

## سفره ایرانی

به عقیده بیشتر پژوهشگران گسترده  
سفره جزئی از فرهنگ هر کشوری است

در غرب که تسلط ماشین بر انسان فرصت هیچ استفاده‌ای را برای بشر، چه از طبیعت و چه از سایر لذایذ دلبذیر زندگی باقی نگذاشته است. در عصری که دوران سفره‌های زیبای گسترده که حداقل افراد خانواده را هنگام صرف غذا به دور هم جمع می‌کرد به سر آمده است. در دورانی که لذت خوردن غذاهای لذیذ - نه افراط در آن - در قالب ساندویچی سرد و کوچک خلاصه شده و گوارایی آشامیدن آن همه شربتهای خانگی معطر و دوغهای خوش نمک به نوشیدن کولایی پر گاز و اشک آور ختم می‌شود، چه اندازه درد آور است اگر در فرصتهای استثنایی و اعیاد نیز رخصت نشستن خویشان و دوستان به ویژه کودکان را به دور هم و با سنتهای فرهنگی کشور خود از آنان بگیریم.

استادی گرانقدر<sup>۱</sup> که درباره غذاهای ایرانی تحقیقاتی جامع و دقیق کرده است، در مقاله‌ای با عنوان «بسم الله: سفره ایرانی» می‌نویسد:

.... شناخت سفره ایرانی می‌تواند چیزی از ایران گذشته را از غرقاب تقلید و تسلیم امروزین نجات دهد.

در هر حال اگر درست است که فرهنگ و تربیت از پرورش جسم شروع می‌شود چگونه می‌توان تاثیر غذای ایرانی را در ایجاد ویژگیهای روحی و اخلاقی او نادیده گرفت! در واقع غذا که ماده خام زحمت و حتی ماده خام نظام اجتماعی است بیش از هر عامل حیاتی دیگر حدود تمدن، درجه رفاه، و میزان عدالت اجتماعی اقوام جهان را تعیین می‌کند و از این جا می‌توان دریافت که بررسی گذشته غذای ایرانی لازم است تا بتوان واقعاً به درستی معلوم کرد که چگونه می‌توان

ایرانی بود.<sup>۲</sup>

باری، ادبیات چونان آینه ای تمام نمای، منعکس کننده فرهنگ هر قوم و ملتی ست. بدین سبب از دیرباز در عرصه شعر و ادب کهن سرزمین ما، ادبیات مربوط به سفره و غذا تدریجاً به وجود آمده است که در آن سنتها و ویژگیهای خاص سفره های ایرانی را می توان با ظرافتی شاعرانه دریافت.

در کتابهای کهن افسانه های شرقی مثل هزار و یک شب، جوامع الحکایات، فرج بعد از شدت، و جامع التمثیل قصه های فراوانی هست که از خلال آن می توان اطلاعات سودمندی درباره غذاهای گذشته ایران به دست آورد.

در قلمرو شعر نیز در اشعار شاعران به مناسبتهایی از نام برخی از غذاهای قدیم ایران سخن به میان آمده است. دکتر زرین کوب در این باره می نویسد:

... از جمله خاقانی شاعر که خود را مثل مادرش طباخ - اما طباخ معانی - می دانسته است بارها از

اصطلاحات مربوط به مطبخ و از نام اغذیه سخن رانده است و مخصوصاً در تحفة العراقرین خویش

که گاه ضمن زبان آوریها و لفظ بازیهای مخصوص خود نام عده ای از غذاهای تجملی را هم که

خاص سفره بزرگان بوده است به مناسبت یاد کرده است. در اشعار مسعود سعد و انوری و سنائی و

اثیراومانی و منوچهر شصت کله و دیگران هم نام تعدادی از غذاها آمده است و سعدی هم شاید

مکرر کوفته و بریان را به عنوان دو غذای مطبوع و عالی نام برده است...<sup>۳</sup>

در میان همه شاعران گذشته، هیچ شاعری مانند ابواسحق شیرازی - معروف به بسحق

اطعمه - در ذکر اغذیه چنین شور و شوق و دلپستگی عاشقانه ای به خرج نداده است. در

دیوان این شاعر، غزلهای عشقی سوزناکی یافت می شود که اشعار عرفانی حافظ و شاه

نعمت الله ولی و مثلهای شهریار سخن سعدی را به صورت تقلید در قالب غزلهایی

(سفره ای) در آورده است. این دیوان کوچک که شاعر به جای توجه به عشقهای آسمانی

در آن به «مائده های زمینی» پرداخته است کنزالاشتها نام دارد. البته در این باره نباید

دیوان حکیم سوری تقی دانش را نیز در سالهای نزدیک به عصر حاضر نادیده گرفت. این

سروده های پرشور «سفره ای» در تاریخ ادب ایران هرچه باشد دست کم منابع

سودمندی ست در بررسی تحول اغذیه.

... این تحول را بدون شک از آنچه در اشعار جاهلی و اسلامی عرب آمده است، از آنچه در نام

رساله های مربوط به آشپزی در الفهرست ابن الندیم و کشف الظنون و امثال این مآخذ هست، از

آنچه در شاهنامه ها و تاریخهای در باب مجالس و ضیافتهای شاهان گذشته ایران ذکر شده است،

از پاره ای حکایات و اشارات که در سیاحت نامه ها و تذکره ها به مناسبت آمده است، و

مخصوصاً از آنچه در کتابهای لغت عربی و فارسی از قدیم و جدید درباره لغت‌های مربوط به نام غذاها هست می‌توان جستجو نمود و سیر آن را دنبال کرد چنان‌که در امثال جاری و تعبیرات رایج در گفت و شنود عوام هم موارد و شواهد بسیار هست که محبوبیت و شهرت پاره‌ای غذاها را در بعضی ادوار نشان می‌دهد و از این همه، می‌توان تا حدی گوشه‌هایی از سیر تحول معیشت و عدالت اجتماعی را در تاریخ گذشته به طور ضمنی دریافت و در عین حال نشانه‌هایی از مهاجرت‌ها و هجوم‌های مستمر طوایف و اقوام مجاور و برکه‌هایی از آمیختگی عناصر گونه‌گون نژادی و اجتماعی را در فرهنگ متحرک و پویای گذشته منعکس دید.

در هر حال، اختراع خورش‌هایی را که از انواع گوشت درست می‌کنند در افسانه‌ها و اساطیر باستانی ایران به اهریمن نسبت داده‌اند آن هم در دوره فرمانروایی ضحاک که آدمخواری اونه فقط در داستان مارهای دوشش جلوه دارد بلکه حتی در یک نام پدرش - مرداس (مردخور) نیز هست. چنان‌که حکایت آن ضیافت نفرت‌انگیز افسانه‌ای که ازدهاک جهت وزیر خویش هارپاک ترتیب داد نیز از مواردی است که ارتباط ازدهاک و ضحاک را می‌تواند در نزد پژوهندگان افسانه‌های باستانی قابل قبول جلوه دهد.<sup>۵</sup>

بیرونی نیز درباره کراهت خوردن گوشت می‌نویسد: در شریعت مانی خوردن گوشت برای «برگزیدگان» ممنوع بود.

در میان آثار محققین، آنچه به تاریخ باستانی ایران مربوط است به نکات جالبی درباره ذوق و سلیقه طبقات ممتاز عهد ساسانی اشاره شده است. همچنین در ادبیات اوستائی و پهلوی و نیز در نزد نویسندگان یونان و روم - هرودوت، گزنفون و دیگران - می‌توان پاره‌ای اطلاعات در مورد اغذیه ایرانیان آن زمان را به دست آورد.

پروفسور آرتور کریستنسن در کتاب ایران در زمان ساسانیان در بخش تجملات و ظرایف درباری، درباره سفره‌های مجلل پادشاهی و ذوق و سلیقه طبقات ممتاز عهد ساسانی چنین اشاره می‌کند:

... در قصر شاهنشاه غذاهای مطبوع و گوارا بسیار مورد توجه بود. از جمله طعام‌هایی که برای پادشاه و لاش مهیا می‌کردند، یکی «خورش شاهی» نام داشت که مرکب بود از گوشت گرم و گوشت سرد، و برنج فسرده، برگ معطر، و مرغان مسمن، و خبیص، و طبرزد. دیگر از طعامها «خورش خراسانی» بود، که از گوشت کباب شده به سیخ، و گوشت پخته در دیگ، و کره و عصارات، ترکیب می‌یافت؛ دیگر «خورش رومی» که گاه با شیر و شکر، و گاه با تخم مرغ و عسل، و گاه با کره و شکر و شیر ساخته می‌شد؛ دیگر «خورش دهقانی» که عبارت بود از گوشت گوسفند نمکسود، و نارسود (گوشتی که در رب انار بخوابانند)، و تخم مرغ پخته.<sup>۱</sup>

باری، دانستن این نکته ضروری است که بسیاری از این خورشها به حکم آن که از اجزا و مواد تنگیاب و گران تهیه می شد، در عمل تنها به طبقات ممتاز و نازپرورده اختصاص داشت و بسیاری از آنها خواه ناخواه برای عامه مردم مثل نوعی تابو (Tabou) تلقی می شد.

خسرو پرویز که عجایب بارگاهش ورد زبان مورخان ایرانی و عرب است و افسانه های عاشقانه اش موضوع برخی از منظومه های عشقی و حماسی ایران، به همه اقسام لذایذ دلبستگی فراوان داشت. بدان سان که در قصور و کاخهای او بوی عود و عنبر و مشک و کافور و صندل پیوسته هوا را معطر می ساخته است. بنا بر روایت ثعالبی خسرو غلامی داشت به نام ریدگ خوش آرزو. این غلام که وقوف کاملی از بسیاری تجملات درباری و لطایف سفره های اشرافی زمان خود داشت، در پاسخ خسرو، بهترین طعامها را چنین می شمارد:

از جمله گوشت بزغاله دوماهه، که شیر مادر و شیر ماده گاوی خورده باشد، مخصوصا اگر با عصاره زیتون بپزند؛ دیگر سینه گاو فربهی، که در سپید پاک (Spedh-pak) پخته باشد (سپید پاک آشی است، که با اسفناج، آرد، و سرکه می ساخته اند)، و بعد آن را با شکر مصفی و طبرزد تناول کنند. از میان انواع طیور، خوش آرزو، مخصوصا ماکیانی را نام می برد، که خوراکش شاهدانه، و روغن زیتون باشد. این مرغ پیش از کشتن باید ناشتا باشد؛ بعد از کشتن باید آن را پر کنند و یک روز به پا، و یک روز به گردن بیاویزند، و سپس در شورابک (به فارسی شورابی یعنی آب نمک) بپزند؛ پشت آن مرغ، مخصوصا آن قسمت که نزدیکتر به دم است، لذیذترین قسمتهای آن است، لذیذترین غذاهای سرد آنها می هستند، که از گوشت گورخر، و شتر یک ساله، و گاو میش، و خوک ساخته باشند. از جمله غذاهای سرد بسیار مطبوع و لذیذ، خورشی است، که از گوشت گورخر اهلی، که بونجه و جو خورده باشد، ساخته می شود؛ این گوشت را در ماست می خوابانند و انواع ادویه بر آن می پاشند. از غذاهای مطبوع قیمه های مختلف است، که با گوشت خرگوش و سینه اسب، و سمور، و سر تذرو می سازند و بهترین نوع آن را از گوشت آهوی ماده سترون پیه دار، که منجمد شده باشد، می سازند.

در تابستان، لوزینه، که با بادام، و گردو و غیره تهیه کنند و انواع نان شیرینی بسیار مطلوب است، خاصه آنها، که با پیه غزال ماده و در روغن گردو پخته شود. اما در زمستان باید نانهای، که بادام و هل دارد، تناول کرد. نیکوترین مربا برای لیموی خاردار (خارواترنگ) و به، و هلیله، و گردو، و زنجبیل چینی است، و بهترین میوه ها نارگیل است، که با قند خورند، و پسته گروگانی، که در شورابک بوداده باشند، و عدسی که با آب کامک<sup>۷</sup> آمیزند، و خرما می هیرت

Hert (پهلوی حیره) که با گردو انباشته نمایند، و هلوی ارمنی، بلوط و شاه بلوط، که شکر آلود کنند....

پر واضح است، که ظروف و اوانی هم کاملاً شایسته غذاهای لذیذ بوده است، که بر خوان شاهنشاه می نهادند...<sup>۱</sup>

کریستنسن، سفره های مجلل درباری، ضیافت‌های پر شکوه سلطنتی را با آن همه فراوانی و تنوع خوراکی‌های لذیذ فقط مخصوص ایام صلح می داند و می نویسد که هنگام جنگ در ایران همه چیز رنگ و بوی دیگری داشته است:

وقتی که نثره جنگ اشتعال می گرفت، مهمانیهای بزرگ سلطنتی متروک می شد و پادشاه غیر از موبدان موبد، و ایران دبیربد، و رئیس اسواران کسی را بر خوان خود نمی پذیرفت. آن گاه بر سر سفره چیزی جز نان، و نمک، و سرکه و سبزی نمی نهادند. پس غذایی به نام بزم آورد می آوردند (گوشت پخته و تره و خاکینه که در نان تنگ بیچند و... برهان قاطع) بعد از آن که شاه قدری از آن می خورد، سفره را برمی چیدند، و شاه مجدداً به کار می پرداخت. اما وقتی که جنگ به خوشی خاتمه می یافت، رسم ضیافتها مجدداً برقرار می گردید، درباریان دوباره جمع می شدند. موبد بزرگ نطقی ابراد می کرد، و وزرا پس از او هر یک سخنی می گفتند، پس افسران عالیرتبه در قسمت علیای تالار در حضور شاه غذا صرف می کردند، و در قسمت سفلی تالار، عوام خوراک می خوردند... و بر خوان زمزمه می کردند. در پایان غذا، خوانندگان و بازیگران احضار می شدند.<sup>۱</sup>

در این جا باید بدین نکته اشاره شود که سفره بینوایان از بیشتر خورشهایی که در عهد ساسانی سفره توانگران را رنگین می نمود خالی بود و با کمال تأسف آنچه در کتابهای تاریخی یا ادبی و یا آثار محققین درباره سفره های ایرانی منعکس شده است بیشتر شرح سفره های خوش رنگ و بوی سلطنتی یا طبقه ممتاز ساسانی ست. پس از استیلای قوم عرب بر ایران، سفره های ایران مثل تمامی فرهنگ این سرزمین دستخوش دگرگونیهای بسیاری شد. اما رفته رفته غذاهای ایرانی نیز مثل سایر جنبه های فرهنگی این ملت کهنسال بر فرهنگ قوم عرب اثر قابل ملاحظه ای گذاشت و غذاهای آنها را به رنگ و بوی ایرانی درآورد.

دکتر زرین کوب درباره دیگرگون شدن سفره های ایرانی هم در نوع غذا و هم در آداب آن در عهد اسلامی می نویسد:

در آغاز دوره اسلامی که «ابا هریره» تا حدی جانشین «کودک خوش آرزو» شد آداب تازه ای هم برای نان خوردن پدید آمد که بازماندگان طبقات ممتاز عهد ساسانی آن را نمی پسندیدند و

یک جا - در قطعه پهلوی معروف « آمدن شاه بهرام » - نسبت به آن اظهار نفرت و کراهت شدید هم کردند. مع هذا رسوم نازه، به معنای آداب جدیدی شد که در کتابهای ادب و اخلاق - از جمله قابوس نامه، مصباح الهدایه، اخلاق ناصری و جز آنها - به عنوان معیار درست تربیت و تهذیب، در آداب غذا خوردن، تعلیم شد. این آداب البته، مثل همه آداب دیگر، ترکیب و التقاطی از آداب باستانی ایرانی با آداب و رسوم اسلامی بود. چرا که در دنبال فتوح اسلامی تدریجا فرصتهایی پیدا شده بود که این دورشته آداب و رسوم با یکدیگر آمیزش پیدا کنند.<sup>۱</sup>

جرجی زبدان در کتاب تمدن اسلامی به غذای اعراب در دوره پیش از اسلام چنین اشاره می کند:

در واقع غذای اعراب بدوی در دوره پیش از اسلام، تا حدی مثل امروز بیشتر لبنیات و خرما بود، و گهگاه نیز گوشت. البته گوشت و شیر هم غالباً از شتر بود و خوردنیهای دیگر از شیر و آرد یا عسل و پیه درست می شد.

هنگامی که عربها با ایرانیان آشنا شدند خیلی زود ذائقه شان با غذاهای تازه آشنایی یافت. درباره اولین برخورد آنان با خوردنیهای ایرانی - در طی جنگ الیس که بین خالد ابن ولید و سپاه ساسانیان روی داد - چنین روایت شده است: عربها که تا آن وقت نه نان تنگ (= رقاق) دیده بودند و نه حلوای شکر چشیده بودند در برخورد با این خوردنیها دست و پایشان را به کلی گم کرده بودند.

... در هر حال از فراین پیداست که در دنبال فتوح اسلام، انواع خورشها و شیوه های مربوط به خوالیگری آن گونه که در ایران معمول بود تدریجا در بین اعراب و سایر اقوام غیر عرب نیز انتشار یافت.

از خلفای اموی کسانی چون معاویه بن ابی سفیان و سلیمان بن عبدالملک که جزو شادخواران عصر بودند با تجمل غذاهای خسروانی آشنایی داشتند. در مجالس بعضی از خلفا در همین ادوار گهگاه در این باب که از انواع خوردنیها کدام بهتر است سخن در میان می آمد و غالباً از خورشهای ایرانی یاد می شد، چنان که در باب ترتیب و آداب مهمانی هم نزد حکام و امراء عصر احیانا به آداب و رسوم «فرس» توجه می شد و می گویند حتی حجاج بن یوسف والی معروف عراق یک بار ترتیب و آداب ضیافت خسروانی ایرانی را از یک دهقان سؤال کرد تا از آن تقلید کند.<sup>۲</sup>

عباسیان که در بغداد یک تیسفون تازه، تقریباً با تقلید از تمام آداب آن، به وجود آوردند در ترتیب سفره و آداب غذا نیز، تا حد زیادی از پادشاهان گذشته تیسفون تقلید کردند. علاقه به خوردنیهای ایرانی در آنچه از مجالس بزم آنها تقلید شده است پیداست.

در مجالس هارون الرشید از این که فالوذج و لوزینج کدام بهترند صحبت می شد.<sup>۱۲</sup> بدون تردید حیثیت و نفوذ برامکه و ضیافت‌های پرآوازه آنها در ترویج ذوق و غذای ایرانی در بین طبقات ممتاز اعراب تاثیر قابل ملاحظه داشت.<sup>۱۳</sup>

از تاثیر همین تقلیدها بود که خلفای عباسی و رجال دولت عباسیان در آرایش سفره و در تهیه غذا و مواد آن گهگاه خرج‌های متکلفانه می کردند. از جمله جوجه‌هایی را که می بایست برای سفره خلیفه یا امیر آماده سازند گاهی با مغز گردو تغذیه می کردند و به آنها به جای آب شیر ناب می دادند.<sup>۱۴</sup> آنچه در وصف سفره‌های بعضی از خلفا و امرای این عصر در کتابهای تاریخ و ادب آمده است، گهگاه گزاف یا اغراق آمیز به نظر می رسد.<sup>۱۵</sup> ... در تاریخ بیهقی از خوانهای با تکلف که در دستگاه سلطان غزنوی بوده است مکرر سخن می رود. راتب مطبخ سلطان سنجر بنا بر مشهور، سالانه سی هزار گوسفند بود که وضع خوان و مطبخ را ناچار از همین باید قیاس کرد. از پادشاهان سلجوقی، ارسلان بن طغرل مخصوصا در آنچه به خوردنی ارتباط می یافت، تکلف بسیار داشت.<sup>۱۶</sup>

پادشاهان و شاهزادگان صفوی هم در باب غذا سلیقه و ذوقی تجمل پسند نشان می دادند. حتی در بعضی موارد، آشپزهاشان را به خاطر درست کردن یک غذای تازه و دلپذیر انعامهای وافر می بخشیدند و در برخی موارد برای ترکیب بعضی غذاها نسخه‌های ابتکاری می دادند و یا تصرفهایی در ساختمان آنها می کردند. در بین خوالیگران دربار نورالله آشپز که در دستگاه صفویها مثل بشامل (Bechamel) در دربار ورسای بود، رساله‌ای به نام مادة الحیوة دارد که از ذوق و ابتکار او در این صنعت حکایت دارد. غیر از وی از جمله کسانی که در این فن از سر آمدن این عصر بوده اند استاد حسین کبابی و استاد فولاد بریانی نام و آوازه‌ای بزرگ داشته اند. این که در این عهد تعدادی طبابخان معروف در شاعری نیز نام یافته اند نشان می دهد که در طبقه طبابخان حرفه‌ای، تربیت و ذوق‌اهمیتی داشته است. نام غزالی ابهری را که طبابخ بود و مولانا ذهنی را که دکه سیرابی پزی داشت از این گونه اشخاص می توان بر سبیل نمونه ذکر کرد...

مع هذا نه فقط در این دوره بلکه حتی از خیلی پیش نیز، به جنبه بهداشت و پرهیز از غذای نامناسب توجه می شد و تنها مسأله پر کردن شکم مطرح نبود. از خیلی قدیم بعضی خلفا یا پادشاهان وقتی در سفره می نشستند پزشکان را هم در کنار خویش داشته اند... از این رو بود که غیر از کتابهای طب، در عرف عام و در تجارب عادی پیر زنان خانواده‌ها نیز غذاها را به زود هضم، دیرهضم، سنگین، و نفخ‌انگیز تقسیم می کردند... با این همه مکرر پیش می آمد که تفتن یا تکلف در غذای نامناسب و اسراف و افراط در خوردن غذاهای چرب و شیرین، مخصوصا در زندگیهای بی تحرک و ملال‌انگیز حرمخانه‌های شرقی گهگاه منتهی به بیماریهای هاضمه و احیاناً

به ناراحتیهای روحی و اخلاقی می شد که آثار آن را غالباً در دگرگونی بعضی نام آوران این ادوار نیز می توان سراغ داد...<sup>۱۷</sup>

گرچه از دوران قبل از اسلام، از سفره های ایرانیان عادی اطلاع چندانی نداریم و آنچه بیشتر درباره آن سخن گفته شده است، سفره های مجلل درباری و یا طبقات ممتاز ساسانی ست، اما سیاحان اروپائی وصفهای روشنی از چگونگی غذاهای طبقات مختلف مردم ایران در عهد صفویه، زندیه، و قاجاریه کرده اند و سفره های عادی مردم را در برابر دیدگان خواننده گسترده اند.<sup>۱۸</sup> نه تنها روشنگری سیاحان اروپایی در این مورد راهنمای ماست بلکه رساله های متعددی که در مورد آشپزی نوشته شده است و همچنین نام پاره ای از غذاهایی که در متون صوفیه<sup>۱۹</sup> مکرر از آنها سخن به میان آمده راهگشای آیندگان برای تحقیقات گسترده تری درباره این موضوع دلپذیر فرهنگ ایران است.

برگزاری ضیافتهای بزرگ و مجلل تنها منحصر به جشنهای درباری و مهمانیهای پر تکلف بزرگان مملکتی نبود بلکه طبقات عامه نیز بر حسب میزان ثروت و تمکن خویش گهگاه به مناسبتهایی مهمانیهایی می دادند که برخی از آنها نام به خصوصی داشت. بدان گونه که در کتاب طبقات الاطباء آمده است طعام مربوط به ضیافت عروسی را ولیمه، طعام مربوط به شب هفت تولد کودک را عقیقه و طعام مربوط به خانه نوساخته را وکیره می خواندند.<sup>۲۰</sup> البته بعضی از این ضیافتها نیز مربوط به دعوتهای مذهبی بود. تشریفاتی نیز برای پختن غذاهای نذری و عزاداری در ایران برقرار بود که شاید برگزاری مراسم آن هنوز با گذشته فرق چندانی نکرده باشد. این گونه غذاهای نذری عبارتند از سمنو، شله زرد، کاجی، و آش که به عنوان هدیه و برای تبرک و تیمن به خانه دوستان و خویشان به ویژه همسایگان فرستاده می شد.

سمنورا بدان گونه که در کتاب هجو آمیز کلثوم ننه<sup>۲۱</sup> آمده است البته در همه وقت می شود پخت. اما به هر حال سالی یک بار پختن آن واجب بود. شله زرد هم هرچند، وقت معین نداشت اما آن را مخصوصاً می بایست در محرم و صفر پخت.

اما آش در میان سفره های ایران چه در شهرها و چه در روستاها نقشی به سزا داشته و دارد. آش غذای آبداری ست که به اقسام مختلف با برنج و روغن و سبزی یا آرد و حبوبات و گاه با گوشت طبخ می کنند و هرگاه چیزی اضافه بر اینها در آن بریزند از قبیل آلو، انار، کدو، کشک، ماست به نام آن خوانده می شود مثل آش انار یا آش آلو. جلال آل احمد در کتاب اورازان درباره دهی از دهات بی نام و نشان ایران که به قول او در هیچ نقشه ای نشانه ای از آن نیست و در هیچ مورد به هیچ حسابی نمی رسد ولی به هر صورت



هسته اصلی تشکیلات اجتماعی این سرزمین و زمینه اصلی قضاوت درباره تمدن آن می باشد. می نویسد:

... هیچ روزی نیست که در هر خانواده اورازانی دیگ آش پیا نباشد. آش را روان و آبکی می پزند که سبزی در میانش شناور است. حتی آن را هر روز به عنوان چاشت می خورند. صبحها از جای خبری نیست. جایی را روزی یک بار عصر که از کار برمی گردند می خورند.

تابستانها که مردها خیلی زود سر کار می روند نمی رسند که در خانه چاشت کنند، نمازشان را که خواندند اول طلوع فجر راه می افتند و چون مزارع دور است تا به محل درو یا شخم برسند آفتاب سرزده است. از راه که رسیدند سفره کمری خود را که به آن «ابزار» می گویند باز می کنند و بانان و پنیر جزیی سدجوع می کنند و به کار می پردازند. دوسه ساعتی که کار کردند زنها دیگ به سر، چاشت آنها را از ده می آورند. نان و پنیر که در خیک نگاهش می دارند و آش؛ با فاشقهای چوبی بزرگ که یک شهری به زحمت می تواند آن را به دهان ببرد. و یک سطل دوغ. به هر آشی دوغ می زنند، و گاهی کشک. زنها نیز همان جا سر کوه با مردهای خود چاشت می کنند و به ده برمی گردند و این چاشت که در حوالی یکی دو ساعت به ظهر خورده می شود ناهار هم هست... غروب که به خانه برگشتند شام حاضر است. باز هم آش. و بعد می خوابند...

در فصل بیکاری یعنی وقتی که برف و بوران اجازه نمی دهد بیرون بروند غذا سه وعده است. صبح و ظهر و شام. ولی آش صبح حتی یک روز هم فراموش نمی شود. آشهای مختلف: «گندم آش» گندم است که پوست می کنند و می کوبند و با چغندر و عدس می پزند و با دوغ می خورند. «بلغور آش» چیز دیگری شبیه آش گندم است. «آردین آش» تقریباً آش رشته است... «گوروس آش» آش ارزن است که باز با عدس و چغندر می پزند. ارزن هم پوست کنده است. و چاشنی آن دوغ است. «سج آش» را با بلغور و برنج و چغندر می پزند و با قره قروت می خورند...»<sup>۲۲</sup>

در میان انواع آشها که در هر نقطه ایران به روشهای گوناگون پخته و با چاشنیهای مختلف مانند ماست و کشک و سرکه و آب غوره و غیره صرف می شود، چند آشی به دلایل خاص از شهرت بیشتری برخوردار می باشند. آش رشته، آش جو، آش ماش نیز از آشهای دلپذیری هستند که در خانه ها زیاد پخته می شود. یکی از مواردی که مردم عامی ساده دل دیگ آش را پیوسته روی بار گذاشته و می گذارند آن است که به پندار آنان آش نذری آن اندازه قدرت و تأثیر جادویی دارد که می تواند تمام خواستههای آنان را بر آورده کند.

... اما آش شله قلمکار که آن را آش زین العابدین هم می خوانند غالباً در اوایل پائیز پخته می شود و آن را در دفع بدبختی و بلا که هوای متغیر و مسموم پائیز منشأ عمده این گونه بلاهای نابیوسیده بود، موثر می شمردند. در واقع این غذای بالنسبه پرمايه که معجونی هماهنگ از برنج و سبزی و گوشت پرندگان و انواع حبوبات بود به اعتقاد پیرزنان خانواده ها در رفع هرگونه بلایی مجرب بود. از این رو غیر از آن که در داخل خانواده ها با تشریفات خاص پخته می شد در بعضی ولایات هم رسم بود که در سر چهارراهها و گذرگاههای نزدیک بازار، اهل هر محله در اوایل فصل پائیز پولی جمع می کردند، و به نیت «دفع بلا» این آش مقدس را می پختند و بین عامه - مخصوصاً فقرا - تقسیم می کردند. به همین جهت تا نیمه قرن پیش هنوز در سر گذرهای بسیاری از شهرها در اوایل پائیز گهگاه این دیگ مقدس در جوش بود و فقرا کاسه به دست دور آن جمع بودند و سهم خود را می خواستند.

آش معروف ناصرالدین شاه هم که «آش سرخه حصار» خوانده می شد و دکتر فوریه فرانسوی طرز تهیه و اجزاء ترکیبات آن را به طرز جالبی وصف کرده است نوعی از همین آش شله قلمکار بود که قبله عالم با درست کردن آن، دزعین آن که هرگونه آفت و بلایی را از ذات مبارک خویش دفع می نمود برکت هدایای نجبا و درباریان را هم به کیسه مبارک جلب می نمود.<sup>۲۳</sup>

اما آبگوشت، طعامی ست که با گوشت و دنبه و پیاز و بنشن (نخود و لوبیا...) و سیب زمینی و گوجه فرنگی و یا رب آن تهیه می شود. این غذا، غذایی ست سنتی که خوراک غالب مردم ایران می باشد. چه در شهرها و روستاها و چه در خوان توانگران و یا سفره تهیدستان، آبگوشت انواع مختلف دارد که بنا بر آنچه بدان می افزایند طعمی دیگرگون می یابد و نامی خاص، مانند آبگوشت بُزباش...

طرز تهیه آبگوشت و مقدار مواد اولیه آن بستگی به بودجه هر خانواده دارد. هر اندازه درآمد خانواده ها بیشتر باشد گوشت آن مرغوب تر و زیادتر و طبیعتاً تنگاب تر خواهد بود. در خانواده های کم درآمد گوشت آبگوشت بسیار کم و به جای دنبه اغلب از پیه و چربی بدن گوسفند استفاده می شود. مثلی ست معروف که اگر مهمانی از راه برسد می گویند: «مهمونم داریم آبش زیاد کن».

طرز خوردن آبگوشت نیز در بین طبقات مختلف مردم متفاوت است ولی روش سنتی متداول در بیشتر خانواده ها آن است که معمولاً گوشت و بنشن و موادی که به همراه آن پخته اند در ظرفی جداگانه می ریزند و با گوشتکوب آن را می کوبند و با نان می خورند. دنبه آبگوشت را نیز جداگانه می کوبند و به آب آن می افزایند، سپس نان خرد کرده را در آن ترید می کنند و آماده خوردن می سازند.

در این جا بد نیست با میل و اشتها نگاهی به سفره های رنگین طبقات مختلف مردم ایران بیندازیم. البته آنچه را که نگارنده در این قسمت منعکس می سازد حال و هوای سفره های ایرانی در سالهای گذشته می باشد، زیرا با کمال تأسف از رنگ و بوی سفره های ایرانی در حال حاضر اطلاع چندانی ندارد تا آن را به درستی در برابر دیدگاه خواننده بگذارد.

در ایران به ویژه در نقاطی که در فصل تابستان هوایی گرم و خشک داشتند، ناهار طبقات عادی غالباً چیز مختصری بود و بیشتر فقط برای شام غذای پخته تدارک می دیدند. این غذاهای ساده که آنها را «حاضری» یا «ماحضر» - مقابل پختنی - می نامیدند، طعامی بود که پختن نمی خواست. مثل نان و پنیر که آن را با انواع مختلف میوه ها و تره بار مانند خیار و انگور و هندوانه و یا خربزه و طالبی و غیره می خوردند. غذای دیگری که در تابستان بسیار متداول بود آبدوغ خیار نام داشت که در گرمای تابستان بسیار گوارا و لذیذ بود. آبدوغ خیار خوراکی بود عبارت از خیار و سبزی که آنها را بسیار ریز خرد می کردند و در میان آبدوغي نه چندان آبکی می ریختند و در آن نان ترید می کردند. به آبدوغ خیار بسته به ذوق و سلیقه و بودجه صاحب سفره، مغز گردوی خرد کرده، کشمش، برگ خشک شده گل سرخ و غیره اضافه می کردند. سپس تکه یخی بلورین در قده فیروزه گون سفالین آن می انداختند که در گرمای تابستان بیشتر نقاط ایران غذایی بهشتی می نمود. گاهی نیز خیار را در سکنجبین که شربتی بود پخته شده از سرکه و شکر به اضافه مقداری نعناع تازه می ریختند و برخی در آن نان ترید می کردند و در سفره می گذاشتند.

ولی در همه سفره های ایرانی، انواع پلوهای رنگارنگ همیشه جایی ویژه داشت. پلو، برنج پخته شده و صاف کرده مخلوط با گوشت و سبزی یا یکی از حبوبات بود که بنا بر آنچه بدان اضافه می شد آن را بدان نام می خواندند: سبزی پلو، باقلا پلو، قیمة پلو، اسلامبولی پلو، هویج پلو، کلم پلو، عدس پلو، لوبیا پلو، ماش پلو و غیره. آلبالو پلو، زرشک پلو، شیرین پلو و جواهر پلو (مرصع پلو) نیز در میان پلوهای ایرانی طعمی مطبوع و جلوه ای خوشایند داشتند که آن را بیشتر در جشنها و عروسیها و میهمانیها می پختند.

باری، در بیشتر نقاط ایران، در تمام خانه ها نه تنها در مواقع عادی بلکه در موارد خاص نیز پلو می پختند. در شب عید در غالب نقاط ایران سبزی پلو با ماهی یا مرغ و کوکو می خوردند و در روز عید رشته پلو می پختند تا به قول معروف رشته کارها را در طول سال به دست داشته باشند. اگر برنج را آبکش کنند و بدان چیزی نیفزاند آنرا «چلو» گویند. چلورا یا با کباب و کره می خورند (چلوکباب) و یا با انواع خورشها (چلو خورش).

خورشهایی که سفره ایرانیان را رنگین می ساخت بسیار گوناگون بود و در هر نقطه ای به گونه ای تهیه می شد. ماده اصلی هر خورش معمولاً گوشت خرد کرده بود که آن را با پیاز سرخ می کردند و به آن نمک و ادویه و مواد دیگری نیز می افزودند. گاهی نیز از گوشت پرندگان مانند مرغ و اردک و بوقلمون و غیره استفاده می کردند. معروفترین خورشهای ایرانی عبارتند از خورش قرمه سبزی، خورش فسنجان، خورش قیمه، خورش قیمه بادنجان یا مسمای بادنجان، خورش کدو، خورش کرفس، خورش کنگر، خورش ریواس، خورش آلو اسفناج، خورش به، خورش سیب، خورش نعناع و جعفری، خورش بامیه و غیره.

آنچه را در مورد سفره های ایرانی باید در نظر داشت آن است که بدون تردید غذاهای روزانه هر شهر و ولایتی در ایران نه تنها با آب و هوای آن اقلیم تناسب دارد بلکه مناسب با میزان ثروت و درآمد مردم و دیگر گونیهای احوال اقتصادی آنهاست و همین نکته در هر نقطه ای از ایران غذاهای خاصی را در «دستور» غذاهای روزمره مردم قرار می دهد. برای مثال در مازندران که برنج و ماهی و مرغان دریایی فراوان یافت می شود سفره های ساکنان آن منطقه با غذاهای پخته شده با برنج و ماهی و مرغان دریایی رنگین می شود. گیلان نیز به دلیل وضع جغرافیایی خاص با داشتن انواع گوناگون ماهی و مرغ و برنج و زیتون و مرکبات از دیرباز همیشه در تمام ایران مهد زرین «هنر آشپزی» تلقی می شده است. چنان که در بیشتر رساله های آشپزی از جمله در رساله نورالله آشپز نیز بارها از شیوه و روش خاص گیلانیان در طبخ هر غذا سخن به میان آمده است.<sup>۲۴</sup> در آذربایجان نیز که مردم آن به پختن غذاهای لذیذ مشهورند کوکوی سبزی و کوفته تبریزی و دلمه کلم - علاوه بر سایر غذاهای رایج در ایران - همیشه سفره های اهالی آن سامان را رنگ و بویی خاص می بخشد.

باری غذای روزانه عامه، در همه جا، غیر از آنچه در خانه تهیه می شد، در بعضی موارد هم از بازار به خانه می آمد. چرا که تهیه آنها جز به اسباب و وسایل بسیار که در بازار بهتر دست می داد، ممکن نمی شد. در بین این گونه غذاهای بازار: بریان، گیپا، حلوا، و کله پاچه تقریباً همه جا متداول بود و ذکر آنها در بعضی کتابها مثل اسرارالتوحید، تذکره الاولیاء، اشعار اثیر اومانی، و بسحق اطعمه مکرر آمده است. چنان که در بازار تبریز هم، آن گونه که از تاریخ تبریز نادر میرزا برمی آید، غیر از چلوکباب، کباب لوله، بریانی، پاچه، پلوخورش، دیزی، آش رشته و حسرت الملوک (از احشاء گوسفند) عرضه می شد.<sup>۲۵</sup>

اینها و بعضی دیگر از اغذیه بازاری مثل هرپسه، شله قلمکار، سیرابی و غیر آن هنوز

باقی مانده است... باری بسیاری از غذاهای روزانه و عادی- خانگی یا بازاری- همه جا به بهای ارزان و از مواد و اجزائی که در هر سرزمین به اقتضای احوال آن اقلیم به فراوانی به دست می آمد تهیه می شد. تماچ ترکمانی به علت سادگی و ارزانی مخصوصا در همه جا رواج داشت.<sup>۲۶</sup>

تکلفهایی هم که در میهمانیها می شد ناشی از روح ادب و مهمان نوازی بود و غالبا اقتصاد خانوادگی، آن گشاده بازیهای نادر را از راه صرفه جوییها و پرهیزهای ایام عادی جبران می کرد.<sup>۲۷</sup>

در زبان شیرین فارسی امثال و تعبیرات زیادی هم در مورد غذا وجود دارد. حال برای حسن ختام این پژوهش بد نیست نیم نگاهی تند و گذرا به برخی از آنان بیندازیم:

اول طعام، بعد کلام- نفس را به طعام وعده دادن به که قصاب را به درم- کباب پخته نگردد مگز به گردیدن- سیلی نقد به از حلوای نسیه- کوفته همسایه تخم غاز دارد- هر چه پول بدهی آش می خوری- آشپز که دوتا شد آش یا شور است یا بیمزه- آفتاب لکن شش دست شام و نهار هیچی- از حول حلیم توی دیگ افتاد- توی دعوا حلوا پخش نمی کنند- در دیزی باز است حیای گربه کجاست- دیگ شراکت به جوش نمی آید- داغ لقمه تا چهل سال است یا داغ شکم تا چهل ساله- آش دهن سوزی نیست- از هضم رابع گذشت- اول پخش و بعد بگو بی نمک است- برای کله ماهی خور کله ماهی پیدا می شود- توی دعوا حلوا پخش نمی کنند- کاجی به از هیچی- هم حلوای مرده هاست هم خورش زنده ها- پلوی معاویه چرب تر است- تا تنور گرم است نان توان بست- تره خریدم قاتق نانم بشه قاتل جانم شد- تغاری بشکنه ماستی بریزه - یک کاسه کاجی صدتا سرناچی...<sup>۲۸</sup>

نیوجرسی

### یادداشتها و مآخذ:

۱- عبدالحسین زرین کوب محقق گرانقدر ایران، که زمینه اصلی کار او نقد ادبی، تاریخ، مطالعه در فرهنگ ایران و حکمت اسلامی ست. با تبحر در زبان فارسی و تسلطی که بر زبان عربی و چند زبان اروپایی دارد آثار گونه گونی انتشار داده است.

۲- از چیزهای دیگر، مجموعه نقد، یادداشت، بررسی و نمایشواره، نوشته دکتر عبدالحسین زرین کوب، ناشر سازمان انتشارات جاویدان، چاپ اول: زمستان ۱۳۶۴، ص ۹.

۳- از چیزهای دیگر، همان، ص ۱۰.

۴- نام مرداس برای پدر ضحاک در شاهنامه و بعضی مآخذ دیگر از جمله تاریخ گزیده، طبع طهران / ۸۱ نیز

هست. خوالیگری ابلیس هم در شاهنامه هست با تصریح به این که قبل از آن غذاهای گوشتی وجود نداشت. در باب داستان مهمانی ازدهاک رجوع شود به بیرنیا، ایران باستان، جلد اول ۲۳۶. در باب اشتقاق مرداس از ریشه فارسی که تئودور نولدکه، حماسه ملی ایران، ترجمه فارسی/ ۳۳، آن را تأیید نمی کند رجوع شود به تحقیق ROTH در ZDMG 423/4.

- ۵- از چیزهای دیگر، همان ماخذ، ص ۱۱.
- ۶- ایران در زمان ساسانیان، پرفسور آرتور کریستنسن، ترجمه رشید یاسمی، ناشر: دنیای کتاب، چاپ هشتم، ۱۳۷۵، ص ۶۲۰.
- ۷- به فارسی آب کامه (کیگر، مجله شرقی، وین ۱۹۳۷، ص ۶۴). خورشی ست در اصفهان، که از ماست و شیر تازه و اسبذ و شیر خشک و سرکه می سازند.
- ۸- ایران در زمان ساسانیان، همان، ص ۶۲۱-۶۲۳.
- ۹- ایران در زمان ساسانیان، همان، ص ۵۴۲.
- ۱۰- از چیزهای دیگر، همان، ص ۹۲.
- ۱۱- برای آگاهی بیشتر در این مورد نگاه کنید به اثر دیگری از دکتر زرین کوب به نام دو قرن سکوت، ص ۸۰-۸۱.
- ۱۲- در باب سؤال مربوط به فالوذج و لوزیتج رجوع شود به: ابشیبی، المسطرف، ۱/۲۱۰.
- ۱۳- مقایسه شود با: مسعودی، مروج الذهب، ۴/۱۶۳.
- ۱۵- راجع به تجمل و تفنن در طرز پرورش و تغذیه جوجه، نگاه کنید به: طبقات الاطباء، ۱/۱۴۰.
- ۱۵- در باب توصیفهای مبالغه آمیزی که راجع به خوانتهای خلفا و امرا شده است رجوع شود به: تاریخ الوزراء، ۳۵۱؛ الفخری، ۲۳۲.
- ۱۶- تاریخ سیستان، ۲۷۷.
- ۱۷- از چیزهای دیگر، همان ص ۱۳-۱۵.
- ۱۸- در مورد روشنگری سیاحان اروپایی در عهد صفویه، زندیه و قاجاریه نگاه کنید به: سفرنامه پیترو دللاواله، ترجمه شجاع الدین شفا، ۱۳۴۸ مکتوب اول ۲۶-۲۸، مکتوب چهارم ۲۱۹-۲۳۳، مکتوب پنجم ۳۰۷؛ سرهارد فورد جونز، آخرین روزهای لطفعلی خان زند، ترجمه هما ناطق و جان گرنی، ۱۳۵۳، ص ۲۰-۲۱، ۳۲-۳۳؛ سفرنامه مادام دیولافوا، ترجمه مترجم همایون فروه شی، ۱۳۳۲، ص ۱۴۸، ۲۳۴.
- ۱۹- نام پاره ای از متون صوفیه که در آن نام غذاهای ساده به مناسبت آمده است: نان و حلوا، اسرار التوحید، فردوس المرشده، نان و مویز، پیاز و سرکه، مقامات زنده پیل.
- ۲۰- طبقات الاطباء، ۱/۱۷۵.
- ۲۱- کتاب کلثوم تنه به آقا جمال خوانساری از محققان و مجتهدان بزرگ عهد صفویه منسوب است. این کتاب هجوآمیز با قلمی رکیک و دور از حرمت اخلاقی نگارش یافته است که برخی آن را خوشمزه می دانند. به هر حال، این کتاب بیانگر بعضی از سنتهای رایج در ایران آن زمان می باشد.
- ۲۲- اورازان، جلال آل احمد، زیر نظر شمس آل احمد، انتشارات فردوس، چاپ اول ۱۳۷۳، ص ۴۰-۴۲.
- «اورازان» بر وزن جوکاران ده کوهستانی از تمدن شهری دور افتاده ای ست در منتهای شرقی کوهپایه های طالقان.
- ۲۳- از چیزهای دیگر، همان، ص ۱۷.
- ۲۴- این شهرت هنر آشپزی در سرزمین گیلان سبب شد که در عهد فتحعلیشاه هم رساله ای در باب خوراکیهای

گیلان تهیه شد و به همراه عده ای دختران «آشپز» به درگاه «خاقان» گسیل گشت.

۲۵- درباره غذاهای تبریز و خوراک روزانه مردم در آن جا، در عهد قاجاریه، رجوع شود به: نادر میرزا، تاریخ تبریز، ص ۲۴۰-۲۴۲.

۲۶- درباره تماچ ترکمانی و قصیده تماچیه منسوب به منوچهر شصت کله رجوع شود به: بهار و ادب فارسی، ج ۱/۲۱۶-۲۲۰.

۲۷- از چیزهای دیگر، همان، ص ۲۰.

۲۷- برای امثال دیگر و هم برای اطلاع از ریشه و سرچشمه این امثال و تعییرات نگاه کنید به: علی اکبر دهخدا، امثال و حکم، ۱-۴. تعداد لغت‌های مربوط به انواع خوردنیها و وسایل سفره و مطبخ نیز در فرهنگهای فارسی بسیار است.

