



مردم جهان چه می‌خورند؟

حتی اگر بسیاری از مردم عادت به کتاب و کتابخوانی نداشته باشند اما حداقل برای یک بار هم شده کتاب آشپزی را تورق کرده‌اند یا گوش تا گوش پای یک برنامه تلویزیونی آشپزی نشسته‌اند.

حتی اگر بسیاری از مردم عادت به کتاب و کتابخوانی نداشته باشند اما حداقل برای یک بار هم شده کتاب آشپزی را تورق کرده‌اند یا گوش تا گوش پای یک برنامه تلویزیونی آشپزی نشسته‌اند.

برای خیلی‌ها غذا خوردن فقط رفع گرسنگی است، اما برای بسیاری ملاک خوردن نیست، لذت بردن از غذاست. هیچ فکرش را نکنید که هر غذایی که به کام دیگران خوشایند باشد در دهان شما نیز مطبوع خواهد بود؛ مثالش را می‌خواهید اگر یک نفر چینی شما را مهمان غذاهای محلی کشور خود کند، مطمئن باشید هیچگاه آن را در زندگی از یاد نخواهید برد. البته برخی از غذاهای ما نیز برای دیگران چنین است تصورش را نکنید که طبخ و مزه کله پاچه را برای یک فرد سوئسی توصیف کنید!

خیلی چیزها روی غذا و فرهنگ آن تاثیر دارند، مانند سلیق فردی، تاثیرات اجتماعی، مذهب، محیط، سیاست و اقتصاد. برای همین مورد آخر کافی است بدانید که بر اساس یک تحقیق هزینه خرید مواد غذایی میان خانواده‌های کشورهای مختلف از 2.3 پوند تا ۳۲۰ پوند در هفته متغیر است. در این تحقیق با ۳۲۰ پوند خرج برای خرید مواد غذایی، آلمانی‌ها پرهزینه‌ترین خانواده را داشته‌اند.

می‌خواهیم بگویم غذا خیلی مهم است حتی بیشتر از خیلی؛ تا جایی که «به من بگو چی می‌خوری تا به تو بگویم که هستی» این یک ضرب‌المثل انگلیسی است. جالب این که انگلیسی‌ها خود علاقه چندانی به خوردن غذاهای متنوع و رنگارنگ ندارند و می‌گویند بتازگی از فرانسوی‌ها برای طبخ غذاهای بامزه‌تر یاری جسته‌اند.

نگاهی به غذا در دیگر ملل

می‌گویند کوه با نخستین سنگ زاده شد و انسان با نخستین درد! اما به باور بسیاری نخستین نیاز انسان گرسنگی بود و احساس گرسنگی اولین نیازی است که با انسان زاده شد. غذا تنها یک خوراکی صرف نیست، بلکه یک عادت و فرهنگ به شمار می‌رود. در این میان ملل هر کدام با توجه به تاریخ و رسوم خود الگوی خاصی در مصرف غذا دارند. به طور مثال هندی‌ها اسراف نمی‌کنند چون اعتقاد دارند پر خوری تنبل‌شان می‌کند. دوست دارند هر آنچه از دل طبیعت بر می‌آید بر دهان بگذارند. از خوردن ماهی‌های خوشمزه و گوشت جانداران پرهیز می‌کنند که مباد جاندار جان از کف دهد. آنها با دست لقمه بر دهان می‌برند و کلا باورهای خاصی دارند. البته بسته به مناطق مختلف هند طعم غذا نیز تغییر می‌کند. برخی از غذاهای آنها عبارت است از: «دال» متشکل از حبوبات، «دوسا سامبار» که نانی است کلاف پیچ شده دور سیب‌زمینی، پیاز و فلفل، شاید چیزی شبیه همین فلافل خودمان. «چنتی» نارگیل است همراه با سس. «باتورا» نام نان دیگری است و...

سرزمین چشم بادامی‌ها، ژاپن؛ سال‌های دور از خانه! را به یاد دارید، اوشین بی‌نوا اشک از چشم ایرانی‌های بسیاری درآورد. این دختر فداکار مدام هویج می‌خورد و برنج که غذای مستمندان آن سرزمین بود. عمرا خیلی از ما بتوانیم با دو چوب نازک «هاشی» غذا را نریخته بر لباس و کف زمین بخوریم و از آن لذت ببریم. معروف است که این کشور سالم‌ترین غذاهای دنیا را دارد البته برای هیچ ایرانی بهترین غذای دنیا نیز به پای قورمه سبزی و کله پاچه و حتی آش دوغ نمی‌رسد! حتی گفته می‌شود ژاپنی‌ها به دلیل نوع غذاهایشان عمر طولانی نیز دارند، خوش به حالشان! در غذایشان فیبر فراوان یافت می‌شود و چربی کم.

پاک کردن بشقاب غذا، به طوری که هیچ غذایی در بشقاب غذا باقی نماند، کاری کاملاً مودبانه به حساب می‌آید و به بچه‌ها نیز از همان اوان کودکی یاد داده می‌شود. در ژاپن سوپ همراه برنج را نیز باید «هورت» کشید!

البته این نکته را هم فراموش نکنید که گاهی نیز غذاها در مسیر مهاجرت خود از یک کشور به کشور دیگر حسابی تغییر ماهیت می‌دهند؛ به طور مثال، پیتزاهایی را که در ایران پخته می‌شود آن را یک پیتزای آمریکایی می‌دانند و نه پیتزای ایتالیایی.

برای مردم آمریکا نیز هیچ چیز به اندازه غذا خوردن اهمیت ندارد. از این کشور به عنوان یکی از پرمصرف‌ترین رژیم‌های غذایی در جهان نام می‌برند. آمریکایی‌ها بیش از 40 درصد از بودجه اختصاص یافته برای مواد غذایی را به غذاهای رستورانی و غذاهای آماده یا به اصطلاح فست‌فود اختصاص می‌دهند. هیچ هم‌برایشان تناسب اندام مهم نیست البته برای عموم مردم نه هنرمندان! به چاقی هم در دنیا شهره‌اند.

اما در تایلند که شاید خیلی از ایرانی‌ها به عنوان گردشگر به آنجا رفته‌اند، دیده‌اند که از دست قضا تناسب اندام برایشان اهمیت دارد. غذاهای تایلندی به تندترین و البته پرادویه‌ترین غذاهای دنیا معروف است. غذای تند و به ویژه فلفل سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و صد البته هم نمی‌توانید این همه تند را سریع میل کنید. پس از مدتی هم که احساس سیری به شما دست می‌دهد.

مردم مالزی در جنگل‌های خود گیاهی دارند به نام «زرد چوبه». آنها از این ادویه برای کاهش وزن استفاده می‌کنند البته در ایران نیز کاربرد فراوان دارد. در این میان اما مکزیکی‌ها شب غذای کم‌کالری مصرف می‌کنند تا صبحانه را با اشتیهای بیشتر بخورند آنها به این وسیله وزن خود را در طول روز کنترل می‌کنند.

۹۲ درصد از اهالی خانواده دوست کشور فرانسه، شام را با خانواده می‌خورند. این یک موضوع مهم برای آنها است. به باور آنها هنگامی که غذا دسته‌جمعی مصرف می‌شود مدت آن طولانی و در نتیجه مقدار کمتری غذا خورده خواهد شد و در این مدت احساس سیری به آنها دست می‌دهد. یکی از غذاهای کشور فرانسه اسکارگو است. این عنوان در اصل نام یک حلزون است و حلزون خوراکی هرچه درشت‌تر باشد مرغوب‌تر است.

با نگاهی به فهرست و فرهنگ غذایی در میان ملل می‌توان عنوان کرد که تغذیه مردم نه فقط به عوامل اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و جغرافیایی وابسته است بلکه باورهای قومی و دینی نیز در آن دخالت دارند. در برخی نقاط فهرستی از غذاها را در لیست خوراکی‌های ممنوعه قرار داده‌اند و در کشور دیگر همان غذا جزو یک تغذیه مناسب و حتی اشرافی قرار می‌گیرد. می‌توان این موضوع را نیز به فرهنگ استفاده، نوع طبخ و ... نیز بسط داد. در تایوان حتی جیرجیرک‌ها و کرم پروانه‌ها را تفت می‌دهند و با اشتیاق می‌خورند در حالی که در هند حتی از خوردن گوشت گاو هم خودداری می‌کنند. «غذای یک شخص، حکم سم برای شخص دیگر دارد.» این هم یک ضرب‌المثل است و جمله آخر این که «نخوردیم نون گندم دیدیم که دست مردم!»

مراقب نحوه غذا خوردنتان باشید

گذشته از این‌که غذای ملل مختلف و کشورهای گوناگون متفاوت است، هر کدام از این ملل و کشورها، قوانین و آداب خاصی هم برای غذا خوردن دارند؛ آداب و رسومی که ریشه در شرایط اجتماعی، فرهنگی و تاریخی این کشورها دارد و گاهی بسیار عجیب به نظر می‌رسد. به طور مثال ژاپنی‌ها که گفته می‌شود سالم‌ترین غذاهای دنیا را دارند باعث افزایش طول عمر آنها هم شده است، عادت دارند غذای خود را با دو چوب نازک که به آن «هاشی» می‌گویند و در حکم قاشق و چنگال است، میل کنند. آنها در خانه عموماً از ظروف کوچک برای صرف غذا استفاده می‌کنند، به این ترتیب که مثلاً برنج طبخ شده را در پیاله‌های کوچک ریخته و آن را نزدیک دهان خود قرار می‌دهند و با هاشی غذای خود را تندتند راهی دهانشان می‌کنند.

ژاپنی‌ها همچنین سوپ همراه برنج خود را نیز باید «هورت» کشیده و با نفس‌های عمیق بخورند؛ خوردن سوپ با صدای بلند و سرکشیدن آن نشان‌دهنده این است که از طعم غذا خوششان می‌آید و از خوردن آن لذت می‌برند. یکی دیگر از آداب و رسوم غذا خوردن در ژاپن این است که پیش از صرف غذا لیوان افراد حاضر از نوشیدنی پر می‌شود. به علاوه، لیوان هر کس بعد از نوشیدن، بسرعت باید توسط فرد دیگری پر شود. این عمل در خانواده‌های ژاپنی توسط خانم‌ها صورت می‌گیرد. آداب غذایی چینی‌ها هم تقریباً مشابه فرهنگ ژاپنی‌هاست و در چین هم از چوب به عنوان قاشق و چنگال استفاده می‌شود، با این تفاوت که اگر آنها را به سمت مردم بگیرید؛ به آنها بی‌احترامی کرده‌اید.

مردم کره جنوبی یک سنت خوب و پسندیده هنگام غذا خوردن دارند و آن این‌که قبل از نشستن بزرگ‌ترین فرد بر سر میز یا سفره، کسی نباید غذا خوردن را آغاز کند. همچنین در این کشور اگر بزرگ‌تری به شما نوشیدنی تعارف کرد باید آن را دودستی بگیرید.

آلمانی‌ها هم آداب و رسوم خاص خود را در غذا خوردن دارند. به طور مثال اگر در آلمان برای خوردن غذا به رستورانی می‌روید، اگر آرنج‌های خود را روی میز قرار دهید، دور از ادب است و نباید موقع غذا خوردن از میز دست بیشتر روی میز قرار گیرد.

همچنین موقع غذا خوردن باید چنگال غذاخوری را تا پایان غذا در دست چپ داشته باشید و هرگز آن را در دست راست خود نگیرید.

در بریتانیا سوپ باید از طرفی که قاشق در آن قرار گرفته، خورده شود. همچنین اگر می‌خواهید به میزبانان بگویید میزان سوپی که میل کردید برای شما کافی است باید هم قاشق و هم کاسه را دور از خود به صورت کج بگذارید.

در فرانسه نیز خوردن وعده‌های غذایی به‌عنوان یک کار جدی در برنامه روزانه فرد دیده می‌شود. در این میان، ناهار به‌عنوان یک کار تفریحی مهم به حساب می‌آید، بنابراین اگر در خوردن وعده‌های غذایی خود عجله کنید، رفتار مودبانه‌ای انجام ن داده‌اید.

همچنین در کشورهای همچون فرانسه و ژاپن تمیز کردن ظرف غذا به نوعی که در آن غذا نمانده باشد، به این معناست که شما از غذا خوردن خود لذت برده‌اید. برعکس در کشورهای نظیر فیلیپین، کامبوج و مصر پاک کردن بشقاب این معنا را دارد که میزبان شما نتوانسته به اندازه‌ای که دوست دارید به شما غذا بدهد.

عرب‌ها هم آداب و رسوم خاص خود را دارند. در کشورهای عربی، باید مراقب باشید از کدام دست خود برای غذا خوردن استفاده می‌کنید. از آنجا که دست چپ برای تطهیر در دستشویی مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ دست تمیزی برای غذا خوردن به حساب نمی‌آید و از این‌رو باید از دست راست خود برای خوردن غذا استفاده کنید. در مصر اگر نمکدان را از روی میز بردارید و آن را در غذای خود نریزید یعنی به آشپز توهین کرده‌اید.

استفاده از کارد و چنگال در بسیاری از کشورها بویژه کشورهای اروپایی و آمریکا رواج دارد؛ آدابی که به ظاهر امری ساده به نظر می‌آید، اما درواقع آنقدرها هم ساده نیست، زیرا همین کار به نظر ساده فوت و فن‌هایی دارد که اگر رعایت نشود، نشانه بی‌ادبی تلقی خواهد شد. به طور مثال در آمریکا برای این‌که نشان دهید هنوز در حال غذا خوردن هستید، اما می‌خواهید استراحت کنید باید چنگال و چاقو خود را از هم جدا و به موازات بشقابتان قرار دهید. چاقو نباید در سمت راست بشقاب باشد، ضمن این‌که چنگال باید در کنار چاقو باشد. زمانی هم که غذا خوردنتان به پایان رسید، باید چنگال و چاقو را در کنار هم در سمت چپ قرار دهید، در حالی که دندان‌های چنگال هم رو به بالا باشد. البته فراموش نشود که آمریکایی‌ها در کل مردم سختگیری نیستند و شما حتی با دست هم می‌توانید یک بال مرغ را بخورید. درواقع آنها بیش از هر چیز به خوردن غذایی که برای آنها لذتبخش باشد، اهمیت می‌دهند.

در تایلند و لائوس نیز چنگال را در دهان خود گذاشتن، بی‌ادبی است. شما باید چنگال خود را برای قرار دادن غذا در قاشق استفاده کرده و سپس قاشق را در دهان خود قرار دهید.

سامان عابری / جام جم