

المطبخ المصري

وأثره في صحتنا وأخلاقنا

أصبح الطبخ من الفنون التي يعنى بها الطبيب ، 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 قرى ، وكانت قراهم صغيرة متفرقة بين المزارع ، ولم يكن الانتقال سهلا ، فلم يكن الطعام يحمل من مدينة الى أخرى ، ولا نقول من قطر الى قطر ، فيقضى 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 عقب ذبح الحيوان بساعات ، ثم لم يكن أسلافنا يعرفون التأنق ، فقد كانوا يجهلون السكر الأبيض المصفى كما كانوا يجهلون الخبز الأبيض النقي .

وكان أسلافنا أيضا أقرب الى السذاجة منا لا يعرفون المائدة المظلمة التي تتعدد ألوانها . فاذا قيل : وماذا في هذا ؟ قلنا إن طراجة الطعام عند أسلافنا كانت ميزة لم عاينا . فأننا قد نشترى البقول بعد أن تكون قد مضت على اقتلاعها أيام أو أسابيع كما أن علبة الممردين 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 بعد عهدها بالاقتلاع من الأرض أو الجنى من الشجرة كما تفقد هذه الخواص بمقدار تعرضها للنار ، وجميع الأطعمة التي تحفظ في العلب قد عرضت لحرارة تفوق حرارة الطبخ العادى حتى أن عظم الممردين مثلا يتهوا كأنه مصنوع من الجير .

والتقدم الصناعى 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 تشغل 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 مجيئهم 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 دينثة وهو قانع من الدنيا بطبق من عسل النحل ووشلة من لبن العترة ؟

ولا شك في أن الصائم في رمضان يحس نشاطا لا يحسه أيام أفطاره . فان ساعة الخمول التى تعقب الغذاء 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 الحفلة والثقل يؤثر في النشاط الذهني والمزاج الاخلاقي .

المطبخ

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

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

نحن نغدى غذاء ثقيل في مصر لأننا نفطر فطورا خفيفا . وبعد الغذاء الثقيل ننام أو نثناءب ونتمطى فلا ننشط الى عمل . أما الانجيزى فيفطر فطورا ثقيل . فإذا جاء الظهر لم يحس الجوع المؤلم فيقع ببقايا خفيفة ويعود الى عمله ناشطا صاحيا . 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 إلى البطالة عقب الغداء كما نفعل نحن .

ولكن ليس ترتيب الطعام أى ترتيب الوجبات هو وحده الذى يعزى إليه نحولنا . فإن طرق الطبخ التى تتبع لها أيضا شأن فى صحتنا وأخلاقنا وهو شأن سيئ . فنحن ما زلنا على الرغم من النصائح المأخوذة التى يسديها إلينا الأطباء نستعمل السمن فى طهائنا ونخترقه فى الأواني المغلفة التى تفتح الواحدة بعد الأخرى على طول العام . وطعامنا كثير الدسم لوفرة السمن فى بيوتنا . فإن هذا السمن قريب إلى 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 إلى الإسراف فى استعمال السمن فى الطبخ . بل إن شبابنا يتضخمون أيضا لهذا السبب . ولست أرى هنا أننا نأكل كثيرا من الخبز ومن الأطعمة النشوية . ولا يطيق 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 يخلطنا على النوم إلا ارتخاء الأعصاب ونحول الجسم وكلاهما برهان الجهد الذى أحدثته الوجبة الثقيلة الدسمة . فهل لنا أن نتبع النظام الانجليزى بالفطور الثقيل والغداء الخفيف ؟

إننا 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 المتقدمة استهلاكاً للبن . وعندنا بيوت تجهل كيف تطبخ اللبن فى ألوان مختلفة . ولا تكاد تعرفه إلا حين يشرب ساذجا وقت المرض أو يعطى بدلا من لبن الأم للأطفال . 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 الجاهل الأوربية 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 كالحليب لا يخلو منه بليت 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 الناشئ من الدسم والنشاء الكثيرين ، ولكن الفقير يمرض أيضا لقلة الغذاء أو لتفاهته كما نرى في تفشى مرض البلاجرا بين الفلاحين . أليس عجيبا في بلادنا أن يمرض بعضنا لكثرة الطعام ويمرض آخرون لقلة ؟

وبلادنا مع ذلك تحوى جميع الأطعمة التى يحتاج اليها الجسم . فإننا — بخلاف كثير من الأمم الأوروبية — نستطيع أن نستغنى عن جميع الواردات من الأطعمة دون أن تتأثر صحتنا أقل التأثير . وإذا كان بعض الأمراض يعزى إلى طعامنا فإنما 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 أكرثت من ذكر النوم بعد الظهر وعزوته إلى الغذاء الثقيل . ولكنى 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 الذى يعقب الغذاء الثقيل ؟

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

والموائع لاتزال كثيرة ، وهى لا يسهل تناولها وتداولها على المائدة مع النظافة ولا قول الأناقة . كما أن الخبز والنشويات تتحيز جزءا كبيرا من كل وجبة . فنحن نأكل نحو خمسة أضعاف ما يأكله الإنجليزى 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 طبائنا يجهلون كيف يطبخون اللبن سواء في الحلوى أو في سائر الألوان . وهذا نقص عظيم لأنه يحرمنا من الطعام " الكامل " الذى 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 نلخص ما ذكرناه نقول :

(١) يجب أن تتجنب الغداء الثقيل ونستبدل به الفطور الثقيل .

(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 ونقتنع بشراء الزبدة الطازجة يوميا بدلا من السمن .

(٥) أن كل شاب أو فتاة أو صيدة تجد أنها تحتاج إلى نوم القيلولة يجب أن تنظر فى طعامها . لأن وفرة دسمه ونقله هما السبب لهذه القيلولة التى لا يحتاج إليها شخص لم يبلغ الأربعين .

(٦) كذلك الاستكراش يجب أن نأفف منه فلا يجوز لأحد أن يكون سمينا مستكرا . 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 استضر به بدلا من أن ينتفع أو كان يمكن تغييره أن ينتفع به . أو هو قليل النشاط ، وكان ينبغي لقلة 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 القداسة الصارمة التى يرضاها غاندى لنفسه . ولكن ليس منا أيضا من يجب أن يضع عليه نصف النهار من كل يوم من حياته يقضيه غائبا عن وجد أنه كأنه مريض أو ميت كما أننا لا يجب أن نسمن ونستكراش أو نمرض بالبول السكرى .

فهل لسيداتنا ربات البيت أن يعنين بهذا الموضوع وأن يساعدن على تطور المطبخ بمنع اختزان السمن أول كل شئ؟ والا نكار من الخضراوات واللبن وتخفيف الغداء حتى نستبدل بنحوها نشاطا وتقبل على عملنا أصحاء قادرين .