

2020

1.1.2019



فابريزيا لانزا

الزيتون

التاريخ الكوني

ترجمة

عمر سليم التل

فابريزيا لانزا

الزيتون

التاريخ الكوني

ترجمة

عمر سليم التل

مراجعة

د. أحمد خريس

© هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة - مشروع «كلمة»
بيانات الفهرسة أثناء النشر

SB367.L36125 2017

Lanza, Fabrizia, 1961-

الزيتون: التاريخ الكوني / تأليف فابريزيا لانزا؛ ترجمة عمر سليم
الثل؛ مراجعة أحمد خريس. - ط. 1. - أبوظبي: هيئة أبوظبي للسياحة
والثقافة، كلمة، 2017.

179 ص.؛ 12 × 19,5 سم.

ترجمة كتاب: Olive: A Global History

تدمك: 4-410-23-9948-978

1- الزيتون - تاريخ. 2- الزيتون - أغذية.

أ- ثل، عمر سليم. ب- خريس، أحمد. ج- العنوان.

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنجليزي:

Olive: A Global History

by Fabrizia Lanza was first published by Reaktion Books in the Edible series,

London, UK, 2011

Copyright © Fabrizia Lanza 2011



كلمة
KALIMA

www.kalima.ae

ص.ب: 94000 أبوظبي، الإمارات العربية المتحدة، Info@kalima.ae هاتف: 5995 579 2+971



Abu Dhabi

للسياحة والثقافة Tourism & Culture

إن هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة - مشروع «كلمة» غير مسؤولة عن آراء المؤلف وأفكاره، وتعتبر وجهات
النظر الواردة في هذا الكتاب عن آراء المؤلف وليس بالضرورة عن رأي الهيئة.

حقوق الترجمة العربية محفوظة لمشروع «كلمة»

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأي وسيلة تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية بما فيه
التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو بأي وسيلة نشر أخرى بما فيه حفظ
المعلومات واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر.

الزيتون

التاريخ الكوني

المحتويات

7	كلمة المترجم
11	المقدمة
17	1. الأصول القديمة لشجرة الزيتون
	2. المراهم والدهون والزيوت المقدسة:
41	الزيتون في الطقوس والشعائر الدينية
65	3. القطاف والعصر والحفظ
91	4. الزيتون يلتقي بالعالم الجديد
109	5. الدهون النافعة والدهون الرديئة: حمية البحر الأبيض المتوسط ..
123	وصفات الطهي
155	ملحق: أصناف الزيتون
163	مراجع مختارة
165	المواقع الإلكترونية والجمعيات
167	شكر وتقدير
169	مسرد تعريفي

كلمة المترجم



تُلزم الأمانة العلمية المترجم أن يشير إلى بضعة أمور في مستهل هذا الكتاب.

وضع المترجم في نهاية الكتاب مسرداً تعريفيّاً -مرتباً ألفبائياً- ببعض المصطلحات وأسماء الأعلام والأماكن الواردة ضمن الكتاب، وأثبت رمز نجمة (*) في المتن لتحيل القارئ إلى اللفظ المعني ضمن ذلك المسرد.

وفضلاً عن ذلك، فإن كل ما ورد في متن الكتاب بين معقوفتين [-] هو من وضع المترجم لا المؤلفة، إذ ارتأى أن وضعها في المكان نفسه يُبقي على سلاسة القراءة، ولا سيما أن الألفاظ الموضوعية بين المعقوفتين قصيرة جداً، ولا تحتاج إلى تخصيص مسرد لها.

ولقد عالج المترجم بعض الألفاظ، التي قد تكون نادرة في مواضعها، كلحم الخنزير والنبيد -في وصفات الطهي- واستعاض عنها بألفاظ اللحم المقدد، وعصير العنب أو شرابه على التوالي، إضافة إلى معالجته لفظة أخرى تتصل بالهوية العربية.

وأخيراً، سيجد القارئ العربي أن الكاتبة لم توفق في بعض تعميماتها التاريخية حول العرب وعلاقتهم بتاريخ زراعة شجرة الزيتون، وتاريخ استخدامهم للزيت، وليتها عادت إلى كتب البلدان الكبرى، كمعجم البلدان لياقوت الحموي، مثلاً، لاستكمال بحثها وتدقيق هذا الجانب.

أرجو أن يتمتع قارئ الكتاب بما فيه، ويجرب صفاته.



المقدمة



يكاد تاريخُ الزيتون يكون قديماً قَدِمَ البشرية نفسها، ولا تبلغ شجرة الزيتون طاقتها الإنتاجية الكاملة إلا بعد مرور 35 سنة، وهي نبات يمكنه أن يُعَمَّرَ عِدَّةَ قرون، فَمَنْ ذاك الشخص الأول الذي وَسِعَهُ أن يصبر تلك العقود الثلاثة؟ أيّاً كان الشخص، فإننا نعرف أن شجرة الزيتون نبتت بجوار البشر منذ زمن سحيق، وعاشت في تراثنا المكتوب، وهي جزء من نظام الرموز لدينا، فهي تُنير صلواتنا، وتُثري ثقافتنا ونظامنا الغذائي معاً.

يبدو أن النوع البرِّي من هذا النبات كان قد اكتُشف قبل الميلاد* بعشرة آلاف سنة في أقل تقدير، أما نوعه المستأنس فقد ظهر قبل نحو 4000 سنة. إنها قصة تعود إلى بدايات الزراعة على الأقل، حينما استقر البشر أوّل مرة، وشرعوا في حرث الأرض، وحصدوا ثمارها. وكما يتسنى لنا أن نَتَّبِعَ -في مجلد موجز- قصة الزيتون الطويلة جداً، وأهميته الرمزية، والمهارات الفنية التي توجَّبَ إتقانها لعصر الزيتون واستخراج الزيت منه وحفظه،

يتعين إذا القيام برحلة تمتد 6000 سنة. إنها رحلة ممتعة يظهر عبرها عددٌ لا حصر له من الحكايات والأساطير، وكثُم كبير من العادات والتقاليد، التي تخص أماكن شتى وحضارات مختلفة. ولعل هذه الثقافات بعيدة عن ثقافتنا زماناً ومكاناً، غير أنها كانت كلها تهب الزيتون مكانة عالية، بل ملكية، وهو أمر يتجاوز القيمة الغذائية لهذا النبات أو استخداماته في التجميل.

وقد أعجب العديد من الشعراء والعلماء والفنانين والمؤرخين من أمثال: هوميروس، وفيرجيل، وكاتو، وبليني، وأرستوفان، ودانتى، وشيكسبير، وفريدريك ميسترال، وفان غوخ، وكالفيانو، بشجرة الزيتون، وبوؤوها مكانة الرمز (الأيقونة) الأصيل للعالم الغربي. فأن يولد المولود تحت شجرة زيتون، كان دلالة على نسبه الإلهي: فتحت شجرة الزيتون وُلد كلُّ من التوأمن أرميس وأبولو وكذلك رومولوس وريموس، الذين ينحدرون من نسل الآلهة. وكثيراً ما ظهر خشب الزيتون، الذي يشير إلى القدرة على التحمل والجودة، في أثناء رحلات أوديسيوس، التي لا نهاية لها: فسريه محفور من شجرة زيتون قديمة، والعصا التي طُعن بها عين السيكلوب* مصنوعة من خشب الزيتون، وكذلك مقبض الفأس التي بنى بها قاربه.

كان أدهان المرء بالزيت، منذ زمن سحيق، هو السبيل المفضل للتقرب من الآخرة. فقد كانت المراهم، وهي خليط من الزيوت والتوابل، مقدسة لدى البابليين وأنبياء الكتاب المقدس، فضلاً

عن كونها أموراً أساسية في أثناء دفن رياضيي الإغريق القدماء ومحاربيهم، وقد أدت المراهم دوراً مُتَمِّماً في الطقوس المسيحية المقدسة. أما العصور الوسطى، فعُهد القول فيها أن الزيت المقدس النفيس، وذا القدسية البالغة، يتدفق مباشرة من عظام الشهداء المسيحيين. ومما يشابه قوة هذا التأثير تقريباً - في العصر الحديث - تلك الطريقة التي يَنْقَل بها زيتُ الزيتون المستوردُ الإحساسَ بالهوية إلى المهاجرين الأوروبيين في الولايات المتحدة، وَيَشْفِي حنينهم وتوقهم الدفين، فضلاً عن تليته اشتهاهم للنكهات القادمة إليهم من أوطانهم.

إن لمحة عامة عن هذه السِّتَّة آلاف سنة من التاريخ، ينبغي أن تبدأ باستعراض موجز عن شجرة الزيتون نفسها، من مرحلة ما قبل التاريخ حتى العصور الحديثة، وهي قصة متعددة الأشكال ومعقدة حول السفن التي سَحَرَت عُباب البحر الأبيض المتوسط - جيئةً وذهاباً - بدءاً من الشرق إلى الغرب، مكتسحةً - من ثم - أوروبا كلها. ويتبع الفصلُ الثاني الدور الرمزي الذي اضطلع به الزيتون وزيتُه، على الدوام، بدءاً من الطقوس في القبور المصرية والإتروسكانية*، ومروراً بالطقوس المسيحية المقدسة، ووصولاً إلى الطقوس التي احتُمل بها في القرن الماضي في منطقتي بروفنس* ووسط إيطاليا أثناء موسم قطف الزيتون. أما الفصل الثالث، فقد حُصص لتاريخ استخلاص الزيت، بدءاً من أقدم جُرن كان يُعصر فيه الزيتون هَرَساً، ومروراً بالمعاصر البدائية، التي كانت في كثير من

الأحيان ذات أبعاد صناعية حتى في العصور القديمة، ووصولاً إلى الآلات الأكثر تطوراً في القرن التاسع عشر. ومما يثير الفضول، أن المعارف والمهارات المتصلة بزراعة الزيتون وقطافه وعصره، التي راكمها الرومان القدماء وفُقدت عدة قرون في أثناء العصور الوسطى*، قد عادت للظهور في العصر الحديث على غرار عودة الينابيع الجوفية للانبثاق مجدداً. أما الفصل الرابع، فقد كتبتُ فيه عن وصول الزيتون إلى العالم الجديد مع وصول الإمبراطورية الإسبانية إلى أمريكا الجنوبية. فما إن وطّدت شجرة الزيتون نفسها في تربة كاليفورنيا الخصبة حتى تولى رعايتها المهاجرون من بلدان البحر الأبيض المتوسط، غالباً، يغمهم السرور بهذا التذكار من وطنهم الذي نأوا عنه. ويخلص الكتاب إلى بعض الأسئلة حول حمية البحر الأبيض المتوسط الغذائية*؛ تلك التوصيات الغذائية التي حملت معها، بدءاً من خمسينيات القرن العشرين، فكرة جديدة حول تأثيرات زيت الزيتون المفيدة. فهل وراء هذا الشغف المُحدث بزيت الزيتون دوافعٌ تتجاوز -بكثير- براهين الحمية الغذائية والطبية، التي قدمها العلماء والأطباء وخبراء الحمية الغذائية؟ وهل من أسباب أعمق تفسر تفضيلنا زيت الزيتون؟ إن هذه لأسئلة محيرة.

ثمة عدد كبير من الصفات التي يدخل فيها زيت الزيتون، وثمة عدد من الصفات -أقل من سابقتها بعض الشيء- تستخدم ثمار الزيتون. وقد انتهجتُ مقاربة موضوعاتية في تقديم

الوصفات، إذ أعمد إلى تقديم مقارنات بين البلاد حول زيت الزيتون وكيف يصير أساساً للصلصة، لإعداد صلصة الأيولي* في منطقة بروفنس، مثلاً، أو صلصة البيستو* في ليغوريا*. إنَّ الخبز المُغمَّس في الزيت هو العنصر الأساس في حمية البحر الأبيض المتوسط، سواء سُمِّيَ بروسكيتًا (bruschetta) في روما، أو بريسا (brissa) في مدينة نيس، أو فيتونتا (fettunta) في توسكانا. وأخيراً، مازال زيت الزيتون الدُّهن المفضل في بعض السكاكر والحلويات التقليدية المتناولة بعد الوجبات في جنوبيّ أوروبا، وهو عُرف يضيفي على هذه الأطباق قواماً متوسطياً مؤكّداً، ونكهة أبعدها ما تكون عن المخبوزات والحلويات المصنوعة من الزبدة على الطريقة الفرنسية.

وهكذا تُوصِلنا أسفارُنا، التي بدأت قبل آلاف السنين بين نهري دجلة والفرات، إلى معجنات كاساتيللي* الصقلية، والميلوماكرون* اليونانية. ومن ثم إلى أين؟ إلى أستراليا أم آسيا؟ أين ستأخذنا شجرة الزيتون بعد ذلك؟

كاساتيللي، المعجنات
الصقلية المحشوة بجينة
الريكوتّا والمصنوعة
بزيت الزيتون. للاطلاع
على طريقة الطهي،
انظر الوصفات في نهاية
الكتاب.



بروكلي [نوع أخضر من القرنبيط] مع زيتون أسود. للاطلاع على طريقة الطهي،
انظر الوصفات في نهاية الكتاب.

الأصول القديمة لشجرة الزيتون



تربى [أهل] منطقة البحر الأبيض المتوسط برمتهم - فيما يبدو - على طعم الزيتون الأسود الحامضي اللاذع، وهو طعم أقدم من اللحوم والنبيد؛ إنه طعم قديم قَدِم الماء البارد. ولا يشارك الزيتون وزيته القَدَم في المكان سوى البحر ذاته، فهما قد صاغا الحضارات، على نحو لا يُشبههما فيه أي من نواتج الطبيعة الأخرى، وذلك منذ أبعد العصور القديمة حتى وقتنا الحاضر.

لورنس داريل، زنزانة بروسبيرو

(Laurence Durrell, *Prospero's Cell*)

ليس من السهل تحديد اللحظة الدقيقة التي ظهر فيها الزيتون البريُّ أو العتم (أوليستر) (*oleaster*)، أوّل مرة؛ تلك الشجيرة الشائكة المَهوَّشة، ولا شك أن أشجار الزيتون البري نمت على امتداد ساحل البحر الأبيض المتوسط قبل عدة آلاف من السنين. وقد عُثر على أحجار زيتون (الزيتون المتحجر) تعود إلى العصر



يُستخلص أفضل زيوت الزيتون من الزيتون الذي يُقطف ولما ينضج بعد.

أديلايد ليوني،
شجرة أولياستر
(الزيتون البري).



الحجري القديم* في جنوبيّ فرنسا وجبال البرانس وألمانيا، كما
استُخرج حجر زيتون في إسبانيا يعود تاريخه الكربوني* إلى 6000
سنة قبل الميلاد.

وليس في شجر الزيتون البري (العتم)، بحباته السوداء الصغيرة
غير الصالحة للأكل، ما يشبه شجرة الزيتون المُستأنسة، أوليا يوروبيا
(*Olea europaea*)، ذات الثمار شبه الشفافة واللّب الوفير والجاذبية
العظيمة. وتحمّل شجرة الزيتون المُستأنسة، أوليا يوروبيا، فترات

طويلة من الجفاف، غير أنها لا تحتمل شدة البرد أو مُدَدَه الطويلة. وهي تنمو بنجاح في الأماكن التي لا تهبط فيها درجة الحرارة إلى أقل من 12 درجة فهرنهايتية (8 درجات مئوية تحت الصفر)، وعلى ارتفاع يتفاوت بحسب خطوط العرض: إذ تنمو أشجار الزيتون في صقلية على جبل إتنا، الذي يبلغ ارتفاعه 900 متر فوق مستوى سطح البحر، في حين يخلو وسط إيطاليا من أشجار الزيتون على ارتفاعات تزيد عن 300 متر إلى 400. وكان ينبغي، وفق القواعد التي أرساها العالم الإغريقي القديم ثيوفراستوس، الامتناعُ تماماً عن زراعة أشجار الزيتون في الأماكن التي تبعد عن البحر مسافة تزيد عن 53 كيلومتراً، وهكذا، أمكن العثور عليها في كل مكان قريب من البحر الأبيض المتوسط.

أما مكان استئناس شجرة أوليا يوروبيا وزمانه، أوّل مرة، فنحن لا نعرفها على وجه اليقين، ولكن من المعقول الاعتقاد أن ذلك حدث في مكان قريب من الهلال الخصيب حيث استأنس البشرُ النباتات والحيوانات للمرة الأولى. وهذا النطاق الأرضي حول نهري دجلة والفرات يمتد غرباً عبر سوريا إلى الشواطئ اللبنانية، وجنوباً نحو الصحراء الإفريقية، حيث تُروى الأرض دورياً بمياه فيضان نهر النيل⁽¹⁾.

لقد عُثر على أقدم الأدلة الشاهدة على استئناس شجر الزيتون وزراعته والمتاجرة به في مناطق سوريا وفلسطين وجزيرة كريت،

(1) Sandro Vannucci, 'Storia dell'olio', in *L'ulivo e l'olio* (Milano, 2009), pp. 26-71.

ومما نعرفه أن زراعة الزيتون تطورت بشكل مستقل في هذه الأماكن الثلاثة. وما يدعم هذه النظرية الانتشار اللغوي للفظتين الرئيسيتين اللتين تشيران إلى الزيتون منذ العصور القديمة: لفظة *إليا* (*elea*) الإغريقية، ولفظة زيت (*zeit*) السامية⁽¹⁾. فمختلف أسماء الزيتون وزيته في جميع أنحاء البحر الأبيض المتوسط مستمدة من هاتين اللفظتين: إذ نجد لفظة *إليا* وترجمتها الغربية، *أوليا* (*olea*)، في جميع أنحاء أوروبا والعالم الغربي. واعتمد المصريون، في الوقت نفسه، لفظة زيت السامية، التي يمكن تتبع أثرها صوب سوريا، واعتمدها العرب بعدهم، فنشروها على نطاق واسع إبان فتوحاتهم.

(1) Maggie Blyth Klein, *The Feast of the Olives: Cooking with Olives and Olive Oil* (San Francisco, CA, 1994), p. 3.



الهلال الخصيب.

أياً كان موطن شجرة الزيتون الأصلي الدقيق، فقد ترعرعت وازدهرت على امتداد سواحل البحر الأبيض المتوسط الجافة المشمسة. وحين انتهى الطوفان المذكور في الكتاب المقدس (التوراة)، بدت لنوح [عليه السلام] حمامة تحمل غصن زيتون بوصفها علامة على انتهاء الطوفان (سفر التكوين 8: 11).

وترجح هذه الإشارة، وعديداً غيرها من إشارات الكتاب المقدس إلى أشجار الزيتون وزيته، أن أشجار الزيتون نمت أصلاً على جبل أرارات، وكانت الشعوب السامية تزرعها قبل فترة طويلة من وجود الكتاب المقدس. ولقد وضع الملك حمورابي* من الإمبراطورية البابلية، زمن الألف الثانية قبل الميلاد وفي منطقة ليست بعيدة عن جبل أرارات، قواعد شديدة الصرامة تتصل بالعمل في تجارة زيت الزيتون، مما يشير إلى أن شجر الزيتون كانت



شجرة زيتون، صقلية.

له أهمية اقتصادية كبيرة فعلاً.

وبالانتقال غرباً إلى اليونان القديمة، زهاء عام 3500 ق. م، زُرِع في جزيرة كريت بكثافة صنف من هذه الشجرة أكثر برية على الأرجح من الصنف الذي نعرفه اليوم. وبعد ألفي عام قبل الميلاد، بدأ زيت الزيتون يؤدي دوراً رئيسياً في اقتصاد تلك الجزيرة، وذلك عندما توسعت زراعة هذه الشجرة وأصبحت أكثر انتظاماً. ولقد عُثِر في قصر كَنُوسوس، المعروف بأنه منزل مينوتور الأسطوري، على ودائع ضخمة من البيثوي (أو الأمفورا) [جرار فخارية ذات شكل خاص]، التي يبلغ ارتفاعها مترين وتستخدم لتخزين الزيت. ووجد المتقنون الأثريون في مدينة فيستوس الكريتية القديمة بقايا معصرة زيتون وألواح كتابة طينية عليها علامات تدل على مصدر الزيت ووجهته، إذ كان يُباع في جميع أنحاء البحر الأبيض المتوسط، ولاسيما مصر. وتدل المناطق الشبيهة بما سبق، المكرسة لتخزين زيت الزيتون وتجارته، على أن الزيت كان أحد دعائم النظام الاقتصادي المينوي (المينوسي) في جزيرة كريت.

ونجد أبعد من ذلك غرباً، في مصر إبان فترة حكم رمسيس الثاني (1279-1212 ق.م)، سجلاً بالهبات المقدمة من الزيت المنتج من بستان زيتون مساحته 2700 هكتار [27 كيلومتراً مربعاً]. وكانت هذه المزرعة الكبيرة قرب بلدة هليوبولس، وقد وُهب زيتها المنتج لإله الشمس رع من أجل إضاءة مزاراته المقدسة. وفي قبر رمسيس كما في قبر توت عنخ آمون (زهاء عام 1325 ق.م)



أشجار زيتون في حديقة الجثمانية التراثية، على جبل الزيتون [القدس].

ثمّة تصاوير جصيّة (لوحات جدارية/ فريسكو) باقية تصوّر أواني زيت الزيتون، الذي كان يُعد من المؤن الفاخرة من أجل رحلة الروح إلى العالم الآخر.

وينطبق الأمر نفسه في اليونان وفلسطين، حيث يُثَمّن زيت الزيتون عالياً: إذ يُضفي هوميروس، في الأوديسة*، على زيت الزيتون المعطّر قيمة طقسية عندما يروي عن اللقاء بين أوديسيوس والأميرة نوسيكّا؛ ابنة ألكينوس*. إذ بعد وصول أوديسيوس إلى الشاطئ إثر عاصفة رعديّة كان مغطى -بكامله- بالملح، فاغتسل

واستعد للقاء نوسيكاً وأدهن بزيت الزيتون. ومن المثير للاهتمام، ملاحظة أن هوميروس وهسيود كانا يعرفان أشجار الزيتون وزيته، وكانا قادرين على التمييز بين شجرة الزيتون البرية وتلك المزروعة (الأوديسة 5: 477). ومع ذلك، فإنها يشيران في الغالب إلى شجرة الزيتون بوصفها شجرة واحدة، وكان الزيت عندهما بلسماً معطراً للجسم، ولم يكن مادة تستخدم في الطهي أو الغذاء مطلقاً.

لقد حدث [ما سيأتي] في فلسطين حيث بلغ استئناس أشجار الزيتون وإنتاج زيت الزيتون مستويات غير مسبوقة في العصر ما قبل الصناعي. فمعصرة زيت هناك (عَثَرْتُ أعمال التنقيب عليها مؤخراً قرب تل أبيب) كانت قادرة على إنتاج ما يصل إلى 2000 طن من الزيت سنوياً. واستُخدم هذا الزيت للإضاءة وفي أغراض تجميلية، وكان يُصدَّر إلى منطقة النيل لأغراض التحنيط والطقوس الجنائزية المصرية. وفي خربة المقنع بمدينة عقرون*، الواقعة على بعد بضعة كيلومترات من القدس، عُثِر على معصرة ضخمة لمعالجة الزيتون تحوي مئة «مكبس عصر» يرجع تاريخها إلى 1000 سنة ق.م، ويُعتقد أنها كانت إحدى أكبر المجمعات الصناعية في العصور القديمة.

نقل الفينيقيون الزيت الذي ينتجه الفلسطينيون آنذاك بسفنهم السريعة إلى سائر أنحاء منطقة البحر الأبيض المتوسط، متجاوزين مصر إلى برقة* (كيريناكي بالآغريقية)، ومتجاوزين قرطاج* إلى حيث تنافسوا مع مستعمري اليونان العظمى* (ماغنا غراسيا)



سكايڤوس (skyphos) (كأس خمر ذو مقبضين) من الطين ومصوّر عليها طائر البوم، رمز أثينا، الذي تحيط به أغصان الزيتون، القرن الرابع ق.م.، بوليا*.

على أسواق صقلية وسردينيا والساحل الإسباني. ونحن نعلم أن المستعمرين الفينيقين أخذوا معهم أشجار الزيتون إلى شبه الجزيرة الإيبيرية نحو سنة 800 ق.م، وأنهم ربما أدخلوا شجرة الزيتون إلى صقلية، متخطين -من هناك- شواطئ البحر الأبيض المتوسط إلى أماكن أخرى في أوروبا وشمال إفريقيا.

وبقدوم القرن الثامن ق.م، كان الزيتون وزيته قد توطدا في منطقة البحر الأبيض المتوسط طويلاً وعرضاً. وحظيت شجرة الزيتون، بحلول ذلك الوقت، بأهمية في الاقتصاد اليوناني أكسبتها مكانة أسطورية. ففي قصة إغريقية شهيرة جداً، تنافست أثينا وبوسيدون من أجل السيادة على أتیکا. وأمام مجلس الآلهة، كان على هذين الاثنين أن يفكرا في هدية يُقدّمانها للمنطقة، فقدم

بوسيدون حصاناً أبيض، وبإيلاء عنيقة منه خلق بحيرة مالحة. أما أثينا فقد أوجدت شجرة زيتون على أعلى تلة في تلك المنطقة. وقد اختار الشعب هدية أثينا، وسَمَّوا مدينتهم باسمها. وبحسب الأسطورة، أُحْرِقَت شجرة الزيتون الموجودة على الأكروبوليس* في أثناء الغزو الفارسي سنة 480 ق.م، ولكن الشجرة أفرعت، في اليوم التالي، عسلوجاً جديداً، وطال به العمر، وبقي حياً حتى القرن الثاني ق.م.

وأصبحت هدية أثينا، منذ ذلك الحين، أشبه بالرمز الوطني في اليونان القديمة، وضُربت أوراق الزيتون على القطع النقدية، وكانت أكاليل من أغصان الزيتون تُمنح للرياضي الذي يفوز في هيكاتومبايون (Hekatombaion)، وهي مسابقة كبرى كانت تقام كل أربع سنوات -عقب سنة 556 ق.م- تكريماً لأثينا. وكانت جوائز ألعاب الجامعة الأثينية تشمل المال والذهب والميداليات الفضية وجرار الأمفورا الكبيرة المزينة، التي تحوي زيت الزيتون⁽¹⁾. أما أشجار الزيتون المقدسة التي يُقطف زيتونها لإنتاج الزيت من أجل هذه البطولة، فكانت تتمتع بالحماية بمقتضى قوانين خاصة. وكان الأرخون (الحاكم أو القاضي) (Archon)، والمحكمة العليا (مجمع الحكماء) (Areopagus)، وهي تضم كبار المسؤولين، معنيين بهذه الأشجار وقطاف زيتونها، إذ كان قطع هذه الأشجار المقدسة أو إتلافها محرم تحريماً شديداً.

(1) Vannucci, 'Storia dell'olio', p. 32.



ختم حجري من العقيق الأحمر محفور عليه رسم رياضي عارٍ باستثناء القماش على ذراعه اليمنى، ويحمل غصن زيتون، وإكليل الزيتون راية نصر توجهه، 323 ق.م- 31 ق.م.

ويحلول ذلك الوقت، بدأت المستعمرات الإغريقية في صقلية وعلى امتداد ساحل البحر الأيوني، مثل تارنتم وسيياريس، وغرباً حتى مرسيليا، بإنتاج زيت الزيتون، وسرعان ما أصبحت تنافس الوطن الأم في نوعية الزيت وكميته، فقد كانت القوارب المحملة

بجرار الأمفورا، الملقى بزيت الزيتون، تدرع البحر الأبيض المتوسط جيئةً وذهاباً بشكل مستمر.

لقد امتدت زراعة أشجار الزيتون واستخدام زيتته إلى أواسط إيطاليا، آتيةً من المستعمرات الإغريقية فيها - ربما من صقلية - بين القرنين الثامن والخامس ق.م، فقد بدأ الإيتروسكانيون بغرس أشجار الزيتون في المناطق الداخلية من إيطاليا، على امتداد جبال الأبنين، بدءاً من سهل نهر البو في الشمال حتى بنيفتو في الجنوب. وعلى الرغم من احتمال زراعة هذه المناطق أشجار الزيتون في السابق، فإن الزيتون وزيتته أصبحتا آنذاك من منتجاتها الرئيسية، ونظراً لتعلم [أفراد] النخبة الإيتروسكانية من اليونان، ولاسيما من أتيكا، فقد بدأوا - في بضعة عقود وحسب - باستخدام منتجات ومكونات جديدة، وتطوير عادات أكل مستحدثة، إذ اعتمد النيذ خلال حفل الشراب (symposium) (وأصلها من الكلمة اليونانية *sunpinyin*) التي تعني «الشرب معاً»، وكان من شأن جرعات محسوبة ومعايرة من الكحول أن تعمل على تحسين المناقشات الفلسفية. وكان أغنى الإيتروسكانيين، الذين عدُّوا زيت الزيتون ترفاً كبيراً، يستخدمونه بشكل رئيس باعتباره مادة للتجميل، وفي الدفن والإنارة. ولقد بدأ الإيتروسكانيون، قريباً من نهاية القرن السابع، بزراعة أشجار زيتونهم، واستخلاص زيتهم الخاص. وعند تلك اللحظة، لم يُعد زيت الزيتون منتجاً مكلفاً، إذ أصبح في متناول الجميع. ومن المحتمل أن يكون هذا هو السبب في احتواء

قبور الإيتروسكانين، منذ تلك الفترة، على عدد متزايد من قوارير الزيت الصغيرة ومصابيح الزيت. ومن الإيتروسكانين تعلم الرومان، في عهد تاركوينوس بريسكوس*، كيفية حصاد العنب، وصنع النبيذ، وزراعة شجرة الزيتون، ومعرفة متى تكون أشجاره جاهزة لالتقاط الزيتون عنها، وأي الطرق تستخدم لعصر الزيتون من أجل إنتاج أفضل زيت. وفي أثناء تنامي الإمبراطورية، غرس الرومان الزيتون في جميع أنحاء أوروبا. وحيثما سمح المناخ لتلك الشجرة بالنمو، بقيت على قيد الحياة. وقد أورد بلييني الأكبر*، الذي استفاض في الكتابة -إبان القرن الأول قبل الميلاد- عن الزيتون والزيت في كتابه الموسوم التاريخ الطبيعي، أن الإمبراطورية الرومانية كانت أكبر منتج لزيت الزيتون في أوروبا، اعتباراً من القرن الأول قبل الميلاد، وأن أنواعاً مختلفة من أشجار الزيتون زُرعت شمالاً حتى بلاد الغال* وغرباً حتى إسبانيا⁽¹⁾. ووصفهُ لمختلف درجات زيت الزيتون لايزال صحيحاً، وهو دالٌّ على العناية الكبيرة التي أولاها الرومان لزيت الزيتون، لا باعتباره بلسماً (balm) وحسب، فبمرور الزمن عُددَ دعامةً غذائيةً مهمةً عند الطهي وتقديم الطعام كذلك.

وفي حين توسعت الإمبراطورية، تبين أن الإنتاج الإيطالي من الزيت لم يكن كافياً، وأن روما غدت بحاجة إلى كميات أكبر

(1) Pliny the Elder, *The Natural History*, ed. John Bostock and H. T. Riley (London, 1855), Book XV, chap. 3.

من زيت الزيتون لتلبية طلبها، فبدأ استيراد زيت الزيتون من مقاطعات الإمبراطورية على شكل مدفوعات ضريبية، وسوف يكيل بلوتارك* الثناء لقيصر على غزوه إفريقية، ذلك أنه ضمن لروما ثلاثة ملايين لتر من الزيت سنوياً.

إن جبل تيستاشيو (Mount Testaccio) نصب تذكاري حي يشهد على تجارة زيت الزيتون هذه وتوزيعها. وهذا الجبل تلة اصطناعية بالقرب من وسط روما، يبلغ ارتفاعها نحو 40 متراً، ومساحة قاعدتها نحو هكتارين [20 ألف متر مربع]، وكانت قد ارتفعت بفعل إلقاء بقايا جرار الأمفورا المستخدمة لتعبئة زيت الزيتون، التي وصلت إلى روما بين القرنين الأول والثاني قبل الميلاد. وبحساب عدد من الجرار في تيستاشيو، يمكننا أن نستنتج أن أكثر من 320 ألفاً من جرار الأمفورا كانت تصل إلى روما كل سنة خلال العصر الإمبراطوري، أي ما يعادل 22480 طنّاً. وعلى اعتبار أن عدد سكان روما في ذلك الوقت بلغ مليون نسمة، يكون كل منهم قد استهلك نحو لترين من زيت الزيتون في الشهر، وهذا قدر كبير بمقاييسنا اليوم. ولكن ينبغي أن نتذكر -طبعاً- أن استخدام الزيت لم يكن مقصوراً على الطعام، وإنما استُخدم -أيضاً- للإضاءة والعناية بالجسم، وفي الطب والهندسة⁽¹⁾.

بدأت زراعة أشجار الزيتون في التراجع إثر انهيار الإمبراطورية الرومانية. وقد تغير وقتئذ المناخ الحار الذي صاحب تنامي

(1) Vannucci, 'Storia dell'olio', p. 44.

الإمبراطورية الرومانية. ومع ازدياد برودة الطقس، بدأ سكان الشمال بالتحرك صوب الجنوب، وغدا الطقس حينها بارداً جداً لزراعة أشجار الزيتون في البلدان الشمالية. وكانت روما آخذة في فقدان سيطرتها تدريجياً على الأقاليم، ومزارع الزيتون التي تمتلكها. وكانت إيطاليا ترزح تحت وطأة غزو مستمر من المجموعات السكانية الجديدة القادمة من الشمال، بحثاً عن الأراضي ومناخ أفضل. وبدأ عصر من الحرب والحراب والمجاعة، وأصبحت التجارة أمراً مستحيلاً، ولم تعد المناطق الريفية مكاناً آمناً للعيش، ذلك أن الغزاة البرابرة كانوا يدمرون كل ما يقف في طريقهم، فهُجرت مزارع الزيتون. ولأن السكان كانوا يخافون التنقل، فقد سعوا ببساطة إلى التواري عن الأنظار.

كان لدى المجموعات السكانية الغازية عادات مختلفة وتقاليد زراعية مغايرة، لذا فرضوا على ذريتهم الرومانية نظاماً غذائياً جديداً، فقد جلب العديد معهم رغبة للجنة وشحم الخنزير واللحم والحليب من عالم الصيد والغابات، حيث لا يُنتج زيت الزيتون. وربما كان طعم زيت الزيتون، بالنسبة إليهم، قوياً وحامضياً مقارنة بحلاوة الزبدة. وسرعان ما هُجرت مزارع الرومان الأنيقة، وحدائق خضراواتهم، وزراعتهم المكثفة لكروم العنب وأشجار الزيتون، وأصبحت غابات حرسية. وكان لا يزال بالإمكان العثور على زيت الزيتون، غير أنه أصبح عنصراً مكلفاً مرة أخرى، ومتاحاً بشكل رئيسٍ للطبقة الأرستقراطية والمراتب

الكنسية العليا.

وفي هذه الأثناء بسط العرب؛ الغزاة الجدد الآتون من الجنوب، سلطانهم في جميع أنحاء إفريقيا ونحو داخل أوروبا. ويبدو أن عنايتهم بزراعة شجر الزيتون ونشره كانت ضئيلة، فربما حصلوا على معظم زيتهم من حقول شمال إفريقيا الشاسعة، التي أنشأها الرومان أول مرة. فقد كتب الإدريسي (1099-1165)، وهو أحد أشهر الجغرافيين في بلاط روجر الثاني النورمندي في باليرمو، تقريراً عن أصناف النباتات التي تنمو في أقاليم الملك، لكنه لم يذكر أشجار الزيتون، باستثناء قوله إنه لم يرها إلا في جزيرة بانتيليريا جنوب صقلية.

يتعين علينا أن نتنظر إلى ما بعد سنة 1000 ميلادية ليُعاد اكتشاف زيت الزيتون مجدداً، وتظهر مزارع الزيتون الجديدة. وفي مواجهة ثقافة اللحوم وشحم الخنزير «البربرية»، عمدت الأديرة والكنيسة إلى تعزيز ثقافة مضادة وحمايتها، قوامها زيت الزيتون. فقد احترم المسيحيون قوانين الصوم، إذ كانوا يمتنعون عن أكل الدهون الحيوانية- الزبدة وشحم الماشية أو شحم الخنزير- فترةً طويلة من السنة. وغدا الصوم أكثر من مجرد قاعدة يلتزم بها المؤمنون، فقد أصبح رمزاً للهوية، وعلامة انتماء، ووسيلة للمجتمع المسيحي كي يُظهر قَدَم أصوله، ويؤكد زعمه أنه ينحدر من ثقافة الشهداء المسيحيين الأوائل الرومانية.

يبدو أن شجرة الزيتون أصبحت شائعة، عندئذ، بعد أن



أشجار الزيتون في جزيرة بانتيليريا، إيطاليا؛ تنمو أغصانها، المضغوطة إلى الأسفل بفعل الوزن، على سطح الأرض حيث تكون محمية من الرياح.

كان يُتَكتَم عليها حتى ذلك الحين خلف جدران الأديرة، تحميها الكنيسة، وتستخدم للإضاءة، ومنح الأسرار المقدسة. وطبقاً لباحثين من أمثال ماسيمو مونتاناري⁽¹⁾، اجتذبت ثقافة الزيت الجديدة الأوروبيين، كما اجتذبهم الدين المسيحي الجديد، الذي أخذ ينتشر آنذاك في أوروبا، المحتفظة بروح وثنية إلى حد كبير. وسيكفُ زيت الزيتون، في وقت لاحق، عن أن يكون رمزاً للمكانة، أو علامة على الهوية الدينية والثقافية. فقد أصبح مجرد

(1) Massimo Montanari, 'Il sacro e il quotidiano. La cultura dell'olio nel Medioevo europeo', in *Il dono e la quiete il mare verde dell'olio*, ed. Paolo Anelli (Perugia, 1999), pp. 71-4 and Massimo Montanari, 'Olio e vino, due indicatori culturali', in *Olio e vino nell'alto Medioevo* (Spoleto, 2007), pp. 1460.

جزء من النظام الغذائي وعادات الطهي في إيطاليا وجنوبي فرنسا وإسبانيا: إذ هو أرفع الأفويه* منزلة في ثقافة الخضار والسلطة. وقد كان جياكومو كاستلفيترو (Giacomo Castelvetro)، الذي ولد في منطقة إيميليا الإيطالية، ونُفي إلى لندن في بداية القرن السابع عشر لأنه كان بروتستانتياً، يعد الخضراوات المتبلّة بزيت الزيتون سمة مميزة لموطنه، الذي شعر بحنين عميق نحوه، حتى إنه كتب أطروحة صغيرة في سنة 1614 حول هذه المسألة، وجهها إلى مُضيفيه في لندن: «نبذة مختصرة عن كل الجذور والأعشاب والثمار التي تؤكل في إيطاليا نيئة ومطبوخة».

لقد كان شجر الزيتون أحد الدعائم الأساسية للتجارة قبل أن يصبح جزءاً من النظام الغذائي. وكان المسافرون في نهاية القرن الثالث عشر، الذين يجرؤون على السفر جنوباً إلى أرض باري وأوترانتو؛ في منطقة بوليا الإيطالية اليوم، يلاحظون أن المناظر الطبيعية تغص بأشجار الزيتون المترامية الكثيفة. ولن يطول الأمر حتى تطور البندقية (فينيسيا) صناعة مهمة تستورد لها الزيت من بوليا، وهي صناعة الصابون، وتلبي الحاجة إلى زيت المصابيح على امتداد ساحل البحر الأدرياتيكي، إلى جانب بيعها لشمال أوروبا⁽¹⁾. ولما أصبح زيت الزيتون حاجة لا غنى عنها في إنتاج الصابون، فقد تمكنت جمهورية البندقية من فرض نفسها سياسياً

(1) Massimo Mazzotti, 'Enlightened Mills: Mechanizing Olive Oil Production in Mediterranean Europe', *Society for the History of Technology*, 45 (2004), pp. 277-304.

واقتصادياً في شمالي إيطاليا، عبر سن قوانين صارمة تحمي سيطرتها على هذه التجارة. وقد بُنيت قوارب جديدة تُدعى مارسيليانى لنقل الزيت: ونظراً لخفة هذه القوارب وقاعدتها المسطحة، فإنها استطاعت نقل المئات من براميل زيت الزيتون دفعةً واحدة.

وفىما كانت البندقية توطد قوتها في شمالي إيطاليا بتجارة الصابون وزيت الزيتون، طورت فلورنسا منتجات نسيجية جديدة، يُنتظر أن تصبح مرغوبة في جميع أنحاء أوروبا، فكانت تصدر البياضات والحريز وأنواع القطن والأصواف ذات الجودة العالية ومعها النيذ وزيت الزيتون إلى باريس وبروج وأنتويرب وفلاندرز ولندن. وقد كان زيت الزيتون يُستخدم في فلورنسا لتليين الألياف وتمشيط الأقمشة، لأنه الدهن الوحيد الذي يظل سائلاً في درجة حرارة الغرفة. ولأن تلال توسكانا لم تكن توفر ما يكفي من الزيت لورُش النسيج، فقد لزمهم شراء الزيت من جنوبي إيطاليا: من كالابريا وكامبانيا، وقد اشترت حصة زيت صغيرة من بوليا بموافقة البندقية.

أصبح زيت جنوبي إيطاليا، أثناء عصر النهضة، مادة أساسية في الصناعة والإنارة. ومع طلب جميع أسواق أوروبا المتزايد على الزيت، تولت البندقية (فينيسيا) إمداد تلك الأسواق بزيت الزيتون من بوليا، في حين تولت جنوة أمر تزويد التوسكانيين والروس والألمان والهولنديين والإنجليز بزيت كالابريا.

وقد تمكن رُهبان الأخويَّتين سسترسن وأوليفيتاني من تحويل



«الزيتون»، من كتاب

النقوش التيودورية (Tudor)

(Pattern Book)، مخطوطة

إنجليزية، نحو عام 1520-

.1530

الأراضي الصخرية الواقعة عند طرف بوليا فوق كابو دي لوكا إلى مزارع زيتون شاسعة، وملأت حركة السفن الأجنبية المستمرة كل المرافئ في المنطقة، وفتحت الوفود الدبلوماسية من جميع أنحاء أوروبا مكاتب لها في بلدة غاليبولي الساحلية في منطقة بوليا، حيث بقي العديد من القنصليات هناك حتى عام 1923. وقد توافقت ذروة إنتاج زيت الزيتون في بوليا وكالابريا مع ذروة صناعة الصوف في فلورنسا إبان القرن الرابع عشر، وبلغت ذروتها مرة أخرى بعد ذلك في القرن السابع عشر بمبيعاتها إلى إنجلترا وفلاندرز (شمالى بلجيكا).

كان البرد الكبير (big chill) سنة 1709 أحد أسوأ موجات البرد في سجلات التاريخ، فقد ضرب الانجماذ جنوبي أوروبا كله- اليونان والبلقان وإيطاليا ومعظم فرنسا حتى إسبانيا- وماتت معظم أشجار الزيتون أو هُجرت. وكانت توسكانا هي الوحيدة التي زادت من حقول الزيتون المزروعة لديها، غير أن المنطقة لم تتمكن من بلوغ الكمية المنتجة قبل حلول موجة البرد إلا بعد منتصف القرن الثامن عشر. وأخذت توسكانا في هذه الفترة تخصص في إنتاج الزيت ذي الجودة العالية لأغراض الطهي، في حين سلكت جنوبي إيطاليا الطريق المعاكس، فاختارت أن تؤكد الكمّ [على حساب الكيف] فأنتجت في الغالب زيت المصابيح. وقد عثر الزيت الإيطالي، سواء المناسب منه للأكل أو المستخدم للإضاءة، على أسواق له في جميع أنحاء أوروبا، وصولاً إلى روسيا. ولما بلغ القرن الثامن عشر نهايته، غطت حقول الزيتون معظم إيطاليا. ولم تكن زيوت الزيتون الأخرى، سواء أجمعت من بروفنس أو اليونان أو إسبانيا أو شمالي إفريقيا، إلا منافسة ضعيفة للمنتجات الإيطالية. إذ لن تقع الأزمة إلا بظهور زيوت وشحوم جديدة ستستخدم في التصنيع خلال قرن الثورة الصناعية*، فقد توقف إنتاج زيت الزيتون عن التوسع في النصف الثاني من القرن التاسع عشر، وثبت أن المناخ غير مستقر فثمة حالات تجمد متكررة بلغت ذروتها في الانجماذ الكارثي عام 1929. لقد أخذ الإنتاج بالانكماش، مع بداية القرن العشرين، وكانت تلك إحدى فترات

الهجرة الكثيفة، التي تساوقت مع انخفاض حادّ موازٍ في القوى العاملة، ولاسيما في الجنوب. فهُجرت الحقول والبساتين بسفر المزارعين إلى الخارج بحثاً عن حظوظ أفضل، وتُركت أشجار الزيتون لتعتني بنفسها. وفي الوقت نفسه، عمل أولئك الإيطاليون الذين غادروا بلادهم إلى الولايات المتحدة وأستراليا ونيوزيلندا على إدخال زراعة أشجار الزيتون إلى تلك البلاد، حيث بدأوا في إشاعة عادة طبخ الأطعمة وتبيلها بزيت الزيتون. وكانت تلك بداية قصة حب جديدة بين شجر الزيتون والعالم الجديد.

المراهم والدهون والزيوت المقدسة: الزيتون في الطقوس والشعائر الدينية



ما جئت بمفاتيح للحرب، أو بمطالبة للخضوع. ففي يدي غصن
زيتون، وكلما تي ملؤها السلم كما الأهمية.
وليم شكسبير، الليلة الثانية عشرة، الفصل الأول، المشهد الخامس.

وهنا تنمو برية غير مشدبة،
مرهبة حراب الأعداء
إنها شجرة في التربة الآسيوية غير مسماة،
لم يطالب بها أحد من جزيرة الدورين [كريت] عبدة [الإله] بيلوبس،
وهي تغذو نفسها سنة تلو أخرى،
إنها شجرة الزيتون ذات الأوراق الرمادية، التي تطعم أولادنا،
فلا الشباب أو من انطفأت سنوات عمره يحطم
هذه النبتة التي يرعها «زارع الزيتون» [زيوس]
وتدافع عنها الربة ذات العينين الرماديتين [أثينا] نفسها.
سوفوكليس، أوديب في كولونوس

لماذا تتمتع شجرة الزيتون ومنتجاتها بهذا القدر الهائل من القيمة الرمزية في جميع الحضارات التي ازدهرت حول البحر الأبيض المتوسط؟ فأهمية شجرة الزيتون تتجاوز استخداماتها الأساسية في الإنارة، ومستحضرات التجميل، وإعداد الطعام،



تستطيع شجرة الزيتون أن تعيش مدة تصل إلى 3000 سنة. إذ لا يزال في سردينيا وبوليا مزارع كبيرة من أشجار الزيتون القديمة.

إذ تشكل مع القمح والنبذ ثالوثاً يميز هوية ثقافية، وكوناً ثقافياً، لا يتسقان دوماً مع الحدود الجغرافية. إنها تمثل تقريباً خطأً طويلاً متصلاً يربط شتى الحضارات المختلفة، عبر تاريخ يمتد عدة آلاف من السنين. وليس من المستغرب أن يعد المؤرخ الفرنسي الكبير فرناند بروديل (Fernand Braudel) شجرة الزيتون السمة المميزة لمنطقة البحر الأبيض المتوسط كلها⁽¹⁾.

أما قوة شجرة الزيتون الرمزية، فليست من قبيل المصادفة، فنموها يستغرق وقتاً طويلاً، فضلاً عن أنها تكاد تكون شجرة أبدية، مثلما يوضح المثل الإيطالي الأمر: «لقد زرعت الكرمة، وزرع والدي التوت، أما شجرة الزيتون فغارسها جدّي». ومن السهل -كذلك- زراعة شجرة الزيتون، إذ إنها ليست متطلّبة، فهي تحبذ الطقس الجاف والتربة الفقيرة. وهي نبتة عنيدة، تتسم بقدرة فائقة على العودة إلى الحياة، مثلما يذكرنا سوفوكليس: فعند قطع شجرة زيتون أو حرقها، يمكنك أن تكون على يقين من أنها ستطلق عما قريب عساليح جديدة. ومنذ بدء الحضارات، تتمتع شجرة الزيتون وزيتها، لهذا السبب وسواه من الأسباب، بمكانة سحرية في الأراضي الممتدة على شواطئ البحر الأبيض المتوسط.

ونظراً لأن شجرة الزيتون مرادفة للخصوبة والولادة المتجددة،

(1) Fernand Braudel, *The Mediterranean and the Mediterranean World in the Age of Philip II* (London, 1972), p. 24.



غصن الزيتون، رمز السلام والانسجام.

والقدرة على التحمل ومقاومة الحروب ومرور الزمن، ولأنها رمز للسلام والثروة، فقد عُدت ينبوعاً طبيعياً للقوة والطهارة في مختلف الأساطير والأديان، ذلك أنها لبت الاحتياجات الطيبة والمقدسة والسحرية. وقد عُزي إلى زيت الزيتون قدرٌ كبيرٌ من القوة، بحيث كانت لكل خطوة في عملية إنتاجه أهمية شعائرية. تَعَيَّن، في مصر القديمة، إنجاز الحصاد وفقاً لقواعد محددة تنظم طهارة العمال، فلا يجدر بأحد الاقتراب من الأوثان سوى الذين يدهنون شعورهم ووجوههم وأقدامهم بالزيت. أما اليونان فقد ساد فيها اعتقاد أن المؤهلين لزراعة الزيتون هم العذارى والعفيفون من الرجال فحسب، وكان محظوراً على غير الطاهرين من العمال المشاركة في قطاف الزيتون. وبحسب ما ذكره بيري

فيتوري (Pier Vettori)، الفلورنسي ذو النزعة الإنسانية في القرن السادس عشر، لم يكن مسموحاً للرجال اليونانيين المشاركة في قطاف الزيتون إلا إذا امتنعوا عن إتيان النساء في الليلة السابقة. ومثلما هو متوقع، فقد حظي زيت الزيتون على قدر هائل من الأهمية في صفحات الكتاب المقدس، ذلك أن من الراجح أن تكون فلسطين أحد أوّل الأماكن التي استؤنست فيها أشجار الزيتون. ويمثل زيت الزيتون عنصراً أساسياً في الثقافتين اليهودية والمسيحية بوصفه علامة على البركة و«التكريس»، وعلامة على تقدير الله لشعبه ومكانته المختارة بين الأعراق البشرية الأخرى. أما نوح [عليه السلام]، فبعد أن أرسل غراباً ليرى إن كان الطوفان



تفاصيل عودة الحمامة البيضاء من الطوفان إلى نوح، رسم فسيفسائي من القرن الثاني عشر في كاتدرائية مونريال بالقرب من باليرمو، إيطاليا.

وعاء الأباسترون
(alabastron) زجاجي
كان يُستخدم لحمل
الزيوت، القرن 5 ق.م -
4 ق.م، فينيقيا.



قد انتهى، منتظراً عودته دون جدوى، أرسل حمامة، فرجعت إليه
تحمل بمنقارها غصن زيتون. وتعبّر الحمامة وغصن الزيتون عن
مغفرة الله لخلقه، وهما يرمزان كذلك إلى التحالف الوثيق بينهما
(سفر التكوين 8: 11).

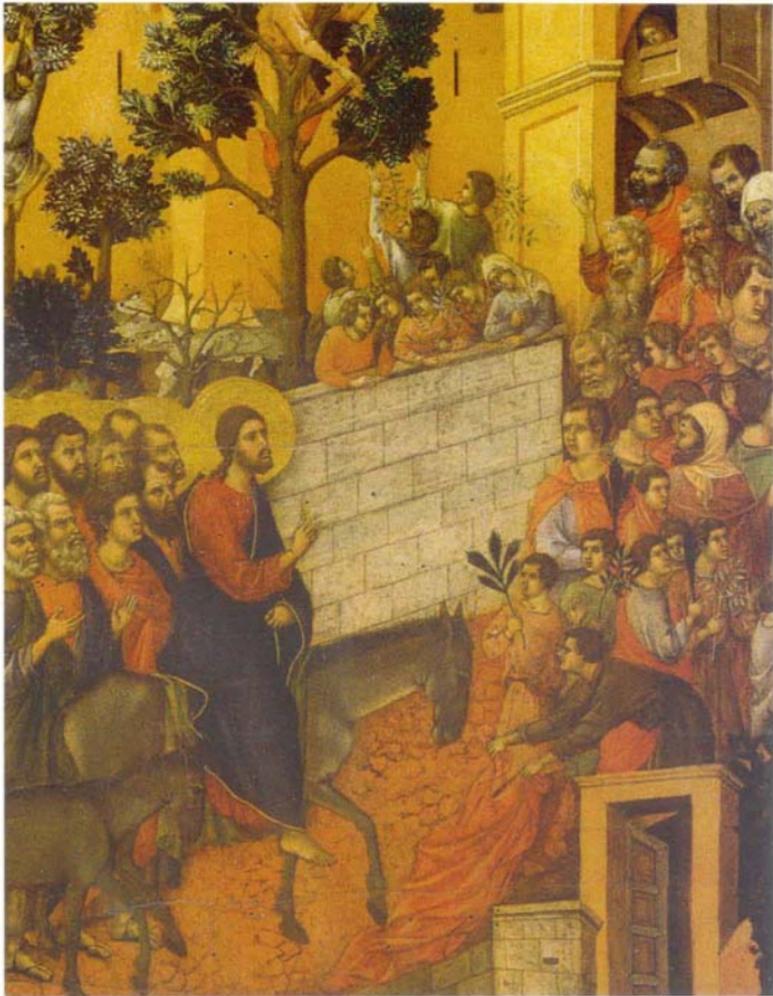
يدل الزيتون وزيته، إضافة إلى ما سبق، على خصوبة أرض
الميعاد وحيويتها، فهي غنية بالعسل وأشجار الزيتون (سفر التثنية
8: 8)، أو أنه يمثل في بعض الأحيان الهبات التي يمنحها الله لشعبه،
ثواباً على طاعتهم وإخلاصهم. فالذين يطيعون شرائعه سوف
ينتجون الزيت والنبيد والقمح بوفرة، دليلاً على الرخاء والسعادة،
أما من لا يطيعونه، فيخبر النبي يوثيل (Joel) أن حقلهم تلف،

«نَاخَتِ الْأَرْضَ لِأَنَّهُ قَدْ تَلَفَ الْقَمْحَ، جَفَّ الْمِسْطَارُ، ذَبَلَ الزَّيْتُ»
(يوئيل 1: 10).

غير أن الزيت ليس مجرد رمز للسلام والازدهار، وإنما هو، وقبل كل شيء، علامة قدسيّة. فبدءاً من توت عنخ آمون حتى الملك داود، ومن أوليس* إلى فطرُقِل*، استخدم الملوك والأمراء والأعيان والأرستقراطيون والأبطال والرياضيون والكهنة، شرقاً وغرباً، الزيت المطيب لإظهار قدسيّتهم أو مكانتهم الاجتماعيّة الرفيعة أو قربهم من الآلهة. ففي العديد من الأديان وعبر مختلف العصور، كان زيت الزيتون أظهر الطرق وأثمنها وأبلغها في إظهار الصلوات الوثيقة بما هو إلهي، والتعبير عن العظمة والديمومة والصحة.

أمر الله، في كلامه إلى موسى، بمرهم معطر وغني بالتوابل، «مركب وفقاً لحرفة صانع العطور» (سفر الخروج، 26)، وكان ذلك أول المراهم في سلسلة طويلة من بلاسم الكتاب المقدس (التوراة). وعندما كُرس شاوُل (طالوت) ملكاً، «أخذ صموئيل قنينة الدهن وصبَّ على رأسه وقبَّله، وقال: أليس لأن الرب قد مسحك على ميراثه ملكاً؟» (1 صموئيل 10: 1).

وبعد جيل، سيقوم صموئيل بمسح داود، من سلالة يهوذا، ملكاً، وهكذا حتى تصل إلى السيد المسيح، «الممسوح بالدهن». ومن لفظة مشيح (*mashiach*) العبرية، بمعنى «الممسوح»، جاءت لفظة المسيح أو المسيّا (Messiah)؛ أما في اليونانية



دوتشو دو بونينسينيا (Duccio di Buoninsegna)، دخول المسيح إلى القدس،
1311-1308، التفصيلات من (Maestà in Siena).

فاللغة هي خريستوس (*Christòs*)، التي يتولد منها لفظ المسيح
(*Christ*)، الجامع في شخص واحد بين الأدوار الثلاثة للملك
والكاهن والنبى.

ويتخلل الزيتون والزيت المقدس حياة السيد المسيح بأكملها، علامة على طبيعته المقدسة، فعندما شق المسيح طريقه المصيري إلى بيت المقدس هللت الحشود له ملوحة بأغصان الزيتون وسعف النخل. وتوزع، اليوم، في العديد من البلدان الكاثوليكية أغصان الزيتون في الكنيسة، يوم أحد الشعانين، ويؤتى بها - في وقت لاحق - إلى البيت كعلامة على السلام. وقد اعتُقد في وسط إيطاليا أن لأغصان الزيتون قدرة على طرد الأرواح الشريرة، فالغصن الذي يُبارك ويُحتفظ به في المنزل، خلف الباب أو فوق السرير، يعني حماية من كل أنواع اللعنات أو السحر. وكانت تُغرس الصلبان المصنوعة من القصب أو أغصان الزيتون مع شمعة في عيد الصليب المقدس لحماية حقول القمح من الحرائق والعواصف الرعدية، وكذا تُقرع أجراس الكنائس قرعاً سريعاً متكرراً لإبقاء البرد بعيداً عن الحقول، في حين تُحرق أغصان من الزيتون كي يُسكّن دخانها العواصف.

ونظراً لنفاسة ثمر الزيتون، فقد مثل زيتُه - ولفترة طويلة - هذا الجانب المقدس واللاهوتي بشكل لا لبس فيه، حتى إنه امتلك - كذلك - دلالات أخرى غامضة تربط على نحو فضفاض بين الدين والخرافة، وبين الأغراض الطبيّة والتجميلية، وكان الزيتون نوع من الوساطة أو الوسيلة بين هذه الحياة والآخرة، والناس والآلهة. كان المسح بالدهن في منطقة الشرق الأوسط، قبل مجيء المسيح، علامة على الهيبة، وإجراءً صحياً لمنع الأمراض والعلاج

منها. وسُمي الطيب في بابل أسو* (asu)، وهي لفظة تعني «خبير الزيت». وكانت تُسكب بضع قطرات من زيت الزيتون في حوض مليء بالماء، ليستخدم الكهنة البابليون هذا الخليط في قراءة المستقبل. وثمة ممارسة مشابهة تواصلت حتى القرن العشرين، ففي جنوب إيطاليا، كانت النساء حتى وقت قريب تخلط زيت الزيتون بالماء لإبعاد عين الحسود، ولذا يقول الإيطاليون: «تطفو الحقيقة دائماً على السطح». كما يظهر زيت الزيتون في ممارسة أخرى كانت تُستخدم حتى وقت قريب في وسط إيطاليا، حيث كانت النساء المرضعات يلجان، إن لم يتدفق الحليب من أثدائهن، إلى دعك صدورهن بزيت مقدس من المصابيح، أو غمس حلقات



صليب مصنوع من القصب مع أغصان الزيتون.

أثدائهن في إناء فيه زيت⁽¹⁾.

استُخدم الزيت المقدس، في العصور الوسطى، أيضاً علاجاً للمرضى والنساء اللاتي استحوذ عليهن الشيطان. ولقد ارتبطت إحدى الممارسات التعبدية الأكثر شعبية بضريح القديس نيكولاس من ميرا، في لسيا بتركيا اليوم. ووفقاً لـ(الأسطورة الذهبية) التي رواها جاكوبس دي فوراجين (Jacobus de Voragine)، وهي مجموعة من سير حياة القديسين في القرن الثالث عشر، فعندما احتل الأتراك ميرا فتحوا ضريح القديس نيكولاس، فعثروا على عظامه «عائمة في الزيت». في الواقع، كان على غطاء التابوت الحجري العديد من الثقوب على شكل قمع، سُكبت من خلالها السوائل المختلفة والمستخلصات المعطرة في القبر. عُبئ هذا السائل الزيتي الكثيف والمعطر، الذي كان يتدفق من ثقوب أخرى في أسفل القبر، في قوارير صغيرة، وقُدّم للمؤمنين باعتباره زيتاً مقدساً من أجل الشفاء المعجز.

وعلى الرغم من أن زيت الزيتون لم يلعب دوراً كبيراً في المطبخ اليوناني القديم، مثلما يبدو، فلقد كان لشجرة الزيتون أهمية رمزية كبيرة هناك، كما حظي زيت الزيتون بتقدير كبير بوصفه مادة للتجميل. وكان يُستحضر الزيت المُطَيَّب في فترة ترجع على الأقل إلى الألف الثالثة قبل الميلاد. وقد عُثر على قوائم لأنواع مختلفة من الزيوت البلسمية من العصر الميسيني في بيلوس الواقعة

(1) Giancarlo Baronti, *L'olio e l'olivo nelle tradizioni popolari*, Museo dell'Olio e dell'Olivo (Perugia, 2001), p. 124.

على شبه جزيرة البيلوبونيز، في حين عثر علماء الآثار، في ميسينا نفسها، على قوائم الطيب (scents) - الشمر والسمسم والرشاد والنعناع والمرمية والورد والعرعر- التي كانت تمزج مع الزيت لصنع المراهم المختلفة. وكانت قوارير صغيرة من الزيت المعطر الثمين تأتي إلى اليونان من منطقة الشرق الأوسط في القرن الثامن الميلادي. واستمد أبطال هوميروس طاقتهم وقوتهم وشبابهم من استخدام الزيوت المعطرة، فقد كانت نوسيكاً تحتفظ بزيوت حَمَامها في دورق ذهبي، في حين مسح أخيل بالزيت جثة باتروكلوس، ووضع العسل والزيت على قبره. (الإلياذة، الكتاب 49). وكان الفيلسوف ما قبل السقراطي، ديموقريطس من أبديرة، عندما يُسأل عن سر طول عمره غير العادي، يقول: «العسل في الداخل، وزيت الزيتون من الخارج».

استُخدمت البلاسم الثمينة، التي أساسها زيت الزيتون، لدهن جثث الفراعنة المصريين، والأرستقراطيين الإيتروسكانيين، والرياضيين اليونانيين والرومان استعداداً للمباريات. ففي اليونان الكلاسيكية، حسبها كتب الباحث الإنجليزي جون بوردمان (John Boardman)،

«اعتاد الرياضيون أو غيرهم من المنخرطين في الأعمال الحيوية، وحتى النساء منهم، أن يدعكوا أجسادهم بزيت الزيتون، ومن ثم يكشطون الزيت المختلط بالأوساخ والعرق بمكشطة تسمى سترغلي (strigil) ... وهي أداة



جرة الأبيستر للمرهم
، 1085-1580 ق. م. ،
مصر.

برونزية ناعمة على قدر من الخصوصية الشخصية إذ كانت
من المعدات التي شكلت جزءاً اعتيادياً من أثاث القبر
المودع في ضريح الإنسان»⁽¹⁾.

كان فرك الجلد بالزيت يحقق منفعة تتجاوز الأغراض الجمالية،
فقد كان ضرورياً في البلدان الجافة كالليونان، حيث يتجدد الجلد

(1) John Boardman, 'The Olive in the Mediterranean: Its Culture and Use', *Philosophical Transactions of the Royal Society, London*, 275 (1976), p. 192.



أداة سترغلي برونزية، القرن 5 - 4 ق. م.، من اليونان العظمى. كان يوضع الزيت المعطر على الجسم وبعد ذلك تُستخدم أداة سترغلي لكشطه ومعه الأوساخ والعرق.

من الجفاف، ويتشقق بسهولة.

استخدم الرومان الزيت -أيضاً- استخداماً كبيراً لأغراض تجميلية، فضلاً عن استخدامه في المطبخ، فوفق بلييني «ثمة نوعان من السوائل المقبولة لجسم الإنسان بشكل خاص: النيذ في الداخل، والزيت من الخارج». وثمة عدد لا يُحصى من القوارير والأمبولات المصنوعة من الزجاج والفضة والذهب والبرونز والعاج والخزف والخشب، التي كان يُطلق عليها أسماء مثل ليكيثوي (*lekythoi*)، أو ألابسترون (*alabastron*)، أو أريباللوس (*aryballos*)، كانت تُصنع لكي تحوي تلك المادة الثمينة. وكان معظمها على هيئة أوانٍ صغيرة الحجم ومستطيلة مع مقبض صغير، تعلقها السيدات الأنيقات على معاصمهن كالسوار، ويحملنها معهن إلى المغطس رفقة صابونهن الشخصي، وكان يُحتفظ

بكليهما في صندوق مجوهرات فضي جميل. وفي زمن الجمهورية، مال الرومان إلى شجب هذه التأنقات باعتبارها ترفاً شرقياً، غير أن استخدام مستحضرات التجميل انتشر في ظل الإمبراطورية انتشاراً كبيراً، وقد كتب الخبير الزراعي الروماني لوسيوس جونيوس موديراتوس كوليللا أن أفضل الزيوت المستخدمة في صنع البلسم والعطور أتت من لب أئمن أصناف الزيتون، وكان من بين أفضلها زيتون ليسينيا، يليه زيتون سيرجيا وزيتون كولمينيا. وكان يتعين التقاط الزيتون باليد قبل أن يصبح ناضجاً تماماً، ثم يُهرس [كما يُقال يُجرش أو يُدرس] بحجر رحي مُعلّق حتى لا يكسر الحجر. وقد كان يُفعل الشيء نفسه للحصول على «زيت الغلوسين» (gleucine)، وهو زيت عطري ممزوج بسُلافة العنب* وتوابل متنوعة، ويُستخدم كمرهم يومي ويوصف للذين يعانون من الإجهاد العصبي⁽¹⁾.

أدى زيتُ الزيتون دوراً أساسياً في الحياة المسيحية من المهد إلى اللحد، حتى إنه استُخدم أيضاً لإضفاء القداسة على أماكن المعيشة والطقوس. فقد جاء بالضياء إلى البشر، وهكذا كان يُعد علامة مباشرة على حضور الله بين الناس. وكان لا بد للزيت أن يكون مستخرجاً من الزيتون، لأنه يطلق عند احتراقه قدرًا من الدخان أقل بكثير من دخان الدهون الأخرى. ولعل أحد أكثر الأوصاف القديمة والمفصلة لمصباح الزيت، وصف مصباح الزيت الذهبي

(1) Columella, *On Agriculture*, 3 vols, trans. Harrison Boyd Ash, E. S. Forster and Edward H. Heffner (Boston, 1941-55).

ذي الأغصان السبعة المُضاءة دائماً في الهيكل الثاني، في بيت المقدس (موصوف في سفر الخروج 25: 31-40). ويقال إن شمعدان المعبد (مينوراه) سرقه الرومان أثناء حصارهم بيت المقدس عام 70 م، وأعيد إلى روما. ويمكن أن يُرى الشمعدان مصوراً على نقوش قوس تيطس (Arch of Titus) في المتدى الروماني*.

وعلى الرغم من وجود مصابيح نذريّة [نسبة إلى النذر] -كذلك- في مصر، فإننا لا نعرف أي المصابيح الموجودة بين أيدينا خُصصت لإله الشمس رع- وهي مصابيح كان يُسرج فيها زيت معصور من آلاف أشجار الزيتون التي زرعها رمسيس. ومن بين المصابيح التي عثر عليها التنقيب موقد (حارق) زيت على شكل زهرة اللوتس مصنوع من الألبستر الجميل مع ثلاثة أيد (ربما يكون سلف المينوراه)، عثر عليه عالم الآثار البريطاني هوارد كارتر عندما فتح قبر توت عنخ آمون في عام 1922، وهو محفوظ اليوم في متحف القاهرة.

ويؤكد التراث الإسلامي دور زيت الزيتون كمصدر للضوء، ويعدّه أساساً لتلك الثقافة، فقد ورثنا منه حكاية مصباح الزيت الخرافي، الذي يُحقّق عند فركه نتائج سحرية قادرة على تعويض علاء الدين عن حياته البائسة بتحويله إلى أمير. وقد أوصى النبي [عليه السلام] نفسه بأن يُستخدم الزيت لا في الطبخ فحسب، وإنما للعناية بالجسم والاستشفاء من 60 مرضاً أو أكثر، ولقد ساد الاعتقاد أن استخدام زيت الزيتون يدرأ الشر مدة 40 يوماً. ووفقاً

لعلماء السنة النبوية، كان الزيتون أول شجرة تنبت على الأرض الناشئة بعد الطوفان العظيم، ولهذا يسميها [النبي] محمد [عليه السلام] شجرة مباركة. وإذا حلمت بالزيت وأنك تعصر الزيتون، فتأويله أنك تنتظر حظاً سعيداً وثروة⁽¹⁾، كما أن إحدى أكثر الآيات شهرة في القرآن الكريم تتحدث عن الزيت بوصفه رمزاً للمعرفة والنور:

اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نَوْرِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ
 الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ
 شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ
 وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نَوْراً عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ
 وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ [سورة
 النور، الآية 35]

يذكر الغزالي (1058-1111م.)؛ الصوفي الفارسي الذي عاش في القرون الوسطى، عند كتابته عن زيت الزيتون، والرمان، والتفاح، والسفرجل، أن للزيت دلالة على «الروح الفكري»، لأنه يجلب الإشراق [انظر: مشكاة الأنوار لحجة الإسلام الغزالي - المترجم]. ويظهر العقل كذلك - أو بالأحرى الافتقار إليه - في مثل العذارى الحكيمات والعذارى الجاهلات في إنجيل متى، فقد طُلب إلى عشر

(1) Paolo Branca, "E fa crescer per voi... l'olivo... e le viti e ogni specie di frutti": *Vino e olio nella civiltà Arabo- Mussulmana' in Olio e vino nell'alto Medioevo* (Spoleto, 2007), pp. 671-706.

عذارى حضور حفل زفاف. وفي أثناء انتظار العريس، أخذهن النعاس فَنَمْنَ، ولكن الزيت في مصابيحهن بقي مشتعلًا. وعند وصول العريس أخيراً، كان الزيت قد نفذ من العذارى الخمس الجاهلات، فركضن إلى الباعة في محاولة لابتياح بعض الزيت لمصابيحهن. ووصل العريس فيما كُن ذاهبات للابتياح. أما العذارى الحكيمات، اللواتي أحضرن معهن قوارير زيت إضافية لمواجهة هذا الاحتمال، فقد تمكَّنَّ من الدخول مع العريس إلى حفل العرس، غير أن العذارى الجاهلات قد تخلَّفن وغبنَ عن وليمة العرس.

غدت شجرة الزيتون متجذرة بعمق في العقيدة المسيحية، وشاع رسمها في الأيقونات الدينية الكاثوليكية إبان القرن السادس عشر، إذ كان يُربط بين مريم [عليها السلام] وأوليفاً سبسيوساً (شجرة الزيتون) (*oliva speciosa*)، وهي نبتة في الحديقة المُسَوَّرة، (*hortus conclusus*) (ترمز في ذاتها إلى عُذرية مريم وحمايتها من الخطيئة)، إلى جانب سواها من النباتات، التي ترمز إلى الرحمة، والقوة، والطهارة. ولأسباب سياسية حساسة، بدأت شجرة الزيتون تظهر في لوحات بشاراة مريم بالمسيح، التي شاعت في عصر النهضة، حسبما لاحظت مؤرخة الفنون كريستينا أسيديني لوكينيت (Cristina Acidini Luchinat)⁽¹⁾. فنظراً لأنها أنتجت في

(1) Cristina Acidini Luchinat, 'Olivo e olive. Immagini dall'Antichità al Rinascimento', in *Olivo, tesoro del mediterraneo* (Florence, 2004), p. 139.

القرنين الخامس عشر والسادس عشر، فإن لوحات مدرسة سيينا* (Siena) هذه تصور الملاك جبرائيل وغصن الزيتون المورق في يده، إذ يرمز إلى مدينة سيينا، بدلاً من الزنبق، الذي يمثل منافسة سيينا الكبيرة؛ فلورنسا. وهكذا، حلَّ السلام محلَّ الطهارة.

كانت مريم، في التقاليد الأبائية* وتقاليد العصور الوسطى، تُعبد -في كثير من الأحيان- بوصفها سيدة الزيتون (Notre Dame des Oliviers). وتُعدُّ أوليفا سيبسيوسا (أي 'شجرة الزيتون اللطيفة'، وأحياناً أوليفا فيكوندا *oliva fecunda* ؛ أي 'الزيتون المثمر'، أو أوليفا بينغويسيما *oliva pinguissima* ؛ أي 'الزيتون الممتلئ الغني'، أو أوليفا ميتس *oliva mitis* ؛ أي 'الزيتون الوديع المعتدل') واسعة الانتشار في الأماكن المقدسة، التي تحمل هذا اللقب في فرنسا وإيطاليا وإسبانيا، مما يدل على المحبة والتفاني الحقيقي في خدمة الرب، غير أنه يرمز -أيضاً- إلى قوة مريم وقدرتها على التشفع والرحمة. وقد نجا تمثال سيدة الزيتون الخشبي من الحريق الناجم عن الصاعقة، التي دمرت كنيسة مورات في كانتال بفرنسا عام 1493. ومنذ ذلك الحين، يُقال إن نوط (ميدالية) سيدة الزيتون يحفظ الذين يرتدونه من الصواعق، فضلاً عن أنه يحفظ النساء اللواتي يوشكن أن يصبحن أمهات. ويمكن أن يشير لقب سيدة الزيتون إلى الخشب الذي نُحت منه التمثال، أو يلمح -ربما- إلى معاناة السيد المسيح على جبل الزيتون؛ وهي معاناة تُرى، وفقاً لتفسير آخر، في لون الوجه الكئيب وجسد التمثال. إن لون



جيامباولو توماسيتي، نسخة رسمها نيكولا بارابينو (1832-1891)، مريم عذراء الزيتون (*Madonna dell'olivo*)، لوحة زيتية على قماش.

رداء العذراء في كنيسة مورات أخضر، يعبر عن لون الزيتون، في حين يغدو لونه في أماكن أخرى أبيض وأزرق، ويُحتفل بيوم عيدها في أول أيام الأحد من شهر أيلول/ سبتمبر.

تُقدّم أطباق طقسية في منطقة بروفنس وجنوبي صقلية، في عيد الميلاد، وعند قطف الزيتون، بوصفها تقديرات استرضائية، أملاً في موسم حصاد جيد. وقد كتب المختص في تاريخ الغذاء ماغويلون توسان- سامات (Maguelonne Toussaint-Samat) أن الأشجار كانت تُجدُّ (تُضرب) - عند قطف الزيتون في عيد القديس أندرو في بروفنس - بعصيٍ طويلة، حتى بضعة عقود مضت، وكانت تُغنى الأغاني التقليديّة، وينتهي اليوم بالاحتفال بشجرة الزيتون: عبر طبق هائل من صلصة الأيولي، ويجلس عمال المياومة وأرباب العمل والجيران جميعاً تحت الأشجار. وعند انتهاء المأدبة، كان الناس يرقصون رقصة أوليفيتو (*Ouliveto*)، ورقصة فاروندول (*Farandole*)، ويُغنون مُتَحَلِّقِينَ حول معاصر الزيت⁽¹⁾. وبالمثل، يُعد الطبق المسمى بانيا كاودا (*bagna càuda*)، والمكون من الخبز والخضراوات المغمسة بالزيت المُتَبَّل الساخن، نوعاً من المأدبات، في المنطقة الواقعة بين بروفنس وليغوريا وبيدمونت.

اعتاد عمال منطقة أومبريا، في نهاية موسم قطف الزيتون، على صنع نوع من فروع الشجرة الرئيسية يسمى «لا فراسكا» (*la frasca*)، مُكوّن من أغصان الغار والزيتون والتُّوب، وتثبيته على

(1) Maguelonne Toussaint-Samat, *History of Food*, trans. Anthea Bell (Oxford, 1997), p. 215.

قمة عمود، تتدلى منه هدايا مختلفة. وتؤخذ بعد ذلك تلك الشجرة، ذات الحِمل الوفير، إلى رؤساء العمال، ويقدم هؤلاء - في المقابل - وجبة للجميع.

إن الاستخدام الطقسي لزيت الزيتون في أيام الصوم أو الشعائر الاسترضائية أثناء موسم قطاف الزيتون نادرة اليوم. أما مصر، فلا يزال الأقباط فيها يمتنعون عن كل أنواع المواد الغذائية الحيوانية (اللحوم والبيض والحليب والزبدة والجبن) خلال الصوم الكبير، ويستخدمون زيت الزيتون في أحد أطباق الصوم الرئيسية المصنوعة من الخضار والدُّقَّة (dukkah)، وهي مزيج من التوابل المطحونة، التي يأكلونها مع الخبز⁽¹⁾.

وباختصار، فإن المعاني الرمزية لشجرة الزيتون وزيتها كثيرة وشائعة. فحيثما وصل الرومان، أو توطدت الكنيسة، في زمن لاحق، كانت شجرة الزيتون تُزرع، وتغدو ضرورة لا غنى عنها. سرعان ما وصل المسار من المذبح ومصاييح الكنيسة إلى المائدة، واستُخدم الزيت للأغراض المنزلية فضلاً عن الأغراض الطقسية - فكان أحد أكثر العناصر الثمينة في أي منزل عائلي حتى الآن، ومثلها يقول المثل الشعبي الصقلي: «سكب الزيت على الطاولة شين، وسكب النبيذ عليها زين»، إذ يمثل السائلان جانبيين متناقضين من جوانب الحياة: فالزيت يمثل التدبير والتوازن، أما النبيذ فيمثل الإفراط والافتقار إلى الاعتدال. ووفقاً للأساطير

(1) Claudia Roden, *A New Book of Middle Eastern Food* (London, 1986), p. 352.



قطاف الزيتون، جنوبي إيطاليا.

اليونانية، فقد ولد أبولو تحت شجرة زيتون في ديلوس، وهكذا، فإن الزيت مادة أبولونية، في حين أن النبيذ مادة ديونيسية.

تمثل شجرتا الكرم والزيتون، من هذا المنظور، نمطي حياة مختلفين: أن تستهلك «زيت منتصف الليل» يُعد علامة على الاجتهاد والطلب، في حين أن إمضاء ليلة في استهلاك النبيذ يشير إلى مخالطة اجتماعية وإسراف وافتقار إلى الضوابط.

لقد كان زيت الزيتون أثمن بكثير من أن يُهدر أو يُبدد، فتعددت استخدامات زيت الزيتون في الإنارة، والطب، ومستحضرات التجميل، والطبخ، يعني أنه أدى دوراً مهماً في الحياتين العامة والخاصة، وبقي كذلك إلى أن أدخلت الثورة الصناعية أنواعاً

أخرى من الزيت، وعلى الأقل، إلى أن جاء الغاز لينير منازلنا. غير أن «الهالة» الرمزية والأسطورية القوية المحيطة بشجرة الزيتون واصلت توهجها حتى الوقت الحاضر - وصولاً إلى مفهوم «حماية البحر الأبيض المتوسط»، التي تُظهِر، باعتمادها السخّي على زيت الزيتون، كل الحماسة والسحر اللذين تمتع بهما الزيتون في العصور القديمة والوسطى.

القطاف والعصر والحفظ



كلما كانت الثمرة أنضج كان دهنها أكثر ونكهة زيتها أقل بهجة. وأفضل وقت لجمع الزيتون وقت يتحقق فيه التوازن بين الجودة والكمية، عندما تأخذ الحبات بالتحول إلى اللون الداكن. بليني الأكبر، التاريخ الطبيعي.

يعد زيت الزيتون وزيت السمسم من بين أقدم الزيوت في العالم الغربي، وكما رأينا، فلقد استُخدم زيت الزيتون في البداية باعتباره مرهماً، لا باعتباره طعاماً أو وقوداً. وقد استخدمت دهون أخرى للطبخ، ففي كثير من الأحيان كانت الدهون الحيوانية تستعمل عوضاً عن الزيت. ولقد اقترح الكاتب الروماني ماركوس بورتشوس كاتو، مثلاً، استخدام شحم الخنزير لصنع كعك النبيذ الحلو وحلوى إنسيكوم غلوبوي (*encytum globi*)، الشبيهة بكعكة الدونات المحلاة⁽¹⁾، وكانت هذه تُقلى بدهن الخنزير ثم تُدهن بالعسل. ثمة بعض التقليديين المتزمطين حتى اليوم في صقلية، الذين يُصرون على أن الحلويات التقليدية، من قبيل الكانولي*،

(1) Andrew Dalby, *Cato: On Farming* (Totnes, Devon, 1998), chap. 80.

ينبغي أن تُقلى بدهن الخنزير لا بزيت الزيتون أو أي نوع آخر من الزيوت، ويُصنع العديد من الحلويات غيرها باستخدام دهن الخنزير بدلاً من الزبدة أو زيت الزيتون. وفي أماكن أخرى، حيث لا تنمو أشجار الزيتون، كانت تُزرع بذور زيتية أخرى، فقد كان الزيت في مصر، قبل إدخال أشجار الزيتون إليها، يُستخلص من بذور الفجل، وقد كتب بليني أن الناس كانوا، حتى في زمانه، يزرعون الفجل ويفضلونه على الذرة بسبب إنتاجيته المرتفعة من الزيت وما ينتج عن ذلك من أرباح أكبر.

ومن بين نباتات الزيت الأخرى، شجرة البان* المعروفة منذ العصور القديمة في مصر، ونبته زيت الخروع، التي تُستخدم في الغالب في الدواء. وكان الزيت المستخدم عادة في بلاد ما بين النهرين يُستخلص من بذور السمسم أو اللوز⁽¹⁾.

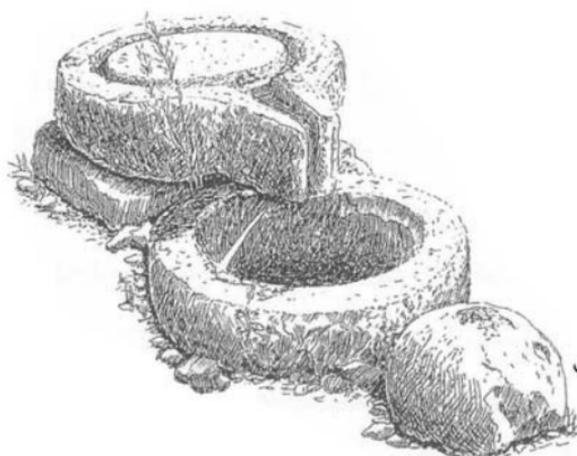
في البداية، كانت بضع قطرات زيت الزيتون المعتصرة من الحبات السوداء الصغيرة لشجرة الزيتون البري (العتم) كافية لإعداد العطور والبلسم والمراهم كي تستخدم في المراسم، وكان يُتَّحَصَل على هذا البلسم الثمين بطريقة جد بدائية، عن طريق اعتصار الزيتون باليد أو دوسه بالقدم (تماماً على نحو ما كان يُفعل بالعنب حين يوطأ عليه لصنع النبيذ)، وتُخزَّن القطرات -بعناية- في جرار خزفية صغيرة.

(1) Don and Patricia Brothwell, *Food in Antiquity: A Survey of the Diet of Early Peoples* (London, 1969), p.

كان الهرس باليد مقدمة لاستخدام الجرن والمدقة، إذ جاء الهرس أولاً، ثم تلاه العصر. وقد كتب أنطونيو كاربوسو يقول: مازال الفلاحون في المغرب وجنوبي إيطاليا، حتى في القرن العشرين، يهرسون الزيتون في جُرْنٍ حجريٍّ بمدقة خشبية كبيرة، حيث يُسحق ليصير معجوناً (دريساً) سميكاً، ثم يُحشى المعجون في كُمٍّ من القماش⁽¹⁾، ويمسكون الكُمَّ، بعد ذلك، من طرفيه ويفتلونه بحيث «يرشح» الزيت منه ليقطر في إناء. وكان الماء الساخن يُصب عليه، ويُقتل مجدداً مرتين أو ثلاث مرات، لاستخراج كل الزيت المتبقي في الكُم، وعند الانتهاء من هذه العملية، يطفو الزيت على سطح الماء في الإناء، فيمكن عندها تفريغه من فوق.

وقد عُثر في فلسطين على أول دليل معروف عن عملية الهرس

(1) Antonio Carpuso and Sara De Fano, *L'olio di oliva dal mito alla scienza* (Roma, 1998), p.



معصرة زيتون، غرانيت أحمر، الأقفص، منتصف القرن السابع قبل الميلاد.

هرس الزيتون بقطعة من عمود
قديم، بيت جبرين، فلسطين، أوائل
القرن العشرين.



وضع الزيتون المهروس في حاويات
على شكل سلال من أجل عصره.



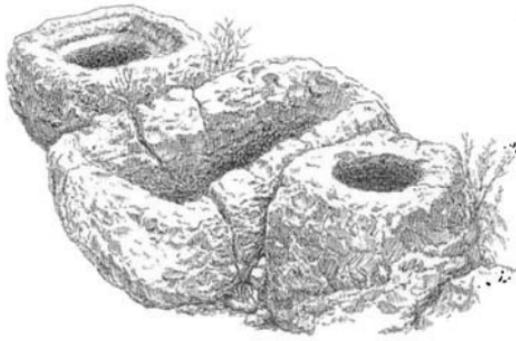
والعصر، ويمكن مشاهدته في متحف الزيتون في حيفا. وربما كانت هذه المجموعة من الجرن والمدقة، التي يعود تاريخها إلى وقت قريب من الألف الخامس قبل الميلاد، أول أنواع الأدوات المستخدمة لهرس الزيتون الناضج. فقد كان الزيتون يُخترل أولاً إلى معجون في الجرن، ثم يُلف المعجون في إكليل من أغصان الزيتون لإبقائه متماسكاً، وبعدها يُعصر المعجون على حجارة مسطحة كبيرة يوضع أحدها فوق الآخر لاستخراج الزيت منه. أما في



معصرة زيتون، حيفا.
 عارضة (ذراع)
 مثقلة تضغط على
 أقراص مملأى بمعجون
 الزيتون. ومن شأن
 الأثلام في الحجر أن
 تُمرر الزيت حيث
 تُخرجه إلى أوعية
 بُنيت خصيصاً لهذا
 الغرض.

جزيرة كريت، التي نعلم أن صناعة زيت الزيتون فيها كانت ذات أهمية قصوى منذ نحو 2500 قبل الميلاد، فنجد تقنية أكثر تطوراً كالمعصرة ذات العتلة، حيث ثمة عارضة (ذراع) مثقلة بحجارة ثقيلة تضغط إلى الأسفل على أقراص ليفية محشوة بمعجون الزيتون. ولاستخلاص الزيت المتبقي في المعجون، يُغمَر الزيتون بالماء الساخن، ثم يُعصر مرة أخرى، وبعدها يُسكب السائل الناتج في أحواض، ويُترك الزيت ليطفو إلى الأعلى، ثم تُستنزف المياه عن طريق صنوبر في القاع.

ولقد عُثر في حيفا على نموذج بدائي لمعصرة ذات عتلة - وهي تقنية ثورية في وقتها دون شك - حيث كان يُهرس الزيتون بأحجار مستديرة ضخمة، ثم يُحشى معجون الزيتون داخل سلال مصنوعة من ألياف نباتية تُكدّس بعضها فوق بعض. وكان الزيت يُستخرج عبر كبسه باستخدام عارضة (ذراع)



معصرة زيت، خربة المقنع
بمدينة عقرون. يُهرس
الزيتون في التجويف
الأوسط بالحجارة
المستديرة، أما الحُفرتان
الجانبيتان فتحفظان
بأكداً من الأقراص
الليفية، التي يُرْصُ
المعجون من خلالها بفعل
الضغط الذي يمارسه عارضات (أذرع) مثقلة.

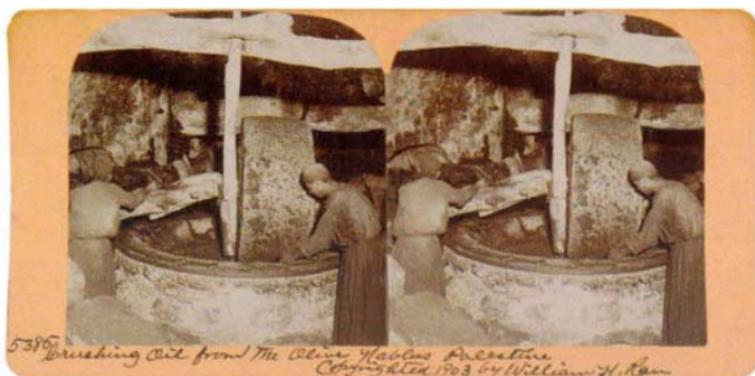
متصلة بالجدار، تُعلق عليها الأثقال لتمارس الضغط على السلال
المحشوة بالمعجون.

وقد اكتشفت تصفيات إضافية في هذه العملية منذ بضعة عقود
في موقع ليس بعيداً من تل أبيب في معمل ضخّم لمعالجة الزيتون
يحوي نحو مئة معصرة كشف عنها التنقيب في خربة المقنع بمدينة
عقرون. وهنا كانت المعصرة تتألف من ثلاثة أحجار منحوتة:
حجر مركزي يضغط على الزيتون ويهرسه، وحجران جانبيان
أفقيان مع وجود ثقب أعمق في الوسط حيث تُراكم الأقراص
المسطحة الكبيرة المملوءة بمعجون الزيتون بعضها فوق بعض.
وفي وقت لاحق كان يجري الهرس بحجر رحي كبير يدور في
حوض مفتوح يُحدر فيه الزيتون مكتملاً ويخرج معجوناً.

كان الرومان على الأرجح أول من استفاد من زيت الزيتون
على نطاق واسع في الطبخ، وتناول الزيتون أكلاً بكميات كبيرة.

وقد جربوا زيت الزيتون لتتبيل البوليتا (polenta) (عصيدة من دقيق الذرة)، وحساء البقول (legume)، والخبز، فكانوا لا يطبخون دونَه! كما حسَّن الرومان جميع جوانب زراعة الزيتون، من حفظ الزيتون حتى إنتاج الزيت، ومثلما رأينا في الفصل الأول، فقد زرعوا أشجار الزيتون في كل الأماكن التي احتلوها، فمنذ فترة طويلة تعود إلى روما الجمهورية، أعلى كُتَّاب من أمثال كاتو (Cato)، فيما يعد اليوم خلاصة رائعة للخبرات الزراعية الرومانية، (في الزراعة) (*De agri cultura (On Farming)*))، من شأن مزارع الزيتون، لأن الحفاظ عليها كان أقل كلفة من الحفاظ على الكروم، وتحتاج عدداً من العمال أقل للإشراف عليها. وكان هذا المبدأ المنصوص عليه مراراً في الأطروحات الزراعية الرومانية متجذراً بعمق في أذهان المزارعين الرومان المحترمين، منذ العصر الجمهوري حتى الإمبراطورية وانهارها في نهاية المطاف. ويفسر هذا -دون شك- سبب تحقيق الرومان إنجازات تقنية كبيرة في إنتاج الزيت، وابتكار تقنيات بقيت تُستخدم حتى العصر الحديث. كان حجر الرحي المسمى مول أوليريا (*mole olearia*) أبسط أحجار الرحي، فقد صُنِع من قاعدة مستديرة مثبتة على الأرض، مع حجر رحي أسطواني يدور حول محور، بحيث يهرس الزيتون ويعصره.

وقد كتب ماغويلون توسان - سامات يقول: إن المعصرة كان يُشغلها العبيد أو بغل أو حمار - أو حتى زوجة المالك - وذلك عائد



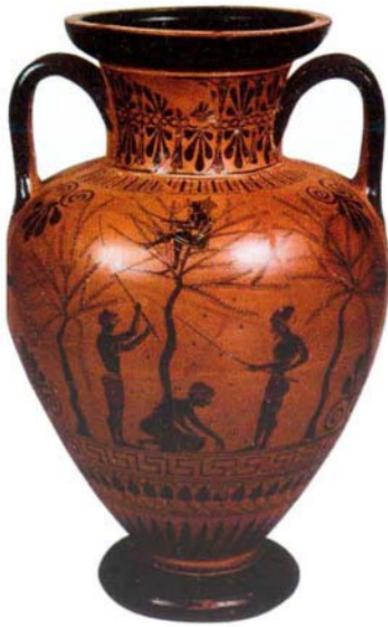
هرس الزيتون، فلسطين، 1903.

إلى مدى ثراء مالك المعصرة⁽¹⁾.

وكانت الخطوة التالية ابتكار طاحونة الترابيتوم (*trapetum*)، وهو حجر كبير منحوت مع محور مركزي يدور حوله حوله حجران نصف كرويين. وما إن يُهرس الزيتون حتى يُستخلص الزيت عن طريق معصرة؛ إما لولبية أو عارضة خشبية بسيطة تُعلق عليها الأثقال.

تقوم طاحونة الترابيتوم بهرس الزيتون على جوانب الجرن لا على قاعدته، وهي طاحونة مكلفة وصعبة البناء، بسبب ضرورة احتساب المسافة الدقيقة بين حجر الرحى والجرن، لذلك لم تُستخدم إلا في الممتلكات العقارية الكبيرة، في حين أنهم واصلوا في القرى الصغيرة استخدام حجر الرحى على الجرن الحجري ذي الشكل المخروطي المقطوع، فقد كانت تلك طريقة أسهل وأرخص.

(1) Maguelonne Toussaint-Samat, *A History of Food*, trans. Anthea Bell (Oxford, 1994), p. 216.



آنية أمفورا مرسوم عليها مشهد
جمع الزيتون، وفيها شاب
يهز شجرة الزيتون إلى أسفل،
وشخصان ملتحيان، واحد على
كل جانب، يشد كل منهما منزراً
من قماش أرجواني على حقويه،
ويضربان الشجرة بعصيٍ طويلة.
والشخص على الجهة اليمنى
يرتدي قبعة لبّاد (pilos). وفي
أسفل الشجرة شابٌ عارٍ راكم إلى
الناحية اليمنى يلمُّ حبات الزيتون
التي تسقط ويضعها في سلة، 520
ق.م.

وكانت الإرشادات التي يقدمها كل الخبراء الزراعيين الروما
حول وقت قطاف الزيتون وكيفية استخلاص الزيت منه مفصلاً
للغاية، بحيث يمكننا اليوم اتباعها بكل يسر.
وقد كانوا مُجمِّعين على وجوب إنجاز القطف بعناية فائقة
وأن يُلتقط الزيتون باليد لا باستخدام العصي لحدّه عن الأغصان
وأمثل وقت لذلك قبل سقوط الزيتون على الأرض. ولعل أفض
توقيت للقطف المبكر في تشرين الثاني (نوفمبر)، عندما تكون بض
حبات من الزيتون قد بدأت توفّر في التحول إلى اللون البني، ولما تز
غالبيتها خضراء جميلة. ويطلق الرومان على الزيت المستخلص م
هذا الزيتون، الذي بدأ لتوه بتغيير لونه لكنه لم ينضج بعد، تسم

الزيت الأخضر (أوليوم فيردي) (*Oleum viride*)، بسبب روعة لونه الذهبي المخضّر. وتعطي أول عصرة لذلك الزيتون زيتاً عالي الجودة. أما العصرتان التاليتان فتعطيان جودة من الدرجة الثانية، وما بعدها يعطي زيتاً عادياً.

ومثلما أوضح الكتاب القدماء أن زيت الزيتون يفسد بسرعة كبيرة، وكانوا يوصون بأن يُحتفظ بمخزن للزيتون في المتناول، بحيث يمكن إنتاج الزيت اللازم للمائدة مباشرة قبل الاستعمال، فقد كتب كاتوي قول، كن على علم أنك:

بمجرد أن تجمع حبات الزيتون، فعليك أن تستخلص الزيت منها قبل أن تفسد... وتذكر الأمطار التي تهطل سنوياً وتجعل الحبات تتساقط على الأرض. فإذا التقطتها في وقت مبكر وجعلتها مهياًة للتخزين، فلن يصيبها أي تلف، وسوف تحصل على زيت أخضر هو الأفضل. أما إن تركت الزيتون على الأرض أو على الطاولة لوقت طويل، فستبدأ حبات الزيتون في التزنُّخ (*rancid*) وسوف ينتن زيت الزيتون...⁽¹⁾

وضع بليني الأكبر مقياساً لجودة الزيت مازال ساري المفعول، فقد أوضح أن الزيتون نفسه يمكن أن ينتج أنواعاً مختلفة من الزيت. فعندما يكون الزيتون أخضر وغير ناضج، يمكنك

(1) Dalby, *Cato: On Farming*, ch. 64.

الحصول منه على أفضل زيت وأفخره، وهو هنا يُدعى زيت زيتونٍ أبيض (*Oleum ex albis ulivis*)، مشبهاً إلى حد بعيد الزيت الأخضر المذكور سابقاً. وكلما كان الزيتون أنضج، جاء الزيت أكثف ومذاقه أقل إرضاءً. ولكن حتى في تلك الحال، فثمة اختلافات مهمة في نوعية الزيت، اعتماداً على الزيتون إن كان قد نضج في آلة الهرس أو على الشجر، وإن كان الشجر قد روي أم لا. أما الزيوت الأخرى فهي أنواع أرخص ثمناً، مثل الزيت الناضج (*Oleum maturum*)، المستخلص من الزيتون الأسود الناضج، وهو دون شك ذو جودة أقل مقارنة بالزيوت الأخرى. ويُنْتَج الزيت القابل للتلف (الهالك) (*Oleum caducum*)، من الزيتون الساقط على الأرض، الذي كان شديد النضج. وأسوأ الأنواع كلها الزيت المسمى أوليوم سيباريوم (*Oleum cibarium*)، فهو يُصنع من الزيتون المتزنخ، وكان يستهلكه العبيد أو يُستخدم لأغراض أخرى كالإنارة⁽¹⁾.

اعتادت السلطات المحلية في إيطاليا العصور الوسطى أن تحدد تاريخ موسم قطف الزيتون، ولكنه كان يبدأ -غالباً- في عيد القديس مارتن، في الحادي عشر من تشرين الثاني (نوفمبر)، وينتهي عادة قبل عيد الميلاد. يقوم الرجال، بعد ذلك، بالمرور الأخير، فيلتقطون الزيتون المتبقي على الأرض أو المتروك على

(1) Pliny the Elder, *The Natural History*, ed. John Bostock and H. T. Riley (London, 1855), book XV.

يُجمع الزيتون في
شباك على الأرض.



تطاف الزيتون، صقلية.

الأشجار. وفي جنوبي إيطاليا، في لاتيوم وليغوريا، كان يُجَدُّ الزيتون عن الأشجار بالعصيِّ، وتُجمع حبات الزيتون على ملاءات قطنية كبيرة منشورة على الأرض.

ويمكنك العثور في توسكانا -حتى اليوم- على مزارعين يقطفون حبات الزيتون بالطريقة التي نصح بها ماركوس ترينتيوس فارو (Marcus Terentius Varro): إذ يلتقطونها باليد، ويفعلون ذلك إلى أن يصلوا إلى أعلى الشجرة، دون استخدام العصي، بخلاف ما كان يفعل العبيد، فقد كانوا يتلفون الحبات ويكسرون الأغصان الجيدة، ويعرضون الشجرة لإتلاف الصقيع في فصل الشتاء التالي. ففي توسكانا، توضع حبات الزيتون الملتقطة باليد في سلال صغيرة تتلى من ذراع المزارع⁽¹⁾. ومثلما يقول بليني، دائماً ما يمضي بعض الوقت بين قطف الزيتون وهرسه، وخلال هذا الوقت يمكن لحبات الزيتون أن توضع على طاولات خشبية، طالما لم يلحق بها أذى. ولكنها إن تضررت بفعل الحشرات أو بمجرد إصابتها بكدمات، فسرعان ما سوف ترنخ وتنتج زيتاً سيئاً. أما اليوم، فلا يُحتفظ بالزيتون بعد قطفه أكثر من 48 ساعة.

ومع أن عملية صنع زيت الزيتون قديمة جداً، فإن فكرة تناول هذا الثمرة المرّة ووسيلة حفظها قد أتيا لاحقاً وبصعوبة أكبر،

(1) Cato and Varro, *On Agriculture*, trans. W. D. Hooper and Harrison Boyd Ash (Boston, 1934).

فيما يبدو. إذ يذكر الكتاب المقدس الزيت واستخداماته المقدسة أكثر بكثير مما يذكر ثمار الزيتون، ونادراً ما تظهر ثمار الزيتون في كتب وصفات الطعام الكلاسيكية أو الوسيطة. ورغم ذلك، فلا يعني هذا بالضرورة أن الناس لم تكن تأكلها. فمن المحتمل أن ثمار الزيتون كانت أزرى من أن توضع على الموائد الأرستقراطية (المصدر الوحيد للوصفات المكتوبة حتى عصرنا الحديث)، فعلى الأرجح أن تلك الثمار كانت غذاء أكثر بديهةً - وأقصر - من أن يُذكر في الكتابة. لكن ثمار الزيتون المجففة أو المخزونة في محلول ملحي أو المملحة ربما كانت غذاء شائعاً بين الفلاحين والعمال، ومن شأن محتواها العالي من الدهون (وقيمتها الحرارية) ووجودها في كل مكان أن يوحي دون شك بأنها كانت تؤكل في جميع أنحاء منطقة البحر الأبيض المتوسط. ونظراً لأن ثمار الزيتون مغذية ويسهل حملها وتحضيرها وتخزينها - إذ غدت كذلك أكثر من أي ثمار أخرى، بعد أن تعلم الناس كيفية حفظها - فقد أصبحت ركيزة من ركائز النظام الغذائي الريفي في إسبانيا وإيطاليا واليونان، على النحو الذي ماتزال عليه اليوم، فما عساه يكون ألد من وعاء من الزيتون الأخضر أو الأسود مع رغيف خبز وبعض الجبن وزجاجة من النبيذ الجيد؟

وقد تُركت ثمار الزيتون المحفوظة في قبر الفرعون لتوفير غذاء له في الحياة الآخرة، على الرغم من حقيقة أن المصريين لم يكونوا يستخدمون الزيتون أو زيتته كثيراً في نظامهم الغذائي. ولعل

الفينيقيين عرفوا أن ثمار الزيتون التي تسقط تلقائياً من الشجرة على الأرض كانت صالحة للأكل، فعندما تنضج ثمار الزيتون بتلك الطريقة تفقد الكثير من مرارتها. وقد أشار هوميروس في عدة مواضع إلى حبات الزيتون: المخللة، والمكبوسة بالماء والملح، والمُتَبَّلَة جداً. ونحن نعلم أن الإيتروسكانيين تاجروا بالزيت على نطاق واسع، وربما كان يُستخدم عموماً لأغراض تجميلية. بيد أن علماء الآثار عثروا على ثمار زيتون متحجرة في قبر إيتروسكاني في تشيرفيتيري كانت قد تُركت قرباناً للموتى، في حين اكتشفت ثمار زيتون محفوظة في محلول ملحي داخل جرة أمفورا إيتروسكانية، عُثر عليها على سفينة غارقة بالقرب من جزيرة جيليو، ويرجع تاريخها إلى نحو القرن السادس قبل الميلاد.

ويذكر أركستراتوس (Archestratus)؛ الشاعر الهزلي الكلاسيكي، وخبير المأكولات اليونانية، الزيتون الأسود الناضج في وصفات الطعام مرة واحدة لا غير. غير أنه كان يستخدم زيت الزيتون دائماً في طهي الطعام، كما حثَّ على الأطعمة البسيطة جداً والمتبلة بالملح والزيت، مُفضلاً إياها على أسلوب الطبخ المتطور، الذي كان شائعاً في صقلية اليونانية، والذي كان يعده مُترفاً جداً⁽¹⁾.

وفي حين زُرعت معظم أشجار الزيتون من أجل إنتاج الزيت، انتُقيت بعض أصنافها كي تُحفظ في محلول قلوي (Iye)، أو محلول

(1) Archestrato di Gela, *I piaceri della mensa (frammenti 330 a.C.)* (Palermo, 1987), p. 43.

ملحي، أو في الملح الجاف.

يذكر كاتو الزيتونَ والخبز باعتبارهما من المواد الأساسية في النظام الغذائي للفلاحين والعمال⁽¹⁾. وكانت الحصص الغذائية التي يوفرها لعماله تتألف من الخبز والنيذ والملح والزيتون، وقد اتصف بالبخل نوعاً ما عندما أوصى بمنحهم حبات الزيتون التي تسقطها الرياح عن الأشجار وثمار الزيتون الناضجة ذات الحصيصة الزيتية المرتفعة، مع أنها تكون في كثير من الأحيان فاسدة. وكان يوزع الزيتون باقتصاد، وحين يُستهلك، أوجب الاستعاضة عنه بالأسماك المخللة والخل. وسمح لكل رجل بنصف لتر من الزيت شهرياً، ولم يكن يُهدر شيئاً، إذ ثمة نوع من كعك الزيت، مصنوع من عجينة الزيتون المتبقية من آخر عصرة زيتون، وتُدعى سامبسا (samps) ، كانت تُمنح لأشد الناس فقراً، أو تُباع كوجبة خفيفة في الأسواق، منكهة بالملح والكمون واليانسون والشمر وزيت الزيتون.

وفي تلك الأثناء كان أفضل الزيتون المحفوظ يظهر في أكثر الأحيان على موائد الطبقات الأثرى، وكان لعمال الضياع الكبيرة في صقلية الحق في الحصول على لتر واحد من زيت الزيتون في الشهر، وبقي الأمر كذلك حتى عقد السبعينيات من القرن العشرين. وتألف نظامهم الغذائي اليومي (عند الظهر) من رغيف خبز يزن كيلوغراماً واحداً، ولتر واحد من النيذ، و 100

(1) Dalby, *Cato: On Farming*, chap. 119.



كعكة الزيتون، خبز إيطالي تقليدي يستخدم زيت الزيتون وحببات الزيتون نفسها. للاطلاع على طريقة الطهي، انظر الوصفات في نهاية الكتاب.

غرام من الجبن (عادة الريكوتا) وحفنة من الزيتون. وفي المساء، كانوا يحصلون على 250 غراماً من المعكرونة المطبوخة مع الخضار الورقية البرية. واعتبرت هذه الحصة من الجراية مرغوباً فيها، لأن المعكرونة أو الخبز لم يكونا متوافرين لدى معظم عمال المزارع بقدر ما يرغبون.

لقد حفظ الرومان نهار الزيتون بطرق مختلفة كثيرة وفي مراحل متنوعة من نضجها، تماماً مثلما كانت الإرشادات الرومانية لصنع الزيت هي أول ما وصلنا من معرفة بهذا الشأن، كذلك وضعوا أول قواعد مسجلة لحفظ الزيتون، وهي القواعد التي ماتزال متبعة



ثمار الزيتون في محلول ملحي مع الشمر البري.

حتى اليوم. وكانت ثمار الزيتون الخضراء تُحفظ في محلول ملحي، أو تُرَصَّع * أولاً، ثم تُغسل مراراً بالماء، وتُتَبَّل أخيراً في محلول ملحي، وتُنكَّه بالخل والشمر والتوابل الأخرى. وكان الزيتون يُرَصَّع أحياناً، ويوضع في الجرار مع طبقات من الشمر والمصطكى في الأعلى والأسفل، وتملاً بالمحلول الملحي والسلافة* والخل، وحتى العسل في بعض الأحيان. وحفظت حبات الزيتون نصف الناضجة في زيت الزيتون، في حين كانت الحبات الناضجة، وماتزال، تُرَش بالمح وترك خمسة أيام، ومن ثم تُجفف في الشمس. وحفظت حبات الزيتون الأسود الناضجة المنزوعة البذور في الجرار بالزيت، والكزبرة، والكمون، والشمر، والحرمل (السذاب أو الفيجن)، والنعناع، وكان يُعرف هذا بسلطة الزيت، ويؤكل مع الجبن. ويورد كاتو طبقاً خاصاً يُعرف باسم إيتريوم (*epityrum*)، وكان يُعد ابتكاراً صقلياً: ويتكون من الزيتون الأخضر والأسود والمرقس، المنزوع البذور والمفروم، ويخلط مع الزيت والخل والكزبرة والكمون والشمر والحرمل والنعناع، ويوضع في طبق فخاري ويُغمر بالزيت ويُقدَّم.

لم يُعدّ الزيتون وجبة حقيقية في العصور القديمة، وإنما كان يؤكل، على غرار ما عليه الحال اليوم، كطبق جانبي أو مُقبلات (*hors d'oeuvre*) مع الخبز والجبن والبصل. وكان ذلك صحيحاً في اليونان القديمة وعلى المأدبة الرومانية، التي بدأت عادة بالدورة الأولى من الوجبة (*gustatio o promulsis*)، مثل المقبلات

الحديثة، المحضرة من الزيتون الأسود الناضج، والزيتون الأخضر المكبوس في محلول ملحي، والسلطة، والهلين البرّي المسلوق سلقاً طفيفاً، والنبيد⁽¹⁾. ويُقدم الزيتون اليوم باعتباره مقبلات على الموائد الإيطالية بالطريقة نفسها. أما تونس؛ أحد البلدان الإفريقية الرئيسية المنتجة لزيت الزيتون في عهد الإمبراطورية الرومانية، والمغرب العربي وشمال غرب إفريقيا اليوم، فيعد الزيتون فيه عنصراً مهماً في أطباق مثل الطاجين، وهو يخنة مطبوخة في وعاء خاص، ويوصف أنه «طاجين الزيتون»⁽²⁾. ومع ذلك، فمن الغرابة بمكان ألا يُستخدم زيت الزيتون في المطبخ المغربي أو الشمال إفريقي، باستثناء تونس، في حين أنه عالمي في إيطاليا واليونان وإسبانيا والبرتغال.

أصبح دهن الخنزير، بعد انحدار الإمبراطورية الرومانية، وحين جلب غزاة الشمال مذاقه معهم، عنصراً أساسياً في النظام الغذائي الأوروبي اليومي، وضاعت تقنيات إنتاج الزيت لاستخدامات الطهي وحفظ الزيتون، وكان معظم الزيت المنتج يُستخدم لصنع الصابون أو لأغراض صناعية.

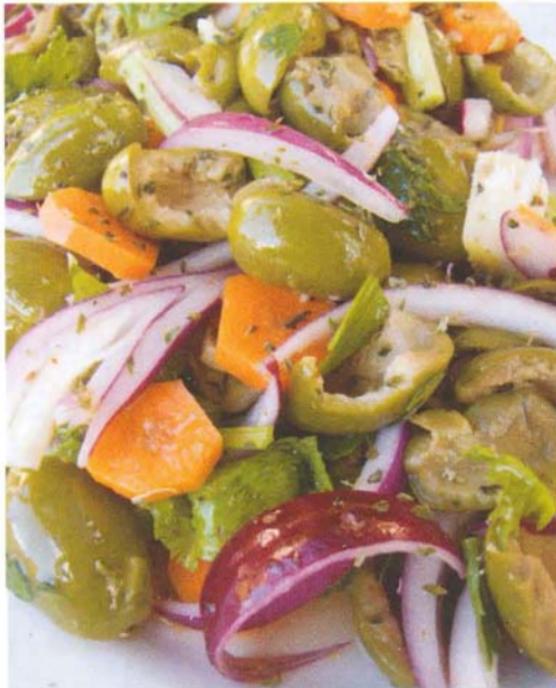
وقد تُسيت مجموعة المعارف المتراكمة لدى الرومان مدةً أحد عشر قرناً على الأقل. وفي عام 1574، وطّد بيير فيتوري (Pier Vettori)؛ التوسكاني ذو المعرفة الواسعة، مجدداً، مبادئ صنع

(1) Brothwell and Brothwell, *Food in Antiquity*, p. 46.

(2) Maggie Blyth Klein, *The Feast of the Olives: Cooking with Olives and Olive Oil* (San Francisco, CA, 1994), p. 13.



الزيتون المحمص مع برش البرتقال، مقبلات (أنثياستو). للاطلاع على الوصفة،
انظر الوصفات في نهاية الكتاب.



سلطة الزيتون
الأخضر، مقبلات
صقلية. للاطلاع
على الوصفة، انظر
الوصفات في نهاية
الكتاب.

الزيت الجيد وتعاليمه، وبدأ إنتاجه في بروفنس وتوسكانا. غير أن الزيت ذا الجودة العالية أصبح آنذاك من المنتجات الفاخرة باهظة الثمن، بحيث تعذر على الفلاحين استخدامه يومياً.

كانت تقنيات إنتاج الزيت الجيد، في أماكن أخرى من إيطاليا، وبخاصة صقلية، غير معروفة البتة. إذ كان يعصر الزيت من الزيتون المحصود على الأرض، خلافاً للممارسة الرومانية القديمة. وكان يُخزن في أكياس مصنوعة من جلود الماعز ذات الرائحة، مع ما ينطوي عليه ذلك من عواقب حتمية! واعتُقد أن الزيتون الذي يُخزن فترةً من الوقت يعطي من الزيت مقداراً أكثر. وهكذا، تُرك الزيتون بعد القطاف، ليتكدس ويتخمر في أحد أركان المنزل، ورُشَّ بالملح، منتظراً دوره في المعصرة. وكان المزارع في صقلية يُدخل ذراعه في الفوضى المتعفنة، ليحدد إن كان الزيتون جاهزاً، فإذا أخرجها بيضاء ومُزيتة يكون الزيتون جاهزاً للعصر، أما إن أخرج ذراعه حمراء مثل عجينة لب الزيتون، فعنى ذلك أن الزيتون ما يزال فجاً. ولقد تجنب المسافرون الأجانب بحق استخدام هذا الزيت لتبيل السلطة التي يأكلونها، عندما يقصدون جنوبي نابولي، نظراً لنكهة الزيت الحادة والزنيخة في المعتاد⁽¹⁾. وفي ظل تلك الظروف، ينبغي ألا يكون مفاجئاً أن مارتن لوثر، في حماسه الإصلاحية، كان يلقي في مواعظه ما يذم زيت الزيتون

(1) Giovanni Enrico Agosteo, 'La manifattura dell'olio d'oliva in Sicilia: dalla raccolta delle olive all'estrazione dell'olio', in *La Sicilia dell'olio* (Catania, 2008), pp. 143-6.

الذي تفرضه الكنيسة خلال فترة الصوم: فعدا القضايا الأخلاقية، كانت ثمة مشكلة مذاق أيضاً، لأن قدراً كبيراً من الزيت المتداول بدا ذا نوعية رديئة جداً.

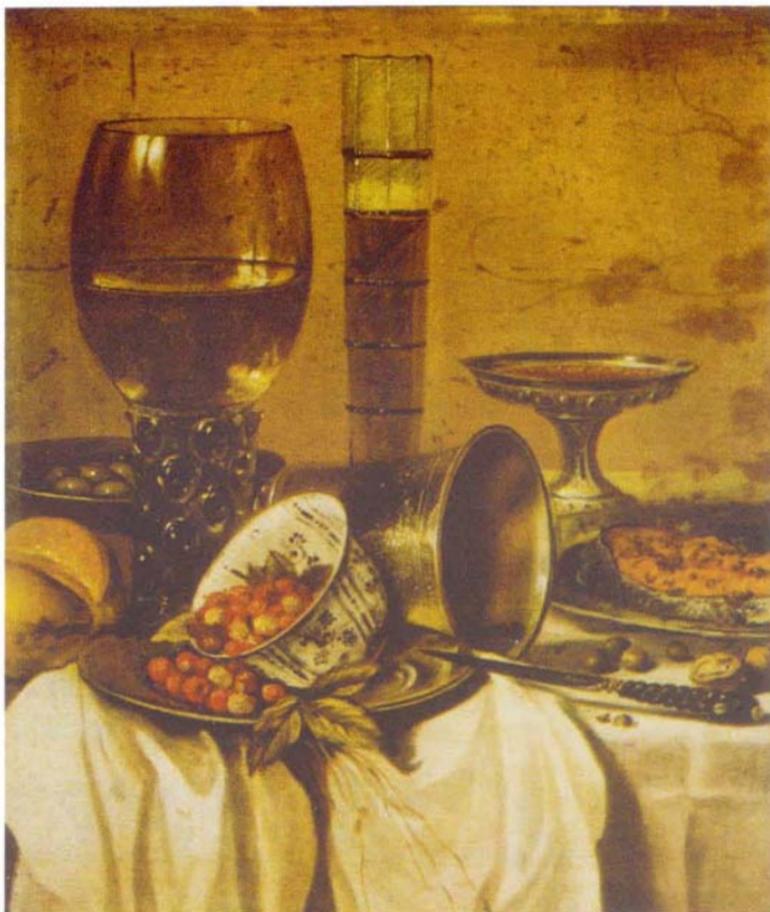
وعلى أي حال، سرعان ما انقسمت أوروبا القرن السادس عشر إلى طرفين: مستخدمى الزبدة، وأولئك الذين يفضلون زيت الزيتون. ولم يتغير هذا الوضع كثيراً منذ ذلك الحين.

لم تكن مجرد مسألة اعتقاد ديني، وفقاً لمؤرخ الغذاء الفرنسي جان-لوي فلاندران (Jean-Louis Flandrin)⁽¹⁾ وإنما مسألة ذوق كذلك: فسكان الشمال ينفرون -ببساطة- من زيت الزيتون (وهنا، سيكون من المثير للاهتمام معرفة نوعية الزيت الذي كان يُصدر إلى تلك البلدان)، ويحلمون بزيت يكون عديم اللون والطعم، غير حريف، ومن دون أي رائحة للزيتون. وهكذا، فتحت الطريق لإنتاج زيت الزيتون الصناعي.

كان الحصول على كل من الزبدة وزيت الزيتون الجيدين، في ذلك الوقت، مسألة تتعلق بالأسعار؛ فكلاهما مُكلف للغاية، وكانا رديفين للفخامة والمرتبة الاجتماعية الرفيعة. ولم يكن الخيار، بالنسبة إلى الطبقة العليا، مستنداً إلى الجغرافيا فحسب -شمالاً أو جنوباً- وإنما مسألة أذواق كذلك.

وقد أفضت المكانة الاجتماعية الرفيعة، أو عادات محلية بعينها،

(1) Jean-Louis Flandrin, 'Le gout et la nécessité: sur l'usage des graisses dans les cuisine d'Europe occidentale (XIV-XVIII)', in *Annales Économies, Sociétés, Civilisations*, 38 (1983), pp. 369-401.



بيتر كلاس، لوحة بعنوان الطبيعة الصامتة (Still-life)، زيت على لوحة قماشية.

بالناس - في بعض الأحيان - إلى انتهاك القواعد. ومن ثم، فلعل الأرسقراطيين في فرنسا أو إنجلترا استخدموا زيت الزيتون، في حين كان أبناء وطنهم من آكلي الزبدة. لقد كانت الكونتيسة ماو (ماتيلدا) (Countess Mahaut) في القرن الخامس عشر، وهي أرسقراطية فرنسية من أرتوا، تستخدم زيت الزيتون بانتظام. أما

كتب وصفات الطهي الإنجليزية في الفترة نفسها، فكانت معظ الأطباق المُعدة بزيت الزيتون فيها هي تلك التي تتمتع بها الطبقة الأرستقراطية. وبالعكس، يصف كتاب وصفات الطهي النابولي من القرن الخامس عشر، الزبدة في أحيان تفوق ما يصف فيه شح الخنزير، وتماًماً بقدر ما يصف زيت الزيتون، فضلاً عن أن الرافيولي المحليّة المحشوة بالجبن المحليّ كانت تُقلى في الزبدة! وهكذا، فإد التقابل الشهير بين الدهنين- الزبدة مقابل زيت الزيتون- ليس مجرد مسألة شمال وجنوب، وإنما مسألة فوارق اجتماعية أيضاً.

ويحدث شيء مماثل في لوحات الطبيعة الصامتة (still-lifes) الهولندية الرائعة من القرن السادس عشر، حيث كانت الطبيعة الباذخة والوفيرة تشتمل على وفرة من المكونات الغريبة) إذ شملت في كثير من الأحيان صينية أو صحناً مملوءاً بالزيتون. كانت حبات الزيتون، في تلك الأوقات، وفي ذلك المكان البعيد شهاً، تمثل دون شك السلام والازدهار، بشكلها الذي تظهر به في الكتاب المقدس، غير أنها بدت علامة تميّز وثروة وترف استثنائي كذلك فقد أصبحت حبات الزيتون نفسها - تلك التي كانت في زمن كاتر توزع حصصاً كغذاء للعمال - مُقدّرة حينئذٍ في وعاء صيني باهف الثمن على مائدة فلمنكية*!

الزيتون يلتقي بالعالم الجديد



تمثل أسمى وظائف الزيتون، طبعاً، في إبقاء
شريحة الليمون بعيدة عن مشروبك من المارتيني...

ل. ر. شانون

تقول زوجتي إن آل أمبرسون لا يصنعون سلطة الخس بالطريقة التي يصنعها الآخرون، فهم لا يفرمونها مع السكر والخل بتاتاً. إنهم يسكبون زيت الزيتون عليها مع الخل ويتناولونها منفصلة، وليس إلى جانب بقية الوجبة، كما أنهم يأكلون حبات الزيتون أيضاً: وهي أشياء خضراء مثل البرقوق الصلب، بيد أن صديقاً لي قال: إن مذاقها يشبه مذاق الجوز الفاسد. تقول زوجتي إنها في طريقها إلى شراء القليل، ويجدر بي أن أكل تسع حبات منها وبعدها سأستسيغها، حسبما تقول. حسناً، أنا لن أكل تسع حبات جوز فاسدة كي أستسيغها بعد ذلك، وسوف أفوّت حبات الزيتون تلك. إنها نوع من أطباق النساء على أي حال، فيما

أظن، لكن الأكثرية سوف تترنح وتمتعج كالديدان من
تسع حبات منها، والآن أدخلها آل أمبرسون إلى البلد.
أجل يا سيدي، ستأكلها بقية الناس سواء مرضوا أو لم
يمرضوا.

يلقي بوث تاركنتون (Booth Tarkington)، في روايته التي
كتبها سنة 1918 بعنوان آل أمبرسون الرفيع الشأن، نظرة ساخرة
مبهجة على عادات الطهي لدى البرجوازية الأمريكية الجديدة،
في السنوات الأولى من القرن العشرين. ففي تلك الأيام- قبل
أن يسمع أحد بمذاق المأكولات الفرنسية، وحمية البحر الأبيض
المتوسط- كانت ذائقة العالم الجديد ماتزال بكرةً إلى حد كبير.
ويبدو أن الراوي لا يعرف شيئاً عن الأراضي التي يُزرع فيها
الزيتون، ويجد فكرة أكلها منفرة، وهو غير راضٍ في الحقيقة عن
جيرانه النبلاء؛ آل أمبرسون «رفيعي الشأن»، الذين هم عالميون
على نحو سافر، بحيث يتناولون السلطة كطبق جانبي، مُتَبَلَّةً
بزيت الزيتون والخل فحسب، لا بالصلصة الحلوة حلوة مُغثية.
إذ لم يكن بوسعك الحصول على ما هو أكثر من «سلطة فلابر»
الشائعة في عشرينيات القرن العشرين، المحضرة من الخس وكرز
الماراسكينو (maraschino) [المحفوظ والمُحلى]، والمايونيز،
والكمثرى، والجبن، والملونات الاصطناعية. ولم تكن الطبقة
الوسطى الأمريكية على دراية أو اهتمام بتاريخ الزيتون الطويل في
منطقة البحر الأبيض المتوسط والشرق الأوسط، وكان عدد قليل

من أفرادها - حتى ذلك الحين - على دراية بأن الزيتون أخذ يغدو زينة المارتيني التي يُشتهر بها، وهو أحد أكثر الكوكتيلات عصرية خلال عقد العشرينيات الهادرة (Roaring Twenties).

سوف يمضي وقت قبل أن يصبح الزيتون وزيته مألوفين لدى الأمريكيين، وجزءاً من غذائهم اليومي. وعلى الرغم من أن زيت الزيتون كان يُنتج منذ فترة طويلة في ولاية كاليفورنيا، فإنه لم يجد له سوقاً أمريكية. وقد كان المستهلكون الوحيدون المحتملون هم الأمريكيين من أصل إيطالي، وفضل هؤلاء استيراد زيتهم من إيطاليا. أما الزيتون الوحيد الذي اشتهر في أمريكا فهو تلك الحبات الصغيرة الخضراء في المارتيني، والحبات الكبيرة السوداء الناضجة من زيتون كاليفورنيا، التي لا تشبه الزيتون الإيطالي أو الإسباني اللاذع البتة. وقد انتشر زيتون كاليفورنيا ذو النكهة «اللطيفة» - وبعبارة أخرى، غير الحريف - بسرعة في الولايات المتحدة، وصولاً إلى ثمانينيات القرن العشرين، فكانت النوعية الوحيدة التي يمكن العثور عليها في كثير من الأماكن.

وبعد، فقد كانت شجرة الزيتون واحدة من أولى نباتات العالم القديم التي نُقلت غراسها إلى القارتين الأمريكيتين، إذ وصلت أشجار الزيتون الأولى في العالم الجديد إلى جزيرتي هيسبانيولا* وكوبا في وقت مبكر يعود إلى عام 1520، وكانت قد أرسلت من أوليفاريس في منطقة «الشرف» (= الجرافي) قرب إشبيلية.



شجرة زيتون قديمة يعتني بها الرهبان الفرنسيون في حديقة القدس، المستعمرة الأمريكية، القدس 1900-1910.

وعندما وصل الغزاة الإسبان إلى بيرو عام 1560، أحضروا معهم أيضاً أشتال الزيتون. لكن الفضل في انتشار أشجار الزيتون يعود إلى المهارات الزراعية الصبورة، التي تمتع بها المبشرون الفرنسيون.

واليسوعيون والدومينيكان، إلى جانب العديد من أشجار الفواكه الأوروبية الأخرى، فقد انتشرت على نطاق واسع في أمريكا الجنوبية، ومن ثم في المكسيك، وأخيراً وصلت إلى ألتا كاليفورنيا (كاليفورنيا العليا) في أواخر العقد الأول من القرن الثامن عشر. وقد زُرعت أشجار الزيتون على يد الرهبان الفرنسيين، الذين ضلوا طريقهم شمالاً من سان بلاس في المكسيك، والذين أسسوا لاحقاً بعثة سان دييغو دي الكالا التبشيرية فيما يعرف اليوم بسان دييغو، عام 1769. وقد زرع الرهبان أشجار الزيتون أساساً لاستخدامهم الخاص: كي يوفروا الزيت الذي يستخدمونه لأغراض الطهي والإنارة، وصنع الصابون، وتحضير الصوف للغزل، وتشحيم الآلات.

احتفظت البعثات التبشيرية بحقول زيتونها إلى أن تحررت المكسيك من التاج الإسباني عام 1822، وعندها استولت الحكومة المكسيكية الجديدة على كل الأراضي العامة الإسبانية في كاليفورنيا. وبعد أحد عشر عاماً، أي عام 1833، عمدت المكسيك إلى علمنة البعثات التبشيرية، إذ استولت على الأراضي من الكنيسة، وألحقتها بمستعمرة كاليفورنيا. وعندما غادر الفرنسيون سكان تلك البعثات، وهجروا حقولهم وبساتينهم، لم يكن ثمة أحد ليعتنى بها، فوهنت حقول الزيتون. ومع ذلك، عاش عدد قليل من الأشجار في مقر البعثة التبشيرية في سان خوسيه وسان دييغو، في حين كان أقدمها؛ تلك التي يعود تاريخها إلى عام 1805، لا يزال حياً في مقر البعثة التبشيرية في سانتا كلارا عام 1996، على نحو ما ذكرت جوديث م.

تايلور⁽¹⁾ (Judith M. Taylor).

كانت تلك العساليح الهزيلة، بل العنيدة، الآتية من ثقافة العالم القديم، ومن تاريخ الزيتون الممتد بضعة آلاف من السنين، نواة اتجاه جديد للزيتون. فهذا الفصل الجديد في حكايته لا يحدث في بساتين صغيرة أو حقول زيتون عائلية، وإنما على نطاق عالمي، في أصقاع شاسعة ذات محصول واحد من أشجار الزيتون في كل قارة تقريباً، وذلك باستخدام الزراعة المكثفة وأكثر التقنيات تطوراً.

وقد بدأ مزارعو الزيتون في كاليفورنيا بتحسين منتجاتهم بين عامي 1850 و 1900، إذ استوردت أصناف مستنبته من بلدان البحر الأبيض المتوسط. وبحلول نهاية القرن، كان مزارعو ولاية كاليفورنيا قد أتقنوا فن صناعة زيت الزيتون الجيد، وازداد إنتاجه بشكل ملحوظ. لكن زيت الزيتون المنتج في أمريكا لم يجد سوقاً محلية مناسبة لأسباب مختلفة، إذ إن الغالبية العظمى من سكان الولايات المتحدة، ذات العدد المتزايد بسرعة، لم يسبق لها تذوق الزيتون، وكان مذاق زيت الزيتون لديها هامشياً. وينطبق الشيء نفسه على بريطانيا: فخلال القرنين الثامن عشر والتاسع عشر، كان زيت الزيتون المصدر من جنوبي إيطاليا إلى بريطانيا العظمى يستخدم أكثره لتشحيم آلات المصانع، في حين استُخدمت كمية صغيرة منه، على مبيض، كدواء. ومثلما يوحى المثل الإنجليزي

(1) Judith M. Taylor MD, *The Olive in California: History of an Immigrant Tree* (Berkeley, CA, 2000), p. 25.

القديم، الذي يقول: «بُنِي كزيت الزيتون»، فإن معظم الناس في بريطانيا لم يحظوا حتى برؤية زيت الزيتون الجيد، فكيف بتذوقه. وهكذا، كانت الصيدليات -حتى سبعينيات القرن العشرين- المكان الوحيد في بريطانيا، الذي يمكن للمرء أن يعثر فيه على زيت الزيتون، إذ كان يُخزن فيها باعتباره مُلْتَبِئاً للأمعاء.

كان السكان من أصل إسباني، في الولايات المتحدة، هم وحدهم الذين يأكلون الزيتون، ذلك أنهم الوحيدون الذين عرفوا كيفية حفظه والطبخ بزيت، وكانوا يحصدون الزيتون من أشجار مواقع البعثات التبشيرية المهجورة في ولاية كاليفورنيا، أغلب الظن. في حين اشترى المهاجرون الإيطاليون، في وقت لاحق، وحين وصلوا بأعداد كبيرة إلى الولايات المتحدة في النصف الثاني من القرن التاسع عشر، زيت الزيتون واستخدموه بوفرة، ولكن، مثلما أسلفنا، فليس الزيت ذاك من نتاج كاليفورنيا. وكان ما يقرب من 80 في المئة من المهاجرين الذين استقروا في ولاية كاليفورنيا قد جاؤوا من مناطق مزروعة بالزيتون منذ عدة قرون: كـ«لوكا» في توسكانا، وصقلية. ولقد أدركوا قيمة حقول الزيتون في ولاية كاليفورنيا، وامتلكوا المهارات اللازمة لزراعة أشجارها وتقليمها. ومع ذلك، فإن الإيطاليين لا غيرهم من هذه الهجرة الجماعية هم من كانوا يشترون -باستمرار- زيت الزيتون الإيطالي المستورد، وصولاً إلى العقد الثاني من القرن العشرين. فقد ظل المجتمع الإيطالي الأمريكي الأول وفيماً بشكل مدهش للمنتج الإيطالي

الأصلي، وبصفة عامة، لتلك الأطعمة التي تُعد عناصر أساسية في هويتهم الثقافية. ولقد زاد استهلاك زيت الزيتون المستورد، بين عامي 1898 و 1910، ثلاثة أضعاف. وكانت العائلات الإيطالية الأمريكية على استعداد للاستغناء عن الدفء، وتقليل وجباتها الغذائية بشكل جذري، لكنها لم تُصَحِّح بزيت الزيتون وعجائن المعكرونة والنيبيذ⁽¹⁾، وقد كتب ماريو بوزو يقول:

خلال فترة الكساد العظيم في ثلاثينيات القرن العشرين، وعلى الرغم من أننا كنا أفقر الفقراء، فإنني لا أتذكر أنني تناولت طعاماً غير جيد. وبعد ذلك بأعوام عديدة، وكضيف على نادي أصحاب الملايين، أدركت أن عائلتنا الفقيرة، المعتمدة على المعونة العامة، كانت تأكل أفضل من بعض أغنى الناس في أمريكا. لم تحلم والدتي باستخدام أي شيء عدا أجود أنواع زيت الزيتون المستوردة، وأفضل الأجبان الإيطالية...⁽²⁾

تواصل تزايد استهلاك الإيطاليين لزيت الزيتون -خارج بلدهم- حتى عام 1929، إذ أصبح الزيت أحد مستوردات الإيطاليين الرائدة في الولايات المتحدة. ومع ذلك، فلقد تغير نمط الصادرات بعد الحرب العالمية الأولى تغيراً جذرياً، إذ صار الزيت

(1) Simone Cinotto, *Una famiglia che mangia insieme, cibo ed eticità nella comunità italoamericana di New York, 1920-1940* (Turin, 2001), p. 327.

(2) Mario Puzo, quoted *ibid.*, p. 2.

حينذاك يُنتج في العالم الجديد، وولدت فئة جديدة من المستهلكين. وتزامن الكساد الكبير مع «البرد الكبير»، الذي [ميز] الأحوال الجوية لعام 1929، وهو انجماد مات فيه أكثر من نصف أشجار الزيتون في إيطاليا. وانخفض الإنتاج الإجمالي للزيت في البلاد بنسبة 50 في المئة، وانهارت سوق الزيت الإيطالي في الولايات المتحدة. وانخفضت الهجرة الإيطالية الجماعية إلى الولايات المتحدة، في الوقت نفسه، انخفاضاً كبيراً مع تطبيق قوانين الهجرة الجديدة الصارمة. فجأة، انخفض الطلب على الزيت الإيطالي ذي الجودة العالية انخفاضاً حاداً، فلم تتمكن إيطاليا من توفيره، وتوقف الإيطاليون الأمريكيون عن استهلاكه، إذ عملت الحرب من جهة ونمو المجتمعات الإيطالية الأمريكية من جهة أخرى (بحلول ذلك الوقت كان معظم «الإيطاليين» من هذا القبيل قد ولدوا في أمريكا) على توفير الظروف اللازمة للإيطاليين الأمريكيين كي ينتجوا ما يحتاجه نظامهم الغذائي في العالم الجديد. وكان الجيل الثاني من الإيطاليين الأمريكيين يعرفون عن زيت الزيتون الجيد أقل من آبائهم، وكانوا في أغلب الأحيان يشاطرون الذوق الأمريكي نكهة زيت بذور القطن غير الحريف، المنتج بكميات كبيرة، وغير المكلف. ولم تعد محلاتهم تباع علب الزيت الطازج البيتية، القادمة من صقلية، والملطخة بالأتربة⁽¹⁾.

تحدث الناس في بروكلين، آنذاك، البروكولينو (*broccolino*)،

(1) Ibid., p. 332.

وهي مزيج من الصقلية، والنابولية، وإنجليزية نيويورك. وكانوا يرغبون في شراء عُلب من زيت الزيتون، وغيرها من المنتجات التي تستحضر ذكرى مثالية لديهم عن إيطاليا، وكان البلد الذي يحلمون به مزيجاً مكثفاً من الشمس والطعام والجمال. كان هذا هو المثل الأعلى الذي أرادوا رؤيته على الملصق، ولم يكونوا مهتمين جداً بمكان زراعة الغذاء أو تاريخ حصاده أو تعبته. صفيحة من الزيت، وحزمة من عجينة المعكرونة: كانتا مبررين لحلم وانغماس في حنين إلى الماضي قوي. فعلاصة سان ريمو التجارية؛ المنتج إيطالي، معبأة في إيطاليا، وعلامة سول ميو التجارية، معبأة في إيطاليا لمصلحة ك. توريللي، بوسطن، ماساشوستس، وعلامة أورلاندو التجارية، للمائدة الصقلية، من زيت الزيتون البكر النقي، معبأة في إيطاليا؛ لقد كانت تلك هي العلامات التجارية التي يشتريها الإيطاليون⁽¹⁾. وأصبح زيت الزيتون عالي الجودة نادراً، وعمد العديد من التجار عديمي الضمير إلى بيع الزيت الزهم، عديم الطعم، المغشوش، على أنه زيت الزيتون النقي «البكر الممتاز». وكان من شأن تطوير طريقة في الولايات المتحدة لتنقية زيت بذور القطن أن تتيح كسر زيت الزيتون بزيت بذور القطن للحصول منه على مزيد من الأرباح.

وكانت للزيتون المزروع والمعلب في أمريكا حكاية أخرى،

(1) Sandro Vannucci, 'Storia dell'olio', in *L'ulivo e l'olio* (Milano, 2009), p. 66.

ففي بداية القرن العشرين، وعندما تحلّى منتجوا الزيت الأمريكيون عن السوق للمستوردات الإيطالية، لم يكن الأمر مجرد مسألة أذواق، وإنما مسألة أرباح، فقد كانت تكاليف زيت الزيتون المنتج في الولايات المتحدة أكبر بكثير من تكاليف الزيت المستورد من إيطاليا⁽¹⁾، وذلك -أساساً- بسبب ارتفاع تكاليف الأيدي العاملة. لقد كانت القوة العاملة المشتغلة بالمزارعة في إيطاليا تعني أنه حتى مع تكلفة النقل، كان بمقدور المستوردين أن يعرضوا ذلك المنتج المحلي بسعر أقل. وهكذا، انتقلت هذه الصناعة في الولايات المتحدة إلى تعليب الزيتون.

لقد ازدهرت مزارع ضخمة في سنترال فالي (الوادي الأوسط بكاليفورنيا) بسبب صناعة التعليب. لكن أشجاراً عظيمة، تعود إلى التاريخ المبكر للولاية في مقاطعتي سونوما ونابا بكاليفورنيا، قلعت من جذورها، لتُزرع مكانها كروم العنب، أو أرسلت جنوباً لتزيين مواقف السيارات القريبة من لوس أنجلوس. وعندما بدأ عدد متزايد من الأميركيين يدركون، بعد ذلك، ما يمكن أن يفعله زيت الزيتون لهم، لاحظ أهل كاليفورنيا مرة أخرى، في أواخر الثمانينيات، الأشجار التي لاتزال باقية⁽²⁾.

كانت ملكة الزيتون المعلّب الأمريكية الألمانية المولدة فريدا

(1) Maggie Blyth Klein, *The Feast of the Olives, Cooking with Olives and Olive Oil* (San Francisco, CA, 1994), pp. 18-19.

(2) Mort Rosenblum, *Olives: The Life and Lore of a Noble Fruit* (New York, 1997), p. 290.

إيمَن (Freda Ehmann)، أول امرأة تفهم كيف تُعَبَّى ثمار شجرة الزيتون، وكيف تبيع الزيتون ذا الطعم الحادّ الحامض المرّ للأمريكيين. فبمساعدة من عميد كلية الزراعة في جامعة كاليفورنيا في بيركلي، تعلمت فريدا كيفية حفظ الزيتون على نحو يخفف مما يمكن تسميته مذاق الزيتون «الإثنيّ»، بحيث لم يعد طعمه لاذعاً كالزيتون الإسباني، وإنما كان يتمتع بنكهة خفيفة تُسرُّ الذائقة الأمريكية النَّفورة. كان الزيتون يُعبأ تقليدياً داخل براميل كبيرة في محلول ملحي، ولكن سرعان ما خطرت لفريدا فكرة تعبئته بكميات صغيرة، كي يسهل تخزينه ونقله.

ولدت فريدا في ألمانيا عام 1839، ابنةً لقسيس لوثري، أما والدتها فتحدّر من الهوغونوت المنفيين [البروتستانت الفرنسيين]، وانتقلت إلى الولايات المتحدة عندما كانت طفلة. وفي سن الثامنة عشرة، تزوجت من طبيب ألماني مهاجر، هو إرنست كورنيليوس إيمَن، واستقرا في كوينسي، إلينوي، لتكون زوجة وأماً. وعندما توفي الدكتور كورنيليوس مبكراً، انتقلت إلى كاليفورنيا مع ابنتها، إيها، لتلتحق بابنها الذي كان يملك مشروعاً تجارياً هناك. وفي عام 1897، خسرت المال الذي كانت قد استثمرته في تجارة ابنها.

كانت فريدا إيمَن مفلسة وفي منتصف العمر، لكنها ليست بالمرأة التي تضيع وقتها في التأسف على نفسها. فقد بدأت بتخليل ثمار الزيتون من الأشجار الموجودة في الممتلكات الوحيدة للأسرة، وهو حقل بمساحة 20 فداناً [تعاادل 80937 متراً مربعاً]، يقع على



قطاف الزيتون في ولاية كاليفورنيا في أوائل القرن العشرين.

الشرفة الخلفية لبیت ابتتها في أوكلاند. عبي الزيتون، بدايةً، في براميل، ثم في أوانٍ زجاجية، وأخيراً في عُلب معدنية. وسرعان ما لقيت شركة إيمن للزيتون (Ehmann Olive Company) النجاح، ولم يكن نجاحها في أوساط الذواقين فحسب. وبحلول عام 1905، كان زيتون إيمن الزيتونَ المفضل في الولايات المتحدة، ويُباع للفنادق الفاخرة، والمطاعم الشهيرة، على الصعيد الوطني⁽¹⁾.

لم تحظ قصة نجاح إيمن الشخصية، لسوء الحظ، بنهاية سعيدة. ففي عام 1919، تسبب الزيتون المعالج معالجة خاطئة بوفاة 35 شخصاً في الشرق والغرب الأوسط نجمت عن التسمم الغذائي (السجقي) (botulism)، وأفلس أكبر مصنع للزيتون المُعلَّب

(1) Taylor, *The Olive in California*, pp. 50–51.



فريدا إيمن تفحص زيتونها الأسود المحفوظ بالمحلول الملحي.

كانت تمتلكه إيمن. غير أنها عاشت حتى عام 1932، وعندما بلغت سن 93 كانت لانزال تعيش بموجب مجموعة صارمة من القواعد: فكانت تحظر الكحول في المنزل، كما تحظر الزيتون الأخضر⁽¹⁾.

كان زيتون إيمن بالطبع من نوع زيتون «كاليفورنيا الناضج» الأسود. وقد أنتجت وصفة حفظ الزيتون بالمحلول القلوي (Iye-cure) زيتوناً ذا مذاق معتدل جداً، شبيه بزيتون كاليفورنيا الأسود الذي لا يزال موجوداً في عُلب على رفوف البقالات اليوم. وبعد حادثه التسمم الغذائي بقي المستهلكون حذرين من الزيتون المعبأ عدة سنوات. ولكن الثقة بطرق التعليب استُرجعت، فعندما أصبح المارتيني مع الزيتون الأخضر المشروب المفضل في «عصر موسيقى الجاز» زمن العشرينيات، وأصبح الزيتون الأسود الناضج العنصر الرئيسي في «صينية المقبلات»، نال الزيتون براءته. مازال استهلاك الأميركيين لزيت الزيتون غير كبير، على الرغم من أنهم يستخدمونه في بعض الأحيان لتبيل السلطة، لكنهم سيعدون وجود علب زيتون في المنزل من ضرورات ساعة الكوكتيل، من ذلك الوقت فصاعداً. تستوعب صناعة تعليب زيتون المائدة، اليوم، نحو 90 في المئة من إنتاج كاليفورنيا من الزيتون، كما توفر كاليفورنيا نحو 6,7 في المئة من زيتون المائدة في العالم.

لقد تغيرت صفحة الأرض المزروعة زيتوناً في إيطاليا كلياً منذ الحرب العالمية الثانية، إذ اختفت المزارع الصغيرة و«المزادريا»*

(1) Ibid., p.55.



جون سينغر سارجنت، بستان الزيتون، 1910، لوحة زيتية على قماش.

(*mezzadria*)، أو القوى العاملة وفق نظام المزارعة، واختفت معهم المحاصيل الزراعية المختلطة- ككروم العنب وأشجار الزيتون واللوز والخوخ والتين وهلم جرا- والمرتبطة بالحيارات الصغيرة. وقد ظلت إيطاليا رائدة على مستوى العالم في إنتاج زيت الزيتون حتى عام 1985، عندما دمر انجهاذ جديد العديد من حقول الزيتون الممتاز في وسط إيطاليا. إن زراعة حقول جديدة بعد انجهاذ عام 1985 يعني أن الريف الإيطالي العريق يبدو الآن مختلفاً. وابتداء من عام 1986، أصبحت أوروبا ككل، لا إيطاليا فقط، المصدر الأساسي لزيت الزيتون، وذلك عندما تقدمت إسبانيا والبرتغال واليونان لسد الفجوة. كانت إيطاليا حتى منتصف الثمانينيات

تزود الإنتاج العالمي بـ34 في المئة منه، غير أنها تنتج الآن 14 في المئة منه فحسب، بعد إسبانيا؛ أكبر منتج لزيت الزيتون في العالم. والأهم من ذلك، أن هذه الثمرة الزيتية اللذيذة اليوم- وبعد أكثر من 5000 سنة من تاريخ تلك الشجيرة الشائكة الصغيرة، التي غدت شجرة الزيتون- لم تعد شائناً أو سطياً على وجه الحصر. فلطالما أبحر الزيتون وزيته إلى ما بعد مضيق جبل طارق، فوصلوا إلى القارتين الأمريكيتين وأستراليا ونيوزيلندا. لقد بدأت الألفية السادسة من تاريخ الزيتون.

الدهون النافعة والدهون الضارة: حمية البحر الأبيض المتوسط



«أيها النادل، أريد زيت زيتون إضافياً، من فضلك، فلديّ صدّاع»
روبرت لي هوتز، صحيفة لوس أنجلوس تايمز، 1 أيلول (سبتمبر) 2005.

البكر والبكر الممتاز أمران مُربكان. فلماذا أن تكون المرأة بكرة
(عذراء) أو لا تكون. فكيف يمكن أن تكون بكرة ممتازة؟
مايهمُّ هو المذاق.

مورت روزنبوم، الزيتون: حياة ثمرة نبيلة وتقاليدها

اسمحو لي، في الختام، أن أتطرق إلى موضوع حمية البحر
الأبيض المتوسط، والاعتقاد شبه العالمي اليوم أن الأكل الصحي
مرتبط بالاستخدام السخّي لزيت الزيتون في المطبخ - ولا تلتق بالآ
إلى قرون من إسكوفيه*، وجوليا تشايلد*، والقواعد الغذائية
الصارمة في أمريكا أوائل القرن العشرين، عندما كان خبراء
التغذية يعتقدون أن طعام المهاجرين، بما في ذلك عجائن المعكرونة
وزيت الزيتون طبعاً، «أدى إلى استهلاك الكحول، وتسبب بتهيج

الجهاز العصبي وعُسر الهضم»⁽¹⁾.

ثمة، في الواقع، مفارقة وراء هذا الشغف الجديد: فليس من مكان محدد -على وجه الخصوص- تعزى إليه هذه الحمية المتوسطة. ولم تتمكن رزمة من المؤلفات العلمية، وأدبيات تذوق الطعام، من إثبات أن ثمة شيئاً من قبيل الهوية الثقافية المتوسطة، لكن جميع العلماء، والطهاة، وخبراء التغذية، ومُصنعي المواد الغذائية، ومستشاري الصحة لدى الحكومات، قرروا -في الوقت نفسه- أن زيت الزيتون هو العنصر الرئيس في النظام الغذائي الصحيح، أو ما يُدعى حمية البحر الأبيض المتوسط الغذائية. وفي الواقع، ووفقاً لكثير من الدارسين، يكاد يستحيل العثور على صلة مشتركة بين مختلف البلدان المحيطة بالبحر الأبيض المتوسط على أسس طهوية. ويشير قليلون إلى وجود إحساس مشترك بالشرف والعفة بين النساء اللاتي يعشن على ساحل البحر الأبيض المتوسط، ويشير آخرون إلى بعض الظروف الاجتماعية والسياسية والبيئية المشتركة⁽²⁾، غير أن المؤرخ الإيطالي بيرو كامبوريسي (Piero Camporesi) حذر، بين جد وهزل، من هذا النوع من «الافتتان [بالطبخ] المتوسطي». فوفقاً لكامبوريسي، ربما يكون الحساء الشيء الوحيد الذي يمكن أن يقال عنه إنه يربط البلدان التي

(1) Simone Cinotto, *Una famiglia che mangia insieme, cibo ed eticità nella comunità italoamericana di New York, 1920-1940* (Turin, 2001), p. 157.

(2) Anne Meneley, 'Like an Extra Virgin', *American Anthropologist*, CIX/4 (2007), p. 679.

تُعدُّ جزءاً من المجموعة المتوسطية، [والمقصود] الحساء الكثيف المُعدُّ من اللحوم والخضراوات - وهو شبيه بما يسميه الفرنسيون «اللحم المسلوق بالخضراوات» (*pot au feu*)، وبما يسميه الإسبان «الإناء المتعفن» (*olla podrida*)، وما يدعوه البيدمونتيون كاسيولا (*casseula*)- وقد يُطهى [ذلك الحساء] بزيت الزيتون، غير أن هذا مُكوّن مشترك لدى عدد قليل مما تسمى بلدان البحر الأبيض المتوسط، فأكثر البلدان الإسلامية تفضل الطبخ بنوع من الدهون الحيوانية، ولا تشرب النيذ، وتفضل الأرز على المعكرونة⁽¹⁾! ومن المفارقات، أيضاً، أن من الصعب تحيّل تفضيل نموذج النظام الغذائي «الفقير» لحمية البحر الأبيض المتوسط إلا في مجتمعات مزدهرة، حيث الرخاء الاقتصادي أمر مفروغ منه منذ

(1) Piero Camporesi, *Le vie del latte* (Milan, 1993), pp. 107-8.



منطقة البحر الأبيض المتوسط.



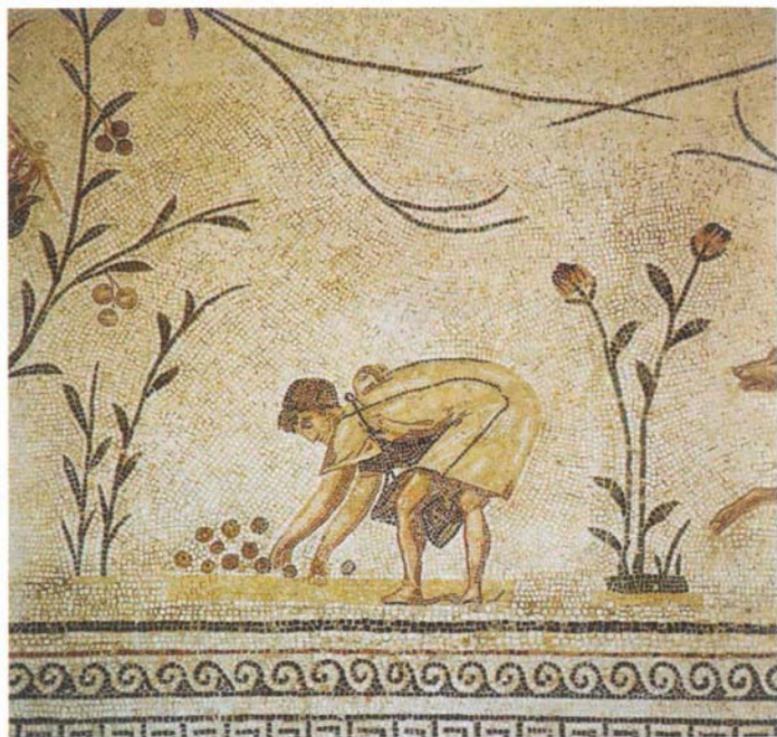
هرم حمية البحر الأبيض المتوسط.

أمد بعيد. وليس من قبيل الصدفة أن يكون نموذج حمية البحر الأبيض المتوسط ذاته، في المناطق التي استُقي منها- كالإيونان وجنوبي إيطاليا وإسبانيا- هو الأقل شعبية اليوم. فاللحوم والشحوم الحيوانية والوجبات السريعة هي الآن رموز الوفرة والرخاء، التي لم يكن بوسع تلك المجموعات السكانية تصورها قبل ثلاثين عاماً.

وعلى الرغم من ذلك، أصبحت حمية البحر الأبيض المتوسط، والاستخدام السخي لزيت الزيتون البكر الممتاز، من الأمور

المسلم بها اليوم لدى العديد من المطاعم وخبراء الأغذية. لقد نشأ تحالف للمرة الأولى -ربما- باسم زيت الزيتون بين منتجي الأغذية وخبرائها، بعد مرور دهور طويلة. كيف حدث هذا؟ وهل ثمة ما يتجاوز الأسباب الصحية في هذا التحالف الجديد؟

بدأ الخبراء، بُعيد الحرب العالمية الثانية، بدراسة أنظمة غذائية بديلة لتلك التي تحظى بشعبية في الولايات المتحدة، فقد أحدثت الحرب تغييراً قسرياً في العادات، وكان الوقت قد حان لأفكار جديدة. وبدأت عدة منظمات بحثية بمقارنة مختلف الأنظمة



تفاصيل نعون والفصول الأربعة، منتصف القرن الثاني، فسيفساء.

الغذائية الغربية: ففي عام 1947 أجرت مؤسسة روكفلر مسحاً وبأثباتاً لعينة من 765 عائلة في جزيرة كريت لتحديد الآثار المترتبة على العادات الغذائية. وأجرى الدكتور أنسل كيز بحوثاً طبية في نيكوتيرا (كالابريا)، وهيراكليون، وكاستيلي. وجاءت الأدلة من هذه الدراسات لتؤكد أن النظام الغذائي القائم على أساس القمح (الخبز والمعكرونة)، والدهون غير المشبعة، كزيت الزيتون، عوضاً عن الدهون الحيوانية، والخضراوات والفواكه الطازجة، يساعد في منع الإصابة بأمراض القلب التاجية. ولقد كتب أنسل ومارغريت كيز، في عام 1959، كتاب وصفات الطبخ الموسوم بـ«تناول الطعام الصحيّ وابق معافى» (*Eat Well and Stay Well*)، الذي أوجز فيه مختلف المطابخ من عديد البلدان، التي تنتمي إلى منطقة البحر الأبيض المتوسط، وقدمها هيكلًا عملياً غذائياً وطهويًا معاً لهذا النموذج. وكانت تلك ثورة كبيرة من نواح كثيرة، بالنظر إلى أن المطبخ الفرنسي قد ساد دون أي منافسة منذ القرن الثامن عشر. وكان لكتاب «تناول الطعام الصحيّ وابق معافى» تأثير كبير في الولايات المتحدة، وترددت أصداؤه من هناك باتجاه أوروبا، حيث تُرجم إلى اللغة الإيطالية عام 1962. وسيكون لأبحاث كيز، على مدى السنوات الأربعين التالية، تأثير عميق لا في المجال الطبي فحسب، وإنما في المجال الطهوي أيضاً، وسيشجع ذلك الأمريكيين على أن يرغبوا في أكل صحيّ أكثر، وأن يتبعوا نظاماً غذائياً أكثر توازناً، يقوم على أساس نوع واحد من الدهون النباتية، ألا وهو زيت الزيتون.

وكان من شأن دراسات أخرى، كدراسة كيز «البلدان السبعة: تحليل متعدد المتغيرات للموت وأمراض القلب التاجية» (1980)، أن تعزز مفهوم «تناول الطعام الجيد» وما يسمى بحمية البحر الأبيض المتوسط. فعندما وُجد أن سكان اليونان يحظون بمعدل إصابة بأمراض القلب أقل من بقية العالم، عُدَّت البيانات المتصلة بالنظام الغذائي في تقرير مؤسسة روكفلر لعام 1948 تفسيراً لتلك النتيجة، وصوِّرَ وجود الدهون «النافعة»، التي هي زيت الزيتون، في النظام الغذائي اليوناني، أنه العنصر الرئيس فيما غدا يُعرف باسم حمية البحر الأبيض المتوسط⁽¹⁾.

عمد تحالفٌ غير معتاد بين العلم وفن الطبخ، في السبعينيات والثمانينيات من القرن العشرين، إلى تأييد الرأي القائل إن المطبخ

(1) Meneley, 'Like an Extra Virgin', p. 679.

لا شك أن محتوى البوليفينول المرتفع في زيت الزيتون، حسبما كتبت الدكتورة دافني ميلر، يمكن أن يُفسَّر جزئياً السبب في أنه صحي للقلب. لكن لويس سيرا ماجم، الدكتور الباحث في جامعة برشلونة، إسبانيا، يقدم بعض الأسباب الإضافية التي تفسر لم كان زيت الزيتون رائعاً جداً لصحتك. إذ بعد إجراء استبيان بشأن النظام الغذائي على عينة من 1600 من البالغين في إسبانيا، اكتشف أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من زيت الزيتون كانوا يتناولون الخضراوات الورقية والحبوب الكاملة والأسماك أكثر، في حين كان الناس الذين ابتعدوا عن زيت الزيتون يتناولون الحلويات والحبوب المصنعة والخبز المكرر والأطعمة التي تشتمل على محتوى عال من الزيوت النباتية المكررة والدهون الحيوانية أكثر. فما الذي يعنيه ذلك؟ هل تصادف أن يكون زيت الزيتون مجرد متفرج بريء، على نبح النظام الغذائي في جزيرة كريت؟ ربما كان مجرد طعام فضله الناس الذين تصادف أن اختاروا أغذية صحية أخرى. لمزيد من الاطلاع، انظر:

Miller, *The Jungle Effect* (New York, 2008), p. 119.



كابوناتا، سلطة الباذنجان الصقلية، للاطلاع على الوصفة انظر الوصفات في نهاية الكتاب.

الذي يعتمد على زيت الزيتون من شأنه أن يحقق فوائد صحية كبيرة للفرد، وهلت العديد من المنشورات لحمية البحر الأبيض المتوسط. وكان جورجيو دي لوكا* من أفراد ذلك الجيل الإيطالي الأمريكي، الذين خجلوا، وهم أطفال في الخمسينيات، من الذهاب إلى المدرسة بشطيرة مليئة بسلطة الباذنجان الصقلي كابوناتا.

وسيكون -في الثمانينيات، ومع شركائه جويل دين، وجاك سيغلك، في مركز مانهاتن التجاري للأغذية «دين ودي لوكا» (Dean & De Luca) - واحداً من أعظم أنصار نمط الحياة الجديد، الذي يُعد الخل البلسمي والطماطم المجففة في الشمس وزيت الزيتون البكر الممتاز من أساسياتها، فلقد باتت تلك المكونات الثلاثة رمزاً لأسلوب حياة بأكملها⁽¹⁾.

بدأت المنظمة الأمريكية أولدوايز (Oldways)، في عقد التسعينيات، بالترويج لـ«حمية البحر الأبيض المتوسط التقليدية»، التي حُدِّدت بأنها العادات الغذائية التي عُثِر عليها، حتى وقت قريب، في المناطق المنتجة للزيتون، والمحيطه بالبحر الأبيض المتوسط. ويستند نظام أولدوايز الغذائي على الأغذية النباتية الوفيرة، بما في ذلك الفواكه والخضراوات الطازجة، مع استخدام زيت الزيتون بوصفه دهناً، واستخدام معتدل لمنتجات الألبان، إلى جانب الأسماك أو الدواجن. وترتبط عادات أكل كهذه، حسبما أكدت البحوث على نحو متزايد، بصحة الشرايين التاجية ومعدل

(1) David Kamp, *The United States of Arugula* (New York, 2006), p. 217.

منخفض من الإصابة بأمراض أخرى. وليس زيت الزيتون مجرد مصدر صحي للدهون، فهو يحتوي كذلك على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة- كاليخضور (الكلوروفيل)، والكاروتينات، والمركبات المتعددة الفينول- التي تساعد في تنظيف الجسم من «الجزور الحرة»، وتحافظ على فيتامين إي (هـ) في الزيت.

ارتفع استهلاك زيت الزيتون في الولايات المتحدة من 64 مليون باوند (29 مليون كيلوغرام) في عام 1982، إلى 250 مليون باوند في عام 1994⁽¹⁾. أما في المملكة المتحدة فكانت سنة 2006 السنة الأولى التي تتجاوز فيها مبيعات زيت الزيتون مبيعات الزيوت النباتية الأخرى، حسبما علقت محللة السوق كلير بيركس، «ولم تكن قيمة زيت الزيتون الطافحة بالحويوة، وحدها التي روّجت له، وجعلته ذا شعبية، وإنما راج أيضاً بسبب ارتباطه بالطهي المتوسطي، والمزاعم الصحية المرتبطة بطريقة الحياة تلك»⁽²⁾.

لقد قطع زيت الزيتون إلى هنا شوطاً بعيداً عن قسم الملينيات على رفوف الصيدليات! ومع ذلك، يجدر بالمرء أن يتساءل: هل حلّ زيتُ الزيتون محلَّ الزبدة لأسباب صحية فحسب؟ وهل نُبذ المطبخ الفرنسي لصالح حمية البحر المتوسط الغذائية للأسباب عينها؟ ذات مرة، نصحننا خبراء التغذية بالحدّ من كمية الدهون التي نتناولها، أما اليوم، فتنقسم الدهون بين «ضارة» (حيوانية)

(1) Meneley, 'Like an Extra Virgin', p. 679.

(2) 'Olive Oil Sales Boom in UK Shops', BBC News, 13 January 2006.

و«نافعة» (خضرية)⁽¹⁾. ولعل من غير الممكن إنكار الفوائد الصحية لزيت الزيتون، غير أنني لا أستطيع نهي نفسي عن التفكير في أن تفضيل زيت الزيتون وعادات الأكل «المتوسطة» يخفي وراءه حاجة أعمق، ورغبة أشد غوراً.

(1) النقاش آخذ في التحول الآن إلى الطريقة التي تصنع بها الدهون: إن كان الزيت قد عُصر عسراً بارداً، وأتى من زراعة عضوية، ومن عصرة أولى، مع انتفاء وجود ملوثات، أو، ما نوع العلف في حالة الدهون الحيوانية. انظر:

Miller, *The Jungle Effect*.



لوكا ديلا روبيئا، «نوفمبر»، عمال الشهر، 1450-1459، الأزرق والأبيض والأصفر في الطين المزجج بمركبات القصدير.



حصاد الزيتون في جنوبي إيطاليا.



فنست فان غوخ، نساء يلتقطن الزيتون، 1889-1890، لوحة زيتية على القماش.

ليس زيت الزيتون مجرد نوع من الدهون، فهو يرمز إلى أسلوب حياة بديلة بأكملها. وكذا الزيتون، فهو أكثر من مجرد مكُون، إنه يقدم نظاماً متكاملًا من القيم ينصب التأكيد فيه على كيفية استخراج الزيت عبر الأساليب الطبيعية والقديمة، التي لم تتغير منذ العصور السحيقة. إن الطبيعة التقليدية لعصر الزيت، حتى وإن كان بمساعدة التقنيات الحديثة، تجعل من زيت الزيتون المثال «غير المُصنَّع»، ورمز الطبيعة البكر التي لم تُمس، والمثال المناهض للعالم الصناعي من جانب أن الأساليب «المتقشفة» والأغذية «المتقشفة» مفضلة على الأساليب والأغذية الفاحشة الثراء.

تمكن زيت الزيتون -بطريقة ما- من ربطنا بماضٍ شديد القدم؛
ماضي الإغريق والرومان «النقي»؛ ماضي هوميروس وفرجيل.
وقفز بنا عائداً، بشكل مفارق للتاريخ، مفارقة تامة، فوق قرون
وقرون من الحياة العصرية، والثورات، والأذواق البرجوازية،
والأطعمة الأرستقراطية الغارقة في الزبدة. ولا يملك المرء إلا أن
يشعر أن تفضيل زيت الزيتون على الزبدة يشبه تفضيل الأساطير
على التاريخ؛ إنها عملية بحث عن حقبة أسطورية في مكان
أسطوري لم يلوّث بمساومات الحياة هنا والآن.

وصفات الطهي



الزيتون المحفوظ

يتوقف طعم الزيتون على اختيار وقت قطافه، وثمة طرق أساسية ثلاث لحفظ الزيتون: حفظ الزيتون الأسود في الملح الجاف، وحفظ الزيتون الأخضر في محلول قلوي، ومحلول ملحي. وقد سجّل الوصفات الأولى -المتعلقة بالحفظ بالملح، أو المحلول الملحي، التي لاتزال هي نفسها المستخدمة اليوم في جنوبي إيطاليا، إلى حد كبير- الخبير الزراعي الروماني القديم لوسيوس جونيوس موديراتوس كالوميللا في مقاله التي تحمل عنوان: دي ري رستيكا (XII) (*De re rustica*) (XII).

حفظ الزيتون الأخضر

- من: كالوميللا، دي ري رستيكا

اقطف الزيتون الأخضر قبل أن يغدو ناضجاً تماماً، ودقّه بعضاً حادة، ثم اغمسه في ماء ساخن للتخلص من مرارته. وبعد

أن تصفيه من الماء وتجففه، ضعه في جرار الأمفورا، مضيفاً إليه الكراث، والحرمل (الفيجن)، ونبات أيبو تينرو (*apio tenero*) (نبات شبيه بالكرفس)، والنعناع، على أن تكون هذه كلها مفرومة فرماً ناعماً. وأخيراً، صب عليه النيذ، متبلاً بالبهارات والعسل. (أبيوم غرافبولينس (*Apium graveolens*) هو نوع من النباتات من فصيلة الخيميات، معروف باسم الكرفس).

حفظ الزيتون الأسود

- من: كالوميللا، دي ري رستيكا

ضع الزيتون الأسود، وهو مايزال غير ناضج، في سلال الخوص، وقم بتغطيته بالملح، ثم اتركه تحت شمس أيلول (سبتمبر) الحامية مدة 30-40 يوماً، لتمكيته من أن يرشح. وبعد أن يكون الدفء الطبيعي قد جففه، احفظه في سلافة النيذ المغلقة، أو في الخلل الممزوج بالعسل، وقم بتغطيته بطبقة من الشمر ممزوجة بالمصطكى (المستكة).

حفظ زيتون نيونز الفرنسي الأسود الصغير بالتجفيف

- هذه وصفة حديثة اقترحتها لين آلي في كتابها الفنون المفقودة

امزج الزيتون مع مقدار يعادل وزنه من ملح الطعام الخالي من اليود، أو ملح التخليل، أو الملح الصخري. صبه بالتساوي في كيس وسادة واغمره تماماً بمزيد من الملح، وضعه في مكان

ما بحيث تتفادى أن تترك العصارة التي تنقط منها بقعاً. حرك الزيتون أو اخلطه جيداً مرة واحدة كل أسبوع مدة أربعة أسابيع (أو إلى أن يفقد الزيتون مرارته). وعندما لا يعود الزيتون مُرّاً، اشطفه بعناية واتركه ليَجفَّ طوال الليل، ثم اكبسه في الزيت إلى أن ترى أنه جاهز للاستهلاك.

حفظ الزيتون الأخضر في المحلول الملحي

— من: آلي، الفنون المفقودة

يرصع بعض الناس الزيتون الأخضر قبل وضعه في المحلول الملحي. وبخلاف ذلك، يمكنك وضع الزيتون الأخضر النظيف -ببساطة- في الماء البارد، وتغيير هذا الماء يومياً مدة عشرة أيام. وفي نهاية فترة الأيام العشرة، يمكنك تحضير محلول ملحي أكثر ديمومة لمواصلة هذه العملية فيه. يجب أن يحتوي الماء على ما يكفي من الملح لتطفو فيه بيضة نيئة. استخدم ما يكفي من هذا المحلول الملحي لغمر الزيتون. قم بتغيير المحلول أسبوعياً مدة أربعة أسابيع. وفي نهاية الأسابيع الأربعة، انقل الزيتون إلى محلول ملحي أخف، إلى أن تصبح مستعداً لاستهلاكه. ينبغي أن يحتوي هذا المحلول على $\frac{1}{2}$ كوب من الملح غير المعالج باليود لكل غالون من الماء. [1 غالون = 3,8 لتر تقريباً]. قد يستغرق الزيتون شهرين أو ثلاثة أشهر ليظهر مذاقه.

وصفة سورية لحفظ الزيتون

- جمعها تشارلز بيرى؛ الباحث الخبير في مطابخ العالم، من: عيد الزيتون،
تأليف ماجي بلايث كلاين

خذ الزيتون من تدمر (الأسود هو الخيار المفضل)، أزل البذرة منه، واخبطه مع الهيل والجوز المطحون. رش عليه الكزبرة والجوز المحمص والليمون المملح، ثم اعجنه معاً وضعه في وعاء.

وصفة عراقية لحفظ الزيتون

- تشارلز بيرى، من كتاب عيد الزيتون

خذ الزيتون الناضج أو الأخضر (والأسود أفضل) وارصعه وملحه. قم بتقليبه يومياً إلى أن تزول مرارته، ثم ضعه على طبق من عيدان البوص المنسوجة مدة يوم وليلة حتى يجفّ. دقّ الثوم وجفف الزعتر مع وزن مساوٍ من الجوز. ضع المزيج على نار هادئة، وضع طبق الزيتون على الحجر نفسه داخل فرن، أغلق الباب، واتركه يوماً كاملاً. قم بتقليبه عدة مرات بحيث تنتشر الروائح. بعد ذلك أخرجه وتبله بزيت السمسم والجوز المطحون، وبذور السمسم المحمص، والثوم، والزعتر.

البروسكيّتا

زيت الزيتون ضروري لواحد من الأطباق الأشهر في العالم: البروسكيّتا. وهذا من أبسط الأطباق، وهو أفضلها إن حُضّر

باستخدام أفضل المكونات. وسوف تجد صنواً من البروسكيتا في كل مكان تزرع فيه أشجار الزيتون حول البحر الأبيض المتوسط. ففي مدينة نيس يسمونه بريسا (*brissa*)، وفي توسكانا يطلقون عليه اسم فيتونتا (*fettunta*)، بيد أن المكونات متطابقة تقريباً في كل مكان: شرائح من رغيف كبير من الخبز الإيطالي ذي الطراز الريفى والثوم وزيت الزيتون الطازج. أما في جنوب إيطاليا، حيث لا يزال هذا الطبق يحظى بشعبية كبيرة، فيُضاف إليه الأوريغانو المجفف [من أنواع الزعتر]، وربما يضاف بعض الطماطم الطازجة المقطعة قطعاً صغيرة أيضاً.

وللحصول على البروسكيتا الأساسية: اشو شرائح الخبز، وافركها بفص من الثوم، ورشها برذاذ زيت الزيتون.

السلطات

فيما يلي اثنان من أطباق الزيتون العريقة، التي تؤكل في اليونان وجنوبي إيطاليا. وقد كان الزيتون جزءاً من الغذاء اليومي للفلاحين، ويؤكل عادة مع الخبز. ومصدر وصفتي هذه جزيرة صقلية، حيث اعتاد عمال المزارع تناول هذا الطبق في نهاية يوم عمل شاق، يرافقه خبز القمح الصلب الطازج. وتطلق على تحضير هذا الطبق عبارة (*olive cunzate*)، التي تعني «الزيتون المتبل» في اللهجة الصقلية. ويُقدم الزيتون المتبل -اليوم- كمقبلات في العادة، ويعمد العديد من الطهاة إلى حفظه في علب، ليؤكل خلال

فصل الشتاء. وينبغي أن يُلتقط الزيتون وهو أخضر، ثم يُرصع ويترك عدة أشهر في الماء المالح قبل تسييله.

السلطة الخضراء مع الزيتون

مقادير لكوبين (500 غرام)

12 أونصة (350 غراماً) من الزيتون الأخضر المحفوظ.

½ حبة بصل أحمر صغير، شرائح.

1 ساق كرفس مع بعض أوراقه اللينة، مُقطّعة.

1 جزرة، مقطّعة إلى شرائح رقيقة.

1 فص ثوم مقطّع.

ملعقتان كبيرتان (30 غراماً) من الأوريغانو الناشف .

1 قرن فلفل حار صغير، مقطّع.

ملعقتان كبيرتان (30 مليلتراً) من خل العنب.

ملعقتان كبيرتان (30 مليلتراً) من زيت الزيتون.

اشطف الزيتون لإزالة الملح الزائد، وهزه لتجفّفه. ضع الزيتون في إناء مع البصل والكرفس والثوم والأوريغانو والفلفل الحار، ثم اخلطه مع الخل وزيت الزيتون. قدمه في درجة حرارة الغرفة. يُقدم لخمسة أشخاص.

زيتون أسود محمّص مع برش البرتقال

مقادير لكوبين

12 أونصة (350 غراماً) من الزيتون الأسود المحفوظ في الزيت.

رشة من السكر البني.

1 ملعقة صغيرة من إبر إكليل الجبل .

مبشور قشر برتقالة واحدة.

فصا ثوم مهروسان.

1 قرن فلفل حار صغير مقطّع.

½ كوب من زيت زيتون.

صَفّ الزيتون من الزيت، وأضف رشة من زيت الزيتون إلى المقلاة. سخن الزيتون في المقلاة مدة 5 دقائق على الأقل، حتى يصبح لطيفاً وبرّاقاً. انقل الزيتون إلى وعاء وقلبه في السكر البني وإكليل الجبل وبشر البرتقال والثوم والفلفل. قدّمه فاتراً. يُقدّم لأربعة أشخاص.

الكابوناتا (سلطة الباذنجان الصقلية)

– من: كتاب أنا تاسكا لانزا، قلب صقلية (*Heart of Sicily*)

الكابوناتا (*caponata*)، وغالباً ما تسمى «الكافيار الصقلي»، هي أحد أكثر الأطباق شهرة في مطبخ هذه الجزيرة. وأصول الكابوناتا غير معروفة، غير أن تحضيرها ينتمي إلى عائلة كبيرة من أطباق الباذنجان مثل الراتاتوي (*ratatouille*) من جنوبي فرنسا أو

المسقة (moussaka) من اليونان. وما يضيفي على هذا التحضير الصقلي خصوصية هو المنكهات الحلوة والحامضة، التي تنتمي إلى تقاليد الطهي الصقلية، وهي منكهات تعود إلى الأذواق الرومانية القديمة، عندما كان التبييل يُحضر من صلصة السمك المُتخمَّر: الغاروم (garum)، والعسل.

2 باوند (1 كغم) باذنجان، مقشراً ومقطعاً إلى مكعبات بحجم بوصة واحدة [2,54 سم].

زيت للقلي.

ملح.

1 بصلة كبيرة مقطعة شرائح طويلاً.

$\frac{1}{4}$ كوب (60 مليلتراً) من زيت الزيتون.

$\frac{1}{2}$ 1 كوب (375 مليلتراً) صلصة الطماطم، ويضاف المزيد منها إذا كان ذلك ضرورياً.

باقة كرفس واحدة، يُتخلص من الأضلاع الخارجية الصلبة فيها، وتزال منها الخيوط، وتقطع إلى شرائح غليظة، ثم تُسلق.

6 أونصات ($1\frac{3}{4}$ كوب = 170 غراماً) من الزيتون الأخضر، تزال البذور، ويُقطع إلى أثلاث.

4 ملاعق كبيرة (60 غراماً) من نبات الكبر، يُشطف ويُجفف.

ملعقة كبيرة واحدة (15 غراماً) من السكر، ويضاف المزيد بحسب الذوق.

$\frac{1}{4}$ كوب (60 مليلتراً) من خل العنب.

بيض مسلوق ومقشر ومقطع أنصافاً للتزيين.

بقدونس مفروم للتزيين.

يُسخن الزيت بارتفاع بوصة واحدة [2,54 سم] في مقلاة كبيرة. تقلى قطع الباذنجان، دفعة في كل مرة حتى تحمر. تجفف جيداً على مناشف ورقية، ثم تتبل بالملح.

أقل البصل في زيت الزيتون مدة 5 دقائق، حتى يصبح ذهبياً اللون. أضف الكرفس والزيتون ونبات الكبر (caper)، وصلصة الطماطم، والسكر، والخل، والملح حسب الذوق. يضاف الباذنجان ويحرك برفق، مع الحرص على عدم تفتيته، ويترك على نار خفيفة مدة دقيقتين إلى 3 دقائق، ثم يُنقل إلى زبدية كبيرة أو طبق كبير ويُبرّد. كوّم الكابوناتا على شكل هرم، وأحطها ببيض مسلوّق، ثم رش عليها البقدونس المفروم، وقدمها باردة أو في درجة حرارة الغرفة. بل إن من الأفضل لو حُضرت قبل يوم من التقديم. تكفي 8-10 أشخاص.

الصلصات والتوابل المُحضرة من زيت الزيتون

البيستو

اسأل جنوياً عن وصفة للبيستو (pesto)، وستحصل منه... لا على وصفة، وإنما اقتراحات!

«أخشى أنني أقدر كل شيء بالنظر»، تقول صديقتي ماريا فلورا، فيما تعلق بمدى اتساق باقات الريحان؛ تلك ذات الأوراق الصغيرة المدببة، الواردة من منطقة برا، أو ريفيرا ليغوريا الغربية فهي متفاوتة تبعاً للموسم.

إن البيستو، باختصار، مسألة توازن وذوق، فهي مثل صلصة الطماطم في جنوبي إيطاليا: لكل شخص وصفة خاصة به. وثمة مئات منها، والأمر كله مسألة موازنة بين المكونات حسب الذوق.

وصفة لأربعة أشخاص: أربع باقات من الريحان

نظف الأوراق باليد، واشطفها وجففها برقة. يمكنك استخدام الخلاط لتقطيع الأوراق أو الاستعانة بسكين، وقد كانت البيستو -من قديم- تصنع في الجرن. قبل البدء بتقطيع الريحان، قم بإعداد مايلي: 4 ملاعق أو خمس من جبن البارميزان المبشور، وملعقة كبيرة واحدة من جبن البيكورينو المعتق المبشور، 100 غرام من الصنوبر الإيطالي (لا تستخدم الصنوبر الصيني المستورد، فهو بلا طعم)، فص واحد من الثوم دون الشرائح الخضراء. أضف أوراق الريحان مع رشة أو اثنتين من الملح لمنع الريحان من أن يَسوَدَّ، وسوف تمتص أنواع الجبن المبشورة السائل الموجود في الريحان. قم بالتذوق لضبط الملح، فجبن البيكورينو مالح جداً. امزج جميع المكونات بزيت الزيتون البكر الممتاز. قدم معكرونة ترينتي (*trenette*) أو لينغويني (*linguine*) مع البيستو، مضافاً إلى ماء الطبخ حبة واحدة من البطاطا الصغيرة وحفنة صغيرة من الفاصوليا الخضراء للشخص الواحد. دع الماء يغلي، ثم أسقط فيه الفاصوليا الخضراء، وعند طهيها، أسقط المعكرونة والبطاطا المقطعة إلى مكعبات. قم الآن بتحريك بعض الماء المأخوذ من المعكرونة المغلية في

البيستو. صَفُّ المعكرونة، وضعها في وعاء آخر، ثم اسكب فوقها صلصة البيستو. أبقِ البيستو في الأعلى، فلو وضعت المعكرونة الساخنة فوق الصلصة، ستذيب الجبن. أضف بعض زيت الزيتون البكر الممتاز إن لزم الأمر. كما أن البيستو لذيد على نيوكي البطاطا (potato gnocchi)، وفي شوربة المينيستروني (minestrone) (مع معكرونة التاغليريني (tagliolini pasta) البسيطة المصنوعة من الطحين والماء والملح): وعندما ينضج الحساء، أضف ملعقتين أو 3 ملاعق كبيرة من البيستو.

البانيا كاودا

البانيا كاودا (bagna càuda) وصفة تعود إلى القرن الثامن عشر، ومن منطقة بيدمونت شمال غرب إيطاليا. وهي إثبات واف لحقيقة أن المطبخ -غالباً- ما يكون محصلة للتجارة والتبادل بين الثقافات المختلفة. وفي الواقع، ثمة مكونان في هذه الصلصة ليسا محليين من بيدمونت، بل هما ليغوريَّان، وأعني الأنشوجة وزيت الزيتون، مع ضرورة الإشارة إلى أن أشجار الزيتون نمت ذات مرة في بيدمونت أيضاً. إن هذا الطبق محصلة للتجارة بين صيادي ليغوريا ومزارعي بيدمونت، إذ كان صياد السمك يصعد إلى وديان بيدمونت من أجل أن يبادل الملح والأسماك المملحة بالثوم والزبدة والجبن والخضراوات. وكانت تؤكل البانيا كاودا -تقليدياً- احتفالاً بنهاية موسم حصاد العنب والنبيد الجديد. وقد سُجّلت

لأول مرة في كتاب وصفات من عام 1766 عنوانه (الطاهي البيدمونتي ذو اللمسة الباريسية) *Il cuoco piemontese perfezionato a Parigi*)، حيث كان يطلق على هذه الصلصة «تلك المعروفة باسم صلصة 'الرجل الفقير'». وكان النظام الغذائي لفقراء فلاحي بيدمونت يتمثل عادة في القليل الذي كان ينمو في حدائقهم، وما كان بإمكانهم مبادلته مع الآخرين. ففي وقت من الأوقات، كان صنف الخضار الوحيد، الذي اضطروا إلى غمسه في الصلصة، هو الخرشوف الشويكي [نوع من الأراضي شوكي] (الخرشوف الشويكي الأبيض من بلدة تشيرري أو من أطراف مدينة أستى).

$\frac{3}{4}$ رأس ثوم للشخص الواحد.

50 غراماً من الأنشوجة.

750 ملليتراً من زيت الزيتون.

زبدة.

ملح، وخرشوف شوكي، وفلفل، والأرضي شوكي المقدسي، والكرب (الملفوف)، واللفت، والشمندر، إلى غير ذلك.

استخرج الفصوص من رأس الثوم، وقشرها، مزياً أي بروزات خضراء في داخلها. وضعها في قدر، واغمرها بالحليب، ودعها تطهى حتى تصبح طرية (استخدم طرف السكين للاختبار). تخلص من الحليب، ثم ضع الثوم على لوح التقطيع وقطعه قطعاً سميكة. رش الملح الناعم، وواصل التقطيع حتى يغدو ناعماً. ضع الثوم في الزيت. قم بتحلية الأنشوجة، واشطفها في الخل، وجففها

وقطعها قطعاً ناعمة، ثم أضفها إلى الزيت والثوم. وسخن السابق على نار هادئة، دون السماح للزيت بأن يغلي، مع التحريك باستمرار حتى يصبح الخليط متجانساً إلى حد ما. وبعد نحو 20 دقيقة، سيّح قطعاً صغيرة من الزبدة في البانيا كاودا، وعندما تذوب الزبدة، قم بإرسال الصلصة إلى المائدة، وأبقها دافئة فوق هب كحولي دون السماح لها بالغليان. اغمس الخضراوات المقطعة إلى شرائح ناعمة، في البانيا كاودا.

الأيولي (مايونيز الثوم)

الأيولي (Aioli) هو في الأساس مايونيز مصنوع من الثوم، وهو إحدى أكثر وصفات منطقة بروفنس شعبية، ويُقدم عادة مع الخضار المسلوقة.
6 فصوص من الثوم الطازج.
صفاراً بيضتين في درجة حرارة الغرفة.
رشة ملح.
كوب واحد (255 ملليتراً) من زيت الزيتون البكر الممتاز.

اهرس الثوم في جرن حتى يصبح معجوناً، ثم أضف الملح و صفار بيضة واحدة. حرك ببطء، ولكن بثبات، ثم أضف صفار البيضة الثانية وحرك مرة أخرى بانتظام. أضف الزيت قطرة قطرة حتى يصبح الخليط كثيفاً. وعندما يمسك الأيولي بالشوكة، وهي في وضع مستقيم، يكون قد أصبح جاهزاً. يُقدم لأربعة أشخاص.

يَصنع هذا المقدار كوباً واحداً.

معاجين الزيتون

يُعدُّ معجون الزيتون، إلى جانب البروسكيتا، من أكثر الوصفات، التي تستخدم الزيتون، قِدماً وشعبيةً في عالم البحر الأبيض المتوسط. ويبدو أن الباعة المتجولين كانوا يبيعونه في أثينا القديمة، وقُدِّم كـمقبلات (*gustatio*) في المآدب الرومانية. وقد سجل كالوميللا وصفة لعجينة الزيتون مُحضَّرة من الزيتون الأسود الناضج جداً، والمحفوظ بالملح، والمتبل بالحلبة والكمثون وبذور الشمر واليانسون المصري. ويأتي الاسم: تاينادي (*tapenade*)، وهو صيغة بروفنسية، من لفظة تاينو (*tapéno*)، وتعني في البروفنسية نبات «الكبر»؛ أحد المكونات الرئيسية [لذلك المعجون]. يُدهن التاينادي، تقليدياً، على الخبز، أو يُستخدم كطبقة علوية (غشوة) على عجائن المعكرونة. وعلى الرغم من أن عجينة الزيتون معروفة باعتبارها طبقاً بروفنسياً، فإن الزيتون يؤكل في كل مكان تنمو فيه أشجاره، وأصناف معجون الزيتون ذات انتشار واسع سعة انتشار المكونات التي تنمو في جميع أنحاء البحر الأبيض المتوسط. فإلى جانب التاينادي، أود أن أقترح وصفة موجودة لدى اليهود ريبا، يعود تاريخها إلى العصور التوراتية. وما يجعل هذه الوصفة استثنائية هو إضافة الكباد (الأترج)، وهو فاكهة مقدسة لدى اليهود، إلى جانب بعض التوابل الأخرى التي تعطي

هذا الطبق نكهة شرقية أكثر بكثير من نكهة التابيناى الفرنسى.

معجون الزيتون الأسود

450 غراماً من الزيتون الأسود المنزوع البذور.

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

فص ثوم واحد.

ملعقة كبيرة واحدة من عصير الليمون أو الكباد.

رشة من الكمون، والمردقوش، والبقدونس، والكزبرة الطازجة المفرومة.

اطحن جميع المكونات بمدقة في جرن إلى أن تصبح معجوناً،

ثم رش رذاذ الزيت، وامزج حتى يصبح المزيج قشدياً. اتركه ليبرد

طوال الليل، وقدمه في درجة حرارة الغرفة.

تابيناى

1/2 باوند (225 غراماً) من الزيتون الأخضر أو زيتون الكالاماتا.

ملعقة كبيرة ونصف من الكبر المصفى.

2-6 قطع من فيليه الأنشوجة.

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

فصا ثوم كبيران، مفرومان أو مهروسان.

عصرة من عصير الليمون الطازج.

الزعر واكليل الجبل والفلفل الأسود حسب الرغبة.

اتبع تعليمات معجون الزيتون الأسود أعلاه.

الأطباق الجانبية والأطباق الرئيسية محشوة الزيتون

محشوة الزيتون (أوليفيا اسكولاني) (olive ascolane) هو الطبق الأكثر شيوعاً في إقليم ماركي في إيطاليا، وهي منطقة حقول زيتون واسعة النطاق. وهذه الوصفة، التي سُميت باسم عاصمة الإقليم، أسكولي، وصفة قديمة يعود تاريخها إلى نهاية القرن التاسع عشر. يُؤخذ الزيتون الغض المحفوظ في محلول ملحي مع بذور الشمر البرية ومختلف الأعشاب المحلية العطرية، ويُحشى بلحم العجل، واللحم المقدد، إلى جانب حشوه بجبنة البارميزان والتوابل المختلفة.

1 كغم زيتون أخضر من أسكولي.

150 غراماً من لحم العجل المفروم.

250 غراماً من اللحم المقدد المفروم.

50 غراماً من جبن البيكورينو المبشور.

50 غراماً من جبن البارميزان المبشور.

4 بيضات.

معجون طماطم.

فتات الخبز.

دقيق.

جوزة الطيب.

½ كوب من شراب العنب الفوار.

زيت الزيتون والملح والفلفل حسب الذوق.

اسفع لحم العجل واللحم المقدد في مقلاة فيها زيت، وأضف إليه الملح والفلفل، ورش عصير العنب الفوار. عندما يتطاير الفوار من العصير، غطّ المقلاة واترك اللحم حتى يُطهى. ضع اللحم المقدد ولحم العجل في وعاء، وأضف الجبن المبشور، وبعض فتات الخبز، ورشةً من جوزة الطيب، ورُبّ الطماطم، وبيضتين. اخلط جيداً لتشكيل عجينة سميكة سلسة. أزل بذور الزيتون واحشه بالخليط، ثم دحرج الزيتون في الدقيق ومرره في البيضتين المتبقيتين، المخفوقتين، ثم دحرج الزيتون في فتات الخبز، واقله في زيت ساخن جداً بحيث يغمره، وقدمه ساخناً.

قلوب الأرضي شوكي وال فول الأخضر بالزيت

- من: كلوديا رودن، الكتاب الجديد لأطعمة الشرق الأوسط

هذه وصفة قبطية تؤكل خلال الصوم الكبير، عندما يمتنع أولئك المسيحيون عن تناول أي نوع من الأغذية الحيوانية.

6 حبات من الأرضي شوكي.
عصير حبة ليمون واحدة.
ملعقتان كبيرتان إلى ثلاث ملاعق من زيت الزيتون.
فص ثوم واحد.
ملعقة صغيرة واحدة من السكر.
باوند واحد (500 غرام) من الفول الأخضر الطازج أو المجمد.
الملح والفلفل الأسود.
ملعقة كبيرة واحدة من الطحين أو دقيق الذرة.

اشتر الأرضي شوكي الغض، وأزل الأوراق والسيقان والأعناق.
لا تستخدم سوى القلوب. افرکہا بعصير الليمون وأسقطها في 150
ملليلتراً (¼ لتر) من ماء ممزوج [ببعض] الليمون لمنع تغير اللون.
وضع زيت الزيتون والثوم والسكر والماء والليمون في وعاء
كبير مع قلوب الأرضي شوكي. أضف الفول الأخضر، وتبله
بالمح والفلفل حسب الذوق. أضف المزيد من الماء لغمره إن لزم
الأمر. اتركه يغلي برفق على نار خفيفة على درجة حرارة منخفضة
لمدة 45 دقيقة، حتى تصبح قلوب الأرضي شوكي وحبوب الفول
طرية جداً، ويغدو السائل ناقصاً إلى حد كبير.

اخلط الطحين أو دقيق الذرة بالقليل من الماء البارد كي يصبح
عجينة ناعمة. أضف القليل من السائل الساخن وحرك المزيج
جيداً، ثم أضفه إلى المقلاة تدريجياً وحرك باستمرار. اتركه على
نار خفيفة برفق، وقم بتحريكه بين الفينة والأخرى حتى تثخن
الصلصة، ويزول طعم الدقيق (حوالي 15 دقيقة). اسكبه في طبق
للتقديم.

قدمه ساخناً كطبق جانبي.

الدجاج المغربي بالزيتون الأخضر المرصوع

– من: ماجي بلايث كلاين، عيد الزيتون

كوبان (500 غرام) من الزيتون الأخضر المرصوع.

4 ملاعق كبيرة (60 مليلتراً) من زيت الزيتون.

دجاجة (4 باوندات أو 1,8 كلغ).

الملح والفلفل حسب الذوق.

ملعقة صغيرة واحدة من الزنجبيل الطازج المفروم.

3 فصوص من الثوم المفروم.

ملعقة كبيرة واحدة من بذور الكمون، المطحون ناعماً في جرن.

رشة كبيرة من خيوط الزعفران، مطحونة.

كوبان ونصف (560 مليلتراً) من مرقة الدجاج، وتفضل المنزلية الصنع .

أوراق الخس الأحمر أو الهندباء المجعدة.

¼ كوب (60 مليلتراً) من عصير الليمون الطازج.

برش حبة ليمون واحدة.

أزل بذور الزيتون، ثم ضعه في قدر مع ماء يغمره. اتركه حتى

يغلي مدة 15 دقيقة، ثم صفّه وكرّر العملية بهاء عذب، ثم صفّه مرة

أخرى (إن عملية الغليان هذه تجعل الزيتون أقل مرارة، ولكنها

تبهت لونه الأخضر اللامع). ضع القدر جانباً.

سخن ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون في قدر ثقيلة كبيرة

على درجة حرارة متوسطة. أضف الدجاج كله، واسفعه على جميع

الجوانب، لنحو 15 دقيقة. أزله من القدر ورشه بالملح والفلفل.

ضعه جانباً.

صَفِّ الدهون من القدر، وسخِّنْ ملعقتي الزيت الكبيرتين المتبقيتين في القدر نفسها على نار متوسطة الحرارة. أضف الزنجبيل والثوم والكمون والزعفران وَقَلِّ لمدة دقيقة واحدة. ثم أضف مرق الدجاج وحرِّك جيداً.

ارجع الدجاج إلى القدر، وغطِّه لِيُطهى 12 دقيقة على جانب واحد. اقلب الدجاج، أعد الغطاء لِيُطهى 12 دقيقة على الجانب الآخر. ينبغي أن يكون الدجاج قد نضج. تأكد بثقبه بطرف سكين. إن لم يكن جاهزاً، اتركه لِيُطهى بضَع دقائق أخرى، وتأكد مرة أخرى من نضجه.

يُرتب فرش من الخس على طبق التقديم، ويزال الدجاج من السائل ويوضع على الخس. يضاف عصير الليمون إلى السائل الذي في القدر، ويُحتزل على نار مرتفعة حتى تصبح الصلصة كثيفة قليلاً. يضاف الزيتون إلى القدر، ويترك فترة كافية ليسخن. يوزع الزيتون فوق الدجاج باستخدام ملعقة المصفاة.

تسكب الصلصة في وعاء وتُقدم إلى جانب الدجاج، ويُزين الدجاج ببرش الليمون. تكفي الكمية لأربعة أشخاص.

سباغيتي أليو، أوليو بيبروننتشينو

السباغيتي بالثوم والزيت والفلفل الحار (*spaghetti aglio*) طبق إيطالي منتشر على صعيد عالمي، وهو طبق المعكرونة الأكثر شعبية إلى حد بعيد لدى العائلات الإيطالية الجنوبية. إن هذا هو طبق اللحظة الأخيرة، الذي بالإمكان تجهيزه لدى العودة من عطلة نهاية الأسبوع خارج المدينة، عندما تكون الثلاجة فارغة. وما من بيت إيطالي يخلو البتة من هذه المكونات اللازمة.

ثمة مذهبان بشأن الثوم: أولئك الذين يقلونه في الزيت، وأولئك الذين يحبون إضافته نيئاً. أما أنا، فالقاعدة الوحيدة التي لدي تتمثل في التأكد من أن جميع المكونات طازجة، إذ لا يمكنك أن تُعد هذه الباستا مستخدماً ثوماً غير طازج، كما يجب أن يكون لزيت الزيتون طعم لاذع. وفي الواقع، زيت الزيتون الجديد هو الأمثل.

وبدلاً من أن أملي عليكم كميات ثابتة من المكونات، اسمحوا لي أن أعطيكم صورة إجمالية. سأقوم بتقطيع بضعة فصوص من الثوم مع قرن واحد صغير من الفلفل الحار وأتركها على نار خفيفة في كوب من زيت الزيتون مدة ساعة على الأقل. ثم، بعد أن تنضج المعكرونة وتُصفى، أسكبها في وعاء مع الزيت المتبل، وتُحرك. وفي نهاية المطاف يمكنني أن أضيف ملعقة كبيرة من مبشور جبنة البيكورينو. هذا كل شيء!

البروكلي مع الزيتون الأسود

- من: كتاب آنا تاسكا لانزا، قلب صقلية

نحو باوندين (1 كغم) من البروكلي.

بصلة صغيرة واحدة، مفرومة.

½ كوب (125 مليلتراً) من زيت الزيتون.

½ كوب (75 غراماً) من زيتون أسود محفوظ، منزوع البذور ومقطع

شرائح.

ملح.

فلفل أسود.

½ كوب (50 غراماً) من مبشور جبنة البيكورينو أو البارميزان.

½ باوند (250 غراماً) من جبن الموزاريلا، مبشور (اختياري).

يُقطع البروكلي إلى زهيرات بطول 5 سم (بوصتين)، وتغلى في

الماء المالح جيداً حتى تنضج نحو 5 دقائق، لكن يبقى فيها شيء

من الصلابة عند القضم، ألدنتي (*al dente*)، ثم تصفى. يُقلى، في

هذه الأثناء، البصل في نصف كمية زيت الزيتون حتى يصبح ذهبي

اللون بعض الشيء، مدةً دقيقتين إلى 3 دقائق. تزال المقلاة عن النار

ويضاف الزيتون. ثم يوضع الخليط جانباً.

سخن الفرن إلى درجة حرارة 375 فهرنهايتية (190 مئوية).

ادهن طبق الخبز 12×8 بوصة [3, 20 × 5, 30 سم] بمعلقة كبيرة

واحدة من زيت الزيتون.

ابسط البروكلي في الطبق، واخبطه مع مزيج البصل والزيتون.

أضف زيت الزيتون المتبقي إن رغبت. أضف الملح والفلفل، وتذكر أن الزيتون والجبن اللذين ستضيفهما ربما يكونان مالحين. أسقط البروكلي مع نحو نصف جبن البيكورينو، وكلّل الطبق بجبن الموزاريلا، إن رغبت. رُشّ جبن البيكورينو المتبقي على القمة، ثم اخبز الطبق مدة 20 إلى 30 دقيقة، حتى يصبح الجزء العلوي لطيفاً وذهبياً.

يقدم ساخناً أو في درجة حرارة الغرفة. تكفي الكمية لعدد من الأشخاص يتراوح بين 4 إلى 6 كطبق جانبي.

فوكاتشيا الزيتون

للعجينة:

- 3 ½ أكواب (500 غرام) من السميد.
- 1 ½ ملعقة طعام (12 غراماً) من الخميرة الطازجة.
- كوب واحد (190 مليلتراً) من الماء.
- ½ كوب (125 مليلتراً) من زيت الزيتون.
- ½ كوب (125 مليلتراً) من شراب العنب الأبيض.
- ½ ملعقة صغيرة من الملح.

للطبقة العلوية:

- ¾ كوب (100 غرام) من زيتون أسود، منزوع البذور.
- غصنا إكليل جبل اثنان.
- رذاذ زيت الزيتون.
- رشة من الملح البحري.

اصنع فجوة في الدقيق، وأضف فيها الخميرة، وابدأ في إضافة الماء (نحو 70 ملليتراً) حتى تتحلل الخميرة، وامزج بيديك. أضف زيت الزيتون وامزجه حتى يندمج، ثم أضف الشراب وامزجه حتى يندمج، أضف المزيد من الماء. أضف الملح والمزيد من الماء إن لزم. اعجن العجين مدة 8 دقائق (سوف تكون العجينة لزجة جداً)، ثم انقلها إلى وعاء كبير مدهون بالزيت، واتركها تروبو، مغطاة بمنشفة، في مكان دافئ مدة 30 دقيقة. سخن الفرن مسبقاً إلى 200 درجة مئوية.

ضع العجين في صينية سبرينغفورم [تفتح من الجانب] كبيرة مستديرة، واتركه يربو مدة 10 دقائق أخرى. ربت على العجين بأطراف أصابعك لتصنع غمازات في العجين. ضع الزيتون المنزوع البذور على العجين، ورش عليه إكليل الجبل والملح البحري، ثم رش رذاذ زيت الزيتون. اخبزها مدة 40 دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون.

طاجن الخروف المغربي مع البرقوق والزيتون

- من: ماجي بلايث كلاين، عيد الزيتون

هذا طاجن مغربي تقليدي بنكهة حلوة وحامضة، تنبثق من التعارض بين البرقوق ومرارة الزيتون الأخضر. قدمه على البرغل أو الكسكس.

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

3 باوندات (2,7 كغم) من كتف لحم الضأن المشذب من الدهون .

والمقطع إلى قطع بحجم اللقمة.

ملعقة صغيرة واحدة من الملح.

رشة من خيوط الزعفران، مطحونة.

رشة جيدة من الفلفل الحريف.

ملعقة صغيرة سخية واحدة من الزنجبيل الطازج مفرومة ناعماً .

1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة.

حبة بصل أصفر واحدة، نصفها مفروم ونصفها شرائح رقيقة.

فصا ثوم مقشران ومفرومان.

3/4 كوب كبير من الزيتون الأسود المحفوظ في محلول ملحي، سواء المغربي

أو الأمفيسي حسبما تفضل.

1/2 باوند (225 غراماً) من البرقوق، المنزوع البذور والمنقوع في الماء الدافئ.

ملعقة كبيرة واحدة من بذور السمسم، محمصة تجميعاً طفيفاً.

1 1/2 ملعقة صغيرة غسل.

باقة كزبرة طازجة واحدة، مفرومة.

ملعقتان كبيرتان من الزبدة غير مملحة .
تفاحتان حامضتان مقشرتان، ومنزوعتا البذور، ومقطعتان شرائح.

يُسخن زيت الزيتون في قدر ثقيلة على درجة حرارة متوسطة إلى مرتفعة. يضاف لحم الضأن ويقلّى، وذلك باستخدام ملقط لتقليب القطع بحيث تُسفع على جميع الأسطح. يضاف الملح والزعفران والفلفل الحريف والزنجبيل والقرفة والبصل المفروم والثوم والماء بحيث يغمرها. يُحرك جيداً، ويطهى على حرارة متوسطة إلى منخفضة، ويغطى حتى ينضج، نحو ساعة واحدة.

يضاف الزيتون والبرقوق وبذور السمسم والعسل وأوراق الكزبرة وشرائح البصل وتقلب جيداً. يُعاد الغطاء ويبقى القدر على نار هادئة مدة 5 دقائق كي تمتزج النكهات. في هذه الأثناء، تذاب الزبدة في مقلاة على نار متوسطة الحرارة. تضاف شرائح التفاح وتقلّى، وتقلب مرة واحدة حتى تصبح طرية، نحو 10 دقائق إجمالي وقت الطهي. انقل ما في القدر إلى طبق التقديم وزينه بشرائح التفاح.

يقدم لثمانية أشخاص.

ميلوماكرون (أو فوينيكا)

– من: لين آلي، الفنون المفقودة

هذا هو البسكويت (الكوكيز) اليوناني التقليدي لعيد الميلاد، وهو يُدعى أحياناً فوينيكا (phoenika) على اسم الفينيقيين الذين وصلوا إلى اليونان وصقلية نحو القرن الثامن قبل الميلاد. ويفضل بعض الطهاة، اليوم، الاستعاضة عن زيت الزيتون بالزبدة. ولكن زيت الزيتون كان ذات يوم، هو الدهن المستخدم على الدوام. وهذه وصفة تصنع نحو عشرين حبة من هذا البسكويت.

البسكويت

3 ¼ أكواب (450 غراماً) من الطحين (لجميع الأغراض) .

½ 1 كوب (210 غراماً) من السميد.

⅓ كوب (70 غراماً) من السكر.

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الخبيز .

برش قشر حبة واحدة من البرتقال، وبرش قشر حبة واحدة من الليمون .

ملعقة صغيرة واحدة من القرنفل المطحون.

ملعقة صغيرة واحدة من القرفة المطحونة.

كوب زيت زيتون واحد.

كوب واحد من عصير البرتقال الطازج.

½ كوب (110 مليلترات) من عصير العنب.

شراب السكر

كوب واحد (200 غرام) من السكر.

كوب واحد (350 غراماً) من العسل.

كوبان (450 ملليلترًا) من الماء.

عود قرفة واحد.

6 عيدان قرنفل كاملة.

جوزة الطيب، حبة كاملة، مبشورة.

شريط واحد من قشر البرتقال.

شريط واحد من قشر الليمون.

إضافات

كوب واحد (115 غراماً) من الجوز المجروش.

ملعقتان صغيرتان من القرنفل المطحون ناعماً.

يخلط العجين بدمج الطحين والسميد والسكر ومسحوق الخبز، وقشور الحمضيات المبشورة، والتوابل، مع زيت الزيتون وعصير البرتقال وعصير العنب. يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُغطى ويترك مدة نصف ساعة. يُسخن الفرن مسبقاً إلى 190 درجة مئوية / 350 درجة فهرنهايت.

خذ ملعقة من العجين وشكلها على شكل بسكويت بيضاوي الشكل، وضعها على ورقة بسكويت، واضغط بالشوكة برفق. اخبزها مدة 25 دقيقة أو حتى تحمّر شيئاً قليلاً.

وفيما يجري خبز البسكويت، يُدمج السكر والعسل والماء

والبهارات وقشر الليمون في قدر، ويترك ليغلي على نار خفيفة مدة 10 دقائق حتى يصبح المزيج سميكاً نوعاً ما. يصفى شراب السكر ويوضع في وعاء. أخرج البسكويت من الفرن ودعه يبرد تماماً. تُغمس كل بسكويته بسرعة في شراب السكر، وتوضع على ورقة البسكويت. وبسرعة يُرش عليها الجوز المجروش والقرنفل المطحون

كاساتيللي

هذا أحد أنواع البسكويت الأكثر شعبية في الجزء الشرقي من صقلية، وقد كان بمثابة حلوى الأوقات الصعبة، حين لا يكون لدى الناس العاديين الكثير ليتناولوه، وعليهم أن يتدبروا أمرهم بما يتوافر لهم من مكونات قليلة. وطالما اعتبر جبن الريكوتا جبن الفقراء، لأنه يأتي من بقايا مصل حليب الأبقار أو النعاج بعد أن يُستخرج منه اللبن الرائب لصنع الجبن الأساسي. كان مصل الحليب «يُعاد طهيه» (ri-cotta, or 're-cooked')، وهكذا يُنتج الجبن القشدي المألوف. وتُعدُّ المعجنات، أيضاً، من مكونات بسيطة جداً، لكنها لذيذة أيضاً! ومن المهم استخدام الكثير من الزيت في القلي.

كوب ونصف (375 مليلتراً) من عصير العنب الأبيض.
½ كوب (125 مليلتراً) من زيت الزيتون.

باوند واحد (500 غرام) من السميد.
قليل من الملح.
½ باوند (250 غراماً) من جبنة الريكوتا.
6 ملاعق كبيرة (90 غراماً) من السكر.
ملعقة كبيرة واحدة (15 غراماً) من القرفة، وزيادة من أجل التزيين.
سكر (الحلواني) لطبقة الزينة العلوية.

يوضع عصير العنب والزيت معاً على النار حتى يصبحا دافئين
(لا ساخنين). يُكوَّم الدقيق وتُجعل فجوة في مركزه، ويُضاف فيها
مزيج العصير والزيت والملح، ثم تُعجن هذه المكونات معاً بعناية.
تُحرك الريكوتا والسكر والقرفة معاً، وتُترك جانباً.

تؤخذ قطعة من العجين، وتوضع عبر آلة المعكرونة على أوسع
وضعية. أدخل العجين عبر الجهاز نحو 5 مرات في هذه الوضعية،
طبّق العجين من وسطه قبل إدخاله. عندما تصبح العجينة ناعمة
جداً، اجعل الوضعية أضيق درجة واحدة، وأدخلها مرتين إلى 3
مرات أخرى، طبق العجين من وسطه قبل إدخاله. اضبط الجهاز
على الوضعية الثالثة الأضيق، وأدخل العجين مرتين أو 3 مرات
أخرى.

توضع مرقوقة العجين على سطح العمل المرشوش بالطحين،
وتقطع دوائر بقطاعة البسكويت ذات الحجم 10 سم (3¾ بوصة).
ضع ملء ملعقة من جبنة الريكوتا وسط دائرة العجين، ثم رطّب
حواف العجين واثنها. اقرص الحواف للإغلاق. وكرر مع ما تبقى

من العجين والحشوة.

سخن ما ارتفاعه 4 سم (1 ½ بوصة) من زيت الزيتون ليقل
فيه البسكويت، بحيث يكون مغموراً بالزيت، ويُقلب من حين
لآخر، إلى أن يصبح لونه ذهبياً غامقاً، مدة 3 دقائق. يُصفى على
مناشف ورقية، ثم يُرش بمسحوق السكر والقرفة، ويُقدم دافئاً.

ملحق: أصناف الزيتون



ثمة مئات الأنواع المختلفة من أشجار الزيتون، وترتبط بعض الأصناف المستنبته فيما بينها برباط وثيق جداً، حتى تكاد تكون متطابقة، ولا تتميز إلا بأسمائها المختلفة اختلافاً ضئيلاً، كما تختلف بعض الأصناف عن بعضها الآخر اختلافاً أوسع من ذلك بكثير. ولعل ضرباً من ضروب الزيتون يكون معروفاً في بعض الأحيان بأسماء مختلفة في أماكن مختلفة، بل وداخل البلد الواحد. وتختلف أشجار الزيتون تبعاً لمظهرها وخصائص نموها وحجمها ومحتواها من الزيت ومذاقها ومزاياها الكيميائية، ووقت نضج ثمرها، والعديد من العوامل الأخرى. ولم أدرج من الأصناف ههنا سوى عدد قليل لكل بلد.

إسبانيا

أربكينا (Arbequina): زيتون صغير ذهبي اللون، ضارب إلى البني من منطقة كتالونيا، ويؤخذ في الأساس زيتوناً مائدة، ومن

أجل زيتته الذي يتمتع بأريج زبدي ولفلفلي.
كورنيكابرا (Cornicabra): من قشتالة ولامانشا، وينتج زيتاً
عطرياً قوياً مع مرار مميز، ويوحى بلذعة الفلفل.

إمبلتري (Empeltre) زيتون أسود متوسط الحجم من منطقة
أراغوان، ويُتخذ زيتون مائدة، ولإنتاج زيت الزيتون العالي
الجودة، ويتمتع بأريج التفاح الأحمر الناضج والفواكه الطازجة.
إمبلتري 2 (Empeltre II): صنف ينمو معظمه في كتالونيا،
ويُتخذ لإنتاج زيت الزيتون وزيتون مائدة أسود. له طعم حلو مع
نكهات الفاكهة الطازجة واللوز.

هوجيبيلانكا (أوخيبيلانكا بالإسبانية) (Hojiblanca) أو «الورقة
البيضاء» في الإسبانية: هو زيتون أخضر ضارب إلى الأرجواني،
متوسط الحجم، ذو لب صلب، من منطقة الأندلس. وهو غني
بنكهة الخضار، ويُتخذ لإنتاج زيت الزيتون، على الرغم من أن
محتواه الزيتي منخفض.

موريسكا (Morisca): من منطقة إكستريادورا، وهو صنف ذو
إنتاجية عالية، وذو ثمرة كبيرة كثيرة اللب ومحتوى زيتي مرتفع،
كما أنه يُتخذ زيتون مائدة أخضر.

بيكوال (Picual): أهم الأصناف الإسبانية المستنبطة، وهو
زيتون أسود متوسط الحجم، يُتخذ لإنتاج زيت الزيتون. ويتمتع
بنكهة تابلية وفاكهية فيها شيء من المرار، كما يتمتع بأريج الأعشاب
الطازجة والزهور، والمحتوى الزيتي المرتفع.

يكودو (Picudo) هو زيتون صغير أرجواني اللون، وذو إنتاجية عالية، ويعطي زيت زيتون ممتاز (يعد زيتون بلدة بيانة الأفضل)، كما أنه يُحفظ باعتباره زيتون مائدة.

إيطاليا

بيانكا، وبوسانا، وتوندا (Bianca, Bosana, Tonda): من أصناف الزيتون المستنبته من سردينيا، وهي تنتج زيت الزيتون الأخضر الذي يتسم بمسحة من المرار، وأريج الأرضي شوكي، والطرخشقون [الهندباء البرية].

كاروليا، وكوراتينا، وأوغليارولا (Carolea, Coratina, Ogliarota): من إقليم كامبانيا، وهي أصناف تنتج زيت زيتون كثيف ذهبي اللون وفاكهية الأريج.

دولتشي أغوجيا (Dolce Agogia): من إقليم أومبريا، هو زيتون أخضر ضارب إلى الأرجواني متوسط الحجم ذو محتوى زيتي متوسط، كما أنه يُتخذ لصنع الزيتون الأسود المجفف بالشمس.

فرانتويو (Frantoio): صنف مستنبت ينمو في وسط إيطاليا، ذو إنتاجية عالية، وينتج زيت زيتون فاكهية جداً.

ليتشينو (Leccino): يُزرع في أومبريا وتوسكانا، وينتج زيتون مائدة أسود صغيراً ذا محتوى زيتي منخفض.

مورايلولو وراجيولا (Moraiolo and Raggiola): من أومبريا، ينتج زيت زيتون بنكهة فاكهية بعض الشيء، ولمسة فلفلية. ويذكر

عبقهُ بالأرضي شوكي، وقوامه سلس ورشيق جداً.
نوسيلارا ديل بليشي (Nocellara del Belice): صنف صقلي
يتصف بأنه كثير اللب وأخضر ومتوسط الحجم، وهو ممتاز
للمائدة، كما أنه ينتج زيتاً جيداً.
تاجياسكا (Taggiasca): زيتون أخضر متوسط الحجم من
منطقة ليغوريا، وينتج زيتاً ذا نكهة حلوة وملمس رقيق.

اليونان

كالاماتا: (Kalamata) زيتون أسود كبير ذو مذاق لحمي سلس،
ويُتخذ زيتوناً للمائدة.

البرتغال

غاليجا (Galega): صنف ينتج زيت زيتون ذا حموضة طبيعية
منخفضة جداً، وملمسه رقيق، ونكهته تذكر بالفواكه الطازجة
والأعشاب، مع أريج يتراوح بين اللوز والسكر إلى التوابل.

فرنسا

أغلونداو (Aglandau): صنف من مدينة آكس أون بروفانس،
ينتج زيت زيتون ذا مرارة طفيفة وأريج يشبه اللوز والبندق.
كايلتييه (Cailletier): صنف من جبال ماسيف دي لإستيريل
الساحلية ومدينة نيس، ينتج زيت زيتون أصفر اللون نقياً جداً،

وخفيفاً، مع نكهة لذيذة وحلوة بعض الشيء، وأريج يشبه باقة من اللوز والسنط (الأكاسيا) والزعرور.

روجيت (Rougette): صنف من إقليم الأرديش، ينتج زيت زيتون مميز جداً مع أريج الغابات ونكهة عشبية بعض الشيء مع إيجاء فاكهي.

بيكولين، وسابينا (Picholine and Sabina): صنفان من منطقة كورسيكا ينتجان زيتاً أخضر مع باقة عشبية موحية بعض الشيء بالخضروات الورقية، ولذعة فلفلية نارية.

كرواتيا

أوبليكا (Oblica): زيتون أخضر كثير اللب متوسط الحجم، وينتج زيتاً ممتازاً ذا ملمس مصفى، وزيتون مائدة أسود وأخضر على حد سواء.

تونس

شملاي صفاقس، وشتوي، وجربوعي، ومسكي، والوسلاتي: تنتج هذه الأصناف زيت زيتون مُخضراً اللون مع أريج رائع ونكهة شبيهة بالفواكه الطازجة مع مسحة من مرار.

تركيا

إزمير سُفراك (Izmir Sofralik): هو زيتون أخضر زاهي اللون، كثير اللب، متوسط الحجم، ويتخذ زيتون مائدة. وهذا صنف مُستتبت قديم يزرع في منطقة سميرنا.

ميميچك (Memecik): زيتون ناضج متوسط الحجم، يتخذ زيتون مائدة، ومن أجل زيت الزيتون، ويحتوي على نسبة عالية من الزيت، وهو فاكهي جداً.

فلسطين

النبالي: من الجليل، وهو أحد أقدم أصناف الزيتون المستتبتة في منطقة الشرق الأوسط، ويُسمى أحياناً الزيتون «الروماني». ويتخذ منه زيتونٌ للمائدة وزيتٌ على حد سواء. وحبّات هذا الزيتون ممتلئة وناعمة، وذات محتوى زيتي عال.

الولايات المتحدة

زيتون البعثة التبشيرية (Mission olives): من ولايتي كاليفورنيا وتكساس، وهو بيضاوي الشكل، ومتوسط الحجم. جلد زيتون البعثة يتحول إلى اللون الأرجواني العميق، ولكنه يتغير عندما ينضج ويتحوّل إلى اللون الأسود الفاحم، ويُتخذ هذا الصنف من أجل زيتته وزيتون المائدة على حد سواء.

تشيلي

أزابينا أو سيفيلانا دي أزابا (Azapena or Sevillana de Azapa):
يتراوح حجم حبه من متوسط إلى كبير، ويمكن التقاطه أخضر،
ولكنه -في أغلب الأحيان- يكون أسود بنفسجياً عند قطافه،
لائخاذه زيتون مائدة. ولثمرة شكل مستطيل، وجلده الخارجي
رقيق، يغطي لباً داخلياً مكتنزاً جداً، ويُزرع هذا الصنف باعتباره
زيتون مائدة يُقدم بوصفه مكملاً للطعام.

قائمة المراجع المختارة



- Alley, Lynn, *Lost Arts* (Berkeley, CA, 1995)
- Angelici, Renzo, ed., *L'ulivo e l'olio* (Milan, 2009)
- Archestrato di Gela, *I piaceri della mensa (frammenti 330 a.C)* (Palermo, 1987)
- Boardman, John, 'The Olive in the Mediterranean: Its Culture and Use', *Philosophical Transactions of the Royal Society, London, B, CCLXXV/187-96* (1976)
- Branca, Paolo, "«E fa crescere per voi...l'olivo... e le viti e ogni specie di frutti». Vino e olio nella civiltà arabo-musulmana', in *Olio e vino nell'alto Medioevo* (Spoleto, 2007)
- Braudel, Fernand, *The Mediterranean and the Mediterranean World in the Age of Philip II* (London, 1972)
- Brothwell, Don and Patricia, *Food in Antiquity: A Survey of the Diet of Early Peoples* (London, 1969)
- Cato and Varro, *On Agriculture*, trans. W. D. Hooper and Harrison Boyd Ash (Boston, MA, 1934)
- Carpuso, Antonio and Sara De Fano, *Olive Oil: From Myth to Science* (Rome, 1998)
- Caruso, Tiziano, and Gaetano Magnano di San Lio, *La Sicilia dell'olio* (Catania, 2008)

- Cinotto, Simone, *Una famiglia che mangia insieme cibo ed etnicità nella comunità italoamericana di New York, 1920-1040* (Turin, 2001)
- Ciuffoletti, Zefiro, ed., *Olivo, tesoro del mediterraneo* (Florence, 2004)
- Columella, *On Agriculture*, trans Harrison Boyd Ash, E. S. Forster and Edward H. Heffner, 3 vols (Boston, MA, 1941-55)
- Dalby, Andrew, *Cato: On Farming* (Totnes, Devon 1998)
- Flandrin, Jean-Louis, 'Le gout et la nécessité: sur l'usage des graisses dans les cuisine d'Europe occidentale (XIV-XVIII)', in *Annales Économies, Sociétés, Civilisations*, 38 (1983)
- Glazer, Phyllis, *Gusti, alimenti e riti della tavola nell'Antico e nel Nuovo Testamento* (Casale M., 1995)
- Klein, Maggie Blyth, *The Feast of the Olive* (San Francisco, CA, 1994)
- Knickerbocker, Peggy, *Olive Oil from Tree to Table* (San Francisco, CA, 1997)
- Marchetti Lungarotti, Maria Grazia, ed., *Museo dell'olivo e dell'olio* (Torgiano, 2001)
- Mazzotti, Massimo, 'Enlightened Mills: Mechanizing Olive Oil Production in Mediterranean Europe', *Society for the History of Technology*, 45 (2004)
- Miller, Daphne, *The Jungle Effect* (New York, 2008)
- Montanari, Massimo, 'Olio e vino, due indicatori culturali', in *Olio e vino nell'alto Medioevo* (Spoleto, 2007)
- Pliny the Elder, *The Natural History*, ed. and trans. John Bostock and H. T. Riley (London, 1855)
- Rosenblum, Mort, *Olives: The Life and Lore of a Noble Fruit* (New York, 1996)
- Tasca Lanza, Anna, *The Heart of Sicily* (New York, 1993)
- Toussaint-Samat, Maguelonne, *History of Food*, trans. Anthea Bell (Oxford, 1997)

المواقع الإلكترونية والجمعيات



The Olive Blog

A blog about olives and olive oil

www.theoliveblog.com

The International Olive Council

www.internationaloliveoil.org

The Olive Oil Source

Different varieties of olives

www.oliveoilsource.com/page/olive-varietals

Olive oil cultivars around the world

www.frantoio-bo.it/cultivar.aspx

The Australian Olive Oil Association

www.australianextravirgin.com.au

The Hunter Olive Association, New South Wales
www.hunterolives.asn.au

Associazione Italiana dell'Industria Olearia
www.federalimentare.it/docassitol.html

Indian Olive Association
www.indolive.org

California Olive Association
Information about chemicals in olives
<http://oehha.ca.gov/Prop65/pdf/BMcFarland%20CA%20Olive%20comment.pdf>

Napa Valley Olive Growers
<http://napavalleyolivegrowers.com>

شكر وتقدير



أود أن أتوجه بالشكر إلى كل من فردريك راندال على توجيهاته القيمة، واقتراحاته، ودعمه الصبور، وتحريره الدقيق، وآرلن بليك الذي كان حاضراً في منشأ مغامرة الزيتون الحماسية هذه، وفرانشيسكا دي أندريا، وماري تايلور سيماي، وكيت وينسلت، لملاحظتهن، وتحليلهن بالصبر في قراءة المسودة، ودافني ميلر ولورين بينيت، وفابيو باراسيكولي، وجوزيبي باربيرا وباولو إنغليس لحضورهم عندما كنت في حاجة إليهم، وماريا فلورا جويوليو على وصفتها اللذيذة من البيستو، وغاي أمبروزينو على صورته الفوتوغرافية الجميلة، ودومينيكو موشي على بحثه حول بانيا كاودا، ولين آلي، وكلوديا رودن، وماغي بلايث كلاين، على سماحهن لي باستخدام بعض وصفاتهن، ووالدي لما أولانيه من فخر لا يتزعزع!

مسرد المترجم التعريفي



وضع المترجم رمز نجمة (*) في متن النص المترجم لإحالة القارئ إلى المسرد التعريفي الذي وضعه في نهاية الكتاب مرتباً ألفبائياً (بالعربية).

التعريف	اللفظ الإنكليزي	المقابل العربي
هو فرع من علم اللاهوت يهتم بدراسة كتابات آباء الكنيسة الأوائل في الفترة بين القرنين الثاني والخامس الميلادي.	patristic	آبائية
هو الاسم الحديث لحضارة عاشت في إيطاليا القديمة في منطقة توسكانا الحالية تقريباً، وأطلق عليهم الرومان القدماء اسم إتروسكي أو توسكي. واسمهم الروماني هو أصل تسمية توسكانا (معقلهم) وإتروريا (كامل منطقتهم). وقد فقدت أصول الإتروسكان قبل التاريخ، ولذلك فإن أكثر ما عُرف عن هذه الحضارة استُمد مما وجد في القبور والأضرحة.	Etruscan	إتروسكان

إسكوفيه	Escoffier	هو أوغسطين إسكوفيه [1846-1935] صاحب مطعم وطاه وكاتب أطلعمة فرنسي، قام بتحديث المطبخ الفرنسي وجعله مشهوراً حول العالم. وأحد أهم مساهماته في مجال الطبخ الارتقاء به إلى مرتبة مهنة محترمة عن طريق إدخال الانضباط والتنظيم إلى مطبخه. ويُعد كتابه دليل الطهو «لي جايد كولنير» أحد أهم المراجع في عالم الطهي.
أسو	asu	كانت تُدَل في بابل على الطبيب، وتعني خبير الزيت. وتُجدر الإشارة إلى أن ابن منظور يذكر في لسان العرب تحت الجذر «أسا» ما يلي: «الأسا، مفتوح مقصور: المداواة والعلاج، وهو الحزُن أيضاً. وأسا الجُرْحَ أسواً وأساً: داواه. والأسوُ والإساء، جميعاً: الدواء، والجمع آسيّة؛ ... والإساء، ممدود مكسور: الدواء بعينه، وإن شئت كان جمعاً للآسي، وهو المُعالج».
أفاويه	condiments	الأفواة: الثوابل، ونوافح الطيب، وألوان الثور وضروبُه، وأصنافُ الشيءِ وأنواعُه، الواحدُ: فوة، كسوق. وجمعه: أفاويه وفاهاه.
أكروبوليس	Acropolis	كلمة يونانية معناها المدينة العالية أو الحصن، وكانت علماً على كثير من القلاع الإغريقية، وأشهرها أكروبول أثينا ولاتزال آثارها قائمة إلى اليوم. ويُعد الأكروبوليس بمثابة الملجأ النهائي للناس خلال الهجمات على مدينتهم. كذلك يحتوي الأكروبوليس على المعابد الرئيسية المكرسة لآلهة المدينة.

ألكينوس	Alcinous	في الأوديسة، هو ملك الفايبيين سكان جزيرة شيريا (كورفو) الذي زود أوديسيوس بالسفن، التي حملته أخيراً إلى موطنه إيثاكا.
أوديسة	Odyssey	ملحمة شعرية وضعها هوميروس في القرن الثامن ق. م. وتتكون من 24 جزءاً. وتصف رحلة أوديسيوس مدة عشر سنوات من التيه بعد حصار طروادة وسقوطها، وتنتهي بوصول أوديسيوس - بطل الملحمة ملك إيثاكا- إلى موطنه، حيث زوجته بينولبي، التي عانت من الخاطبين الذين تقدموا لها.
أوليس / أوليسيس	Ulysses	هو الاسم الروماني لأوديسيوس الإغريقي، ملك أتينا.
بان، أو مورينغا	moringa	هي شجرة تُستخدم كغذاء مكمل في أمراض سوء التغذية، حيث تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات.
برقة (سيرينيكاً باللاتينية)	Cyrenaica	برقة هي الجزء الشرقي من ليبيا الحالية، وقد تأسست في منتصف القرن السادس ق.م. وأخذت اسمها الإغريقي من إقليم تابع لها يسمى بركايا، وكان هيرودوت أول من دوّن اسم بركايا، ومن المحتمل أنه أورده بصيغته الإغريقية على هذا النحو عن أصل فينيقي أو لبيي هو برقة أو برقة.
بروفنس	Provence	هي منطقة في جنوب شرق فرنسا تطل على البحر الأبيض المتوسط تجاور إيطاليا، وهي مشهورة بمواقعها التاريخية والسياحية، ومطبخها، ونبيلها.

بلوتارك أو فلوطرخوس	Plutarch	(46 ق.م - 120 ق.م) مؤرخ يوناني وراوي تراجم وسير وكاتب مقالات، اشتهر بسبب مؤلفه: الحياة المتوازية لليونانيين والرومانيين المعروفين. كتب بلوتارك الحيوانات أو السير على صورة ثنائيات من الحكام أو الجزرالات أحدهما يوناني والآخر روماني.
بليني الأكبر	Pliny the Elder	(23 ميلادية - 79 ميلادية) مؤرخ روماني كتب الكثير من الأعمال التاريخية والفنية، التي لم يبق منها سوى 37 مجلداً من التاريخ الطبيعي. ويعد بليني الأكبر أشهر مؤرخ روماني على الإطلاق، فقد كانت لكتاباته الجغرافية والتاريخية والطبيعية دور كبير في إثراء الثقافة الرومانية في تلك الحقبة.
بوليا	Puglia	منطقة في جنوب شرق إيطاليا مطلة على البحر الأدرياتيكي في الشرق، والبحر الأيوني إلى الجنوب الشرقي. وجزؤها الجنوبي شبه جزيرة تشكل كعب «الجزمة» الإيطالية.
تاركوينوس بريسكوس	Tarquinius Priscus	هو أحد حكام روما الإتروسكانيين، وخامسهم من بين الملوك السبعة، وقد حكم بين عامي 616 - 579 ق.م، وهي الفترة التي حكم فيها الإتروسكانيون روما.
تأريخ باستخدام الكربون المشعّ	carbon-dating	هو التأريخ عن طريق تقنية الإشعاع لتقدير عمر المواد العضوية كالحشب والجلود، وتصل من نحو 58,000 إلى 62,000 سنة ماضية.

جبل أراارات	Mount Ararat	هو أعلى قمة جبلية (5165 م) في تركيا. جبل أراارات بركان نائم تغطيه الثلوج، ويقع في شمالي المنطقة الشرقية من الأناضول بمحافظة أغري، ويحاذي حدود إيران وتركيا وأرمينيا وأذربيجان، وله قمتان، وجبل أراارات صلة بعدة ديانات، إذ يرد في سفر التكوين أن سفينة نوح استقرت على قمته.
جورجيو دي لوكا	Giorgio De Luca	هو مؤسس متجر بقالة الذواقين دين ودي لوكا «أحد معالم مغامرات الطهي» مع شريكه جويل دين. وقبل ذلك، كان ديلوكا يمتلك متجراً للخبز في مدينة نيويورك.
جوليا تشايلد	Julia Child	(1912-2004)، طاهية ومؤلفة، وشخصية تلفزيونية أمريكية. عُرفت من خلال تعريفها الطعام الفرنسي لعامة الأمريكيين.
حمورابي	Hammurabi	حمورابي (حمورابي بالأكدية تلفظ أمورابي وتعني المعتلي) حكم بابل بين عامي 1792 - 1750 ق.م، وحسب التاريخ المتوسط هو من العموريين، وسادس ملوك بابل وأول ملوك الإمبراطورية البابلية. وتعد شريعته أقدم القوانين وأشملها في وادي الرافدين بل في العالم.

<p>حمية البحر الأبيض المتوسط الغذائية</p>	<p>Mediterranean Diet</p>	<p>هي توصية غذائية حديثة مستوحاة من الأنماط الغذائية التقليدية في اليونان وجنوبي إيطاليا، وإسبانيا. وتشتمل الجوانب الرئيسية لهذا النظام الغذائي -عموماً- على استهلاك نسبة عالية من زيت الزيتون، والبقوليات، والحبوب، والفواكه، والخضراوات، واستهلاك كمية معتدلة إلى كبيرة من الأسماك، واستهلاك معتدل من منتجات الألبان (ولاسيما الجبن واللبن)، واستهلاك نسبة منخفضة من اللحوم. وفي 17 تشرين الثاني 2010، اعترفت اليونسكو بهذا النمط الغذائي باعتباره التراث الثقافي غير الملموس لإيطاليا واليونان وإسبانيا والمغرب. وعلى الرغم من اسمها، فهذه الحمية ليست مثالية في التعبير عن مطابخ البحر الأبيض المتوسط. ففي شمالي إيطاليا، على سبيل المثال، يُستخدم شحم الخنزير والزبدة عادة في الطبخ، وزيت الزيتون يحتفظ به لصلصة السلطات والخضار المطبوخة. وفي كل من شمالي إفريقيا والشرق الأوسط، تعد دهون إلية الأغنام والزبدة المتحوّلة (السمنة) الدهون الأساسية التقليدية، مع بعض الاستثناءات.</p>
<p>خربة المقنع عمدينة عقرون</p>	<p>Tel Miqne- Ekron</p>	<p>هي خربة المقنع في مدينة عقرون الكنعانية الأثرية المكتشفة في سنة 1996، التي غير اليهود تسميتها إلى «تل مقنية». وعقرون إحدى المدن الكنعانية الواقعة على مسافة خمسة وثلاثين كيلومتراً إلى الجنوب الغربي من القدس، وفيها عُثر على «نقش عقرون».</p>

دَقُّه حتى ينفتح من طرفه. ذكر ابن منظور في لسان العرب: «رَضَعَ الحَبَّ: دَقَّهُ بين حجرين».	crush olives	رصع الزيتون
هو اسم إغريقي يعني دائري العين، وسايكلوب في الميثولوجيا الإغريقية هم من جنس الجبابرة، ذوي العين الواحدة وسط الجبهة.	Cyclop	سايكلوب
هو عصير العنب الطازج، الذي يحتوي على جلود العنب وبذوره وسيقانه. ويسمى الجزء الصلب منه ثفل. وسلافة العنب هو الخطوة الأولى في صناعة النبيذ.	grape must	سُلافة العنب
هي مدينة بوسط إيطاليا في إقليم توسكانا، وهي عاصمة مقاطعة سينا. وتشتهر عالمياً بموروثها الفني وصناعة الأثاث. وقد عدَّت اليونسكو هذه المدينة ضمن الموروث الإنساني.	Siena	سينا
صلصة من أوراق الريحان المسحوقة، والصنوبر، والجوز، والثوم، وجبن البارميزان، وزيت الزيتون، وتقدم عادة مع المعكرونة.	pesto	صلصة البيستو
هي متبل (أو صلصة) المايونيز بالثوم.	aioli	صلصة الأيولي
أحد عصور ما قبل التاريخ، وهو أقدم العصور الحجرية وأطولها. بدأ في العالم (إفريقيا) منذ نحو 2,300,000 سنة خلت، وانتهى في حدود 12,000 سنة مضت.	Paleolithic era	عصر حجري قديم أو البيوثي

<p>عصور وسطى أو قرون وسطى</p>	<p>Middle Ages</p>	<p>هي التسمية التي اصطلح إطلاقها على الفترة الوسطى (ما بين القرن 5 - 15) الناشئة من تقسيم تاريخ أوروبا إلى ثلاثة أقسام (عصور) هي: العصور الوسطى المبكرة، والعصور الوسطى المتوسطة، والعصور الوسطى المتأخرة. وتمتد العصور الوسطى من نهاية الإمبراطورية الرومانية الغربية نحو القرن الخامس حتى قيام الدول الملكية وبداية الكشوفات الجغرافية الأوروبية وعودة النزعة الإنسانية وحركة الإصلاح الديني البروتستانتى بداية من سنة 1517.</p>
<p>غال</p>	<p>Gaul</p>	<p>هو الاسم الذي أطلقه الرومان على المنطقة التي كان يسكنها الغاليون، وهم شعوب كلتية كانت تتوزع على شمال إيطاليا وفرنسا وبلجيكا</p>
<p>فاروندول</p>	<p>farandole</p>	<p>هي رقصة مختلطة جماعية شعبية مفتوحة معروفة في منطقة بروفانس بفرنسا.</p>
<p>فطرقل</p>	<p>Patroclus</p>	<p>هو الاسم المُعَرَّب للبطل اليوناني الأسطوري باتروكلُس، وهو قريب أخيل، قتله هكتور خلال حصار طروادة.</p>
<p>فلمنكي</p>	<p>Flemish</p>	<p>واحد من مجموعة الناس التي تسكن في النطاق الشمالي من بلجيكا وتتحدث اللغة الهولندية.</p>

قبل الميلاد/ قبل الحقبة العامة	BCE	يستخدم المؤلف لفظة قبل الحقبة العامة (before the Common (or Current) Era (BCE)) وهي حقبة تقويمية غالباً ما تستخدم باعتبارها تسمية بديلة للنظام «(قبل الميلاد/ بعد الميلاد)». وقد ارتوي هنا استخدام اللفظة المعتادة «(قبل الميلاد/ بعد الميلاد)» بسبب اعتياد القارئ العربي عليها وغرابة وقع لفظة «الحقبة العامة» عليه.
قرطاج	Carthage	تقع قرب مدينة تونس، وكان قد أسسها الفينيقيون 814 ق.م.
قرن الثورة الصناعية	century of the Industrial Revolution	هو الفترة الممتدة تقديراً بين سنة 1760 و 1840.
كاساتيللي	Cassatelle	هي نوع من كعك الرافيولي الكبير، الذي يشتمل على خليط من جبن الغنم، والسكر، وقليل من القرفة، ورقاقات الشوكولاته، التي تطفى في الزيت الساخن. أما العجين، فيستخدم له دقيق القمح، والسكر، وزيت الزيتون، مع فطرة من النيذ، ومبشور قشر الليمون.
كانولي	cannoli	هي حلوى معجنات صقلية لها شهرة كبيرة في المجتمع الإيطالي الأمريكي، وهي عبارة عن معجنات مقلية ومحشوة بجبن الريكوتا.

لبن المصطكى	mastic	المَصْطَكِي أو المَصْطَقِي أو المَصْطَكا أو المستكة شُجيرة دائمة الخضرة من عائلة الفُستقِيَّات تنمو في المناطق المتوسطة، ذات ثمار حمراء ثم سوداء. وفي لسان العرب أن المصطكى هو العلك الرومي، في حين قال الصحاري في كتاب الماء إنه اللبان المسقطي. وتعد هذه المادة من المواد الصمغية التي تستخرج من جذوع الأشجار، وهي عبارة عن فصوص راتنجية معروفة من قديم.
ليغوريا	Liguria	منطقة ساحلية في شمال غرب إيطاليا، تمتد على طول ساحل البحر الأبيض المتوسط من توسكانا إلى الحدود مع فرنسا، وعاصمتها جنوة.
مُزارعة	sharecropping	نظام يتولى مزارعٌ بموجبه فلاحه أرضٌ يملكها غيره، ويدفع للمالك جزءاً من غلة الأرض. يُطلق على المزارع فلاح مستأجر أرضاً وفقاً لنظام المزارعة.
مُزارعة	mezzadria	من اللغة الإيطالية، القوى العاملة وفق نظام المزارعة. ويُلاحظ هنا قرب اللفظة الإيطالية من اللفظة العربية، مما يُشعر بالأصل العربي لهذا النظام.
المنتدى الروماني	Roman Forum	هو ميدانٌ عامٌ مستطيل الشكل، كان يقع في مركز مدينة روما القديمة، وكان مركزاً للعديد من الأبنية الحكومية الرومانية المهمة آنذاك.

ميلوماكرون	melomakarona	هي تحلية (dessert) - أي حلوى تؤكل عقب الطعام- يونانية على شكل بيضة مصنوعة أساساً من الدقيق وزيت الزيتون والعسل. وربما كانت هي نفسها حلوى المعكرون (في لبنان) أو أصابع زينب (في الأردن وفلسطين).
هيسبانيولا	Hispaniola	هي ثاني أكبر جزر الأنتيل، وتقع شرقي كوبا. وتحتل هايتي ثلثها الغربي، في حين تقع جمهورية الدومينيكان فيما تبقى من جزئها الشرقي.
ماغنا غراسيا	Magna Graecia	هو اسم أطلق على المناطق الساحلية في جنوبي إيطاليا، في خليج تاراتو، التي استوطنها الإغريق على نطاق واسع.

نبذة عن المؤلفة

ولدت فابريزيا لانزا في باليرمو عام 1961، وهي باحثة في الأغذية، وصاحبة مدرسة الطبخ الصقلي المرموقة، آنا تاسكا لانزا، (Anna Tasca Lanza) التي أسستها أمها في صقلية.

تحمل لانزا شهادة البكالوريوس في تاريخ الفن، وقد حاضرت في موضوعة الثقافة الغذائية في برامج أكاديمية متعددة في بوسطن واسطنبول وأكسفورد. وشاركت، عام 2012، في تأليف كتاب «العودة إلى الوطن الصقلي»، مع كيت وينسلت؛ رئيسة التحرير السابقة لمجلة الذواقة (Gourmet).

نبذة عن المترجم

عمر سليم التل: باحث ومترجم، عمل مديراً للمنتدى العربي في عَمّان / الأردن 1993 - 2014، يحمل شهادة الماجستير في التاريخ، والبيكالوريوس في العلوم السياسية. أُلّف وترجم وراجع عدداً من الكتب، ومنها ترجمته كتاب «الإنسان والدولة والحرب»، لكينيث والتز (2013)، وكتاب «ذواقة العسل، لكارلا مارينا ماركيزه وكيم فلوتم (2014)، وقد صدر عن مشروع «كلمة، في أبوظبي».

الزيتون.. التاريخ الكوني

تتقصى فابريزيا لانزا، في هذا الكتاب، جذور الزيتون من العصور القديمة، عندما أولي زيت الزيتون أهمية مقدسة في الطقوس الدينية، واستخدم لمسح الملوك والرياضيين، وتعرض على القرن السادس عشر عندما أحضر الأوروبيون الزيتون معهم إلى العالم الجديد، وتنتهي بالوقت الحاضر حين نجحت ثمار الزيتون باجتياح ذائقة الناس في العالم كله، بفضل موجات الهجرة، والشعبية التي حظيت بها حمية البحر الأبيض المتوسط، القائمة على زيت الزيتون. تصف لانزا الدور الذي أدته أشجار الزيتون، وثمارها، وزيتها، في الخرافات والأساطير والأدب، وكذلك في الحياة اليومية للشعوب القاطنة حول البحر الأبيض المتوسط. ويضم الكتاب مجموعة وصفات منتقاة، تتراوح بين أساليب حفظ الزيتون في مختلف البلدان، واستخدامه في السلطات المتنوعة، والصلصات، والمعاجين، والأطباق الجانبية، والرئيسية. وقد ألحقت المؤلفة في نهاية الكتاب موجزاً منظماً حسب البلدان بأصناف الزيتون الرائجة، واصفة الخصائص الحسية التي يتمتع بها كل صنف. إن اشتمال هذا الكتاب على ثروة من التفاصيل التاريخية، والوصفات اللذيذة، سيفير طريقة تفكيرنا بالزيتون وزيته.

السعر 45 درهماً




Abu Dhabi
Tourism & Culture


كلمة
KALIMA

المعارف العامة
الفلسفة وعلم النفس
الديانات
العلوم الاجتماعية
اللغات
العلوم الطبيعية والدقيقة / التطبيقية
التقنيات والألعاب الرياضية
الأدب
التاريخ والجغرافيا وكتب السيرة
أطفال وناشئة