

الطبخ المصري

وأثره في صحتنا وأخلاقنا

أصبح الطبخ من الفنون التي يعنى بها الطيب ، كما أصبح الطعام عامة من المسائل التي يدرسها الاجتماعيون لكي يعرفوا أثرها في الاخلاق ، وقد يقال هنا إن الناس عاشوا آلاف السنين قبل الآن ولم يحتاجوا الى بحث موضوع الطعام والطبخ كما يبحث الآن ، ونستطيع أن نعيش نحن أيضا مثلهم ولا نبالي ما يقال عن هذا الموضوع .

ولكن يرد على هذا القول بأن أسلافنا كانوا يعيشون على حال أقرب الى الطبيعة منا ، فكانت مدنهم قري ، وكانت قراهم صغيرة متفرقة بين المزارع ، ولم يكن الانتقال سهلا ، فلم يكن الطعام يحمل من مدينة الى أخرى ، ولا نقول من قطر الى قطر ، فيبقى في الطريق أياما ، بل أشهر . وهم لم يكونوا يحفظون الطعام في علب سنوات متوالية ، إذ كانت العائلة قبل ألف سنة ، بل قبل مئة سنة تأكل طعامها طازجا لم تمض ساعات على اقتلاعه من الأرض اذا كان من البقول ، وكذلك الحال في اللحم الذي كان يؤكل طازجا عذب ذبح الحيوان بساعات ، ثم لم يكن أسلافنا يعرفون التانق ، فقد كانوا يجهلون السكر الأبيض المصنفي كما كانوا يجهلون الخبز الأبيض النقي .

وكان أسلافنا أيضا أقرب الى السذاجة منا لا يعرفون المائدة المطهمة التي تعدد ألوانها . فاذا قيل : وماذا في هذا ؟ قلنا إن طراجة الطعام عند أسلافنا كانت ميزة لم عابنا . فانا قد نشترى البقول بعد أن تكون قد مضت على اقتلاعها أيام أو أسابيع كما أن علبه المردين قد لا تأكلها الا بعد سنتين من صيد ما فيها من البحر ، وقد وضع بما لا يحتاج الى برهان أن جميع الأطعمة تفقد من خواصها الحيوية أو فيتاميناتها بمقدار بمد عهدها بالاقتلاع من الأرض أو الجنى من الشجرة كما تفقد هذه الخواص بمقدار تعرضها للنار ، وجميع الأطعمة التي تحفظ في العلب قد تعرضت لحرارة تفوق حرارة الطبخ العادي حتى أن عظم المردين مثلا يتها كأنه مصنوع من الجير .

والتقدم الصناعي قد مكنتنا من استخراج سكر يكاد يكون "مادة كيميائية" إذ هو خال من جميع المعادن التي يحتاج اليها الجسم . أما الخبز الأبيض الذي نخبث عنه نخالته أى رده

فقد أصبح موضوعا تستغل به الحكومات وتبحثه من ناحيته الغذائية . ويؤكد كثير من علماء التغذية أنه غذاء ناقص يفضل عليه الخبز الأسمر .

أما من ناحية الأخلاق فإن للغذاء شأنا كبيرا . وهذا الشأن يبدو لنا بارزا في أولئك الأشخاص الذين يطلب منهم مجنود ذهني كبير . مثال ذلك الزعيم غاندى الذى يقود الهنود في حركة سلمية نحو الاستقلال . فانه يقتصر في طعامه على اللبن والعسل والقليل من الفاكهة . وكثير منا ممن يعرفون قداسة غاندى وجهاده الروحي ، يجهلون أن أعظم مؤلفاته كتاب عن الطعام والغذاء . فان هذا الرجل الذى يحاول اصلاح أصدقائه وأعدائه لا ينسى أن اصلاح الطعام يجب أن يكون في أول البرنامج .

ولم لا ؟ انى أحيانا أظن أن قداسة غاندى تعود في بعضها الى هذا النظام الغذائى الذى اتبعه حين اقتصر على اللبن والعسل . اذ كيف تطغى على الانسان مطاعم دينية وهو قانع من الدنيا بطبق من عسل النحل ووشلة من زبن العترة ؟

ولا شك في أن الصائم في رمضان يحس نشاطا لا يحسه أيام أفطاره . فان ساعة الخمول التى تعقب الغداء الثقيل والحاجة الى نوم القيلولة لا يحسها الصائم كما يحسها المفطر .

والنباتيون الذين لا يأكلون اللحم يختلفون في أخلاقهم ومزاجهم من القرميين الذين يأكلون اللحم . بل أن ترتيب الوجبات من حيث الحلفة والثقل يؤثر في النشاط الذهني والمزاج الاخلاقى .

المطبخ

وقد أتيج لى أن أزور أقطارا كثيرة وأن أكل أطمعتها ولا يسعنى إلا أن أقرن أخلاقها الى طعامها ، وأن أجد العلاقة بين نشاطها ونحوها وبين ما تأكل من وجبات مرتبة بحسب الحلفة أو الثقل .

ومن منا لا يرى العلاقة بين الخمول الذى يستولى علينا جميعا في مصر عقب الغداء الثقيل حتى اننا ننام ساعة أو ساعتين وبين ما تأكل في هذا الغداء ؟ وكذلك هل منا من ينكر العلاقة بين نشاط الانجيزى بعد الظهر وبين غدائه الخفيف ؟

نحن نغدى غداء ثقيلًا في مصر لأننا نفطر فطورًا خفيفًا . وبعد الغداء الثقيل ننام أو نتأهب ونتمطى فلا ننشط الى عمل . أما الانجيزى فيفطر فطورًا ثقيلًا . فإذا جاء الظهر لم يحس الجوع المألوم . فيقنع ببقايا خفيفة ويعود الى عمله ناشطًا صاحبًا . وهذا الاختلاف في النظام يجعله يمتاز علينا بقدرته على العمل طول النهار . أما نحن فلا نعمل الا نصف النهار

والسبب هو سوء الترتيب لوجبات الطعام ، إذ كان يجب أن تكون أثقل الوجبات في الصباح وأخفها في وسط النهار وجميع الأمم تعمل بعد الظهر ولا تحس الحاجة الى البطالة عقب الغداء كما تفعل نحن .

ولكن ليس ترتيب الطعام أى ترتيب الوجبات هو وحده الذى يعزى اليه نحولنا . فإن طرق الطبخ التى تتبع لها أيضا شأن فى صحتنا وأخلاقنا وهو شأن سيئ . فنحن ما زلنا على الرغم من التصامح الماحية التى يسديها اليها الأطباء نستعمل السمن فى طعامنا ونخترته فى الأواني المغاظة التى تفتح الواحدة بعد الأخرى على طول العام . وطعامنا كثير الدسم لوفرة السمن فى بيوتنا . فإن هذا السمن قريب الى الطباخ يتناول منه ما يشاء ويخفى به عيوباً فنية فى الطبخ وهو عند بعض ربات البيوت برهان الكرم . فنحن كرماء نحسن الضيافة بقدر ما ننفق من سمن على الطعام . وهذا التضخم الذى نأسف له فى رجالنا ونسائنا إنما يعزى فى بعض أسبابه الى الاسراف فى استعمال السمن فى الطبخ . بل إن شبابنا يتضخمون أيضا لهذا السبب . ولست أئدى هنا أننا نأكل كثيرا من الخبز ومن الأطلعمة النشوية . ولا يطبق إنسان عقب طعام من الألوان الدسمة مع وفرة الخبز وسائر النشويات إلا أن ينام بعد الظهر . والمرضى السكرى الذى لا تكاد تخلو منه عائلة فى المدن يعزى بعضه أيضا إلى هذه الأسباب .

فنحن وخاصة الطبقات المتوسطة فى مصر نمرض كل يوم عقب الغداء الثقيل الدسم وننام . وننام لأننا نمرض . لأنه لا يخلنا على النوم الا ارتحاء الأعصاب ونحول الجسم وكلاهما برهان الجهد الذى أحدثته الوجبة الثقيلة الدسمة . فهل لنا أن نتبع النظام الانجليزى بالنظور الثقيل والغداء الخفيف ؟

اننا إذا فعلنا نستطيع أن نعيش نصف النهار الثانى . ونحن الآن لا نعيش هذا النصف لأننا نقضيه فى النوم .

ومما ينتقد فى طعامنا قلة ما فيه من اللبن . ونحن أقل الأمم المتعدنة استهلاكاً كاللبن . وعندنا بيوت تجهل كيف تطبخ اللبن فى ألوان مختلفة . ولا تكاد تعرفه إلا حين يشرب ساذجا وقت المرض أو يعطى بدلا من لبن الأم للاطفال . بل عندنا عشرات من القهوةات لو طلبنا فيها اللبن إلى جانب الشاي لما وجدناه . فنحن نجد الشاي ولكنا لا نجد اللبن . وقد عرفت حكومات كثيرة قيمة اللبن فى حفظ الصحة وصارت توزعه على تلاميذ المدارس بالمجان أو بأثمان تافهة . كما أن الجمهير الأوروبية والأمريكية قد أقبلت على هذا الغداء أو هذا الشراب الذى يشرب الآن بدلا من النبيذ على الطعام . وأثار اللبن فى نمو الأطفال وزيادة طول القامة قد أصبحت لا تنكر . ويجب لذلك أن يكون اللبن كالحب لا يخلو منه بيت ولا يستغنى عنه صغير أو كبير .

وطعام الفقراء في مصر يختلف عن طعام الأغنياء . ويمكن أن يوصف هذا الاختلاف على وجه الاجمال بأن طعام الفقير نباتي في الغالب قليل الدسم . وإلى هذا الفرق لا نجد فقيرا مستكرشا كما لا نجد فلاحا أجيرا يمرض بالمرض السكري . وهذا المرض يعزى في أعظم أسبابه إلى كثرة الأغذية النشوية وقلة الحركات الرياضية - وإلى التضخم الناتج من الدسم والنشاء الكثيرين ، ولكن الفقير يمرض أيضا لقلة الغذاء أو لتفاهته كما نرى في تفسى مرض البلاجرا بين الفلاحين . أليس عجيبا في بلادنا أن يمرض بعضنا لكثرة الطعام ويمرض آخرون لقلة ؟

وبلادنا مع ذلك تحوى جميع الأطعمة التي يحتاج اليها الجسم . فإننا - بخلاف كثير من الأمم الأوروبية - نستطيع أن نستغنى عن جميع الواردات من الأطعمة دون أن تتأثر صحتنا أقل التأثر . وإذا كان بعض الأمراض يعزى إلى طعامنا فانما يرجع هذا إلى سوء الطبخ بالإسراف في استعمال السمن حتى يصير دسما ، أو بقللة استعمالنا للبن ، أو بسوء ترتيب الوجبات حتى نضطر إلى النوم بعد الظهر . وقد أكرهت من ذكر النوم بعد الظهر وعزوته إلى الغذاء الثقيل . ولكني مع ذلك لا أعنى أنه يجب على الشيخ أو الكهل ألا يقبل لأن للتقدم في السن عذره . ولكن هل يمكن أن نعلل نوم الشاب بغير الخمول الذي يعقب الغذاء الثقيل ؟

لقد تطورت المائدة المصرية في كثير من البيوت واتخذت الأسلوب الأوربي ، فصار كل منا يأكل في طبقه الخاص وصرنا نستعمل الأدوات التي تبقى أيدينا من التلوث بدلا من أن نأكل من ماعون واحد كما كان يفعل آباؤنا . وهذا تطور حسن خدم الصحة والذوق والنظافة ، ولكن المطبخ المصرى لم يتطور . فإن ألوان الطعام هي نفسها تقريبا التي كانت تستعمل قبل خمسين سنة .

والموائع لارتال كثيرة ، وهي لا يسهل تناولها وتداولها على المائدة مع النظافة ولا تقول الأناقة . كما أن الخبز والنشويات تخبز جزءا كبيرا من كل وجبة . فنحن نأكل نحو خمسة أضعاف ما يأكله الإنجليزي من الخبز . ومن هنا تضخمنا ونحافته . كما أن المائدة ، الأوروبية تحوى الكثير الوفير من الخضراوات في حين أن مائدتنا لا تحوى غير لون واحد منها وهو مع ذلك ليس وفيرا . زد على هذا أن كثيرا من طبائخنا يجهلون كيف يطبخون اللبن سواء في الحلوى أو في سائر الألوان . وهذا نقص عظيم لأنه يحرمنا من الطعام "الكامل" الذي يحتوى جميع الفيتامينات .

ولو أقبل الجمهور على اللبن وتفشت بيننا ثقافة عامة في طبخه وتعدد ألوانه لازدادت الأمة قوة وصحة ونشاطا كما تزداد قامات أبنائها - من الجيل الجديد - طولا . ثم ليس

شئ يخدم الرق الزراعى مثل رواج اللبن . لأن الفلاح الذى يبيع اللبن يقتنى الماشية التى تنظم له الدورة الزراعية وتسمد أرضه وتزوده بغذاء صالح له ولأولاده . ويجب أن يكون اللبن أساس الصحة والاقتصاد الزراعى فى كل أمة متقدمة ولكى نأخص ما ذكرناه نقول :

(١) يجب أن نتجنب الغذاء الثقيل ونستبدل به الفطور الخفيف .

(٢) يجب أن نتعلم طرقا جديدة لزيادة استهلاك اللبن .

(٣) يجب أن نكثر من الخضراوات ونقلل من الخبز والنشويات .

(٤) ويجب أن نكف عن اختزان السمن فى البيوت ونقتع بشراء الزبدة الطازجة

يوميا بدلا من السمن .

(٥) أن كل شاب أو فتاة أو حيدة تجد أنها تحتاج إلى نوم القيلولة يجب أن تنظر

فى طعامها . لأن وفرة دسمه وثقله هما السبب لهذذه القيلولة التى لا يحتاج إليها شخص لم يبلغ الأربعين .

(٦) كذلك الاستكراش يجب أن تأنف منه فلا يجوز لأحد أن يكون سمينا مستكرشا .

لأن هذه الحالة تدل على أنه قد أكل طعاما دسما أو نشويا أو الاثنين معا أكثر مما كان يستحق . أو بكلمة أخرى قد أكل طعاما قد استضره بدلا من أن ينتفع أو كان يمكن تغييره أن ينتفع به . أو هو قليل النشاط ، وكان ينبغى لقلته نشاطه أن يقلل من طعامه .

إننا نأكل طعامنا لى نحيا ونصح ونؤدى أعمالنا . فيجب أن نكسب من هذا الطعام نشاطا وقوة . فإذا كنا عقب الطعام لا نجد غير الاسترخاء والخمول فيجب أن نبحث عن العلة فى هذا الطعام وأن نصلحه بحيث ينشطنا ويقويننا .

ولا أحد منا يجب أن يعيش كما يعيش غاندى الذى يقنع بلبن العترة وعسل النحل . لأننا لا نطبق القداصة الصارمة التى يرضاها غاندى لنفسه . ولكن لنا أيضا من يجب أن يضع عليه نصف النهار من كل يوم من حياته يقضيه غائبا عن وجدانه كأنه مريض أو ميت كما أننا لا يجب أن نسمن ونستكرش أو نمرض بالبول السكرى .

فهل لسيداتنا ربات البيت أن يعنين بهذا الموضوع وأن يساعدن على تطور المطبخ بمنع اختزان السمن أول كل شئ؟ والأكثر من الخضراوات واللبن وتخفيف الغذاء حتى نستبدل بمحولنا نشاطا وقبول على عملنا أصحاء قادرين .