

# المطبخ المغربي

Posted on 2019, 24 يوليو



Category: [المطبخ الاصيل](#)

: بواسطة

يعد **المطبخ المغربي** أكثر تنوعاً، وهو مزيج من المطبخ **الأمازيغي** والعربي المغاربي، ويحمل ثقافة البحر الأبيض المتوسط، والمطبخ الأفريقي، وتأثر كذلك، بكون المغرب ملتقى لحضارات متعددة، كالمطابخ الأندلسية التي حملها المورسكيون - عندما غادروا إسبانيا، والمطبخ التركي العثماني - والهاربون من العباسيين الذين غادروا بغداد في القرون الوسطى واستقروا في المغرب، وبصفة عامة فتاريخ المغرب العريق يترجم في مطبخه العريق

يصل عمر المطبخ المغربي، إلى نحو الـ2000 عام، تشعب خلالها بمختلف الثقافات والأعراق التي زارت المغرب أو اتخذته وطناً، ومن ضمنها الموريسكيين الذين غادروا الأندلس مُكرهين بعد سقوطها. بخلاف عدد كبير من اللاجئين قدموا من بغداد فارين من العباسيين، وجماعات من العثمانيين، فضلاً عن تأثره بالمطبخ الأمازيغي الأصيل. ويعود تنوع المطبخ المغربي إلى اعتماده على مكونات غذائية غنية من خضروات، وفواكه، وأسماك، ولحوم وألبان، ساعدت كثيراً في تطوره وتواجد جميع أصنافه ضمن أفضل أصناف الطعام في العالم

## مميزات المطبخ المغربي

- يتميز المطبخ المغربي في كونه ينفرد بمزج السكر والملح في بعض الوجبات
- يستعمل المغاربة بعض الفواكه كالتفاح والأناناس والإجاس، والبرقوق اليابس والتين المجفف، والزبيب في تحضير أو تزيين بعض الأطباق
- استعمال بعض المكسرات، كاللوز مثلاً
- يتميز المطبخ المغربي باختلاف البهارات باختلاف كل أكلة
- لا يمكن الاستغناء عن السمن البلدي، وكذا الليمون المصبر (المصير) والزيتون المرقد، كل هذه المكونات تبرع أغلب النساء المغربيات في تصنيعها داخل البيت، مع بعض التراجع حالياً لانتشار الكثير من صناعات هذه المواد بالمحال التجارية والدكاكين في المدن الكبيرة العتيقة، خاصة فاس ومكناس وطنجة والرباط، وسلا ومراكش، وتطوان وبعض المدن الأخرى
- تُستعمل زيوت خاصة للطبخ، وهناك بعض المناطق في المغرب لا تستعمل غيرها أبداً، كزيت أركان المعروف عالمياً
- بقيمته الغذائية العالية، بالإضافة لاستعمالاته التجميلية، خاصة بمنطقة سوس، وكذا لا يمكن طبخ الأكل بغير زيت الزيتون في أغلب المناطق المغربية المعروفة بإنتاجها الوفير والجيد للزيتون والزيت

## أشهر الأكلات المغربية

### الطاجين

الطاجين هو الأكلة الشهية التي يتم تحضيرها في وعاء ترابي

### الكسكس

من أشهر الأطباق المغربية هو **الكسكس** وهو طبق مغربي خاص يؤكل كل يوم جمعة

### باستيلا

أكلة محشوة عادة من الدجاج أو الفواكه البحرية ملفوفة في ورقة رقيقة

### المسمن

عبارة عن فطائر تؤكل في وجبة الإفطار

### الحريرة

(عبارة عن مزيج لعدد كبير من الخضار والتوابل يقدم في أوان خزفية مقعرة تسمى محليا بـ(الزلايف

## (الشاي (المغرب

المشروب الأكثر شعبية هو الشاي الأخضر بالنعناع. تقليديا، يعد حسن تحضير الشاي بالنعناع في المغرب شكلا من أشكال الفن وشربه مع الاصدقاء وافراد الاسرة هو أحد أهم طقوس اليوم. أسلوب سكب الشاي لا يقل اهمية عن جودته. يقترن الشاي مع تقديم مخاريط أو مكعبات السكر.ن أن يشرب في أي وجبة من وجبات اليوم

## مهرجان عالمي

يقام مهرجان فاس للطبخ المغربي، في أواخر شهر أكتوبر من كل سنة، وعلى مدار 3 أيام يتنافس خلالها عشرات الطباخين من مختلف دول العالم على تقديم عدة أطباق ووجبات تحمل خصوصيات بلدانهم ، لإبراز ما تزخر به هذه المطابخ التقليدية العالمية وما يميزها عن الدول الأخرى من كنوز الطبخ، ومن جهة أخرى بهدف الحفاظ على خصوصياتها، والتعريف بها والبحث عن مختلف السبل لتطويرها، وللحفاظ على العادات الغذائية التقليدية العريقة المتأثرة بالتحولات والابتكارات الجديدة، ويتوّج ('المهرجان الفائزين بـ'(جائزة المائدة الذهبية

### المراجع:

- 1- [المطبخ المغربي تنوع وأصالة](#). معكم. روجع بتاريخ 24 يوليو 2019.
- 2- [المطبخ المغربي ثقافة تحمل ثقافة البر والبحر](#). صحيفة الاتحاد. روجع بتاريخ 24 يوليو 2019.
- 3- [الطبخ المغربي التقليدي الأصيل](#). اسكتشات. روجع بتاريخ 24 يوليو 2019