

البَابُ الأولُ

بعض العوامل المؤثرة على اختيار الطعام ومناهج البحث فيها

اكتسب الأكل لشدة أهميته وللحاجة الأساسية إليه - معاني تفوق مجرد قيمته الغذائية ، وتنبع عن أعماق الذهن التي لا تزال تفكر بأساليب تحت المنطقية ، أساليب ورثتها من أجيال من القحط والجوع والمعاناة بحثاً عن الزاد .

يبحث الإنسان عن طعام يشبع بدنه ومشاعره ، ولا يعنى بمركباته الكيميائية أو بقيمته السعرية ، ولذا فإن العلم الحديث المبني على علمي الكيمياء الحيوية ووظائف الأعضاء - مع إنجازاته الهائلة - عاجز عن تفسير التباين بين قوت شعب وقوت غيره .

فالأكل جماعة تحية وديباجة عندما يقدم قدح من القهوة أو حفنة من التمر ، وهو تكريم عند إقامة الولائم ، وإعلان الإنفاق عند عقد الصفقات ، وترحيب ، وضيافة ، ... ، و

وطالما قدر المصريون مآكلهم وأسندوا إليه صفات ومعاني واضحة في عاداتهم وتقاليدهم منها : معان دينية ، ومنها معان اجتماعية :

معاني الطعام الدينية

مفهوم الذبيح وشعائره : من المرجح أن هبة الحياة وخشية الموت أدخلتا في قلب الإنسان احترام كل مظاهر الحياة ، ولما كان الموت بسبب الترف في الحرب أو القنص أمراً يشاهد كل يوم فإن الدم عد مركز الروح إن لم يكن هو الروح نفسها ، وسألتني فيما بعد بنصوص تثبت رواج هذه الفكرة . وانطلاقاً من المبدأ أن الإله - لأنه مانح الحياة - هو الوحيد الذي يحق له سلبها - فقد قُدس الدم وقُدست الحياة ، وأصبحت عملية نحر البهائم عملية طقسية لا يقوم بها إلا ممثل الإله على الأرض ، وهو إما الكاهن وإما شيخ العشيرة ، واشترط فيها تقديم الذبيحة إلى الإله على النصب مصحوباً بطقوس معينة وتلاوة اسم الإله عليها . وقد نتج كذلك عن مثل هذه الاعتبارات أن بعض أجزاء الذبائح كانت تخصص للإله أو للكهنة : إما لمعناها الروحاني ، وإما للملابسات التاريخية ، وإما مجرد الاستئثار بها ، وهذا ما ستناقشه فيما بعد .

أكل اللحوم الآدمية : إذا استثنينا أكل اللحم الآدمي للضرورة - كما يحدث في المجاعات . وجدنا أن هذه العادة المنكرة إنما كانت قديماً طقساً دينياً يراد به استيعاب الآكل للمأكول ، وامتلاك شخصيته ، واكتساب صفاته ؛ وما زالت على ذلك حتى اليوم عند القبائل البدائية : فإننا نرى شعوب أواسط أفريقيا وبعض مناطق أمريكا يأكلون البشر في خلال مآدب يتكتمون أمرها ولا يشاركونهم فيها غير المريدين والمقبولين في جمعياتهم السرية ، ثم يخضعون أنفسهم لطقوس معقدة من التطهير .

ويبدو أن الإنسان البدائي عندما ارتقى ذهنه إلى البحث عن هويته وعن حقائق الكون خمن أن الأكل وسيلة لاقتباس طبيعة المأكول . وتركت هذه الفكرة رواسب لونت النظريات الطبية حتى عصر النهضة ، ودعت فلاسفة الأطباء أمثال ابن سينا إلى البحث عن طبائع الأطعمة لمحاولة التوفيق بينها وبين طبيعة الشخص الذى يتناولها (انظر الباب الخامس) وإنما نقابل هذه النظرية على أكملها فى المظاهر الآتية :

تمثيل الآلهة وما هو سوى امتداد للنظرية السابقة ، نجد فى بعض نصوص الأهرام ما يشير إلى عادات سحيقة القدم لم يبق منها فى عصر الفراعنة إلا تلاوات مفادها أكل الآلهة لاكتساب صفاتها مثلا :

« أوناس^(١) هو نور السماء الذى يتغذى من جوهر كل إله ، ويأكل حواياهم .

هو الذى يأكل الرجال ويزدهر بأكل الآلهة . . يأكل سحرهم ويستوعب أرواحهم ، ويخصص الكبار للإفطار والمتوسطين للغذاء والصغار للعشاء » ! ومع تقنين الأديان وتنظيمها نصبت هذه الشعائر الرامية إلى « تمثيل » الآلهة على غرار تمثل الطعام أسساً للكثير منها . والأمثلة لهذه الطقوس كثيرة : إما فى شكل تناول لحم حيوان طوطمى مؤله ، وإما فى تناول لون من الطعام تليت عليه العبارات التى تمنحه صفة الإله وهويته .

أكل أجزاء الحيوان لاكتساب طبائعها المزعومة كأكل قلب الأسود لاكتساب الشجاعة . وهذا النوع من التفكير ساد العلاج الطبى سنين حيث كانت توصف الحجارة الحمراء لعلاج ضعف الدم ، والأزهار الصفراء لعلاج البرقان ، إلخ . وهى التى أدت بالعالم الفرنسى (براون - سيكار) إلى تعاطى الغدد الجنسية

(١) أوناس : فرعون من الأسرة الخامسة (حوالى ٢٤٥٠ ق م) .

لاستعادة شبابه المفقود ، ففتحت الباب لعلم الغدد الصم .

ومن هذا اللون من التفكير نسبت صفات وهمية لبعض الأطعمة وفرضت روابط خفية بينها وبين أجزاء البدن ، ويمكن رد هذه الروابط تارة إلى أسطورة أو حدث تاريخي ، وطورا إلى قوانين التشابه والقياس التي تحكم السحر والتي تستنتج الأفعال من الشكل واللون إلخ . وقد جمع جريفي^(٢) في أواسط أفريقيا أمثلة عدة من الربط بين الطعام وبين السن ومراحل الحياة والمركز الاجتماعي ، نذكر بعضاً منها :
١ - لا يأكل الصبيان بقايا العصيدة العالقة على الملاعق الخشبية خشية تضخم الثديين .

٢ - لا تأكل الصبيات البيض خشية الإنجاب مبكراً ، والصلة بين البيض والخصب واضحة .

٣ - يحرم على الصبيان والبنات ستة أصناف :

(أ) العسل إذا وجد في الحفر

(ب) العسل الذي على الأشجار خشية فقدان الذاكرة ، ولا يخشى ذلك المسنون لضعف ذاكرتهم .

(ح) الدجاج الحبشي ذو العرف .

(د) الدراج

(هـ) الخنثى : وهو طائر ضخيم المنقار خوفاً من استئطالة وانعواج الرقبة في صورة منقار هذا الطير .

(و) السلفحاة ، خشية الإصابة بجذبة

٤ - أما ما حرم على البالغين فإنه يرتبط بالجنس ومراحل الحياة :

(أ) إذا حملت امرأة حرم زوجها أكل لحم بقرة نفقت في أثناء الولادة .

لأن هذا يعرض حياة الأم ووليدها للخطر .

(ب) تُمنع الحوامل من أكل اللحم والشحم وجلد البطن خوفاً من أن يولد لهن أطفال ذوو بطون ضخمة ونهم بشع .
ومن اللبن الحامض لأنه يعرض أطفالهن للقيء المستمر .
ومن معدة البقر الرابعة خوفاً من تعسر الولادة .
ومن أمعاء البقر الغليظ للسبب نفسه .
ومن البيض لثلاثا يتوقف نفس المولود .
ومن لحم سيقان البقر ونخاعها للسبب نفسه .
ومن الحلوى وإلا كثر بصاق المولود .
٥ - وبالعكس : توصف أطعمة خاصة لبعض الفئات :
يعطى الأطفال لحم الأرانب والغزلان ليكتسبوا مهارة .
يغذون بالسّمك لأنه غذاء نافع للدماغ .
تخصص العصافير للصغار .

تخصص (الكلاوى) للشيوخ ، وكذلك المعدة الثالثة والعجول الميتة في أثناء الولادة تحفظ للعجائز المعدة الرابعة والأنف والذقن .
يحرم للجميع دب النمل وهو الحيوان الملوكى للقبيلة .
وقد ذكر « جريفتى » أيضاً أن أجزاء معينة من الحيوانات ، وبصفة خاصة من القنص ، توزع في بعض القبائل التقليدية على حسب نظام غاية في الدقة :
يثول الكبد لسيدة المنزل ، والأطراف الأمامية لأكبر أولاد صاحب المنزل أو أكبر إخوته ، وفي غيابهم لأعلى الحاضرين مركزاً ، وتثول الأطراف الخلفية إلى أصغر الأبناء وإن كانت أكبر من الأطراف الأمامية ، والسبب هو أن الصغار يحتاجون إلى اللحم أكثر من حاجة الكبار إليه .

ويعطى لحم ناحية من الظهر كبرى البنات ، والناحية الأخرى كبرى

الأخوات . ويختص صاحب الدار بالصدر ، اللهم إلا إذا كان لحم صيد ، فيختص به رئيس القبيلة ، والضلوع من نصيب صائد الفريسة وخاله .
وتُجزأ الحوايا على الوجه التالى : أعلى المستقيم للحم ، والرأس والقرنان والجلد للخال ، والمعدة الرابعة للزوجة لتطبخها وتأكّلها مع سيدات الأسرة ، والكليتان والمعدة الثالثة لأكبر الحاضرين سناً ، والمعدة الأولى للشبان من غير الأقرباء ، والقلب والرئتان لمتوسطى السن من غير الأقرباء ، والأنف والذقن لأكبر السيدات سناً ، والبنكرياس (حلويات البطن) للراعى .

معاني الطعام الاجتماعية :

لقد سبق أن أشرنا إلى المعاني الاجتماعية المرتبطة بالطعام ، ولا أدل على رسوخها من تبلورها فى الكلام الشعبى ، كنسبة بعض الأطعمة إلى الأولياء والاستعارة والتشبيه فى تسميتها ووصفها واستخدامها فى التعابير والأمثلة الشائعة :

ومن الأساليب الأولى نسبة الترمس إلى سيدنا الأنباى ، والبطاطة إلى سيدى جابر ، والحس إلى الملبجى ، وحب العزيز إلى السيد البدوى إلخ .
ومن الأساليب الأخرى إطلاق الصفات الحسنة والأسماء المحبة على الفواكه والحلوى : كتزل البنات وكعب الغزال ولقمة القاضي (وبراغيت) الست وعين الجمل والعنب البناتى والبلح الزغلول وحب العزيز واللديدة وعيش السراى والخذ الجميل وكل واشكر وكوز العسل وقر الدين وإصبع الست وسرة الهانم والشهد إلخ .

وكذلك سميت الأولاد بأسماء متخذة من المأكولات المستحسنة ، وبصفة خاصة فى البلاد حيث تقل الفواكه : فقد سمعنا الأسماء الآتية : خوخة ، موزة ،

تفاحة ، كوز العسل إلخ .

أما أوقع هذه التعبيرات وأجملها لما تتم عليه من ابتكار شاعري تلقائي - فتلك التي يؤلفها بائعو الفواكه والخضر الجائلون ، ويمكن تقسيم أساليبهم إلى :

١ - وصف الصنف بصنف أثنى أو تفضيله عليه ، وهذا الأغلب :

« يا جمع العصارى يا خيار يالوبيا » .

« يا ورق العنب يا خبازى » .

« لوز يا ترمس » .

« أحلى من العسل يا بصل » .

« اللوز يا ملانة » .

« نواك لوز يابلح » .

« لا تين ولا عنب زيك يا ضانى يا أمهات » .

« حمام وزغاليل يا ورور »

« قشدة يا أرنبيط » .

« زبدة يا قلقاس » .

٢ - الوصف بما هو أثنى من غير المأكولات :

« زى الجواهر يا أوطه » .

« ورد يا طماطم » .

« يا جواهر يا عنب »

٣ - نسبتها إلى الأولياء .

« خسك يا مليجى » .

« مدد يا انباى مدد (عن الترمس) .

٤ - إستاد صفات محبة إليه :

« يا حراتي يا مسقى عسل » .

« يا حلو يا ابن البحر يا ترمس » .

« الملاح ولا يرى الملاح إلا الصبايا الملاح » (عن الفراريج)

« الشفاء من الله يا حلبة » .

ولعل أدل من هذه التشبيهات كثر الأمثال الشعبية المبنية على الأكل أو الطهو .
والأمثال الشعبية على حسب قول أحمد أمين^(٧) نوع من الأدب يؤلفه الفلاح في غيطه والعجوز في دارها والعامل في مصنعه والتاجر في حانوته ، ليعبروا بها عن خبرتهم في الحياة يقول الأستاذ أحمد أمين :

« أمثال كل أمة مصدر هام للمورخ والأخلاق والاجتماعي يستطيعون منها أن يعرفوا كثيراً من أخلاق الأمة وعاداتها وعقليتها ونظرتها إلى الحياة : فالعربي البدوي نجد أمثاله مشتقة من عيشته من جمال وخيم وأرض وجذب وخصب ومطر ونحو ذلك ، والذين يسكنون السواحل يشتقون أمثالهم من البحر والسفن والصيد والسمك ونحو ذلك ؛ كما نستطيع أن نفهم من الأمثال ما تثيره في أنفسهم من معاني وما يستحسنه الشعب وما يستعجبه . . . وهناك أمثال تختلف فيها الأمم إما من حيث اختلاف التعبير ، وإما من حيث اختلاف البيئة ، وإما من حيث اختلاف الظروف الاجتماعية » .

ولنذكر من هذه التعبيرات : « فرخة بكشك » في وصف من يتمتع بالتدليل والمحبة ، « والعيش والملح » للوفاء والعشرة الطيبة ، « وكاني ماني » ومعناها باللغة القبطية السمن والعسل » .

وقد جمعت الدكتور سريس ويصا واصف ٧٧٣ مثلاً شعبية^(٨) تستخدم الطعام أو الطهور للتشبيه . وإننا إذ نذكر بعضاً منها نعتذر لضرورة ذكرها باللغة الدارجة :

لحسن المقابلة :

« لاقينى ولا تغدينى »

« دفينى ولا تعشينى » .

« لقمة هنية تغدى مية » .

للمحبة والوفاء :

« حبيبك يمزق لك الظل ، وعدوك يتمنى لك الغلط » .

« كُلْ عيش حبيبك سرّه ، وكل عيش عدوك تضره » .

« ما تاكل عيش إلا لِيحبك » .

« الرغبة المدور للصاحب الى يدور » .

الأكل بوصفه تبادل اجتماعي :

« أمى تطعمنى وتنكر طعمتى ، ومراة أبويا تطعمنى من غير طعام ! » .

« من ياكل وحده شرق وحده »

« إطعم الفم تستحي العين » .

« اللقمة تدفع النقمة » .

« فُضِّل يحاتيه لما أكل محه ! » .

للتظاهر والمفاخرة :

« لولاك يا كُمى ما كنت يا فُمى » .

« دقوا في أهوانكم سمعوا الجيران » .

« عرايا مقققفين جابوا لعشاهم ياسمين » .
« اللي مافيش في بيته طعام مالوش فيه مقام ! » .
« سكر الباب وصاح : عيش يا جعان » .

للتعبير عن البخل :

« دخانك عمانا وطعامك ما جانا ! »
« عيشك يحلالى يا خالى قال من سوء بختى يا ابن أختى »
« يفت على دخان »

في القناعة والعزّة :

« لقمة جارى ما تشبّعنى وعارها متبّعنى »
« نىّ حدايا ولا مستوى حدا الناس » .
« يا بخت من أكل من قرصه ويؤانس بحسه »

في الجوع والشبع :

« آخر لقمة عجبن » .
« حلال كلنا حرام كلنا » .

في عدم المبالاة :

« خبز بلا إدام ويعزم الجيران » .
« مسك القطعة مفتاح الكرار » .
« صامت يوم واتمخطرت للعيد »

« من يأكل بالخمسة لازم يلطم بالعشرة » .
« كل واشرب وخلّ الدنيا نخرب » .
« تاكل خير وتبعد غيره » .

إنكار الجميل :

« زى القطط ياكل وينكر »
« أكل أكلهم وكشف سرهم » .
« أكل عيشك ونتف ريشك » .

الاستغلال :

« المتعود على أكلك لما يشوفك يضحك لك » .
« حطوا ثقليتكم وأنا لقمة بيملتكم »

البيئة :

الوفرة : لم يعرف العالم القديم ما يتمتع به الآن من وسائل الاتصال السريع وطرائق حفظ المأكولات بالتبريد والتعليب ، ولذا فإن الغذاء كان محدوداً بوفرته في المكان والزمان ، ولم يستطع البدوى الراحل تناول منتجات الساحلى الصياد أو الزارع المستقر ، ولم يتيسر لسكان البلاد الشمالية أكل ثمار البلاد الاستوائية .
حجم الفريسة أو البهيمة : إنه من البداهة أن أسرة من ثلاثة أشخاص لا تستطيع أكل ثور في يوم واحد ، الأمر الذى يعرض لحمه للتلف ، ولذا فإن حجم الفريسة أو البهيمة الكبيرة قصر أكلها على القصور حيث عددٌ قادر على استهلاكها قبل إصابتها بالتعفن وبقي هذا إلى أن احترفت مهنة القصابة ، أما صغار

القوم فكان عليهم الاعتماد على الطيور والأسماك والدواب الصغيرة . ومن نتائج الاعتماد على الصيد في المجتمعات البدائية أن الصياد إذا ما حصل على فريسة كبيرة أكل هو وأهله حتى أنخموا ، ولم يعتادوا الوجبات المتوسطة الحجم المتكررة ، بل ظلوا بين تخمة ومخمصة حتى استقروا في حياة زراعية أو مدنية .

الجو والمواسم والفصول : ومن أهم احوال البيئة التي تؤثر على وفرة الطعام : الجو : فإن الحنطة قليلة في البلاد الحارة ، ويستعاض عنها بالدخن أو بيزور أخرى ، والنخل مجهول شمال البحر المتوسط . ولا يسع سكان المناطق البعيدة عن البحار الانتفاع بالسّمك لصعوبة نقله دون إفساده . ومثال ذلك ما رواه المقرئى قال :

« وإذا كان في الشتاء وأول الربيع - حُمِلَ من بحر الملح سمك كثير ، فيصل إلى هذه المدينة (فسطاط) وقد عفّ وصارت له رائحة منكّرة جداً فيباع في القاهرة ، ويأكله أهله وأهل الفسطاط ، فيجتمع في أبدانهم منه فضول كثيرة عفنة ^(٩) . (المقرئى ، الخطط : ١ ، ٣٣٩ طبعة بولاق) .

ومن ظواهر جهل سكان الواحات للسّمك أنهم كانوا إلى عهد قريب يتخوفون من شكله الغريب ، كما أن سكان بعض مناطق وسط أفريقيا ينفرون منه . الموسمية : وفي هذا المجال يؤدي تسلسل المواسم دوراً هاماً في تكييف العادات الزراعية والغذائية : ففي البلاد الشمالية لانعدام العلف الطازج في الشتاء تنحر البهائم في الحريف ، وتحفظ لحومها بالتعليق والتدخين ، كما تحفظ في الصحارى بالتجفيف ، لتؤكل في ظروف الشتاء القاسية ، وتضاف إليها التوابل لتغطية روائحها العفنة ، وهذا أدى من جهة إلى تباين واضح بين غذاء الشتاء وغذاء الصيف ، وانتشار الأسقربوط وأمراض نقص الفيتامينات في الشتاء ، ومن جهة أخرى إلى تهافت سكان البلاد الباردة على اقتناء التوابل ، الأمر الذى أدى إلى

تنافس بين البلاد التجارية والإساطيل ، ومحاولة الوصول إلى منابع هذه الثروة النباتية ، وإلى حروب ضارية منها الحرب التي سميت « حرب الفلفل » .

عوامل تاريخية : ظلت مأكولات تعد دارجة اليوم مجهولة لشعوب كثيرة رداً طويلاً من الزمن . ولم تنتشر إلا نتيجة للحروب أو الهجرات : فالدجاج - على سبيل المثال - لم يعرفه قدامى المصريين إلا في العصور المتأخرة إلى حد أن فرعون (تحتمس الثالث) عندما أهديت إليه ثلاث دجاجات في خلال إحدى غزواته لبلاد بين النهرين عدّ هذا الحدث حرباً بالتسجيل في حولياته . ولنذكر ثلاثة أحداث تاريخية كان لها آثار بالغة في تطور الغذاء في الشرق الأوسط :

أولها : حروب إسكندر المقدوني التي عرفت العالم القديم بمنتجات آسيا عن طريق المؤرخين الذين اصطحبوه ، ومن هذه المنتجات قصب السكر الذي سموه « العشب التي تنتج العسل دون معاونة النحل » .

ثانيها : انتشار الإسلام الذي جمع في دين واحد وحضارة موحدة العالم المعروف قاطبة ، فأضاف إلى قوائم الأكل فواكه وأطعمة كالأرز والسكر والقهوة والبرتقال والمشمش . . إلخ .

ثالثها : هو اكتشاف أمريكا الذي أدخل أمثال الأذرة والبطاطس والطماطم والديكة الرومية .

الندرة المستجدة : وهي الندرة الناتجة : إما عن تغيرات في المناخ أو عن المبالغة في الاستهلاك ؛ كما حدث في المناطق التي اضطرت سلطاتها إلى تحديد الصيد واحتجاز مساحات كبيرة « جنات » تسمح لتلك الحيوانات بالتكاثر في سلام منعاً لانقراضها . وقد ورد في نصوص أثينيوس الإغريقي^(١٠) :

« قال فيلوخورس : إنه قد حدث أن عدد البقر قل فصدر أمرٌ يحرم هذا الحيوان للسباح بازدياد عدده » (٩ : ٣٧٥ : C)

ومن هذا جذب المكسيك قبل كولومبس بسبب زراعته دون دراسة ، وتحول مناطق واسعة وسط أمريكا إلى صحراء بعد إزالة غاباتها ، وتحول شالي أفريقيا إلى رمال بعد الجفاف الذى طرأ عليها .

ومن الغريب أن الندرة قد تنتج ليس عن افتقار ، ولكن عن ثراء مستحدث : فن أمثلة الندرة المستحدثة التى تدعو إلى التعجب ما عرف أخيراً عن مواجهة اليابان احتمال حدوث أزمة غذائية (الأهرام ، ٦ / ١ / ١٩٧٩ ص ٥) ، واليابان اليوم ثالثة قوة صناعية فى العالم ، وصاحبة عملة من أقوى العملات المتداولة ، ويزيد إنتاجها الصناعى على مجموع الإنتاج الصناعى لكل دول السوق الأوروبية المشتركة !

هذا وقد غيرت الثورة التكنولوجية اليابانية الكثير من تقاليدها وملاعها الاقتصادية . فقد أصبح اليابانيون شعباً يعيش إلى حد كبير على الزلايات الحيوانية بدلا من التشويات : فأخذ استهلاك الأرز - وهو الطعام الأساسى التقليدى - فى التناقص ، وزاد الدخل الفردى بنحو اثنى عشر ضعفاً بين عامى ١٩٤٥ و ١٩٦٠ ، وزاد التعداد من ٨٢ مليوناً عام ١٩٤٥ إلى نحو من ١١٢ مليوناً عام ١٩٧٥ ، فزاد استهلاك الأطعمة الغالية التى لا يتسجون أغلبها .

ومع تغيير العادات الغذائية طولبت الزراعة التى كانت تكاد تحقق الاكتفاء الذاتى بالتغيير والتجديد ، ولكن الصناعة اليابانية ألهمت المزيد من الأراضى المزروعة ؛ كما راحت تشغل ملايين الفلاحين حتى لم يعد يعيش فى الريف سوى ١٢٪ من السكان ، نصفهم فقط لا يعملون بغير الزراعة والأعمال المرتبطة بها ، و ٨٥٪ منهم من الشيوخ والنساء والأطفال .

لم تنتبه الحكومات المتعاقبة إلى الأزمة المتوقعة إلا عام ١٩٧٢ حين بدأت أزمة الغذاء العالمية ، فاكشفت أن اليابان تنتج ٧٢٪ فقط من حاجاتها الغذائية

الأساسية ، و ٣٦٪ فقط من الأغذية الزلالية و ٥٤٪ من مجموعة السعرات الحرارية التي يحتاج إليها الشعب و ٤٪ من القمح و ١١٪ من الشعير و ٤٪ من فول الصويا .

علاوة على أنها ظلت الدولة الأولى في العالم في صيد الأسماك ، فإن معظم هذه الكمية تصطاد من المياه الإقليمية لدول أخرى ، إلا أن دول العالم تتجه إلى مد مياهها الإقليمية إلى مسافة ٢٠٠ ميل بحري . وقد أضاف إلى هذه التهديدات ارتفاع الأسعار في قفزات رهيبية وازدياد الطلب العالمي على الأغذية . وهكذا وضعت هذه البلاد الغنية في مواجهة الإحساس بأن أمنها الغذائي مهدد حتى في وقت السلم وحتى مع ثروتها التي تسمح لها باستيراد احتياجاتها ، بل - إلى حد ما - بسبب ثرائها الجديد .

تطور طرق الطهو : ويمكن التمثيل له بالتطور الذي طرأ على كيفية أكل الحبوب : فقد كانت تؤكل - أول الأمر - فجة وخضراء ، ثم بعد اختراع النار وبعد ابتكار الآنية الفخارية طبخت في أنواع من العصيدة ، وأخيراً بعد قيام حضارة المدن طُحنت وغرِبت. وحولت إلى خبز غير مخمر ، ثم أضيفت لها الحماض .
٥ - محاكاة الأنماط السائدة (الموضة) : ومن أمثلتها وأمثلة المحاكاة العمياء ما أصاب من تطورات الخبز الأسمر المجمعول من دقيق يحوى نسبة مرتفعة من الردة فقد كان يعد فيما مضى خبزاً رخيصاً لا يصلح إلا لغير القادرين ، وتفاخر الأثرياء ببياض خبزهم . ثم مع تقدم معرفتنا للفيتامينات التي في قشرة الحنطة ولتأثير الردة على الأمعاء - اعتبر الخبز الأسمر خبزاً مثالياً ، واتهم الخبز الأبيض بإحداث تسوس الأسنان ، والإمساك ، ولين العظام ، إلخ .

ومن الأمثلة الماثورة لآثار (الموضة) أن القواقع وأنواع الحمار ظلت مهمة محترقة في أوروبا قروناً طويلة ، وأصبحت الآن أفخر الأطعمة وأغناها .

مناهج البحث في الأنماط الغذائية :

لقد طرق الباحثون في المجالات السابق ذكرها مناهج مختلفة نذكر منها :
المنهج البيئي الذى يبحث عن السببية التى تربط بين كل من البيئة والصحة والطعام ، وقد جنح الآخذون بهذا المنهج إلى أن الأنماط الغذائية إنما تحددها عوامل بيئية ، وهذا الرأى ليس بجديد ، وأول من سجله كان أبقرات فى القرن الخامس ق. م. وأكبر أبطاله فى قرننا الحالى هما هتجتون (١١، ١٢) وسبيل (١٣، ١٤).
ويتفرع عنه علم التبوؤ الذى يعنى بالضغط المتبادلة بين الإنسان ومحيطه ،
والذى يحاول معرفة أسرار التوازن بينهما ، ولندكر مثلاً لهذه الدراسات : نفوذ شبكة المواصلات داخل مجتمع محدد الرقعة على التركيب الاجتماعى للقبيلة ، وتأثير قائمة الطعام المتوفر على ابتكار الوسائل الرامية إلى الإكثار من الأطعمة الحيوانية أو الاقتصاد فى استهلاكها ، وقد تكون تلك الوسائل طقسية أو دينية .

المنهج الإقليمى : وهو - على نقيض المنهج البيئى الذى يقصر بحثه على المناطق الصغيرة - يميل إلى الاعتقاد بأن إنتاج الغذاء واختياره يتبعان تيارات عالمية واسعة .

علم التاريخ الثقافى : هو الذى يستمد المعلومات عن طريق دراسة الآثار واللغات والتاريخ والتقاليد المنقولة شفويًا ، ويشمل هذا العلم النظر فى تأثير المعتقدات الدينية (١٥، ١٦) أو - كما فعل سيمونز (١٧) - فى الحقائق التاريخية ؛ بحثاً عن أصول التحريمات الغذائية .

وقد جمع بعض الباحثين بين هذا المنهج والمنهج البيئى ، وأسفرت دراساتهم عن معلومات مفيدة فى شأن علاقة الثقافة والبيئة بظواهر مختلفة كأكل المواد الأرضية (الجيوفاجيا) ، وكتطور الغذاء مع تطور الزراعة وسياسات الاستيراد ،

وكتاريخ ورود الأذرة (الذرة الشامية) إلى العالم القديم : فقد زعم^(١٨) أن هذا النبات وصل إلى أفريقيا قبل كولومبس ، على عكس الرأي الشائع وهو أنه جلبه كولومبس من أمريكا في القرن السادس عشر ، وانتشر بسرعة من إسبانيا إلى إيطاليا وتركيا ومصر ، وتسبب في ظهور مرض البلاجرا في هذه البلاد .

المذهب الانتفاعي : Functionalism القائل : إن العادات الغذائية نشأت بقصد إشباع حاجات اجتماعية ، وإن الغذاء والأكل يرمزان إلى علاقات إنسانية ؛ لأنها يشبان عمليات إنتاج الطعام ومعالجته وتبادلته ، ويقويان أواصر المجتمع .

والنظرية مبنية على العقيدة بأن البحث عن الطعام مرتبط باستعماله لأغراض حضرية أكثر من ارتباطه بأغراض التغذية ؛ فالأكل ليس خبزاً ولحماً وزاداً فحسب ، إن نواحيه غير الغذائية قد تفوق أحياناً قيمته الغذائية . وقد يؤدي دوراً هاماً - (كفنجال) القهوة - في تسهيل العلاقات الإنسانية ، فالحاجة إليه (يومية) ويحضر ويؤكل جماعة ، وكل سماع حدث اجتماعي يوثق أواصر شديدة ، وقد يبلغ مجرد الجلوس إلى مائدة واحدة رسالة على شكل أوقع من تبليغها شفويّاً أو كتابياً . وبالإضافة فإن الأكل والشرب أسهل ملذات الحياة معالجة في المناسبات العامة ، وأثبت وأرخص طرائق التمتع بالحياة . وإذا كان الاشتراك في الأكل يخلق زمالة قوية كان منطقياً أيضاً إقامة المآدب والولائم في شكل متكلف لتحقيق التبادل الاجتماعي .

ويؤكد هذا المذهب الانتفاعي أن سبب فشل بعض البرامج الرامية إلى الإصلاح الغذائي يرجع إلى عدم أخذها في الاعتبار دور الأكل من نواحيه غير الغذائية . وقد أدى تطبيق هذه الآراء إلى تفسير نفور بعض الشعوب من أغذية معينة ، والوصول إلى منطق تقاليد غذائية تبدو - أول وهلة - مضیاعة :

ومن أغرب هذه التقاليد تهالك بعض قبائل الهنود الحمر في: « كفاحات » سلمية ، مؤداها تحدى القبائل بعضها البعض في تبادل الهدايا للمباهاة برفعة مكانتهم وسعة ثرواتهم ، ولإرهاق مدخرات منافسيهم ، ومن ثم وجوب تخزين جزء كبير من محصولاتهم للحيلة خوفاً من هذه التحديات ، وقد أدى هذا إلى مجاعات على حين كانت المخازن مكتظة بالغذاء^(١٩) !

المنهج الحسابي : الذي يعتمد على قياسات متعددة الأبعاد لتحديد أنسب الغذاء لظروف اجتماعية معينة وأكثرها قبولا وأرفعها في القيمة الغذائية وأقلها في التكاليف .

الأسلوب الإكلينيكي : المبني على معرفة الإنتاج المحلي وقيمتة الغذائية واستخدام الفرد له . هذا إلى أن غذاء الشعوب العائرة قد لا يكون ناقصاً . ولنضرب مثالا لذلك : إن قبيلة الأوتومي بالمكسيك تحصل على الكالسيوم من الحجارة المستخدمة في طحن الأذرة وعلى الفيتامينات من تخمير الصبار^(٢٠) . إلخ وإن كميات كبيرة من الفيتامينات والأحماض الأمينية الأساسية تتكون عند اختار الكشك ومشروب البوظة ، وتضيف إلى الغذاء صفات لا يحسبها مجرد وزنه^(٢١)