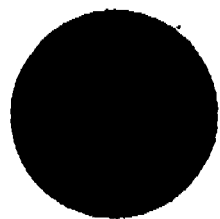


تغذیه ایرانیان در طول تاریخ



- ۵ -

اصلاحات زرتشت موقعی صورت گرفته است که عده ای از اقوام آریائی از حالت صحراگردی بحالت شهر نشینی و ده نشینی درمیآمدند و چریدن گله های دام را در مراتع نامحدود بچریدن در اراضی مخصوص بهر قبیله و قوم میدل نموده بودند، بهمین دلیل برای گاو نر و ماده یکنوع احترام مخصوص یا احترام مذهبی قائل بودند و آنرا متملق و وابسته باراضی خود میدانستند. مثلا مسئله (کود حیوانی) در تشکیلات جدید شهر نشینی و ده نشینی اهمیت خاص پیدا کرده بود (۱) و حتی برای ادرار گاو نیز که امروز ارزش تأمین ازت خاک بوسیله آن امری مسلم و غیر قابل کتمان گردیده، بدرجه مواد پاک و پاک کننده احترام قائل بودند.

احترام بگاو و فرآورده های آن بر اثر توصیه زرتشت در ایران باستان،

۱- (تمدن ایرانی) تألیف چندتن از خاورشناسان فرانسوی - ترجمه

دکتر عیسی بهنام (۱۳۴۶) - انتشارات بنگاه ترجمه و نشر کتاب - تهران

مشابه تعالیم برهمن درهند است . مؤلف تاریخ طب ایران مینویسد :

« زرتشت نیز بمانند برهمنیها اکل گوشت گاورا غدغن نمود و این مطلب از مفاد بعضی از قسمتهای گات ها مستفاد میشود که نفرین برای آنها میفرستد که گاورا با فریاد شادمانی قربانی مینمایند . منتهی آنچه در عمل بوده آنکه ایرانیان قدیم گوشت را بهر سال مصرف مینمودند و در تهیه آن کمال دقت و مراقبت را نیز مرعی میداشتند » (۲)

مسئله مصرف گوشت سایر حیوانات باستانی گاو (احتمالاً ماده گاو) در بین ایرانیان آن روز متداول بوده است و در این مورد بویژه درباره مصرف گوشت گوسفند و طیور قبلاً اشاره کردیم . صید ماهی و مصرف گوشت آن نیز بین ایرانیان قدیم که بطور وسیع بآب رودخانه ها و دریاها دسترسی داشته اند رایج و متداول بوده و هرودوت نیز در تاریخ خود بآن اشاره اجمالی کرده است (۳) . درباره سایر عادات غذایی ایرانیان قدیم مؤلف تاریخ طب ایران مینویسد: « درباره خوردن گوشت در وندیداد آمده است که آنانکه با گوشت تغذیه مینمایند و شکم خود را بدان پر مینمایند بر کسانی که چنین نمیکند برتری و رجحان دارند و همچنین در میان ایرانیان باستان رسم چنان بوده که در ماه چهار روز کشتار مینمودند .

درباره چاشنی ها و ادویه نیز باید دانست که اینها موادی بوده اند که

ازهند بایران آمده و سپس در ایران نیز متداول گردیده است » (۲)

۲- (تاریخ طب ایران) : تألیف دکتر محمود نجم آبادی (۱۳۴۱) -

چاپ اول - جلد اول - چاپ هنر بخش - تهران .

۳- (تاریخ هرودوت) : ترجمه بانگلیسی از جرج راولین سن -

تلخیص و تنظیم از ا.ج. اوانس - ترجمه : غ - وحید مازندرانی (۱۳۴۳) -

از انتشارات بنگاه ترجمه و نشر کتاب - تهران .

در تأیید مطلب فوق شواهدی در دست می‌باشد که ایران در زمان داریوش اول واسطه مبادلات فرهنگ تندیه بین هند و یونان بوده است. اطباء یونانی مانند دموستس و کنزیاس که در خدمت دربار هخامنشی بودند بعد از برگشت بکشور خود اطلاعاتی را که از طب هندی بدست آورده بودند در یونان مورد استفاده قرار دادند.

ژ. فیلوزا J. Filliozat ضمن اشاره به نکته فوق در فصل سوم کتاب تمدن ایرانی می‌نویسد: «اطلاع داریم که معلوماتی از طب هندوستان بوسیله ایرانیان بدست نویسندگان کتب بقراطی رسیده است - مثلاً در این کتابها ذکرى از کلمه فلفل آمده که در حقیقت در زبان هندی پپالی بوده و آنرا بمنوان داروئی بکار می‌برده اند» (۱)

ویل دورانت مولف تاریخ تمدن که در باره ارتباط و پیوستگی هند و ایران تحقیق و بررسی نموده است در بخش دوم کتاب خود ضمن اشاره باستقرار آریائی ها در هند می‌نویسد:

داین آریائی‌ها یا قرب احتمال از ناحیه بحر خزر آمدند - از محلی که پسر عموهای ایرانیان آنرا Airyana - Vaejona (خانه آریائیها) می‌خواندند.

این آریائیها با خود اندامی زورمند، اشتهاى خوب برای خوردنیها و آشامیدنیها و مهارت و دلاری در جنگجویی داشتند و این خصوصیات بزودی آنان را بر سراسر هند شمالی فرمانروا ساخت. آنان با تیر و کمان می‌جنگیدند و سلاحشوران زره پوش گردونه سوار، در حالی که تیرزین و زوبین در دست می‌گرداندند، رهبریشان میکردند، همین قدر بود که برای حشم خود زمین و چراگاه می‌خواستند. لفظی که برابر معنای جنگ بکار می‌بردند فقط میل بدست آوردن گاوان بیشتر معنی میداد. آهسته آهسته در طول سندهو

گنگک بسوی خاور راه یافتند و سرانجام سرتاسر هندوستان باطاعت آنان درآمد .

این آریایی‌ها چطور زندگی میکردند ؟ از راه گله داری و کشت و زرع و صنعت گری بطرق روستایی که بی شباهت بر روش قرون وسطائی اروپا نبود ، روزگار میگذراندند . آریاییهای هند بدامپروری و کشاورزی میپرداختند . جورا میکاشتند ولی ظاهراً در زمان ودائی از برنج اطلاعی نداشتند .

کشت زارهای هراجماع روستائی بین خانواده های ترکیب کننده آن سیستم میگشت ولی همه مزارع با هم آبیاری میشد . بتدریج که خاک هند از شر حیوانات وحشی آزاد میگشت ، بکشت برنج ، عدس ، ارزن ، سبزیها و میوهها اختصاص می یافت . در قسمت اعظم تاریخ هند ؛ اکثریت مردم باامساک تمام از این غذاهای طبیعی خورده اند و زندگی کرده اند و گوشت و ماهی و ماکیان را برای مطرودین و ثروتمندان کنار نهاده اند .

هندوها برای آنکه غذای خود را بیشتر تحریک آمیز کنند و شاید هم برای کمک بآفرودیت مقدار زیادی کاری ، زنجبیل ، قرنفل ، زردچوبه و ادویه دیگر بممل میآوردند و مصرف میکردند « (۴)

گفتیم ایران واسطه مبادلات فرهنگ تغذیه بین هند و یونان بوده است اطلاعات محدودی که راجع بتغذیه هند و آریاییها در دست است فوقاً ارائه گردید و اینک میپردازیم بمطالعه وضع تغذیه یونانیان در آن دوران . ویل دوران زندگی یونانیان آن عصر را چنین تشریح مینماید : «زمین را میکارند ، خاک تیره تازه برگشته

۴- (تاریخ تمدن) تالیف ویل دوران - بخش دوم از کتاب اول .

مشرق زمین گاهواره تمدن - هند و همسایگانش - ترجمه مهرداد مهرین (۱۳۳۷) انتشارات شرکت نسبی حاج محمد حسین اقبال و شرکاء - تهران .

را با لذت بو میکشند، با غرور کرتهاائی را که بخطر مستقیم شخم زده اند از نظر میگذرانند. گندم را باد افشان میکنند، کشت زارها را آب می دهند، برای جلوگیری از طغیان های زمستانی، لبه رودها را بالا می آورند، کشت کاری دشوار است زیرا بیشتر زمین ها یا کوه اند یا مرداب یا تپه بیشه زار، و جانوران وحشی بدهکده ها می تازند. از این رو شکار هنوز بصورت ورزشی تفریحی در نیامده و کاری ضروری است. توانگران، دامپرورانی بزرگند و گاوگوسفند و خوک و بز واسب بیار می آورند. تهیدستان ماهی و حبوبات و گاهی سبزی می خورند. جنگجویان و مالداران به کباب گوشت مایلند و چاشت را با گوشت و شراب آغاز میکنند. یونانی و خوک چرانش برای دهان گیره، خوک کوچک بریانی میخورند و هنگام ناهار، ثلثی از گرازی پنج ساله. بجای شکر، انگبین دارند و بجای کره، پیه و بجای نان، چونهائی از حبوبات تهیه می کنند و روی صفحه های آهنین یا سنگی داغ بصورت ورقه های پهن و نازک درمی آورند و میزند. موقع خوردن روی صندلی می نشینند، صندلیهای آنان دور میزی چیده نشده است، بلکه کنار دیوار قرار دارد و بین آنها میزهای کوچکی نهاده شده است. چنگال و قاشق و دستمال سفره در میان نیست و کاردهم منحصر بهمان است که مهمان و میزبان همواره همراه دارد. غذا را با دست میخورند و همه حتی تنگدستان و کودکان شراب رقیق مینوشند، (۵). چنانکه ملاحظه میشود وضع تغذیه یونانیان در آن دوران در بعضی قسمتها انکاسی است از وضع مربوطه در ایران که ما قبلا درباره آن بتفصیل صحبت کرده ایم.

۵- (تاریخ تمدن): تألیف ویل دورانت - بخش اول از کتاب دوم:

یونان باستان - ترجمه دکتر ا.ح. آریان پور و ع. احمدی (۱۳۴۰) انتشارات

شرکت نسبی حاج محمد حسین اقبال و شرکاء - تهران.