

عادات الطعام وآداب المائدة في السودان:

دراسة فلكلورية في منطقة المحس بشمال السودان

د. نبيل محمد دقيل فريد

مستخلص

تهدف هذه الورقة إلى تسليط الضوء على عادات وتقاليد الطعام والمائدة للناس عند اجتماعهم حول المائدة لتناول الطعام ، وتتناول هذه الدراسة شمال السودان، وبالتحديد منطقة المحس . وقد وضح جليا أن طعامهم ومائدتهم سهلة وقير معقدة، وفي بعض الأحيان فقيرة نتيجة للبيئة الطبيعية التي يعيشون فيها ونتيجة لما ينتجونه من طعام . وقد عكست الدراسة أن بعض هذه العادات والثقافات في طريقها للاختفاء ، ولكن غالبيتها ما زالت باقية .

كلمات مفتاحية : المائدة والطعام - المحس .

ABSTRACT

The aim of this study is to shed light on the customs and traditions of food and the behavior of the people when they sit together round the table in order to take their meals.

The target of the study was the Northern Sudan, in particular El Mahass area. It was very clear that their food and meals are very simple and some times poor due to the physical environment, and due to what they produce.

The study reveals that some of that customs and tradition are on their way to vanish, but the vast majorities still exist.

1. مقدمة:

تدخل دراسة عادات الطعام و آداب المائدة بشكل عام في مضمون الثقافة المحلية للمجتمعات، و بالأحرى تتدرج تحت مظلة علم الفلكلور الذي يهتم بدراسة العادات الشعبية (الجوهري، 1982). و العادة في مفهوم الفلكلور تعني ظاهرة أصيلة من ظواهر الحياة الاجتماعية الإنسانية، بل إنها حقيقة أساسية من حقائق الوجود الاجتماعي، إذا نظرنا إليه نظرة تكاملية. فنجدها في كل مجتمع شامخة راسخة تؤدي الكثير من الوظائف الاجتماعية الضرورية و المهمة في البناء الاجتماعي.

والعادة حقيقة أصيلة عند الشعوب شبة البدائية و الشعوب المتقدمة، بيد أتا نستطيع أن نلمحها بوضوح تام عند الشعوب التقليدية خصوصاً في دول العالم الثالث حيث يتمتع التراث هنا بقوة ظاهرة محسوسة و إرادة شبه مطلقة. وحيث المحافظة على الكيان و الموروث في ظل المجتمعات الحديثة المتطورة، و الغزو الثقافي الوافد، شديد التأثير الذي تساعده و تسنده التكنولوجيا المستوردة التي تفعل في المجتمعات التقليدية و النامية فعل السحر. فتفقدنا الكثير من ثقافتها و نكهتها الشعبية.

و ينطبق ما ذكرناه في مفهوم العادات على تعريف عادات الطعام، فهي جزء أصيل وراسخ في ثقافة المجتمع و من التراث التقليدي الموروث و المتوارث في كل مجتمع. و تعيش عادات الطعام في تفاعل كامل و متسق مع الواقع المجتمعي الحي للمجتمع، و تتطور و تتجدد و تتغير بتجدد الحياة في المجتمع، و تتأثر بما يعترضه من تغير.

و نقول إنه، و لتتكمّل أماننا صورة واضحة لتراث أي مجتمع، لا مندوحة من التعمق في دراسة عادات الطعام عند ذلك المجتمع و آداب المائدة فيه. و أعتقد

نبيل محمد دقيل فريد عادات الطعام وآداب المائدة في شمال
أنها تفوق عادات دورة الحياة (Life Cycle) ، فالأخيرة لا تتكرر في حياة الفرد
غير مرة، أو ربما مرات قليلة، أما عادات الطعام فمتلازمة أكثر من مرة في اليوم
الواحد. و هي عنصر أساسي في حياة الفرد و بقاءه، وهنا يحق لنا أن نقول إن
عادات الطعام وآداب المائدة لا تنهض بمفردها ، بل هي ابن شرعي لتقافة
المجتمع و تراثه و مآثوراته الشعبية، وبالتالي لا يمكن أن تدرس بمعزل عن الإطار
العام للمجتمع الذي تمارس فيه، و حيث تتداخل مع العناصر الأخرى للتراث
الشعبي، ومع موضوعات قد تبدو بصورة بعيدة الصلة بموضوع من صميم ميدان
العادات الشعبية ألا وهو عادات الطعام.

هذا وتتمثل أهداف هذه الدراسة الميدانية في التعرف على عادات الطعام
وآداب المائدة في منطقة المحس بشمال السودان، و إلقاء الضوء على الجانب
الفلكلوري و العادات الشعبية في تلك المنطقة الجغرافية التي تعد من المناطق التي
أثرت كثيراً في تاريخ المجتمع السوداني و التاريخ الفرعوني و النوبي بشكل عام و
حتى قيام الثورة المهدية.

كما تهدف الدراسة إلى التأكيد على ضرورة الاهتمام بالعادات الشعبية و
عادات الطعام في المجتمع السوداني الذي عرف بثقافته الفرعية المتباينة.
هذا و قد اعتمد الباحث في دراسته هذه على الدليل الذي ورد في كتاب الدكتور
علياء شكري عن عادات الطعام و آداب المائدة في الوطن العربي و الذي حوى
الآتي:

1. الوجبات و مواعيدها.
2. أطعمة المناسبات وطرق إعدادها.
3. الخبز، أنواعه المختلفة و طرق إعداده.
4. الخضروات.

5. الفواكه.
6. اللحوم.
7. الطيور.
8. الأسماك.
9. الحلويات.
10. المشروبات.
11. الأطعمة المحلية.
12. طرق حفظ الطعام.
13. معتقدات حول الطعام.
14. الأواني المستخدمة.
15. آداب المائدة.

وقد قام الباحث بدراسات ميدانية لمنطقة الدراسة، التقى فيها بعجائز المحس من النساء ذوات الخبرة في إعداد الطعام. و قد تمكن من مقابلة أكثر من مائة امرأة في لقاءات مفتوحة و متعمقة. وكانت حصيلة هذه المقابلات و الملاحظات هي المعلومات الواردة في هذه الدراسة ، والتي جمعها الباحث خلال ثلاثة أشهر قضاها مع مجتمع البحث بقصد الدراسة الحقلية في هذا البحث السوسولوجي الإثنروبولوجي.

2. المأكولات وعادات الطعام عند المحس:

منطقة المحس:

نقصد بمنطقة المحس في دراستنا هذه، تلك الرقعة الجغرافية الواقعة بين السكوت و دنقلا، وتمتد من قرية واوة إلى قرية أبوظامة في الشلال الثالث (على

نبيل محمد دقيل فريد عادات الطعام وآداب المائدة في شمال نهر النيل). و قد كانت من الأقسام الإدارية التي تكون مركز دلقو (في منتصف منطقة المحس).

و منطقة المحس بشكل عام منطقة حجرية مما انعكس على مزاج أهل المنطقة الحاد و صلابة طبائعهم، وأراضيها الزراعية صغيرة المساحة نسبياً و ضيقة، إلا أنها تتميز بالخصوبة ووفرة الإنتاج. وتمتاز المنطقة بطبيعة ساحرة في ضفتي النيل و مناظر خلابة ، ومناخ المنطقة صحراوي و غير ممطر .

3. مجتمع البحث و العينة:

يمثل مجتمع البحث عدد من عجائز النساء في منطقة دلقو اللاتي وجد فيهن الباحث الإلمام التام ، والمعرفة العلمية بعادات الطعام ، وآداب المائدة من خلال معاشتهم الفعلية لمن سبقهن ، وهن في هذا المجال يعتبرن خبرة.

وقد قام الباحث باختيار عينة عمرية من كبار السن من نساء المنطقة (تراوحت أعمارهن بين 60-80 سنة). وبلغ حجم العينة مئة امرأة، و قد تم اختيار امرأة من كل أسرة، معظمهن لا يعرفن القراءة و الكتابة.

4. جمع البيانات:

استفاد الباحث من أسئلة الدليل التي و ضعتها الدكتورة علياء شكري في دراستها عن عادات الطعام وآداب المائدة في الوطن العربي و التي شملت: الوجبات و مواعيدها، أطعمة المناسبات وطرق إعدادها، الخبز و أنواعه و طرق إعداده، الخضروات، الفواكه، الحلويات ، اللحوم، الطيور، الأسماك ، المشروبات، المنتجات المحلية من الأطعمة ، طرق حفظ المأكولات، معتقدات حول الطعام، الأواني و الأدوات المستخدمة في إعداد الطعام و تناوله، و أخيراً آداب المائدة.

5. أسلوب جمع البيانات:

استخدم الباحث أسلوبين في جمع البيانات، الأول عن طريق الملاحظة البسيطة المباشرة، وذلك من خلال ملاحظته لتلك العادات في المناسبات المختلفة. و الثاني عن طريق المقابلات المفتوحة تارة و المتعمقة تارة أخرى مع كبار السن من النساء داخل العينة و خارجها، بجانب الاستفادة من ذوي الخبرة في هذا المجال من النساء و الرجال بغرض مضاهاة المعلومات و تأكيدها.

6. الوجبات الرئيسية ومواعيدها:

اعتمد سكان المنطقة في الماضي على و جبتين هما: وجبة الفطور .. و كانت تقدم في الفترة الصباحية بين الحادية عشر و الثانية عشر، وكانت النساء يقمن بإعداد الطعام في المنزل و من ثم يحملنه إلى الرجال في الحقول التي تبعد كثيراً عن المساكن. وتعد هذه الوجبة إفطاراً غداً في آن واحد (عبد الله محمد، 1998). و الوجبة الثانية هي العشاء. وتقدم مساءً في الفترة ما بين صلاة المغرب و صلاة العشاء، حيث يجتمع رجال القرية أمام المسجد⁽¹⁾ (وهو مقر يدرس فيه القرآن و أصول الدين) لتناول طعام العشاء و التفاكر في الأمور الحياتية المختلفة. وتعد بمثابة مجلس يومي لرجال القرية يتبادلون فيه الحديث و يتشاورون في أمورهم العامة، و الشخصية في بعض الأحيان.

و بين وجبتي الإفطار و العشاء يكتفي أهالي المنطقة بتناول البلح- الذي تشتهر به المنطقة- رطباً أو مجففاً . و تحدثنا في هذا الجانب إحدى الإخباريات (الحاجة فاطمة محمد، 70 سنة، يوم 2002/3/15م) بأنه و بعد مرور ربح من الزمان على هذه العادة (تناول وجبتين فقط)، ظهرت الوجبة الثالثة (الغذاء) نتيجة للتداخل و التلاحق الثقافي مع المناطق المجاورة. وكانت عند ظهورها مقتصرة على فئة قليلة من سكان المنطقة، وفي موسم معين وهو موسم الحصاد الذي يحتاج لجهد أكبر في العمل، كما أضحت تلك الوجبة تقدم لكبار

نبيل محمد دقيل فريد
عادات الطعام وآداب المائدة في شمال
السن من الجنسين الموجودين بالمنازل في فترة ما بعد الظهر. كذلك قدمت لأبناء
المنطقة العائدين من الخارج في عطلاتهم السنوية (العاملين بالخارج على وجه
الخصوص).

وقد أضحت وجبة الغذاء الآن الوجبة الثالثة الرئيسية بالنسبة لكل السكان
(الحاجة زينب، 2004/3/10م)، وقد أدت هذه الوجبة إلى تأخير زمن تناول وجبة
العشاء إلى ما بعد صلاة العشاء.

7. أطعمة المناسبات و طرق إعدادها:

إن لكل منطقة أو قبيلة تسكن في منطقة جغرافية محددة أطعمتها الخاصة بها
بناءً على البيئة الطبيعية و الجغرافية وما تنتجه من خضر ولحوم (الجوهري) وإن
لكل منطقة عاداتها في إعداد الطعام وآدابه المتبعة فيها حسب نمط ثقافتها. كما
يتأثر الطعام وطرق إعدادها وآداب المائدة، فمثلاً نجد المسلمين لا يأكلون لحم
الخنزير، والهندوس لا يأكلون اللحوم و مشتقاتها وهكذا. وبين هذا وذاك تختلف
وجبات المناسبات من منطقة لأخرى.

فمنطقة المحس (مجتمع البحث) و التي تقع في شمال السودان، لها أطعمتها
المميزة إذا ما قارناها بالمناطق الأخرى في السودان. وفي هذا الجانب نستعرض
الأطعمة التي تقدمها الأسرة المحسية في المناسبات المختلفة و نبدأ بمناسبة
الزواج.

8. مناسبة الزواج:

بعد تحديد تاريخ الزواج مباشرة من الطرفين المعنيين بالأمر، يبدأ العمل في
تجهيز ما سيقدم في هذه المناسبة الاجتماعية السعيدة من مأكولات و مشروبات.
ومن أشهر المشروبات المحلية التي تصنع بواسطة السكان الدكة (وتصنع من
التمر في الغالب) و النبيت، ويقوم بإعدادها الشباب أو النساء من ذوات الخبرة

نبيل محمد دقيل فريد
عادات الطعام وآداب المائدة في شمال
(عجائز النساء). أما المأكولات التي يتم إعدادها لهذه المناسبة قديماً فتضم:
القرقوش (يشبه البسكويت)، ويتم إعداده بالطريق التالية:-
المكونات: دقيق قمح، ملح، سكر، زيت وخميرة (Yeast).

الطريقة: تخمر العجينة التي تتكون من المواد المذكورة آنفاً و تشكل على هيئة أصابع، و من ثم توضع في التتور (الفرن)، وبعد أن ينضج يعرض للهواء الطلق حتى يجف تماماً و يحفظ و يقدم فيما بعد للمدعوين في حفلة العرس.
وتشارك كل نساء الحي في إعداد القرقوش، وهذا في حد ذاته يعكس التعاون الصادق عند أهل الريف بصفة عامة . و يقدم القرقوش عند عقد القران في أواني خاصة تسمى (السرلم)، وبجانبه يوضع اللحم (المقلي). ويشترك كل اثنين في ماعون واحد. أما العريس وأصحابه فيقدم لهم في مناسبة عقد القران القرقوش و اللحم بالإضافة إلى مشروب النبيت. ثم هناك العسل البلدي (عسل البلح)، و تعده نساء الحي أو القرية، قبل موعد الزواج بفترة. ويتم إعداده بالطريقة التالية : أولاً مكوناته: التمر و الماء، و طريقة إعداده تتلخص في الآتي: يغلى التمر والماء في إناء كبير حتى ينوب التمر تماماً و يحمر لونه و يصبح سائلاً كثيفاً احمر اللون، ويصفى السائل في إناء آخر و يضاف إليه قدر معلوم من الماء، ويغلى مرة أخرى وتتم تصفيته للمرة الثانية. ومرة أخرى يحول السائل إلى إناء ثالث، ويترك على النار ليغلي حتى تظهر على سطح السائل فقائيع تعلو وتهبط، وهذا دليل على أن العسل قد نضج و أصبح جاهزاً للاستعمال. و الملاحظ أن ذات النوع من العسل يحضر في العراق.

وتقاس درجة النضج بوضع نقاط منه على أطراف اليد، إن سال فهو بحاجة إلى مزيد من الغلي، وإن ثبت فقد نضج. و بعد ذلك يترك العسل الساخن ليبرد ومن ثم يحفظ في أوانٍ فخارية محكمة الغطاء، أو يحفظ في القرع (الكبي) كما يطلق

نبيل محمد دقيل فريد
عادات الطعام وأداب المائدة في شمال
عليه أهالي المنطقة بالرطانة. والعسل جيد الصنع يبقى لشهور دون أن يفسد،
ويقدم في وجبتي الفطور و العشاء عند الزواج مع القراصنة (فطير يصنع من
القمح) و يضاف إليه قليل من السمن البلدي، أو البصل المقلي (درجة الإحمرار).
ويحبذ تقديمه كوجبة في فصل الشتاء (الحاجة بدرية، 2004/2/1م).
أما الشعيرية، وهي من أصناف الطعام المهمة التي تقدم في مناسبة الزواج، حيث
تجتمع نساء القرية لإعدادها بالطريقة التالية:
المكونات: دقيق قمح، وقليل من الماء و الملح.
الطريقة: يخلط الدقيق مع الماء و الملح حسب الكمية المطلوبة، ومن ثم تمسح
النساء أياديهن بزيت السمسم و يبدأن في تشكيل العجين في شكل خيوط، و توضع
على أطباق، و بعد فترة وجيزة توضع على النار حتى تجف، بعد ذلك تحفظ و تعد
فيما بعد لتقدم في مناسبة الزواج.
أما طريقة إعداد طبق الشعيرية فتتمثل في تقطيع البصل و اللحم و وضعهما في
قدر كبير على النار، و بعد فترة تضاف الشعيرية و تترك حتى تنضج. و عادة ما
يتم تناولها بعد عقد القران مباشرة في المسيد بالنسبة للرجال وبالمنزل للنساء، وتعد
من الأطعمة الرئيسية يوم العقد.

9. مناسبة وضع المرأة (الولادة):

من المأكولات و الأطعمة التي تقدم عند مناسبة وضع المرأة لمولودها في منطقة
المحس الأبري الأبيض و هو عبارة عن رقائق من الذرة المخمر، و يعد قبل فترة من
تأريخ الوضع، وبالطريقة التالية:

نبيل محمد دقيل فريد
عادات الطعام وأداب المائدة في شمال
المكونات: دقيق الذرة ، خميرة، قليل من الحلبة المطحونة. الطريقة: تخلط
المكونات و تترك لمدة يوم واحد حتى تخمر، ثم يتم بعد ذلك صنع الرقائق.
و يقدم الآبري الأبيض في هذه المناسبة تيمناً ببياض السريرة و سعادة المولود. و
يكون ذلك بعد عملية الولادة مباشرة ولكل الحاضرين من رجال القرية و النساء. و
يقدم بعد إضافة القليل من السكر و قدر من الماء في أطباق كبيرة تعرف بـ "
الكوز"، ويؤكل بالأيادي. ويقدم طيلة الأسبوع الأول ، الذي يعقب الوضع مباشرة،
بجانب التمر.

أما المرأة النفساء فتقدم لها أنواع خاصة من الطعام مثل مديدة البلح، ويتم إعدادها
من البلح الجاف و دقيق الذرة مضافاً إليه قليل من العطرون (الكاربونات) و
الماء.

تغلي هذه المكونات في النار إلى أن تتضج، ومن ثم تقدم للنفساء مع إضافة قليل
من السمن البلدي وهي دافئة. و بالإضافة إلى ذلك يقدم للنفساء ما يعرف بـ "كرم
سبقي"، ويقصد بها مديدة الحلبة (شعثة الحلبة). وبعد مرور أسبوع من عملية
الوضع (يوم السبوع)تقدم أنواع أخرى من الأطعمة.

10. السبوع:

استعداداً للاحتفال بالسبوع (اليوم السابع) تجتمع نساء القرية لعمل الكسرة و تسمى
عند المحس (كيمن تري)، و الكسرة عبارة عن رقائق من الذرة المخمرة تخبز على
النار. ويكون ذلك قبل ثلاثة أيام من المناسبة.

وفي يوم السبوع تتحر الذبائح في وقت مبكر - بعد صلاة الفجر - و تقوم النسوة
بإعداد قليل من الدمعة (وهي عبارة عن بصل + قليل من الزيت + اللحم +
البهارات + طماطم) و التي تطبخ من قبل النسوة و تقدم للنفساء وكل من اشترك
في عملية الذبح و إعداد الطعام.

نبيل محمد دقيل فريد عادات الطعام وآداب المائدة في شمال
أما بقية الضيوف (المدعوون) فيقدم لهم الحساء الساخن (المرق) مع الكسرة في
شكل (فته). وفي الوقت الحاضر استبدل أهالي المنطقة الأبري الأبيض بما يعرف
بالإسليق (القلية) وتعد قبل وقت معقول من تأريخ الوضع، وذلك بغلي (سلق)
حبوب القمح في الماء مع إضافة قليل من الملح. تجفف بعد ذلك الحبوب تحت
أشعة الشمس لمدة ثلاثة أيام و تحمص بالرمل الساخن ، ومن ثم تقدم للضيوف
طيلة الأربعين يوماً التي تلي يوم الولادة. كما تخلو من إعداد المرق في هذه
المناسبة واستعاضوا عنه بالدمعة و القراصنة.

11. مناسبة الختان:

لا تختلف نوعية الأطعمة التي تعد وتقدم في مناسبة ختان الصبية و البنات.
وبشكل عام تنصدر الدمعة و الويكة (وتعد الويكة من البامية المجففة و المسحونة
+ البصل + اللحم المجفف أو الطازج المفروم) مائدة الختان. واستعمال اللحم
المجفف (القديد) أمر معروف في كل أنحاء السودان.
وفي يوم ختان الصبي يتم ذبح ثور، وتكون الدعوة عامة لكل سكان القرية تقريباً و
القرى المجاورة، أما عند ختان (خفاض) البنت فيذبح كبش، وتقتصر الدعوة على
سكان القرية. وهذا يعكس مكانة المولود الذكر في الأسرة و في القرية كلها.
و الشيء الملاحظ الآن أنه قد ترك أهالي المنطقة في الأربعة عقود الماضية عادة
الاحتفال بمناسبة الختان و اختصر الاحتفال في داخل الأسرة الممتدة و اقتصر
بجانب ذلك على الأقرباء ، وذلك بتقديم التمر و الحلوى و المشروبات الخفيفة.

12. الوفاة(المأتم):

هناك بعض الأطعمة الخاصة التي تقدم في المأتم - الذي يستمر لمدة أسبوع،
حيث يعطى المشيعون بعد عودتهم من المقابر البلح و البليلة (وهي عبارة عن

نبيل محمد دقيل فريد
عادات الطعام وأداب المائدة في شمال
قمح مغلي في الماء). و تتكفل القرية بإعداد الطعام في اليوم الأول للوفاة نيابة
عن أهل المتوفى وإمعاناً في التكافل والتخفيف على أهل الميت.
و في الأيام التالية (وحتى اليوم السابع) يقوم أهل المتوفى بإعداد الطعام الذي
يتكون بصفة رئيسة من الويكة و الملوخية، أما في اليوم السابع فتعد الأظعمة
التالية:

1. شوربة (مرق) الفول و يتم إعدادها بطحن الفول بعد نظافته وإزالة
القشرة، يضاف إليه الماء و الملح و البصل و بعد أن ينضج يقدم مع
الكسرة. وتعد هذه الوجبة غير مكلفة، فكل مكوناتها من إنتاج المنطقة
(الأسرة بالذات) باستثناء الملح الذي يأتي من خارجها. وهي في ذات
الوقت وجبة متقشفة تتناسب مع حالة الحزن و المأتم.
2. الكداد: من الأظعمة الشعبية عند المحس و تعد بالطريقة التالية:
المكونات: بصل أخضر، ورق نبات القرطم أو الرجلة، قليل من الفول
المصري المدروش بالإضافة إلى مادة العطرون.
الطريقة: بعد غلي الماء يضاف ورق القرطم أو الرجلة و البصل، و
أخيراً يضاف قليل من العطرون (كاربونات محلية تستخرج من باطن
الأرض). بعد الطبخ يقدم مع الكسرة.
و بعد مرور أسبوعين (في اليوم الخامس عشر) يذبح أهل المتوفى
كبشاً، ويقلى لحمه (بحمر) و يوزع على الخلاوي (وهي مؤسسات
شعبية لحفظ وتجويد القرآن) كوجبة للدارسين فيها، ولشيوخ الخلاوي
راجين منهم الدعوات للمتوفى. أما بقية الحضور في هذا اليوم للمأتم،
فتقدم لهم شوربة الفول و الكداد مع الكسرة. والشيء الملاحظ أن أيام

نبيل محمد دقيل فريد
عادات الطعام وأداب المائدة في شمال
المأتم اختصرت لثلاثة أيام و أحياناً إلى يوم واحد و ذلك بسبب
الحالة الاقتصادية والمعيشية الصعبة.

13. عادات الطعام في الأعياد:

جرت العادة في الماضي أن يقدم القرقوش في الأعياد، أما الآن فقد حل الكعك و البسكويت و الحلوى و التمر محله. و عادة ما تكون الزيارات في الأعياد بعد صلاة العيد مباشرة، أما الصغار فطيلة اليوم الأول. وفي عيد الأضحى حيث يقوم معظم الأهالي بنحر الذبائح، تعد وجبة الإفطار أكلة شعبية معروفة في منطقة المحس تسمى عندهم بـ " نصف تايب". وتتكون من اللحم و البصل يضاف إليها البهارات و التوابل.

وفي العشاء يفضلون الشورية بالكسرة الجافة، ويعرف العشاء في أول يوم لعيد الأضحى بالكرامة، ويتناوله رجال القرية في المسجد، و النساء في مجموعات بالمنازل.

ومن المشروبات المفضلة في هذه المناسبة الحرجل (عشب خلوي نو نكهة جميلة و يعد من الأعشاب الطبية)، حيث يغلى في الماء ويقدم ساخناً (مثل الشاي). وكذلك الشربوت (مشروب مخمر يصنع من التمر)، ويتم إعداده قبل العيد بيوم واحد حتى لا يصبح مسكراً (وهو يشبه نقيع التمر).

14. عاشوراء:

تتكون الوجبة الرئيسية في هذا اليوم من اللبن الحامض (الروب/ الحقين) و القراصنة. و العادة القديمة أن يجتمع سكان القرية من الرجال و النساء على شاطئ النيل لتناول هذه الوجبة، أما الآن فالرجال يتناولونها في المسجد، و النساء بالمنازل.

15. وجبات السفر:

يتكون زاد المسافرين في الغالب من التمر و الرقاق (يصنع من القمح) و قراصة البلح (وهي رقائق سميكة من البلح). وفي الآونة الأخيرة اعتاد أهالي المنطقة على حمل اللحم (المقلي) ضمن زاد المسافرين .

و الشيء الملاحظ أنه وبمرور الأيام، و تحسن الوضع المعيشي والاقتصادي نسبياً في تلك المنطقة، تخلى السكان عن الكثير من عادات الطعام التي ورثوها من الماضي، والتي اتسمت بالبذخ و التباهي أحياناً خصوصاً في مناسبات الأفراح. ويرجع ذلك للوعي الذي ساد و للتداخل و التلاقح الثقافي مع المناطق المجاورة، وسفر الكثير من أبناء المحس للعمل في مناطق السودان المختلفة و في مصر ودول الخليج، هذا بالإضافة إلى وسائل الإعلام المختلفة سيما المرئية. كما أن ازدياد نسبة التعليم بين الجنسين ساعد في تخلي السكان عن الإسراف و العادات الاستهلاكية الضارة.

ويلاحظ أيضاً أن الأطعمة التي كانت تعد في الماضي و تقدم كوجبات يومية، أو في المناسبات، أصبحت اليوم تمثل الوجبات الشعبية التي يفضلها المحس، ويعدونها في المناسبات وتجمع الأهل.

16. الخبز وطرائق إعداده:

تعتبر منطقة المحس من المناطق الزراعية التي تشتهر و تهتم بزراعة القمح (نسبة لصلاحية الطقس)، والذرة الشامية، والدخن، و الشعير، و الفول المصري، و الذرة . وهذه المحاصيل (الحبوب) تصلح لصناعة الخبز بأنواعه المختلفة ، كما أن قرب المنطقة من مصر نقل إليها فن صناعة الخبز .

هذا و قد عرفت المنطقة عبر تأريخها الطويل، أربعة أنواع من الخبز هي:

1. القراصنة:

وتعرف هناك بـ"كابد"، وتصنع من أنواع مختلفة من الحبوب مثل :

- أ- قراصة الذرة الشامية (مكادة): حيث تطحن الذرة الشامية بالرحى (الرحاية) و يطلقون عليها الطاحون. وبعد طحنه جيداً يعجن لتصنع منه القراصنة، و القراصنة في حد ذاتها عبارة عن خبز دائري الشكل يصل قطره من 8-9 بوصات وسمكها حوالي نصف بوصة.
 - ب- قراصة القمح: ويتم إعدادها بنفس الطريقة السابقة.
 - ج- قراصة الشعير: و تصنع من الشعير و بالطريقة السابقة نفسها.
 - د- قراصة التامس (الفرو): وتعد من محصول التامس الذي يزرع في السواقي و الجروف (على شاطئ النيل)، وهو محصول يشبه البازيلا حيث يُبشَّر بالرحى، ثم ينظف من القشرة و يطحن في (الجاو). ومن ثم يعجن و يصنع من العجين القراصنة.
 - هـ- قراصة الفول (فول كابد): لم تظهر قراصة الفول إلا بعد ظهور الطاحونة (التي تطحن الحبوب) و التي كانت تعمل في البدء بالديزل و تحولت الآن للكهرباء، وذلك لصعوبة طحنه بالطريقة التقليدية. وتعد قراصة الفول بعد درسه بواسطة الرحى اليدوية، ثم ينظف من القشرة و يطحن بالطاحونة و بعد ذلك يعجن مع قليل من الملح و تصنع منه القراصنة. وهناك نوعان منه:
1. خميري كابد (القراصة المخمرة): و يتم إعدادها بغلي البلح مع الماء بعد استخراج النواة الداخلية، وبعد ذلك يعجن مع دقيق القمح مع إضافة اللبن الرايب (الحامض) و قليل من الملح و الشمار و الفلفل. تغطى

العجينة و توضع في مكان دافئ حتى تخمر. بعد ذلك تعد القراصنة على صاج (و الصاج عبارة عن قطعة من الحديد أو رباعية توقد من تحتها النار)، بعد مسحه بقليل من الزيت حتى لا يلصق العجين في الصاج.
2. أبقن كابد: و يكون صنعها بكسر البلح جيداً بعد استخراج النواة ثم يعجن مع دقيق القمح و الماء و قليل من الشمار و الفلفل، وتوضع العجينة على الصاج فوق نار هادئة ثم تغطى العجينة حتى تنضج، وتقدم فيما بعد مع اللبن الرايب و تستعمل كذلك كزاد للمسافر.

2. الفطائر:

بعد إعداد عجينة الفطير، تؤخذ قطعة منها و تحرك باليد بطريقة معينة في الهواء حتى تصبح خفيفة و رقيقة، توضع بعد ذلك على الصاج (المخبز) و تترك حتى تجف قليلاً، حينئذٍ تصبح جاهزة للأكل. ويعد الفطير من الحبوب الآتية:

أ- فطير القمح وهو من أكثر الأنواع المستخدمة في هذه المنطقة و إلى يومنا هذا. ويستعمل في كثير من الأحيان بدلاً عن رغيف الخبز. ويتم تناوله مع مختلف الأطعمة.

ب- فطير الشعير: ويعد من الشعير و بنفس الطريقة التي ورد ذكرها.

3. الكسرة:

و تؤكل مع كل أنواع الطعام تقريباً (الملوخية، البامية، ... الخ)، وهي أساس المائدة في منطقة المحس وفي كل السودان، ولا يكاد يخلو منزل منها. يفضلها الكبار (كبار السن) لسهولة أكلها، و يتناولها كل السودانيين حتى أولئك الذين يعملون خارج السودان. ومن أهم أنواعها في منطقة المحس:

1. كسرة الذرة: وتصنع من دقيق الذرة، تخمر العجينة و تكون في شكل سائل، و تعد منها الكسرة في شكل رقائق لا يتعدى سمكها في كثير من الأحيان نصف المليمتر (0.5 ملم)، ويحلو للبعض أن يتناولها مع الماء و قليل من السكر.
2. كسرة الدخن: ويكون إعدادها من الدخن بذات الطريقة الموضحة أعلاه.
3. كسرة الشعير: ولا تختلف عن سابقتها سوى أنها تصنع من الشعير(الحاجة سميرة عثمان، 2004/5/2م).

4. رغيف الخبز:

عرف أخيراً وبشكل عام في منطقة المحس، وقد ورد للمنطقة من صعيد مصر(جنوب مصر) بواسطة أبناء المنطقة الذين عملوا بمصر. ويخبز في أفران (تنور) تُبنى من الطين بالمنازل، ويكثر استعماله في المناسبات ، أي أنه لا يخبز يومياً . وقد ظهرت في العقود القليلة الماضية عدد من المخابز المتخصصة في السوق تقوم بصنع الرغيف ويبيعه للمواطنين، وكثر استعماله في الآونة الأخيرة (خصوصاً بعد أن أصبح الفول سيد المائدة السودانية) وأضحى القاسم المشترك الأعظم في كل مائدة بجانب الكسرة التي لازالت تعد صاحبة الجلالة في الموائد السودانية قاطبة.

5. الخضروات و الفواكه:

تحدثنا لشواهد والعجائز و الشيوخ إن المحس قديماً قد اهتموا برعاية بعض النباتات التي تنمو دون تدخل الإنسان، مثل عش الغراب (Mushroom)، ويعرف في منطقة المحس باسم (كجن قور). ويستطيع السكان أن يفرقوا بين السام

نبيل محمد دقيل فريد عادات الطعام وآداب المائدة في شمال
منه وغير السام الذي يصلح للاستعمال الآدمي (الأكل) ، ويستعمل في إعداد
البامية و الملوخية بدلاً (عوضاً) عن اللحم.

6. الفواكه:

من أشهر الفواكه التي تزرع : البرتقال، والقريب فروت، و المانجو بأنواعها،
والليمون، والموز، و البطيخ. وهي تزرع للاستهلاك المحلي والاكتفاء الذاتي،
وأصبحت الآن تزرع بغرض الإنتاج التجاري والتسويق.

7. اللحوم:

أ- اللحوم الحمراء: الشيء الملاحظ هنا قلة استخدام اللحوم في إعداد
الطعام ، ويرجع ذلك لقلة المنتج منها محلياً . ولا تستخدم بكميات الآ
في المناسبات و عيد الأضحى، لذلك نجدهم قد ابتدعوا بدائل تغنيهم
عنها، كعش الغراب، واستعمال البقوليات التي تزرع في المنطقة من
فول مصري ، وبازيليا، وفاصوليا، و فول الصويا ، والعدس ... الخ
من الحبوب التي تمدهم بالبروتينات النباتية.

8. اللحوم البيضاء:

أ- الطيور: يهتم المحس في منطقتهم وحيثما حلوا بتربية الطيور الداجنة،
وتقوم النساء بهذه المهمة لتواجدهن المستمر في المنازل، ولأن
الدواجن هناك تعتمد على بقايا الأكل في تغذيتها. و من أهم الدواجن
التي تربي عندهم الدجاج و يطلقون عليه بالرتانة (الدريدة)،
ويستخدم الدجاج في حالة عدم توفر اللحوم الحمراء. و يستخدم في
شكل هدايا تهديها النسوة لبعضهن في المناسبات كالختان و الزواج و
عند زيارة الأهل والأقرباء تعبيراً عن المشاركة، وفيه نوع من التكافل و
التعاون.

أما الحمام فيرى بالمنزل في أماكن معدة تحت رعاية النساء، ويذبح عند الحاجة. ويقدم أيضاً لكبار السن و المرضى و النساء و العروسين.

9. الأسماك:

عرف المحس صيد الأسماك منذ وقت بعيد، وهناك عدة طرق لإعداد وجبة السمك أهمها :

1. السمك المقلي: والذي يغلى على الزيت الساخن و يقدم في وجبة

الإفطار و في المناسبات كالزواج و الولائم الأخرى.

2. السمك المطبوخ (طاجن): ويستعمل في إعداده الأسماك الصغيرة

نسيباً، حيث ينظف السمك جيداً ويوضع في الماء، ويغلى جيداً حتى ينضج. يؤخذ السمك بعد ذلك خارج القدر، وينزع منه الشوك ويعاد مرة أخرى للقدر، ثم يفرك جيداً مع إضافة قليل من دقيق الذرة المحمص و البهارات. ويؤكل بالكسرة أو القراصنة، بيد أننا لاحظنا أن هذه الوجبة قد اختفت تماماً، وحلت بدلاً عنها طريقة أخرى في إعداد السمك الطاجن. فأصبح السمك المطبوخ يعد بإضافته إلى البصل و الزيت و الطماطم و البهارات و يوضع على نار هادئة حتى ينضج و يقدم بشكل طاجن (دمة سمك / صينية سمك).

3. الملوحة: ويطلقون عليها كذلك (التركين)، وتصنع من الأسماك

الصغيرة المملحة (الفسيخ) وهي وجبة محببة لكل سكان منطقة المحس.

10. الحلويات و المشروبات:

يتم صنع الحلويات وإعدادها وتناولها فقط في المناسبات، و الحفلات كالزواج ، وعودة المسافرين، و الختان، والأعياد. ويكتفي كبار السن بتناول التمر و البلح.

أما المشروبات فنجدهم يستخدمون أنواعاً مختلفة منها، ومن المشروبات اليومية التي يكثر استعمالها الشاي بالحليب، ويتم شربه في الصباح الباكر و فيما بعد الظهر. ثم هناك الشاي بدون حليب ، ويتم احتساؤه في الضحى و بعد تناول وجبة الفطور. وهناك أيضاً مشروب الحرجل (وهو عشب صحراوي) الذي يتناول بعد إضافة قليل من الشاي و الحليب، وذلك كعلاج من أمراض المعدة، وأحياناً يضاف إليه قليل من عصير الليمون.

و من المشروبات غير الساخنة و الخاصة بالمناسبات هناك الأبري الأبيض- وقد سبق الحديث عنه حينما تحدثنا عن موضوع الكسرة- و الذي يعد و يشرب في رمضان. ومن المشروبات التي تقدم في المناسبات وتحتوي على قدر ضئيل من الكحول:

1. الدكة: وهو مشروب يفضله أهل المنطقة خصوصاً في فصل الصيف لأنه منعش، ويتم إعداده بالطريقة التالية: يوضع البلح الجاف في إناء من الفخار (برمة- قالو)، يصب عليه ماء مغلي ، وبعد أن يبرد الماء يحكم إغلاق البرمة، وتوضع بالقرب من النار. بعد ثلاثة أيام تقريباً يتخمر البلح داخل الإناء. تفتح البرمة بعد سبعة أيام و يختبر المشروب بقصبة طويلة، إذا كان لون السائل مائل إلى الإحمرار (في لون الشاي)، تكون الدكة جاهزة للشرب.

2. النبيب: وهو شراب شتوي أقوى مفعولاً وأكثر تأثيراً من الدكه، ويتم إعدادها بغلي كمية من التمر في الماء حتى يحمر لونه ، ويصبح سائلاً كثيفاً شديد الحلاوة، يبرّد، ويوضع السائل البارد في برمة (وعاء من الخزف). تدفن البرمة في حفرة عميقة، لا يظهر منها إلاّ فمها المحكم الغطاء. وتبقى البرمة مدفونة لمدة ثلاثة أسابيع حتى يستوي ويصبح صالحاً للشرب.

3. الشربوت: يعتبر من المشروبات الخاصة و المفضلة جداً التي تشرب في عيد الأضحى المبارك، ويعد من المشروبات التي تساعد في عملية الهضم بعد أكل اللحم. ولإعداده يبيل البلح بالماء، ويضاف إليه قليل من الحرجل (عشب طبي بري) لمدة يوم كامل، ويكون ذلك قبل تناوله. لا يترك لفترة طويلة حتى لا يخمر.

11. الخاتمة:

إن عادات الطعام وآداب المائدة تعد سجلاً فلكورياً حافلاً بالقيم و التقاليد الموروثة، يجب الاهتمام بها ودراستها لأنها تعكس ثقافة المجتمعات المتباينة وما يحدث فيها من تغيرات نتيجة للتلاحق الثقافي ولعمليات التنمية والتغيير الاجتماعي الذي ينتظم تلك المجتمعات . ورغم أن هناك الكثير من التغيرات التي حدثت في منطقة المحس، إلاّ أننا نستطيع أن نشتم رائحة الريف في كل العادات و الآداب التي ما زالت سائدة في ثقافة تلك المنطقة.

ولقد استفاد الباحث من وجوده في تلك المنطقة لفترة ثمانية أشهر كثيراً في رصد حيثيات هذه الدراسة، كما استفاد من الإخباريات من كبار السن. ولقد لمسنا

نبيل محمد دقيل فريد
عادات الطعام وآداب المائدة في شمال
من خلال هذه الدراسة التراثية كيف أن هناك الكثير من عادات الطعام وآداب
المائدة لا تختلف كثيراً من منطقة لأخرى في شمال السودان لأنها تابعة من أصل
عام و ثقافة عامة هي الأساس لكل الثقافات الفرعية لأهل السودان، وهذه دلالة
على مدى تفاعل المناطق المختلفة في السودان بعضها مع بعض.

المراجع

1. علياء شكري، عادات الطعام في الوطن العربي، دار المعارف، القاهرة، 1998م.
2. علياء شكري، التراث الشعبي المصري، دار المعارف، القاهرة.
3. محمد محمود الجوهري، مصادر دراسة الفلكلور العربي، دار المعارف، القاهرة.

- نبيل محمد دقيل فريد
عادات الطعام وآداب المائدة في شمال
4. محمد الجوهري، علم الفلكلور، الجزء الأول، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1988م.
5. عثمان محمد أحمد، عادات الطعام في جنوب السودان، رسالة ماجستير غير منشورة،
جامعة جوبا، 1995م.
6. الحاجة بدرية محمد، عادات الطعام عند المحس نهر يظ رقم 3) جمع نبيل محمد، أرقو،
2004/2/1م.
7. الحاجة زينب، عادات الطعام عند المحس (شريط رقم 2) جمع نبيل محمد، أرقو،
2004/3/10م.
8. الحاجة زينب، عادات الطعام عند المحس (شريط رقم 4) جمع نبيل محمد، أرقو،
2004/5/2م.