



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ابن خلدون تيارت

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم الاجتماع

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني ل.م.د

في علم الاجتماع الحضري موسومة بـ

سوسولوجيا الطعام في الوسط المحلي

- تيارت أنموذجا -

تحت إشراف :

من اعداد الطالبة :

أ. / بوزيرة سوسن

ط. / قريش نور اليقين هدى

ط. / شعشوع زينب

الصفة	الرتبة	الأستاذ (ة)
رئيسا	أستاذ محاضر - أ -	بن مفتاح خيرة
مشرفا ومقررا	أستاذ محاضر - أ -	بوزيرة سوسن
مناقشا	أستاذ محاضر - أ -	ماحي ليلي

السنة الجامعية: 2022-2023

الله أكبر

الشكر و العرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

"وقل اعملوا فسيرى الله عملكم"

صدق الله العظيم

الحمد لله الجليل، واهب العطاء الجزيل، نحمد الله الذي ألهمنا الصبر والثبات وتمدنا بالقوة والعزم على مواصلة مشوارنا الدراسي وتوفيقه لنا، فنحمدك اللهم ونشكرك على نعمتك وفضلك ونسألك البر والتقوى، ومن العمل ما ترضى، وسلام على حبيبه وخليفه الأمين عليه أزكى الصلاة والسلام .

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير للاستاذة الفاضلة "سوسن بوزيرة" لتفضلها بالإشراف على هذا البحث وسعة صدرها وعلى وقتها بتكثيفها لحصص الاشراف وعلى الحرص أن يكون هذا العمل في صورة كاملة لا يشوبه نقص، جعل الله ذلك في ميزان حسناتها يوم الدين.

كما لا يفوتنا شكر الطاقم الإداري للجامعة وعلى وجه الخصوص "كرطالي نور الدين" على كل التقديمات والمعلومات لتوجيهنا.

ولا يفوتنا أن نتوجه بالشكر والتقدير إلى أساتذتنا الكرام أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة وإثراء هذا العمل، وعلى تحملهم عناء قراءته وتقييمه.

ونتقدم بخالص الشكر لأنفسنا على العمل والثبات والصبر والتحمل للوصول لهذا اليوم.

وفي الأخير نتفضل بجزيل الشكر لكل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد.



الإهداء

إلى بؤرة النور التي عبرت بي نحو الأمل إلى فيض الحنان والعطاء بلا انتظار ولا مقابل إلى من كانت سنداً لي في مخاض هذا العمل وميلاده إلى أمي الحبيبة " دنيا " التي مهما قلت لن أوفيها حقها .

إلى من كان شمعة تنير دربي ودرعا لي في الحياة إلى من سعى من أجل راحتي ونجاحي إلى أعظم وأعز رجل في الكون إلى أبي الحبيب " عمر " أطال الله في عمره .

إلى أمي وأبي اللذان لم ينجباني وسانداني في هذا العمل " مداح " فاطمة .

إلى من به مرّ الحياة يطيب إلى من كان للروح روحاً وللعين قرّة إلى أمني وأماني ومأمني وقوتي وقوتي إلى شريك حياتي زوجي " وليد " دمت لقلبي حتى نشيب سويا .

إلى بهجتي في الحياة ونجومي المتألّثة في سمائي إلى أخواتي " هبة " علياء " أمينة " .

إلى سندي في الحياة إلى إخوتي " هشام " أسامة " حسين " علي " عبد الرحيم " .

إلى رفيقات درب الحياة " جميلة " فوزية " حنان " شهيناز " .

إلى حبيبتي الروح الطاهرة التي غاب جسدها وروحها في قلبي حاضرة " هجيرة " رحمها الله وأسكنها فسيح جنانه .

إلى زملاء الدراسة وصديقات الحياة وبالأخص من شاركتني هذا العمل صديقتي " زينب " .

وأخيراً إلى كل من سقط من قلبي سهواً ولم يسقط من قلبي .

نور اليقين



الإهداء

لم تكن الرحلة قصيرة ولم يكن الحلم قريبا ولا الطريق كان محفورا بالتسهيلات لكنني فعلتها. وفي اللحظة الأكثر فخرا اهدي تخرجي الى من شرفني ان احمل اسمه " أبي الغالي " طاب بك العمر يا سيد الرجال وطبت لي عمرا يا أبي.

إلى من ظلت تنفق عمرها لتخيط لنا الطريق مستقيما، حبيبي وجنة قلبي " أمي الغالية " دمتي لي روحا لا أعيش إلا بها .

إلى زوجي سندي ومسندي وعكازي دمت لقلبي سندا ولروح روحا " أمين " .

إلى فرحتي الأولى ابنتي قرة عيني " ياسمين "

إلى إخوتي ضلعي الثابت وأخواتي " خيرة " زهرة " شيماء " لخضر " عبد الرزاق " .

إلى أهلي وأقاربي وجيرانني إلى كل من ساعدني ولوبكلمة طيبة .

إلى زملائي في الدراسة إلى صديقتي وحبيبتني التي شاركتني هذا العمل " نور اليقين " .

تحيات



ملخص:

هدفت هذه الدراسة التي تتمحور حول سوسولوجيا الطعام إلى التعرف بالطعام وأهميته في حياة الفرد وتطوره عبر العصور بحيث يتميز بعدة أنواع وطبوع ومن أجل التعرف عليه عن قرب والدخول في تفاصيله، كما هدفت الدراسة إلى عرض تنوع الطعام بين التقليدي والعصري وكيف تزاخم الطباخون وتنافسوا على تطويره وتزيينه أكثر، حيث قمنا بتصميم مقابلة موجهة بناء على نموذج الدراسة المعتمد، وقمنا بتوزيعها على عينة من مجتمع البحث الذي يتكون من السكان في مدينة تيارت وتم توزيع 15 وحدة وتحصلنا على 15 وحدة وقد قمنا بمعالجة بياناته بالاعتماد على التحليل الكمي والكيفي للمقابلة من أجل الإجابة على التساؤلات التالية :

- ما هي وظائف التي يؤديها الطعام في مدينة تيارت؟
- وما هي عادات الطعام من أنماط، أدوات والمكونات المستخدمة في إعداداته خاصة بالمجال الحضري لمدينة تيارت؟

وعند الإجابة على هذه التساؤلات توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها :

- ✓ الطبخ الجزائري خاصة في مدينة تيارت له جذور عتيقة وتاريخ عريق.
- ✓ يختلف الطعام حسب اختلاف المنطقة الجغرافية والمناخ وحسب تنوع منتجاته واستخداماته.
- ✓ الطعام له فوائد كبيرة على صحة الإنسان حيث يمد الجسم بالطاقة والقوة .
- ✓ الطعام رابط وثيق بين الأفراد حيث أنه يشيد العلاقات الاجتماعية ويقويها.

❖ الكلمات المفتاحية :

الطعام، الغذاء، الأكل، الشراب .

abstract:

This study, which revolves around the sociology of food, aimed at defining food and its importance in the life of the individual and its development through the ages, as it is characterized by several types and characteristics, in order to get to know it closely and enter into its details. The study also aimed to display the diversity of food between traditional and modern. And how the cooks crowded and competed to develop and decorate it more, as we designed a directed interview based on the approved study model, and we distributed it to a sample of the research community that consists of the population in the city of Tiaret, and 15 units were distributed, and we got 15 units. We did a graphical treatment based on the quantitative and qualitative analysis of the interview in order to answer the following questions:

- What are the functions performed by food in the city of Tiaret ?
- What are the food habits of patterns, tools and ingredients used in its preparation, especially in the urban area of the city of Tiaret ?

In answering these questions, the study reached a set of results, the most important of which are:

- ✓ Algerian cooking, especially in the city of Tiaret, has ancient roots and a long history.
- ✓ Food varies according to the geographical area and climate, and according to the diversity of its products and uses.
- ✓ Food has great benefits for human health as it provides the body with energy and strength.
- ✓ Food is a close link between individuals as it builds and strengthens social relations.

❖ Keywords:

Food , cooking, drink.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الشكر

الإهداء

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

فهرس المحتويات

قائمة الأشكال والجداول

أ..... مقدمة:

الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة

- 1- أسباب اختيار الموضوع..... 05
- 2- أهمية الدراسة..... 06
- 3- أهداف الدراسة..... 07
- 4- الإشكالية..... 08
- 5- تحديد المفاهيم..... 10
- 6- الدراسات السابقة..... 13
- 7- النظريات المفسرة..... 18

الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة

- 1- أنواع الطعام..... 22
- 2- مكونات الطعام..... 23
- 3- الطعام المصنع..... 26
- 4- أهمية الطعام..... 26
- 5- تاريخ الطعام والطبخ..... 27

- 6- الأدلة والتفسير.....28
- 7- الطعام في تناول السوسولوجي والأنثروبولوجي.....30
- 8- فن الطبخ الجزائري.....33
- 9- الأطباق التقليدية.....37

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية

- 1- مجالات الدراسة.....39
- 2- منهج الدراسة.....40
- 3- أدوات جمع البيانات.....41
- 4- مجتمع البحث.....42
- 5- العينة وكيفية اختيارها.....42

الفصل الخامس: عرض وقراءة وتحليل معطيات الدراسة

- تحليل معطيات التساؤل الأول: ما هي الوظائف التي يؤديها الطعام.....47
- تحليل معطيات التساؤل الثاني: ما هي أنماط إعداد الطعام وأنواعه.....55
- مناقشة نتائج التساؤل الأول.....64
- الاستنتاج.....67
- مناقشة نتائج التساؤل الثاني.....64
- الاستنتاج.....66
- استنتاج عام للدراسة.....67
- خاتمة.....69
- قائمة المراجع.....71

الملاحق

قائمة الأشكال

والجداول

فهرس الأشكال :

الشكل رقم (01) : يوضح صورة لطبق الكسكس في الوفاة.....50

الشكل رقم (02) : يوضح صورة لطبق البركوكس في العقيقة.....51

- الشكل رقم (03) : يوضح صورة لطبق الطمينة في العقيقة.....52.....
- الشكل رقم (04) : يوضح صورة لطبق الكسكس في الوعدات.....53.....
- الشكل رقم (05) : يوضح صورة لطبق الكسكس في الوعدات.....53.....
- الشكل رقم(06): صورة لطبق الحريرة والزيتون وطاجين الحلو والدجاج المشوي في المناسبات.....54.....
- الشكل رقم (07) : يوضح صورة لطبق اللوبيا.....60.....

فهرس الجداول:

- الجدول رقم(01): يبين توزيع المبحوثين حسب متغير الجنس.....44.....
- الجدول رقم(02): يبين توزيع المبحوثين حسب متغير السن.....45.....
- الجدول رقم(03): يبين توزيع المبحوثين حسب متغير الحالة المدنية.....45.....

- الجدول رقم(04): يبين توزيع المبحوثين حسب متغير عدد أفراد الأسرة.....46
- الجدول رقم(05): يبين توزيع المبحوثين حسب متغير المنطقة الجغرافية.....46
- الجدول رقم(06): يبين توزيع المبحوثين حسب متغير المهنة.....47
- الجدول رقم(07): يبين توزيع المبحوثين حسب متغير مستوى الدخل الأسري.....47
- الجدول رقم(08): يبين توزيع المبحوثين حسب اجتماع العائلة حول مائدة الطعام.....49
- الجدول رقم(09): يبين الأكلات التي تعد في الوفاة في مدينة تيارت.....49
- الجدول رقم(10): يبين الأكلات التي تعد في العقيقة في مدينة تيارت.....50
- الجدول رقم(11): يبين الأكلات التي تعد في الوعدات في مدينة تيارت.....52
- الجدول رقم(12): يبين الأكلات التي تعد في مناسبات أخرى في مدينة تيارت.....54
- الجدول رقم(13): يبين الأسس التي يعتمد عليها المبحوثين لاقتناء حاجياتهم الغذائية.....55
- الجدول رقم(14): يبين تأثير الدخل المادي على نوع الطعام المستهلك في العائلة.....55
- الجدول رقم(15): يبين رأي المبحوثين حول الاختلاف بين الطعام حاليا وقديما.....56
- الجدول رقم(16): يبين الأكلات التي تتميز بها مدين تيارت.....56
- الجدول رقم(17): يبين المبحوثين الذين يحافظون على الأكلات المميزة في مدينة تيارت.....57
- الجدول رقم(18): يبين الخضر الضرورية التي يستهلكها المبحوثين في مدينة تيارت.....58
- الجدول رقم(19): يبين الفاكهة الأساسية التي يستهلكها المبحوثين في مدينة تيارت.....58
- الجدول رقم(20): يبين نوع اللحوم التي يقتنيها المبحوثين في مدينة تيارت.....59
- الجدول رقم(21): يبين نوع البقوليات التي يقتنيها المبحوثين.....59
- الجدول رقم(22): يبين نوع العجائن التي يقتنيها المبحوثين.....60
- الجدول رقم(23): يبين المشروبات التي يقتنيها المبحوثين.....61
- الجدول رقم(24): يبين اختلاف الطعام باختلاف الأوقات (إفطار، غداء، عشاء).....61
- الجدول رقم(25): يبين التوابل المفضلة لدى المبحوثين.....62
- الجدول رقم(26): يبين الأكلات التقليدية المفضلة لدى المبحوثين.....62

- الجدول رقم(27):يبين مقارنة بين أكلات المطاعم وأكلات البيت.....63
- الجدول رقم(28):يبين مقارنة بين الأكل السريع والأكل التقليدي.....63
- الجدول رقم(29):يبين الفرق في حرص المبحوثين على غذائهم الصحي والعادي.....64
- الجدول رقم(30):يبين المشاكل الصحية التي يسببها الطعام.....64
- الجدول رقم(31):يبين المبحوثين الذين يستخدمون الأغذية في ظرف مرضي ما.....65
- الجدول رقم(32):يبين الأغذية التي تستخدم كدواء وكيف يتم ذلك.....65
- الجدول رقم(33):يبين طريقة اقتناء المبحوثين للمواد الغذائية.....66

المقدمة

المقدمة :

يعد الطعام من الأساسيات المهمة في الحفاظ على حياة الإنسان والكائنات الأخرى، فهو ضرورية وجودية لا يمكن إهمالها وبدونه يعجز الكيان الحي عن إدامة البقاء، كما أنه مركزي بالنسبة للحياة البيولوجية والاجتماعية ونحن نتناول الطعام لنشبع جوعنا، ويعد المصدر الرئيسي للطاقة.

يعود الطعام لأصل نباتي أو حيواني، حيث أن الأنثروبولوجيا أعطت اهتماما واسعا للطعام وأفردت لها تخصصا قائما بذاته هو أنثروبولوجيا الطعام.

يتفق علماء الأنثروبولوجيا أن كل ما هو مطبوخ ينتمي إلى الثقافة بينما ما هو نبيئ ينتمي إلى الطبيعة فالطعام يمتص مجموعة من الظواهر الثقافية ويعكسها بحيث يعبر الناس عن تميزهم وتفردهم ويدركونه من خلال وسيط ألا وهو الطعام فنحن ننشئ العلاقات والصدقات باقتسام ألوان الطعام.

بحيث تختلف طريقة تحضير الطعام من منطقة لأخرى في الجزائر، كما تمتلك الجزائر مناظر جد متباينة إذ تتواجد على مجمع منطقتين جغرافيتين كبيرتين هما المنطقة المتوسطية والصحراء، وتضم الجزائر السهول الخصبة... تنتج على مدار السنة أنواع مختلفة من الخضار الطازجة وحقولاً من القمح والشعير وتكثر فيه تربية الحيوانات الداجنة (المواشي)، بالإضافة إلى أن الساحل يتوفر على ثروة سمكية، ونباتات العطرية التي تنمو في الجبال، والجنوب الذي يتميز بالنباتات والحيوانات خاصة من أجل الإجابة عن كل التساؤلات التي تخطر في ذهننا حول الطعام فقد جمعنا بين المعالجة النظرية والميدانية حول موضوع الدراسة ولقد تناولنا الدراسة كما يلي:

الفصل الأول: والذي يتمثل في الإطار المنهجي للدراسة يحتوي على أسباب، أهداف، أهمية الدراسة والإشكالية بالإضافة إلى أهم المفاهيم الرئيسية التي تساهم في فهم أعمق لموضوع الدراسة، وعرض الدراسات السابقة والمشاهدة وأهم النظريات المساعدة في الدراسة.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى أنواع الطعام ومكوناته وأهميته، بالإضافة إلى تاريخه كما تطرقنا إلى تناول الأنثروبولوجي والسوسيولوجي للطعام، إضافة إلى الطعام والطبخ في الجزائر .

أما الفصل الثالث : فقد خصص للإجراءات المنهجية حيث تطرقنا لمجالات الدراسة (الزماني، الجغرافي، البشري) ثم حددنا المنهج الذي استعملناه إضافة إلى أدوات الدراسة والتعريف بمجتمع البحث والعينة وخصائصها كآخر عنصر .

الفصل الرابع: هو آخر فصل مخصص للجانب الميداني حيث قمنا بعرض وقراءة، والإجابة عن التساؤلات ثم مناقشة كل تساؤل مع تقديم استجابة ومن ثم النتائج العامة .

وفي الأخير ختمت الدراسة بخاتمة عرضنا من خلالها ما توصلنا إليه في دراستنا من نتائج.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار المنهجي للدراسة

أولاً: أسباب اختيار الموضوع

وراء كل بحث أو ظاهرة أو دراسة محركات، أسباب ودوافع تؤدي إلى اختيار الموضوع وتبعث حب البحث فيه كلما كثرت الأسباب والدوافع زادت الرغبة للبحث، والأسباب نوعان:

1_ الأسباب الذاتية:

- الرغبة الشخصية في التعرف على تنوع الطعام واختلافه في مدينة تيارت.
- نقص هذه المواضيع وخاصة باللغة العربية.
- محاولة الإجابة على تساؤلات الإشكالية بطريقة علمية.
- تم اختيار موضوع الطعام لأننا نرى أنها فكرة ممتعة كما أن الجميع يتفاعل معها .

2_ الأسباب الموضوعية:

- الرغبة في إضافة شيء للمعرفة العلمية من خلال اكتشاف معارف جديدة ل والتوصل إلى حقيقة أو قاعدة لم يتم التوصل إليها مسبقاً.
- نقص الدراسات والبحوث العلمية في المجال التربوي التي تناولت موضوع الطعام، ما شجع الباحث على القيام بهذا البحث.
- استفادة الغير والأجيال القادمة.
- الطعام له ارتباط وثيق بمختلف الأنشطة الاقتصادية والاجتماعية التي يمارسها الإنسان في حياته.

ثانيا: أهمية الدراسة

تكتسي دراستنا هذه أهميتها من:

1_ الجانب العلمي:

- محاولة تغطية النقص في الدراسات المتعلقة بمجال التغذية من خلال إثراء المعرفة العلمية ومشاركة جهود الباحثين التي تطرقت لموضوع الثقافة الغذائية والطعام .
- محاولة الإسهام في سد جزء من الفراغ الموجود بمكتبة الجامعة حول ذات الموضوع.
- توفير مرجع يتخصص في دراسة الثقافة الغذائية في الجزائر عامة ومنطقة تيارت خاصة.

2_ الجانب عملي (التطبيقي):

- موضوع الدراسة يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل التي تبرز أهميته وتسلب الضوء على واقع التغذية والطعام في مدينة تيارت خاصة.
- تعرف الباحث على الظاهرة التي يرغب في دراستها واكتساب خبرة عن طريق جمع المعلومات والبيانات.

ثالثا: أهداف الدراسة

- تسليط الضوء على المطبخ الجزائري وتوثيق أكلاته الشعبية الشهيرة.
- اكتشاف ثقافات الطعام وتغير أنماطه خاصة في مدينة تيارت.
- توضيح أهم الوظائف البيولوجية، الاجتماعية والثقافية التي ترتبط بالطعام بمدينة تيارت.
- عرض وتقديم صورة حول ثقافة الطعام بمدينة تيارت.
- التعرف على تنوع واختلاف الطعام بالوسط الحضري لمدينة تيارت.
- العمل على توظيف وتطبيق ما تم تعلمه خلال مرحلة الدراسة.

رابعاً: إشكالية الدراسة

تعد دراسة الطعام من الموضوعات الهامة التي اهتمت بها السوسيولوجيا وأفردت لها تخصصاً قائماً بذاته وهو سوسيولوجيا الطعام كحقل معرفي إلى القرن التاسع عشر، حيث سادت الكتابات الكلاسيكية حول الطعام ابتداءً من كتابات ادوارد تايلور عن الطعام من خلال دراسته للقبائل البدائية وفرانز بواس في دراسته عن إعداد سمك السلمون عند قبائل الكوايكوتيل والعديد وصولاً لكتابات أو دري ريتشاردز عن العمل والجوع في روديسيا والتي وضعت حجر الأساس لسوسيولوجيا الطعام باعتبارها أحد الفروع التي تهتم بالغذاء وطبيعة المواد الغذائية سواء النباتية أو الحيوانية التي يتناولها الإنسان في بيئة جغرافية واجتماعية وثقافية معينة.

حيث تتعلق بدراسة الأطعمة والأشربة وكيف تؤثر على طبيعة العلاقات الاجتماعية بين البشر وتهتم أيضاً بدراسة ثقافة الطعام وأدواته وكيفية إعداده وتقديمه وكذلك دراسة مجموعة المعارف والقيم والمفاهيم المرتبطة بالطعام ولأن سوسيولوجيا الطعام تختلف باختلاف الثقافات وبالتالي اختلاف الأماكن والمجالات التي تنتمي إليها... ففي دراستنا التي تختص بالمجال الحضري بمدينة تيارت والتي هي ولاية جزائرية كانت تسمى في القديس باللغة البربرية تيهرت أي اللبوة، وكان لها عدة تسميات تاهرت، تاقدمت، تاغزوت، تنقاريا..... تقع تيارت في الشمال الغربي تلقب بعاصمة المضارب للغرب كما ينعته المولعون بالخييل بجنة الحصان الأصيل التي تترامى أطرافها بحظيرة "شاوشاوة" العملاقة الواقعة بعاصمة "الرستميين" قديماً.

وفيها حيث المغارة التي كتب فيها "عبد الرحمان ابن خلدون" رائد علم الاجتماع الحديث جزءاً من رآئعته في فلسفة التاريخ "المقدمة" بقرية بني سلامة العتيقة .

كما أن أهل مدينة تيارت لحد الآن يتمسكون بالتقاليد المتصلة فيهم، من حيث اللباس والطعام وهذه الأخيرة لها نكهة خاصة بسبب خصوصية أطباقها وتميزها عن غيرها من مناطق الوطن وذلك يعود لتمييز أطباقها مثل الشعبية ومن أشهرها الكسكس، المشوي، المسمن، المدلوك، البغريز، برزقان ومن أشهر حلويات هذه المدينة المقروظ، الكعك، القريوشة، والطوربي...

وفي ضوء ذلك تسعى هذه الدراسة إلى الإلمام بجوانب سوسيولوجيا الطعام الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والدينية ومن هنا تنتهي إشكالية الدراسة إلى محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

✓ ما هي وظائف التي يؤديها الطعام في مدينة تيارت؟

✓ وما هي عادات الطعام من أنماط، أدوات والمكونات المستخدمة في إعداده خاصة بالمجال الحضري لمدينة تيارت؟

خامسا: تحديد المفاهيم:

يقول الكاتب والفيلسوف الفرنسي فولتير *voltaire* "قبل أن نتحدث معي حدد مصطلحاتك"¹، فالمصطلح هو تجريد للواقع، يسمح لنا أن نعبر عن هذا الواقع من خلاله، وتكسي عملية التحديد الدقيق له أهمية قصوى في البحث السوسولوجي، لأنه عن طريق هذا التجريد يمكن للباحث أن يَحْصُر المعلومات التي عليه جمعها، ويمكن للقارئ منذ البداية أن يعرف ماذا يقصد بهذا المفهوم أو ذلك. وعليه فإن مفاهيمنا الأساسية هي كالتالي:

1- الطعام:

تطلق كلمة طعام على كل ما يقتات به، فيعرف الطعام اصطلاحا على أنه المادة التي يمكن أن تعطي الطاقة وتساهم في بناء الخلايا للكائن الحي. وتضم السرعات الحرارية والبروتينات والدهون وغيرها من العناصر التي يحتاجها الجسم.²

يتوقف اختيار الطعام في الثقافة على مجموعة من العوامل والتي تعد التكلفة والوفرة وسهولة الحصول عليه من أهمها، كذلك قيمته الغذائية والجانب الديني والعادات والتقاليد والطبقة والحس الجمعي فكلها عوامل هامة في تعريف الطعام.³

يمر الطعام بعدة عمليات منها عملية الطبخ وهي تحويل الطعام من حالته الطبيعية إلى حالة جديدة مختلفة. وذلك في ضوء خصوصية الثقافة، فما يعتبره الإنسان طعاماً يخضع لعملية التكيف الثقافي حيث توظف الثقافة تقاليدها من أجل تعديل الطعام وتغيير شكله الخام قبل تناوله وإزالة عناصر معينة وإضافة أخرى ضمن قواعد ثقافية ترتقي بالنتائج اليومية إلى أطعمة مميزة.⁴

التعريف الإجرائي للطعام:

أكل يقتات به الإنسان لفترة طويلة ويشكل جزءا أساسيا من قوت يومه، وهو أكل يحتوي على كافة العناصر الغذائية من بروتينات بكافة أنواعها ودهون أساسية بكافة أنواعها ويحتوي أيضا على كربوهيدرات وفيتامينات وأملاح ومعادن بشكل كامل ولا تستقيم حياة الإنسان إلا به .

¹ - إبراهيم براش، علم الاجتماع السياسي. عمان. الأردن: دار الشروق للنشر و التوزيع، 1998، ص 272

² - مصطفى ناجي أبو أرملية و نهي محمود الملكاوي. التغذية لصحة الإنسان، الأردن، دار آمنة للنشر و التوزيع، 2014 ص 13

³ - المرجع نفسه ص 14.

⁴ - مروة محمد تهمي، السوشيال ميديا والتمايز الاجتماعي الطعام نموذجاً، في مجلة كلية الآداب جامعة الغيوم، العدد 1، 2022، ص 3460

2- الغذاء:

هو كل ما تأكله من اللحوم والخضار والفاكهة والحبوب والبقول بشكل عام، سواء لوحدها أو معدة بأشكال معينة، تحوي عدة أصناف في وقت واحد ويمكن إطلاق كلمة "غذاء" مجازاً هنا لتعني "طعام". وهو مادة سائلة أو صلبة تحوي المواد المغذية التي يستخدمها الجسم حيث تزود الجسم بالعناصر الأساسية وغير الأساسية، وينتج عن استهلاك الغذاء الطاقة والتطور والخلايا والتكاثر وتنظيم عمليات الأيض الغذائي وكذلك العمليات الحيوية الأخرى.¹

التعريف الإجرائي للغذاء:

كل ما يدخل الجسم من مأكولات ومشروبات سواء عن طريق الفم أو الحقن، والتي تمد الجسم بالطاقة وتساعد على النمو والغذاء هو المادة التي تحتوي على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للمحافظة عليه ولكي يتمكن من النمو.

تعريف التغذية:

هي جميع العمليات الحيوية التي يمر بها الغذاء منذ بداية عملية الأكل حتى عملية إخراجه من الجسم يعد مروره بعمليات الهضم في المعدة والامتصاص في الأمعاء والنقل والدوران عن طريق الدم لوصول العناصر الغذائية التي تم امتصاصها إلى خلايا الجسم المختلفة حتى يمكن الجسم من الاستفادة منها.²

التعريف الإجرائي للتغذية :

هي مجموعة العمليات التي بواسطتها يحصل جسم الإنسان أو الحيوان على المواد اللازمة لنموه وحفظ حياته، وتتجدد أنسجته وتوليد الطاقة اللازمة لذلك.

تعريف الأكل:

الطبخ هو عملية تحضير الطعام وجعله قابلاً للاستعمال ويطلق المصطلح عادة على تلك الوجبات الغذائية التي يتم تحضيرها باستخدام الحرارة والنار ويشمل الطبخ عدة أساليب منها: السلق، الشواء، القلي... وغيرها. يعتمد على عدة وسائل وتجهيزات أو دمج هذه التقنيات فيما بينها للوصول إلى أكالات شهية قابلة للهضم ومفيدة للجسم وتقديمها في أطباق بمظهر جميل ومزين.³

¹ - إسحاق عمارة. دراسة تحليلية لبعض السلوكيات الغذائية المنتهجة من طرف ممارسي رياضة كمال الأجسام. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2019، ص21.

² - المرجع نفسه ص18.

³ - مليكة بلقي. توليد مصطلحات وجبة غذائية من التراث، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، ترجمة سياحة وتراث ثقافي، تلمسان، 2017 ص25.

التعريف الإجرائي للأكل:

الأكل هو تغير المادة الغذائية من الحالة النيئة إلى الحالة الناضجة بواسطة الحرارة وتحويلها من الحالة الفيزيائية والتركيبية الكيميائية وتجعلها قابلة للاستهلاك والهضم.

الدراسات السابقة حول الموضوع:

الدراسة الأولى: وطنية، محلية.

صاحب الدراسة: قزقوز فاتح، فراح مالك

عنوان الدراسة: الثقافة الغذائية وعلاقتها بالحالة البدنية أثناء حصة التربية البدنية والرياضة لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

مكان الدراسة: مدينة البويرة، جامعة أكلي محند اولحاج، معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية.

سنة إجراء الدراسة: 2018/2017

تساؤلات الدراسة:

السؤال الرئيسي:

- هل توجد علاقة بين الثقافة الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي؟

التساؤلات الفرعية:

- ما مستوى الثقافة الغذائية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي؟

- ما مستوى الحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الثقافة الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة بين الثقافة الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي؟

الفرضيات الجزئية:

- مستوى الثقافة الغذائية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي متوسط .

- مستوى الحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي متوسط.

- توجد علاقة ارتباطية بين الثقافة الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

مجتمع بحث الدراسة: اشتمل المجتمع الإحصائي في هذه الدراسة على 1493 تلميذ موزعين على 8 ثانويات.

عينة الدراسة: تتكون العينة من 149 تلميذ، موزعين على ثانويات مدينة البويرة (8 ثانويات)، تم اختيارها بطريقة عشوائية عن طريق القرعة البسيطة (الصندوق الأسود).

منهج الدراسة: إن المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي المناسب لطبيعة المشكلة المطروحة والمتمثلة في معرفة العلاقة بين الثقافة الغذائية، والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

أدوات الدراسة: قصد الوصول إلى حلول للإشكالية المطروحة والتحقق من صحة فرضيات البحث يجب إتباع أنجح الطرق والأدوات وذلك من خلال الدراسة والتفحص، وبالتالي تم الاعتماد على نوعين من الأدوات:

- **الدراسة النظرية:** (التحليل البيليوغرافي)

- مقياس وصف الحالة البدنية

نتائج الدراسة:

- مستوى الثقافة الغذائية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي متوسط.
- مستوى الحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي متوسط.
- توجد علاقة ارتباطية بين الثقافة الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.
- توجد علاقة طردية متوسطة بين الثقافة الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

الدراسة الثانية: عربية.

صاحب الدراسة: مروة محمد تهامي.

عنوان الدراسة: السوشيال ميديا والتمايز الاجتماعي: الطعام نموذجا .

نوعها: دراسة ميدانية في الانثروبولوجيا.

مكان الدراسة: القاهرة، جامعة الغيوم، كلية الآداب.

سنة إجراء الدراسة: 2022

تساؤلات الدراسة:

- كيف تلعب صور الطعام على مواقع التواصل الاجتماعي دورا في إنتاج التمايز الاجتماعي؟
- ما مدى تأثير السوشيال ميديا على رؤية الأفراد للطعام وعلى أنماط الاستهلاك الغذائية لدى الأفراد؟

- كيف ينظر الأفراد إلى موقعهم الطبقي داخل البناء الاجتماعي في ضوء ثقافة الطعام المعروضة على السوشيال ميديا؟

مجتمع بحث الدراسة: عينة من طالبات جامعة القاهرة.

عينة الدراسة: بالنظر إلى طبيعة الدراسة فقد تم اختيار عينة البحث بطريقة العينة القصدية، وأجريت هذه الدراسة على عينة من طالبات جامعة القاهرة قوامها 50مبحوثة.

منهج الدراسة: اقتضى موضوع البحث اعتماد الباحثة على المنهج الكيفي.

أدوات الدراسة: اعتمدت الدراسة على عدد من الأدوات الانثروبولوجية في جمع المادة الميدانية والتي تمثلت في إجراء المقابلات الكيفية المتعمقة المعتمدة على دليل العمل الميداني لعينة الدراسة، بالإضافة للملاحظة كأداة أساسية لجمع البيانات.

نتائج الدراسة:

- تؤثر صور التعامل مع الطعام وعرضه على تشكيل المجتمع، كما أنها تسهم في إدراك الأفراد للواقع وفهم الأشخاص لأنفسهم وتحديد مكانتهم داخل المجتمع.

- يرتبط الطعام بالتمكين الاجتماعي للمرأة من خلال مفهوم النحافة حيث الاعتقاد بان النحافة تتناسب طرديا مع الطبقات العليا والعكس صحيح.

- يعتقد الأفراد تميزهم وتفردهم من خلال الذوق. حيث الاعتقاد بأن طعامهم شهبي رغم بساطته. فالأفراد أكثر شغفا بالطعام الذي اعتادوا عليه.

الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة: هالة إبراهيم الجمل.

عنوان الدراسة: اضطرابات الأكل وعلاقتها ببعض الاضطرابات المزاجية للشخصية لدى عينة مقارنة من طلاب الجامعة.

مكان الدراسة: جامعة الإسكندرية.

تساؤلات الدراسة:

التساؤل الرئيسي:

- هل توجد علاقة بين اضطرابات الأكل وبعض الاضطرابات المزاجية للشخصية؟
- هل يوجد فرق بين ذوي الاضطرابات فقدان الشخصية العصبي وذوي اضطراب الشره العصبي في كل من - صورة الجسم والقلق والاكتئاب؟
- هل توجد فرق بين الجنسين من طلاب الجامعة في اضطرابات الأكل؟
- ما هي صورة الجسم لدى ذوي اضطرابات الأكل؟

فرضيات الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات والانحرافات المعيارية كما تكشف عنها قيمة (ت) بين الجنسين في متغيرات الدراسة المختلفة.
- توجد معاملات ارتباط موجبة بين متغيرات الدراسة بين الجنسين .
- تختلف البنية العاملية لمتغيرات الدراسة باختلاف الجنسين وذلك كما تكشف عنه العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد للعوامل.

مجتمع بحث الدراسة: اشتمل مجتمع البحث 30 من الذكور و30 من الإناث من العينة الاستطلاعية.

عينة الدراسة: تم سحب عيني الدراسة من الذكور والإناث من طلاب جامعة الإسكندرية من الكليات (الآداب، التربية، التجارة، الحقوق)

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن في الدراسة الحالية .

أدوات الدراسة: تم جمع بيانات هذه الدراسة باستخدام الأدوات التالية:

- اختبار اضطرابات الأكل _ إعداد زينب شقير.
- اختبار الشره العصبي، إعداد محمد النوبى، محمد علي.
- اختبار فقدان الشهية العصبي، إعداد سيبلبيرجر، ترجمة: احمد عبد الخالق.
- قائمة بيك للاكتئاب، إعداد ارون بيك، ترجمة: احمد عبد الخالق.
- مقياس صورة الجسم، إعداد محمد النوبى محمد علي.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات والانحرافات المعيارية كما تكشف عنها قيمة (ت) بين الجنسين في متغيرات الدراسة المختلفة .
- وجود معاملات ارتباط موجبة بين متغيرات الدراسة لدى الجنسين .
- عدم وجود اختلاف في البنية العاملية لمتغيرات الدراسة بين الجنسين .

النظريات السوسولوجية للدراسة:

بدا اهتمام العديد من علماء الاجتماع والانثروبولوجيا من الوظيفيين والبنويين بدراسات الطعام خلال القرن العشرين فوصفوا عادات الطعام (العادات الغذائية) باعتبارها نوع من السلوك الطقسي والعرفي الذي يدعم إعادة إنتاج مجتمع مستقر وقد حددوا قيما ومعايير معينة في أنماط الأكل تعد رموزا لبناءات أوسع داخل المجتمع ككل، وقد جادلوا بأن عادات الطعام التي تبدو مختلفة بالنسبة للغرباء عن المجتمع فإنها في الحقيقة قد تكون لها وظيفة تساعد على ترابط المجتمع معا.

النظرية البنوية الوظيفية :

سحبت الوظيفة فكرة فهم المجتمع في ضوء تاريخه، كما سحبت فكرة مراحل التطور في مقابل ذلك حاولت الوظيفية أن تفهم المجتمع في ضوء ظروفه المعاصرة وفي ضوء العلاقات المتبادلة بين مكوناته، وتعتمد على النظرية البنائية الوظيفية، في تحليلاتها على مفهومين رئيسيين هما مفهوم البناء والمفهوم الثاني هو الوظيفة، ويشير مفهوم البناء إلى العلاقات المستمرة الثابتة بين الوحدات الاجتماعية، بينما يشير مفهوم الوظيفة إلى نتائج أو الآثار المترتبة على النشاط الاجتماعي.¹

لقد ظهرت الوظيفية عبر تراث طويل امتدت من القرن التاسع عشر إلى وقتنا الحاضر، وساهم فيها عدد كبير من العلماء، ومن ثم فقد تعددت صورها وتباينت فيها الإسهامات النظرية. وفي ضوء ذلك فإن تحليلا للتغير الاجتماعي من وجهة نظر الوظيفية، يتطلب التوقف عند بعض صور الوظيفية ظهرت عند بداية القرن التاسع عشر وحتى الآن.²

مثلا الجسم يحتوي على أعضاء فلكل وظيفة يقوم بها، فكذلك دور الفرد في المجتمع والأسرة فلكل وظيفة يجب إتباعها اعتمادا على معايير.

ويؤكد الوظيفيون على الطبيعة النفعية للطعام، ويعطوا الأولوية لسماته المادية. وقد تم انتقاد هذه المقاربة كليا وكان النقد الموجه إليها هو تحليلها للأنماط والعمليات داخل إطار ثابت ومستقر، وإتاحة مساحة صغيرة لا تُذكر لتفسير أو حتى رؤية أهمية الأصول، والتغير والصراع. وقد هو جمت هذه المقاربة أيضا لادعائها بأن من الممكن تفسير

¹ - دلال ملحق استثنائية، التغيير الاجتماعي والثقافي، عمان، الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع، 2008، ص 137.

² - المرجع السابق ص 135

الاحتياجات الوظيفية للنظام الاجتماعي من خلال عاداته وبنائه المؤسسة دون الدخول في جدالات دائرية (جدالات لا تفضي إلى شيء)¹.

ونجد أن البنيوية قد سعت إلى فهم أوسع وأعمق لمعاني العادات الغذائية وأسبابها، وبصورة خاصة كيف أن المذاق (تذوق الطعام) يتشكل وفقاً لقواعد ثقافية ويكون محكوماً بقواعد اجتماعية. ويتم التقليل من قيمة النكهة، والملمس، والمميزات الغذائية والخصائص البيولوجية الأخرى لصالح السياق الاجتماعي الذي تكون فيه. وهناك مدخل ضمن البنيوية اشتمل على تطبيق أفكار سوسير حول التحليل اللغوي لفهم ثقافة الطعام.

نظرية أبراهام ماسلو: التدرج في الحاجات:

تعتبر هذه النظرية من أهم الدراسات في علم النفس التي تدرس سلوك الإنسان وعلاقاته باحتياجاته، فهي ترى أن الأفراد يعملون من أجل تحقيق حاجياتهم الأساسية بحيث أن الأفراد لا يغيرون في سلوكهم عند إشباع حاجاتهم، بينما يتغير السلوك إذا ما نقصت أو لم تشبع كل حاجياته. وقد استندت هذه النظرية على فرضيات:

أ- البشر كائنات محتاجة من الممكن أن تؤثر احتياجاتهم على سلوكهم، فالحاجات غير المشبعة فقط هي التي تؤثر في السلوك، أما الحاجات المشبعة فلا تصبح دافعة للسلوك.

ب- تتدرج حاجات الإنسان حسب أهميتها هرمياً فتبدأ بالأساسية مثل: الطعام، المأوى والمركبة.

ت- يتقدم الإنسان للمستوى التالي من الحاجات الأساسية المركبة، فقط عندما تكون الحاجة الدنيا قد تم إشباعها على الأقل، أي الشخص العامل يركز أولاً على إشباع الحاجة المتعلقة بالأمن في الوظيفة قبل أن يتم توجيه السلوك المدفوع نحو إشباع حاجة إنجاز العمل بنجاح²، وهنا نقصد أن سلوك الفرد ناتج عن إشباع الحاجات من عدمها فهو يشبع حاجته في الوظيفة من أجل إشباعه الشخصية. وتنقسم هذه الحاجات عبر تسلسل هرمي إلى خمس حاجات:

✓ **حاجات فسيولوجية:** وتشمل على حاجة الطعام والماء والهواء والنوم والجنس.

✓ **حاجات الأمن:** وتشمل حاجات الأمن الفيزيولوجي (الحاجة إلى السكن الذي يحمي من الأخطار)

وحاجات أخرى متصلة بالأمان النفسي.

¹ - أصالة صاعو ونجاة بوريشة. الخلفيات الثقافية ومورفولوجيا السكنات. مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر، تخصص علم اجتماع، جامعة ابن خلدون، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2022، ص 16.

² - مريم شيخي. طبيعة العمل و علاقته بجودة الحياة. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس، جامعة تلمسان، 2014، ص 33.

- ✓ **الحاجات الاجتماعية:** وتشمل على الحاجة إلى القبول من طرف الآخرين والحب والعطف والصدافقة، وتمثل هذه الحاجات في العلاقات الاجتماعية بين الأفراد.
- ✓ **حاجة تقدير الذات:** وتشمل على حاجات الاحترام وتقدير الذات .
- ✓ **حاجات تحقيق الذات :** وهذه أرقى مستويات الحاجات وأعلاها، ويعمل الإنسان على بذل أقصى ما يستطيع من قدرات والاستفادة من الإمكانيات للحصول على مشاعر الانجاز وتحقيق الذات.¹
- وتحقيق هذه الحاجات يصبح الفرد مشبعا وبالتالي لا يتغير سلوكه.

¹ - مريم شيخي، المرجع السابق، ص33.

الفصل الثاني:

الإطار النظري للدراسة

1-أنواع الطعام :

تختلف الأطعمة التي يتناولها الإنسان إلى عدة أنواع ذلك حسب الخصائص الغذائية التي تتصف بها وهناك أطعمة تتشابه في العناصر الغذائية الرئيسية مثل الحليب واللبن والجبن والأطعمة البديلة من نفس المجموعة تحتوي على الكالسيوم والبروتين بينما تعد الفاكهة مصدرا مهما للفيتامينات حيث تحتوي الأطعمة على خمسة أنواع نذكر منها : الحبوب الخضر والفواكه مشتقات الحليب واللحوم.¹

أ-الحبوب:

تعرف الحبوب بأنها بذور صغيرة جافة وقاسية قابلة للأكل تنمو على نباتات تشبه العشب تعرف بمحاصيل الحبوب، تعد الحبوب الغذاء الرئيسي في معظم البلدان بالإضافة إلى أنها تعد المصدر الأكبر للطاقة من الغذاء في العالم وتعد كل من الأرز والقمح والذرة أكثر الحبوب المستهلكة شيوعا.²

ب-الخضار:

بطبيعة الحال فالخضار مصدر مهم للعديد من الفيتامينات والمعادن والألياف وينصح بتناول كميات كبيرة للحصول على الفوائد الغذائية التي توفرها ومن الجيد تناولها هي والبقوليات في موسمها ومن الأحسن التنويع في ألوانها بالإضافة على أن الخضراوات النيئة تعد خيارا صحيا أكثر في بعض الأحيان بينما في المقابل هناك أنواع منها توفر فوائد صحية أكثر بعد طهيها.³

ج-الفواكه:

الفواكه غنية بالفيتامينات والمعادن وينصح بتناول مجموعة منها فهي تحتوي على فيتامين(أ) وفيتامين (ج) وفيتامين (هـ) والمغنيسيوم والزنك والفوسفور وحمض الفوليك ويستحسن تناول الفواكه الطازجة لأنها بالطبع مفيدة لصحة الإنسان وتمده الطاقة.⁴

¹<https://mawdo3.com> 02/05/2023 23:55

² - المرجع نفسه 23:55

³ - المرجع نفسه 23:55

⁴ - المرجع نفسه 23:55

د- مشتقات الحليب :

تعد مشتقات الحليب من الأغذية الغنية بالطاقة ويعد الماء المكون الأساسي للحليب إذ يشكل ما يقارب 90% ويعد الحليب مصدرا مهما للبروتين والفيتامينات بالإضافة إلى الكالسيوم ومن الأمثلة عليها لبن الزبادي والجبن بحيث يساعد الكالسيوم على بناء عظام وأسنان قوية.¹

هـ-اللحوم:

تعد اللحوم وبقوليات المصدر الأساسي للبروتين وكذلك اللحوم التي تحتوي على كمية قليلة من الدهون أو الخالية منها بحيث هي الخيار الأفضل وتؤثر على نوعية الغذاء التي تحصل عليه الحيوانات في نسبة الدهون التي تتكون داخل اللحوم، لذا يفضل اختيار لحوم الحيوانات التي تتعدى على الأعشاب تحتوي مجموعة البروتين على اللحوم الحمراء مثل لحم البقري واللحم الضأن واللحوم البيضاء مثل الدجاج والديك الرومي بالإضافة إلى الأسماك والبيض.²

2- مكونات الطعام:

عند التكلم عن التغذية السليمة نذكر الغذاء المتوازن ويجب أن يكون منوعا ويشمل مختلف أنواع الطعا باختلاف مكوناتها والتي تحتوي على مكونات عضوية وأخرى غير عضوية وفيتامينات .

أ- المكونات العضوية:**1-الكربوهيدرات :**

تشمل المواد السكرية والنشوية، وتعتبر من الأغذية المهمة لأجسامنا من حيث الطاقة والحرارة حيث تعطي الجسم النشاط، وتوفر استهلاك البروتينات كطاقة، وأغلب هذه المواد من أصل نباتي والقليل من أصل حيواني مثل الغلايكوجين أو النشا الحيواني واللاكتوز أو سكر الحليب وتنقسم هذه المواد إلى سكريات أحادية وسكريات ثنائية وسكريات عديدة التسكر وتتحول معظم الكربوهيدرات التي نتناولها مع الغذاء إلى سكريات أحادية أهمها الغلوكوز ويوجد في دم الحيوانات ودم الإنسان.³

عند احتواء الوجبة الغذائية على نسبة من الدهون يمكننا الاستغناء على الكربوهيدرات بحيث أن احتياج الإنسان البالغ يختلف عن احتياج الطفل الصغير وترتفع عند القيام بعمل مجهد ومتعب.

¹ - المرجع السابق 00:15

² - المرجع نفسه 00:30

³ - علي رضا مصطفى الياسر. الطبيعة غذاء ودواء، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2005، ص 29.

فوائد الكربوهيدرات:

- مصدر للطاقة، بتأكسدها تنتج الحرارة في الجسم.
- توفير البروتينات من خلال استهلاك الكربوهيدرات.
- وجوده يساعد على تنبيه حركة الأمعاء.

2- البروتينات:

هي المصدر الوحيد الذي يعطي الجسم النيتروجين اللازم لتكوين أنسجته وتعويض ما يفقد منها، فهي ضرورية لبناء أنسجة جديدة لازمة للنمو أو لتعويض الأنسجة التالفة وهي تلعب دورا مهما في عمليات الهضم لجميع المواد الغذائية الداخلة لجسم الإنسان فجميع الإنزيمات التي تساعد هذه العمليات هي بروتينات كما أن كثيرا من الهرمونات مكونة أيضا من البروتينات وتتركب البروتينات من وحدات ثنائية هي الأحماض الأمينية والتي تنقسم إلى نوعين أحماض أمينية غير أساسية وأحماض أمينية أساسية¹.

هي أكثر المكونات المفيدة للنمو والصحة وفضلها تتجدد الأنسجة وهي تشكل بنية الجسم بحيث أن كل بروتين في الجسم له عمله الخاص به، وكذلك تلعب دورا في الاستجابة المناعية. وتناول الكربوهيدرات والدهون في الطعام يساعد البروتينات على القيام بوظائفها.

3- الدهون:

تعتبر الدهون مصدر من مصادر الطاقة في الجسم إذ تمده بالنشاط والحرارة وتوفر استهلاك البروتينات، كما أنها مهمة لتكوين خلايا الجسم لأنها تدخل في تركيبها وتفوق الدهون في قيمتها الحرارية كلا من الكربوهيدرات والبروتينات إذ أن كل غرام منها يولد من الحرارة عند حرقه قدر ما يولده غرامان وربع من الكربوهيدرات أو البروتينات حيث أن الحرارة الناتجة من احتراق غرام واحد من الدهون تقدر بحوالي 9 سعرات والدهون على نوعين : دهون حيوانية مثل الزبدة والسمن والقشطة، ودهون نباتية: زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت بذور القطن.²

جسم الإنسان يخزن الطاقة على شكل دهون وتستهلك حسب العمل الذي يقوم به جسمه ويستحسن أن يتناول الإنسان الزيوت النباتية ويقلل من الدهون الحيوانية لأنه يقلل من نسبة الكوليسترول في الدم.

¹- علي رضا مصطفى الياسر، المرجع السابق، ص31

²- المرجع نفسه، ص32

ب- المكونات الغير العضوية:

1-الماء:

الماء أحد أسرار الحياة لجميع الكائنات فبدونه لا توجد حياة فقد قال الله تعالى عن الماء "وجعلنا من الماء كل شيء حي" وقال "ونزلنا من السماء ماء مباركا فأنبتنا به جنات وحب الحصيد، والنخل باسقات لها طلع نضيد، رزقا للعباد وأحيينا به بلدة ميتا كذلك الخروج" والماء يعتبر أول مادة خام أساسية وأقل المواد الخام سعرا ومنه نستمد ماء الشرب ومنتجاتنا الغذائية وأدوات الزينة والنظافة والكهرباء ووسائل مواصلاتنا ويؤثر على الطقس" وهو الذي سخر البحر لتأكلوا منه لحما طريا وتستخرجوا منه حلية تلبسونها".¹

بحيث أن الماء متواجد في الخضر والفواكه والحليب بنسب قليلة بحيث أن شرب الماء يتحكم في نعومة البشرة ونظاراتها وحتى الشعر.

2-الأملاح المعدنية:

الأملاح المعدنية ضرورية جدا للجسم ولا يمكن الاستغناء عنها ويبلغ عددها حوالي 16 عنصر معدني وتكون الأملاح المعدنية حوالي 3 بالمائة من وزن الجسم وأهم هذه العناصر التي يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة منها نسبيا هي الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والفسفور ثم يأتي بعد ذلك عدد آخر من المعادن التي يحتاج إليها الجسم ولكن بكميات صغيرة جدا وأحيانا آثار قليلة مثل الحديد والنحاس واليود والمغنيسيوم والمنغنيز والكوبلت والزنك والفلور والكبريت وتوجد الأملاح المعدنية بكثرة في الخضراوات والفواكه.²

فمثلا الحليب والجبن وصفار البيض غنية بالكالسيوم ولحم البقر والأسماك، الحبوب الكاملة، البقول، الخضراوات، غنية بالفسفور واليود الأطعمة البحرية وملح الطعام المستخرج من مياه البحر، فالمالح مدعم باليود بحيث لكل عنصر وظيفته الأساسية في جسم الإنسان والاستغناء عنه يسبب النقص والاضطراب.

ج- الفيتامينات:

تعرف بأنها مواد عضوية يلزم وجودها في الغذاء ولوبكميات قليلة لأنها ضرورية للنمو والحياة الصحية ويؤدي غيابها أو وجودها بكميات غير كافية إلى تأخير في النمو وحدوث اضطرابات في حياة الإنسان، ينتج عنها ظهور أعراض بعض الأمراض، وهنالك اعتقاد خاطئ عند عامة الناس بأنه إذا كانت الفيتامينات لازمة للحياة بكميات

¹ - عبد الحميد محمد عبد الحميد. أضرار الغذاء و التغذية. دار النشر للجامعات، الطبعة 1، 2003، ص 27

² - علي رضا مصطفى الياسر، المرجع السابق، ص 37

بسيطة فلا شك أن فائدتها ستكون أكبر لو أننا تناولنا كمية كبيرة منها ولكن تبين على العكس من ذلك أن تناول كمية زائدة من الفيتامينات وبصورة خاصة فيتامين أ و د و ك يؤدي إلى حدوث بعض الاضطرابات الفيزيولوجية وظهور بعض الأمراض مثلا فيتامين أ يؤدي إلى الصداع والتقيؤ وفقدان التوازن.¹

وهذا ما ينطبق على المقولة المشهورة كلما زاد الشيء عن حده انقلب إلى ضده فيجب على الإنسان الاستعمال العقلاني والمتوازن لغذائه وتناوله بكميات قليلة لكي لا تعود عليه بالضرر والتقييد بالحمية إذا كان مصاب بأحد الأمراض (السكري، ضغط الدم أو غيرها) .

3- الطعام المصنع :

وهو كل طعام تدخل عليه إضافات ملونة أو حافظة أو أضيفت إليها عند إنتاجها كيماويات أو عولجت الحيوانات التي تنتجها بالهرمونات ومحفزات لتجبرها على الإنتاج أكثر من المعدل الطبيعي الذي خلقها الله عليها وكلما كانت المادة الغذائية طبيعية ومن منتجات البلد نفسه ومن ثمار الموسم يكون ذلك أحسن وأنسب لطبيعة الجسم.²

نذكر فيما يلي الأسباب المؤثرة على الطعام :

- الاعتماد على الأسمدة الكيميائية والمبيدات خلال الزراعة.
- عمليات التعبئة تزيد من نسبة التلوث.
- استعمال الإضافات الغذائية بكثرة.
- نقل الغذاء من ولاية إلى ولاية أو من بلد إلى بلد آخر يؤثر عليه بالسلب.
- استخدام مبيدات التعقيم في صناعة الغذاء يؤدي إلى استخدام المركبات الكيميائية والمواد المشبعة.
- إشباع الأسواق بعدد هائل من الغذاء المصنع.

4- أهمية الطعام :

يلعب الغذاء دورا رئيسيا في حياة الإنسان، سواء في ذلك الإنسان السليم أم المريض والغذاء بعناصره المكتملة يحفظ درجة حرارة الجسم ويمدنا بالطاقة اللازمة للنشاط والحركة، ويقف حارسا وقائما بعملية البناء، فيرهم ما تهم من أنسجة الجسم والغذاء الكامل يعني الصحة والحيوية كما انه يساعد على حماية الجسم من الأمراض ولسنا نقصد

¹ - علي رضا مصطفى الياسر، المرجع السابق، ص 40

² - عماد محمد دياب الحفيظ. الغذاء و مخاطره على الإنسان، ط 1، دار رضوان للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص 20

بذلك الأمراض الناجمة عن سوء التغذية أو نقصها فحسب، بل الأمراض الأخرى أيضا، فقد أثبتت التجارب التي أجريت على بعض الحيوانات أن الغذاء الكامل قد حمى هذه الحيوانات من نسبة كبيرة من الأمراض المعدية، بينما كان الغذاء الناقص أو المختل مرتبطا بنسبة أعلى من الأمراض المعدية وغيرها من الأمراض التي لها اتصال مباشر أو غير مباشر بالغذاء¹.

الأغذية المتكاملة تلعب دور مهم في جسم الإنسان بحيث تقوي المناعة ويكون من الصعب إصابته بالأمراض وتعطي القوة حسب أرنولد "الطعام كان ومزال وسيظل قوة بأكثر أشكالها الأساسية والملموسة والتي لا مفر منها". وحسب ليفي شتراوس "الأطعمة مفيدة للتفكير" بحيث أن الغذاء الجيد مفيد للعقل.² وحسب لاييه وكولينز "لا توجد علامة مطلقة على فقدان الحول والقوة أكثر من الجوع" حيث أن الجوع لا يعطي مجال للتفكير ولا القدرة على العيش بحيث يعتبر شعور جد سيئ.

5- تاريخ الطعام والطبخ :

الطعام في العصور القديمة:

الإطار التاريخي:

كانت التجارة والسفر من العوامل المهمة في تاريخ عادات تناول الطعام في العصور القديمة وكانت الأطعمة وربما الاختراعات التكنولوجية تميل إلى الاتجاه غربا فضلا عن ذلك تأثر الإغريق والرومان بالثقافات الأخرى وكان من الأمثلة اللافتة على نحو خاص العادة الأشورية المتمثلة في الاتكاء عند تناول الطعام. وهي من العادات التي جلبها الإغريق والأتريوريون والرومان بدءا من القرنين السابع والسادس قبل الميلاد إلى ما بعد ذلك .

كان من العوامل المهمة أيضا تنقل الناس من مكان لأخر، وكان الطعام وغيره من السلع يروج لها تجاريا عن نطاق واسع، وذلك لسد النقص المحلي وتلبية طلبات الصفوة المحليين من السلع المميزة وكذلك لأسباب أخرى وأصبح للسفر علاقة وثيقة بالطعام.³

مما سبق ذكره فان للتجارة والسفر فضل في التعرف على الثقافات الأخرى واكتشاف أطباق جديدة وعادات أكل جديدة.

¹ - نجيب الكيلان. الغذاء والصحة، دار العلو للطباعة، القاهرة ص05

² - كارول م كوني هان، سهام عبد السلام. أنثروبولوجيا الطعام و الجسد، 2013ص21

³ - جون ام وليكنز وشون هيل. إيمان جمال الدين الفرماوي، الطعام في العالم القديم، ص22

6- الأدلة والتفسير:

بوسع علم الآثار أن يسهم إسهاما كبيرا للتمكن من فهم هذه التطورات، كشف تحليل بقايا النباتات والحيوانات والأسماك كثيرا من المعلومات عن توزيع الحيوانات والنباتات التي كانت تؤكل وأنواعها، ومنحنا فكرة عن التوزيع التجاري للنباتات والحبوب والأسماك وكل أدوات المائدة وكشف التحليل أيضا الكثير عن تكنولوجيا الغذاء، وطرق تحضير وتخزين مجموعة كبيرة من الأطعمة وينطبق الشيء نفسه عن أواني الطعام وخصوصا الفصيات والأواني الخزفية المزدانة بالرسوم وعلى التصميم المعماري للغرفة¹.

النار والطبخ:

الإنسان البدائي كان متأملا ومراقبا للطبيعة كي يتمكن من السيطرة عليها واغلب الظن أن معرفة الإنسان للنار في البداية كانت عن طريق تعرفه وإدراكه لمصادرها للطبيعة كالبراكين والصواعق التي تصيب الأشجار من حوله مخلقة حرائق كبيرة، وأغلب الظن أن ذلك قد حدث خلال العصر الحجري القديم الأسفل إذ كان يحصل على هذه النار من مصادر السابق ذكرها، ويحاول الحفاظ عليها وذلك قبل اكتشافه لطريقة إيقاد النار بنفسه والتي يعتقد أنها كانت عن طريق المصادفة، حيث استطاع بفرط تجاربه معها من السيطرة عليها بفضل عقله الذي تطور إلى درجة كافية تمكنه من الملاحظة والربط بين المعطيات والنتائج وقد لاحظ الإنسان أن كافة الإحياء تخشى النار وتتفادها وفي نفس الوقت لاحظ أن النار تتبع قانون معين لكي تستمر وهي حاجتها الاحتراق على شيء فإذا انعدم المصدر انطفأت والملاحظة الأخيرة هي قدرة الماء على إطفائها بسهولة إذا كانت محدودة².

كان طهي الطعام أهم إبداعات النار في حياة إنسان عصور ما قبل التاريخ، فلقد أثر استئناس النار على التكوين الطبيعي للإنسان، كما أثر أيضا على حضارته وعلى تطوره الفسيولوجي والجسدي، إذ لم يعد بحاجة إلى بذل الجهد في تناول طعامه بمعرفته للطهي، وفرت جهده الذي كان يتطلبه لتناول الطعام نيئا، الأمر الذي انعكس على تحسن صفاته الشكلية وخاصة صغر حجم الفكين عما كان عليه من قبل معرفته لتناول الطعام المطهي .

تطور السكين:

إن تاريخ المشاركة في الطعام هو تاريخ صنع آلة السكين التي كانت من حجر الصوان، فقد عدت بيد المرأة، لهذا الغرض ويعتقد أن شكل السكين يرجع في الأصل إلى قطع الصوان أو حجر القداحة والسبيج، وهذه الأحجار ذات صلابة ملائمة لتقطيع واختراق لحم الحيوانات والخضراوات والجذور، أصبح إنسان ما قبل التاريخ ماهرا في إيجاد

¹ - جون ام وليكنز وشون هيل، المرجع السابق، ص24

² - زينب عبد النواب رياض خميس، إبداعات النار في عصور ما قبل التاريخ، أسوان، ص03

قطع من حجر الصوان واستعمالها كسكاكين حادة كما كانت قطع اللحم التي تمسك فوق النار تحتاج إلى شيء يمسكها، فرما استعمل الإنسان أغصان الأشجار المدببة الشكل في الغابات في مسك قطع اللحم.¹

الزراعة:

أدت السيطرة على النار إلى تقدم الإنسان، وإلى الانتقال من آلة السابقة مثل الفأس والسكين إلى الطاقة الديناميكية في بناء الحفر وخزن الطاقة. واشتملت معظم المواد التركيبية المصنعة التي تعتمد السيطرة على النار الذي أدى بالإنسان إلى نقلة جديدة من مجتمع الصيد إلى مجتمع الزراعة والانتقال إلى الفائض في الإنتاج من خلال تخزين الطعام، لم يتطلب حث النباتات إلى معرفة جديدة، لكنها كانت علاقة جديدة بين الإنسان والنباتات التي يعرف معظمها، فانقل الإنسان بذلك من جني الطعام إلى إنتاج الطعام.²

إن الزراعة تتفوق بوضع مزايا فقط على الصيد وجمع الثمار، فهي تمكن من نمو أغذية أكثر في مساحات أقل، وبالتالي تسمح بتركيز أكبر للكثافة السكانية، وتشجع على حياة أكثر استقراراً، كما أنها تسمح بالاستيطان البشري في بعض المناطق التي لا تحمل عدداً كبيراً من جامعي الثمار.³

الإنسان بطبيعته يرغب في تنوع غذائه إذا ما قورن بالحيوانات الأخرى لأنه سيميل من التكرار فلا يستطيع أن يعيش على اللحم فحسب لأنه يحتاج إلى النباتات التي تحتوي على معادن والفيتامينات وحدد طعامه بالطعام الطري، مثل الدهن والسكر والنشا والبروتين التي يحصل عليها من الحبوب والفاكهة والأوراق الطرية الطازجة والنباتات ذات الجذور والحيوانات.⁴

الغذاء العصري والغذاء التقليدي:

الغذاء العصري :

يعتمد في المقام الأول على الأطعمة المعالجة والمكررة والمصنعة ويتميز بكثرة الدهون والشحوم والتي توجد خاصة في الأكلات السريعة، ولا يحتوي على الفاكهة الطازجة والسلطات وهو ما يؤدي إلى حرمان الجسم من

¹ - بلقيس شرارة، الطباخ ودوره في حضارة الإنسان، دار المدى ط 1، 2012، ص 50

² - المرجع نفسه، ص 54

³ - كاري فولير ويات موني، نهي أبو عرقوب، أصول الزراعة، رؤى تربوية، العددان 57 و58، ص 92

⁴ - المرجع السابق، بلقيس شرارة، ص 52

الحاجات الأساسية لتقوية جهاز المناعة. أو ما يسمى بالأكل السريع ويعتبر أكل غير صحي ولا يحتوي على مواد غذائية متكاملة بحيث يصيب منه التسمم بكثرة ويصبح الجسم معرض للأمراض.¹

الغذاء التقليدي :

يعتمد في المقام الأول على الحبوب الكاملة والخضار والفواكه الطازجة المنتجة محليا مع القليل من الأطعمة المعالجة والمكررة والمصنعة ويتميز بالقيمة الغذائية الذي يلبي احتياجات الجسم الأساسية لتقوية جهاز المناعة بالإضافة إلى الجودة والمذاق.²

وهو كل طعام مطهي بعناية وفي الأغلب ما هو في المنازل ويراعي جميع أنواع الخضار والبقوليات وحتى الفواكه وهي غذاء مختار بعناية ويمكن من خلاله المحافظة على الصحة وتقوية الجهاز المناعي.³

7- الطعام في التناول الأنثروبولوجي والسوسولوجي :

القرابة هي رابطة يعترف بها اجتماعيا، تقوم على علاقة الدم والنسب بين الأب والأم وذريتهما وبين الإخوة والأخوات وقد تكون المرابطة مفترضة كما هو الحال بين أفراد الجماعات القرابية الكبيرة مثل العشيرة والقبيلة.⁴

الطعام والقرابة والعلاقات:

يقول العطري أن القرابة في أي مجتمع من المجتمعات تتأسس على لقاء الدم فعن طريق الزواج وما ستتبعهن من مصاهرة وبنوة وحوولة وعمومة وتبني القرابة وتتواصل التزاماتها ومحرماتها إلى الدائرين في فلكياتها لكن قرابة الدم ليست الوحيدة في إنتاج الرابطة الاجتماعية فهناك قرابة الحليب التي تكون مؤثرة وفعالة بسبب الإرضاع وما ينجم عنه من أخوة وبنوة ويمكن أن نضيف إلى الدم والحليب كما تقول الكاهنة ملكة البربر "نحن جماعة البربر لنا رضاع إذا فعلناه تتوازن به" فعمدت إلى دقيق الشعير فلتته بالزيت وجعلته على ثديها ودعت ولديها وقالت كلا معه على ثدي، فقالت: "قد صرتم إخوة".⁵

¹ ناجي مصطفى أبو أميلة، نهي محمود الملكاوي، التغذية لصحة الإنسان، دار آمنة للنشر والتوزيع، الأردن 2014 ص 57

² المرجع نفسه ص 58

³ المرجع نفسه ص 58

⁴ زينة حسام محمد، أنثروبولوجيا القرابة، مدخل مفاهيمية، الجامعة المستنصرية كلية الأدب قسم الأنثروبولوجيا و الاجتماع المرحلة الثالثة -مسائي

⁵ زيان محمد و بوشمة الهادي، الطعام و الرابطة الاجتماعية في مجتمع محلي متوسطي، دراسة أنثروبولوجية، شلف، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الإنسانية، المجلد 12، العدد 1 قسم العلوم الاجتماعية ص 105

عندما نقدم الطعام نتبادل مع الآخرين علاقات الاجتماعية وهذا الفعل في حد ذاته يعمل رموزا ومعاني تتألف في كل واحد يسمى الأكل¹.

الطعام والطقوس الدينية ودفع الضرر:

إن العلاقة بين الدين والطعام معقدة للغاية ومتنوعة فالدين يقدم هيكلًا لبناء المعنى وانه يعكس حاجة البشر للنظام وأن الطعام غالبا ما يلعب دورا بارزا في تفسير وظيفته بوصفه رمزا للدين والطقوس والأعراف المهمة في الواقع جميع ممارسات الطعام الدينية لها وظيفة متماثلة إلى التواصل مع الكائن الأسمى أو الإله وإلى إثبات الإيمان وإلى رفض الدنيوية وإلى تعزيز الهوية والانتماء وإلى التعبير عن الانفصال².

يلعب الطعام دورا في دفع الضرر وإبعاد الشر عن المجتمع المحلي وأفراده فالطعام والدعوة إليه والمشاركة فيه كالهدايا وتبادلها وسيلة للتواصل والتفاعل بين الناس والمشاركة فيه إلغاء للعدوانية وإبعاد لخطر التهديد الذي قد يأتيها من الآخر، كذلك الدعوة إليه ن وهو يشكل لغة دون لفظية غنية جدا في قدرتها على إثارة التفاعل بين الناس وهذا ما نلمسه في اللقاءات التي تجمع العائلات والأفراد في نسج الصداقات والقربات والمصاهرات التي "تؤكد المشاركة في الطعام، بقاء الجماعة على قيد على المستويين الاجتماعي والمادي، فالرفيق حرفيا الشخص الذي يأكل المرء معه خبزا ورفض المشاركة في الطعام علامة على العداوة والكرهية، فبين البراهين مثلا: الرجل لا يأكل مع عدوه لأن تناول الطعام معا علامة على القرابة والثقة والصداقة كما أنه علامة الحميمة الجنسية أيضا في بعض الثقافات³.

الصوم والصحة:

روي في الحديث عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال "فالمعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء" وقيل "وصوموا تصحوا" ويشير الطب الحديث إلى أن الامتناع عن الغذاء والشرب مدة ما يساعد على تطهير الجسم وتبديل الأنسجة وراحة أنسجة الهضم مما يخلص الجسم من أوليات أمراضها، ففي الصوم فوائد كثيرة للصحة فهو يبعد الإنسان عن ارتاب الفواحش والمعاصي والمنكرات وليس الامتناع عن الأكل فقط⁴.

¹ - زيان محمد، المرجع السابق، ص 108

² - ياسر خضر عباس العباسي، أثنوجرافيا الطعام. مجلة العلوم النفسية و التربوية، العدد 102، ص373.

³ - زيان محمد و بوشمة الهادي، الطعام و الرباط الاجتماعي في مجتمع محلة متوسطي. مرجع سابق، ص106.

⁴ - نينا جميل، الطعام في الثقافة العربية، دار النشر رياض الريس للكتب و النشر، ط1، 1994، ص103.

الطعام والهوية:

يحتل الطعام مثل كل المواد (أيا كان نوعها) التي تحددت ثقافيا دورا أساسيا في بناء وإدامة العلاقات الاجتماعية وترسيخ الأنماط الثقافية وفي واقع الحال يقدم الطعام منفعه أو فوائده في كل من ترسيخ عضوية الجماعة وفي تحديد الجماعات وتمايز بعضها البعض عن الأخر، الإشارة هنا كيف أن وظائف الطعام تدخل في التخصيص الاجتماعي والثقافي من حيث الرس والاثنية والقومية والطبقية والفردية والمساواة بين الجنسين يقدم الأستاذ كاب لان مقدمة مفيدة بهذا الموضوع واسع النطاق في الكتاب الذي حرره عام 1997 بعنوان مناهج لدراسة الطعام والصحة والهوية فالاثنية هي التي ولدت مع الاختلاف فالمعترف به وأنها تعمل بالتباني، ومن ثم ترتبط المأكولات الاثنية مع طعام المجتمع المحلي المحدد جغرافيا وتاريخيا على سبيل المثال في إفريقيا المحصول الأساسي هو العصيدة بدءا (من الكثيف إلى الخفيف) الذي يفضلونه في طعامهم الأساسي¹.

تاريخ الطبخ الجزائري:

رحلة الطبخ الجزائري بدأت من الأطباق الاقتصادية العريقة المستنبطة من الطبخ الامازيغي التقليدي إلى جانب المطبخ التركي والمطبخ الإسباني والمطبخ الإيطالي والفرنسي، حيث أن المطبخ الامازيغي يتنوع بتنوع أعشابه وحبوبه وخضاره سواء الطازجة أو الجففة، فالجزائر غنية بسواحلها وسهولها وجبالها وواحاتها وصحرائها هذا ما جعل من طعامه يتنوع ويتلون بطبوعها.²

كانت الفتوحات في الأراضي الجزائرية عامل رئيسي للتبادل بين الشعوب (البربرية والعربية والتركية واليهودية والأندلسية والفرنسية والاسبانية) حيث وصلت لنا أسرار مطابخ بغداد والقاهرة وقرطبة حيث تأثر المطبخ الجزائري كثيرا بالمطبخ التركي، بحيث أن المطبخ الفرنسي لم يؤثر على المطبخ الجزائري رغم بقاءه 130 سنة لأسباب كثيرة منها الدين الإسلامي.³

من خلال ما سبق نستنتج أن الطبخ الجزائري نتيجة اختلاف ثقافات بحث يستخدم منتجات بلاده ذات الجودة وهي متوفرة بكثرة في التلال والسهول مثل المتيجة والمدية.

¹ - نينا جميل، المرجع السابق، ص 371

² - مراد سايكي، كاتبة جعور، دراسة تحليلية ونقدية لترجمة كتب الطبخ الجزائري من الفرنسية إلى العربية، كاتب الاسماك من سلسلة بنينة نموذج، جامعة

مولود معمري، تيزي وزو، ص 21

³ - المرجع السابق، ص 21

فن الطبخ الجزائري:

الطعام متواجد في حياة الإنسان أولي ويختلف عبر العصور بحيث أن الغذاء يقوي العلاقة وينمي الصلة بين الأقارب أو غير الأقارب، فالاجتماع على الطاولة للأكل يعطي جوا من السعادة والسرور كما يقول الشعب الجزائري " كي تشبع الكرش تقول لراس غني".¹

يعكس فن الطبخ ثقافة الشعوب وحضارتها ويبرز الاقتصاد وذوق المجتمعات شأنه في ذلك شأن الفنون الأخرى بحيث أن نوع الطعام ومصدره وشكله وحتى ذوقه يجبرك من صاحبه حسب المقولة: "قل لي ماذا تأكل أخبرك من تكون".²

إن فن الطبخ يجعل من الشخص فرص نفسه وهويته الثقافية ومهاراته الإبداعية مثل العمل اليدوي "الحرفة، والموسيقى وحتى الرقص التقليدي.

أهمية التوابل والبهارات في الطعام الجزائري:

تلعب التوابل دورا رائدا في المطبخ الجزائري، وعدد قليل من الأطباق التي لا يستخدم فيها الزعفران القرنفل الزنجبيل الفلفل الحلو الكمون وكذلك الثوم أو حبة البركة التي تنمو في الجزائر، ومزيج من التوابل المختلطة مثل الزعتر أو رأس الحانوت هي في غاية الأهمية في هذه المأكولات مثل الفلفل الحار وتستخدم الأعشاب العطرية بوفرة لتعزيز طعم الأطباق وتعطيها مثل البقدونس وإكليل الجبل، القصير، الكرافس، ولا ننسى القرفة التي تحظى بقدر كبير من الاهتمام وكذلك الحلبة واللوزة مع الخصائص الطبية المعترف بها وكذلك القزحية وزهرة الخزامى الموجودة في رأس الحانوت، وماء الزهر الذي يستخدم كثيرا في الحلويات ولا ننسى النعناع الذي يستخدم في إعداد الشاي بالنعناع الشهير.³

¹ - لبلق مليكة وبنحدوش سهيلة، توليد مصطلحات وجبة غذائية من التراث، ص 28

² - المرجع نفسه، ص 28

³ - شتوان خيرة و بامي حورية، طقوسية الطعام في الأدب الجزائري. ص 19

9- أطباق تقليدية :

الجزائر متنوعة وغنية بأطباقها ومن أشهرها :

الكسكس: هو طبق وطني وهناك وهناك عدة طرق لإعداده حيث كل منطقة وقرية وولاية اعتمادا على المكان الذي يتم تقديمه فيه مثلا يوجد من يقدمه مع الدجاج أو اللحوم الحمراء وحتى السمك ويزين بالخضار اللفت والبطاطا الجزر والبيض ويقدم مع مرق حار أحمر أو أصفر أو أبيض وحتى أنه يختلف في صنعه مثال الحشائش واللحوم المجففة.¹

أنواع الكسكس الجزائري:

كسكس جزائري نسبة إلى مدينة الجزائر

كسكس معمورة نسبة إلى الأوراس

كسكس سراير نسبة إلى ورقلة

كسكس البلوط نسبة إلى جيجل

كسكس الزعتر نسبة إلى تيارت.²

1- شتوان خيرة و بامي حورية، المرجع السابق، ص 20.

2- المرجع نفسه، ص 20.

الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية

للدراصة

1- مجالات الدراسة:

- **المجال الزمني للدراسة:** والمقصود به الفترة أو المدة التي استغرقها العمل الميداني لهذه الدراسة والذي مر بثلاث مراحل:

أ- المرحلة الأولى :

تمت هذه المرحلة على فترتين الأولى: هي عبارة عن جولة استطلاعية لاستكشاف الوثائق العلمية التي تخدم موضوع البحث، وقد دامت من 2022/11/04 إلى 2022/11/20، أين تم من خلالها جمع الدراسات السابقة المتمثلة في المراجع النظرية والكتب والأطروحات والمقالات حول ماهية الطعام وأنواعه وعلاقته بالجانب الثقافي والسوسولوجي مع تدوين أهم الملاحظات المتعلقة بالموضوع. كذا إجراء لمقابلات استكشافية غير مقننة مع مجموعة من المبحوثين من 2022/12/04 إلى 2022/12/09.

والفترة الثانية: خصت ضبط، تحديد لمحتوى الإشكالية وصياغتها وضبط التساؤلات وقد امتدت من 2022/12/11 إلى 2022/12/18 لتخرج الإشكالية في صيغتها النهائية كما هي موجودة في البحث .

ب- المرحلة الثانية:

خصصت لتحديد النموذج التحليلي الذي يخدم البحث من تحديد لمجتمع بحث، عينة، منهج وأدوات إضافة إلى قيامنا بالمقابلة الموجهة مع سكان مدينة تيارت من 2023/01/22 إلى 2023/01/26 والفترة الثانية من 2023/02/03 إلى 2023/02/17 فهذه الأخيرة خصصت لجمع البيانات وتفريغها .

ج- المرحلة الثالثة:

قد امتدت من 17 ماي إلى 28 ماي، قمنا بتحليل وتفسير البيانات ومناقشة النتائج .

الفترة الثانية: ركزنا فيها على استخلاص النتائج وتصحيح الأخطاء وقد كانت من 30 ماي إلى 11 جوان .

المجال الجغرافي للدراسة:

وهو يمثل مجتمع البحث، وفي دراستنا تمثل مدينة تيارت المجال العام للدراسة والإجابة على تساؤلات الإشكالية .

تاريخ ولاية تيارت:

تأسست دولة تاهرت سنة 765م، وكانت دولة الرستميين فقد كانت مقر للقبائل الصحراوية، بنيت المدينة على السفح الجنوبي لجبل غزوان، حيث توجد بين ثلاثة أنهار تزودها بالمياه، فيتميز موقعها بكونه موجود على مرتفع حماية طبيعية لها، إضافة إلى أنها تشكل حلقة وصل بين الشمال والجنوب عن طريق وادي شلف وبين الشرق والجنوب الغربي، كما أن موقعها بجانب سجن ماسة التي تعد بوابة لتجارة الذهب جعل سكانها يعملون في التجارة، وفي عام

908م استولى الفاطميون على الدولة وأصبحت تحت حكمهم، بعد ذلك ومع انتقال الفاطميون إلى مصر استولى على تاهرت قبيلة زنانة التابعة للموحدين.¹

ولاية تيارت :

ولاية جزائرية كانت تسمى في القدم باللغة البربرية تيهرت أي اللبؤة، وكان لها عدة تسميات تاهرت، تاقدمت، تاغزوت، تنقاريا،... تقع تيارت في الشمال الغربي، تسمى بعاصمة الهضاب للغرب، كما ينعته المولعون بالخيل بجنة الحصان الأصيل التي تترامى أطرافها بحظيرة "شاوشاوة" العملاقة الواقعة بعاصمة الرستميين قديما ولاية تيارت حاليا، التي تبعد عن العاصمة ب400 كلم إلى الشمال الغربي، حيث المغارة التي كتب فيها "عبد الرحمان ابن خلدون" جزء من رائعته في فلسفة التاريخ "المقدمة" بقرية بني سلامة العتيقة، كما توجد بها آثار عديدة من بينها "الأجدار" التي تشبه لحد ما أهرامات مصر القديمة، غيرها إلى الان لا تحظى بالأهمية التي تستحقها، ولا العناية التي من شأنها أن تجعلها قبلة للسياح من كل مكان، كما يتمسك أهل تيارت بالتقاليد المتأصلة فيهم، من حيث اللباس "القشائية" و"العمامة" و"السروال العربي".²

موقع ولاية تيارت:

يحدّها من الشمال ولاية غليزان وتيسمسيلت ومن الجنوب ولاية الأغواط والبيض، ومن الغرب معسكر وسعيدة ويحدها شرقا الجلفة والمدية.

تحمل ولاية تيارت الرمز 14 وطنيا فيها 14 دائرة و42 بلدية، ومن أهم الدوائر: (عين كرمس، فرندة، السوق، مهدية، قصر الشلالة... الخ) ومن أهم البلديات المتواجدة في الولاية: (عين الحديد، ملاكو، واد ليل... الخ)

- **المجال البشري:** لقد كان المجال البشري خلال دراستنا موجهها إلى سكان مدينة تيارت وكانت الفئة العمرية تتراوح بين 16 سنة إلى 56 سنة .

2- منهج الدراسة :

لا يمكن لأي دراسة الوصول إلى تحقيق أهدافها دون التطرق إلى منهج مناسب يتماشى مع الدراسة وتمديد الأدوات التي يتطلبها المنهج والتي تساعد في جميع المعطيات والحقائق حول موضوع الدراسة.³

بعد اختيارنا لموضوع الدراسة وتساؤلاتها تبين المنهج الذي يتماشى مع دراستنا هو المنهج الوصفي لإثراء الموضوع والتزويد بالمعلومات ووصف الطعام بمدينة تيارت فبناء على هذا النص نستعرض تعريف المنهج الوصفي.

¹ <https://mawdo3.com/23/05/2022.15:20>

² - أصالة صاعو ونجاة بوريشة، المرجع السابق، ص 66

³ - سارة لطرش. تأثير النمو السكاني في تغيير مورفولوجية المدينة. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، جامعة فرحات عباس، سطيف، 2014، ص 110

هو اعتماد طريقة الاستقراء أو الوصف في دراسة الظواهر بجميع أشكالها سواء كانت اقتصادية أو اجتماعية أو سياسية... الخ وجمع البيانات والمعلومات الإحصائية عنها بهدف تحليلها أو دراستها وصولاً إلى الحقائق التي تزودنا بمؤشرات علمية عن معدلات النمو المستدامة.¹

يعرف أيضاً بأنه الطريقة المنتظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو مرفق أو أفراد إحداث. يهدف إلى اكتشاف الحقيقة.²

ففي دراستنا الحالية ما دفعنا إلى استخدام المنهج الوصفي، فإن موضوعنا يستدعي الوصف الدقيق بما أن موضوعنا يتحدث حول سوسولوجيا الطعام سنصف الوظائف التي يؤديها الطعام ونصف أنماط إعداده مكوناته وطريقة إعداده خاصة في مدينة تيارت .

3- أدوات جمع البيانات :

أ- المقابلة :

هي إحدى أدوات جمع البيانات وهي عبارة عن لقاء مخطط بين الباحث والمبحوث للإجابة عن مجموعة من الأسئلة المفتوحة حول موضوع محدد بمختلف جوانبه التي يكون الباحث قد درسها جيداً وأعد الأسئلة حولها بعناية.³

– المقابلة الموجهة:

تتمثل هذه المقابلة في طرح مجموعة من الأسئلة يعرضها الباحث على المبحوث، تكون مرتبة، وتصبح هنا كتقنية الاستمارة وتحتوي على مزيج من الأسئلة المفتوحة والمغلقة.⁴

ويتم جمع البيانات والمعلومات عن طريق المقابلة الموجهة بهدف الإجابة عن الأسئلة المطروحة حول موضوع الدراسة ففي دراستنا هذه استعملنا المقابلة الموجهة من أجل جمع بيانات ومعطيات أكثر حول موضوعنا المسمبوسولوجيا الطعام .

قمنا بتصميم مقابلة موجهة مكونة من أربعة محاور مقسمة كالتالي :

المحور الأول: محور البيانات الشخصية احتوى 07 أسئلة ويتضمن أسئلة متعلقة بالسن، الجنس، الحالة المدنية، عدد أفراد الأسرة، المنطقة الجغرافية، المهنة، ومستوى دخل الأسرة.

المحور الثاني: محور أنماط الطعام والعادات الغذائية واحتوى 19 سؤال، يتضمن أسئلة حول أنواع الأطعمة المستهلكة واختلاف أنماط إعداده .

¹ - أصالة صاعو ونجاة بوريشة، المرجع السابق، ص 63.

² - المرجع نفسه، ص 64.

³ - رم بوش، المنهجية، محاضرات، تخصص اتصال تنظيمي، جامعة سطيف، 2021، ص 3.

⁴ - المرجع نفسه، ص 03.

المحور الثالث: محور وظائف الطعام الاجتماعية احتوى 26 سؤالاً، يتضمن أسئلة حول وظائف الطعام والمكونات المستخدمة في إعدادها.

وبعد تصميم المقابلة الموجهة، قمنا بقياس صدقها الظاهري من خلال عرضها على أساتذة في التخصص، أين قدموا ملاحظات حول أسئلة المقابلة، كما هو موضح في الجدول التالي:

الملاحظات	الرتبة	التخصص	الأستاذ المحكم
تغيير بعض المصطلحات المستعملة في الاسئلة. إعادة صياغة بعض الأسئلة.	أستاذ محاضر أ	علم اجتماع الاتصال	بن مفتاح
تحديد الأسئلة التي تقيس الوظيفة والأسئلة التي لا تقيس الوظيفة.	أستاذ محاضر أ	علم اجتماع الاتصال	بوشي فوزية
إضافة أسئلة في محور الوظائف. تصحيح بعض الأسئلة وإعادة صياغتها.	أستاذ تعليم العالي	انترولوجيا شعبية	قريصات زهرة

من ثم بعد تعديلها اعتمدت المقابلة الموجهة في شكلها النهائي كما هي موجودة في الملاحق، والتي مكنتنا من جمع المعطيات الميدانية.

4- مجتمع البحث: يقصد به جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء أو العناصر الظاهرة ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث أن يعمم عليها نتائج الدراسة.¹ وهنا نخص بالذكر أن مجتمع دراستنا هو سكان مدينة تيارت.

5- العينة وكيفية اختيارها :

لا يمكننا دراسة كل أفراد المجتمع، فسنختار ما يتناسب مع موضوع بحثنا سندرس وظائف الطعام وأنماط إعدادها المتماشية مع موضوع الدراسة فهذا ما يسمى بالعينة فبناءً على هذا نستعرض تعريف العينة.

أ- تعريف العينة:

هي جزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث بمجمل ومحور عمله عليه، ولا يمكن أن ينجح البحث إلا إذا كان الباحث يستخدم أساليب خاصة باختيار العينات.²

في موضوع دراستنا لا يمكننا دراسة أفراد كل المجتمع نظراً لعدددهم الكبير، لهذا سندرس العدد الذي يزودنا بالمعلومات الكافية فحسب، ولذلك فعينة بحثنا هي العينة القصدية العرضية التي قدر حجمها ب 15 مبحوث.

¹ - أصالة صاعو ونجاة بوريشة، المرجع السابق، ص 62

² - خالد أحمد فرحان المشهدان، رائد عبد الخالق العبيدي. منهاج البحث العلمي، عمان، الأردن: دار الأيتام، ص 213.

العينة العرضية:

يتم اللجوء إلى هذا الصنف من العينة، عندما لا يتوفر للباحث أي اختيار لسحب عينة يقوم بالتحقق على العناصر التي تقع في يده، حيث يلعب هنا عامل الحظ بالمعنى العامي دورا هاما في الحصول على هذا النوع من العينة، حيث يقوم الباحث باختيار مثلا أشخاص مارين في طريق معين أو داخلين إلى محل معين ليحقق معهم، وي طرح هذا النوع من العينة بعض الصعوبات تتعلق أساسا بالتمثيلية وعليه بتعميم النتائج.¹

ب- خصائص العينة:

الجدول رقم (01): يبين توزيع المبحوثين حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	% النسبة
ذكر	08	%53
أنثى	07	%47
المجموع	15	%100

من خلال النسب الواردة في الجدول (1) الذي يتضمن توزيع العينة حسب متغير الجنس نلاحظ أن نسبة الذكور قدرت ب %53 تقابلها نسبة الإناث %47 وهي نسبة متقاربة .

ومنه نستنتج أن مجال الدراسة والذي يتمثل في دراسة موضوع الطعام، كان متكافئ من حيث النساء والرجال.

الجدول رقم (2): يبين توزيع المبحوثين حسب متغير السن.

السن	التكرار	% النسبة
أقل من 20	01	%07
20-40	06	%40
أكثر من 40	08	%53
المجموع	15	%100

يبين الجدول أعلاه الخاص بتوزيع الأفراد على حسب متغير السن أعلى نسبة كانت %53 للفئة العمرية (الأكثر من 40 سنة) ثم تأتي نسبة %40 للفئة (20-40) وآخر نسبة كانت للفئة العمرية (أقل من 20 سنة) وقدرت ب %07 .

ومنه نستنتج أن معظم المبحوثين من بين الفئات العمرية هم أكثر من 20 سنة.

¹ - المرجع السابق ص 214

الجدول رقم (03): يبين توزيع المبحوثين حسب متغير الحالة المدنية.

الحالة المدنية	التكرار	% النسبة
أعزب	5	34%
متزوج	10	66%
المجموع	15	100%

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه والذي يبين توزيع الأفراد حسب متغير الحالة المدنية، حيث قدرت 66% كأعلى نسبة لحالات المتزوجين، تليها نسبة 34% تتمثل في حالات العزاب وهي أقل نسبة.

ومنه نستنتج أن أغلبية الحالات التي أخذناها عن قصد هم من أرباب الأسر الذين تقع عليهم مسؤولية شراء لوازم البيت من أطعمة والطبخ والطهي لأولادهم .

الجدول رقم (04): يبين توزيع المبحوثين حسب متغير عدد أفراد الأسرة .

عدد أفراد الأسرة	التكرار	% النسبة
2-4	03	20%
4-6	08	53%
6-8	03	20%
8 فما فوق	01	7%
المجموع	15	100%

يظهر في الجدول أعلاه والذي يبين توزيع الأفراد حسب متغير عدد أفراد الأسرة، حيث تظهر أعلى نسبة والمقدرة بـ 53% والخاصة بعدد أفراد الأسرة من (4-6) ثم تأتي نسبة 20% خاصة بعدد أفراد الأسرة من (2-4) ومن (6-8) نفسها، وآخر نسبة والمقدرة بـ 7% خاصة بعدد أفراد الأسرة الذين من (8 فما فوق) .

ومنه نستنتج أن أغلبية أسر المبحوثين يتكونون من (4-6) بما أنها أعلى نسبة .

الجدول رقم (05): يبين توزيع المبحوثين حسب متغير المنطقة الجغرافية.

إن توزيع أفراد العينة حسب متغير المنطقة الجغرافية، أن نسبة 100% تمثل المنطقة الحضرية .
ومنه نستنتج أن كل المبحوثين من منطقة جغرافية واحدة ويعود ذلك لكون مجال الدراسة هو المجال الحضري
لمدينة تيارت .

الجدول رقم(06): يبين توزيع المبحوثين حسب متغير المهنة.

المهنة	التكرار	% النسبة
موظف	08	53%
متقاعد	02	13%
ربة بيت	04	27%
بطل	01	07%
المجموع	15	100%

يظهر لنا الجدول متغير المهنة للمبحوثين في المجال الحضري لمدينة تيارت، تأتي أعلى نسبة هي 53% تمثل نسبة
الأفراد الموظفين، تليها نسبة 27% الخاصة بربات البيوت وبعدها نسبة 13% خاصة بالمتقاعدين وأخيرا نسبة 7%
خاصة بالبطلين.

ومنه نستنتج أن معظم الأفراد المبحوثين هم أفراد موظفون وذلك يعود لكونهم في منطقة حضرية .

الجدول رقم(07): يبين توزيع المبحوثين حسب متغير مستوى الدخل الأسري.

مستوى دخل الأسرة	التكرار	% النسبة
أقل من 20000 دج	01	07%
20000 دج-40000 دج	05	33%
40000 دج-60000 دج	05	33%
أكثر من 60000 دج	04	27%
المجموع	15	100%

يظهر الجدول (07) توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى المعيشي، حيث قدرت أعلى نسبة ب (33)
للعائلات ذات مستوى الدخل المعيشي من (20000-40000) ونفس النسبة مع العائلات ذات مستوى الدخل
المعيشي من (40000-60000)، ثم تليها نسبة (27) التي تخص العائلات ذات الدخل الأسري (أكثر من
60000)، و ثم من نسبة (7) للأفراد ذوي الدخل (أقل من 20000).

ومنه نستنتج أن أغلب العائلات المبحوثة من الطبقات المختلفة لمعرفة طريقة اقتناء الطعام لكل مستوى دخل أسري.

الفصل الرابع:

عرض وقراءة وتحليل

معطيات الدراسة

1- عرض، قراءة وتحليل معطيات التساؤل الأول الذي ينص: ما هي الوظائف التي يؤديها الطعام في مدينة تيارت؟

الجدول رقم(08): يبين توزيع المبحوثين حسب اجتماع العائلة حول مائدة الطعام.

تصریح المبحوثين عن اجتماع العائلة حول مائدة الطعام التي قدرت بنسبة 100%، حيث كانت كل تصريحات المبحوثين تتمحور في أن جميع أفراد الأسرة من أب وأم وأبناء يجتمعون في فطور الصباح ويغيب أحيانا الأب وقت الغداء ذلك لانشغاله في العمل، ليعود اجتماعهم مرة أخرى حول مائدة الطعام وقت العشاء .
ومنه نستنتج أن جميع أفراد البحث يجتمعون حول مائدة الطعام ثلاث مرات في اليوم ويغيب الأب في المرة الثانية ذلك لكونه خارج البيت نظرا لانشغالاته ومسؤولياته عن الشراء واقتناء لوازم الطعام.

الجدول رقم (09) : يبين اختيار المبحوثين للأكلات التي تعد في الوفاة في مدينة تيارت.

إن الأكلة التي تعد في الوفاة والتي صرح كل المبحوثين أنها الأكلة التقليدية الكسكس بنسبة 100%، كما أضاف المبحوثين أن طريقة إعدادة تختلف عن باقي الأيام بخلطه مع الزبيب والذي هو عنب مجفف ويصاحبونه بالحوم الحمراء والمرقة ويقدم في الغرفة والتي هي صحن كبير يجتمع عليه خمسة أفراد ويتشاركون أكله بالمعلقة.
ومنه نستنتج أن الكسكس هو أكلة شعبية رئيسية يعدها أفراد مدينة تيارت في الوفاة كما يظهر في الصورة.



الشكل رقم (01) صورة لطبق الكسكس في الوفاة

الجدول رقم (10): يبين اختيار الباحثين للأكلات التي تعد في العقيقة في مدينة تيارت.

الأكلات	التكرار	% النسبة
كسكس+بركوكس+طمينة	07	47%
بركوكس+طمينة	08	53%
المجموع	15	100%

يظهر لنا الجدول أعلاه الأكلات التي يعتمد عليها الأغلبية في مناسبة العقيقة أو ازدياد مولود جديد للعائلة، حيث صرح 53% من الباحثين أن البركوكس والطمينة تعتبر أهم طبقين يقدمان في هذه المناسبة، تليها الكسكس والبركوكس والطمينة بنسبة 47%، كما أضاف الباحثين أن طبق البركوكس يقدم في الغرفة أيضا التي تعتبر صحن كبير مثل الحفرة يكون من طين، من خشب أو في شكله العصري بالسيراميك، ويحضر بطريقة مختلفة عن باقي الأيام إذ يحتوي على توابل كثيرة بالإضافة إلى اللحم المفروم كما توضحه الصورة رقم (02) وترافقه الطمينة التي هي عبارة عن خليط من الدقيق المحمص وزبدة والعسل سواء كان عسل نحل أو عسل التمر كما يزين طبق الطمينة بالتوابل، المكسرات والحلوى كما هي موضحة في الصورة رقم (03)، من ثم تقدم مع القهوة .

ومنه نستنتج أن البركوكس والطمينة هما أكلتين يتفق عليهما معظم الباحثين من مدينة تيارت بينما الأقلية يعتمدون الكسكس في مناسبة العقيقة.



الشكل رقم (02) صورة لطبق البركوكس في العقيقة.



الشكل رقم (03) صورة لطبق الطمينة في العقيقة.

الجدول رقم (11): يبين اختيار المبحوثين للأكلات التي تعد في الوعدات في مدينة تيارت .

إن الأكلة التي تعد في الوعدة، والتي يعتمد عليها المبحوثين هي الكسكس بنسبة 100%، حيث أن طريقة إعدادها تختلف عن باقي الأيام بخلطه مع الزيت والذي هو عنب مجفف ويصاحبونه بالحوم الحمراء والمرقة ويقدم في الغرفة والتي هي صحن كبير وفوقه اللحم والبيض والخضر التي طهيت داخل المرقة ويجتمع عليه خمسة أفراد ويتشاركون أكله بالملعقة ويصاحبونه بالحلوى الملونة، وتسمى الوعدة بالطعم، الركب، المعروف وهي طقس دوري سنوي يعاد مرة في السنة تقيمه العديد من العشائر والقبائل في مدينة تيارت .

ومنه نستنتج أن الكسكس هو أكلة شعبية رئيسية يتفق عليها أفراد مدينة تيارت في الوعدات كما يظهر في

الصورة.



الشكل رقم (04) صورة لطبق الكسكس في الوعدات.



الشكل رقم (05) صورة لطبق الكسكس في الوعدات.

الجدول رقم (12): يبين الأكلات التي تعد في مناسبات أخرى في مدينة تيارت .

الأكلات	التكرار	% النسبة
حريرة+زيتون	09	60%
دجاج مشوي	06	40%
المجموع	15	100%

يظهر لنا الجدول الأكلات التي يعتمدها الأغلبية في مناسبة أخرى، حيث أن الحريرة والزيتون بنسبة (60) تليها الدجاج المشوي بنسبة (40) حيث يقدمون الحريرة في الزلافة أوالغرفية أيضا التي تعتبر صحن كبير (مثل الحفرة) والزيتون في صحن مستطيل الشكل ويرافق بالبطاطا المقلية المقطعة مربعات صغيرة ولا تختلف طريقة تحضيره عن باقي الأيام بالإضافة إلى الدجاج المشوي كإضافة ولكن يكون حسب مقدور صاحب تلك المناسبة. ومنه نستنتج أن الحريرة والزيتون أكلتين يتفق عليها معظم الباحثين من مدينة تيارت بينما الأقلية يعتمدون الدجاج المشوي في المناسبات الأخرى كما هو موضح في الصورة التالية.



الشكل رقم (06) صورة لطبق الحريرة والزيتون وطاجين الحلو والدجاج المشوي في المناسبات.

الجدول رقم (13): يبين الأسس التي يعتمد عليها المبحوثين لاقتناء حاجياتهم الغذائية .

النسبة %	التكرار	كيفية الاقتناء
33%	05	على أساس الجودة
40%	06	على أساس الثمن
27%	04	على أساس مدة الصلاحية
100%	15	المجموع

يظهر الجدول أعلاه الخاص بالأسس التي يعتمدها المبحوثين لاقتناء حاجياتهم الغذائية، حيث أن نسبة 44%، كأعلى نسبة يقتنون حاجياتهم على أساس الثمن، ثم تأتي نسبة 33% يقتنون حاجياتهم على أساس الجودة، وتليها آخر نسبة وهي 27% . فإذا كان الفرد يحب اللحوم الحمراء يشتري بدلها اللحوم البيضاء نظرا لغلاء الأسعار في المدينة بينما الأقلية منهم يقتنون حاجياتهم على أساس مدة الصلاحية فقط.

ومنه نستنتج أن أغلبية المبحوثين في مدينة تيارت يقتنون حاجياتهم على أساس الثمن.

الجدول رقم(14): يبين تأثير الدخل المادي على نوع الطعام المستهلك في العائلة.

تأثير الدخل المادي على نوع الطعام المستهلك في العائلة حيث أن كل المبحوثين في مدينة تيارت اتفقوا على أن الدخل المادي يؤثر على نوع الطعام وذلك بنسبة 100% من المبحوثين وذلك يعود لغلاء أسعار المواد الغذائية كما ذكر سابقا في مدينة تيارت .

ومنه نستنتج أن الدخل المادي يؤثر على نوع الطعام المستهلك في العائلة .

الجدول رقم(15): يبين رأي المبحوثين حول الاختلاف بين الطعام حاليا وقديما.

إن رأي المبحوثين في ما إذا كان هناك اختلاف بين الطعام حاليا وقديما حيث أن كل المبحوثين في مدينة تيارت اتفقوا على أنه هناك اختلاف وذلك بنسبة 100%، من المبحوثين، ويعود ذلك لحب الناس للطهي والمنافسة عليه والإضافات الجديدة وحتى كثرة المطاعم وتنوعها .

ومنه نستنتج أنه يوجد اختلاف بين الطعام حاليا وقديما في مدينة تيارت.

الجدول رقم (16): يبين الأكلات التي تتميز بها مدين تيارت .

الأكلات التي تتميز بها مدينة تيارت، والتي تتمثل في الكسكس والمطلوع، حيث أن كل المبحوثين اتفقوا على أنها أكلات تميز مدينة تيارت عن غيرها بنسبة 100%، فإذا لم يحضر الكسكس في المائدة فإن المطلوع بالتأكيد هو البديل.

ومنه نستنتج أن مدينة تيارت تتميز بأكلة الكسكس كأكلة رئيسية وأساسية في مائدتهم.

الجدول رقم(17): يبين المبحوثين الذين يحافظون على الأكلات المميزة في مدينة تيارت.

المبحوثين الذين يحافظون على الأكلات المميزة في مدينة تيارت وكانت بنسبة 100%، من المبحوثين يحافظون على الأكلات التي تميز المدينة وذلك نظرا لكون الكسكس أكلة تميز مدينة تيارت فهو حاضر في أغلبية المناسبات سواء الجيدة أو السيئة.

ومنه نستنتج أن أفراد مدينة تيارت محافظون على الأكلات التي تميز مدينتهم.

2- عرض قراءة وتحليل معطيات التساؤل الثاني الذي نص: ما هي عادات إعداد الطعام في

مدينة تيارت ؟

الجدول رقم(18) :يبين الخضر الضرورية التي يستهلكها المبحوثين في مدينة تيارت .

أن كل أفراد البحث يقتنون نفس الخضر من بطاطا وبصل وطماطم بنسبة 100% لكون سعرها المتناول للجميع ولا تكتمل الطبخة بدونهم فتستخدم البطاطا بأنواع مختلفة وهي وجبة كافية لغداء أو عشاء والبصل يستخدم في جميع الطبخات التقليدية الجزائرية وخاصة مدينة تيارت.

ومنه نستنتج أن البطاطا والبصل والطماطم هي من الخضر الأساسية التي لا يستغني عنها سكان مدينة تيارت وهي موجودة في كل بيت .

الجدول رقم (19):يبين الفاكهة الأساسية التي يستهلكها المبحوثين في مدينة تيارت .

الفاكهة	التكرار	% النسبة
التمر	06	40%
الموز	06	40%
التفاح	03	20%
المجموع	15	100%

يظهر الجدول أعلاه أن الفاكهة التي لا يستغني عنها أفراد العينة في مدينة تيارت هي التمر والموز بنسبة 40% لكل واحدة، بينما الأقلية يقتنون التفاح بنسبة 20% من المبحوثين، ونفس ذلك بأن الارتفاع في أسعار الفواكه الأخرى يؤثر على مقتنيات الأفراد.

ومنه نستنتج أن التمر والموز هي من الفواكه المحببة لدى سكان مدينة تيارت نظرا للسعر المرتفع للفاكهة الأخرى .

الجدول رقم (20): يبين نوع اللحوم التي يقتها المبحوثين في مدينة تيارت .

نوع اللحوم	التكرار	% النسبة
اللحوم البيضاء	12	80%
اللحوم الحمراء	03	20%
المجموع	15	100%

يظهر الجدول نوع اللحوم التي يقتها الأفراد المبحوثين والتي تتمثل بنسبة كبيرة في اللحوم البيضاء بنسبة 80%، تليها اللحوم الحمراء بنسبة 20% كأقل نسبة.

ومنه نستنتج أن أغلبية الأفراد يقتنون اللحوم البيضاء وذلك حسب سعرها الذي في المتناول بينما الأقلية يقتنون اللحوم الحمراء لغلائها رغم أنهم يفضلون طعمها أكثر من الأخرى.

الجدول رقم (21) : يبين نوع البقوليات التي يقتها المبحوثين.

البقوليات التي يقتها المبحوثين، حيث يوضح اتفاقهم على اللوبيا والعدس بنسبة 100% أكلة معتادون عليها الأفراد في مدينة تيارت وهي مشبعة ودافئة على المعدة وخاصة في فصل الشتاء فهم يجذون الأطعمة التقليدية والتي تعد في البيت، كما أن طبقي اللوبيا والعدس يعتبران ثقيلان على المعدة ولا يفضلان كثيرا في العشاء فقد يسببان أمراض ومشاكل صحية.

ومنه نستنتج أن أفراد مدينة تيارت يفضلون اللوبيا والعدس من البقوليات فقط.



الشكل رقم (07) صورة لطبق اللوبيا .

الجدول رقم (22): يبين نوع العجائن التي يقتها المبحوثين.

النسبة	التكرار	العجائن
47	07	مقارون+سباقيتي
53	08	شورية
100	15	المجموع

يوضح الجدول أعلاه العجائن التي يقتها أفراد العينة والتي تتمثل في المقارون والسباقيتي بنسبة 47% والشورية كأعلى نسبة تقدر ب 53%، وهي نسب جد متقاربة حيث أن المقارون والسباقيتي هم يفضلونهم خاصة للأطفال لأنهم غير مضرين بالصحة ووجبة مشبعة وبالنسبة للشورية يرافقونها مع المملحات لتسهل الهضم ومن أجل الطعم والذوق اللذيذ.

ومنه نستنتج أن جميع أفراد العينة يقتنون العجائن وخاصة الشورية.

الجدول رقم (23): يبين المشروبات التي يفتتها الباحثون.

المشروبات	التكرار	% النسبة
غازية	08	53%
بدون غاز	04	27%
غازية وبدون غاز	03	20%
المجموع	15	100%

يبين الجدول الأفراد حسب استهلاك المشروبات، حيث قدرت أعلى نسبة 53% من الأفراد الذين يشربون المشروبات الغازية، وتليها نسبة 27% للأفراد الذين يشربون المشروبات بدون غاز، وأخيراً نسبة 20% للأفراد الذين يشربون المشروبات الغازية وبدون غاز معاً.

ومنهنستنتج أن أغلبية الأفراد يفتنون المشروبات الغازية بينما الأقلية منهم يفتنون المشروبات بدون غاز.

الجدول رقم (24): يبين اختلاف الطعام باختلاف الأوقات (إفطار، غداء، عشاء).

يوضح في الجدول نسبة 100% يلاحظون اختلاف نوع الطعام باختلاف الأوقات وذلك لعدم ملائمة بعض الأطعمة في أوقات غير مناسبة لها مثل أكلة الكسكس تكون ثقيلة على المعدة صباحاً لا يمكن تناول الكسكس صباحاً في الإفطار، ولا يكتفون بشرب القهوة فقط في العشاء لأنها غير ملبية للحاجة وغير مشبعة .

ومنهن نستنتج أن مجتمع البحث لديهم اختلاف في نوع الطعام باختلاف الأوقات.

الجدول رقم (25): يبين التوابل المفضلة لدى المبحوثين.

التوابل	التكرار	% النسبة
راس الحانوت-حبة كحلة-حمار	11	73%
كمون	03	20%
زنجبيل	01	07%
المجموع	15	100%

يوضح الجدول خاص بالتوابل يظهر أعلى نسبة 73% هي الخاصة براس الحانوت والحبة الكحلة والحمار ونسبة 20% الخاصة بالكمون ونسبة 07% خاصة بالزنجبيل، وذلك أن مجتمع البحث يستعملون التوابل بكثرة والمنكهات في الأطعمة عند طهيها .

ومنه نستنتج أن راس الحانوت والحبة الكحلة والحمار مواد أساسية للطبخ يستخدمها غالبية الناس وموجودة في كل بيت بينما الزنجبيل الأقلية يستخدمونه.

الجدول رقم(26) : يبين الأكلات التقليدية المفضلة لدى المبحوثين.

الأكلات التقليدية	التكرار	% النسبة
الكسكس	08	53%
المقروظ	02	13%
بركوكس	02	13%
محاجب	03	21%
المجموع	15	100%

يوضح الجدول أعلاه أن أكلة الكسكس كأكلة تقليدية مفضلة لدى الأفراد بأعلى نسبة بـ 53%، ثم تأتي أكلة

المحاجب بنسبة 21% والمقروظ والبركوكس بنفس نسبة 13 %

ومنه نستنتج أن الكسكس أكلة تقليدية رئيسية لأنه محبوب ومفضل في مدينة تيارت وخفيف على المعدة كما

أن له نكهة خاصة.

الجدول رقم(27): مقارنة بين أكلات المطاعم وأكلات البيت.

مكان الطعام	التكرار	% النسبة
أكل البيت	12	80%
أكل المطاعم	03	20%
المجموع	15	100%

يبين الجدول أعلاه نوع الأكلات التي يفضلها الأفراد من أكلات المطاعم والبيت، حيث أن 80% من الأفراد يفضلون أكل البيت ونسبة 20% يفضلون أكل المطاعم لكونه صحي ونظيف وغير مكلف أكثر من أكل المطاعم.

ومنه نستنتج أن معظم الأفراد يفضلون أكل البيت ولا يفضلون أكل المطاعم.

الجدول رقم(28): مقارنة بين الأكل السريع والأكل التقليدي.

نوع الأكل	التكرار	% النسبة
سريع التحضير	07	47%
أكل تقليدي	08	53%
المجموع	15	100%

يظهر الجدول الأكلات سريعة التحضير والتقليدية حيث أن الأكل التقليدي أعلى نسبة 53% بينما الأخيرة بنسبة 47% من الأفراد الذين يفضلون أكل سريع التحضير، إذ أنها نسب جد متقاربة.

ومنه نستنتج أن أغلب المبحوثين يفضلون الأكل التقليدي لكونهم معتادون عليه وذلك لأن المطاعم ظهرت مؤخرًا.

الجدول رقم (29) : يبين الفرق في حرص الباحثين على غذائهم الصحي والعادي.

نوع الأكل	التكرار	% النسبة
صحي	04	27%
عادي	11	73%
المجموع	15	100%

يظهر الجدول الأفراد وحرصهم على الطعام الصحي فنرى نسبة 73% من الأفراد لا يحرصون على تناول الطعام الصحي بينما 27% يتناولون طعام صحي، لكونهم يتفادون الأطعمة الجديدة ويحافظون على الأكلات التقليدية، كما أنه يجذبهم الطعم والذوق اللذيذ لاختيار طعامهم .

ومنه نستنتج أن أغلب الأفراد لا يتناولون طعام صحي ومفيد للجسم

الجدول رقم(30) : يبين المشاكل الصحية التي يسببها الطعام.

المشاكل	التكرار	% النسبة
مشكل المصران الزائدة	08	53%
مشكل المعدة	04	27%
بدون مشاكل	03	20%
المجموع	15	100%

يظهر الجدول المشاكل الصحية بسبب الطعام أعلى نسبة هي 53% خاصة بالأفراد المصابين بالمصران الزائدة، تليها نسبة 27% خاصة بالأفراد المصابين بمشكل المعدة، وآخر نسبة هي 20% الخاصة بالأفراد الأصحاء بدون مشاكل صحية حيث أن الكثير من الأطعمة وخاصة كثيرة التوابل تعتبر داء للمعدة، والأطعمة الثقيلة وخاصة المقلية فهي تعتبر هلاك المصران الزائدة .

ومنه نستنتج أن معظم الأفراد يعانون من مشاكل بسبب الطعام التي هي مشكل المصران الزائدة والمعدة بينما

الأقلية بدون مشاكل.

الجدول رقم (31): يبين المبحوثين الذين يستخدمون الأغذية في ظرف مرضي ما.

الغذاء دواء	التكرار	% النسبة
نعم	14	93%
لا	01	07%
المجموع	15	100%

يظهر الجدول الأفراد الذين يستخدمون الغذاء كعلاج والذين لا يستخدمونه للعلاج، بحيث أن 93% من الأفراد يستخدمونه كعلاج و 07% لا يستخدمونه للعلاج وذلك لأنهم لا يؤمنون بفائدته على أساس أنه غير كاف وليس مرخص من قبل أطباء ويمكن أن يكون ضار كما هو نافع ومفيد، كذلك الأمر للذين يوافقون على انه دواء بحيث يقرون أن الدواء المستورد والصيدلي قد يكون مضر لصحتهم كما هو مفيد. ومنه نستنتج أن غالبية الأفراد يعتمدون بعض الأطعمة للعلاج من بعض الأمراض كالبيض، العسل، الأعشاب، الزعتر... الخ.

الجدول رقم (32): يبين الأغذية التي تستخدم كدواء وكيف يتم ذلك.

الأغذية المستخدمة للعلاج	التكرار	% النسبة
العسل	06	43%
الزعتر	05	36%
قشور الرمان	01	07%
الليمون	02	14%
المجموع	14	100%

يظهر الجدول الخاص بالغذاء المستخدم كدواء أن العسل من الأدوية المستخدمة بنسبة 43%، ثم يأتي الزعتر بنسبة 36%، ويليه الليمون بنسبة 14% وأخيرا قشور الرمان بنسبة 07% حيث أن العسل يخلط مع الماء ويشرب أو مع الليمون ويسخن ويشرب خاصة للتخلص من التهابات الحلق أو الزكام ويمكن أن يكتفون بأكل ملعقة عسل بدون أكل شيء آخر بعدها، ويستخدم الزعتر بعد أن يتم تخفيف هذه النبتة وطحنها في الحريرة أوغليها مع الماء وشربه بعد تصفيته أو وضعه كمنقوع كما أنه يستخدم كما سبق وذكرنا مع البروكوكس الذي يحضر في العقيقة . ومنه نستنتج أن الكثير من الأغذية تستخدم كدواء وخاصة العسل ويليها الزعتر فيستخدم حتى مع الكسكس والحريرة.

الجدول رقم (33): يبين طريقة اقتناء المبحوثين للمواد الغذائية.

طريقة الاقتناء	التكرار	% النسبة
نشترى كمية كبيرة ونخزنها	03	20%
نشترى كمية صغيرة وإذا نفذت نشترى مرة أخرى	12	80%
المجموع	15	100%

يظهر الجدول طريقة اقتناء الأفراد للمواد الغذائية، بحيث ان أعلى نسبة تقدر بـ 80% بالنسبة للأشخاص الذين يشترون الأطعمة بكميات صغيرة وإذا نفذت يشترون مرة أخرى، بعكس 20% من الأفراد يشترون بكميات كبيرة ويخزن حيث أن هذه الكميات تكفي لمدة شهر فمثلا السكر يشترون منه ما يكفي شهر أو أكثر بينما الخضار فيشترون حسب الحاجة فقط وتكون كافية لأسبوع فقط .

ومنه نستنتج أن معظم الأفراد يشترون الأطعمة بكمية صغيرة وتكون حسب الحاجة .

مناقشة التساؤل الأول:

من خلال النتائج المتحصل عليها بعد عرض، قراءة وتحليل البيانات التي تتمحور حول الوظائف التي يؤديها الطعام في مدينة تيارت نجد أن الانتماء والأصل عاملان لا يمكن للفرد أن يزيلهما فهما متصلان فيه منذ الولادة ، وبما أن الأسرة هي أساس انتماء وهذا ما أكدته النظرية المتبناة النظرية البنوية في تحليلها على المفهوم الرئيسي مفهوم البناء الذي يشير إلأن العلاقات المستمرة الثابتة بين الوحدات الاجتماعية بالإضافة إلى ما تؤكدته النظرية الوظيفية والتي تعتمد في تحليلاتها على مفهوم نسبي هو الوظيفية حيث يفسر هذا الأخير إلى نتائج وأثار المترتبة على النشاط الاجتماعي كما أكدت الوظيفية على الأثر النفعي للطعام .

فمثلا الجسم يحتوي على أعضاء فلكل وظيفة يقوم بها وما يجيي هذه الأعضاء هو الطعام الذي يعتبر السبب في إمداده بالقوة والنشاط والحيوية .

فمن خلال تحليل محتوى المقابلات على الباحثين حول وظائف الطعام في مدينة تيارت توصلنا إلى أن الطعام يؤدي وظيفة اجتماعية أساسية تعمل على تقوية الروابط وتكوين العلاقات الأسرية ، وذلك من خلال الاجتماع حول مائدة الطعام بين كل أفراد الأسرة بصفة يومية .

وأیضا يمثل الطعام بمدينة تيارت أحد العوامل المهمة في المناسبات سواء كانت مناسبة فرح أو قرح بحيث أن لكل مناسبة أطباقها المميزة والتي لا تخلو من الكسكس التقليدي الذي يجتمع الناس حوله في شكل من أشكال تقوية الروابط الاجتماعية .

استنتاج التساؤل الأول:

من خلال ما تم عرضه في الإطار النظري والذي تضمن وظائف الطعام بالإضافة إلى الدراسة الميدانية التي قمنا بها حول الموضوع تمكنا من الوصول إلى النتائج التالية :

- ✓ الطعام أساسي في حياة الإنسان فهو يكسبه القوة والطاقة والنشاط لإتمام عمله .
- ✓ إن الطعام والاجتماع حول مائدة الأكل طقس مهم له أوقاته الخاصة (الفطور والغداء والعشاء) .
- ✓ الأكلة الرئيسية التي تعد في مختلف المناسبات أكلة الكسكس .
- ✓ الطعام يقوي الروابط الاجتماعية حيث يجمع بصفة دائمة بين أفراد العائلة والأقارب .

مناقشة التساؤل الثاني :

من خلال النتائج المتحصل عليها بعد عرض، قراءة وتحليل البيانات التي تتمحور حول عادات الطعام من أنماط وأدوات والمكونات المستخدمة في إعدادها خاصة في المجال الحضري في تيارت .

إن العادات والتقاليد هي السمات التي تميز وتفرق بين المجتمعات من خلال اختلافها وتنوعها من منطقة لأخرى وسكان مدينة تيارت كغيره من المجتمعات وباعتباره محافظا على قيمه وعاداته الموروثة. وجد في الوسط الحضري لكنه لم يتخلى عن أطباقه الموروثة ومن خلال دراستنا توصلنا إلى أن مجتمع البحث لا تخلو من اسبائه من الطبق التقليدي الشهير الكسكس الذي يعد في الأفراح والأقراخ مرفقا بالخضر والحمص واللحم والزبيب وفي الجنائز يقدم باللحم فقط وهذه عادة لا يمكن التخلي عنها، وطبق الكسكس يرافقه كذلك بالخضر الأساسية التي لا يستغني عنها سكان مدينة تيارت، كما أنها موجودة في كل بيت، ولا ننسى في الذكر طبق الحريرة والشورية والزيتون وطاجين الحلو هذه الأطباق تقدم للضيف أوفي مناسبات مثل العشاء الخاص أوفي مائدة الإفطار في شهر رمضان الكريم .

وهذه الطباق لا تعد إلا بمجموعة زكية من التوابل يترأسها رأس الحانوت والحبة السوداء والقرفة والرند والزنجبيل في طبق الزيتون بينما طاجين الحلو في حضر بالفواكه المجففة من عنب وبرقوق ومشمش ويتم غليهم في الماء مع السكر والزعفران والقرفة وينكه بنكهات و عطور خاصة به ويزين بالمكسرات، وعلى ذكر الفاكهة فالتمر والموز من الفواكه المحببة لدى سكان مدينة تيارت نظرا للسعر المرتفع للفاكهة الأخرى فقد اعتادوا عليها كما أنهم يفضلون اللحوم البيضاء نظرا لغلاء اللحوم الحمراء بالإضافة إلى اللوبيا والبقوليات التي تعد غالبا بدون لحوم وأحيانا تضاف للحوم الحمراء إلى اللوبيا من البقوليات ... التي تطهى أيضا مع الخضر الأساسية من بصل وبطاطا وطماطم ... والقليل من الزيت والثوم والطماطم المصيرة والبقدونس بالإضافة إلى التوابل من فلفل أسود وكركم وفلفل أحمر حلو والكمون من الأساسيات في البقوليات بالإضافة إلى الملح الأساسي في كل طبق، وغير البقوليات فالعجائن من مقارون وسباقيتي والشورية كأكلة أساسية من العجائن التي تحضر باللحوم والخضر ويرافقها المثلوع كما يرافق هذه المأكولات المشروبات بنوعيتها بدون غاز والغازية وهذه الأخيرة تستهلك بكثرة في مدينة تيارت كما أن هذه الأكلات لها قوانين اجتماعية تحكمها فهي تحضر في أوقات مناسبة لها وتختلف طريقة تحضيرها باختلاف الوقت والمكان الذي تحضر فيه وهذا ما جعلهم يفضلون أكل البيت لكونه صحي وخاصة انه نظيف وقد اعتادوا عليه لتمسكهم بالأكل التقليدي فالأكل السريع والمطاعم ظهرت حديثا.

رغم كل ذلك فإن أغلبهم لا يتناولون طعام صحي ومفيد لجسمهم وصحتهم حيث أن الكثير من الأطعمة تسبب لهم مشاكل مثل المصمران الزائدة ومشكل المعدة ويستخدمون بعض الأطعمة للعلاج مثل العسل والزعر والليمون... الخ

استنتاج التساؤل الثاني:

من خلال ما تم عرضه في الإطار النظري والذي تضمن عادات الطعام من أنماط وأدوات ومكونات مستخدمة في إعدادة في المجال الحضري في ولاية تيارت نذكر منها :

✓ سكان مدينة تيارت جد متمسكين بالعادات والتقاليد والمحافظة على عدة أطباق لأنها تحافظ على التراث وتعطي ثقافة.

✓ مسؤولية شراء اللوازم الغذائية هي مسؤولية الأب في مدينة تيارت .

✓ من الخضر الأساسية في مدينة تيارت البطاطا والبصل والطماطم.

✓ من الفواكه التي لا يستغنى عنها في مدينة تيارت التمر والموز .

✓ معظم المكونات المستخدمة في الطبخ في مدينة تيارت تعتبر نفسها باختلاف بسيط ولكن يختلف الطعم باختلاف طريقة تحضير ودمج تلك المكونات مع بعضها البعض .

✓ سكان مدينة تيارت يميلون ميولا كبيرا إلى الوصفات التقليدية ويتعدون عن أكل المطاعم والأكل السريع.

الاستنتاج العام للدراسة :

من خلال مناقشة نتائج تساؤلات الدراسة تطرقت دراستنا إلى أن الطعام مهم لقيام الجسم بعمليات الحيوية مثل : النمو وبناء الخلايا وإعادة تجديدها، كما أنه طقس مقدس يلتزم الأفراد بالاجتماع حول المائدة وتشاركه لإشباع حاجتهم من الجوع في أوقات محددة، وأكثر ما يتم تشاركه في هذه المائدة هو طبق الكسكس حيث يعد في مختلف المناسبات وهذا ما يجعله وسيلة لتقوية الروابط ويجمع بين الأقارب لإحياء العادات والتقاليد والمحافظة عليها لأنها تقدم ثقافتهم للغير .

بالإضافة إلى الخضر والفواكه التي تتأثر المائدة كلما وضعت من بطاطا وبصل وطماطم حيث أن لا طبق يخلو من إحدى هذه المكونات وبالنسبة للفواكه فالتمر والموز من الفواكه التي لا يتخلى عنها المبحوثين حتى وإن زاد سعرها عن المعتاد، ويكون الأب هو المسؤول الأول في اقتناء اللوازم الغذائية .

لكن هذا لا ينكر تنوع واختلاف الأطباق التي تحضر بنفس المواد الغذائية فكل طبق وله ذوق وطعم خاص به وله رائحة خاصة به فالبطاطا لوحدها كافية بتحضير عدة أطباق فمثلا تستخدم في المرق الذي يصاحب الكسكس وتستخدم مقلية ومسلوقة والعديد من الأنواع .

الخاتمة

الخاتمة:

تهتم سوسيوولوجيا الطعام بالغذاء وطبيعة المواد الغذائية سواء النباتية أو الحيوانية التي يتناولها الإنسان في بيئة جغرافية واجتماعية وثقافية معينة، حيث أن الأطعمة والأشربة تؤثر على طبيعة العلاقات الاجتماعية وذلك يبرز في وظائف الطعام كيف أنه يؤسس التلاحم بين الأفراد وذلك من خلال الثقافة .

كما تهتم سوسيوولوجيا الطعام كذلك بدراسة ثقافة الطعام وأدواته ومكونات إعداده وكيفية تقديمه وتحضيره، حيث أنه يتطور بشكل طبيعي ما يحيل الباحث نحو معرفة المجتمع وثقافته وخصائصه المتغيرة نحو ما لا نهائية.

وهذا ما تطرقنا إليه في بحثنا حيث تدرج عملنا حول سوسيوولوجيا الطعام في نقاط وهي وظائف الطعام وعادات وأنماط إعداده حيث تعتبر أهم وضيقة هي ديمومة الحياة واستمرارها بالإضافة إلى وظائفه الفيزيولوجية حيث يمد الجسم بالطاقة اللازمة وينتجها لإتمام النشاطات والعمليات الحيوية داخل الجسم وكما يقوم الغذاء بترميم الأنسجة التالفة في الجسم كالحلايا التي تجدد مثل الفيتامينات والبروتينات والأملاح المعدنية والدهون وغيرها... الخ. والوظائف الاجتماعية التي تعمل على توطيد العلاقات بين الأفراد وخاصة العائلات وذلك يقرب الشعوب عن طريق نقل الأطباق والأطعمة المميزة من بلد لآخر وهذا دليل على أن الطعام له ثقافة خاصة وعريقة تتمثل في عدة أشكال منها الولائم والمناسبات والموائد التي يجتمع حولها الأفراد ويتشاركون طعامهم، بالإضافة إلى الوظيفة النفسية حيث أن هذه الأخيرة تتمثل في أن الطعام يلبي حاجيات الفرد إليه وتشبعه فإن شبع الفرد فهو يشعر بالأمان والرضا النفسي وبالتالي استقرار حالته المزاجية .

كما تطرقنا إلى ذكر عادات وأنماط الطعام وإعداده وذلك لأنه هناك تصميم طهوي وإبداع في الطعام فيتم إتقان الأطباق عن طريق طهيها وقد تدوم مدة تحضير طبق واحد لساعات من أجل لحظة تذوقه والاستمتاع بطعمه وذلك يعتبر الإنجاز بالنسبة للطاهي حسب المقولة الشهيرة "يأكل الناس بأعينهم أولا"، لذا فالطعام عمل فني وله تاريخ، كما سبق وذكرنا، ويحكم ذلك قواعد وقوانين ثقافية واجتماعية فيجب طهي وتحضير الطعام بالشكل صحيح كما يجب تتيبله والإضافة لكل طبق المنكهات اللازمة .

وفي الأخير تطرقت هذه الدراسة كنتائج عامة إلى : ضرورة الطعام في حياة الفرد، الطعام يعتبر الحامات الحيوانية أو النباتية التي توفر جميع العناصر التي تساعد على استمرار حياة الفرد، بالإضافة إلى أن الكسكس من أشهر مأكولات مدينة تيارت، كما توصلت هذه الدراسة إلى أن الطعام ضروري للقيام بالعمليات الحيوية التي يقوم بها الجسم .

قائمة المصادر

والمراجع

القرآن الكريم والأحاديث النبوية

قائمة المراجع :

الكتب والمذكرات:

1. أصالة صاعو ونجاة بوريشة. الخلفيات الثقافية ومورفولوجية السكنات. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة ابن خلدون، تيارت 2022
2. بلقيس شرارة، الطباخ ودوره في حضارة الإنسان، دار المدى ط1، 2012
3. جون ام وليكنز وشون هيل. إيمان جمال الدين الفرماوي، الطعام في العالم القديم
4. خالد أحمد فرحان المشهدان، رائد عبد الخالق العبيدي. منهاج البحث العلمي، عمان، الأردن: دار الأيتام
5. دلال ملحس استيتية، التغيير الاجتماعي والثقافي، عمان، الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع، 2008
6. ريم بوش. المنهجية، محاضرات، تخصص اتصال تنظيمي، جامعة سطيف، 2021
7. زيان محمد وبوشمة الهادي، الطعام والرباط الاجتماعي في مجتمع محلي متوسطي، دراسة انثروبولوجية، شلف، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 12، العدد 1 قسم العلوم الاجتماعية
8. زينب عبد التواب رياض خميس، إبداعات النار في عصور ما قبل التاريخ، أسوان
9. سارة لطرش. تأثير النمو السكاني في تغيير مورفولوجية المدينة. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، جامعة فرحات عباس، سطيف، 2014
10. شتوان خيرة وبامي حورية، طقوسية الطعام في الأدب الجزائري .
11. عبد الحميد محمد عبد الحميد. أضرار الغذاء والتغذية. دار النشر للجامعات، الطبعة 1، 2003
12. علي رضا مصطفى الياسر. الطبيعة غذاء ودواء، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2005
13. عماد محمد دياب الحفيظ. الغذاء ومخاطره على الإنسان، ط1، دار رضوان للنشر والتوزيع، عمان، 2014
14. كارول م كوني هان، سهام عبد السلام. أنثروبولوجيا الطعام والجسد، 2013
15. كاري فولير وبات موني، نهي أبو عرقوب، أصول الزراعة، رؤى تربوية، العددان 57 و58
16. مليكة بللق وسهيلا بنحدوش، توليد مصطلحات وجبة غذائية من التراث،

17. مراد سايكي، كاتبة جعور، دراسة تحليلية ونقدية لترجمة كتب الطبخ الجزائري من الفرنسية إلى العربية، كاتب الاسماك من سلسلة بنينة نموذجاً، جامعة مولود معمري، تيزي وزو
18. مريم شيخي. طبيعة العمل وعلاقته بجودة الحياة. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس، جامعة تلمسان 2014
19. نجيب الكيلان. الغذاء والصحة، دار العلول للطباعة، القاهرة
20. نينا جميل، الطعام في الثقافة العربية، دار النشر رياض الريس للكتب والنشر، ط1، 1994
21. ياسر خضر عباس العباسي، أنثوغرافيا الطعام. مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد 102
22. مروة محمد تهامي، السوشيال ميديا والتمايز الاجتماعي للطعام نموذجاً، في مجلة كلية الآداب جامعة الغيوم، العدد 1، 2022 .
- المواقع :

22. <https://mawdo3.com> 02/05/2023

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم الاجتماع

تخصص علم اجتماع حضري

دليل مقابلة موجهة حول :

سوسيولوجيا الطعام في مدينة تيارت

إعداد الطالبتين: قريش نور اليقين هدى، شعشوع زينب

تحت إشراف الأستاذة: *بوزبرة سوسن

إن هذه المقابلة بحثية أكاديمية مخصصة لنيل شهادة الماستر في علم الاجتماع الحضري، نرجو من سيادتكم الإجابة على الأسئلة المطروحة مع التزامنا وتعهدنا بالسرية التامة للمعلومات المصرح بها.

الموسم الجامعي 2023/2022

المحور الأول: البيانات الشخصية

1-الجنس:

ذكر أنثى

2-السن:.....

3-الحالة المدنية:

أعزب متزوج مطلق أرمل

4-عدد أفراد الأسرة:.....

5-المنطقة الجغرافية:

حضري ريفي شبه حضري

6-المهنة:.....

7-مستوى دخل الأسرة:

أقل من 20000 دج

[20000 دج _ 40000 دج]

[40000 دج _ 60000 دج]

أكثر من 60000 دج

المحور الثاني: أنماط الطعام(العادات الغذائية)

8- ما هي الخضراوات التي تستهلكها؟

.....

9- ما هي الفواكه التي تقتنيها؟

.....

10- ما نوع اللحوم التي تستهلكها؟

.....

11- ما نوع البقوليات التي تستهلكها؟

.....

12- ما نوع العجائن التي تستهلكها؟

.....

13- ما نوع المشروبات التي تستهلكها؟

.....

14- هل يختلف نوع الطعام باختلاف الأوقات (إفطار، غداء، عشاء)؟

.....

15-لما؟

.....

16- هل تحبذ التوابل في طعامك؟

.....

في حالة نعم أذكرها:

17- ما هي الأكلات التقليدية التي تفضلها ؟

18- لما؟

.....

19- هل تفضل أكلات المطاعم أو البيت ؟

.....

20- هل تفضل الأكلات سريعة التحضير أو التقليدية ؟

.....

21- كم تحرص على أن يكون طعامك الغذائي صحي؟

.....

22- كيف تحرص على أن يكون طعامك الغذائي صحي ؟

.....

23- هل لديك مشاكل صحية بسبب الطعام؟

.....

24- هل تستخدم الأغذية للعلاج في ظرف مرضي ما؟

.....

25- ما هو هذا الغذاء؟ وكيف تستخدمه؟

.....

26- كيف تتم عملية اقتنائك للمواد الغذائية؟

.....

المحور الثالث: وظائف الطعام الاجتماعية

27- هل تجتمع العائلة حول مائدة الطعام؟

.....

28- متى؟ من؟ كيف؟

.....

29- ما هي الأكلات التي تعد في الوفاة؟

.....

30- هل تختلف طريقة إعداده عن باقي الأيام؟

.....

31- هل تختلف طريقة تقديمه عن باقي الأيام؟

.....

32- هل تختلف طريقة تناوله عن باقي الأيام؟

.....

33- ما هي الأكلات التي تعد في مناسبة العقيقة أو ازدياد مولود جديد؟

.....

34- هل تختلف طريقة إعداده عن باقي الأيام؟

.....

35- هل تختلف طريقة تقديمه عن باقي الأيام؟

.....

36- هل تختلف طريقة تناوله عن باقي الأيام؟

.....

37- ما هي الأكلات التي تعد في الوعدات؟

.....

38- هل تختلف طريقة إعداده عن باقي الأيام؟

.....

39- هل تختلف طريقة تقديمه عن باقي الأيام؟

.....

40- هل تختلف طريقة تناوله عن باقي الأيام؟

.....

41- ما هي الأكلات التي تعد في مناسبات أخرى؟

.....

42- هل تختلف طريقة إعداده عن باقي الأيام؟

.....

43- هل تختلف طريقة تقديمه عن باقي الأيام؟

.....

44- هل تختلف طريقة تناوله عن باقي الأيام؟

.....

45- هل تختلف أواني تقديم الطعام باختلاف نوع الطعام والمناسبة؟

.....

46- في حالة نعم كيف ذلك؟

.....

الملحق رقم (01) : المقابلة الموجهة

47- ما هي الأسس التي تعتمد عليها لاقتناء حاجياتك الغذائية ؟

.....

48- هل يؤثر الدخل المادي على نوع الغذاء (الطعام) المستهلك في العائلة ؟

.....

49- في رأيك هل هناك اختلاف بين الطعام حاليا وقديما ؟

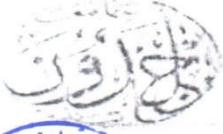
.....

50- ما هي الأكلات التي تتميز بها مدينة تيارت ؟

.....

51- هل ما زلت محافظا على هذه الأكلات في عائلتك؟

.....



جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة) **نور الدين الميمني هدي**

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: **٢٠٩٩٦٦٧٠٩** والصادرة بتاريخ: **٢٠٢٠/٠٦/٠١**

المسجل(ة) بكلية: **العلوم الإنسانية والاجتماعية** قسم: **علم الاجتماع**

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنوانها:

تسويق جيمال الطعام

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية للنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

هدية المصادرة أو الاستيلاء في ذات شخصية أو
صفة هذه الشهادة إذا ما أُنشئت فقط من
الموقع ومسحة الإمضاء

التاريخ **13 جوان 2023**

إمضاء المعني

نور الدين

نظرا لتحقيق الإمضاء
السيد(ة): **نور الدين الميمني هدي**
حامل بطاقة التعريف الوطنية رقم: **٢٠٩٩٦٦٧٠٩**
الصادرة بتاريخ: **٢٠٢٠/٠٦/٠١**
المصاحفة عن: **نور الدين الميمني هدي**
بمؤكدة رقم: **٢٠٩٩٦٦٧٠٩** بتاريخ:

ملاحظة: هذه الشهادة لا تستعمل في ذات شخصية أو
صفة هذه الشهادة إذا ما أُنشئت فقط من
الموقع ومسحة الإمضاء



جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



تصريح شرفي



خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

مصلحة المطيب
عبد شوهيد المصادقة على الامضاء

السيد(ة)

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم 200139907 والصادرة بتاريخ 2016.04.11

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم الاجتماع

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكورة الخرج بالاسم عنوانها: 1 جوان 2023

سوسيولوجيا الطعام

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية للنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ 1 جوان 2023

إمضاء المعني

المصادقة



هذا رئيس المنطق والشخصي للمعني
و بالتفويض منه
أبو المصطفى الأقبلي
السيرة: بوشاشة شاشة