

غذاها و خوراکی‌ها به مثابه مؤلفه فرهنگی؛

غذاهای محلی استان زنجان

بهنام رضاقلی‌زاده^۱

چکیده

غذاهای بومی و محلی حامل پیام‌های فرهنگی هستند و نقش به‌سزایی در افزایش ارتباط نسل‌ها و حفظ هویت فرهنگی ایفا می‌کنند. این غذاها، نماد اندیشه در تأمین نیاز جسمی هستند و به دلیل تازه بودن، سالم بودن و در دسترس بودن مواد اولیه از مزایای بالایی برخوردارند. علاوه بر آن، این غذاها نشانه‌ای از پیوندهای اجتماعی و همبستگی گروهی نیز به شمار می‌روند. غذاهای بومی و محلی ایران محمل مناسبی برای برنامه‌سازی در قالب‌های گوناگون به شمار می‌رود. جذابیت و مخاطب‌پسند بودن این نوع غذاها امری است که در برنامه‌های مختلف رسانه‌ای، می‌توان از آن بهره‌برداری کرد.

کلیدواژه‌ها: غذای بومی، غذای محلی، عادت غذایی، فرهنگ غذایی، غذاهای

زنجان

۱. کارشناسی ارشد مدیریت رسانه، پژوهشگر صداوسیما و مدرس دانشگاه

مقدمه

غذا فقط یک منبع تغذیه‌ای محسوب نمی‌شود، بلکه نمادی برای نشان دادن هویت گروهی است. غذا در تمام جنبه‌های اقتصادی، اجتماعی و مذهبی زندگی روزمره ریشه دارد. امروزه در جوامع مختلف، سبک و شیوه خاصی از زندگی جریان دارد که از ویژگی‌های شاخص آن می‌توان به تعجیل و شتاب روزمره، نداشتن فرصت کافی، کاهش فعالیت‌های فیزیکی نظیر ورزش منظم، رفاه‌طلبی، تجددگرایی و عمیق‌تر شدن شکاف نسل‌ها و سایر مسائل اشاره کرد. تمامی عوامل فوق، بستری برای گرایش روزافزون به مواد غذایی خاص، از جمله غذاهای آماده و نیمه‌آماده نظیر مواد غذایی فرآوری شده و کنسروی، تقلبات کم ارزش، نوشابه‌های گازدار و نظایر آن است.

در حال حاضر بیشترین توجه در حوزه سلامت، معطوف به پدیده جهانی شدن و تأثیرات آن بر رژیم غذایی جوامع مختلف است. فرآیند جهانی شدن موجب رواج شیوه‌های غربی در زمینه تولید، فروش و مصرف غذاها در سایر کشورها، بویژه کشورهای فقیرتر شده است. کارشناسان تغذیه اثر تحولات اجتماعی و اقتصادی را بر تغذیه و سلامت، بویژه در کشورهایی که در حال صنعتی شدن، شهری شدن و غربی شدن هستند، دنبال می‌کنند و معتقدند که وقتی درآمد خانواده‌ها افزایش پیدا می‌کند و جمعیت کشورها به سوی شهری شدن پیش می‌رود، مرحله جدیدی به نام «انتقال تغذیه‌ای» رخ می‌نماید.

یکی از این پژوهشگران به نام رابرت مک‌کریسون^۱ در آزمایش‌های خود پی برد که «غذای خوب»، موجب سلامت عمومی بدن و تناسب در قامت و

1. Robert Mc Carrison

ظاهر فیزیکی فرد و برعکس «غذای بد» اساساً سبب بیماری، جثه ناهنجار و ضعف اندام بدن شخص می‌شود. او این فرضیه را در نتیجه مشاهدات خود در هند به دست آورد و سپس با انجام مطالعات آزمایشگاهی، به نتیجه‌گیری‌های مستندی رسید. مک کریسون در طی مطالعات خود به سه نتیجه کلی دست یافت: ۱. هر ملتی باید پایبند غذاهای بومی خود باشد. غذایی که اسکیموها می‌خورند، لزوماً برای اهالی مناطق حاره همان اثر سلامت‌بخش را ندارد. ۲. غذایی که می‌خوریم باید تازه و کامل باشد و فرآوری و دستکاری نشده‌باشد. غذای تازه، مانند سبزیجات و میوه‌جات تازه، سوای عناصر مغذی به‌نسبت پایداری که برای آنها مشخص شده است، دارای خواصی هستند که با گذر زمان و کهنگی از دست می‌رود. مک کریسون همچنین خوراکی‌های کنسرو شده یا خوراکی‌های ناکامل را که بخشی از مواد اولیه آن را با دستکاری جدا کرده باشند، مثل آرد سفید که فاقد سبوس است، برای بدن زیانبار می‌داند. ۳. غذایی که می‌خوریم باید حاصل چرخه طبیعی در کشاورزی باشد. او چرخه طبیعی در کشاورزی را به صورت زیر نمایش می‌داد و مخاطبان خود را از ورود هر گونه عامل شیمیایی به این چرخه برحذر می‌داشت:

ضایعات بازمانده از گیاهان و جانواران ← خاک ← گیاه ← غذا ← دام ←

انسان

اطلاعات موجود حاکی از آن است که در کشور ما روند بیماری‌های مزمن به سمت «هشدار»، در حال حرکت است. چاقی و اضافه‌وزن در درصد بالایی از جمعیت کشور وجود دارد که خود، زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و انواع سرطان‌هاست. از دلایل عمده این موضوع می‌توان به تغییر الگوی مصرف و رفتارهای نامطلوب غذایی اشاره کرد. همچنین، بروز

۵۰ ❖ فصلنامه فرهنگ مردم ایران

سوء تغذیه در گروه بزرگی از کودکان، به دلیل کمبود ریزمغذی‌ها (کمبود آهن، روی، ویتامین‌ها و کلسیم) در مواد غذایی متداول در جامعه، گزارش شده است.

یکی از مهم‌ترین عوامل شکل‌دهنده الگوی غذایی جامعه، مجموعه عادات و فرهنگ غذایی و تغذیه افراد آن جامعه است. این عادات از بدو تولد در درون خانواده شکل می‌گیرد که خود وابسته به بستری است که جامعه فراهم می‌آورد. مجموعه عواملی که این بستر را می‌سازد، از فرهنگ و آداب و سنن هر جامعه گرفته شده است که خود تحت تأثیر وضعیت جغرافیایی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و آگاهی‌های تغذیه‌ای افراد جامعه است.

توجه به غذاهای محلی، توجه به فرهنگ بومی، ملی و دینی است. غذاهای محلی نماد استقلال فکر و اندیشه در تأمین نیاز جسمی هستند. این غذاها از نظر ارزش غذایی، در دسترس بودن مواد اولیه، تازگی، عاری بودن از نگهدارنده‌های شیمیایی و همچنین ارزان بودن، از بهترین مواد غذایی در مناطق مختلف کشور محسوب می‌شوند. بنابراین، استفاده از غذاهای بومی بستر مناسبی برای ارتقای سلامتی، ارتباط نسل‌ها و انتقال تجربیات، آداب و سنن است و در نتیجه نقش به‌سزایی در حفظ هویت و پویایی جوامع دارد.

استان زنجان با برخورداری از مواهب طبیعی فراوان، صاحب انواع خوراکی‌های محلی است که در این مقاله به آنها اشاره می‌گردد.

تاریخچه تغذیه

تغذیه جزء کوچکی از مجموعه بزرگ زندگی را تشکیل می‌دهد، اما این جزء کوچک، بدون تردید حیاتی‌ترین و اساسی‌ترین جزء آن مجموعه بزرگ

است؛ زیرا در سایه تغذیه درست، جسم و فکر سالم می‌مانند و روح، آرامش لازم را می‌گیرد. تا اوایل سده نوزده، غذاخوردن تنها به مفهوم سیر کردن بود، اما شهرنشینی و تشکیل اجتماعات باعث ایجاد تغییرات زیادی در سبک تغذیه بشر نخستین اجتماعات و شهرها در میانرودان، آسیای غربی، مصر و یونان به وجود آمدند. شهرنشین‌های اولیه، کشاورزی و دامپروری را به خوبی می‌دانستند و برای تغذیه خود از محصولات متنوع استفاده می‌کردند. ایران، نخستین کشور جهان است که انسان اولیه در آن به کشاورزی و پرورش دام پرداخته‌است. در حفاری‌هایی که در بعضی از نقاط ایران نظیر شوشتر، دامغان، تخت جمشید و تپه سیلک کاشان به عمل آمده است، تاریخ کشاورزی در ایران را متجاوز از ۶۰۰۰ سال نشان می‌دهد.

پس از ایران، چین و هند به علم تغذیه دست پیدا کردند. ایرانیان مردمی خوش ذائقه‌اند و به مزه غذا اهمیت زیادی می‌دهند از همین رو تنوع غذایی در بین آنها بسیار بالاست. در ایران، هیچ آیین و مراسمی وجود ندارد که در آن غذا خوردن جایگاهی نداشته باشد. اسناد تاریخی بیانگر قدمت ۴ هزار ساله غذاهای ایرانی نظیر انواع سوپ، آش و میرزا قاسمی است. براساس برخی دیگر از شواهد تاریخی، سابقه پخت غذا در ایران به ۶ قرن پیش از میلاد مسیح بازمی‌گردد؛ یعنی به زمانی که کوروش، پادشاه هخامنشی و پادشاه قوم پارس، امپراطوری پارس‌ها را از شرق تا هند و از غرب تا مصر و قسمت‌هایی از یونان گسترش داد. با توجه به شرایط مناسب اقلیمی فلات ایران از نظر تنوع مواد خوراکی طبیعی از یک سو و توجه حکومت هخامنشی به کشاورزی به عنوان رکنی از چرخه اقتصادی جامعه از سوی دیگر، استفاده این مواد در پخت غذا معمول شد و به تدریج ایجاد سبک خاصی از آشپزی را موجب

گردید که به نوبه خود، یکی از سه پایه آشپزی جهانی در کنار روش طبخ چینی و رومی در جهان است (شفیعی در پایگاه اطلاع‌رسانی آفتاب پارسه). روش پخت ایرانی از سوی پارسیان به تدریج در کل امپراطوری گسترش یافت و از راه جاده ابریشم، انواع ادویه و اسانس‌های ایرانی از زعفران و گلاب گرفته تا انواع میوه‌های بومی نظیر لیمو، مرکبات و صیفی‌جاتی مانند بادنجان و غلاتی مانند برنج به آسیا، آسیای میانه، مدیترانه، چین و سوریه امروزی برده شد.

ایرانیان در گذشته از جنبه‌های مختلفی به غذا می‌نگریستند. آنها، مصرف زیاد گوشت دام و چربی‌ها را باعث تمایل افکار انسان به سمت شیطان و خودپسندی و مصرف مواد غذایی سالم نظیر میوه‌ها و سبزیجات را باعث پرورش قدرت فکر و ایجاد خصال نیکو می‌دانستند. همچنین، همه مواد غذایی را در دو دسته سرد و گرم قرار می‌دادند که بر این اساس غذاهایی نظیر چربی حیوانی، گوشت ماکیان، گندم، بعضی از میوه‌جات و سبزیجات به عنوان غذای گرم و بیشتر گوشت‌های قرمز، ماهی، برنج، لبنیات و دسته‌ای از میوه‌ها، سرد محسوب می‌شدند. با تکیه به این عقاید، مواد غذایی با هم ترکیب و طبخ می‌شدند تا تعادل طبیعت غذا برقرار گردد. برای مثال، گردو که غذایی گرم است، در کنار خوراکی‌های لبنی قرار داده می‌شد یا در کنار حبوبات با طبع سرد، سبزیجات با طبیعت گرم به کار می‌رفت.

عادات و رفتار غذایی

غذا و مواد مغذی، تأمین‌کننده انرژی و مواد سازنده ضروری برای رشد و حفظ حیات موجودات زنده است. اما مصرف غذا صرفاً به منظور تأمین

نیازهای مواد مغذی بدن نیست و لذتی که فرد از طعم، بافت و ظاهر غذا می‌برد، نقش مهمی در انتخاب آن دارد. غذا می‌تواند نشان‌دهنده فرهنگ و آداب و رسوم یک قوم و آداب مذهبی یک جامعه باشد.

عادات غذایی، ریشه در عوامل مختلفی مانند شرایط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی، مذهبی، کشاورزی و بسیاری عوامل دیگر دارد که سینه‌به‌سینه و نسل به نسل به افراد رسیده است. عادات غذایی فقط شامل خوراکی‌های یک جامعه نیست، بلکه نحوه تهیه، پخت، تزئین غذا و مصرف شکل خاصی از ماده غذایی را نیز شامل می‌شود.

خوردن غذا، پاسخ انسان به یک نیاز زیست‌شناختی است، اما شکل پاسخگویی به این نیاز، مانند پاسخگویی به تمامی نیازهای زیست‌شناختی دیگر، متأثر از ارزش‌ها، انگاره‌های فرهنگی و شرایط اجتماعی است. مطابق ارزش‌های فرهنگی است که می‌آموزیم چه چیزهایی را بخوریم و از خوردن چه چیزهایی پرهیز کنیم، چه زمانی بخوریم و چه زمانی از خوردن خودداری کنیم و چه آدابی را در هنگام غذا خوردن رعایت کنیم یا چگونه نخوریم. همچنین، این را که همراه چه کسانی غذا بخوریم یا از غذا خوردن با چه کسانی پرهیز کنیم، فرهنگ و شرایط اجتماعی مان تعیین می‌کند.

خوردن غذا در دوره‌های مختلف و همراه تحولات معرفتی انسان‌ها تغییر کرده است، اما همواره غذا خوردن با موضوع بهداشت و علم پزشکی ارتباط داشته است. برای مثال یکی از معیارهای خوردن یا نخوردن غذا، سرد یا گرم بودن و نیز ترکیب مواد تشکیل‌دهنده آن غذا بوده است. به عبارت دیگر، نمی‌توان توقع داشت که در فرهنگی، غذایی «سرد» تلقی شود، ولی توجهی به طبیعت انسان در آن فرهنگ نشده باشد. بدون تردید، این تصور در آن حوزه

فرهنگی ای شکل می‌گیرد که در آن، طبایع انسان‌ها به انواع مختلف تقسیم می‌شود.

لوی اشتراوس، مردم‌شناس معروف فرانسوی، در تقسیم‌بندی معروف خود تلاش کرد تا با استناد به شیوه‌های آماده‌سازی غذا، ارتباطی بین سطوح توسعه فرهنگی و زندگی طبیعی انسان‌ها برقرار کند. او معتقد بود که طبیعت در مقابل فرهنگ قرار دارد؛ هرچه پدیده‌ای طبیعی‌تر باشد، از نظر او از فرهنگ دورتر است و به همین ترتیب هر قدر مداخله انسان و تغییری که در وضعیت طبیعی یک پدیده اعمال می‌کند بیشتر باشد، آن پدیده فرهنگی‌تر است. او استدلال می‌کرد که در زمانی، انسان‌ها غذای خود را خام و به صورت فرآورده‌ای آماده از طبیعت تأمین می‌کردند. به عبارت دیگر، افراد برای آماده کردن غذا کار زیادی انجام نمی‌دادند و آن را با ارزش‌های خود متناسب نمی‌کردند. اما همراه پیشرفت فرهنگی، انسان شروع به ایجاد تغییر در غذای طبیعی خود کرد. (پایگاه اطلاع‌رسانی همشهری برخط)

برخی از عوامل مؤثر در شکل‌گیری عادات غذایی عبارت‌اند از:

وضع اقتصادی جامعه

مذهب: خوردن یا نخوردن (حلال و حرام) بسیاری از مواد غذایی تحت

تأثیر تعالیم دینی است.

موقعیت جغرافیایی: خوردن یا شیوه خاص خوردن بسیاری از غذاها به

نحوی که شاخصی از الگوی غذایی یک منطقه به حساب بیاید، تحت تأثیر

شرایط جغرافیایی است. مثلاً نمی‌توان توقع داشت که خوردن ماهی در مناطق

کوبیری به همان اندازه که در مناطق ساحلی رایج است، وجود داشته باشد.

ارزش‌ها و باورهای اجتماعی: تقدم یافتن برخی ارزش‌ها بر برخی دیگر

می‌تواند عاملی برای تغییر الگوی غذایی شود.

غذا در متن فرهنگی

انسان‌شناسان عادات غذایی را به عنوان کلیتی پیچیده، مشتمل بر تمایل‌ها و تنفرها، آگاهی جمعی، اعتقادات، تابوها، موهومات وابسته به تولید، تهیه و مصرف غذا و در یک کلام یک مفهوم فرهنگی بزرگ می‌دانند و آن را در مواجهه و ارتباط با بسیاری از مفاهیم فرهنگی دیگر می‌بینند.

غذا به عنوان یک فعالیت معنی‌دار بر روابط اجتماعی تأکید دارد، اعتقادات و دین را تصویب می‌کند، بسیاری از الگوهای اقتصادی را معین می‌سازد و ناظر بر بخش بزرگی از گردش روزانه زندگی است. به عبارت دیگر، همان‌گونه که سیستم‌های پزشکی در بیماری و ارتقای سلامت نقش دارند، عادات تغذیه‌ای نیز نقش اجتماعی اساسی‌تری فراتر از تغذیه بدن انسان بازی می‌کنند. از این رو، هرچند انسان‌شناسان فرهنگی اذعان دارند که غذا ضرورتی حیاتی و در نهایت نوعی پدیده فیزیولوژیک است، اما به تازگی به طور خاص به نقش غذا در فرهنگ پرداخته‌اند. بعضی از این نقش‌ها و ویژگی‌های فرهنگی خاص عبارت‌اند از:

فرهنگ، غذا را تعریف می‌کند.

در ابتدا عجیب به نظر می‌رسد که پرسیم «غذا چیست؟» غذا چیزی است که در مزرعه می‌روید، از دریا می‌آید، آنچه که در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسد و آنچه در جدول برنامه غذایی دیده می‌شود. اما این پرسش، هنوز برای فهم مشکل تغذیه، پریشی اساسی است. به عنوان یک پدیده فرهنگی، غذا صرفاً محصولی ارگانیک یا ترکیبی بیوشیمیایی نیست که موجودات زنده از جمله انسان برای ادامه حیات از آن استفاده می‌کنند. بلکه برای اعضای هر جامعه، غذا از نظر فرهنگی تعریف شده است. آنچه مصرف می‌شود، نیازمند

یک قالب تأیید و تصویب شده فرهنگی است. به دلایلی چون موهومات، باورهای تندرستی و حوادث تاریخی، برخی مواد معقول خوراکی از هر رژیم غذایی کنار گذاشته شده‌اند که با عنوان «ناغذا»^۱ طبقه‌بندی می‌شوند. به عبارت دیگر، تشخیص میان خوردنی^۲ و غذا مهم است. «خوردنی» ترکیبی بیوشیمیایی است که قادر به تغذیه و حفظ سلامتی موجود زنده است. «غذا» اما مفهومی فرهنگی است که در قالب این جمله معنا می‌یابد: «این ماده برای تغذیه مناسب است.» بنابراین، اعتقادات ما درباره اینکه چه چیزی غذاست و چه چیزی غذا نیست، آن چنان قوی هستند که ثابت شده است اقناع مردم به تغییر رژیم غذایی سستی به منظور ایجاد علاقه به تغذیه بهتر بی‌نهایت دشوار است.

اشتها و گرسنگی

هم غذا و هم مفهوم یک وعده غذایی، زمانی که خورده می‌شود و ترکیبات و آداب خوردن آن از نظر فرهنگی تعریف شده است. در میان مردمانی با تغذیه متناسب، فرهنگ تحمیل می‌کند که چه زمانی گرسنه‌اند و چگونه و چقدر باید بخورند تا گرسنگی آنها برطرف شود. گرسنگی و اشتها پدیده‌هایی در ارتباط با هم، اما متفاوت از هم هستند. اشتها و آنچه که برای فرونشاندن آن لازم است، مفهومی فرهنگی است که ممکن است از فرهنگی به فرهنگ دیگر تفاوت‌های بارزی در آن مشاهده شود. اما گرسنگی به منزله نوعی فقدان تغذیه‌ای و مفهومی فیزیولوژیک است. در بسیاری از جوامع، تعریف کامل از غذا، بدون توجه به مفهوم وعده غذایی و زمان مصرف آن وعده غذایی ممکن نیست.

-
1. not food
 2. nutriment

همه جوامع، غذاها را طبقه‌بندی می‌کنند.

غذاها به شیوه‌های گوناگونی طبقه‌بندی می‌شوند. مسئله منزلت، نقش مهمی بویژه در تغییر عادات غذایی دارد. پدیده‌ای که نه فقط در میان مردم طبقه‌ای معین، بلکه در بسیاری از نقاط جهان دیده شده است. برای مثال، به نظر می‌رسد ترجیح برنج سفید بدون سبوس به برنج سبوس‌دار - در حالی که از نظر تغذیه‌ای ارزش کمتری دارد - برخاسته از ایده تشخیص و پرستیژ است. غذاهای فرآوری‌شده، بسته‌بندی‌شده و غذاهایی که بسیار تبلیغ شده‌اند، برای مردم کشورهای توسعه‌یافته، جذابیت و سوسه‌انگیزی دارند؛ حتی اگر واقف باشند که بسیاری از این غذاها نسبت به غذاهای سنتی از نظر ارزش تغذیه‌ای نامرغوب‌تر هستند. کشورهای توسعه‌یافته همچنین ایده منزلت را فارغ از واقعیت تغذیه‌ای منعکس می‌کنند.

نقش‌های نمادین غذا

روشن است که غذا برای زندگی ضروری است. غذا همچنین برای روابط اجتماعی نیز ضرورت دارد. در صورت نبود راه‌هایی که نشان می‌دهند غذا به صورتی نمادین به ادراک رابطه بین فرد و گروه و روابط درون گروه‌ها می‌پردازد، بسیار سخت است قادر به فهم چگونگی تداوم زندگی اجتماعی باشیم.

الف) غذا نشانه‌ای از پیوندهای اجتماعی

احتمالاً در هر جامعه‌ای، پیشنهاد غذا (یا نوشیدنی) در حکم پیشنهاد محبت یا دوستی است. پذیرش پیشنهاد غذا به منزله تصدیق و پذیرش احساسات بروز داده شده و پاسخی مثبت به آن است. افراد، زمانی که با دوستان خود غذا می‌خورند، خود را در امنیت کامل احساس می‌کنند. در بیشتر جوامع، صرف

غذا چه به شکل عمومی و چه در فضای خصوصی، بیان نمادین این احساسات است.

ب) غذا نشانه‌ای از همبستگی گروهی

در دنیای معاصر، استفاده نمادین مکرر از غذاهای بومی، وسیله‌ای است برای بازتولید پیوندهای ملی و قومی. از غذاهای نمادین می‌توان این مثال‌ها را برشمرد: گوشت بره در کشورهای عربی، نوشیدنی خرما در آفریقای غربی، فلفل تند، ذرت بو داده و ماهی محلی ترش‌شده با آب لیمو در پرو و در صحرای آفریقا.

ج) غذا و استرس

از آنجا که غذاهای خاص بیشتر از دیگر مصنوعات فرهنگی، بیانگر هویت انسان‌هایی هستند که از آنها استفاده می‌کنند، در رویارویی با استرس به‌شدت آرامش‌دهنده هستند. اهمیت جنبه امنیت روانی غذا با رغبت عمومی به پرخوری و خوردن میان‌وعده در زمانی که فرد احساس ناراحتی می‌کند یا به هر شکلی تحت فشار روحی است، کاملاً آشکار است.

د) نمادگرایی غذا در زبان

زبان‌ها، در درجات مختلف، پایه‌های عمیق مطابقت روان‌شناسانه میان غذا، تلقی شخصیتی و موقعیت عاطفی را منعکس می‌کنند. در انگلیسی، صفات اصلی مورد استفاده برای توصیف کیفیت غذا، درست مساوی واژگان توصیفی برای انسان‌هاست. (فاستر و آندرسون در پایگاه اطلاع‌رسانی انسان‌شناسی و فرهنگ)

غذا به مثابه عنصری فرهنگی در استان زنجان

فرهنگ عامه، مجموعه‌ای از تجربیات انسان و تفکرات او طی اعصار مختلف است و همین تجربه‌ها و آداب و سنن است که در جامعه رایج می‌شود و به آن جامعه هویت می‌بخشد. به طور کلی، دستاوردهای مادی و معنوی انسان‌ها در طی زمان به دو دسته تقسیم می‌شود: الف) فرهنگ مادی شامل پوشاک، خوراک و سایر موارد ب) فرهنگ معنوی شامل آیین‌ها (جشنواره‌ها و سوگواری‌ها) و ادبیات شفاهی.

رسم‌ها و خلق و خوی اقوام مختلف با توجه به تاریخ و قدمت منطقه در طی سال‌های طولانی شکل می‌گیرد و سینه به سینه به افراد یک جامعه منتقل می‌شود و در طول سال‌ها زنده و پا برجا می‌ماند. مردم شهر زنجان نیز با توجه به قدمت تاریخی و فراز و نشیب‌های بسیار در طول زمان خود، دارای آداب و رسوم، فرهنگ و خصلت‌های ویژه‌ای هستند. جشن‌ها و رسوم مختلف مردم این خطه، در موارد گوناگون، نظم و قوانین خاصی دارند که همگان را ملزم به رعایت آنها می‌سازند. اعیاد مذهبی و ملی، آیین‌ها و عزاداری، نوع لباس پوشیدن و جشن‌های محلی از جمله این موارد هستند و جزء آداب و رسوم مردم شهر زنجان به شمار می‌روند.

تنوع غذاها در فرهنگ عامه و در فرهنگ ملی نشان می‌دهد ایرانی‌ها به جنبه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی و هنری توجه دقیقی دارند. برای مثال در زنجان به جا آوردن آداب مهمان‌داری اهمیت بسیاری دارد. هر مهمان آشنا، از هر طبقه و گروهی که باشد، در میان مردم زنجان دارای مقام و منزلت بس بزرگی است و تمام لوازم خانه بر اساس نحوه پذیرایی از مهمانان ترتیب یافته است. در گذشته، پس از ورود مهمان، تمام اعضای خانواده، از کوچک و

۶۰ ❖ فصلنامه فرهنگ مردم ایران

بزرگ، در خدمت او قرار می‌گرفتند. هیچ‌کس قبل از مهمانان، حق استفاده از خوراکی و آشامیدنی‌های تدارک دیده شده را که معمولاً چند برابر میزان لازم بود، نداشت.

در گذشته، صاحبخانه پس از چیدن سفره رنگین، اتاق مخصوص پذیرایی را ترک می‌کرد و مهمان را برای خوردن غذا تنها می‌گذاشت یا به فاصله یک متر و به شکل دو زانو نزدیک در ورودی می‌نشست و با تعارف‌های پی‌درپی مهمان را به خوردن غذا ترغیب می‌کرد.

به هنگام استراحت نیز اختیار همه اهل خانه به دست مهمان سپرده می‌شد؛ چنان که پیش از خواب رفتن او، کسی حق استراحت نداشت. به هنگام صبح نیز صاحب‌خانه قبل از طلوع آفتاب، برای پذیرایی از مهمان بیدار می‌شد. درباره مهمان‌نوازی، ضرب‌المثل‌های بسیاری در میان اهالی رایج است که نمونه آنها چنین است:

قوناقین روزیسی اوزونن قاباق گلر

qonâqin ruzisi ozunan qâ bâq galar

روزی مهمان جلوتر از خودش می‌آید.

قوناق الله عزیزیدی

مهمان عزیز خداست. (ثبوتی، ۱۳۷۷: ۲۲۱)

از غذاهایی که معمولاً فقط در مراسم خاصی پخته می‌شوند و مردم زنجان در سایر اوقات سال کمتر از آن استفاده می‌کنند، می‌توان به غذای شب چهارشنبه‌سوری، غذای شب عید و غذایی که به هنگام رویدن دندان کودک پخته می‌شود، اشاره کرد. در شب چهارشنبه‌سوری معمولاً خانواده‌ها به همراه برنج، خورشستی به نام «شش‌انداز» درست می‌کنند که ترکیبی از روغن، خرما،

غذاها و خوراکی‌ها به‌مثابه مؤلفه فرهنگی؛ غذاهای محلی استان زنجان ❖ ۶۱

کشمش، گردو، تخم‌مرغ و سرکه است. در شب عید نوروز، اغلب خانواده‌ها معمولاً ماهی‌پلو تهیّه می‌کنند یا در کنار ماهی، رشته‌پلو یا زعفران‌پلو (بسته به استطاعت خانواده) می‌پزند.



یکی دیگر از غذاهایی که در زنجان در مراسم خاصی پخته می‌شود، خوراکی است به نام «دناک» (danak) که در هنگام دندان‌درآوردن کودکان پخته می‌شود. این خوراک از گندم و گوشت تهیّه می‌شود و بین خویشان نزدیک و گاهی نیز بین همسایه‌ها توزیع می‌شود.

«قاتیقلش» (qatiqla) نوعی خوراکی بومی است که از گوشت و مقداری برنج درست می‌شود. همچنین در اغلب مراسم و آیین‌ها، برنج با گوشت یا ماهی پخته می‌شود و به آن «پلاو» (pelâv) می‌گویند. «چکدرمه» (kdarmah) نیز نوعی پلو با گوشت است که در مراسم پخته می‌شود و گاهی کشمش و دانه‌های انار به آن اضافه می‌شود.

«یاغ‌چوربا» (yâq urbâ) نوعی سوپ است که از نان تریت‌شده، آب و چربی درست می‌شود و گاهی پیاز به آن اضافه می‌کنند. «قره‌چوربا» (qareh urbâ) گوشت آب‌پز با نان تریت‌شده است.

تعداد دیگری از خوراکی‌های محلی استان زنجان، غیر از موارد ذکر شده، عبارت‌اند از: بگلیو (baqliyo)، بولاماج (bulâmâj)، خشیل (xa il)، پیزو (pizu)، خام اشکنه، شوربا، کوفده (kufda)، کلجوش، کوپمه (kupmah)، قیقناق (qeyqanâq)، آغوز بولاما، ایبردک (iyerdak)، پتی (pati)، تمپه (tampeh) پنیر، دوغراماج، سوزمه، شور، شیر، حلواسی، فیرنی، قسوت، قورتماج، قورقا و...



تورش آشو (آش ترش)، آش جو، آش دوغ، آریشته آشو، سوت آشو (آش شد)، بوغدا آشو (آش گندم)، قاتق آشو، قوروت آشو (آش کشک)، یارما آشو، انار آشو، و علم سلات (alam salât) از انواع آش‌های بومی این استان هستند.

مرباهای سیب، هویج، زردآلو، توت‌فرنگی، به، انجیر، آلبالو و گیلاس، گل محمدی، هلو و انگور از انواعی هستند که از سوی بیشتر خانواده‌ها در تابستان تهیه می‌شوند. پیاز ترشی، ترشی لینه، هفت بیجار، خیارشور، ترشی گلپر، ترشی کرفس، ترشی کوهی، ترشی سبزیجات نیز از انواع ترشی‌های مورد استفاده در استان زنجان به شمار می‌روند.

دلمه‌های برگ مو، کلم، بادنجان، فلفل سبز، گوجه‌فرنگی نیز از دلمه‌های بومی استان زنجان هستند که در خانواده‌های آذری زبان اغلب پخته و سرو می‌گردد.

جمع‌بندی

غذاها و نوشیدنی‌های بومی از جنبه‌های بسیاری بر غذاها و نوشیدنی‌های رایج فعلی برتری دارد. فقدان هر نوع افزودنی و نیز ارزش تغذیه‌ای بالا از ویژگی‌های این نوع غذاهاست. بسیاری از مواد اولیه غذاها و نوشیدنی‌های بومی، اساساً از منابع گیاهی تهیه می‌شوند و به سهولت و با کمترین هزینه ممکن قابل دسترسی هستند. به طور کلی، غذا و نوشیدنی‌های بومی؛ ارزان‌قیمت، سالم، تازه، فاقد مواد افزودنی و مهم‌تر از همه، حامل پیام‌های فرهنگ بومی هستند. بسیاری از این غذاها مصداق غذاهای اجتماعی^۱ هستند که در حضور سایر افراد به مصرف می‌رسند و برای تمام افراد علاوه بر ارزش غذایی، ارزش نمادین نیز دارند. بررسی‌ها نشان می‌دهد، حدود ۲۰۰۰ نوع غذای بومی در ایران وجود دارد که بسیاری از آنها به دست فراموشی سپرده شده است. توجه به فرهنگ سفره و استفاده نکردن از مواد غذایی آماده از دیگر ویژگی‌های غذاهای بومی است. به نظر می‌رسد مهم‌ترین دلیل عدم اقبال به غذاهای بومی، رایج نبودن این غذاها در بین خانواده‌های امروزی باشد. بویژه نسل جوان کمتر از چگونگی پخت غذاهای بومی و مواد اولیه آنها اطلاع دارند.

بسیاری از غذاها در سراسر ایران ریشه مشترک دارند و این اشتراک غذایی نمادی از اشتراک فرهنگی عمیق این ملت است که همگان از دیرباز به تغذیه سالم آگاه و معتقد بوده‌اند. این سیستم تغذیه سنتی ایرانی که در روستاها و شهرهای ایران ریشه دارد، امروزه سرمشق بسیاری از فروشگاه‌های مواد غذایی سالم جهان است. مزیت دیگر غذاهای ایرانی، استفاده بومی از گیاهان و رویدنی‌های هر منطقه و استان است که نیاز محلی را تأمین می‌کند و از نظر اقتصادی نیز مقرون‌به‌صرفه است.

یکی از جنبه‌های مهم شناسایی و احیای غذاهای بومی، توجه به جنبه‌های فرهنگی و روانی است. غذاهای بومی از ویژگی‌های فراتغذیه‌ای برخوردارند و حفظ هویت‌های قومی، نژادی و ملی، بخش جدایی‌ناپذیر این نوع غذاها به‌شمار می‌رود. مصرف غذای بومی صرفاً به منظور تغذیه صورت نمی‌گیرد، بلکه اغلب عاملی برای ارتباط نسل‌ها و ایجاد شادی و نشاط، درمان بیماری‌ها و نیز وسیله‌ای برای اظهار همدردی در مناسبت‌ها و حتی برای کمک کردن به دیگران است. از ویژگی‌های غذاهای بومی به لحاظ فرهنگی، می‌توان ایجاد پیوند بین نسل‌ها از طریق انتقال پیام‌های فرهنگی، ایجاد تحرک و شادابی در مراحل تهیه، پخت و صرف غذا، توجه به فرهنگ سفره و صرف غذا در فضایی دوستانه و همراه با آرامش را برشمرد.

گسست نسل‌ها و روی آوردن به مدرنیسم سبب به فراموشی سپردن آداب و رسوم سنتی و از جمله غذاهای بومی شده است. تلاش برای شناسایی و احیای این نوع غذاها و اقدام برای تولید انبوه برخی از آنها، نه تنها به ارتباط بیشتر نسل‌ها کمک می‌کند، بلکه عامل مؤثری در بهبود اقتصاد منطقه نیز به‌شمار می‌رود.

سیستم تغذیه سنتی و بومی، یکی از مظاهر فرهنگی باارزش کشورها محسوب می‌شود و حفظ و شناساندن هویت سلامت در بخش تغذیه، مانند هر کار فرهنگی و تاریخی دیگر، از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. باید شناسایی و احیای غذاهای بومی با اتخاذ راهبرد «توانمندسازی مستمر مردم» به منظور بهبود سلامت آنان به عنوان یک طرح جدی در دستور کار متولیان امر سلامت قرار گیرد و تلاش شود با شناسایی و احیای غذاهای بومی، تهیه و آماده‌سازی مواد اولیه لازم، برپایی جشنواره غذاهای بومی و اقداماتی از این

غذاها و خوراکی‌ها به‌مثابه مؤلفه فرهنگی؛ غذاهای محلی استان زنجان ❖ ۶۵

فصلنامه خوراکی

شماره ۳۴ / پاییز ۱۳۹۶

نوع، تأسیس رستوران‌های غذاهای بومی، حس یکپارچگی و وحدت را در نسل‌های درون خانواده، بین خانواده‌ها و نسل‌های جامعه زنده نگه داشت. بی‌تردید، این امر کمک شایانی به توانمندسازی مردم منطقه به منظور بازگشت به ارزش‌های دیرین در زمینه تغذیه و استفاده از غذاهای بومی سالم و مغذی خواهد کرد.



منابع

الف) کتاب

ثبوتی، هوشنگ (۱۳۷۷). *بناهای آرامگاهی استان زنجان*. زنجان: انتشارات زنجان.

ب) تارنمای مجازی

۱. شفیع، لاله (۱۳۹۰). «پیشینه پخت غذا در ایران». *آفتاب پارسه*. بازنمایی در ۹۲/۸/۲۰:

<http://www.aftabeparse.com/index.php/articles/mnu-iran-culture-food>

۲. فاستر و آندرسون. «انسان‌شناسی پزشکی». ترجمه رویا آسیایی. *انسان‌شناسی و فرهنگ*:

<http://anthropology.ir/node/10268>

۳. «نظرسنجی تلفنی از مردم تهران درباره عادات و رفتار غذایی». *همشهری برخط*. بازنمایی در ۹۲/۸/۲۰:

<http://www.hamshahrionline.ir/news-44833.aspx>

پرتال جامع علوم انسانی