

# الفصل الأول

## العادات الغذائية للشعوب

obeikandi.com

قل لى ماذا تأكل . . أقول لك من أنت ، وإلى أى شعب تنتمى !!  
فمن طعامك أعرف شخصيتك . أعرف شعبك . لأن كل شعب له  
عاداته الغذائية ، وسلوكياته . فإذا كانت جغرافية المكان تصنع إنسان  
هذا المكان . فإن عاداته الغذائية هى وليدة هذا المكان . فالجو من حرارة  
أو برودة . من ثلج أو رمال . من مطر أو جفاف هو الذى يحدد ماذا  
يأكل الإنسان ، وماهى السعرات الحرارية اللازمة لتغطية نشاطه .  
ومادام الجو والمناخ والجغرافيا تحدد ماذا يأكل الإنسان ، تعالوا نطوف  
العالم ، ونغوص فى عاداته الغذائية .

●●● هناك شعوب خبزية !! أى تقدر الخبز وتكثر من تناوله .  
وتنوع فى أنواعه وإنتاجه .

فإذا كان الخبز الفينو قد ولد فى فرنسا حتى أنك تأكله بلا غموس -  
من جودته - وأصبح هذا الرغيف من ملامح الشخصية الفرنسية ، إلا أن  
الألمان هم ملوك الخبز فى العالم !!

●● فى ألمانيا لا شىء أكثر من أنواع الخبز . أكثر من أربعين نوعاً

مشهوراً تتدرج من الخبز الأبيض إلى البنى إلى الأسود . إلى أنواع عديدة تضاف عليها أعشاب ومحلب وشعير وأذرة . وفي السنوات الأخيرة بدأ الألمانى يهجر الخبز الأبيض بسبب أضراره ، إلى الخبز الأسود بسبب منافعه . . ولم يعد الخبز مجرد دقيق قمح ، بل أضافوا عليه إضافات غذائية وفيتامينات وتوابل بهدف زيادة قيمته الغذائية . .

وزحف الرغيف الأسود من الريف الألمانى إلى المدن الكبيرة . وفي قلب مدينة فرانكفورت وجدت الإقبال - فى الأسواق - على الرغيف الفلاحى «البيتى» الذى يصنع من دقيق كامل المحتويات ، أى بكل ما فيه من «سن» أى ردة . بعد أن عرفت أوروبا قيمة «السن أو الردة» وما فيها من فيتامينات تحمى جلد الإنسان وتزيد من مقاومته ، وتساعد أيضاً فى عملية الهضم والخروج . . حتى أنهم صنعوا خبزاً أضافوا إليه حبات قمح متكاملة وبكامل قشرتها الخارجية ، ولكن بعد معالجتها .

●● الخبز الإيطالى الممدن يمكن أن يأكله الإيطالى - مثل الفرنسى - بعد غمسه فى كوب النيذ . . ولكن الخبز التركى من أفضل أنواع الخبز فى العالم ، خصوصاً الفينو . . وربما نقل الاتراك الذين يعيشون فى ألمانيا كأكبر جالية أجنبية مزايا الخبز الألمانى إلى بلادهم . وفى استانبول - أكبر مدن تركيا - لا تستطيع أن تفرق بين الخبز الفينو الألمانى أو الفرنسى والخبز التركى .

●● وفى مصر معتقدات خاطئة منها تفضيل الفينو على ما عداه

بالنسبة للطبقة الوسطى . . وقد أكد العلم أخيراً مضار هذا الخبز ليبقى الخبز البلدى المصرى هو الأفضل : غذائياً وصحياً . . وسعراً وربما لأن المصرى يأكل كثيراً من الخبز أكثر مما يأكله غيره . من الشعوب الأخرى . فإننا نجد الحكومة تتعامل بحذر شديد مع أسعار الخبز . . ومازلنا نذكر مظاهرات الخبز التى اجتاحت شوارع القاهرة أيام حكومة ممدوح سالم عندما اشتمت الجماهير بادرة حكومية نحو زيادة أسعار الخبز .

فالمصرى يأكل الخبز ثلاث مرات يومياً . وفى المتوسط رغيفين فى الوجبة الواحدة حتى الصغار . لأن المصرى يهيمه أن يملأ بطنه ليسكت جوعه . وهنا ليس هناك أرخص من الخبز فهو أرخص من الأرز ومن المكرونة ، وخير مثال : طبق المدمس بالعيش البلدى !!

### ●● وكل شعب الخبز الذى يفضلهُ :

فالإيرانى مغرم برغيف التنور . القمر والمحمر الذى يدخل فيه دقيق الذرة مع دقيق القمح . تماماً كما يفضل أبناء سوريا وفلسطين ولبنان والأردن الرغيف الشامى وواضح أن الرغيف أخذ اسمه من اسم الإقليم : الشام . وهو حجمان كبير - أكبر من الرغيف البلدى المصرى ولكن من دقيق أكثر بياضاً «فينو رقم ١» وصغير فى حجم ساندوتش الفول وأحياناً أكبر قليلاً .

أما أبناء شعوب شمال أفريقيا : تونس والجزائر والمغرب فقد تأثروا بالاستعمار الفرنسى الذى حكم هذه البلاد سنوات طويلة . . وحتى بعد

استقلال هذه الشعوب استمر التواصل بحكم وجود أكثر من أربعة ملايين تونسي ومغربى وجزائرى يعملون فى فرنسا ، وبالذات فى الجنوب حيث الموانى : مارسيليا وتولون وغيرهما . وبالتالى كما تأثر المطبخ اللبناى بالمطبخ الفرنسى . . تأثر أبناء الشمال الأفريقى بالخبز الفرنسى .

والغريب أن الاستعمار البريطانى لمصر لم يستطع أن يغير الطبايع الغذائية لشعب مصر ، رغم أربعة وسبعين عاما من الاحتلال . . ربما بسبب عراققة شعب مصر وأنه عاش كل عمره المسجل « ٦٠٠٠ سنة » كواحد من شعوب الخبز الأسود . وربما بسبب الصمود المصرى إزاء المحتل ، وربما كان ذكاءً من الانجليز أن تركوا للشعب عاداته الغذائية بلا تدخل أو ضغط . . بل ربما لأن العادات الغذائية لشعب مصر أعمق ليس من سنوات الاحتلال الانجليزى . . بل أعمق من الوجود الانجليزى ذاته . .

### ●● وهناك شعوب سمكية !!

أى تعيش على ما يستخرجونه من البحار والمحيطات والبحيرات والأنهار . . ومن المؤكد أن شعوب شمال غرب أوربا تأتى فى المقدمة . . مثلها مثل اليابان .

فإذا كانت الشعوب الأولى مفتوحة على بحار : البلطيق والشمال . . وعلى المحيط الأطلنطى وتمتلك أساطيل صيد عملاقة مثل هولندا والسويد والنرويج وانجلترا وأسبانيا . .

فإن اليابان بحكم تعدد جزرها بل هي الدولة الجزرية فإن أساطيلها تعمل في بحور اليابان والصين . . والمحيطين الهادى والهندي . .

●● ومن هنا تحتل الأسماك ومنتجات البحر مكان الصدارة في مائدة هذه الشعوب وليس غريباً أن يشمل إفطار شعوب شمال غرب أوروبا شرائح من الأسماك المملحة أو المدخنة أو المجففة . تماماً كما في وجبة العشاء . ولولا عادات هذه الشعوب الغذائية لما عرف العالم : الرنجة المدخنة الشهيرة ولا شرائح سمك السلمون المدخنة «السيمون فيميه» الوردية اللون . لذيدة المذاق . التي فرضت نفسها على الولايم الكبرى .  
ومن الشعوب السمكية عرفنا الكافيار . . وإذا كان أكثره يأتي من الدنمارك وهولندا . . فإن أشهره يأتي من إيران وروسيا .

وفي الدول الاسكندنافية وشمال غرب أوروبا يستحب عند المساء تناول شرائح التوست بالزبد وحببات من الكافيار مع المشروب المفضل : ويسكى أو نبيذ أو شامبانيا . ولكن شتان بين كافيار بحر قزوين والبحر الأسود - وهو الأجود - وبين كافيار بحرى الشمال والبلطيق والمحيط الأطلنطى .

وأجود كافيار بحر قزوين والبحر الأسود : الرمادى ثم الذهبى اللون ثم الأصفر فالأحمر والأسود !! وقد حاولت الدول الاسكندنافية تقليد هذه الألوان . . ولكن شتان بين النوعين .

وبالمناسبة فإن من لا يعلم أصول تناول الكافيار يمكن أن يضر نفسه

إذا أكل منه أكثر مما يجب بسبب غناه بالكالسيوم والماغنسيوم والفوسفور واليود وفيتامينات أ ، ب ، د . . وكله بالجرام !!

أما الكافيار المصرى المشهور محلياً باسم : البطارخ فإن أفضله ما يصنع من أسماك البورى والعائلة البورية من جرانة وتوبار ، ومن القاروص . . ولكن البطارخ المصرية تعتمد فى صنعها على التمليح . وإذا كان سعر كيلو البطارخ المصرية من ٣٠ سنة هو خمسة جنيهات . . فإن سعر الكيلو الآن يصل إلى ٢٥٠ جنيهاً .

وإذا كان الانجليزى يمكن أن يفطر على شرائح الرنجة فإن المصرى فى شمال دلتا مصر وفى شرقها : أى فى البحيرات الشمالية : البرلس وإدكو ومريوط ، وفى الشرقية حيث بحيرة المنزلة يمكن أن يفطر على الأرز بالسّمك ، خصوصاً فى الجزر المنتشرة فى بحيرة المنزلة التى تحيط بها محافظات دمياط وبورسعيد والشرقية والدقهلية . . لأن أسهل شىء أن يأكل الإنسان مما ينتج !!

أما اليابانى الذى يملك أكبر أساطيل صيد الأسماك فى العالم فإن منتجات البحر من أسماك ومحاريات ولاقاريات وأعشاب هى أساس مائدته . والصناعات السمكية من أفضل إنتاج اليابان بل إن دول العالم لم تعرف علب التونة والسالمون والماكريل سواء بالزيت أو الصلصة إلا من اليابان . ثم تبعتها دول شمال غرب أوروبا .

تماماً كما عرفنا إنتاج إيطاليا واليونان من الأنشوجة المملحة ، وكما

عرفنا السردين المغربى بالفلفل مثل السردين الأسبانى ولكن يجب أن نؤكد هنا أن مصنعات ومعلبات الأسماك التى تنتج فى البحر المتوسط مثلاً تمتاز بالتوابل لتتلاءم مع ذوق جنوب أوروبا الحار الرطب . أما منتجات اليابان ودول شمال غرب أوروبا فهى قليلة الملح بحكم الجو البارد الذى لا يحتاج إلى تعويض ما يفقده ابن جنوب أوروبا حيث الجو الحار ..

\* \* \*

وبعد الشعوب الخبزية .. والشعوب السمكية نأتى إلى ..

### ●● الشعوب الأرزية !!

وهى شعوب تعتمد تماماً على الأرز كوجبة أساسية . وهذه موجودة حيث دالات الأنهار . حيث الجو الحار الممطر . حيث وفرة المياه . وحيث الأرض الزراعية المنبسطة .

ففى دالات الأنهار : النيل فى مصر . وحوض نهر البو فى إيطاليا . ونهرى الجانج وهوانجهو فى الصين . وفى سهول تايلاند وكامبوديا وفيتنام وماليزيا واندونيسيا واليابان .. وأيضاً فى حوض نهر الميسيسى فى أمريكا .. فى كل أحواض هذه الأنهار تجود زراعة الأرز . وبالتالي يعتمد الإنسان - فى كل هذه المناطق - على الأرز فى غذائه .

وليس غريباً أن يكون طبق الأرز هو الوجبة الأساسية على مائدة الإفطار .. وعلى الغداء .. وعند العشاء .. بل صنع اليابانيون من

الأرز الحلوى . . وأيضاً مشروبهم الشعبي الساكى . وكما وجدنا فطائر الأرز فى اليابان والساكى أيضاً نجد فى مصر أطباق الأرز باللبن . والمهلبية . . وشراب السوبيا الذى كان المشروب الملكى فى مصر خلال حكم أسرة محمد على . . وكان شراب السوبيا يقدم فى الحفلات الرسمية وفى حفلات الزواج : الملكى . . والشعبى . . إذ قدم القصر الملكى خلال حفلات زواج الاميرة فوزية شقيقة الملك فاروق والأمير محمد على رضا ولى عهد إيران - شاه إيران فيما بعد - قدم القصر الملكى شراب السوبيا الذى يصنع من الأرز !!

والشعوب الأرزية برعت فى تقديم أنواع عديدة من الأرز المسلوق والمدهوك والمحمر تماماً كما فعل شعب مصر فى أرز الصيادية الأحمر الداكن الذى يقدم مع السمك أو مع الكزبزية . وأيضاً الأرز بالطماطم . والأرز بالكمون مع الفول الأخضر !!

والطريف أن هناك رابطة تربط بين «بطون» كل هذه الشعوب الأرزية، إذ يفضلون جميعاً - وبلا استثناء - تناول الأرز بالسمك . يحدث هذا فى اليابان وفى أندونيسيا كما يحدث فى الصين ومصر . . فما هى يا ترى أسرار هذا الربط العجيب بين الأرز والسمك ؟ . هل لأن بعض الشعوب الأرزية تزرع السمك فى نفس أحواض زراعة الأرز ، كما فى جنوب شرق آسيا . . وكما حاولت مصر ؟ ربما !!

وهناك رابطة أخرى تربط بين الشعوب الأرزية . . والشعوب الخبزية . تلك هى أن الشعوب الخبزية الفقيرة مثل مصر والهند تفضل

إما أن تملأ بطونها - بحثاً عن الشبع - بالخبز الكثير . . أو الأرز الكثير .  
فالفرد في هذه الشعوب يأكل كمية كبيرة من الخبز رخيص الثمن . .  
تماماً كما يكثر من الأرز رخيص أو معتدل الثمن أيضاً . . المهم أن يشبع  
بأقل التكاليف .

ولهذا من الخطر الاقتراب - في هذه الشعوب الفقيرة - من أسعار الخبز  
أو الأرز . . وإلا فالثورات سريعاً ما تندلع !!

\* \* \*

### ●● ونصل إلى الشعوب اللحمية !!

وهي التي تكثر من تناول اللحوم ، والاعتماد عليها . . والغريب أن  
هذه الشعوب إما شعوب غنية حيث المراعى الخصبة للأبقار في شمال  
غرب أوروبا . . أو الأغنام في نيوزيلندا أو الاثنيين معاً في الارجتنتين .  
ولهذا نجد أسعار اللحوم في متناول يد الجميع .

ونجد اللحوم أيضاً في الدول الصحراوية ، أو على حواف الصحارى  
حيث المراعى الموسمية . وهذه موجودة في شبه الجزيرة العربية . وفي  
شمال أفريقيا ، وجنوب حزام الصحراء حيث الشعوب الرعوية ابتداءً من  
القرن الأفريقي في شرق القارة حيث الصومال وجيبوتي إلى أثيوبيا وأرتيريا  
ثم السودان إلى تشاد والنيجر والسنغال ومالى وشمال نيجيريا .

وهذه الشعوب الرعوية تعتبر المراعى مناطق للصراع ، وتعتبر قطعان  
الماشية والأغنام والماعز هي رمز الثروة والجاه . . وهي مهر العروس وعزوة

شيوخ القبائل ، ولا أنسى هنا عندما استضافني أحد شيوخ قبائل البوليساريو في إقليم سمارة الصحراوي على شاة قليلة اللحم والشحم وطبخوا كل ما بها حتى الحوافر . . وقدموه إكراماً لنا نحن الضيوف . .

والشعوب اللحمية عموماً : الرعوية والغنية . . تجيد صناعة الألبان والجبن والزبد . . وأيضاً تجود عندها منتجات الجلود . وإذا كانت شعوب شمال أوروبا برعت في صناعة الجبن بأنواعه . . فإن الشعوب الرعوية في بادية الشام وحول نهر الأردن مثلاً برعت في صناعة الجبن من لبن الماعز وهو الجبن الحلوم . كما نجحت في صنع اللبنة الطازجة . . ونصف المجففة التي تحفظ لتقديمها عندما يقل إنتاج اللبن والجبن الطازج .

وعلى ذكر براعة الشعوب اللحمية في إنتاج الجبن كيف ننسى أن في فرنسا أكثر من ٤٠٠ نوع من الجبن حتى أن الجنرال شارل ديغول كان يشكو متهمكاً من صعوبة حكم الشعب الفرنسي قائلاً : كيف أستطيع حكم شعب لايتفق حتى . . على نوع أو نوعين من الجبن !!؟

ومن الشعوب التي تجيد صنع الجبن : سويسرا . ألمانيا . هولندا . الدنمارك . . وتركيا واليونان . وهل ننسى الجبن الاسطنبولي كامل الدسم القديم ذا النكهة الخاصة أو الجبن الرومي الذي أجاد أهل اليونان صنعه . أو الجبن المطبوخ مثل الشيدر والفلامنك والشيستر والايدام . . وهل ننسى الجبن الأبيض الدمياطي حيث تكثر حول دمياط قطعان

الأبقار . . والجاموس الدمياطى الشهير . . ثم ولأن تركيا دولة رعوية في الأساس فإننا نجدها تنتج أجود أنواع الجلود وتصدرها . إلى كل دول العالم . .

وإذا كانت الدول الرعوية اللحمية قد برعت في تقديم اللحم مشوياً أو على هيئة كباب وكفتة (وبالمناسبة) علينا أن نعلم أن هذا الطبق الذى يدعى البعض أنه طبق مصرى . . عليه ألا ينسى أن أصل هذا الطبق - والشيش كباب - إنما هو تركيا !!

أما الشعوب اللحمية الغنية فإنها تفضل تناول شرائح «الاستيك» المحمرة والمشوية . . حتى إنهم في ألمانيا عندما يقدمون أطباقاً من لحوم «الايلى» يقدمونها مشوية أيضاً . . تماماً كما يقدمون في استراليا شرائح لحم الكانغرو مشوية أيضاً . ولكن بالزبد !!

### ●● الشعوب التى تفضل الوجبات الجاهزة :

ونواصل مسلسل العادات الغذائية للشعوب . ونصل إلى . . الوجبات الجاهزة . . أو ما يطلق عليها «وجبات الشوارع» .

ويخطىء الكل إذا صدقوا أن الأمريكان هم ملوك الوجبات الجاهزة . . ولكن البروجاندا ووسائل الإعلام الأمريكية أوحى للعالم بهذا الاعتقاد الخاطيء .

نعم . هم ملوك الهامبورجر ، رغم أن بدايته خرجت من الميناء

الألماني الشهير في أقصى شمال ألمانيا : هامبورج . وهم أيضاً ملوك البيتزا الآن ، رغم أصلها الإيطالي المؤكد . وهم ملوك السلطنة «السلاذ بار» ولكن أفضلها مايقدم بالصوص الإيطالي ، أو الخلطة الإيطالية الحارقة من زيت وخل وخردل وأعشاب وأملاح . . وسكر !!

ونعم – مرة أخرى – أنهم ملوك ساندويتشات الويمبي ، وأطباق الدجاج الكنتاكي والتكا . . ولكن كل هذا لأن طبيعة الفرد الأمريكي أنه متعجل . لا يطيق أن يجلس إلى المائدة ليأكل . ويرى أن في ذلك مضیعة للوقت وإهداراً لقيمته المادية . فالوقت عند الأمريكي هو المال . . من هنا اخترع الأمريكي أسلوب الوجبات السريعة أو نقلها عن الآخرين ، وطورها ليأكلها في الشارع مع شرايه المعشوق : الكوكا . .

بالضبط كما اخترع الأمريكي بنطلون الجينز لأنه في العمل في الحقل أو المصنع أو المرعى لا وقت عنده ليبدل ملابسه ويلبس القميص المنشى وربطة العنق والجاكيت الذى يلائم القميص !! من هنا اخترع الجينز ليحل مشاكله مع الملابس . ونشر الجينز في العالم كله حتى أصابت هذا العالم صرعة وهوجة الجينز فأصبح معشوق الغنى والفقير الشاب والعجوز . حتى أصبحنا عالماً من . . جينز !!

هى إذن وسائل الإعلام الأمريكية التى فرضت الجينز كما فرضت ظاهرة الوجبات السريعة أو وجبات الشوارع . وكما غزت أمريكا الصين وروسيا بالكوكاكولا . . غزتها بالويمبي وماكدونالد وكنتاكي . .

والهامبورجر . ولكن يجب أن نعرف أن العالم عرف وجبات سريعة أخرى . . قبل أن يعلم ويعرف الوجبات الأمريكية .

ففى مصر : ماذا نسمى ساندويتشات الفول والطعمية ؟ أليست من وجبات الشوارع . . من الوجبات الجاهزة ؟ أليست هى مسمار بطن المصرى الذى لا يستغنى عنه ؟!

أليست عربات الكشرى ، ومحلات الكشرى المنتشرة فى كل مكان من الوجبات الجاهزة ألا تقف عربات الكشرى على النواصى فى الأحياء الشعبية والمتوسطة على حد سواء تماماً مثل عربات الفول والطعمية ، ومحلات الفول والطعمية ؟!

بل . ماذا عن «نصبة» لحمة الرأس والفتشة والطحال والكبدة والمخاصى وعربات كل هذه فى كل أحياء مصر الشعبية . . تلك النصبة التى أبدع المصرى فى صنعها من الخيزران وجريد النخيل . فإذا كبر «صاحب النصبة» حولها إلى عربة يد يزينها بالدوكو وألوان البوية والزجاج . وهل هناك أكثر شعبية من عربة الكشرى الزجاجية الملونة ، أو قدرة الفول المدمس أو طاسة الطعمية . . ثم هل نسينا عربة حمص الشام وأكوابها التى يفضل تقديمها شتاءً مع المياه الحارقة بالشطة والكمون والثوم . وحتى عربات «الطرب» والكفتة وصوابعها أو السجق البلدى . . أليست كلها من وجبات الشوارع . . أو «التيك أوى»؟! وهل نسينا ساندويتشات الكشرى التى يحملها الموظف إلى عمله وتحولت

أخيراً إلى علب بلاستيك نظيفة سهلة الحمل . . نحن إذن ملوك . .  
وجبات الشوارع !!

●● وفي أوروبا أيضاً نجد ملوك وجبات الشوارع !!

ففى شوارع ألمانيا والنمسا . وتشيكولوسلوفاكيا التى انقسمت إلى دولتين نجد ساندويتشات «الهوت دوج» وهو أنواع : الرفيع الصغير . والمتوسط . والتخين السميك الكبير وتقدم هذه الساندويتشات مع صلصة الطماطم «الكيتشوب» أو مع المستردة . أو المايونيز . . أو شرائح الخيار المخلل . . ويا سلام على ساندويتش الهوت دوج بالمستردة أمام أوبرا فيينا العريقة ، أروع دور الأوبرا فى العالم ثم تتبعها بحبات من الكستن أو أبو «فروة» المشوى على عربات تشبه عربات البطاطا المشوية المنتشرة فى شوارع مصر وتحتها شوايات الفحم . . صورته طبق الأصل . . أما ساندويتشات الهوت دوج فى وسط أوروبا وشمالها فلها طعم خاص . وهى رخيصة للغاية وتُشبع بأقل التكاليف !!

وفى ألمانيا - بين الساعة الثانية عشرة والثانية ظهراً تنتشر وجبات الشوارع ، خصوصاً فى المدن الكبرى وفى الأحياء التجارية المنتشرة فى فرانكفورت وبرلين وهامبورج وبريمن وفيسبادن وهانوفر وغيرها . حيث تمتد «مطاعم الأسواق» تقدم وجبات سريعة . ورخيصة . ومتنوعة . وسهلة التناول . وهى من أهل وسائل التسويق . . لأن المطعم المتحرك هنا يذهب إلى حيث الزبون . إلى حيث تواجد الناس فى المناطق

التجارية . وهو بديل لمطاعم اخدم نفسك بنفسك . . والطعام فيها بأقل من ربع الثمن في أى مطعم . وبجوار المطاعم المتحركة هذه تجد المشروبات كما تشاء . شراب الذرة !! أو البيرة . . أو عصير التفاح الطبيعي . . أو الخمر المصنوع من . . عسل النحل !! وكل هذه الأسواق والمطاعم والمشارب المتحركة تنتهى مهمتها تماماً وتحمل متاعها وتتحرك قبل الساعة الثالثة لتذهب من حيث أتت . . أليست كل هذه تقدم : وجبات الشوارع أو «تيك أوى» على الطريقة الألمانية !!؟

●● وفي هولندا . في إمستردام العاصمة التجارية بالذات وجدت نظاماً آخر من وجبات الشوارع ، وأيضاً في الأسواق ففى أول السوق الذى يبدأ من الثانية عشرة وينتهى فى الخامسة نجد نوعاً يتلاءم مع الطبيعة السمكية للشعب الهولندى ؛ إذ نجد عربات - تماماً مثل عربات الكشرى وحمص الشام عندنا - تقدم شرائح الرنجة المملحة مع مبشور البصل والخيار المخلل والفلفل أيضاً . ويقبل عليها أهل البلد والزوار أيضاً .

●● ونفس الشئ نجده فى نيودلهى وبومباى ومدراس حيث يتفنن الهنود فى تقديم أنواع من الفطائر والشطائر المحمرة بعضها رخيص مجرد فطيرة بصلصة الطهاطم تشبه البيتزا الصغيرة وبعضها محشو باللحم المفروم كما يقدمون نوعاً يشبه المشبك الدمياطى ولكن بحجم الكف يعدونه أمامك فى الشارع وتلتهمه ساخناً .

## ●● المشروبات :

وإذا كانت العادات الغذائية للشعوب في الإفطار تختلف من منطقة إلى أخرى حسب درجة الحرارة أو البرودة . . فإن العادات تختلف أيضاً في المشروبات !!

●● إفطار الشعوب في المناطق الباردة يعتمد على تناول مولدات الطاقة .

مثلاً في ألمانيا في الشتاء لا مانع من الشورية الساخنة وغالباً شوربة الخنزير بكل درجاتها حسب ثقلها وسعراتها الحرارية . مع كميات كبيرة من البطاطس المسلوقة المهروسة . مع شرائح اللحم المقدد أو المحمر أو المملح أو ربع الدجاجة ثم التوست والمربى والزبد ، ولا ينسى الألماني البيرة حتى في الصباح . ونفس الشيء في النمسا مثلاً .

أما في فرنسا وسويسرا حيث الجو أكثر دفئاً فيمكن أن يكتفى الفرد بشرائح التوست مع الزبد والمربى . وإذا كان الإنجليزي مشهوراً بالإفطار الكامل بحكم الجو والبرد فإن الإفطار الكرننتنتال مشهور في أمريكا . أي شريحة توست مع قطعة زبد وملعقة مربى . . مع القهوة الأمريكية ولا بأس من قطعة كرواسان !! أو «مج» القهوة مع قطعة من البسكويت أو فطيرة التفاح يوم السبت أو الأحد !!

والإفطار العربي يختلف . ففي الشام وبادية الأردن وفلسطين نجد طبق الزعتر وطبق زيت الزيتون مع الخبز الشامي وقطعة من الجبن الحلوم

«الماعز» أو قطعة من اللبنة في زيت الزيتون . واللبناني يفضل كثيراً طبق الفول بالحمص وصحن الطحينة وحبات من الزيتون الأخضر بديع الطعم ، ولا مانع من «قرن» فلفل حار !! وعودين من النعنع . . أى النعناع !!

والإفطار عند المصرى ليس بحاجة إلى شرح أو تقديم . .  
أى أن الجو والطقس والمناخ هو السيد الذى يحدد ماذا يأكل الفرد . . عند الإفطار !!

### ●● ونصل إلى عادات الشعوب مع المشروبات :

- هناك مشروبات قومية تفرض نفسها على المواطن .
- فالأمريكى لا شىء عنده أفضل من الكوكا شديدة التبريد .
- عند الألمانى البيرة ، حتى خلال ساعات العمل أو فى ساعة «الراحة» فى منتصف النهار .
- عند الفرنسى النبيذ : صباحاً وظهراً وعصراً ، وعندما يأتى المساء .
- والانجليزى يفضل القهوة والشاى من الإفطار إلى العشاء أما شاى الساعة الخامسة فهو قدس الأقداس عند الانجليزى فى البيت والمكتب .
- وعند الصينى لا شىء غير الشاى بدون السكر .
- والإيطالى القهوة الإكسبريسو ، ثم النبيذ اليدوى المنزلى الصنع .

● وفي أسبانيا ليس هناك أحلى من النبيذ البلدى صنع البيوت يشربونه صباحاً ومساءً وحتى مطلع الفجر . .

● أما المصرى فلا شىء عنده إلا كوب الشاى . من بحرى للصعيد . واعلانات ترويج الشاى فى التلفزيون خير شاهد ودليل . فكوب الشاى المصرى هو مابقى .

ولهذا يفضل مائلا للسواد . . كثير السكر ، إذ لم يبق للمصرى من «مظاهر الحلو» إلا كوب الشاى . يشربه مع الإفطار وفى المكتب . . وفى الحقل . . وعقب كل وجبة . وحتى عندما يكتمل شمل الأسرة يكون كوب الشاى موجوداً وسط الكل ولأن الصعيدى حاد المزاج يفضل الشاى ثقيلأ كثير السكر بينما البحراوى وهو معتدل المزاج يفضل خفيفأ مقبول السكر ثم يأتى فنجان القهوة . ولكن «سطوة» كوب الشاى تطرد أى مشروب . فالقهوة مشروب رسمى فى المكاتب ، وكوب الشاى هو المشروب الشعبى فى كل مكان . ولهذا السبب مازال شاى التموين موجودأ تدعمه الدولة تماماً كما تدعم السكر ، ورغيف الخبز !! وليس بعيدأ أن نشهد «حرب الشاى» بين مستوردى الشاى قريبأ . . فى مصر .

● والألمانى لايشرب الماء بالمرّة . وهو يرى أن الماء خلق للغسيل فقط . ويعوض حاجته من السوائل بالبيرة ربما لأنه يبحث عن «سائل مولد للطاقة» ليواجه البرد والثلج . وهنا لاشىء أفضل من . . البيرة ! أما الأمريكى فإنه يشرب من الماء أكثر مما يشرب أى فرد آخر .

والسبب الحر والعرق . والأمريكي يفضلهُ بارداً ومثلجاً مجروشاً . تماماً كما يفعل مع الكوكا . . «الكوكا كولا» ويمكن أن نقول إن الأمريكي يشرب ثلجاً . . ولهذا مع اختراع الكوكا كولا والبيسى وأخواتها . . اختراع الشاي المثلج وتجد «ابريق» الشاي المثلج في كل مكان : في المطاعم . والمكاتب . وفي الحفلات والبيوت . ولهذا يأكل الأمريكي أيضاً من الآيس كريم أضعاف ما يأكله أى مواطن آخر . .

وبالمناسبة ما رأيكم في تناول كوبين من الماء على الريق كل صباح قبل أن تأكل أى شىء بساعة على الأقل . . لو فعلت ذلك فقد غسلت المعدة والكلوى ونشطت الكبد . . وسهلت للجسد التخلص مما بقى فيه من أملاح أو مخلفات أو بقايا ضارة . . إنها مجرد نصيحة طيبة هامة . . ولكننى للأسف غير منتظم في العمل بها !!

● ثم نضيف : أن الأمريكي لا يشرب الخمر إلا في البيت إما بين أسرته ، أو مع أصدقائه . وتكثر في كل المدن الأمريكية محال بيع الخمر ومعظم روادها من الملونين من الأفريكان أمريكيان «أى الأمريكيين من أصول أفريقية» أو من الأمريكيين لاتين أى الأمريكيين من أمريكا الجنوبية .

وإذا كنا في مصر نسخر ونتندر من كثرة المقاهى بقولنا «بين كل مقهى . . ومقهى ، مقهى ثالث فإن في أحياء الملونين في أمريكا نجد بين كل محل لبيع الخمر ومحل آخر . . محلاً ثالثاً !! وتجارة الكحوليات من

أنشط التجارات وأكثرها ربحاً وإذا كان الأمريكي في شرق الولايات المتحدة ووسطها «والميد ويست» أي وسط الغرب يفضل الويسكى . . فإن الامريكى في الغرب وفي كاليفورنيا بالذات يفضل النبيذ . . والسبب أن ولاية كاليفورنيا تقع في «حوض البحر المتوسط المناخى» الذى تجود فيه زراعة العنب . . وبالتالي صناعة النبيذ .

والألماني لايجب الويسكى وان شرب كثيراً فمن البيرة خصوصاً في الجنوب في بافاريا حول ميونيخ المدينة التاريخية التى تصنع للبيرة عيداً هو احتفال أكتوبر . . الذى يمتد أسبوعين كاملين يتبارى فيه البافاريون في شرب البيرة التى يعود تاريخ صنعها إلى القرن الثانى عشر !! وبيرة الجنوب هى الأصل !!

والبافاريون - كجزء من تقاليدهم الشعبية يقدمون البيرة للصبية والأطفال ، ولا عيب في ذلك . بل هى رمز اختبار البلوغ !!

والإنجليز وشعب اسكوتلندا يهيمون شغفاً بالويسكى . وإذا لم يشرب صانعوها الويسكى مما يصنعون ، فمن يشرب الويسكى إذن؟! تماماً مثل الفرنسى والإيطالى والأسبانى الذين يفضلون شرب النبيذ لأنهم أشهر زراع العنب . . وأفضل من يصنع النبيذ !!

واليابانيون هم رواد تناول الأرز . لهذا لاعجب إن صنعوا الساكى من الأرز أيضاً وتصنعه اليابانية في البيت وتحرص على تقديمه لأهل البيت . . حتى لا يهربون . . والساكى يذكرنا مرة بالسوييا المصرية . . ولكنه

يذكرنا أيضاً بالشراب الشعبي المخمر : البوظة التي تصنع من عملية تخمير القمح والشعير وبقايا الأرز وتقدم في أوعية من الفخار حالياً . وإن كانوا في الماضي يقدمونها في فوارغ حبات جوز الهند . وتكثر أماكن شرب البوظة في باب الشعرية والسيدة زينب وبولاق والسبتية وشبرا . .

●● ويمتد الحديث ويتشعب حول العادات الغذائية للشعوب ولكننا - وقد طال هذا الحديث - نلخص بعض ما عرفناه من سلوكيات الطعام .

● فالإيطالي يعلو صوته وهو يتناول طعامه . ولا مانع من الخناق وتبادل السباب . . وإطلاق النكت . . كل هذا وهو يأكل المعجنات البيتية الصنع ، ويعب من النييد .

● والفرنسي يحول المائدة إلى جلسات حوار ونقاش ويحل مشاكل البيت والجيران وهو جالس إلى المائدة . ولهذا يمتد وقت الطعام عند الفرنسي إلى ساعتين .

● والأسباني ذواقة . ويقطع الأكل ليقوم إلى حلبة الرقص وتشده أكثر رقصات الفلامينكو بعد أن يكون قد شرب زجاجتين من النييد .

● واليوناني لا يعيش بغير الرقص والغناء . وعلى المائدة لا ينسى زجاجات الرتسينا والأوزو وهو مشروب شعبي شبيه بالعرقي الزحلاوى الشهير أما المقبلات فهي من شرائح الجبن وحبات الزيتون الكالاماتا ومحشى ورق العنب !!

obeikandi.com