

## -10-

## معضلة القوارت (المخلوقات التي تأكل كل شيء: الأطعمة الحيوانية والنباتية):

في أوائل السبعينيات جاء جدي لأبي يزوراننا في بوفالو نيويورك في طريقهما إلى يوغوسلافيا، في ذلك الوقت كنا نحن الآن نتناول طعاماً بسيطاً مصنوعاً دائماً من السكراتش Scratch: بعض البروتين مع الحبوب الكاملة والخضار والسلطة الخضراء، والسكر كان مكافأة لنا، وحين كانا يغادران قال جدي بمرح: «دعنا نأمل أن يوجد حلوى بعد الطعام في يوغوسلافيا!».

يقال: إن كل بيت يشبه دولة مستقلة، إذا كان الأمر كذلك فإن كل أسرة لها وزارة صحة وطعامها الخاص وسياسة في الطهي، وفي بيتنا سنت أمي (كما تفعل معظم الأمهات) القانون. ومثل معظم البنات تركت أنا البيت ووجدت جاليات متنوعة من الناس عشت بين طهرانيها وسنتت قوانيني الخاصة (الخضارية والنباتية). وحين انقلب ذلك على نحو رديء كنت سعيدة أن أعود إلى المنزل إلى الأطعمة التي نشأت وأنا أتناولها، ولكني كنت أريد أن أعرف العلم الذي يعتمد عليه هذا النظام الغذائي، الآن أنا مقتنعة أن الزبدة والبيض جيدان لك.

ليس من السهل أن يقرر الإنسان ماذا يأكل، لا يوجد في الواقع حدود في هذه الأيام، نحن لسنا مثل منتجعي طعام (أو علف) حين يجدون خلية النحل تقطر بالعسل يتناولونه بين حين وآخر، ولسنا مثل الأطفال الصغار في تجارب كلارا ديفيس Clara Davis، الذين كانوا يستطيعون أن يختاروا طعاماً من الأطعمة

المغذية فقط، تجري الأمور بسرعة. والقاعدة في صناعة الطعام الحديثة هي سحر التجديد والتقنية، وفي الولايات المتحدة يطرح في السوق كل عام عشرة آلاف طعام مصنّع جديد ويبدو أن طعاماً جديداً يتسلق كل آن قائمة أفضل المبيعات. وعلى خلاف الغذاء الصناعي فإن الغذاء الحقيقي هو بالأساس محافظ، هو الذي تعرفه مسبقاً: الفرايخ المحمرة، سلطة البندورة مع زيت الزيتون، السبانخ بالزبدة، الخبز المختمر، بوظة الدراق، بالنسبة إلي هذا فرج وراحة، عندما يعلن أن الطعام الصناعي غير وارد ولا مجال للبحث فيه فهذا يبسط الأمور قليلاً.

إن السؤال عن الطعام المناسب ليس لغزاً حديثاً، إنه ليس مجرد نتيجة تنوع غير مسبوق حتى في وفرة النصائح الغذائية المتناقضة، على العكس فإن بحثنا عن الطعام المناسب الجيد قديم قدم الأكل نفسه، منذ أزمنة العصر الحجري كل إنسان كان يأتي ويسأل: ماذا لدينا للعشاء؟

من دون ريب إن الثقافة تلعب دوراً في قرارنا ماذا نأكل، لا يأكل الهنود لحم البقر مثلاً. ولكن الثقافة هي قيد صغير بالمقارنة مع الحاجات الغذائية التي تفوق العوامل الأخرى، بماذا نغذي الجسم في يوم عمل أو في الشتاء الطويل بماذا نغذيه للشفاء من مرض ما؟ العيش وحده لا يكفي. فالطعام بالنسبة للرجال والنساء ينبغي أن يكون مناسباً أيضاً لضمان الخصب، وبالنسبة لمعظم المخلوقات الغذاء البسيط هو: تطبيق قواعد الغريزة، ولدى الحشرة أو الحيوان الثديي العاشب (آكل العشب) أو اللاحم (آكل اللحم)، تكون قائمة الطعام نموذجياً قصيرة، دودة الجزر الأبيض تأكل بذور الجزر الأبيض، والدعسوقة (أي الزيز) يأكل المنّ ودببة الكاولا تأكل أوراق الكينا وحمّار الوحش يأكل العشب والأسود تأكل حمر الوحش، أما نحن فإننا قوارت، نستطيع أن نأكل كل شيء وسوف نفعل.

القوارت قابلة للتكيف إلى حد بعيد وخاصة البشر من بينها، وهذا هو السبب في أننا لا نشغل مكاناً بيئياً واحداً بل نحتل كثيراً من الأمكنة والبيئات، من التوندرا الجليدية إلى الغابات الرطبة إلى الصحراء اللاذعة، وهذا إنجاز متفرد؛ لأن الأنواع الأخرى لاتستطيع أن تعيش في جميع المواطن الكبرى، ولقد كان الميل إلى تجريب أطعمة جديدة في الأوضاع الجديدة مفتاح النجاح لجميع القبائل الإنسانية Homo tribes بما فيها قبائلنا .

كتب ريتشارد مانينغ يقول: «عندما تموت أشجار الكينا في مكان معين تموت معها دبب الكوالا بأسرها» يقول: «أما القوارت فلديها خيارات».

إلى جانب هذه الخيارات تأتي مشكلة فريدة وأعني أن ليس كل شيء يبدو كأنه طعام يكون ممكناً أكله، بل إن بعض الأشياء تكون سامة، في عام 1976 سمى عالم النفس بول روزان Paul Rozin هذا (معضلة القوارت). إن شجرة كينا واحدة تلبى الحاجات الغذائية كلها لدب كوالا جائع ولكن القارت عليه أن يوازن بنجاح بين فضوله أي رغباته واحتراسه من أجل البقاء، وهناك سبل وترتيبات متنوعة في تناول اليد، بصفتنا حيوانات اجتماعية نتناقل المعلومات بيننا من شخص لآخر هل تؤكل مثلاً توتة العليق هذه وتلك الحشرة هل نأكلها أو نتجنبها، إن الصيادين البدائيين الحديثين الذين لم ينالوا قسطاً من التعليم لا في علم النبات ولا في علم الحيوان يستطيعون أن يتعرفوا مئات أجناس النبات والحيوان والكثير من التفاصيل حول خصائصها الطبية أو السمية ودورة حياتها وأماكن وجودها وعاداتها، ويسمى عالم النفس من هارفرد ستيفن بينكر Steven Pinker هذا (البيولوجيا الحدسية) وهي بالتأكيد نتيجة مازق القارت. والقوارت أيضاً تتجنب الأشياء التي تبعث منها رائحة العفن وتقضم برفق الطعام الذي لم تألفه (لتذوقه أولاً)، ويصف الباحثون (ترتيباً) آخر باسم «التأثير السمي المشارك». إذا شم فأر طعاماً خاصاً كان يبدو سيئاً، فإن الفئران الأخرى تتجنب ذلك الطعام.

وبرغم ذلك ترتكب القوارت أخطاء وخاصة في الأوضاع الجديدة وتتألم من ذلك، حين استقر الأمريكيون شرقي الأبالاش في أعوام 1800 بدأ الشعب يشعر «بمرض الحليب» الذي يسبب ضعفاً وغثياناً وظمأً ونَفْساً كريه الرائحة وأخيراً الموت، وفي أنديانا وضواحي أوهايو كان المرض عنيفاً وبيلاً، وقد لوحظ أنه حيثما كان الناس يموتون فإن القطيع الذي لديه الأعراض نفسها كان يصيبه «الرعاش» (من التسمم). وقد أثار هذا الوباء المزدوج (بين الناس والقطيع) فضول قابلة من إيلينوى تدعى آنا بيرس Anna Pierce فسألت امرأة محلية من الهنود الحمر النصيحة، وقادتها المرأة مباشرة إلى نبتة سنيكروت البيضاء، وهو نبات يسبب الرعاش عند البقر ويجعل الحليب ساماً، والمركب الفعال في هذا النبات وهو التريميتول Tremetol لم يحدد حتى عام 1928، وارتاب أحد الأطباء أن (بيرس) وجدت سبب مرض الحليب فأكل من نبتة سنيكروت ليبرهن أنها على خطأ إلا أنه مات مباشرة.

في الحياة العصرية نقص إلى حد كبير خطر تناول السموم دون قصد، ليس علينا أن نحزر أي أطعمة تجعلنا مرضى؛ لأن إمدادات الطعام لم تعد برية، وعلم النبات الآن جزء مركزي أساسي في المعرفة خاضع للتثبت العلمي، لقد علمني والداي أن أوراق الراوند تحوي حمض الأوكزليك السام، على حين أن سويقاته تصنع كعكة شهية، هما تعلمنا ذلك من الكتب لا على يدي امرأة محلية حكيمة. ولكن القارت الحديث لم يخرج من الغابات بعد، وخطر عدم التوازن الغذائي مازال كبيراً، تكتب روزان Rozen فتقول: «إن الكوالا الذي يأكل أوراق الكينا فقط لا يتعرض لمثل هذا الخطر، لقد تلاءم على أن يحافظ على حياته بمغذيات تقدمها شجرة الكينا له، وعلى نحو مشابه من النادر للأسد أن يتعرض لخطر عدم التوازن؛ لأن حمار الوحش الذي يأكله يحوي جميع المغذيات التي يحتاجها الأسد ولكن الشخص المتعدد الاهتمامات الذي يقع على عدة احتمالات من الأطعمة ذات القيمة الغذائية، ولكنها ليست مغذيات كاملة، ينبغي عليه اختيار مزيج من الأطعمة المناسبة.»

هناك تكمن المشكلة، فعلى خلاف الأسود والأنواع الأولى علينا نحن أن نفكر أي أطعمة هي مغذية لنا، وفي هذا الشأن تصبح الحياة مشوشة أكثر من أي وقت مضى، والبشر المعاصرون يواجهون خيارات واسعة من الطعام أكثر بكثير مما كان متوافراً من قبل في التنوع وفي الكمية، ومع أن النظم الغذائية التقليدية تتنوع بشكل واسع في أي مكان مفترض، فإن البشر يأكلون دائماً وجبات محددة من الأطعمة المحلية الموسمية.

إن التكنولوجيا والهجرة معاً أنتجتا وفرة لا سابق لها من الطعام. والتكنولوجيات مثل التجميد والتعليب والتعقيم وغيرها مددت أكلنا الحياة للأطعمة القابلة للتلف، ووسعت التجارة العالمية التنوع إلى ما وراء خيال أي صياد بدائي، وتجارة القهوة والشاي والتوابل وزيت الزيتون عمرها ألوف السنين ولكن حتى هذه التجارة القديمة أصبحت حديثة مع تطور الزمن. وميزان التجارة الحديثة مذهل مدهش، حين يكون ثمة ثلج على الأرض، نستطيع أن نأكل الذرة الحلوة والبندورة، وفي الطقس البارد من السهل قدوم المنغا والأناناس من البلاد الحارة وفي معظم المدن الأمريكية نجد زيت الزيتون الإيطالي والعنب الشيلي والقريديس من تاي thai وهي ليست كماليات، بل مواد غذائية، وربما كان أعرق إسهام من التكنولوجيا هو ابتكار أطعمة جديدة حقاً مثل زيت الكانولا والمارغارين.

وكما طافت العالم الأطعمة الغربية كذلك طاف الناس، فالهجرة أضاعت - إن لم تكن قطعت - الروابط بين الناس وبين أطعمتهم التقليدية، وفي أكثر أزمنة التاريخ الإنساني يأكل الولد ما يأكله والداه: اللبن في تركيا، حساء الميزو في اليابان، الجبنة في جبال الألب السويسرية، اليوم يختلط الطعام من كل ثقافة، من الحمص إلى التورتيللا في المطاعم والمخازن والأسواق، والولايات المتحدة هي بلد المهاجرين متنوعة بشكل خاص - ومستعدة لأن تنبذ كل تقاليدنا - ولكن أمراً مشابهاً يحدث في معظم الأوطان الميسورة الغنية: النظام الغذائي المثالي ليس النظام الغذائي التقليدي ومعضلة القوارت الحديثة حادة.

## مأدبة القارت - ماذا نتناول في العشاء؟

- كلُّ كمية وافرة من الفواكه الطازجة والخضار يومياً.
- كلُّ غالباً سمكاً وحشياً وطعاماً بحرياً.
- كلُّ غالباً لحماً وطرائد ودجاجاً وبيضاً من حيوانات برية تغذت بالعشب في المراعي.
- كلُّ غالباً أطعمة ألبان كاملة الدسم ومثاليماً النيئ وغير المتجانس من أبقار تغذت بالعشب.
- كلُّ فقط دهنناً تقليدية بما فيها من الزبدة والشحم ودهن الدجاج وزيت جوز الهند وزيت الزيتون.
- كلُّ حبوباً كاملة وخضاراً.
- كلُّ أطعمة مستتبطة ومتخمرة مثل اللبن الرائب وسويركراوت والميزو والخبز المخمر.
- كلُّ حلويات غير مكررة مثل العسل الصافي وعصير الفواكه المبخر في علب وكلُّ شراب ميبل maple باعتدال.

لقد كنا مدة ثلاثة ملايين سنة صيادين، صيادي سمك ماهرين قادرين على قتل حيوانات ضخمة مثل الماموت وحيوانات سريعة مثل الأحصنة البرية إذا لم نذكر الأسود، والديبة الكسلانة، والديبة والأيل الضخم والهبّار والجمال، وكنا نصطاد بأدوات متنوعة وفريدة في عالم الحيوان: الرماح الحادة ومناظر مكبرة للعينين، وانسجام اليد والعين والعمل الجماعي، كنا نمثلي تماماً بصيد السمك والطرائد حين نستطيع وبينهما كنا نكتفي بالتوت والدرن والحشرات التي كنا نستطيع أن نجدها، والإستراتيجية الغذائية هذه ومعظمها مفترسة ضارية وجزء منها جمعاً للطعام كانت بسيطة وناجعة فعالة.

ثم وفي طرفة عين متطورة حدث أمر كارثي، فقبل خمسة وثلاثين ألفاً من السنين تضاءلت الحيوانات الكبيرة في تلك الحقبة (حقبة الصيد الكبير) وتلاشت، كتب المؤرخ جيرد دياموند Jared Diamond يقول: «أصبحت (الحيوانات الكبيرة) منقرضة في كل بقعة بلا استثناء» ثم يقول: «من الصحارى إلى غابات المطر الباردة إلى غابات المطر الاستوائية». نحن البشر كنا المفترسين الرئيسيين لهذه الحيوانات البرية التي كانت تنمو بقوة لعشرات الملايين من السنين قبل أن نصل، وحتى في الأوقات الحديثة مازال الرأي أننا قتلنا تلك الحيوانات - أو ما يسمى «فرضية المبالغة في القتل» - يثير السخرية، ولكن معظم العلماء الآن يوافقون على أن الطرائد الكبيرة لم تهلك بسبب عصر جليدي أو بسبب جفاف وقحط ولكن بالرماح والهراوات.

بعد أن استفدنا مصدر غذائنا الرئيس قمنا فقط بما يستطيع أن يقوم به القوارت، ذهبنا لنبحث عن طعام آخر نأكله، صرنا نصطاد طرائد أقل وبدأنا بالتدريج نؤهل حيوانات برية أصغر من أجل اللحم والحليب، صرنا نجمع الغذاء أكثر وبدأنا ننمي محاصيل برية مثل اليامز yams (ضرب من البطاطا الحلوة). وكانت النتيجة تنوعاً رائعاً في نظامنا الغذائي. وعندما انزلق الإنسان في العصر الحديدي في خث المستنقع (الخث نسيج نباتي نصف متفحم) في الدانمارك قبل ألفين ومئتي سنة كانت معدته تحمل بقايا ستين نوعاً من النباتات، لقد كانت أدمغتنا مزودة وكانت أجسامنا مبنية من أجل الصيد والجمع، الجوع حافظنا والنتيجة التنوع والصحة هي مكافأتنا.

ربما يفسر هذا إلحاحي على جمع الطعام، كنت في المزرعة لا أستمتع بشيء بقدر استمتاعي بقطف الخضار من أجل العشاء، أو البحث عن القراص (نبات شائك) وراء الحظيرة أو قطع القرّة من جسر المشاة فوق الجدول، كان استعراض السلع المعروضة للبيع في الأسواق يجعلني دائماً سعيدة، حتى التتقيب في البراد والبحث عن فكرة للعشاء كانت مغامرة صغيرة لي.

إن التنوع هو السمة المميزة للنظام الغذائي الإنساني وهو متعته الرائعة، وفي بيتي قد يوجد عشرات الأنواع من الطعام - من لحم البقر إلى البيكون ومن زيت الزيتون إلى الزبدة ومن الكرنب الساقى إلى الكوسا - في وجبة واحدة فقط، أنا لست طماعة بما فيه الكفاية كي أضع ستين لوناً من الخضار من أقل من ستين نوعاً على مائدة العشاء، ولكن حين أذهب لتسوق الخضار أو حين أطهو للعشاء أحاول أن أتذكر الترتيب الغني للحياة في العشاء الأخير لإنسان عصر الحديد وأشعر أنني محظوظة؛ لأنني من القوارت وقد أنعم علي بألف طريقة لأكل جيداً وأكون في صحة طيبة.