

أصل أشهر مأكولات البحر المتوسط

شهدت منطقة البحر الأبيض المتوسط إمبراطوريات وحضارات عدة جعلتها من أكثر مناطق العالم التي تزخر بالتاريخ الإنساني. وقد أثبتت الدراسات فوائد طعام البحر المتوسط الكثيرة على صحة الإنسان وهي تنوع وتكثر وتعد مأكولات انية بالمكونات والطعمات الفريدة.

إليك أشهر مأكولات البحر المتوسط وأصولها التاريخية:

اليبرق- ورق العنب

اليبرق أو محشي ورق العنب ، هي أكلة أخذها العرب من الأتراك خلال حكم الدولة العثمانية عام 1300 ميلادي . وكلمة يبرق تعني باللغة التركية ورق العنب. مع مرور الوقت، عرفت شهرة هذه الأكلة بالعديد من البلدان وأصبحت شائعة في سوريا ولبنان ومصر والعراق وتركيا .

المناقيش

كلمة مناقيش هي مشتقة من كلمة نقش، التي تعني في اللغة العربية تلوين الشيء بالشيء، من هنا أتت تسميتها. اوضحت الاكتشافات ان المصريين القدماء ، كانوا يصنعون العجين بشكل قرص وحيث لا تزال هذه الطريقة القديمة مستخدمة في الكثير من البلدان وذلك لتحضير الخبز على الصاج أو التنور وذلك في سوريا و لبنان أو الشراك في الأردن.

من أقراص العجين، تم إضافة في بلاد الشام بعض المنتجات الموجودة بمناطق لبنان وفلسطين والأردن وسوريا على العجين مثل الزعتر والجبن والفليفلة ولتصبح المناقيش أكلة شعبية.



الكنافة

يوجد روايتان بأصل حلوى الكنافة، الرواية الأولى تفيد ان أول من تناولها هو "معاوية بن أبي سفيان" عندما صنعها له الطهارة لكي يتناولها بسحور رمضان لكي لا يشعر بالجوع خلال الصيام، كان ذلك خلال فترة إمارته لولاية الشام.

اما الرواية الأكثر انتشارًا، فتعود الى مصر حيث صنعها المصريون

ليقدموها لـ"المعز لدين الله الفاطمي" عند مجيئه لمصر ، وذلك في القرن الثالث الهجري كنوع من مظاهر الاحتفال والترحيب به. اشتهرت الكنافة باسم «زينة موائد الملوك».

البقلاوة

يفتخر الأتراك بامتلاكهم الحق التاريخي بصناعة البقلاوة، ويعتبروها أهم موروثاتهم الشعبية والتي انتقلت لشعوب العالم. يعود تاريخ البقلاوة في الحقيقة في شكلها البدائي إلى الآشوريين، حيث صنعوها من رقائق العجين المحشوة بالفواكه المجففة أو بالمكسرات.

من بعدها، أخذ الاتراك البقلاوة عن الآشوريين في عصور الدولة العثمانية وتم تطويرها ليصنعوا أكثر من 20 نوعًا. مع مرور الوقت، انتقلت هذه الحلوى من بلد إلى آخر مع تغيير بعض مكوناتها حسب المتوفر.

التبولة

ترجع قصة التبولة لأيام الكلدانيين، من الشعوب السامية الذين استوطنوا بلاد ما بين النهرين، خلال الألف الثالث قبل الميلاد. تشتق كلمة تبولة من الجذر (ت ب ل) وهي تعني خلط الخضار ، وهي كلمة تعني فعل الأمر من "ت ب ل" الكلدانية.

كان أهل تلك البلاد يقومون بخلط جميع أنواع الخضار معًا بطبق واحد ويقدمونه الى كبار القوم. لكن يرجع فضل تطويرها الى لبنان، حيث انتقلت مع الفتوحات الآشورية. ولا يعرف أحد متى تم إدخال البرغل إلى التبولة وحيث يرجح أنها تمت في العصر المملوكي بمنطقة البقاع وذلك بسبب انتشار زراعة القمح بسهل البقاع.

أصبحت التبولة بالقرن العشرين من أهم الأكلات التراثية اللبنانية.



البابا غنوج

البابا غنوج أو المتبّل هو نوع مشهور من المازات في الشرق الأوسط. يصنع المتبل من الباذنجان ويخلط مع الطحينة والحامص والبهارات والمطعمات الأخرى من ضمنها الثوم.

يرجع سبب التسمية الى قس عاش بالقرن الأول بعد الميلاد بمنطقة بلاد

الشام، كان محبوبًا بين تلاميذه وفي رعيته وكان اسمه "بابا غنوج" ، في أحد الأيام قام أحد تلاميذه بتحضير له وجبه من الباذنجان والخضار، لكن القس رفض أن يتناولها لوحده وقام بتوزيعها على جميع الناس، لذا أطلق على هذه الأكلة اسم "بابا غنوج".

الفلافل

تصنع الفلافل من خلط الحمص والفاول المطحونة والبهارات وقليلها، وتعد أشهر أكلات البحر المتوسط عالميا. يجمع المؤرخون أن أول من صنع الفلافل كان في مصر القديمة، وتذكر المصادر أن الأقباط اخترعها كأكلة تأخذ مكان اللحوم أيام الصيامات المسيحية.

انتشرت الفلافل من الأقباط إلى بلاد الشام ومن ثم في الشرق الأوسط ومن ثم إلى أنحاء العالم.