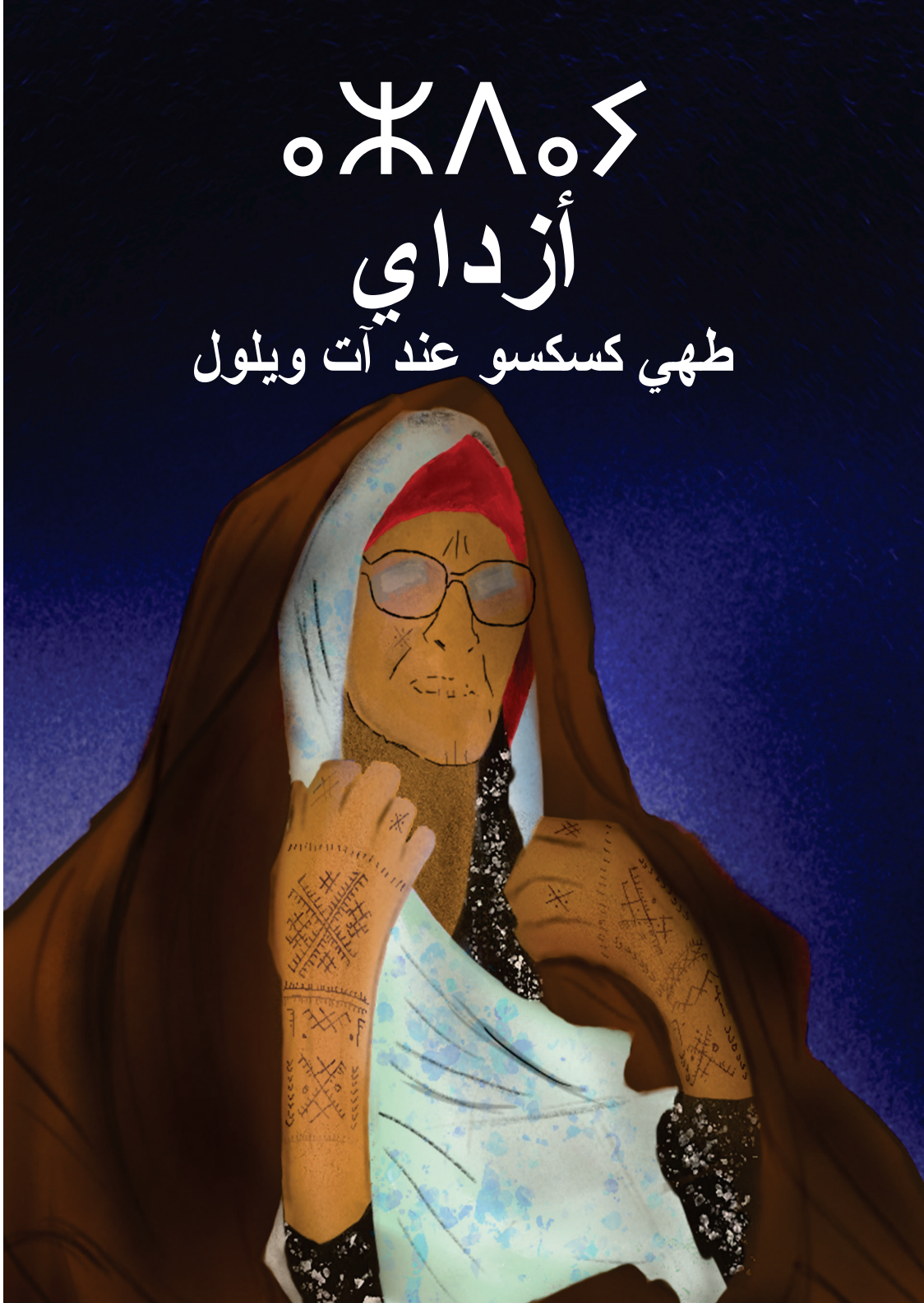


ک.ا.ه. ۸۰۰

آزادای

طہی کسکسو عند آت ویلول



## الإهداء

لكل من ساهم في إعداد هذا العمل  
وبالأخص الأمهات والآباء الذين حافظوا على الإرث والثقافة الأمازيغية  
و بفضلهم لازالت باقية وتزدهر كل يوم.



## الشكر والتقدير

يتقدم فريق مشروع ازداي بالشكر للشخصيات الـ 15 من مجتمع (أت ويلول) لموافقتهم على مشاركتنا معرفتهم و حكمتهم وخبرتهم في انجاز هذا العمل وهم:

زينب سليم دهان, فاطمة سالم جياش, حورية سلطان صاكي, نفيسة عبد السلام العزابي, حسنية صالح الإدريسي, تلغيز ساسي الغردق, حافظ أبوبكر فطيس, عائشة عثمان الحجاجي, راحيل عيسى العطوشي, يوسف صالح حلمي, تمومين شعبان أبوالسعود, مريم شعبان أبوالسعود, زينة مصطفى الإدريسي, زينب ميلود نانيس, سليمة يونس جرافة

كما يود الفريق أن يتقدم بشكر خاص إلى السيد وائل معمر لدعمه الرائع والمستمر لإنتاج وإنجاح هذا المشروع والى جمعية زوارة للهوية والتراث لفتح أبواب المتحف وكذلك إلى الاستاذ شعبان يونس النايب لعمله الدؤوب ومساهمته بتنقيح ومراجعة هذا العمل وترجمته من الأمازيغية إلى العربية.



أزداي هو مشروع لتوثيق تراث الطهي الأمازيغي في (تامورت ن آت ويلول) زوارة، في أقصى شمال غرب ليبيا. وفي هذا المشروع، اخترنا بعض من الأطباق التقليدية مع سرد لبعض الأساطير والتقاليد، نركز في هذا الكتاب على أحد الوجبات الرئيسية والأساسية لهذا المجتمع ألا وهي (ككسو).

يعتبر هذا العمل أكثر من مجرد كتاب وصفات، لكونه يروي قصص الأطباق التي مرت عبر الأجيال وتم طهيها وتناولها لمئات السنين. للتأكد من أن تلك الأطباق والتقاليد والأساطير التي تحيط بها باقية ولم تندثر بعد، طلب من الشخصيات السالف ذكرها، سرد ذكرياتهم وقصصهم ليتم ترديد صداها في صفحات هذا الكتاب.

هذا الكتاب تم إعداده وتجميعه من قبل فريق العمل في زوارة وهم: إسماعيل شكري أبو ديب، امواج عيسى نانيس، رويدة أحمد المالطي

المشروع بإشراف معهد خليفة اهله وحراك آت ويلول (منظمة آت ويلول الثقافية) وبتمويل من صندوق حماية الثقافة التابع للمجلس الثقافي البريطاني، بالشراكة مع وزارة الرقمية والثقافة والإعلام والرياضة البريطانية، ويتولى الصندوق دعم المشاريع التي تحمي التراث الثقافي المعرض للخطر بسبب الصراع أو تغير المناخ، خاصة في الشرق الأوسط وأجزاء من شمال وشرق أفريقيا.

فبراير 2021



Department for  
Digital, Culture  
Media & Sport





## المقدمة

للأمازيغ وجباتهم وأكلاتهم المختلفة مثل بقية شعوب العالم، وهذه الوجبات التي ظلت صامدة تقاوم الزمن هي جزء من ثقافتهم وهويتهم التي حافظوا عليها رغم كل محاولات الطمس والتهميش الممنهج التي تعرضت لها هذه الثقافة في موطنها، ونتيجة للبيئة السياسية المعادية للسكان الأصليين " الأمازيغ " لم يتم توثيق ونشر مفردات هذه الهوية، حيث تم حرمان جزء كبير من ليبيا ومناطق شمال إفريقيا من عمليات البحث والاستكشاف على مدار السبعين عاماً الماضية، حيث لم يوثق إلا جزء ضئيل من تاريخهم وثقافتهم وعادات وتقاليد أسلافهم وللأسف ينطبق هذا بشكل خاص على تراث الطهي الأمازيغي.

كسكسو أو الكسكسي أو الكسكوس من الوجبات المعبرة عن جزء من هويتهم التي رافقتهم منذ بداية العصر الحجري<sup>1</sup> وهي الفترة التي عرف فيها أسلافهم حياة الإستقرار وتعلموا فيها الزراعة و مارسوها وخصوصاً زراعة القمح والشعير اللتان تشكلان المادة الأساسية لهذه الوجبة، والكسكسو لدى الأمازيغ ليس مجرد طبق بقدر ما هو رمز للحياة وجلب البركة والخير ووجوده في حياتهم اليومية دليل على النعيم والرخاء.

يوثق هذا الكتاب مختلف أشكال كسكسو والأواني المستعملة في عملية التحضير والطهي والتقديم، وطريقة تهيئة وإعداد حبات القمح والشعير وتحويلهما إلى حبات كسكسو المعروفة كما تعد عند مجتمع أت ويلول "شمال غرب ليبيا " التي قد تختلف في بعض تفاصيلها عن بقية المجتمعات الأمازيغية في الأطفار المغربية، بالإضافة إلى سرد لبعض الأساطير والحكايات المرتبطة بهذه الوجبة التي لا يخلو منها بيت من البيوت الأمازيغية.

### مصطلح كسكسو:

كسكسو في اللغة الأمازيغية يعطي لنا معنيين، الأول هو حبات كسكسو المعدة مسبقاً والجاهزة للطهي، والمعنى الآخر يعطي معنى الوجبة كاملة، بكل مكوناتها وهو من الوجبات المتنوعة والمختلفة من حيث المكونات وطريقة الإعداد، وتنوعه مرتبط بالبيئة والمجال الجغرافي وكذلك باختلاف مواسم ومناسبات تحضيره.

<sup>1</sup> عثر في ليبيا على وعاء فخاري يستخدم في (اروكت) يُعرف باسم أكسكاس " KOKO " .يرجع تاريخه إلى أواخر العصر الحجري الحديث.





### كسكسو في الثقافة الأمازيغية:

يتم طهي وجبات كسكسو كجزء من الوجبات اليومية، وفي المناسبات الخاصة. التي غالبًا ما تكون مصحوبة بطقوس وتقاليد، في هذا الجزء سنشارك بعض تلك التقاليد الخاصة بآت ويلول. ومن ضمن المناسبات، الزواج والختان والولادة وفي رأس السنة الأمازيغية ويوم عاشوراء وعيد الأضحى<sup>2</sup> وفي مواسم (تلاسا)<sup>3</sup> وزيارة الأضرحة (ثمروباض). وبالحدث عن عاشوراء، وهو يوم يوافق اليوم التاسع من محرم، الشهر الأول في التقويم القمري الإسلامي. وأهمية وإجلال عاشوراء يختلف بين المذاهب الإسلامية. وينتمي آت ويلول في مدينة زوارة إلى المذهب الإباضي. ففي مثل هذا اليوم الإباضي، وأماكن أخرى في شمال أفريقيا، يحيون هذه المناسبة لذكرى نجات النبي موسى عليه السلام ومن معه من بني إسرائيل من فرعون. حيث يعد الأمازيغ طبق كسكسو لعشاء اليوم التاسع مصحوب بالحنك الأيمن والذي يُؤخذ من أضحية عيد الأضحى بالإضافة إلى قطعة اللحم والعظام من منطقة الذبح ويسمى " تاقديت المدبح"، كما يقومون بطهي طبق يسمى ايسسران ( ٤٥٥٥٥٥٥٥ )، في اليوم العاشر من الشهر ويتكون من البقوليات واللحم المقدد. ومن العادات المرتبطة بذلك ترك أواني الطبخ والأكل بعد الانتهاء منها، طيلة الليل حتى صباح اليوم التالي دون غسلها اعتقاداً بزيارة أرواح الأجداد لأبنائهم وأحفادهم، لكي ترى الخير الموجود لديهم، ويتم ذلك في عاشوراء وعيد الأضحى كما يمكن تكرار هذه الطقوس كلما أقيمت وليمة كبيرة من قبل الأسرة، وينظر إليه كشكل من أشكال الاتصال المستمر بالأسلاف. ويطهو الأمازيغ كسكسو بشكل احتفالي في

<sup>2</sup> يعد مع العصبان ولحم الرأس.

<sup>3</sup> موسم جز الخراف.



رأس السنة الأمازيغية الجديدة (13 يناير) من كل عام، ومن بين عادات الاحتفال توضع حبات من الكسكو متناثرة في بعض زوايا المنزل.

ومن العادات الأخرى أيضا يتم نثر بضع حبات كسكو بالقرب من منازل النمل، كي تعود الى مكانها الأول ولا يتم دهسها من المارين، استمرارًا للاحتفالات والتقاليد، يتم أيضًا طهي الكسكو مع لحم الضأن في اليوم الأربعين بعد ولادة طفل جديد. حيث تمثل وجبة الكسكو الاحتفالية هذه، البركة والحظ السعيد على الفرد الجديد للأسرة. يمكن تحضير معظم أطباق الكسكو المذكورة في هذا الكتاب في أي يوم من أيام السنة عند توفر المكونات الرئيسية له، ومع ذلك فإن بعض أشكال الكسكو تصنع بشكل أقل في الحياة اليومية ويظل حاضرا فقط كجزء من تقاليد معينة. وأحد الأمثلة على ذلك هو بولطوط " ⵜⴰⵏⴳⴰⵏⵜ ⵏ ⴰⵏⴳⴰⵏⵜ "، طبق خاص مصنوع من الحبوب الكبيرة، والذي يتم تحضيره في الوقت الحاضر خلال مراسم حفل الزفاف، والذي يتكون لدى آت ويلول من حدثين متزامنين، العروس وعائلتها وأصدقائها لديهم احتفال، بينما العريس وعائلته وأصدقائه لديهم احتفال آخر، كلاهما يمتد لعدة أيام. الاحتفالات لدى آت ويلول تحتفظ بشكل وفير من العادات والطقوس الغنية ثقافياً، يمكن أن يعود تاريخها إلى آلاف السنين. يتم إعداد طبق بولطوط مرتين أثناء الزفاف. أولاً، في حفل العروس في نهاية الليلة الثانية من الزفاف، والذي يصادف عادةً فجر يوم الجمعة في طقس يسمى "ابتري". بمجرد وصول العريس وأهله إلى منزل العروس وبعد إتمام التقاليد المتعارف عليها يتم الرجوع بهذا الطبق، ويتم التقديم منه إلى الشباب الغير متزوجين، وفي نهاية ليلة الجمعة يتم الرجوع بطبق بولطوط من قبل أهل العروس عند رجوعهم من بيت أهل العريس والانتهاج من مراسم الزفاف ويتم التقديم منه إلى الفتيات الغير متزوجات. فبحسب التقاليد فإن الرجال والنساء ممن يأكلون من بولطوط سيتزوج قريباً.





## تمهيد

كسكسو هو في الأصل عبارة عن حبيبات رقيقة تسمى سميد، والسميد عبارة عن طحين خشن من القمح أو الشعير يمر بعدة مراحل قبل أن يكون جاهزا للطهي، المرحلة الاولى وهي مرحلة الحصاد ثم تليه مرحلة غسيل الحبوب وطحنها وغربلتها وتجهيزها للطبخ<sup>4</sup>، عملية التجهيز كانت إلى وقت قريب تتم بطريقة بدائية عن طريق طاحونة يدوية تسمى بالأمازيغية " تاسيرت " ثم أصبحت تتم بتقنية الطواحين الكهربائية الحديثة التي اختصرت الكثير من الوقت والجهد وعن طريق هذه التقنية التي تطورت مع الزمن وتحولت فيه الطواحين الصغيرة إلى مصانع كبيرة تقوم بجميع المراحل التي كانت تتم يدويا واصبح بفضلها السميد يباع جاهز ومعداً للطهي، قبل الوصول لمرحلة التصنيع الآلي للسميد كانت عملية إعداده بكميات كبيرة تتم بشكل جماعي في تجمعين يسمى أحدهما " تارغات " ويسمى الثاني " تويزا " التجمعين يتفان في الهدف ويختلفان في بعض التفاصيل وفيما يلي تعريف بسيط لهما:

### تارغات

تارغات في ثقافة مجتمع أت ويلول كما في غيره من المجتمعات الأمازيغية الأخرى تعتبر جزء مهم من عاداتهم وتقاليدهم القديمة التي ورثوها عن أسلافهم، وهي عبارة عن تجمع عدد كبير من أفراد الأسرة الواحدة أو الحي الواحد لإنجاز عمل ما عادةً ما يكون من الأعمال الصعبة التي لا يستطيع الشخص بمفرده أو مجموعة صغيرة من الناس القيام بها وهي في العادة تقام لصالح المجموعة بحيث يستفيد من نتائجها كل من شارك في إنجازها، ومن الأعمال التي كانت تتم بشكل جماعي في تجمع تارغات صناعة السميد الذي يعتبر المادة الأساسية لإعداد كسكسو حيث يحضر كل من المشاركين في هذا العمل (يُمندي<sup>5</sup>) الخاص به وهو في العادة من صابة الموسم الجديد وبعد تجهيزه في صورته النهائية يتم تقسيمه حسب كمية الحبوب التي جاء بها كل مشارك في العمل .

### تويزا

تويزا هي عبارة عن تارغات ولكنها بشكل أوسع واكبر ، يجتمع فيها الكثير من الأهالي لصالح شخص أو عائلة واحده فقط من عائلات المنطقة لمساعدتها في انجاز عمل ما لا تستطيع هذه العائلة او الشخص القيام به بمفرده ، مجالاتها وجوانب تنظيمها متعددة بحيث تغطي كافة مناحي الحياة ، وكمثال سوف نستعرض بعجالة تويزان نيران ن كسكسو نتمغرا<sup>6</sup> التي كانت تقام قبل حفلات الزفاف وهي عبارة عن تجمع عدد كبير من الأقارب والجيران من سكان الحي الواحد في بيت عائلة

<sup>4</sup> اسيرد نظمزين ديردن - ايزدا - اسيف - نيران .

<sup>5</sup> مُمندي تعني الزرع وهو اما من القمح او الشعير .

<sup>6</sup> تويزا إعداد كسكسو العرس





العروس أو بيت عائلة العريس<sup>7</sup>، لغرض إعداد كميات كبيرة من احتياجات العرس<sup>8</sup> من الأكل ويأتي في مقدمتها الكسكو الذي كان ولا زال يقدم كوجبة أساسية في أغلب المناسبات الإجتماعية والدينية.

يبدأ يوم (توزيع ن ئيران ن كسكو) في الصباح الباكر بإرسال رسول لمنزل الأقارب والجيران والأصدقاء لكي يعلمهم بموعد انطلاق توزيعا ويدعوهم للحضور، فتبدأ النساء في التوافد الى بيت العرس وعندما يكتمل حضور جميع المدعوين ينطلق العمل في تحضير كمية كبيرة من كسكو بما يغطي أيام العرس وسط أجواء من الفرح تعمه الزغاريد ورائحة البخور و اينيقي اقرار<sup>9</sup> "الغناء الطويل" تستمر هذه العملية الى أن تنتهي الكمية المستهدفة وتتخللها تناول الشاي والحلويات ووجبة غداء وهي عبارة عن كسكو باللحم<sup>10</sup> من الذي تم إعداده.

تبقى توزيعا عند مجتمع ات ويلول ليست مجرد عمل تضامني وتكافلي بقدر ما هي احدى أهم طرق جمع (توزيع) الحسنات، عن طريقها كانوا يساعدون ويسعدون بعضهم البعض وهي من الأعمال التي تدخل الفرح لقلوب الجميع وخاصة المحتاجين إليها والمستفيدين منها بطريقة مباشرة، فالحياة الهانئة والمباركة عند الأسلاف كانت مقترنة بفعل الخير وصناعة المعروف، فكلما كان الشخص خير ويعيش من اجل الاخرين كما يعيش لنفسه كلما هلت عليه البركات وعم عليه الخير.

#### الأواني المستعملة في إعداد حبيبات السميد:

- اركوت (منخل).
- صحن كبير الحجم (توزيعا).
- كسكاس كبير.
- قدر كبير.
- أسمسال ( قطعة قماش رقيقة وطويلة).
- قطعة قماش كبيرة الحجم.
- إناء لتخزين.
- ملعقة خشبية كبيرة.
- موقد كبير.

#### مراحل إعداد السميد

السميد هو المادة الأساسية لوجبة الكسكو وتتم عملية صناعة هذه المادة بعدة مراحل، هي مرحلة

<sup>7</sup> تكون توزيعا منفصلة بين بيت أهل العروس وبيت أهل العريس.  
<sup>8</sup> الأعراس كانت تستمر لمدة اسبوعاً أو أكثر يجتمع فيها كل الأهل والجيران.  
<sup>9</sup> اينيقي اقرار أو البوطويل فن من الفنون التي كانت تشتهر به أعراس مدينة زوارة ولا تخلوا منه مناسبة فرح من افراحهم.  
<sup>10</sup> اكراما للمشاركين في يوم توزيعا وتعبيرا عن الفرح يتم ذبح رأس أو أكثر من الماشية حسب عدد الحضور.



الحصاد والغسيل والطحن و مرحلة نيران و مرحلة الطهي على البخار " اركوت " ومرحلة النشر " نفسار " ولا تتم عملية صناعة السميد إلا من خلال مروره بهذه المراحل بطريقة صحيحة، وفيما يلي وفتات سريعة للتعريف بكل مرحلة.



#### المرحلة الأولى الحصاد والغسيل والطحن:

بعد حصاد الشعير يتم غسله ونشره تحت أشعة الشمس لعدة أيام حتى يجف تماماً بعدها يوضع في آلة تسمى (تاسيرت) حيث تقوم بتكسير القمح المجفف إلى قطع صغيرة، بعدها تتم عملية النخل حيث يوضع القمح المستخرج من (تاسيرت) في (اركوت) ويتم تحريكه يميناً ويساراً حتى تسقط كل الاجزاء الصغيرة، يترك هذا المسحوق في مكانه ويتم الاهتمام بالجزء المتبقى في اركوت وهو ما يسمى بـ (ابراراش) فهو ما سيتحول بعد عدة خطوات إلى مادة السميد.

#### المرحلة الثانية نيران:

نيران في اللغة الأمازيغية لهجة أت وبلول تطلق غالباً على عملية ثني بسيطة لبعض الأشياء مثل ثني أطراف أو زوايا الحديد، ولكن عندما يتعلق الأمر بكسكو فكلمة (نيران) تعطي معنى آخر يختلف تماماً عن المعنى المتعارف عليه، في هذه الحالة يعني حركة اليدين للشخص الذي يقوم بالعمل<sup>11</sup> بحيث يحمل حبات السميد التي تم اعدادها مسبقاً في إحدى اليدين ويبدأ في عملية تحريك اليد الأخرى يمينا ويسارا بحركة شبه دائرية حتى تسقط كل الحبات في الصحن، ثم تعاد الكرة مرة أخرى مع كمية جديدة وإعادة نفس الخطوات.

<sup>11</sup> غالباً ما تكون سيدة.

تبدأ عملية يُبران بإحضار الجزء المتبقي في المنخل أو الغربال أي (أبراراش) ويوضع في صحن خشبي كبير (تزيوا) تضاف إليه كمية من الدقيق الأبيض حتى لا تلتصق الحبات ببعضها ويرش (ابراراش) بقليل من الماء وأحيانا بماء مختلط مع زيت الزيتون والملح ويبدأ الشخص الذي يقوم بعملية (يُبران) بحمل كمية من ذلك المزيج ويقوم بحكه بين الكفين، ومن ثم تحريكه كما سبق الإشارة إليه، غالبا ما تتم عملية (يُبران) في صحن خشبية كبيرة (تزيوا)، ولكن إذا كانت الكمية صغيرة من الممكن استعمال (تزيوا تامشكونت) صحن خشبي صغير، في هذه الحالة لا بد من تقليل كمية الماء حتى لا تتحول حبات الكسكسو الرقيقة إلى كتل كبيرة وفي حالة وجود بعض الكتل يتم تفكيكها بواسطة حركة الكفين الدائرية.

### المرحلة الثالثة الطهي على البخار (اروكّت):

توضع كمية من الماء في قدر يحدد حجمه حسب كمية السميد ويوضع على النار حتى يسخن الماء، بعدها يملأ الكسكاس حتى المنتصف بكمية (أبراراش)المجهز مسبقا ويوضع فوق القدر دون إغلاقه وعندما يصل الماء لدرجة الغليان يتم لفّ القدر بقطعة قماش (اسمسال) حتى تمنع تسرب البخار المتصاعد للخارج من المكان الذي يربطه بالكسكاس، في حالة أنّ الأواني المستعملة كانت قديمة أو بها بعض الثقوب فإن قطعة القماش غير كافية لمنع تسرب البخار للخارج، في هذه الحالة يستعمل العجين لسد تلك الثقوب بعد تحوله إلى قوام صلب يمنع أي تسرب للبخار، يترك الكسكاس فوق القدر على النار لفترة عشرون دقيقة تقريبا مع ملاحظة أنّ الطهي على البخار في هذه المرة هو عملية طهي مبدئية تأتي بعدها خطوات أخرى سيتم استعراضها لاحقا.

### المرحلة الرابعة النشر "نفسار":

بعد إتمام مرحلة التبوخة الأولى توضع الكمية الجاهزة من حبات السميد على قطعة قماش كبيرة مفروشة على الأرض<sup>21</sup> وتتم تسويتها قبل أن تبرد بملقعة خشبية كبيرة الحجم وتترك حتى تجف، تستمر فترة النشر والتجفيف حسب الطقس ويستحسن أن تصله أشعة الشمس، إذا تمت عملية النشر هذه خارج البيت في الهواء الطلق تحت الأشعة المباشرة للشمس يجب ادخاله للداخل مع غروب الشمس وذلك لغرض حمايته من الندى الذي قد يؤثر على جودته، بعد التأكد من جاهزيته وخلوه من أي رطوبة يتم تجميعه على أشكال هرمية صغيرة، ثم يوضع في إناء جاف ويغلق بإحكام ويخزن في مكان جاف بعيد عن الرطوبة وعن أشعة الشمس المباشرة، عملية النشر "نفسار" تعتبر واحدة من أهم مراحل إعداد كسكسو وهي ما تحدد جودته من عدمه، فكلما كانت عملية النشر محكمة ومتقنة كلما كانت جودة كسكسو عالية، ويبقى في حالة جيدة لمدة قد تصل إلى سنة وأحيانا أكثر من هذه الفترة.

<sup>12</sup> يراعى تجنب البخار المتصاعد أثناء هذه العملية لأنه من الممكن أن يتسبب في أدى على مستوى اليدين والعينين للشخص الذي يقوم بها.



## طهي كسكو

كسكو بجميع أصنافه، من الوجبات التي تطبخ على البخار، تنتج حبيباته عن طريق البخار المتصاعد من القدر الى الكسكاس، وطريقة طهو كسكو على البخار تقريبا متطابقة في كل تنوعاته، ولذلك سيتم شرحها الآن بصفة عامة، وفي حال وجود أي خصوصية لإحدى تنوعات كسكو فسيتم التطرق إليها بصفة خاصة في الجزء المتعلق بتلك الوجبة.

### خطوات الطهي على البخار:

توضع كمية من كسكو الذي تم تجهيزه مسبقا في صحن واسع ويرش بالقليل من الماء ويقلب جيدا حتى تتبلل كل حباته مع الانتباه ألا تكون كمية الماء كبيرة لأن ذلك قد يفسد الوجبة، بعد ذلك من الممكن إضافة كمية صغيرة من الزيت مع استمرار التقليب حتى تتوزع الكمية بشكل متساوي على كل الحبيبات الصغيرة، توضع الكمية المعدة في الكسكاس ثم يوضع الكسكاس فوق القدر المليء بالمكونات التي تختلف حسب نوع كسكو المراد تحضيره، يتم الربط بين القدر والكسكاس بقطعة قماش خاصة (اسمسال) بحيث تمنع خروج البخار، وبها يتم توجيهه للأعلى، عند مشاهدة خروج البخار من بين حبيبات كسكو تتم تغطية الكسكاس للإستفادة من البخار في عملية الطهي، بعد مضي حوالي خمسة عشر دقيقة، ينزل الكسكاس من القدر ويفرغ محتواه في صحن كبير ويقلب جيدا بملعقة خشبية حتى يتم التخلص من كل الاجزاء المتكتلة من كسكو، تسمى هذه المرحلة بالتبويخة الأولى، بعدها يعاد كسكو الى الكسكاس ويوضع مرة اخرى فوق القدر بنفس الطريقة السابقة ويترك على النار لفترة خمسة عشر دقيقة وتسمى هذه المرحلة بالتبويخة الثانية بعدها تكرر العملية مرة أخيرة ويترك على النار الى أن يطهى ويصبح جاهزا للأكل.

### تقديم الكسكو:

- غالبا ما يتم تقديم كسكو في صحن واحد كبير الحجم، حيث من الممكن لخمسة أشخاص الأكل سويا من نفس الصحن.
- عملية التقديم واحدة لجميع الأصناف.
- يوضع كسكو في صحن من الخشب أو الخزف ويسكب عليه القليل من الحساء ويقلب بملعقة خشبية حتى توزع الكمية بالتساوي على كامل حبات كسكو.
- بعد أن يتشرب كسكو بالمرق المسكوب عليه، توزع فوقه قطع البصل واللحم والخضروات ويمكن إضافة البيض المسلوق كاملا أو مقطعا إلى قطع دائرية صغيرة.
- يوضع صحن التقديم على سفره معدنية كبيرة الحجم، مع عدد من الملاعق.
- يمكن إضافة العديد من العناصر إلى السفرة مع صحن كسكو، منها:
- صحن صغير أو صحنين من الزيتون، إذ يمكن تقديم أي نوع من أنواع الزيتون مع وجبة كسكو.



- صحن من المرقق التابع لكسكسو المتبقي في القدر.
- وعاء من اللبن، إذ من الممكن سكب القليل منه فوق كسكسو ويتناول بعد مزجهم سوياً.
- صحن سلطة به العديد من أنواع الخضار.
- صحن من البصل الأخضر.
- زجاجة عصير و زجاجة ماء.
- صحن من الخضار المخلل.



### أصناف الكسكسو

طبق كسكسو متنوع بتنوع المجتمعات واختلافها، يتفق في مكوناته وطريقة إعداده وتقديمه عند جميع الأمازيغ في كافة الأقطار، ويختلف في أصنافه من مكان إلى آخر، توجد منه أصناف متعددة ومتنوعة منها ما تنفرد به بعض المناطق دون غيرها ومنها ما هو مشترك بين الجميع، ومجتمع "أت ويلول" كغيره من المجتمعات الأمازيغية له طريقته الخاصة في اعداد أطباق كسكسو منها ما هو خاص به وله خصوصية ينفرد بها ومنها ما هو يتفق فيه مع غيره. ينقسم كسكسو أت ويلول إلى أربعة أصناف رئيسية وتحت كل صنف توجد فروع وتنوعات منها ما هو مقترن بعادات وتقاليد معينة أي لا يتم



تحضيره إلا في بعض المواسم، ومنها ما هو مقترن بأحد شهور أو فصول السنة وذلك لأن مكوناته تكون في الأساس مبنية على وجود بعض أنواع الخضار أو الأعشاب التي تنمو في فصل أو شهر محدد من السنة لهذا نجد بعض وجبات كسكسو هي وجبات موسمية، وفيما يلي أصناف كسكسو لدى أت ويلول:

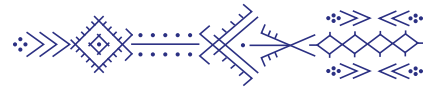
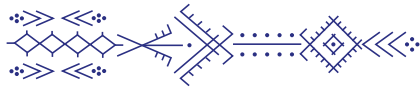
## 1

- نِفْرشَاين.
- بولطوط.
- كسكسو
- بالبحم
- 4- تيعبودين.
- لحوم "الضأن - الماعز - الأبقار - الإبل
- - الغزلان - الأرانب - الدواجن
- والطيور".
- اللحم المقدد.
- العصبان.
- لحم الرأس.
- كسكسو مختلط "أحلاج".
- تيغويت.
- نيكورداسين.
- كسكسو بالسمنك.
- الأسماك الكبيرة.
- الأسماك الصغيرة "لوزف".
- كسكسو بالخضروات
- عسلوز.
- الخضار المحلية.
- كسكسو حلو.
- كسكسو بالزبيب.
- 2- املتوت.
- 3- نِفْرشَاين.

### الأواني المستعملة في طهي كسكسو:

- قدر صغير يستعمل للطهي<sup>31</sup>.
- كسكاس صغير.
- اسمسال.
- ملعقة كبيرة الحجم.
- مغرف

<sup>31</sup> القدر والكسكاس جزئيين متلازمين في عملية طهي وجبة كسكسو.





## كسكسو س ويسوم (كسكسو باللحم)

المقادير لأربعة أشخاص:

المكونات والمقادير المدرجة أدناه متغيرة ويمكن الزيادة أو التقليل منها حسب الرغبة.

- كسكسو: 300 جرام.
- لحم: 400 جرام<sup>41</sup>.
- بصل: بصلة واحدة.
- معجون الطماطم: 2 ملعقة كبيرة.
- زيت الزيتون: 4 ملاعق كبيرة.
- ملح: ملعقة صغيرة.
- فلفل أحمر حار: ملعقة كبيرة.
- كركم: ملعقة كبيرة.
- ماء: 1 لتر.

مكونات إضافية:

تضاف هذه المكونات حسب الرغبة لإضافة طعم آخر للوجبة ومنها ما هو موسمي يتوفر في أوقات محددة من السنة.

- بطاطس: قطعة كبيرة.
- حُمص: 100 جرام.
- فول أخضر: 100 جرام.
- طماطم: أربعة حبات متوسطة الحجم.
- جزر: 100 جرام.
- يقطين: 200 جرام.
- فلفل أخضر: واحدة أو اثنتان.
- قرنبيط: 200 جرام.
- بيض مسلوق: 4 بيضات.
- لبن: 0.2 لتر.
- قرفة مطحونة: ملعقة صغيرة.

<sup>14</sup> اللحم المفضل عند أت ويلول هو لحم الضأن ثم يليه لحم البقر ومن اللحوم المفضلة أيضا لحوم الصيد مثل الغزلان والأرانب والطيور

مدة الطهي: ساعة ونصف.

#### التحضير:

- يقطع اللحم إلى أربعة قطع.
- يقطع البصل إلى قطع صغيرة الحجم.
- تقشر حبة البطاطا، اليقطين والجزر إلى قطع صغيرة.
- يقشر الحمص والفاول الأخضر.
- يغسل البصل الأخضر ويقطع إلى أجزاء صغيرة.
- يقطع الفلفل الأخضر إلى نصفين وتزال البذور من داخله.
- يسلق البيض منفصلا عن هذه المكونات.

#### الطهي:

- تتم عملية الطهي على جزئين، الجزء الأول للخضار واللحم مع باقي المكونات وتطهى في القدر الموضوع على النار مباشرة، أما الجزء الثاني فهو طهي كسكسو الموجود في الكسكاس أعلى القدر ويطهى عن طريق البخار المتصاعد من القدر.
- تسكب كمية من زيت الزيتون في القدر ويوضع على نار هادئة إلى أن يسخن.
- يضاف البصل المقطع إلى زيت الزيتون ويقلب بملعقة خشبية إلى أن يتغير لونه بعض الشيء.
- يضاف الطماطم المعجون ويقلب مرة أخرى.
- بعد دقيقة أو دقيقتين تضاف قطع اللحم في القدر.
- يرش الملح فوق المكونات ويضاف إليه الفلفل الأحمر الحار والكرم.
- يسكب الماء في القدر ويترك حتى يغلي مع باقي المكونات.
- بعد الغليان بالإمكان إضافة المكونات الثانوية كالجزر والبطاطس.
- يوضع الكسكاس الذي بداخله كسكسو فوق القدر ويغطى بالغطاء الخاص، ويترك مدة نصف ساعة.
- بعد نصف ساعة يضاف الحمص، الفول الأخضر، القرنبيط و البصل الأخضر إلى القدر ويقلب جيدا و يضاف المزيد من الماء إلى القدر إذا كانت الكمية قليلة.
- ينظر إلى حبات الكسكسو الموجودة في الكسكاس للتأكد من طهيها في حالة تغير شكلها ولونها. بعد ذلك تطفئ النار على القدر وتقوم بإنزال الكسكاس و تفريغ الكسكسو في صحن كبير.



### ملاحظات يجب مراعاتها:

- يرفع الكسكاس للتأكد من كمية الماء في القدر من حين إلى آخر، ويضاف كمية قليلة منه عند نزول مستوى الماء عن اللحم والخضروات.
- من المهم معرفة نوع اللحم المستخدم في الوجبة ومراعاة التوقيت الذي يحتاجه حتى يطهى بشكل جيد. في حال كان اللحم يحتاج الكثير من الوقت فيجب تأخير وقت إضافة الخضار إلى القدر نصف ساعة أخرى تقريبا.
- الكمية المضافة من الملح، الكركم والفلفل الأحمر يعتمد على رغبة الطاهي أو من سيتناول الوجبة.
- معجون الطماطم هو الذي يعطي اللون الأحمر للمرق، كلما اضفت منه كمية أكثر كلما كان اللون أكثر قوة، مع ملاحظة أن الإفراط منه يعطي للمرق حموضة غير محببة في الغالب.
- يوضع كسكسو في صحن كبير ويتم تقلبيه بملعقة كبيرة والتأكد من خلوه من أي تكتلات وأثناء ذلك يمكن إضافة القرفة الأخرى





## كسكسو س يازيطن (كسكسو بلحم الدجاج)

المقادير لأربعة أشخاص:

المكونات والمقادير المدرجة ادناه متغيرة ويمكن الزيادة أو التقليل منها حسب الرغبة.

- كسكسو: 300 جرام.
- لحم الدجاج: 400 جرام.
- بصل: بصلة واحدة.
- معجون الطماطم: 2 ملعقة كبيرة.
- زيت الزيتون: 4 ملاعق كبيرة.
- ملح: ملعقة صغيرة.
- فلفل أحمر حار: ملعقة كبيرة.
- كركم: ملعقة كبيرة.
- ماء: 1 لتر.

مكونات إضافية:

يمكن أن تضاف نفس المكونات التي سبق ذكرها في طريقة طهي كسكسو بلحم الضأن وذلك حسب الرغبة.

مدة الطهي: ساعة.

طريقة الطهي:

طهي كسكسو بلحم الدجاج هو نفس طريقة طهي بقية الأصناف مع الأخذ في الاعتبار الملاحظات التالية:

- يفضل استعمال أفخاذ الدجاج وذلك لأن طعمه مميز ويعتبر الأكثر تماشياً مع الوجبة.
- لابد من إزالة الجلد على اللحم المراد طهيه، وذلك قبل وضعه في القدر.
- من المهم إضافة كمية من الثوم مع البصل عند بداية تجهيز الحساء.



## كسكسو س تمكلوسين (كسكسو باللحم المقدد)

المقادير لأربعة أشخاص:

المكونات والمقادير المدرجة أدناه متغيرة ويمكن الزيادة أو التقليل منها حسب الرغبة.

- كسكسو: 300 جرام.
- اللحم المقدد "تيمكلوسين": 400 جرام.
- بصل: بصلة واحدة.
- معجون الطماطم: 2 ملعقة كبيرة.
- زيت الزيتون: 4 ملاعق كبيرة.
- ملح: ملعقة صغيرة.
- فلفل أحمر حار: ملعقة كبيرة.
- كركم: ملعقة كبيرة.
- ماء: 1 لتر.

مكونات إضافية:

يمكن إضافة كل أنواع الخضار السابق ذكرها في وجبة كسكسو باللحم، أو يمكن أيضا إضافة بعض الأعشاب الموسمية المستعملة مع كسكسو في حال كان وقت طهي الوجبة متزامن مع موسم هذه الأعشاب.

إعداد اللحم المقدد:

- يستخدم عادة لحم الضأن والماعز أو الأبقار لإعداد اللحم المقدد (تيمكلوسين).
- يقطع اللحم على شكل أشرطة طويلة ورفيعة قدر الإمكان وتخلط مع كمية من الفلفل الأحمر والكركم والملح، بعد ذلك تنتشر على حبال معلقة في الفراغ كالحبال المستعملة في نشر الملابس.
- يعلق كل شريط لحم من المنتصف على الحبل، يفضل أن يكون مقابل مباشرة لأشعة الشمس.
- تترك طوال اليوم معلقة على الحبال وتجمع مع غروب الشمس لأن الندى يتسبب في افسادها ويستحسن أن تتم عملية النشر في طقس مشمس وجاف.
- في حال كان الفصل صيفا وكان هناك تواجد الذباب والحشرات، من الممكن تغطية اللحم بقطعة قماش خفيفة "شاش".
- يمكن أن تستغرق هذه العملية عدة أيام مع ملاحظة أن زيادة التجفيف يمكن أن يضر بجودة اللحم المقدد.



مدة الطهي: ساعة ونصف.

الطهي:

خطوات طهي كسكسو مع اللحم المقدد هي نفس خطوات طهي كسكسو مع اللحم العادي التي سبق ذكرها، يجب الانتباه إلى أن اللحم المقدد يحتوي على نسبة عالية من الملح، لذا لا يضاف الملح إلا بعد التأكد من نسبته في المرق عن طريق التذوق.



## كسكسو س ييمزي (كسكسو بالعصبان)

العصبان وجبة منفردة يمكن تناولها مع وجبة كسكسو و تتكون من أمعاء الضأن أو الأبقار محشوة بعدة مكونات سيتم التطرق إليها عند الحديث عن طريقة إعداده.

### المقادير لأربعة أشخاص:

- كسكسو: 300 جرام.
- اللحم: 400 جرام.
- بصل: بصلة واحدة.
- معجون الطماطم: 2 ملعقة كبيرة.
- زيت الزيتون: 4 ملاعق كبيرة
- ملح: ملعقة صغيرة.
- فلفل أحمر حار: ملعقة كبيرة.
- كركم: ملعقة كبيرة.
- ماء: 1 لتر.
- عصبان: كمية غير محددة (حسب الرغبة).

### مكونات إضافية:

يمكن إضافة كل أو بعض من المكونات الثانوية السابق ذكرها في وجبة كسكسو باللحم.

### مدة الطهي: ساعة ونصف.

### اعداد العصبان:

- تتظف الأمعاء بشكل جيد ويراعى أن تكون سليمة وليس بها أي ثقوب.
- تقطع كمية مناسبة من البقدونس، الكسبر والبصل الأخضر إلى قطع صغيرة وتخلط مع الأرز والكبد والرئة والقلب والكلى المقطعة إلى قطع صغيرة ويضاف إليها الملح ومعجون الطماطم والتوابل " فلفل وكركم " وقليل من زيت الزيتون وتخلط مع بعضها البعض إلي أن يصبح الخليط متماسك القوام.
- يحشو الخليط في الأمعاء دون ضغط ويتقّب بتقّب صغيرة بما يسمح بخروج الهواء ودخول المرق للداخل.
- يتم ربط الأمعاء من الأطراف بخيط رفيع أو بعود أو شوكة من سعف النخيل.



**الطهي:** خطوات طهي كسكو بالعصبان " ثمزي " هي نفس خطوات طهي كسكو العادي التي سبق التطرق إليها أثناء الحديث عن كسكو باللحم وكسكو باللحم المقدد فالفارق الوحيد بينهما هو استبدال اللحم بالعصبان أو إضافته إليه.

### **كسكو س ويسوم ن بيغف (كسكو بلحم الرأس)**

المقادير لأربعة أشخاص:

- كسكو: 300 جرام.
- رأس خروف: 400 جرام.
- بصل: بصلة واحدة.
- معجون الطماطم: 2 ملعقة كبيرة.
- زيت الزيتون: 4 ملاعق كبيرة.
- ملح : ملعقة صغيرة.
- فلفل أحمر حار : ملعقة كبيرة.
- كركم: ملعقة كبيرة.
- ماء: 1 لتر.

عادة ما تحضّر وجبة كسكو بلحم الرأس في ثاني أيام عيد الاضحى، ويمكن أيضا تحضيرها في أي يوم من أيام السنة الذي يتوفر فيه لحم الرأس لخروف حديث الذبح.

#### **مكونات إضافية:**

يمكن إضافة أي نوع من المكونات الإضافية السابق ذكرها في وجبة كسكو باللحم.

**مدة الطهي:** ساعة ونصف.

#### **تجهيز الرأس:**

- يوضع رأس الخروف مباشرة بعد الذبح فوق النار إلى أن يحترق الشعر أو الصوف مع الحرص على أن لا تصل النار إلى اللحم.
- يمكن إضافة الأرجل بعد إزالة الحوافر ومرورها بنفس مرحلة الحرق التي مر بها الرأس.
- يغسل الرأس والأرجل جيدا حتى تزال كافة الزوائد والشوائب الملتصقة بهما.
- يقطع الرأس إلى نصفين، ثم إلى قطع أصغر بواسطة فأس تقطع اللحم، يجب أن يكون الفأس حادا جدا، وذلك حتى لا تتفتت العظام أثناء التقطيع. بعد ذلك يصبح اللحم جاهز للطهي.





### الطهي:

خطوات طهي كسكسو بلحم الراس هي نفس خطوات طهي أنواع كسكسو التي سبق التطرق إليها أثناء الحديث عن كسكسو باللحم وكسكسو باللحم المقدد، الفارق الوحيد بينهما هو استبدال اللحم العادي بلحم الراس.

## كسكسو يَسور "احلاج" (كسكسو مختلط)

أمردوخ عبارة عن معجون يحضر من أمعاء الضأن أو الماعز بعد تنظيفها تنظيف جيد ترش بالملح والفلفل الأحمر الحار وتنتشر على الحبل تحت أشعة الشمس حتى تجف، بعد ذلك يتم وضعه في المهراس ويتم هرسه بشكل جيد، ومن ثم يحفظ ويستعمل منه عند الحاجة.

### المقادير لأربعة أشخاص:

المكونات والمقادير المدرجة ادناه متغيرة ويمكن الزيادة أو التقليل منها حسب الرغبة.

- كسكسو: 300 جرام.
- أمردوخ: 400 جرام.
- بطاطا: 2 قطع كبيرة.
- طماطم أخضر: 4 حبات.
- بصل: 2 قطعة كبيرة.
- معجون الطماطم: 2 ملعقة كبيرة.
- جزر: 3 حبات كبيرة.
- يقطين: 2 قطع كبيرة.
- فلفل أخضر: قطعة واحدة.
- ملح: ملعقة صغيرة.
- فلفل أحمر حار: ملعقة كبيرة.
- كركم: ملعقة صغيرة.
- ماء: 1 لتر.

مدة الطهي: ساعة ونصف.

### الطهي:

خطوات طهي كسكسو مختلط (احلاج) هي نفس خطوات طهي أنواع كسكسو التي سبق التطرق إليها



أثناء الحديث عن كسكسو باللحم وكسكسو باللحم المقدد، الفارق الوحيد بينهما هو استبدال اللحم العادي بأمردوخ مع إضافة الخضراوات المذكورة أنفاً.



## كسكسو س تيغويت (كسكسو بالشحم المجفف)

### المقادير لأربعة أشخاص:

المكونات والمقادير المدرجة أدناه متغيرة ويمكن الزيادة أو التقليل منها حسب الرغبة.

- كسكسو: 300 جرام.
- تيغويت: 400 جرام.
- طماطم مجفف: 100 جرام.
- بصل: 2 قطعة كبيرة.
- معجون الطماطم: 2 ملعقة كبيرة.
- يقطين: 2 قطع كبيرة.
- ملح: ملعقة صغيرة.
- فلفل أحمر حار: ملعقة كبيرة.
- كركم: ملعقة صغيرة.
- ماء: 1 لتر.

### مكونات إضافية:

يمكن إضافة أي من المكونات التي تم ذكرها في الوجبات السابقة الذكر.

مدة الطهي: ساعة ونصف.

### طريقة تحضير تيغويت:

- تيغويت هي عبارة عن شحم (لينة) الضأن أو الماعز أو الأبقار بعد تجفيفها.
- يشرح الشحم، ويضاف إليه الملح والكركم وينشر في الشمس.
- يبقى الشحم منشورا حتى يجف بشكل كامل.
- بعد التجفيف يحفظ في اناء خاص باللغة الأمازيغية يسمى "اقابوش".
- إذا تم إعدادها وتخزينها في مكان جاف وبارد بعيدا عن أشعة الشمس المباشرة يمكن أن تبقى لفترة قد تصل إلى العام دون أن تفسد.



### طريقة الطهي:

خطوات الطهي هي نفس خطوات طهي الأصناف السابقة، بخلاف أن الشحم المجفف " تيغويت " تطهى في الكسكاس بواسطة البخار وليس في القدر مع الحساء، حيث توضع في أعلى الكسكاس فوق كسكسو.

### إعداد المرق:

- يوضع الطماطم المجفف مع الفلفل في عود من الخشب ويوضع في القدر ويسكب عليهم الماء ثم يوضع فوق النار.
- يبقى القدر على النار حتى يسخن الطماطم المجفف والفلفل بعدها يستخرجها من القدر ويتم طحنهم جيدا بالمهراس أو بآلة الطحن الكهربائية.
- يعاد خليط الفلفل والطماطم إلى القدر ويوضع فوق الموقد ويضاف البصل المقطع مع معجون الطماطم ويتم تقليبهم جيدا بواسطة ملعقة خشبية ثم يضاف الملح والفلفل الأحمر الحار والكرم، والماء ويترك على النار لمدة نصف ساعة بعدها يمكن إضافة البصل.
- أثناء عملية الطهي يوضع الكسكاس فوق القدر وهو فارغ تماما، ويبقى الكسكاس حتى يسخن بشكل جيد بعدها يوضع كسكسو في الكسكاس الساخن ويوضع فوقه الشحم المجفف "تيغويت".
- عند خروج السوائل الناتجة عن ذوبان تيغويت يتم تقليب كسكسو حتى تصل النكهة لجميع حبيباته.
- توضع قطع البقطين في القدر ويترك مع الكسكاس فوق نار الموقد الى أن ينضج كسكسو والمرق بشكل كامل.

## كسكسو س تكورداسين (كسكسو ب تيكورداسين)

### المقادير لأربعة أشخاص:

المكونات والمقادير المدرجة أدناه متغيرة ويمكن الزيادة أو التقليل منها حسب الرغبة.

- كسكسو: 300 جرام
- تيكورداسين: 400 جرام
- بصل: 2 قطعة
- زيت الزيتون: 4 ملاعق كبيرة
- معجون الطماطم: 2 ملعقة كبيرة
- طماطم مجففة: 100 جرام
- ملح: ملعقة صغيرة
- فلفل أحمر حار: ملعقة كبيرة
- كركم: ملعقة صغيرة
- ماء: 1 لتر

### مكونات إضافية:

يمكن إضافة أي من المكونات التي تم ذكرها في الوجبات السابقة الذكر.

### طريقة إعداد تيكورداسين:

تيكورداسين هي عبارة عن خليط من الأمعاء والكرش والقديد والشحم المجفف<sup>51</sup> والتوابل والملح يجمع بطريقة خاصة حسب الخطوات التالية:

- تغسل الأمعاء والكرش غسل جيد وبعد التأكد من خلوهما من أي شوائب ورواسب يضاف اليهم الملح والفلفل الأحمر الحار والكركم ويتم خلطهم حتى تصل التوابل والملح بكمية متساوية إلى كل الأجزاء.
- تنشر الأمعاء والكرش في الخارج تحت أشعة الشمس بنفس طريقة نشر اللحم المجفف " القديد " التي سبق شرحها بالتفصيل عند الحديث عن صنف كسكسو باللحم المقدد.
- عندما تجف هذه المكونات بشكل كامل وتكون خالية من أي رطوبة تقطع إلى قطع صغيرة مربعة.

<sup>15</sup> تعد من لحم وأمعاء وكرش وشحم الماعز أو الأبقار.

- يقطع القديد والشحم المجفف إلى أجزاء صغيرة بحيث تكون قطع الشحم أصغر قليلا من قطع القديد.
- توضع قطعة من اللحم المجفف " تامكلوست " مع قطعة من الشحم على قطعة من الكرش وتلف حولهما ثم تلف قطعة الكرش بما تحتويه بالأمعاء لف محكم حتى لا تفتح ولا تتفرق مكوناتها عند الطهي.
- غالبا ما تجهز كمية أكبر مما يمكن استخدامه في الوجبة الواحدة، وذلك لأن (تيكورداسين) قابلة للتخزين تستعمل كمية منها من حين لآخر ويعود الباقي للتخزين مرة أخرى.
- قبل التخزين تسخن " تيكورداسين " في زيت الزيتون ويسكب الدهن الناتج من عملية التسخين في أثناء الحفظ الخاص بها بحيث يغمر كل محتوى الإناء.
- يمكن استعمال أجزاء من الرئة مع الأمعاء بدل اللحم المقدد والشحم.

#### طريقة الطهي:

- خطوات طهي كسكسو مع تيكورداسين هي نفس خطوات طهي أنواع كسكسو التي سبق ذكرها، فقط يجب الإنتباه إلى أن تيكورداسين تحتوي على نسبة عالية من الملح، لذا لا يضاف الملح إلا بعد التأكد من نسبته في المرق عن طريق التذوق.







## كسكسو بالسّمك

كسكسو بالسّمك من الوجبات التي تشتهر بها مدينة زواره ومن الأطباق المحببة والمفضلة في جميع المواسم، وبالإضافة إلى وجبة كسكسو يدخل السمك وبقية غلال البحر في العديد من وجبات سكانها باعتبارها مدينة ساحلية امتن أهلها الصيد منذ القدم، أفضل أنواع الأسماك التي تطبخ من كسكسو هي المعروفة محلياً بأسماء "يازيبض نيلى<sup>61</sup>" و "إيفرغس أوراغ".

### المقادير لأربعة أشخاص:

المكونات والمقادير المدرجة أدناه متغيرة ويمكن الزيادة أو التقليل منها حسب الرغبة.

- كسكسو: 300 جرام.
- سمك: 400 جرام.
- ثوم: 5 فصوص.
- زيت الزيتون: 4 ملاعق كبيرة.
- معجون الطماطم: 2 ملعقة كبيرة.
- ملح: ملعقة صغيرة.
- فلفل أحمر حار: ملعقة كبيرة.
- كركم: ملعقة صغيرة.
- كمون الحوت: ملعقة صغيرة.
- ماء: 1 لتر.

### مكونات إضافية:

تضاف هذه المكونات حسب الرغبة لإضافة طعم آخر للوجبة.

- بطاطس: 2 قطعة كبيرة.
- فلفل أخضر: قطعة أو اثنتين.

مدة الطهي: ساعة ونصف.

### طريقة الطهي:

- قشر السمك وأزل أحشائه و قطعه إلى قطع مناسبة.
- اسكب الزيت في القدر مع الثوم وضعه على نار هادئة.

<sup>16</sup> فروج البحر.

- قلب الثوم مع الزيت بملعقة خشبية الى أن يتغير لونه إلى الأصفر ثم أضف إليه معجون الطماطم والفلفل الأحمر الحار والكرم والملح والكمون.
- خلط جميع المكونات جيدا إلى أن يتغير لون معجون الطماطم ويصبح داكن.
- أضف الماء وقلب المحتوى حتى يختلط ويبدأ في الغليان.
- يبقى المرق فوق النار حتى تطهى مكوناته جيدا، في هذه الأثناء يوضع السمك ويضاف إليه الماء حسب الحاجة.
- طهي السمك يجب أن يتم بحذر وبمتابعة دقيقة حتى لا يتفتت ويفسد المرق.
- يوضع كسكو في الكسكاس ويطهى بنفس طريقة طهي بقية الأصناف.
- بعد طهي كسكو يوضع في صحن التقديم ويسكب فوقه كمية من المرق و يقلب جيدا إلى أن تنتشر كل حباته بالمرق.
- توضع قطع السمك فوق كسكو أو في صحن آخر مستقل.
- تضاف كمية من عصير الليمون الحامض إلى قطع السمك.

### كسكو س تقنا تاورقاقت " لوزف " (كسكو بالأسماك الصغيرة )

لوزف كلمة تطلق على الأسماك الصغير موسم صيدها من بداية فصل الصيف إلى منتصف فصل الخريف، يتم صيدها بشباك على شكل كيس به أجنحة صغيرة من الجهتين يسمى باللغة الامازيغية لهجة أت ويلول " أكرنفو " تجفف بعد تمليحها وتخزن لفترات طويلة.

#### المقادير لأربعة أشخاص:

المكونات والمقادير المدرجة أدناه متغيرة ويمكن الزيادة أو التقليل منها حسب الرغبة.

- كسكو: 300 جرام
- سمك: 400 جرام
- ثوم: 5 فصوص
- زيت الزيتون: 4 ملاعق كبيرة
- معجون الطماطم: 2 ملعقة كبيرة
- ملح: ملعقة صغيرة
- فلفل أحمر حار: ملعقة كبيرة
- كرم: ملعقة صغيرة
- كمون الحوت: ملعقة صغيرة
- ماء: 1 لتر

مدة الطهي: ساعة.

#### طريقة الطهي:

- طريقة طهي هذا النوع من كسكسو هي نفس طريقة طهي كسكسو بالسّمك التي سبق الإشارة إليها، الاختلاف بينهما فقط في الفترة التي يحتاجها السمك الصغير، فهذا الأخير لا يحتاج إلى أكثر من عشر دقائق على النار.
- من الممكن طهي السمك الصغير في الكسكاس مع كسكسو بدلا من طهيه في القدر مع المرق.
- الأسماك الصغيرة لا تحتاج إلى نقشير وتنظيف الأمعاء كما في الأسماك الأكبر حجما.

### كسكسو س وفّرسيغ

#### (كسكسو مع نبات الحرشاء) " العسلوز "

كسكسو بالعسلوز " الحرشاء " من الوجبات الموسمية التي تعد في فصل الشتاء وهي الفترة التي ينبت فيها، والحرشاء نوع نباتي بري من جنس الكرنب من الفصيلة الصليبية يسمى باللاتينية: Brassica tournefortii يكثر في دول البحر الأبيض المتوسط حوض النيل والشرق الأوسط..

#### المقادير لأربعة أشخاص:

المكونات والمقادير المدرجة أدناه متغيرة ويمكن الزيادة أو التقليل منها حسب الرغبة.

- كسكسو: 300 جرام.
- نبات العسلوز: ضعف كمية كسكسو.
- زيت الزيتون: 4 ملاعق كبيرة.
- ملح: 1 ملعقة صغيرة.

#### مكونات إضافية:

تضاف الهريسة بمقدار 200 جرام، حسب الرغبة لإضافة طعم آخر للوجبة.

#### مدة الطهي: ساعة ونصف.

#### طريقة الطهي:

- يغسل نبات الحرشاء ويقطع إلى قطع صغيرة ثم يخلط مع كسكسو ويوضع في الكسكاس.
- يترك القدر والكسكاس فوق النار حتى يطهى كسكسو والمرق جيدا.
- تفرغ محتويات الكسكاس في صحن التقديم ويسكب فوقها زيت الزيتون، وكذلك الهريسة في حالة الرغبة بذلك.



## كسكسو س ييغماين (كسكسو بالخضروات)

المقادير لأربعة أشخاص:

المكونات والمقادير المدرجة أدناه متغيرة ويمكن الزيادة أو التقليل منها حسب الرغبة.

- كسكسو: 300 جرام.
- بصل: بصلة واحدة .
- يقطين: 200 جرام.
- جزر: 100 جرام.
- طماطم: 3 أو 4 حبات.
- بطاطا: 2 حبات كبار.
- فلفل: 1 أو اثنتين.
- معجون الطماطم: 2 ملعقة كبيرة.
- زيت الزيتون: 4 ملاعق كبيرة.
- ملح: ملعقة صغيرة.
- فلفل أحمر حار: ملعقة كبيرة.
- كركم: ملعقة كبيرة.
- ماء: 1 لتر.

### مكونات إضافية:

تضاف هذه المكونات حسب الرغبة لإضافة طعم آخر للوجبة ومنها ما هو موسمي يتوفر في أوقات محددة من السنة.

- حمص: 100 جرام.
- فول أخضر: 100 جرام.
- مدة الطهي: ساعة ونصف.

### التحضير:

- يقطع البصل إلى قطع صغيرة الحجم.
- تقشر حبة البطاطا، اليقطين والجزر إلى قطع صغيرة.
- يقشر الحمص والفول الأخضر.
- يقطع الفلفل الأخضر الى نصفين وتزال البذور من داخله.

### الطهي:

خطوات طهي كسكسو بالخضار هي نفس خطوات طهي أنواع كسكسو التي سبق التطرق إليها.





## كسكسو يوموم "س ايجموشن" (كسكسو بالزبيب)

المقادير لأربعة أشخاص:

المكونات والمقادير المدرجة أدناه متغيرة ويمكن الزيادة أو التقليل منها حسب الرغبة.

- كسكسو: 300 جرام.
- زبيب: 150 جرام.
- لوز: 150 جرام.
- سكر: 50 جرام.

مكونات إضافية:

تضاف هذه المكونات حسب الرغبة لإضافة طعم آخر للوجبة.

- عين الجمل (لوز خزايني): 100 جرام.





مدة الطهي: ساعة.

التحضير:

- طريقة تحضير كسكو بالزبيب كما ذكر في باقي أنواع كسكو سالفه الذكر. فقط يضاف الزبيب مع كسكو في الكسكاس.
- قم بتقشير اللوز.

الطهي:

يخلط السكر والزبيب واللوز مع الكسكو ويوضع في الكسكاس ويطهى كبقية أصناف الكسكو الأخرى، القدر يحتوي علي الماء فقط وعند التأكد من نضج الكسكو وبقية المكونات يقدم دون إضافة أي مرق.

## أملتوت

المقادير لأربعة أشخاص:

المكونات والمقادير المدرجة أدناه متغيرة ويمكن الزيادة أو التقليل منها حسب الرغبة.

- أملتوت: 300 جرام.
- لحم: 400 جرام<sup>71</sup>.
- بصل: بصلة واحدة.
- معجون الطماطم: 2 ملعقة كبيرة.
- زيت الزيتون: 4 ملاعق كبيرة.
- ملح: ملعقة صغيرة.
- فلفل أحمر حار: ملعقة كبيرة.
- كركم: ملعقة كبيرة.
- ماء: 1 لتر.

<sup>71</sup> اللحم المفضل عند أت ويلول هو لحم الضأن ثم يليه لحم البقر ومن اللحوم المفضلة أيضا لحوم الصيد مثل الغزلان والأرانب والطيور

### يجهز أملتوت من الشعير:

بعد حصاد الشعير، يتم غسله ونشره تحت أشعة الشمس لعدة أيام، حتى يجف تماماً بعدها يوضع في آلة تسمى (تاسيرت) حيث تقوم بتكسير الشعير المجفف إلى قطع صغيرة، بعدها تتم عملية النخل حيث يوضع الشعير المستخرج من (تاسيرت) في (اركوت) ويتم تحريكه يميناً ويساراً حتى تسقط كل الاجزاء الصغيرة، ومن ثم يأخذ لكي تتم له عملية يُبران.

طريقة يُبران سبق ذكرها في عملية يُبران ن كسكو.

### مكونات إضافية :

- بطاطس: قطعة واحدة.
- حُمص: 100 جرام.
- طماطم: 4 قطع صغيرة.
- بصل أخضر: 4 قطع.
- فلفل أخضر: قطعة أو اثنتين.

مدة الطهي: ساعة ونصف.

### التحضير:

- يقطع اللحم أو تيمكوسين إلى أربعة قطع.
- يقطع البصل إلى قطع صغيرة الحجم.
- تقشر حبة البطاطا وتقطع إلى قطع صغيرة.
- يقشر الحُمص.
- يغسل البصل الأخضر ويقطع إلى أجزاء صغيرة.
- يقطع الفلفل الأخضر إلى نصفين وتزال البذور من داخله.

### تحضير أملتوت :

يحضر أملتوت بنفس الطريقة التي يحضر بها كسكو.

### الطهي:

خطوات طهي أملتوت هي نفس خطوات طهي أنواع كسكو التي سبق ذكرها.



### ملاحظة :

يترك أملتوت في إناء به ماء قبل أن تضعه في الكسكاس.

## نُفرشايين

### المقادير لأربعة أشخاص:

المكونات والمقادير المدرجة أدناه متغيرة ويمكن الزيادة أو التقليل منها حسب الرغبة.

- نُفرشايين: 300 جرام.
- لحم: 400 جرام.
- بصل: قطعة واحدة.
- معجون الطماطم: 2 ملعقة كبيرة.
- زيت الزيتون: 4 ملاعق كبيرة.
- ملح: ملعقة صغيرة.
- فلفل أحمر حار: ملعقة كبيرة.
- كركم: ملعقة كبيرة.
- ماء: 1 لتر.

### يحضر نُفرشايين من الشعير:

بعد حصاد الشعير يتم غسله ونشره تحت أشعة الشمس لعدة أيام حتى يجف تماماً بعدها يوضع في آلة تسمى (تاسيرت) حيث تقوم بتكسير الشعير/ القمح المجفف إلى قطع صغيرة، بعدها تتم عملية النخل حيث يوضع الشعير المستخرج من (تاسيرت) في (اركوت) ويتم تحريكه يميناً ويساراً حتى تسقط كل الاجزاء الصغيرة، يترك هذا المسحوق في مكانه ويتم الاهتمام بالجزء المتبقي في اركوت فهو ما سيتحول بعد عدة خطوات إلى نُفرشايين.

طريقة يُبران نُفرشايين كطريقة يُبران أملتوت.

مدة الطهي: ساعة ونصف.

### التحضير:

- يقطع اللحم أو تيمكوسين إلى أربعة قطع.
- يقطع البصل إلى قطع صغيرة الحجم.



## ملاحظة

يمكن طهي فُرشاين باللحم أو بـ نيمكلوسين أو بـ إركوشن.

## الطهي:

- تتم عملية طهي فُرشاين في القدر.
- تسكب كمية من زيت الزيتون في القدر ويوضع على نار هادئة إلى أن يسخن.
- يضاف البصل المقطع إلى زيت الزيتون ويقلب بملعقة خشبية إلى أن يتغير لونه بعض الشيء.
- يضاف الطماطم المعجون ويقلب مرة أخرى.
- بعد دقيقة أو دقيقتين تضاف قطع اللحم في القدر.
- يرش الملح فوق المكونات ويضاف إليه الفلفل الأحمر الحار والكركم.
- يسكب الماء في القدر ويترك حتى يغلي مع باقي المكونات.
- يوضع فُرشاين في المرحلة الأخيرة من الطهي في القدر ويترك ربع ساعة.

## بولطوط

يحضر بولطوط من قبل أبراراش أي الحبيبات الغليظة المصنوعة من القمح أو الشعير، وتتم عملية تجهيزه "بُبران" كما هو موضح في عملية بُبران ن كسكسو.

## المقادير لأربعة أشخاص:

المكونات والمقادير المدرجة أدناه متغيرة ويمكن الزيادة أو التقليل منها حسب الرغبة.

- بولطوط: 300 جرام.
- إركوشن أو اللحم المقدد: 400 جرام.
- بصل: قطعة واحدة.
- معجون الطماطم: 4 ملعقة كبيرة.
- زيت الزيتون: 6 ملاعق كبيرة.
- ملح: ملعقة صغيرة.
- فلفل أحمر حار: ملعقة كبيرة.
- كركم: 1.5 ملعقة صغيرة.
- ماء: 1 لتر.



### التحضير:

- يتم تحضير بولطوط بنفس الطريقة التي يحضر بها نِرشاين.
- يقطع اللحم المقعد (تيمكلوسين).
- يقطع البصل إلى قطع صغيرة الحجم.

### الطهي:

تعد نفس خطوات طريقة طهي نِرشاين ولكن عند وضع حبات بولطوط في القدر تترك لمدة 10 دقائق ومن ثم تطفئ الموقد.

## تِعبودين

### المقادير لأربعة أشخاص:

المكونات والمقادير المدرجة أدناه متغيرة ويمكن الزيادة أو التقليل منها حسب الرغبة.

- بصل: قطعة واحدة.
- بصل أخضر: نصف حزمة.
- البقدونس: 5 حزم.
- البسباس: 2 حزم.
- إكركوشن: 150 جرام.
- كسكو بيرن: 200 جرام.
- دقيق: 100 جرام.
- بيض: 5 بيضات.
- زيت: 1 ملعقة كبيرة.
- ملح: 1 ملعقة صغيرة.
- فلفل أحمر حار: 2 ملعقة كبيرة.
- كركم: 1 ملعقة صغيرة.
- معجون الطماطم: 3 ملعقة كبيرة.

### ملاحظة:

- ان لم يتوفر إكركوشن، يمكن استبدالهم بالزيت أو السمن الحيواني.



## مكونات إضافية

- الشحم: 100 جرام.
- كسبرة: حزمة واحدة.
- السميد: 200 جرام.

## التحضير:

- قطع بصلة كبيرة الحجم إلى قطع صغيرة.
- قطع البقدونس والبسباس والكسبرة واغسلهم جيدا.
- قطع الشحم.

## طريقة الطهي:

ضع البقدونس والبصل والبسباس مع إمكانية إضافة الكسبرة، ثم أضف معجون الطماطم وإركوشن والشحم (اختياري) والبيض والملح والفلفل الأحمر الحار والكرم ومن ثم الكسكو/ سميد واخلط جميع المكونات مع بعضها خلط جيد ويكون الخليط متماسك.

يكوّر الخليط باليد على شكل كرات بحجم راحة اليد وتوضع في سفرة ويرش فوقها الدقيق حتى تتماسك.

احضر القدر وضعه فوق النار ومن ثم أضف الزيت و معجون الطماطم والفلفل الأحمر الحار والكرم والملح وأضف إليهم الماء (مثل مرق باقي أنواع كسكو).

اترك المرق حتى يغلي قليلا، ومن ثم قم بوضع (تيعبّودين) بحذر في القدر، واتركه لمدة ساعة. ومن ثم اطني النار و قم بإخراج تيعبّودين وضعهم في صحن التقديم.







[WWW.KHALIFAIHLER.ORG](http://WWW.KHALIFAIHLER.ORG)

-

[WWW.ATWILLUL.ORG](http://WWW.ATWILLUL.ORG)