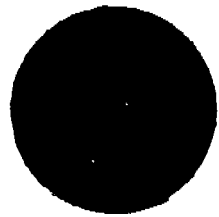


تغذیه ایرانیان در طول تاریخ



-۷-

درباره وضع تغذیه ایرانیان عهد ساسانی بر خلاف دوره اشکانی اطلاعات نسبتاً معتنا بهی در دست میباشد و قبل از آنکه بحث در اطراف دوره ساسانی را آغاز نمائیم بمناسبت مطلب نظریه آمین مارسلین افسر و مورخ رومی را درباره عادات غذایی ایرانیان ساسانی نقل مینمائیم . نامبرده می گوید :

« قناعت و صبر ایرانیان در مقابل لذات طعام قابل ستایش است . جز پادشاه هیچک از ایرانیان وقت معینی برای صرف غذا ندارند . هر وقت گرسنه شوند بر خوان می نشینند و هر چه قابل خوردن باشد میخورند . هرگز معده را انباشته نمیکنند و بسیر شدن خرسندند . اگر چه بنظر اغراق میآید ولی نسبت بشکم خوارگی رومیان عهد قیصران ، مردم ایران را میتوان قانع شمرده (۱۰) کریستن سن در کتاب (وضع دربار و دولت و ملت در شاهنشاهی ساسانی) درباره فراوانی خود اکیهای این عهد صحبت میدارد و از قول یکی از غلامان دربار خسرو پرویز انواع اغذیه و اشربه آن روزگارا بر میشمرد ، کریستن سن مینویسد . « زیرک خوش آرزو ، که غلامی از واسپوهران یعنی از زادگان رؤسای دهقانان و از اصل شهر ایران و نیروکواذ و مختص بخدمت خسرو پرویز بود و راه آماده کردن طعامهای با مزه و خوشگوار و طریقه پرورش بدن را بهتر از همه مردم میشناخت و بهتر از همه کس میتوانست خوشیهای زندگی را

وصف کند ، روزی پیش خسرو دوم نیکو ترین اطعمه ای را که از گسوست چرندگان میتوان ساخت چنین برشمرد. وهیک (بزغاله) دوماهه که بشیرمادر وهم آن گاو پرورده است رودن (مرغ یا بره ای را که پرورش کرده بروغن بریان کرده باشند) تا با آبکامه (نان خورشی است معروف که درصفاهان از ماست و شیر و تخم سپند و خمیر خشک شده و سرکه سازند و بعمری بآن مری گویند) اندوده خوردند . هم بره که از دومیش شیر مکیده و دوماه چریده پس درآب گرم موی تن او را برداشته و در تنور کباب کرده اند یا سینه گاو فر به به سپید یا خوب پختن و بشکر بترزد خوردن . اما مغز استخوان و زرده تخم مرغ با مزه ترین خوردنی های خوب است .

در میان مرغان از همه خوشتر و بامزه تر فرش مرغ پر (قرقاول چاق و پروار) و کبک زمستانی و تذرو و تیهو و سپید دمبه و کبوتر بچه ، روغن پرورده و چرذ (پرنده ایست که با بازشکار کنند) تیرماهی و کبکنجیر و خشین سار و مرغابی و مرغ خانگی جوان که بشاهدانه و کامه (شیر و دوغ در هم جوشانیده و ریچال را نیز گویند و نان خورشی است که بیشتر مردم اصفهان خوردند) جوین و روغن زیتون پرورده است بروزی پیش کشتن و رودن و روز دیگر به گردناک (سیخ) و شورابه برشتن ، از آن مرغ آن خوشتر که از پشت و از پشت آن خوشتر که بدمب نزدیکتر ، از آن گوشتها که بافسرد نهند (خوراکیهای سرد شده که برخوان نهند) گاو و گوزن و گورو گراز و گاو میش و خوک و گورکشن (نر) که به سبوس جو پرورده است و بیه دارد آنرا به شیر ترش روئند و چاشنی گوناگون دهند .

از خوردنیهای خامیزی خرگوش ترون تر و اسب رود (فرزند) هم بود تر (موافق تر) و سمور با مزه تر و دل تر و خوشگوار تر ، اما با آهوی ماده سترون که افسرده است و بیه دارد هیچ خامیزی را بپیکار نیست . از رون خوری (از خوردنیهای روغنی - شیرینی) بهامین (تابستان) لوزینه (به تبرزد و گلاب) و جوزینه (بروغن بادام و گلاب) و جوز آفروشه (آفروشه نام حلوائی است و آن چنان باشد که آرد و روغن را با هم بیامیزند و بدست بمالند تا دانه دانه شود آنکاه در پاتیلی کنند و غسل در آن ریزند و بر سر آتش نهند تا نیک بپزد و سخت شود) و چوب انگشت که از چرذ یا از آن آهوکند بروغن جو و شیرند (سرخ کنند) . بزستان لوزینه و شفتینو و بر فینه و تبرزد و گشنیز برتر ، اما با پالوده که از آب و مغز گندم و شکر یا انگبین

کرده باشند هیچ‌چون خوردی را پیکار نیست .

از باده ها نیکو و خوش (باده انگوری است که رنگ خوش و پاکتی و روانی و خوشبوئی و خوشگواری و زودگیری فراهم دارد) و باده هر یوه و باده مرو رودی و باده بستنی و باده ارانی و بلخی و یوشنجی و گوری و قبازری و درغمی بهتر . اما با باده آشوری و باده و اج رودی هیچ باده را پیکار نیست (در معجم البلدان و اج رود نام محلی میان همدان و قزوین است) . اذنانینگ (تنقلات و ماکولاتی که بعد از شراب و غذا خوردند) انارگیل که با شکر خوردند و آنرا بهندی انارگیل خوانند و بهاری جوزهندی ، پسته گرگانی که جورابه و ریزند . نخود ترون (تازه) از آبکامه خوردند ، خرمای هراتی که با جوز آکنده است ، پسته ترون و دانه شفتالوی ارمنی (پوست کنده) و بلوت و شاه بلوت و شکر و تبرزدک و دانه انار شیرین و انار ترش با کلاب جلاب خشک ، سیبشامی و یا کومسی (قومی) و مغز ترنج طبری؛ اما با شاهدانه شهر زوری که با پیه پاچان برشته است هیچ دانینگ را پیکار نیست . هر چه بخوردن بدهان خوش بود با شکمبه خوشگوار تر و هم بدان کار فراز تر ، (۱۰) .

علاوه بر شرح فوق که به تفصیل تنوع غذاهای ایرانیان و راه روشهای تهیه آنها را در عهد ساسانیان بیان میکند آداب تغذیه مردم سرزمین ما را میتوان ضمن مطالعه مراسم جشنها و اعیاد مختلف در آن روزگار بروشنی بازشناخت . مؤلف تمدن ایران ساسانی میفویسد:

« روز اول فروردین ماه همواره آغاز سال ایرانیان قدیم بوده و همیشه آنرا نوروز نامیده اند و جشن بزرگی بوده است . مردم سغد آنرا بزبان خود (نوسرد) یعنی سال نو نامیده اند و در ایران قدیم عادت شده بود که در این جشن هرکسی برای دوستان خود شیرینی میفرستاد و این عادت نه تنها در ایران باقیمانده بلکه در میان ترکان عثمانی نیز راه یافته است و آنها در عید فطر برای دوستان خود شیرینی میفرستند و بهمین جهت عید فطر را (شکر بایرامی) یا عید شکر مینامند ، (۱۱)

کنستانتین اینوستر انتسف پژوهشگر روس مراسم روزاول سال نو را در دربار ساسانی بتفصیل شرح میدهد : « پس از آنکه شاه جامه خودرامی پوشید و پذیرائی را که در این روز مرسوم بود آغاز مینمود شخصی که خوش نام و در آوردن نیک بختی آزموده بود با روی خندان و بذله گویان بحضور

شاه میآمد و روبروی شاه میایستاد و میگفت بمن اجازه بده وارد شوم - شاه از او میپرسید تو کیستی و از کجا میآئی و بکجا میروی و کی با تو همراه است و باکی حاضر شده ای و چه چیز با خود آوردی؟ - و او میگفت من از جانب دو نفر نیک بخت میآیم و بسوی دونفر پر برکت میروم و بامن پیروزمندی همراه است و نام من خجسته است و من با خود سال نو میآورم و برای پادشاه خیر خوش و درود و پیام میآورم و پادشاه میگفت راهش بدهید و شاه باو میگفت داخل شو و آن مرد میزی سیمین روبروی او میگذاشت و در کنار میز کلوچه‌هایی گذاشته شده بود که از حبوبات گوناگون مانند گندم - جو - ارزن - نخود - عدس - برنج - کنجد و لوبیا پخته شده بود و هفت دانه از هر یک از انواع این حبوبات را برداشته در کنار میز میگذاشتند و در وسط میز هفت شاخه درخت‌هایی را مینهادند که از روی آنها و نام آنها پیش گوئی میکردند و شکل آنها را بفال نیک میکردند از قبیل بید - زیتون - به - انار که هر کدام باندازه یک یا دوسه بند قطع شده بود و هر شاخه ای را بنام یکی از ایالات روی میز میگذاشتند و بر جاهای مختلف مینوشتند :

ابزود - ابراید - ابزون - بارور - فراخی که بممنای افزود - افزوده خواهد شد - افزونی - ثروت - خوشبختی و فراوانی است و هفت جام سفید و هفت درهم سفید ضرب همان سال و یک دینار نوویک بسته اسپند میگذاشتند و او تمام آنها را برمیداشت و برای پادشاه زندگی ابدی و سلطنت طولانی و خوشبختی و خوشنامی آرزو می کرد و قبل از همه چیز بشقاب زرین یا سیمین با قند سفید و جوز هندی تازه و پاک شده و پیاله های زرین و سیمین پیدادشاه تقدیم میدهد و پادشاه روز را با نوشیدن شیر تازه دوشیده که در آن خرماهای تازه انداخته بودند آغاز میکرد و بعد از میان پوست جوز هندی خرماهای ریز را میل می نمود و کسی را که دوست داشت از آن می بخشید و انواع شیرینی مورد پسند می خورد (۱۲)

۱۰- تمدن ساسانی: تألیف علی سامی (۱۳۴۴) - مجلد دوم - چاپ

شیراز .

۱۱- تمدن ایران ساسانی: تألیف سعید نفیسی (۱۳۳۱) - انتشارات

دانشگاه تهران - تهران .

۱۲- مطالعاتی درباره ساسانیان: تألیف کنستانتین اینوستراتسوف -

ترجمه کاظم کاظم زاده - انتشارات بنگاه ترجمه و نشر کتاب - تهران .