

**السّمك والتغذية**  
**بالغرب الإسلامي في العصر الوسيط.**

أ. د طاهر قدوري\*†

ما تزال القلة تطع بشكل حاد الأبحاث في مجال التغذية بالمغرب الوسيط، وأن أغلب الدراسات التي حاولت الحفر في بعض ظواهر المجتمع، لم تول هذا موضوع إلا اهتماما قليلا، ولم تعمل إلا على إثارته دون البحث فيه أو إمطة اللثام عن بعض السلوكات الغذائية التي تميزت بها الأسر المغربية الوسيطة. ونعتقد أن شح المادة الذي ميز المصادر الوسيطة في هذا الصدد ربما حال دون ذلك، إلا أننا لا نعدم بعض المحاولات الرائدة التي حاولت البحث في هذا الجانب،<sup>1</sup> مبرزة بعض العادات التي ميزت المائدة المغربية الوسيطة.

وعلى هديها سنحاول البحث في هذا الموضوع، مركزين كل التركيز على مدى وجود السمك - الحوت - ضمن الأنظمة الغذائية المغربية، متسائلين إلى أي حد كان المغاربة يقبلون على تناول السمك سواء في المناطق الساحلية أم الداخلية؟ وكيف كان يتم تهيب مادته؟ وما هي أنواع الأطباق السمكية المشهورة في هذه الفترة؟ وكيف كان يتم نقله بعيدا عن الساحل؟ وهل كان تناول الأسماك غذاء رئيسيا أم تكميليا بالنسبة لسكان المغرب الوسيط؟

**1- الموقف الفقهي من مسألة تناول الأسماك:** قبل الإجابة عن هذه التساؤلات ارتأينا استحضار الموقف الفقهي وبعض الأحكام التي أصدرها بعض الفقهاء حول تناول الأغذية السمكية، وهي أمور نعتقد أنها ضرورية لفهم إقبال أو عزوف المجتمع الإسلامي على استهلاك هذا المنتج البحري، وبادئ ذي بدء نشير إلى توفرنا في الأدب الديني على نصوص قرآنية وأحاديث صريحة في هذا الباب إلا أنها أثارت اختلافا كبيرا بين الفقهاء والمحدثين في مستويات فهم النص وإنزاله منزلة التطبيق.

جاء في سورة المائدة "أحلّ لكم صيد البحر وطعامه متاعا لكم وللسيارة وحُرّم عليكم صيد البرّ ما دمتم حرما واتقوا الله الذي إليه تحشرون"<sup>2</sup>، وقال تعالى في سورة النحل: "وهو

\* - أستاذ التعليم العلي في تاريخ المغرب الإسلامي- جامعة محمد الأول- وجدة- المملكة المغربية.

الذي سخر البحر لتأكلوا منه لحما طريا وتستخرجوا منه حلية تلبسونها وترى الفلك مواخر فيه ولتبتغوا من فضله ولعلكم تشكرون<sup>3</sup>.

فإذا كان ورود الآية الأولى تبيانا لما يمكن للمحرمين من الحجاج قنصه وقت إحرامهم، فإن الآية الثانية جاءت ببعض التفصيل لتفرق بينما كان يستخرج من البحر لغرض الغذاء وما كان يجلب منه بغرض الزينة والتجميل، مثل الأصداف والأحجار الكريمة واللؤلؤ.

وفي السنة النبوية نجد العديد من الأحاديث التي تعرضت لما يستخرج من البحر، فعن عبد الله بن عمر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "أحلت لنا ميتتان الحوت والجراد"<sup>4</sup>، وعن سعيد بن سلمة أن أبا هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "البحر الطهور مأواه الحل ميتته"<sup>5</sup>.

إلا أن هذه الآيات القرآنية والأحاديث النبوية أثارت اختلافات عديدة بين المفسرين بصدد ما يستخرج من البحر من أحياء أخرى دون السمك وأنواعه مثل دواب البحر التي لها أسماء أو صفات قريبة من الدواب البرية التي حرم أكلها وصيدها؛ فالمالكية يؤكدون أن ما وجب أكله من مستخرجات البحر هو السمك وأنواعه، "وأما محل الصيد فإنهم أجمعوا على أن محله من الحيوان البحري وهو السمك وأصنافه"<sup>6</sup>، مما يدفع إلى الاستنتاج أن الأنواع الأخرى من غير السمك لا يجوز أكلها، ولهذا أيضا كان مالك رحمه الله يكره أكل خنزير الماء<sup>7</sup>، وأساس الكراهية عنده هو الإسم الذي أطلق على هذه الدابة - الخنزير - أما الشافعي فلم ير بأسا من أكله<sup>8</sup>، وقال الليث: "ليس بميتة البحر بأس، قال: كذلك كلب الماء وفرس الماء، وقال: لا يؤكل إنسان الماء ولا خنزير الماء"<sup>9</sup>.

إلا أن الفقهاء اختلفوا في صيد وأكل الحيوانات البرمائية، لكنهم ما لبثوا إلا قليلا حتى تجاوزوا المشكل وأخذوا بعين الاعتبار غالبية عيش الحيوان، هل هو البر فيحسب من حيوانات البر، أم البحر فيعد من حيواناته، ويرى مالك أن "كل ما يعيش في البر وله فيه حياة فهو صيد البر وإن قتله أحرّم فداه"<sup>10</sup>، وفصل أحد الفقهاء في هذه الحيوانات؛ فذكر "الضفادع والسرطان والسلاحف وأن حرمتها لا خلاف فيها بين الحنفية والشافعية والمالكية"<sup>11</sup>.

ومن جهة أخرى ناقش الفقهاء مسألة "ذكاة" السمكة، إلا أنهم أجمعوا على أن كل الأنواع السمكية الموجودة في البحر مذكاة، أي لا يحتاج الصياد إلى إذكاتها على غرار ما يفعل بالحيوانات البرية<sup>12</sup>.

ووقف الفقهاء عند طريقة استخراج السمك، وحددوها في صيده وانحسار البحر عنه وطفوه على لجته أو لفظه أياه؟ ولا شك أن هذه الحالات الأربع هي الحالات التي يمكن من خلالها الحصول على الأحياء البحرية، وإذا كان صيد الأسماك لا يطرح أي مشكل، فإن الأمر يختلف عند الفقهاء بخصوص الحالات الثلاث الأخرى؛ فالدارقطني<sup>13</sup> يستند لحديث مروى عن النبي صلى الله عليه وسلم يبيح فيه ما انحسر عنه البحر، ولم يبيح الأصناف الأخرى: "كلوا ما حسر عنه البحر وما ألقاه، وما وجد ميتا أو طافيا فوق الماء فلا تأكلوه" إلا أن الفقهاء يؤكدون أن طعام البحر كل ما قذفه البحر أو طفا على سطحه أو لفظه<sup>14</sup>.

واستشهد الفقهاء بما وقع للصحابه الذين خرجوا في سرية، تحت إمرة أبي عبيدة بن الجراح، فنال منهم الجوع الشيء العظيم، ولم يكن لديهم من الزاد سوى جراب تمر، فألقى البحر إليهم بحوت عظيم، ولم يختلف الصحابة في كونه ميتة بدليل رمى البحر به ولم يصطادوه، غير أنهم أباحوا لأنفسهم استهلاك لحمه اضطرارا، فأكلوا منه لمدة تتراوح بين الشهر<sup>15</sup>، ونصف الشهر حسب رواية أخرى<sup>16</sup>، وكانوا ثلاثمائة رجل<sup>17</sup>، ولما عادوا إلى المدينة وقصوا على الرسول صلى الله عليه وسلم ما حدث لهم لم ينكر فعلهم، وسأهم شيئا من لحم الحوت فناولوه بعضا منه فأكله<sup>18</sup>.

فإذا كان الصحابة قد أكلوا من الحوت وهم مضطرون إلى ذلك لنفاد زادهم؛ فكيف نفسر إقدام الرسول صلى الله عليه وسلم على الأكل من الحوت وهو غير مضطر؟ ولا نجد حول هذه المسألة من إجابة غير ما ذكره أحد الفقهاء حين قال: "لما أكل النبي صلى الله عليه وسلم غير مضطر [فإنه بين] لهم أنه حلال مطلقا وبالغ في البيان بأكله منه لأنه لم يكن مضطرا، فيستفاد منه إباحة ميتة البحر سواء مات بنفسه أم مات بالاصطياد وهو قول الجمهور"<sup>19</sup>.

## 2- حضور السمك ضمن الأنظمة الغذائية في المغرب الوسيط: بعد هذه التوطئة الفقهية،

سنحاول في هذه الدراسة أن نبحت مسألة حضور السمك ضمن أغذية أهل المغرب الوسيط وطرق تحضير مختلف أطباقه ووسائل نقله إلى المناطق البعيدة عن الساحل.

من خلال مجموعة من الإشارات التي تتوفر عليها يتضح أن المغاربة من سكان السواحل خاصة وبعض المناطق الداخلية كانوا يقبلون على تناول الأسماك بطريقة مختلفة، وإن كنا نسجل أن هذا الإقبال كان متفاوتا بين المناطق الساحلية وبين المناطق البعيدة عنها نسيبا، ونلمس الاختلاف ذاته بين المناطق الساحلية نفسها والتي كانت لها عادات وتقاليد وثقافة استهلاكية خاصة فيما يتعلق بالثروة السمكية، فإذا كانت بعض مناطق الغرب الإسلامي قد تعاملت مع السمك كغذاء مكمل مثل سبتة وإشبيلية ومدن ساحلية أخرى، فإن مدنا بحرية أخرى كان تناول السمك فيها غذاء رئيسيا، فهذه مدينة تغسة<sup>20</sup> كان الغذاء الرئيسي لسكانها - فقراء وأغنياء - ينحصر في خبز الشعير والبصل والسردين، وحسب شهادة الوزن الذي أقام في المدينة ثلاثة أيام سجل "أن رائحة السردين تفوح من الجدران والأزقة"<sup>21</sup>.

لكن رغم التحفظ الذي يمكن أن نبديه بخصوص رواية الوزن التي لا تغطي كل المرحلة التي نحن مقيدون بها إلا أنها يمكن أخذها شهادة على مدى غلبة السمك في تغذية ساكنة بعض المناطق الساحلية، اقتناعا منا بعدم تغير العادات الغذائية إلا قليلا.

إن إقبال سكان السواحل المتوسطة على تناول السمك، بشهادة العديد من الجغرافيين والمؤرخين كان إقبالا هاما، فهذا صاحب الاستبصار يورد شهادة في غاية الأهمية حول تناول سكان سواحل إفريقية للسمك، وبخاصة سكان قابس الذين أشاد بنظامهم الغذائي فقال: "إنه ما اجتمع في مائدة رجل ثلاثة أشياء متضادة المواضع إلا في مائدة من يسكن قابس، يجتمع فيها الحوت الطري، ولحم الغزال الطري، والرطب الجني"<sup>22</sup>.

كان إعداد السمك وتناوله يتم في محلات خاصة، وعادة ما يتم كل ذلك في الأسواق التي يختلف الناس إليها، ويجدون في أطباقه خير أكلة أعدت من قبل طباطبا ماهرين قد احترفوا هذه المهنة مدة طويلة، ونلمس من خلال ما أورده أحمد بن عبد الرؤوف في مصنفه نوعا من التجاوز الذي كان يقع فيه "القلاون"<sup>23</sup>، وهو ما نبه إليه المحتسب ليأخذ حذره منهم، ومنعهم من عدم المتاجرة إلا في الطري من السمك ولا يطبخوا إلا الجيد منه، ويلزمهم بعدم خلط البات من السمك بالطري<sup>24</sup>، كما يحظر عليهم تمليح البات منه لأن في ذلك مضرة بالمستهلكين، فلا يملحون إلا طريه، ويحثهم على تنظيفه جيدا وتنقيته<sup>25</sup>، وإذا كان استعمال

الزيت كمادة رئيسية للقلي بالضرورة فإن استعمال الجيد منها واجب، "ولا يقلوه بزيت رديء ويحتبوه، وينهون عن كثرة الدقيق الذي يلبث فيه الحوت عند القلي"<sup>26</sup>.

وينهى "القالوين" على عدم غمس الحوت المقلي في الماء والملح بما يعرف بـ"الشمولة" بغية تزيينه في أعين الناظرين لأن ذلك وإن كان يلقي استحسانا من قبل المستهلك الذي يجمل في ناظره السمك المقلي، غير أن ذلك قد يتحول إلى تدليس عليه بما تسببه هذه الشمولة من إثقال السمك في الميزان<sup>27</sup>.

وبالإضافة إلى كل هذه النواهي التي وجب تذكير بائعي السمك بها، فإنه حرصا منه على نظافة السوق ككل، يعين هؤلاء مكانا خاصا يتعاطون فيه لمهنتهم، لأن اختلاطهم بباقي الحرف أو المخلات قد يسبب إزعاجا وضرا للمارة ولباقي التجار الذين يتأذون بتلك الروائح المنبعثة عن قلي السمك<sup>28</sup>. والقلاؤون ملزمون بتنظيف الساحة التي يشتغلون فيها، "ويمنعون عن طرح حوت البحر في الماء العذب فإنه يفسده"<sup>29</sup>.

وتجدر الإشارة إلى أن عملية بيع الحوت لم تكن تتم دون إثارة العديد من المشاكل بين البائع والمشتري في حالة الإخلال بأعراف البيع والشراء، فمن خلال وقوفنا على إشارة أوردتها صاحب المعيار<sup>30</sup> نسجل أن بعض باعة السمك كانوا يعمدون إلى خلط كبيره بصغيره، فيضعون الأسماك الكبيرة في الأعلى والصغيرة في الأسفل استغفالا للزبون الذي ما إن يكتشف العيب حتى يطالب بإلغاء البيع، وانتقل صدى هذه المعاملة إلى الإفتاء، فرأى أحد الفقهاء أن "ما كان من ذلك - السمك - قريبا بعضه من بعض لم يرد، وما كان من ذلك بائنا مثل أن يجد في قاع العدل الحوت الدون المخالف للحوت الذي في أوله خلافا بينا فإن ذلك عيب يرد به"<sup>31</sup>.

توضح هذه الإشارات وغيرها مدى إقبال المغاربة على تناول السمك، خاصة في المناطق الساحلية المتضرسة كما هو الشأن بالنسبة لمدينة سبتة وسواحل الريف عموما التي تميزت بافتقارها لصاحبة فلاحية غنية، فكانت مدينة سبتة مثلا مفتوحة على البحر الذي شكل عنصرا حيويا سواء بالنسبة لتجارها أم بالنسبة لصيد السمك الذي كان يدخل ضمن العادات الغذائية لسكانها.

أما بالنسبة للمناطق الداخلية فلا نعدم نصوصا وإشارات تفيد أيضا إقبال ساكنتها على أكل مختلف أنواع الأسماك خاصة تلك المناطق التي كانت تمر منها أثمار فاس وسبو وأبي رقراق وأم الربيع...؛ فتكونت لدى ساكنة هذه المناطق النهريّة عادات وطرائق خاصة في التعامل مع السمك سواء من حيث صيده أو إدخاله ضمن الوجبات الغذائية.<sup>32</sup>

3- طرق المحافظة على جودة الأسماك: إن استهلاك السمك يبقى مرهونا بمدى صلاحيته ومخافته على جودته، وهذه الصفات من الصعب الإبقاء عليها وقتنا طويلا خلال عملية نقل أنواع السمك من المناطق الساحلية إلى المناطق الداخلية، لذلك أبداع السماكون من الطرائق ما أبقى على جودتها، وقد ذكر البكري أن صيادي مدينة باجة الذين عرفوا بصيد سمك البوري، كانوا يحملون لعبيد الله الشيعي بعض ما يصطادونه من هذا النوع في العسل<sup>33</sup>، وقد مكنتهم هذه التقنية من الحفاظ على جودة السمك فيصل عبيد الله طريا لم يتغير طعمه، ويشير البكري كذلك إلى تقنية غريبة تعكس مدى رغبة السكان في الحفاظ على جودة السمك وتربيتها بعيدا عن الموانئ التي كانت تعيش فيها، فقد كان أمراء بني الأغلب يعمدون إلى تعبئة صهريجين بماء البحر ويملئونها بمختلف الأسماك<sup>34</sup>، وإن كنا لا نعرف دواعي إقدام أمراء الأغالبة على اتخاذ هذه الطريقة للحفاظ أو بالأحرى لتربية الأسماك، فإنهم كانوا يريدون دون شك تنويع مآذهم.

وأيا كان الأمر، فإن هذه الطريقة تكشف عن حس وذوق خاصين تولدا عند أمراء الأغالبة، وبشكل أقل عند ساكنة المناطق الساحلية التي كانت تعتمد إلى اتخاذ أساليب مختلفة تتولى من خلالها الحفاظ على جودة الأسماك، وبالإضافة إلى هذه التقنيات كانت تسخر الدواب لنقل أحمال السمك من أماكن الاصطياد إلى أماكن الاستهلاك، وهذه العملية كان يرجى منها السرعة حتى تحتفظ الأسماك بجودتها، بخلاف لو تم نقلها بواسطة الإنسان.

وفي مدينة فاس كان صيادو البوري والأنواع الأخرى يتولون نقلها على ظهور الحمير<sup>35</sup>، ويفيدنا صاحب "كتاب الاستقصا"<sup>36</sup> أن جوهر القائد العسكري للجيش الفاطمي، عندما قدم إلى بلاد المغرب، ووصل ساحل المحيط "صاد سمكا وجعله في قلال الماء وأرسله إلى مولاه المعز" إلا أن هذه الإشارة رغم طرافتها تنير العديد من التساؤلات حول أنواع الأسماك التي تم نقلها إلى تونس، وما الغرض من ذلك؟ وما مغزى ذلك سياسيا؟ ونحن نعلم بعد الشقة بين جناحي

الغرب الإسلامي؟ ثم هل كان يتم تغير الماء أم لا؟ وقد استنتج أحد الباحثين أن هذا السلوك الذي أقدم عليه القائد جوهر كان يهدف من ورائه التأكيد على وصوله الساحل الأطلسي، كما أن الباحث نفسه ذهب إلى القول بإمكانية تغيير الماء بحسب المسافة المقطوعة<sup>37</sup>.

ونميل إلى الاعتقاد أن هذه الأنواع المحمولة بهذه الطريقة ربما كانت من الأنواع النادرة غير المعروفة في إفريقية، وهملها إلى المعز كان من باب إطلاعها على الأشياء النادرة التي وقف عليها جنده، وهو أمر كان سائدا بين الملوك والأمراء وقتذاك، وربما كان الهدف من وراء ذلك تربيته في الصحاريح التي كان قد بناها أمراء بني الأغلب، لكن هل فعلا وصلت هذه الأنواع السمكية بهذه الطريقة حية إلى تونس؟ فهذا ما لا نستطيع الإجابة عنه في ظل غياب إشارات مصدرية تجلي الغموض عن هذه القضية.

ومجمل القول إن هذه التقنيات، رغم بساطتها، تعكس في الفترة الوسيطة دراية وحسن معرفة سكان المغرب بالحفاظة مدة طويلة على طعامهم، وكيف أنهم سخرُوا إمكاناتهم الذاتية للحفاظ على جودة الأسماك المستهلكة، وتبقى الطريقة الأكثر شيوعا هي تلك التي كانت تتم بواسطة تصبير وتجفيف وتقديد السمك، فما هي مميزات هذه العمليات؟ وما هي الأنواع السمكية التي كانت تطالها هذه العملية؟

أشارت العديد من الأبحاث إلى قدم عملية التصبير عند المغاربة وبخاصة في المناطق الممتدة بين طنجة واللوس<sup>38</sup>، وقد أكدت الأبحاث الأثرية التي أجريت في المنطقة على وجود صناعة تصبير السمك<sup>39</sup> تمتد على عشر مجموعات صناعية قدرت أحواضها بـ147 حوضا بسعة تصل إلى 1013م<sup>3</sup><sup>40</sup>.

واستمرت هذه الصناعة طيلة المرحلة الوسيطة، لكن رغم تعدد النصوص والإشارات التي تفيد شيوعها في العديد من الجهات الساحلية مثل بترت<sup>41</sup> وتونس<sup>42</sup> وباديس<sup>43</sup> وجزيرة شلطي<sup>44</sup>، فإننا لا نملك نصوصا تفصل في مراحل هذه الصناعة، مما ييقي المجال مفتوحا أمام العديد من التساؤلات من قبيل كيفية الحصول على مواد التصبير؟ ولجوء المغاربة إلى هذه الطريقة التي قد تتم عن كثرة الانتاج التي تدفع السكان إلى الاحتفاظ بالأسماك مصبرة لاستهلاكها في أوقات الندرة؟

رغم أهمية هذه التساؤلات فإن الإجابة عنها صعبة في ظل غياب وثائق تهم الموضوع مباشرة، ويبقى الأمل معقودا على ما يمكن أن تكشف عنه الأيام من وثائق جديدة وتطور الأبحاث الأثرية في المناطق الساحلية، أما النصوص المتوفرة فيمكن أن نستفيد منها وجود هذه الطريقة في أغلب المدن الساحلية، كما أنها تشير إلى أن الأسماك المصبرة كانت تحافظ على جودتها رغم مرور عدة أعوام على عملية تصبيرها، وفي هذا الصدد أشار "صاحب الاستبصار" إلى أن الأسماك المملحة في بترت "تبقى أعواما صحيحة الجرم لذيدة الطعم"<sup>45</sup>.

وتكشف إشارة أوردتها الوزان<sup>46</sup> أن سكان السواحل الريفية كانوا يلجؤون إلى تمليح الأسماك التي يجمعونها إلى ساكنة المناطق المرتفعة (الجلب) وهي طريقة كانت تساعدهم في الحفاظ على جودة الأسماك لتصل طرية إلى هذه المناطق البعيدة نسيبا عن الساحل، وفي هذا ما ينسئ على شيوع استهلاك الأسماك في المناطق الداخلية.

وبالإضافة إلى استعمال هذه الطريقة للحفاظ على السمك، كان يتم اللجوء لتقنية تجفيف الأسماك وتقديدها ليتم استهلاكها لاحقا وهي من الأمور المعروفة بين الأسر المغربية، وهو ما يدعوننا إلى التساؤل عن حدود اقبال المغاربة على التغذية السمكية؟

#### 4- مغاربة المرحلة الوسيطة وتناول الأسماك: يكاد يكون التوجه العام للدراسات التي

بحثت في موضوع تناول المغاربة للسمك في الفترة الوسيطة ينحو إلى جعله غذاء تكميليا حتى في المناطق الساحلية التي اشتهرت بثروتها السمكية، فكان يغلب على النظام الغذائي للسكان أكل اللحوم الحمراء والدواجن<sup>47</sup>، ويقل أكل الأسماك التي اعتبر استهلاكها من الأشياء التي "تبلد العقل"، ومن هنا ربما يفهم لماذا كانت بعض الفئات المجتمعية لا تتحمس كثيرا لتناول الأسماك خاصة رجالات الفكر والثقافة، فهذا القاضي عياض يقر أنه لم يتناول قط السمك منذ أن أخذ يعقل ويميز الأمور، فكان ذلك أمرا عجيبا عند القاضي أبي الوليد بن رشد لما زار القاضي عياض قرطبة، فقال أبو الوليد بن رشد: "عجبا لرجل ينشأ في البلاد البحرية على أكل السمك من أن يكون له هذا النبل والذكاء، قال: فبلغ كلامه القاضي عياض أبا الفضل فقال: والله ما أكلت سمكا منذ عقلت"<sup>48</sup>.

إن هذه الإشارة رغم قصرها تشير إلى انصراف طائفة من أهل العلم ومن اشتهر منهم بالنباهة والكياسة عن تناول السمك تقوية لبديتهم وشحذا لذكائهم، وإذا افترضنا جدلا

سيادة مثل هذه الذهنية، فما هو تأثيرها على خوان من كان يفترض فيهم الذكاء من الأمراء والسلطين والأدباء؟

لكن إذا كانت لإشارة عياض كل هذه الحمولة، فإن فئة اجتماعية أخرى على العكس من ذلك تماما أقيمت على تناول السمك بكثرة، إنهم المتصوفة والأولياء الذين كانوا يفضلون الأكل مما عملته أيديهم ومما اصطادوه من أسماك، وهذا ما يستفاد من الإشارات العديدة التي أوردتها كتب المناقب<sup>49</sup>، وجعلتنا نتساءل عن سبب هذا الموقف الذي اتخذته المتصوفة من تناول الأسماك والمناقض لموقف الأدباء والفقهاء والأمراء؟ فهل كان الأولياء يرغبون في التميز عن البلاط وحاشيته والالتصاق بالفئات الشعبية التي احتضنت التيار الصوفي وانتصرت له؟ كما أن حضور السمكة والبحر في سيرة وتراجم الأولياء تبدو ظاهرة لافتة للنظر، وهو ما طرح عدة فهوم في قراءة الكرامة الصوفية المعتمدة على السمكة والبحر والتي تنتهي عموما إلى مجال التجدد والطهر والصفاء.

وبناء على ما أوردناه سلفا فإن تناول الأسماك بأنواعها المختلفة كانت تغذية معروفة في أوساط فئات اجتماعية مختلفة، وكان تحضيرها مصدر عيش العديد من المتهين لهذه الحرفة<sup>50</sup> التي تطلبت تنظيما خاصا ومراقبة صارمة من قبل المحتسب، أما في المناطق الداخلية فإن بعد الشقة ربما حال دون الإقبال على تناول الأسماك التي كانت تصل مملحة أو مجففة، ولعل الفرق واضح بين تلك الأنواع التي كانت تستهلك طرية وتلك التي كانت تستهلك مجففة أو مقددة أو مصبرة، وبين هذه وتلك، ظل البحث في النظام الغذائي الذي ميز المائدة المغربية من الأمور التي لا تزال في حاجة إلى سير، وأن ما أنجز فيها حتى الآن لا يعدو كونه إثارة للمشاكل أكثر من البحث عن إجابات مقنعة.

لكن إذا كانت مسألة تناول الأسماك إبان الأوقات العادية أمرا واقعا لا يمكن نفيه في الفترة الوسيطية، فما تأثير سنوات الجفاف التي تعتبر أوقاتا غير عادية على استهلاك الأسماك؟ في هذا المستوى، استنتج أحد الباحثين<sup>51</sup> أن غياب أية إشارة إلى ذكر السمك ضمن المواد التي كانت تؤكل في زمن المسغبات أو تلك التي كان يرتفع ثمنها عندما يشح الإنتاج، يعتبر دليلا قويا على أنها لم تكن تستهلك، لكن رغم أهمية هذا الطرح فإننا لا نسايره كليا وذلك لعدة أسباب منها:

إن الأخبار ذات الصلة بأيام المسغبة والشدة في كتبنا الإخبارية جاءت مقتضبة وخصت بعض المدن دون أخرى كما هو الشأن بالنسبة لفاس أو مراكش أو قوطبة...، وركزت على المواد الرئيسية مثل القمح والخبز أكثر من باقي المواد الأخرى، كما كانت تعرض أخبار أسعار البضائع التي كان يتزود بها الجيش إبان خروجه إلى المعارك<sup>52</sup>.

كما تتوفر على إشارة أكثر دلالة تتعلق بالولي أبي حفص عمر بن معاذ الصنهاجي الذي كان يشتغل بتربية النحل وصيد الأسماك، وقد عمد في عام 535هـ/1141م<sup>53</sup> عندما عم القحط إلى إطعام خلق كثير من المساكين مما كان يصطاده من أسماك، واستمر على حاله إلى أن أخضب القوم<sup>54</sup>.

ثم ألا يمكننا اعتبار أن تلك الطرق التي كان يلجأ إليه سكان السواحل من تقديد وتجفيف وتقليح لمختلف أنواع الأسماك كان يرجى منها ادخار الثروات السمكية الجففة أو المملحة التي كانت تبقى صالحة للاستهلاك رغم مرور السنوات الطويلة على خضوعها لهذه العملية<sup>55</sup> ليستهلكوها أيام القحط؟

ومهما يكن من أمر فربما أمكننا أن نزع إلى اعتبار أن العادات الغذائية التي تكونت للمغاربة في الفترة الوسيطة تكون قد تحكمت في استهلاك السمك بكميات قليلة لصالح الاستهلاك الواسع لأصناف اللحوم الأخرى خاصة لدى الفئات الميسورة، لكن مع ذلك نسجل الإقبال على استهلاك الأسماك في المناطق الساحلية وتلك القريبة من الساحل والمناطق الواقعة على ضفاف الأنهار، فماهي إذن أشهر الطرق التي كانت تحضر بها أطباق السمك في هذه الفترة؟

4- طرق تحضير السمك: قبل المضي في رصد مختلف الطرائق التي كانت تحضر بها أطباق السمك ارتأينا أن نقف قليلا عند بعض النصوص التي كانت ترغب في تناول أجزاء معينة من السمك دون باقي الأجزاء الأخرى، فقد أشار ابن زهر<sup>56</sup> إلى أن شر أعضاء الحوت رأسه وأنفعه قلبه وكبدته وقد فضل القلب على الكبد لموقع القلب من كل حيوان، ويفضل ابن زهر كذلك في لحم السمك مؤخره عن مقدمه، وإن الحكمة في ذلك أن مؤخر السمك دائم الحركة، فكان ذلك أفضل الأجزاء التي تؤكل من السمك<sup>57</sup>.

بالإضافة إلى هذا، أشار أحد المهتمين بالأغذية والأدوية<sup>58</sup> إلى أن تناول السمك في عمومه رديئاً لما يتولد عن تناوله من مشاكل على مستوى الهضم<sup>59</sup>، ويرى في تناول الأسماك تلك التي تكون قليلة السهولة لأنه كلما كان السمك كثير السهولة كلما كان قليل الجودة ومن ثم ينصح أن لا يتم تناوله<sup>60</sup>، وحتى تسهل عملية هضمه كان ينصح شرب سوائل خاصة كشراب الزنجبيل الذي يمكن المتناول له من مقاومة العطش<sup>61</sup>، ويرى ابن رزين أن يشرب عليه رب العنب أو شراب العسل المفوه وأن لا يتناوله المرء بعد تعب ولا يقوم بعمل متعب بعد أكله<sup>62</sup>، وأن لا يشرب بعده الماء، وإذا ما غالبه العطش يكتفي بالأشربة التي بإمكانها أن تحد منه دون تناول الماء<sup>63</sup>.

أما بشأن الطرائق التي كانت تحضر بها أطباق الأسماك فقد كانت متعددة ومتنوعة مما يعكس تنوع العادات الغذائية التي اكتسبتها الأسر المغربية المقبلة على هذا النوع من اللحوم، ولعل أشهر هذه الطرائق شي السمك وقلبه وتحضيره على شكل "طجين".

طريقة شي السمك: انتشرت هذه العملية بشكل واسع في المغرب الوسيط ولعل في انتشارها ما يكشف عن سهولة تحضيرها، ويعتبر السمك المشوي أخف على المعدة من أكله مقليا أو مطبوخا<sup>64</sup>، وتتم عملية الشوي التي تبقى معلوماتنا عنها على قدر كبير من الندرة، على الجمر وفي التنور، وهي عملية صالحة لشي الأنواع الصغيرة من السمك كالسردين والجرم، ويشترط في النار المعدة للشوي أن لا تكون ذات لهب ولا ذات دخان، ويستحسن تمليح السمك مع إضافة بعض الثوم والزيت، ثم توضع الأسماك على النار وتقلب بين الحين والآخر إلى أن تحمر مبنية بنضجها<sup>65</sup> أو تشوى على السفود<sup>66</sup>، ولا ندري هل كانت السفايف تتخذ من الخشب أو من حديد؟ وإن كان يغلب على الظن أنها كانت تتخذ من الحديد.

طريقة قلي السمك: من شروط عملية القلي العناية الفائقة بعملية تنظيف السمك خاصة ما تعلق بإفراغ جوفه من الأحشاء ومخلفات الغذاء<sup>67</sup>، وكانت عملية القلي تتم بواسطة تمليح السمك وتمريغه في الدقيق ثم وضعه في زيت مغلي<sup>68</sup>، وتجدر الإشارة إلى أنه ينبه إلى عدم الإكثار من الدقيق المغلف للسمك لأن من شأن ذلك أن يؤدي إلى تكوين طبقة سميكة تغطي السمك مما يزيد من عسر الهضم<sup>69</sup>، وكان يشترط في السمك الكبير نزع أشواكه<sup>70</sup>.

إن ما يمكن أن نخلص إليه من خلال دراسة الطريقتين السالفتين، أنهما كانتا منتشرتين خلال الفترة الوسيطة بشكل كبير في الأوساط المغربية على الأقل في المناطق الساحلية، وقد شدد المحتسب أحمد بن عبد الرؤوف على النظافة العالية للمتعاين لمهنة القلي وعلى مراقبة الاحتسب لمختلف العمليات التي يقومون بها، وينبههم إلى عدم الإكثار من رش السمك بالدقيق لأن ذلك يثقل الميزان، ويكون على حساب المستهلك<sup>71</sup>.

أما باقي الطرائق الأخرى التي كانت تحضر بها أطباق السمك، فإن ابن رزين أورد منها حوالي ثلاثين طريقة في كتابه الشهير "فضالة الخوان"، وهذا العدد الكبير من طرائق تحضير السمك يبرز أهمية التغذية السمكية في هذه المرحلة، ويعكس كذلك مهارة الطباخ المغربي.

وبالمقابل لا ندري هل كانت هذه الأطباق خاصة بالمناطق الساحلية؟ أم أنها كانت معروفة في كل المناطق التي اعتاد أهلها تناول الأسماك؟ كما لا نعرف مدى التأثير الخارجي في هذه الطرائق، فهل كانت طرائق خاصة من إبداع المغاربة بناء على ما كونوه من ثقافة اتجاه البحر؟ أم أن احتكاكهم ببعض الأجانب، وبخاصة التجار في المدن الساحلية، حملهم على اقتباس البعض من طرائقهم؟

ويمكن القول إن هذه الأطباق كانت تختلف باختلاف أنواع الأسماك، فبعض الأسماك تطبخ بطريقة دون أخرى، وما يصلح ليؤكل مشويا قد لا يصلح ليتناول مقليا، وما يصلح ليعد "طجينا" قد لا يصلح لأن يشوى أو يقلى<sup>72</sup>.

تحضير طبق الطجين: من بين الأساليب التي كان يعد بها "طجين السمك" أن يتخذ السمك الكبير أو الأحرش، وبعد عملية تنظيفه يعمد إلى "طجين" من الفخار فيوضع فيه بعض الثوم وأوراق "الكرفس" والنعنع" و"الفيلحن" ويدق الجميع ثم يوضع في هذه الآنية مع الخل ليغلي، وبعد ذلك توضع عليه شرائح السمك<sup>73</sup>.

وهناك طريقة أخرى تعتمد أساسا على اتخاذ السمك الطري الذي يترك ليلة كاملة مملحا ثم يغسل ويغلى حتى يتخذ لونا أبيضاً، وبعد ذلك يخرج ويغسل من جديد بماء بارد ثم يوضع في طجين وتضاف إليه الزيت ومختلف أنواع التوابل كالصعتر وعيدان البساس وورق أترج ولفل وزعفران وسنبل وزنجبيل ويسير مصطلكي ويضاف إلى الكل بعض البصل، ويوضع الطجين في الفرن حتى يأخذ السمك لونا أحمرًا ثم يخرج بعد ذلك<sup>74</sup>.

وإلى جانب هذه الطريقة، تطرق ابن رزين لوصفة فريدة تعتمد الجمع بين أنواع السمك في إطار ما يمكن أن نسميه بالسمك "المحشي"، وكانت هذه الطريقة تقوم على اتخاذ سمكة تنظف وتملح وتترك إلى حين، وبعد ذلك تحضر سمكة أخرى وتنظف وتزال أشواكها ثم تدرس جيدا وتضاف إليها مختلف أنواع التوابل وماء البصل وفتات الخبز والبيض فيحرك الجميع حتى تمتزج الأجزاء المختلفة فيما بينها ثم توضع في المقلاة، وبهذا يجري تحضير السمكة الأولى - الصحيحة - حيث تقلى لوحدها، ثم توضع في صحن ويضاف إليها محشي السمكة الثانية<sup>75</sup>، وهكذا يمضي ابن رزين في ذكر أنواع الأطباق السمكية الأخرى.

6- الاستعمالات الأخرى للسمك: قبل أن ننهي هذه الدراسة تجدر الإشارة إلى أن للأسماك فوائد متعددة، لا تنحصر فقط في القيمة الغذائية، بل كانت تتخذ كذلك في تحضير الوصفات الطبية، ونصح الأطباء بتناولها لتجاوز بعض الأعراض المرضية، فالخوت المعروف بالمرضاضى اعتبره ابن زهر أجود الأنواع السمكية وأنفعها في صناعة الأدوية<sup>76</sup>، أما سمك موسى، فحسب البكري، نافع من الحصاة مقو للباه<sup>77</sup>، كما كان الأطباء ينصحون بتناول أنواع معينة من الأسماك لأولئك الذين يعانون من مشاكل على مستوى الجماع، فينصحونهم بتناول سمك القمرون، وهذه الخاصية في هذا النوع من السمك اختبرها العديد من الأطباء مثل جالينوس<sup>78</sup>، وفضلا عن هذا كانت السرطانات النهرية تتخذ لعلاج أولئك الذين يتعرضون لحالات التسمم أو أولئك الذين يتعرضون لعرض الكلاب، فتؤخذ هذه السرطانات وتوضع في قدر فخار جديد ويجعل على النار حتى تقترب السرطانات من الاحتراق، وبعد ذلك تسحق ثم تسقى للمصاب بالكلب فيشفى، وقد تكرر هذا السلوك بناء على إخضاعه للتجربة عدة مرات<sup>79</sup>.

ومن جهة أخرى اتخذت منتوجات البحر للزينة، وقد أثبتت الأبحاث الأثرية أن الإنسان القديم في الشمال الإفريقي استخدم أصداف وعظام الحيوانات البحرية أدوات يتزين بها<sup>80</sup>، وخلال المراحل الأخيرة من القرون الوسطى، سجل الوزان وهو شاهد عيان معلومات من خلال ملاحظاته للمناطق التي مر منها، فلاحظ خارج مدينة ماسة وجود مسجد على شاطئ البحر له سقف محمول على عظام سمك البالين<sup>81</sup>، والملاحظة ذاتها أشار إليها ابن بطوطة عند طوافه بسواحل عمان، حيث كان سكان مرسى حاسك يستخدمون عظام السمك في بناء بيوتهم<sup>82</sup>.

ولعل التشابه في هذا السلوك المجتمعي بين غرب العالم الإسلامي وشرقه يعكس حقيقة أساسية، فمن جهة أن الإنسان كان يستعين بما توفره الطبيعة من مواد لبناء منازلهم ورفع سقف البيئات العالية، ومن جهة أخرى فإن وفرة عظام سمك البالين الذي كان يعيش بكثرة في سواحل "الخليط الاطلنطي" ربما تكون قد عوضت قلة الأشجار التي كانت تتخذ جذوعها لرفع أسقف المساجد والمنازل.

وكما كان للسمك تأثير في غذاء المغاربة، فإن هذا المنتوج البحري استطاع أن يترك في نفوس أهل البلاد أثرا كبيرا وصل إلى حد الاحترام والتقدير، فالإشارة السالفة التي أوردتها الوزان تفيد أن العامة كانت تفسر كثرة البالين بالبركة التي منحها الله لهذا المسجد الذي ما إن تقترب منه الأنواع السمكية الكبيرة مثل البالين حتى يقضى عليها، إلا أن هذا التأويل لم يكن ليرض الوزان الذي اطمأن للتفسير الذي أعطاه أحد شيوخ اليهود لهذا الأمر، فكان يرى أن هذه الأسماك الكبيرة والكثيرة التي يلقي بها البحر إنما تصطدم بمجموعة من الصخور على بعد ميلين من البر فحدثت بها جروحا بليغة تؤدي إلى وفاتها، وبعد ذلك يقذف بها البحر نحو الساحل<sup>83</sup>.

أما في مدينة سبتة فيشير القزويني<sup>84</sup> إلى أن الناس كانوا يتبركون بسمكة يبلغ طولها حوالي الذراع وعرضها شبر واحد، وربما كان سبب تبرك الناس بها راجعا إلى شكلها الذي يمجح بعض من يشاهد هذه السمكة التي كان أحد جانبيها صحيحا والجانب الآخر عبارة عن أشواك وعظام، ولا تتوفر إلا على عين واحدة ونصف رأس، وربما كان هذا التكوين الخلفي هو الذي فعل فعله في المخيال الاجتماعي للسبتيين الذين كانوا يقدرون بركة هذه السمكة ويقدمونها هدايا لأشخاص بعينهم، أما اليهود فكانوا يقدونها ويحملونها إلى المناطق البعيدة ويجعلونها ضمن هداياهم التي يهدونها لبعض الشخصيات أو الزعامات السياسية<sup>85</sup>.

أما سكان مالقة فكانوا يعتقدون في سمكة الرعاد معتقدات خاصة يضمنون بها استمرار العلاقات الزوجية؛ "فإذا علقت المرأة شينا من الرعاد عليها لم يطق زوجها البعد عنها، وكذلك إن علق منه الرجل عليه لم تكد المرأة أن تفارقه"<sup>86</sup>، ولعل هذه الاعتقادات لم تكن خاصة بالمغاربة فقط، بل كانت مشتركة بين العديد من المناطق ذات الاتصال الوثيق بالبحر، وفي هذا الصدد تشير بعض المعلومات إلى أن الصيادين كانوا يرجعون سمكة سقنورة إلى البحر إذا ما وجدوها في شباكهم، ويستبشرون خيرا إذا طلع عليهم سمك الدلفيل وسمكة زامو<sup>87</sup>.

وفضلا عن هذا كله كان سكان المناطق الساحلية خاصة في سفاقص<sup>88</sup> وشترين<sup>89</sup> وطبرقة<sup>90</sup> وفي السواحل الغربية للأندلس<sup>91</sup> يحرصون على جمع ما اصطاح على تسميته بصوف أو وبر البحر الذي كان ينتج عن طريق احتكاك إحدى الدواب البحرية بالصخور فينتج عن هذه العملية نوع من

الصوف أو الوبر الذي يستخدم لنسج الملابس الرفيعة التي قد يتجاوز ثمن الثوب المصنوع منه ألف دينار<sup>92</sup>، أما العنبر فتعددت الإشارات لفوائده الطبية، حيث كان يستخدم لتقوية القلب والدماغ والقضاء على الأمراض التي تصيب البلغم والمعدة والرياح الغليظة العارضة والشقيقة والصداع وفضلا عن هذا فإنه كان مقويا للأعضاء<sup>93</sup>.

وهكذا، يتضح من خلال وقوفنا عند مختلف الإشارات المصدرية التي اهتمت بالثروة السمكية وطرق استخراجها واستغلالها أن المغاربة عموما وسكان المناطق الساحلية خاصة تكونت لديهم ثقافة بحرية مهمة تراكتت عبر سنوات، وأفرزت لديهم تقاليد خاصة انعكست مظاهرها في تقنيات استخراج الثروات البحرية المختلفة وتطوير تقنيات الصيد حتى يؤمنوا حاجاتهم من مختلف الأنواع السمكية التي تفننوا في طهيها وتحضير الأنواع المختلفة من الأطباق التي كانت تعكس الذوق الرفيع الذي تكون للإنسان المغربي خلال الفترة الوسيطية.

الهوامش:

\*- نخض بالذكر هنا أعمال كل من إبراهيم القادري بوتشيش في: المغرب والأندلس في عصر المرابطين، دار الطليعة، بيروت، ط1، 1993، ص. 69 وما بعدها. ومحمد الشريف، سبته الإسلامية، دراسة في التاريخ الاقتصادي والاجتماعي، منشورات جمعية تطوان، سيمر د.ت، ص. 34. وما بعدها.

2- الآية رقم 98.

3- الآية رقم 14.

4- ابن ماجة، صحيح ابن ماجة، مكتبة التربة العربية لدول الخليج، 1988، مج2، ص 216.

5- نفسه، ص221، ورد الحديث بصيغة أخرى عند النسائي أخبرنا اسحاق بن منظور قال: حدثنا عبد الرحمن قال، حدثنا مالك بن صفوان بن سليم عن سعيد بن سلمة عن المغيرة بن أبي بردة عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم: "في ماء البحر هو الطهور ماؤه الحل ميتته". الإمام أبو عبد الرحمن بن شعيب النسائي، كتاب السنن الكبرى، تح: الفغار سليمان البندراوي وسيد كسروي حسن، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1991، ج3، ص 163.

6- أبو الوليد بن رشد (الحفيد)، شرح بداية المجتهد ونهاية المقتصد، تحقيق عبد الله العبادي، دار السلام، القاهرة، ط1، 1995، ج3، صص 1167 و 1168.

7- ابن رشد، البيان والتحصيل والشرح والتعليل في المسائل المستخرجة، تحقيق جماعة، ط3. دار الغرب الإسلامي، 1984، ج3، صص299-300، القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، دار الكتب المصرية، 1954، ج6، ص317 وما بعدها.

8- القرطبي، م.س، ج.6، ص.317.

9- نفسه، ابن رشد، البيان، ج3، صص.299-300.

10- القرطبي، م.س، ج.6، ص.317 وما بعدها.

11- نفسه.

12- الدارقطني، م.س، ص.4، ج.4، ص: 267-268-269، القرطبي، م.س، ج.1، ص.317 وما بعدها أورد ابن رشد في البيان...، ج3، ص. 273 حديثا لرسول الله صلى الله عليه وسلم "أن الله قد ذبح كل نون في البحر لبني آدم" ما من دابة في البحر إلا قد ذكاه الله لبني آدم" وأشار البكري أن الحوت عند البرغواطيين لا يؤكل إلا بعد ان يذكي، ص. 139.

13- ج 4، ص. 268، وما بعدها.

14- القرطبي، ج6، ص. 317 وما بعدها، وحتى الحديث الذي أورده الدارقطني فقد علق عليه بأنه تفرد به عبد العزيز بن عبد الله وهذا الرجل لا يحتج به، ج4، ص. 268.

- 15- الإمام مسلم، صحيح مسلم، دار الأفاق الجديدة، بيروت، د.ت.ج.6، ص. 61، ابن كثير، تفسير ابن كثير، ط.1، دار الفكر، 1988، ج.2، ص. 645.
- 16- الدارقطني، سنن الدارقطني، ط.2، بيروت، 1982، ج.4، ص. 266..
- 17- الدارقطني، نفسه، صحيح مسلم، م.س، ج.6، ص.61، ابن كثير، م.س، ج.2، ص.654.
- 18- الدارقطني، ج.4 ص.267-266. تطرح هذه الرواية الواردة في أغلب كتب الصحاح العديد من الأسئلة تتعلق أولاً بالجهة التي استهدفها السرية إذ لم تشر كتب الحديث لوجهة هذه الحملة بينما جعلتها الروايات التاريخية في اتجاه قبيلة جهينة، وهي فرع من قضاة على ساحل البحر الأحمر بينها وبين المدينة خمس ليال، وإذا كانت كتب الحديث تجعل المدة الزمنية التي استغرقها أكل السمكة يتراوح بين 18 و30 يوماً، وهي مدة طويلة قد لا تسعف للحفاظ على جودة السمكة التي تتميز بسرعة التلف، لكن من خلال رجوعنا لرواية الطبري التي تفيدنا أن الصحابة مكثوا يأكلون من الحوت مدة ثلاثة أيام وأنهم كانوا يأكلون ويقعدون مما يجعلنا نخلص إلى أن عملية تقديد السمك كانت شيئاً مألوفاً لحماية السمك من التعفن. الطبري، تاريخ الأمم والملوك، تحقيق جماعة، بيروت، د.ت.ج.2، ص.315-316/ابن سعد، الطبقات الكبرى، بيروت، 1985، ج.2 ص.132/ابن الأثير، الكامل في التاريخ، تحقيق جماعة، ط.4، بيروت، 1983، ج.2، ص.157/صحيح مسلم، م.س، ج.2 ص.64/الدارقطني، م.س، ج.4 ص.654.
- 19- الدارقطني، م.س، ج.4، صص. 266-267.
- 20- تقع قرب مدينة بادس من أعمال الساحل الريفي، الوزان، وصف إفريقيقا، ترجمة محمد حجي ومحمد الأخضر، دار الغرب الإسلامي، بيروت، ط.1983، ج.1، ص. 327.
- 21- نفسه.
- 22- مجهول، كتاب الإستبصار في عجائب الأمصار، تحقيق سعد زغلول عبد الحميد، الدار البيضاء، 1985، ص.113.
- 23 - هم الذين كانوا يتولون قلي السمك، وفي إشارة أوردتها صاحب بيوتات فاس، أن الموالي في بيت بني شيبون كانوا قد احترقوا العديد من المهن منها بيع الحوت، ص.25.
- 24 - أحمد بن عبد الرؤوف، ثلاث رسائل في الحسية، جمع بروفصال، القاهرة، 1955، ص. 97.
- 25 - أحمد بن عبد الرؤوف، م.س، ص.97.
- 26 - نفسه تجدر الإشارة إلى أن أبا مروان بن زهر في كتاب الأغذية، تحقيق محمد أمين الضناوي، دار الكتب العلمية، بيروت، ط.1 1998. لا يجذ أكل السمك القلي، "وكل شيء يقلى فإنه مضر وخاصة لمن يكون حار المزاج." ص.32.
- 27 - نفسه.
- 28 - نفسه.
- 29 - نفسه.
- 30- الونشريسي أبو العباس، المعيار المغرب...أخرجه جماعة بإشراف محمد حجي، طبع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، ج.6، ص.176.
- 31- المعيار...، ج.6، ص.176.
- 32- أبو عبيد البكري، المغرب في ذكر بلاد إفريقية والمغرب، تقديم وتحقيق البارون دو سلان، د.ت، ص.117/الاستبصار...، م.س، ص.184-185/ابن أبي زرع الفاسي، الأنيس المطرب بروض القرطاس...دار المنصور، الرباط، 1972، ص.35.
- 33- البكري، م.س، ص. 57.
- 34 - نفسه، ص. 39.
- 35 - الاستبصار...، م.س، ص. 184-185، روض القرطاس...، م.س، ص. 36.
- 36- أبو العباس الناصري، كتاب الاستقصا في أخبار دول المغرب الأقصى، تحقيق جعفر الناصري ومحمد الناصري، دار الكتاب، الدار البيضاء، 1954، ج.1، ص.199.
- 37- محمد الطويل، النقل والتنقل في المغرب خلال العصر الوسيط، رسالة مرفقة كلية الآداب، الرباط، ص. 289.
- 38 - أزرعها علي وحيدى إلى زمن الفينيقيين، "ليكسوس، ميناء لتصنيع وتصير السمك"، في ندوة المغاربة والبحر، صص. 202-203، ويورد مولاي رشيد، المغرب الأقصى عند الإغريق واللاتين، ق.6م.ق.7م.ب.ط.1 الدار البيضاء، 1993، ص.27. إشارة أوردتها سطرابون تفيد قدم عملية تملح السمك في المغرب.
- 39 - علي وحيدى، الصفحة والمكان نفسه.

- 40 - علي وحيد، مقال سابق، صص. 202-203، فقاوي، مقال سابق، ص. 44.
- 41 - مجهول، الاستبصار، م. س، ص. 125.
- 42 - المقرئ، خطط المقرئ، مكتبة الثقافة الدينية، القاهرة، ط2. 1987. ج1، ص. 173، ياقوت الحموي، معجم البلدان، دار الكتاب العربي، بيروت، دت، ج2، ص. 61.
- 43 - الوزان، وصف...، ج1، ص: 324-325-326.
- 44 - المقرئ، فح الطيب...، تحقيق. إحسان عباس، دار صادر، بيروت، 1986، ج1، ص. 167-168.
- 45 - الاستبصار، م. س، ص. 125.
- 46 - الوزان، ج1، م. س، صص. 324-325-326.
- 47-Ferhat Halima, Sabta des origines au XIVeme siècle, Publie par la ministère des affaires culturelles, s.d pp278-443. محمد الطويل، الفلاحة المغربية في العصر الوسيط، رسالة مرقونة. كلية الآداب، الرباط، ص. 132 وما بعدها
- 48 - المقرئ، أزهار الرياض...، م. س، ج5، تحقيق عبد السلام المراس وسعيد أعراب، 1980، ص. 79. أشارت العديد من الأبحاث الحديثة التي أجريت على السمك أنه يحتوي على العديد من البروتينات والكلسيوم والمواد الأخرى المفيدة لجسم الإنسان وعقله ونفعه أكبر وضرره أقل من الحوم الحمراء، لهذا يمكننا أن نعتبر أن هذه القضية مرتبطة أساسا بالمخيل الاجتماعي الذي كونه المغاربة عن السمك. حول منافع السمك يرجع ل.: Encyclopidie, Le Nouveau Bien-Etre, le poids idéal, NAEF, p, 11-21-29-113.
- 49 - ابن الريات التادلي، التشوف إلى رجال التصوف...، تحقيق، أحمد توفيق، منشورات كلية الآداب، الرباط، ط1، 1984، صص 93-132 و183/البادسي عبد الحق، المقصد الشريف والمزرع اللطيف في التعريف بصلحاء الريف، تحقيق سعيد أعراب، المطبعة الملكية، الرباط، 1993. ص103/الغبريني أبو العباس، عنوان الدراية في من عرف من العلماء في المائة السابعة بجاية، تحقيق عادل نويهض، ط2، بيروت، 1979، ص. 127.
- 50 - أحمد بن عبد الرؤوف، م. س، ص. 97.
- 51 - محمد الطويل، الفلاحة...، م. س، ص. 139.
- 52 - ابن عذاري المراكشي، البيان المغرب...، قسم الموحدين، تحقيق جماعة، دار الغرب الإسلامي، ط1، بيروت، 1985. ص 16. و ص. 259 و صص. 325. 326.
- 53 - معلوم أن هذه السنة كانت توأكب استمرار الحروب بين الموحدين والمرابطين وأن الحرب بينهما كانت مازالت لم تحسم بعد.
- 54 - التشوف...، م. س، ص. 183.
- 55 - الاستبصار، ص125/الوزان، م. س، ج1، صص324-326/المقرئ، م. س، ج1، ص173/ياقوت، م. س، ج2، ص. 61.
- 56 - ابن زهر، م. س، ص. 33.
- 57 - نفسه.
- 58 - ضياء الدين أو محمد بن عبد الله بن أحمد الأندلسي (ابن البيطار)، الجامع لمفردات الدولية والأغذية، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1992، صص. 43-44.
- 59 - نفسه، السهولة من سهك وهي الراتجة الكريهة. لسان العرب، م. س، ج10، ص. 445.
- 60 - ابن رزين النجبي، فضالة الحوات في طببات الطعام والألوان، تحقيق، محمد بن شقرون، دار الغرب الإسلامي، ط1، بيروت، 1984، ص. 209.
- 61 - نفسه.
- 62 - نفسه، ص. 209.
- 63 - نفسه.
- 64 - ابن البيطار، م. س، صص. 43-44.
- 65 - ابن رزين، م. س، ص. 200.
- 66 - ابن زهر، م. س، ص. 32.
- 67 - أحمد عبد الرؤوف، م. س، ص. 97.

- 68 - أحمد عبد الرؤوف، م.س، ص. 97. أما ابن رزين فيرى أن عملية وضع السمك في الدقيق كانت تتم بعد أن يكون السمك قد تقلى وبالأخص عندما يأخذ في التقطيع أثناء عملية تحويله، وبعد ذلك يرجع إلى القلاه ليتم طهيه للمرة الثانية. صص. 201-202.
- 69 - ابن البيطار، م. س، صص. 43-44، ابن زهر، م. س، ص. 38.
- 70 - ابن رزين، م. س، ص. 201.
- 71 - أحمد عبد الرؤوف، م. س، ص. 97.
- 72 - ابن رزين، م. س، صص. 201-202.
- 73 - نفسه.
- 74 - نفسه.
- 75 - نفسه، ص. 202.
- 76 - ابن زهر، م.س، ص. 30.
- 77 - البكري، م. س، ص. 106.
- 78 - ابن زهر، م.س، ص. 29.
- 79 - نفسه، صص. 41-42.
- 80 - إنسان ما قبل التاريخ، صص. 17-18، ندوة البحري تاريخ المغرب، نشر كلية الآداب اأخمديية، سلسلة ندوات رقم 7، سنة. 1999.
- 81 - الوزان، م.س، ج 1، صص. 114-115..
- 82 - ابن بطوطة، رحلة ابن بطوطة، تحقيق علي منتصر الكتاني، مؤسسة الرسالة، بيروت. 1981. ج 1، ص. 292.
- 83 - الوزان، ج 1، ص. 114.
- 84 - القزويني، آثار...، م.س، ص. 201.
- 85 - نفسه.
- 86 - المقرئزي، م. س، ج 1، ص. 66.
- 87 - نفسه، صص. 182-183.
- 88 - أحمد التجاني، رحلة التجاني، قدم لها حسن حسني عبد الوهاب، الدار العربية للكتاب، ليبيا. تونس، دت، ص. 68.
- 89 - أبو القاسم الإصطخري، كتاب الأقاليم، مكتبة المنى بغداد، دت، ص. 42.
- 90 - الاستبصار، م. س، ص. 126.
- 91 - المقرئ، نفع الطيب...، م.س، ج 1، ص. 197-198..
- 92 - الإصطخري، م.س، ص. 42، التجاني، م.س، ص. 68.
- 93 - ابن البيطار، ج 2، م.س، ص. 183.