

بگو چه می‌خوری تا بگویم کیستی



انسان پس از تجربه يك دوره زندگي پرشتاب و ماشيني، چند سالي است كه رويه ديگري در پيش گرفته و با دقت بيشتري به اطرافش مي‌نگرد. اين بررسي دوباره در مقوله‌هاي مختلفي صورت گرفته كه شايد يكي از جالب‌ترين آنها مقوله غذا باشد.

جام جم آنلاين: انسان پس از تجربه يك دوره زندگي پرشتاب و ماشيني، چند سالي است كه رويه ديگري در پيش گرفته و با دقت بيشتري به اطرافش مي‌نگرد. اين بررسي دوباره در مقوله‌هاي مختلفي صورت گرفته كه شايد يكي از جالب‌ترين آنها مقوله غذا باشد.

اين تغيير رويه به نحوي است كه همان آدم‌هاي سابق در كشورهاي صنعتي كه زماني همه افتخارشان اين بود كه به علت گرفتاري زياد شغلي، خوراكان چيزي نيست جز يك سوسيس سرخ شده كه با كلي سس در يك نان ساندويچي چپانده شده، حالا در فيلم‌هايشان به سراغ آشپزي مي‌روند و انواع و اقسام مواد خوراكي را باهم تركيب مي‌كنند تا چيز جديدي از دل آن دربياورند.

حالا خيلي‌ها فهميده‌اند با آشپزي هم مي‌شود كلي حال كرد و از تركيب مواد طبيعي، زيبا و خوش‌رنگ چيزهاي جديد آفريد و به جاي پر كردن شكم، هم از هنر آشپزي و هم از دستپختي خوشمزه لذت برد.

برنامه‌هاي متنوع تلويزيوني كه در همه كانال‌هاي داخلي و خارجي به آشپزي اختصاص پيدا مي‌كند يكي از دلایل توجه به اين مقوله در زندگي امروز است. البته نبايد فراموش كرد كه خود دولت‌ها هم فهميده‌اند با فست‌فود تكراري، نبودن سبزيجات در رژيم غذايي و بي‌توجهي به سفره غذايي، هزينه بازگرداندن سلامت به مردم بسيار بيشتر خواهد بود. به همين دليل هم، كشورهاي اروپايي سعي كردند با راه انداختن برنامه‌هاي آشپزي در كانال‌هاي تلويزيوني، انتشار كتاب‌هاي آشپزي، راه‌اندازي جشنواره‌هاي غذايي و توجه به گردشگري غذايي، عادات تغذيه‌اي مردمشان را تغيير دهند.

تجربه جديد

در حقيقت اهميت آشپزي اين روزها آنقدر زياد شده كه هر روز شاهد حركتي نو در اين زمينه هستيم؛ از اضافه شدن بخش جديدي به بخش‌هاي سايت گوگل براي پيدا كردن دستورهاي غذايي كه اين امكان را به کاربرانش مي‌دهد تا با كليك روي اسم غذا يا كشور، بتوانند دستور پخت آن را پيدا كنند گرفته تا قرار دادن كتاب آشپزي ريچارد دوم پادشاه انگلستان در قرون وسطي روي اينترنت گرفته كه شامل دستور تهيه 205 غذاست كه سرآشپز دربار ريچارد دوم سال 1390 نوشته است.

حتي يك كتاب آشپزي به نام #171;دستورهاي آشپزي 30 دقيقه‌اي؛ جيمي اوليور با فروش 100 ميليون پوندي به عنوان دومين كتاب پرفروش بریتانيا شناخته شده و آنقدر مورد علاقه قرار مي‌گيرد كه به عنوان بهترين هديه كريسمس، مردم آن را به يكديگر عيدي مي‌دهند.

از اين جالب‌تر اين كه بازيك‌نان تيم فوتبال چلسي براي رفع خستگي در برنامه مسابقه آشپزي ملل شركت مي‌كنند و ديديه دروگبا مهاجم تيم هم مي‌شود داورشان. همه اينها يعني مردم اين روزها با آشپزي كيف مي‌كنند و اين حال نه فقط به خاطر خوردن يك غذاي خوشمزه كه براي كشف يك تجربه جديد است.

گردشگري غذايي در اين ميان به عنوان يك صنعت جديد، زماني سر برآورد و جاي خودش را باز كرد كه دنيا در حال تجربه بحران مالي عظيمي بود. موضوع گردشگري غذايي هرچند نخستين بار در قالب يك مقاله توسط اريك ولف مدير اتحادييه بين‌المللي توريسم غذا سال 2001 مطرح شد، اما به سرعت جاي خودش را باز كرد و راه افتادن رستوران‌هاي ملل در گوشه و كنار دنيا پاسخ مثبت به اين طرح بود. حالا ديگر اتحادييه بين‌المللي توريسم آشپزي و خوراكي‌ها براي خودش جاگاهي پيدا کرده و اعضا و برنامه‌هاي آن وسعت جهاني يافته است.

گردشگري خوراكي در حقيقت به معني آشنا شدن با خوردني‌ها و سبك آشپزي كشورهاي مختلف، به عنوان يك فعاليت منحصر بفرد و به ياد ماندني است؛ با اين تفاوت كه براي درك اين تجربه نيازي به سفر كردن وجود ندارد و فرد مي‌تواند در شهر و خانه خودش هم با سفرهاي رنگين از غذاهاي كشورهاي ديگر آشنا و حتي پذيرايي شود.

يكي از مزيت‌هاي آشنايي با آشپزي ملل، آشنا شدن با دستاوردهاي غذايي مردم مختلف است كه در طول صدها و حتي هزاران سال كسب کرده‌اند. آشپزي ملل در رستوران‌ها و هتل‌هاي مجلل و 5 ستاره زنداني نمي‌شود، بلكه مي‌تواند به كمك يك كتاب، يك برنامه

تلویزیونی یا در یک کافه کوچک هم تجربه شود. مهم این است که شما بتوانید با این فرهنگ جدید از طریق غذا ارتباط برقرار کنید.

در این میان چیزی که اهمیت دارد، استفاده از نتایج مثبت مردم کشورهای دیگر است. از آنجا که رژیم غذایی هر کشور با توجه به جغرافیا، آب و هوا و باورهای سنتی‌اش شکل می‌گیرد، شناخت آشپزی ملل به مردم کشورهای دیگر هم کمک می‌کند تا از این دستاوردها استفاده کنند. شناخت انواع شربت‌ها، عرق‌های گیاهی و آبمیوه‌ها و ترکیب خاص آنها بخشی از دستاوردهای این تفریح جدید است.

به همین دلیل هم این روزها در گوشه و کنار شهرها می‌توان رستوران‌های جدیدی را دید که اسم کشوری بر پیشانی‌شان حک شده است تا توجه مردم را به فرهنگ خود جلب کنند. رستوران ترکیه، رستوران یونانی، غذاهای هندی، غذاهای چینی و ژاپنی و... این روزها به راحتی می‌توان مشاهده کرد و به این ترتیب به جای رفتن به کشوری دیگر برای آشنا شدن با فرهنگ یک ملت، می‌توان از طریق سفره غذایی آنها با آداب و رسومشان آشنا شد و بخش‌های مثبت و قابل استفاده آن را به سفره غذایی خود افزود.

آشپزی ایرانی

البته نباید فراموش کرد که کشور ما با داشتن حدود 1400 نوع غذایی خاص، از جایگاهی ویژه در میان آشپزی ملل برخوردار است، اما متأسفانه این امکان در رستوران‌های ما نادیده گرفته شده و کمتر از این تنوع استفاده می‌شود و غذاهای استان‌های مختلف اغلب در همان استان‌ها باقی می‌ماند به گونه‌ای که مردم شهرها و استان‌های دیگر خیلی با آنها آشنا نیستند. در هر حال این روزها هر کسی که به غذاهای سالم دیگر کشورها علاقه دارد یا دوست دارد با روش‌های پخت دیگری هم آشنا شود یا حتی قصد راه‌اندازی یک کار پردرآمد را دارد، به آشپزی ملل فکر می‌کند.

نکته: کشور ما با داشتن حدود 1400 نوع غذایی خاص از جایگاهی ویژه در میان آشپزی ملل برخوردار است، اما متأسفانه این امکان در رستوران‌های ما نادیده گرفته شده و غذاهای استان‌های مختلف اغلب در همان استان‌ها باقی می‌ماند

یکی از نمونه‌های موفق در این زمینه صاحب‌ساز سوپسال نویسنده معروف کتاب‌های آشپزی ترکیه است که توانسته قلب مردم پاریس را فتح کند. نمایشگاه بین‌المللی کتاب فرانکفورت آلمان بخش مهمی از این نمایشگاه را به غرفه کتاب‌های آشپزی ملل با حضور سرآشپزان مشهور اختصاص داد و در نمایشگاه دوره قبل فرانکفورت که ترکیه به عنوان کشور میهمان حضور داشت، بخش معرفی غذاهای ترک - عثمانی نیز توجه زیادی را به خود جلب کرد و جالب‌تر این‌که سوپسال در این جشنواره کتاب، یک غذایی گوشتی از آشپزخانه عثمانی متعلق به سده 15 میلادی را با پلوی غاز آنتپ و سوپ تارحانه به نمایش گذاشت.

البته کشورهای اسلامی هم در این میان بی‌توجه نمانده‌اند و با ارائه کتابی با عنوان «سبک آشپزی کشورهای اسلامی»؛ بازاری، توانستند جایزه بهترین کتاب فنلاند در بخش علمی را از آن خود کنند. هلنا هالنبیگ و پرهو ایرملی، نویسندگان این کتاب که تحصیلات خود را در رشته فلسفه در مقطع دکترا تکمیل کرده‌اند، اظهار داشتند که محتوای این کتاب تنها به توصیف ظروف یا ارائه دستور غذایی محدود نمی‌شود و این کتاب، غذا را به عنوان ابزاری در طول تاریخ، فرهنگ و جامعه کشورهای اسلامی مورد بررسی قرار داده است.

در هر حال آشپزی ملل، مجموعه‌ای از طعم، عطر و سلیقه را از فرهنگ‌های گوناگون و سرزمین‌های دور و نزدیک وارد خانه‌های ما کرده و متقابلاً این امکان را به ما می‌دهد تا مردم کشورهای دیگر را تحت تاثیر فرهنگ غذایی خود قرار دهیم.

تنوع غذاهای ژاپنی به دلیل جزیره‌ای بودن این کشور و استفاده از مواد دریایی بسیار زیاد است. ایتالیا به دلیل هم مرز بودن با فرانسه، سوئیس، اتریش و اسلوانی و رفت و آمدها طولانی طی قرون، ترکیبی از فرهنگ‌های مختلف را در آشپزی‌اش ارائه می‌کند و هند با 25 استان، 18 زبان اصلی و 7 مذهب، این ترکیب را در سفره غذایی‌اش نیز نشان می‌دهد. آشپزی تایلندی هم مثل غذای همسایگان این کشور مانند برمه، لائوس، کامبوج، ویتنام و مالزی با افزودن انواع گیاهان و ادویه‌های معطر از شهرتی خاص برخوردار است.

آشپزی مصری هم از ترکیب خلاقانه حبوبات و لوبیاهای به گونه‌ای که بتواند به عنوان منبع مهمی از پروتئین و فیبر مورد استفاده قرار گیرد گرفته تا «مولوخیا»؛ که به عنوان یکی از غذاهای ملی مصر شناخته می‌شود و سبزی آن قرن‌هاست در کشتزارهای رود نیل پرورش می‌یابد، در کنار عادت مصرف میوه‌های تازه و سالم همراه قهوه غلیظ، چای سیاه و چای قرمز پس از خوردن غذا نیز می‌تواند برای ما جالب باشد. همچنین آشپزی مراکشی که ویژگی اصلی‌اش خوردن گروهی آن است و آشپزی ترکی که با توجه به موقعیت جغرافیایی ترکیه و قرار گرفتن بین 2 قاره آسیا و اروپا از تنوع زیادی برخوردار است، از دیگر جذابیت‌های آشپزخانه ملل است.

آشپزي سنتي پاکستاني نیز قدمتي دیرینه دارد و به غذای کشورهای همسایه اش یعنی هند، افغانستان و ایران خیلی نزدیک است. آشپزي سنگاپوري به عنوان کشوري که پیوندي تنگاتنگ با آب و ماهی دارد و به خاطر راه‌های دریایی، محل عبور مهاجران و بازرگانان از کشورهای چین، هند و مالزی بوده و همین کمک کرده تا این کشور خوراکی ترکیبی ولی خاص کشور خود را داشته باشد که توسط مردم مصمم سنگاپور، امروزه بخوبی سرو می‌شود. آشپزي انگلیسی هم که نتیجه قرن‌ها کشاورزی، تجارت، جنگ، سختی‌ها و میل به استفاده از تولیدات منطقه‌ای و فصلي است و از ترکیب مواد غذایی ساده، ارزانقیمت و موادی پرعطر و بو تشکیل می‌شود، آشپزي پرتغالی که پر از آتش و شور و شوق است و معمولا روی زغال یا آهن گداخته پخته می‌شود و با فلفل پاپریکا، برگ بو و سیر مزه می‌گیرد و آشپزي آفریقایی که شامل فلفل چیلی، ادویه‌های تند و سیب‌زمینی‌های شیرین است، از دستاوردهای آشپزخانه ملل برای همه مردم دنیا است.

البته نباید فراموش کرد که از لحاظ تنوع و پیچیدگی، غذاهای ایرانی به غذاهای بعضی از کشورهای جنوب اروپا مانند ایتالیا و یونان شبیه است. خورش‌های ایرانی هم تا حدی شبیه غذاهای هندی است با این تفاوت که در آنها کمتر از ادویه‌های تند استفاده می‌شود. حتی سبک دم کردن پلو هم در آشپزي ایرانی و هندی بسیار شبیه هم است، اما از آنجا که ایرانیان فرصت‌های کمتری برای معرفی غذاییشان پیدا کرده‌اند، این غذاها مثل غذاهای مکزیکی و یونانی در بین کشورهای دیگر جا نیفتاده است.

با این حال راه افتادن جشنواره‌های آشپزي در استان‌ها و شهرهای مختلف مثل لرستان، گلستان، نیشابور و اندیمشک و استقبال از این جشنواره‌ها یکی از قدم‌های مهمی است که می‌تواند مردم ما را قبل از هر چیز با تنوع غذایی در کشوري به بزرگی و تنوع ایران آشنا کند و در مراحل بعدی وارد مسیری کند که جایگاه خاصی در آشپزخانه ملل پیدا کنیم.

آرزو پناهی
جام‌جم