



ماذا نأكل.. الهوية الشخصية والمجتمعية في طبق

الطعام مقياس لمستوى الوجاهة الاجتماعية والذوق العام



تفكير في الطعام خارج نطاق الروتين

صورة لا يمكن إهمالها أو تجاوزها من صور الحضارات وتاريخ تشكيلها. ومع التغيرات السريعة باتت هناك حاجة ماسة لرفع الوعي وإبراز أهمية التراث المحلي بكل عناصره مهما كانت بسيطة وكذلك ضرورة حفظه بطريقة مناسبة للاستفادة من الفوائد الكامنة من حفظ هذا التراث.

الدولمة عابرة الطوائف

في العراق مثلا تتربع "الدولمة" على عرش سفرة الطعام العراقي، وتوصف بأنها أكلة عابرة للطوائف. وتتصدر قائمة مائدة المناسبات والضيوف في كل بيت، فلا منافس لها بين الأطباق الأخرى في بلاد الرافدين، حتى أصبحت سفيرة الأكلات العراقية في الخارج، والتي تحرص أغلب المطاعم العراقية في الخارج على تقديمها كطبق غني بالدهن والخضار والبهارات.

وتتكون الدولمة من أرز متبل ببهارات عراقية، ويخلط بالخضار المفروم ناعما مع كل من الفوم، البصل، البندورة، والبقدونس، ويضاف إليها اللحم المفروم ومعجون الطماطم، وتُحشى بعد ذلك بورق السلق أو ورق العنب مع مجموعة من الخضار مثل البصل والفلفل والباذنجان، التي تضيف نكهة مميزة، حيث تكون أضلع الغنم أو الباقلاء في قعر قدر الطبخ، مع كمية من الماء والليمون، وتوضع في قدر محكم الإغلاق وتطبخ على نار هادئة، "تتم بعد ذلك رائحتها الزكية أرجاء المكان".

وتبدأ الطقوس من طريقة تقديمها، حيث يبلق القدر على صينية مدورة ثم يرفع بعناية لتتوج سفرة الطعام، وهي تعرف كذلك بأنها أكلة عائلية، وتمتع أكلها تكون بتجمع أفراد العائلة حولها. ومن أشهر الأكلات الشعبية التي تشتهر بها ليبيا، خاصة المناطق الغربية منها، أكلة "البازين" التي يتم تقديمها عادة في الحفلات الكبرى والمناسبات العائلية، فضلا عن تقديمها في معظم أيام رمضان الكريم، حتى أنها لا تكاد تفارق مائدة الليبيين في ذلك الشهر العظيم.

كما تعرف المائدة اليمنية تنوعا في طعامها وأطباقها الغذائية، بتنوع مدينتها ومحافظاتها وتاريخها وحضارتها، إذ أن بعض هذه الأطباق الأكثر أصالة، ترتبط بتاريخها وجغرافيا المدينة التي تنتشر فيها، مثل السلصلة التي تتربع على عرش المائدة الصناعية، كطبق رئيسي لا تكتمل عادة وجبة الغداء دونه.

وتتكون السلصلة بصورة أساسية من الحلبة والمرق ويضاف إليها اللحم المفروم أو أنواع مختلفة من الخضار والحبوب مثل البطاطس والأرز.



دفع عائلي على طاولاة الطعام

أن يتحول إلى صناعة، كان وثيق الصلة بالبناء الرمزي للثقافة الخصوصية. وتضيف أن "الطعام يعد جانب هاما جدا لقياس مستوى المعيشة والقيم الجمالية لمجتمع معين ذلك أن نظام الأكل يعكس بادواته وأنواعه التراث النفسي والاجتماعي لهذا المجتمع".

مسارات تاريخية

لا تنفصل ثقافات الشعوب في الطعام عن ثقافة المجتمع العامة، فكل مجتمع يحاول تاصيل هويته بانفراده بثقافة طعامه التي تختلف عن الآخرين. كما لا يمكن إنكار علاقة الطعام بثقافة مجتمع وموارده الطبيعية والتغيرات مع المراحل التاريخية التي تطرا على

الاعتماد على المعيلة.

وتشمل الوجبة كذلك زيت الزيتون، إلى جانب الخضراوات الطازجة، وهو ما يجعل منها وجبة متكاملة تحتوي على الكثير من البروتينات والفيتامينات. ولا يكتمل الصحن التونسي دون إضافة "الهريسة" ذات المذاق الحار والتي تعد اختصاصا تونسيا ليس له مثل في بقية البلدان. وبالعودة إلى تاريخ "الصحن التونسي" وأصوله، يقول الشيف الطيب بوهدر، كاتب عام جمعية مهني فن الطبخ في تونس (غير حكومية)، "هذا الطبق ظهر مع مجموعة الأكلات التي كانت تعرض وتباع في الشوارع وهي ظاهرة بدأت منذ أوائل القرن 16 وأخذت في التطور شيئا فشيئا لتعرف في ما بعد رواجا كبيرا". واشتهر "الصحن التونسي" مع يهود تونس الذين امتنحوا "الكسكروتاجية" (بائعو السنديتشات).

من كل 10 مستهلكين في المدن الكبرى يقرون بأن أي طعام يمكن اعتباره وجبة خفيفة



هل توقفت مرة وتساءلت عما تأكل؟ ماذا تأكل؟ كيف تأكل؟ أين تأكل؟ متى تأكل؟ هل فكرت أن لذلك تأثيرا أو انعكاسا على شخصيتك؟ هل أن سلوكيات الطعام لها أثر على حياتنا؟ وغيرها من التفاصيل الصغيرة المتعلقة بطعامنا اليومي، جميعها تصطف جنباً إلى جنب عاكسة جزءاً من الهوية الشخصية والمجتمعية الأصلية.

تونس - يمثل الطعام أكثر من مجرد مصدر رئيسي للعناصر الغذائية، فهو عنصر أساسي من عناصر الثقافة وركيزة هامة للشعور بالهوية التي تعرف على أنها صيغة اجتماعية تتسم بالديناميكية، تتشكل ويعاد تشكيلها وفقا لأطر اجتماعية محددة لتعكس الخبرات المعيشية ضمنها، وتحتوي على التأثيرات الفردية، الثقافية، التاريخية، الاجتماعية والاقتصادية التي تتشكل في النهاية الخيارات الغذائية.

ويؤدي التغيير في الخيارات الغذائية عادة إلى تغيير في المفاهيم والممارسات الثقافية الأوسع.

الكسكسي والعولمة

يعد الطبخ جزءاً هاما من ثقافة الشعوب ومؤشرا على هويتها، ولبعض الأطباق وقع خاص لدى التونسيين. ومن بين هذه الأطباق الكسكسي.

يقول سالم (40 سنة)، الذي يصحب ابنته ذات الأربع سنوات كل يوم أحد لمطعم لتناول طبق بيتزا لأن زوجته تعمل كل يوم أحد، "أتذكر تلك الأيام السعيدة في الماضي عندما كانت وجبة الغداء في يوم الأحد طبقاً من الكسكسي يستغرق إعداد ساعتين ويؤكل ساخناً، كانت أغلبية العائلات التونسية تتناول الكسكسي يوم الأحد".

وتسود في الفترة الحالية ثقافة الانشغال والتنقل المستمر، ولذلك فمن الطبيعي أن 4 من كل 10 مستهلكين في المدن الكبرى يقرون بأن أي طعام يمكن اعتباره وجبة خفيفة.

وبات الأشخاص يفكرون في الطعام خارج نطاق الروتين القديم لوجبات الإفطار والغداء والعشاء، ما زاد الإقبال على تناول الوجبات الخفيفة مقارنة بعادات تناول الطعام التقليدية وقد ترتبت على ذلك مرونة كبيرة في اوقات تناول الوجبات. وبسبب تأثير أنماط حياة الأشخاص وأولوياتهم، يفضل المستهلكون بنسبة 63 في المئة تناول الوجبات الخفيفة بدلا من الوجبات التقليدية بينما اختار 84 في المئة تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات. لكن الأمر لا يقتصر على كيفية إقبال الأشخاص على الوجبات الخفيفة، إذ يجب أيضا التركيز على المعاني التي يجسدها الإقبال على الوجبات الخفيفة. وفي مقال نشرته مجلة الطب الوقائي الأميركية قال الباحثون "بعد أن أصبحت الأمراض التي تتعلق بالجهاز الهضمي من أكثر المشاكل التي تواجه الإنسان في عصر السرعة، بات من الضروري على الأطباء تقديم النصائح الصحيحة للناس لتحسين نظامهم الغذائي".

وأوضحوا "لقد أشارت الأرقام إلى أن مؤشرات الصحة لدى الذين يتناولون الطعام الصحي في المنزل 3 مرات أسبوعيا كانت قريبة من 67 في المئة، أما الذين يتناولون طعامهم في المنزل 6 مرات أسبوعيا فمؤشرات الصحة لديهم كانت قريبة من 75 في المئة".

وأشار العلماء إلى أن تلك الدراسات بينت أيضا مزار الأظعمة الجاهزة والوجبات السريعة على الصحة، وأثارها على القلب والشرابيين. وقد لا يكون تأثير العولمة مباشرا على المطبخ التقليدي ولكن نتيجة الانفتاح وتحول المواد الأساسية الزراعية والاستهلاكية (في المطابخ



«البيتزا» تعتبر من أطعمة العولمة بامتياز، التي يتهاافت عليها الناس في كل الأماكن

ويضيف تفرقت العائلة ولا يوجد من يأكل الكسكسي الآن في منزل العائلة، رغم ذلك مازالت عائلات تونسية تحافظ على هذا التقليد الغذائي يوم الأحد كما تحافظ على غيره من التقاليد الغذائية في مناسبات اجتماعية ودينية مختلفة. وعند الاجتماع على مائدة الطعام، يقترب الناس من بعضهم البعض، فالأسرة تجتمع كاملة وقت الطعام، ورجال الأعمال يعقدون صفقاتهم على موائد الطعام، ورؤساء الدول يحون بعضهم البعض بالموائد الفاخرة، وفي بلاد الشرق يقسمون بأكل العيش والملح. وكشفت دراسة حديثة عن تأثير واضح لتناول الطعام بصحبة آخرين،