



visit *Drâa*
Tafilalet

دليل
فنون الطبخ



دليل فن الطبخ أفضل 10 أطباق

الفهرس

1 مزدرع أطباق الجهة

2 تاريخ طقوس الشاي البدوي

3 جولة تذوق الطعام في درعة تافيلالت : أفضل 10 أطباق





مزرعة فن الطبخ المحلي

شكلت أرض دعة تافيلالت فن الطبخ في هذه المنطقة الشاسعة، حيث لم تمنع قلة التساقطات المطرية من إدهار عدة زراعات: بدءا من التمور و أشجار الفواكه وصولا إلى الحبوب مثل الذرة، الشعير والنباتات مثل الفصحة المنتشرة بشكل كبير... كما سهحت الظروف، هذه التقنية المتطورة في الري بسقي الزراعات على امتداد القرون .

يعتمد فن الطبخ بدعة تافيلالت على المنتجات الفلاحية التي تزخر بها هذه الجهة الشاسعة والقليلة السكان (6 مليون نسمة على 88.836 كيلومتر مربع). تظل التمور منتجا أساسيا في المنطقة، وهي تضيف لمسة خاصة على مختلف الأطباق المحلية. أما بساين نخيل في جهة دعة تافيلالت والمتواجدة على ضفاف نهر زب، فأعطت صنف التمور المعروف باسم المجهول وهو نوع فاخر من التمور يعتبر أصل الصنف الذي يزرع حاليا بولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية والمنتشر في جميع أنحاء العالم. يمتد بستان نخيل وادي غريس بكاميمة على طول 14 كيلومتر من ضفاف وادي غريس، أما بستان نخيل تنغير فيسقيه وادي تدغة الممتد على مسافة 30 كيلومتر من مضائق تدغة وصولا إلى فركلة.أما واحة فينلت وبستان نخيل سكهرة الذي تبلغ مساحته 25 كيلومتر فيدلان على واحة نخيل التمار في المنطقة. من جهتها تمتد بساين النخيل في وادي دعة من أكرز إلى امحاميد الغزلان على مساحة تصل إلى 220 كيلومتر طولاً و 18 كيلومتر عرضاً. تتوفر هذه الجهة على ستة واحات: مزكيطة، ترناتة، فرواطة، كطاهة وامحاميد.



الماعز والإبل : ثروات المنطقة

تعد تربية الماشية نشاطا يمارسه سكان المناطق الجبلية، السهول وحتى الهضاب الفاطية والصحراوية. نجد لدى الرحل المستقرين قطعان ماعز، خرفان وإبل. ويعد اللحم المكون الأساسي لمختلف الأطباق التي تعد خلال فترات الأعياد والمناسبات الكبرى.

من تمرور درعة إلى تفاح ميدلت

تتنوع أصناف التمور المزروعة في الجهة من المجهول إلى بوفقوس مورا بوزكري واللجنة وبوستحمي أو الجيمل... أما تحت النخيل فتجد الأشجار المثمرة التي تختلف حسب المناطق مثل أشجار الاله، الأين، الزيتون أو الرمان... وتظل هذه الأشجار بأغصانها الزراعية المعيشية الأرضية مثل القمح، الشعير، الفصة، الذرة، الجرجير وبعض الخضار مثل الطماطم الطويلة، اللفت، الفلفل الأحمر والملوخية... والتوابل مثل الكمون والزعفران التي تزرع في أنيف والملاح المستقدم من مناجم آيت هاني والتي تكمل نكهات الأطباق.

لفتحات طويلة امتدت على مدى قرون، كانت تسقى هذه الزراعات بفضل نظام الخطارات العبقري والذي ترك العمل به بعد الجفاف وحيل العمال، في عمالة ميدلت، التي تعتبر أقل جفافا، نجد بساتين التفاح التي يوزعها المنتجون في جميع أنحاء البلاد.



الماعز والإبل : ثروات المنطقة

خلال وقت الشاي الذي كان يحوم لساعات أحيانا، كان يحكي أفراد القبيلة عن رحلاتهم في الصحراء، ولهذا كان من الضروري أن يحضر الباحثون عن معلومات مؤكدة عن الاتجاهات التي يجب اتخاذها في الصحراء، وقت الشاي في بيت شيخ القبيلة، حيث كانوا يتبادلون المعلومات، ويروون الحكايات و يلقون الشعر... كما كانت النساء يحضرن نفس الطقس، مما كان يسمح لهن بوضع الفتيات في سن الزواج في اتصال مع عائلات الخطاب المحتملين. وهذا لأنه في ذلك الوقت لم يكن مسموحا للإرجان التقرب من الشابات في سن الزواج، لم يسمح لهم سوى برؤيتهن من بعيد وهن ذاهبات لسقي الماء من البئر لسقي الماعز والإبل.

لهذا اكتسب طقس الشاي أهمية كبيرة في تسهيل التعارف بين الشابات وأواجهن المحتملين من أبناء القبيلة.

طقوس تحضير الشاي لدى الرحل

تم إدخال الشاي لدى قبائل الرحل نهاية القرن التاسع عشر، كان في البداية مخصصا لكبار القبيلة ليتحول فيما بعد إلى طقس نسائي يوصل الفتيات في سن الزواج مع خطابهم المحتملين.

بالإضافة إلى كونه مشهورا وطنيا يتميز بالعديد من الفوائد الطاقية والمريحة للأعصاب، أصبح للشاي طقوس خاصة به كانت سببا في انتشاره. فتمد وصوله إلى المنطقة في القرن التاسع عشر، تم إنشاء طقس الشاي من قبل الرحل الذي تحول فيما بعد إلى لحظة تواصل بين أعضاء القبيلة، عند بداية ظهوه، كان الشاي مقتصرا على كبار القبائل الذين يجتمعون لدى الشيخ بعد صلاة العصر. يتطلب طقس الشاي الصحراوي إبريق شاي أو براد، صيلية فضية وكهوس بالإضافة إلى الشاي والسكر، ليكون وقت الشاي ممتعا، لا بد من توفر ثلاث عناصر، مجموعة أشخاص، الوقت وموقد نار، هذا ما يقوله السيد محمد البلال.



جولة في مطبخ جهة تافيلالت

يعتمد فن الطبخ في دعة تافيلالت على اللحوم، بعض المنتجات الفلاحية التي تزرع في الواحات والأعشاب المحلية. يتم إعداد بعض أبرز أطباق مطبخ المنطقة من قبل السكان المحليين أو في الأسواق. ستتعرفون هنا على مختلف أنواع الطاجين والكسكس التقليدي بلمسات محلية، كما سنقدم لكم فيما يلي أفضل 10 أطباق تشتهر به الجهة من أجل التعرف على مطبخ دعة تافيلالت.

**أفضل 10
أكلات في الجهة**

وزارات





باداز

يتم إيقاعه من الشمس ، التي تلصق المكونات ، الباداز ، الكسكس البربري ، هو نوع مختلف من الكسكس المغربي ، والذي يتميز بمكوناته وتحضيره الفريد.

قاعدتها المصنوعة من سميد الذرة (أسنكار) تُلف بعناية باليد ، ثم تُطهى على البخار في صانع الكسكس ، ثلاث مرات ، قبل أن تُطهى بـ "السمن" (الزبدة الفاسدة).

لا يمكن تذوق طبق وززات اللموذجي هذا بدون شرائح لحم الضأن المملح والمجفف بالشمس "الفديد" و / أو "الكرداس" ، هذه القطع من بطن لحم الضأن المحشوة بشرائط من القلب والكبد والرتتين مطبوخة على البخار ثم تجفف في الشمس ... أثنان مكونات ذات مذاق واضح ، والتي تأتي لإحياء النكهات الخجولة لدقيق الذرة.

البرسيم الحجازي واللفت المجفف بالشمس هي اللبسة الجميلة التي يكملها هذا الطبق.

طاجين لحم بالزعفران

طهو ولذيذ ، طاجين اللحم بالزعفران من وززات هو أعبوبة طهوية تخفي أكثر من سر واحد والتي يجب عليك بالتأكيد اكتشافها عند المرور عبر المنطقة.

ينضج على جمر القاتون (المبخرة) لحم الدمان ، وهو سلالة من الأغنام من الواحات ، نموذجي لجنوب شرق المغرب ، يكشف عن جميع نكهاته تحت تأثير مزيج ثمين من البهارات: القرفة والزنجبيل والعسل المعزز بـ "الزعفران". يتم الحصول على هذه الخيوط الحمراء ذات النكهة الحارة والدافئة والمرة قليلاً بعد حصاد شاق في وادي وززات ، بمعدل 3 حصوات حمراء لكل زهرة. لذلك ، فإن حصاد 1 كجم من وصمة العار الطارئة وما يقرب من 5 كجم من وصمة العار يتطلب ما لا يقل عن 50000 زهرة لصنع 1 كجم من الزعفران المجفف الجاهز للاستخدام ، وبالتالي التكلفة العالية للزعفران.

هذا الطاجين متوفر للطلب في النزل والمطاعم.



الرشيدية



طاجين الملوخية

طاجين "الملوخية" هو أفضل دليل على عبقرية المطبخ المغربي. هذه الخضار الغريبة المنتشرة في شمال إفريقيا والشرق الأوسط ، تزخر بالكمات اللطيفة وقليلاً ما تكون مثل الباذجان ، تكشف عن كل اللطافة على الحنك ، وذلك بفضل المزيج الماهر من توابل الطاجين ، مزيجاً بالصلصة المثيرة التي تفرزها الطماطم والبصل المصاحب لها. خصوصيته الكبيرة هي الملمس اللزج والفلامي للخضروات ، والذي يتناسب تمامًا مع لحم الضأن أو اللحم البقري.

من أجل تقدير قيمتها الحقيقية ، يتم تناول طاجين ملوخية يدويًا بشكل مثالي ، مع خبز تافرنوت المقرمش (نموذجي في جنوب المغرب) ، لتكوين لدغات حيث تختلط الصلصة واليامية واللحوم ، لأقصى متعة لياعم التذوق من أفضل الذواقة.

يمكن الاستمتاع بطاجين الملوخية في مطاعم الطاجين في الرشيدية.

مدفونة

يوجد في الجنوب الشرقي المغربي طبق ، وهو وحده مؤسسة المدفونة الشهيرة. المعادل المغربي للكالزون الإيطالي.

طبق إمران ليوادي الريصاني ، هذه العاصمة السابقة لتافيلالت ، والتي كانت في الماضي معقلًا لسلالة العلوية. المدينة التي كانت في الماضي مركزاً رئيسياً للقوافل للتجارة عبر الصحراء والتي تضم قبر مولاي علي الشريف.

مدفونة ، هذا الخبز المحشو بمكعبات صغيرة من اللحم والبيض المسلوق واللوز والبصل والتوابل (الملح والكمون والإنجيليل وأحياناً الفلفل الحار) يتم تقديمه في المطاعم أو عند الطلب في الأسواق ، وهو أمر لا بد منه لجميع زوار مساحة. يمكن للزوار الذين يرغبون في ذلك ، أن يحصلوا بأنفسهم على اللحم ، ويقدم) أن يحشو القطيرة ، بالقرب من الجزائر ، قبل إعطائه للطاهي الذي سيهتم بتشكيل الطبق ... ضمان الجودة ولكن قبل كل شيء ، وسيلة لجذب الزوار للمساهمة في عملية تحضير هذا الطبق.

زاكورة





حمام محشو

عند المرور بمنطقة دعة تافيلالت ، يحرص الزوار بشدة على تناول هذا الطبق العصاري: "حمام زاكورة المحشي". على الرغم من أن هذه الأطعمة الشعبية تبدو سهلة الصنع ، إلا أنها تتطلب ساعات طويلة من التحضير والطهي. أحياناً يكون الحمام المحشو محشواً باللحم ، وأحياناً بالخضروات وشعر الملاك ، وفي الحياة اليومية ، يتم حجب الحمام المحشو للمناسبات الخاصة أو الضيوف المميزين. يتم تربية العجوة المستخدمة في إعداد الطبق بشكل عام بالطريقة التقليدية مع السكان المحليين.

يتميز لحم الحمام ، الناعم واللين ، والرشيح والغني جداً بالحديد ، بخصوبة أنه يذوب في الفم بشكل خاص ويفرغ الحنك بطعم دقيق لليندق. يقدّر هذا الطبق أيضاً مزيجاً من الحلويات والمالحة ، ويتم تقديمه حسب الطلب في مطاعم زاكورة.

طاجين الجمل مع التمر

بالنسبة لطاجين الإبل ، يفضل قطع أفضال الجمل. لحم الإبل غني بالدهون ، بالإضافة إلى كونه لذيذ ، تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب بسبب قلة الأحماض الدهنية المشبعة فيها. أثناء تحضير الطاجين ، يُطهى اللحم على طبقة من البصل ويتم تعزيز الطعم بجزءة تعتمد على زيت الزيتون البكر والثوابل (الفرفة والبابريكا والكزبرة والبرنجيل).

أثناء التتبيل ، يُنثر التمر بالمسح والمغطى بالعسل هذا الطبق الاحتفالي من زاكورة. يتوافر في المناطق الصحراوية أكثر في الصيف منه في الشتاء ، بسبب زيادة الطلب والقطع المتكرر.

يتم تقديم طاجين الجمل العربي حسب الطلب في مطاعم زاكورة.





افنوزين

"افنوزين" او "الكسكس مع البرسيم" . هو احد الاطباق الامازيغية المميزة في تذوق الطعام . ويحظى بتقدير كل من سكان المناطق الجنوبية من المغرب . وهواها . المشهور كطبق شتوي بامتياز. بفضل مكوناته وخصائصه الغذائية . يوفر افنوزين للجسم الطاقة والحرارة لدرء البرد الذي يسود المنطقة في الشتاء.

بناءً على تحضيره من المنتجات المحلية، البرسيم (عشبة مقطعة مدمجة في الكسكس قبل تخيير اخر توابل) ، زيت الزيتون ، الفميج ، الشعير والذرة ، الكراث ، يعد هذا الطبق من قبل سكان المنطقة لعدة قرون ، و يشكل طيقاً مميزاً للترحيب بالضيوف عند وصولهم عند السكان.

طاجين ترفاس

الرايدي او الاليدي او حتى الترفاس او الترفز . هذا الفطر الصحراوي النادر . الذي يتمه في اماكن في المغرب . خاصة في الجنوب الشرقي والصحراء . شائع جداً . يشبه الذهب الابيض . تلمو بين شهري نوفمبر وأبريل ويتم حصادها بين مارس ومايو . وهي مكون مفضل لتكوين طاجين ترفاس ذي تنغير.

نابع من تراث الطهي اليهودي المغربي الغني (وصفة تقليدية للعائلات اليهودية المغربية . خاصة للاحتفال بالبيصح . احد اهم الأعياد في الديانة اليهودية) هذا الطبق المعتمد على الكفاءة ولحم البقر معروف جيداً في المنطقة وهو فخر من المطبخ المحلي. خاصة انه يقدم صفات طهوية استثنائية ويتمتع بخصائص طبية معترف بها بفضل ثرائه بمضادات الأكسدة.

يمكن الاستمتاع بالطاجين عند الطلب في مطاعم تنغير.



میدان



طاجين سمك السلمون المرقط

ميدلت ، من خلال بحيراتها وسدودها وهدياتها وخزانات المياه الكبيرة بها ، لديها ثروة محددة من الأسماك ، لإسعاد هواة الصيد ... ولكن أيضا لمحبي أطباق السمك ، ولا سيما سمك السلمون المرقط.

طاجين سمك السلمون المرقط ، هذا الطبق اللذيذ الذي يرمز إلى ميدلت ، يسعد بشدة من قبل زوار المنطقة.

يقدم في أهل نوع لها على طبق من الطين على طبقة من البطاطس ، وهيبة بشكل جيد بشرائح الفلفل الأخضر والطماطم الطازجة والزيون والليمون.

يمكن لعشاق الحلويات المالحة اختيار نسخة البصل والزبيب والفواكه المجففة ، وكلها محلاة بالعسل. للحم الطري واللذيذ للسمك السلمون المحلي يفسح المجال أمام لعبة نكهات هذا الطاجين ، مما يوفر لزوار المنطقة تجربة طهي فريدة على إرث الأذواق.

يتم تقديم طاجين التراوت في مطاعم مختلفة في المحافظة.

طاجين لحم الماعز مع التفاح تفاح مسكّر

يطلق رسمي لإنتاج التفاح في المغرب (أكثر من 90 من الإنتاج الوطني) ، ميدلت هي بلا شك عاصمة التفاح بامتياز في المغرب.

على هذا النحو ، فإن الطبق غير النمطي من المنطقة يكتسب سمعته اللامع كعاصمة للتفاح: طاجين لحم الماعز مع التفاح المسكّر. لعجوبة أخرى من سجن تذوق الطعام المغربي من الحلو والمالح.

لتصنيعها ، يتم اختيار قطع جيدة من لحم الماعز بعناية ، ثم يتم تكيه بمهارة مع البصل والثوم والكزبرة ، ثم تبيلها بتفاح أخضر منعش (يتم حصادها بكثرة في المنطقة) ، من أجل الإصدار الأساسي. في نسخة أخرى ، يلزم الخوخ واللوز المشوي إلى الطاجين ، لإسعاد الضيوف.

يتم تقديم هذا الطاجين في دور الضيافة والإقامة.



جهة درعة تافيلالت
Région Drâa - Tafilalet



Conseil Régional
du Tourisme de Drâa-Tafilalet

المكتبة الوطنية للسياحة
onmt

المكتب الوطني للسياحة



SCAN ME

www.visitedraatafilalet.com
info@visitedraatafilalet.com