الجرد الوطني للتراث الثقافي اللاّمادي

بطاقة جرد عنصر رقم *4/080*

1- تحديد العنصر

- اسم العنصر

تقاليد الطبخ المرتبطة بنبتة "الحارّة" (الجرجير).

- أسماء أخرى متداولة في المجتمع المحلّي

"ماكلة بالحارّة"

- الإطار الجغرافي الانتشار العنصر

يشيع استهلاك نبتة "الحارّة" في أغلب مناطق السّباسب العليا التّونسية، التي تشمل أجزاء من ولايات القيروان وقفصةوسيدي بوزيد[1] بالإضافة إلى ولاية القصرين. وعلى الرّغم من تراجع الاعتماد على النّباتات البرّية في النّظام الغذائي لدى عموم سكّان تلك المناطق، فإنّ "الحارّة" مازالت تحافظ على مكانتها في الأطباق التقليدية، وقد ساهم الوعي بأهمّيّة الأغذية البيولوجيّة في مزيد الاهتمام بهذه الأطباق.ولذلك أصبحت تباع في الأسواق منذ عدّة سنوات. وقد أظهرت لنا الملاحظة المباشرة عرضها للبيع في الأسواق اليومية والأسبوعية في أغلب معتمديات ولاية القصرين[2].

وتجدر الإشارة أيضا إلى أنّ أهمّالأطباق التّقليدية في نواحي القصرين وإن كانت تعتمد على "الحارّة" كمكوّن أساسي، لكنّها في الكثير من الأحيان تكون مصحوبة بنباتات برّيّة أخرى.



المصدر: أطلس ولاية القصرين، 2011 .

- مجال أو مجالات انتماء العنصر

---

[1] براهمي (عبد الكريم)، "مائدة الفقراء في برّ الهمامة خلال النّصف الأوّل من القرن العشرين، جدليّة الخصب والجدب: مقاربة أنتروبولوجية"، **الثّقافة الشعبية**(البحرين)، العدد 29، ص ص 81-82.

[2] نشير أيضا إلى أنّ "الحارّة" تباع كذلك في الأسواق في عدّة معتمدياتمن ولاية سيدي بوزيد، بحسب ما جاء في أطروحة الدكتوراه لفيصل الكافي، انظر:

Kéfi (Fayçal), **La biodiversité alimentaire : sa mesure, ses conditions d'accès et le rôle des politiques : cas de la Tunisie**, Thèse de Doctorat en Economie, Montpellier Supagro – FRANCE et UniversitàDegliStudi Di Catania – ITALIA, 2017, p. 50, [En ligne], Consulté le 12/5/2026 sur : https://theses.hal.science/tel-01823858/file/17-0007_Kefi.pdf

الثقافة الغذائية التقليدية.

2- وصف العنصر

- الوصف التّفصيلي

ساد في جهة القصرين، إلى زمن غير بعيد، نمط العيش القائم على ما يشبه البداوة، إذ كان سكانها يراوحون بين الظعن والاستقرار، بحسب فصول السّنة وما تحتّمه احتياجاتهم المعيشية. ولذلك كانوا أقرب ما يكون إلى البدو "المنتحلون للمعاش الطّبيعي" و"المقتصرون على الضّروري في أحوالهم"، بعبارة ابن خلدون، ومن بينها أقواتهم بطبيعة الحال. وهذا ما جعل التّراث الغذائي في هذه الجهة موسوما بالبساطة والتّقشّف. ولكنّه، بالرغم من ذلك، يحمل العديد من الخصوصيات والسّمات الثّقافية المميّزة والجديرة بالتّثمين، ومن بينها الاعتماد على الحشائش والنّباتات التّلقائية في إعداد بعض طعامهم، في إطار التّكيّف مع محيطهم الجغرافي وظروفهم الاقتصادية. ومن أشهر تلك الحشائش، "الحَارّة"، والتي تمثّل مكوّنا رئيسيا في إعداد عدّة أطباق غذائيّة.

1. ماهي "الحَارّة"؟: الجرجير (Eruca Sativa)، (Roquette jaune)، أو "الحَارّة" (ḥarra) في المنطوق المحلّي -نظرا لمذاقها اللاّذع/الحارّ-، هي نبتة تلقائية برّية من صنفالورقيات(الفصيلة الكرنبيّة أو الصّليبية) (famille de Brassicacea ou crucifères)،كانت تستوطن البلدان المتوسّطية ومنطقة غرب آسيا حتى أفغانستان، ثم انتشرت في غرب ووسط أوروبا وأمريكا الشمالية وأستراليا وفي المناطق الاستوائية في إفريقيا، وهي تُزرع الآن في جميع أنحاء العالم[3].

وعلى مستوى البلاد التونسية،تنبت في عدّة مناطق، وخاصّةفي السّباسب العليا والسّفلى،في فصول الخريف والرّبيع وبدرجة أقل في فصل الشّتاء.

وإلى جانب "الحَارّة" ينبت أيضا صنف آخر من ذات الفصيلة، يختلف عنها في متانة وحجم الأوراق ولون الزّهور ويسمّى "البُرْطُمْ" (al-borṭom) (Roquette enflée). وعندما يكبر ويشتدّ تنبت في عساليجه أزهاره بيضاء، على خلاف "الحَارّة" التي تكون أزهارها صفراء اللّون.

وتعتبر "الحارّة" من النّباتات الطّبّية المعروفة في الطّب التّقليدي لمعالجة أمراض سوء الهضم والقبض ولرفع الخصوبة لدى الذكور. وقد بيّنت الأبحاث العلمية قيمتها الغذائية نظرا لغناها بالجزئيات النّشطة بيولوجيّا - مثل المركّبات الفينولية (les composés phénoliques) والفيتامينات والألياف والسّكّريات الذائبة والمعادن والأحماض

[3]MERINE(Romaissa), ZOUA(Bochra), KESSAL(Imen Aziza), **Etude des différentes méthodes de dosage desprotéines de la Roquette (Erucavesicaria sativa) del'ouest algérien**, Mémoire de Master en Sciences Biologiques, Faculté des Sciences de la nature et de la vie, Université DjillaliLiabes de Sidi Bel Abbes, 2019-2020, p. 6.[En ligne], consulté le 8/5/2026 : https://dspace.univ-sba.dz/bitstreams/51b5580d-d358-44d1-a238-c32ff1464fc4/download

الأمينية والجلوكوزينولات (glucosinolates)- ذات الفوائد العلاجية لصحّة الانسان، لاحتوائها على خصائص مضادّة للسّرطان والميكروبات والأكسدة[4].

وتجدر الإشارة أيضا إلى أنّ نبتة الجرجير تمثّل جزء من العقاقير الطّبّيّة التقليدية المصرية والرومانية والإغريقية والأوروبية[5]

2. "الحَارّة" سيدة الخضراوات البريّة: أخبرنا حَمَلة الذّاكرة أنّ "الحَارّة" كانت تمثّل إلى حدود عقود قليلة مضت مادّة أساسية في النظام الغذائي لسكّان نواحي القصرين، فيها يُعدّ مرق الكسكسي وكذلك المرق الذي يتناولونه ب"الكِسْرَة"و"الجْرَادِقْ" (أصناف منالخبزالتّقليدي). وهي مقدّمة على جميع ما سواها من النّباتات، نظرا لوفرتها ولقيمتها الغذائية ولغياب بدائل أخرى عنها. ويمكن ردّ الاعتماد على النّباتات البرّية لسدّ الحاجة إلى الخضراوات إلى أثر العوامل الطّبيعية في فرض أنواع معيّنة من الغذاء، وكذلك إلى نمط العيش القائم على التّرحال والتّنقّل بحثا عن المراعي لقطعان ماشيتهم، علاوة على تنقّلهم إلى مناطق الشّمال لجلب الحبوب أو نحو الجنوب لجلب التّمر.

3. إعداد "الحارّة": بعد جمعها - يُقال فلانة تْنِحّي فِـي الحَارّة- من البرية بواسطة سكين أو ما شابهها، تقوم المرأة بقصّ بقايا الجذر وبتنقية النّبتة (يُقال فَرْشَة الحَارّة، نظرا لأنّ أوراقها تكون مفروشة، أي تنبت بشكل أفقي) من الأوراق الميّتة ومن العُسلوج (يُنطق محلّيّا "العَسْلُوجْ") وهو الغصن الذي ينشأ بعد أن تكبر النّبتة ويحمل في أعلاه زهور. ثمّ تقوم بغسلها عدّة مرّات بالماء البارد حتى تزول الأتربة. وبعد ذلك "تسْمُطُها"، أي تسلقها حتى تتخلّص من مرارتها، لكن دون الوصول إلى مرحلة النّضج – يدوم ذلك حوالي 5 دقائق-. ثم ترفعها وتضعها في الكسكاس لكي تستقطر، ثم تغسلها وتعصرها براحتيها لكي تتخلّص من الماء، وتشكّلها على هيئة "العَبَابِيدْ" (جمع عَبُّودْ، كتلة ذات شكل شبه كروي). وبعد غليان المرق يتمّ حلّ "العَبَابِيدْ" وإضافتها إليه حتى يكتمل طهوها.

4. الأطعمة المعتمدة على"الحَارّة": تفيد شهادات حملة الذّاكرة من كبار السّنّ في المنطقة أنّ "الحّارّة" تمثّل مادّة أساسية لإعداد عدّة أطعمة تراثية.

أ. الكسكسي بـ"الحارّة": يعتبر الكسكسي من أهم الأطعمة في جهة القصرين وفي تونس عامة. وهو من الأكلات التراثية الشائعة في بلاد المغرب، بل لا نبالغ إن قلنا إنّه عنوان خصوصيتها الغذائية، ليس في جانب عملية صنعه فقط، بل كذلك لما يحمله من معاني ودلالات حول هويتها الثقافية. فتاريخيا، أي قبل التّحوّلات التي شهدها العالم في الفترة المعاصرة، كانت حدود بلاد المغرب حيث ينتهي استهلاك الكسكسي.

ومثلما أشرنا آنفا يعتبر الكسكسي طبق أساسي، يومي أو شبه يومي، لدى سكان منطقة القصرين، وكانت "الحارّة"

[4]GRAMI (Dhekra), WAHABI (Soumaya), SELMI (Slimen), SEBAI (Hichem), « Enquête Ethno-pharmacologique sur l'usage traditionnel de la roquette (Eruca Sativa) dans le Centre-Ouest de la Tunisie », *Revue Marocaine des Sciences Agronomiques et Vétérinaire,*13(1) (Mars 2025, p. 53.

[5]JDIR (Hamida), **Diplotaxis simplex : Etudes phyto-chimiques, propriétés biologiques et application alimentaire**, Thèse de Doctorat en Sciences biologiques, Faculté des Sciences de Gabès, 2013- 2014, p. 22.

إحدى أساسات مرقه، طبعا دون إغفال المرق المُعَدّ باللحوم، أو بالمتوفّر من الخضر المزروعة، أو الكسكسي المسقّى بالحليب، أو المخلوط بالزيت، أو السّمن (يسمّى "الدّهَانْ" محليا)، أو غير ذلك. وتجدر الإشارة أيضا إلى أنّ حضور "الحَارَّة" لا يعني غياب نباتات برية أخرى معها، ولكن نظرا لأنّ حضورها الكمّي يطغى على ما سواها، فيقال دائما كسكسي بـ"الحَارَّة" حتى وإن جمع مرقه معها نباتات أخرى، لذلك نعتبرها سيدة الخضراوات البرّيّة. ومن بين النّباتات البرّيّة المستعملة إلى جانب "الحَارَّة"، نذكر: البُرْطُمْ، اللِّبْسَانْ، البَلْعَلَغْ، قْرِينْ جْدَيْ، قْرْدْ رُوحُه، كْرِيشِتْ أرْنِبْ، تَامِرْزِقَّة، خُرْشُفْ، بُوحَلِيبَة...

ب. **البُودْشِيشْ"الحَارَّة"**: يمكن اعتباره صنف من أصناف الكسكسي، نظرا لعدم اختلافه عن كسكسي القمح في طريقة الطّهو، باستثناء أنّه يُعَدّ من جشيش حبوب الشعير المجروشة – تُرحى بطريقة تجعلها غير ناعمة وغير خشنة، ثم يُنخل منها الدقيق الناعم- ولا يخضع إلى عملية "التّكسكيس" (الفتل). ولا يختلف المرق الخاص بـ"البُودْشِيشْ" في شيء عن مرق الكسكسي.

ج. **مرقة "الحَارَّة"**: هي مرق يؤكل مع أصناف مختلفة من الخبز المنزلي. ولا يختلف من ناحية المكوّنات عن مرق الكسكسي، إلاّ أنّه خاثر ومكثّف.

د. **الدّشيشةبـ"الحارّة"**: "الدّشيشَة" هي جشيش حبوب الشعير المجروشة – تُرحى بطريقة تجعلها غير ناعمة وغير خشنة، ثم يُنخل منها الدقيق الناعم-، وهي نوع من الأحساء. ويُطبخ الجشيش في الماء مضاف إليه الزيت، أو شحوم الضأن، والبهارات، ومعها قليل من أوراق "الحارّة" لكيلا تغلب على نسبة الجشيش. وبحسب النتائج التي توصّلنا إليها عبر العمل الميداني، فإنّ هذا الطبق قلّ استعماله كثيرا في طعام أهل منطقة القصرين.

5. أهمّ البهارات المستعملة: يختلف استعمال البهارات في المرق القائم على نبتة "الحَارَّة" بحسب أذواق المستهلكين. وتفيد المحادثات التي أجريناها في الغرض إلى أنّ البهارات كانت تصنّف ضمن الكماليات، وبشكل عام بأكثر ما يستعمل منها هو الفلفل الأحمر المجفّف و/أو "فلفل الزّينة" (مسحوق الفلفل الأحمر المجّفف) ومسحوق بذور "التَّابِل" و"الكَرْوِيّة" (الكزبرة والكراوية)، وكمية قليلة من فصوص الثوم المهروسة لئلاّ يطغى طعمها على طعم "الحارّة". كما يُعتمد في الطّهو على شحوم الضأن في المقام الأول ثم يليها السّمن ثم زيت الزيتون.

ويمكن أن نشير في الأخير إلى أنّ ما أتينا على ذكره يقتصر على وصف عام، دون تفصيل في موضوع المكوّنات والمقادير والمراحل التفصيلية في إعداد ما ذُكر من أطعمة، باعتبار وجود بعض اختلافات بين عموم الناس في ذلك، وكذلك بالنظر لخضوع هذه الجوانب لمدى توفّر هذه المادّة أو تلك لإعداد طعام معيّن.

6. استهلاك "الحَارَّة" في الوقت الحاضر:

على غرار جميع التّمظهرات الثّقافية، خضع النّظام الغذائي لسكان منطقة القصرين إلى تحوّلات كبيرة في العقود الأخيرة. وبالرّغم من اختفاء بعض الأطعمة المرتبطة بنمط العيش التّقليدي وما رافقه من ندرةفي المواد الغذائية، إلاّ أنّ هنالك أطعمة تراثية مازالت تسجّل حضورها الكثيف في موائد سكّان المنطقة والبعض منها عرف بعض التّطوير، انسجاما مع ارتفاع مستوى المعيشة، وذلك من خلال إدخال بهارات ومواد جديدة، والتفنّن في طرق طهوها وتقديمها.

ومن بين الإضافات التي رصدناها في هذا الإطار، استعمال البقول الجافة (الفول والحمص) ولحم الدجاج ولحم الضّأن وبعض البهارات كالكركم والقرفة وغيرها في طهو الأطعمة التي تدخل "الحارّة" في إعدادها، مثل "الكسكسي" و"المرقة". وفي هذا السياق ننوّه إلى أنّ "الحارّة" يمكن أن تُطهى في مرق الدجاج، أمّا بالنسبة لمرق لحم الضأن فلا، إذ يتمّ طهوها في الماء والزيت والبهارات ثم تصفّى وتوضع على الكسكسي بعد سقيه بمرق اللحم.

تمثّل الأنماط الغذائية إحدى أبرز إحداثيات الهوية الثقافية للجماعات والمجموعات البشرية، وهي كذلك نقطة تقاطع بين عديد مجالات تجليات التراث الثقافي اللاّمادّي. وبالرغم من أنّ "النّسق الغذائي هو أكثر الأنساق ثباتا، تجذّره "أصول الطّبخ" (les fonds culinaires) في الزّمن الطّويل المدى"[6]، بيد أنّ التّحوّلات الثّقافية والاقتصادية التي تجتاح العالم بفعل تأثيرات العولمة قلبت الكثير من جوانب النّظام الغذائي لدى لمختلف الشعوب. وهذا ما يدعونا إلى مزيد الاهتمام بكلّ ما يساهم في تعزيز صون التّراث الغذائي في بلادنا، ومن بينها، جهة القصرين. وذلك لتحصيل فائدة الحفاظ على ذاتيتنا الثّقافية من ناحية، وكذلك للفوائد الصّحّية من ناحية أخرى. ومن أبرز تدابير الصّون توثيق مختلف الجوانب المتّصلة بالأغذية التّراثية والعمل على جعلها (أي تلك الأغذية) رهان اجتماعي، ممّا يجعل المواطنين يقبلون على تلك الأغذية ويعملون على تمرير كل ما يتعلّق بها من أبعاد ثقافيّة واجتماعيّة وذوقيّة.

- العناصر المادّية واللاّمادّية المصاحبة للممارسة أو المهيكلة لها (الفضاء/ الأزياء/الأدوات...)

لا تتعلّق بهذا العنصر عناصر مادّية مخالفة للمعيش اليومي، على مستوى الفضاء والأزياء. فإعداد الأطباق القائمة على "الحارّة" في الوقت الحاضر يتمّ في المطبخ وباستعمال الأدوات المطبخية العادية:"جِنْوِي" (سكّين)، قدر، كسكاس، قصعة، صحون، "غْنَاجِي" (جمع "غُنْجَايَة"؛ ملاعق)، "مُغْرُفْ" (louche). أمّا في السّابق فكانت أنشطة الطّبخ تتمّ في محيط الخيام ("بِيتْ" أو "عِشَّة") أو المساكن بالنّسبة للسّكّان المستقرّين، والتي تتمثّل فيال"كِيمْ" أو ال"مْعَمّرة" أو ال"حُوشْ".

- الممارسات العرفية التي تنظّم أو تمنع الوصول إلى العنصر

لا توجد ممارسات عرفيّة تنظّم أو تمنع الوصول إلى العنصر.

- كيفية التّعلّم وطرائق النّشر بين الأعضاء والتّمرير للنّاشئة

[6]) الميساوي (سهام، الدبابي)،**الطعام والشراب في التراث العربي**، منشورات كلية الآداب والفنون والانسانيات، تونس، 2008، ص 270.

يتمّ تعلّم إعداد الأطباق التّقليدية القائمة على نبتة "الحارّة" بطريقة تلقائية داخل العائلات. وقد لاحظنا وجود عدّة منشورات وفيديوهات على شبكات التّواصل الاجتماعي تتعلّق بطرق إعداد تلك الأطباق.

3- الفاعلون المعنيون بالعنصر

- حملة العنصر من الممارسين له بشكل مباشر

ربّات البيوتمن سكّان نواحي ولاية القصرين.

- مشاركون آخرون

باعة الخضر في الأسواق اليومية والأسبوعية.

- منظّمات غير حكومية/ المجتمع المدني

- هيئات رسمية

4- مدى قابلية العنصر للاستمرار: العراقيل والتهديدات

لا توجد مؤشّرات عن وجود تهديدات لاستمرار اعتماد "الحارّة" في إعداد الأطعمة التقليدية، سيّما مع وجود اهتمام من قبل عدّة شرائح اجتماعية بالأغذية والأطعمة البيولوجية. مع الإشارة إلى أنّ عديد النّباتات البرّية التي كانت تُستعمل إلى جانب "الحارّة" تمّ الكفّ عن استهلاكها. ونقدّر أنّ التعريف بتلك النّباتات وبفوائدها الغذائية من شأنها أن تعيد الاهتمام بهامن جديد.

5- برامج التثمين وإجراءات الصّون

لا توجد إجراءات ومشاريع رسمية أو مجتمعية تسعى لتثمين نبتة "الحارّة" وغيرها من النّباتات البرّية، باستثناء بعض المبادرات القليلة التي تعمل من حين لآخر على تقديم عيّنات من الأطعمة التّقليدية في بعض التّظاهرات الثّقافية.

6- التوثيق الفتوغرافي للعنصر



نبتة الحارّة



تنقية الحارّة



تنقية الحارّة



غسل الحارّةو"تَعْبيدها" بعد "سَمْطَانها"



كسكسي بالحارّة



لِبْسَانْ



قْرِينْ جْدَيْ



بْلَعْلِعْ

7- هوية الشّخوص المرجعية المعتمدة في استقاء البيانات

- حليمة بوعزيزي (68 سنة) – القصرين
- فاطمة بوعزيزي (75 سنة) – القصرين
- منجية مرايحي (60 سنة) – حيدرة
- زهرة غيلاني (52 سنة) – سبيطلة.

8- المصادر والمراجع

- المكتوبة

1- براهمي (عبد الكريم)، "مائدة الفقراء في برّ الهمامة خلال النّصف الأوّل من القرن العشرين، جدليّة الخصب والجدب: مقاربة أنتروبولوجية"، **الثّقافة الشعبية** (البحرين)، العدد 29، ص ص76-93.

2- الميساوي (سهام، الدبابي)، **الطّعام والشّراب في التّراث العربي**، منشورات كلية الآداب والفنون والانسانيات، تونس، 2008.

3- GRAMI (Dhekra), WAHABI (Soumaya), SELMI (Slimen), SEBAI (Hichem), « Enquête Ethno-pharmacologique sur l'usagetraditionnel de la roquette (Eruca Sativa) dans le Centre-Ouest de la Tunisie », *Revue Marocaine des Sciences Agronomiques et Vétérinaire,* 13(1) (Mars 2025, pp. 53- 56.

4- MERINE (Romaissa), ZOUA (Bochra), KESSAL (Imen Aziza), **Etude des différentes méthodes de dosage des protéines de la Roquette (Erucavesicaria sativa) de l'ouest algérien**, Mémoire de Master en Sciences Biologiques, Faculté des Sciences de la nature et de la vie, Université DjillaliLiabes de Sidi Bel Abbes, 2019-2020, p. 6. [En ligne], consulté le 8/5/2026 : https://dspace.univ-sba.dz/bitstreams/51b5580d-d358-44d1-a238-c32ff1464fc4/download

5- JDIR (Hamida), **Diplotaxis simplex: Etudes phyto-chimiques, propriétésbiologiques et application alimentaire**, Université DE Gabés, Thèse de Doctoraten Sciences biologiques, Faculté des Sciences de Gabès, 2013- 2014.

6- Kéfi (Fayçal), **La biodiversitéalimentaire : samesure, ses conditions d'accès et le rôle des politiques : cas de la Tunisie**, Thèse de DoctoratenEconomie, Montpellier Supagro – FRANCE et Università Degli Studi Di Catania – ITALIA, 2017, p. 50, [Enligne], Consulté le 12/5/2026 sur : https://theses.hal.science/tel-01823858/file/17-0007_Kefi.pdf

- السّمعية البصرية

- Rocket (arugula) Couscous أكلات تقليدية بالوسط و الجنوب التّونسي: كسكسي بالحارة/ الجرجير
https://www.youtube.com/watch?v=Wog3JN33jN0

- المواد الوثائقية المحفوظة في المتاحف والأرشيفات والمجموعات الخاصّة

9- معطيات تقنية حول عملية الجرد

- تاريخ البحث الميداني ومكانه

أفريل وماي 2026، ولاية القصرين

- جامع أو جامعو المادّة الميدانية

حمد غضباني

- تاريخ إدخال بيانات الجرد

- محرّر البطاقة

حمد غضباني