



قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية
الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية
الصفحة الرئيسية للمجلة: www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/552



الأطعمة النباتية في الموروث الثقافي الغذائي بالمجتمع المحلي لمنطقة الأوراس (الجزائر)

Plant foods in the cultural food heritage of the local community in the Aures region (Algeria)

د. مسيكة مرادي^{* ١}

^١ المدرسة العليا للأساتذة - بوزريعة، مخبر الموسوعة الجزائرية الميسرة، الجزائر.

Key words:

Cultural heritage
Plant food
Food culture
Traditional foods
Auresian society.

Abstract

A community's unique cultural legacy includes its eating traditions, and the Auresian society is one of them that has a rich cuisine culture with a variety of traditional dishes that are served throughout the year and on many different occasions. Studies have shown that food plays a significant role in the construction of cultural identity and can act as a catalyst to address dietary issues and preserve overall health. We have attempted to discuss the plant-based cultural and culinary heritage of Auresian society in this article. This society is distinguished by the variety of traditional dishes and cuisines that are enjoyed on regular days as well as during different seasons of the year in accordance with the customs and traditions that it still upholds. After identifying some key ideas, we discussed the most significant aspects of the cultural heritage, spoke about food anthropology, looked at the connection between food and heritage, became acquainted with the Aures region, and then listed some customary plant-based foods that are consumed on a daily basis in the Auresian community.

ملخص

معلومات المقال

تاريخ المقال:

الإرسال: 2024-03-16

القبول: 2024-10-25

الكلمات المفتاحية:

الموروث الثقافي

الغذاء النباتي

الثقافة الغذائية

الأكالات التقليدية

المجتمع الأوراسي.

يعتبر الموروث الغذائي جزء من الموروث الثقافي المميز لكل مجتمع، وذلك باختلاف وتنوع الثقافة الغذائية من شعب لآخر، فهي تحمل معاني كثيرة حسب كل نوع غذائي تقليدي وليس مجرد الأكل وسد الجوع فقط. والمجتمع الأوراسي من بين المجتمعات التي تملك ثقافة غذائية ثرية بمختلف الأطباق التقليدية التي تكون حاضرة في العديد من المناسبات والمواسم السنوية ناهيك عن الحياة اليومية. والغذاء عنصر مهم في بناء الهوية الثقافية، والانتماء لجماعة معينة، وقد نال حيز كبير من الدراسات من طرف العلماء والباحثين، باعتباره عامل مساعد على حل مشاكل الإنسان الغذائية والحفاظ على صحته البدنية والنفسية والعقلية. وقد حاولنا في هذا المقال التطرق إلى الموروث الثقافي الغذائي المصنوع من العناصر النباتية والمعروف في المجتمع الأوراسي، الذي يتميز بتنوع الأطباق والمأكولات التقليدية التي تحضر في مختلف المناسبات والحياة اليومية حسب العادات والتقاليد التي لا زال هذا المجتمع متمسك بها. حيث قمنا بتحديد بعض المفاهيم المتعلقة بالموضوع، ثم ادراج أهم خصائص الموروث الثقافي، والتكلم عن أنثروبولوجيا الغذاء، ثم العلاقة بين التراث والغذاء، بعدها التعريف بمنطقة الأوراس، ثم التعرف على بعض الأغذية النباتية التي تحضر لدى هذا المجتمع.

1. مقدمة

التساؤل التالي: فيما يتمثل الموروث الغذائي النباتي في المجتمع الأوراسي؟ مم يتم تحضير الأطباق وفي أي مناسبة؟

2. تحديد المفاهيم

1.2. مفهوم الثقافة

أصلها من ثقف الشيء ثقفا وثقافا وثقوفة: حدقه. ويقال رجل ثقف: حاذق "فهم"، وفي معجم المعاني الجامع هي "العلوم والمعارف والفنون التي يطلب الحذق فيها".

وعرفها تاليور: "أنها ذلك الكل المركب من العقائد والفنون والأخلاق والعرف وسائر القدرات الأخرى التي يكتسبها الإنسان من حيث هو عضو في المجتمع". وعرفها راد كليف براون: "هي العملية التي يكتسب من خلالها الفرد المعرفة والمهارة والأفكار والمعتقدات والأذواق والعواطف وذلك عن طريق الاتصال بأفراد آخرين أو من خلال أشياء أخرى كما أنه يكتسب الأعمال الفنية" (بن زغادي، 2015، ص.04).

كما يرى كلوكهن أن: "الثقافة هي ذلك الجزء من السلوك الذي يتعلمه افراد المجموعة الثقافية ويشتركون فيه وهي الميراث الاجتماعي في مقابل الوراثة العضوية، وهي التي تعطيهام فرصة العيش في جماعة منظمة توفر لهم حلولاً لمشاكلهم وتجعلهم قادرين على التنبؤ بسلوك الآخرين" (أيت قاسي، 2009-2010، ص.37-36).

2.2. مفهوم الموروث الثقافي

جاء في لسان العرب لابن منظور: "الورث، والإرث، والوراث، والإراث، والتراث واحد. وقيل الورث والميراث في المال والإرث في الحسب". "ورث الميراث: الإبقاء للشيء، يورث أي يبقى ميراثاً". ونقول "أورثه الشيء أي أعقبه إياه...وكله على الاستعارة والتشبيه بوراثته المال والمجد. ويقال ورثت فلان من فلان أي جعلت ميراثه له. والتراث تارؤه واو، ولا يجمع كما يجمع الميراث" (ابن منظور، د.ت، ص.4809).

عرف الموروث الثقلي بأنه: "كل ما أنتجه الإنسان بيده أو فكره أو البقايا التي خلفها، ويرجع عهدها إلى أكثر من مئة عام، إضافة إلى بقايا السلالات البشرية والحيوانية والنباتية، والآثار العقارية والفنون الإبداعية والمقتنيات الشعبية" (فراح وافاضل، 2021، ص.174).

وعرفته منظمة اليونسكو بأنه: "ميراث المقتنيات المادية وغير المادية التي تخص مجموعة ما أو مجتمع لديه موروثات من الأجيال السابقة، وظلت باقية حتى الوقت الحاضر ووهبت للأجيال المقبلة". وعرفه آخرون بأنه: "حصيلته خبرات أسلافنا الفكرية أو الاجتماعية والمادية، المكتوب والشفوي، الرسمي والشعبي، اللغوي وغير اللغوي، الذي وصل إلينا من الماضي البعيد والقريب" (سويلم وبوحادة، 2018، ص.241).

كما أنه: "شكل ثقافي متميز يعكس الخصائص المتميزة عميقة الجذور، ويتناقل من جيل إلى آخر، ويصمد عبر فترة زمنية

يعد الموروث الثقلي بمختلف أشكاله كياناً حياً في وجداننا، يعكس هويتنا وانتماءنا، ويربط بين ماضي الأمم وحاضرها. هو مصدر فخر للأمم وأساس بناء مستقبلها، وشاهد على أصالتها. كما يمثل جسراً للتواصل بين الثقافات والشعوب، ويعزز تمازج العادات والتقاليد، والفنون والآداب، والقيم الإنسانية وغيرها.

والموروث الغذائي هو جزء أساسي من التراث الثقلي لكل مجتمع، حيث تتنوع الثقافة الغذائية وتختلف من شعب إلى آخر، وتحمل في مضمونها دلالات تتجاوز مجرد الأكل أو إشباع الجوع. ويُعد المجتمع الأوراسي من بين المجتمعات التي تتمتع بثقافة غذائية غنية، تتجلى في تنوع الأطباق التقليدية التي تحضر في المناسبات والمواسم السنوية، إلى جانب وجودها المستمر في الحياة اليومية.

تعد الأغذية ذات المصدر النباتي من أكثر الأطعمة انتشاراً في هذا المجتمع، حيث تحظى بمكانة مهمة بين العائلات. نظراً للطبيعة الجبلية لمنطقة الأوراس واعتماد سكانها بشكل كبير على الفلاحة، يتم استغلال المنتجات الزراعية المحلية في إعداد أشهر الأطباق الشعبية التقليدية. وتعتمد هذه الأطعمة بشكل أساسي على الحبوب مثل الكسكسي والشخشوخة، بالإضافة إلى الخضروات مثل الخرشف والفلول والخردل وغيرها.

نال الموروث الغذائي اهتماماً واسعاً من الباحثين والعلماء، بما في ذلك علماء الأنثروبولوجيا، الذين خصصوا جزءاً من دراساتهم لبحث تنوع الأغذية بين المجتمعات والثقافات المختلفة. كما اهتموا بكيفية استخدام الطعام وطرق تناوله في حياة الإنسان، بالإضافة إلى ما يحمله من دلالات اجتماعية ومعاني ثقافية.

نهدف من خلال هذا البحث إلى تسليط الضوء على أهم الأطعمة النباتية التقليدية المتناولة لدى المجتمع الأوراسي، وكيف يسعى أفرادها في الحفاظ عليها من خلال إقامة الحفلات الشعبية والمناسبات والمواسم الدينية وغيرها، وتبيين القيمة الغذائية لهذه الأطعمة. حيث تكمن أهمية الغذاء كنسق اجتماعي يساهم في تعزيز العلاقات بين الأسر والجماعات ويعكس ثقافتهم ومستواهم المعيشي من خلال الواقع المعاش ومدى وعيهم بفائدة الغذاء النباتي للصحة.

وقد قمنا بتطبيق المنهج الوصفي التحليلي ذلك بوصف الأطعمة النباتية التقليدية التي تتميز بها منطقة الأوراس وفي أي مناسبة يتم تحضيرها، وتحليل سياقها الاجتماعي والثقافي من خلال المصادر والمراجع التي أنجزت حول المنطقة مركزة على الجانب النباتي باعتباره موروث ثقلي يستحق الاهتمام من طرف الباحثين والدارسين لمثل هذه المواضيع الانثروبولوجية التي تعطي قيمة للحياة اليومية للمجتمع.

وبالتالي سنحاول التطرق إلى أهم الأغذية النباتية التقليدية التي يشتهر بها المجتمع الأوراسي ويقوم بتحضيرها في مختلف أيام السنة سواء في المناسبات أو في سائر الأيام. ومنه نطرح

وحتى يكون تراثا يجب ان يكون مستمرا عبر الزمن واذا انقطع فلا يمكن ان يشكل لنا تراثا، لهذا يجب ان يكون مستمر وينتقل من جيل الى جيل.

- ضرورة الانتماء الى الحضارة والثقافة انتماء جوهري وليس زمني، أي ينتمي لثقافتنا وعاداتنا وتقاليدنا حتى يبقى تراث حي في الذاكرة.

- تغلب عليه صفة القدم، متجذر في حضارة وثقافة أمة، وقد يكون معاصر نسبيا لكنه قديم بسبب الاستمرارية.

- يعتبر أداة فعالة للتعبير عما ساد ويسود مجتمع ما وبنيتة التكوينية تشكلت أساسا وتتشكل مرحليا من مجموعة من التفاعلات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية المحلية (حاجي وبلعمري، 2020، 3837).

2.3. أنثروبولوجيا الغذاء

هو أحد الفروع الأنثروبولوجية التي تهتم بالغذاء وطبيعية المواد الغذائية سواء النباتية أو الحيوانية التي يتناولها الإنسان في بيئة جغرافية واجتماعية وثقافية معينة، حيث تتعلق بالأطعمة والأشربة وكيف تؤثر على طبيعة العلاقات الاجتماعية بين البشر، وكيف تؤسس للتلاحم أو التناحر بينهم؟، مما يحيل أيضاً لكون الغذاء وما يدور حوله من بين العناصر الهامة التي تجعل الإنسان إنساناً مختلفاً عن الحيوان، وذلك من خلال الثقافة (زيان وبوشمة، 2020، ص. 104).

وبالتالي نرى أن الغذاء يمثل رمز ثقافي واجتماعي فهو يعكس ثقافة كل مجتمع، ويعبر عن الهوية، لذا نجد بعض الاطباق تحضر في مناسبات خاصة مثل الاعياد وذلك لتعزيز التقاليد المشتركة بين الافراد. كما يساهم في تقوية العلاقات الاجتماعية والتواصل بين الافراد سواء في العائلة الواحدة أو في المجتمع ككل، فعند اقامة الحفلات والتجمع لتناول الطعام مع بعض فهذا يساعد على تحسين العلاقات وتوطيدها.

وبما ان الغذاء يتنوع بتنوع المناخ والبيئة التي يسكنها الافراد فهنا نجد سكان المناطق الزراعية يعتمدون على أكل القمح ومختلف البقوليات، بينما سكان الساحل يعتمدون على أكل الاسماك والموارد البحرية، فالإنسان ابن بيئته ويتكيف معها ومع الغذاء المتواجد فيها.

كما أن الدراسات التاريخية تساعد في معرفة أصول بعض الاطعمة خاصة التقليدية التي ربما يعتقد البعض أنها محلية وهي قد تكون خارجية اخذها السكان عن طريق الهجرة أو التجارة أو الاستعمار فبقيت متداولة بين السكان على أنها محلية.

وهناك بعض الاطعمة تعتبر دليل للهوية الثقافية والدينية، تميز بين المجتمعات الاسلامية والاوروبية، وحسب اختيار نوع الطعام وطريقة تناوله يتم التمييز بين الافراد، هل هو مسلم أم لا، هل هو من الطبقة الثرية أم الفقيرة لان هناك أطعمة

متفاوتة نوعيا ومتميزة بيئيا، تظهر عليه التغيرات الثقافية الداخلية والعادية، ولكنه يحتفظ دائما بوحدة أساسية مستمرة" (حميدة، 2019، ص. 100).

2.3. مفهوم الغذاء

يطلق الغذاء لغة "على ما يكون به نماء الجسم وقوامه من الطعام والشراب". وقال ابن فارس: "الغين والذال والحرف المعتل أصل صحيح يدل على شيء من المأكّل، والمأكّل الغذاء، وهو الطعام والشراب".

عرف الغذاء بأنه عبارة عن: "مواد تؤخذ عن طريق الفم للإبقاء على الحياة والنمو، حيث تمد الجسم بالطاقة وتبني الانسجة وتعوض التالف منها"، أو هو "ما يتعاطاه الانسان يوميا ليستعيد به طاقته او يجددها".

وعرف أيضا بأنه: "الطاقة التي تبقى على الانسان حيا، وتمد الانسان بالقوة اللازمة لتنفيذ الأنشطة البدنية والحيوية والعقلية" (صاحب، د.ت، ص. 04). وعرف أيضا بأنه كل: "ما يتناوله الإنسان؛ لتوليد الحرارة في الجسم. ويجب أن يحتوي على كل العناصر الغذائية الضرورية بكميات كافية" (أردوان، 2018، ص. 440).

2.4. مفهوم الثقافة الغذائية

عرفت الثقافة الغذائية على أنها: "جميع المعلومات والمعارف والخبرات والسلوكيات المتعلقة بالتغذية الضرورية للحفاظ على الصحة وسلامة العقل والبدن ومساعدته على النمو وبناء خلاياه وتجديدها للاستفادة منها في الحياة اليومية" (شنوف وبن علي وشعلال، 2018، ص. 90).

كما عرفت بأنها: "عبارة عن موروث اجتماعي وعادات غذائية ترسخت في أذهان الأفراد وأصبحت جزءا من شخصيتهم، إذ يمكن الحكم على ثقافة الفرد الغذائية من خلال السلوك الغذائي الذي يتبعه".

كما نجد أن الثقافات الغذائية تختلف من مجتمع لآخر كما تتباين الفنون والموسيقى واللباس، فنوعية الطعام وطرق تحضيره وتخزينه وتقديمه تحمل دلالات أنثروبولوجية تظهر في السلوكيات الاتصالية بين الأفراد والجماعات عند تناوله، إذ يتضح "أن ما يسمى طعاما يمتد إلى أوسع من مجرد العناصر الغذائية والسرعات الحرارية وأن الوجبة هي أكثر مما تحتويه، إذ أنها تشمل نظاما تواصليا وهيكلًا من المعاني وبروتوكولات للاستعمال، وهي الثقافة الغذائية المميزة" (بارك، 2021، ص. 724-725).

3. خصائص الموروث الثقافي وأنثروبولوجيا الغذاء

3.1. الخصائص

يملك التراث الثقالي عدة خصائص منها:

- الحركة وعدم الانقطاع، فالتراث حاضر فينا من الماضي،

فهو في نفس الوقت عنصر مهم في تجليات الهوية الوطنية التي ينبغي التمسك بها واستمرارها، بالإضافة إلى كونه تراثاً إنسانياً مشتركاً يسهم في الحفاظ على التنوع الثقافي من خلال الممارسات والنظم الغذائية التقليدية التي ينبغي صونها وحمايتها، والتعريف بها (الهيأجي، د.ت).

أما من الناحية الأنثروبولوجية، حيث يعتبر علماء هذا المجال أن «كل طعام مطبوخ ينتمي إلى ثقافة، ولذلك كما تفرد الإنسان باللغة الإبداعية على سائر الحيوانات، فإنه انفرد أيضاً بقدرته على الطبخ».

بل وإن بعض المفكرين ذهبوا إلى ما هو أبعد من ذلك، وهو إرجاع ماهية الإنسان إلى قدرته على الطبخ، فيقول جيمس بوزويل، كاتب السير الأسكتلندي في القرن 18 م: «للحيوانات ذاكرة، وملكة حكم، وجميع الملكات والانفعالات التي تحوزها عقولنا بدرجة معينة، ولكن لا يوجد حيوان واحد طبخ»، فمن وجهة نظره، ليست النفس أو العقل هي ما يميز الإنسان عن الحيوان بل قدرة الإنسان البسيطة على استعمال النار لتحويل الطعام إلى غذاء لذيقه.

وتؤكد الباحثة والخبيرة الأكاديمية في الطبخ، كاشي كوفمان على أهمية البدء من المطبخ لفهم تركيبة الإنسان وتاريخه بقولها "حتى نفهم أنفسنا، ينبغي بالطبع أن نبدأ من الطعام الذي يشكل قوام وجودنا".

وعند دراسة تاريخ الأمم وثقافات الشعوب، لا يتردد المؤرخون وعلماء الأنثروبولوجيا وعلماء الاجتماع في إدراج المطبخ باعتباره تعبيراً عملياً وفنياً عن الثقافة التي أنتجته، إضافة إلى كونه عملاً "يجسد قيم كل مجتمع واستحياءاته في نظرته إلى العالم وإلى تاريخه (الزهراني، 2019).

إن الحفاظ على التراث الغذائي، عنصر حاسم في تكوين الهوية وفهم الأفراد لذاتهم وربط المجتمع بماضيه، كما يمكن أن يكون عاملاً مهماً لدعم الاقتصاد الاجتماعي، فالذاكرة الشعبية تحتفظ بكثير من الأكلات والاطباق المميزة التي يمكن أن تكون مصدر رزق لكثير من الأسر لاسيما أنها قليلة التكاليف، فضلاً عن دورها في تعزيز ودعم النشاط السياحي (الهيأجي، د.ت).

4. جغرافية منطقة الأوراس

تقع منطقة الأوراس في الشرق الجزائري، وهي تتمثل في مجموعة الجبال الممتدة من جبل بوطالب والحضنة الشرقية غرباً حتى حدود تونس شرقاً، ومن وراء بسكرة جنوباً حتى حدود قسنطينة شمالاً، والأوراس عبارة عن كتلة جبلية ذات تضاريس متنوعة ومعقدة وهي عبارة عن همزة وصل بين الأطلس التلي والأطلس الصحراوي. وتشكل هذه الجبال في وضعها الطبيعي شكلاً رباعياً، يبلغ طولها من الشمال إلى الجنوب حوالي 100 كم، ومن الشرق إلى الغرب حوالي 80 كم (أمزيان، 2011، ص. 453).

يعرف تناولها لدى العائلات الثرية دون غيرها بينما الأقل دخلاً لا يسعهم تناولها.

لكن مع تطور التكنولوجيا في إنتاج الغذاء، أصبحت كل المجتمعات تعتمد الوجبات السريعة والأكل المصنع مما أثر سلباً على الطعام التقليدي وأدى إلى غيابه في وسط العديد من العائلات.

تنقسم أنثروبولوجيا الغذاء إلى نوعين:

1.2.3. الثقافة المادية

صناعة المنتجات الغذائية وحفظها وتخزينها، تسويقها، تكنولوجيا الطعام، طهي، استهلاك، تقنيات، ميزانيات الأطعمة والأسرة.

2.2.3. الثقافة اللامادية

اثنولوجيا العلم واثنولوجيا النبات، التغذية العرقية، علم اثنولوجيا الحيوان، التنظيم الاجتماعي والديني وما يتعلق بإنتاج واستهلاك الأطعمة. الدراسة الطقوسية باستخدام مكونات غذائية: القرابين، الأضاحي، أنظمة العرافة... وغيرها. دراسة أنشطة الوجاهة التي تلعب فيها الأطعمة مثل: الهدايا، الاستهلاك التفاضلي، العلاجات التجميلية للجسد من خلال الطعام، طب الأعراق (زيان وميمون، 2021، ص. 162).

3.3. التراث والغذاء

يأتي الغذاء على رأس قائمة الأولويات الثقافية بوصفه واحداً من عناصر الهوية الجماعية للشعوب والمجتمعات؛ وذلك لما يعكسه من أبعاد ثقافية واجتماعية وصحية ورمزية تشكل في مجملها قاعدة سلوك الناس وتراثهم الثقافي، ومكوناً أساسياً في منظومة ممارساتهم وأنماط حياتهم واستقرارهم المعيشي وعلاقتهم بالبيئة والبشر (الهيأجي، د.ت).

يعد الغذاء علامة ثقافية بارزة حيال الحدود الاجتماعية، وطرق التعامل معه تشكل نسقاً منظماً في كل ثقافة من الثقافات. فهو لغة تنقل المعاني من خلال بنيتها ومكوناتها، وتسهم في تنظيم العالم الطبيعي والاجتماعي.

ذلك أن الغذاء ليس مجرد مجموعة من المنتجات يمكن استخدامها في الدراسات الإحصائية أو الغذائية بل يعد مجالاً أولياً لنقل المعنى، كما يؤدي وظيفته بشكل فعال بوصفه نسقاً من أنساق التواصل، لأن الناس من جميع أنحاء العالم ينظمون طرق تعاملهم مع الأغذية في نسق يخضع لنظام مواز للأنساق الثقافية الأخرى ويبحث فيها المعنى (الريبعو، 2014).

كما تمثل المعارف والمهارات المتعلقة بالتقاليد الغذائية، حجر الزاوية في منظومة التراث الثقافي اللامادي المعبرة عن الأصالة والقيم التي تنطوي عليها ثقافة مختلف المجتمعات، فالغذاء ليس مجرد وسيلة للبقاء، مثلاً هو عنصر أساسي في تحقيق سعادة الإنسان والحفاظ على صحته البدنية والنفسية.

العائلات الجزائرية وليس بالأوراس فقط بكونه يحتوي مادة طبيعية لا تؤثر على الطعام من ناحية الصحية.

وهناك بعض الأعشاب التي يحضر منها مشروبات لمختلف السهرات خاصة في الأفراح والأعياد، فهي طبيعية ومفيدة للصحة بعيدا عن المشروبات الغازية والمصنعة. فتحضير هذه الأغذية في الولائم والحفلات يساهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية وتقوية الروابط بين العائلات والأفراد في المجتمع المحلي بالمنطقة.

ومن هنا نذكر المناسبات التي تحضر فيها الأغذية النباتية في المجتمع الأوراسي فيما يلي:

1.5. المواسم الفلاحية

يحتفل سكان منطقة الأوراس بالسنة الفلاحية الجديدة في شهر "يناير" وهو الشهر الأول من السنة حسب التقويم الشمسي، ومن أهم الشهور في الرزنامة الفلاحية باعتباره الشهر الأول منها، أي دخول سنة جديدة يتم الاحتفال في أول يوم فيها تفاؤلا بالخير والسعادة ووفرة المحاصيل الزراعية.

يتم في هذا اليوم التنوع في الأغذية، وإعداد أطباق تقليدية متنوعة أساسها عناصر نباتية، فهناك من يذهب لجلب الدقيق من المطحنة أو طحن القمح الذي عنده، فمن الضروري تناول القمح في هذا اليوم، والشعير لا يدخل في قائمة الطعام في يناير، ولعل استهلاك القمح في هذا اليوم يعود لقدسيته عند سكان شمال إفريقيا (كعوان، 2019، ص: 33-34).

فمعظم الأطعمة المحضرة في هذا اليوم مكونها الأساسي هو القمح، لأنه يعتبر عند بعض الشعوب رمزا للرخاء، وله مكانة مقدسة في جميع الحضارات الإنسانية، ويبين مكانته في الميثولوجيا العالمية فيليب سيرنج بقوله: "في كل مكان كانت السنابل الأولى -بواكير المحصول- تقدم للآلهة ففي آرغوس حيث كانت تزدهر عبادة هيرا كانت سنابل القمح تسمى "زهو هيرا" ولكن السنابل كرسبت بصورة خاصة لديميتر فقط ربة الأرض والخصب (عقون، 2018، ص: 180).

كما يتم تحضير طبق تقليدي "الشرشم" أو "إرشم باللهجة المحلية" لدى سكان الأوراس، ويختلف تحضيره حسب كل منطقة، وهو خليط من القمح وال فول واليابس والحمص أو اللبن المجفف "الكليمة بالعامية" مطبوخ في الماء المملح أو قد يتم إضافة التوابل وتحضيره على شكل مرق.

كما أنه في صباح الاحتفال قبل شروق الشمس يتم نثر بعض الشرشم على الأشجار تفاؤلا بجودة المحاصيل فهو رمز لخصوبة النبات ومقوله. مع أكل الفواكه الجافة في هذا اليوم، أما في العشاء فهناك من يحضر البركوكس وتجنب الفلفل الحار الأحمر حتى لا تكون السنة حمراء ولا يكون هناك منتج فلاح.

تظهر مرتفعات جبال الأوراس من جديد في الجنوب الشرقي من مدينة باتنة، المتمثلة في جبل "إيش ن علي" وقمة "قدلان" وتخترق هذه المرتفعات بعض الأودية، التي تنحدر نحو الشمال الشرقي، مثل وادي القرزي الذي يخترق باتنة ليصب في سهول عين القصر "المعذر" ونجد بعض هذه الأودية تتجه نحو الجنوب الغربي كوادي "بني فضالة" ومنخفض "وادي عبدي" الذي ينبع من جبل المحمل، متجها نحو الجنوب الغربي، أما منخفض الوادي الأبيض، ينبع من مرتفعات شليا في اتجاه الجنوب الغربي، ويجري بين سلسلتين جبليتين، الجبل الأزرق في الغرب، وجبل أحمر خدو في الشرق، ثم يصب في سد الخرزة قرب شتمة بولاية بسكرة.

تمتد مرتفعات جبال الأوراس، من الجهة الشرقية لمرتفعات جبال الحضنة غربا إلى مرتفعات الشلعل، وتتصف بالانحدار التدريجي نحو السهول العليا شمالا، ويحدها من الجنوب منخفض "تيميزوغ، كاسرو، وبلزمة" وتتشكل هذه المرتفعات من جبل وستيلي، وقمة الرفاعة، وجبل الشلعل وجبل مستاوة، وتترك هذه الجبال فيما بينها سهولا، مثل سهل بلزمة وزانة ومنخفض واد الشعير (مظمر، د.ت، ص: 12-14).

وقد ذكر البكري أن مسيرة جبال الأوراس حوالي 07 أيام، وهي تتألف من مجموعة من الجبال الأكثر صعوبة في إفريقيا، فهي تكتسب وضعية جغرافية مميزة صعبة الاختراق تنتهي في الجنوب الصحراوي، قممها شاهقة حيث توجد بها أعلى قمة وهي قمة الشلية 2329م، وجبل المحمل 2321م، وهي جبال دائمة الاخضرار نظرا لاستقطابها السحب والضباب اللذين لا يفارقان معظم مرتفعاتها الا في أواخر فصل الربيع (ميموني، 2020-2021، ص: 36).

5. الأغذية النباتية في المجتمع المحلي بمنطقة الأوراس

قبل الإشارة الى الأغذية النباتية المتداولة لدى المجتمع الأوراسي وجب التكلم عن خصوصية المطبخ المحلي للمنطقة وكذا تحضير مختلف الأطباق التقليدية التي لا تزال تواكب التكنولوجيا من أجل البقاء في ظل تواجد الأكلات السريعة والمصنعة.

يتميز المطبخ الأوراسي بتنوع الأغذية النباتية وذلك لطبيعة البيئة الجبلية للمنطقة، فالحياة الريفية تعتمد على المنتوجات الفلاحية المحلية والطبيعية، يتم تحضير الأطعمة من المكونات الأساسية المزروعة "القمح والشعير" والخضروات، وهناك بعض الاكلات تحضر فقط في المناسبات الموسمية والدينية، وذلك حسب توفر المكونات الخاصة بها في ذلك الموسم، ناهيك عن الكسكسي والشخشوخة فهي أساس المائدة في مختلف المواسم والمناسبات بالمنطقة.

كما يستعمل السكان الأعشاب والنباتات الطبيعية والتوابل المحلية لاضفاء النكهة على الطعام مع طهيها على نار هادئة في قدر من الفخار الذي أصبح محبذا في الطبخ لدى العديد من

2.5. المناسبات الاجتماعية

ترمز الأغذية المعدة بمناسبة الولادة إلى الخصوبة لذلك تقبل على تناولها النساء اللاتي لم تنجن بعد ثم إن تحضيرها أثناء الاحتفال بالمولد النبوي يسمح بإضفاء بركة أكبر عليها لقدسية الاحتفال (كعوان فارس وساتة أحلام، 2020، ص.742).

يتم تحضير العديد من الأغذية للمرأة النافس، مثل "البغريز" أو الغرايف، يعد السميد أحد مكوناته الأساسية ونجاح هذا الطبق يكمن في طريقة التحضير وهو الخلط المستمر لعدة دقائق، ففي حالة وضع المرأة يهدى مثل هذا النوع من الحلوى فرحا بسلامة الأم النفس وسلامة رضيعها، كما يعتبر مشبع جدا ومغذي لاحتوائه على عناصر نباتية "الدقيق"، ويمكن تحضيره في العديد من المناسبات السارة (شودان، 2018، 2019، ص.198). كما يتم تحضير العصيدة التي تقدم للنساء مباشرة بعد ولادتها وفي الأيام القليلة الموالية، وبهذه المناسبة يتم تحضير "الزيرير" المعد من طحين الحبوب المحمص، الزبدة، العسل والتمور (كعوان وساتة، 2020، ص.742).

كذلك يحضر طبق البركوكس "العيش"، يعرف رواجاً كبيراً في فصل الشتاء، مع ما يحمله من مكونات أولها اللحم المجفف المعروف "القديد" وكذلك الفول أو "الفويلة" والكيليلة والفلفل الحار.

كل هذه المكونات مطلوبة في إعطاء هذا الطبق نكهة مميزة، ومذاقه الشهوي وهو ساخن جيد للبدن في مواسم الشتاء القارص، بل هو طبق الشتاء المعروف برائحته المميزة، وهو طبق الأجداد الأصيل ووصفة جيدة للمصابين بالرشح أو الزكام.

لم يعد إعداد هذا الطبق يقتصر على أصحاب الريف فحسب بل كذلك مناطق الحضر، حيث أصبح النساء يناشدن أصحاب محلات العقاقير والأعشاب للحصول على التوابل الخاصة بهذا الطبق كالفرماس "المشمش المجفف" والطماطم الجافة، والكيليلة.

كما يحتفظ بهاته الأخيرة كذخيرة "عولت" إلى جانب العيش المجفف، وهي إن صح التعبير "عولت الشتاء" أما إضافة الخضار فهي حسب الذوق فهناك من يضيف إلى جانب البطاطس الجزر والقرعة وهناك من يفضل البطاطس وحدها إضافة إلى الحمص والذي يعد من البقوليات وكلها مواد ذات قيمة غذائية عالية فهو غني بالمواد الغذائية، كالسميد والخضار.

كما أن التوابل المضافة إليه شبيهة إلى حد كبير لطبق الكسكسي بالحليب الذي لديه نكهة خاصة بل هو غذاء كامل حسب خبراء التغذية (شودان، 2018، 2019، ص.196-197).

كذلك يتم تحضير الكسكس، والذي كان الطعام القومي للأمازيغ منذ آلاف السنين، فمنطقة الأوراس تشتهر بهذه الأكلة وتعتبر الوجبة الرئيسية لدى سكانها.

ومن طقوس التفاؤل في هذه المناسبة أن النسوة عند تحضير السفنج يترصدن العجينة، فإذا خمرت حتى فاضت عن أطراف الاناء التي فيه فإن ذلك علامة الخصب، كما تقوم المرأة بتقسيم أول حبة من السفنج وتضع أجزاؤها في زوايا البيت (كعوان، 2019، ص.33-34)، وكذا تحضير المسمن، الغرايف "ثيغريفين" أو ثوضفيسص باللهجة المحلية وكلها تعبر عن التمسك بالمروروث الثقلي للأجداد (آيت قاسي، 2009، 2010، ص.166).

كل هذه المأكولات مصنوعة من الدقيق وكلها تم تحضيرها بطريقة جيدة كان التفاؤل بالعام الجديد ذو الخير الكثير. كما انه عند رؤية العجينة قد تخمرت بطريقة جيدة فلا يجب التعبير عن تلك الفرحة بدهشة وصوت عال فهم يعتقدون ان ذلك سوف يؤدي الى زوال الخير والبركة عن أهل البيت (كعوان، 2019، ص.36-37).

أما تحضير طبق "الكسكسي" "سكسو أو أبروش باللهجة المحلية"، فهو بالذات يعود لكونه يتكون من حبيبات، وهو ما يرمز الى الخصوبة والكثرة نسبة لكثرة الحبيبات (دوتي، 2008، ص.378)، مرفقا بكل أنواع الخضار، يؤكل جماعيا في صحن واحد "قصعة من الطين أو الخشب" اعتقادا أنها فرصة للجميع من أجل المصالحة وترك النزاعات.

وكذا تحضير "الرئيس أو الطمينت" التي بدورها تحمل رمزية الاحتفال والارتباط بالأرض، والأرض تحمل دلالة الأصل والعطاء والخير، يستعمل فيها الدقيق ومعجون التمر دلالة على حلاوة العام الفلاحي.

كما يقولون أنه من يشبع من أكل خيرات هذا الاحتفال سيظل شعبانا طول العام ولن يتقرب منه الجوع (عقون، 2018، ص.180)، وحتى تحضير الأغذية المتنوعة في هذا اليوم يوحي بكثرة الرزق والأرباح وجني محصول وفير (آيت قاسي، 2009، 2010، ص.166).

فتحضير المأكولات التقليدية التي يكبر حجمها مثل "الكسكس"، الفطائر، الخبز... كلها عناصر إيجابية لها تمثيلات ودلالات خاصة، فهي رمز من رموز النماء والكثرة، فكلما تزايد حجم هذه المأكولات ونما، تزايدت ونمت خيرات المحاصيل الزراعية ليعم الخير والبركة في المنزل (راشدي، 2017، ص.162-163)، كما يجب الحذر في هذا اليوم عند تحضير الغذاء فإن احترق فهذا نذير شؤم وفأل سيء للعام الجديد (كعوان، 2019، ص.36).

كذلك يحتفل سكان الأوراس بدخول فصل الربيع "ثافسو"، يحضرون أغذية متنوعة أيضا، يصنعون السفنج الذي يروونه مثالا للخفة والنشاط والنماء، ولهذا يقال أن من يتناوله في هذا الاحتفال سوف تكون أيامه المقبلة كلها حيوية ونشاط.

فصل الربيع له دلالة خاصة، فهو رمز من رموز الخصوبة والتجديد، يرمز للنمو وكل ما هو إيجابي، فهو يعتبر فصل الاخضرار وفأل خير على الأسر والمجتمع ككل (راشدي، 2017، ص.164).

وقد ذكر ابن حوقل أن سكان الأوراس كانوا يشتهرون بزراعة الشعير بقوله: "وإذا خبز كان أطيب طعما من خبز الحنطة، ولشعيرهم لذة".

كما أن الأوراس من المناطق الجبلية اشتهرت بغرس أشجار الزيتون، فالزيتون يستهلك كغذاء أو لإنتاج الزيت التي تستعمل كدواء للعلاج، خاصة في فصل الشتاء، لأن المنطقة تتميز ببرودة شديدة مما يزيد حاجة جسم الإنسان إلى الطاقة، وزيت الزيتون هي من توفر له ذلك. كما يستهلك سكان الأوراس مختلف الفواكه من جوز، لوز، عنب وتمر (رحماني، 2007، ص:ص 171-172).

كما "يعرف المطبخ الأوراسي بأنواع متعددة من الخبز والتي تحضر في المنازل "خبز الدار أو الكسرة"، بدل اقتناءه من المخابز... ويعتبر المثلوع "أو كفيل باللهجة المحلية" نوعا من أنواع الخبز المحبب وخاصة في شهر رمضان المعظم...".

كما تميز الخبز برمزيته التاريخية والثقافية في أذهان الناس بحضوره الوفي في كل المناسبات الاجتماعية، كيف لا وقد كان رغبة خبز القمح أو الشعير رفيق الثوار خلال الحرب التحريرية الجزائرية (1954-1962م)، نظرا لسهولة نقله وأكله في نفس الوقت.

والخبز مغذي بامتياز، وتتفنن النسوة في تطعيمه بشتى أنواع الأعشاب اليابسة ذات المنافع الصحية مثل حبات السانوج، وحبات حلاوة، أو حبات الجبلجلان (شودار، 2018-2019، ص:ص 187).

فكل هذه الأطعمة النباتية تتمتع بقيمة غذائية جيدة لصحة الجسم، تمدّه بالطاقة المستدامة بمختلف المغذيات اللازمة التي تضمن له الجسم والعقل السليم، فهي تحافظ على سلامة القلب، تنظيم السكر في الدم، تقوية الرؤية، وتقوية العظام وغيرها، فهذا يعكس الحياة السليمة التي كان يعيشها الأفراد في المنطقة ببنية قوية وصحة جيدة.

مما تم طرحه في العناصر السابقة يمكن القول أن المجتمع الأوراسي يشتهر بتحضير أنواع مختلفة من الأكلات التقليدية المستمدة من العناصر النباتية والتي يضاف إليها أحيانا عناصر حيوانية مثل اللحم المجفف، الزبدة أو الدهان، الحليب وغيرها، والتي تزيد الأكلة لذة.

كل هذا الاهتمام بالأغذية النباتية يعود إلى كون المنطقة الأوراسية جبلية وذات تضاريس صعبة العيش، مناخها قاسي خاصة في فصل الشتاء مع توفر المياه والرطوبة والتربة الملائمة التي تجعل من الفلاحة مصدر قوتهم وعيشهم، وأصبحت المنتجات الزراعية هي الأساس في تحضير أطباقهم، وتحقيق الاكتفاء الذاتي في زراعة الخضروات والحبوب، فهي أصبحت جزء من الموروث الغذائي للمنطقة.

هذه الأغذية تاريخيا تعكس تطور المجتمع الأوراسي عبر العصور ومدى تأثيره بالتغيرات التي مرت بها المنطقة، فمنذ

والاجتماع على هذا الطبق ليس بهدف سد الجوع فقط وإنما للتجديد الضمني للتحالفات والتعاقدات، ودعم للتماسك والتحالف وتجنب الصراعات، وهذا ما جعله يكتسب صفة القدسية حيث لا يجب أن ترمى أو تسقط حبة منه أو تداس بالأقدام (التباعي، 2021، ص:ص 206).

طبق الكسكسي أكلة بربرية يعود تاريخها إلى سنة 149 قبل الميلاد، ويقول أحد الباحثين في هذا المجال أن هذا الطبق انتشر بامتياز في الجزائر لارتباطه بالطابع الحبوبى الغذائي في منطقة شمال إفريقيا.

وقد ذكره العديد من الرحالة من أبرزهم شارل اندري جوليان في كتابه تاريخ إفريقيا الشمالية: "كان الكسكسي من الوجبات الأساسية اليومية في الكثير من المناطق الشمال الإفريقية إلا أن مكانته تراجعت في العقود الأخيرة بعد أن اتجه الذوق نحو تنوع الأكلات.

ويصنع الكسكسي من سميد القمح الصلب أو من الشعير أو من الذرة البيضاء، ويتم إعدادة عن طريق طبخه في إناء مثقب، يسمى الكسكاس أو الرقاب، بوضعه فوق إناء يغلي بحيث يطبخ الكسكسي ببخار الماء أو بخار الطبخ".

يبرز المختصين في التغذية أن الكسكسي غذاء كامل ومتكامل لجمعه بين الدقيق المفصول والمفور وبين البقول الجافة مثل الحمص والفول في بعض الحالات، وكذا الخضار بأنواعها بغض النظر عن اللحوم، وذلك ما يمنح الطبق توازنا، يفيد بمدى إطلاع الأجداد في مجال تحقيق القيمة الغذائية انطلاقا من توظيف المواد الغذائية المتاحة أمامهم.

أما أكلة الشخشوخة، فهي من الأطباق التي تدخل في توطيد العلاقات الاجتماعية حيث يعتمد الإنسان الجزائري إلى تحضير هذا الطبق لأقربائه أو أحبائه أو أصحابه تلبية لرغباتهم أو التزاما بوعده، ويتحقق الأمر المرغوب كالنجاح في الدراسة أو الحصول على وظيفة أو أي أمر مفرح.

كما يحضر نفس الطبق في الكثير من الطقوس والاعياد والمناسبات الاجتماعية حيث تعكف العائلة إلى تحضيره كصدقة وهو المسمى "بالمعروف"، لدفع المكروه والأمراض أو طلبا للشفاء وتحقيق المطلوب (شودار، 2018-2019، ص:ص 191، 195).

3.5. الحياة اليومية

تمتاز منطقة الأوراس بتنوع الأطعمة، منها تحضير خبز الحنطة والشعير، والذي يعد من الأطباق الرئيسية التي يتناولها سكان المنطقة، وقد كانت الكاهنة تصنع نوعا من الطعام من دقيق الشعير مخلط بزيت، وتسمى بعض المصادر هذا الطبق "البسيصة أو هابسيست باللهجة المحلية".

والظاهر أن هذا النوع من الأطباق كان له شهرة كبيرة في المنطقة مما جعله أفضل من غيره من الأطباق يستخدم لتكريس إحدى عادات الأمازيغ المشهورة.

ومن هذا البحث نقترح بعض التوصيات:

-إعادة الاعتبار للغذاء الثقالي التقليدي المصنوع من المصادر النباتية في الأسر الجزائرية ككل وليس الأوراسية فقط للحفاظ على هذا الموروث الثري بمختلف الأطباق التي تشتهر بها المنطقة وتعطيها طابع ثقالي مميز.

-إنشاء جمعيات ثقافية تهتم بتعليم الموروث الغذائي للنساء لترسيخه في الأسر الأوراسية بشكل كبير فهو يبقى تراث الجدات الذي كان يهتم بصحة وسلامة الفرد بدل تناول الأغذية الحديثة التي قد تضر بصحة الإنسان.

-تنظيم مسابقات محلية، وطنية ودولية للأطباق التقليدية ودعم المهتمين بهذا المجال وتشجيعهم بجوائز رمزية لبقاء هذه المأكولات حية في الوسط الشعبي.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف أنه ليس لديه تضارب في المصالح.

قائمة الملاحق

الملاحق 01: صور لمأكولات تقليدية في رأس السنة الأمازيغية -يناير-
"السفنج، المحاجب، الزيراوي، الغرايف"



المصدر: من طرف الباحثة.

الملاحق 02: صورة لطبق الشخشوخة -الأعياد، الأعراس...-



المصدر: من طرف الباحثة.

القديم كان هؤلاء السكان يعتمدون الفلاحة وتربية المواشي فكانوا يحضرون طعامهم من الحبوب والخضروات والأعشاب البرية التي تسقى بمياه الأمطار.

ومع توافد الحضارة الرومانية والإسلامية وغيرها استطاع السكان المحليين الاستفادة من التقنيات الجديدة التي أتوا بها هؤلاء للمنطقة في زراعة الحبوب والخضروات خاصة الغير معروفة بالأوراس، وكذا اتباع أنظمة غذائية جديدة لتنوع الاطعمة النباتية بشكل كبير خاصة في المناسبات ولكن مع دخول الاستعمار الفرنسي أدى الى نقص الفلاحة والانتاج المحلي بالمنطقة ولكن بقي السكان صامدون مع مواصلة زراعة الحبوب والخضروات المتنوعة الى ما بعد الاستقلال حتى استطاعوا النهوض بالمجال الزراعي والتجاري للأغذية النباتية مع اعتماد الطرق الطبيعية الغير مضرّة بالصحة وذلك للحفاظ على الموروث الغذائي المحلي وتجنب الاستيراد والمنتجات الصناعية.

أما من الناحية الثقافية، فالأغذية النباتية تتعلق بتقاليد المجتمع وبالهوية الثقافية والاجتماعية فهي تعبر عن ارتباط المجتمع المحلي بأرضه لاعتماده على الزراعة، كما أنها رمز للضيافة والكرم وهي من سيمية المجتمع الأوراسي حيث يقدم الاكلات النباتية لضيفه في متخلف المناسبات والولائم والتجمعات العائلية فهذا يزيد من توطيد العلاقات الاسرية والاجتماعية.

كما كانت العائلات تقوم بتخزين المحاصيل النباتية من خلال تجفيفها بطرق تقليدية واستعمالها طول العام فهذا يعكس جزء من ثقافتهم، وكذا استخدام النباتات البرية في الطهي كالزعيترة وفي تحضير المشروبات المهدئة للجسم فهذا دليل على الفهم العميق للطبيعة وكيفية الاستفادة من عناصرها في الطهي والعلاج.

ومؤخرا زاد الاهتمام بإحياء الموروث الثقالي الغذائي وذلك بتعليم المجتمع المحلي من خلال الجمعيات الثقافية التي تقوم بتحضير كل انواع الاكلات النباتية في مختلف الاحتفالات والمناسبات التي يتم تنظيمها في المنطقة.

6. خاتمة

تمثل الثقافة الغذائية الأوراسية نظام من النظم الغذائية بالجزائر والتي تتجلى مظاهرها في سلوكيات المجتمع الأوراسي، وتمثل وسيلة تواصل بين الأفراد عند تناول الوجبة الغذائية، وتوطيد العلاقات الاجتماعية بين الأسر والأهل والأصدقاء.

يتنوع الغذاء النباتي التقليدي لدى المجتمع الأوراسي من منطقة لأخرى، حيث يحضرون أشهى الأطباق والمأكولات والتي تكون حاضرة في المناسبات والأعياد، المواسم الفلاحية، الحياة اليومية، وهذا يلعب دور كبير في الحفاظ على الموروث الغذائي التقليدي في ظل الثقافة الغذائية الحديثة.

الملحق 03: الرفيس أو الطمينة "الأفراح والمناسبات، المواسم..."

الملحق 06: صورة لطبق الشرشم "مخلطة" في يناير



المصدر: من طرف الباحثة.



المصدر: من طرف الباحثة.

- المصادر والمراجع

الملحق 04: طبق البركوكس أو العيش "موسم الشتاء"



المصدر: من طرف الباحثة.

الملحق 05: صورة لطبق الشرشم "مرق" في يناير



المصدر: من طرف الباحثة.

1. ابن منظور. (د.ت). لسان العرب (ط1). دار المعارف، القاهرة.
2. إدmond دوتي. (2008). السحر والدين في إفريقيا الشمالية (تر: فريد الزاهي). منشورات مرس، الرباط.
3. ألاء محمد صاحب. (د.ت). حق الانسان في الغذاء واشكاله الامن الغذائي. جامعة القادسية، جمهورية العراق.
4. إنصاف شوار. (2018-2019). التداوي بالاعشاب وعلاقته بالخيال الاجتماعي للإنسان الجزائري. أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم، تخصص علم الاجتماع الثقافي، جامعة باتنة 1 - الحاج لخضر، الجزائر.
5. جواد التباي. (2021). نماذج من عادات التغذية والتطبيب عند قبائل زيان خلال ق 20م. مجلة عصور، المجلد 20، العدد 01 (خاص)، جامعة وهران 1 - أحمد بن بلة، الجزائر.
6. حنان عقون. (2018). احتفالات يناير عند أمازيغ الجزائر بين الأسس واليوم -دراسة في الأنساق الثقافية المضمرة-. مجلة بحوث سيميائية، المجلد 08، العدد 13، جامعة أبو بكر بلقايد - تلمسان، الجزائر.
7. خالد شنوف، عدة بن علي، مصطفى شعلال. (2018). تأثير برنامج حركي في تحقيق الثقافة الغذائية لطفل ما قبل المدرسة. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، المجلد 04، العدد 01، جامعة الجزائر - إبراهيم سلطان شيبوط، الجزائر.
8. ذهبية آيت قاسي. (2009-2010). الثقافة الشعبية في البرامج الثقافية الناطقة بالامازيغية في التلفزيون الجزائري (القناة الرابعة) -دراسة وصفية تحليلية لبرنامج "تويزا"-، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علوم الاعلام والاتصال، المدرسة الدكتورالية للعلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة وهران - محمد بن احمد، الجزائر.
9. ربيعة فراح، إلهام فاضل. (2021). التراث الثقافي: بين ضرورات الرقمنة وغياب التشريع. مجلة حوليات العلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد 15، العدد 02، جامعة 08 ماي - 1945، قلمة، الجزائر.
10. سعاد حميدة. (2019). عناصر التراث الثقافي اللامادي الجزائري ومنهجية صونه. مجلة الآداب، المجلد 19، العدد 01، جامعة الإخوة منتوري - قسنطينة 1، الجزائر.
11. شهرزاد ميموني. (2020-2021). ممارسات المرأة الاوراسية لعادات وتقاليد الزواج ويناير في عرشها (اشكالية الممارسة في ظل التغير الاجتماعي). أطروحة لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم الاجتماع، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2 - محمد بن احمد، الجزائر.
12. صارة حاجي، أمال بلعمري. (2020-2021). دور الفيس بوك في الترويج للتراث الثقافي بولاية المسيلة -دراسة ميدانية على عينة مستخدمي الفيس بوك

27. ياسر هاشم الهياجي. (د.ت). مركز للتراث الغذائي ... أولوية ثقافية، موقع رسالة الجامعة، تم التصفح بتاريخ 2022/07/10، على الرابط:

<https://rs.ksu.edu.sa/issue-136816770/>

- كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

مسيكة مرادي (2025)، الأطعمة النباتية في الموروث الثقافي الغذائي بالمجتمع المحلي لمنطقة الأوراس (الجزائر)، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 17، العدد 01، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، الجزائر، ص: 62-71.

لولاية المسيلة- مذكرة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة محمد بوضياف-المسيلة، الجزائر.

13. العنود الزهراني. (2019). عن علاقة الإنسان بالطعام عند الفلاسفة والمفكرين، موقع مدونة مترين في متر، تم التصفح بتاريخ: 2022/07/08، على الرابط:

<https://2mx1m.com/2019/09/11/عن-علاقة-الإنسان-بالطعام-عند-الفلاسفة/>

14. فارس كعوان. (2019). احتفالات يناير بالجزائر، جذورها التاريخية-تظهراتها ودلالاتها الرمزية (مقاربة تاريخية)- مجلة التاريخ المتوسطي، المجلد 01، العدد 01، جامعة عبد الرحمان ميرة-بجاية، الجزائر.

15. فارس كعوان، أحلام سامة. (2020). قدسية الغذاء في المجتمع الجزائري خلال القرن 19م -مقاربة تاريخية أنثروبولوجية- مجلة أنثروبولوجية الأديان، المجلد 16، العدد 02، جامعة أبو بكر بلقايد-تلمسان، الجزائر.

16. فتحيحة برك. (2021). دور المرأة الأمازيغية في الحفاظ على الثقافة الغذائية الأصلية، دراسة إثنوغرافية على إحدى الأسر الأمازيغية بمنطقة تاوكرت بولاية الشلف. مجلة الرواق للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 07، العدد 01، جامعة غليزان، الجزائر.

17. محمد العيد مطمر. (د.ت). ثورة نوفمبر 54 في الجزائر (1954-1962) (أوراس-النمامشة) أو فاتحة النار. دار الهدى، عين مليلة، الجزائر.

18. محمد بن زغادي. (2015). دور المعالم الأثرية في إرساء التنمية بالجزائر. مجلة دراسات في التنمية والمجتمع، المجلد 02، العدد 01، جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف، الجزائر.

19. محمد تركي الربيعو. (2014). أنثروبولوجيا الطعام في المجتمعات المحلية العربية. موقع القدس العربي، تم التصفح بتاريخ 2022/07/13، على الرابط:

<https://www.alquds.co.uk/الم-المجتمعات-في-الانثروبولوجيا-الطعام-في-المجتمعات-المحلية/>

20. محمد زيان، الهادي بوشمة. (2020). الطعام والرباط الاجتماعي في مجتمع محلي متوسطي "دراسة أنثروبولوجية، الشلف، الجزائر". مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 12، العدد 02، جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف، الجزائر.

21. محمد زيان، محمد ميمون. (2021). ترجمة: أنثروبولوجيا الطعام وتعدد الاختصاصات لـ إغور دي غارين. مجلة أنثروبولوجيا، المجلد 07، العدد 01، مركز فاعلون للبحث في الأنثروبولوجيا والعلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.

22. محمد سويلم، محمد سعد بوحادة. (2018). الحماية القانونية للموروث الثقافي المادي وأثرها في ترقية الاستثمار السياحي بالجزائر. مجلة الاجتهاد للدراسات القانونية والاقتصادية، المجلد 07، العدد 05، جامعة أمين العقال الحاج موسى أق أخاموك-تامنغست، الجزائر.

23. مصطفى إسماعيل أردوان. (2018). تأصيل الرقابة على الغذاء والدواء في ضوء الشريعة الإسلامية. مجلة المعيار، المجلد 22، العدد 01، جامعة الأمير عبد القادر-قسنطينة، الجزائر.

24. موسى رحمان. (2006-2007). الأوراس في العصر الوسيط من الفتح الإسلامي إلى انتقال الخلافة الفاطمية إلى مصر 362-972هـ/637-972م -دراسة اجتماعية- مذكرة مقدمة لنيل ماجستير، تخصص: تاريخ المجتمع المغربي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الأخوة منتوري-قسنطينة، الجزائر.

25. وردية راشدي. (2017). الطقوس القبائلية بين خصوصية النسق الاتصالي ورمزية المضمون الدلالي. المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد 05، العدد 08، جامعة الجزائر-3 إبراهيم سلطان شيبوط، الجزائر.

26. وناس أمزيان. (2011). الانصهار الثقافي الأمازيغي العربي في منطقة الأوراس وتأثيره في هوية السكان. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد خاص الملتقى الدولي الأول حول الهوية والمجالات الاجتماعية في ظل التحولات السوسيوثقافية في المجتمع الجزائري، المجلد 03، العدد 05، جامعة محمد بوضياف-المسيلة، الجزائر.