

العولمة وثقافة الطعام

الطعام واعداده هي ثقافة تتميز بها الشعوب المختلفة في جميع أنحاء العالم، فكل بلد يفتخر بطريقته الخاصة في اعداد الأطباق الشعبية الأصيلة التي تميزه، وما يتعلق بها من افكار تتعلق بجني المحاصيل الزراعية وطريقة حفظها وتجفيفها و تخزينها وما يترتب عليه من اعداد المونة السنوية. فهذه المعارف تتوارثها الأسر جيلاً بعد جيل، فالأم تبدأ بتعليم أبنائها سواءً كانت بنتاً أو ولداً فالكل يساهم في اعداد الطعام وترتيب المائدة والحفظ والتخزين، كل بحسب بيئته التي يعيش فيها . هو إذاً تاريخ إنساني مليئ بالتجارب وتراكم الخبرات والنكهات. وجميع شعوب العالم عندها مناسبات خاصة ومواسم تقدم فيها أكلات وأطباق خاصة؛ كالأعراس والأعياد، فمثلاً عندنا في البلاد الإسلامية شهر رمضان المبارك له طقوس تختلف عن غيره من الأيام سواءً ما يتعلق بتقديم الطعام أو الاطعام . فالشعوب تتفاخر بتقديم أكلاتها المميزة لها عبر الميديا أو عبر اقامة المهرجانات التي تقدم فيها اصناف شهية ولذيذة من المطابخ العالمية. إذاً فالهوية الثقافية والطعام تشكلان علاقة متبادلة، فأصبح الطعام سمة وبصمة تميز بها شعوب الأرض كافة. نأتي إلى عصرنا الحاضر، عصر السرعة والذي أصبح فيه الإنسان يسابق الزمن في لهات محموم من الركض وراء العمل وكسب الرزق، فتغيرت أنماط الحياة وفرضت علينا طرق معيشية جديدة، وبالذات في المناطق الحضرية أكثر منها في الأرياف، فالأسرة الصغيرة واعني بها البعض من الجيل الحالي سادت وانتشرت بينهم عادات غذائية غير صحية، وهو موضوع في غاية الخطوره، لأنه يتعلق بصحة أفراد الأسرة من الصغير إلى الكبير، فالمرأة التي هي عماد الأسرة وسلامتها، قد يتطلب عملها أن تخرج من المنزل منذ الصباح الباكر ولا تعود إلا مع غروب الشمس وخاصة في الشتاء ...مرهقة ومتعبه وامامها خيارين لإطعام أسرتها الصغيرة: المعلبات أو الطلب من المطاعم ... وكلاهما مر، إذا كان بشكل يومي. وبعض النساء مع الأسف تنظر إلى الدخول إلى المطبخ وتحضير وجبة ساخنة لها ولأبناءها، كأنه لا يتمشى والمدنية الحديثة. أيتها الأم الصغيرة العزيزة الغالية ، هذا الأكل الذي تقدمينه لزوجك وأسرتك بكل حب هو عماد صحتهم. فتجمع الأسرة حول المائدة ولو وجبة واحدة ، له الأثر الكبير على نفسيتهم وأجسادهم. فالأكل الطازج من سلطة خضراء وفواكه متنوعه ولحوم مطهوه واصافات ونكهات لذيذة؛ سوف يكون عليها اعتماد صحة الأسرة بأجمعها، وأنتي بذلك قدمتي وجبة منزلية نظافتها مضمونة وذات جودة من ناحية مكوناتها من: الزيوت المختارة بعناية والقيمة الغذائية العالية. ويترتب على ذلك سلامة جهازهم الهضمي واستفادته من المعادن والفيتامينات المختلفة، وقوة عظامهم وصحة ونظارة بشرتهم و طاقتهم وحيويتهم طوال اليوم. وفي المقابل مع الأسف النظام الغير صحي والوجبات السريعة التي لا تلائم بيئتنا ولا أجواءنا الحاره، وخاصة إذا كانت بشكل يومي ، سوف تعود على افراد الأسرة

بنتائج كارثية بكل ما تعنيه الكلمة، وقد يعاني منها الصغار قبل الكبار ، وهذه حقيقة فالجيل الجديد بدأ يشكو من أمراض غريبة كانت بعيدة كل البعد عن هذا العمر ؛ كأمرض السمنة وما يتبعها من مرض السكري وقرحة المعدة والارتجاع المريئي وهشاشة العظام. أما الأفراد ذوي العمر المتوسط فيشكون من الكلسترول وامراض القلب ... وغيرها . كانت هذه الأمراض لا تأتي في الغالب إلا مع التقدم في العمر !! . اذاً ماهو الحل؟ الحل الموازنة لا إفراط ولا تفريط، فمع القليل من التنظيم والتكتيكات البسيطة يمكن السيطرة وايجاد الحلول ومن أهمها اعطاء أهمية وألوية للمنزل وللأسرة من جانب المرأة وكذلك الرجل، كلاهما على السواء، فهو واجب الأم والأب معاً ، التفرغ للعائلة وشراء لوازم المطبخ لكي يتم ترتيب الوجبات خلال عطلة نهاية الأسبوع ؛ من تحضير الوجبات وتقسيمها ، لكي يسهل اعدادها بعد يوم عمل طويل وشاق. إذاً فنحن لا نطالب بالانغماس في المطبخ وعدم الخروج منه طوال اليوم، ولكن لا يصبح المطبخ والثلاجة خالية من الفواكه والخضار الطازجة والاجبان والحليب وغيرها من مقومات المعيشة الهانئة. وفي الختام عزيزتي الأم ؛ ليكن همك مع أبناءك الغذاء والصحة حتى لا يكون همك محاربة السمنة وأمراضها ، فالوقاية خير من العلاج . حفظ ا[] الجميع.