

## مطالعه قوم‌نگارانه غذاهای محلی در شهرستان فومن: پژوهشی در مردم‌شناسی غذا و

### تغذیه

ابوعلی ودادهیر<sup>۱</sup>، نسرين اميدوار<sup>۲</sup>، جلال الدين رفيع فر<sup>۳</sup>، سارا جوان محبوب دوست<sup>۴</sup>

(تاریخ دریافت ۹۵/۰۴/۱۵، تاریخ پذیرش ۹۵/۱۱/۰۹)

### چکیده

امروزه، جایگاه غذا در زندگی انسان از نیازی فیزیولوژیک فراتر رفته و ابعاد اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی یافته است. مردم‌شناسی غذا و تغذیه حوزه‌ای از پژوهش در مردم‌شناسی است که به بررسی ابعاد مختلف غذا در زندگی انسان می‌پردازد. مطالعه حاضر در چارچوب مردم‌شناسی غذا و تغذیه به بررسی فرهنگ غذایی اهالی شهرستان فومن (فومنات) پرداخته است. به این منظور، با استفاده از روش قوم‌نگاری نظام‌مند، تفسیری و چندمکانی فرهنگ غذایی شهرستان فومن توصیف، و رفتارها و آداب و رسوم مربوط به تغذیه در فصل‌های گرم سال بررسی شده و نتایج به صورت درون‌مایه‌ها یا مؤلفه‌های نظام غذایی سنتی استخراج و ارائه شده است. برخی درون‌مایه‌های به دست آمده عبارت‌اند از: اصلی‌ترین مواد به کاررفته در غذاهای محلی فومن، نمود زبانی غذا، سفره، کنارغذا، منشأ مواد غذایی، ظروف، هویت، آمیختگی فرهنگی، سلامتی، غذای مراسم.

**واژگان کلیدی:** مردم‌شناسی غذا و تغذیه، فرهنگ غذایی، دست‌پخت، شیوه‌های غذایی، نظام غذایی سنتی و محلی.

۱ دانشیار گروه مردم‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران (نویسنده مسئول) vedadha@ut.ac.ir

۲ دانشیار گروه تغذیه جامعه، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی nasrin.omidvar@sbmu.ac.ir

۳ استاد مردم‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، تهران jrafifar@ut.ac.ir

۴ کارشناس ارشد مردم‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران sarajavan66@yahoo.com

## مقدمه

امروزه، مطالعات غذا و تغذیه به دلایل متفاوت در کانون توجه قرار گرفته‌اند؛ از جمله اینکه غذا در کنار اکسیژن (هوا)، آب و خاک در زمره مهم‌ترین منابع طبیعی است و نقشی حیاتی در زندگی انسان دارد. مردم هرروز با غذا سروکار دارند، اما نه صرفاً به دلیل نیاز فیزیولوژیک به آن، بلکه در شکل‌گیری این‌نیاز، فرهنگ نیز نقش انکارناپذیری دارد. غذا با جوانب مختلف زندگی مردم، از جمله جنبه‌های اقتصادی، محلی و سیاسی، در ارتباط است. علاوه بر این، غذا نقش‌های متفاوتی دارد: نقش‌های نمادین، اقتصادی، سیاسی، اجتماعی. برای مثال، غذا می‌تواند موجب همبستگی یک قوم شود، یا طرز تهیه خاص یک غذا در طبقات مختلف اقتصادی متفاوت است. پال روزین<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) در مقاله‌ای با عنوان «معانی غذا در زندگی ما»<sup>۲</sup> درباره نقش‌های متفاوت غذا می‌گوید: در تکامل فرهنگ، غذا کارکردهایی بیشتر از مواد غذایی صرف پیدا کرده‌است: غذا به دستگامی اجتماعی تبدیل شده که به مردم امکان می‌دهد برای خود تمایزهای اجتماعی بسازند و پیوندهای اجتماعی‌شان را آشکار کنند؛ عادت‌ها و الگوهای غذایی مختلف تحت تأثیر عوامل مختلفی نظیر عوامل محیطی، اجتماعی و روانی قرار می‌گیرد. از ابتدا، جوامع با توجه به امکانات محیط زندگی‌شان، عادت‌های غذایی گوناگونی را برگزیدند. این روند انتخاب غذا، به تدریج، به واسطه پیچیده‌تر شدن فرهنگ، ابعاد گوناگونی به خود گرفت و به تنوع غذایی فراوانی انجامید که امروزه وجود دارد.

ذائقه انسان نیز تحت تأثیر فرهنگ است. جفری سوبل<sup>۳</sup> در مقاله «طرح‌های تحقیقات فرهنگی تطبیقی در غذا خوردن و تغذیه»<sup>۴</sup> می‌گوید: «در بدو تولد، اولویت‌های غذایی اندکی برای انسان وجود دارد و دوست‌داشتن و دوست‌نداشتن غذا به واسطه دست‌پخت‌های خاص فرهنگی شکل می‌گیرند» (۱۹۸۸: ۳۸۵).

با توجه به اهمیت فرهنگ در امور مربوط به خوردن، مردم‌شناسی غذا و تغذیه، در جایگاه رشته‌ای که مطالعاتش بر فرهنگ متمرکز شده است، به مطالعه فرهنگ غذایی می‌پردازد. بر این اساس، مطالعه حاضر، در چارچوب مردم‌شناسی غذا و تغذیه، کوشیده‌است فرهنگ غذایی شهرستان فومن را، که متشکل از دو قوم تالش و گیلک است، مطالعه کند. این مطالعه، ضمن

1 Paul Rozin

2 The Meaning of Food in Our Lives

3 Sobel, Jeffery

4 Cultural Comparison Research Designs in Food, Eating and Nutrition

توصیف این فرهنگ غذایی و ابعاد و دلالت‌های غذا برای مردم بومی شهرستان و بررسی و تحلیل نوع ارتباط این مردم با غذا، به میزان استفاده مردم از دانش سنتی بومی غذایی نیز می‌پردازد و سنت‌های مربوط به تغذیه را، که امروزه رواج دارند، بررسی و تحلیل می‌کند. به‌طور خلاصه، تلاش شده یک روز نوعی یک فرد گیلک و تالشی، در شهرستان فومن، در فصل تابستان، به لحاظ امور مربوط به غذا به تصویر کشیده شود. در واقع، مردم‌شناسی در اینجا فقط به بررسی سنت‌هایی نپرداخته که در گذشته وجود داشته‌است، بلکه تلاش کرده ارتباط آن سنت‌ها را با زندگی امروز مردم نیز نشان دهد.

### دانستنی‌های موجود

علوم اجتماعی و به‌طور خاص مردم‌شناسی، از بدو پیدایش، التفات خاصی به غذا و تغذیه انسان داشته‌است. در واقع، مطالعه غذا و تغذیه در پیوند با ابعاد گوناگون زندگی بشری سابقه‌ای طولانی دارد و چگونگی تهیه، تولید، توزیع و مصرف غذا پیوسته یکی از علایق اولیه مردم‌شناسان بوده‌است (ماینتز<sup>۱</sup> و دوبیوس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲؛ مسر<sup>۳</sup>، ۱۹۸۴). در مقام قوی‌ترین وسیله برای بیان و شکل‌دادن تعامل بین انسان‌ها، غذا اولین هدیه، و مخزنی انباشته از معانی اجتماعی - فرهنگی است. هر نظام غذایی ابعادی چندگانه (مادی، فرهنگی، اجتماعی، تغذیه‌ای و پزشکی) دارد که همگی به هم مرتبط‌اند. غذا قدرتش را از دلالت‌های به هم آمیخته‌اش به دست می‌آورد. زمینه کاری مردم‌شناسی به پژوهش در باب دشواری‌های درهم‌تنیده‌ای معطوف شده است که غذا از طریق آنها فهمیده می‌شود. این رشته با علاقه‌ای قدیمی به تغذیه انسان، به خصوص عوامل اجتماعی - فرهنگی تعیین‌کننده تغذیه، الگوهای متغیر تولید غذا و بازار و امنیت غذایی در سطح خانواده و جامعه، پیوند دارد. آثار لوی استروس درباره غذا و طبخ‌های شاید در زمره نخستین تحلیل‌های مردم‌شناختی درباره غذا و تغذیه باشد. به‌طور مشخص، استروس در سال ۱۹۶۵ با ارائه مثلث طبخ‌های خود در بحث «خام و پخته» سعی کرد میانجی‌گری فرهنگ را توضیح دهد. او، با ارائه دوگانه‌ها، کوشید غذا و فرهنگ غذایی را با دیدگاه ساختارگرایانه تحلیل کند و الگوهای در این زمینه ارائه دهد (ودادحیر و جوان، ۱۳۹۵).

1 Mintze S.

2 Du Bois C M.

3 Messr E.

با وجود سابقه طولانی این مباحث در مردم‌شناسی، قوم‌نگاری‌های جامع درباره غذا و تغذیه هنوز هم نادر و کمیاب‌اند (ماینتز و دوبیوس، ۲۰۰۲). یکی از این‌گونه قوم‌نگاری‌ها پژوهش آدری ریچاردز<sup>۱</sup> در سال ۱۹۳۹، با عنوان «زمین، کار و غذا در رودزایی شمالی» است. می‌توان گفت پیشینه شاخه انسان‌شناسی غذا، با پیش‌گامی مطالعات اکتشافی او، در میان بان‌توها و بامباها در جنوب زامبیا، با کارکردن در چارچوب سخت کارکردگرایانه‌ای شروع شده‌است که استاد راهنمای او، یعنی مالینوفسکی، ایجاد کرده بود (مک‌بث<sup>۲</sup> و مک‌کلانسی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). در این قوم‌نگاری، ریچاردز، با دقت تمام، روابط اجتماعی مرتبط با غذا را بررسی می‌کند. او خواسته است نشان دهد که چگونه گرسنگی به احساساتی شکل می‌دهد که اعضای هر گروه اجتماعی را به هم پیوند می‌زند. ریچاردز روابط اجتماعی شکل‌گرفته پیرامون تولید، توزیع و مصرف غذا را نیز بررسی کرده‌است. اینکه چگونه قوانین خویشاوندی در پیوند با سهم‌بردن از غذا تعریف می‌شوند و تغییر می‌کنند. علاوه‌براین، می‌توان کار او را نمونه‌ای از مطالعات بین‌رشته‌ای غذا و تغذیه در نظر گرفت. او مانند دیگر انسان‌شناسان اجتماعی بریتانیا، از گیاه‌شناسان، متخصصان تغذیه و زیست‌شیمی‌دان‌ها برای شناسایی و ارزیابی ارزش غذاها کمک گرفت (میر، ۱۹۸۴).

در سال ۱۹۹۴، مور و وگان<sup>۴</sup> نظام غذایی‌ای را که ریچاردز بررسی کرده بود، با تلفیق رویکرد تاریخی با قوم‌نگاری، تحت مطالعه قرار دادند. آنها در پی پاسخ به این پرسش بودند که امروزه کدام مسائل تغذیه‌ای در شمال آفریقا وجود دارد و زمینه تاریخی این مسائل چیست. این مطالعه موضوعاتی چون تولیدهای خانگی، جنسیت و خاستگاه‌های تغذیه‌ای تغییرات ایجادشده را نیز بررسی کرده‌است.

قوم‌نگاری آشپزی‌ای که ترانکل<sup>۵</sup> از قوم تایی‌یانگ در تایلند در سال ۱۹۹۵ انجام داد، با اینکه کمتر جنبه تاریخی دارد، هنوز به‌منزله ترکیبی از بررسی تولید غذا، مقوله‌های محیطی، تدارک، پویایی جنسیتی، الگوهای معرف و تشریفات مطرح است. او ضمن توصیف مواد غذایی به‌دست‌آمده از آرد لوبیا، برنج عمل‌آمده، موز و نارگیل، به اهمیت نمادین آنها در زمینه فرهنگی شمال تایلند توجه می‌کند (ترانکل، ۱۹۹۵: ۱۰۵).

1 Richards A.

2 M. Macbeth H.

3 MacClancy J.

4 Moore & Vaughan

5 Trankell IB.

در این زمینه، می‌توان به تلاش‌هایی نیز اشاره کرد که در طی سی سال در «مرکز مطالعه تغذیه و محیط‌زیست بومیان»<sup>۱</sup> در کانادا صورت گرفته‌است. یکی از این آثار کتاب *نظام غذایی مردم بومی*<sup>۲</sup> اثر هریت کولاین،<sup>۳</sup> استاد تغذیه مردم‌شناختی، در دانشگاه مک‌گیل کانادا است. این اثر شامل پژوهش‌هایی است که گروه‌های گوناگون در مناطق مختلف انجام داده‌اند و این مرکز از انجام آنها حمایت کرده‌است. این پژوهش‌ها در دوازده فصل در این کتاب جمع‌آوری شده‌اند. فصل اول کتاب، به مفاهیمی نظیر مردم بومی، نظام غذایی سنتی و غذای بازاری پرداخته‌است. کولاین در این فصل به بیان دلایل اهمیت غذای مردم بومی و ضرورت مطالعه آن می‌پردازد. کولاین، علاوه بر اینکه بر اهمیت دانش بومیان درباره غذا تأکید می‌کند، معتقد است که نظام های غذایی بومی فواید اقتصادی و غذایی فراوانی را برای مردم به ارمغان می‌آورند و از نظر امنیت غذایی نیز در آن مناطق عامل مهمی تلقی می‌شوند؛ زیرا نظام غذایی بومی دربرگیرنده دانشی است که در فرهنگ‌ها و الگوهای مختلف زندگی در طول زمان توسعه یافته‌اند. اهمیت دیگر غذا، از نظر کولاین، نقش آن در اتحاد و انسجام مردم است. به همین دلیل، فصول مختلف این کتاب، علاوه بر اینکه از نظر تغذیه و سلامتی به بررسی غذاهای بومی می‌پردازد، از نظر اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی نیز اهمیت دارد.

پژوهش دیگری نیز با عنوان «انواع غذاهای سنتی در یونان و ایمنی آنها»<sup>۴</sup> به همت افسستایوس پاناگو<sup>۵</sup> و همکارانش (۲۰۱۳) انجام شده‌است که به موضوع غذای سنتی یونان و سلامت مردم می‌پردازد. او معتقد است نگرانی مصرف‌کننده درباره سالم‌بودن غذا و تقاضای زیاد برای محصولات غذایی سنتی، به بحران مهمی برای صنعت غذایی تبدیل شده‌است. تا همین اواخر، تولید این محصولات از منطقه‌ای به منطقه دیگر و از یک دست‌پخت به دست‌پختی دیگر یک‌نواخت نبود، که نتیجه‌اش تنوع غذایی زیاد بود، ولی این وضعیت، به سرعت، از نظرگاه هنری به نظرگاه صنعتی تغییر کرد. در رویکرد یا سطح صنعتی فرایند بهداشتی سختی حاکم است و به همین دلیل، امروزه می‌توان گفت غذای سنتی یونان بسیار سالم است و دست‌پخت‌ها یک‌نواخت شده‌اند.

1 Centre for Indigenous Peoples' Nutrition and Environment (CINE)

2 Indigenous people's food system

3 Harriet V. Kuhnlein

4 Food in Greece

5 Panagua, Efstathios *et al.*

فهم انسان‌ها از غذا کاملاً از فرهنگ نشئت می‌گیرد، به طوری که مواد تشکیل دهنده غذا در این فهم کمتر نقش ایفا می‌کنند و احساسات فرهنگی و دانش سنتی مردم است که این فهم را ایجاد می‌کند. همچنین، غذا در تلقی انسان از خودش نیز تأثیرگذار است. انسان‌ها از غذا برای ساختن هویت خود و تداوم آن استفاده می‌کنند. براین اساس، غذای روزانه فقط برای رفع نیازهای فیزیولوژیک استفاده نمی‌شود، بلکه سهم مهم‌تری در هویت انسان‌ها دارد. این ارتباط در پژوهش‌های مختلف بررسی شده است، از جمله هانا بردلی<sup>۱</sup> پژوهشی به نام «تفکر زنان پنجابی درباره غذاهای روزانه»<sup>۲</sup> انجام داده است (بردلی، ۱۹۹۷) که به ارتباط فهم زنان جوان آسیایی - بریتانیایی از غذا و سلامتی پرداخته است.

علاوه بر آن، در سال ۱۹۹۵، پژوهشی با نام «فست فود/ هویت ضایع شده: مهاجران ایرانی در تجارت کترینگ (تهیه غذای) بریتانیا»<sup>۳</sup> توسط لین هورباتل به موضوع هویت پرداخته است. از نتایج این پژوهش این است که غذا نشان دهنده قوی قومیت است و مهاجران اغلب در برابر تغییر غذا مقاوم‌اند. این پژوهش، در ابتدا، از اهمیت غذا برای مهاجران سخن می‌گوید و به طور خاص به ایرانیان می‌پردازد و معتقد است که برای ایرانیان غذا نشان دهنده پذیرش، مهمان نوازی و دوستی است.

پژوهش آلیسون جیمز<sup>۴</sup> در سال ۱۹۹۷ با عنوان تا «چه اندازه غذای بریتانیایی، بریتانیایی است؟»<sup>۵</sup> در همین زمینه انجام شده است و به مسئله غذا و هویت می‌پردازد. کل کتاب به ویژه فصل دوازدهم کتاب هرکسی می‌خورد: فهم غذا و فرهنگ<sup>۶</sup> با عنوان «غذا و مرزها»<sup>۷</sup> نیز به رابطه غذا و هویت پرداخته است. اندرسون<sup>۸</sup> در این فصل، با اشاره به اینکه غذا خوردن از طریق فرایندهای پویا اتفاق می‌افتد، بیان می‌کند که قومیت ویژگی‌ای خدادادی نیست، بلکه از نظر سیاسی تعریف می‌شود و به طور مداوم با تغییر الگوهای سیاسی و تجاری تغییر می‌کند. او همچنین به این اشاره می‌کند که کشورها به سختی می‌توانند دست‌پخت‌ها را مانند مرزهای سیاسی از هم جدا کنند.

1 Hannah Bradby

2 Glaswegian Punjabo Women's Thinking about Everyday Food

3 Fast food/ spoiled identity: Iranian Migrants in the British Catering Trade

4 Allison James

5 How British is British Food

6 Everyone Eats

7 Food and Borders

8 Anderson

در ایران نیز در زمینه مردم‌شناسی غذا و تغذیه مطالعات زیادی انجام شده‌است؛ از آن جمله می‌توان به برخی آثار علی بلوک‌باشی، مانند *قهوه‌خانه و قهوه‌خانه‌نشینی در ایران* (۱۳۹۳) و *آشپز و آشپزخانه* (۱۳۹۲) و مقالاتی نظیر «انسان‌شناسی خوراک» از ناصر فکوهی (۱۳۸۴) و «آبگوشت در آوند فرهنگ ایرانی» از علی شهیدی (۱۳۹۳) اشاره کرد.

در زمینه فرهنگ غذایی گیلان، به‌طور کلی، می‌توان به مردم‌نگاری‌هایی که سازمان میراث فرهنگی انجام داده و نیز بخشی از کتاب‌هایی مانند *کتاب مستطاب آشپزی اثر نجف دریابندری* (۱۳۸۹) اشاره کرد. قدیمی‌ترین کتاب در این زمینه، *کتاب طبخ‌های گیلان اثر اکبر فروغ‌نیا* (۱۳۱۵) است (به نقل از: پورهادی، ۱۳۸۹). همچنین، *کتاب فرهنگ خوراک مردم گیلان اثر مسعود پورهادی* (۱۳۸۹) به‌طور مردم‌شناسانه به بررسی این فرهنگ پرداخته و بیشتر بر نشانه‌های فرهنگی مربوط به غذا تأکید کرده‌است. از میان مقالات پژوهشگران خارج از ایران نیز می‌توان به مقاله «آشپزی در گیلان» به قلم کریستین برومروژه<sup>۱</sup> اشاره کرد. در این مقاله، علاوه بر آنکه برومروژه به مواد غذاها، روش‌های آشپزی، انواع غذاها و وعده‌های غذایی در گیلان پرداخته، اشاره می‌کند که آشپزی گیلان، به‌دلیل تنوعش، مایه افتخار اهالی منطقه است و آنها متعصبانه بر عادت‌های غذایی خود، حتی در هنگام مهاجرت، پای‌بندند (حسن‌زاده، ۱۳۸۷). همچنین می‌توان به کتابی اشاره کرد که اخیراً توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با عنوان *خوراک‌های بومی در ایران* (۱۳۹۵) چاپ شده است. با مرور اجمالی بدنه دانش و پیشینه پژوهشی فوق‌الذکر، این مطالعه در نظر دارد، ضمن بررسی توصیفی فرهنگ غذایی شهرستان در زمان کنونی، نگاهی تحلیلی‌گرایانه‌تر نیز به این فرهنگ داشته باشد.

## مفاهیم

### دست‌پخت

در *لغت‌نامه وبستر*، دست‌پخت<sup>۲</sup> این‌گونه معنی شده است: «روش آماده‌سازی غذا یا شیوه غذاپختن. همچنین، به غذای آماده‌شده در مکانی مثل رستوران نیز می‌گویند. این واژه در زبان قدیمی فرانسه به‌معنی آشپزخانه<sup>۳</sup> بوده است». سیدنی ماینتر (۱۹۹۶) در کتاب *چشم‌پند غذا*،

1 Christian Bromberger

2 Cuisine

3 Kitchen

چسپیدن آزادی<sup>۱</sup> به توضیح اصطلاح دست‌پخت پرداخته است. به نظر او، آنچه دست‌پخت را می‌سازد، مجموعه‌ای از روش‌های تهیه غذا، که در یک کتاب جمع‌آوری شده، یا مجموعه‌ای از غذاهای خاصی که با موقعیتی خاص ارتباط دارند نیست، بلکه چیزی فراتر است. او این اصطلاح دست‌پخت را با جمعیتی در پیوند می‌داند که آن غذا را در حد کافی می‌خورند، آگاه‌اند که آن غذا از چه چیزی تهیه شده است، چگونه تهیه شده است و چه طعمی باید بدهد. به‌طور کلی، او همه این معیارها را بیان می‌کند تا بر این تأکید کند که دست‌پخت حقیقی ریشه‌های اجتماعی دارد و غذای یک‌جماعت است، اغلب جماعتی بزرگ (ماینتز، ۱۹۹۶: ۹۶).

اهمیت دست‌پخت در آن است که مردم را، جدا از طبقه یا میزان تحصیلات، از نظر فرهنگی متحد می‌کند. چیزی که درباره دست‌پخت جالب توجه است این است که - زمانی که دست‌پخت به مردمی تعلق دارد و آنها می‌دانند چه چیزی است - به اینکه مردم دیگر درباره‌اش چه می‌گویند بی‌توجه‌اند؛ زیرا در تمام طول زندگی آن را خورده‌اند، گاهی آن را درست کرده‌اند و می‌توانند درباره آن صحبت کنند. ماینتز معتقد است، به بیان عملی‌تر، دست‌پخت منطقه‌ای است:

«منظور من از عملی‌تر این است که مردم از مواد لازم و روش‌های پخت برپایه قاعده استفاده می‌کنند تا بتوانند غذای روزانه‌شان و غذاهای مربوط به مراسم‌شان را آماده کنند و کم‌وبیش به‌طور مداوم از یک رژیم غذایی استفاده کنند و آنچه را طبخ می‌کنند با هم تقسیم کنند» (همان، ۹۸).

البته، دست‌پخت صرفاً به افرادی منحصر نیست که در جامعه به‌نوعی با تولید غذا در ارتباط‌اند. ماینتز تأمل خود به به این نکته را چنین بیان کرده است: «فهم اینکه فردی بدون فعال بودن در عرصه تولید یا تدارک غذا، بتواند صاحب دست‌پختی باشد که به‌واسطه آن هرروزه با مردم ارتباط برقرار کرده و از این طریق خود را معرفی کند مشکل است» (همان، ۹۸).

مایک فریمن<sup>۲</sup> (۱۹۷۷) با مطالعه روی غذای چینی نظر متفاوتی در باب دست‌پخت ارائه می‌کند؛ او معتقد است «دست‌پخت خارج از سنت‌های پخت‌وپز در یک منطقه توسعه پیدا نمی‌کند؛ دست‌پخت محصول نگرش‌ها و ایستارهایی است که اولویت را به لذت واقعی مصرف غذا می‌دهد تا به اهمیت صرفاً آیینی آن» (فریمن، ۱۹۷۷: ۱۴۵). البته ماینتز با عقیده فریمن مخالف است. از نظر او، می‌توان خلاصه‌وار دست‌پخت را این‌گونه تعریف کرد: «دست‌پخت یعنی روش تهیه غذا رایج

1 Tasting Food, Tasting Freedom

2 Micheal Freeman



در یک منطقه، که از طریق آن، گفتمان فعال در باب غذا، فهم رایج و تولید معتبر غذا ادامه می‌یابد» (ماینتز، ۱۹۹۶: ۱۰۴).

### نظام غذایی سنتی و محلی

نظام‌های غذایی محلی شامل آن دسته از غذاهایی هستند که به‌منزله نظام غذایی سنتی تعریف می‌شوند. نظام غذایی سنتی شامل غذاهایی است که مردم خارج از فرهنگ بومی نیز به‌طور اجتناب‌ناپذیری از آن‌ها استفاده می‌کنند. به‌طور خلاصه، نظام غذای سنتی آن‌دسته از غذاهایی است که مردم محلی به آنها دسترسی دارند و از طریق طبیعت و کشاورزی به‌دست می‌آید، در حوزه معرفت سنتی قرار دارد و نیازی نیست خریداری شود (کوهلین، ۲۰۰۹: ۳).

### شیوه‌های غذایی<sup>۱</sup>

این اصطلاح که ریشه در پژوهش‌ها و آثار مردم‌شناسان از جمله مروین هریس<sup>۲</sup> در فصل دوم کتاب *غذا و تکامل* ویراسته مروین هریس (۱۹۸۷) دارد، شامل تمام مراحل تولید، توزیع و مصرف غذا در فرهنگ‌های مختلف می‌شود. هر فرهنگی شیوه غذایی خاص خودش را دارد؛ از این‌رو، مطالعات غذا و تغذیه در تلاش است شیوه‌های غذایی گروه‌ها، اجتماعات و جوامع را با رویکردی فرهنگی بررسی کند.

### روشن‌شناسی

این مطالعه از نوع مطالعات قوم‌نگارانه است. از میان انواع قوم‌نگاری‌ها، از روش قوم‌نگاری نظام مند - تفسیری استفاده کرده و به‌نوعی از قوم‌نگاری چندمکانی نیز تأثیر گرفته‌است. مشارکت کنندگان در این پژوهش اهالی شهرستان فومن در استان گیلان هستند. شیوه انتخاب مشارکت کنندگان یا نمونه‌ها، نمونه‌گیری هدفمند است که تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافته‌است. گفتنی است که نحوه نمونه‌گیری در تحقیقات قوم‌نگارانه در طول فرایند تحقیق به‌دست می‌آید (اتکینسون، ۲۰۰۷: ۴). از این‌رو، در مرحله مشاهده مشارکتی، سعی شده دو خانواده گیلک و دو خانواده تالشی، که هم پدر و هم مادر خانواده تالشی یا گیلک بوده‌اند، انتخاب شوند و تحت مشاهده قرار گیرند. دو روز چهارشنبه و جمعه برای مشاهده انتخاب شد. چهارشنبه، به‌دلیل

1 Foodways

2 Marvin Harris

اینکه روز بعد از بازار محلی (سه‌شنبه بازار) است و جمعه، به دلیل اینکه همه اعضای خانواده در خانه هستند و معمولاً غذای خاصی پخته می‌شود، انتخاب شده است. در مرحله بعدی، مصاحبه‌هایی با افرادی که به‌نوعی شهرت آشپزی داشته‌اند انجام شده است. در این مرحله، پس از انجام اولین مصاحبه، از مصاحبه‌شونده خواسته شده تا نفر بعدی را انتخاب کند. این روند مصاحبه‌ها تا جایی ادامه یافته است که به لحاظ نظری اشباع حاصل شده است. در مرحله بعدی، به ۳۰ خانواده گیلک و تالشی برگه‌هایی برای ثبت غذاها در طول یک هفته داده شده و از آنها خواسته شده که غذاهایی را که در خانواده‌شان خورده‌اند ثبت کنند. نمونه‌گیری در این مرحله نیز به‌طور هدفمند انجام شده است. گفتنی است که سه روش مورد استفاده با یکدیگر تداخل نداشتند و امکان انجام هم‌زمان آنها وجود داشته است. مدیریت و تحلیل داده‌ها با استفاده از رویکرد مایلز و هابرم (۱۹۹۴) انجام شده است. برای مدیریت و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار MAXQDA نسخه ۱۰ استفاده شده است. مصاحبه‌ها و مشاهدات در این نرم‌افزار ابتدا کدگذاری شده و سپس مضامین (درون‌مایه‌ها) فرعی و اصلی استخراج شدند.

### یافته‌های پژوهش

در فومن، میزبان با روی باز از مهمان‌هایش پذیرایی می‌کند و برای پذیرایی سعی می‌کند از مواد در دسترس استفاده کند. مردم این منطقه از غذاهای محلی برای پذیرایی استفاده می‌کنند و این موضوع از اهمیت غذاهای محلی نزد ایشان خبر می‌دهد. هنگامی که به خانه یک فومنی وارد می‌شویم، با گلدان و گل و سبزی مواجه می‌شویم. کمتر خانه‌ای است که در ورودی یا راه پله‌اش گل و گلدان نباشد. در آپارتمان‌ها افراد در گلدان سبزی‌کاری می‌کنند و ارتباط با سبزی و گیاهان، چه به‌صورت تولید در خانه و چه به‌صورت خرید از بازار، بسیار زیاد است. شمالی‌ها معمولاً در خانه‌شان مکانی را به انبار برنج اختصاص می‌دهند. اگر خودشان شالیزار داشته باشند، برنجی را که محصول خودشان است انبار می‌کنند. در غیراین‌صورت، معمولاً مقادیر زیادی برنج در خانه دارند، چون هرروز دست‌کم یک‌وعده از برنج استفاده می‌کنند. از قدیم رسم بوده که در خانه انواع مختلف برنج داشته باشند؛ مثلاً، برنج برای مصرف روزانه، برنج برای مهمان خاص و برنج برای کارگران. برخی از مردم منطقه، در صورت داشتن حیاط، از ماکیان نگهداری می‌کنند؛ بنابراین، بخشی از حیاط خانه‌ها معمولاً به لانه ماکیان اختصاص دارد. گاهی نیز مشاهده می‌شود که در

قسمت پایین دیوار خانه، به سمت کوچه، به اندازه ورود یک مرغ حفره‌ای در دیوار تعبیه شده است تا مرغ‌ها صبح از طریق آن از خانه خارج شوند و شب بازگردند. از مزایای این کار این است که مرغ‌ها به داخل حیاط و احتمالاً محیط سبزی‌کاری خانه وارد نمی‌شوند و از کوچه به‌منزله مکانی برای گشت‌وگذار استفاده می‌کنند.

### چگونگی تهیه و تدارک غذا

#### غذاهای محلی

باقالی‌قاتوق، میرزاقاسمی، ترش‌تره، فسنجان، شیش‌انداز، ترش‌آش، بادمجان شکم‌پر، نان دستی، ساس‌پله، شیرین‌قورمه، آش‌قلیه، شامی ماسوله‌ای، سیرچه‌خردمه، کوکوی مرغ، آلو مسما، شوید خالی، باقالی‌وابیج، کوکوی گردو، ماهی شکم‌پر، لاکو. ویژگی‌های هریک از غذاها در جدول ۱ آمده‌است:

### اصلی‌ترین مواد غذایی منطقه

#### سبزیجات

اغلب غذاهای محلی از موادی تهیه می‌شوند که از همان محیط به‌دست آمده‌اند. بحث‌های نظری نیز بر تأثیر محیط بر فرهنگ غذایی تأکید دارند. یکی از مصاحبه‌شوندگان نیز به‌صراحت بیان کرده‌است: «چون همه به محصولات گیاهی دسترسی دارند، از غذاهای گیاهی بیشتر استفاده می‌کنند». در شهرستان فومن، با توجه به اینکه محصولات خوراکی ویژه‌ای موجود است، غذاهای ویژه‌ای نیز با همین محصولات تهیه می‌شوند. یکی از محتویات غذاهای محلی منطقه سبزیجات است. انواع غذاهای محلی این منطقه، به‌گونه‌ای، از سبزیجات تهیه می‌شوند. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفته‌است: «در وعده‌های غذایی گیلان، سبزیجات یا در وعده‌ها استفاده می‌شود یا به‌صورت مخلفات همراه با غذا مورد استفاده قرار می‌گیرد». به‌رحال، در غذاهایی مانند ترش‌تره، میرزاقاسمی، باقالی‌قاتوق، کوکوسبزی، اناریج و سیرچه‌خردمه، سبزی یکی از مواد تشکیل‌دهنده است. افراد به این غذاها احساس خوبی دارند و این غذاها را، که با سبزیجات تهیه می‌شوند، سرشار از ویتامین می‌دانند و آنها را با صفتهایی نظیر «پرخاصیت» و «سالم» توصیف می‌کنند و از این غذاها برای پذیرایی از مهمانان استفاده می‌کنند.

جدول ۱. غذاهای محلی فومن و برخی از ویژگی‌های آن

غذاها	مواد تشکیل دهنده	شیوه های طبخ	جایگاه غذا (کنار غذا/غذای اصلی)	قوم متناسب شده غذا با آن (گیلک ها / تالش ها)
باقالی قاتوق	پاچ باقالا، شوید خشک، سیر، تخم مرغ، زردچوبه، نمک، روغن	تف دادن و پختن	غذای اصلی	گیلک و تالش
میرزا قاسمی	بادمجان، گوجه، آب نارنج، سیر، تخم مرغ	کیباب کردن، سرخ کردن	غذای اصلی	گیلک و تالش
ترش توه	سبزی، تخم مرغ، سیر، آب نارنج	پختن، سرخ کردن	غذای اصلی	گیلک و تالش
فستجان	گردو ساییده شده، مرغ، رب انار و آب انار	پختن	غذای اصلی	گیلک و تالش
شیش انداز	گردو، بادمجان، پرتقال، تخم مرغ، سیر، پیاز	تف دادن، پختن	غذای اصلی	گیلک و تالش
ترش آش	برنج، سبزی، حبوبات، سیرداغ، نمناغ خشک	پختن	غذای اصلی (غذای عصرانه)	گیلک و تالش
بادمجان شکم پر	بادمجان، مفر گردو، پیاز، رب انار، سیر، زردچوبه، نمک، فلفل، سبزی معطر	سرخ کردن، پختن	غذای اصلی	تالش
نان دستی	آرد گندم، کره، شیر و ماست، خمیر مایه، تخم مرغ	پختن	کنار غذا	تالش
ساس پله	پاچ باقالا، شوید	پختن و سرخ کردن	کنار غذا و غذای اصلی	گیلک و تالش
شیرین قورمه	پیاز، گوشت، قیسی، کشمش پالویی، آب انار، شکر، روغن جامد	سرخ کردن، پختن	غذای اصلی	تالش
آش قلبه	آرد برنج، آب پیازباقالی، خورشیدی، سبزیجات محلی، شکر	پختن	غذای اصلی (غذای عصرانه)	تالش
شامی ماسوله ای	گوشت چرخ کرده، پیاز، زنده شده، تخم مرغ، ادویه	سرخ کردن	غذای اصلی	گیلک و تالش
سیرچرمدمه	برگ سیر، تخم مرغ، گوشت قرمز یا سفید	سرخ کردن، پختن	غذای اصلی	گیلک و تالش
کوکوی مرغ	پیاز، زرشک، جعفری خردشده، زعفران، تخم مرغ	پختن، سرخ کردن	غذای اصلی و کنار غذا	گیلک
آلو مسما	پیاز، گوشت گوسفند یا سینه مرغ، آلو، رب آلوچه	سرخ کردن، پختن	غذای اصلی	گیلک و تالش
شوید خالی	آلوچه خشک، سیب زمینی، سیر، مرغ نگینی خرد شده، شوید خشک، ترشی، رب گوجه فرنگی	سرخ کردن	غذای اصلی	گیلک و تالش
باقالی وایج	باقالی، شوید، تخم مرغ	پختن، سرخ کردن	غذای اصلی	گیلک و تالش
کوکوی گردو	گردو، بادمجان، تخم مرغ، پیاز، دامه انار، ترش، مرغ، ادویه	سرخ کردن	غذای اصلی	گیلک و تالش
ماهی شکم پر	ماهی، گردو، رب انار، سبزی، ادویه ماهی	پختن و سرخ کردن	غذای اصلی و کنار غذا	گیلک و تالش
لاکو	آرد برنج	پختن	کنار غذا	گیلک و تالش

### تخم‌مرغ

یکی از مواد غذایی‌ای که در بیشتر غذاهای گیلانی دیده می‌شود تخم‌مرغ است. در خانه‌های قدیمی این منطقه، اکثر خانواده‌ها به نگهداری از مرغ و اردک و دیگر ماکیان می‌پرداختند و در نتیجه یکی از تولیدات اصلی خانگی در این منطقه انواع تخم‌ماکیان و خصوصاً تخم‌مرغ بوده است. غذاهایی مانند انواع ورقه، باقالی‌قاتوق، انواع ترش‌تره، میرزاقاسمی، سیرچ‌خردمه و کوکوها، همه، با تخم‌مرغ تهیه می‌شوند.

امروزه، استفاده از تخم‌مرغ در غذاها تابع الگوهای ویژه‌ای است؛ مثلاً، در فصول سرد سال، بیشتر از تخم‌مرغ محلی یا حتی تخم اردک و غاز استفاده می‌کنند، اما در فصول گرم، بیشتر از تخم‌مرغ ماشینی استفاده می‌کنند و معتقدند که در فصل‌های گرم، اغلب، تخم‌مرغ‌های محلی خراب‌اند. این اعتقاد به‌حدی رواج دارد که در فصول گرم سال قیمت تخم‌مرغ‌های محلی کاهش می‌یابد.

استفاده از تخم‌مرغ در غذاهای محلی آداب خاصی دارد؛ مثلاً، در غذایی مانند باقالی‌قاتوق حتماً تخم‌مرغ باید به‌صورت کامل استفاده شود و کمتر آن را، به‌اصطلاح، بهم می‌زنند و این جزء قواعد طبخ این غذاست؛ یا در سیرابیج از تخم‌مرغ هم‌زده استفاده می‌کنند. خوردن تخم‌مرغ در وعده صبحانه نیز متداول است و استفاده از آن به‌صورت نیم‌رو یا آب‌پز را پرخاشی می‌دانند.

### سیر

سیر از محصولاتی است که در این منطقه کشت می‌شود. سیر این منطقه، در مقایسه با سیر مناطق گرم و خشک، طعم به‌تر و بوی ملایم‌تری دارد. برگ سیر در این منطقه لطیف است و از آن در غذاها استفاده می‌شود. سیر در این منطقه به دو صورت مورد استفاده قرار می‌گیرد: حبه سیر، برگ سیر. از حبه سیر در غذاهایی مانند باقالی‌قاتوق، میرزاقاسمی و ترش‌تره استفاده می‌شود. در ترش‌تره و میرزاقاسمی، تخم‌مرغ و سیر را با هم سرخ می‌کنند و به‌اصطلاح «سیرداغ» استفاده می‌کنند. برگ سیر، که این‌روزها گران هم هست، در غذاهایی مانند سیرچه‌خردمه و سیرابیج به‌کار می‌رود. این غذاها از دیدگاه اجتماعی ارزش زیادی دارند و اهالی منطقه به این غذاها بسیار علاقه‌مندند. یکی از دلایلی که باعث گرانی برگ سیر شده این است که برگ سیر در این منطقه طعم و عطر تندی ندارد و افراد، اگر بخواهند غذای لذیذی داشته باشند، فقط از سیرهای محلی باید استفاده کنند. غذایی مانند سیرچ‌خردمه، که تقریباً غذای گرانی محسوب

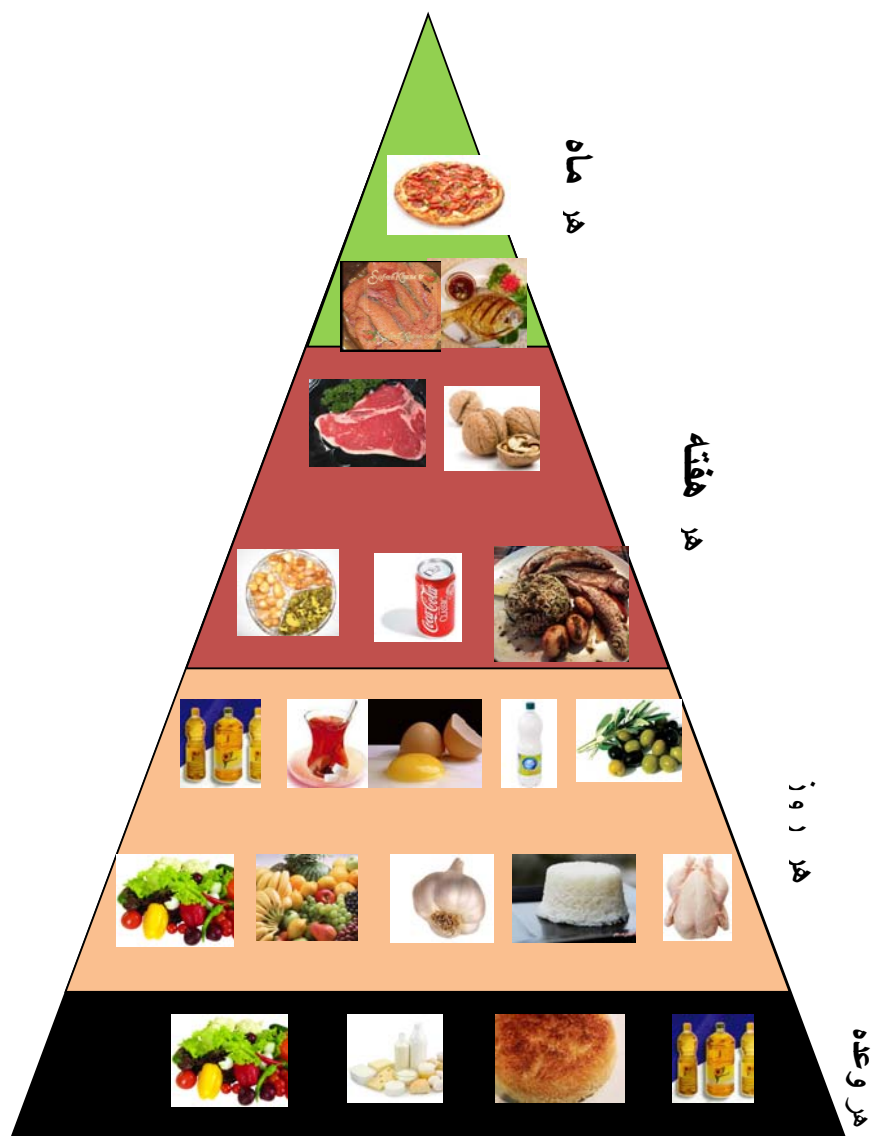
می‌شود و تهیه‌اش دشوار است، یکی از غذاهایی است که مردم منطقه برای پذیرایی از مهمانان به‌کار می‌برند.

### مغزها

مغزها و خصوصاً مغز گردو نقش ویژه‌ای در فرهنگ غذایی منطقه دارد. استفاده از مغز گردو به‌شکل‌های متنوع رایج است. یکی از این شیوه‌ها استفاده از مغز گردو در وعده صبحانه، یا تناول آن به‌صورت خام همراه با برنج و عدس سرخ‌شده است. علاوه‌براین، از مغز گردو در غذاها نیز استفاده می‌شود، خصوصاً غذاهای فصل سرد سال معمولاً گردو دارند. اگر کسی در این منطقه باغ یا حیاط بزرگ داشته باشد، حتماً درخت گردو هم دارد. در بازارهای محلی نیز گردو خرید و فروش می‌شود و همه این شواهد نقش پررنگ گردو را در زندگی این مردم نشان می‌دهد. همان‌طور که گفته شد، تعدادی از غذاهای این منطقه با مغزها تهیه می‌شود. برخی از این غذاهای محلی امروزه کمتر مصرف می‌شوند، مانند شیش‌انداز، اما برخی دیگر، مانند فسنجان، طرفداران زیادی دارد. از میان انواع فسنجان، که به‌طور محلی در این منطقه استفاده می‌شود، با مرغ تهیه می‌شود و ترش است. جایگاه اجتماعی بالای این غذا سبب شده که اغلب در مهمانی‌ها از آن استفاده شود و از آن با عنوان «آقای خورش‌ها» نام می‌برند و روش‌های طبخ خاص و زمانی طولانی طبخ برای آن در نظر می‌گیرند.

### هرم غذایی شهرستان فومن

پس از اینکه فهرستی از تمام غذاهایی به‌دست آمد که در خانواده‌ها در طول یک‌هفته مصرف می‌شود، اطلاعات تحلیل شد و سعی شد تا اصلی‌ترین مواد غذایی شناسایی شوند. با توجه به فراوانی به‌دست‌آمده، هرم غذایی منطقه ترسیم شد که در شکل ذیل ارائه شده‌است.



شکل ۱. هرم غذایی شهرستان فومن

هر وعده				
۱. چربی	۲. غلات	۳. لبنیات	۴. سبزیجات	
هر روز				
۱. گوشت سفید	۲. برنج	۳. سیر	۴. میوه	۵. سبزیجات
۶. زیتون	۷. لبنیات	۸. تخم مرغ	۹. چای	۱۰. چربی
هر هفته				
۱. ماهی شور	۱. نوشابه	۲. ترشی	۳. گردو	۴. گوشت قرمز
هر ماه				
۱. ماهی دودی	۲. اشپل (خاویار)	۳. پیتزا		

جدول ۱. راهنمای هرم غذایی فومن

### منشأ مواد غذایی

از نظر لوی اشتروس، غذاها را می‌توان براساس عنصرهای تشکیل‌دهنده‌شان تحلیل کرد و ساختارهای مشخص تضاد و همبستگی را بیرون کشید. او در تحلیل دست‌پخت‌های فرانسوی و انگلیسی دوگانه‌هایی را مطرح می‌کند. یکی از این دوگانه‌ها، دوگانه داخلی/ خارجی است. او، براین اساس، تحلیل می‌کند که در کدام غذاها مواد داخلی و در کدام غذاها و تا چه حد مواد خارجی به‌کار رفته‌است. در غذاهای محلی منطقه فومن نیز می‌توان چنین دوگانه‌ای را دید. از این‌رو، می‌توان غذاهای محلی فومن را نیز به‌صورت ذیل دسته‌بندی کرد:

### خانگی / بازاری

خانه‌های این منطقه در قدیم معمولاً درمیان باغ بزرگی قرار داشتند. بانوی خانه در این باغ اکثر مواد خوراکی لازم را می‌کاشت و خودش برداشت می‌کرد. اکثر غذاهای محلی این منطقه با استفاده از همین سبزیجات و با استفاده از مرغ‌ها و حیوانات دیگری که در خانه نگهداری می‌شدند تهیه می‌شد. این عادت کشاورزی امروز نیز ادامه دارد و زنان این منطقه در صورت داشتن حداقل امکانات به کاشتن سبزیجات و دیگر مواد می‌پردازند. یک زن تالشی، که در خانه کوچک خود باغچه‌ای پر از سبزی داشت و به آن راضی نبود، در مصاحبه گفت:

من عاشق سبزیجات و گل و گیاه هستم، چون باغچه خودم کوچک است، در خانه مادرم در روستا نیز باغ دارم.



مواد غذایی مورد استفاده خانواده‌ها را می‌توان به صورت دوگانه خانگی/بازاری تبیین کرد. البته، امروزه، به دلیل رواج آپارتمان‌نشینی و کوچک‌شدن خانه‌ها، افرادی که مواد غذایی را در خانه شان تهیه می‌کنند کم‌اند. اما، علاقه به محصول خانگی در میان افراد، به‌خصوص کسانی که در خانه‌ای ویلایی زندگی می‌کنند، وجود دارد.

### محلی (داخل استان)/ غیرمحلی (خارج از استان)

امروزه، به دلیل رواج صنعت حمل‌ونقل و نیز چهارفصل‌بودن کشور ایران و وجود گل‌خانه‌ها، مواد غذایی کمتر ماهیت فصلی خود را حفظ کرده‌اند و به گفته یکی از مصاحبه‌شوندگان: «همیشه همه چیز هست». به همین دلیل، امکان خوردن همه غذاها در همه فصول فراهم است، هرچند در واقع کمتر این اتفاق می‌افتد. از بین رفتن ماهیت فصلی مواد غذایی دوگانه محلی/ غیرمحلی را در زبان مردم منطقه به وجود آورده است؛ میرزاقاسمی با بادمجان محلی و میرزاقاسمی با بادمجان غیرمحلی از این طریق به زبان مردم راه یافته است. از اظهارات مردم محلی پیداست که به مواد محلی حساسیت خاصی دارند و بیان اینکه «با بادمجان محلی خوشمزه می‌شود [همراه با لبخند]، اما بادمجان غیرمحلی هم هست [حذف لبخند]»، نشان می‌دهد که مواد داخلی را برای تهیه غذاهای محلی ترجیح می‌دهند. به این ترتیب، در فصولی که مواد محلی در بازار موجود است، مواد غذاهای محلی، داخلی است و در فصولی که مواد غذایی به صورت محلی در استان وجود ندارد، همین غذاها با مواد غیرمحلی تهیه می‌شود. البته، ذائقه افراد در فصولی که مواد داخلی وجود ندارد، کمتر به سمت این غذاها می‌رود و خودشان با اصطلاح «نمی‌چسبد» به بیان همین مضمون می‌پردازند. به‌طور کلی، اگر بخواهیم تحلیلی شبیه آنچه لوی اشروس انجام می‌دهد ارائه دهیم، باید بگوییم مواد غذاهای محلی در واقع همه داخلی‌اند.

### ظروف

بخش مهمی از فرهنگ هر منطقه را می‌توان در ابزار یافت. ابزار آشپزی از این مقوله مستثنا نیستند. از سوی دیگر، در هر منطقه‌ای با توجه به امکانات محیط طبیعی، ابزار خاصی به کار می‌رود و افراد با همان امکانات ابزار خود را می‌سازند. دانش سنتی تهیه و استفاده از ظروف، بخشی از فرهنگ منطقه است. این دانش را افراد بومی در طی سالیان ایجاد می‌کنند. امروزه، با وجود پیشرفت‌های صنعتی در عرصه ظروف آشپزی، بخشی از همان دانش سنتی در خدمت مردم محلی قرار گرفته است.

در فومن و در منطقه گیلان، به طور کلی، به دلیل وجود گل و چوب، بیشتر ظروف قدیمی، مانند گمج و نرجه، از این مواد تشکیل شده‌اند. البته، همان‌طور که ذکر شد، به دلیل گسترش حمل‌ونقل و صنعت، استفاده از ظروف قدیمی بسیار کم شده‌است و در برخی موارد فقط نام‌ها در حافظه‌ها ثبت شده‌اند. گمج، که نوعی قابلمه گلی سنتی است، هنوز هم استفاده می‌شود. اغلب افراد می‌توانند غذاهایی را به خاطر بیاورند که در قدیم حتماً باید در گمج پخته می‌شدند. بعضی‌ها هنوز هم به پختن برخی غذاها، مانند فسنجان، در گمج مقیدند. نظر مردم درباره استفاده از گمج نیز بسیار متفاوت است. گاهی زنان بیان کردند که غذا در گمج بوی گل می‌گیرد و گاهی نیز گفته‌اند که «همه غذاها در گمج خوشمزه‌ترند».



شکل ۲. گمج. جوان. فومن. تابستان ۱۳۹۲

غیر از گمج، ظرفی به نام سرفال به زبان گیلکی و فوگاردون به زبان تالشی نیز برای مردم منطقه مهم است. این ظرف قابلمه‌ای از جنس روی است که بدنه آن از دهانه‌اش تنگ‌تر است. به همین دلیل، در زبان گیلکی به آن سرفال می‌گویند. فال در گیلکی به معنی گشاد است و سرفال یعنی قابلمه‌ای که سر آن گشاد است. این ظرف، که مخصوص پخت کته است، ویژگی دیگری نیز دارد که به برگرداندن کته از داخل آن در ظرف دیگری مانند دیس بیشتر کمک می‌کند. به همین دلیل، تالشی‌ها به آن فوگاردون می‌گویند، فوگاردون به معنی برگرداندن است. این ظرف در اندازه‌های مختلف در بازار موجود است و آن را مخصوص پخت کته می‌دانند و معتقدند که پخت کته در این ظرف بهتر است. این ظرف هنوز هم استفاده می‌شود که شاید به دلیل اهمیت کته در برنامه غذایی منطقه باشد. امروزه، با وجود پیشرفت صنعت و به‌طور کلی تغییرات ایجادشده، هنوز پخت برنج در این منطقه به شیوه‌ای خاص و در ظرف مخصوص انجام

می‌شود. ظرف برنج به اندازه‌ای مهم است که در بعضی از خانواده‌ها، با اینکه قابلمه پخت برنج و پخت خورش با هم تفاوت ظاهری ندارند، هیچ‌گاه در ظرف مخصوص برنج غذای دیگری پخته نمی‌شود. به قول یکی از مصاحبه‌شوندگان: «مادرم گفته هرگز در قابلمه برنج غذای دیگری درست نکنم، چون قابلمه را خراب می‌کند و برنج خراب می‌شود».

«کچه» ابزاری مانند کفگیر و از جنس آهن است که در پخت فسنجان استفاده می‌شود. در واقع، برای پخت فسنجان، حتی اگر کچه نباشد، از آهنی مانند نعل اسب تمیز استفاده می‌کنند. ابتدا آن را روی شعله مستقیم اجاق می‌گذارند و پس از اینکه کاملاً داغ شد، داخل قابلمه خورش می‌اندازند؛ زیرا معتقدند موجب سیاه‌شدن فسنجان می‌شود که از نظر آشپزهای منطقه خوب است و گاهی نیز دلیل آن را خاصیت آهن و اضافه کردن به آهن غذا می‌دانند.

«فوکو» ابزار دیگری است که از آن برای درست کردن لاکو<sup>۱</sup> استفاده می‌کنند. فوکو مانند وردنه است و از آن برای پهن کردن خمیر استفاده می‌کنند.

## مصرف غذا

### سفره

ایرانیان از قدیم با مفهوم سفره آشنا بوده‌اند. وجود انواع سفره برای وعده‌های غذایی گوناگون تا انواع سفره‌هایی که در مراسم مختلف با پشتوانه‌های مذهبی و سنتی پهن می‌شود، نشان دهنده اهمیت سفره در ذهن ایرانیان است. ساده‌ترین کارکرد سفره را می‌توان دور هم جمع کردن افراد دانست. در واقع، فرهنگ دورهم‌نشستن و ایجاد روابط انسانی همیشه با غذا پیوند داشته‌است. افرادی که دور یک سفره می‌نشینند، علاوه بر انجام کار مخصوصی که معمولاً خوردن غذاهای روی سفره است، با یکدیگر تعامل می‌کنند. اعضای خانواده معمولاً دور سفره یکدیگر را می‌بینند. امروزه، گاهی خانواده‌ها دور میز غذا می‌خورند. البته، میز نیز می‌تواند کارکردی مانند سفره داشته باشد.

بر اساس یافته‌های پژوهش، افراد هنوز به سفره و در نتیجه غذا خوردن دسته‌جمعی علاقه نشان می‌دهند. با وجود اینکه در اغلب خانواده‌ها، به دلیل هماهنگ نبودن زمان مصرف غذا، جمع شدن دور سفره در طول هفته کمتر امکان‌پذیر است، در روزهای تعطیل اعضای خانواده ترجیح می‌دهند دور سفره‌ای بنشینند و دسته‌جمعی غذا بخورند. آرام‌بخش بودن و زیبایی سفره جزء مواردی است که ذکر شده‌است و نشان می‌دهد که چگونگی سرو غذا به اندازه خود غذا

<sup>۱</sup> نوعی نان محلی فومنی که از آرد برنج درست می‌شود و بسیار نازک است.

اهمیت دارد. هنگامی که افراد خانواده دور سفره جمع می‌شوند، علاوه بر اینکه به غذا خوردن می‌پردازند، می‌توانند با یکدیگر صحبت کنند. دور سفره جمع شدن و غذا خوردن می‌تواند یکی از راه‌هایی باشد که خانواده‌ها به آموزش آداب و رسوم می‌پردازند. در این مطالعه دیده شد که بسم الله اول غذا یا شکر پس از غذا در جهت آموزش دین بر سر سفره اتفاق می‌افتد. در واقع، غذا در خلأ خورده نمی‌شود و به عواملی وابسته است که در مجموع، فرهنگی به نام فرهنگ غذا خوردن ایجاد می‌کنند که در میان اقوام گوناگون متفاوت است. غذا خوردن صرفاً به عمل خوردن محدود نمی‌شود و می‌تواند دلالت‌های اجتماعی، فرهنگی و آموزشی داشته باشد.

### کنار غذا

یکی از مشخصه‌های سفره‌های این منطقه استفاده از کنار غذاهای گوناگون است؛ به این معنی که مردم همیشه همراه با غذای اصلی، از کنار غذا نیز استفاده می‌کنند. این کنار غذاها نیز جنبه محلی‌شان را در بیشتر مواقع حفظ کرده‌اند. مهم‌ترین و رایج‌ترین کنار غذاها عبارت‌اند از ماست محلی، سیر محلی، ترب و سبزی خوردن محلی، زیتون پرورده و ماهی دودی و شور. نحوه آماده سازی این مواد نیز با دیگر مناطق متفاوت است؛ مثلاً خیار را به صورت حلقه حلقه برش می‌دهند و با غذا می‌خورند.

تعدادی از غذاها نیز وجود دارد که در کنار آنها از ماهی شور یا ماهی دودی استفاده می‌کنند؛ مثلاً باقالی قاتوق را با ماهی شور یا دودی می‌خورند. ماهی شور یا دودی را به مقدار بسیار کمی کنار غذای خود قرار می‌دهند و به دلیل اینکه شورند، فقط در حد اضافه کردن طعم به غذا از آن استفاده می‌کنند.

انواع ترشی نیز، مانند هفت بیجار یا سیر ترشی، در کنار غذا مورد استفاده قرار می‌گیرد. استفاده از «زیتون باقالا» نیز در منطقه رواج دارد؛ به این صورت که باقالی مازندرانی را خشک می‌کنند؛ چند ساعت قبل از استفاده، آن را در آب خیس می‌کنند و همراه با زیتون سر سفره می‌آورند و در کنار غذا از آن استفاده می‌کنند. گاهی نیز همراهی چند غذا با یکدیگر در سفره‌های این منطقه دیده می‌شود؛ مثلاً فسنجان را با کوکو سیب‌زمینی، شامی ماسوله‌ای یا با ماهی سفید می‌خورند. به طور کلی، با توجه به مستندات، کنار غذا در سفره‌های این منطقه اهمیت خاصی دارد و خصوصاً افراد ترجیح می‌دهند برای مهمان از کنار غذاهای متنوع استفاده کنند.

### سهم اقتصاد در فرهنگ غذایی

اوضاع اقتصادی و مسائل مالی خانوار را نمی‌توان در تصمیم‌گیری‌های مربوط به انتخاب غذا بی‌تأثیر دانست. از این‌رو، اقتصاد یکی از مسائلی است که در این پژوهش به آن پرداخته شده‌است. با توجه به یافته‌ها، غذاهای محلی این منطقه به‌گونه‌ای هستند که در یک خانه روستایی، که از نظر مواد غذایی خودکفاست و مواد را تولید می‌کند، هزینه خیلی زیادی ندارد و به‌قول خودشان «مناسب» است. اما، امروزه، با توجه به تغییر روش زندگی، خودکفایی به‌طور نسبی از بین رفته‌است و افراد به‌ناچار باید مواد لازم را از بازار تهیه کنند که تأثیر زیادی در مصرف غذاها دارد. البته، با توجه به گفته‌های یکی از مصاحبه‌شوندگان: «در گیلان چون کلاً پرورش مرغ، ماهی، اردک، غاز و همچنین کاشت انواع سبزی‌ها رواج دارد، نمی‌توان گفت که گروه خاصی از غذای خاصی استفاده می‌کنند. همه می‌توانند از همه غذاها استفاده کنند». باین‌حال، غذاها را می‌توان به دو گروه غذاهای باصرفه و گران تقسیم کرد:

**غذاهای باصرفه:** آن دسته از غذاهای گیلانی که گوشت یا مرغ لازم ندارند باصرفه دانسته شده‌اند، مانند میرزا قاسمی و باقالی قاتوق. البته، صرفه اقتصادی از جایگاه اجتماعی غذا نکاسته‌است و افراد اهمیت زیادی برای این غذاها قائل‌اند. اما، همان‌طور که خودشان گفته‌اند: «گاهی افراد پولدار هفته‌ای یک‌بار از این غذاها استفاده می‌کنند، اما بقیه بیشتر».

**غذاهای گران:** برخی غذاها مانند فسنجان و شیرین‌قورمه، که از مغزها و گوشت برای طبخشان استفاده می‌شود، اغلب غذاهای گران معرفی شده‌اند. البته، استفاده از آنها در خانواده‌هایی با سطح اقتصادی متوسط هنوز دیده می‌شود، اما خودشان اذعان کرده‌اند که غذای گرانی است.

مقوله دیگری که با اقتصاد مرتبط است، مسئله نوع برنج مصرفی است. نوع برنج برای مردم این منطقه بسیار اهمیت دارد. افراد منطقه اهمیت خاصی برای برنج و نحوه طبخ و خوردن آن قائل‌اند و به آن حساس‌اند؛ احترامی خاص و اهمیتی ویژه، مانند آنچه در دیگر مناطق ایران در باب نان وجود دارد. به‌همین دلیل، تا جایی که ممکن است، افراد سعی می‌کنند حتماً از برنج ایرانی استفاده کنند؛ حتی در خانواده‌هایی که وضعیت اقتصادی خوبی ندارند، عباراتی نظیر اینکه «نمی‌توانم از برنج خارجی استفاده کنم» شنیده می‌شود. این نشان می‌دهد با اینکه وضعیت اقتصادی بر نحوه انتخاب مواد غذایی تأثیرگذار است، اما برنج به‌دلیل اهمیتی که در فرهنگ گیلان دارد استثنا باقی مانده و مردم هنوز تمام تلاش خود را برای مصرف برنج ایرانی، آن هم با طبخ و آداب فرهنگی خاص منطقه، به‌کار می‌بندند.


### نمود زبانی غذا


اجزای مختلف فرهنگ خود را در زبان نشان می‌دهند. در واقع، زبان به فرهنگ فرصت نمود می‌دهد و با واژه‌هایی که در اختیار آن قرار می‌گذارد، به گسترش و حفظ آن کمک می‌کند. غذا نیز چنین رابطه‌ای با زبان دارد. ضرب‌المثل‌ها، استعارات، اشعار و اصطلاحات مربوط به غذا در همه زبان‌ها وجود دارد. در زبان گیلکی و تالشی نیز چنین رابطه‌ای بین زبان و غذا وجود دارد؛ ضرب‌المثل‌هایی که اغلب گیلک‌زبانان با به‌یادآوردن آنها لبخندی بر صورتشان نمایان می‌شود:

- هسا تره نوستانه اناریبیج<sup>۱</sup> / تازه بزه ماست مره سیرابیج<sup>۲</sup> (= هوس نکنی اناریبیج / سیرابیج و ماستی که تازه تهیه شده‌است).
- باقالا خوروش بی‌مرغانه<sup>۳</sup> / عروس خانه خمیرانه<sup>۴</sup> (= باقالی خورش بدون تخم‌مرغ / خانه عروس خمیران است)

البته، با توجه به رواج زبان فارسی در این منطقه، به‌یادآوردن چنین ضرب‌المثل‌هایی برای افراد مشکل است و گاهی خودشان احساس می‌کنند که ارزش چندانی ندارد. علاوه بر اشعار و ضرب‌المثل‌ها، استعاره‌هایی نیز وجود دارد که از غذاها نشئت می‌گیرد و امروزه در زبان استفاده می‌شود. بخشی از این استعاره‌ها عبارت‌اند از:

- ترب: <sup>۵</sup> آدم‌هایی که بی‌خاصیت‌اند.
- ابیج: <sup>۶</sup> به غذای بی‌مزه می‌گویند، به آدم‌های بی‌مزه نیز ابیج می‌گویند.
- نه چک زنه، نه لگد: <sup>۷</sup> وقتی غذایی بی‌نمک و بی‌ترشی است از این اصطلاح استفاده می‌کنند.

1 Hæse tære nævæstæne ænarbi 

2 Taze bæze maste mære sirabi 

3 Bi morqanæ næ baqali xuru 

4 ruse xanæ xomeyranææ

5 torb

6 æbê

7 næçæk zænæ næ lægæd

- پاچ باقالا: آدم‌های قدکوتاه
  - آب دکوده باقالا: <sup>۱</sup> کسی که پف کرده را می‌گویند؛ یعنی باقالی‌ای که در آب خیس داده شده‌است.
  - می ور دکون، تی ور بیا: <sup>۲</sup> غذایی که پر از آب است و جا نیفتاده‌است؛ به این معنی که اگر جلوی خودم آن را بریزم سمت مقابل می‌رود.
  - گمج: فردی که کودن است.
  - گاز بزه خوج: <sup>۳</sup> به معنی خوجی (گلابی محلی) که یک گاز از آن خورده شده‌است. به افرادی اطلاق می‌شود که قیافه درهم‌ریخته دارند.
  - هفت بیجار: نام نوعی ترشی محلی است، اما اصطلاحاً به هر چیزی که خیلی درهم و مخلوط باشد می‌گویند.
  - شل پلا: <sup>۴</sup> آدم ضعیف را می‌گویند؛ به معنی برنجی است که با آب زیاد پخته شده‌است.
  - ترش تره: <sup>۵</sup> چیز ضعیف و له‌شده؛ نام نوعی غذای محلی است که با انواع سبزی درست می‌شود.
  - اغوذ راکه: با معنی تحت‌اللفظی چوب درخت گردو، که به افراد قدبلند و لاغر گفته می‌شود.
- امروزه، با اینکه نسل جوان بیشتر به زبان فارسی صحبت می‌کنند، هنوز این اصطلاحات در زبان روزمره کاربرد دارد.

### محصولات غذایی ویژه فومن

هر شهری سوغات خاصی دارد. سوغاتی‌ها گاهی صنایع دستی و گاهی نیز خوراکی هستند. گاهی سهم خوراکی‌هایی که سوغات محسوب می‌شوند فراتر از سوغات است و نماینده و یادآور آن شهر تلقی می‌شوند؛ به این معنی که آن محصول تداعی‌کننده شهر خاصی است. شهرستان

---

1 ab dukudæ baqala

2 mi vær dukun ti vær biya

<sup>۳</sup>خوج نوعی گلابی محلی است که به آن گلابی وحشی نیز گفته می‌شود.

4  $\begin{matrix} U \\ S \end{matrix}$ ælle pæla

5 tor  $\begin{matrix} U \\ S \end{matrix}$ e tære

فومن، علاوه بر سوغات‌های مختلفی که دارد و اغلب خوراکی هستند، سوغاتی خاصی دارد که در هرجای ایران یافت شود، با نام این شهرستان معرفی می‌شود: کلوچه فومن. این کلوچه تاریخچه خاصی دارد و از حدود یکصدسال پیش، یکی از اهالی فومن آن را به این شهر وارد کرده‌است. در مصاحبه‌ای که با یکی از افراد آشنا با مبدع این کلوچه انجام دادیم، از تاریخ ورود این کلوچه این‌گونه سخن به میان آورد:

"کلوچه فومن حدوداً صدسال پیش توسط فردی به نام کربلایی محمود بهجت، که جد مادری ماست، در فومن ایجاد شد. به این صورت که این مرحوم سفری به کربلا داشته، از شیرینی خاصی که در آنجا تهیه می‌شده‌است خوشش می‌آید. پس از بازگشت، چون خودش در فومن نانوايي چوراک داشت، با تغییری، کلوچه فومن را به وجود می‌آورد. در آن زمان، این کلوچه در فومن به نام قند کلوچه معروف می‌شود (جزء مواد اولیه‌اش قند ساییده شده بوده). این نانوايي امروزه در خیابان ۴ دی فومن است. از همان موقع عده‌ای مانند مرحوم محسن نانواباشی و مرحوم پورعلی به شاگردی پرداختند و پس از مدتی به توسعه این کار دست زدند."

کلوچه فومن موارد مصرف زیادی دارد. اهالی این شهرستان در صبحانه و عصرانه از این کلوچه استفاده می‌کنند و برای پذیرایی از مهمان، خصوصاً مهمانان غیربومی، از این کلوچه به منزله شیرینی استفاده می‌کنند. از کلوچه فومن در مراسمی مانند رغائب و برای خیرات پس از دفن اموات به عنوان پیش‌جنازه استفاده می‌شود. غیر از این موارد، اکثر افرادی که به این شهر سفر می‌کنند، از این کلوچه به منزله سوغاتی می‌خرند. به همین دلیل، مغازه‌های کلوچه‌پزی معمولاً در تعطیلات بسیار شلوغ‌اند.

### غذای مراسم مختلف

بخشی از فرهنگ غذایی مربوط به آداب غذاها و آداب مربوط به تغذیه در مراسم مختلف است. این بخش از فرهنگ غذایی مانند دیگر بخش‌های فرهنگ در طول زمان و بر اثر عوامل مختلف تغییر کرده و بخش دیگری از آن ثابت مانده‌است. در قدیم، در این منطقه نیز رسم بوده که در مراسم مختلف از غذاهای خاصی برای پذیرایی استفاده کنند. امروزه، بخشی از این فرهنگ تغییر کرده، اما هنوز بخش‌هایی از آن موجود است و مردم به آن پای‌بندند.



### عروسی

در گذشته، مردم این منطقه در جشن‌های عروسی از غذاهایی مانند شیرین‌قورمه و فسنجان استفاده می‌کردند و این دو غذا را به‌منزله غذاهای مهمی به یاد می‌آورند که باید در چنین مراسمی از آنها استفاده شود. اما امروزه در عروسی‌ها از غذاهایی مانند زرشک‌پلو در این جشن‌ها استفاده می‌کنند. با این حال، برخی از رسوم غذایی هنوز باقی است؛ مثلاً هنوز هم در کنار غذای اصلی در مراسم عروسی، از فسنجان و کوکوی مرغ استفاده می‌کنند. امروزه، غذای عروسی را آشپز تهیه می‌کند. غیر از این غذاها، در عروسی‌ها با میوه و شیرینی از مهمانان پذیرایی می‌کنند. اکنون شیرینی را از شیرینی‌فروشی تهیه می‌کنند، اما در قدیم از شیرینی‌های محلی استفاده می‌شده است.

غیر از مراسم عروسی، که امروزه رواج دارد، در قدیم، هفت‌روز پس از عروسی، مراسم هفت‌روزه برگزار می‌شد که در آن، مادر عروس در سینی بزرگی هدایایی نظیر نان محلی، حلوا، برنج دوشاب با جوراب و دیگر هدایا می‌گذاشت و به خانه داماد می‌رفت. در مقابل، خانواده داماد در وعده ناهار از خانواده عروس پذیرایی می‌کردند.

### نذری

نذرکردن و نذری‌دادن از قدیم در منطقه رسم بوده و افراد برای مسائل مهم زندگی‌شان نذر می‌کردند. همان‌طور که پیشتر بیان شد، برنج در این فرهنگ غذایی اهمیت زیادی دارد. بنابراین، در اکثر نذرها برنج وجود دارد. از طرف دیگر، کاشت برنج و برداشت محصول مناسب همیشه یکی از دغدغه‌های افراد منطقه بوده است. از این رو، در قدیم، هنگامی که برنج برای اولین بار خوشه می‌زد، برنج سبز را به نیت گذشتگان و ادای نذرشان برداشت می‌کردند و آن را بین مردم پخش می‌کردند. به برنج سبز «جوکول» گفته می‌شود.

به‌طور کلی، نذری‌ها جایگاه خاصی در فرهنگ تغذیه این منطقه دارند که تا حد زیادی صورت سنتی خود را حفظ کرده است. در ایامی مانند محرم، غذاهای نذری پخته می‌شود؛ مانند فسنجان، قیمه و آلومسما. گاهی هم آش‌های نذری گوناگون می‌پزند؛ خصوصاً از آش شله‌قلم‌کار در ماه رمضان برای افطاری و نذری استفاده می‌کنند. نذری‌ها را معمولاً در محله یا در هیئت عزاداری پخش می‌کنند. امروزه، برای این کار معمولاً از ظروف یک‌بارمصرف استفاده می‌شود.

## مراسم سوگواری

مردم این منطقه در مراسم سوگواری از کلوچه فومن، حلوا، میوه و چای برای پذیرایی استفاده می‌کنند. در مراسم هفتم و چهلم، معمولاً غذایی برای خیرات پخته می‌شود. در این‌گونه مراسم از غذاهایی مانند فسنجان و قیمه‌رشتی و آلومسما به‌همراه برنج استفاده می‌کنند. در همه مجالس از غذاهای رسمی‌ای که در منطقه وجود دارد برای پذیرایی استفاده می‌کنند. فقط در موارد خاصی استثنا وجود دارد؛ یکی از افراد مصاحبه‌شونده در این‌باره می‌گوید:

"ما از غذاهایی مانند فسنجان و قیمه در همه مراسم استفاده می‌کنیم، اما برخی از غذاها مانند آلومسما را به‌عنوان غذایی که مخصوص خیرات است می‌دانیم."

هنوز هم در این منطقه مردم برای مراسم مختلف برای اموات آلومسما می‌پزند. غیر از این مراسم، در روزهای مختلف سال، که از نظر دینی برای افراد اهمیت دارد، مثل لیلۃ‌الرقائب، یا روزهایی که به‌طور سنتی برای مردم اهمیت دارد، مانند آخرین پنج‌شنبه هر سال شمسی، با پخش کردن حلوا، شیرینی، میوه، خرما یا هرچیز دیگری، یاد گذشتگان را گرمی می‌دارند. استفاده از خوراک برای شادی روح اموات نشان می‌دهد که تأثیرگذاری غذا فراتر از رفع گرسنگی است.

## اعیاد

فرهنگ غذایی نقش آشکاری در دو عید از اعیاد در این منطقه دارد: عید غدیر و عید نوروز. با توجه به اینکه اکثر اهالی شهرستان فومن شیعه‌اند، عید غدیر اهمیت زیادی برایشان دارد. در این عید، سادات در خانه‌هایشان با تهیه انواع شیرینی‌ها و حلواهای سنتی مانند آگرده، برنج دوشاب و حلوا محلی و همچنین میوه و چای مراسمی برگزار می‌کنند. در مقابل، دوستان و آشنایان به دیدار آنها می‌روند و عیدی می‌گیرند. در عید نوروز هم مردم شهرستان فومن با انواع میوه‌ها و شیرینی‌ها و آجیل و چای از مهمانان پذیرایی می‌کنند. هنوز هم خانواده‌هایی هستند که شیرینی این عید را قبل از شروع سال جدید در خانه می‌پزند. آنها هم به پخت شیرینی‌های محلی و هم به پخت شیرینی‌هایی که امروزه رواج یافته‌است می‌پردازند.

در قدیم، قبل از سال نو، مرد خانه وظیفه داشت با آرد برنج حلوا درست کند که هنوز مردان پیر از این مراسم خاطره دارند. شاید دلیل اینکه مردان این حلوا را درست می‌کردند این بوده که این نوع حلوا بسیار سفت است و معمولاً نیاز دارد در حد زیادی ورز داده شود تا به حد

مطلوب برسد. به‌طور کلی، امروزه مردم حتماً از شیرینی و گاهی از حلواها و شیرینی‌های سنتی برای پذیرایی از مهمانان عید استفاده می‌کنند و وجود شیرینی را برای پذیرایی لازم می‌دانند.

### رابطه غذا و سلامتی در دانش سنتی منطقه

بخشی از فرهنگ غذایی در هر منطقه‌ای، با توصیه‌های مربوط به سلامتی و کاربرد غذاها در حفظ سلامتی در پیوند است. در شهرستان فومن نیز چنین توصیه‌هایی وجود دارد. در هر محله‌ای، معمولاً فردی حضور داشت که برای بیماری‌های مختلف دارو و مرهم درست می‌کرد و با استفاده از داروهایی که خودش می‌ساخت مردم را درمان می‌کرد. در مواقعی که شکستگی پیش می‌آمد نیز افرادی بودند که به‌اصطلاح خودشان دست و پای بیمار را، که شکسته بود، «جامی‌انداختند». افرادی نیز حضور داشتند که بیماری دام‌ها را درمان می‌کردند. بخشی از این دانش سنتی به امروز منتقل شده و معمولاً مردم آن را رعایت می‌کنند؛ مثلاً در قدیم، هنگامی که کودکی متولد می‌شد به او نبات می‌دادند؛ وقتی کودک بزرگ‌تر می‌شد، در فصل بهار و پس از خوردن باقالی و گوجه‌سبز، به او دوشاب<sup>۱</sup> می‌دادند.

امروزه، با وجود استفاده مردم از دارو، گاهی بیماری‌های مختلف را با اتکا به دانش سنتی و بومی درمان می‌کنند. برای مثال، در درمان زردی و بیماری فاویسم و کم‌خونی از دوشاب استفاده می‌کنند یا معتقدند در فصل بهار زردآب بدن زیاد می‌شود و برای درمان آن از برنج سرخ‌کرده استفاده می‌کنند. در مواقع خاص، مانند پس از زایمان، از حلوایی به نام قیماق استفاده می‌کنند و آن را به مادر می‌دهند و معتقدند موادی که در حلوا وجود دارد برای سلامتی مادر و بچه مفید و ضدنفخ است. برای خوش‌عطرشدن شیر مادر به او برنج سرخ‌کرده می‌دهند.

### نتیجه‌گیری

در این مطالعه، علاوه بر توصیف فضای کلی فرهنگ تغذیه در زندگی امروز مردم شهرستان فومن، تلاش شد با دیدی تحلیلی، اهمیت این بخش از فرهنگ در حفظ هویت، ایجاد اتحاد و انسجام بین مردم شهرستان و تداوم قومیت نشان داده شود. در این شهرستان، غذا در ایجاد و تداوم هویت افراد تأثیرگذار است. در وهله نخست، شاید نتوان تغذیه را عاملی هویتی محسوب

<sup>۱</sup> میوه درخت اره را روی دود می‌پزند و دوشاب تهیه می‌کنند.

کرد، اما همان‌طور که پیتر لوگوسی معتقد است، خوردن و آشامیدن در تمام فرهنگ‌های جهان وجود دارد، اما روش‌های خوردن و آشامیدن ویژگی‌های خاصی از فرهنگ‌ها را در کنار هویت مردمی که بخشی از آن فرهنگ‌ها را شامل می‌شوند منعکس می‌کند (به نقل از: علایی، ۱۳۹۲). این تفاوت روش‌های جانبی خوردن و آشامیدن به‌نوعی موجب تمایز قومی از قوم دیگر و عاملی فرهنگی محسوب می‌شود.

امروزه، با توجه به روند جهانی‌شدن و سرعت تغییرات ایجادشده از طریق رسانه‌ها، باید با دقت بیشتری به‌دنبال این عوامل هویتی در فرهنگ‌های قومی بود. مطالعات انجام‌شده نشان داده‌اند که عوامل هویتی، مانند معماری و طرز لباس‌پوشیدن، شدیداً تغییر کرده‌اند و دیگر نمی‌توان از آنها به‌منزله عوامل هویتی‌ای استفاده کرد که موجب تمایز اقوام از یکدیگر می‌شود. در مشاهدات انجام‌شده، اولین عاملی که می‌توانست در جایگاه عامل هویتی عمل کند و نظر تیم تحقیق را در مشاهدات مشارکتی جلب کرد، زبان قومی بود. در واقع، با وجود رواج زبان فارسی در میان دو قوم گیلک و تالش در شهرستان فومن، هنوز زبان قومی عامل هویتی منحصربه‌فردی محسوب می‌شود. زبان در این منطقه خصوصاً در میان اقوام گیلک خود را به دو صورت نشان می‌دهد:

(۱) افرادی که به زبان قومی صحبت می‌کنند؛

(۲) افرادی که به زبان فارسی صحبت می‌کنند، اما لهجه محلی‌شان در صحبت‌کردنشان تأثیرگذار و ملموس است.

پس از زبان، عامل هویتی دیگری که هنوز توانسته کارکرد خود را حفظ کند، موضوع غذاهای محلی است. هنوز مردم منطقه از غذاهای محلی استفاده می‌کنند؛ برای مهمانان‌شان، خصوصاً مهمانان غیربومی، غذاهای محلی درست می‌کنند؛ و عقاید خاصی نیز درباب طبخ این غذاها دارند. به‌نظر خودشان، غذاهای بسیار خوشمزه‌ای دارند که برای آنها اهمیت قائل‌اند. محتویات سفره، که معمولاً شامل کته بدون روغن، غذاهای محلی و خیار یا گوجه خام در کنار غذا و سیر خام یا سیرترشی است، در معرفی هویت قومی تأثیرگذارند.

به‌طور کلی، اگر کسی به‌خانه یک گیلک یا تالش در شهرستان فومن برود و به‌دنبال نشانی از گیلک یا تالشی‌بودنشان باشد، زبان و غذاهای محلی حتماً نشانه‌های مهمی محسوب می‌شوند که موجب همبستگی درونی این قوم و تمایز آنها از اقوام دیگر می‌شود. مردم فومن، در صحبت‌هایشان، بارها از کلمه «فومنی‌ها» برای ارائه طرز تهیه غذا و آداب‌ورسوم غذاخوردن استفاده می‌کنند و به‌این‌وسیله خودشان را از دیگر اقوام متمایز می‌سازند. همچنین، مردم فومن الگوی

غذایی خاصی دارند که نشان می‌دهد هنوز دانش سنتی در بین مردم رواج دارد و هنوز تحت تأثیر عواملی مانند جهانی‌شدن قرار نگرفته‌است و آن‌طور که افستاتیوس در مقاله‌اش<sup>۱</sup> نشان می‌دهد، دست‌پخت‌ها یکسان نشده‌است و تنوع غذایی موردنظر برومیروژه در این فرهنگ غذایی وجود دارد؛ با اینکه مواردی مانند استفاده از ظروف جدید و رواج پزشکی مدرن از رواج مدرنیته و حرکت به سوی یکسانی خبر می‌دهد.

افزون‌براین، تحلیل مواد غذایی مورد استفاده در غذاهای محلی، تأثیر محیط طبیعی را بر شکل‌گیری فرهنگ غذایی و دانش خاص مردم در بهره‌برداری از محیط طبیعی نشان می‌دهد. سخن کوتاه اینکه، مطالعه ما نشان داد که فرهنگ غذایی سنتی هنوز در این منطقه رواج دارد و نقش پیرنگی در زندگی مردم ایفا می‌کند. از این‌رو، مطالعه و حمایت از این فرهنگ یا میراث فرهنگی می‌تواند به حفظ تنوع غذایی منجر شود و گامی در جهت حفظ آثار معنوی و دانش بومی باشد.

## منابع

- احمدی معافی، زهرا (۱۳۹۱) آشپزی سنتی گیلان، چاپ دوم، رشت: بلور.
- بلوک‌باشی، علی (۱۳۹۳) «قهوه‌خانه و قهوه‌خانه‌نشینی در ایران»، در: *از ایران چه می‌دانم؟* تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی.
- بلوک‌باشی، علی (۱۳۹۲) *آشپز و آشپزخانه در ایران: پژوهشی انسان‌شناختی در تاریخ اجتماعی هنر آشپزی*، تهران: فرهنگ جاوید.
- بلیکی، نورمن (۱۳۸۹) *طراحی پژوهش‌های اجتماعی*، ترجمه حسن چاووشیان، چاپ سوم، تهران: نی.
- برومیروژه، کریستین (۱۳۸۴) «آشپزی گیلان»، ترجمه آزیتا همپارتیان، در: *خوراک و فرهنگ*، به‌کوشش علیرضا حسن‌زاده، تهران: سازمان میراث فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری.
- پورهادی، مسعود (۱۳۸۹) *فرهنگ خوراک مردم گیلان*، رشت: فرهنگ ایلیا.
- خزایی، راضیه (۱۳۸۳) «انسان‌شناسی خوراک و بدن، جنسیت، معنا و قدرت»، *نامه انسان‌شناسی*، دوره اول، شماره ۵: ۲۴۸-۲۵۵.
- دریابندری، نجف (۱۳۸۹) *کتاب مستطاب آشپزی*، چاپ شانزدهم، تهران: کارنامه.
- دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (۱۳۹۵) *خوراک‌های بومی در ایران*، تهران: دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

- شهیدی، علی (۱۳۹۳) «آبگوشت در آوند فرهنگ ایرانی»، *مجله انسان‌شناسی*، سال دوازدهم، شماره ۷۷: ۲۱-۴۵.
- غفارپور، مهدی (۱۳۸۶) فرهنگ تغذیه و تطور و تحول آن (مطالعه موردی: شهر آذرشهر در طول ۵۰ سال اخیر)، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.
- فکوهی، ناصر (۱۳۹۰) *تاریخ اندیشه و نظریه‌های انسان‌شناسی*، تهران: نی.
- فکوهی، ناصر (۱۳۸۴) «انسان‌شناسی خوراک: نگاهی به مفهوم غذاهای قومی - جماعتی»، در: *خوراک و فرهنگ*، به کوشش علیرضا حسن‌زاده، تهران: سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری.
- اووه، فیلیک (۱۳۹۰) *درآمدی بر تحقیق کیفی*، ترجمه هادی جلیلی، چاپ ششم، تهران: نی.
- قدیریان، پرویز (۱۳۴۸) بررسی عادات و آداب غذایی مردم شمال ایران، پایان‌نامه کارشناسی، تهران: دانشکده تغذیه دانشگاه شهیدبهشتی.
- گروه تغذیه جامعه (۱۳۸۹) رهنمودهای غذایی ایران: چگونه سالم‌تر آشپزی کنیم؟، تهران: انستیتو و دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی.
- لیچ، ادموند (۱۳۵۸) *لوی/شتروس*، ترجمه حمید عنایت، تهران: خوارزمی.
- محمدی، بیوک (۱۳۸۷) *درآمدی بر روش تحقیق کیفی*، تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- معمدالشریعتی، مژگان (۱۳۷۵) بررسی تغذیه در فرهنگ مردم سرخس، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.
- منصوریان، یزدان (۱۳۹۲) «چارچوب نظری و مفهومی در پژوهش»، *سخن هفته/لینا*، شماره ۱۵۵.
- ودادهیر، ابوعلی، جوان، سارا (۱۳۹۵). خام و پخته، صص. ۱۴۵-۱۵۶. در: *درآمدی بر ساختارگرایی لوی استروس*، ویراسته: رضانی، ولی اله و غربی، موسی الرضا، تهران: سازمان جهاد دانشگاهی تهران.
- Anderson, E. N. (2005). *Everyone Eats: Understanding Food and Culture*. New York: New York University Press.
- Ashily, B. (2004). *Food and Cultural Studies*. New York: Routledge.
- Bach- Faig A. et al. (2011). Mediterranean diet pyramid today. *Science and cultural Updates. Public Health Nutrition*, (14)12A, 2274–2284.
- Bradley, H. (1997) Health, eating, and heart attacks: Glaswegian Punjabi womens thinking about everyday food, In: *Food- Health-and- Identity*. Caplan, P., Routledge, London and New York. 214-233.
- Cohn, S. (1997). Being told what to eat: conversations on Diabetes Day Centre. 193-212. In: *Food- Health-and- Identity*. Caplan, P., Routledge, London and New York.
- Clair, R. N. St. (2013). *Marvin Harris and Cultural Materialism*. Retrieved from <http://www.structural-communication.com/Articles/marvin-harris-culture-material.html>.

- Egeland, G. et al. (1997). Back to Future: Using Traditional Food and Knowledge to Promote a Healthy Future Among Inuit. 9-23. In: Indigenous People s' Food System. Kuhnlein, H. et al. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) & Centre for Indigenous Peoples' Nutrition and Environment (CINE).
- Englberger, L. et al. (1997). Documentation of the Traditional Food System of Pohnpei. 109-138. In: Indigenous People s' Food System. Kuhnlein, H. et al. Rome: FAO & CINE.
- Efstathios, Z. et al. (2013). Types of Traditional Greek Foods and Their Safety. *Food Control*, (29) , 32-41.
- Freeman, M. (1977). Sung. Pp. 141-176 In: *Food in Chinese Culture*, ed. Chang, K. C. New Haven: Yale University Press.
- Harbottle, L. (1997). Fast Food/Spoiled Identity. 87-111. In: *Food, Health and Identity*. Caplan, P., Routledge, London and New York.
- Hardesty, D. L. (1977). *Ecological anthropology*. Canada: John Wiley & Sons.
- Harris J. E. et al. (2009). An Introduction to Qualitative Research for Food and Nutrition Professionals. *Journal of the American Dietetic Association*, (109)1, 80-90.
- Harris, M. & Ross, E. B. (1987). *Food and Evolution: Toward a Theory of Human Food Habits*. Temple University Press.
- Holt, G. (2007). From Local Food to Localized Food. Retrieved from <http://aof.revues.org/>
- Kuhnlein, H. V., Erasmus, B. & Spigelski, D. (2009), *Indigenous People s' Food System*. Rome: FAO & CINE.
- James, A. (1997). How British IS British Food? 71-87. In: *Food, Health and Identity*. Caplan, P., Routledge, London and New York.
- Macbeth, H. & McClancy, J. (2004). *Researching food habits: Methods and Problems*. Berghahn books. New York and Oxford.
- Messer, E. (1984). Anthropological Perspectives on Diet. *Annual Review of Anthropology* 13: 205-249.
- Miles, M. B., Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, London: Sage.
- Mintz, S. (1996). *Tasting food, tasting freedom: excursions Eating, Culture, and the Past*. Boston: Massachusetts: Beacon Press.
- Mintz, S. & DuBios, C. (2002). Anthropology of Food and Eating. *Annual Review of Anthropology* 31: 99-119.
- Moore H, Vaughan M. (1994). *Cutting Down Trees: Gender, Nutrition, and Agricultural Change in the Northern Province of Zambia, 1890–1990*. Portsmouth, NH: Heinemann

- Panagou, E. Z., *et al.* (2013) Types of traditional Greek foods and their safety. *Food Control* 29: 32-41.
- Richards A. I. (1939). *Land, Labour, and Diet in Northern Rhodesia: an Economic Study of the Bemba Tribe*. London: Oxford University Press.
- Rozin, P. (2005). The meaning of food in our lives. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 37 (2): 107-112.
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for Ensuring Trustworthiness in Qualitative Research Projects. *Education for Information* (22), 63-75.
- Sobel, J. (1988) Cultural Comparison Research Designs in Food, Eating and Nutrition. *Food Quality and Preferences*, (9), 385-392.
- Swift, J. A. (2010). Qualitative Research in Nutrition and Dietetics: Getting Started. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, (23), 559-566.
- Trankell, I. B. (1995) *Cooking, Care and Domestication. A Culinary Ethnography of the Tai Yong, Northern Thailand*. Stockholm: Almqvist and Wiksell.
- Turner, N. *et al.* (1997). The Nuxalk Food and Nutrition Program, Coastal British Columbia, Canada. 29-44. In: *Indigenous People s' Food System*. Kuhnlein, H. *et al.* Rome: FAO & CINE.