

## بررسی آش‌های آیینی در مناطق مختلف ایران

شهرزاد دوستی<sup>۱</sup>

### چکیده

سنت‌های ایرانی مربوط به خوراک پدیدآورنده و تأکیدکننده روابط چهره به چهره، همسایگی و دیگر اشکال هویت جمعی هستند. در این میان آش گونه‌ای غذای سنتی است که به شیوه‌های گوناگون متناسب با امکانات موجود در نواحی مختلف ایران طبخ می‌شود و علاوه بر جنبه خوراکی و درمانی، جنبه آیینی نیز دارد. به همین منظور طبخ آش در زمان‌های مناسب با آداب و تشریفات خاص یک رفتار فرهنگی، وحدت‌بخش تلقی می‌شود. رسانه ملی با معرفی آش‌های آیینی در قالب برنامه‌های جذاب نقش مهمی در احیای آش‌های آیینی ایفا می‌کند. با توجه به این نکته که فرهنگ غذایی ایرانی، اساسی خانواده‌محور دارد، ترویج این سنت‌های غذایی در تحکیم بنیان خانواده، پیوند اعضای خانواده با یکدیگر و ارتباطات میان‌نسلی تأثیرگذار است.

همچنین، معرفی آش‌های آیینی، به تقویت هویت در میان جوانان و نسل‌های آینده می‌انجامد و می‌تواند از هجوم عادات و فرهنگ غذایی بیگانه به کشور جلوگیری کند.

**کلیدواژه‌ها:** آش، آش نذری، خیرات غذاهای آیینی، سنت‌های رفتاری

## مقدمه

غذا، جزء لاینفک حیات هر موجود زنده، بویژه انسان است. از یک سو، تولید انرژی، تنظیم اعمال حیاتی و تداوم حیات را بر عهده دارد و از دیگر سوی بر سلامت و نمو جان و روان تأثیرگذار است. در آیین‌های دینی، غذا، به قصد قربت و انتفاع از جنبه معنوی آن تهیه می‌شود، صورت اجرایی این نوع از اهدای خوراک را که نذر نام دارد، می‌توان در آیین‌های ماه محرم‌الحرام و رمضان المبارک مشاهده کرد.

اگر در طبخ غذای نذری، اشتیاق و باورهای معنوی انگیزش تهیه‌کننده و مصرف‌کننده را سبب می‌گردد، در بسیاری از جشن‌ها و آیین‌های محلی همچون یلدا و چهارشنبه‌سوری پندار و باورهای خانواده، سبب‌ساز پخت غذاهای آیینی است. غذاهایی که در نگاه نخست، بخشی از تنوع و تفنن جمع را تشکیل می‌دهند، اما در لایه‌های زیرین آن، باورها و بینش مردم را می‌توان جستجو کرد.

بدین ترتیب در فرهنگ مردم ایران، غذا عنصری فولکلوریک است و موجب گسترده شدن سفره‌ای می‌شود که کانون تجمع و سبب نزدیکی و استحکام روابط مبتنی بر محبت اعضای خانواده است و همواره نقش مؤثری در هویت‌بخشی و فرهنگ‌سازی ایفا کرده است. آش، غذایی سالم و سنتی است که حاوی انواع سبزیجات، غلات، حبوبات، گوشت، ادویه‌جات و چاشنی‌های طبیعی است. این غذا که حضور آن در سفره ایرانی به عنوان یک غذای اصلی در گذشته چشمگیرتر بوده است، به یقین می‌تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از غذاهای آماده و بی‌خاصیت امروزی باشد.

## انواع آش بر مبنای آیین‌ها و مناسبت‌ها

در اغلب موارد پخت آش در مناسبت‌ها و آیین‌های ملی و مذهبی جنبه آیینی دارد. از این رو پختن و خوردن آش در آیین‌ها و مناسبت‌ها یک رفتار فرهنگی تلقی می‌شود. تغذیه انسان، با توجه به دوره‌های زیستی و معنوی که می‌گذراند، تغییر می‌کند؛ دوره بارداری، تولد نوزاد، پیدایی و رشد دندان در کودک، ادای نذر، رفتن به زیارت و سفر دوره‌های زیستی و معنوی هستند که در هر یک از آنها ممکن است غذاهای آیینی (بیشتر آش) و غیرآیینی مصرف شود. در آیین‌های مذهبی و جشن‌های ملی طبخ آش مرسوم می‌باشد. چنانچه در ماه‌های محرم و صفر، رجب، شعبان و رمضان و نیز در عید نوروز، شب یلدا و سایر مناسبت‌ها متداول است.

### الف) آیین‌های مذهبی

#### - ماه‌های محرم و صفر

در برخی مناطق ایران، در دهه اول محرم، اول تا سیزدهم، بیستم ماه و همچنین آخرین چهارشنبه ماه صفر آش نذری طبخ می‌گردد. به طور مثال در کازرون، آش نذری «هفت درده»<sup>۱</sup> (haft-dardeh) را آش زین العابدین علیه السلام و آش «هفت دنگاره»<sup>۲</sup> (dangâre) هم می‌نامند. این آش، از آش‌های نذری است که در دهه اول محرم و بیستم ماه صفر که مصادف با اربعین شهادت حضرت اباعبدالله علیه السلام است، طبخ می‌شود. اگر کسی تا روز اربعین، نذرش را ادا نکرده باشد در ده روز آخر و باقی مانده ماه صفر این آش را می‌پزد و خیرات می‌کند. مواد لازم برای

۱. شفا دهنده هفت درد

۲. از نخود، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا چیتی، لوبیا قرمز، عدس، ماشک، ماش و باقلای لپه شده استفاده می‌شود.

تهیه آش عبارت است از گوشت، پیاز، انواع دنگاره (حبوبات)، ادویه، نمک، فلفل سیاه، لیموعمانی، برنج، سبزی (سیر، شوید، ترخون) و کلم.

صبح زود آش پخته شده را در کاسه‌ها و ظروف مختلف می‌ریزند و روی سر افراد خانواده و اقوام، برای بستگان و همسایگان می‌برند. صاحبان خانه با گرفتن آش و خالی کردن آن، ظرف نذر دار را بدون اینکه بشویند به حامل می‌دهند. چند برگ سبز درخت یا گل هم کف ظرف خالی آش می‌گذارند و یک قطعه قند درسته یا نبات یا شیرینی یا چند دانه پرتقال، نارنگی، سیب، انار یا لیمو را روی برگ‌ها می‌گذارند و به دست حامل می‌دهند و می‌گویند: «همه ساله زنده باشید و این عمل خیر و نیک را انجام بدهید.» همه آش‌ها را اهل خانه نذر دار به همین طریق خیرات می‌کنند. (مظلوم‌زاده، ۱۳۸۳: ۱۳۴-۱۳۳)



در زنجان در میان بعضی از خانواده‌ها رسم بود که در ماه صفر، آش نذری به نام «صفر آشی» می‌پختند و عقیده داشتند نباید چاشنی‌هایی از قبیل ماست، کشک، سرکه، آبلیمو یا آبغوره داخل آش بریزند. نخود، برنج گرده، باقلا، عدس، گوشت، سبزی، زردچوبه، فلفل، نمک و روغن مواد این آش را تشکیل می‌داد. (بدیعی، زنجان، ۱۳۵۰)

در زفره اصفهان از روز اول تا سیزدهم ماه صفر، هر خانواده سعی می‌کرد یک بار آش برگ (آش رشته) درست کند. برای پختن این آش، ابتدا حبوبات را می‌پختند و پس از آن، سبزی‌های خرد شده و رشته‌ها را اضافه می‌کردند. گاهی به آن «ابودردا» یعنی دو مجسمه خمیری به عنوان نماد مرد (ابو) و زن (دردا) اضافه می‌کردند. این آش را خود اعضای خانواده می‌خوردند و چند کاسه به همسایه‌ها می‌دادند. (رجایی‌زفره‌ای، زفره، ۱۳۴۸)

#### - ماه رجب

آش اغلب یکی از نذورات مردم در شب و روز سیزدهم ماه رجب یعنی میلاد امیرالمؤمنین حضرت علی علیه السلام می‌باشد. به طور مثال، در کاشمر، صبح روز سیزدهم رجب در خانه‌ها، آش نذری حضرت علی علیه السلام که «آش قروت» (کشک) نام دارد، پخته می‌شد و بین همسایگان، دوستان، آشنایان و اقوام تقسیم می‌گردید. (کریمی فروتفه، کاشمر، ۱۳۸۸)

در بخش نوبران ساوه، در شب و روز میلاد حضرت علی علیه السلام خانواده‌های سادات، آش نذری می‌پزند و بین اهالی روستا تقسیم می‌کنند. (بهرامی، نوبران، ۱۳۸۸)

#### - ماه شعبان

مردم برخی از مناطق ایران، در نیمه ماه شعبان، میلاد حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه و همچنین آخرین سه‌شنبه آن، آش نذری طبخ می‌کنند.

در ماه شعبان، زنان صغاد فارس در منازل شخصی مجالس جشن و مولودی زنانه برپا می‌کردند و آش نذری امام زمان عجل الله تعالی فرجه می‌پختند. پختن آش با «بسم الله الرحمن الرحيم» آغاز می‌شد و با دعا برای همه حاضران و غایبان و سر دادن صلوات، زیر دیگ آش را خاموش می‌کردند و از مهمانان پذیرایی می‌کردند. بعد از خواندن دعاها، مخصوص برای تعجیل در فرج امام زمان عجل الله تعالی فرجه و سلامتی ایشان، شفای بیماران و برآورده شدن حاجات همه مسلمانان و حاضران، برای شادی روح درگذشتگان خود فاتحه

می خواندند و با سلام به انبیا، اولیا و ائمه معصومین علیهم السلام و صلوات مجلس را به پایان می بردند.  
(صادقی، صغاد، ۱۳۸۶)

گاهی اوقات در جشن نیمه شعبان، در تبریز، زنان، «آش ماست» یا «آش اوماج» می پختند.  
(رمضانی، تبریز، ۱۳۸۶)

### – ماه رمضان و عید فطر

آش هایی که در ماه رمضان و عید فطر (اول ماه شوال) طبخ می شود علاوه بر وقت افطار و سحر، برخی مربوط به شب های اول، پانزدهم، شب های قدر و آخر ماه (شب عید فطر) یا روز نخست ماه شوال (عید فطر) است.

در کرمانشاه، «آش نذری عباسعلی»، سابقه ای حدود دویست ساله در بین مردم دارد. در گذشته، آشپزی به نام عباسعلی نذر می کند، هر شب ماه مبارک رمضان، در مسجد به مردم آش ویژه ای بدهد تا آنها روزه خود را با آن آش افطار کنند. این آش، متشکل از گوشت، نخود، لوبیا، عدس، پوره گندم، سبزیجات معطر، روغن کرمانشاهی و ادویه جات بود. پس از سال ها ادای نذر، این آش به نام او در کرمانشاه معروف شده است. ([www.mehrnews.ir](http://www.mehrnews.ir))

در گذشته، در مناسبت هایی مانند ماه رمضان، همه خانواده ها به تهیه آش نذری کمک می کردند و بعد از پخت، مقداری از آن را برای برکت می بردند زیرا مایه آن با آرزو و دعای همگانی فراهم شده بود و همه می توانستند از آن بهره مند شوند. مصداق این مراسم در محمودآباد کاشان بود. اگر بیماری داشتند که با گذشت یک سال هنوز خوب نشده بود، برای شفای نذر می کردند که در ماه مبارک رمضان، آشی به نیت حضرت فاطمه (سلام الله علیها) بپزند و آن را بین فقرا توزیع کنند. (مؤمنی یزدلی، کاشان، ۱۳۵۶)

زنان سنزد گرمسار برای خیرات در شب های ماه مبارک رمضان نوعی آش به نام «آش کشک» تهیه می کردند و بین نیازمندان و همسایه ها پخش می کردند. (عربی، گرمسار، ۱۳۴۹)

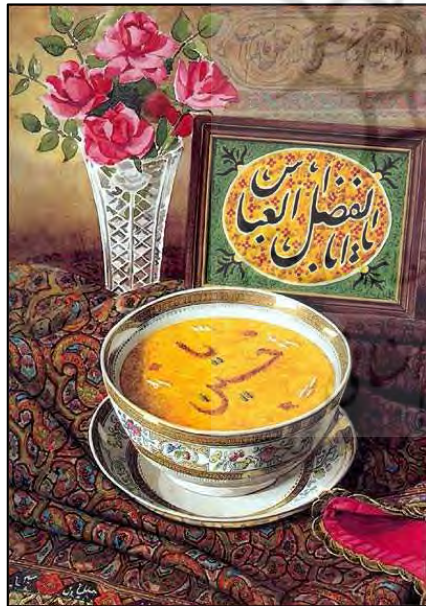
مراسم پختن «آش حسین» در ماه رمضان در مهرجرد اردکان یزد از اهمیت زیادی برخوردار بود. پختن این آش و توزیع آن به همراه نان بین روزه‌داران، به نیت خیرات بیشتر، بین دو نماز مغرب و عشا انجام می‌گرفت. (یزدی جنت‌آبادی، اردکان، ۱۳۴۷)

زنان قزوین در طول سال نذر می‌کردند تا اگر حاجتشان روا شود، در هر شب جمعه ماه رمضان آش نذری که بیشتر آش رشته و در گویش محلی «آش روزه گشا» بود، بپزند و بین خویشان، همسایه‌ها و بویژه فقرا تقسیم کنند. (مافی، قزوین، ۱۳۴۹)

زنان مازندرانی در شب جمعه آخر ماه مبارک رمضان «آش خیر» برای امواتشان پخش می‌کردند. (قریشی، کاورد، ۱۳۵۱)

«آش ساک» به عنوان غذای سنتی مردم ورامین در سحرهای ماه مبارک رمضان استفاده می‌شد. این آش از پیاز، اسفناج، آرد برنج و مغز پسته تهیه می‌شود. (کریمی، ورامین، ۱۳۴۸)

در ساوه، «آش اوماج» را سه شب متوالی در ماه رمضان به عنوان آش نذری و در تاریکی



شب می‌پختند؛ به این صورت که سه بار پشت سر هم در شب‌های نوزدهم و بیستم و بیست و یکم رمضان این آش را می‌پختند و بین همسایگان پخش می‌کردند. (حجازی، ۱۳۸۳: ۵۳)

در شب‌های احیای ماه مبارک رمضان در گیلان «آش نذری حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها)» می‌پختند. اغلب زنی که مشکلی در زندگی داشت و این مشکل بر اساس باور قلبی‌اش از سوی ائمه اطهار (علیهم‌السلام) حل شده بود، نیت می‌کرد که در شب‌های احیا، با اطعام نیازمندان، نذرش را ادا کند.

اگر فردی، توانایی اقتصادی برای پختن آش نداشت، چند روز مانده به ماه رمضان کیسه‌ای

برمی داشت و با مراجعه به مردم مواد مورد نیاز آتش نذری را تهیه می کرد. اهل محل هم چون می دانستند این آتش نذر حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها) است برای شریک شدن در ثواب سعی می کردند در حد توان به وی کمک کنند. (عابدی، گیلان، ۱۳۴۹) امروزه نیز این مراسم به این منوال اجرا می شود که آتش باید سه اذان را رد کند؛ شروع پخت این آتش از قبل از اذان صبح، یک روز مانده به افطار آغاز می شود. همزمان با کار پخت به نماز، ذکر، دعا و صلوات می پردازند و هنگام اذان، صاحب نذر با فرستادن صلوات و سه بار گفتن «یا الله» در دیگ را برمی دارد. پس از آماده شدن، آتش را بین مهمانها توزیع می کنند. (نظری آلاله گورابی، گوراب فومن، ۱۳۸۸)

مردم گروس کردستان نیز در شبهای قدر برای آمرزش اموات خود «آتش پرشکه» (poršekah) که به «آتش آماج» نیز معروف بود خیرات می کردند. (هاشم نیا، ۱۳۸۰: ۶۴)

در اهواز دو روز مانده به عید فطر، با رشته گندم، نخود، لوبیای پوست گرفته، عدس و سبزی، آتش رشته می پختند و به هنگام خوردن روی آن پیاز داغ و قیمة بدون لپه یا سرکه یا کشک می ریختند. در چنین روزی آتش را در باغ و دشت و بوستان در کنار خانواده میل می کردند. (دست خال، اهواز، ۱۳۴۸)

در روستای ابیانه، پختن آتش آئینی «کاشکاو» (kâškâvâ) در آخرین روز ماه رمضان برای خیرات اموات مرسوم بود. در گذشته، پخت این آتش بر عهده زن حمامی بود و خانوادهها مواد لازم را در اختیار زن حمامی قرار می دادند تا آتش را بپزد و پخش کند. اما بعدها هر کس آشپزی بلد بود این آتش را تهیه می کرد و به نیت اموات به نیازمندان و دیگران می داد. (نظری داشلی برون، ۱۳۸۴: ۳۹۸)

اهالی کاشمر روز بعد از ماه رمضان یا همان روز عید فطر، بعد از نماز آتش رشته پشت پا درست می کردند. یعنی مانند آشی که بعد از رفتن مسافر می پزند، برای بدرقه ماه رمضان هم همین آتش را تهیه می کردند و به خانه همسایهها می فرستادند. (رجب زاده، کاشمر، ۱۳۵۳)



### - حاجت‌خواهی

برخی دیگر از آش‌ها به ایام خاصی اختصاص ندارد اما از باورهای دینی و مذهبی مردم برخاسته است. خانم‌ها در اغلب شهرها و روستاها برای برآورده شدن حاجاتشان آش طبخ می‌کنند و بین اقوام و خویشانشان تقسیم می‌کنند. به طور مثال، در شاهرود، صبح یا شب اول هر ماه برای اینکه رشته کار اعضای خانواده در طول ماه در گردش باشد، آش رشته نذری درست می‌کنند و بین همسایگان تقسیم می‌کنند. بعضی‌ها برای یمن کار روزه‌ای هم می‌خوانند. (شریعت‌زاده، ۱۳۷۱: ۳۹۰)

در شیراز «آش رشته نذری حضرت ابوالفضل علیه السلام»، برای برآورده شدن حاجات پخته می‌شود. همسایگان، آشنایان و دوستان نیز به طبخ آش رشته نذری کمک می‌کنند و دعا می‌کنند تا حاجتشان برآورده شود. وقتی آش آماده شد، آن را در ظرفی می‌ریزند و به عنوان تبرک و نذری به در خانه‌ها می‌فرستند. باقی مانده آش را نیز بر سر سفره صاحب نذر می‌برند و همه دور سفره می‌نشینند و پس از خوانده شدن روزه حضرت ابوالفضل علیه السلام، در کنار هم مشغول خوردن می‌شوند. (فقیری، ۱۳۸۶: ۱۱۴)

در تهران «آش رشته نذری پنج تن» مرسوم است. هر کس هر نیاز و حاجتی داشته باشد، نذر می‌کند آش بپزد و بین اقوام و بستگان و همسایگان پخش کند به این نیت که به آرزویش برسد. (ولیلو، ۱۳۷۹: ۱۱۵)

در گلپایگان تنکابن، مردم به منظور برآورده شدن حاجاتشان «آش دوغ» یا «آش سبزی» را در قالب نذری می‌پختند و بین دوستان، اقوام و همسایگان تقسیم می‌کردند. بیشتر اوقات همسایه‌ها در طبخ آش همکاری می‌کردند. (چاکانی، تنکابن، ۱۳۴۸)

### (ب) آیین‌های ملی

در شب‌ها و روزهای مختلف ماه‌های سال شمسی، آیین‌ها و جشن‌هایی برپا می‌شود که در

بین مردم ایران از جایگاه ویژه‌ای برخوردار هستند. در بسیاری از شهرها و روستاها به مناسبت این روزهای خاص خوراک‌هایی طبخ می‌شود که یکی از این خوراک‌های اصیل و سنتی، آش می‌باشد.

### – شب یلدا

در گذشته، تهیه و پخت غذای شب چله، با پندار و باور کدبانوی خانه ارتباط مستقیم داشت. از سوی دیگر، مصونیت از سرمای زمستان منوط به رعایت مسائلی بود که آن هم با باورهای نهفته در اذهان مردم ارتباط داشت.

غذایی مانند «آش کشک» از جمله غذاهایی بود که برای محفوظ نگاه داشتن بدن از سرمای سخت زمستان مصرف می‌شد. در شب یلدا بنا بر باورهایی خوردن این نوع غذا، سبب سرد و خنک شدن طبع آدمی و هماهنگی با سرمای هوا می‌شد. برای تهیه آش کشک، مقداری کشک را در آب خیس کرده، در هاون چوبی به نام «سیرکو» می‌ریختند و با تیر نان‌پزی و نان‌گردان به قدری می‌کوبیدند که کاملاً ساییده و آب می‌شد.



سپس مقداری سبزی و حبوبات می‌پختند و به آن برنج اضافه می‌کردند. همین که برنج پخته و نرم می‌شد، کشک ساییده شده را در آن می‌ریختند و سپس پیاز داغ، فلفل، زردچوبه و نعناع اضافه می‌کردند.

مردم سی سخت کهگیلویه و بویراحمد، در شب چله آش می‌پختند. این آش را خانواده‌هایی که هندوانه نمی‌خوردند تهیه می‌کردند و به آن «آش کشک یا دووا» (duow)

می‌گفتند.

عشایر بویراحمد و مردم یاسوج، به امید سپری کردن زمستان با خوشی و شادکامی، شب یلدا را با تهیه «آش دواو» می‌گذرانند. این آش مخلوطی از برنج، دوغ یا کشک ساییده شده و گیاهان خودرو مانند تره و لیزک (بن سر) بود. ترک‌های قشقایی این آش را «ماسفا» می‌نامند. (شایسته‌رخ، ۱۳۸۷: ۱۰۸-۱۰۹)

«آش سبزی» غذای مردم روستای محمدآباد استهبان در شب یلدا بود. این آش را که از سبزی، برنج، نخود، عدس، لوبیا، گندم و جو تهیه می‌کردند، همه اهل خانه می‌خوردند تا از هر گونه درد و بیماری مصون بمانند. در شب یلدا، آش «کارده» (kârde) که مخلوطی از گندم بلغور شده، برنج و گیاه ترش مزه کارده بود، در روستای کمه سمیرم علیای اصفهان طبخ می‌شد تا با تقسیم آن میان خانواده‌های کم بضاعت، زمستانی پرخیر و برکت را سپری کنند. (همان: ۱۱۱-۱۱۰)

#### - بهمنگان<sup>۱</sup> (بهمنجه)

بهمن باستانی یکی از ماه‌های مهم فصل زمستان، برای ذخیره آب از طریق بارش برف و باران بود تا در سایه آب، بهار زیبا آشکار گردد و زمین برای کشاورزی و چراگاه‌های چهارپایان اهلی آماده شود. همچنین، بهمن نام گیاهی به رنگ سرخ و زرد یا به قولی سرخ و سفید بود که در جشن بهمنگان گل آن را به روی غذا می‌پاشیدند. می‌گویند برپایی آداب و رسوم این جشن، پرشگون و برکت‌خیز بود و آن را به فال نیک می‌گرفتند. در میان اکثر خانواده‌ها و مجامعی که برای تجلیل و بزرگداشت این جشن گردهم می‌آمدند، سور و مهمانی باشکوهی برپا می‌شد و اغلب، آش ویژه بهمنگان (دیگ بهمنگان) پخته می‌شد. (مجیدزاده، ۱۳۸۵: ۱۳۶)

---

۱. دومین روز از بهمن ماه باستانی مصادف با ۲۶ دی ماه خورشیدی هر سال طبق باورهای ایرانیان باستان، روز جشن بهمنگان است.

در خراسان هنگام جشن، دیگ بزرگی تدارک می‌دیدند و در آن سبزیجات، دانه‌های مختلف خوراکی و گوشت می‌ریختند و پس از پخته شدن در مهمانی و سورها می‌خوردند. (آخته، ۱۳۸۵: ۱۱۳-۱۱۲)

### - جشن اسفندی

طبخ آش در شب اول اسفند از دیگر رسوم برخی مناطق مختلف است. به طور مثال، در اسدآباد همدان، زمستان‌ها و بویژه در اسفند ماه آش ترش درست می‌کردند. برای درست کردن این آش، مقداری نخود، عدس، چغندر، برگ چغندر، بلغور، آلو خشک، سیب خشکه، یک کاسه شیر و مقداری انگور داخل دیزی می‌ریختند و روی اجاق بار می‌گذاشتند. این مواد را یکجا و همزمان داخل دیزی می‌ریختند که با هم خوب بجوشند و قوام بیابند. خوردن این آش را مانع سرماخوردگی می‌دانستند. (انجوی شیرازی، ۱۳۷۹: ۲۰۶-۲۰۵)

مردم جاسب محلات، در شب اول اسفند آشی به نام «آش اسفندی» می‌پختند که از انواع سبزی‌های محلی مانند «شنگ» یا «سلمه»، «ون» یا «ونی» درست می‌شد. در چنین شبی، خانواده‌هایی که پسرشان نامزد داشت علاوه بر هدایا برای نامزد پسرشان آش اسفندی هم می‌فرستادند. (همان: ۷۵)

در گلپایگان و دستگرد گلپایگان در فصل زمستان، در مراسم برفی کردن<sup>۱</sup>، بازنده باید آش دیگ یا همان آش رشته می‌پخت و به خانه آورنده برف می‌برد. (همان: ۹۷)

۱. برفی کردن یک نوع بازی بین خانواده‌هایی بود که همدیگر را می‌شناختند. در این بازی یکی از خانواده‌ها مقداری برف در کاسه می‌ریخت و آن را به گونه‌ای می‌پوشاند و به خانه طرف خود می‌فرستاد که محتویات داخل کاسه را نبیند و آن را به دست یک فرد ناشناس یا یکی از اقوام می‌داد. وقتی طرف مقابل کاسه محتوی برف را می‌گرفت اگر متوجه این بازی می‌شد و آورنده برف را سیاه می‌کرد باید از کسی که برف فرستاده بود سور می‌گرفت در غیر این صورت بازنده بود و باید مهمانی می‌داد.

در سیتقان اردهال کاشان رسم بود که مردم در شب اول اسفند، چلو و خورش اسفناج می‌خوردند. در روز اول اسفند هم اهالی، آش «همه چیز» یا آش «هفت‌سین» می‌خوردند. این آش را از ماش، عدس، جو پوست‌کنده، نخود، لوبیا، مغز گردو، ترشاله، چغندر و پیاز داغ درست می‌کردند. اما آش هفت‌سین<sup>۱</sup> از این قرار بود: سبزی، سنگک، سیرابی، سنجد، سیر و سرکه. این مواد را در دیگ گلی بزرگی بار می‌گذاشتند و می‌پختند و ظهر اولین روز اسفند می‌خوردند. حتی به بچه‌های شیرخواره هم یک قاشق از این آش می‌دادند زیرا خوردن آن را پربرکت می‌دانستند. (همان: ۱۴۹)

در قمصر، روز اول اسفند، آش رشته می‌پختند و عقیده داشتند که با پختن و خوردن آن، رشته زندگی بهتر به دستشان می‌آید. (همان: ۱۴۴)

#### – چهارشنبه‌سوری

طبخ آش در شب و روز چهارشنبه‌سوری در گذشته چشم‌گیرتر بود. این غذا مجموعه‌ای از دانه‌ها، سبزی‌ها و مواد مقوی دیگری بود که در این جشن طبخ و خورده می‌شد. در لاریجان، در شب چهارشنبه‌سوری، آشی می‌پختند که هفت نوع بنشن، سبزی و ترشی داشت و به همین دلیل آش «هفت ترشی» نامیده می‌شد. در زاویه ساوه، در شب چهارشنبه‌سوری، چندین خانواده با مقداری بنشن شامل نخود، لوبیا چیتی، عدس، ماش و مقداری سبزی، آش «ابودردا»، به نیت سلامتی تهیه می‌کردند. در روستای آسور فیروزکوه روز چهارشنبه‌سوری با هفت نوع ترشی، آش درست می‌کردند.

---

۱. گرچه نام آش هفت‌سین است اما ۶ ماده غذایی که ابتدای آن با سین آغاز شده نام برده شده است. به نظر می‌رسد سین هفتم همان ماه اسفند یا سپندی است که به هنگام ظهر آن روز آش خورده می‌شود.

در کرمان، شب چهارشنبه‌سوری برای شام، آش «ابودردا» یا همان آش «چهارشنبه‌سوری» طبخ می‌کردند که مواد تشکیل دهنده آن عبارت از نخود، عدس، لوبیا، اسفناج، چغندر، سرکه، شیر، نمک، زردچوبه و رشته گندم بود. در پاریز سیرجان، روز چهارشنبه آخر سال، «آش رشته» طبخ می‌کردند.



برخی از غذاهای مرسوم شب چهارشنبه‌سوری در بجنورد عبارت بود از: آش «جوشواره» (jušvâre) و آش «مستوه» (mastuveh) یا آش «هفت رنگ». این آش از هفت نوع ماده تهیه می‌شد که عبارت از برنج، سبزی، حبوبات (نخود، لوبیا و عدس)، دوغ، قیمة گوشت کوبیده و لپه بود. طرز تهیه به این صورت بود که ابتدا حبوبات را می‌پختند و سپس سبزی خرد شده، برنج و مقداری فلفل و نمک را داخل حبوبات پخته شده می‌ریختند. پس از این که همه مواد پخته می‌شد، دیگ محتوی آش را از روی اجاق بر می‌داشتند تا خنک شود. سپس دوغ را به آن اضافه می‌کردند، برای تزیین آش روی آن قیمة می‌ریختند که به آن قلیه گفته می‌شد. مواد آش جوشواره عبارت از حبوبات، اسفناج، سرکه و خمیر بود.

در سمنان مرسوم بود برای شام چهارشنبه‌سوری آش «گزگزا» (gazgazanâ) (گزنه) طبخ

می‌کردند که مواد آن عبارت از گیاه گزنه، چغندر، سیب‌زمینی، کشک، برنج، نخود، لوبیا و عدس بود.

در نائین اصفهان، در روز چهارشنبه سوری، با سبزی تازه کوهی آش کشک درست می‌کردند و چون آش از انواع خوراکی‌ها تهیه می‌شد، معتقد بودند که آن سال برایشان پربرکت می‌شود.

در اصفهان، ظهر چهارشنبه‌سوری، آش رشته می‌خوردند. در آشتیان و اراک نیز رسم چنین بود که آش رشته می‌پختند و دو مجسمه از خمیر یکی به شکل زن و دیگری به صورت مرد درست می‌کردند و درون آش رشته می‌انداختند. پس از آن که پخته می‌شد، آدم‌های خمیری را در کاسه‌ای می‌گذاشتند و در آب روان رها می‌کردند.

غیر از آشی که به عنوان خوراک چهارشنبه‌سوری در خانه‌ها می‌پختند، در بیشتر مناطق ایران، مردمی که مراد یا حاجتی داشتند، آش می‌پختند. در سروستان، شب چهارشنبه‌سوری، آش «بغرای چهارشنبه‌سوری» می‌پختند. مرسوم بود که از هفت مغازه رو به قبله، سبزی و از هفت خانه رو به قبله، به رایگان آرد می‌گرفتند. ابتدا آرد را خمیر و از آن آدمکی درست می‌کردند که به آن «لبدی<sup>۱</sup> محلی» می‌گفتند. آدمک را در آش می‌انداختند و آش را می‌پختند. بعد لبدی را در جوی آب می‌انداختند. (دوستی، ۱۳۸۷: ۶۲-۵۶ با تلخیص)

#### - عرفه و نوروز

در آخرین شب اسفند ماه و همچنین روزهای عید نوروز بویژه شب و روز اول عید و نخستین شنبه سال، مردم مناطق مختلف ایران به طبخ آش مقید بودند. در اقلید فارس، مردم در شب ۲۹ اسفند یا شب عرفه کارهای خود را تعطیل می‌کردند و

۱. واژه لبدی در شیراز، بد لباس یا بد ترکیب معنی می‌دهد.

برای خوردن آش رشته در خانه می ماندند. این آش را همه خانواده‌ها مگر کسانی که مصیبتی به آنها وارد شده بود، می پختند. (مسعودی، اقلید، ۱۳۴۶)

یکی از رسوم یزدی‌ها، پختن آش رشته در روز شنبه اول سال برای رونق دادن به کسب و کارشان بود. (جلالی، یزد، ۱۳۴۶)

در نوغاب گناباد شنبه اول سال مرسوم بود که همه مردم آش رشته می پختند زیرا پختن و خوردن آش رشته در این روز را باعث طولانی شدن عمر افراد می دانستند. (نوغابی، گناباد، بی تا)

در سامن همدان، به اولین شنبه بعد از عید نوروز، «شنبه سر سال» می گفتند. اگر این شنبه در ماه محرم و صفر نبود، مردم از اول صبح، مشغول تدارک آش رشته می شدند زیرا می گفتند هر کس در این روز آش رشته بگذارد، سر رشته کار به دستش می آید. اگر هم کسی آش رشته درست نمی کرد، همسایه‌ها برای او می بردند. (رستمی، سامن، ۱۳۴۶)

### ج) آیین‌های گذر

آیین‌های گذر، آیین‌هایی هستند که در گذار انسان از مرحله‌ای از حیات جسمانی یا فرهنگی و اجتماعی به مرحله دیگر اجرا می شوند. آیین‌های تولد، ازدواج، مرگ و آیین‌های مخصوص مسافران (زائران) از این دسته‌اند. اجرای این آیین‌ها در فرهنگ مردم ایران نیز همچون دیگر فرهنگ‌ها، اجزای متفاوتی دارند. در ایران، طبخ غذا، یکی از اجزای پرپایی این آیین‌هاست و در بین غذاها، آش که از غذاهای اصیل ایرانی است بیشتر از دیگر غذاها طبخ می شود.

#### - تولد

یکی از اجزای آیین‌های تولد طبخ آش می باشد که به منظور سلامتی نوزاد تهیه می گردد. به طور مثال اهالی کازرون برای این که نوزادشان زنده بماند، روز سوم یا هفتم تولد، یا بعد از



چله یا هر زمانی که وسعشان می‌رسید، آش «عقیقه» می‌پختند و در منزل پدر نوزاد با این آش از مهمانان پذیرایی می‌کردند. نحوه پخت این آش به این صورت بود که داخل برنج گوشت پخته کوبیده شده می‌ریختند و سپس لوبیا چیتی، لوبیا قرمز، شوید، پیاز، لیمو عمانی، کلم، ادویه، فلفل سرخ و نمک اضافه می‌کردند. (مظلوم‌زاده، ۱۳۸۳: ۱۲۱)

در شیراز برای اینکه نوزاد به راحتی دندان درآورد، آش «روشک» می‌پختند. آرد این آش را که در حدود هفت کاسه بود، از همسایه‌ها جمع‌آوری و از آن رشته تهیه می‌کردند. مواد دیگر این آش عبارت از نخود، عدس، لوبیا و سبزی آش بود. طریقه طبخ این آش همانند آش رشته بود و پس از طبخ آن را بین همسایه‌ها تقسیم می‌کردند. (حمیدی، شیراز، ۱۳۷۰)

در دماوند مواد آش «دندونی»، عبارت بود از سبزی آش، لوبیا چیتی، عدس، نخود، نمک و زردچوبه که تمام این مواد را درون قابلمه می‌ریختند و پس از پخته شدن، با سیر، پیاز و نعناع داغ تزیین می‌کردند و به هفت همسایه می‌دادند تا فرزندشان آسان‌تر دندان درآورد. (ابوالفضلی، دماوند، ۱۳۸۴)

### – سفرهای زیارتی

به طور معمول پشت سر مسافران و زائران مشهد الرضا علیه السلام، کربلای معلی، مدینه منوره و مکه مکرّمه به نیت سلامتی و تندرستی مسافر، آش طبخ و بین مردم تقسیم می‌شود.

در کازرون آش رشته را پشت سر مسافر یا زائر می‌پختند و به عنوان آش «پشت پا» خیرات می‌کردند. این آش از گوشت، انواع دنگاره (حبوبات) ادویه، نمک، آرد برنج، رشته، سبزی (سیر و شبت) تهیه می‌شد و روی آن را با پیاز داغ و کشک حل شده تزیین می‌کردند. (مظلوم‌زاده، ۱۳۸۳: ۱۲۰-۱۱۹) در شیراز هم، آش رشته می‌پختند و برای قوم و خویش می‌فرستادند. (فقیری، ۱۳۸۶: ۱۱۴)

در اردکان، آش «پشت پایی» می‌پختند که مواد لازم آن عبارت از نخود، لوبیا، چغندر، آرد،

روغن، گندم، اسفناج و کدو بود. این آش را افراد فامیل در منزل زائر می‌پختند و بین همسایه‌ها پخش می‌کردند. (سپهری اردکانی، اردکان، ۱۳۵۰)

### د) آیین‌های تقویت

آیین‌های تقویت، آیین‌هایی هستند که به تقویت باورداشتهای مردم یک جامعه کمک می‌کنند.

هدف اعلام شده این مناسک، تقویت یا تحکیم فراگردهای طبیعی است که برای بقای جامعه ضرورت دارد یا در جهت تأیید دوباره پای‌بندی جامعه به یک رشته ارزش‌ها و باورداشتهای خاص عمل می‌کند. (بیتس و پلاگ، ۱۳۷۵: ۶۸۱) باران‌خواهی و آفتاب‌خواهی از جمله این آیین‌هاست. برپایی این آیین‌ها در برخی مناطق ایران با طبخ آش، همراه بود.

#### - باران‌خواهی

آشی که در مراسم باران‌خواهی طبخ می‌شد، به «آش باران» موسوم بود. به طور مثال در قریه گایکان از توابع الیگودرز، برای تهیه آش باران (آش دوغ) تعدادی از نوجوانان آبادی به در خانه‌ها می‌رفتند و این‌گونه می‌خواندند:

hal hal halunak	هل هل هلونک
xodâ bede bârunak	خدا بده بارونک
jow o gandom arzunak	جو و گندم ارزونک
jow o gandom be zire xâka	جو و گندم به زیر خاکه
ez teşnei helâka	از تشنه‌ای (تشنگی) هلاکه

بچه‌ها از هر خانه کشک، حبوبات، رشته و سبزی می‌گرفتند و همه در خانه‌ای جمع می‌شدند و با مواد تهیه شده، آش باران می‌پختند و بعد از تقسیم بین مردم آبادی از خداوند طلب باران می‌کردند. (اکبری، گایکان الیگودرز، ۱۳۴۹)

در بوجین اسدآباد همدان، دختران دم بخت به همراه چند تن از نوجوانان آبادی، عروسک باران درست می‌کردند و به در خانه‌ها می‌رفتند و به منظور جمع‌آوری مواد آش دوغ (آش باران) این‌گونه می‌خواندند:

čamče galin na istar

چمچه گلین نه ایستر

قاشق عروسکی چی می‌خواهد

gundan harkat istar

گوندن حرکت ایستر

از آفتاب حرکت می‌خواهد

yerden barkat istar

یردن برکت ایستر

از زمین برکت می‌خواهد

bir qâšoq kare istar

بیر قاشق کره ایستر

یک قاشق کره می‌خواهد

پس از جمع‌آوری مواد لازم، آش را بار می‌گذاشتند و با خواندن دعا و ذکر صلوات از خدا طلب باران می‌کردند. پس از آماده شدن آش آن را بین همسایگان تقسیم می‌کردند. (بهرامی، بوجین اسدآباد، ۱۳۵۴)

در اسفرجان شهرضا، نوجوانان برای جمع‌آوری مواد مورد نیاز آش (آش باران) به در خانه‌ها می‌رفتند و این‌گونه می‌خواندند:

کومه<sup>۱</sup> ما نالونه، منتظر بارونه

۱. واژه کومه «kume» دو معنا می‌دهد: اول، خانه‌ای که از چوب و علف می‌سازند. تعابیر معادل این واژه در فرهنگ فارسی معین «آلونک، کپر و کلبه» است. برای دریافت معنای دوم توجه به این نکته ضروری است که اسفرجان از توابع شهرضاست و شهرضا در گذشته «قمشه» و «کمشه» نامیده می‌شده و کومه‌ها از ترکیب دو واژه «کومه» و «شه» تشکیل شده است، از این رو به نظر می‌رسد مراد نوجوانان از «کومه» محل سکونتشان بوده است.

ای خدا بارون بده  
گندم و جو ارزونه  
حاصلاتش نشونه  
بزغاله‌ها گرسنه شونه  
ای خدا بارون بده

پس از جمع‌آوری مواد مورد نیاز، آتش رشته بار می‌گذاشتند و بعد از خواندن دعا و طلب باران از خالق باران، آتش را بین همسایگان تقسیم می‌کردند. (میرکاظمی، اسفرجان شهرضا، ۱۳۵۴)

#### - آفتاب‌خواهی (بند آمدن باران)

در گذشته آیین آفتاب‌خواهی پس از بارش فراوان باران و به امید جلوگیری از خسارت‌های باران سیل‌آسا اجرا می‌شد و طبخ آتش یکی از اجزای این آیین در برخی مناطق ایران بود. به طور مثال، اگر در شهریار چند روز پشت سر هم باران می‌بارید، مردم روزی را مشخص می‌کردند که آتش «شیلان» (šilân) درست کنند. شیلان نوعی آتش بود که از آب، روغن، لوبیای چشم بلبلی، رشته و چند رقم سبزی درست می‌شد. عده‌ای مسئول تهیه شیلان بودند. آنها از اهل محل، مواد اولیه را می‌گرفتند و در مسجد محله آتش می‌پختند. هنگام ظهر، بچه‌ها برای گرفتن آتش به مسجد می‌رفتند. مسئول پخش آتش کسی بود که همه را می‌شناخت و به هر کس به میزان اعضای خانواده‌اش آتش می‌داد. (بی‌نام، شهریار، ۱۳۵۰)

## جمع‌بندی

با پیشرفت علم و دانش و گسترش جوامع بشری، شیوه زندگی و عادات مردم در همه زمینه‌ها دستخوش تغییر و تحول گردیده است. یکی از موارد مهم که از تغییر مصون نمانده، عادات غذایی و ذائقه افراد است. از آنجا که غذا پدیده‌ای فرهنگی است دانستن اینکه چه چیزی را چگونه، با چه انگیزه و در چه زمان و مکان بخوریم بسیار حائز اهمیت است. هدف این مقاله حفظ و احیای آش‌های آیینی مناطق مختلف ایران با نمایش آنها در قالب‌های مختلف از رسانه است.

رسانه ملی با معرفی غذاهای ایرانی از جمله آش‌ها به عنوان الگوی مناسب غذایی تمامی عناصر فرهنگی را به نحو صحیح به مخاطب انتقال می‌دهد و سبب افزایش پذیرش آنها برای بهبود و اصلاح عادات‌های ناصحیح غذایی می‌گردد. اطلاع افکار عمومی از طریق ارتباط انواع غذاها با آیین‌های مختلف می‌تواند به ساخت برنامه‌های جذاب رسانه‌ای منجر شود. معرفی این آش‌ها و نمایش اشتراکات فرهنگی مناطق مختلف کارکردهای اجتماعی یک غذا را نشان می‌دهد و باعث افزایش تأثیرگذاری این کارکردها می‌شود.

## منابع

### الف) کتاب

۱. آخته، ابوالقاسم (۱۳۸۵) جشن‌ها و آیین‌های شادمانی در ایران از دوران باستان تا امروز، تهران: انتشارات اطلاعات.
۲. انجوی شیرازی، سیدابوالقاسم (۱۳۷۹) جشن‌ها و آداب و معتقدات زمستان (استان‌های آذربایجان و همدان)، ج ۲، تهران: امیرکبیر.
۳. بیتس، دانیل و فرد پلاگ (۱۳۷۵) انسان‌شناسی فرهنگی، ترجمه محسن ثلاثی، تهران: علمی.
۴. حجازی، شبنم و یاراحمدی، علیرضا (۱۳۸۳) غذاهای محلی و سنتی استان مرکزی، تغییرات و پیامدهای فرهنگی، ج ۲، بی‌جا: نشر اداره کل آموزش، انتشارات و تولید فرهنگی.
۵. شریعت‌زاده، سیدعلی‌اصغر (۱۳۷۱) فرهنگ مردم شاهرود، شاهرود: نشر پازینه.
۶. مجیدزاده، محسن (۱۳۸۵) آیین‌های باستانی (و یادی از آیین‌های شکوهمند ایران باستان در دیار تبرستان)، تهران: انتشارات پژوهش‌های فرهنگی.
۷. مظلوم‌زاده، محمدمهدی (۱۳۸۳) آشپزی در فرهنگ مردم کازرون، کازرون: نشر کازرونیه.
۸. نظری داشلی برون، زلیخا و دیگران (۱۳۸۴) مردم‌شناسی روستای ابیانه، تهران: سازمان میراث فرهنگی پژوهشکده مردم‌شناسی.
۹. هاشم‌نیا، محمود و ملوک ملک‌محمدی (۱۳۸۰) فرهنگ مردم گروس (بیجار و حومه)، بیجار: نشر مؤلفین.

### ب) مقاله

۱. فقیری، ابوالقاسم (۱۳۸۶) «غذاهای محلی مردم فارس»، فصلنامه فرهنگ مردم، س ۶، ش ۲۱ و ۲۲.

### پ) پایان‌نامه

۱. ولیلو، مریم (۱۳۷۹) «سفره‌های نذری در شهر تهران»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران مرکز، دانشکده علوم اجتماعی.

### ت) گزارش

۱. دوستی، شهرزاد (۱۳۸۷) «جلوه‌های چهارشنبه‌سوری در فرهنگ مردم ایران»، گزارش پژوهشی، تهران: واحد فرهنگ مردم مرکز تحقیقات صدا و سیما.
۲. شایسته‌رخ، الهه (۱۳۸۷) «استقبال از سرما با بدرقه یلدا»، گزارش پژوهشی، تهران: واحد فرهنگ مردم مرکز تحقیقات صدا و سیما.

### ج) اینترنت

<http://www.mehrnews.ir>

آش نذری عباسعلی کرمانشاهی

### فرهنگیاران

ابوالفضل، محمد، دماوند، تهران، ۱۳۸۴، ۸۵/۱/۲۰

اکبری، عباس، گایکان، الیگودرز، لرستان، ۴۹/۱/۱۱

بدیعی، روح‌انگیز، زنجان، ۴۷/۴/۳

بهرامی، عباس، نوبران، ساوه، مرکزی، ۸۶/۳/۲۸، ۸۸/۱/۲۸

بی‌نام، شهریار، تهران، ۱۳۵۰

جلالی، بی‌نام، یزد، ۱۳۴۶

چاکانی، بی‌نام، تنکابن، مازندران، ۱۳۴۸

حمیدی، علی‌اکبر، شیراز، فارس، ۷۰/۸/۱۵

- دست‌خال، رضا، اهواز، خوزستان، ۴۸/۵/۱۶
- رجایی زفره‌ای، محمدحسن، زفره، کوهپایه، اصفهان، ۴۸/۲/۳۱
- رجب‌زاده، غلامرضا، کاشمر، خراسان رضوی، ۱۳۵۳
- رستمی، حسین، سامن، ملایر، همدان، ۱۳۴۶
- رمضانی، محمد، تبریز، آذربایجان شرقی، ۱۳۸۶
- سپهری اردکانی، علی، اردکان، یزد، ۱۳۵۰
- صادقی، زهرا و محمد، صفاد، آباده، فارس، ۱۳۸۶
- عابدی، بی‌نام، مازندران، ۱۳۴۹
- عربی، بی‌نام، گرمسار، سمنان، ۱۳۴۹
- قریشی، سیدمرتضی، کاورد، ساری، مازندران، ۱۳۵۱
- قهرمان، اخترالدوله، مشهد، خراسان رضوی، ۵۶/۸/۲۵ و ۴۸/۲/۱۰
- کریمی فروتقه، محمد، کاشمر، خراسان رضوی، ۸۸/۱/۲۴
- کریمی، مهین، ورامین، تهران، ۴۸/۲/۶
- مؤمنی یزدلی، بی‌نام، کاشان، اصفهان، ۱۳۵۶
- مافی، توران، قزوین، ۵۰/۵/۱۰ و ۵۰/۱۰/۱۵ / ۱۳۴۹
- مسعودی، احمد، اقلید، فارس، ۴۶/۱۲/۲۲
- میرکازمی، علیرضا، اسفرجان، شهرضا، اصفهان، ۵۴/۹/۱۰
- نظری آلاله گورابی، مریم، گوراب، فومن، گیلان، ۱۳۸۸
- نوغابی، بی‌نام، گناباد، خراسان جنوبی، بی‌تا
- وارسته‌اکمل، رضا، بوجین، اسدآباد، همدان، ۵۴/۸/۱۲
- یزدی جنت‌آبادی، بی‌نام، اردکان، یزد، ۱۳۴۷