

## تناول الأطعمة المحلية، تناول الأطعمة الموسمية.

«من الصعب أن يخطر في ذهنك أي شيء غير الأفكار التي تبعث على السرور  
فيما أنت تأكل حبة بندورة زرعت في حديقة المنزل»

- لويس غريزارد

إن مجمل فكرة تناول الأطعمة المحلية تصبح مغرية بشكل خاص إذا ما فكرنا بلغة الأطعمة الموسمية. ابدأ برفض تناول ثمار الفريز التي تباع في متجر البقالة والملونة بصبغة صناعية، والمنفخة، والعديمة المذاق والتي تم قطفها في مكان بعيد. ولم تكن ناضجة كي تتحمل عملية النقل - بانتظار الفريز المحلي المسيل للعاب الذي سينضج بحلول شهر حزيران وبداية تموز. سوف تكون الثمار لذيذة ممتعة للأكل إذا ما كانت عضوية وخالية من المبيدات الحشرية الكيماوية والأسمدة التي تتركز في نسيج الفاكهة ذات القشور الرقيقة مثل الفريز. أنا لا أستطيع أن أكل أي نوع آخر من الفريز.

عندما كنت صغيرة، لم يكن لدينا خيار إلا أن نأكل هذه الأشياء التي كانت تتوفر في موسمها. كنا ننتظر بلهفة أول قطف للبازيلاء الخضراء، أو أول قطف من الملفوف ذي الرؤوس الصغيرة، والخضار التي تنضج مرة واحدة في السنة. لم نتمكن من زراعة الكثير في التربة الرملية لبلدة «بورنماوث»، ولكننا زرنا بالفعل الفاصولياء ذات الساق المتجذرة وبعض الخضار الأخرى. وكانت جدتي داني تصنع في فصل الصيف حلوى توت الريباس وفتائر أعشاب الراوند والتفاح وفتائر ثمر العليق وفتائر التفاح مع الكسترد، وهلام العنب الذي لا يحوي بذوراً. واعتاد الخال إريك أن يعد صلصة من البندورة الخضراء - وصفته السرية الخاصة. وكانت داني تعبئ الفاكهة في زجاجات وتصنع المربى في

الخريف. ولم يكن بمقدورنا نشر التفاح خارجاً لكي يجف وذلك بسبب هواء البحر المالح في بورنماوث، إلا أنني اعتدت أن أتذوقه عندما كنت أذهب للإقامة عند أصدقاء. وقد باتت قشرتها تحمل تجاعيد أكثر فأكثر ولكن مذاقها صار أحلى حينما كان فصل الخريف آخذاً بالتحول تدريجياً وصولاً إلى أيام الشتاء الطويلة المعتمة. اليوم، يتناقص عدد الأشخاص الذين ينشرون مؤونتهم خارجاً ويجففونها من أجل أيام الشتاء - لأن الأطعمة أصبحت الآن معلبة وتشحن من جميع أنحاء الأرض حتى يتمكن الزبائن من شراء ما يريدون تماماً، و فقط عندما يريدونه. وبمجرد أن نقرر العودة إلى أكل المزيد من الأطعمة المحلية سوف نستعيد تقديرنا للهبات التي تمنحها المواسم المختلفة، وسنعيش ثانية في حالة انسجام مع دورات الطبيعة، وعندها، وحتى حينما نحزن على آخر ما تبقى من الفاصولياء الليلية القاسية المتجذرة المتوفرة الآن، فإننا سننتظر بلهفة أول ظهور لثمار خوخ فصل الخريف الذي سيكون جاهزاً للقطف قريباً.

تروي اخصاصية التغذية جوان داي غوسو وهي رائدة قديرة في حركة الأغذية المحلية، قصة خروجها من البوابة الأمامية لمنزلها شمال ولاية يورك، في يوم مثلج من أيام شهر شباط. وفيما كانت تختلس النظر إلى الثلج رأت على الأرض شيئاً لونه أحمر برتقالي زاهٍ. لم يكن للون أي علاقة بمشهد الشتاء فانحنت إلى الأسفل لإلقاء نظرة عن قرب. وجدت هناك ثمرة من الدراق ذي الرائحة الزكية وقد اقتطعت منها قضمة واحدة. وقالت «لقد فكرت كيف أنها ربما قد جاءت من بلد أجنبي، وكيف قطفتم قبل أن تتضح ثم وضعت في شاحنة مبردة، وتم انضاجها صناعياً مع شحنها مسافة الطريق إلى أعلى ولاية نيويورك حيث اشتراها أحدهم من سوبر ماركت، وقضمها، وطبعاً عندما وجد أن لا طعم لها وطرية ومقرزة، رماها هكذا دون تفكير. لقد رأيت في حبة الدراق الواحدة تلك كل الهدر وغياب الإدراك فيما يختص بمخزون طعامنا الذي يعتمد على النقل». ياليت كان ذلك الشخص قد انتظر فقط حتى تتضج الفاكهة الموسمية

على الأشجار - ليس هناك مطلقاً مثيل لقضم اللب الحلو المذاق لثمرة دراق  
 طازجة تماماً، وغضة كثيراً إلى درجة أن عصارتها ستسيل قطعاً على ذقنك.

### حماية إرث أجدادنا

إننا عندما نلتزم بأكل المزيد من الأطعمة المحلية، فإننا لا نساعد فقط  
 مزارعي منطقتنا، بل نحمي حيواتنا وأطعمتنا الشعبية. إن ما نحتاجه هو عالم  
 من المناطق المتجاورة، كل واحدة منها معروفة وتلقى التقدير على إنتاجها الخاص  
 والمميز الذي اكتسب نكهة فريدة بفضل التربة والطقس الذي نما فيه. لكننا ما  
 لم نكافح من أجل حماية هذه المناطق الفريدة، ببساتينها الجميلة، وأشجار  
 الجوز، والمحاصيل التقليدية، فإنها ستختفي قريباً جداً بفعل توسع المشاريع  
 الإسكانية والمحلات التجارية التي تقام بشكل طولاني، أو أنها ستتقلص لصالح  
 المزارع الأحادية الزراعة التي تنتج غللاً ضخمة من الذرة والصويا لصالح  
 الأطعمة المصنعة وعلف الحيوانات.

ونتيجة لشعوره بالقلق من تقدم الوجبات السريعة والتوجه القائم لتحقيق  
 التجانس في سلع محلات السوبر ماركت، والذي هدد بالاستيلاء على مخزون الغذاء  
 العالمي، أسس الإيطالي كارلو بيتريني حركة «الوجبات البطيئة» في عام 1986  
 وعندما نفكر في حركة «الوجبات البطيئة» فربما نتخيل وجود مهمة عالمية للحفاظ  
 على أسواقنا الإقليمية - مما يعني أن ندعم نشاط التنوع الحيوي للمحاصيل  
 والزراعة المستدامة. وأن نكون مطلعين كذلك على الأطعمة والتقاليد الخاصة  
 بالأقاليم المختلفة والتي تترافق مع مخزون غذائي محلي المنشأ. وقد تطورت المنظمة  
 التي انطلقت في البداية كقاعدة صغيرة لبعض المواطنين المهتمين، ومقرها إيطاليا،  
 تطورت لتتوسع في كل أنحاء العالم ولتضم أكثر من (80,000) عضوٍ في خمسين  
 دولة، مع وجود (12,500) عضوٍ من المسؤولين في الولايات المتحدة.

ومن ضمن جهودهم الدولية العديدة إيجاد مكان آمن أو «سفينة نوح» أو دليل مصور لحيوانات المزارع، وأصناف المحاصيل، والأساليب الزراعية المعرضة للانقراض. إن دراسة سريعة لسفينة نوح الخاصة بالوجبات البطيئة التحضير تظهر أن الولايات المتحدة تملك الكثير من الكنوز القومية المهددة. فمثلاً تورد القائمة أسماء ثمار المشمش من صنف بلينهايم في ولاية كاليفورنيا الذي يوصف بأنه فطيرة محلاة بنكهة مكثفة من العسل. ويقال إن قضم اللب الذهبي لهذه الثمار يعد تجربة لا تنسى - ونحن نتفق مع هذا الوصف - غير أنه قد يتم نسيانه سريعاً ما لم تتم حماية بساينه من الساعين إلى التطوير.

هناك فاكهة أخرى معرضة للخطر لمجرد أنها لا تناسب نموذج سلع السوبرماركت والتي تتطلب سفراً مرهقاً. فتفاح نيويورك المائل للصفرة والمسمى سبيترزبيرغ بخطوطه الحمراء الدقيقة المصقولة الموجودة داخل اللب، ملائم تماماً للأكل طازجاً من على الشجرة. لكنه لا يتحمل أعباء الشحن ولهذا فإنه يذبل. وقد نفقد نحن أيضاً التفاح الأخضر الخاص بمنطقة رود أيلاند، وهو ممتاز كعصير للتفاح ولصنع فطائر التفاح، والذي لا يناسب النموذج العام للتفاح المباع في السوبرماركت. كذلك يتعرض جوز «شاغبارك» القاري في ولاية ويسكونسن للتهديد نتيجة لانكماش مساحات الأرياف وحقيقة كون مسألة استخراج لب الجوز بطريقة يدوية أمراً مضمياً. فالجوز يملك مذاقاً حلواً لذيذاً خالياً من المرارة، وقد كان في يوم من الأيام موضوعاً على قائمة الأطعمة التقليدية خلال الأعياد الشتوية للمنطقة. وهناك لحسن الحظ، القليل من كبار السن الذين مازالوا يقدرّون الجوز ويبيعونه في أسواق المزارعين المحلية في ماديسون.

عندما نحافظ على تنوع المحاصيل وعلى تقاليد الأطعمة لمنطقة ما، فإننا نحافظ أيضاً على التعاليم الخاصة بكيفية زراعتها والعناية بها. وإذا ما سمحنا برصف مزارعنا وبساتيننا المحلية أو بقص قطع الأراضي في سياق التوسعات العمرانية الجارية، فإننا سنخسر أيضاً المزارعين الذين يفهمون التربة، والذين

يفهمون الطقس والذين يعملون بانسجام فيما بينهم – وهي تعاليم ذات قيمة أكبر من الخلطات الكيماوية أو الإرشادات المأخوذة من الشركات المصنعة للبذور المهندسة وراثياً.

## كأولئك الذين جاؤوا سابقاً

حين نعرف قيمة الأطعمة الموسمية، فإننا نساعد بذلك في المحافظة على حكمة الأجداد التي لا تقدر بثمن، وكذلك على البذور المتوارثة والتي جرى تمريرها عبر الأجيال وجعلها خالية من العيوب على مدى سنين عديدة وحصاد عديد. فمنذ مئات السنين كانت نبتة ذرة الإيروكيوس البيضاء توفر القوت اليومي للأمم الستة لأبناء شعب إيروكيوس، والذين يستقرون في ولاية نيويورك، وولاية بنسلفانيا، وجنوب ولاية اونتاريو، وكيبيك. وتقول الأسطورة إن شعب الإيروكيوس أعطى هذه الذرة لجيش جورج واشنطن حتى يتمكن الجنود في معسكر فالتي فورج من البقاء أحياء خلال فصل الشتاء. وكما هي الحال بالنسبة لأطعمة كثيرة مصيرية لحياة السكان المحليين فقد كانت ذرة الإيروكيوس البيضاء أساسية في احتفالاتهم الروحية.

ولكي يحفظوا نكهتها اللذيذة المستمدة من الأرض ونسيجها المتنوع، طور مزارعو الإيروكيوس سبلاً خاصة لزراعة الذرة، وتوارثوا شفهاً هذا العلم القديم من الآباء إلى الأبناء، ومن جيل إلى جيل. ويعرف العدد الضئيل للمزارعين الذين مازالوا يزرعون الذرة، الأسرار القديمة المتعلقة بالحفاظ عليها نقية ولذيذة. كما يعرفون التوقيت الملائم لزراعة الذرة وحصادها لحمايتها من التلوث بواسطة ذرة تجارية مزروعة في حقل مجاور. ومازالت الذرة تشوى أو تقشر وتطحن في كوخ خشبي في محمية إيروكيوس كاتاراغوس، غربي ولاية نيويورك.

## الأطعمة التقليدية هي الأكثر نفعاً للصحة

إن تنوع الأطعمة في أنحاء العالم يخدم غاية أخرى أيضاً – فيألى جانب تزويدنا بالتنوع الحيوي والنكهات الرائعة، يعتقد الباحثون الآن أن نظاماً غذائياً

مبنياً على أطعمة شعبية تقليدية غالباً ما يكون أكثر نفعاً لصحتنا. فمثلاً، شعب الماساي الذي يعيش في شرق إفريقيا؛ هم من رعاة قطعان الماشية، يعتمد غذاؤهم على الحليب واللحوم. بمعنى أن (66%) من الحيريات التي يكتسبونها مصدرها المعهود هو الدهون، بل والدهون المشبعة بشكل رئيس. ولوضع ذلك في سياق الحديث ينصح معظم مختصي التغذية في أميركا الشمالية بعدم تناول أكثر من (30%) من حيرياتنا اليومية من الدهون. وقد درس تيموثي جونز، عالم النباتات العرقية الكندي من جامعة ماكغيل، النظام الغذائي للماساي وطريقة حياتهم. فاكتشف أنهم هم أيضاً يأكلون مجموعة متنوعة من النباتات البرية الشعبية التي تحوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة وغيرها من الخصائص التي تميل إلى خفض مستويات الكولسترول. وقد خلص بحثه إلى أن وجود توازن بين الغذاء والأطعمة النباتية الشعبية هو أحد الأسباب الرئيسة التي تجعل شعب الماساي لا يعاني إطلاقاً من مشكلات صحية مرتبطة باستهلاك هذا الكم الكبير من الدهون المشبعة.

ويحاول شعب قبيلة توهونو أوودهام في جنوب ولاية إريزونا إعادة إحياء أطعمتهم البرية التقليدية للمساعدة على مواجهة مشكلاتهم الصحية المتزايدة. فقبل عام 1960 لم يكن مرض السكري معروفاً في محمية توهونو أوودهام. ومنذ ذلك الحين بدأت القبيلة بتبني النظام الغذائي النموذجي لشمال أميركا مع التركيز على الدهون الحيوانية المشبعة، والأطعمة المصنعة والكثير من السكر. وبحلول عام 2004 كانت لدى القبيلة إحدى أعلى نسب الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، والذي يصيب البالغين في العالم، وذلك بعدما جرى تشخيص الإصابة بالمرض لدى خمسين بالمئة من البالغين فيها، وحتى بعض الأطفال سجلت بينهم حالات إصابة بمرض السكري المرتبط بنظام التغذية.

استنتج الباحثون في نهاية الأمر أن التغذية الشعبية التقليدية للقبيلة المعتمدة على الأطعمة البرية - كالفاصولياء المخروطية، والفاصولياء الشائكة، وبراعم نبات الصبار، وبذور النعناع تساعد في تنظيم سكر الدم ويمكنها في الواقع

التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري ومن تأثيره في الجسم. وهكذا وبفضل معونة للأمن الغذائي مقدمة من وزارة الزراعة الأميركية بدأت رابطة مجتمع توهونو أوودهام بتمويل رحلات للتنزه في صحراء سونورا لجمع الأغذية البرية للقبيلة. ووزعت أيضاً أكثر من (1,000) رزمة من البذور التقليدية. ويعمل البساتنة في المحمية حالياً على استرجاع الأطعمة التقليدية والبرية منها على السواء. ويؤمل في النهاية أن تخصص القبيلة أكثر من (4000) هكتاراً من أراضيها الزراعية لمحاصيل الأطعمة التقليدية - مع تقليص مساحة الأرض التي تستخدم الآن من أجل زراعة المحاصيل المدرة للمال كالقطن والقش.

عندما ابتعدت القبيلة عن غذائها الأصلي لم تكن صحة شعبها هي التي عانت فقط. فلقد عانوا من تراجع تلك العادات الثقافية التي كانت مرتبطة بالأطعمة التقليدية. ومع هذا الالتزام المتجدد بأكل الأطعمة البرية يتعلم الشباب مرة ثانية التقاليد المحيطة بعملية الحصاد. وقد أعادت القبيلة حتى مراسم احتفال رقصة المطر، والتي لم تكن قد أديت منذ خمسة وثلاثين عاماً. وحين يرقص أفراد القبيلة الآن إلى جانب المحاصيل الجديدة للأطعمة التقليدية، ليطلبوا هطول الأمطار مؤازرة لهم، يكون هناك أمل متجدد من أجل حصادهم، ومن أجل قبيلتهم على حد سواء.

ويعرب وينديل بيرري الكاتب المعروف المقيم في ولاية كنتاكي والذي كثيراً ما يكتب عن المشهد الأخلاقي للزراعة المعاصرة، يعرب عن حزنه لخسارة الكم الهائل من المعرفة الزراعية - الحكمة التي تطلبت أجيالاً من مزارعي الأسر لاكتسابها. تخيل مصير شعب توهونو أوودهام في حال كانت التعاليم الخاصة بالأطعمة التقليدية والعادات قد تلاشت مع رحيل كبار السن من أفراد القبيلة؟

## الوجبات البطيئة تستحث الخطى

لقيت حركة الوجبات البطيئة مؤخراً إقبالا كبيراً خلال مؤتمر (أمننا الأرض) الذي عقد في إيطاليا في بداية عام 2005، فقد جتمع هناك (5,000) مزارع من

(130) دولة لمناقشة مستقبل الغذاء وكيف يمكن للمزارع الفرد، والأطايب التي ينتجها، البقاء وسط الاستغلال التجاري الذي تروج له بصورة مضللة جداً كل من الحكومات وشركات التجارة الزراعية المتعددة الجنسيات.

كان المؤتمر في جزء منه استجابة لاجتماعات منظمة التجارة العالمية (WTO) وغيرها من المنظمات التي تسعى إلى تحديد كيفية إنتاج الأغذية والإتجار بها. ولقد حضرته فئات مختلفة من منتجي أغذية دولية بمن فيهم مزارعو الأرز في بنين، ومربو النحل في أذربيجان، ومنتجو البطاطا من شعب الماوري في نيوزيلندا، وصانعو الأجبان من فيرمونت، بالولايات المتحدة. ومثل المؤتمر رسالة تذكير قوية بأن المزارعين من ذوي العزيمة بمقدورهم البقاء أحياء وسط عولة الساحة التجارية في عصرنا الحاضر. وبتحاديهم معاً، سيوفق صغار المنتجين العاملين في مجال تصنيع الوجبات البطيئة في إعلاء شأن الحركة وتعزيز أسواقهم. والأكثر أهمية من ذلك أنهم يشكلون صوتاً جماعياً بعد إدراكهم أن الأصوات الفردية غالباً ما يتم إسكاتها على نحو كبير عن طريق نفوذ الشركات الدولية والأحزاب السياسية التي تدعمها. ولكن في الاتحاد قوة. وكما قال أحد أعضاء المؤتمر: «إنه لأمر مفيد جداً أن نعلم أننا لسنا وحدنا».

## تغيير العالم بتغيير فكرة متصلة في كل مرة

«مطبخ الأمل، وليس المطبخ الراقى»

- شعار مطعم المزارعين

تعد مدينة بار، بولاية فيرمونت مدينة عمالية صغيرة ومركزاً لصناعة الفرانيت في الولاية - مكان مشهور بمقالع الحجارة ونحت شواهد القبور. ويوجد هنا في شارع ماين وفي بناء صغير عرضه خمسة عشر قدماً كان يقدم الطعام للسكان لأكثر من سبعين سنة، يوجد أحد أكثر أنماط الأعمال ثورية وتقديمية في البلاد - إنه مطعم المزارعين. ففي هذا المطعم البالغ الصغر بموائده المصنوعة من مادة الفينيل الخضراء وألواح الفورمايكا البيضاء نلمس برهاناً على أن حصاداً أكثر مدعاة للتفاؤل أصبح في طريقه للجني.

مطعم المزارعين هو من بنات أفكار تود مورفي، مالك المطعم ومزارع المنتجات العضوية الذي كان قد تساءل يوماً ما إذا كان من الممكن ابتكار مطعم يقدم طعاماً أميركياً جيداً من الزمن القديم وبأسعار يمكن تحمل كلفتها كما في السابق، على أن يأتي بمعظم الأطعمة من مصادر محلية ومستدامة. وقد تسلم إدارة المطعم المرموق في عام 2002 وحوّله منذ ذلك الحين إلى نموذج أصلي لامتياز إقامة مطاعم مماثلة على مستوى البلاد مما قد يضع مطاعم ماكدونالد وستاربكس على المحك يوماً ما. ويمثل مطعم المزارعين أكثر من مجرد وجبة، فهو الحد الفاصل لحركة الأطعمة المحلية. وينفق مطعم المزارعين حتى الآن سبعين سنتاً من أصل دولار واحد على منتجات المزارعين والمنتجين من ذوي الإنتاج المحدود، والذين يعملون ويعيشون ضمن نطاق يبعد سبعين ميلاً عن بلدة بار. سوف تجد الحليب المخفوق، وشطائر البيرغر، والبيض المخفوق على لائحة الطعام. إلا أن لحم البيرغر والحليب مصدرهما أبقار محلية اقتاتت على العشب، وسيأتي البيض المخفوق من مجموعة صغيرة من الدجاجات اللواتي تربيهن بالتجول ضمن نطاق حر. وإذا ما كان الموسم الملائم قد حلّ، فمن المرجح أن تصادف بعض المفاجآت مثل شريحة من البندورة الخضراء المقلمة المتوارثة تحت قطعة لحم البيرغر، أو طبق من مثلجات الفريز العضوي.

ومن وجهة نظر تود مورفي، فإن المطعم يشكل صلة وصل بين حركة الأطعمة المحلية المستدامة وبين المستهلك اليومي، الذي قد لا يكون قادراً على تحمل نفقات وجبة غداء في المطعم الذي تمتلكه أليس ووترز في كاليفورنيا واسمه «Chez panisse» أو «عند بانيس» إلا أنه سيواصل الإعراب عن تقديره للغنى الذي يميز المأكولات المحلية الموسمية. (في الحقيقة، تزرع بندورة المطعم من قبل مزارع اعتاد أن يزود مطعم «شي بانيس» بالبندورة العضوية). إن العديد من السكان الذين كانوا أول من بدأ بالتردد على المطعم في عام 2002 لم يهتموا كثيراً حقاً بالأطعمة المحلية المستدامة، بل كانوا يريدون فقط طعاماً جيداً بأسعار معقولة. وفيما بات الزبائن يقدرّون الترابط المحلي، فإن الطعام هو الذي يجعلهم يعودون ثانية.

يتحدث مورفي بحماسة عن الزبائن المنتظمين للمطعم مثل سيدات فيرمونت من المتقدمات في السن اللواتي يأتين من دار سكن للمتقاعدين الأحياء، تقدم له المساعدات ويقع على بعد بناءين من المطعم. قال: «لقد أوشكن على البكاء حينما تذوقن طبق الملفوف بالليمون الذي نقدمه. إنه ليس مطهواً، بل هو مجرد ملفوف مع ملح البحر. وبالنسبة لكثيرات من تلك السيدات اللواتي تجاوزن سن السبعين، فإن هذا هو الملفوف بالليمون الذي يتذكرونه منذ أن كن فتيات صغيرات. كما أن لديهن ردة الفعل ذاتها بالنسبة لسلطة الشوندر التي يقدمها المطعم والمصنوعة من أربعة أصناف مختلفة من الشوندر المحلي والعضوي. ويقول مورفي: «بالنسبة للعديد من الزبائن الأكبر سناً، فإن إعادة الانغماس في تناول أطعمة محلية طازجة تتيح لهم الفرصة لكي يتذكروا ويعيدوا تذوق طعام عهد الطفولة، قبل أن تعترض الصناعة الطريق. وعلى أمل أن تتوفر لديهم الرغبة والالتزام بدفع ما هو مطلوب من أجل أن يتذوقوه ثانية».

لا يدرك الزبائن، أحياناً، أن المطعم يقدم ثروات محلية إلا بعد أن يبدأوا بقراءة لائحة الطعام ووضع فوط المائدة، مستعرضين أسماء كل المزارعين المحليين الذين جلبوا لهم فطورهم وطعام الغداء أو العشاء. وتوضح النشرة الخاصة بالزبون أن المطعم يبيع فقط منتجات حيوانية تربت بدون مضادات حيوية وهورمونات، وأن كل المواشي يتاح لها التجول في الهواء الطلق والمرعى بوصفه جزءاً أساسياً من حصصها الغذائية، مما يفسر سبب كون الزبدة صفراء لامعة. قال مورفي: «هكذا تكون الزبدة عندما تكون البقرة في الخارج تأكل عشباً نضراً وليست مربوطة بسلاسل في حظيرة المواشي». وتروي النشرة أيضاً تاريخ لحم الهمبرغر الذي يقدمه المطعم وكيف قطع مسافة سبعين ميلاً من المزرعة إلى الطبق عوضاً عن حوالي (2,000) ميل من الرحلة التي يستغرقها نقل معظم اللحم البقري الصناعي.

قد يكون تود مورفي مزارعاً عضواً يملك رؤية مثالية. ولكنه أيضاً مقاول فطن. فمن المؤكد أنه لم يغب عن ذهنه أن كل مجلة تقريباً مختصة بالغذاء والسفر، تتضمن حالياً موضوعاً محبباً عن الأطعمة المحلية. وقد لاحظ أيضاً أن الأطعمة الشائعة مثل قهوة الذواق، تبدو في البداية وكأنها تلقى إقبالاً بين فئة نسبة العشرة بالمئة من دافعي الضرائب، إلا أنها تلقى في النهاية شعبية لدى الطبقة الوسطى. وهو يرى أن حركة الأطعمة المحلية قد غدت في آخر الأمر شيئاً مطلوباً ضمن الاتجاه السائد.

وتتمثل رؤيته في إيجاد حق امتياز لمطاعم المزارعين على مستوى البلاد - نسبة خمسة إلى عشرة مطاعم تعمل ضمن محفظة مركزية مكونة من الموردين المحليين. وتُشاهد معالمها حتى الآن في بايونير قالي غربي ولاية ماساتشوستس. وهناك معالم أخرى غيرها في وادي هدسون/ منطقة مدينة نيويورك. وهي تتقدم في النهاية باتجاه منطقة خليج سان فرانسيسكو وبورتلاند بولاية أوريغون. واستناداً إلى مورفي فإن كل مجموعة سوف تقدم المساعدة إلى ثمانين حتى مئتي مزارع محلي ليتمتعوا بالأمان ضماناً لنموهم الاقتصادي. وهو يبحث في الوقت الراهن عن مستثمرين فيما يواصل التغلغل في الطبقة العاملة في ولاية فيرمونت. ويحب مورفي رواية تفاصيل مجيء مجموعة من عمال البناء إلى المطعم من أجل تناول بعض الهمبرغر. كانوا قد أتوا إلى بلدة بار قادمين من قسم آخر من الولاية للعمل في محطة وقود محلية. ويستذكر مورفي قائلاً: في أحد الأيام في الساعة الثانية عشرة إلا ربعاً دخلت مجموعة كاملة من رجال البناء، تسأل عن إمكانية تناول شطائر همبرغر. وكانت خوداتهم الصلبة تحمل لصاقات رعاة البقر في دالاس. واحتلوا مباشرة اثنتين من الموائد بجزماتهم المغطاة بالأسمنت والتي برزت من الجوانب.

عندما تم تقديم البيرغر قال أحد الرجال «هذا أفضل همبرغر تناولته منذ كنت طفلاً في مونتانا. لا بد أن هذا هو لحم بقر الأنغوس الاسكتلندي من كولورادو أو مونتانا أو وايومينغ».

إلا أن صديقه قال: «ماذا تقول بحق السماء؟ ألا يمكنك قراءة لائحة الطعام؟ إنه من هذه المنطقة، هنا تماماً - في ستاركسبورو، فيرمونت».

فاستشاط الرجل الآخر غضباً قائلاً: «مستحيل أن يكون هذا قد جاء من فيرمونت. أنا أقول لك إنني نشأت في الغرب، وهذا لحم بقر غربي». وبدا لوهلة أن عراكاً قد ينشب.

هذه القصة بحد ذاتها تبعث السرور في نفس مورفي «فهؤلاء الرجال لم يأتوا إلى المطعم لأننا نقدم أطعمة محلية. لقد جاؤوا ليأكلوا الهمبرغر ويعودوا إلى عملهم. ولكن يحصل بينهم فجأة نقاش حول الطعام المحلي. لديك الآن رجل يجلس هناك ويفكر على نحو لا يصدق بأن هذا مذاقه مختلف وأفضل من أي شيء آخر لأنه محلي، ولديك رجل آخر تحركت مشاعره للدفاع عن الرأي القائل بأن هذا محلي. هذا ما يبدو عليه فعلاً الانتصار لفريقنا».

هنالك اتجاه شائع آخر ومشجع يدعى «بيرغر فيل»، وهو سلسلة تضم تسعة وثلاثين مطعمًا للوجبات السريعة شمال غربي المحيط الهادئ والذي لقبته مجلة «الذواق» بأنه «أفضل الوجبات السريعة الطازجة في أميركا». ولائحة طعامها مطابقة تقريباً للائحة طعام مطاعم ماكدونالد، ولكن السلسلة الصغيرة تشتري جملة مكونات طعامها من مزارعين في ولايتي أوريغون، وواشنطن. ومن الأسماء الكبيرة التي تتولى بيعها منتجاتها مؤسسة ألبان تيلاموك المحلية. وربما لا يكون أمراً رائعاً بالنسبة لمطعم ما أن يقدم أطعمة محلية مستدامة، ولكن ما هو رائع أن مطاعم ماكدونالد تحاول اللحاق به. قم بقيادة سيارتك على مقربة من مطعم ماكدونالد في مدينة سياتل الذي يقدم خدماته للسياح الذين يتوافدون لمشاهدة مسلة الفضاء هناك، وسوف ترى لافتة مضاءة بشكل ساطع تعلن بأحرف واضحة عن وجبتها الجديدة المثيرة على لائحة الطعام «مثلجات تيلاموك المحلية».

## ماذا بإمكانك أن تفعل؟

من الواضح أنه ما لم نر، أو حتى نرى تغييرات جذرية في البنية التحتية لزراعتنا وبقاليتنا، فسوف يكون من الصعب على كثيرين منا، إن لم يكن معظمنا، أن نحصل على كل طعامنا من مصادر محلية، لاسيما إذا ما كنا نعيش في واحدة مما تسمى «صحارى الطعام» التي جرت مناقشتها في الفصل الثاني عشر. ولكن كل واحد منا، بصفتنا أفراداً، نستطيع أن يلعب دوراً في إحداث هذه التغييرات، وذلك بأن نفعل ما في وسعنا للحصول على أكبر كمية ممكنة من الأغذية من الأسواق المحلية بدلاً من أن نقصد المنتجين البعيدين عنا. إن ما نتطلع إليه في النهاية، هو دعم وإنشاء المزيد من موارد الأطعمة الإقليمية، في الوقت الذي نأكل فيه أطعمة حصلنا عليها من أماكن بعيدة فقط من أجل تحقيق التكامل بين مصادر السلع الرئيسية المحلية. فمثلاً، الدول الواقعة في نصف الكرة الأرضية الشمالي ليس بمقدورها زراعة مواد كالحبوة، الشاي، الكاكاو الخاص بصناعة الشوكولاته، ولا الكثير من بهارات الطعام المتعددة، وإلى ما هنالك. وعندما نبتاع هذه المنتجات المستوردة، يتوجب علينا اختيار تلك المزروعة على أساس صحيح ومستدام. وتجارة عادلة (بمعنى دفع أجور عادلة للمزارعين الأجانب) وعضوي - حتى لا تساهم مشترياتنا في استغلال عمال دول أخرى أو الثروات الطبيعية لدول أخرى.

### تحدث مع صاحب المطعم المحلي والبقال المحلي

إن لم يقدم مطعمك المفضل أي خيارات محلية مستدامة أو القليل منها فقط، فقل لهم أنك تود أن ترى المزيد. إن الطهاة وأصحاب المطاعم يقررون التغذية الراجعة للزبون، وحتى مطاعم الوجبات السريعة يُعرف عنها بأنها تغير لائحة الطعام بناءً على ضغط الزبون. تخيل، مثلاً، الجبال التي كان يتوجب على ضغط المستهلك أن يحركها لإقناع مطاعم ماكدونالد بتقديم تشكيلة متنوعة أوسع من

السلطات، وخيارات ذات حريرات قليلة. ولحسن الحظ فقد بدأ المزيد من متاجر البقالة بإدراك أن «المزروع محلياً» هو البطاقة الجديدة التي تمتلك الجاذبية. وتقوم بعض فروع متاجر البقالة مثل «هول فودز ماركت» بجهد منظم لبيع الأغذية المحلية المرغوبة، حتى إن العديد منها تعرض صوراً ومقالات عن مزارعين محليين إلى جانب المنتج الذي يوردونه.

التزمت إحدى كبريات بقاليات ولاية نيويورك وتدعى كينغ كولن الخاصة بلونغ آيلند، التزمت بشراء الفاكهة والخضار الموسمية في لونغ آيلند من أجل متاجرها الخمسين. وأنفقت في عام 1999 (100,000) دولار على شراء إنتاج مزارعي لونغ آيلند، وفي عام 2004 أنفقت (4) ملايين دولار. وهناك لدى «نيوسيزينز ماركت» وهي سلسلة فروع بقالة تشمل ستة متاجر في مدينة بورتلاند بولاية أوريغون، لديها تعريف فضفاض للمنتج المحلي يستخدم بطاقة كتب عليها «قرية هادئة» أو «قرية في المحيط الهادي» للدلالة على الأطعمة الآتية من شمال كاليفورنيا، أوريغون، أو واشنطن أو بريتش كولومبيا. وحتى في أوقات الشتاء فإن نصف منتجاتها تأتي من تلك «القرية» الإقليمية.

إذا ما كان لديك متجر مجاور يبيع الطعام المحلي المستدام، لا تنسى أن تشكر مدير المتجر على قيامه بنقل طعام يمكنك أن تتحمل دفع ثمنه. وإذا ما كنت راغباً في أن يقوم بقالك المحلي بجلب المزيد من الأطعمة المحلية، لا تنسى أن تسأل المدير أن يقوم ببيع لحوم وخضار مزروعة محلياً من قبل مزارعي الأسر المستقلين واطلب وضع بطاقات واضحة على الأطعمة. أما بالنسبة لأي شخص قد لا يشعر بارتياح من التحدث مع مدير المتجر، فإن موقع الطاولة المستدامة على الإنترنت؛ قم بزيارة ([www.sustainabletable.org](http://www.sustainabletable.org)) يعرض نسخة قابلة للطباعة من بطاقة «أنا أهتم» والتي تعدد الأسباب التي توجب على المتاجر توريد المزيد من الأطعمة المحلية. وكل ما عليك أن تفعله هو أن تضع توقيعه على البطاقة، وأن تتركها مع المدير. ولأن هوامش الربح ضئيلة جداً فإن متاجر البقالة

سوف تصغي حتى لو طلب عدد من الزبائن لا يتجاوز أصابع اليد، منتجاً محدداً. غير أنه وكما قلت، إذا ما أقنعت مدير المتجر بأن يبدأ ببيع مادة معينة فتذكر أن تشتري المنتج.

### تناول طعاماً موسمياً

لقد دربنا أنفسنا على إعداد وجبات حول أي طعام من أي مكان في العالم وفي أي وقت من السنة. إلا أن تناول طعام محلي يعني أننا نحتاج أيضاً إلى أن نعيد الاتصال مع فصول السنة للتفكير في وجبات الطعام بالطريقة التي كان يفكر فيها أجدادنا، وذلك بتنظيمها حسب توافر خضار السوق الطازجة والأطعمة الموسمية الشهية. وهناك طريقة سهلة لكي تبدأ بتناول وجبة طعام واحدة محلية وموسمية كل أسبوع. اجعل منها مناسبة اجتماعية وأدعُ العائلة والأصدقاء للمساعدة على إعداد مؤونة البيت من الأطعمة الموسمية، حيث يتم خلالها تبادل المعلومات حول وصفات ومصادر الطعام.

و تتمثل إحدى وسائل تحمل شهور الشتاء العجاف وبداية الربيع، على نحو أفضل، في حفظ المحصول المحلي عن طريق تجميد الفاكهة والخضار الطازجة وبقايا الطعام مثل الحساء العضوي وأطباق الخضار. ويمكن تناولها بعد ذلك في أواخر فصل الخريف أو الشتاء (من المنصوح به عامة أن نأكل المنتج وبقايا الطعام التي تم تجميدها، خلال فترة ستة شهور). ويستطيع أولئك الذين يملكون الوقت أو الرغبة تغليب طعام من مختلف الأصناف في علب أو زجاجات بحيث يكون لديهم تنوع ضخم خلال الأشهر الأكثر برودة. وقد بدأ بعض المتحمسين حتى بإنشاء أندية للأطعمة المحلية وبالتعاقد مع مستشارين كالطهاة المختصين بالمطبخ المحلي أو الخبراء في حدائق المطبخ، والتعليب المنزلي، والتخزين للتدريس في ورشات العمل.

### حافظ على الأطعمة المعرضة للخطر

يتفق الذين ينشطون في حركة الوجبات البطيئة والأطعمة المحلية، على أهمية دعم المزارعين والحرفيين الذين يقومون بالحفاظ على الأطعمة المهددة. لذا فهي فكرة جيدة أن نضمّن على لوائح تسوقنا، تلك الأطعمة الآتية من بلاد أو ولايات أخرى والتي هي معرضة لخطر الانقراض، في حال لم يتمكن المنتجون من إقامة سوق أكبر. فمثلاً تنوي قبيلة توهونو أوودهام أن تجعل منتجات مأكولاتها الشعبية متاحة بالطلب عبر البريد الإلكتروني. ويقدم موقع (سلوفود) على الإنترنت عدة خطوط اتصال لبائعي التجزئة الذين يؤمنون بإصال الأطعمة المعرضة للخطر. ونحن نورد كذلك في القسم الخاص بالصادر، أسماء المجموعات الدولية التي تعمل على المحافظة على الطعام عن طريق تلقي الطلبات الخاصة به عبر البريد الإلكتروني.

### الطازج، المقطوف باليد، المزروع منزلياً

إن الطعام الأكثر تميزاً بالطابع المحلي والذي يمكنك تناوله هو بالطبع الطعام الذي يأتي من حديقتك الخاصة. وقد أدرك الكثيرون من مواطني الولايات المتحدة والمملكة المتحدة، خلال الحرب العالمية الثانية، أدركوا الحاجة إلى إيجاد مصادر طعام أكثر اعتماداً على الذات. وأنشأ الناس في جميع أنحاء البلاد، الريفية والحضرية، «حدائق النصر» للمساعدة على زراعة الطعام لعائلاتهم، وأصدقائهم وجيرانهم. وهناك في الوقت الحاضر، اندفاع يدعو للاهتمام باتجاه الأطعمة المزروعة منزلياً، فيما يتزايد أعداد الأشخاص الذين يشعرون بالقلق على صحتهم وعلى هشاشة مخزون غذائي أكثر عولة.

إن كنت تعيش في منطقة حضرية ولا تملك الأرض لتزرعها، فإنك غالباً ما تستطيع أن تعثر على حدائق المجتمعات، وتسمى أحياناً «قطع البازيلاء»، والتي تعرض قطعة من الأرض مقابل رسوم اسمية أو وقت تطوعي. فأكثر من عشرة ملايين من سكان المناطق الحضرية يزرعون الخضار بهذه الطريقة في حدائق

صغيرة عبر أميركا. وتستضيف ثمان وثلاثون مدينة في الولايات المتحدة مشاريع الحديقة المجتمعية. وتمت إقامة ثلث الحدائق المجتمعية للبلاد والتي يبلغ عددها ستة آلاف، في العقد الماضي. كما تأسست أنظمة مماثلة في أوروبا، وعلى الأقل في بعض الأجزاء من إفريقيا (يرشد قسم المصادر القراء إلى الجمعية الأميركية للعناية بالحدائق المجتمعية للاستعلام بشأن إيجاد حديقة محلية).

وتشكل نباتات الخس مكاناً رائعاً للإنتلاق منه، فهي سهلة مريحة وتفي بالشروط مباشرة. والبندورة نبات آخر ورائع كبداية لأنها تكون أطيّب مذاقاً بكثير عندما تزرع في حديقتك الخاصة. وبالرغم من أنه قد تغريك الرغبة بالبدهء بزراعة البندورة المتوارثة اللذيذة، فإن هناك تشكيلة متنوعة أخرى متعارف عليها غالباً ما تكون أسهل للزراعة. والبندورة الصغيرة التي هي بحجم حبة الكرز، هي بشكل خاص قوية وسهلة ولذلك فهي مرضية. ابدأ بإنتاج محدود مركزاً بصورة أكبر على إعداد تربة عضوية جيدة، وبضع نباتات فقط.

#### اعرف مصدر أغذية متجر البقالة

قد يكون أمراً رائعاً معرفة المزيد عن المصدر الذي يأتي منه طعامنا. كم هي المسافة التي قطعها للوصول إلى طبقنا؟ كيف تمت زراعته، أو تميته، أو الإمساك به، أو قتله؟ إن التأمّل في البطاقات المرفقة بعلب الورق المقوى أو المغلفات الموجودة لدى البقال، يجب أن تساعدنا على اكتشاف تلك المنتجات التي تنتج محلياً، وتلك التي يتم إحضارها من مكان بعيد. وربما تأتي خضارنا من مزرعة محلية، فماذا نعرف عن المزرعة؟ وهل تستخدم أسمدة ومبيدات حشرية كثيرة؟ وإذا كان الأمر كذلك، فهل نرغب حقاً بأكل هذه الخضار؟ هل نرغب في شرائها لأولادنا، لضيوفنا، لأنفسنا؟ ربما جاءت الفاكهة التي اخترناها من بلد أجنبي. هل نعرف مكان ذلك البلد على الخارطة؟ ماهي أنماط الحياة التي يعيشها الناس هناك؟ هذه دروس بالغة الأهمية للأولاد: يضم أحد المشاريع المقررة لتلاميذ المدرسة الابتدائية التابعة للبرنامج العالمي للشباب الذي يطلق عليه اسم «جذور وبراعم»

والذي تشرف عليه مؤسسة جين غودول، يضم تلامذة يقومون بمراجعة مكونات الوجبات التي يأكلونها في منازلهم. ثم يجرون مناقشات حولها ضمن مجموعاتهم في المدرسة. إنها إحدى أفضل الطرق لتعليم الجغرافيا، وهم يكتسبون الكثير من المعلومات الأخرى أيضاً في سياق هذه العملية.

إذن نحن بحاجة إلى إقامة علاقة أوثق مع الطعام الذي نتناوله لأنه، ورغم أي شيء، يصبح فعلاً مندمجاً داخل أجسامنا، وداخل عضلاتنا، وداخل أعصابنا، وداخل دمننا. نحن مكونين بدنياً، مما نأكله ونشربه. ويجب أن نبدأ باختيار طعامنا وفقاً لذلك.

### المعرفة الأمور المحلية

بعدها أدى زلزال المحيط الهندي عام 2004 إلى حدوث التسونامي المروع العملاق، أصيب خليج جزر أندامان في البنغال بضربة قاسية بشكل خاص. وبما أن العولة لم تكن قد طمست أطعمتها المحلية أو معرفتها المحلية، فقد تمكنت قبائل جاراوا، واونغ، وستاينيليز من النجاة من الموجة العاتية. ويقول لنا بيرنيس نوتنبوم، الكاتب في مجلة «ناشونال جيوغرافيك» والمختص في الزراعات الشعبية إن معرفة أفراد القبيلة بالمحيط، والأرض، وتحركات الحيوانات كانت قد تراكت على مدى أكثر من (60,000) عام من إقامتهم على الجزر. وساعدت التعاليم التاريخية الشفهية على إعدادهم لاتخاذ الخطوة الملائمة بعدما شعروا بالاهتزازات الأولى للزلزال. فإن أسلوب حياة تجميع وصيد الطعام الذي يعيشونه والذي اعتمد على الطعام البري لهذه الجزر، أتاح لهم النجاة باللجوء إلى أعماق الغابة عندما ضربت أمواج المد العاتية الشاطئ. إضافة إلى ذلك فإن مزارع تربية الروبيان - أو الفنادق السياحية لم تكن قد دمرت الحواجز التي تشكلها الأشجار الاستوائية.

وعلى العكس من ذلك فإن حال شعب نيكوبار الذي يعيش على الجزيرة المجاورة التي تحمل اسم كار نيكوبار، لم تكن على هذا النحو من التوفيق، كما يقول نوتنبوم. فبعدها تمثل بطعام وأساليب عيش شعوب القارة الهندية كان شعب نيكوبار قد فقد التواصل مع التعاليم القديمة وسمح بقطع غاباته وتحويلها إلى مستعمرات زراعية

لجوز الهند والبطاطا. ولكونهم قريبين جداً من مركز الزلزال، ولا أشجار هناك لحمايتهم من أمواج المد، فقد اختفت اثنتا عشرة قرية عن الوجود وقتل الكثيرون. وعانى أولئك الذين تمكنوا من النجاة من مشقة التأقلم مع آثار ما بعد الزلزال لأنهم لم يعودوا يملكون المعرفة الفطرية للعيش بعيداً عن اليابسة.