

## چیکو: شیرین مزه لبنی عشایر ایل سنگسری

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۰/۵، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۰/۲۵)

علیرضا شاه‌حسینی<sup>۱</sup>

حسن افراخته<sup>۲</sup>

### چکیده

یکی از توانمندی‌های عشایر استان سمنان، به ویژه عشایر ایل سنگسری، استفاده بهینه از شیر در تولید انواع فرآورده‌های لبنی است. آنها از شیر چندین نوع فرآورده لبنی تهیه می‌کنند که برخی از آنها همانند آرشه، وارمون، چیکو و روغن لور در نوع خود منحصر به فرد هستند. یکی از فرآورده‌های لبنی عشایر البرز مرکزی از جمله ایل سنگسری و طوایف پروری، چاشمی و افتری نوعی شیرین‌مزه به نام چیکو است. این فرآورده که از آب لور تغلیظ‌شده تهیه می‌شود، حاوی مقداری چربی شیر است و در آن از روغن‌های نباتی و افزودنی‌های مضر دیگر استفاده نمی‌شود. با توجه به ارزش غذایی بالای آب پنیر، این محصول در مقایسه با تنقلات موجود در بازار مضرات کمتری دارد. به علاوه افزودن انواع مغزها مانند گردو، پسته و کنجد که هر کدام دارای خواص ارزشمند تغذیه‌ای هستند، این محصول را متمایز می‌سازد و می‌توان آن را در مقیاس صنعتی برای تولید تنقلات مفید در رژیم غذایی کودکان و سالمندان به کار برد. این مقاله با روش توصیفی - تحلیلی و استفاده از مشاهده میدانی و کتابخانه‌ای انجام شده و در پی آن است تا یکی از خلاقیت‌ها و ابتکارات عشایر کوچنده البرز مرکزی را در زنجیره تهیه لبنیات معرفی کند.

کلیدواژه‌ها: چیکو، لبنیات سنتی، لور، عشایر سنگسری، ایل سنگسری

۱. دکتری جغرافیا و برنامه‌ریزی روستایی دانشگاه خوارزمی (نویسنده مسئول)، رایانامه: hablerood@gmail.com

۲. دکتری جغرافیا و برنامه‌ریزی روستایی، عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی، رایانامه: afraktehh@yahoo.com

## مقدمه

شیر ماده‌ای فسادپذیر است و ماهیت شیمیایی آن ایجاب می‌کند که به سرعت مصرف یا به فرآورده‌ای دیگر تبدیل گردد.

بر این اساس، عشایری که در بیلاق‌هایی با راه‌های صعب‌العبور کوهستانی روزگار می‌گذرانند و معیشت آنان به دام و تولید شیر وابسته است:

با استفاده از فنون سنتی که میراث تجربه و نبوغ هزاران ساله اجدادشان است، از شیر مشتقاتی تولید می‌کنند تا ضمن حفاظت و جلوگیری از فساد آن، قابلیت تبدیل به مواد غذایی جدید، حتی در شرایط مدرن را داشته باشد. روستاها و عشایر ایران معدن خلاقیت هستند که باید دنیا را با آنها آشنا کرد. مهم‌ترین و اولین خلاقیت این گروه همین است که چگونه شیر به شدت فسادپذیر را به شکل یا اشکالی درمی‌آورند که برخی فرآورده‌های آن مدت‌ها قابل نگهداری است. تهیه ترکیبات مختلف از شیر، علاوه بر به تعویق انداختن فساد شیر تنوع غذایی بی‌نظیری ایجاد می‌کند که می‌توانند انواع ویتامین‌ها و ریزمغذی‌ها را در بدن تأمین نمایند.

ایل سنگسری یکی از ایلات مهم کشور است که در قلمرو وسیعی از شمال و شمال شرق کشور بیلاق و قشلاق می‌کنند. طبق آمار مرکز آمار ایران در آخرین سرشماری اجتماعی - اقتصادی عشایر کوچنده در سال ۱۳۸۷<sup>۱</sup> آنها بیش از ۲۷۰ هزار رأس دام کوچک (گوسفند و بز) را پرورش می‌دهند. اقتصاد عشایر بر پایه دامداری سنتی استوار است و دام سرمایه اصلی آنها به شمار می‌رود. گوشت قرمز نیز مهم‌ترین تولید این جامعه محسوب می‌شود و شیر (که آن را تبدیل به لبنیات می‌کنند) در اولویت دوم قرار دارد.

در ایران، حجم تولید پنیر بالاست و آب پنیر تولید شده اغلب به دلیل سرعت آلوده‌شوندگی دور ریخته می‌شود. اما با توجه به ارزش غذایی بالای این ماده می‌توان از آن، انواع فرآورده‌ها را تولید کرد. در این مقاله به چگونگی تهیه چیکو از آب لور<sup>۲</sup> و مصرف آن اشاره می‌شود.

۱. آخرین آماری که در این زمینه از سوی مرکز آمار ایران منتشر شده است.

۲. آب شیر باقی‌مانده از پنیر که غنی از پروتئین و کلسیم است.

#### چیکو: شیرین‌مزه لبنی عشایر ایل سنگسری ❖ ۴۷

این مقاله در بین عشایر ایل سنگسری انجام شده است. ایل سنگسری مهم‌ترین گروه کوچنده دامنه‌های جنوبی البرز محسوب می‌شود. ارتفاعات البرز مرکزی شامل مناطق ییلاقی استان‌های تهران، سمنان و بخشی از مازندران و ییلاق‌های آنان و شمال کویر مرکزی ایران شامل کویر طرود، کویر حاجعلی‌قلی، خوار و توران، پل ابریشم و کویر سمنان و بیارجمند، قشلاق یا گرمسیر احشام آنهاست. سنگسری‌ها در فرآوری شیر و تبدیل آن به انواع فرآورده‌های لبنی شهره هستند. آنها از شیر بیش از ۲۲ نوع فرآورده لبنی تولید می‌کنند که برخی از آنها مانند آرشه<sup>۱</sup>، وارھون<sup>۲</sup>، چیکو و مامایی‌ووو<sup>۳</sup> منحصر به فرد هستند. عشایر سنگسری صاحب زنجیره تولید لبنیات سنتی هستند آنها در جریان تبدیل شیر به فرآورده‌های لبنی، از تمامی مشتقات آن به نحو مطلوب استفاده می‌کنند. فرآورده‌های لبنی عشایر ایل سنگسری متنوع است و تولیدات آن‌ها در مقایسه با تولیدات سایر عشایر کشور مانند اکراد شمال خراسان ۱۱ نوع (توحدی اوغازی، ۱۳۶۹: ۶۰) ایل‌های بختیاری (دیگار، ۱۳۶۶: ۲۳۹)، بچاقچی ۸ نوع (اتحادیه مرکزی تعاونی‌های عشایری ایران، ۱۳۶۲: ۶۴) و الیکایی ۱۷ نوع (شاه‌حسینی، ۱۳۸۳: ۸۹-۸۸) از تنوع بیشتری برخوردار است.

با آن که هدف اصلی از تولید لبنیات، بهره‌گیری از ارزش غذایی آن است، اما برخی از این فرآورده‌ها خصلت دارویی دارند (شاه‌حسینی، ۱۳۹۰: ۱۴۲). خط تولید پنیر و کره در عشایر سنگسری به قدری تکامل یافته، متنوع و اقتصادی است که لازم است کارخانه‌های نوین لبنیات‌سازی ایران از آن درس بگیرند تا هر ساله هزاران لیتر پساب پنیر و دوغ تلف نشود و میلیاردها ریال سرمایه بالقوه از بین نرود و فرآورده‌های سنتی مفید و جدیدی را روانه بازار کنند. (فرهادی، ۱۳۷۸: ۱۱)

هدف مقاله حاضر آن است که نبوغ و خلاقیت جامعه عشایری را در زمینه سازگاری با محیط و حفاظت از شیر (به عنوان ماده‌ای فاسد شدنی) در مناطق پراکنده کوهستانی مورد بررسی قرار دهد و قابلیت آن را به عنوان دانشی بومی و کاربردی در شرایط کنونی جامعه به تصویر درآورد.

1. âeech

2. vârhun

3. mâmâyivovu

روش تحقیق در این مقاله، توصیفی - تحلیلی و استفاده از دو ابزار میدانی و اسنادی بوده است.

پژوهشگر در تابستان ۱۳۹۶ در دوره شیردوشی دامها، از خیل‌ها یعنی ییلاق‌های عشایر ایل سنگسری در ارتفاعات البرز مرکزی بازدید و با زنان و مردان عشایر این ایل مصاحبه کرده است. وی با حضور در خیل‌ها و ییلاقات عشایر و مشاهده روش تهیه چیکو از نزدیک، با مردان و زنانی که در حال تهیه این فرآورده لبنی بودند، مصاحبه و از آنها تصویر تهیه کرده است. علاوه بر این، در مصاحبه با برخی از طوایف عشایر کوچنده البرز مرکزی، با چگونگی استفاده از آب لور در بین عشایر مذکور آگاه شده است.

### پیشینه پژوهش

قدیمی‌ترین مطالعه در زمینه فرآورده‌های لبنی عشایر استان سمنان «دستورالعمل تهیه لبنیات عشایر ایل سنگسری» است که در اوایل دهه ۱۳۶۰ از سوی سازمان امور عشایر استان سمنان صورت گرفته و در آن زنجیره تهیه لبنیات در ایل سنگسری شرح داده شده است. /عظمی سنگسری (۱۳۶۸) در مقاله «گوت و گوه، درآمدی بر آیین چادرنشینی سنگسری‌ها» به ۱۵ نوع فرآورده لبنی از جمله شریشه<sup>۱</sup>، همیره<sup>۲</sup>، مامایی ووو<sup>۳</sup>، نیموا<sup>۴</sup>، آرشه، وارزون، جوشن آرشه<sup>۵</sup>، آرتن آرشه<sup>۶</sup>، پندیرو<sup>۷</sup>، لور<sup>۸</sup>، لوری رهون<sup>۹</sup>، لورو<sup>۱۰</sup>، لورین<sup>۱۱</sup> و چیکو<sup>۱۲</sup> در زنجیره تولید پنیر اشاره کرده است. /عظمی سنگسری (۱۳۷۱) نیز به انواع فرآورده‌های لبنی ایل سنگسری بسنده کرده است. شاه‌حسینی (۱۳۷۹) زنجیره تهیه لبنیات را در ایل سنگسری در دو خط تولید پنیر و ماست بررسی کرده و به مراحل تهیه لبنیات، از مرحله شیردوشی تا آخرین زنجیره فرآورده لبنی پرداخته است.

1. eeeeeh

2. hamireh

3. nimvâ

4. jueen âeee

5. ânnnâeee

6. pandirow

7. lur

8. luîî âeee

9. luri rehun

10. lurow

11. luryin

12. çkku

#### چیکو: شیرین‌مزه لبنی عشایر ایل سنگسری ❖ ۴۹

نبوی چاشمی (۱۳۷۹) در کتاب فرهنگ مردم روستای چاشم، فهرست تولیدات لبنی در نزد دامداران کوچنده روستای چاشم مهدی‌شهر را برشمرده است. وی در کتاب خود به ۲۵ نوع فرآورده لبنی اشاره کرده است که در خط تولید تبدیل شیر به ماست و کره و شیر به پنیر و آرشه به دست می‌آید. وی در این زنجیره، نیموا، واراغون، آرشه، لور، چیکو، لورو و لوری آرشه را نام برده است.

بارانی (۱۳۸۵) راهکارهای بومی برای تنوع بخشیدن به محصولات و کاهش ضایعات در فرآوری لبنیات را بیان کرده است. وی در این مقاله ضمن ترسیم نمودار انواع محصولات قابل استحصال از لبنیات، فهرستی از محصولات هر یک از چرخه‌ها را ذکر کرده است.

- چرخه پنیر شامل پنیر خیکی، پنیر ماستی و پنیر مایه‌ای و لور

- چرخه ماست شامل سرشیر یا قیماق، سرماست، ماست، دوغ، کره، روغن، سزمه<sup>۱</sup>،

کشک سفید و سیچو

- چرخه خامه‌گیری شامل خامه و کشک خامه‌ای

نامبرده با توجه به تنوع محصولات نزد دامداران، چرخه فوق را قابل توجه صنایع

لبنی به منظور ارتقای تنوع محصولات و جلوگیری از ضایعات (مفید) دانسته است.

شاه‌حسینی (۱۳۹۰) به زنجیره تهیه لبنیات در ایل سنگسری پرداخته و مراحل تولید

پنیر را از «دلمه<sup>۲</sup>» تا «چیکو» بررسی کرده است.

صادقی‌راد و بلندی (۱۳۹۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسیده‌اند که آب پنیر حجم

بالایی از شیر مصرفی اولیه را تشکیل می‌دهند و امروزه کاربردهای زیادی در صنایع

مختلف غذایی، دارویی و بهداشتی دارد. تعیین طبقه یا گروه برای محصولات مختلف

آب پنیر سنتی نیز می‌تواند برای دست‌اندرکاران این حرفه قابل تأمل باشد؛ به طوری که

حتی می‌توان مراحل تولید این محصول را با استفاده از شیر گاو به دلیل در دسترس

بودن، از شیوه سنتی (که عمدتاً با شیر گوسفند تهیه می‌شود) به صنعتی تبدیل کرد.

1. sezme

2. delme

## ۵۰ فصلنامه فرهنگ مردم ایران

صادقی‌راد و همکاران (۱۳۹۲) در مقایسه دو نوع چیکوی گوسفندی و گاوی به نتایج جالبی رسیده‌اند؛ در این مقایسه میزان شیرینی این دو تفاوت معنی‌داری دارد و میزان شیرینی چیکوی گوسفندی بیشتر از چیکوی گاوی و مطلوب‌تر از آن است. از نظر میزان سختی نیز تفاوت معنی‌دار است و سختی چیکوی گاوی بهتر از گوسفندی است. شایان ذکر است که در آنالیز رئولوژیک<sup>۱</sup> چیکوی گاوی و گوسفندی با دستگاه نیز نتیجه مشابهی به دست آمد. از نظر نحوه و سرعت ذوب شدن در دهان، بین دو نمونه تفاوت معنی‌داری به چشم می‌خورد و نمونه گاوی دیرتر در دهان ذوب می‌شود. رضوی و همکاران (۱۳۹۲) در قالب طرح پژوهشی با عنوان مستندسازی دانش بومی عشایر ایل سنگسری در زمینه تهیه فرآورده‌های لبنی به تولید زنجیره لبنیات نزد عشایر کوچنده ایل سنگسری در بیلاق‌های شمال شهرستان مهدی شهر پرداخته‌اند. پاکزادیان (۱۳۹۵) نتایج پژوهش میدانی خود را در زمینه لبنیات عشایر سنگسری در قالب کتابی با عنوان خورشی منتشر کرده است. وی در این کتاب شیوه‌های تولید فرآورده‌های لبنی در بین کوچندگان سنگسری، انواع فرآورده‌ها، وسایل و ابزار کار و غذاهایی را که از لبنیات تهیه می‌شود، بررسی کرده است. این مقاله با استناد به بررسی‌های میدانی و آزمایش‌های انجام شده بر روی چیکو، اهمیت استفاده از آب لور برای تهیه چیکو را واکاوی کرده است.

## آب پنیر

آب پنیر حجم بالایی از شیر مصرفی را تشکیل می‌دهد و امروزه کاربردهای وسیعی در صنایع مختلف غذایی، دارویی و بهداشتی دارد. در حال حاضر استفاده مجدد از آب پنیر به دو دلیل عمده مورد توجه صنایع لبنی قرار گرفته است. دلیل اول وجود ترکیبات با ارزش در آن است. آب پنیر ۸۰ تا ۹۰ درصد حجم شیر مصرفی اولیه و ۵۰ درصد مواد غذایی موجود در شیر را داراست که این مواد هم به لحاظ کمیت و هم به لحاظ کیفیت قابل توجه‌اند. پروتئین‌های موجود در آب پنیر قابل استعمال هستند و کاربردهای فراوانی در صنایع غذایی دارند. دلیل عمده دیگری که بازیافت و استفاده

۱. بررسی قوام و جریان مواد غذایی تحت شرایط مشخص را نشان می‌دهد.

## چیکو: شیرین مزه لبنی عشایر ایل سنگسری ❖ ۵۱

مجدد در آب پنیر را ضروری می‌سازد، وجود مقادیر زیاد مواد آلی درون آن است. به طور معمول، بی‌اودی<sup>۱</sup> آب پنیر بیش از ۴۰۰۰۰ میلی‌گرم اکسیژن در لیتر است که رهاسازی آن به محیط زیست باعث آلودگی آن می‌شود. به همین دلیل، قوانین زیست‌محیطی مانع از انجام این امر است. جداسازی چربی، پروتئین و لاکتوز از آب پنیر و استفاده مجدد از آنها باعث کاهش شدید بی‌اودی می‌گردد. فائو و سازمان بهداشت جهانی، ترکیب مطلوب و ایده‌آل اسیدهای آمینه ضروری در پروتئین رژیم غذایی را اعلام کرده‌اند. مقایسه پروتئین‌های ایده‌آل با پروتئین‌های آب پنیر مشخص می‌سازد که پروتئین‌های آب پنیر ارزش بالاتری دارند. (بیک محمدی و بلندی، ۱۳۹۰)

با توجه به حجم بالای تولید پنیر در ایران و در نتیجه آب پنیر تولیدی از آن که ارزش غذایی بالایی هم دارد، استفاده بهینه از این محصول در صنایع گوناگون ضرورتی دوچندان می‌یابد. خطر آلودگی که آب پنیر در صورت رها شدن در محیط زیست می‌تواند ایجاد کند (به طوری که یک کارخانه با ظرفیت روزانه ده تن، قادر است معادل آلودگی یک شهر ۲۵ هزار نفری، محیط را آلوده سازد) از نظر بهداشتی و اقتصادی باید به این فرآورده جنبی توجه بیشتری کرد. (کربتری، ۱۳۷۱: ۳۸)

### روش تهیه لور

چیکو<sup>۲</sup> (تصویر ۱) در اصل محصولی از آب پنیر<sup>۳</sup> است. آب پنیر مورد استفاده در تهیه چیکو از نوع آب پنیر شیرین است.<sup>۴</sup> بعد از جدا کردن آب پنیر از دلمه آن را در ظرفی می‌ریزند و تا نقطه جوش حرارت می‌دهند تا زمانی که کف سفید رنگی ظاهر

۱. B.O.D: شاخص کارایی تصفیه فاضلاب است که به وسیله آن، اکسیژن مورد نیاز برای تجزیه بیوشیمیایی اندازه‌گیری می‌شود.  
 ۲. این فرآورده در بین دامداران منطقه خوار و توران به جیکو، نزد دامداران هیکو به چک، دامداران فولادمحله به چوک، عشایر طایفه پرور لور به چکو و میان عشایر افتری به چک‌چکه معروف است. چک به معنی ماده و خوراک کمی سفت و ارتجاعی است و واژه چیکو از آن گرفته شده است.  
 ۳. عشایر بختیاری از آب پنیر محصولی با نام قارابشکن (qāāābeekan) تولید می‌کنند که گفته می‌شود خوراکی است گرم، خوشمزه با طعمی شیرین که آن را با آرد مخلوط می‌کنند تا سفت نشود و نجسبند. این فرآورده سرشار از آهن است.  
 ۴. منظور از آب پنیر شیرین در اینجا پنیری است که از لخته کردن شیر به وسیله رنت (نوعی آنزیم) حاصل می‌شود نه اسیدهای معدنی.

شود. در این هنگام حدود یک لیتر شیر به آن می‌افزایند تا لور بیشتری به دست آید. پس از متراکم شدن ماده سفید رنگ حرارت را قطع کرده و پس از چند دقیقه، مخلوط لور و لور او<sup>۱</sup> را به کمک آبگردان در داخل کیسه سفیدی<sup>۲</sup> می‌ریزند. تا آب آن کاملاً خارج شود، آب خارج شده را لور/وی می‌نامند. ماده باقی‌مانده داخل کیسه را لور می‌نامند. لور معمولاً با افزودن مقداری نمک به صورت تازه مصرف می‌شود.



تصویر ۱. چیکو

### انواع لور

- لور چنگی یا خیکی: برای تهیه لور چنگی، مقداری نمک به لور تازه می‌افزایند و در خیک جای می‌دهند. این محصول را می‌توان تا چند ماه نگهداری کرد.  
- لور خشک: با خشکاندن لور در مقابل آفتاب و تورق آن، لور خشک به دست می‌آید. لور خشک ورقه ورقه شده را به نخ می‌کشند و آن را لور رسویی<sup>۳</sup> می‌نامند و در فصل زمستان آن را به عنوان تنقلات مصرف می‌کنند.

1. lur ow

۲. این کیسه سفید لورپرزوی نام دارد.

3. lur resuyi



### چیکو: شیرین مزه لبنی عشایر ایل سنگسری ❖ ۵۳

- لور رهون<sup>۱</sup>: در حین خشکاندن لور در سینی، روغنی باقی می ماند که لور رهون (روغن لور) نام دارد. این ماده مصرف دارویی دارد و در درمان روماتیسم به عنوان ضماد مصرف می شود.

- لور آرشه<sup>۲</sup>: از لور تازه بدون نمک، آرشهای درست می کنند که به آن لور آرشه گفته می شود. طرز تهیه آن همانند آرشه پنیر است با این تفاوت که آرشه لور از لور تازه و آرشه پنیر از پنیر تازه تهیه می شود. لور آرشه در مقایسه با آرشه پنیر کیفیت پایین تری دارد.

- لور کره: در روستای کمرو خطیرکوه از لور، کره ای می گیرند که به کره لور معروف است. شیوه تهیه آن بدین صورت است که لور را با قاشق چوبی هم می زنند که در این حالت کره از لور جدا می شود.

### روش تهیه چیکو

آبی که از لور خارج می شود را به مدت پنج ساعت می جوشانند تا غلیظ و عسلی شود. این آب قوام یافته لورئین (تصویر ۲) نام دارد که به دو صورت می توان از آن در تهیه چیکو (تصویر ۳) استفاده کرد:

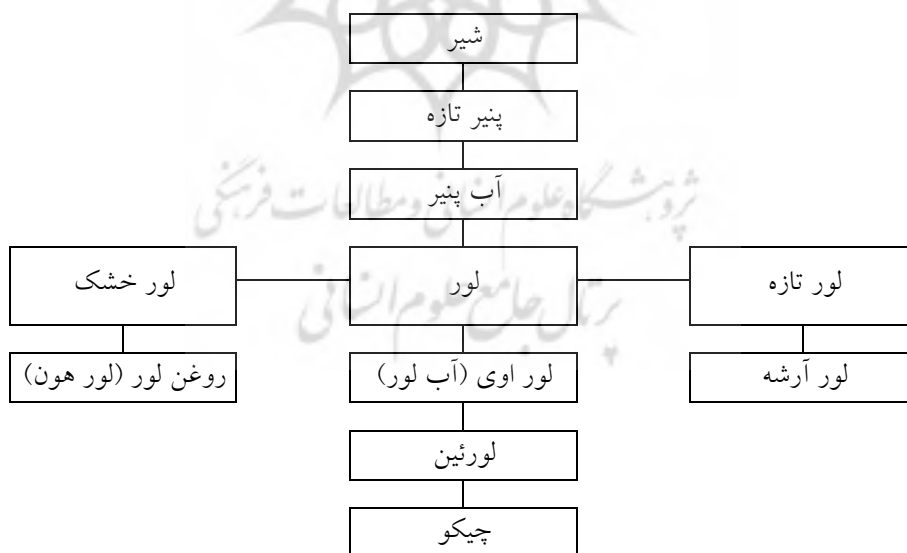


تصویر ۲. لورئین

1. lur rehun

2. âcešše

۱. ضمن حرارت ملایم لورئین را می‌جوشانند و مرتباً هم می‌زنند بعد مقدار اندکی شکر به آن می‌افزایند و بسته به سلیقه برای افزایش جاذبه مقداری مغز پسته، گردو، بادام، شاهدانه و کنجد می‌افزایند؛ مخلوط آماده شده را به شکل لوله‌های نازک در می‌آورند و سپس به صورت قطعات مربع شکل یا لوزی برش می‌دهند. این محصول به صورت آب‌نبات قابل استفاده است.
۲. بعد از به دست آوردن لورئین، آن را در سطحی پهن و ظرف مدت ۲۴ ساعت کاملاً خشک می‌کنند. در صورت نیاز برای تهیه چیکو مقداری از لورئین خشک شده را در ظرفی می‌ریزند و به آن آب می‌افزایند تا خوب خیس بخورد، سپس با مقداری شکر حرارت می‌دهند و طبق شیوه قبل به تهیه چیکو مبادرت می‌ورزند.
- سنگسری‌ها تهیه چیکو از لورئین تازه را مناسب‌تر می‌دانند، زیرا چیکوی آن خوش‌رنگ‌تر (زردتر) از چیکویی است که از لورئین خشک تهیه می‌شود. در حالت دوم، چیکو کمی تیره‌تر است.
۳. چیکو جزء تنقلات عشایر سنگسری محسوب می‌شود. عشایر پرور (گودرزی، ۱۳۹۲: ۱۲۲) و دامداران چاشم (نبوی چاشمی، ۱۳۷۹: ۴۵) نیز این شیرین‌مزه را از آب لور تهیه می‌کنند که به آن لور چکُو می‌گویند.



نمودار ۱. تهیه چیکو از آب لور

### نتایج آنالیز شیمیایی چیکو

در سال‌های اخیر آزمایش‌های گوناگونی بر روی انواع فرآورده‌های لبنی سنتی انجام گرفته است. یکی از این آزمایش‌ها بر روی دو نوع چیکوی گوسفندی و گاوی صورت گرفته است (جدول ۱). نتایج آزمایش یاد شده نشان می‌دهد که میزان کلسیم، فسفر، میزان املاح و خاکستر چیکوی گوسفندی بسیار بالاتر از چیکوی گاوی است و در مقایسه آن با شیرین مزه مشابه در بازار که دارای ۰/۵ درصد خاکستر است، املاح معدنی چیکو بیشتر است. میزان رطوبت در چیکوی گوسفندی ۰/۶ درصد است که در مقایسه با نمونه‌های مشابه شیرین مزه موجود در بازار که حاوی ۰/۵ درصد رطوبت هستند، میزان رطوبت کمتری دارد. پایین بودن رطوبت چیکو و دارا بودن قند باعث می‌شود که این محصول دچار فساد میکروبی نشود. به هر حال چیکو، شیرین مزه‌ای ارگانیک، سالم، مقوی و پر انرژی است. (صادقی‌راد و همکاران، ۱۳۹۲: ۱۸)

جدول ۱. نتایج آنالیز شیمیایی دو نوع چیکوی گوسفندی و گاوی

ردیف	ویژگی / شرح آزمون	چیکوی گاوی	چیکوی گوسفندی
۱	اسیدیته	1±0.10a*	0.85±0.03b
۲	PH	5.34±0.01a	5.39±0.01a
۳	پروتئین	3.6±0.10b	4±0.10a
۴	چربی	0.97±0.01b	1.80±0.06a
۵	ماده خشک	98.77±0.06b	99.40±0.10a
۶	لاکتوز	2.97±0.06a	2.23±0.06b
۷	خاکستر	2.7±0.01b	3.5±0.06a
۸	کلسیم	3±0.06b	8.33±0.03a
۹	فسفر (میکروگرم بر میلی‌لیتر)	7.1±0.04b	12±0.04a

(منبع: همان)

## سایر مصارف آب لور (لور اوی)

## - مصارف دارویی

از میان مشاهدات محدودی که درباره اسید سیالیک در رژیم غذایی انجام شده است، یک مطالعه به میزان وقوع میوپاتی<sup>۱</sup> (GNE) در سنگسر پرداخته است و پیشنهاد می‌کند که محصولات تهیه شده با آب پنیر به صورت آرشه و «لور» که به ظاهر میزان اسید سیالیک آنها به دلیل شیوه تهیه بالاست، بیشتر مصرف شود تا علائم بیماری را تا حدی کاهش دهد و سن وقوع بیماری را به تأخیر اندازد. اگرچه آب پنیر محتوی غلظت بالایی از اسید سیالیک است، اما ترکیبات خاص هیچ یک از این مواد غذایی از لحاظ علمی بررسی نشده‌اند و برای تعیین میزان درصد اسید سیالیک در هر یک از فرآورده‌های لور و آرشه باید مطالعات بیشتری انجام شود. (خادمیان و همکاران، ۲۰۱۳)

سنگسری‌ها لورئین را ماده‌ای مُلین می‌دانند و آن را به دام‌هایی که دچار پرخوری شده‌اند، می‌دهند.

## - مصارف محلی (خمیر و تنقلات)

در بین سنگسری‌ها معمولاً آب لور به ندرت دور ریخته می‌شود. مهم‌ترین مصرف لور اوی (آب لور) تهیه لورئین و پس از آن چیکو است که شرح داده شد. (تصویر ۳)

اما سایر ایلات و عشایر منطقه از آب لور برای تهیه خمیر نان استفاده می‌کنند. الیکایی‌ها آب لور را در پخت فتیر نیز به کار می‌گیرند. دامداران امامزاده عبدالله سرخه، آب لور را می‌جوشانند تا غلیظ شود. به ماده غلیظ شده، جرم<sup>۲</sup> می‌گویند. آنها در حین پخت نان، به ویژه فتیر مقداری از جرم را می‌خیسانند و روی نان می‌مالند. به این نوع فتیر در اصطلاح فتیر جرمی<sup>۳</sup> می‌گویند. زنان پروری بر این باورند که استفاده از آب لور در تهیه خمیر افزون بر این که خمیر را کشدار (افزایش چسبندگی) می‌کند موجب

۱. دسته‌ای از بیماری‌های عضلانی هستند که معمولاً با ضعف در عضلات نزدیک به تنه مثل عضلات ناحیه لگن و بازو تظاهر پیدا می‌کنند.

2. jerm

3. jermi

### چیکو: شیرین مزه لبنی عشایر ایل سنگسری ❖ ۵۷

سفید و خوشمزه شدن نان نیز می شود. در روستای ارمیان میامی از آب لور در تهیه نوعی تنقلات سنتی به نام بریانی<sup>۱</sup> استفاده می شود. همچنین در این آبادی، آردهای بی هینگ<sup>۲</sup> را با آب لور خمیر می کنند تا به تنور بچسبد. دامداران مجن آب لور را می جوشانند و از آن سیچوی<sup>۳</sup> (قره قوروت) تهیه می کنند که در مقایسه با قره قوروتی که از آب دوغ تهیه می شود، شیرین تر است.



تصویر ۳. چیکو سنگسری

چاشمی ها از آب لور در تهیه کِنّا، استفاده می کنند. کِنّا، ترکیبی از آرد جو و آب و در صورت وجود آب لور است، آن را خمیر می کنند و در هر شامگاه، به مصرف سگان می رسانند. کِنّا غذایی کامل و مقوی برای این حیوان به شمار می رود. لوت<sup>۵</sup> غذای دیگر

۱. این تنقلات سنتی شامل گندم بریان شده، شاهدانه و کنجد است.

۲. این نوع آرد در اصطلاح سست است و در صورتی که با آب معمولی خمیر شود، قبل از پخت از دیواره تنور کنده می شود.

3. ččüy

۴. عشایر سنگسری به این غذای مخصوص سگ های گله واله، عشایر الیکایی به آن کُند و عشایر پرور به آن سگ خمیر یا گانده می گویند. دامداران ارمیان اصطلاح جالبی دارند به این مضمون: سگ بده نواله تا صبح بزنه ناله.

5. lut

## ۵۸ ❖ فصلنامه فرهنگ مردم ایران

سگان است با ترکیبات مذکور، با این تفاوت که کمی رقیق‌تر از کِنا است و مواد مذکور را کمی حرارت می‌دهند.

### جمع‌بندی

بومی‌سازی تلاشی برای پویایی سنت‌ها و در گفتگوی انتقادی با مدرنیته است تا در زمان حال نقش‌آفرینی کند. این گفتگو سبب می‌شود تا هر دو پارادایم مدرنیته و سنت بر کاستی‌ها و قابلیت‌های خویش واقف شوند. این بینش، سنت‌های بومی را به موزه‌های تاریخی نمی‌فرستد، بلکه به بازخوانی انتقادی از سنت‌ها می‌پردازد تا گامی در مسیر ظهور مدرنیته درون‌زا، پایدار و مردمی برداشته شود و جامعه روستایی از نتایج فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی آن برخوردار گردد.

اگر بومی‌سازی، استفاده آگاهانه از الگوها، روش‌ها و فنون توسعه و انطباق آن با شرایط جامعه بومی در کنار به روز کردن و تقویت تکنیک‌ها و روش‌های بومی یا همان پیوند دانش رسمی با دانش و شرایط بومی تلقی شود، چنین راهبردی می‌تواند به توانمندسازی و مشارکت مردم در جریان توسعه و شکل‌گیری نوعی جریان توسعه درون‌زا، متکی به خود و پایدار منجر شود.

انسان سنگسری در شرایط سخت کوهستانی با تفکر و تعقل از دارایی خود استفاده کرده است. این تجربه نشان می‌دهد که شرط بقای سالم، تفکر و تعقل و استفاده از دستاوردی تاریخی و ذخیره دانایی در ترکیب با دانش جدید است و رمز حمایت از تولید داخلی و بی‌نیازی به بیگانه و استقلال اقتصادی، در همین امر نهفته است و بسیار روشن است که امروز نمی‌توان به شیوه سابق زندگی کرد و کارکردهای آنها را احیا نمود اما می‌توان از تجربیات تاریخی به طور منطقی استفاده کرد و به توسعه دانش امروزی کمک رساند.

یکی از مهم‌ترین دانش‌های بومی زنان ایلاتی و روستایی، تهیه انواع لبنیات از شیر است. به نظر می‌رسد تولیدات لبنی عشایر بسیار متنوع‌تر از جامعه روستایی باشد. ضمن اینکه به دلایلی چون استقرار عشایر در مراتع سرسبز کوهستانی و تعلیف دام‌ها

## چیکو: شیرین‌مزه لبنی عشایر ایل سنگسری ❖ ۵۹

در مراتع پُر گل و گیاه، بر کیفیت این محصولات نیز افزوده است. شناسایی و انتقال دانش بومی برخی از ایلات از جمله سنگسری‌ها که در زمینه تولیدات لبنی شهره هستند، می‌تواند گام مؤثری در زمینه خوداتکایی به فرهنگ بومی باشد.

مهدی شهر، سنگسر سابق، پایگاه عشایر ایل سنگسری مرکز انواع تولیدات لبنی سنتی است. این شهر باستانی عشایرنشین را می‌توان مرکز لبنیات ارگانیک ایران نامید. لازم است کارخانه‌های نوین لبنیات از آن درس بگیرند و هر ساله با دور نریختن هزاران لیتر پساب پنیر و کشک، میلیون‌ها تومان به سود خود بیفزایند و فرآورده‌های سنتی مفید و جدیدی را وارد بازار کنند.

## منابع

- اتحادیه مرکزی تعاونی‌های عشایر ایران (۱۳۶۲). «دامداری در ایلات ایران، آبادی گهرد، یک ایشوم بُچاقچی»، فصلنامه کوچ، ش ۲، صص ۵۷ - ۸۱.
- اعظمی سنگسری، لیلا (۱۳۶۸). «گوت و گوه، درآمدی بر آیین چادرنشینی سنگسری‌ها، مهدی‌شهر». نامه فرهنگ ایران، دفتر سوم، صص ۱۳۳ - ۱۵۰.
- اعظمی سنگسری، چراغعلی (۱۳۷۱). تاریخ سنگسر. مهدی‌شهر: مولف.
- بارانی، حسین (۱۳۸۵). «راهکارهای بومی برای تنوع بخشیدن به محصولات و کاهش ضایعات در فرآوری لبنیات». مجموعه مقالات شانزدهمین کنگره ملی صنایع غذایی ایران، گرگان: دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان.
- بیک محمدی، مریم؛ بلندی، مرضیه (۱۳۹۰). «مروری بر پنیرهای سنتی ایران با تأکید بر پنیر لور». همایش ملی صنایع غذایی، قوچان: دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان.
- پاکزادیان، حسن (۱۳۹۵). خورش، لبنیات ایل سنگسری. سمنان: سمنگان.
- توحیدی اوغازی، کلیم‌الله (۱۳۶۹). «زنجیره تهیه لبنیات نزد عشایر کرد خراسان». فصلنامه عشایری ذخایر انقلاب، ش ۱۰.

۶۰ فصلنامه فرهنگ مردم ایران

- دیگر، ژان پی‌یر (۱۳۶۶). فنون کوچ‌نشینان بختیاری. ترجمه اصغر کریمی، مشهد: آستان قدس رضوی.
- رضوی، سید محمد؛ شاه‌حسینی، علیرضا؛ پارسا، اسماعیل (۱۳۹۲). مستندسازی دانش بومی عشایر ایل سنگسری در زمینه تهیه فرآورده‌های لبنی و ترویج یکی از دانش‌ها. سمنان: مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی استان سمنان.
- سازمان امور عشایر استان سمنان [بی‌تا]. دستورالعمل تهیه لبنیات عشایر [ایل سنگسری]. سمنان: اداره کل امور عشایر استان سمنان.
- شاه‌حسینی، علیرضا (۱۳۹۰). ایل سنگسری. سمنان: انتشارات حبله رود.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۸۳). زنجیره تهیه لبنیات در عشایر استان سمنان. سمنان: بوستان اندیشه.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۷۹). «زنجیره تهیه لبنیات در عشایر استان سمنان». فصلنامه نمایه پژوهش، س ۴، ش ۱۳ - ۱۴، صص ۹۲ - ۱۰۷.
- صادقی‌راد، سمیرا؛ بلندی، مرضیه (اسفند ۱۳۹۰). «بررسی برخی محصولات لبنی سنتی با تأکید بر تولید محصول بومی عشایر سنگسر با نام چیکو». همایش ملی صنایع غذایی (فناوری‌های نوین، کنترل کیفیت و بسته‌بندی مواد غذایی)، قوچان: دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان.
- صادقی‌راد، سمیرا؛ بلندی، مرضیه؛ بهادر قدسی، حمید (۱۳۹۲). «قوچان: بررسی امکان تولید محصول لبنی سنتی چیکو از شیر گاو و مقایسه ویژگی‌های فیزیکی و شیمیایی، ژئولوژیکی و حسی آن با چیکو گوسفندی». دومین همایش علوم و صنایع غذایی، قوچان: دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان.
- فرهادی، مرتضی (۱۳۷۸). «مردم‌نگاری دانش‌ها و فناوری‌های سنتی، نان شب مردم‌نگاران ایران». فصلنامه نمایه پژوهش (ویژه دانش‌ها و فناوری‌های سنتی)، س ۳، ش ۱۲ - ۱۸، صص ۳۰ - ۴۰.
- کربتری، ر. ه (۱۳۷۱). «آب پنیر یک محصول با ارزش». ترجمه محمد شاهرودی و سعید دادخواه، کشاورز، س ۱۳، ش ۱۴۸، صص ۳۰-۴۰.
- گودرزی، محمدرضا (۱۳۹۲). پرور دیار فراموش شده. سمنان: حبله رود.



#### چیکو: شیرین مزه لبنی عشایر ایل سنگسری ❖ ۶۱

- نبوی چاشمی، سید صادق (۱۳۷۹). فرهنگ مردم روستای چاشم. تهران: نقش بیان.  
- سرشماری اجتماعی - اقتصادی عشایر کوچنده (۱۳۸۷). در مرکز آمار ایران:  
www.amar.org.ir
- Khademian, H., Mehravar, E., Urtizbera, J. A., Sagoo, S., Sandoval, L., Carbajo, R., Darvish, D. (2013). "Prevalence of GNE p.M712T and Hereditary Inclusion Body Myopathy (HIBM) in Sangesar Population of Northern Iran". **Clinical Genetics**, 84(6), 589-592

#### راویان و مصاحبه‌شوندگان

(تاریخ مصاحبه‌ها ۱۳۹۶-۱۳۹۷)

- ابولی، گوهر، ایل الیکایی، روستای رستم‌آباد، آرادان.  
- پارسا، اسماعیل، بیلاق ریز سر، مهدی‌شهر (ایل سنگسری).  
- پیراسته (کوچک)، سلطان، خیل نجف، فیروزکوه (عشایر ایل سنگسری).  
- پیراسته، خیرالنساء، بیلاق نجف، فیروزکوه (ایل سنگسری).  
- پیراسته، سلطان، بیلاق ملارکوه، دماوند (عشایر ایل سنگسری).  
- رحمانی‌فر، عزیز، بیلاق خنار، امامزاده عبدالله، سرخه (از دامداران).  
- ریسیان، حسین، طایفه پروری، بیلاق گونوسر، مهدی‌شهر.  
- زیاری، پرویز، بیلاق کلارخان، فیروزکوه (طایفه افتری).  
- صادقی فولادی، حسن، روستای فولاد محله، مهدی‌شهر.  
- صالحی، الله داد، روستای ابوالحسنی، خوار و توران، شاهرود.  
- صالحی، دوستعلی، هیکو، مهدی‌شهر.  
- صفایی، صبیح، بیلاق ملارکوه، دماوند (عشایر ایل سنگسری).  
- عاشوری، محمود، ایل الیکایی، روستای حسین‌آباد کردها، آرادان.  
- علمدار، اسماعیل، خیل زرد کله، طالقان، البرز (ایل سنگسری).  
- عینعلی، محمد، بیلاق خنار، امامزاده عبدالله، سرخه.  
- کردی، ابراهیم، روستای کمرو، مهدی‌شهر.

❖ ۶۲ فصلنامه فرهنگ مردم ایران

فصلنامه  
شماره ۶۰ بهار ۱۳۹۹

- گودرزی، نسا، طایفه پروری، ییلاق گونوسر، مهدی شهر.
- محمدآبادی، حسین، عشایر روستای ارمیان، میامی.
- نبوی چاشمی، سید صادق، ییلاق سولا، روستای چاشم، مهدی شهر.
- نورانی، بهمن، ییلاق کلارخان، فیروزکوه (ایل سنگسری).
- نورانی، نور نساء، ییلاق کلارخان، فیروزکوه (ایل سنگسری).

