفريقيا. وبصورة أساسية، يذكر التاريخ أن القائد القرطاجي هنيبال الذي استدعي للعودة إلى روما بعد الحرب البونيقية الثانية حوالي سنة 203 قبل الميلاد، استقر مع جيشه على الساحل في المنطقة المعروفة بالساحل التونسي وأمر جنوده بزراعة أشجار الزيتون لتجنب البطالة والكسل.

وبدأت روما أول ما بدأت كمدنية للدولة، ثم أصبحت عاصمة لأمبراطورية كل أراضي البحر المتوسط لمدة 400 سنة، فمثل هذه الفترة الوحيدة في التاريخ التي كان فيها بإمكان الفرد أن يختار ويستتري الكماليات من أي مكان من الامبراطورية كما أن السفر والتجارة كان القيام بهما يتم بحرية كما هو الشأن في عائلنا المعاصر، والأكثر من ذلك فلم تكن آنذاك أية حدود وطنية. لكن السفر كان بطيئا، إذ للتوجه من أعمدة هرقل (قبالة جبل طارق) إلى أنطيوخس في سوريا فإن ذلك يتطلب خمسة أشهر من السفر. وبناء عليه، فإن الأغذية الوحيدة التي تصمد مثل هذه الرحلات، هي الأغذية المجففة، المخضلة أو الملحقة والتبنيذ من نوع خاص، إن المزارعين الرومان بناء على ما تعلموه من الإغريق والقرطاجيين قاموا بتطوير أنواع عديدة من الخضروات والفواكه، ولا سيما التفاح والأجاص والعنب. وإلى جانب الكثير من المزارع لتربية الماشية والدواجن مثل الأغنام والماعز والدجاج، ولكن واجه الرومان مشاكل مع أصناف أخرى مختلفة من الحيوانات بدءا من الإوز وإلى الخنازير بالرغم من أنهم أضافوا أصناف أخرى جديدة ومنها حيوان الزغبة القارض والبط والأرنب الوحشي، وربوا اصنافا كثيرة من السمك في برك داخلية وحظائر بحرية مسيجة، واستوردوا التوابل من أماكن بعيدة عن المنطقة، ومنها الفلفل الأسود، والقرقة، والزنجبيل، والثوم وجوزة الطيب من آسيا الجنوبية وأندونيسيا. ومن بين أحد أهم المساهمات الغذائية للرومان هو كتاب وصفات الطبخ. وقد كانت في اليونان القديمة كتابات تضمنت وصفات وربما أقدم مما عثر عليه في مصر وسوريا، غير أن النص المعتبر أبسيوس "Apicius" للامبراطورية الرومانية والذي يعود إلى القرن الرابع بعد الميلاد هو المجموعة الوحيدة لوصفات الطبخ التي بقيت من العالم القديم.

جذور المطبخ العربي

ترجع جذور الطعام العربي إلى طعام الرحل في الصحراء وقد كان هذا الطعام بسيطا وسهل حمله، فالقبائل الرحل لا تستخدم سوى الأغذية التي يمكن حملها مثل الأرز والتمر أو المخزون المتفعل كالأغنام والجمال. ومن أهم الأشياء الغذائية التي كان الرحل العرب يستهلكونها:

* **الخبز المسطح:** ويصنع هذا الخبز أثناء سير القافلة في الطرقات داخل خيام الرحل، ويعد من دقيق القمح والماء وقليل من الملح، ويتم تسطیح العجين باليد وإعطاؤه شكلا معينا مثل الكعكة المصنوعة من دقيق الذرة (مسطحة

وللاوز بالسفرجل وحوصلة الطائر (القلب أو الكبد) بعصير العنب المركز والخل. أما حساء البصل والخضروات المسلوقة، والفاصوليا والخبز البني فيمثلا الوجبات الغذائية للفقراء.

وبفضل الطرق التجارية، أدخلت إلى منطقة البحر المتوسط خلال العصور الوسطى أغذية جديدة، من بينها: السبانخ، والبادنجان، والحمض، والبرتقال المر وقصب السكر، وجميع هذه الأغذية أصلها من آسيا وانتشرت من الشرق إلى الغرب ثم إلى ساحل شمال إفريقيا وإسبانيا بفضل الفتوحات الإسلامية في القرن السابع الميلادي وما بعده. وقد مكنت هذه الأراضي الشاسعة من تبادل الأغذية التي كانت مقتصرة على الغذاء العربي مثلا في غذاء رحل الصحراء. وأدخلت خلال هذه الفترة من الشرق إلى البحر المتوسط في حدائق ويساتين الفاكهة مواد غذائية مثل: الحمض، والبرتقال المر (الفاصوليا) والسبانخ والبادنجان، وأصبح السكر والأرز رخيصا الثمن ومتداولين بعد أن كانا نادرين. وأدى امتداد السكر المتعدد الاستعمالات أكثر من العسل إلى ابتكار المربى والحلوى الهلامية و"معلقة الحلويات" واللحم الحلو. غير أنه لم يكن من السهل في أوروبا الغربية للعصور الوسطى الحصول على التوابل الشرقية، لتكون الأراضي العربية كانت قريبة من مصادر تجارة التوابل، والسكان أوروبا الغربية الذين يتذوقون الطعام العربي غالبا ما كانت تغمرهم السعادة يفعل ما يجدون فيه من نكهة.

الحروب الصليبية، حملوا معهم أثناء عودتهم أفكار جديدة حول الطبخ، وتذوقا جديدا للتوابل التي تعلموها من الثقافة الإسلامية. ومع ذلك، كان لكل من المسيحيين والمسلمين واليهود قواعد غذائية مختلفة عن الآخر، ولكن كان بإمكان السكان الفقراء أثناء الأعياد استغلال الفرص للتمتع بالأغذية اللذيذة، لكنهم يجدون صعوبات في الصيام مقارنة مع الأثرياء، لأن الغني يمكنه أن يوفر لنفسه أغذية خاصة لتفضيها شروط وتقاليد الصيام.

وقد كان معظم السكان في الأمبراطورية البيزنطية من المزارعين الفقراء الذين كانت أنظمتهم الغذائية تعتمد على الخبز المصنوع من الشعير والخضروات والفواكه والجبن والأسماك الصغيرة المملحة والماء الذي يضيفون له النبيذ (لوقاية الماء من الإصابة بالميكروبات). وتدل المراجع في هذا السياق على أن السكان يقتسمون الطعام مع حيواناتهم عند حدوث المجاعة، ومن هذه الأغذية: بذور القمح، والبلوط (بلوط شجر السنديان). أما بالنسبة للطبقة الأرستقراطية ومالكي الأراضي، فإن الأمر مختلف جدا، إذ كانوا يستمتعون بالوجبات الغنية التي تشتمل على السمك والخبز والخبز والقطاني والفواكه الجافة والزيتون،... الخ. وكان البيزنطيون مغرمون بالكاروس أي مرق السمك المفضل أيضا لدى الإغريق والرومان.

وتبين المخطوطات الأسبانية والإيطالية للقرنين 13 و14 الميلاديين حول الطبخ والمطبخ في البحر المتوسط للعصور الوسطى أنه لم يكن مختلفا كثيرا عن المطبخ الروماني، فهناك وصفات للخبز بالعسل



سيدة إغريقية من مقدونيا تحمل خبز



بائع خضروات تركي

يكون لشورية المفلوف مذاق المفلوف، وشورية الكراث مذاق الكراث نفسه، وهكذا دواليك... وأعتقد أن ما أقوله حول الشورية ينبغي أن يصبح تصورا مشتركا قابلا للتطبيق بالنسبة لكل أنواع الطعام". وقد أدى ذلك إلى ترسيخ القواعد الأساسية لما أصبح يعرف فيما بعد بفرن حسن تذوق الأكل الفرنسي. واستبدل المطبخ حيث تذوق الأكل كان متقنا بعناصر نكهة ثانوية، بطبخ آخر أصبح فيه تركيب المقومات فنا تحكمه قواعد تشبه إلى حد كبير التناغم الموسيقي أو التوازن في الصور الزيتية.

المطبخ المغربي : حالة للتنوع الكبير في المطبخ

بعد المطبخ المغربي مثلا لمركب من العديد من الثقافات والمطابخ المختلفة... وبطريقة لذيدة وشهية، ونظرا لموقعه في ملتقى الطرق لحضارات شتى، فقد تأثر المطبخ المغربي بالمطبخ البربري الأصيل والمطبخ العربي الأندلسي الذي حملته "الموريسكيون" معهم عندما هاجروا من أسبانيا، كما تأثر بالمطبخ التركي وبالمطبخ الشرق متوسطية التي استخدم فنونها العرب والمطبخ اليهودي أيضا، فإن طهي الطعام في المطابخ الملكية لمدن قاس، ومكناس، ومراكش، والرباط وتطوان أدخل تحسينات على المطبخ المغربي عبر القرون وخلق أسسا لما أصبح يعرف اليوم بالمطبخ المغربي.

وبالرغم من كل هذه الروايات، فإن المواد الغذائية القديمة للبحر المتوسط لا تزال إلى يومنا هذا :

- خبز القمح
 - الزيتون وزيت
 - الفول (الباقلي) وأنواع أخرى من البقول
 - العنب (والتبيذ)
 - التين والتينور
 - الغذاء الآمن بأنواعه
 - الحليب والجبن
 - لحم الخروف، ولحم الجدي وأنواع أخرى من اللحم.
- منذ عام 1950 وما أعقبها من أعوام، وفي الوقت الذي كان الاهتمام لا يزال منصبا حول النقص في التغذية في الدول النامية، فإن طرق الزراعة الصناعية وتطور سوق التجارة الزراعية الموجهة نحو التصدير في كل من أوروبا الغربية والولايات المتحدة، أدت إلى قائل في الإنتاج بالنسبة لكل أنواع الطعام تقريبا وخاصة الحبوب والألبان ومنتجات اللحوم. وعلى نحو متزايد، شعر سكان دول البحر المتوسط بتأثير هذا التطور، حيث أن أشكال إنتاج الغذاء جعلت الحماية الغذائية لعدد كبير من الناس ذات نتائج متنامية عليهم من حيث الدهون، والسكر، وكميات الملح. وإلى جانب ذلك، وبفضل وسائل النقل العالمية، فالأغذية التي لم تكن تزرع في أراضي البحر المتوسط (مثل الموز والفواكه المدايرة) كان من السهل شراؤها. والأغذية التي لم يكن موسمها قد حان بعد، تصل عن طريق الجو أو البحر من منتجها في المناطق الجنوبية من الكرة الأرضية، فهناك العديد من الخيارات، ولكن من السهل عند توافر الاختيارات تناسي التغذية المتوازنة وذات الحساسية. وفي هذا الصدد، فإن الحماية الغذائية الحديثة صاحبها انشغالات مستجدة حول الصحة وأخلاقيات طرق الإنتاج.

و - البحر المتوسط العالمي

كانت الأنظمة الغذائية في البحر المتوسط حتى عام 1500 بعد الميلاد هزيلة بعض الشيء، وخاصة بالنسبة لسكان الدول الفقيرة و الجزائر. إذ أن طعام السكان الريفيين قد يتكون من قطعة صغيرة من الخبز مع البصل وبعض الزيتون أو قليل من الجبن أو اللحم المالح، لأن اللحم الطري يحتفظ به إلى أيام الأعياد. وقد مكنت عملية حفظ الأغذية الناس من الحصول على غذاء جيد طوال السنة يشتمل على الخضروات المخضلة واللحم المدخن، والبقول الجافة والحلويات. وقد تزامن ذلك مع فترة ظهر فيها تأثير قوي للأتراك (الأمبراطورية العثمانية) والعرب في السواحل الشمالية للبحر المتوسط. فتمسك الطازج والغذاء الطازج كان متوفرا على طول سواحل الجزائر، ولكنه لم يكن رخيص الثمن، أما أقران الطهي في البيوت فهي قليلة والعديد من الأسر تطهي الخبز الرمادي على الجمر في مكان النار، وإن كان في المنطقة الشرقية من البحر المتوسط تقاليد لفرن الطبخ معقدة جدا.

إن الثمن المرتفع للتوابل في أوروبا - في فترة كان فيها كل من الفلفل الأسود، والزنجبيل، والقرقة والجوز يعتقد أنها مواد ليست للنكهة فحسب وإنما أساسية للصحة - كان واحدا من الأسباب التي دفعت كولومبوس إلى الإبحار عبر المحيط الأطلسي، والأمل يحدوه أن يكتشف طرقا جديدة لتقوده نحو مصادر هذه التوابل. ولكنه على العكس من ذلك اكتشف أمريكا ووجد بها مواد أخرى مثل الفلفل الحار والفلفل الحلو، والفانيلا، والشكولاته، والطماطم والفاصوليا الخضراء، والقرع، والبطاطس، والذرة وعباد الشمس. وكان لكل هذه المواد تأثير في غذاء البحر المتوسط، بل إن البعض منها عندما تعلم السكان كيف يستخدمونها كاملة أحدثت ثورة غذائية: فالطماطم بسبب نكهتها وخصائصها الغذائية، والفلفل الحار الذي ينمو بسهولة استعمل كمكمل للفلفل الأسود، والذرة والطماطم كمواد غذائية رخيصة وعباد الشمس لزيته كزيت رخيص بديل لزيت الزيتون.

وفي الوقت نفسه، فإن مزارع تربية الحيوانات والنباتات التي كانت في الأصل خاصة بمنطقة البحر المتوسط انتقلت إلى العديد من مناطق أمريكا، وهكذا، فابتداء من 1492م حدثت ثورة في العادات الغذائية وأصبحت المواد الغذائية وتجارة الغذاء شاملة وعالمية. واستمر وصول محاصيل جديدة بما فيها البرتقال الحلو، والمندرين، والعنب، والذرة وفاكهة الكيوي. وأصبح من الممكن بفضل رخص النقل الدولي للفواكه التي لم يكن موسمها قد حان بعد في البحر المتوسط، أن تنقل إلى الجزء الجنوبي من الكرة الأرضية، والفواكه التي لا يمكنها أن تنمو هنا مثل الموز يمكن استيرادها وكميات كبيرة.

التوابل وفرن حسن الأكل وميلاد المطبخ الفرنسي

قامت التوابل في أوروبا خلال فترة العصور الوسطى وعصر النهضة، بدور رئيس في توضيح التباينات الاجتماعية، أما فيما بعد، أي في القرن السادس عشر وفي سياق اكتشاف العالم الجديد بدأت البورجوازية تتباهى باستعمالها للتوابل التي أصبحت أسعارها منخفضة وأكثر ندرة، وأخذ المطبخ الأرستقراطي يتراجع تاركا استعمال التوابل كدليل على إهمال بعض اللوازم الفرنسيين المعقدين، وحولوا اهتمامهم فيما يخص تذوق الأكل. وقد صنع نيكولا دو بونفونس Nicolas de Bonnefons / Les délices de la campagne في عسل أساسي له تحت عنوان "لذات الريف" سنة 1654 وهو: "ينبغي أن



خريطة الأقاليم البحر المتوسط خلال العصور الوسطى - فيليكس شلامبارث 1829

الفصل الثاني الطعام والتنوع البيولوجي والمناظر الطبيعية للبحر المتوسط

بوغاز جبل طارق حوالي 5 ملايين سنة، وملاّت مياه المحيط الأطلسي حوض البحر المتوسط من جديد. ومن المحتمل أن يكون هذا التبخر والامتلاء مرة ثانية بالمياه للبحر المتوسط قد حدث في العديد من المرات أثناء تلك الفترة، ما دامت الطبقة التحتية العميقة للبحر تنهدل وتنخفص.

إن دراسة تضاريس الأرض في حوض البحر المتوسط الحالية، لا تزال تحتفظ بعناصر الماضي، وتشتمل على أجزاء من قارات أوروبا، وآسيا وإفريقيا، فأوروبا تحيط بالبحر المتوسط من الشمال، حيث نجد جبال سلسلة البريني، وجبال الألب، وجبال الألب الدينارية، وجبال البلقان وجبال الرودوب، أما من جهة الشرق، فتحد آسيا حوض البحر وتمتد من شبه جزيرة الأناضول ويصعد باتجاه الجبال الوسطى للأناضول، بينما يحد في المناطق الجنوبية بإفريقيا كلا من جبال الأطلس والأراضي الصحراوية.

دامت التغيرات الجيولوجية في البحر المتوسط لعدة ملايين من السنوات، وشكلت المناخ الملائم الذي تطورت في ظله الأنشطة البشرية لعدة آلاف من السنين، بما يمكن من الناحية التاريخية حصر أرقامها في الـ 12000 سنة الأخيرة. وقد استقر السكان القادمون من عدة مناطق بأراضي منطقة البحر المتوسط وحولها إلى أراضي منتجة وكثيفة في الوقت ذاته نشاطاتهم اليومية مع الظروف البيئية السائلة وأنشؤا بذلك حضارات رائعة في تاريخ البشرية.

يكاد يكون البحر المتوسط بحراً مغلقاً، لأنه محاط بالأراضي القارية لإفريقيا وآسيا وأوروبا، وهو متصل بالمحيط الأطلسي عن طريق مضيق جبل طارق (العرض 14 كم، العمق 300 م)، وهو يغطي مساحة تقدر بـ 2,5 مليون كم² ويمتد من الشرق إلى الغرب بـ 3900 كم من حيث الطول، أما العرض فيصل إلى 1600 كم. إنه في الحقيقة بحر عميق، بمعدل عمق يصل إلى 1500 م، وعمق أفضاه 5150 م في الساحل الجنوبي لليونان (البحر الأيوني). وتقسّم الطبقة الصخرية التحتية للأرض الممتدة من تونس إلى صقلية، البحر المتوسط إلى حوضين شرقي وغربي وحوض آخر بين إسبانيا والمغرب كمجرى ضيق للمياه عبر مضيق جبل طارق، مما يقلص من حركتي المد والجزر للبحر. إن هذه التقسيمات والمعالم البارزة إضافة إلى المعدلات العالية للتبخّر، تجعل البحر المتوسط أكثر ملوحة من المحيط الأطلسي.

وهناك 21 دولة لها خط ساحلي مع البحر المتوسط، هي كالاتي:
في الشمال: أوروبا (من الشرق إلى الغرب) إسبانيا، وفرنسا، وموناكو، وإيطاليا، وسلوينا، وكرواتيا، والبوسنة والهرسك، وموتني نيفرو، وألبانيا، واليونان، وتركيا، وجزر مالطا وقبرص.

في الشرق: آسيا (من الشمال إلى الجنوب) سوريا، ولبنان، وإسرائيل

أ- دراسة تضاريس الأرض في حوض البحر المتوسط

يرجع أصل المصطلح "المتوسطي" إلى البحر المتوسط، وهو بحر مغلق تحيط به الأراضي، اشتق اسمه من الكلمة اللاتينية "ميديتيرانوس/ Mediterranean" والتي تعني "إن لاند/ inland" ويقصد بها الجزء الداخلي من البلاد (ميدوس Medius أي وسط و terra land أي الأرض). وتعود جذور تكوين هذا البحر المغلق إلى ماضٍ بعيد، إذ يعتقد بناء على نتائج الحفريات والنظريات الجيولوجية أن قارة بانجايا/Pangaea أي "كل الأرض" كقارة عظمى للأسلاف وجدت منذ 1.1 مليار سنة، وكانت محاطة ببحر شاسع يدعى "كل البحر" all sea (panthalassa). ويعتقد أيضاً، أنه ما بين 250-180 مليون سنة قبل أيامنا هذه، انقسمت قارة بانجايا إلى أجزاء، وفي الغالب إلى جزأين مكونة بذلك قارة لوراسيا/Laurasia في الشمال وكوندوانا Gondwana في الجنوب. ونتيجة للانسياب والانحراف المنعزل للوراسيا وكوندوانا، تكون المحيط الأطلسي ونشأ بين القارتين الكبيرتين بحر يدعى بحر تيش/Tethys (تسمية مستمدة من الأسطورة الإغريقية لإله السفينة الكبيرة). وقد اشتملت لوراسيا على الأراضي التي أصبحت تعرف فيما بعد بقرات أمريكا الشمالية، أوروبا وآسيا، أما كوندوانا، فكانت تتكون من أمريكا الجنوبية، وأفريقيا، والجزيرة العربية، والهند، وأستراليا والقطب الجنوبي.

إن الوضعية النسبية التي كانت عليها القارات خلال تلك الفترة، تم مقارنتها اليوم عبر ثلاثة مصادر مستقلة: أ) المعطيات المستمدة من قاع بحر المحيط، ب) التناظر الجيد لمحيط وجوانب القارة، ج) والمعطيات المغناطيسية للفترة الجيولوجية القديمة. ومن خلال عملية الرصيف البحري الممتد والاصطدام الذي وقع بين الصفائح الأرضية الإفريقية والأورو آسيوية، تكونت الجبال الأوروبية مثل جبال البيريني والألب والبلقان، في حين أن ما كان يعرف سابقاً ببحر تيش تقلص وانكمش وانقسم على نفسه مكوناً بذلك البحر المتوسط، والبحر الأسود، وبحر قزوين، وبحر آرل. وبعد مضي 7 ملايين سنة، اتصلت الصفيحة الإفريقية بأوروبا من جهة الغرب قرب ما أصبح يعرف اليوم بمضيق بوغاز جبل طارق، وظلت متصلة بها قرابة مليوني سنة. وقد تبخرت مياه البحر المتوسط خلال تلك الفترة وبقي هذا البحر في شكل حوض جاف وعميق امتلأ بالترسيبات الملحية وبالطبقة التي وجدت تحت قاع البحر كما خلصت إلى ذلك نتائج برنامج الأخدود البحري العميق (1970). وعندما تهاجر الجسم المنبسط الصخري البركاني عند مضيق

3000 ملم) وتكون عادة مصحوبة بالثلوج، كما أن أكثر من 65% من الأمطار تسقط بهذه المنطقة. وقد تدوم الأمطار في أجزاء قليلة من البحر المتوسط لفترة تزيد عن 100 يوم. ورغم ذلك، فإن التساقطات في بعض المناطق الشرقية والأماكن الساحلية هي أقل من 100 ملم سنوياً، أما معدل درجة الحرارة في فصل الشتاء فيتراوح بين 4° مئوية و 7° مئوية وإن كان هذا المعدل ينخفض بشكل ملموس في المناطق الشمالية.

ومن الواضح مما ذكرناه آنفاً، أن هناك صعوبات كثيرة لتحديد المناخ المتوسطي بشكل دقيق، إذ يمكن اعتباره كمناخ انتقالي بين الاعتدال القاري الذي يسود في الشمال، والمناخ الجاف والحر الذي يسود في المنطقة الجنوبية المدارية. والمناخ المتوسطي هو الذي يوجد بين 30° و 45° في خط العرض ويصل إلى 600 م فوق مستوى سطح البحر.

التغيرات في المناظر الطبيعية

أصبح اجتثاث الغابات منتشرًا حول البحر المتوسط، فتأثرت المناخات المحلية من جراء هذه الظاهرة، إذ أن الأمطار التي كانت تختزنها الغابات بدأت تنقص، والمحرفت التربة وامتلأت الجداول والبحيرات الضحلة (الأهوار) بالطين وجفت، والمحرفت حقول كثيرة بعيداً، حتى أن المدن التي كانت محاطة بالحقول الخصبة والغابات، أصبحت اليوم محاطة بالصحاري والجبال المتآكلة. وفي العديد من الأماكن (شمال سوريا كمشال)، بين الدلائل الأركيولوجية أن ما يقرب من مترين من ارتفاع التربة تم قلعها، بينما عمرت الصحراء في ليبيا المنطقة الساحلية الخصبة ووصلت إلى البحر، وعلى طول الضفاف الجنوبية للبحر المتوسط، فإن الأراضي الخصبة التي كانت موجودة فيما مضى حلت محلها الصحاري. ومن المعتقد أن تدهور الأراضي وانتشار الجفاف العام لمنطقة البحر المتوسط والأثر المصاحب لذلك في إنتاج الغذاء، ليس نتيجة للظروف المناخية لوحدها، وإنما لعدم مراعاة الأنشطة البشرية للبيئة.

وفلسطين.

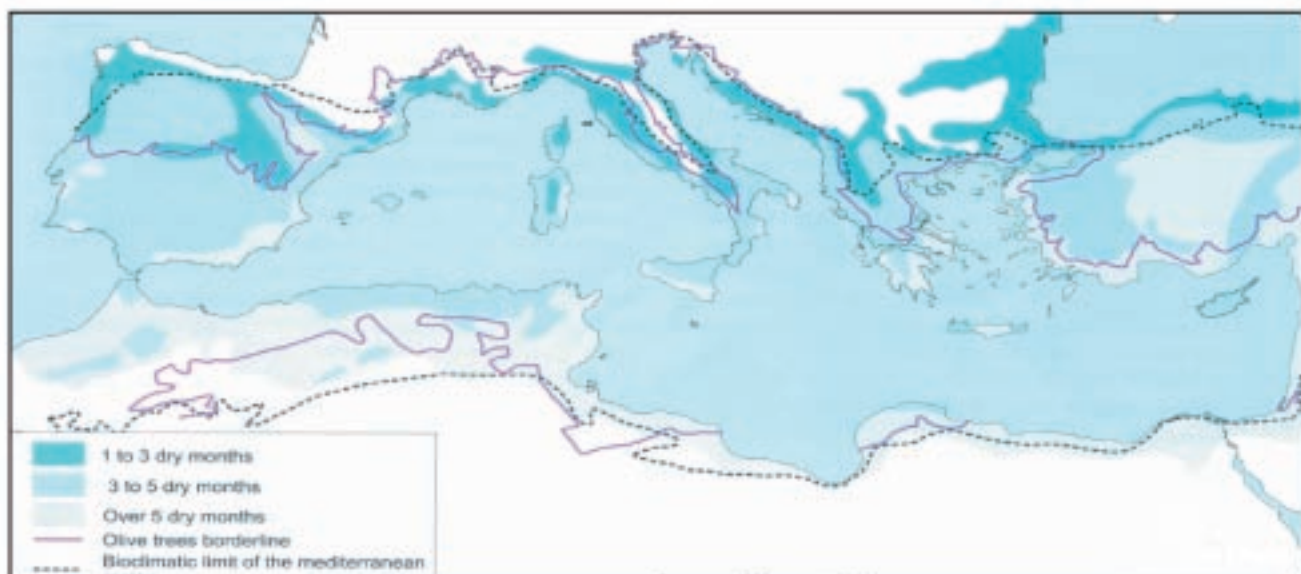
في الجنوب: إفريقيا (من الشرق إلى الغرب) مصر، وليبيا، وتونس، والجزائر والمغرب.

وهناك بعض الدول التي تعتبر تقليدياً كدول متوسطة ومنها البرتغال، وصربيا، والأردن - وذلك يرجع إلى خصائصها الطبيعية كالمناخ والأصناف النباتية والحيوانية وماضيها التاريخي والثقافي المشترك مع باقي دول المنطقة.

ب- مناخ البحر المتوسط

إن البحر المتوسط هو البحر الوحيد الذي يعطى اسمه لمنطقة بأكملها، فمن خصائص المناخ المتوسطي أنه حار جاف صيفاً ومطر معتدل شتاءً مع رياح قوية، بينما تعد الفترة الانتقالية بين الفصول قصيرة جداً، ويعرف هذا المناخ أيضاً كمناخ موسمي، وهي كلمة مستمدة من الكلمة اليونانية "إتيزيا" التي تعني كل سنة. وهو مصطلح نقيض للرياح الموسمية للمناخ، وتتكون المنطقة المناخية المتوسطية من المناخ المعتدل لغرب ووسط أوروبا من خلال نظام للجبال المتلاحقة لأوروبا وآسيا وإفريقيا الشمالية. ففي كل صيف تغطي الرياح الصحراوية المنطقة المتوسطية وتصل إلى السواحل الشمالية، إذ أن أحزمة الضغط الجوي المرتفع المعروفة بـ "تيارات الأزور" تنتشر وتغطي المنطقة ومحول دون توصلها بالرطوبة القادمة من المحيط الأطلسي. وبذلك، فإن الصيف يتميز بسماء صافية ودرجات حرارة مرتفعة، وبفضل الرياح الشمالية الشرقية التي تهب خلال فصل الصيف، تنخفض من انتشار الحرارة المرتفعة وتبرد الهواء الساخن وتقلص نسبة الرطوبة. وتسقط خلال فصل الصيف أمطار قليلة، وتتراوح متوسط درجات الحرارة بين 28° مئوية و 33° مئوية.

ويؤثر المحيط الأطلسي خلال الاعتدالين الربيعي والصيفي في مناخ البحر المتوسط، فالحركة السريعة للإعصار من الغرب إلى الشرق تسبب بصورة مفاجئة في تغيرات للمناخ الشتوي وتنجم عنها أمطار تستمر إلى نهاية شهر أبريل. وفي فصل الشتاء تسقط أمطار غزيرة في المناطق الشمالية (تصل إلى



أهم الخصائص الحيوية - المناخية للبحر المتوسط (الخطة الزرقاء ٢٠٠٥)

ج) موارد المياه

تعتبر منطقة البحر المتوسط من بين المناطق التي بها نقص في المياه في الكرة الأرضية، فالتوفر الطبيعي للمياه غير موزع جغرافياً بصورة متساوية ففي الشمال (72%)، وفي الشرق (23%)، وفي الجنوب (5%)، كما أن توزيعه غير متساو جغرافياً وموسمياً بين الدول والسكان. ويؤدي هطول الأمطار الكثيفة والقليلة إلى حدوث فيضانات تسبب في مشاكل معقدة في المدن، ونتيجة لعدم تلازم المخططات الحضرية والانحراف التربة وتدهور الأراضي، فالتقلبات التي لم مصادر المياه تأثر بصورة كبيرة بفترات الجفاف، ففي كل 10 سنوات تلاحظ فترة جفاف قوية قد ينخفض فيها المنسوب الطبيعي للمياه إلى 1/3 بالنسبة للفتحات العادية.

وهناك ما يزيد عن 500 نهر تجري في منطقة البحر المتوسط، ثلاثون منها تعتبر من الأنهار الكبرى مثل إبيرو في أسبانيا والرون في فرنسا واليو في إيطاليا، والنيل في مصر وأنهار أخرى، فالنيل من أطول الأنهار وينبع من جبال إفريقيا الوسطى ويمر عبر عدة دول ثم يعبر أخيراً مصر باتجاه البحر المتوسط، حيث يكون دلتا كبيرة في الشمال الشرقي لمصر. ويكون نهر الرون أيضاً دلتا مماثلة في الساحل الجنوبي لفرنسا، ولكن تسبب العديد من السدود المنشأة على الأنهار التي تجري في منطقة البحر المتوسط، في انخفاض كبير لتدفق المياه وتوحد للسدود وتراكم المواد المترسبة وما لذلك من تأثير كبير في النظم الساحلية وفي الإنتاج الكلي للثروة السمكية، وكذلك: نجم عن بناء سد أسوان في جنوب مصر، تقلص ملموس في كميات سمك السردين المصطادة قرب شلالات النيل.

إن كثافة الأنشطة البشرية بالمنطقة الساحلية، تسببت في ضغط كبير على الموارد المائية وأثرت في كمياتها وجودتها. ففي العديد من الدول، ومنها مصر على سبيل المثال: تجاوز استغلال المياه الجوفية الـ 50% ووصلت في إسرائيل إلى 90% بينما فاقت في ليبيا 400%. وذلك باستخراج المياه من حفرات الطبقات الصخرية ببعض المناطق، حيث أطلق على هذه العملية "الإنسان العظيم يصنع الأنهار" إن الإفراط في استخراج المياه الجوفية في بعض المناطق، أدى إلى تسرب مياه البحر في المياه الجوفية وإلى تعكير عذوبة الماء وتلحه والتي هي في معظم الحالات غير قابلة للمعالجة.

وتعد المياه المستخدمة في ري الزراعة من أكثر المياه استهلاكاً في معظم دول البحر المتوسط، ذلك أن نسبة 80% من الماء العذب المتوفر يستعمل في ري الزراعة، وتصل هذه النسبة إلى 90% في بعض المناطق. وبشكل عام، فإن الطلب على الماء يتزايد في فصل الصيف عندما تصبح وفرته محدودة نتيجة للنشاط السياحي. كما تنتج المنازل والقطاعات الصناعية ما يفوق 40 مليار م³ من المياه العادمة (مياه المجاري) التي تفرغ في البحر المتوسط.

للإحتباس الحراري آثار تتمثل في ارتفاع درجات الحرارة وما لذلك من انعكاسات حادة على توفر المياه في المنطقة حيث يقل هطول الأمطار ويتزايد عدم الاستقرار في كمياتها وتمتد فترات الجفاف وتتزايد مخاطر التصحر.

الترشيد المستدام للمياه

إن الحل الرئيسي والمستدام للمياه في البحر المتوسط، يمكن أن يوجد في المبادئ والمفاهيم ذات الصلة بطرق الإدارة المتكاملة للموارد المائية. فالإدارة المتكاملة للموارد المائية، يهدف إلى ترشيد متناسق للماء مع الأرض والموارد المرتبطة بها، وذلك بزيادة الرفاهية الاقتصادية والاجتماعية إلى أقصى حد دون الإضرار باستدامة المنظومة البيئية الحيوية، وتتمثل الخطوط الإرشادية الأساسية في إطار العمل، كالتالي:

استخدام طرق الري التقليدية والحديثة الملائمة تبعاً لطبيعة المنطقة.

استعمال وإعادة استعمال المياه العادمة بعد معالجتها (شرعت بعض الدول في تطبيق هذه التقنية).

طرق ترشيد المياه قائمة على نظام المشاركة بين مستخدمي المياه، والمخططين، ووضع السياسات على كافة المستويات.

ويمكن تقليص استهلاك الماء بشكل ملموس في الـ 25 سنة المقبلة بأدارة الطلب على الماء وترشيد استهلاكه في الزراعة وخاصة خلال فصول الصيف القوية والجافة.

د- التنوع البيولوجي في البحر المتوسط

سبق وأن ذكرنا أن البحر المتوسط يقع في مفترق ثلاث قارات، وفي الحقيقة بين مساحتين واسعتين من الأراضي وهما أوراسيا وأفريقيا المختلفتين بعض الشيء. فالمنطقة محاطة بالعديد من الجبال بعضها يفوق ارتفاعه 4500م، وهي تتكون من مرتفعات وغابات وأودية وسهول وأشباه جزر وأراضي شبه رطبة والصحراء الكبرى وهناك ما يقرب من خمسة آلاف شبه جزيرة منتشرة عبر البحر المتوسط. وأما جهته الشرقية على وجه الخصوص فتتمثلن بجزر صغيرة وخطه الساحلي الطويل متقطع. وتنتج هذه العناصر كلها مع المناخ المحلي الذي يتغير من مكان إلى آخر نتيجة للتنوع الهائل في المناظر الطبيعية والمجالات الإحيائية Biotopes التي تعد ضرورية كموطن لاستضافة تنوع بيولوجي غني.

التنوع البيولوجي المتوسطي كأساس لثقافة الطهي في البحر المتوسط

بعد التنوع البيولوجي للمنطقة المتوسطية الأكثر تنوعاً والأكثر قيمة بالنسبة للتنوع البيولوجي في أوروبا بأكملها، ويدخل هذا التنوع البيولوجي في الحياة اليومية عبر الأعدية الصالحة للأكل المتوفرة في الأسواق وأسواق السمك وخلال الأدوية المتوفرة في الصيدليات... الخ. فالغذية في البحر المتوسط تعتمد على التنوع البيولوجي الذي وفر لعدة قرون نمط عيش مناسب لسكان البحر المتوسط. ويبدو ذلك واضحاً بشكل جلي كلما تعلق الأمر بتنوع أصناف الأسماك البحرية كالسردين، وأسماك الأنشوجة والإسقمري والقشريات (صنف من الحيوانات المائية تشمل السرطين وجراد البحر والروبيان) والمحار والأسماك الأرجل (صنف من الرخويات) التي كانت

إنتاجها، وهناك نباتات أخرى مثل: cyclamen, crocuses, orchids... الخ التي تعيش خلال فترة الصيف بواسطة نظم ثوية ثمارها وجذورها.

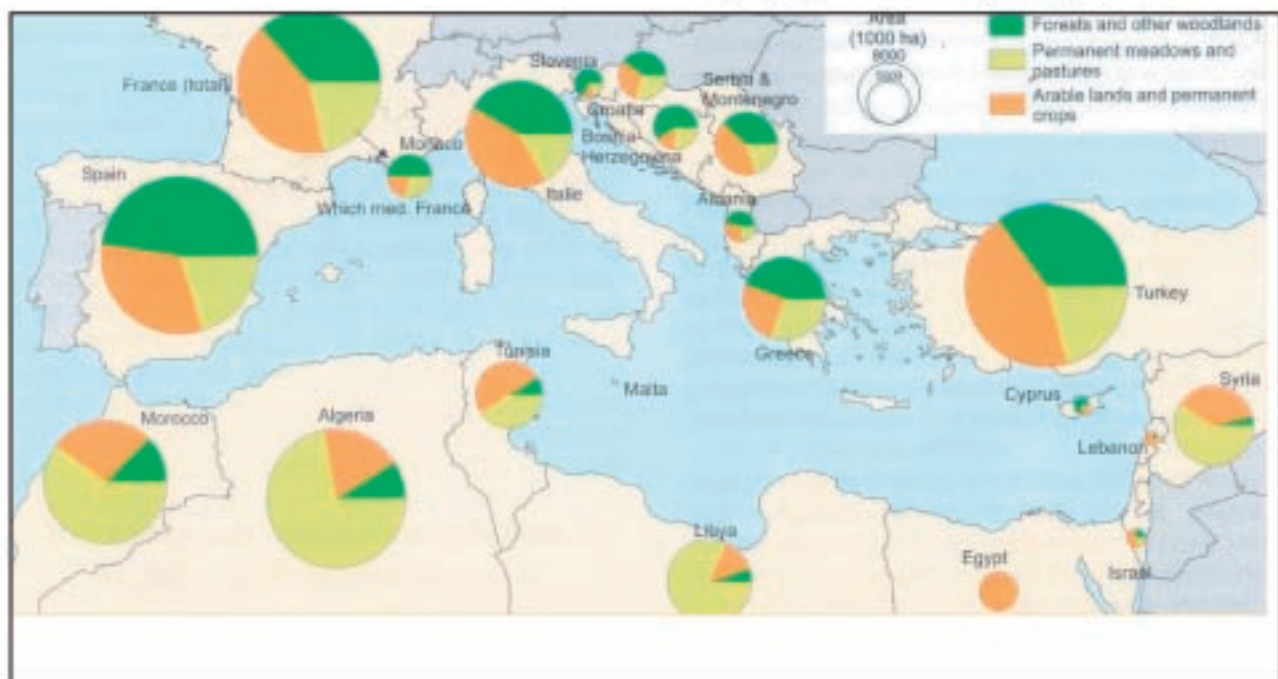
وبصورة عامة، فإن الأصناف النباتية المتوسطة تحد من عوها الظاهري، ولكنها تنمي وتنتشر جذورها باحثة عن التربة والرطوبة. وعلاوة على ذلك، تتميز هذه المنطقة بالاشتغال المتكرر للنار في الغابات، والذي يحدث في الغالب خلال فصل الصيف. والواقع أن معظم النباتات لها قدرة هائلة على التكيف مع هذه الظروف والنمو من جديد مستعملة في ذلك ثمارها وجذورها للبقاء حية، وكمثال على ذلك: hollies, arbutus, heaths, lentisk... الخ، أو تبدأ حياة جديدة بفضل طول حياة بذورها ومن أمثلتها: الزعتر Thyme، ونباتات الزوال brooms، وشجر الصنوبر pines الخ .

هـ- الزراعة في البحر المتوسط

إن بعض أهم النباتات التي كان الإنسان يتغذى بها زرعت لأول مرة في منطقة البحر المتوسط مثل القمح، والشوفان، والبازلاء، والعدس والشعير، واللوبياء، والفاصوليا، والفول، والعنب والزيتون. وقد انتشرت أساليب حرق الأرض والتعمير الزراعي الذي كان سائدا في الشرق الأوسط. وبالمرآنة على زراعات الحبوب وأشجار الزيتون والكروم التي أخذت تنتشر باتجاه الغرب حدث تطور زراعي ملموس، وخاصة حول بحر إيجه. فقد ساهم هذا الأخير في تطور التجارة وفي نمو اقتصادي هام. وكانت المنطقة الجبلية المحيطة بحوض البحر المتوسط هي المكان لاستقرار العديد من القبائل، حيث زرعت في المناطق الجبلية والمرتفعات أشجار الزيتون والكروم. كما كان يوجد في هذه المناطق مراعي تكفي لإطعام الأغنام والماعز وإنتاج اللحم والحليب والجبن والصوف والقرون (المادة القرنية التي تشكل الأظلاف والحوافر والأظفار

تستعمل بشكل تقليدي في الحمية الغذائية في البحر المتوسط، كما هو نفس الشأن بالنسبة لثروة أسماك المياه العذبة وأنصاف المحار. فالعلاقة والتبعية بين التغذية والتنوع البيولوجي أصبحت واضحة بشكل كبير وخاصة عندما تعود إلى التنوع البيولوجي النباتي، مثل: الخضروات، والفواكه، والخبث، والبقوليات، وأشجار الزيتون والكروم، والتوابل والأعشاب العطرية .

إن الاتصال الذي حدث بين الصفائح الإفريقية والأورو آسيوية منذ 15 مليون سنة مضت والاتصال بين أفريقيا وأوروبا منذ حوالي 7 ملايين سنة من يومنا هذا، سمح للعديد من الأجناس بالهجرة من أفريقيا إلى أوروبا وآسيا والعكس صحيح. فالكثير من المزارعين والمحليين الأول المنتشرين في كل من أوراسيا وأفريقيا، قد وجدوا في منطقة البحر المتوسط. وفي الماضي كان هناك جزء هام من حوض البحر المتوسط مغطى بغابات البلوط الدائمة الخضرة والأشجار النفضية وغابات الصنوبر، ورغم ذلك، فقد سبب بلا ريب استيطان الإنسان وممارسته أنشطته لأكثر من 10000 سنة إلى تآكل هذه الطبيعة النباتية الخضراء. فبعض مكونات الغطاء النباتي الحالي للبحر المتوسط (أشجار منها: الخلتجيات Calluna, Cratonia and Chamaerops) هي من الأشجار المعمرة للغابات القديمة. أما اليوم، فإن الغطاء النباتي الأكثر انتشارا هو الأشجار النفضية الأوراق، وأراضي الشجيرات اليابسة الأوراق التي تدعى "الماكي" والتي تشمل أنواعا من فصيلة Pant. وتتضمن أصنافا مرتبطة جدا بالحمية الغذائية المتوسطية، مثل: العرعر Juniperus myrtus, olea, phillyrea, pistacia, quercus ومن أجل البقاء ومواصلة النمو خلال الفترات الجافة والظلمة أثناء فصول الصيف في منطقة البحر المتوسط، فإن العديد من النباتات طورت آليات خاصة بها كتقصير مدة حياة نشاطها، وهي حالات تنطبق على الخشخاش poppies والبابونج Chamomille وزهار الربيع daisies... الخ، أو تطيل مدة



البحر المتوسط أو في الجزر كان عليهم أن يواجهوا وينفس الطريقة البدائية المشاكل نفسها التي واجهها أسلافهم فيما يخص عدم القدرة على التنويع بالتغيرات المناخية، والصعوبات بشأن صيانة وتوسيع المدرجات الزراعية والتجهيزات الميكانيكية التي يحتاجونها. ولذلك أمام صعوبة العيش بحث الكثير من الناس خلال آلاف السنين عن عمل في أماكن أخرى أو الهجرة إليها.

انتشر خلال منتصف القرن العشرين استعمال الآلات في الأغراض الزراعية وأحدث ذلك ثورة في الميدان الزراعي. فالدرجات الجبلية التي كانت تزرع لآلاف السنين تم التحلي عنها، وأصبح الناس مرغمين على البحث عن أراضي زراعية جديدة التي يمكن استخدام المعدات الثقيلة للزراعة الآلية بها (مثال: جرارات الحرق... الخ) وبدأ استصلاح الأراضي أكثر واستعمال المحاصيل والمبيدات الحشرية أكثر لزيادة الإنتاج إلى الحد الأقصى وبمجهود ومخاطر أقل. وبالإضافة إلى ذلك، فإن انتقاء أصناف خاصة للزراعة عائدها مرتفع ومخاطرها المترتبة من الأمراض والظروف المناخية القاسية أقل... الخ، يقود إلى تغيير مؤكد في عادات الحمية الغذائية وإلى تدهور الشكل التقليدي والتنوع البيولوجي الطبيعي في المنطقة. كما أن كثافة النشاط الزراعي ولمو السكان يترتب عنهما أيضا جفاف في المناطق الشبه الرطبة عبر مناطق حوض البحر المتوسط. وينتج عن هذه الوضعية، نقلص مفاجر في الأصناف النباتية والحيوانية (التنوع البيولوجي) وتنفرض من جراء ذلك العديد من الأصناف أو تصبح مهددة بالانقراض وخاصة بالنسبة للطيور والثدييات.

وفي معظم الحالات وعبر منطقة البحر المتوسط بأكملها، فإن الماء الخاص بالزراعة كان في الغالب يتم الحصول عليه من مصدر واحد وهو المطر. وكانت الأراضي الشديدة الانحدار تزود بمدرجات للاحتفاظ بالماء والتربة لتزيد قدراتها الإنتاجية النباتية يمثل المزارعين 45% من عدد السكان في العالم و 60% من القوى العاملة في جنوب شرق آسيا و 64% من أفريقيا. حرص المصريون القدامى على السيطرة على فيضان نهر النيل وذلك بتحويل المياه وما تشتمل عليه من طمي إلى الحقول المجاورة بواسطة القنوات، وكان لهذه العملية فائدة مزدوجة: فالطمي يغني الأراضي ويحسن من خصوبتها، بينما يسقي الماء التربة. وعندما تنص التربة الماء، يصبح بإمكان المزارعين الشروع في غرس أو زراعة مزرعتهم.

إنتاج زيت الزيتون

تعد بسائين الزيتون أهم مكون لتحديد الهوية والمناظر الطبيعية والتنوع البيولوجي لمنطقة البحر المتوسط، فقد ساهم بحو الزيتون بشكل فعلي في تاريخ المنطقة. وكانت زراعة الزيتون أيضا مكونا اقتصاديا واجتماعيا قويا في وقت كانت فيه قيمة العمل مثل حوالي 80% من لمن إنتاج الزيتون. ففي عام 2003، أنتجت منطقة حوض البحر المتوسط 95% من الإنتاج العالمي لزيت الزيتون (أكثر من 2.5 مليون طن). ولكن مواصلة الزيادة في الإنتاج ستكون لها آثار وخيمة على البيئة، مثل: تعرية التربة في بسائين الزيتون،

...الخ)، ومناطق الصيد كثيرة في الغابات وتجد أيضا المياه العذبة في الجداول والمجاري المائية.

وقد صنعت الجهود المبذولة والمتواصلة عبر آلاف السنين مناظر طبيعية خاصة ونظام متان ومحكم من التكوينات المصوفة داخل المناطق الجبلية في منطقة البحر المتوسط التي تمكن من استدامة الزراعة على مساحات ضيقة في أشكال متشابهة "كالفيسفاه" واستخدم المحراث الخشبي لحرث المساحات ذات التربة الضعيفة وحمايتها من التساقطات المطرية المفاجئة و/أو الرياح القوية. إن التغذية التقليدية في منطقة البحر المتوسط ذات جذور متأصلة في "طريقة الزراعة التقليدية بالمنطقة" وفي الإنتاج الزراعي العضوي، ولقائمة المجتمعات المتوسطة مع الصعوبات التي تطرحها الزراعة في المناطق الريفية، كان لابد من ابتكار وتطوير الممارسات الزراعية المحلية، ومن بينها تلك التي لها خصائص مشتركة:

- * إقامة مدرجات (مصاطب) على المنحدرات ومدرجات لمحاصيل الغلات التي تحتاج إلى أقل ما يمكن من الماء.
- * الأشغال المائية الصغيرة.
- * الزراعة الجافة (البورية).
- * دورة المحاصيل الزراعية.
- * استعمال السماد.
- * الحرق بالطرق التقليدية التي تعتمد على الحيوانات ووسائل أخرى محلية.

كان المزارعون في الأزمنة القديمة، يستخدمون الحيوانات الكبيرة مثل الأبقار، ثم شرعوا في العصور الوسطى في استخدام الأحصنة لأغراض الزراعة. وبعد ذلك تم اختراع واستعمال الكثير من الخيل مثل: أطقم الفرسان، والحدوات (نعال الفرسان)، والمخاطيف (الكلابات)... الخ. كما بنو الطواحين الهوائية لطحن الحبوب والتي يعد معظمها في المنطقة ذو أهمية زراعية كبرى إلى يومنا هذا. ومع ذلك، فلم تكن الزراعة أبدا كافية لتزود بكل ما يحتاج من أشياء، ولا سيما بالنسبة للجزر. فقد توجه الإنسان مبكرا نحو البحر للإبحار فيه وللتجارة واكتشف جزرا جديدة وأقام مستعمرات أو جماعات في المدن الموجودة آنذاك. ونظرا للحاجة الكبيرة للأخشاب لبناء السفن وإنتاج الطاقة لاستخراج المعادن... الخ الأمر الذي أدى إلى اجتثاث العديد من الغابات في المنطقة مما أثر بشكل كبير على المناظر الطبيعية والمناخات الصغرى بها. وأحيانا تحرق الغابات بطريقة محكمة لأغراض زراعية، كما تجوز الغابات أيضا إلى أراضي تنتج محاصيل زراعية، ولكن هذه العملية تؤدي على المدى الطويل إلى تعرية التربة، فضلا عن ذلك، فإن أنشطة تربية المواشي بطرق عشوائية تسبب تآكل التربة وذلك بفعل تدمير الغطاء النباتي والحيلولة دون إعادة التشجير الطبيعي للغابات.

إن الزراعة في البحر المتوسط تتطلب المزيد من الجهد، وفي كثير من الأحيان فإن المحاصيل تكون غير مرضية، فالخصاد يتأثر دوما بالاستقرار في الظروف المناخية، ومثال ذلك: فزراعة القمح تعتمد على سقوط الأمطار وعلى الرياح المناسبة، فإذا كان هبوب الرياح قويا تساقطت البذور وجاء الخصاد هزيبا. وإلى عهد قريب، فإن أغلب المزارعين في المناطق الجبلية في

والبحر الأسود. ولعل غياب سلسلة الأمواج الصغيرة والأماكن الملائمة للشكائر على نطاق واسع للحيوانات تحت سطح البحر، من جهة، والإفراط في الصيد البحري، من جهة أخرى، أدى إلى الإفكار البيولوجي للبحر المتوسط. فقد بلغ معدل إنتاج السمك 1.4 طن في الكم 2 أي ما يساوي تقريبا 1/3 إنتاج بحر الشمال أو نصف ما ينتج في بحر البلطيق. وقد كانت سفن الصيد البحري ولألف السفن تعتمد على قوة الإنسان _ السفن بالمجاديف وقوة الرياح _ وعلى سفن الأبحار، كما يمكن اختراع واستعمال المحركات البخارية ومحركات زيت الديزل فيما بعد، السفن من أن تصبح كبيرة وأمنة للسفر بعيدا من الساحل في البحار المفتوحة في ظل الظروف المناخية المختلفة واستعمال الآلات المعقدة لصيد الأسماك وللشريد، مما يساعد على القيام بصيد وتخزين أسماك كثيرة. بل إن تطور تكنولوجيا الاتصال والأبحار واستعمال الأجهزة الإلكترونية (الردارات، وأجهزة التصوير بوجات صوتية... الخ) زاد وبشكل كبير من فعالية تحديد مخزون الأسماك. ففي بداية القرن العشرين (1900) كانت كميات الأسماك التي يتم اصطيادها في البحر المتوسط تتراوح بين 8 إلى 10 مليون طن سنويا، ثم أصبحت 100 مليون في مطلع التسعينيات (1990)، ويعكس هذا التزايد الهائل للإنتاج الضغط الكبير الممارس على المخازن المحدودة للأسماك في البحر المتوسط، والتي تعاني فضلا عن ذلك من الانتشار الواسع للتلوث البحري وتقلص في الموائل الملائمة للشكائر.

الزراعة السمكية أو المزارع السمكية هي عبارة عن زراعة منتج طبيعي مائي مثل الأسماك والمحارات والكائنات المائية الأخرى. وترتكز تقنية صيد الأسماك على وضعها في مصائد بمنحدرات في شكل بحيرات ضحلة وعميقة (Vivaria) ثم يطعمونها ويقبلون عليها في الأسر لاستعمالها متى ما رغبوا في ذلك، وهو شيء كان معروفا منذ القدم. وقد استخدم الإغريق والرومان هذه التقنية من أجل صيد سمك طازج لحفلات الشرب الخاصة بالأثرياء، ولا تزال هذه التقنية تستعمل إلى يومنا هذا في بعض الأجزاء من حوض البحر المتوسط. بالإضافة إلى أن النمو السكاني والشعبية التي تتمتع بها أطباق السمك ومحدودية مخزون الأسماك كان هو الدافع وراء تطوير زراعة الأسماك عبر منطقة البحر المتوسط إلى أن أصبحت واحدة من أهم الأنشطة الاقتصادية إلى وقتنا الحالي في بعض الدول مثل اليونان، وتركيا، وإيطاليا، وأسبانيا... الخ. وأصبح قطاع زراعة الأسماك وسط قطاعات إنتاج الأسماك العالمية هو الأسرع انتاجا، حيث أنتج هذا القطاع عام 1995 ما يقرب من 1/3 ما أنتج عالميا من سمك ومحارات.

ففي عام 2000 بلغ إنتاج مزارع الأسماك المتوسطية من الشبص (سمك بحري من أسماك الساحل المتوسطي) الأوروبي، والسرب (الحفار) (سمك شبيه بالمرجان)، والأبراميس (سمك من فصيلة الشبوط) 130 ألف طن، منها حوالي 70 ألف طن (أكثر من 50%) تم إنتاجها في اليونان، كما تم إنتاج كميات هامة أخرى في تركيا بنسبة 20% (28500 طن)، إيطاليا 12% (17000 طن)، وإسبانيا 10% (14140 طن). بينما أنتجت كميات صغيرة في قبرص (1681 طن) وفي بعض دول الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، مثل إسرائيل (1673 طن)، مصر (810 طن)

والإفراط في استهلاك الماء لسقي بستاني الزيتون، وانتشار استخدام المواد المنخبة والمبيدات الحشرية - التي تؤدي إلى تغير في خصائص التربة وجودة الماء - وتدور جودة مياه الأنهار بفعل "السائل الأسود" أي المياه العادمة الناجمة عن عملية إنتاج الزيت. ولذلك، فإن تطوير التكنولوجيا الخاصة بمعالجة هذا السائل الأسود، مسألة مطلوبة للتخفيف من أثرها السلبى على الأودية والمجاري النهرية المستعملة. وكذلك على ذلك، فالمحيرات الضحلة قد تساعد بشكل كبير على تحسين جودة المياه بالنسبة لوادي سيو ناحية فاس بالمغرب. وتجري حاليا أبحاث في العديد من الدول لتطوير تقنيات جديدة لحل هذه المشكلة، منها: المعالجة البيولوجية، والتخثر الكهربائي، وعملية البيوميثان... الخ، التي تجعل من الممكن استعادة البيوجاز (الميثان) وتطوير الراسب الطيني لإنتاج سماد أو علف للماشية. ولذا، ينبغي تطوير عملية استخراج زيت الزيتون لتتم في خطوتين بدلا من ثلاث وترويج هذه العملية لزيادة الإقبال عليها. فمثل هذه التقنية مستمكن من التقليل من إنتاج المياه العادمة الصناعية السوداء إلى النصف وتعد بشكل ملموس من كمية الماء المستعمل.

الأضرار التي تلحق بأراضي البحر المتوسط

تثل ظاهرة التعرية وتصحر الأراضي تهديدا خطيرا لمنطقة البحر المتوسط، وحسب التقديرات الصادرة في مطلع التسعينيات (1990)، فإن 80% من المناطق الجافة والشبه الجافة بالدول الواقعة في الجنوب الشرقي للبحر المتوسط متأثرة بهذه الظاهرة، وتعد الأراضي الرعوية (84%) وأراضي الإستصلاح الزراعي التي تعتمد على المطر (74%)، هما الأكثر تضررا من هذه الظاهرة، بل لا تسلم من ذلك حتى الأراضي المروية نتيجة للملوحة، ويلحق التصحر تضررا تصل نسبتها إلى 63% في دول أوروبا المطلة على البحر المتوسط، مثل: أسبانيا، وإيطاليا واليونان. ويعتبر الماء والتعرية الهوائية للتربة بواسطة الرياح أهم المخاطر المرتبطة بها، ومن بين الأسباب الرئيسية لثل هذا التدهور الذي يحدث للتربة: اجتثاث الغابات، والرعي الجائر (المفرط) والحرق الكثيف، والزراعة الصناعية والخدمات العامة.

إن المناطق الريفية المتوسطية ليست ذات طبيعة قوية بل تتسم بضعف يجعلها لا تصمد أمام الضغوط والأخطار التي تواجهها، وتتمثل هذه الضغوط والأخطار في: التعرية المائية للأراضي المشبعة الشديدة الاتحذار، والتعرية الهوائية في المناطق شبه الجافة والجافة نتيجة للرياح الجافة، والجفاف الشديد بفعل التغيرات التي تطرأ بين السنوات على المناخ، والفيضانات (أمطار السيول)، وملوحة التربة المروية عندما تصبح مفتقرة إلى المياه التي تصرف فيها أو تختلط بها المياه المالحة، وأخيرا حرائق الغابات.

و - صيد الاسماك والمزارع السمكية في البحر المتوسط

كان صيد الأسماك في البحر المتوسط يوفر الغذاء منذ العصر الحجري القديم، غير أنه قرب منتصف القرن الثامن عشر أصبح صيد الأسماك مقتصر على المناطق القريبة من الساحل. ونظرا لأن البحر المتوسط به فقير في المواد الغذائية، فمخزون الأسماك بدوره محدود نسبيا، ولا توجد سوى مناطق قليلة بها صيد الأسماك مهم، مثل مضيق البوسفور الذي يربط بين البحر المتوسط

لم يكن ليعد بالضرورة ذو جودة غذائية عالية فالطعام الصحي هو مثار الاهتمام للعديد من البيئات الحضرية (انظر أيضا الفصل 3). وعلى عكس ما كان يتصور، أن التمدن وتعمير الساحل سيقضيان من الوقت المتاح للناس، فإن البرادات (الثلاجات) في الأسواق الممتازة ولدى بقالة الخضروات والتي توجد في كل المنازل تسمح بتخزين الطعام الذي لم يكن متاحا في الماضي. وفي الوقت نفسه، فإن ظروف العمل بالنسبة للرجال والنساء قللت بشكل قاس مدة الطهي للكثير من سكان البحر المتوسط الذين يعتمدون بشكل كبير على الطعام المطبوخ سلفا والمبرد، أو على الطعام المعد خارج البيت مثل: الطعام المنقول للبيوت، أو الوجبات السريعة Home Delivery الخ. ولاشك أن التغيرات الاجتماعية للمنطقة المتوسطة تلتها تغيرات في "أصناف" الطعام الأمر الذي سمح بإمكانية المقارنة بين أغذية رخيصة جدا أكثر مما كان في الماضي. ولذلك، فإن أنواع الطعام الطازجة أو المتلجة هي نتيجة لتغير تدريجي في أنواع الحمية الغذائية في البحر المتوسط. إن النمو الاقتصادي لدول شمال البحر المتوسط (أوروبا) يعزز الفوارق بالمقارنة مع الدول الواقعة على الساحل الجنوبي. نسبة 90% من الناتج الوطني تنتجها خمس دول في شمال البحر المتوسط. (وكمثال على ذلك، فإن دخل الفرد في فرنسا يفوق 30 مرة مثيله في مصر) فالتغيرات الاقتصادية السريعة والمبادرات الموازية مثل المنطقة المتوسطية للتجارة الحرة (سجري العمل بها في العقد المقبل) ستؤثر وبدون شك، ليس في أشكال التبادل التجاري، وإنما أيضا في أنماط الإنتاج والاستهلاك ثم بعد ذلك في الزراعة وفي الإنتاج السائد في هذه الدول. ويعتقد أن هذه التغيرات قد يكون لها تأثير أيضا في الغذاء بصورة غير معروفة أو محددة المعالم.

استخدم البحر المتوسط ومنذ العصور الوسطى كطريق عام للنقل التجاري والتبادل الثقافي بين بلاد ما بين النهرين، المصريين، والساميين، والفرس، والإغريق، والفينيقيين، والرومان، والعرب، والسلافيين، والعثمانيين والإسبانيين. ولا تزال هذه الهجرة تتواصل في العصر الحديث إلى الساحل الشمالي لأوروبا من الدول ذات الكثافة السكانية (مثل: مصر، وتركيا والمغرب... الخ). وقد تؤثر هذه الهجرة في عادات التغذية للمهاجرين وفي عادات الدول المستقبلية.

ومن أجل إنتاج كميات كبيرة من الغذاء لإطعام الأعداد المتزايدة من سكان المدن، انتشرت الزراعة الآلية وتلاها الاستخدام المكثف للمواد الكيميائية في الزراعة مع ما تسبب من أضرار بالغة الخطورة على الأرض، وتأثر في جودة الطعام وعلى صحة المستهلكين. ويوجد في يومنا هذا، اتجاهان بالمدن: (1) التجارة، والبحث عن العمل والحروب أيضا، نتيجة للتحركات الهائلة للسكان والمهجرة، (2) جودة وترف في استهلاك المواد الغذائية الكثيرة التنوع والمتوفرة بأثمان عالية جدا، وإن كان العدد المحدود للمواد الغذائية المنتجة والرخيصة هو السائد في الأسواق ويقلل من اختيارات الطهي الممكنة.

والغرب (724 طن).

إن بيض السمك الثمين كان في العصور القديمة من ضمن الأطعمة المعلبة للبحر المتوسط التي تنتج داخل المصايد في قاع البحر، وتطعم بشكل طبيعي لمدة زمنية معينة في الأسر بالأراضي شبه الرطبة وفي البحيرات الضحلة ودلتات الأنهار. ولا تزال تنتج اليوم وتبخر الطريقة إما مملحة أو مجففة (أحيانا تعالج بتعريضها إلى الدخان) وتغذى بشمع التحل للحفاظ عليها لمدة أطول. كما توجد زراعة الأسماك بآليات العذبة ولا تزال موجودة وبصفة خاصة في البحر المتوسط لإنتاج سمك السلون المرقط والذي يأكل طريا أو مدخنا.

إن مزارع الأسماك توفر وشمخ رخيص نسبيا سمكا طازجا وتعتمد مصدرا جيدا لبروتينات سمكية ذات أهمية قصوى لفئة واسعة من المستهلكين، ولكن لا يمكن إغفال مساهمتها في تلوث البيئة. فهي تمارس ضغوطا هائلة على المنظومات البيئية بما تتركه من مواد عضوية ورواسب في المنطقة المحيطة. وتستهلك مزارع الأسماك الأكسجين، وتزداد بقدر معين نسبة المواد المشتقة من المغذيات بسبب تعفن المواد العضوية الناجمة عن كريات السمك، غير أن غذاء السمك غير المستعمل يتراكم في قاع البحر. كما أن مختلف المضادات الحيوية والمواد الكيميائية الأخرى المستعملة قد تجد طريقها إلى طاولة المستهلكين إذا لم تتم مراقبتها بعناية.

ج- عولمة الاقتصاد، والتمدن وأثار عادات الحمية الغذائية

بنيت ثروة البحر المتوسط ولقرون عدة على انتشار وقوة الأنشطة التجارية لكل أنواع السلع عبر سواحله. وكانت الموانئ تلعب دورا حاسما في الاقتصاد وأيضاً في التفاعل الثقافي، وكان هناك أماكن لاستقبال المسافرين واللاجئين والمهاجرين، وبالتالي كانت هناك حاجة لمختلف أنواع للمواد الغذائية وأطباق تناسب الثقافات الأخرى. وأثارت عولمة الاقتصاد تغيرات اجتماعية اقتصادية بشكل جذري مما جعل نقل البضائع والاتصالات رخيصة وأكثر سرعة وفعالية. وتزامن ذلك مع ثورة التمدن و تعمير السواحل، ولكن أدى ذلك إلى ازدياد الفجوة بين الطبقة الغنية والطبقة الفقيرة. ومن المحتمل ارتفاع عدد سكان السواحل المتوسطية عام 2025 إلى 300 مليون نسمة بدل 150 مليون نسمة في سنوات التسعينيات (1990).

ومع ازدياد التمدن، فإن التغيرات تطرأ بسرعة أكبر، وتزداد تبعاً لذلك السهولة في السلع والخدمات. ويكون لاختلاف سرعة التغير آثار متنوعة في نظم الغذاء والصحة وقوانين تغذية السكان لدى مختلف الفئات الاجتماعية الاقتصادية، ليس بين الدول المختلفة فيما بينها فحسب، وإنما في المناطق والجهات المختلفة للدولة ذاتها. ونتيجة لذلك، فإن الاختيارات الغذائية تصبح متعددة ولاسيما في الجزء الثري والميسور من المجتمعات المتوسطية أي التي بإمكانها توفير أغذية أكثر غرابة (دخيلة) وترفا وكذا الخمور والأشربة الحاصلة التي لم تكن متداولة الاستهلاك في الماضي. وكانت هناك أيضا فئة كبيرة من الأغذية المتوفرة في المدن، ولكن الطعام المستهلك في هذه المناطق

س- السياحة في البحر المتوسط

أصبح حوض البحر المتوسط منذ سنوات الستينات (1960) الوجهة الرئيسية للسياح في العالم، فهو مفضل لدى ما يفوق 1/3 مجموع السياح، ولقد بات هذا الرقم الآن مستقرا أو يزيد زيادة سنوية خفيفة، فالسياحة من أهم الأنشطة الاقتصادية لأغلبية دول المنطقة المتوسطية، مثل قبرص 22% من الناتج الوطني ومالطا 24%. فعدد السياح بالمنطقة الساحلية بلغ عام 2000 حوالي 200 مليون سائح، ومن المحتمل أن يتضاعف هذا العدد في سنة 2025، ويزدهر النشاط السياحي في فصل الصيف متزامنا مع الفترة التي تكون فيها كميات المياه العذبة المتوفرة في أدنى مستوياتها، إذ تصل الكثافة السكانية في بعض الأماكن السياحية إلى 2000 شخص في كل 10000 متر مربع ويتراوح استهلاك الماء بين 300 و2000 لتر للفرد كل يوم. وفي بعض الحالات، فإن الضغوط الناجمة عن السياحة تؤدي أيضا إلى تدهور وتدمير المنظومات البيئية وإلى تلوث وخفض مستويات المياه الجوفية وتجفيف الأراضي شبه الرطبة، كما أن استضافة وإطعام وتلبية متطلبات هذه الأعداد الكبيرة من السياح على امتداد الساحل المتوسطي المحدود، إذا ما تم دون تخطيط محكم، فمن شأنه أن يدفع بحدود مجالات التمدن تجاه البحر، من جهة، مع توسع للأراضي في إطار برامج الاستصلاح، ومن جهة أخرى، أن يمارس داخل هذه الدول ضغوطا على التنوع البيولوجي للأرض وعلى ما تبقى من المنظومات البيئية الثمينة. وتعد هذه الأخيرة، من بين الأشياء الهامة التي تجتذب الناس إلى منطقة حوض البحر المتوسط لزيارتها.

وعلاوة على ذلك، فإن السياحة هي أحد أهم مصادر الدخل والمحرك للعديد من الأنشطة الإنتاجية الأخرى، وهي بطبيعتها أقل تخريرا من الصناعات الأخرى، وتشتمل على طاقة تجعل منها مصدرا "أخضر" للدخل وحماية المناظر الطبيعية والمنتزهات والآثار المتدمجة في "دورها التسويقية". وإلى جانب هذا، فإن تخزين المياه في السدود وتخزين المياه الجوفية وإزالة الملوحة، أصبحت جميعها ولغاية الآن، الحلول المفضلة للاستجابة للطلب المرتفع على المياه من لدن السياح. وأخيرا، فإن السياح يتيحون الفرصة للسكان ليصبحوا مرتبطين بطهيهم المحلي.

أما فيما يخص الطباغات السياح حول عادات الحمية الغذائية المتوسطية، فهي ذات وجهين: فالتناس يتجذبون، من جهة، لزيارة المنطقة بغية الإطلاع على الطعام المتوسطي وتذوقه والتعرف على أساليب العيش في مناخ متوسطي أصيل، ومن جهة ثانية، قد يحمل السياح معهم عاداتهم من الحمية الغذائية، وفي معظم الحالات، يطلب السياح أن تقدم لهم وجبات غذائية كذلك التي تعودوا على تناولها في بيوتهم بواطنهم الأصلية. وهناك ظاهرة إضافية لها صلة وطيدة بكثافة السياح وهي الانتشار السريع لالمان الوجبات الرخيصة في معظم المناطق التي يقصدها السياح، وهي سمة مشتركة في كل أرجاء العالم حتى ولو لم يوجد السياح.

الفصل الثالث

الحمية الغذائية في البحر المتوسط والمستهلكون المعاصرون

يحتاج جسم الإنسان يوميا المكونات التالية الموجودة في الغذاء:

- الكربوهيدرات 60 %
- الدهون 20-25 %
- البروتينات 10-15 %، والفيتامينات وبعض المعادن والكثير من الماء.

ويعتقد الكثير من أخصائيي الحمية الغذائية، بأن أدنى كمية يومية من الطعام والتي لا يتبقى النزول عنها بالنسبة للكبار، هي:

- * ثلاث حصص من الخضروات وفاكهتين.
- * ربع لتر من الحليب (250 ملم) أو 1 اللبن الرايب (زبادي).
- * 70-80 غرام من الخبز، والباستا (المعكرونة) أو الأرز (الحبوب).
- * 150-170 غرام من اللحم، أو لحم الخنزير، أو السمك، أو البقول.
- * 3-4 ملاعق من الزيت
- * 1.5 - 2 لتر من الماء
- * ويوصى أيضا بـ 3 إلى 4 بيضات في الأسبوع.

أما حصة الفواكه فتشكل من كأس من عصير الفواكه، أو فاكهة كاملة، أو ربع سلطانية صغيرة من الفواكه الجافة أو نصف سلطانية من الفواكه الطازجة المقطعة. بينما تشكل حصة الخضروات على الأقل من سلطانية صغيرة (250 ملتر) من الخضروات الطبخية وسلطانية صغيرة من السلطة. فإن جسم الإنسان يأخذ كل شيء من المواد الأساسية في الطعام والتي لا يستطيع إنتاجها، مثل الفيتامينات والأحماض الأمينية الأساسية (التي تكون البروتينات) والأحماض الدهنية الأساسية وأثار بعض العناصر الأخرى،... الخ.

ب- الحمية الغذائية في البحر المتوسط

قام الباحث أنسجل كيز Ancel Keys وفريقه في الخمسينيات والسبعينيات يبحث أنماط الحمية في 16 فئة من الفئات السكانية بسبعة دول، ويعرف هذا البحث الهام بـ "دراسة الدول السبع" والذي كان أول وأهم بحث يربط الصلة بين الحمية وأمراض القلب. ومن بين المكتشفات المشيرة في هذا البحث، اكتشف أن السكان الذين يعيشون في جزيرة كريت وأجزاء أخرى من اليونان والجنوب الإيطالي، كان لهم أعلى توقع للبقاء على قيد الحياة للكبار ومعدلات الإصابة بالأمراض القلبية وبعض السرطانات كانت منخفضة، بالرغم من أن الأنظمة الطبية المتوفرة كانت محدودة نسبيا، وقد خلص الباحث كيز إلى أن الحمية الغذائية المتوسطة كانت سببا هاما لمكتشفات بحثه. ففي ذلك الوقت، كان الناس يتبعون

أ- الحمية الغذائية من أجل حياة صحية

إن "استراتيجية" التغذية الصحية كما قدمتها مدرسة هارفارد الطبية (ويليت 2001 Willet) تشمل على العناصر الرئيسية التالية:

- * الحفاظ على وزن مستقر وصحي وعلى ممارسة الرياضة بانتظام .
- * تعويض المواد المشبعة بالدهنيات (كل أنواع الحليب واللحم الأحمر- و المواد الدهنية) التي توجد في الزبدة بالمواد الأحادية غير المشبعة والمتعددة غير المشبعة بالدهنيات التي توجد في زيت الزيتون والسمك الدهني (السردين، والأسقمري... الخ) والحبوب والحبوب بكل أنواعها، الخ،
- * استبدال كاربوهيدرات الحبوب المنقاة (الخبز الأبيض، والأرز الأبيض، والتناول المتكرر للبطاطس المحبوزة) بالحبوب الكاملة . فالكاربوهيدرات التي تنجم عن عجين القمح أو الخبز أو الأرز، تحتاج إلى وقت طويل ليهضمها جسم الإنسان ولها تأثير بطيء وثابت في نسبة السكر في الدم وفي مستويات الأنسولين التي تحمي ضد أمراض القلب والسكري، وهي توفر أيضا إضافة إلى الفيتامينات والمعادن ألياقا هامة.

* اختيار المصادر الصحية للبروتينات باستبدال اللحم الأحمر بالجزر والبندق (المكسرات)، واليازلام، والدجاج والسمك، نظرا لما لهما من امتيازات أكثر من المصادر الحيوانية للبروتينات، فهي توفر الألياف والفيتامينات والمعادن والمواد الصحية غير المشبعة بالدهون. أما اللحم الأحمر فهو أسوأ أنواع البروتينات لما يحتوي عليه من كوليسترول و مواد دهنية مشبعة.

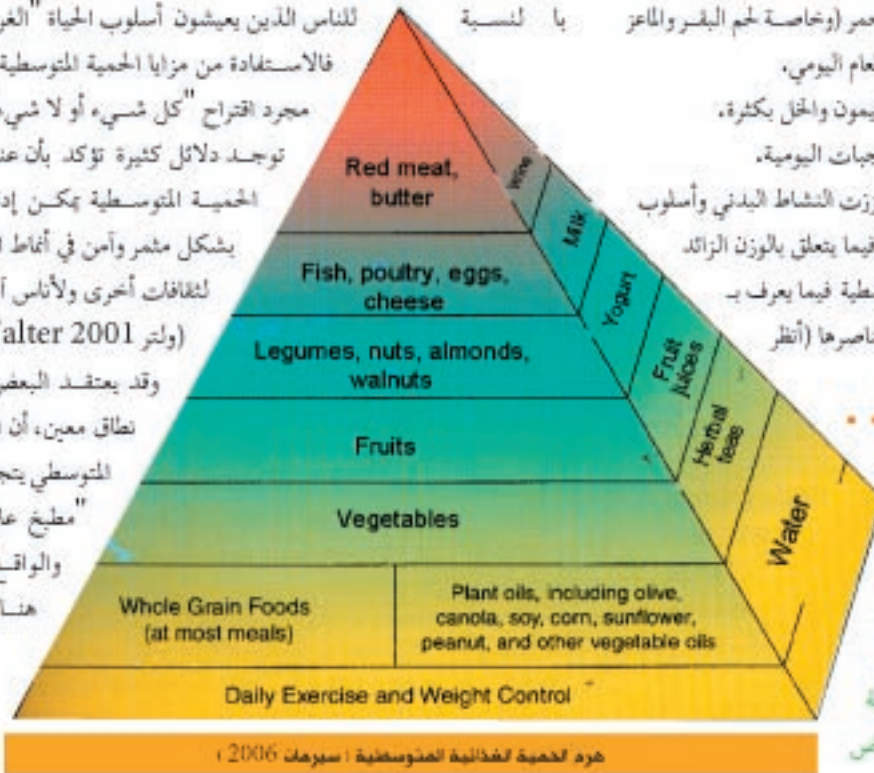
* تناول الكثير من الخضروات والفواكه التي تخفف من الضغط الدموي وتقلص نسب حدوث الإصابة بالأمراض الخطيرة (النوبات القلبية، والسرطان... الخ) وتوفر الكثير من الفيتامينات والمعادن.

* تناول يومي للفيتامينات المتعددة أي الأغذية التي تشمل عدة أنواع من الفيتامينات، من أجل ضمان صحة جيدة، ولاسيما بالنسبة لفئة السكان ذوي الاحتياجات الغذائية الخاصة، مثل: النساء الحوامل، وكبار السن والرياضيون... الخ.

بعيدا عن المنطقة المتوسطية؟

ورغم أن نظم الحمية المتوسطية تطورت وتغيرت وفقا للضروريات الزراعية المفروضة من طرف مناخ دافئ وشبه جاف وتأثرت بالمناظر الطبيعية والثقافة والتنمية الاقتصادية لأجزاء مختلفة من البحر المتوسط، إلا أن الدلائل في مختلف أنواع الدراسات وبالعديد من البلدان، أظهرت أن مكونات الحمية الغذائية المتوسطية تتيح فوائد كبرى حتى بالنسبة للناس الذين يعيشون أسلوب الحياة "الغربي".

فلاستفادة من مزايا الحمية المتوسطية ليس مجرد اقتراح "كل شيء أو لا شيء". إذ توجد دلائل كثيرة تؤكد بأن عناصر الحمية المتوسطية يمكن إدماجها بشكل مثمر وآمن في أنماط الأكل لثقافات أخرى ولأناس آخرين (ولتر 2001 Walter). وقد يعتقد البعض وفي نطاق معين، أن المطبخ المتوسطي يتجه نحو "مطبخ عالمي". والواقع، أن هناك



عملتان متوازيتان يشتمل عليهما المطبخ/المطابخ المتوسطية: أ) "عولة" أذواق الناس، ومن ثم مطبخهم اليومي، وكمثال على ذلك، إضافة زيت الزيتون أو الخل البلسمي،... الخ، إلى السلطات في كل أرجاء العالم، ب) استئناس العديد من الناس بـ "المطابخ المحلية". فالمطبخ المتوسطي، يحظى بإعجاب عظيم وعلى نطاق واسع من ناحيتي التذوق والصحة. ولذا جرى الاحتفاظ بها على الرغم من "التعديلات الإبداعية" التي شهدتها. (لاحظ على سبيل المثال، شعبية المطاعم الإيطالية، واليونانية والليبية ووصفاتها وكتبها،... الخ). إن سكان البحر المتوسط هم في حاجة إلى تقدير هذه المطابخ والحفاظ عليها كتراث ثمين وكتراث ثقافي مشترك فعال، وكواحد من ميادين نشاطهم للتفاعل السلمي المتواصل وللإلهام والرضا.

ج- ملامح أنماط الحمية الغذائية لسكان البحر المتوسط

لقد تم بالنسبة لدول شمال البحر المتوسط: فرنسا، اليونان، وإيطاليا، وأسبانيا، والبرتغال، استبدال نموذج الحمية المتوسطية بنموذج يشتمل على

الحمية التقليدية المتوسطية، التي تتميز بالخصائص التالية:

- استعمال زيت الزيتون كمصدر رئيسي للحمية الدهنية.
 - استهلاك عال لمنتجات نباتية كثيرة التنوع المكونة من الحبوب والبقول والنباتات والخضروات والفواكه (الطازجة والجافة).
 - استهلاك منخفض ومنظم لمنتجات الألبان ومعظمها من الحليب والبن الرايب والجبن الطازج .
 - استهلاك السمك، والدجاج واللحم الأحمر (وخاصة لحم البقر والماعز والغنم) في مناسبات معينة وليس كجزء من الطعام اليومي.
 - الاستعمال للأعشاب العطرية والتوابل والليمون والخل بكثرة.
 - الاعتدال في استهلاك النبيذ خلال الوجبات اليومية.
- وبطبيعة الحال، فإن فوائد الحمية المتوسطية عززت النشاط البدني وأسلوب الحياة الصحي والمعدلات المنخفضة نسبيا فيما يتعلق بالوزن الزائد للجسم. وقد تم توضيح الحمية الغذائية المتوسطية فيما يعرف بـ "هرم الحمية المتوسطية" الذي يجسد كل عناصرها (أنظر الصورة).

الشراب في حميتنا

يعتبر الشراب في وقتنا الحاضر في هرم الحمية المتوسطية ذو أهمية قصوى بالنسبة للحمية ككل. فالاستهلاك الكثير والمستمر للماء وعصير الفواكه والشاي وأنواع الشراب الأخرى الطبيعية هو جزء عضوي من ثقافة التغذية حول حوض البحر المتوسط.

أظهرت العديد من الدراسات أن الحمية المتوسطية ذات صلة وطيدة بانخفاض الأخطار في العديد من الأمراض. وفي الدراسات الحديثة التي قيمت الأثر التراكمي الواضح للعقود الثلاثة الأخيرة، تبين أن الحمية التقليدية المتوسطية، تشتمل على الكثير من المعايير الهامة للحمية الصحية، وقد تم القيام بمحاولة وضع وتجهيز نظام للحمية الصحيحة، وورد تقرير بشأن هذه الحمية وتم تطويرها وتقييمها (تريكوپولو 2002 Trichopoulou). كما بينت الدراسات التي شملت كبار السن في اليونان والدنمارك وأستراليا وإسبانيا، أن جميع أنماط الحمية المتوسطية أكثر أهمية بالنسبة لطول العمر من مكونات التغذية الفردية. ومن ثم، يمكن أن نستخلص أن الحمية التي تتقيد بمبادئ الحمية التقليدية المتوسطية تكون مرتبطة بطول العمر. ومع ذلك، فهناك سؤالان تقليديان كانا يطرحان في ذلك الوقت، هما: هل الحمية المتوسطية وحدة متكاملة أم مجموعة من المكونات المحددة التي يمكن أو ينبغي أن تؤخذ في عين الاعتبار في عملية تطوير هذا النهج؟، ثم فيما بعد، يأتي سؤال ثاني آخر: هل الحمية المتوسطية ومكوناتها الرئيسية يمكن نقلها إلى سكان يعيشون

(١) توهم الحياة عند الولادة /Life expectancy (E٠١) . هو متوسط عدد السنوات التي يعيشها الفرد مع الفروض أن معدلات وفيات حسب الفئة العمرية التي تمت ملاحظتها خلال سنة أو فترة معينة ستظل ثابتة في الزمان ولا تتغير. ويتم في حساب توهم الحياة عند الولادة اللجوء إلى كل الفئات العمرية للحياة، مع اعتبار أن كل تلك الأعمار معرضة لاحتمالات الوفاة التي تمت ملاحظتها خلال فترة معينة المتروكة.

التوالي 48% و 25%.

وعما يستحق الإشارة إليه، هو أن "اليوروباروميتر الخاص 186" "Special Eurobarometer" وذكر في موضوع "الصحة، والغذاء والكحول والسلامة" (EC.2003) الذي تناول تغيرات الحمية لدى سكان الاتحاد الأوروبي، وأظهرت نتائجها أن ما يقرب من الثلث (29%) من مواطني الاتحاد الأوروبي قد غيروا ما يأكلونه أو يشربونه خلال السنوات الثلاث الأخيرة. وبالنظر إلى هذا الثلث يمكن عرض البيانات التالية:

1- أهم تغيير مثل في إضافة الكثير من الفواكه والخضروات (61.1%)، وتناول القليل من الدهون (61%)، وشرب الكثير من الماء (50%)، وتناول سعرات حرارية أقل (42.8%)، ومن التغيرات الأخرى ذات الدلالة في هذا المجال هي تقليل تناول السكر (41%)، والملح (32.2%)، واللحم (37.4%)، والكحول (34.1%).

2- التغيرات الأربع الكبرى كانت على يد النساء، وبين أوساط كبار السن ذوي المستوى التعليمي المتقدم.

3- إن الأسباب التي دفعت إلى مثل هذه التغيرات في نظام الحمية الغذائية هي: "الحفاظ على الصحة" (33.9%) و "النقص في الوزن" (30.1%) و "لوجود مشكلة صحية".

4- وقام السكان في كل من إسبانيا بنسبة (21.2%) والبرتغال بنسبة (21.3%) وكانوا أقل الأوروبيين تغييراً لعاداتهم الغذائية.

ورغم أن الأطفال الأوروبيين بالبحر المتوسط يبدوون وكأنهم يتمتعون بتغذية جيدة، فإن خطر عدم كفاية التغذية وخاصة بالنسبة للنقص في بعض الفيتامينات يبدو واضحاً. فالحمية المتنوعة والمتوازنة، ينبغي أن توفر كميات كافية من كل المغذيات، فمقدار المواد المغذية النموذجية التي تأخذها فئات معينة من السكان، تختلف اختلافاً كبيراً، وتترتب من "المنخفضة وغير الكافية" إلى "الكافية والمثلثي" ثم إلى ما بعدها أي تؤخذ بمقادير "عالية ومحتملة الإفراط" (بما لا يعني بالضرورة أن تصل درجة السمية)، وتعتقد نتائج بعض بحوث ذات العلاقة بنظام الحمية التي أجريت في أوروبا بأنه من المحتمل أن يكون المراهقون من الفئات السكانية المعرضة لخطورة عالية بسبب النقص في التغذية، مع أن مقدار ما يأخذونه من سعرات حرارية عال إذا ما قورن مع مثيله عند الكبار. فالأشخاص المراهقين يعانون كثيراً من أخطار عدم كفاية المقادير التي يتناولونها من الحديد وفيتامين ج، وفيتامين هـ، وفيتامين د وحمض الفوليك وفيتامين ب6. ومن جهة ثانية، قد يقال إن تقوية الغذاء قد قلصت خطورة مشاكل التغذية من منظور الصحة العامة (مثال: حامض الفوليك، وفيتامين د، والحديد...)، وساهمت بشكل إيجابي في أنظمة التغذية وفي زيادة حامض الفوليك والحديد ومقدار ما يؤخذ من الفيتامينات الأخرى للأطفال والمراهقين في كل من فرنسا وإسبانيا.

د- الأثر البيئي في اختيارنا للطعام

"إطعام العالم دون حدوث مجاعة على كوكب الأرض" هو شعار برنامج الأمم المتحدة لبيئة (Programme des Nations Unies pour l'Environnement

فانص من السعرات الحرارية من المنتجات الحيوانية (22-38% من الطاقة التي تم أخذها عام 1995 مقارنة مع 13-30% عام 1960) والدهن (32-40% عام 1998 مقارنة مع 20-30% عام 1960). فتغيير "الأساس المنطقي البيولوجي" إلى "الأساس المنطقي الاقتصادي" في الإنتاج الزراعي، شجع على إدخال الغذاء غير المتوسطي إلى ثقافة البحر المتوسط. وقد تغيرت في الوقت نفسه وبشكل هائل أساليب العيش بفعل تنامي التمدين، ويفسر هذا التحول مثلاً، الإختفاء التدريجي في الفارق بين أسباب انخفاض معدل الوفيات ومعدلات الأمراض القلبية والسرطان والسمنة والتوقع بطول الحياة للسكان المقيمين في مناطق لانكي دوك - روسيون بفرنسا وبين المعدلات الأخرى المرتفعة في باقي فرنسا.

لقد جعلت التحسينات التي شهدتها دول الضفة الجنوبية الشرقية والمدعمة بالنشاط الصحي والسياسات الغذائية، من الممكن سد بعض العجز في الحمية الغذائية للسنتين (1960)، بالرغم من التقدم، فإن نوعية الغذاء المتناول ظلت غير مقبولة طبقاً للمعايير الدولية للحمية الغذائية، وبالرغم من غياب البحوث الحديثة، فإن تدهور وضعية الحمية الغذائية لا يمكن استثنائها بعد سياسات التعديل الهيكلي والمخصصة لسنوات التسعينيات (1990) التي قادت إلى بعض الفوضى والتشويش لدى الدول وإلى إقصاء وتهيمش بعض الفئات من السكان. وبجانب هذا أيضاً، انتشر أسلوب العيش وأنماط الاستهلاك الخارجة عن المنطق وشاع تقليدها بين السكان. وقد برز ذلك في تونس، فمثلاً بتقليل استهلاك الفصح الصلب لحساب اللحم الرطب، وهو استهلاك تضاعف في الفترة ما بين 1968-1995 مع زيادة في أعداد الأشخاص ذوي الوزن الزائد.

بناء على أحدث بحث أنجز في اليونان (كيبكا 2006 KEPKA)

حول عادات الحمية الغذائية لدى اليونانيين، اكتشف من خلاله، أن تغييراً هاماً قد طرأ في أنماط الحمية المتوسطية وأصبح أمراً واقعاً، وخاصة أن اليونانيون يستهلكون في الأسبوع:

* الخضروات والخبز والفواكه : يوميا

* الحلويات : باستمرار

* الحليب : لعدة مرات

* اللحم : أحيانا

* السمك والبقوليات والبيض : مرات قليلة خلال كل شهر

ومع ذلك، فإن 51.8% صرحوا بأنهم غيروا عادات نظام حميتهم الغذائية نتيجة، على سبيل المثال، إما لأسباب صحية بنسبة 41.7% وإما لظروف عملهم وكانت نسبتهم 15.2% ... الخ.

وقد حافظ اليونانيون على تقاليدهم الغذائية المتمثلة في الغذاء في المنزل، ولو أنهم يتخلون غالباً عن وجبات أخرى.

وتبين منطقة شرق الأديباتيك التباينات القليلة التي تزداد في العديد من الدول إذا ما قارنا سنة 1963 بسنة 2000. ولا يزال الفقر في علاقته بالأمن الغذائي يعد المشكلة الأساسية في الكثير من المناطق. وكمشال على ذلك، يتفق الريفيون الفقراء في ألبانيا الجزء الكبير من ميزانية الأسرة على الطعام (66%) وأقل من ذلك بالنسبة للمنتجات غير الغذائية (21.2%) كما لم تقارنتها مع حصص تيرانا وهي على

- يتم استهلاك تقريبا 1000 لتر من الماء لإنتاج 1 كجم من القمح، وأكثر من مرتين ونصف من كمية الماء لإنتاج كجم من البيض و13 مرة ونصف هذا المقدار من الماء لإنتاج 1 كجم من لحم البقر. ويحتاج إلى 1.5 مليون لتر من الماء لإنتاج 300 ألف لتر من الصودا.
- إن الشخص الذي يتبع حمية حرة للحوم أو ذات مقادير مقيدة تقيدا شديدا، يحول دون تدوير أكثر من 4000 م² من الأشجار سنويا.
- من 4-6 كجم من الأسماك الوحشية تصاف إلى وجبات الأسماك لإنتاج 1 كجم من سمك المزارع.
- أن 20 % من إنتاج الدجاج العالمي يستخدم للماشية (كعلف)
- من 25 - 35 كجم من الحبوب تستخدم لإنتاج 1 كجم من اللحم الأحمر.
- في عام 1995 كان هناك 16500 طن من المبيدات الحشرية المحظورة وغير المرغوب بها في تخزينها في 49 بلد أفريقيا وشرق أوسطي.
- إن فقدان خصوبة الأرض الذي يتم كل عام يكافئ حجم بلد مثل أيرلندا .
- إذا ما تبنى سكان العالم الحمية الغذائية لأسلوب العيش الغربي، فإن الحاجة ستصبح ماسة إلى أكثر من 75% من المياه لإنتاج الغذاء.

هـ - الممارسات المستدامة في تطور وإنتاج الغذاء

تمارس الصناعة الغذائية ضغطا حقيقيا على موارد الأرض، بحكم كونها تتضمن عمليات منتامية ومعقدة، فالإفراط في استهلاك الكيلووات الزراعية والطاقة والماء، وتطور عمليات حفظ الطعام والمراحل العديدة التي يمر بها، تعصف بشكل قوي بالبيئة. وقد قادت تلك الظروف السائدة إلى أن يتبنى المجتمع الدولي في قمة الأرض (1992) بروتو دي جانيرو بالبرازيل مفهوم "التصميم البيئي" (eco-design) ويروجه كمفهوم دولي يعبر عن أوج الشمولية والوعي وعن طرق مناصرة البيئة، فأثناء تصميم منتج أو خدمة، ينبغي العمل على التقليل من آثار هذا المنتج في البيئة وإنتاجه باستخدام أقل كمية ممكنة من الموارد الطبيعية، وتوليد أقل ما يمكن من النفايات. إن مفهوم التصميم البيئي يمكن تطبيقه في كل المراحل أثناء دورة حياة الإنتاج. وتقييم دورة الحياة (LCA/Life cycle assesment) هي عملية تضع مفاهيم التصميم البيئي موضع الممارسة والتقييم. فعملية تقييم دورة الحياة تفحص المدخلات (أدوات الاستخراج، واستهلاك الموارد والطاقة) والمخرجات (المواد المنبعثة في الهواء والماء والنفايات المنتجة) خلال كل مرحلة من مراحل دورة الحياة الإنتاجية بهدف تقدير آثارها. وتهدف عملية تقييم دورة الحياة إلى الحفاظ على الموارد المتجددة بما في ذلك الطاقة للتأكد من أن كل مجهود إنمائه لحماية النظم البيئية، وخاصة المناطق المعرضة لعدم توازن العرض والطلب، ولتطوير بدائل معينة لبلوغ الحد الأقصى فيما يخص التدوير وإعادة استعمال المواد والمياه وتطبيق التقنيات الأكثر ملاءمة للحيلولة دون التلوث و/أو امتصاصه.

ومن خلال فحص طرق تطبيق مفاهيم ومبادئ التصميم البيئي في دورة الحياة الإنتاجية للتقليل من الآثار الضارة على البيئة أثناء كل الخطوات الأساسية للإنتاج، تعرض ما يلي:

- استخراج المواد الخام: استخراج وتصنيع المواد الخام، يستهلك الموارد

(PNUE/) فيما يخص آثار البيئة في صناعة الغذاء (الإستهلاك والإنتاج المستدام 2004). فبين أقصى الوجيهين للسمنة في الدول المتقدمة وسوء التغذية لـ 13% من سكان العالم ينتشر بشكل متنامي إنتاج الأغذية صناعيا واستراتيجيات الأسواق، في حين أن الدول النامية تعيش مجاعة نظراً لأن مزارعها ينتجون أكثر للتصدير من أجل سد احتياجاتهم. ومن جهة أخرى، فإن "تخفيض نسبة الناس الذين يعانون من الجوع إلى النصف" هو واحد من أهداف الألفية الإثناية التي تسعى الأمم المتحدة إلى تحقيقها بحلول عام 2015 .

ومواجهة مثل هذه الزيادة في الاحتياجات والزراعة وتربية المواشي والدواجن والإنتاج وصيد الأسماك، تجعلنا للأسف نستمر في اللجوء إلى أساليب أكثر تعقيدا. ولعل من النتائج الواضحة مثل هذا "التسابق في الإنتاج" وهو الاستغلال المفرط للموارد الطبيعية. ويعمل العلم والتكنولوجيا معا على تنمية تقنيات جديدة وزيادة الإنتاج والخصيلة الإنتاجية.

ولقد أصبحت المحصبات والمبيدات الحشرية وإدخال تعديلات على الجينات من بين الوسائل اليومية للزراعة. وغدت تجارة الأغذية الزراعية صناعة حقيقية، تنتج وتسوق 70% من السلع الغذائية وعليها قسط كبير من المسؤولية فيما يخص تدهور البيئة.

وبالإضافة إلى ذلك فإن تجهيز ونقل وتوزيع الإنتاج الزراعي الغذائي يستهلك حوالي 15% من إنتاج الطاقة في الدول الصناعية .

ومع ذلك، ففي السنوات الأخيرة وطبقا لمنطق التصنيع والإنتاج المكثف للغذاء، اتبقت بعض المبادرات مثل:

- "الخضرة" و"الزراعة العضوية" التي تحترم التوازن البيئي واستقلالية المزارعين، وتتطلب عدم استخدام المواد الكيماوية وتدعو إلى تدوير المواد العضوية وتدوير المحاصيل الزراعية والاعداء الحيوية للحشرات المسببة للأمراض والأوبئة.

- المنتجات الخفيفة بدل المنتجات المكثفة من المواشي والدواجن، والاستخدام الدائم لبدائل المعالجات البيطرية واحترام رفاهية الحيوان .

- احترام وحماية التنوع البيولوجي .

- إعادة إحياء التقنيات التراثية .

- تحقيق الإستهلاك المستدام للطعام بالإعتماد على مكونات الحمية المتوسطة .

- تدعيم المجتمع للزراعة: تعمل فئات المستهلكين والمنظمات والجمعيات الزراعية والجماعات البيئية ويمثلي المنتخمين يعملون بيدا بيد، لتطوير جودة المنتجات وتنمية زراعة صديقة للبيئة. وعادة ما تتضمن مثل هذه المخططات مشاريع لدعم الأشخاص في وضعية صعبة وإعادة تمجدها للعمل داخل الجماعة. وتدعو إحدى المبادرات الجديدة بالذكر، المزارعين لأن يضعوا مقدما كل الترتيبات الضرورية للإنتاج لكي لا ينتجوا ولمدة أطول فاقضا بالنسبة للطلبات .

- التجارة العادلة على أساس الاتفاق بين المنتج والبائع بشأن المنتجات الغذائية (انظر الفقرة هـ).

- تنفيذ تقييمات لدورة الحياة في صناعة الأغذية الزراعية.

إنها أداة للعدالة الاقتصادية ولتوزيع الثروة بين الشمال والجنوب وبين الشركات الدولية الكبرى والمزارعين الفقراء. ومن بين بعض منتجات البحر المتوسط التي تعتمد على نظام المؤشر الجغرافي ما يلي: زيت الأرغن في المغرب، وزيت الزيتون بصلفاقسن التونسية وخروف سيدي بوزيد في تونس، ولحم الخنزير تريال وتورن في خيخونة بإسبانيا وجبن فيتا في اليونان والخبوخ المحلف لأيجان بفرنسا والبارميچيانو ريجيانو والبروسكيطو في إيطاليا وتمر المجول في الأردن،... الخ.

بإمكان المستهلكين :

- * تشجيع التجار المحليين .
- * دعم مبادرات التجارة العادلة .
- * شراء المنتج في موسمه .
- * اختيار المنتجات الأقل تعليبا .
- * عدم شراء أكثر مما يحتاج إليه الفرد .
- * دراسة العلامات التجارية للمنتج والتعرف على مصدره .
- * تبني حمية صحية تستند على النمط المتوسطي .

و- الأنماط المستدامة في الزراعة

تعد الزراعة المستدامة وفقا لبرنامج الأمم المتحدة للبيئة

United Nations Environment Programme 2004

عبارة عن طريقة إنتاجية وتنافسية فعالة لإنتاج المنتجات الزراعية، وهي في الوقت ذاته تحمسي وتحسن البيئة الطبيعية والظروف الإجتماعية والاقتصادية للمجتمعات المحلية. ويعبارات أخرى، فإن الزراعة تكون مستدامة، عندما تؤدي إلى:

- ربحية للمزرعة.
- تحسين المستوى المعيشي لاسر المزارعين.
- إضفاء الحيوية على المجتمعات الريفية والمدن الصغيرة.
- الحماية والمحافظة على البيئة ومواردها.
- مراعاة المستقبل وأفقه غير متناهيين الماضي.
- وتعترف الطرق العامة للزراعة بالروابط القائمة بين التربة، والغطاء النباتي والهواء والماء والطرق التي تتأثر بها فيما بين بعضها البعض، كما تتأثر أيضا بالمزارعين ومعتقداتهم وتقاليدهم وطموحاتهم ومعارفهم، وأيضا بالنظم الإجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية التي يعمل المزارع في إطارها (اليونسكو 2002). ومن الناحية العملية، فإن الطرق العامة والمدمجة في الزراعة تتضمن:
- أ- الزراعة العضوية التي تحترم التوازن البيئي واستقلالية المزارعين وتقتضي انعدام المنتجات الكيماوية الاصطناعية وتدوير المواد العضوية والدورة الزراعية للغلة والمراقبة البيولوجية للحشرات الضارة وللأمراض،
- ب- ترشيد استخدام المبيدات الحشرية بالكيفية التي تقلل من الأخطار الاقتصادية والصحية والبيئية،
- ج- التحول من التربة المدججة للمعاشية الى التربة في الحقل .
- د- طرق المحافظة على التربة، مثل: تقليص المحاصيل، وتقليص أو

الطبيعية ويستخدم الطاقة وهو مصدر للتلوث. وبإمكان الممارسات المستدامة اختيار المواد الأكثر ملاءمة والتقليص من الكميات وتحويل النفايات إلى مواد خام (بواسطة عملية التدوير) وتفضيل المواد المتجددة والمنتجات التي تستعمل نوعا واحدا من المواد (ولذا، فإن إمكانية تدويرها بعد استعمالها كبيرة).

- الإنتاج: تستهلك الصناعة كميات كبيرة من الطاقة والماء. ولذلك فمن الممكن تطبيق العمليات المثلى في الإنتاج وتجميع المنتجات ليتمنى فضلا بسهولة إلى مكوناتها المختلفة قصد إصلاحها أو تدويرها.

- التعليب: تمثل الزجاجات والعلب (الكرتون/البلاستيك) وعلب الألومنيوم وعمليات التعليب والأشكال الأخرى من التعليب ما يفوق نصف حجم النفايات المنزلية في الدول المتقدمة. ولتقليل هذا الكم الهائل من النفايات يمكن التركيز على عملية صناعة المنتج فيتم التقليص من كميات وحجم الأشياء المعلبة خلال سلسلة الإنتاج من المصنع إلى مرحلة التخلص من النفايات.

- النقل/التوزيع: عادة ما يتم نقل المنتجات لألاف الكيلومترات قبل استعمالها. ويمكن التقليل من آثار النقل عن طريق اختيار مواقع المعامل بمراعاة الوجهة النهائية للمنتجات واستخدام النقل المزدوج وبدائل من الوقود والحمولة المثلى لوسائل النقل.

- الاستعمال والتخلص: إن 25% من الغذاء العالمي يتم التخلص منه برميته دون استهلاكه. وتعد هذه الكمية من الغذاء مرتفعة في العديد من دول البحر المتوسط، وينبغي خفض هذه الكميات بواسطة التوعية، فالطعام المتبقى كفضلات يمكن استغلاله في إنتاج السماد العضوي.

- الاستعادة والتدوير: إن تدوير المنتجات البالية أو المستهلكة طبقا لما حتى بها بعض الأضرار قد يكون صعبا أو سهلا. فالكومات المركبة وخليط المعادن ومركبات أخرى من المواد التي صنعت منها تجعل التفكيك ومسار الإنتاج عملية مكلفة ومعقدة. والحل يكمن في تطوير منتجات قابلة لإعادة الاستعمال أو التدوير فيوفر ذلك بدائل مستدامة.

في الإطار المشار إليه آنفا، تعد "المؤشرات الجغرافية"، أحد طرق الاستدامة لإنتاج الأغذية الزراعية. ونظام المؤشر الجغرافي (Geographic Indicator)، مصطلح يستخدم لوصف منتج زراعي أنتج كحصوله

للتفاعل بين الخصائص البيئية الزراعية لإقليم معين ولسكانه وثقافتهم. ويعبارات أخرى، فهو منتج نوعي مرتبط بمصدره الذي يجعله مختلفا عن باقي الأنواع الأخرى المشابهة له. وتكمن القيمة المضافة للمنتجات المصنعة بناء على الممارسات التقليدية في تنميته للتراث الزراعي للبلد وفي الحفاظ على التقاليد الثقافية وتشجيع التنوع البيولوجي. وينمي نظام المؤشر الجغرافي المنتجات من خلال التحقق من أن لها "جواز مرور" للتصدير طبقاً لمواصفات السوق للسلع ذات الجودة العالية، وملقيا الضوء على الصورة الأصلية لمنطقة محددة أو الأصل المحلي للشئ. وفضلا عن ذلك، فإن نظام المؤشر الجغرافي يحمي المنتج من التزييف والمستهلك من الغش. ويعزى ذلك، لكونه يزيد المستهلك بمعلومات تفصيلية حول مكان وأصل وجودة المنتج، والعمليات وإجراءات الفحص والمعاينة التي أجريت عليه للتأكيد على أن المنتج يمكن تحديد مصدره.

القصور التغلبيص من أصناف الحشرات والنباتات الضارة، ولكن لا يمكن تصادي قتل (أو الموت جوعاً) للحشرات والحيوانات التي تتغذى على الحشرات الضارة مما يؤدي في النهاية إلى الزيادة في جماعات الحشرات والنباتات الضارة، إن الاستعمال المتكرر لمبيدات الحشرات والاعشاب والجرذات تؤدي إلى الانتفاء الطبيعي للأفات والنباتات والكائنات الأخرى المقاومة لتلك المبيدات .

وتهدف مراقبة الآفات إلى مراقبة الحيوانات المؤذية (بما في ذلك الحشرات) والأعشاب الضارة والأمراض. وتشمل عملية المراقبة العضوية للحشرات والنباتات المؤذية ذات الأثر التراكمي للعديد من التقنيات ومن بينها السماح بمستوى مقبول من الخسارة التي تتسبب فيها الحشرات والآفات، وتشجيع أو حتى إدخال الكائنات المفيدة (العدو الحيوي) والانتقاء الحذر للغلة ودورة المحاصيل الزراعية والمراقبات الميكانيكية مثل الأغطية الواقية للمحاصيل والفخاخ. وعموماً، فإن هذه التقنيات توفر فوائد إضافية لمراقبة الأعشاب والنباتات الضارة - حماية التربة وتحسين التخصيب بالمواد الكيماوية والتلقيح والمحافظة على الماء وتديد فترة الموسم... الخ- وتتكامل كلا التقنيتين فيما بينهما، ويكون لأثرهما التراكمي في مجمله تأثير إيجابي في صحة المزرعة. وتتطلب المراقبة الفعلية العضوية للحشرات والنباتات الضارة فهما شاملاً لدورات حياة النباتات والحشرات المؤذية ولتفاعلاتها.

الزراعة العضوية في مصر

تقدم لنا مصر قصة ناجحة في ميدان الزراعة العضوية من خلال: "مجموعة سيكم"، فقد أسست مجموعة سيكم عام 1977 في منطقة صحراوية قرب القاهرة مساحتها 70 هكتاراً. ونخص هذه المجموعة في الزراعة الحيوية (زراعة الأدوية المشتقة من النباتات والفواكه والخضروات والقطن)، وهي مثال لمشروع اجتماعي وبني يرتكز على المعرفة والشراكة للشمال/الجنوب (الاستثمار، والشهادة، ومعارض تجارية). وتتل اليوم شبكة من الشركات القوية وتضم 2000 من المستخدمين الذين يعملون بها في عدة مجالات، كالزراعة والإنتاج والحرف والأدوية الصيدلانية. ولهذه المجموعة حضاناتها ومدارسها وورش التعلم الخاصة بها. وهي رائدة في إنتاج القطن العضوي (منذ 1990)، وقد أدت مجموعة سيكم دوراً أساسياً في إنشاء الجمعية المصرية للزراعة الحيوية التي تسعى إلى تطوير الزراعة العضوية في مساحة تصل إلى 4000 هكتار تقريباً منتشرة في جميع أنحاء البلاد فيما يزيد عن 400 مزرعة صغيرة ومتوسطة الحجم.

ز- تجارة الغذاء العادلة

تشجع التجارة العادلة الناس على شراء البضائع (وسلع أخرى) التي حدد لها المنتجون أمناً معقولة، ويغطي مثل هذا الثمن تكلفة المنتج والمكافأة الاجتماعية لفئة المنتجين للاستثمار في الأعمال التجارية أو لتنمية المجتمع وفي العلاقات التجارية على المدى الطويل والدفعات المالية المقدمة.

تجنب، متى كان ذلك ممكناً، حرث الأرض بالمعدات الثقيلة واللجوء إلى استخدام المصاطب.

هـ- لتختل طرق المحافظة على الماء أهمية كبرى، ولذا يوصى بالري بالتنقيط.

و- محاصيل التغطية: فالنباتات التي تنمو مثل الجلودار (نب) والبرسيم في نهاية الموسم وبعد حصاد الحبوب أو محاصيل الخضراوات، لها فوائد منها ضبط الأعشاب الضارة ومراقبة التعرية وتحسين مغذيات التربة وجودتها.

ز- المحافظة على المحاصيل الزراعية وتنوع المناظر الطبيعية.

س- إدارة المواد المغذية: زيادة استعمال المواد المغذية في الزراعة مثل السماد والبقول ومحاصيل التغطية والتقليل من شراء المواد المخضبة عند الحاجة.

ص- تغطي الزراعة الغابية "الزراعة الحرجية" قنات من الأشجار المستخدمة في المزارع وتتضمن زراعة الأشجار إلى جانب الغلات أو في المراعي، واستخدام الغاية (قطعة الأرض المخصصة للأشجار الحرجية) استخداماً جيداً، واستخدام الأشجار والشجيرات على طول الجداول المائية كضفاف وحواجز .

ط- التسويق: القيام بتسويق مباشر للسلع الزراعية إلى المستهلكين مثل أسواق المزارعين وعرض المنتجات على جنيات الطرق والزراعة الجماعية المدعمة التي أصبحت كلها من الأشياء الأكثر تداولاً.

الزراعة العضوية

تعتبر الزراعة العضوية شكلاً من أشكال الزراعة التي تجنب أو تتخلى عن استعمال المخصبات الكيماوية والمبيدات وأنظمة نمو النبات (الهرمونات) المكملات الغذائية للمواشي والدواجن. وتعتمد الزراعة العضوية وبالقدر الممكن على دورة المحاصيل الزراعية وعلى بقايا الغلة والسماد الحيواني والزراعة الآلية للإبقاء على إنتاجية التربة والأرض المحرولة لتزويد النبات بالمغذيات ومراقبة الأعشاب الضارة والحشرات والنباتات المؤذية الأخرى. ولتلتزم الزراعة العضوية وباستمرار تعزيز العمليات الطبيعية إلى الفترات الزمنية الممتدة وما يطلق عليه المؤيدون لهذا الاتجاه بالاتجاه الشمولي، لأن تعزيز صحة التربة هو حجر الزاوية في الزراعة العضوية. فهي عملية بيولوجية تسير بواسطة الكائنات المجهرية التي تسمح بإطعام التربة وإطعام النبات من خلال الإنتاج الطبيعي للمغذيات في التربة في موسم النمو. وتستخدم طرق متنوعة بما فيها دورة المحاصيل الزراعية، والسماد الأخضر، والزراعة المغطاة، والاستعمال التطبيقي للسماد والمهاد. وتستخدم الزراعة العضوية إلى جانب ذلك، العمليات الطبيعية للتخصيب مثل بذرة الجريش (بذرة الذرة أو القمح) والمساحيق المعدنية المتنوعة مثل مسحوق صخر الفوسفات و"الرميل الأخضر" والبوناس الطبيعي.

وهناك طرق مختلفة لمراقبة الحشرات الضارة والنباتات المؤذية هي أيضاً جذيرة بالذكر، وفي الزراعة التقليدية، يمكن استعمال مبيد نوعي ضد حشرة أو بئنة خاصة وضارة. ويمكن للمراقبات الكيماوية وعلى المدى



إن مفهوم التجارة العادلة تم تطويره في الدول الغربية خلال الثلاثين عاماً الماضية كاستجابة لتنمية الاعتراف باللامساواة القائمة في العلاقات التجارية بين الدول المتقدمة والدول النامية ولحتم ضغط المنظمات غير الحكومية. وتهدف التجارة العادلة إلى تأمين حصول المنتجين على ثمن مقبول، لئلا يغطي تكلفة مدخلاتهم من المهارة والعمل والموارد واقتسامهم مجموع الأرباح فيما بينهم. وتعتبر التجارة العادلة، بأن نظم الإنتاج تواجه معايير نوعية اجتماعية وبيئية، ومع ذلك فهي توفر ظروفًا جيدة للعمال، وتمكنهم من الحصول على أثمان عالية، ومثال ذلك ما يتعلق بالأجور، والتكاليف الاجتماعية وحماية البيئة. وتوفر للمنتج مردوداً مالياً يعينه على تغطية تكلفة المعايير التي تم تحسينها. وهي تهدف أيضاً إلى إقامة توازن بين الشمال والجنوب على المدى الطويل.

إن ملامح التجارة العادلة يتم منحها للمنتج المستوردة من الدول النامية التي أنتجت فيها بناء على المعيار الاجتماعي البيئي الذي يستند على الأدوات الدولية مثل اتفاقيات منظمة العمل الدولية (ILO) وتوصيات الأجنحة 21 للأمم المتحدة. ويغطي هذا المعيار على سبيل المثال، ظروف العمل، ومراقبة المبيعات الحشرية للحيلولة دون تلوث الأنهار ومياه الشرب وحماية النظام الطبيعي البيئي. ولقد تم وضع معيار ملائم لكل منتج من لادن المنظمات الدولية، مثل منظمة منع علامة التجارة العادلة (FLO) التي تعد أيضاً مسئولة عن تتبع ومراقبة المنتجين والتجار فيما يخص تطبيق استعمال علامات التجارة العادلة للتأكد من احترام الشروط المعمول بها.

وجبة يوم الإثنين التقليدية - لوحة زيتية فاسيلو



الأغذية

أنواع الطعام المتوسطي التقليدية



1-1 "زيت الزيتون الثمين"

معلومات حول زراعة الزيتون وإنتاج الزيت في بلدك وفي البلدان المتوسطية الأخرى، وضع النتائج التي حصلت عليها في خريطة! المعلومات المبينة بالجدول التالي تخصص مختلف مراحل إنتاج زيت الزيتون، اجمع معلومات وصوراً، حاول تربيتها تريبيا مناسباً.



مواصفات ومعايير الزيت	استخراج الزيت من اللب
فرز أوراق الزيتون من الحبات	العصر والطحن
الغسل	المعالجة النهائية
النقل لمعصرة الزيت	الوزن

أو يمكن أن تنظم زيارتين: واحدة لمعصرة زيت زيتون عصرية وأخرى لمعصرة تقليدية إن وجدت في منطقتك، بهدف التعرف على مراحل إنتاج الزيت في الماضي وفي الحاضر.

- لاحظ وسجل الغابات "الأغراض" والتأثيرات البيئية لكل مرحلة؛
- ما هو حجم إنتاج المعصرة؟
- ما هو تأثير دور النبتة على الاقتصاد المحلي؟
- ما هو نوع الزيت المنتج؟ ما هي خصائصه "لونه، رائحته، طعمه"؟

حاول أن تتعرف على العادات السابقة والحاضرة المتعلقة بأنواع الزيتون وإنتاج الزيت في منطقتك.

انقسموا إلى مجموعات صغيرة وقوموا بزيارة لمختلف متاحف المدينة (الأثرية، القرون الوسطى، الفن الشعبي والفنون التقليدية، إلخ). ابحث عن الأشياء والصور المتعلقة بشجرة الزيتون والزيت، سجل ملاحظات و/أو رسومات أو خذ صوراً شمسية (إن كان ذلك مسموحاً به).



إلى أي فترة يرجع تاريخها؟
إلى أي فترة زمنية تنتمي؟

ما هو أصلها؟ هل يوجد أداة أو نموذج مماثل لما وجدته من القدم ولا يزال مستعملاً حالياً لنفس الغرض؟
أقم معرضاً صغيراً بمدركتك وعبر بالصور والنصوص والرسوم في محاولة لبيان دور شجرة الزيتون وإنتاج الزيت في الحياة الاجتماعية والاقتصادية في الماضي وقارن ذلك بالوضع في الوقت الحاضر.

تحتاج أشجار الزيتون مناخ جاف للنمو، كما ويحتاج لفصل الشتاء للراحة، فهو لا يحتمل الجليد، ولا ينمو عادة في ارتفاع يزيد عن 800 متر، تنوازي أشجار الزيتون الأجزاء والمناطق الشمالية لسدول البحر المتوسط دون التوغل كثيراً في الداخل باستثناء إيطاليا وإسبانيا، أما في شبه جزيرة البلقان، فالزيتون لا يوجد في الشمال أبعد من سهل مقدونيا وأبعد من منطقة الخلدقية "شلسديس" (Chalcidice) وجنوب تراس (Thrace) في اليونان، وفي إيطاليا ينمو الزيتون في أسفل هضاب وتلال الأبين الوسطى (Central Apennines) ولا ينمو الزيتون في الشمال باستثناء في البندقية برأس البحر الأدرياتيكي، وأما في إسبانيا، يصل الزيتون الضفة الجنوبية للكرديرا الوسطى (Central Cordillera) ويتوغل في وادي الإيرو (Ebro valley)، وباختصار، فهو يبعد عن السواحل والأنهار وعن الأودية، والمناطق العليا، فقد كان زيت الزيتون عامل مهم من أجل التبادل أو دفع المال، وبالرغم من أن المنتجات الخيرية كانت لها نفس الوظائف وكانت متوفرة بكثرة إلا أنها لم تستطع أن تعوضه أو تستبدل به.

الأهداف

- * تحديد عناصر تركيبية شجرة الزيتون وزراعتها
- * بحث عمليات متعددة لإنتاج زيت الزيتون
- * التمييز بين مختلف استعمالات شجرة الزيتون والزيت
- * تطوير المهارات التعبيرية الذاتية والاتصالية
- * تقدير أهمية الزيتون في صحة الناس وثقافتهم
- * التأكيد على دور شجرة وزيت الزيتون في الجوانب الاقتصادية والثقافية

مخطط النشاط

قم بزيارة ميدانية لخلل زيتون لملاحظة الأشجار والتعرف عليها عن قرب، استعمل كل الحواس: لاحظ أوراق وحبات الزيتون؛ انظر في الألوان والأحجام؛ حاول شمّ وتذوق الثمار.

ابحث عن جدران حجرية في الحقل: ولاحظ الكائنات التي تعيش بينها، بمجرد عودتك من الزيارة اصنف أوراق الزيتون المنتفخة إلى مجموعة الحشرات التي يملكك ثم ابحث عن أنواع مختلفة من أشجار الزيتون والزيتون.



اقرأ المقدمة ثم ابحث عن معلومات حول طبيعة المناخ والتربة والمناظر الطبيعية، وتعرف على احتياجات الشجرة من الموارد الطبيعية؟ اجمع

جزء من هذه الشجرة: فيتم استعمال الخشب كوقود، والأوراق والشمار كعلف، و الزيت المستخرج من النواة في الطبخ " تجهيز الطعام " والطب التقليدي و التجميل. وهكذا تؤمن شجرة "الأرقن" وتضمن معيشة حوالي 3 ملايين مواطن وتوفر زراعتها حوالي 20 مليون يوم عمل. أما عن الزيت الناتج من شجرة الأرقن، فهو أهم منتج لهذه الشجرة؛ حيث تحتوي ثمارها من واحد إلى ثلاثة من النوى التي يحتوي بداخله على 50% من الزيت.

أما استخراج الزيت للعائلة فقد كان مسؤولية ربة البيت البربرية التي تعتمد حياتها على علاقات الحب والكراهية مع الشجرة. وتتسم هذه العملية أو هذه "الإجراءات" بالمثل والتعب حيث يتم فيها فصل لب اللوز و / أو "البندق" المجفف عن القشرة الخارجية للجزء أو للبندق، ويتم تحميص قلب أو لب اللوز قليلاً قليلاً ببطيء، ثم طحنها و خلطها بماء دافئ. وبعد ذلك يتم شطفها ثم فصل "عزل" الزيت الذي يطفو على السطح. وبالتحديد إضافة 100 كيلو جرام من محصول البذور وبالتالي كجم من الزيت وكل ذلك يعطى 2 كيلوجرام من "الكعك" المضغوط - وهو منتج ثانوي دهني "كالزبدة" - ثم يتم إضافة 25 كجم من القشور المجففة إليها.

أما عن الكعكة ذات اللون البني ذات طعم ونكهة زبدة الفول السوداني المسماة "أملو"، فيتم تحليتها وأكلها في إفطار الصباح. وفي الوقت الحالي يتم وضع معاصر ميكانيكية لاستخراج نسب مئوية أكبر من نسب استخراج زيت "الأرقن". وباستعمال هذه الطريقة، فليس من الضروري خلط العجينة بالماء، ويمكن عصر العجينة مباشرة، ونقى المراحل الأخرى على حالها يتم الحصول على 43% من الزيت (النسبة محسوبة من كمية النوى) ولا يحتاج الحصول على لتر واحد من الزيت إلا لساعتين. هل كنت تعلم أن استعمال زيت السمسم كان يراحم زيت الزيتون في مصر القديمة وبعض مناطق الشرق الأدنى؟

ماذا عن بلدك و/أو موطنك: هل يوجد به نوع آخر من الزيت الذي نستعملونه إلى جانب زيت الزيتون؟ إذا كانت الإجابة بنعم، إلى أي مدى يتم استعمال هذا الزيت وفي أية أغراض؟

لا يُعرف متى تم إنتاج الصابون لأول مرة، والأكيد أنه كان معروفاً قبل العصر الروماني. فقد تم العثور على مادة تشبه الصابون في إناء من الطين من خلال الحفريات في بابل القديمة؛ وذلك دليل على أن إنتاج الصابون كان معروفاً منذ 2500 سنة ق.م.



قبر "أولس" فخارية من العصر اليوناني القديم تظهر طرق تصحيح الزيتون

ومنذ عشرات السنين، وفي العديد من البلدان المتوسطية كانت العائلات التي تنتج زيت الزيتون لاستخدامه كانت أيضاً تنتج صابونها الخاص من بقايا الزيتون (40% متبقي) خلال عملية عصر الزيت. وكان يتم غلي تلك البقايا مع الصودا والرماد؛ ويترك الناتج ليحفظ ثم قبل ان يقطع إلى أجزاء. يبحث عن استعمالات أخرى للزيت (في الفنون، والطب، والتجميل، إلخ، مثلاً).

القيمة الغذائية لزيت الزيتون

يحتوي زيت الزيتون على أحماض هامة لا ينتجها الجسم البشري. وهذه الأحماض الدهنية (linelaic, a-linolenic, elaic) على درجة كبيرة من الأهمية لوظائف أغشية الخلايا وكذلك تساهم هذه الأحماض في الإنتاج المتوازن لأنواع خاصة من الهرمونات. كما يساهم أحد هذه الأحماض (Elaic) التي تنجز إلى أصول حرة بمعدل بطيء، وهي المسؤولة عن مختلف المخاطر الصحية) في تطور ونمو العظام. كما يحتوي زيت الزيتون على فيتامينات E و C وفيتامين (pro-vitamin A) وبعض الأتريمات.

أما أهم وأرقى زيت فهو الزيت الصافي (extra-virgin oil) الذي نحصل عليه في العصرة الأولى. وعندما لا تُصفي الزيت من البقايا، يجب استخدامه في ظرف ثلاثة أشهر؛ في حين يمكن حفظه لمدة سنة إذا تمت تصفيته. كما لا ينبغي أن تتجاوز درجة حموضته 1% (أي أن 100 جرام من الزيت يجب ألا يحتوي على أكثر من جرام واحد من الحمض elaic)

زيوت متوسطة أخرى غير زيت الزيتون - مثال زيت الأرقن

شجرة الأرقن (Argania spinosa) موطنها الأصلي المغرب وتعيش ما بين 150 و 200 سنة فهي تلعب دوراً هاماً في توازن المنظومة البيئية وكذلك في التنمية الاقتصادية في المغرب. ويمكن استعمال كل

1-2 "الخبز اليومي"

أما الملح، فهو مهم وضروري ولكنه ليس ضرورياً فقط للطعم، بل وضروري أيضاً لمساعدة الخميرة على منع حدوث انتفاخ مفرط للخبز؛ وينتج عن ذلك خبزاً ذات تركيبة أفضل. كما لا تحتوي كل أنواع الخبز على البيض، فالخبز الذي يحتوي على البيض يكون ليناً "طرياً" وذالون ذهبي.

ج. العجن: مرحلة هامة لتطوير الغلوتين (gluten) "الجلاتين" وهو عبارة عن مادة بروتينية في الدقيق ويقصد بها العجينة". فإذا كنت تستعمل ماكينة إعداد الطعام (food processor) أو خلاط كهربائي له خطاف "لاقط" لخلط العجين، ستقوم هي بالعمل مكانك؛ وكل ما تحتاجه هو ترك الآلة تشتغل لمدة 5-7 دقائق بعدما يكون العجين قد اختلط، وإذا كنت تقوم بكل شيء بيديك، وهذه هي الطريقة التقليدية في صنع الخبز، اتبع الخطوات التالية:

أخلط العجين في شكل كرة. اضغط على العجين بمؤخرة يديك. اسحب الجزء الذي تم تسطيحه بيديك واحويه على نفسه. أعد العملية عدة مرات إلى أن تصبح العجينة ملساء ناعمة وقابلة للتمدد (مرنة).

د. ضع مادة العجينة في إناء مطلي بالزيت أو مادة دهنية. ثم غطي الإناء بمنديل نظيف وضعه في مكان دافئ وجاف حتى تنتفخ إلى ضعف حجمها الأصلي. وتستغرق هذه العملية ما بين ساعة وساعتين على حسب نوع الخبز الذي أنت بصدد صنعه.

لماذا تنتفخ العجينة؟

هـ. اختبر العجينة. فعندما تجد العجينة ارتفعت بما يكفي، اضغط عليها بطرفي إصبعك بلطف، فتجد أن أصابعك قد تركت مكانها أثر في الخميرة.

و. اضغط على العجينة، وعندما تكون قد انتفخت، اضغط بقبضتك في مستوى وسطها. اجذب أطرافها باتجاه الوسط، واذهب بها إلى مساحة فيها قليل من الدقيق واعجنها بضع مرات لتخلص من الفجوات الهوائية الموجودة بداخلها.

ز. أعط الخبز الشكل الذي تريده. فإذا كنت بصدد صنع الرغيف الريفي، فقم بفصل العجينة إلى عدد من الأرفعة التي تريد الحصول عليها وأعطها الشكل المطلوب في طبق مدهون بالدهن. وإذا كنت تستعمل أية طبخ الخبز، تأكد من أنها مطلية بالدهن ثم شكل العجينة واجعلها بشكل الأناناء الذي تريده. وعندما تكون قد أخذت شكلها، غطها مجدداً بمنديل نظيف والركها في مكان دافئ وجاف حتى تنتفخ إلى ضعف حجمها الأصلي.

العجينة تنتفخ بسرعة في كل مرة تضغط عليها

ح. أدهن الخبز (اختياري). فبعض طرق الصنع تتطلب دهانه "ليعطي للمنتج النهائي لمسة أخيرة خاصة. ويتكون هذا الدهان من بيض مخلوط أي مخفوق (ويتم وضع البيض كاملاً أو وضع البيض فقط أو وضع الصفار فقط)، الماء، قشدة أو حليب. فطريقة تحضيرك تحدد إن كان

يوجد الخبز في أنواع مختلفة من كل الثقافات وكل القارات الأخرى. ويرجع تاريخه إلى 10 آلاف سنة. فقد بدأ الإنسان بزراعة البذور لإنتاج الحبوب التي يمكن تخزينها واستعمالها كغذاء في التريده "الخبز الخشن" والعصيدة (عبارة عن دقيق مطبوخ بالماء والسمن) والخبز المفرطح؛ وبمثل ذلك إحدى علامات استقرار الإنسان في العصور الحجرية.

الأهداف

- التعرف على أهمية الحبوب (البذور) في الإنتاج الزراعي
- إدراك القيمة الغذائية للخبز الكامل والحلويات
- تقدير أهمية الحبوب (البذور) والخبز في التركيبة والقيمة الغذائية
- التدريب على صنع الخبز
- استكشاف دور الخبز والحبوب في عادات الناس وتقاليدهم

المواد

سلطانية "أواني" كبيرة وفرن وماء ودقيق وملح وسكر وخميرة طازجة .

مخطط العمل أصنع الخبز بالخميرة



أ. ضع سائلاً ساخناً (ماء أو حليب) في سلطانية وانثر الخميرة في الماء. انتظر حوالي 3-5 دقائق حتى تذوب الخميرة. إن نوع السائل المستعمل سيكون له تأثير على رغيف الخبز المنتج. فالخبز المصنوع بالماء له قشرة أكثر هشاشة ومثانة مثل الرغيف الفرنسي؛ في حين أن الخبز المصنوع بالحليب له قشرة أكثر ليناً.

ب. اخلط السكر والدهون والملح والدقيق لتريجياً بتحريك هذه المكونات بملقعة خشبية كبيرة. وعند استعمال آلة كهربائية لإعداد الطعام (food processor)، من الأفضل وضع المواد بينما تعمل الآلة ولكن على سرعة منخفضة. وعند استعمال خلاط كهربائي، ضع المواد لتريجياً بمقادير صغيرة.

السكر هو المكون الذي يغذي الخميرة و التي ينتج عن عملية تحميرها ثاني أكسيد الكربون الذي يتسبب في انتفاخ الخبز، السكر على شكل مكعبات، والسكر الأسمر، والعسل وحتى الدبس" وهو عبارة عن مادة لزجة تُفصل عن السكر الخام عند تصنيع السكر" يمكن استعمالها على حسب طريقة الإعداد. لا يتم إضافة السكر في بعض طرق إعداد الخبز وإنما تعتمد على السكر الموجود في الدقيق الذي يكون اغذاء" للخميرة. أما الدهون مثل الزبدة أو الزيت تعطي نكهة وتجعلها لينة وطرية؛ ويمكن أن تكون هذه الدهون غير موجودة في بعض طرق إعداد الخبز بدون أن يكون لها تأثير على المنتج النهائي مثل الخبز الفرنسي الذي لا يحتوي على دهون .

"الطلاء" ضروريا.

طه سخن الفرن قبل وضع عجينة الخبز ، اترك الخبز في الفرن حسيما
تحذد طريقة إعدادك . وعندما يكون قد نضج، أنقله إلى سطح بارد.

جميع التعليمات الواردة أعلاه تعتبر عامة و لذا يمكن أن تبحث عن
الطريقة التقليدية لصنع الخبز في مدينتك أو بلدتك. اسأل الخبازين
والمواطنين والشيوخ "كبار السن" واجمع المعلومات كما

يلي:



• ما هو المكون الأساسي لـ "خبزك"؟

• هل هو مصنوع من القمح أو الشعير فقط أو من חיوب

أخرى كذلك (مثل الشعير، الجودر / الشيلم، الذرة)؟

• هل يحتوي خبزك على خميرة؟

• هل هناك مكونات أخرى تستعملها؟ فما هي هذه المكونات؟ ولماذا

تستعمل هذه المكونات بالتحديد؟

• هل تتبع نفس الخطوات؟ إن كانت إجابتك بلا، فما هي الخطوات

الأخرى التي تتبعها وكيف؟

• ما هي المواصفات الخاصة بخبزكم المحلي (الطعم، الرائحة، اللمس)؟

• ما هو تاريخ صنع خبزكم المحلي؟ وهل تصنع عائلتك الخبز؟

• هل لا تزال المخازن تصنع (أنواع) الخبز المحلي التقليدي بمدينتك؟

• ابحث عن العادات والأمثال والتقاليد المتعلقة بصنع الخبز.

قارن بين العلامات التجارية لأنواع مختلفة من الخبز المعبأ.

- هل هناك إضافات غير موجودة بطريقة نموذجية في الخبز التقليدي
- ما هي هذه الإضافات؟ تم ابحث عن أسباب استخدام هذه الإضافات.
- ما هو التأثير المحتمل لهذه الإضافات على الصحة؟

خبز بني	خبز أبيض	شريحة واحدة من تحتوي على الطاقة (سعر حراري)
73	81	
4	3	بروتين (جرام/ 100 سعر حراري)
13	15	كاربوهيدرات (جرام/ 100 سعر حراري)
10	13	نشا (جرام)
2.4	0.8	ألياف (جرام)

انظر إلى الجدول هذا. نجد أن الحبوب مصادر جيدة لعديد من المغذيات
الحوية والتي لها قيمة غذائية كبيرة مثل الكاربوهيدرات والبروتينات
وفيتامينات ب: الثيامين والنياسين وفيتامين E؛ فهي تحتوي على كميات
كافية من الكالسيوم والحديد، وهي أيضاً مصادر جيدة للألياف. وتوجد
فيتامينات ب والألياف في قشورها. ولتح كل 100 جرام من القمح
الكامل 36 ملجرام من الكالسيوم (72-90%) من احتياجات
إنسان ذو نشاط معتدل) و4 ملجرام من الحديد.



صنع الخبز التقليدي على الصخر ، لبنان

- ما هو معدل استهلاكك للحبوب؟
- أي أنواع من الحبوب؟
- هل تفضل منتجات القمح الكامل أم المنتجات "البيضاء"؟
- هل تعرف الاختلافات بين خبز القمح الكامل وخبز القمح الأبيض وخبز الحبوب الأخرى من حيث قيمتها الغذائية وسعراتها الحرارية؟
- هل تعتبر أن الحبوب عناصر هامة في نظامك الغذائي ولماذا؟
- ففي بعض البلدان الخبز والحبوب تمثل نصف الطعام اليومي للفرد! فالقمح والأرز والذرة والبطاطس تطعم 80% من سكان العالم.

أرز جنوب شرق آسيا

قمح آسيا الصغرى والشرق الأوسط

الذرة أمريكا الشمالية ،

مكسيكو وجواتيمال

شيلم شرق تركيا وأرمينيا

شعير الشرق الأوسط

يحتل الخبز مكانة متفردة بالنسبة لكافة أهالي البحر المتوسط؛ فهو بالنسبة لهم مرادف للحياة وللعيشة الجيدة. فالعقير يعرف لدى اليونانيين على أنه "عدم وجود خبز للطعام"، وهو يفترون لديهم مناسبات تقليدية بأعياد اجتماعية موجودة في العادات والتقاليد اليونانية "التراث"، حيث أنه يتم عمل العديد من أنواع الخبز التقليدية على أنحاء البلاد في مناسبات الزواج والمآتم.



جانيسب ، حفر على الخشب ١٩٣٨

3-1 اللحم في النظام الغذائي

أعرض وقدم النتائج التي جمعتها في ورقة أو ملصقات. حاول نشر الوعي حول الصيد الجائر في بلدتك أو مدينتك بتنظيم حدث خاص بمدركتكم وتدعوه له : نشاط بيثيين، أطباء بيطريين، مختصين في علوم الأحياء، صيادين، أشخاص يشتغلون في القطاع السياحي (إن وجدوا)، مواطنين يسكنون في المنطقة، إلخ. ابحث في أهمية اللحم في النظام الغذائي لمختلف شعوب البحر المتوسط. يمكن أن تركز العمل على بلد واحد أو على منطقة في البحر المتوسط إذا أردت، ركز على موضوعات مثل:

- أي أنواع اللحوم تستهلك؟
- في أي المناسبات؟
- هل هناك أكلات تقليدية مقترنة بمناسبات خاصة اجتماعية أو دينية؟
- هل توجد لحوم متنوعة؟ ولماذا؟
- ماذا عن العادات الغذائية المتصلة باللحم في بلدك أو بلدتك؟ ما مكانة اللحم في النظام الغذائي؟ أي اللحوم يحدها الناس أكثر؟ "ارجع" للتاريخ للتعرف على جذور وأصل مثل هذه العادات.

إن استهلاك لحم الخنزير في بلدان الشرق الأوسط والعالم العربي محرم تماماً، ويرجع ذلك للجهود التي تهدف للتصدي للمخاطر الصحية المتأتبة من التغذية عموماً، والمتأتبة أيضاً من المخاطر الناتجة عن أكل لحوم الحيوانات التي تتغذى في ظروف سيئة. وكذلك ما تنادي به العقيدة الإسلامية من تحريم أكل لحم الخنزير، في حين أن استهلاك هذه اللحوم هو أمر رائج في البلدان المسيحية. وذلك لأن الأكلة التقليدية في هذه البلدان (بما في ذلك في الاحتفال بعيد ميلاد المسيح) تعتمد أساساً على



جالفيسا، حفر على الخشب ١٩٣٨

لحم الخنزير. وهي عادة تعود إلى القرون الوسطى وعصر النهضة ومنذ

الأدوات والمعدات

أوراق ودفتر ملاحظات، أقلام

الأهداف

- الوعي بدور تربية الماشية في الاقتصاد
- استكشاف العلاقات بين نوع خاص من التغذية (اللحم) وأخلاقيات الناس
- الوعي بالأنواع الحيوانية المهددة بالانقراض بسبب الصيد المحظور
- ممارسة جمع وتفسير وتقديم المعلومات
- تقدير الطبيعة التي تقدم غذاء الماشية والأخيرة تعتبر كمصدر غذائي هام للبشر

مخطط العمل

- يتم تصنيف النشاط المتعلق بتربية الماشية كأحد أهم الأنشطة الاقتصادية في دول البحر المتوسط فهناك نوعان وهما: الرعي المفتوح للخرفان والماعز والخنزير، والرعي الخاص بتربية الدواجن والأبقار في عدة أنواع مختلفة من المزارع.
- ابحث عن معلومات حول نشاط تربية الماشية في بلدك و/أو بلدتك:
- ما هو نوع نشاط تربية الماشية الراجح "المنتشر"؟
- ما هي أهم منتجات الماشية: اللحم، الحليب ومشتقاته، جلود وصوف، إلخ.
- اللحوم المصدرة والمستوردة.
- ما مدى تأثير تربية الماشية على الاقتصاد والتنمية في الوقت الحاضر منذ عقود وقرون مضت؟
- ما هو تأثير أنشطة تربية الماشية على البيئة؟
- هل تواجه منطقتك مشاكل الرعي الجائر؟
- أعرض وقدم المعطيات والمعلومات التي حصلت عليها في خريطة بيانية. ابحث كذلك عن معلومات حول الوضع القانوني المتعلق بعملية الصيد في بلدك..
- هل هناك إجراءات قانونية لحماية بعض الأنواع الحيوانية من الانقراض؟
- هل يمارس الناس الصيد في منطقتك؟ أي الأنواع يتم صيدها وفي أي فترة من السنة؟
- هل هناك قيود على الصيد؟
- هل تعلم بصيد جائر (غير قانوني) تتم ممارسته؟
- ما هو تأثير الصيد الجائر؟



الماشية في المناطق الجبلية لشرق تركيا، يساهم قطاع تربية الماشية بشكك هام في الحنمية لاقتصادية لتركيا

ذلك الوقت حتى عصرنا هذا فهم يتبعون هذه العادة، وتعتقد Lorna Saas في كتابها "أعياد عيد ميلاد المسيح" أن هذه العادة الغذائية ترجع إلى العهد الروماني.

الكبد الدهني ("Foie gras") هو أحد أشهر الأطباق الشهية وهو عبارة عن كبد الوز حيث يرجع تاريخه إلى 4500 سنة، أي من القدماء المصريين واليونانيين والرومان.

4-1 لحم الفقير : البقول

الحبوب التي أنقذت العالم

لم تكن أوروبا لتتغلب على 'انقلام' القرون الوسطى بدون البقول، وعلى حسب رأى الكاتب والسينمائي Umberto Eco. ويعتبر Eco أن القرون الوسطى (القرن 5 إلى 14 م) كانت فعلاً عصراً مظلمة ليس فقط بسبب انتهاك حقوق الإنسان وتنفيذ أحكام الإعدام العامة وانتشار المظالم ولم يقتصر الأمر على ذلك فحسب وإنما استمر هذا الوضع حتى القرن 18 م، فقد كان الناس بأوروبا يجابهون الموت كل يوم: فقد كانوا يتعرضون لغزوات بربرية هدامة، ومجاعات وأمراض، فقد كان السكان ضحايا ذلك الوقت للغاية وقد تقلص عددهم بما يوازي 14-17 مليون ساكن. إلا أن الوضع قد تغير ما بين القرنين (11 و13) حيث بدأ إنتاج نظام تداول والاهتمام بزراعة البقول كل 3 سنوات ورعايتها، وهو ما جعل التربة تحافظ على خصوبتها؛ وقد شجعت الإصلاحات السياسية لـ Charlemagne الملاحين؛ وانتشر نظام حرق الأراضي الزراعية في كامل أوروبا. وحسب رأى Eco، "فإن كل هذه العوامل نهضت بمحاصيل البقول. فقد أدى استهلاك الحبوب والعدس والحمص" وهذه المحاصيل غنية بالبروتينات إلى تحسين الحالة الصحية للفقراء بالمناطق الريفية؛ وأصبحوا يتمتعون بصحة جيدة بفضل رواج وانتشار زراعة البقول في أنحاء أوروبا.."

المواد

إسالة، ورق مقوى، ورق، حبوب، متاديل ورقية، بذور مخفوقة، دفتر ملاحظات، أفلام، وسط لنمو النبات، ماء.

الأهداف

- الوعي بالقيمة الغذائية للبقول
- ملاحظة نمو البذور
- النظر إلى الطبيعة كـ "مغذي" أساسي للبشر.
- ممارسة جمع وتحليل وتأليف المعلومات.

مخطط النشاط

- ما هو معدل استهلاكك للبقول ؟
- ماهي أنواع البقول التي تستهلكها؟
- هل هو غذاء رائع ومنتشر في مجتمعتك المحلي؟
- اسأل من هم أكبر منك سنًا كيف كانوا يطبخونها في الماضي وكيف يطبخونها اليوم .
- ماهي طرق الإعداد الأكثر شيوعاً عند الطبخ بالبقول أو في أي أكلة أو وجبة التي تعتمد على البقول وخاصة في عائلتك ؟

• هل هي طريقة قديمة أم تقليدية في بلدتك ؟

• ابحث عن قيمتها الغذائية (بروتينات، فيتامينات، معادن حرارية، إلخ..).

حضر ورقة صغيرة لمعرفة "طريقة استعمال البقول" واستعمل فيها صوراً ومعلومات حول القيمة الغذائية، وطرق الإعداد، ومعلومات تاريخية وتقليدية لها علاقة بهذا الطبق، إلخ....

قم بعرض ورقتك لفصلك بالمدرسة.

يمكن أن تقوم بالعمل في مجموعة صغيرة مكونة من (3 إلى 4 طلبة) في حالة اختياركم طريقة واحدة لإعداد الأكلة.

هل سبق لك أن جربت زراعة البقول ؟ التوجيهات التالية ستساعدك على ملاحظة عملية الإنبات - وملاحظة نمو النبتة - واختبار بعض العوامل المؤثرة فيها. اسأل إناء أو برطمان زجاجي يورق صحي وضع بعض حبوب الفاصوليا أو الفول أو العدس بين الورق وحائط الإناء. غطي الإناء بورق مقوى به ثقب ليكون نافذة للنظر والمراقبة إنبات البذرة ونموها. حافظ على الورق مبللاً.

1. ضع إناء الإنبات هذا في ركن (أنظر الصورة). راقب عملية نمو الجذور. لاحظ نمو النبتة.

بما أن الجذور تتفاعل مع الجاذبية، فإنها ستنمو في الاتجاه السفلي!

2. غطي الجرة بصندوق أكبر من الورق المقوى هذه المرة واترك شفا في آخره. تأكد من أن أطراف الصندوق محكمة الاغلاق بحيث يكون الشق المصدر الوحيد للضوء.

ثم راقب نمو الجذور. وراقب نمو النبتة. يمكن أن تنمو أغلب النباتات بقليل من الضوء أو بدون ضوء باعتبار أن المخزون الغذائي في الحبوب يمدّها بالطاقة. فالنبتة تحتاج للضوء بعد الإنبات لتقوم بعملية التمثيل الضوئي!

3. أضف وسيلة أخرى لنمو النبات بالإناء وتأكد من أن الورق المقوى به باب أو فتحة. ثم أضف البذور للإناء واركبها تنمو. كن حريصاً ولا تسقيها بكمية زائدة من الماء لأنه لا يوجد طريق أو فتحة للتخلص من الماء الزائد. لاحظ النمو مجدداً.

قارن بين معدل سرعة نمو النبتة، وحجم النبتة الجديدة في الحالات الثلاث. ماذا لاحظت؟ وماهي العوامل المختلفة في كل حالة من الحالات الثلاثة؟

قارن بين معدل سرعة نمو النبتة، وحجم النبتة الجديدة في الحالات الثلاث. ماذا لاحظت؟

وماهي العوامل المختلفة في كل حالة من الحالات الثلاثة؟



UNESCO 1992

بعض البقول المعروفة...

الخبوب هي مصادر للنياسين (Niacin) والثيامين (Thiamin) والريبوفلافين (Riboflavin) وفيتامينات ب6 والعديد من المغذيات الأخرى. وهذه المغذيات غنية بالكربوهيدرات والألياف. وكلها ضرورية للنمو الطبيعي وبناء أنسجة الجسم. فالخبوب بها نسبة عالية من البوتاسيوم الذي يتطلبه ويحتاجه التركيب الوظيفي لتغذية الأعصاب

والعضلات. فهي تحتوي على المعادن من الكالسيوم والحديد في الكوب الواحد وهذه النسبة كبيرة وتكون أكثر من أن تأكل 90 جرام من اللحم المطبوخ ولكنها لا تحتوي على كوليسترول ولها سعرات حرارية أقل، والفاصوليا لا تحتوي على كولسترول وتكون سعراتها الحرارية قليلة. العدس له ثاني قيمة غذائية عالية بعد فول الصويا من حيث محتوى البروتينات. فهم يعدون منه حساء "شربة" عظيم بأنفسهم و كما يمكن أيضاً طهونه وإعداد فطائر صغيرة منه. وتنتج حبات العدس في يومين. وتصبح حشة وحلوة، كما تعتبر إضافات هامة للسلطات. الحمص، في روما القديمة، كان له قيمة مرتفعة جعلت أحد القادة (سيرو Cicero) فخوراً به وجعلته ينسب اسم عائلته من الاسم اللاتيني للحمص، Cicer arietinum. والحمص ينحدر من نبتة موجودة في الشرق الأوسط، رائجة في الهند وشمال إفريقيا وإسبانيا وجنوب فرنسا. وهي مصدر ممتاز للفلولات (Folate) وفيتامينات ب وفيتامين س، والزنك والألياف. وهو المكون الرئيس، مع السمسم، لأكلة الحمص الشعبية المنتشرة في الشرق الأوسط.

1-5 "الطازج هو الأفضل"

"النبات المخصب"، وتكمن "البذور" الجسم الذي يعطي الفاكهة في حين أن "الخضرة" هي أي جزء آخر للنبات يستعمل للغذاء. وبالنظر لهذه التعريفات، التي نظرة على الجدول التالي الذي يشتمل على أنواع متنوعة من الخضرة والفاكهة والبذور، وقم باختيار وكتابة الصنف الذي تنتمي إليه. ثم اكتب الجزء من النبتة التي تأتي منها.

الخضرة والفاكهة في النظام الغذائي اليومي

الخضرة والفاكهة تعطينا ولدينا بالكربوهيدرات وكميات هامة ومفيدة من الفيتامينات، وخصوصاً فيتامين أ، ج، وهذه الفيتامينات تحمي صحة الإنسان، وتساهم في مقاومة الأمراض وتساعد على الشفاء. فالفاكهة ذات الألوان الداكنة "البرتقالي والأصفر والأخضر" تكون غنية بفيتامين أ، في حين أن الليمون، والقرنفل، والكوي، والعديد من الخضرة مثل الطماطم والبصل والفلفل والسبانخ والبركولي والكرنب، إلخ، غنية بفيتامين ج. إلا أن الفيتامين ج حساس جداً للحرارة ويمكن إبطال فائدته الغذائية أثناء الطبخ أو أثناء عملية المعالجة الصناعية للغذاء. وبالإضافة إلى ذلك، لدينا الخضرة والفاكهة بعنصر البوتاسيوم، و نسبة منخفضة من الدهون والصوديوم وبالطبع تحتوي على كميات هامة من الألياف. والألياف تساعد على الهضم، ولذلك فإن الأغذية التي تحتوي على الألياف عادة ما تكون تحتوي على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية. أما عن الأغذية التي تأتي من النباتات فهي الوحيدة التي تحتوي على الألياف. أما عن بعض نباتات التغذية الأخرى التي لدينا بالألياف فهي النباتات المنتجة للحبوب كالقمح والفاصوليا الجافة، والبسلة الجافة، وحببات البندق والبذور. فالخضرة والفاكهة عنصر هام وهما جزء من النظام الغذائي المتوازن. إلا أنه لا يوجد نوع واحد من الخضرة والفاكهة يمنحنا كل تلك المغذيات والعناصر التي نحتاجها للمحافظة على صحة جيدة؛ ويكمن هذا السر في تعدد أنواعها وفي تعدد مكوناتها وتركيباتها وتوازنها مع المواد الغذائية الأخرى.

المواد الغذائية الأخرى

بطاقات وكروت، خيط، أقلام، ألوان، ورق

الأهداف العامة

- بيان القيمة الغذائية للخضرة والفاكهة
- الوعي بأساسيات عملية التمثيل الضوئي
- اكتشاف مختلف المعاني التي يمكن أن تتضمنها نفس الكلمة علمياً وفي كل لغة.
- بيان تطوير النمو الجسمي لتبني موقف إيجابي تجاه الغلال "الخضرة والفاكهة" في النظام الغذائي اليومي.

مخطط النشاط

مخطط النشاط

للخضرة والفاكهة في المطبخ وفي الاستخدام اليومي دلالات ومعاني تختلف عن هذه الدلالات في عالم الأحياء. ففي علم البيولوجي، تعني كلمة "فاكهة"



1-6 حلو كالعسل

المواد

ورق - أفلام

الأهداف

- إدراك دور خلية النحل في النظام البيئي الطبيعي وفي الاقتصاد (المحلي)
- فهم ما هي وظائف خلية النحل وطريقة تصرف الخلية كمجتمع
- تنمية مهارات المقارنة والتفكير النقدي

خطة النشاط



- اشهر النحل بكونه منظم ونظيف وشجاع ونشط للغاية. اقرؤا في مجموعات صغيرة النص التالي الذي يدور حول الهيكل الاجتماعي للخلية وتكوينها، ثم ناقشوا في مجموعتكم دور كل نوع من النحل في مجتمع الخلية، وفكروا في حقوقهم واجباتهم وانعكاس ذلك على مسئولياتهم ووضعهم في الخلية.
- ماذا يمكن أن يقول كل من الملكة والذكر والعاملات من الإناث العقيمة عن حياتهم لو كانوا يستطيعون التحدث إليكم؟
- هل تعتقد أنهم سعداء وراضين عن حياتهم أم لا تعتقد؟ ولماذا؟
- هل يمكنكم أن تفكروا في أي مجموعة اجتماعية من المجتمع المحلي بإمكانها أن تشبه أو تتشابه مع أي من المجموعات الاجتماعية بالخلية بطريقة أو بأخرى؟ وكيف يكون ذلك؟



- كان السكر في ما مضى من التوابل النادرة الثمينة و كان العسل المحلي متوفر يومياً في دول البحر المتوسط حتى القرن الثامن عشر ميلادي. ثم تراجع ثمن السكر بعد هذه الفترة، وبالرغم من ذلك لا يزال العسل مستعملاً في عدة أنواع من الحلويات والمرطبات وبعض الأطعمة "الأغذية" الأخرى وخاصة في طرق الطبخ في دول البحر المتوسط. وماذا عنه في الطبخ في مدينتكم؟ وكيف تستعملون العسل؟ أوجدوا وصفات محلية تقليدية تحتوي على العسل كعنصر أساسي أو كعنصر تحلية .

- هل تنتج منطقتكم العسل أو تنتج غيره من المشتقات الأخرى للخلية؟ وهل هو هام بالنسبة للاقتصاد المحلي؟ وكيف ذلك؟ دعم إجابتك بالاعتماد على بيانات إحصائية أو رسوم بيانية أو تقارير أو مقالات صحفية، الخ.

للنحل دور هام في الزراعة حيث يعتبر مصنع للعسل ولشمعه وكذلك يساعد النحل على تلقيح النباتات المزروعة. كما أنه مفيد أيضاً للنظام البيئي وذلك لأن النحل يساهم في تكاثر عدد هائل من النباتات ويضيف إلى التنوع الحيوي عن طريق التلقيح الذي يعتبر جزءاً هاماً من الدورة الطبيعية. والجدير بالذكر أن مستعمرة النحل تحتفظ بما يقرب من 7-45 كيلو جرام من العسل مخزون. والعسل يتكون أساساً من السكر واللقاح وهو ثري بالدهون والبروتينات وكذلك بالفيتامينات والإنزيمات. ومنتجات النحل أيضاً مادة تسمى البيروبولس - وهذه المادة هي نوع من الغراء "الطبيعي" - الذي يمثل كتلة راتنجية "جلاتينة لزجة" قابلة للتحلل والذوبان تستعمل كمضاد طبيعي للجراثيم ويتم وضع البيروبولس غير قابل للذوبان في ضمادة مائية لمعالجة الجروح السطحية والكدمات والحروق كما يعالج لدغات الحشرات الخ.

1 - مجتمع خلية النحل

هناك ثلاثة أنواع من النحل تعيش معا في الخلية:

- الملكة: إن مهمة الملكة طوال حياتها هي توفير البيض فهي الأنثى الرئيسية و لكل خلية ملكة واحدة فقط. و فترة الإخصاب تكون أثناء شهري فبراير إلى مارس وهي تعيش ما بين 5 - 6 سنوات. ولما تصبح الخلية مكتظة تغادر الملكة الخلية حاملة معها نصف السكان وتودهم إلى بيئة جديدة. و تتولى زمام الأمور في الملكة القديمة ملكة جديدة أحضرت بواسطة العاملات "إناث عقيمة" في الخلية وقد تم إحضارها بنفس الطريقة التي تم اجمعها مع الملكة الأولى من قبل.
- العاملات: هي إناث عقيمة تضي كل حياتهن في العمل بدون توقف. وهي تنتج العسل كغذاء رئيسي طوال الشتاء. فتخرج من الخلية لجمع الرحيق من النبات وجني اللقاح. و يعيش ما يقرب من 40000 من العاملات في خلية كبيرة. و يكون معدل حياة النحلة العاملة في حدود ستة أشهر تقريبا. وعندما توت نحلة داخل الخلية فهي تعتبر مجرد جسم دحخيل عليهم ولذلك يجرونها إلى خارج الخلية ويلقون بها إلى مسافة بعيدة عن الخلية.
- الذكور: هناك المئات وقد يصل للاف من الذكور الذين يعيشون في الخلية. وهم لا يعملون بل تقتصر مهمتهم على إخصاب الملكة. و بعد أن يتم ذلك يقتلهم باقي النحل لكونهم قد أصبحوا عائلة مستهلكين للعسل من غير نفع .



هل علمت أن النحلة هي الحشرة الوحيدة التي وجدت طريقها إلى طبقات المبشرين ولعائلات النبيلة الأوروبية؟ فلقد أضاف نابليون بوناپرت شرقاً ورقى للحشرة بضم شكل النحلة إلى شعار الإمبراطور.

لقد ساهمت النحلة والحشرات الأخرى في إنتاج حوالي ثلث من الإنتاج الزراعي السنوي الإجمالي للولايات المتحدة (1984) و كانت قيمة هذه المنتجات التي تم جنيها نتيجة لتلقيح المحصول أكثر من 140 مرة أكثر من هذه الكمية المتحصلة من تربية النحل وأكثر من مبيعات العسل وشمعه. كما كانت الأحصائيات في كندا وأوروبا شبيهة بها بحيث ساهم النحل من 2 بليون إلى 4.7 بليون على التوالي في الاقتصاد الزراعي و ذلك يعني أن دور النحل في التلقيح أكبر من قيمة إنتاج العسل بحوالي 12 مرة.

1-7 كل ملح الأرض

النقود لشراء الملح وأطعمة أخرى. وكان المال يسمى **salarium** ("رالياً" أو "أجراً") [أو راتب الملح، إن شئنا]. كما يقال أن دفع رواتب الجنود كان يتمثل في الملح. وتبرز نفس الكلمة في اللغات المعاصرة مثل **salair** في الفرنسية و **salario** في الإيطالية. أما الآن، فلا تعدى دلالة هذه الكلمات معنى "راتب" أو "أجر" أي أصبحت مجرد كلمة. أما الآن فقد حلت الكلمة من ارتباطها بالملح وعلى عكس ما كان في قديم الأزل، وبالتالي قد نسي الناس ارتباطها بالملح. ثم إن العثمانيين كانوا يجمعون "الملح" من منتجي الملح. كما كان أهالي البندقية يعاقبون الاتجار غير الشرعي في الملح الذي تدل عليه كلمة "**contrabando**".

أسئلة

- هل تعتقد أن الملح كان هاماً في حياة الناس وأنشطتهم في الماضي؟ وكيف تدعم إجابتك بالاستناد للمعلومات في النص؟
- ما أوجه التشابه والاختلاف في أهمية الملح في لغة وتاريخ بلادك مقارنة بالمعلومات المقدمة في النص؟
- قد يساعدك بحث صغير حول الملح في بلادك للإجابة على هذا السؤال.
- هل هناك عادات أو تقاليد معينة أو أي عناصر تراثية في وطنك أو بلدك لها علاقة بالملح؟

الملح واللغة

لقد مثل الملح عنصراً هاماً جداً في الحياة وكان محل اهتمام العديد من الروايات والأساطير والحكايات الشعبية والقصص الخيالية. فبعض الثقافات تعطي الملح قوى سحرية. لقد كتب "شارلز ديكنز" **Charles Dickens** قصة شبح من العهد الفكتوري عنوانها "لتأخذ بحجة من الملح". ويعني فيها أن الملح ينتج بالعديد من الثقافات لدرجة أن العديد الاستشهادات والأمثال يتم فيها ذكر الملح. وكلمة "ملح" في العربية يقابلها **sel** بالفرنسية. و **kripë** الألبانية تعني كذلك "خفة دم، وظرف وذكاء" لأن هذه الخصائص والصفات تعطي نكهة للحديث مثلما يعطي الملح نكهة للنظام الغذائي. فالعديد من الكلمات كالسلاطة والصلصة والسجق **sausage** الموجودة في العديد من اللغات تبدأ بالأحرف الأولى لـ **sa**: "salt" أو "sal" لأن الملح كان مكوناً أساسياً عند إعداد تلك المأكولات. فالسجق كان يصنع باللحم المملح؛ وكان الملح يضاف إلى السلاطات ثم تجهز وتقدم السلاطات بعد أن يضاف إليها سائل يحتوي على الملح. فكلمة "ملح" تشابه في العديد من لغات البحر المتوسط. وهي كلمة عامة في القاموس، وتساعد على إبراز العلاقة بين هذه اللغات. فـ **sare** الرومانية و **sale** الإيطالية و **sel** الفرنسية و **sal** البرتغالية والإسبانية تجدر كلها من

الأهداف

- استكشاف القيمة البيولوجية والاقتصادية والثقافية للملح
- العمل في مجموعات.
- تنمية مهارات جمع ومعالجة وتقديم المعلومات
- التدريب على القيام بتجارب بسيطة للمعرفة
- تقدير أهمية المحافظة على أية "أواني الملح" في دول البحر المتوسط

المواد

كأس زجاجي، ماء، موقد غاز، أوراق، أقلام حبر

مخطط العمل

- هل يمكن أن نتصور طريقة تكون الملح في الأواني؟ إذا كانت الإجابة بلا، فسوف تساعدك التجربة التالية على ذلك. إملأ نصف الإناء ماء واتركه في الشمس. انتظر حتى يتبخر الماء. ويمكن أن تستعمل موقد الغاز لتسخين الإناء. وبعد تبخر الماء، اكتب ماذا تلاحظ في قاع الإناء و/أو في جوانبه الداخلية؟
- قسموا أنفسهم على 4 مجموعات. فتح كل مجموعة واحدة من البطاقات التالية: الأولى بطاقة صفراء، والثانية برتقالية، والثالثة خضراء والرابعة قرمزية "وردية". ثم اقرأ النص وناقش الأسئلة الموضوعية. ينبغي إعداد إجابات المجموعات وعرض موقف كل مجموعة وآرائها لبقية المشاركين.
- ينبغي على كل المجموعات أن تعمل على جميع البطاقات وتدون ملاحظاتها.
- وفي النهاية على المجموعات مقارنة استنتاجاتها وتصنيفها بغرض إعداد ملصق أو رسم (**poster**) مشترك يبرز أهمية الملح من وجهات نظر مختلفة. ويمكن أن تركزوا على موضوعات تكون لها أهمية خاصة في منطقتك.

الملح في التاريخ

كان الإنسان يحتاج إلى الملح قبل أن يبدأ تدوين التاريخ. ويبرز الفن المصري القديم الطرق التي كانت تستعمل لاستخراج الملح من الأواني في 1450 ق.م. وكان اليونانيون القدامى يعتبرون كل من لم يكن يستعمل الملح بربري. أما الرومان، فقد اتبعوا المصريين وخصصوا أواني و أماكن لصنع الملح في العديد من بقاع الإمبراطورية بحوض البحر المتوسط. وكما تم تسمية إحدى الطرق المؤدية إلى روما "بطريق الملح" لأن الملح كان يحمل إلى وسط إيطاليا عبر ذلك الطريق. وكان دفع رواتب الجنود يتمثل في شقين الأول هو: إعطائهم الدقيق لصنع الخبز، والثاني هو إعطائهم

إلخ، وفي الدين والأسطورة والأدب والتقاليد، إلخ. كما أن المملحات في مواقع هامة مناطق رطبة بأعتبار وجود كائنات أليفة؟ للملح غير عادية، وكائنات ذات خلية واحدة البعض منها له تأثير في نوعية الملح (*Aphanotheca, Dunaliella* *Halobacterium, salina*)، ونباتات بحرية وبرية أليفة للملح، ويتم تلقيح هذه النباتات البحرية عن طريق عشب نباتي. وتوجد كذلك اللافقاريات البحرية وتكون مختلفة وأليفة للملح وبعض الأسماك عموما وتستعمل أعداد كبيرة من الطيور المائية أماكن الملاحات للغذاء أو كمواقع راحة شتوية لإعادة استجماع القوى خلال رحلاتها عبر القارية.

إلا أن الملاحات اليوم تواجه عددا من الضغوطات والتحديات بسبب التحول من الإنتاج ذي الكثافة المنخفضة إلى الإنتاج الكثيف الميكاني للملح. والغريب في هذا الأمر هو تحويل هذه الأماكن إلى مصانع ملح بدون قيمة بيولوجية. فقد تم التخلي عن العديد من الملاحات أو تحويلها لأغراض أخرى مثل الموانئ والمطارات وحقول الإنتاج السمكي والمناطق الصناعية والعمراتية والسياحية، وذلك بسبب الطلب المتزايد. كل هذا كان له الأثر الكبير على دور الملاحات كمشهد وشاهد ثقافي وكسبب للتواجد المتزامن لوسائل الإنتاج المستدامة والتنوع البيولوجي.

طرق الملح

لقد كان الملح يؤدي وظيفة النفود في مختلف الأزمنة والأمكنة، كما كان سببا في حروب مريرة. بالرغم من وجود سجلات حول أهمية الملح في التجارة في العرون الوسطى ومن قبل ذلك، فإن في بعض الأماكن مثل الصحاري ونيبال فإن تجارة الملح اليوم تعطي لمحة حول ما كانت عليه الحياة منذ قرون مضت.

فهناك سجلات تدون تقنيات صنع الملح في العصور الوسطى الأوروبية ورخص تكاليف تصنيعه. كما ازدهرت البندقية اقتصاديا عبر احتكار تجارة الملح.

لقد كان صنع الملح هاما في منطقة الأدرياتيك والبلقان وكذلك (الحدود الحالية بين سلوفينيا وكرواتيا) حيث سميت *Tuzla* بالبويسنة والهرسك اشتقاقا من "tuz" وهي الكلمة التركية للملح.

ثم أن الخطط الكبرى للجليب الثاني بإسبانيا لم تنجح بسبب الثورة الهولندية في أواخر القرن السادس عشر الميلادي والتي يعزبها مونتسكيو *Montesquieu* تعطيل مصانع الملح بالجزيرة الإسبانية عن طريق الهولنديين والتي أدت إلى الإفلاس والسقوط الإسباني. كما أن فرنسا كانت دائما منتجا كبيرا للملح على سواحلها الأطلسية ولها "طريق للملح" طوال ساحلها المتوسطي. ولا يخلو كل حديث عن صنع الملح وتوزيعه في فرنسا عن الـ "gabelle" (أي ضريبة الملح) التي كانت سببا هاما في الثورة الفرنسية.

كلمة sal اللاتينية. وهذه الكلمة اللاتينية مثل كلمة ales اليونانية الحديثة و sol الكرواتية والبغارية وتنحدر كلها من كلمة في اللغة الإندوأوروبية التي ترجع إلى عصور ما قبل التاريخ والتي كان يتكلمها الناس في أوروبا قبل 5000 سنة (ويحتمل أن الكلمة كانت sali). أما عن الحرف الأول "s"، فقد اختلفت من الكلمة اليونانية مثلما اختلف حرف "l" من الكرواتية؛ ولكن كل هذه الكلمات لها أوجه شبيه (في مختلف اللغات). ففي هذه الأنحاء وعبر دول البحر المتوسط، لكلمة "ملح" العربية وكلمة "ملاش" بالعبرية علاقة واضحة كذلك، لأن كلاهما ينحدر من اللغة السامية الموجودة من قبل التاريخ.

وتقديم الخبز والملح للزوار هو عادة في العديد من الثقافات. فقد لعب الملح دورا حيويا في الطقوس الدينية للعديد من الديانات. إذ أن الملح ذكر أكثر من 30 مرة في التوراة؛ كما يحتوي التلمود على إشارات حول المدلول والمعنى الثقافي للملح في المجتمع اليهودي.

أسئلة

- أ. في رأيك، ماذا وكيف كان للملح ولا يزال له تأثير في اللغة والثقافة؟
- ب. هل توجد في العادات والتقاليد أو العناصر الثقافية الأخرى لبلادك أو مسقط رأسك ما يتعلق بكلمة الملح؟ وكيف تتشابه أو تختلف هذه العادات عما تم تقديمه في النص؟
- ج. ماذا يمكن أن تكون، حسب رأيك، مدلول الملح في الدين؟

المملحات المتوسطة

أصبح استخراج الملح نشاطا اقتصاديا هاما للمدن الساحلية بالبحر المتوسط وكانت الملاحات (*salinas*) تشتغل منذ أقدم العصور حيث يمكن حصر 170 ملاحا غير بدائية قديمة لتصنيع الملح واليوم لا زالت 90 منها تعمل، في حين أن الأخرى مهجورة أو تم تحويلها. وتوجد 77% من الملاحات النشطة في الساحل الشمالي الأوروبي للمتوسط وفي بقية أنحاء تركيا وتونس والجزائر وليبنان وفلسطين المحتلة والمغرب، وأغلبها ساحلية من صنع الإنسان. وقد توقفت تقنيات صنع الملح مع طريقة أحواض التبخر المتعاقبة، حيث بقيت أجيديات التقنية هي نفسها إلى اليوم. كما تكيّفت طرق صنع الملح مع الظروف المحلية، أي التضاريس والمناخ، إلخ، مما أفرز تنوعا كبيرا في الأجهزة. وبغض النظر عن هذا المشهد الطبيعي، فإن المشهد العام للملاحات يؤثر بدوره على التصميمات المعمارية والتقدم التقني بما في ذلك التقنيات والتجهيزات والأدوات، إلخ. فالملاحات هي من أهم الأنشطة الإنتاجية الاقتصادية غير الملوثة.

وكانت أهميتها بارزة أكثر في السابق عندما كان الملح مكونا حيويا بالنسبة لحفظ المأكولات. ففي ذلك الوقت، كان لمن يتصرف ويتحكم في إنتاج الملح والتجارة له نفوذ سياسية كبيرة. والقيمة الفنية الغذائية (gastronomic) للملح واضحة في طرق الطبخ المتوسطي وما جاوره. ومن جهة أخرى، فإن الدلالة الرمزية للملح كبيرة من حيث السلوك الإنساني ونجد أمثلة عليها في العادات والتقاليد، المعتقدات،

تكسر. ويساعد الملح في جعل اللحوم طرية مثل لحم الخنزير المملح والمدخن وذلك بامتصاص الماء عبر البروتين. كما يعطي اللحوم المعالجة تماسكاً ويجعلها ناعمة وثابتة. والملح يقوى من صلابة القشرة في الجبن ويساعد على تماسكه وتماسك بعض الأغذية الأخرى مثل المخلل الملفوف "محشي".

رابطاً: يساعد الملح على استخراج البروتينات من اللحوم المعالجة والمصنعة بإعطائها قوة ربط بين قطع اللحم المتاخمة لبعضها البعض. متحكماً في التخمر: يراقب الملح عملية التخمر في المخبوزات لأنه يساعد على تأخير التخمر وتعديل نسبته، وهو أمر هام للحصول على منتج متسق. وفي الملاحات وخلال عملية التملح، يتركز ماء الملح تدريجياً ليخفف من نسبة التخمر مع انتهاء العملية. ويستعمل الملح كذلك في ضبط التخمر أثناء صنع الجبن والمحشى والسجق "المقاق". إعطاء اللون: يساهم الملح في تلوين أنواع مختلفة من الأطعمة مثل لحم الخنزير المملح والملفوف، إلخ.

أسئلة

أ. إلى أي مدى تتشابه أو تختلف استعمالات الملح في الطبخ المحلي التقليدي أو في عادات الطبخ مقارنة بالاستعمالات المقدمة في النص؟ هل هناك استعمالات أخرى؟
ب. حاول البحث عن طرق إعداد مأكولات محلية أو وطنية يكون للملح فيها دوراً "محورياً".

وفي إسبانيا، يعتقد أن اهتمام الباسك (الذين كان لهم أيضاً طريق للملح) بقطع أومكنا وجود الملح يرجع لكونهم صيادين "من ذوي الشجاعة في اصطياد سمك القد على الضفاف الكبرى، حيث كانوا يملحون محصولهم من الصيد للسوق الأوروبية.

أسئلة

أ. هل هناك مهن تقليدية متصلة بالملح في بلدك؟ صفها.
ب. أي من هذه المهن قد اندثر ولماذا؟ وما هي المهن التي لا زالت موجودة الآن؟
ج. إلى أي مدى تختلف القيمة الاقتصادية للملح بين الماضي والحاضر؟ ما الذي تغير حسب رأيك؟

الملح في الطبخ

إن الملح عنصر هام في النظام الغذائي لا للإنسان فحسب، بل هو عنصر هام للحيوان وللعديد من النباتات أيضاً. فهو يعتبر واحد من أهم عوامل حفظ الأغذية راجعة الاستعمال. بالإضافة إلى قيمته الغذائية فهو يستخدم:

مادة حافظة: فالملح مصير يحفظ الأغذية بإحداث بيئة غير ملائمة لبعض الكائنات المجهرية. ففي العصور التي لم تكن التلاجة فيها متوفرة، كانت عملية التملح هي الطريقة الأساسية لحفظ المأكولات، عن طريق امتصاص الرطوبة ومنع التعفن.

عامل تماسك: يقوي الملح الغلوتين "الجلاتين أو العجينة" في عجينة الخبز الذي هو متجانسة للحبة والحبابة والعجين. ونضع على العجين كمية من الماء وثاني أكسيد الكربون ويسمح للعجين بالانتفاخ دون

نظم زيارة ميدانية لأقرب "ملاح" (وهي عبارة عن مكان أو مصنع مخصص لتمرير الملح) والبحث عن وضعه الحالي والماضي. لاحظ المنطقة وخذ صوراً وملاحظات حول التنوع الحيوي (النبات والحيوان)، وعن جغرافية المنطقة والتضاريس وبعض الخصائص الأخرى للمنطقة.



ما هي التدخلات التي يقوم بها الإنسان في الملاحات الآن؟ أي نوع من التدخلات وما هي تأثيراتها؟
قم بحوارات والبحث عن المعلومة حول حالة الملاح منذ العقود القليلة الماضية من حيث حالة النظام البيئي ووضع المنظومات البيئية والعاملين بالمنطقة والمناطق المجاورة لها من جهة أخرى، إلخ.

حاول أن تجد أشياء تاريخية كتبت: مراجع، معالم، إلخ، مقترنة بالملحة (المكان المخصص لتمرير الملح). عند رجوعك، لخص اكتشافاتك وقدمها في نشرة أو ورقة تتضمن تاريخها وحالتها الراهنة والمشاكل والحلول الممكنة لها. حاول كذلك أن تصيف بعض المقترحات لحماية هذه الملاحات.

1-8 السمك في الماء

تحتوى على محرك تصل إلى 4000 من جملة عددهم) والعديد من الصيادين لهم أكثر من مهنة فهناك مثلاً (80% يعملون في مالطا و92% يعملون في سوريا)، كما أن نسبة الصيد الساحلي تختلف من بلد لآخر بالمنطقة المتوسطية: فهناك مثلاً (87% في سوريا، و58% في قبرص، و56% في اليونان، و41% في إيطاليا، و39% في فلسطين المحتلة و10% في سلوفينيا). أما الأسطول الصناعي، فهو يتركز في الساحل الشمالي من المنطقة الأوروبية وسببته تقدر بحوالى 57% من المجموع. ويمثل الصيد الرياضي 10% من المحصول الاجمالي، وهي نسبة كبيرة.

- ماهي الاتجاهات الأساسية للصيد البحري في الوقت الحاضر ؟
- لماذا يعتبر التنوع الكبير في الأعماق وقس المناطق 'المأوى' من العوامل الهامة لاستدامة الموارد السمكية؟
- ماهي الاستنتاجات الأولية التي يمكن الخروج بها من خلال مقارنة نسب الصيد في مختلف البلدان؟

البطاقة "ب"

إن قطاع الصيد البحري يشكو من التغيرات التي تسبب لهم القلق. فقد ازداد نشاط الصيد البحري عموماً؛ وعلى سبيل المثال، فقد تنامي وتزايد عدد البواخر الأكثر قوة للمحرك والمجهزة بمحركات وشباك جرافة وقوية. كما أن الصيد الصناعي وممارساته تغيرت هي الأخرى. وأصبحت قادرة على الوصول إلى الموارد السمكية حتى عمق 800 متر. من جهة أخرى، وكلما تزايدت وسائل الصيد وتطورت كلما تناقص المحصول من الأسماك وذلك يعتبر مؤشر لتدهور قيمة المخزون. وهذا بكل وضوح حال أغلب المناطق المنتجة التي يتم فيها نشاط الصيد الصناعي مثل البحر الأذربايجكي وحول جزيرة سردينيا. تمثل أعلى المناطق المنتجة للأسماك ونلاحظ في الوقت الحاضر أنه بالنسبة لبعض الأنواع من الأسماك انخفض المحصول العام لكل عملية صيد بنسبة 60% بالمقارنة مع ما كان عليه الأمر قبل 20 سنة. وقد حدث هذا في عدة بلدان، وخصوصاً في إيطاليا، وبالرغم من أنها تعتبر أول منتج للأسماك في دول البحر المتوسط. وتؤكد حالة المخزون ووضع البيض بالنسبة للأنواع ذات القيمة التجارية الثمينة هذا التدهور للموارد السمكية. فقد ارتفعت محاصيل الروبيان من 10 آلاف إلى 25 ألف طن ما بين سنة 1980 وسنة 1990 ثم انخفضت إلى 14 ألف طن سنة 2001. فبدون دعم الرقابة الساحلية وإحداث تغيير في إدارة المصائد، فإن التزعة الراهنة تعني بكل بساطة خسارة متزايدة للموارد السمكية والعمالة التابعة لها، وفي سنة 2000، فقد حوالت 8000 صياد إيطالي عملهم، وهو ما يمثل 16% من مجموع مواطني العمل في القطاع.

الأهداف

التعرف على الأهمية الاجتماعية والاقتصادية لصيد السمك في المنطقة

- استكشاف الأسباب الرئيسية للصيد المكثف وغير المستدام (الصيد الجائر) وتأثيره على المنظومة البيئية البحرية والمجتمع البشري
- أن تكون على وعي بالبدائل الخاصة بالصيد المستدام
- ربط ممارسات الصيد التقليدي بالاستدامة في دول البحر المتوسط

المواد

أوراق، أقلام وأقلام حبرية كبيرة (markers)، سيورة أوراق (flipchart).

مخطط العمل

التقسيم إلى مجموعات أ و ب و ج. وتمنح كل مجموعة بطاقة. اقرأ النص في البطاقة وناقش الأسئلة الموجودة في البطاقة مع المجموعة. أكتب بعض "الرسائل" أو "التعليقات" المتصلة بالأسئلة والتي توضح موقف مجموعتك (15 دقيقة).

أعد المحاولة مع كل بطاقة جديدة. واصل العمل وأعد موقف مجموعتك. ينبغي على كل المجموعات أن تعمل بالتناوب على البطاقات الثلاثة. ارسم خريطة حول موضوع "صيد السمك في مياه البحر المتوسط" حيث يتم فيها إدراج أهم نتائج المناقشات. اعرض الخريطة على بقية المجموعات. وحدد إلى أي مدى تشابه وتختلف الخرائط الثلاثة للمجموعات؟

البطاقة "أ"

صيد السمك نشاط هام بالنسبة لشعوب البحر المتوسط. وبالرغم من أنه لا يفرز إلا كمية صغيرة من الأسماك في السوق بالمقارنة مع الطلب الحالي، فهو عنصر ذو دلالة في الهوية المتوسطية وفي إنجاح فرص العمل لحوالي 420 ألف عامل، منهم 280 ألف يعملون صيادين. ولنجد أن استدامة الموارد السمكية أصبحت تعتمد على عدة عوامل:

- التنوع في أعماق البحر
- وجود مناطق "مأوى" لوضع البيض
- مدى وكمية الصيد، فمن الأفضل أن يكون الصيد محدوداً وهو ينتج أسماكاً ذات قيمة تجارية عالية ومصدراً لعدد كبير من مواطني وأماكن العمل بالمقارنة مع محصول الصيد
- ويشمل الصيد صغير المدى على أكثر من 85% من البواخر والقوارب، وهي أحياناً تكون بلا محرك (فمثلاً يقدر جملة العدد الإجمالي للبواخر والقوارب في تونس بحوالي 13700، في حين أن القوارب التي لا

أنواع الطعام المتوسطي التقليدية

يضم جرفها بفعل التيارات المائية والإيقاع بالعديد من الأنواع الحيوانية البحرية غير التجارية والإيقاع بالعديد من الأسماك مثل: الدلفين، والحوت، والسلفطة البحرية، وحتى الطيور المائية لدى انحرافها نحو سطح الماء.



"جيتا" (Gaeta) تتحول من القارب الشراعي إلى قارب للصيد بإزالة اللوحة العلوية الجانبية - شاطئ Palagruza (كرواتيا).
"جيتا" لها تصميم بحري فريد يمثل قاربين في قارب واحد.

- ما هي المخاطر التي تهدد قطاع صيد الأسماك اليوم؟

- ما هي الأسباب وراء هذه المشاكل؟

- هل تواجه منطقتك مثل هذه المشاكل في صورة ما إذا كان لكم أنشطة للصيد البحري؟

بطاقة "ج"

لقد أثبت أغلب الطرق التقليدية للصيد البحري التي تناقلتها وحسنتها الأجيال المتعاقبة استدامتها. فالعديد منها لا يزال قيد الاستعمال مثل "الشرفية" التي هي عبارة عن أسرة صيد دائمة يتم بناؤها بجريد النخيل، وهي تعتبر من التقنيات الرئيسية المستعملة في المياه السطحية لجزيرتي قرقة وجربة وجزيرة الشابة في تونس؛ والصيد بـ"الفلوكة" الشراعية في بحيرة البرلس بمصر. كما كانت "شباك التونة" التي هي عبارة عن مصائد دائمة يتم بناؤها على طرق هجرة التونة الحمراء أهم تقنيات صيد التونة الحمراء منذ حوالي 30 سنة. والـ "Pyrofani" باليونان طريقة تقليدية باليابالي غير المقمرة فعندما يكون البحر هادئا تماما يستعمل البحارة فيها رمحا ومصباحا قويا ومراة. ولا زال البحارة حتى الآن يستعملون هذه الطريقة في العديد من بقاع اليونان.

ويطالب العديد من الخبراء بالبحث عن الاستدامة في صناعة الصيد البحري بالبحر المتوسط، "كمنموذج صيد متوسطي"، بما في ذلك فترات منع الصيد، والمناطق المحمية، والصيد المسؤول، والاتفاقيات والإجراءات المحلية والوطنية المتشابهة أو المتفق عليها في النهاية البعد الثقافي والاجتماعي الذي يمثل بعدا هاما. ومن بين الإجراءات التي اتخذتها بعض البلدان في إدارة الموارد السمكية يمكن ذكر: مراقبة عدد القوارب الجديدة وفترات الصيد؛ منع الصيد في مناطق خاصة؛ الحد من عدد عمليات الصيد بالنسبة لكل قارب، الحد من استعمال الأدوات والطرقات؛ تقنين مساحات وفتحات شباك الصيد إلخ...

- كيف تساهم الممارسات التقليدية لتحقيق الصيد المستدام وماذا؟

- ماذا يمكن أن تكون الحلول الممكنة لمسألة الصيد المكثف بالبحر المتوسط؟

- ما هي العوامل المؤثرة "الحلول" بالنسبة للمصائد على المستوى المحلي؟

ابحث عن معلومات حول الطرق التقليدية للصيد في بلدك أو في المنطقة التي تعيش فيها.



هل زالت مستعملة؟ ما هي الممارسات الأخرى

الكلالة أو التي يتم تنفيذها؟ وما هي تأثيراتها على البيئة البحرية؟

لقد انخفض عدد أسماك القد وأبوسيف والتونة الكبيرة بنسبة عالية منذ 1950. وفي عام 1998 حظر ومنع مجلس وزراء الاتحاد الأوروبي من استعمال الشباك القاعية عند طرف سفن الصيد الأوروبية بالبحر المتوسط والمحيط الأطلسي. وتسبب هذه الشباك في تلف بيئي كبير جدا عندما

9-1 الماء في الطعام

جدول 1

m1	المنتج، الكتلة قبل التجفيف (جرام)
m2	الكتلة بعد التجفيف (جرام)
m1 - m2	كمية الماء (جرام)
$100 \times ((m1 - m2) / m1)$	نسبة الماء (%)

قارن بين النسب المئوية للماء في مختلف العناصر الغذائية. هل يمكن أن تفسر لماذا تختلف؟ وهل تستطيع أن تصف التغيير في المظهر واللون، إلخ. هل يمكن أن تفسر الفوارق؟ قارن بين نتائج معطياتك في الجدول التالي:

أكثر من نصف وزن جسم الإنسان متكون من سائل مالح يشبه كثيرا المحيطات حيث أنها كانت تنح الغذاء للأشكال الأولى للحياة. ويقر هذا السائل الخلايا والأنسجة والأعضاء. أما على المستوى المجهرى، فإن هذا السائل يعطي الخلايا شكلها ومادتها. وتبرز أهميته الكبرى بأنه بمثابة طريق يساعد على نقل الغذاء والفضلات والهرمونات وباقي المواد الأخرى عبر الجسم.

فنحن نحتاج لحوالي 8 أكواب أو كؤوس من الماء يوميا بالإضافة إلى المشروبات الأخرى التي نشربها .

فالماء ثمين، فهو يدفع بالمواد السامة والنفايات الأخرى خارج الجسم، كما يحافظ على كمية وحجم الدم، ويمنع أملاح الجسم من أن تتركز أكثر من اللازم، كما أنه يعوض كمية الماء التي يفقدها الجسم، ونحتاج له لترطيب الجلد وأعضاء الجسم. (Millet, 2000)

الأهداف

- استكشاف مدى وجود الماء في الطعام .
- تطوير مهارة تحديد مقاييس الوزن باستخدام الميزان .
- تحديد علاقة الماء بالنظام الغذائي والصحة .

المواد

ميزان، طبق معدني أو خزفي ، قرن، خضرا أو بقول أو فواكه (برتقال، باقة من السلق، بصل، عنب، موز، حمص، حبوب، إلخ...).

مخطط العمل

التقسيم إلى مجموعات صغيرة. كل مجموعة ستقوم بتجربتها مع منتج غذائي معين بهدف قياس النسبة المئوية للماء فيه. وينبغي

على كل المجموعات إتباع الخطوات المبينة أدناه.

أ- زن المنتج الطازج واكتب وزنه في الجدول التالي .



ب- ضع المنتج في طبق وجففه في الفرن بدرجة تسخين منخفضة. ينبغي أن تراقبه وأن تأخذ القياس كل 15 دقيقة.

ج- عندما يكون المنتج قد جف تماما " بأن يكون الوزن ثابت لعدة قياسات متتالية " اكتب الوزن في الجدول.

د- احسب كتلة الماء الذي تبخر. ثم احسب كذلك النسبة المئوية للماء في المنتج.

جدول 2

جرام ماء / 100 جم من المنتج	منتجات نباتية	جرام ماء / 100 جم من المنتج	المنتجات الحيوانية
92	أسبارجوس	56	لحم بقر
69	فاصوليا خضراء	55	لحم خروف
73	صويا	47	لحم خنزير
92	كرونب	81	سمك القد
89	جزر	66	سمك الرنكة "الرنجة"
95	كرفس	50	سمك السردين (معلب)
96	خيار	64	لحم دجاج و/أو ديك رومي
61	ثوم	51-45	صفار البيض
92	عش الغراب	90-85	بياض البيض
93	فلفل	77	حليب بقر
92	بصل	77	لحم خنزير
78	بطاطس	66	حليب ماعز
90	سبانخ	18	حليب خروف
94	طماطم	18 >	زبدة
79	بازلاء	45-30	جبين
		80-45	قشدة جبينة



طاحونة المياه : الطريقة التقليدية للاستفادة من طاقة المياه لطحن الحبوب (كروسيا - شمال اليونان)

10-1 الموارد الغذائية

- والحيوانية وما تأثيره على نوع وكمية الغذاء المنتجة ؟
(يجب أن تعتمد إجاباتك على أمثلة معينة ودقيقة)
- كيف يمكن لخصائص المنطقة أن تؤثر على أسلوب الطبخ المحلي ؟
(يجب أن تعتمد إجاباتك على أمثلة معينة ودقيقة)
- هل تستورد منطقتك الغذاء؟ ما نوعه؟ وماهي الكمية والخصص المطلوبة؟
- هل تصدر منطقتك أيًا من المواد الغذائية ؟ وإن كانت تصدر فما هي هذه المواد؟

- ما هو مستوى النمو الاقتصادي للمنطقة؟ وما هو معدل التشغيل و البطالة؟ وما هي الحالة الاقتصادية؟ وكم عدد المشردين (بدون مأوى)؟ هل تتوفر لهم بعض المؤن والمرافق العامة؟ الخ....
- ماهي مساهمات الزراعة والإنتاج الغذائي في الاقتصاد المحلي؟ قارن مع الوضع العام "السؤال السابق"
- البيئة الاجتماعية : البيانات الديمغرافية (للمزارعين) ، الخلفية التاريخية والعادات الموروثة المرتبطة بالغذاء، والاستهلاك الغذائي، والنسب المتوية للاستهلاك الغذائي و تطوره عبر الزمن... إلخ .
- يجب أن يتضمن بحثك على المراجع المعتمدة من كتب و انترنت ومعلومات من مراكز الأحصاء والمؤسسات الأخرى سواء كانت خاصة أو حكومية .

- كما يمكنك زيارة المواقع المحلية للإنتاج الغذائي من مزارع الخضروات والدواجن ومزارع الحيوانات ومصانع إنتاج الزيت و تعليب الأسماك الخ.... ثم جمع لقاءاتك المسجلة مع المنتجين لإثراء تحقيقاتك.
- أعرض نتائجك على خريطة الإنتاج الزراعي لمنطقتك (مثل الخريطة المعروضة) بإمكان خريطتك أن تكون ثنائية أو ثلاثية الأبعاد؟ ولك كامل الحرية في استعمال أي وسيلة تراها مناسبة مثل اللوحات الكرتونية أو الرقائق الخشبية (للفواحد) أوراق مواد بلاستيكية ،ألوان ، صلصال ، أقمشة....

الموارد الغذائية والمناظر الطبيعية والمؤثرات من خلال ثقافات أخرى في أسبانيا

- تتميز أسبانيا بتنوعها الجغرافي و لرائها فهي تحتضن العدد الأكبر من الفصائل الحيوانية في أوروبا فالجبال و السهول الاسبانية تخلق مناخ قادر على إنتاج أجود المحاصيل بالإضافة إلى الطرق المميزة والخاصة بالطهي مثل النقانق المشوية بلحم الخنزير أو الامبيوتدوس الذي لا يتوفر إلا بالمناطق الجافة، كما أن التراث البحري قد جعل من السمك نظاما غذائيا منتظما.

- تتخر كل منطقة بأطباقها الخاصة وعاداتها وإنتاجها المحلي وكذلك بالمنتجات المستوردة والتي لها جذور عريقة بالبلاد .

- إذا ما نسبنا خصائص الإنسان إلى المكونات المستعملة في أنواع الطعام (الأطباق) كما يحدث أحيانا في القصص الخرافية فان الطبق سيصف قطعاً الناس الذين يحضرونه ويأكلونه ، كما سيصف جغرافيا المنطقة التي يسكنونها و نسيم الجبل و حرير الأنهار و صمت السهول و طراوة الغابة ووهج الشمس ولدغة الشتاء و صوت المطر (فناد جاتوفيتش)

الأهداف

- دراسة قطاع الإنتاج الغذائي بمنطقة معينة (فلاحية * تربية الماشية* الصيد البحري)
- ربط المنظر الطبيعي الريفي و الموارد الطبيعية بالإنتاج الغذائي والتنمية المحلية
- الاطلاع على المشاكل الرئيسية الناجمة عن الأنشطة الفلاحية "الزراعية" غير المستدامة
- تطوير مهارات تجميع و تحليل و تلخيص المعلومات
- تطوير مهارات رسم الخرائط
- تقدير الطبيعة كمصدر طعام للإنسان

الأدوات والمواد

- أوراق جهاز تسجيل (للمقابلات!....) - أقلام رصاص

خطة النشاط

- التقسيم إلى مجموعات صغيرة و البحث عن معلومات حول الموارد الغذائية للولاية أو المنطقة التي تنتمي إليها مدينتك أو قريتك . فعليك أن تركز تحقيقاتك على قدرة المنطقة على تغطية احتياجاتها الغذائية كما يجب عليك أن تنقضي عن المنتج الغذائي و الغذاء المصدر والمستورد لها.
- ابحث عن الوسطاء التجاريين الذين يكون لهم تأثير على الإنتاج الغذائي وعلى توقيده. كما يمكنك أن تركز على النقاط التالية والأسئلة التالية :

- ماهي الجيومورفولوجيا و المناظر الطبيعية الريفية .
- كيف تصف المناخ المحلي و تأثير هذا المناخ على الإنتاج الغذائي و العكس كذلك. (المقصود هنا علاقة المناخ و الإنتاج بتأثيرات الاحتباس الحراري - التصحر.... إلخ) .
- ماهي الموارد الطبيعية الهامة التي تتضمن أو تحتوي على معنى التنوع البيولوجي "الحيوي" (الحياة النباتية و الحيوانية) ، و على مصادر الحياة، مصادر الطاقة، الصيد البحري ، الغابات.... أخرى .
- هل تصنع منطقتك أيًا من المنتجات الغذائية ؟ وما نوعها ؟ و ماهي الكميات التي تنتجها ؟
- ما تأثير ما سبق ذكره عن التنوع البيولوجي على الحياة النباتية

أن الموقع الاستراتيجي لشبه الجزيرة الأيبيرية يشير إلى أن أسبانيا والبرتغال كانتا قبلة للعديد من الشعوب والثقافات، فالأيبيريون والسلتيون وانضم إليهم الفينيقيون والإغريق والرومان والقرطاجيون والعديد من القبائل القوطية وفرق من المسلمين واليهود والحنجيج الذين كانوا يتبعون طريق الرحالة (الحج) لاسبانيا بكميوستلا .

ومن بلاد فارس جلب العرب "البرتقال" إلى فالنسيا التي كانت تشتهر بذلك كما جلب العرب المشمش والعديد من الفواكه الأخرى التي تذكر الناس بأصولهم من خلال أسماءهم (فالكللمات الاسبانية للعديد من الفواكه تبدأ بألف التعريف). كما أن هناك كلمات من أصل عربي تتعلق بالمطبخ مثل السكر والشراب وفضائل اللوز.

ومن الجهة الأخرى حيث تقع أمريكا، أتت العديد من المواد الغذائية التي أصبحت تمثل عنصر أساس في المطبخ الاسباني مثل الطماطم والبطاطا التي انتشرت من اسبانيا إلى بقية بلدان أوروبا. وكل هذه العوامل قد ساهمت في التنوع الثري للمطبخ الاسباني .

وكل ما سبق ذكره يدل حقيقة على أن الإنتاج الغذائي والظهي لم يتأثر فقط بالمحيط الطبيعي (الناظر الطبيعية، الموارد، المناخ، والجغرافيا...) بل أيضا تأثرا بالشعوب الذين مروا من هناك واستقروا لفترة بما لديهم من طرق وعادات مميزة للمطبخ (الممارسات المطبخية في أوروبا 2005)



1-1 العمل من أجل الغذاء

المواد

أوراق ، ورق مقوى ، أقلام ، أقلام خشنة .

الأهداف

- إكتشاف المهن والوظائف ذات العلاقة بالطعام
- شرح أسباب اختفاء هذه المهن عبر الزمن وعواقب ذلك على المجتمع المحلي والاقتصاد المحلي
- ربط النطاقات المتعددة من الأنشطة الاقتصادية بالإنتاج الغذائي
- التعبير عن الذات عبر الدراما والتقنيات المسرحية
- تنمية مهارات اللغة والأنصال

خطة النشاط

- عليك بالعمل ضمن مجموعات صغيرة مع التفكير في المهن المرتبطة بالإنتاج الغذائي و تسلسلها وكذلك التفكير في المهن المرتبطة بالتجارة. وسوف يُجمع أستاذك كل الأفكار المنبثقة عن المجموعات في جدول .
- ادرس الجدول الموجود بالأسفل، فالصف الأحمر تتضمن 4 ميادين رئيسية تتعلق بالغذاء. والصف البرتقالي يحتوي على المهن المرتبطة بالغذاء، أما الصف الأزرق فيبرز المهن المرتبطة بالغذاء الذي اندثر منذ قرون في بعض البلاد
- رتب الكلمات في الصف الأحمر ترتيباً منطقياً مع الفريق الذي تعمل معه. دون هذا التسلسل على ورق كبير و علل ترتيبك لهم .
- صنف كل المهن الموجودة بالأسفل والمتعلقة بميادين النشاط وبإمكانك أن تصنف مهن أخرى مع تصنيفها .
- أعرض جدولك على المجموعات الأخرى، ووضح مدى اختلافه عن الجداول الأخرى؟ ثم ناقش هذه الاختلافات.

- قسم بإثارة نقاش حول المهن المتعلقة بالغذاء التي اندثرت عبر الزمن والتي تخص منطقتك (مدينتك أو قريتك). وهل هناك أي منها في الصف الأزرق؟ حاول معرفة أسباب اندثارها.

في اعتقادك ماهي تأثيراتها على المجتمع والاقتصاد المحلي؟
- ماذا عن الكلمات التي بالصف الأخضر في الخريطة؟ وبرأيك أين يمكن أن تصيفها بجدولك؟ وما مدى ارتباطاتها بالمفاهيم المعروضة بالجدول؟

أعمل ضمن مجموعات صغيرة، اقرأ النص أدناه وصف حياة أحد الفلاحين من كانوا يعانون من البطالة "الاعتماد الغذائي". في العصر اليوناني القديم. اختر (عملاً) أو مهنة مرتبطة بالغذاء و اكتشف كيف كان هذا العمل في الماضي وفي القرون القديمة والعقود التي مضت.

ابحث عن أساني مرتبطة بالمهنة (مثال أساني الحصاد) و الأساني المرتبطة بالتقاليد والعادات، الأمثلة الشعبية و حتى الأساطير و المراجع الأخرى.

اكتب سيناريو أو قصة قصيرة حول ذلك مثل "لقطات من حياة فلاح" ارتجل، و جهز معدتك و السيناريو لتقديم و سرد قصتك.

"المزارعون في اليونان القديمة"

القليل من فلاحي اليونان القديمة يملكون مزارع صغيرة ، فأغلبهم كانوا يُؤجرون أربعة أو خمسة هكتارات . فسي أننا كان العمال في مثل هذه المزارع يكسبون درهماً واحداً يومياً بينما قلة من المزارعين الأثرياء يكسبون ثلاثين ألف درهماً سنوياً . فسي الحقيقة ، كان الفلاحون يكافحون من أجل البقاء نظراً للظروف المناخية الغير مناسبة ومن هذه الظروف غير المناسبة تدني معدل سقوط المطر ، الأرض التي تفتقر إلى الخصوبة ، الخ.....

جدول الغذاء و المهنة

التجارة و الاستهلاك	تربية الماشية الصيد البحري	المعالجة والتعليب	إنتاج الحبوب.
التعليب البيطري ¹ العامل البيولوجي	تطبيب البيطري ² العامل البيولوجي	تطبيب البيطري ³ العامل البيولوجي	تطبيب البيطري ⁴ العامل البيولوجي
	المساق ⁵ بايم المياه ⁶ راكب البقال ⁷ الراعي	الطحان ⁸ مربى النحل ⁹ صانم الخزف ¹⁰ البانم ¹¹ المتجول	
الرعاية الصحية	لكائنات وبيئتها		

يقدر لمحبصول القمح في العهد الأول لليونان بالفشل مرة كل أربع سنوات . لذلك و بداية من القرن السادس قبل الميلاد خصص قادة الولايات اهتماما كبيرا بأعمال الغرس و الحرث . فمقد كان الفلاحون يكافلون من قادتهم عندما يفرسون شجر الزيتون . ومع ذلك فإن سكان المدن لم يعاملوا الفلاحين باحترام و كانوا يسخرون منهم .

فقد كانت ألبنا في عهد اليونان القديمة هي إحدى المدن التي لكافي . المزارعين لغرسهم شجر الزيتون و التي تنتج بدورها الزيتون وزيت و حتى إن كان ذلك للأجيال المقبلة فالفلاحين لم يعيشوا طويلا حتى ينتفعوا لما ينتاج غرسهم .

الطوائف التي كانت لها علاقة بإنتاج الغذاء و المطبخ في عهد الإمبراطورية العثمانية .

لعبت الطوائف دورا هاما في تنمية و تطوير و صيانة المطبخ التركي . فكانت هذه الطوائف تشتغل على الصيادين و بالعمى المياه و البستانين و صيادين السمك و الطباخين و مطهاة الكباب و الجزارين و صائمي الجبن و بالعمى الياغورت أو اللبن³ الزبادي و الحيازين و.... إلخ . وكان أصحاب هذه المهن مقدسين و كانت الطوائف تؤثر إحسانها للقدسين . ووضعت هذه الطوائف مراقبة على الأسعار و الجودة . ففي بعض المناسبات مثل إحتفالات ختان ولي العهد⁴ أو الأعياد الدينية⁵ كان التجار يعرضون بضائعهم و مواهبهم في استعراضات مدهشة عبر شوارع اسطنبول .



صورة مصنع قديم للتخلع و بالعمى التخلع في اليونان سنة 1951.

12-1 البستاني المثالي

الأهداف

- أن تشترك في الأنشطة البستانية و يكون لك دور في تطوير المهارات التي لها علاقة بذلك.
- أن تقدر دور الفلاحة في تأمين الغذاء و النمو الاقتصادي.
- أن تكون مطلعاً على تأثير الممارسات الفلاحية الخاطئة.
- أن تكون على وعي بالممارسات الخاصة بالزراعة المستدامة

المواد

محول (الفأس) ، إناء للسقي ، كراسة، أقلام.



خطة النشاط

التقسيم إلى مجموعات صغيرة والبحث عن أحسن مكان مناسب في مدرستكم وتحديد من أين ستبدأون في بناء و زراعة حديقة للخضروات . عليكم أن تضعوا في الحسبان أن البستان يحتاج إلى :



- 1- مياه قريبة و متوفرة.
 - 2- تهيئة التربة للنباتات و البذور "الجديدة" .
 - 3- تخصيص التربة بسماد عضوي طبيعي.
- احضر كل ما تحصلت عليه مجموعتك ثم انفضوا بالإجماع على أنسب مكان لإنشاء حديقتكم.



استشر بعض الخبراء أو ادعهم إلى مدرستك أو زرهم في أماكن عملهم واستشرهم حول أنواع النباتات والخضروات المناسبة لحديقتكم المختارة، كما يمكن لمعلمك أن يستشير الخبراء المتناسين مثل البستاني وخبير الزراعة والمزارع والفلاح والسلطات المحلية..... كما عليك أن تجمع المعلومات حول طرق الغرس و زرع الخضروات و النباتات المختارة و كيفية المحافظة على الحديقة. ابدأ بوضع حدود الحديقة مستعملاً أعمدة و حبل. جهز التربة باستعمال الفأس و قم بإزالة الأعشاب الطفيلية الضارة و بقايا النباتات الأخرى. حافظ على هذه الأعشاب لاستعمالها كسماد في وقت لاحق. أعزق التربة و ازرع البذور ثم قم بريها .

جهز قائمة بكل المهام التي سيتولاها كل شخص في المحافظة على الحديقة متبعاً نصائح الخبراء . و هذه النصائح التالية هي بعضاً من نصائحهم :



- الري أو السقي = استعمال مرشه " آلة لرش الماء" واستعمل ما يكفي من الماء .

- إزالة الأعشاب الطفيلية

- الحفر

- التسعيد باستعمال السماد العضوي الذي قمت بتحضيره (انظر

النشاط 3-4)

- حافظ على مفكرة للحديقة لتدوين ملاحظاتك عليها.

- تاريخ البذر

- نمو النباتات أسبوعياً

- الوقت اللازم لكل نبتة حتى تنضج أو تصبح ثمرة صالحة للأكل

- معلومات أخرى تود إضافتها

- ابحث عن معلومات تخص أعمال الفلاحة التقليدية

والحديثة التي قام بها أهالي البحر المتوسط عموماً والتي

قام بها أجدادك في بلادك أو منطقتك (الفقرات المناسبة

في مقدمة الوثائق رقم 2-3 تعينك كثيراً على ذلك) تعرف على نقاط

التشابه والاختلاف بين الطرق الفلاحية في الماضي و الحاضر فيما

يتعلق بالتسميد و الري و السقي و الحصاد و الحرث و الأنشطة المتعلقة

بتربية الماشية إلخ. حاول أن تدون استنتاجاتك مراعي التأثيرات البيئية

والاقتصادية والتنمية الاقتصادية الاجتماعية المحيطة و التطور كما عليك

أن تركز على المميزات والعيوب لكل وسيلة .





حراث الأرض باستعمال الحيوانات عمل فلاحي بدائي لا يزال قائما إلى الآن في ضواحي المناطق المدنية لجنوب لبنان

تتكون التربة من أحجار و أجسام معدنية صغيرة و حيوانات و كائنات نباتية ومن الماء و الهواء. تأخذ جذور النباتات طرفها في أجزاء التربة و تعمل على تهية و تماسك الأرض. تتكون التربة ببطء لتأخذ من 50 إلى أكثر من ألف عام لتكون طبقة رقيقة . في حين أن عملية تجريف و تدمير التربة نتيجة الاستخدام الجائر أو التآكل فهي تكون أسرع بكثير من هذا البناء فعندما تدمر التربة تماما فإنها تفتقد كل الأغراض العملية منها للأبد . أما عملية الدمار "التجريف" الناتجة عن سوء الاستعمال أو التعرية فهي أسرع من عملية التكوين فعندما تدمر تماما فإنها تصبح غير صالحة إلى الأبد.

الأغذية البحرية



الأغذية البحرية المتوسطة



1-2 النظام الغذائي المتوسطي عبر الزمن

لم يكن النظام الغذائي لشعوب البحر المتوسط مستقرًا فقد قدمت عبر العصور عدة أنواع جديدة من الفواكه مثل الخوخ والبرتقال من الشرق. والذرة والبطاطا و الطماطم من العالم الجديد. أما السكر واللوز فقد أتى من المنطقة الاستوائية. ولقد ظل النظام الغذائي لحوض البحر المتوسط متغيرًا إلى الآن (قارن بين النظام الغذائي من سنة 1999 حتى الآن)

الأهداف العامة

- دراسة العوامل التي تؤثر على عادات الناس الغذائية عبر الزمن.
- استعمال و تفسير الخرائط
- تقدير التنوع و القيمة الغذائية للنظام الغذائي المتوسطي.
- تطوير تحليل المعلومات و مهارات التأليف.

المواد

- أوراق و صور فوتوغرافية، أقلام ، أقلام حبرية، غراء، صمغ .

مخطط النشاط

- ادرس خريطة لإقليم البحر المتوسط
- اختر جزءا لخريطة البحر المتوسط على سبيل المثال بلدك أو بلدا آخر أو شبه إقليم مثل (شرق البحر المتوسط) .
- ابحث عن الإنتاج الغذائي التراثي و النظام الغذائي لتلك المنطقة من البحر المتوسط عبر العصور مكتشفا أهم العصور. العصور القديمة والعصور الوسطى" و العصر الحديث. يمكنك البحث عن هذه المعلومات في الموسوعات و كتب التاريخ" و الجرائد والانترنت" وفي المناحف إلخ كما يمكنك أن تستعمل بعض المعلومات الواردة في هذا الكتاب.

خلال بحثك حاول أن تضمن كل الحضارات التي ازدهرت في هذه المنطقة التي تعمل عليها وتأثيراتها على الإنتاج الغذائي المحلي و النظام الغذائي. عرف العناصر الايجابية و السلبية للنظام الغذائي الخاص بحياة الشعوب ومعيشتهم التي تعرفها بتلك في المنطقة التي أختبرتها عبر فترات زمنية عديدة .

- إعرض نتائج بحثك حول الغذاء والنظام الغذائي الذي درسته على خط زمني فهذا الخط الزمني يحتتمل أن يتضمن نصوص بسيطة مثل النظام الغذائي عند الإغريق و الذي ستجده في الصفحة التالية . كما عليك أن ترفق أوراقا صغيرة و بطاقات و رسوم تخطيطية و صفحات من مواقع الانترنت و صور و غير ذلك.....

النظام الغذائي الرخيص "الوثيمة"
وأهمية الأكل الجساعي.

هناك تأثيرا قويا للثراء الثقافي و البيولوجي على النظام الغذائي عند البيزنطيين إضافة إلى ذلك التطورات السلبية القوية بين المناطق المختلفة للإمبراطورية والتأثيرات والتبادلات مع الثقافات الأخرى.

التصام البطاطم والبطاطا والبادنجان
وغيرها في القرن التاسع عشر.

العصور القديمة

العصور البيزنطية
المهود الوسطى والأفريقية والرومانية

العصور الحديثة
الحفصارة للعالم الحديث

التأثيرات العميقة من الساحل الجنوبي والشرقي لبحر الأبيض المتوسط كان دائما للوجبات الغذائية تأثيرا قويا على الشخصية الاجتماعية فقد كانت معظم الوجبات تعتمد على الخبز وزيت الزيتون.

- العديد من أنواع الخبوز والخبز والقطاير .
- السمك هو الوجبة المفضلة .
- البقول هي المصدر الرئيسي للبروتينات .
- اخل و الزيت وملح البحر والتوابل والبصل والثوم .
- اللحم فقط خلال الولائم والأعياد .
- العسل والتبن كطهيوات وفلاكه يختم بها الطعام .
- التبيبة كاستهلاك يومي .

النظام الغذائي عند البيزنطيين يعتمد أساسا على العذقة الاجتماعية التي يتبنون إليها لم يعتمد على الكفاة أو المصعب الذي يحضره داخل الإمبراطورية و أخيرا يعتمد على الديانة

- الكثير من اللحم والصيد .
- البقول والخبز ومشروبات الخبزية .
- البيض والسمك .
- زيت الزيتون للاستهلاك المحدود .

التواصل بين هذا النمط بعد القرن الخامس عشر ميلادي و منه إلى أواسط القرن العشرين

- القرن في البيت .
- الكثير من الخبز والبصل وزيت الزيتون .
- اللحم خلال الأعياد .
- مطبخ الخبز والمناطق الساحلية يعتمد على التراكولات البحرية (السمك - الخبز الخ ...)

2-2 هل يتعلق الأمر بالغذاء فقط

ما الذي يريد الكاتب قوله على حسب رأيك؟ وهل تشاطره الرأي؟ فكر في أمثلة و تجارب قد تدل على العلاقة بين النظام الغذائي والنظام الثقافي الاجتماعي؟

اعملوا ضمن مجموعات لمدة خمس عشر دقائق و ارسموا جدول بياني يخص الموضوع الأتي "الغذاء و الثقافة".

انظر إلى الجدول في الصفحة الموجودة قد تساعدك في توليد بعض الأفكار.

يتأثر النظام الغذائي تأثراً عميقاً بالممارسات التقليدية و المعايير الشائعة لبلد ما. وليس النظام الغذائي فقط (هوما نأكله) بل وأيضا لا بد لنا من أن نعرف كيف نحصل عليه و من يعبده، لنا و أين ومتى يتم إعداده و مع من نأكله. يتجادل بعض علماء الإنسان حول تأثير النظام الاجتماعي على العادات الغذائية (قامسي، ب 1999)

الخ....

اختر حالة من الحالات التي توصلت إليها بأمثلة حفل زفاف أو مناسبة محلية (خاصة) ذات قيمة اجتماعية كبيرة واجعل تركيزك على الغذاء المعد مثل عشاء حفل الزفاف أو شعائر الطبخ خلال الاحتفال بوليمة ما....

- اتصل بمدارس أخرى في بلدان البحر المتوسط وقرن بين الثقافات الغذائية المختلفة .

- حاول أن تعثر على نقاط التشابه و الاختلاف و ذلك خلال إبراز الفترات

الدينية العامة و الاجتماعية مثل حفلات الزفاف و الجنائز الخ... ومعرفة إلى أي مدى هي مختلفة أو متشابهة مع المناسبات الموجودة في بلدك؟

- حاول أن تشرح وجود بعض العناصر المشتركة و الاختلافات التي تكمن فيها .

عادات الجنائز

كان الإغريق القدامى عند غسل الميت يأتون بالرمات و سلات من البيض و التي كانت في العادة رمزين للحياة و الخصوبة، كما هو الحال بالنسبة للشعاب الذي كان يؤكل في احتفالات عقد القران .

أما في سياق الجنائز فالأكل مخصص للأموات ويرجع ذلك لاعتقادهم بالحياة في القبر "بالبعث أي بالحياة بعد الموت" .

كان الرومان مرتبطاً بيرسفون وهي ملكة العالم السفلي عندهم . وحتى يومنا هذا تقدم أكلة الكوليفسا في اليونان ، وهذه الأكلة عبارة عن حبوب قمح مغلية مع بذور الرمان و العنب و الزبيب واللوز المقشر و السمسم و التوابل . ويقدم هذا الخليط بعد الجنائز .

تستني العديد من شعوب البحر المتوسط اللحم من الوجبات الغذائية و يقدم بدل ذلك الحساء و السمك .

الكرفال الايطالي

"زوبا الا كنفزان" هي عبارة عن حساء خاص يعد مع الكرنوب ، و التفاتق و حساء رقيق باللحم أو رقائق خبز محمص و جبن مبشور و يقدم خلال الكرفال الذي يسبق عيد الفصح في شمال إيطاليا . أما في اليوم الأخير من الكرفال في فردونا فيلقب "بغري فتوكولار" "فتونشي" في يوم الجمعة .

وفي الوقت الحاضر فإنه يوم أستعراض الكرفال يتم طبخ "فتونشي" في كل بيت مع طبق مكرونة دالري يحتوي على الفصح ، و البيض و

الأهداف

- أن نكتشف أهمية الغذاء في الحياة الاجتماعية.
- أن نربط العادات الغذائية بالمجالات الثقافية من دين و عادات و أحداث اجتماعية.
- أن نكتشف الأحداث الاجتماعية و العادات و الغذاء الخاصة بتلك المناطق .
- أن نبحث عن نقاط التشابه و الاختلافات عند شعوب البحر الأبيض المتوسط انطلاقاً من الأوجه و النواحي الثقافية للغذاء .
- أن نقدر دور الغذاء التقليدي و الوجبات في الشراء الثقافي لبلد ما أو إقليم ما .

خطة النشاط

هل خطر ببالك يوماً أن تفكر في تنوع الغذاء الذي نعبده و نأكله في بعض المناسبات ؟ فقط أمعن النظر في تعدد و اختلاف الوجبات التي تربط ارتباطاً مباشراً أو غير مباشر بالأعياد و المناسبات الدينية ، التقاليد و الأحداث الاجتماعية الخ.....

ابحث عن الروابط بين الوجبات التقليدية المحلية لبلدك و النواحي الثقافية .

يمكنك البحث عن الوجبات التقليدية و خيرات المطبخ و الأغذية المتنوعة من خلال المناسبات الاجتماعية و الثقافية مثل أعياد الميلاد ، حفلات الزواج ، الجنائز ، المهرجانات و الأعياد الوطنية و المحلية ، من خلال الأعياد الدينية و المناسبات مثل عيد ميلاد المسيح برمضان ، عيد الفصح الخ....

اختر لك مثال للمواد الغذائية و الوجبات التي هي غالباً ما تكون مرتبطة بالعادات و التقاليد و الموسيقى و الأغاني و الرقصات و الأساطير الشعبية



والفواكه والأعشاب الطيبة، والحليب والبيض، واللحم والخبز والزيت
والخمر المصنوعين في بلدان البحر المتوسط .

وفى يسوم رأس السنة الميلادية تعد قبرص أكلة
"الفاسيلوتا" وهي عبارة عن كعكة يدس بداخلها قطعة نقديّة
أو جوهرة تم تفلح بعد الطهي ويعتبر كل من يجد القطعة
أو الجوهرة في حصته محفوظاً
في السنة المقبلة .

أسبوع الجبن هو آخر
أسبوع للكرفال، وينتهي
يوم الاثنين النظيف
، وهو أول أيام الصوم
الكبير والذي يجهز فيه
أهالي قبرص زهرة في الهواء
الطلق و يتطلقون إلى الريف ويأكلون الخضراوات
المخللة والزيتون والخبز وسلطة "التراما" (سلطة
تعد بيض السمك) و الاقانا (خبز بدون خميرة)
والمأكولات البحرية.

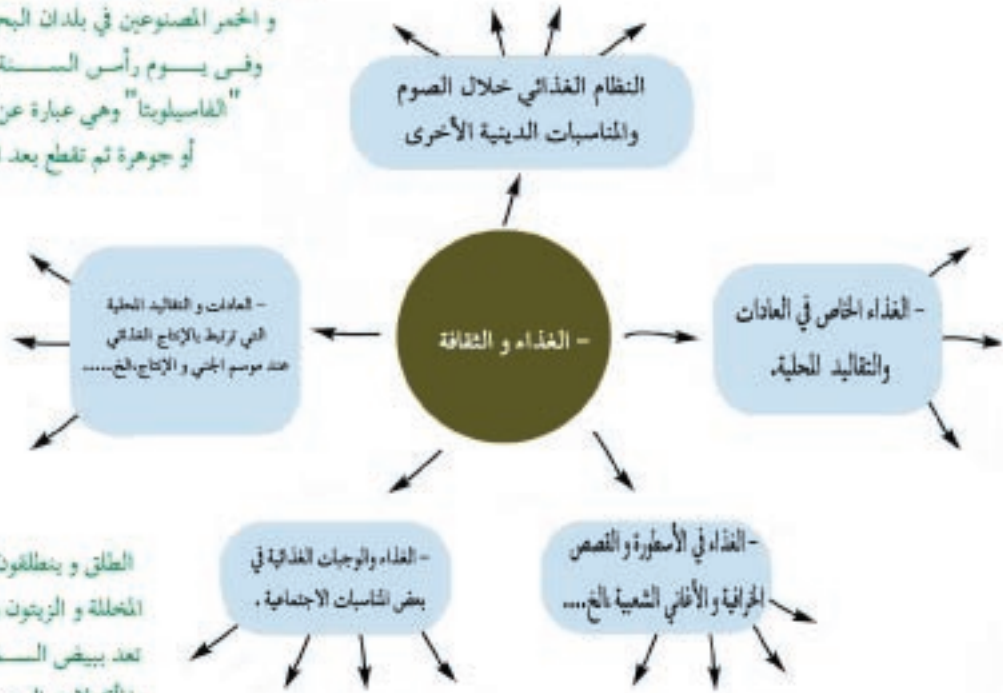
الصوم الكبير لا يستهلك اللحم و السمك و
مشتقات الحليب لمدة أربعين يوماً وهي مدة الصوم التي تسبق عيد
الفصح. وتؤكل فيه البقول والخضراوات، و مجموعة فطائر منها ما
يطلق عليه كولوليثويتا (وتصنع من القمح أو الزبيب و القمح المشقوق)
، و تاهينويتا (مصنوع من عجينة السمسم)، والسبانخ، و تستهلك هذه
المأكولات بكثرة .

عيد الفصح من أهم الاحتفالات الدينية و يجتمع خلاله كل أفراد
الأسرة للاحتفال حول حساء يسمى "اققوليمونو" وهو عبارة عن حساء
يحتوي على البيض و الليمون ويعتبر ذلك الحساء هو طعام عيد الفصح
التقليدي و مثله كعك عيد الفصح اللذيذ المحمص في كل بيت . كما
يكسر الناس البيض على بعضهم البعض معلنين نهوض المسيح . و ترمز
هذه العادة إلى انكسار القبر و تحطيمه للموت و إعلان البعث .

"سوفلا" هو الطبق الرئيسي لعيد الفصح وهو عبارة عن قطع كبيرة
من لحم الحمل و يتم وضعه وشبهه على الأسياخ ثم يقدم مع البطاطا
و السلطة .

من الزواج
أما الأغانى و الأناشيد و الرقص الشعبي و تكسير البيض و لحم الحمل
المقلب على الأسياخ فهي أجزاء من الاحتفال .

ثم يبدأ موسم جني اللوز و العنب و الزيتون في أواخر شهر أغسطس .
و يحتفل القبارصة بموسم الجني بإقامتهم لمهرجانات العنب، و إعدادهم
حلويات "السوزكوس" و "البلوزس" (وهو عبارة عن حلوى مصنوعة من
عصير العنب) . و بعد جني الخروب، يستمتع الناس بأكل "الباستلي"
وهي عبارة عن حلوى من العسل يرش عليها حب السمسم و الفواكه
الجافة و يقدم مع شراب الخروب الذي يدهن على الخبز الطازج . كما



البطاطا و الملح و الفلفل و يقدم مع صلصة . و تعود هذه العادة إلى سنة
1530 عندما اجتاحت فيرونا مجاعة كبيرة .

الابن البكر اليهودي

في يوم الجمعة الأول بعد ولادة الابن البكر، تطبخ العائلات اليهودية
ما يسمى "ناهيت اربيس" وهو عبارة عن البسلة المحلية، يطهى الحمص
الخلو و يرش بالسكر أو يدهن بالعسل .

مثل شعبي عن الغذاء في تونس

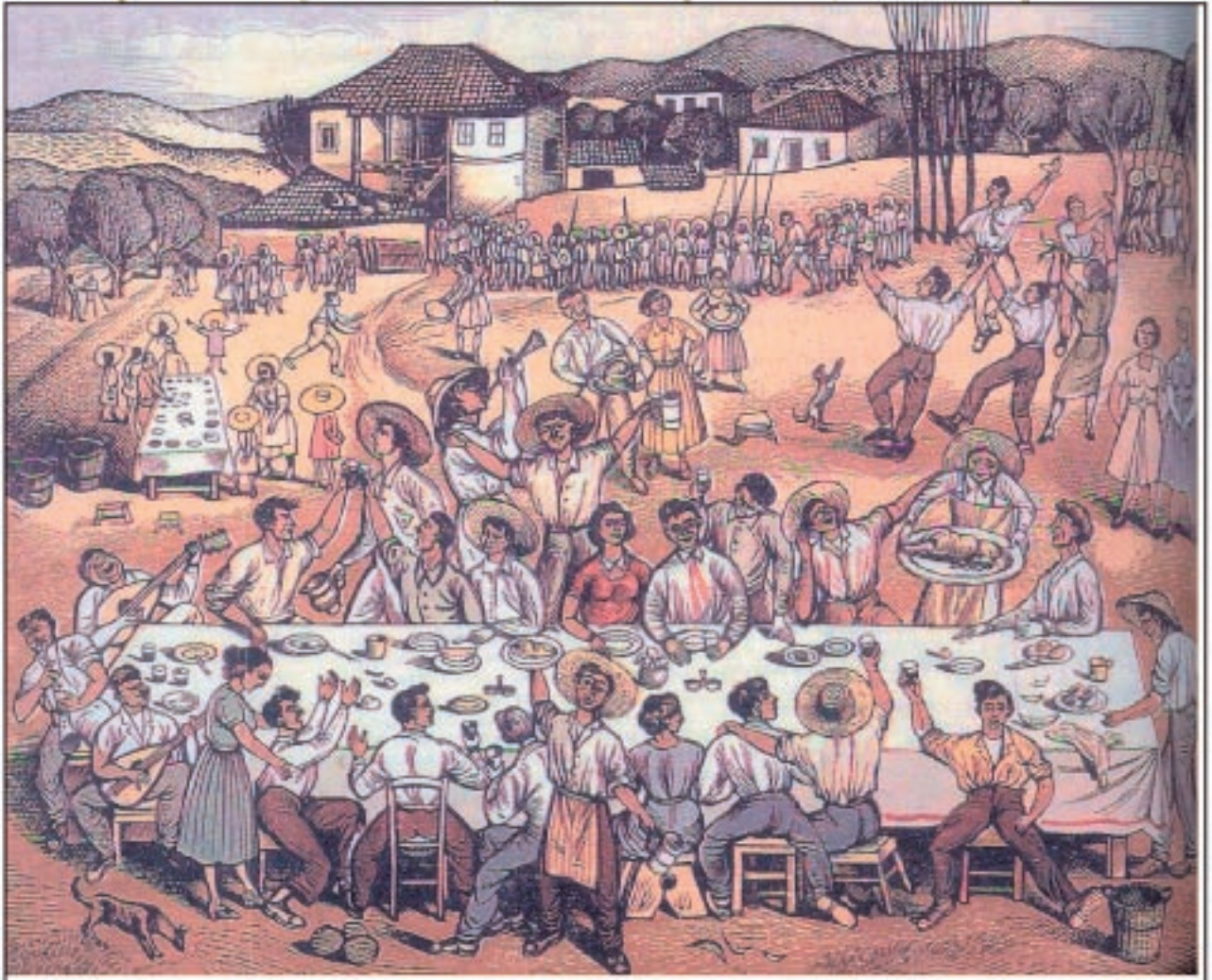
يعتبر الطبخ التونسي عكس المطبخ في شمال أفريقيا، فالمطبخ التونسي
يتميز بالأكلات الحارة و المشبعة بالتوابل . وهناك حكاية أسطورية عن
الزوجات القدامى، وهذه الحرافقة تقول أن الزوج يقدر عواطف زوجته
بنسبة الفلفل الأحمر الحار التي تستعمله عند إعداد الطعام . فإذا كان
طعمه لطيفاً "غير حار" أو بارداً فذلك يدل على قلة حب الزوجة
لزوجها.

حفلة الزواج اليوناني حيث يقدم "جاموبيلافو"

تقويم المطبخ القبرصي

إن المطبخ في قبرص كالمطبخ في اليونان يحتكم إلى عادات الدورة الموسمية
التي تربط ارتباطاً وثيقاً بالصوم المسيحي . إضافة إلى ذلك، فالعادات
والاحتفالات و النكهات المتوسطة القديمة و الأطباق المليئة بالتوابل
ترتبط مع بعضها برموز خاصة .

ويرجع النظام الغذائي الموسمي والأورثوذكسي أساساً إلى العصر
الحجري الحديث الذي يشتمل على الفواكه الجافة والخضراوات،



حفلة الزواج اليوناني حيث يقدم " جاموبيلالو " عن طلق الرفاف ويقدم الدجاج ولحم النعنع ولحم الماشية الصغير وكلهم سويما يدهجوا وينام شبيهه مع الأرز تاسوس الزواج الريفي ا

سيدنا إبراهيم على ذبح ابنه إسماعيل بأمر من ربه، فالتضحية بقربان و في الأغلب يكون خروفا يمثل التوبة والوعد المقدس لعمل الخير في الدنيا .
ثم يوزع اللحم على الجيران و على ذوي الحاجة والمحتاجين .

يصنع النبيذ الجديد و"كومنتاريا" هو نوع من أعرق النبيذ المعروف في العالم.

الصوم و المادبات الإسلامية

- أحد أركان الإسلام الخمسة هو الصوم خلال شهر رمضان ففي خلال هذا الشهر الكريم يتبع الصائم عن الأكل و الشرب من طلوع الفجر حتى غروب الشمس ، و يسمح بالأكل أثناء الليل وحتى بزوغ الفجر في حين إنه يرخص للنساء الحوامل والامهات المرضعات والمسافرين والاطفال والمرضى وكبار السن عدم الصيام .
- يحتفل المسلمون بعيدين مهمين وهما عيد الفطر و عيد الأضحى . فهذين العيدين لهما دلالات دينية كبيرة عند المسلمين فعيد الفطر هو اليوم الذي يلي شهر رمضان ثم يلي عيد الفطر المبارك عيد الأضحى و يقوم المسلمون خلاله بذبح أضحية وهذه الأضحية أما أن تكون(خروف أو بقرة أو ماعز....) تبعاً للتشريعة الإسلامية التي تحيي ذكرى إقدام

3-2 وعاء الطعام يعكس قصته

التالي :

- أدوات ومعدات المطبخ ، و قدور "أوتيس" ، و أكواب "كؤوس" للشراب ومقلاة للعلف و قدور صغيرة و أواني أخرى .
- موارد الطساق المستخدمة في الطبخ في الماضي أو المستخدمة عبر (التاريخ) الزمن .
- طرق حفظ و تخزين الطعام في الماضي .
- استعمالات الأواني عبر الزمن في بلدتك . ما هو نوع الأدوات المستخدمة منذ قدم الزمن ؟ ومتى استعملت المعلقة والسكين والشوكة لأول مرة ؟ لماذا ؟ وهل لذلك علاقة بتداخل حضارة أخرى ؟
- بإمكانك أن تجد كل هذه المعلومات (بواسطة) ضمن المراجع و الانترنت و متاحف فن الفلكلور و بيوت الأجداد و فني المقابلات التي تجريها مع الشيوخ (كبار السن) .

- اطرح عليهم أسئلة تتضمن طرق حفظ على الطعام و تخزينه ، ومصادر الطاقة التي كانت تستعمل في الطبخ ، و كيفية إعداد المائدة و الأواني المستعملة الخ....

أعرض نتائج بحثك على لوحة و قارن بين نتائجك التي حصلت عليها سواء كان ذلك في الماضي أو في الحاضر

ما الذي تبقى متشابهة حتى الآن و ما الذي تغير ؟
لماذا ؟



ابحث عن أواني قديمة لتخزين الطعام ثم قم بنقلها في أماكن متعددة في بيتك أو بيوت أجدادك . وحاول أن تجري مقابلات مع أصحاب هذه البيوت ثم أطرح عليهم الأسئلة التالية :

- كم يبلغ الإناء من العمر ؟
- هل للإناء شكلا أو لونا مميزا ؟ صف الإناء .
- هل للإناء اسم محلي يميز ؟
- ما هي المادة التي صنع منها الإناء و كيف صنعت ؟
- ما هو أصل هذا الإناء ؟
- ما هو نوع الاستخدام الأصلي لهذا الإناء ؟
- منذ متى انتهى استعماله ؟
- وما هي الاستعمالات الحالية ؟

هل هذا الإناء ثمين ؟ وهل يمكن أن تقارنه بسعره الأصلي ؟



ما ذا لو قارنته بالأواني القديمة المماثلة ؟

قم باستعارة بعض الأواني إن أمكن و احضرها معك بكل عناية . وأخذ بعض الصور الجيدة إن تعذر استعارتها . ثم قم بعرضها في أرض فضاء مدرستك . و جهز ملاحظاتك التوضيحية و بطاقتك التي اعتمدها وتأكدت منها في نتائج بحثك . ثم



الأهداف العامة

- استكشاف التراث الفني لصناعة أوعية الطعام "الأواني" في بلدان البحر المتوسط .
- اكتشاف الاستعمالات اليومية لأواني الطعام في الماضي و الحاضر
- التعرف على مكونات أوعية وأواني الطعام كعنصر من التراث الثقافي و كعنصر من تقاليد بلدان البحر المتوسط .
- تبنى سلوك إيجابي ضد التجارة غير الشرعية للأواني الأثرية القديمة
- التدريب على تجميع المعلومات التاريخية .
- اكتساب الخبرات في إعداد المعارض .
- تقدير أماكن الطهي و صناعة الأواني الفخارية و اعتبارها كإرث ثقافي لبلدان البحر المتوسط .

المواد:

أوراق، صناديق كرتونية ، أقلام و آلة تصوير .

خطة النشاط

هل تعتقد أن الشعائر والطقوس اليومية ترتبط بالطعام وتؤثر في طرق إعدادها و في وجود تشابه مهم بين الوجبات ؟



هل ترى أن الطهي هو وسيلة للتعبير عن الذات ؟
هل ترى أن الطهي هو وسيلة للتعرف على ثقافتك و بالتالي يساعدك على التعرف على ثقافات أخرى ؟

هل هناك طبق شعبي ترغب في تناوله من حين لآخر ؟
هل هناك طريقة خاصة للأكل بوطنك أو مدينتك ؟ هل ترجع هذه العادة إلى شعائر دينية أو غيرها ؟ فمثلا تقتضي الطريقة الشعبية عند المسلمين الأكل باليد اليمنى و الجلوس أرضا حول قدر أو إناء طعام واحد كبير .

الطواجن المغربية

الطواجن عبارة عن أواني و أوعية خزفية تستعمل في الطبخ في بلاد المغرب . وكانت هذه الأواني الخزفية تستعمل في طهي الطعام داخل فرن "كانون" الفحم وأيضا لأفران الغاز . ولقد أخذ هذا الوعاء الخزفي منظرا وشكلا عصريا مع بعض الزخرفة البسيطة . ويتوفر هذان النوعان من الأوعية بأحجام مختلفة بداية من عشرين سنتيمترا للشخص الواحد إلى أربعين سنتيمترا للمجموعات الكبيرة .

احصل على معلومات و صور ... الخ ... حول طرق طهي و طبخ تقليدية لبلدتك أو قريتك . و ركز في بحثك على





تأثرت صناعة الخزف بالرباط كثيرا وبالمستعمرين الفرنسيين وخاصة قد تأثرت صناعة الخزف بالأسلوب والشكل مما أدى إلى تراجع وانتشار الأشكال والتصميمات الإسلامية التقليدية وازدهار الأشكال العصرية. تعرف المنطقة الساحلية للمحيط الأطلسي بالخزف الأصفر أو الساحل الأصفر وهذا التعريف نسبة إلى الطين المائل إلى الصفرة، ويستعمل هذا الطين في صناعة الخزف المميز بمنطقة صافي حيث تصنع فيها الأطباق والصحون و... كما تعرف هذه الأواني الفخارية بتميزها الأزرق و ميل لون خطوطها السوداء والزرقاء للخضرة أو الفيروزية كما يسميها الفرنسيون. تشتهر مدينة فاس بصناعتها للفخار الأزرق النموذجي والمعروف باسم "فخاري" على المستوى المحلي و"زرقة فاس" كما يحلو للفرنسيين أن يسمونه، وتقع مدينة فاس على ضفتي واد متحدر و يوفر موقعها الجيولوجي المواد الخام لصناعة السيراميك. ويقتلع الأهالي الطين من تلال "بن جليه" وهي منطقة تبعد 12 كلم عن فاس شرقا وتشتهر بإنتاجها لنوعين من الطين: فالطين الأصفر المائل إلى لون القشدة وهو يقتلع من الطبقة العليا ويستعمل في صناعة الأواني غير المصقولة مثل الجرار الخاص بالتخزين وأكواب الشرب، أما الطين المستخرج من الطبقة السفلى فيحفظ تحت أشعة الشمس للتجفيف قبل أن يحترق داخل الأفران ويتحول لونه من اللون الأسمر الشاحب إلى طين لونه أبيض ثم يصبح جاهزا للتجميله وتزويقه.

فهناك مثال تقليدي للأواني الكبيرة وهو "الجبنة" حيث تعتبر الجبنة وعاء ومخزن تقليدي لحفظ اللبن، وترجع تسميتها نسبة إلى الجبن

التلط بعض الصور لمعرضك الصغير.

اتصل ببعض مدارس بلدان البحر المتوسط واطرح عليهم أسئلة تخص أواني الطبخ، إلى أي مدى تختلف أو تتشابه مع الأواني التي تستعمل ببلدك؟ ثم تبادل معهم بعض الصور والمعلومات.



يعاني بلدان البحر الأبيض المتوسط من مشكلة مدعومة بالوثائق ألا وهي مشكلة التجارة غير القانونية للأشياء الأثرية القيمة مثل الأواني الفخارية والفساتين القديمة الخ... وهناك حلول وطرق لمواجهة هذا التهديد منها إنشاء متحف راقي يحتوي على تحف أثرية أصلية مجهز بأحدث التقنيات وموثقا توثيقا علميا صحيحا و بصروح دخوله للجمهور.

وقد شجع هذا العمل مشروع "سيراميد" و أعضاؤه في اليونان والأردن والمغرب واسبانيا وتركيا، ففي إطار هذا المشروع تنظم وزارة الثقافة اليونانية معارض لعرض المنتجات الأثرية المحلية التي صممت بدقة و تقنية عالية

وهي عبارة عن نسخ طبق الأصل لأواني أثرية عالية ونفيسة.

ابحث عن معلومات تخص التجارة غير القانونية للأوعية والأواني الأثرية القديمة.

هل تعتبر هذه التجارة الغير قانونية مشكلة كبيرة لبلدك.

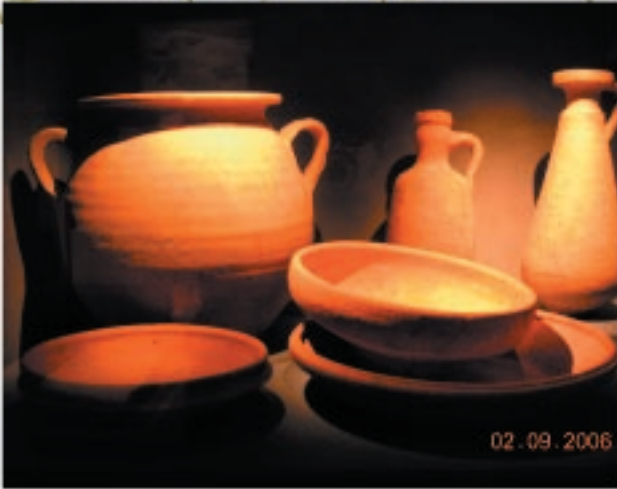


حاول أن تثير وعي وتسترعي انتباه المجتمع المحلي لهذه المشكلة وعلبك أن تبدأ من زائرين معرضك.

صناعة الفخار المغربية

وقد ألهم التراث المغربي الثري من علوم الأرض والترسبات المعدنية إلى إنتاج فخار فوارير سيراميكية مزدهرة هناك ولذلك يوجد أربع مراكز كبيرة لصناعة الفخار بالمغرب حيث تقع في أقصى الشمال عند وادي السلان فهو ثري بالتربة الحمراء، أما الأواني الفخارية المنتجة بكثرة في هذه المنطقة فيستعملها السكان مثل المصابيح الزيتية وأواني الطبخ وموائد الفحم، فبالرغم من أن الأواني الفخارية رخيصة وبسيطة الشكل إلا أنها قوية جدا وتحمل درجة الحرارة العالية، ونرى كثير من هذه الأواني وهي معروضة في المناطق السياحية.

هناك الكثير من تجمعات الخزفيين على ضفاف نهر أبو راق القريب من مدينة الرباط وحيث ينتج الخزفيون على ضفافه مجموعات خزفية متنوعة من الأواني المصقولة وغير المصقولة بدءا من جرار الحدائق الخزفي الضخم حتى أنطقم العشاء والقهوة.



02.09.2006

أواني و أوعية طعام تعود إلى ما بين القرن الرابع و السادس ميلادي وهي من شمال اليونان المتحف البيزنطي لاثينا

الأبيض المعروف "بالجينة".
ولقد حل التبريد العصري محل الجبانة وأصبح هذا الإناء المغطى عبارة
عن وعاء للحساء والخضر ويتم بيعها غالباً مع جفنت صغيرة وتعرف
باسم الزلاقة
يقدم في شهر رمضان الحساء الحار أو الحريرة "الشربة" كما تسمى في
أوعية و جفنت وذلك عند الإفطار.



أواني فخارية للطبخ تعود لفترة اليونان القديمة التقليدية أو الكلاسيكية من القرن الرابع إلى القرن السادس قبل الميلاد (متحف ستوا باتلوس) أثينا.

2-4 كتابنا للطبخ المتوسطي

- اثنى منتجات في موسمها.
- فضل الغذاء وعناصر الغذاء المنتجة محلياً.
- استعمل الماء بعناية، ليس فقط أثناء الطبخ، ولكن عند الأطباق كذلك
- ابحث عن طرق لإعادة استعمال غسل الأواني، (كمياه صرف) في الحمام، مثلاً.
- اطلب باستخدام الأدوات "الملائمة" أو الأكثر سهولة، مثل الفحم بالنسبة للمشروبات وللأطباق والأكلات الأخرى. كما أن أفران الموجات الصغرى (microwaves) تستهلك أقل طاقة من الأفران العادية. أما أفران الحمل الحراري (convection)، فيها طاقة أكثر تأثيراً وسهولة باعتبار أن سرعة طبخها تفوق سرعة الأفران العادية بـ 30%.
- تجنب فتح باب الثلاجة وغلقها عدة مرات.
- تجنب نفايات مكونات المأكولات والمواد بطبخ كمية مناسبة لا تزيد عن الحاجة. احتفظ بالأغذية في الثلاجة لوجبة أخرى. حاول إعادة استعمال البقايا بتسميدها أو بتخصيبها لتغذية الحيوانات مثلاً.

الأطباق العربية

تأثرت الأكلات العربية بالتجارب المتوسطية والصحراوية لشعوب شمال إفريقيا والشرق الأوسط. ويتم إعدادها في الأساس بقليل من الماء حتى تغلي اللحوم والخضراوات مع مرقتها مع إضافة بعض البهارات. ويمثل النظام الغذائي أساساً في الخضراوات مثل السبانخ والباذنجان والقرع والطماطم والفلفل والبقول (جلبان) والأرز. وهي غنية أيضاً بمشتقات الحليب -رائب، حليب، وتحتوي أطباق المأكولات على البصل والخضراوات والزبدة والطماطم المطهية. أما المرق، فتحتوي على نوع أو أكثر من الخضراوات مع البقول أو الحبوب، واللحم والبقدونس مكونات تقليدية ويمكن أن يكونان وجبة كاملة. يتم سلق اللحم وحشوه بالخضراوات، أو يمكن شويه. وهناك أيضاً عدة أنواع من القطاير. ويتم استعمال الحليب أو الزبدة أو القشدة الحامضة المسكرة لأنه يعتبر أن كل الأطباق والمأكولات لابد أن تكون ذو مرققة رطبة ولها عسبر. والـ "ميز" (meze) هو نوع خاص من المأكولات التي تقدم مصحوبة بمشروبات (غير كحولية) غالب الأحيان عند ظهور هلال شهر رمضان. وتتكون من بعض المأكولات والأحذية والأطباق البسيطة. والحلوى هي أكثر المأكولات المقدمة وتتكون من الدقيق المقلي في الزيت ثم يتم صبب "الشربة" المكونة من (سكر الكراميل مع الماء) عليها. أما الحلوى الشرقية مثل البقلاوة والتولومبة؟ وقطائف والتفاحية، فتجد الأكلات التقليدية الأكثر شيوعاً في شمال إفريقيا والشرق الأوسط وتركيا واليونان والبلقان. أما عن أصلها، فقد اندثرت مع التاريخ والبعض منها يشبه طرق الإعداد البيزنطية والرومانية وحتى اليونانية والمصرية القديمة وبلاد ما بين النهرين.

الأهداف العامة

- التعرف على الممارسات التقليدية للطبخ
- تطوير مهارات في الطبخ
- تطوير التفكير الإبداعي، ومهارات تليخيص وتحليل المعلومة
- تقدير تنوع القيمة الغذائية للطبخ المتوسطي

كان لفرن الطبخ عند العثمانيين أهمية بالغة. فقد كان هناك عدة مباتي تضم مطابخ السلطان وكانت تحتوي على عشرة قباب وكان عدد الطباخين حوالي 1300 عامل يعيشون في القصر. وكان مئات المختصين في مختلف الأنواع مثل الحساء، و"البيلاف" (pilafs) وهو طعام شرقي من أرز ولحم وتوابل، والكباب، والخضراوات، والسلمك، والخبز، والمشروبات، والحلويات، الخ، وكانوا يمنحون الغذاء لنحو 10 آلاف شخص يومياً بالإضافة إلى عدد آخر من الأكلات التي كانت ترسل للمساكين في قرى أخرى كصدقة ملكية.

المواد

أوراق، آلة تصوير فوتوغرافي، أدوات طبخ.

مخطط العمل

اصنع كتابك للطبخ المتوسطي واعمل في مجموعات، بحيث تدرجون فيه بالدرجة الأولى كل الأكلات والأطباق النادرة والمنسية التي اندثرت، ثم أدرج الأكلات الخاصة بمنطقة معينة.



يمكنك أن تصيغ أيضاً بعضاً من طرق الاستعمال (التقليدية أو التراثية) تكون متوازنة من ناحية القيمة الغذائية والتي يمكن إعدادها بمكونات يمكن الحصول عليها بسهولة، ومن الأفضل أن تكون المكونات طازجة



بقدرما يمكن.

- يمكن حتى أن تقترح أكلاتك الخاصة.
- وضع بكتابتك رسوم وصور، إلخ.
- تبادل كتابك مع فصول أخرى ومع مجتمع المحلي.
- يمكن حتى توسيع كتابك بإضافة طرق لإعداد الأكلات من البلدان المتوسطية الأخرى.
- يمكن أن تبحث عن طرق إعداد أكلات تقليدية وحكايات حول نفس الموضوع لأطباق وأكلات متوسطية تقليدية في Insets المدرجات.

"نصائح مستدامة" لإعداد الطعام

- فضل المنتجات العضوية والبيولوجية.

الأكلات الأردنية

"المنسف" هي أكلة أردنية تتمثل في خروف مطهي في مرقة اللبن المجفف (الجميد) على نار خفيفة ويقدم حوله الأرز. أما "المقلوبة"، فهي لحم أو سمك أو خضر مطبوخة تقدم مع الأرز؛ و"السخن" هو طبق من اللحم والدجاج المطبوخ بالبصل وزيت الزيتون وحبوب الصنوبر، ويتم طبخه في فرن على قطعة سميكة من الخبز العربي. كما أن "الشيش كباب" الشرق الأوسطي المعروف يتكون من قطع من لحم الخروف أو لحم الدجاج المملح على عود من الخشب يطبخ على نار الفحم مع الطماطم والبصل.

الكسكسي

الكسكسي هو أساس الأكلات التقليدية للمغرب العربي، أي بلدان غرب شمال إفريقيا. يُسمى في بعض البلدان العربية الأخرى "المغربية"، أي "طبق المغرب". ويتم عادة إعداده من دقيق القمح، إلا أن دقيق الشعير والذرة والبلوط والذرة البيضاء تستعمل أحيانا في مناطق مختلفة. والكسكسي منتج يشبه الباستا، ولكن يتم إعداده بطريقة مختلفة. ويتمثل في كورات صغيرة من العجين (بأحجام مختلفة لها تسميات مختلفة) تطبخ على البخار وتقدم في شكل يشبه الأرز وبها كذلك لحم ودجاج وخضر وبطاطس. ويمكن إعداده كحلى من شراب السكر والقرقة والتمر والعنب. ويبقى الكسكسي (الكورات) لأشهر وحتى لأعوام بدون أن يتلف، وهي ميزة كبيرة في البلدان التي يقل فيها الحصاد لعدم كفاية الأمطار.

الطبخ المغربي

يتميز الطبخ المغربي بزيج من البهارات في أكلاته: الكمون، واللفل الأسود، واللفل، والزعفران، والكركم، والقرقة، والزنجبيل، والسسم، إلخ. ومن أهم الأكلات لمحيط الكسكسي، والبستلا، والطاجين، والمشوي، والكباب، وحساء الحريزة، وتبدأ وجبة الطعام عادة بسلطات باردة وحارة يتبعها الطاجين أو "الخبزة" وهي الطعام المطهو بالغلي البطيء. أما عن أهم الأطعمة، فهو طبق لحم الخروف أو لحم الدجاج يتبعه طبق من الكسكسي باللحم والخضر فوفه. وطبعي في المغرب أن يتم أكل الكسكسي بالأصابع واستعمال الخبز معه.

والشاي بالنعناع هو من أهم مشروبات وأحد العادات اليومية مصحوبا دائما بفواكه جافة، وكعك، ومخبوزات (مرطبات) مصنوعة من عجين اللوز والسكر.



الانتشاح



الانتشاح النفثاني المتوسطي والمستهلكون المعاصرون



1-3 لم كل هذا الحديث عن النظام الغذائي المتوسطي؟

الأهداف العامة

التعرف على مفهوم ومحتوى النظام الغذائي المتوسطي
التعرف على القيمة الغذائية للنظام الغذائي المتوسطي
ربط المنتج الغذائي المحلي والوجبات بالحفاظ على صحة جيدة

تنظيم حملة توعية حول قيمة الغذاء المتوسطي لتبني سلوكيات إيجابية
تجاه النظام الغذائي المتوسطي والعادات المرتبطة به .

المواد

بطاقات، أفلام، أوراق، صور، ملابس..

لا يمكن العثور على مكونات خاصة ضرورية في بعض الأكلات حتى في الجزئيات المتكوّنة منها، وبالتالي، فمن الضروري أن نغير من النظام الغذائي قدر الإمكان وذلك لتجنب فقدان بعض من القيمة الغذائية الضرورية للجسم.

وقد ذكر الإيطالي "أوليفاريو أوسكولاني" وهو مختص في النظام الغذائي، أنه "كلما ركزنا على نظام غذائي واحد كلما فقد الجسم تأقلمه، فالتنوع الطبيعي في النظام الغذائي يكمن في المتعة التي يجدها في الطعام وهي طريقة لتحسين الصحة والرفاهية"

طريقة العمل

قراءة الفقرة المتعلقة بالأكلات اللازمة للمحافظة على صحة جيدة.

(ويقعة عدد 3) عمل جماعي.

فسر ما يلي :

"التنوع الطبيعي في النظام الغذائي يكمن في المتعة التي يجدها في الطعام وهي طريقة لتحسين الصحة

والرفاهية"

- حاول أن تربط هذه العبارة ببعض طرق تحضير أكلات محلية تقليدية.
- قم ببحث مكتبي في جدول يحتوي على أهم الأكلات وأرفق معه قدراتهم الغذائية من حيث البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات، الأملاح، الماء.

كما يمكن إضافة بعض المعلومات الكمية (لكل مائة جرام من منتج الطعام) .

إستخدم كنقطة بداية الفقرة 3ب من الفصل الثالث من باب المعلومات الأساسية لتحديد فوائد النظام الغذائي

المتوسطي على الصحة .

كون هرم النظام الغذائي المتوسطي الخاص بك مستخدماً مواد متعددة :
الصور الفوتوغرافية والرسومات والأوراق والألوان والصلصال والملدنات
" المسود البلاستيكية المرنة " والأغاني والأمثال ... إلخ ثم أعرض نتائجك .

قسموا أنفسكم إلى مجموعات غذائية طبقاً للجدول

التالي :

لا بد أن يشارك في كل مجموعة عدد من الطلبة

كمثال المجموعة الصفراء : اللحم والبقول .

والمجموعة البيضاء : الحليب ومنتجاته .

أما المجموعة البرتقالية : الخبز والخبوب .

والمجموعة الخضراء : الفواكه والخضور .

والمجموعة الزرقاء : الماء والسوائل .

وأخيراً المجموعة البنية : الزيوت والدهون .

قم بالتحضير لعرض مسرحي تشيلي وبمساعدة معلمك
وليكن موضوع العرض " مناقشة الأنواع العديدة
التقليدية لأنواع الطعام في البحر المتوسط من حيث
القيمة الغذائية وأهميتها للصحة وطعمها "

نظم نشاط توعوي داخل مدرستك حول النظام الغذائي المتوسطي يتركز
على قيمته الغذائية وكذلك دوره المؤثر في الحفاظ على التراث والتنوع
الحيوي والثقافي في بلدك / إقليمك .

يمكنك ضم البيانات والمعلومات التي جمعتها ووضحتها في الجدول
والهرم الذي أعدته وكذلك العرض المسرحي لهذا الحدث .

ماء	معادن	فيتامينات	دهون	بروتينات	كاربوهيدرات	
						لحم
						سمك
						دجاج
						بيض
						بقول و فواكه جافة
						حليب
						جبين
						لبن و زبادي
						خبز و مشروبات
						القمح - حبوب - بطاطس - ماعز - الخ
						حبوب (مكرونة - أرز) الخ
						فاكهة وخضروات
						ماء
						مشروبات ساخنة (شاي) الخ
						زيت الزيتون
						الدهون
						السكريات



2-3 نحن نمثل ما نأكله

الأسئلة الخاصة بك.

- قارن بين نتائج البحث بالقواعد الأساسية للنظام الغذائي المتوسطي،

- ماهي الاختلافات التي وجدتتها؟ أذكر الأسباب.

- دون ملاحظاتك ونتائجك على ورق وقم بالتواصل

لتوعية عناصر من المجتمع حول أهمية النظام الغذائي

المتوسطي

- حاول إثارة أهمية النظام الغذائي المتوسطي وذلك بتقديم نتائج بحثك

إلى كل من عناصر مجتمعك.

أتصل بطلبة آخرين من بعض المعاهد المتواجدة في بلدان

البحر المتوسط في محاولة لمعرفة عاداتهم ونظامهم الغذائي

ثم تَحدّث حول الموضوع، حاول إيجاد نقاط الاختلاف و

التشابه بخصوص العادات في النظام الغذائي.

يتم التقسيم إلى مجموعتين: الأولى ستؤمّر أكلات تقليدية

أعدت في البيت، أما الثانية ستحضر أكلة سريعة. ثم يتم

مقارنة الأكلتين من حيث الطعم، السعر، القيمة الغذائية،

السعرات الحرارية والدهون... ثم تقيّم كل أكلة استناداً

إلى الترتيب من 0 إلى 10.

ركّز على الفقرة 3 ج من الوثيقة التي تحدّثت على الميول

الغذائي لعدد من الأشخاص من مختلف بقاع العالم و

البلدان المتوسطية.

إن ما يأكله الأشخاص هو بصورة ما يعكس شخصيتهم خصوصاً إذا علمنا أنّ العين هي المنفذ إلى الروح. هناك أطباق تملأ معدتنا ولكنها لا تشبعنا، وهناك تلك التي ترضي جوعنا ولكنها لا تملأ معدتنا. كما توجد أكلات ترضي أرواحنا وأخرى تسعدنا. لذا لو أنّ في معظم الحالات أنّ الشخصية قد تكون قدرنا فإن عادات الناس الغذائية وأكلاتهم تحكي لنا التاريخ الحقيقي لصانعيها. "تينا تانوفيتش" (الثقافات في المطبخ الأوروبي 2005)

الأهداف

- تحديد العادات الغذائية للنظام
- استعمال أسئلة لتحديد مفهوم ما
- تجميع معلومات ثم تحليلها وتقديمها
- تقدير دور العادات الغذائية على الصحة
- القيام بحملة لرفع الوعي عند السكان عن النظام والعادات الغذائية
- اكتشاف أسباب التغيير في العادات الغذائية للنظام الغذائي المتوسطي و انعكاس ذلك على الصحة و الاقتصاد و المحافظة على التنوع الثقافي.

المواد

دفتر أوراق، أقلام

خطوة العمل

دون ما أكلته لمدة أسبوع كفتور في الصباح أو غداء أساسية أو عشاء أو أي وجبة تناولتها طوال اليوم. حاول القيام بتحليل وتقديم استنتاجات حول عادات نظامك الغذائي. بإمكانك استعمال الأسئلة التالية كي تسهّل عملية التحليل بخصوص الكمية، النوعية والتكرار وكذلك الطريقة.

- كيف كان وقع وتأثير عاداتك الغذائية للنظام على صحتك؟

- ماهو وقع ذلك على الوضع المادي للأسرة؟

- جسد عادات نظامك الغذائي في هرم ثم قارنه بهرم النظام الغذائي المتوسطي.

- قارن أبحاثك بأبحاث أصدقائك، قس مدى الفرق بين أنظمتهم الغذائية وأنظمتك؟

- حاول أن تنشر نتائج عادات الأشخاص الغذائية في منطقتك وحاول أن تقوم باستبيان حول هذا الموضوع.

بإمكانك أن تضيف الأسئلة التالية إلى محتوى أسئلتك، وكذلك بعض

(أسئلة أسترشادية (نموذجية)

أ - كم هو عدد الأكلات التي تتناولها في اليوم؟ 1، 2، 3، أو أكثر؟

ب - على امتداد أسبوع

ما هو عدد الوجبات الصباحية؟ من 1 إلى 2 / من 3 إلى 4 / يوميًا / لا أتناول

كم من مرة تشرب الحليب؟ من 1 إلى 2 / من 3 إلى 4 / يوميًا / لا أتناول

كم من مرة تأكل الأسماك؟ من 1 إلى 2 / من 3 إلى 4 / يوميًا / لا أتناول

كم من مرة تأكل الدجاج؟ من 1 إلى 2 / من 3 إلى 4 / يوميًا / لا أتناول

كم من مرة تتناول فيها اللحم (الأحمر)؟ من 1 إلى 2 / من 3 إلى 4 / يوميًا / لا أتناول

كم من مرة تأكل فيها البقول؟ من 1 إلى 2 / من 3 إلى 4 / يوميًا / لا أتناول

كم من مرة تأكل فيها غلال الفاكهة؟ من 1 إلى 2 / من 3 إلى 4 / يوميًا / لا أتناول

كم من مرة تأكل فيها القمح "الخبوب"؟ من 1 إلى 2 / من 3 إلى 4 / يوميًا / لا أتناول

كم من مرة تتناول فيها الغذاء مع العائلة؟ من 1 إلى 2 / من 3 إلى 4 / يوميًا / لا أتناول

هل تحتوي الوجبات مع عائلتك على السلطة؟ من 1 إلى 2 / من 3 إلى 4 / يوميًا / لا أتناول

هل تحتوي الوجبات مع عائلتك على زيت الزيتون؟ من 1 إلى 2 / من 3 إلى 4 / يوميًا / لا أتناول

هل تتناولون مشروبات غازية أو ما شابه؟ من 1 إلى 2 / من 3 إلى 4 / يوميًا / لا أتناول

كم من مرة تأخذ وجبات إلى المدرسة "المعهد"؟ من 1 إلى 2 / من 3 إلى 4 / يوميًا / لا أتناول

هل أثناء اليوم الدراسي هل تشتري مأكولات من المقصف المدرسي؟ من 1 إلى 2 / من 3 إلى 4 / يوميًا / لا أتناول

مالذي يحتويه فطور الصباح الذي تتناوله؟

ماهي الأكلة المفضلة لديك؟

ما هو نوع الأكلة التي لا ترغب في تناولها؟ ولماذا؟

ما هو نوع الأكلة التي لا ترغب في تناولها؟ لماذا؟

مع المجموعة، ناقش النظام الغذائي المتبع من قبل الأشخاص الذين يقطنون بالبلدان المتوسطية في الوقت الحاضر .
قارن ما اكتشفته بما وجدته في بحثك وناقش ذلك في الفصل وحاول الوصول إلى أهم الاستنتاجات حول عادات الناس الغذائية اليوم .

ملاحظة / لا أتناول تعني أيضا نادرا

3-3 الأبحاث في ميدان المأكولات

- 3- ماهي الأشياء التي تأخذها بعين الاعتبار عند طلب أكل ما في المطعم؟
- 4- رتب الأشياء التالية حسب أهميتها لديك عندما تشتري الأكل: (من المهم إلى الأقل أهمية)
- المصدر_ المكونات_ تاريخ الإنتاج_ الحداثة_ الثمن_ طريقة الصنع_ المذاق_ العادات_ الموسم_ أي معلومات أخرى يجب أن تذكر.
- 5- كيف تؤثر العناصر التالية على عادات أكلك وعلى اختياراتك قبل اقتناء الأكل؟ يمكن الاستعانة بالجدول التالي:

أعمل في مجموعات ثنائية على مادة غذائية معينة مغلقة .



اقرأ بعناية وصل المعلومات التي يمكن إستيعابها قم بتقديم المعلومات الخاصة بالمنتج إلى باقي القسم

ناقش المسألة ثنائياً ثم مع القسم حول أحسن و اسوأ منتج، و برز اختيارك (استعن بالجدول في الصفحة التالية)

حدّد عاداتك الغذائية عند فطور الصباح، عند الغذاء و عند العشاء ثم قم بوصف خصوصيات كل منهم و قدّم ذلك للمفصل .

معلومات حول منتج

إن النقصات الموجودة على ظهر المنتج تقوم بدور كبير في تقديم المعلومات المناسبة للمستهلك حول الذي يأكلونه مؤثرين بذلك على الاختيار الاستهلاكي و أيضاً حماية لصحتهم. و لتوعية المستهلك فقد قامت العديد من السلطات المحلية في بعض البلدان بضبط قوانين

عند شراء وجبة، أثنان من كل خمسة من الأوروبيين يهتمون بالجودة (42%)، يهتمون بالسعر، (40%)، حوالي الربع يجذبهم المظهر أو الطعام الطازج (23%)، وآخرون يتبعون الطعم (17%)، الصحة (14%) ثم 11% يجذبهم الميول العائلية. لكن هناك نسبة قليلة يكون اختيارهم مرتبطاً بالعادات الشرائية (9%)، الصحة الغذائية (8%) و طرق الإنتاج (8%) « البارومتر الأوروبي الخاص 238 ، احتمالات المخاطرة ».

الأهداف

- جمع و تحليل المعلومات
- تحليل المعلومات المتوفرة عبر الملصقات
- ضرورة الوعي بالأسباب التي تؤثر على خيارات الاستهلاك بخصوص ما ينتج كأكل .
- تبني سلوكيات إيجابية تجاه منتجات الطعام الصديقة للبيئة والصحية.

خطة العمل

قم ببحث حول تصرف جيرانك تجاه الأكل خارج البيت و اقتناء الأكل من الخارج. قم بتحضير استبيان الذي يمكن أن يضم بعض من الأسئلة التالية :



- 1- كم من مرّة في الشهر تأكل خارج بيتك؟ من مرّة إلى 2 / من 3 إلى 4 / يومياً / لا أكل أبداً
- 2- ماهي الأشياء التي تأخذها بعين الاعتبار عند اختيار مطعمًا؟

كثيراً	بما فيه الكفاية	جزئياً	قليلاً	أبداً	
					الأسرة
					الأصدقاء
					الموضة
					الذّيانية
					العادات
					الحالة الاقتصادية / السعر
					الموسم
					الإعلانات (الرجاء توضيح الوسيلة: الصحافة، الراديو، التلفاز، الانترنت...)
					أشياء أخرى...

المعلومات

المكونات	المكونات - النسب - المواد الحافظة إلخ
الإنتاج	صنع في - المستورد من - الظروف الزراعية - نوعية التشغيل أو العملية - معلومات عن المنتج - العلامة المميزة .. إلخ
تعليمات الاستخدام	مغلف - تاريخ الصلاحية - تاريخ الطهي - درجة الطهي (نصف طهي - كامل) - تعليمات التخزين - طريقة الطهي ... إلخ
مصداقية المنتج	الشهادة (التصريح) - طعام حيوي أو عضوي - تجارة عادلة - التصرف الأخلاقي السليم الذي يحقر بيع الإبناء على وصفة الطيب
التعبئة والتغليف	المواد مصنوعة من - قابلة للتدوير ... إلخ

شراء المنتج فذلك من خلال وضع تعبيرات معينة على الملصق مثل صديق للبيئة أو الطبيعة أو الحياة البرية . لذا أصبحت قراءة الملصقة خطوة أساسية تمكن من المحافظة على صحتنا، وصحة الآخرين وصحة كوكبنا. وأظهرت إحدى الأبحاث الحديثة المقامة في اليونان أنّ 10/3 من المراهقين اليونانيين يعبرون اهتماماً كبيراً للملصقات الموجودة على منتجات الطعام (مثل :كمية الملح والسكر - المقلبات...) عند شراء أكلة ما في حين أنّ الأغلبية تعبر اهتماماً أكبر لطريقة الإنتاج وتاريخ انتهاء الصلاحية عند شراء وجبة غذائية فإن معظم المستهلكين يعبرون اهتماماً أكبر لتاريخ الإنتاج وتاريخ الصلاحية .

حول استعمال الملصقات على المستوحات كمثل للإجراءات القانونية للمفوضية الأوروبية لعام 2002. إلى جانب هذا، أصبح المستهلك واعياً ومهتماً بالنتائج البيئية والاجتماعية لصناعة الأكلات وانعكس ذلك على اختياراته الاستهلاكية والملصقات المعنوية، التجارة العادلة والملصقات الهادفة للمحافظة على البيئة أصبحت ذات أولوية كبرى في عدة بلدان كما أنّ العديد من الشركات تبنت الدخول وتطبيق القوانين تطوعياً حتى تكون مسؤولة عن منتجاتها، ولكن في بعض الأحيان تبنت بعض المؤسسات طريقة "الغسيل الأخضر" الهادفة إلى جعل المستهلك يظنّ المنتج ويربطه ببعض المعيزات التي تحت المستهلك على



4-3 مخلفات الطعام



حملة جمع وإمادة تصنيع مواد تحلل بصفة بيولوجية تحت "بايكنس" قرب نازجون (إسبانيا) التي تقدم منذ 1997 .

خطة العمل

- 1 - وضع صندوق إنتاج السماد العضوي في حديقة أو في الغناء أو في الشرفة على شرط أن تكون الشرفة مسطحة الشكل و محمية من الأمطار ثم يتم وضعها في قاعدة أو أساس صلب به فجوات لتصريف المياه .
- 2 - قم بتفطيع النفايات إلى أجزاء صغيرة جداً ثم اسكبها.
- 3 - غط الصندوق بأوراق من جريدة حتى يتم امتصاص الرطوبة ولتسهيل عملية تفرغ الصندوق.
- 4 - أنشر طبقة من تلك النفايات في الصندوق.
- 5 - غطى الطبقة الأولى من النفايات بطبقة رقيقة من التربة.
- 6 - واصل القيام بنفس العملية إلى أن لا يتبقى شيئاً ثم غطى الصندوق.
- 7 - قم بقياس درجة حرارة الكومة يومياً. ستكتشف أن الحرارة سترتفع خلال الأيام الأولى بسرعة ثم ستستقر لمدة قصيرة. ماذا تفسر ذلك؟
- 8 - اسلى الكومة باستمرار وذلك برش كمية خفيفة من الماء عليها.
- 9 - عندما تبدأ حرارة الكومة بالانخفاض يتحتم استخراج المواد التي داخل الصندوق إلى خارجه ثم سقيها و مزجها لتزويدها بالهواء.
- 10 - وضع المواد في الصندوق مجدداً ثم قس درجة حرارتها، وسترى في الأيام المقبلة سترتفع فيها الحرارة ثم ستستقر.
- 11 - واصل اعتماد نفس الطريقة (9) و (10) عند تقلص الحرارة

إن أهم استخدام لمخلفات الطعام هو استعمالها كسماد عضوي، إن التحلل البيولوجي (الحيوي) للمخلفات المتكونة من المواد العضوية من شأنها أن توفر منتج مستقر يدعى "السماد العضوي" وتشبه تلك المواد الطبيعية الموجودة في مكونات التربة، وهذا السماد العضوي يمكن استخدامه كسماد طبيعي و من شأنها التعزيز الزيادة من خصوبة الأراضي وذلك بزيادة قدرتها على الاحتفاظ بالأوكسجين و الماء مما يؤدي إلى وجود محصول ذو جودة عالية. إن بقايا الطعام المتواجدة بالمطبخ أو الحدائق تعدّ من المواد الغذائية المثلى للفطريات و دودة الأرض والحشرات الصغيرة الأخرى التي تساهم في عملية إنتاج السماد، ولقد قدرت بقايا الطعام النباتي ب 30% من مجموع الفضلات المنزلية. وللقيام بعملية تسميد الأرض، لا بد أن تبدأ بفصل المخلفات من النبع.

الأهداف

- التعرف على استخدام مخلفات الطعام للتسميد .
- التدريب على صنع السماد العضوي .
- المساهمة في أنشطة بيئية.
- التعرف على المخلفات إذا تم إدارتها بطريقة مستدامة.

المواد

- فضلات عضوية: بقايا الطعام بالمطبخ أو الحدائق .
صندوق إنتاج السماد العضوي: حاويات بلاستيكية أو خشبية بها فجوات على الأطراف لتسهيل دخول الهواء الكافي داخل الصندوق.
مكونات النفايات المستخدمة لتصبح سماد
الأكلات المطبوخة و الحام (خلال، خضروات)
الخضروات القابلة للتقشير.
بقايا تقشير البيض (قشر البيض المطحون) .
أكياس الشاي، أوراق لفد القهوة ورواسبها.
أوراق اللف الخاصة بالمطبخ.
الزئاد "قش" (المتأني من الحرائق)
زهور و أوراق.
التربة و التروث.
لا يجب أن تتكون النفايات من:
لحوم حيوانية
بلاستيك، زجاج، معادن: يمكن إعادة تصنيع هذه المواد .

بعض النصائح الهامة :

- لتسريع عملية التسميد يمكن استعمال مزيج خاص لتسهيل عملية التحمر، ويمكن إيجاد المزيج في حدائق الخضارة (المشاتل) .
- يجب التأكد من أن الخليط يتم تهويته بصفة دورية منتظمة .
- يجب تقسيم النفايات المتحصّل عليها في البداية إلى أجزاء صغيرة جداً.
- إذا ما وجدت رائحة كريهة متأتية من صندوق السماد، أضف أوراق وورق مقشوي في الصندوق، فهذه الطريقة تكمن من تقليص الرطوبة، كما تسمح بالانحلال الهوائي الذي يكون عكس التحلل اللاهوائي الذي ينتج غازات ذات رائحة .

مجدّداً، فعادةً ما يكون المزيج الخاص بتسميد الأرض جاهزاً خلال 7 أو 8 أشهر تقريباً، و الأسمدة المتحصّل عليها في النهاية تشبه تربة مفتنة غنية و ذلك دون وجود أي أثر لكوناتها الأصلية، فإذا ما وجدت أجزاء صغيرة من المادة في أماكنك غريبة المزيج لتحسين مظهره.

12 - لا تسرع في استعمال المزيج على الفور، يجب الانتظار لمدة تتراوح بين أسبوعين و ثلاثة أشهر.

13 - استخدم السماد العضوي الذي أنتجته في بيتك أو في حديقة المدرسة.

حاول الاتصال بإحدى المؤسسات البيئية التي تساند الأنشطة التي تعنى بالأسمدة و أيضاً الحملات ذات العلاقة بالبيئة للكشف عن خيراتهم (النتائج، العواقب...إلخ)، بالتعاون معهم اكتشف الطرق الكفيلة لقيادة حملة مماثلة نقام داخل مدرستك و بلدتك.

لا تمتلك أغلبية البلدان المتوسطة الحواجز اللازمة لإعادة استعمال النفايات العضوية، ففي معظم الأحيان يكون تسميد النبات و المشايخ على مستوى محلي، بمعنى أن المبادرة تكون تطوعياً عوضاً من أن تكون مخططة وموسوعة ضمن استراتيجية وطنية. ففي العديد من البلاد مثل مصر، لبنان و مالطا تقيم هذه البلاد برامج حول تسميد النفايات و كيفية استغلالها فلاحياً.

يتم استعمال الأسمدة في قبرص لتحسين التربة. أما على المستوى المحلي، فإن مبادرات إنتاج الأسمدة شهدت انتشاراً في عدة بلدان مثل تونس، الجزائر، ألبانيا و سلوفينيا. أما في إسبانيا يتم تسميد النفايات المنزلية بشكل جزئي. وفي إيطاليا، يتم تحديد نوعية السماد و جودته و طرق استعماله طبقاً لتشريعات وإجراءات خاصة (84/07/27).



صندوق تقديري لبيع السماد

3-5 تجارة الأغذية: عادلة أم غير عادلة

الأهداف

- البحث عن مفهوم التجارة العادلة
- استكشاف تأثيرات التجارة العادلة على المنتجين والتنمية المحلية
- تطوير مهارات وقدرات البحث والاتصال
- إدراك ارتباطها بالناس في البقاع الأخرى من العالم عبر البضاعة التي يشترونها
- إدراك تأثير الاختيارات الاستهلاكية

المواد

ورق، بطاقات، أقلام، أقلام حبرية كبيرة

خطة العمل

اقرأ الفقرة ذات العلاقة في الفصل الثالث من المعلومات الأساسية ومقالة

السيد بيتر هالم حول التجارة العادلة .

هل سمعت عن التجارة العادلة ؟

هل هناك مراكز تجارية تشجع وتروج للمواد الغذائية ذات

العلامة التجارية في إطار التجارة العادلة في مدينتك ؟

هل سبق أن أشتريت بضاعة من هذا القبيل ؟

ما هي، في رأيك، مزايا مساوئ التجارة العادلة ؟

اقرأ الأسئلة التالية واختر رقماً من 1 إلى 5 مثل موافقتك

من عدم موافقتك .

- ناقش إجابتك في الفصل وبالتعاون مع مدرسك ومدى توافق إجابتك

معهم ولماذا ؟

- حدد مدى إختلاف التصنيف ؟

لعب الأدوار

سيقوم 6 منكم بدور منتجي أغذية يتقاسمون حكاياتهم مع المستمعين (الفصل).

سيأخذ المستمعون ملاحظات خلال التقديم.

الهدف هو بيان أوجه الفروق والاختلافات بين المنتجين الذين انخرطوا

انضموا- اشتركوا" في التجارة العادلة والذين لم ينضموا.

يوسم المرهب شبكة لتقديم مواقف كل المجموعات حول المسألة.

بالنسبة للطلبة الذين يقدمون العروض بصفتهم منتجين

يمكن استعمال المعلومات الممنوحة في البطاقات التالية و/أو البحث عن

معلومات أخرى. بالنسبة لعرضك، حاول أن تكون مقتنعاً قدر الإمكان؛

يمكن أن ترتدي ملابس تعكس دورك، أو تعرض صور، أو تستعمل

حركات جسدية، أو الموسيقى، إلخ.

5	4	3	2	1	1 - لا توافق؛ 2- قليلاً؛ 3- جزئياً؛ 4- أوافق إجمالاً؛ 5- أوافق كلياً.
					أ. عندما أقشر موزة أو عندما أكل قطعة شوكولاته أو أشرب كوب شاي، لا أفكر في الشخص الذي زرعه .
					ب. الحياة صعبة بالنسبة لنا جميعاً؛ لا أعتقد أن مشاكل المنتجين لها علاقة بها.
					ج. ما أختار شراءه له تأثير على حياتي كما في حياة الآخرين .
					د. لنكن واقعيين: إذا دفعت أكثر من أجل بضاعة تحمل علامة التجارة العادلة لن أنقذ الشعوب الفقيرة في العالم .
					هـ. اختياراتي الاستهلاكية يمكن أن يكون لها أثر في إحداث الفرق في تحسين نوعية حياة المنتجين الفقراء مثلاً.
					إن أختيلرنا كمستهلكين يمكن أن يصنع فرقاً في تحسين حالة المنتجين الفقراء مثلاً

أفضل. وأصبحت مزارعنا تبيع الشاي عبر التجارة العادلة. واستعملنا بعض الفائض من المال لشراء سيارة إسعاف. أما أهم إضافة حدثت لنا من فائض المال الناتج هي إيصال الكهرباء إلى بيوت العمال. وهذا يعني أن النساء أصبح لديهن وقت أطول لأنها لم تعد تجمع الحطب كما كانت من قبل والمنازل أصبحت خالية من الدخان بحيث أصبحت الظروف صحية لنا جميعاً. قبل دخول الكهرباء كان كثير من الناس يعانون من مشاكل في التنفس؛ وأكثر النساء كانوا يعانون من توقف الحمل وصعوبات عند الوضع. وهناك مكسب آخر يتمثل في أن الأطفال أصبحوا يدرسون ليلاً بفضل النور الكهربائي.

منتج كاوكاوا

عندما تنزل أسعار الكاوكاوا، ينبغي علينا أن نأخذ قرارات صعبة. فقد تضطر إلى تأجيل إرسال أبنائنا إلى المدرسة، ولن تقدر على توفير الأدوية لأفراد العائلة الذين لهم شغل مأجور. ولكن ليس المرض وحده هو ما ينال الناس فقط، بل إن هناك صورة ماثلة للمرض فالخشرات مثلاً التي يمكن أن تدمر الكثير من محصول الكاوكاوا كل سنة إذا لم تتم العناية بالنباتات كما يجب.

وهناك مشاكل أخرى تتمثل في التجار الذين يسلبوننا ويسرقوننا فهم لا يزنون حبوب الكاوكاوا عدلاً ولا يوفوننا أجرنا نقداً. كذلك فإننا لا نستطيع زراعة أي منتج آخر لأننا لن نكون قادرين على تسويقه.

منتج كاوكاوا ب

أمورنا أصبحت تسير على ما يرام منذ أن بدأنا نبيع بضاعتنا عن طريق التجارة العادلة. فلنا عقد طويل المدى مع شركة الشوكولاتة، لذلك فإن عملنا أصبح مربحاً. فقد عاد الفلاحون الذين غادروا مزارعهم وحقولهم بحثاً عن عمل مأجور إلى قراهم لزراعة الكاوكاوا. لقد تم لم شمل المجتمعات مجدداً. فلقد استعملنا بعضاً من الفائض المالي من التجارة العادلة لبناء أرضيات من الإسمنت المسلح لبيوتنا - وقد كانت في السابق من التراب. ويمكننا الآن إرسال أبنائنا إلى المدارس الثانوية وشراء الكتب والأحذية لهم. ولقد زرنا كاوكاوا كثيراً أيضاً وكل ذلك بفضل ثقتنا في التجارة العادلة التي تعطينا لنا أسعاراً جيدة فإن التجارة العادلة حقاً تصنع الفرق.

حكايات المنتجين منتج الموز أ

أزرع الموز في حقل كبير في أمريكا الوسطى. بحيث يكون الراتب المدفوع منخفضاً جداً. ولقد أن مبيدات الخشرات المرشوشة على الموز يمكن أن يكون لها آثار جانبية ضارة جداً: فهي تسبب العقم عند الرجال. نسبة النساء اللاتي يشكون من سرطان الدم عند تعبئة الموز في مزارع أو حظائر لف الموز ضعف المعدل الطبيعي للإصابة بسرطان الدم في مناطق أخرى. أما بالنسبة للرضع فهم يولدون مشوهين. ولا نملك من الأرض شيئاً؛ لذا فالعمل في المزارع هو مورد الرزق الوحيد بالنسبة لهم

منتج الموز ب

أنتج الموز في مزرعة في كوستاريكا، وقد ارتفع راتبنا منذ أن انخرطنا "لنضمنا في التجارة العادلة. وهذا يعني أن حياتنا تحسنت؛ وأصبحتنا قادرين على توفير الماء الصالح للشرب والكهرباء. كما أن البيئة تحسنت أيضاً فالنفايات البلاستيكية يتم تدويرها ويمكن أن تقوم بحولة في مزرعة الموز بدون شمس المواد الكيماوية. وهذا يعني أن صحتنا قد تحسنت. بخلاف أشباب الطفيلية تقطع بالأيدي بدلاً عن استعمال مبيدات مقلومة

الأعشاب الضارة، فالعمال قد تلقوا دروساً في (وتدربوا

عليها) التجارة العادلة منحنا الفرصة لمساعدة أنفسنا - بحيث يمكننا التطلع للمستقبل عوضاً عن التساؤل الذي يشغل بال الكثيرين وهو كيف سنبقى على قيد الحياة.

منتج الشاي أ

أعمل في مزرعة كبيرة لإنتاج الشاي في الهند. العمل شاق وراتبنا منخفض جداً رغم ذلك. وهذا يعني أن الأطفال يعملون أيضاً. فهم لا يذهبون إلى المدرسة. بيوتنا في حالة يرثى لها، لكن إذا ما نحن اشتكيناً لمدير المزرعة فنحن نخاطر بفقد وظائفنا. فبالنسبة إلينا المأوى مهم مهما كانت حالته فهو أفضل من لا مأوى.

منتج شاي ب

أنا أعمل في مزرعة شاي كبيرة في الهند أيضاً. وبالرغم من أن العمل شاق جداً، إلا أن خلال السنوات الأخيرة الماضية تحولت حياتي إلى ظروف

3-6 من الحقل إلى الشوكة

الأهداف

دراسة العمليات الأساسية العامة في الدورة الحياتية للمنتج الغذائي إدراك التأثيرات البيئية والاقتصادية في إنتاج الغذاء تقدير أهمية إعادة الاستعمال والتدوير في حياة المنتج تبني موقف إيجابي تجاه اقتناء منتجات تتبع المبادئ البيئية

وتجار ومستهلكين، إلخ. الاستبيان التالي قد يكون ذا فائدة لبحثك. استبيان حول الدورة الحياتية للمنتج الغذائي تأثيرات الأشياء المشبعة والمتآنية من المشاية، والزراعة والصناعة على الماء، والتربة، والهواء؛ وما هو تأثير الاستعمال المفرط (الجائر) للموارد السمكية؛ والنقل المتزايد للغذاء وما هو تأثير النفايات المتآنية من عمليات الإنتاج و النفايات العضوية ونفايات اللف المتصلة بإنتاج الغذاء والمشروبات بصفة خاصة فكل هذا له تأثير على البيئة.

تبين دورة حياة المنتج كل الخطوات التي يمر بها المنتج من إنتاج واستهلاك للغذاء، وتبين مراحل استخراج المادة الخام وحتى أنها تبين طريقة الإلقاء بها كتنفايات.

إن الفراولة التي يتم اقتناؤها في أوروبا في شهر مارس تستهلك 24 مرة الطاقة أكثر من الفراولة المنتجة محليا والتي يتم اقتناؤها في شهر يونيو.

مخطط العمل

اعملوا في مجموعات حول إحدى المنتجات الغذائية المفضلة لديكم، إلخ. الحليب الذي تشرب، قطع بطاطس، مثلجات، إلخ. ابحث عن العمليات التي تحدث قبل أن يتم إحضار غذائك المفضل إلى طاولة الطعام. استعمل مراجع بيلوغرافية والانترنت، وأجرى حوارات مع مصنعين،



3-7 الغذاء والمشاكل الصحية

الأهداف

الوعي بالمشاكل الصحية الهامة والمتصلة بالغذاء
إدراك المواقف تجاه مشاكل سوء التغذية
وإدراك الترابط بين السلامة الصحية، وبين حماية البيئة وأمن الأغذية
المستدامة

المصالح التجارية للصناعة الزراعية والشركات متعددة الجنسيات، وأنه قد أن الأوان لإعادة تقييم هذه الممارسات الضارة والخطرة.

- في عديد من البلدان، تعتبر المشاكل الصحية المتصلة بكثرة النظام الغذائي تهديدا متزايدا. فبدانة الأطفال والأحداث مقترنة بمختلف المشاكل الصحية، واستمرار البدانة حتى في الكهولة "عند كبار السن" ويؤول ذلك إلى تأثيرات صحية تتراوح بين المخاطر المتزايدة للموت المبكر وبين الظروف الموهنة الغير قابلة التي تؤثر على نسبة الخصوبة. وهذه المشاكل الصاعدة لا تقتصر على المجتمعات المتقدمة؛ فهناك عدد كبير من البلدان النامية تواجه هذا العبء المزدوج نتيجة لسوء التغذية والأمراض المزمنة المتأية من الأنظمة الغذائية.

مخطط العمل

- البحث عن مشاكل صحية متصلة بالغذاء مثل الأمراض التي يتسبب فيها الغذاء غير الملئم (أو غير النظيف) وسوء التغذية والسمنة، إلخ. ركز على المنطقة المتوسطة.

- اقرأ البيانات التالية جيدا، ورتب موافقتك الشخصية لكل منها باختيار الرقم المناسب.

بعض الحقائق المؤسفة والحزينة...

- 800 مليون نسمة (أكثر من واحد من ثمانية في الكوكب) لا يحصلون على ما يكفي من الغذاء للعيش حياة عادية، صحية ونشطة.
- 11 مليون طفل دون الخامسة يموتون كل سنة من الجوع أو من الأمراض المتصلة بالغذاء. والأمراض المتأية من الغذاء منتشرة بكثير من البلدان، فالأطفال هم أهم الضحايا فهم يشكون من الإسهال الذي يؤدي إلى فقد الوزن فسببه هناك نسب ومستويات عالية من وفيات الأطفال.
- قيل إن أوروبا والعرب تتعرض حديثا لعديد العوامل المهددة للصحة وللحياة والمتصلة بالإنتاج الصناعي للغذاء والزراعة الكثيفة وتسويقها وتسويق المواد الغذائية والممارسات والأمن الغذائي، والتي تسيطر عليها

5	4	3	2	1	1- لا أوافق 2- قليلا 3- جزئيا 4- أوافق 5- أوافق كليا.
					أ. عدد سكان العالم ينمو باطراد "بزيادة"؛ والفلاحون لا يقدرتون على إنتاج ما يكفي من الغذاء.
					ب. سوء التغذية لا يمكن معالجتها عبر تحسين الطرق الزراعية بالبلدان النامية.
					ج. السؤال الحقيقي هو: من يتحكم في توزيع الغذاء وبيعه، ليس فقط من يزرعه.
					د. لو كان للناس أبناء أقل في المعمورة، لكانوا أغنى وقادرين على توفير كل الطعام الذي يحتاجونه.
					ه. أزمة الغذاء يجب حلها عبر "بنوك" طوارئ دولية والمساعدات الغذائية.
					و. هناك ما يكفي من الغذاء لكل أحد: على الأغنياء أن يعيشون ببساطة أكثر حتى يتمكن الفقراء من العيش بكل بساطة.

الزراعة الملائمة

ليس هناك حلا سريعا لمناطق تشكو من النقص الغذائي - فالإجابات هي أن لكل منطقة إقليم مخصص لكل منها. فقد تم تحويل وجهة الثورة الخضراء إلى النخب "الثقات والعائلات" الغنية والتي جعلتهم يطردوا صغار المزارعين من السوق ولذلك فقد أصبح صغار المستثمرين غير قادرين على المنافسة بسبب توظيف الأسعار. فالإجابات الحقيقية توجد في أماكن أخرى، فهي توجد مع المزارعين الذين يستعملوا أراضيهم أفضل ما يكون، بمكافحة الأمراض عبر طرق التحكم الطبيعي البيولوجي، وزراعة أنواع مختلفة من النباتات للحفاظ على خصوبة التربة، وبادخار أحسن البذور للمحاصيل المستقبلية. فينبغي عليهم أن يكونوا قادرين على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم إذا كان مقدر لجهودهم أن تنجح. فالحكومات والشركات الزراعية والساسة أصحاب القرار، في الجهة الأخرى من الكوكب، هم الذين غالبا ما يتحكمون في أجندة الزراعة.

حقوق متساوية للنساء

ترت النساء كل المسائى ولا ترت أى سلطة بما لرغم من أنهن يقمن بالجانب الأعظم من العمل الزراعي في العديد من بقاع العالم. فهن يشتغلن أكثر ساعات العمل أكثر من الرجال، إلا أن 70% من فتراه العالم من الكهول من النساء. كما أن 400 مليون امرأة في سن الحمل تزن أقل من 45 كيلو جرام - وصحتهن الضعيفة تعتبر عاملا هاما في المشاكل الصحية التي يشكو منها إناؤهن. إن أفضل طريقة لمعالجة جوع النساء يمر عبر تحسين الوصول إلى عمل ذي راتب محترم وإلى امتلاك الأرض. فعملهن قد لا يحسب كعمل. فهن ينتجن نصف غذاء العالم ولكن لا يملكن إلا 1% من الأراضي الزراعية، والتربة محسن كذلك تحكم النساء في الخصوبة، والصحة ومستوى العيش.

إصلاحات عقارية

إن مليار شخصا يعيشون في قرى الجنوب لا يملكون الأرض الزراعية التي يشتغلون فيها، ويعيش ثلثهم في الهند وبنجلاديش. كما أن 85% من عملة الريف بغواتيمالا وبيرو لا يملكون أرضا. ولذلك وجدت المشاكل نتيجة أن قصة حركات الإصلاحات العقارية غير ناجحة - وقد تعطلت بسبب القلة المالكة للأراضي والتي لها سلطة وعلاقات سياسية. فمنح الفلاحين الفقراء الأرض لإنتاج غذائهم في حد ذاته ليس بالحل الناجح. إن إعادة توزيع الأراضي يجب أن يصاحبها إمكانية الحصول على قروض وعلى وسائل الإنتاج مثل الآليات. كما أن هذه الإصلاحات من شأنها أن تحدث مواطن عمل يبحث عنها الفقراء في الأحياء التصديرية للمدن.

- ناقش أجيوتك مع أجيوية باقي أفراد المجموعة. إلى أي حد تختلف؟
- حاول أن تفهم ما يقف خلف كل سؤال. لا تتسرع بالاستنتاج وبسهولة، ولا تنسى أنه ليس هناك أجيوية صحيحة وأخرى خاطئة.

- ضع ورتب أجيوتك في جدول يبرز أهم أسباب سوء التغذية بمساعدة مدرستك.

- ناقش (brainstorm) مع أفراد مجموعتك الطرق الممكنة لمعالجة قضايا السلامة الغذائية بما في ذلك مشاكل مثل: سوء التغذية والغذاء غير الملائم والأمراض المتأنية من الغذاء.

كيف يمكن للمواطنين، أفرادا وفي مجتمعاتهم، المساهمة في هذا الاتجاه؟
اقرأ النص التالي الذي يقدم أهم الاستراتيجيات التي وضعتها منظمة الأغذية والزراعة لتحسين الأمن الغذائي.

استراتيجيات منظمة الأغذية والزراعة لتحسين الأمن الغذائي

التجارة العادلة

تعطي شروط التجارة الدولية الأفضلية للشمال. إذ يبيع العالم الغني الجنوب مرتبطا بإنتاج البضاعة بوضع حواجز أسعار على البضاعة المصنعة، فالخواجز على منتجات النسيج واللباس لوحدها تكبد البلدان الفقيرة 53 مليار دولار سنويا في التجارة الخاسرة.

- وهذا يعادل كل المساعدات الغربية للجنوب. وإن من سخيرة القدر أن الإبقاء على الفقر في الجنوب يعني أن البلدان الفقيرة لها قدرة أقل على شراء البضاعة المصنعة التي تحرص البلدان الغنية على تزويدها بهذه البضاعة.

لا وجود لشيء يشبه السوق "الحرة"؛ إن ما يجب أن نجتهد من أجله هو سوق تكون عادلة، وأول خطوة هو أن نعرف ونحصل على المعلومة السليمة وأن نتخذ القرارات الحكيمة كمستهلكين وكمستثمرين. وكمواطنين، يمكن أن نعارض التجارة غير العادلة وتبليغ معارضتنا لقادتنا السياسيين.

حماية البيئة

لقد دُهب البعض على إرجاع سبب الاكتظاظ "الازدحام" السكاني بالجنوب للكثافة البيئية، وفي الواقع يقآن الفقراء لهم مصلحة في حماية الموارد التي تعتمد حياتهم عليها، فالاستغلال التجاري قصير النظر من طرف بعض الشركات التي تفضي على غابات العالم من أجل منتجات تجارية مثل الخشب والأثاث والورق، أو من أجل تحويل الأراضي إلى مستغلات زراعية أو لتربية الماشية. إن مثل هذه الممارسات تمنح بلدان الشمال مواد استهلاكية تاركة الجنوب بتكديف التكاليف البيئية والاجتماعية. فلا بد للبيئة أن تحظى بالأولوية لحماية مستقبلنا المشترك. ويمكن أن تساعد على ذلك بتشجيع الإنتاج المحترم للبيئة ومساواة استهلاكنا.

السلام

الثورة الزرقاء

إن العالم يحتاج إلى 'ثورة زرقاء'. فقد أفادت اللجنة العالمية للأمن الغذائي في عام 1998 بأن أكثر من نصف أهم الأنهار في العالم في طريقها للنضوب أو تشكو تلوًا خطيرًا. فتلوث الأنهار وأحواضها تسببت في هجرة 25 مليون لاجئ بيثيا - لتفوق لأول مرة الـ 21 مليون لاجئًا حربيًا من جراء النزاعات المسلحة. وتفيد إسقاطات للأمم المتحدة بأن 4 مليارات من البشر سيصبحون من نقص الماء مع حلول سنة 2050. فنيجيريا مثلاً سيكون لها حوالي 900 متر مكعب من الماء لكل ساكن مقارنة بالـ 3200 متر مكعب للفرد الواحد سنة 1990 (انخفاض بـ 75% للماء المتوفر). لذلك، تحتاج الحكومات والمجتمعات لوضع خطط مصارف خاصة بالأنهار على مستوى المصبات (catchment or watershed) مع إشراك الأهالي في التنفيذ.

إن الجوع يتسبب في الحرب، وأن تسلب النزاعات من الناس بيوتهم وأرزاقهم - فاللاجئون ليس لهم أرض لإنتاج الغذاء ولا عمل يمكنهم من اقتناها. في عام 1994 بلغت الميزانية الإجمالية للتسلح في العالم 767 مليار دولار - أي أكثر من الدخل الإجمالي للـ 45% الأكثر فقراً من سكان العالم. لقد أفضى 'فاقص السلام' إلى 935 مليار دولار منذ سنة 1987 عبر التخفيض في مصاريف التسلح، لكن العائد المادي القليل من ذلك الفائض ذهب إلى المساعدات الدولية للتنمية - التي هي في تراجع متواصل كنسبة مئوية من الناتج الداخلي الخام. فعلى قادة العالم أن يعملوا من أجل السلام وأن يستعملوا الفوائض بحكمة، ذلك لأن مزيد من الاستقرار يمنح البلدان الفقيرة الفرصة للتخفيض من مصاريفها الحربية.

اقتسام الثروة

يعيش أكثر من مليار شخص بأقل من دولار في اليوم الواحد. أما الخمس الأكثر ثراء في العالم فهم يتحكمون في حوالي 86% من المال، في حين لا يملك الخمس الأكثر فقراً إلا 1.4%. فالأسواق الحرة والتجارة الحرة لا تخلق فرصاً للفقراء إذا كانت الحاجة هي التجارة العادلة والأسواق العادلة. وبغض النظر عن أصحاب الثراء الفاحش، فإن سياسة الجشع لا تعني شيئاً بالنسبة للبلدان الغنية التي تتبعه. إن النجاح الاقتصادي في الجنوب قد يعني تجارة متزايدة وأكثر، بدلاً من أقل مواطن للعمل في الشمال. فيمكننا المحافظة على الثروة باقتسامها.

بناء المجتمع

إن غياب العدالة لا يخص الاقتصاد فحسب، بل هو اختيار أخلاقي. فنحن نحتاج إلى تعويض الأسطورة المضرة بأهمية النجاح المالي للفرد - وهو هام جداً للأميرالية الحديثة - مع فكرة الفرد في المجموعة. فالتناس الواعون بضرورة الارتباط بالآخرين والأنواع والأوساط يمكنهم بناء الرحمة والقوة. فكثير من المجتمعات التي ليس لها ما تدخر تعمل من أجل هذا الهدف الخلم - سواء تعلق الأمر بالنساء الفقيرات التي يعملن في دكاكين حساء في البيرو وبوليفيا، أو بالمزارعين عبر أمريكا اللاتينية الذين انخرطوا وانضموا إلى برنامج لتفاسم معارفهم مع الآخرين.

إعادة اكتشاف الأغذية التقليدية

هناك طريقة أخرى تساعد على تعويض النقص في الغذاء وتتمثل في الاعتراف بحكمة القدماء وبمعارفهم المتصلة بالأغذية المتوفرة محلياً. فنبات الديسم و"الكوينوا" (quinoa) التي تزرع في البيرو والمكسيك هما مثالان لهذا. فكلتا البذرتين متعددة الفضائل ومتكيفة مع التربة والمناخ المحليين، وتعطي بروتينات ذات جودة أفضل من الحبوب التجارية بما في ذلك الأرز والقمح والذرة.

The image shows a vast field of green lentils, with the word "Lentils" written in large, orange, 3D block letters across the center. The lentils are densely packed and cover the entire background. The lighting is bright, highlighting the texture and color of the lentils.

Lentils

عجين بالسرنتينا (باستا PASTA ALLA SORRENTINA ، طبق إيطالي)

للپاستا تاريخ قديم، إذ ترجع بدايتها إلى حوالي 2000 سنة في أحد أماكن دول البحر المتوسط حيث كان الناس يروون أن ماركو بولو استقدم فكرة الباستا من الصين - وهذا من قبيل الحفلاً "التريا" أو "التري" هو نوع من الباستا المعروف في جزيرة صقلية منذ العصور القديمة، أي قبل زمان ماركو بولو. فقد ذكر الجغرافي العربي الإدريسي سنة 1154 أن الباستا المسماة "الإتريا" كانت تصنع في بالارمو. لكن يبدو أنها أقدم من ذلك التاريخ. وأصل الكلمة كلمة "إتريا" اليونانية وهي تدل على نوع من مصنوعات الحبوب التي أصبحت شعبية في كامل أرجاء الإمبراطورية الرومانية. فهل كانت "الإتريا" الإغريقية-الرومانية نوعاً من "الباستا"؟ وذلك محتمل جداً، مع ما حصل لها من تطور عبر الزمن بالطبع.

المكونات

400 جرام من الباستا (مكرونة أسياجتي)

طماطم

300 جرام موزاريلا (جبين إيطالي تقليدي)

أوراق ريحان / حبق

زيت زيتون

قرنفل ،و ثوم

ملح وقليل

الإعداد

أغل بعضاً من الماء في إناء كبير. ثم أضف بعض الملح. وفي أثناء ذلك ، قص الطماطم إلى قطع صغيرة وضعها في مقلاة تكون قد وضعت فيها الزيت والثوم. ثم أتركها تطبخ إلى أن تصبح صلصة. ضع الاسياجتي في الماء الساخن. قص الموزاريلا إلى قطع صغيرة وأضفها للصلصة. بعد حوالي 12 دقيقة صفّ الاسياجتي من الماء وضعها في الإناء. أضف الصلصة واخلط كل المكونات ببعض. ثم، إن أردت، أضف قليلاً من الفلفل الأحمر أو الأسود الحار. في الأخير، أضف ورقات ريحان.

الموزارلا: أسم تصغير للكلمة الأصل "موزا" التي تعني "قطعة مقطعة". ويرجع تاريخها إلى القرن 15. وفي سنة 1570، تم ذكرها في كتاب إعداد أكالات من بلاط البابا. وكانت الموزارلا؟ تصنع في الأصل من حليب الجاموس في حين يستعمل حليب البقر في العصر الراهن، ثم صلبه ويستره وأخيره باستعمال مجينة؟.

والريحان كثير الاستعمال في الأكالات الإيطالية، خصوصاً في الصلصات "المرق"، في حين يزرع الناس الريحان في بلدان متوسطة أخرى إما للزينة أو لرائحة الطيبة و / أو في الغذاء كذلك. وهي نبتة من أصل هندي وكانت معروفة عند الرومان، ولكن قلما نعثر عليها في طرق إعداد الأكالات في روما القديمة.

البوياباس ("BOUILLABASSE"، أكلة فرنسية)

كلمة "بوياباس" مشتقة من الفعلين الذين يعنيان "غلي" و "خفض" وتدلل على عصير السمك عند الغلي والتكثيف (بفعل التبخير). وقد تم العثور على أول طريق إعداد البوياباس لأول مرة في كتاب طبخ يرجع إلى سنة 1790 كحساء لصياد السمك الفقير والتي كانوا يستعملون فيها الأسماك التي لم يتم بيعها. أما الآن، فهناك عدة أنواع لهذه الأكلة بقدر عدد الطباخين. إلا أن الشيء المهم أثناء الطبخ هو إعداد مرقة لذيدة من عدة أصناف من الأسماك.

ويقترح بعض الطباخين الفرنسيين هرس السمك المطبوخ والحفاظ على المرقة التي تكون جاهزة قبل أيام من الاستهلاك ومحفوظة في الثلاجة. ويمكن إضافة قشور البرنقال أو الزعفران للمرقة وطبخها لبضع دقائق للإعطاء النكهة. وزيت الزيتون مكون أساسي يجب خلطه جيداً مع الحساء؛ كما أن الغلية الأخيرة له تحتاج إلى درجة عالية من الحرارة.

كما تتم في الأخير إضافة البطاطس وإضافة البقول (الخضار) المختلفة مثل السلق، والبصل، وأحياناً الطماطم. وقيل تقديم الـ "بوياباس" للأكل يمكن إضافة شريحة من الخبز المقلي في الزيت والذي يتم وضع الثوم عليه لتقديم الحساء مع السمك وصلصة البهارات التي تسمى "روي" (roille) ويحتوي على الثوم وفلفل أحمر بارد.

طرق للبايلا (PAELLA أكلة إسبانية)

هناك الكثير من الطباخين الذين يزعمون أن البايلا هي الأكلة المتوسطية الأقل استعمالاً في الغذاء المتوسطي. والسبب الرئيسي (لهذا الزعم) هو أن الأرز المستعمل والذي لا يمت بصلته للأرز الإسباني (calaspara meloso)، هو سلق للأرز الأمريكي. والبايلا في الواقع هي شبيهة بطبق "ريزوتو" ("risotto") الإيطالي التي يتم إعدادها جيداً، وكما في الـ "ريزوتو"، تحتاج البايلا إلى إعدادها في الوقت الأخير وتقديمها مباشرة بعد الطبخ. وإعداد البايلا كل يوم أحد في حديقة في فلنسيا يعود للرجال. وتأتي تسميتها من إناء خاص ذي مقبضين يتم طبخها فيها، وهي موجودة في كل بيت إسباني. هناك كذلك زعم أن تسميتها تأتي من كلمة عربية تعني "فضلات الأكل" التي يمكن استعمالها لإعداد أكلة أخرى. وعادة ما يكون اللحم أو السمك في البايلا تصف مطبوخ قبل إعدادها بقصد استعمال مرقها عند طهي الأرز. ويتبع طهي الأرز في الإناء مع ملته إلى 1.5-2 سم لا أكثر. وهكذا، إذا كان عدد الضيوف أكبر، يمكن إعداد طبقين من البايلا. ولا تحتوي البايلا التقليدية على الطعام البحري. ويحتوي طبق البايلا التقليدي على لحم الأرنب، أو الدجاج، أو الخبز، أو الخضروات هذا الفصل. وتدعى بايلا وهي طعام بحري "كالديرو" ("caldero") ويتم تقديمها بالـ "أليولي" ("alioli") وهي صلصة بالبهارات والثوم، والملح، والزيت. ويتم تقديم البايلا ساخنة في الإناء الذي تم طهيها فيه.

بكلو أبراز (BACALHAU À BRAZ، طبق برتغالي)

لقد ساهم البرتغال في إضفاء المسحة الأجنبية البعيدة (exoticism) الرائعة على أوروبا وفي انتشار الهوية الثقافية الأوروبية خارج القارة مساهمة في ذلك في تغيير مسار التاريخ.

فقد اختلطت الثقافة البرتغالية بثقافات أخرى في مجالات مختلفة بما في ذلك الطبخ الأذواق. والـ "بكلو" المعروفة والتي هي عبارة عن سمك القد المملح المطلوب في ثقافات غذائية أخرى هي جزء من تاريخ ملين بالمغامرات ولا زلنا نجد في المادة البرتغالية اليوم. وبالرغم من أن سمك القد المملح موجود في عديد العادات الغذائية الوطنية الأخرى، فإن قلة قليلة هم الذين يعتبرون أن تلك الأكلة "صديقتهم المفضلة". ويفتخر البرتغاليون بأن عدد أنواع أكالات سمك القد المملح لديهم تضاهي عدد أيام السنة. وما تجدر الإشارة إليه هو أنه في مثال الحال لم يكن القد منتجا موجودا في البرتغال عندما كان جزءاً من تقاليد الطبخ في ذلك البلد (القرن 15 م تقريبا). فالقد في واقع الأمر هو عنصر أساسي في الأكالات المتوسطية الشعبية منذ القرن العاشر الميلادي. وهناك أنواع عديدة من طرق إعداد القد في الضفة الشمالية للمتوسط. ففي اليونان يعدونه بالثوم كأكلة تقليدية في العيد الوطني (25 مارس) وعيد التنشيرة. وحتى في الوقت الحاضر ومع تغييرات طفيفة في طرق الإعداد القروسطية، تتم إضافة الملح للقد. وتغطي النرويج في الوقت الحالي أكثر من 75% من إنتاج القد للسوق العالمية.

المكونات

1,5 كجم من سمك القد (مدخن أو مالح)

4 بصلات كبيرة

12 سن ثوم

2 ملعقة من زيت الزيتون

2 مجموعة من قطع البطاطس

12 بيضة

4 ملاعق من البقدونس المفروم

حبات زيتون أسود

الإعداد

إذا كان القد ملحاً: اتقع القد في الماء لمدة 24 ساعة على الأقل مع تغيير الماء 3 أو 4 مرات. ضغ القد في إناء به ماء وأغلى القد. أزل القشرة والشوك وفككه. ثم ألقى البصل المقطع والثوم في مقلاة بزيت الزيتون. ثم أضف القد واتركه يمتص الزيت. أضف قطع البطاطس مع التحريك.

أضف البيض بعد خلطها مع الفلفل والملح وما دام خليط القد حاراً. حرك الكل جيداً بملعقة خشبية إلى أن يبدأ البيض في التجلط. حول الخليط في إناء كبير. زينه بالبقدونس المفروم والزيتون الأسود.

Albanian	Arabic	Croatian	French	Greek	Hebrew	Italian	Maltese	Portuguese	Serbian	Slovene	Spanish	Turkish	English products, drinks
vaj ulli	ait al-zaitun	maslinovo ulje	huile d'olive	ekolada, ladi	sheamen zayit	olio d'oliva	arit ta- akbajja	azeite	maslinovo ulje	oljčno olje	aceite de oliva	zeytin yağı	olive oil
Vaj luledielli qamichiti	dawar al-shams halib laban	sunčokret mljeklo	tournesol lait	helidaino gala	harmamah balav	grasole latte	halib	girasol leste	sunčokret mljeklo	sončnica mljeklo	girasol leche	arıçek yağı süt	sunflower milk
gjalpi dhanu	zubda jaban	maslac sir	beurre fromage	voutyros tyri	hemah gevinah	burro cacio formaggio	bur gobon	mantega queso	puter sir	maslo sir	manteiga queso	tereyağı peynir	butter cheese
kos	laban al-rab zibadi	jugurt	yaourt	giourti	jugurt, leben, ešel	jugurt	.	logurte	jugurt	jugurt	jugur	yoğurt	yogurt
veza mijali leug frutash verë	baid 'asal 'asir (fawaki)	jaje med sok	oeuf miel jus	avgo meli chymos	beitzah d'vash mitz	uovo miele succo	baids ghasel mersaq	ovo miel sumo	jaje med sok	jajce med sok	huevo miel zumo	yumarta bal sarap	egg honey juice
birra	khamur nabiz	vino pivo	vin biere	krazi byra	yayin beerah	vino birra	idid birra	vinho cerveja	vino pivo	vino pivu	vino cerveza	sarap birra	wine beer
sheqer çokolatë kafe çaj	sukkar shukulata kahwa çhal	šećer čokolada kava čaj	sucrer chocolat café thé	zachari sokolata kafes tsai	saqar shokoladah qafsh teh	zucchero cioccolata caffè tè	sukkar çikolata kafi te	açıkar chocolate café çai	šećer čokolada kafa čaj	sladkor čokolada kava čaj	arıkar chocolate kafe te	seker çikolata kahve çay	sugar chocolate coffee tea
kripë pipër kanella arre moshati susam	melh fulfil al-awad qarfa janz al-rub simsim	sol papar cimcet Mustakani orah sezam	sel poivre cannelle noix muscade sésame	alati pipeti kanella moschokary do sousami	melah papet qenamon egzet mosegat sumsum	sale pepe cannella noce moscata sesamo	melh biaz kanella mosemsukat gangelen	sal pimenta canela noz moscada sésamo	so biber cimcet mustakani orahçe susam	sol peper cimcet muskatni oreček sezam	sal pimienta canela nuez moscada ajonjolí	tuz biber tarcin muskat hint cevizi susam	salt pepper cinnamon nutmeg sesame
piper i haq pipër leges	fulfil al-sadani harr	feferon çili crvena paprika paprika	piment fort chili	pipetta kokiso pipeti kabero pipeti	pepër harif	peperoncino	harr al-harr	pimentão	ljuta paprica	čili, pekoza paprika	pimiento rojo chile aj	kurmiz habber	chili red pepper hot pepper

Albanian	Arabic	Croatian	French	Greek	Hebrew	Italian	Maltese	Portuguese	Serbian	Slovene	Spanish	Turkish	English
banana	banan	datulja	datte	chourmas	tamar	datieno	tamal	tamam	urma datula	datelj	datil	banma	date
portokalli	hurtaqal	narancica narandiza	orange	portokali necantzi	tapu'ah zahav, tapuz	arancia	laranja	laranja	pomu- randla narandiza	postaramica	naranja chana	portokal turunc	orange
limoni	laimun	limun	citron	lemoni	limun	limone	lumija	limao	limun	limona	limon	limon	lemon
peshtika	darraq khuikh	breskva	pêche	ndakino	afarsaq	pesca	bowha	pessego	breskva	breskav	alberchigo melocostom	seftali	peach
molla	truffah	jabuika	poimne	milo	tapu'ah	mela	tiffida	macã	jabuika	jabuika	mauzana	elma	apple
daridha	ijas	krusika	poire	achladi	agas	pera	lajgasa	pera	krusika	krusika	pera	armut	pear
kajaja	kumuthra mishmishah	kajaja	abricot	venikokko	mashmash	albicocca	berzaq	alperce dantarsen	kajaja	marelica	alharcoque damascen	kayva zendali	apricot
kumbulla	borzoq	marfikca	prunaz	damalesko komonilo	sharif	prugna sustru	prum	ameixa	sljiva	sliva	citrusla	erik	plum
qerabia vishnja	karaz	visnja trešnja	cerise griotte	kerazi vysiano	chavdevan	eliegia	citrus	cerreja	visnja trešnja	česnja vishnja	cerreza	kiraz vijone	cherry
arra e kokosa	jaz	kokosov orah	noix de coco	indiko karyo	qoqas	noce di cocco	gove tal'ud	coco	kokosov orah	kokos	nuez de coco	Hindistan ceviz	coconut
peppi	al-hamad shamam	dinja	melon	pepomi	milon	melone popone	beritaba	melho	dinja	melona	melon	kevren	melon
shalaqin	batigh al-ahmar	lubenica	pastèque melon d'eau	karpoun	avati'ah	cocomero	dilligha	melancia	lubenica bostan	lubenica	sandia	karpas	watermelon
banana	moz	banana	banane	mpanana	bananah	banana	banana	banana	banana	banata	banata	muz	banana
stafidhe	zabab	grozdica rozina	raisin sec	stafida	tzimuz	uva passa	zab	uva passa	suvo grozde orah	rozine	passa	kuru uzum	dried fruits, nuts
arra	jez	orah	noix	karydi	egaz melek	noce	gwez	noz	orah	oreh	mez mezz mezz rojal	ceviz	walnut
bojame	luz	badem mandula	amande	amgdalo	shaged	mandorla	lew	amendoin	badem	mandel	almendra	badem	almond
fistik	fustuq	postacija postac tršja	postache	fistik	fistuq	piščacia	piščacia	piščacio	postacio	postacija	almonçgo	antep fistigi	pistachio
lanthia	bunduq kharub	lošnjaq rogac	noisetie caroube	foonsokli charoupi	luz haruv	noccola carroba	gofesi harub	avella alfarroba	lešnik rogac	lešnik rožic	avellana algarroba	fistik koci boynuz	hazelnut carob locust bean

Albanian	Arabic	Croatian	French	Greek	Hebrew	Italian	Maltese	Portuguese	Serbian	Slovene	Spanish	Turkish	English
thyerza	adras tirmis	leca voćka	lentille lupin	fasli loupinou	ashashim turmas	lenticeccha lupino	ghazza	lentilha tramoço	socavo obrnika	leca volcan	lenteja altramiz chuchho	mercimek acı bakli	lentil lupin
patate	batata batatia	krumpir	potomme de terre patate carotte	patata geomilo Karvato	tapu'ah adamah, tapud gezer	patata	patata	batata	krumpir	krumpir	patatas patata	patates	vegetables potato
karrona	jazar	morkva											carrot
paaxhar	chamaandar	blitva repa cibla	bette blette betterave tomate	kokkinogosal pantazari ntomata	seseq	cajeta	zuzuzija karnotta	beterraba	blitva repa cvokla	rečica pesa paradajzik	betabel betteraga remolacha tomate	havuç pancar domates	chard beet beetroot tomato
dornate	tamaatim	rajčica pomidor paradajz			agvanyah	potomodoro	udama	tomate	paradajz	paradajzik			
patellixhan	barimjan	podilidzen melancama bulancama	aubergine	melitzana	bat'ail	melanzana	buugeda	beringela	plavi paradajz parildizan	bučevac	berenjena	patlican	aubergine eggplant
sallatë jeshile maurte	khus	zelerata salata salata glavatica salata bedenka	laitue salade	manouti	basah	lattuga	bas	alface	zelena salata parildizan	zelena salata	leçhuga	marul	lettuce
lakër burrëbë	maluf al-abbadar	kupus zeje raštaka	chou brocoli	lachano brokolo	krav	carolo	kabocra	repolho	kupus brukelj brukula karfiol	zeje brukoli	col bricol bricolli coliflor	lahana brökkoli karmahar	cabbage broccoli calabrese cauliflower
brokoli	subunikh qamabat	prokula brokula			broccoli	broccolo	brukli	brócolos	prokelj brukula karfiol	brukoli	bricol bricolli coliflor	brökkoli karmahar	broccoli calabrese cauliflower
lule lakre	maluf al-abyad	kytaca kaval	chou fleur	kozoupsidi	keruvit	caroffiore	pastarás	couve-flor		karfiyola			
spinac	isfanakh khiyar basal	spinat krastavac crveni luk kapula luntika	épinard concombre oignon	spanaki agouni kemmyidi	tered melafefon batzal	spinaco cetrnolo cipolla	spinaci hara basla	espinafre pepinou cebola	spinac krastavac crni luk crveni luk	spinac kumara čebula	espinaca pepinou cebolla	ispinak hıyar soğan	spinach cucumber onion
kuqall qepe													
buahbar	tum	bijeli luk čestnjak	ail	skorclo	shum	aglio	tuom	alho	bel luk	česen	ajo	sarmisak	garlic
fruit ulli	fakha zaytun	voće maslina	fruit olive	fronto ela	peyot zayit	frutto oliva	frutt ačbuq	fruto azeituna	voće maslina maslinka	sadje oliva	fruta oliva	meyva zeytin	fruit olive
rrush fiku	inab tin	groblje smokva	raisin figue	stafili syko	anav te'ena	uro fiko	glenab tin	uro figo	groblje smokva	grozdlje liga	uva figo	üzüm incir	grape fig

Albanian	Arabic	Croatian	French	Greek	Hebrew	Italian	Maltese	Portuguese	Serbian	Slovene	Spanish	Turkish	English
saridhe	sardin	sardella	sardine	sardella	sardin, tarit	sarda sardina	sardin	sardinha	sardella	sardella	sardina	sardalya	pilchard sardine
bokallaro	al-qad	sardella	cabillaud murue	mpokallaro	baqala	mezzuzzo stoccafisso baccala	baqqalaw	bacalhau	bokalar	potenovka	bacalao	morina	cod
oktapod kallamar	al-iktatubut sabadiq	sardella	podipe encornet calmar seiche	chapsodi kallamar	tanzoon dhyunon	polpo calamari	qamita sicca	polvo lula	hobotnica lignja	hobotnica lignj	pulpo calamar	altapod kallamar	octopus squid
sepi	sabadiq	sardella	seiche	sonpia	sevida, dhyunon	seppia	gambin	lula	sepa	sepa	sepi	supya	cuttlefish
karanidhe karkalec deti gabore	jarad al-bahr gambhari	sardella	langoustine crevette bouquet	karevida parida garridaki	basidon	scampo gambero gambaretto mazzasculla	gambin	choco gambin	jarad iglamp	kozica rak jarad iglamp	langoustine camarun gambin cigala	keravit karides	langoustine crayfish prawns shrimp
fasule e madhe fasule pillsqi fasule	fil akbedar	sardella	feve	konikki fava	ful	fava	-	fava	bob	bob	faves tuba	bakla	peas broad bean fava bean
barbanje	fasulya khadra	sardella	haricot	fasoli fasoli	shu'it	fagiolo borlotti canellini	fasola	fejzo	pasuli	fasol	pasari	fasulye	haricot bean kidney bean
	fasulya khadra	sardella	haricot d'Espagne	fasoli, ampelofa, sovalis, pranzio, fasoli, freska fasolaki	shu'it yersaqah	fagiolino fagiolo di Spagna	fasola	fejzo	boranija	strosji fasol	fejzol ayocote judia	ates otu	runner bean string bean green bean snap bean
qiqer	humus	sardella	pois chiche etc.	revithi	humus	cecio	ceca	grao-de-bico	leblebia	cicerba	garbanzo	nohut	chickpea garbanzo bean
barbe	julban al-hundi	sardella	pois indien	borvio	lubyah	fagiolo Egitto	lubyah	labe-labe	infidki pasuli	de	peente de Egitto	misir bornicest	lablab bean bonavot bean
fasule qore	lubya	sardella	mongette cornille	navrona-tilo	shu'it shoborah	fagiolo dall'occhio	ceca	fejzo-de-corda	crni pasuli	crni grab	fejzol negro caupi chichano de vaca	bornice	black-eyed pea cowpea calavance
bizele	bazila	sardella	pois petit pois	mpuzedi	afanah	piselli	pisella	fejzo-de-corda	gratak	grab	gusante arveja chicharo	bizele	pea

Albanian	Arabic	Croatian	French	Greek	Hebrew	Italian	Maltese	Portuguese	Serbian	Slovene	Spanish	Turkish	English
biskota embelura	baklut muhala	keks čajni koljaci mek baklut mornarski čvapek	galette biscuit	biscuito	ongrah, vafle, bisquit	biscotto galletta	galletta	biskota biscuito	keks čajni koljaci bakvit peškota	piškot keks	biscotcho galleta	biskaviti kambiyi	biscuit cookie
kek posze	fatair halwa maklubuzat	torta koljaci fitrole	gâteau pâtisserie	kek pasta, glikima	oogah, ma'aleh	pasta pasticcino	għajros tal- helu	doces pastelaria	torta koljaci poslastica	torta, slasticna	pastel	kek pasta	cake pastry
makarona	ajain	testenina	pâtes	zymariko	pasta, fryyot	pasta	għajns	testenina	testenina	testenine	pastas	makarna	pasta
mish dijane	lahm shahin dilan	meso mast	viande graisse	kreza lipos	basar shoorman	carne grasso	lahms saham	carne gordura	meso mast	meso maicraba	carne grasa	et yog	meat meat fat
llukarnik sallam	maqraq salame perut	kobase salame perut	saucisse saucisson boudin	lulukarniko, salami	maqraq, salami, pastrami, muffichet	salsiccia salame	salzet	salsicha enchido	kobasa, salama	klbasa, salama	sak hicha sak hichon embautido	sozis salam	sausage salami
mish lope	lahm baqari	govedina	boeuf	vodino	basar	manzo carne di bue	canga	carne vacca	anetusa govedina teletusa	govedina	carne vacca	siye eti	beef
mish qengaj mish keci	barsal da'in jadium	janjetina janetina	agneau chevrou	erni katsiki	qeves basar ezam	agnello capretto	hanaf	condairo berrego cabrito	janjetina janjetina	ovcetina	condero	kuzu eti	lamb
mish derri	khanzir	svinjetina	porc	chirino	bazir, basar lavan	maiale porco	majjal	carne porco	janjetina prasetina	kozletina	cabrito	keci ogjak	kid
mish pale	dajaj	kokos pile piletina	poulet	lotopoulo	off, tarnegolet, pajgat	pollo	tipiq	carne frango	piletina pile	pisčancec	pollo	domuz eti	pork
pehku	sarnak	riba	poisson	psari	dajaj	pesce	hur	petar	riba	riba	pez	balik	seafood fish
ton	tan tuna	tunaj tuna trup	thon bonite	tonnos, palamida	tuona	tonno palamita	tonn	atum	tunjevina palamida	tuna	atun bonito	orkinos torik palamat	tunny tuna bonito
pehku shpatje	sarnak abosuf	prugavac jagun	espardon	stifas	qolias sqambran	pesce spada	piccopod	espardate petar- espada cavala	sabljarika	metarica	per espada	kahç balığı	swordfish
skumbrit	sarnak bahri	plavica skuta lobarida	maquereau	slonmpet kolios	slonmpet kolios	scombro lunzardo	kasall	skuta	skuta	skuta	caballa estornino	iskumru kalyar	mackerel

