

بررسی فرهنگی و جامعه‌شناسی

برکت غذا

نشستن بر سر سفره ایرانی در کنار تغذیه

آش، آبگوشت، اشکنه یا کله جوش؛ اینها حکایت غذاهای سنتی ایرانی است که ترکیب و تلفیق مزه‌های بی‌نظیر و مواد غذایی پرخاصیتی است که در کنار یکدیگر می‌توانند معجون کاملی از تغذیه و سلامت را به ما ارائه دهند، اما ماجرای غذاهای سنتی ایرانی و عطر خوشایند دستپخت مادر و مادربزرگ در خانه فقط و فقط حکایت خوردن یک خوراک خوش‌عطر و طعم نیست. سفره ایرانی محلی و محفلی برای جمع شدن اعضای خانواده در کنار یکدیگر و شکل‌گیری گفتمان و گفت‌وگوهای خانوادگی و حل

زهرا احمدزاده

خبرنگار چارویاری

هم غذا و هم فرهنگ

غذاهای سنتی علاوه بر این که بخشی از فرهنگ ملت ما را تشکیل می‌دهد، دارای مواد مغذی بسیار خوب و سالمی نیز هست. در سفره ایرانی غذاهای سالم از انواع سبزی، مواد لبنی و تخم‌مرغ وجود دارد که از نظر ارزش تغذیه‌ای نیز بسیار مناسب هستند، اما گسترش فست‌فود، نقش این غذاها را کم‌رنگ می‌کند و این مسأله موجب می‌شود عادت‌های خوب تغذیه‌ای ناپود شود. هر سرزمین و هر فرهنگی غذاهای مخصوص به خودش را دارد که با اقلیم، شرایط زیستی و محصولات ارتباطی تنگاتنگ دارد، حتی می‌تواند از خلق و خو و جهان بینی مردم آن سرزمین هم اطلاعاتی را به ما بدهد.

رقابت نابرابر

شاید این روزها خیلی از ما خانم‌ها کمتر حال و حوصله آشپزی داشته باشیم. آن هم پختن غذاهای ایرانی و سنتی که گاهی اوقات برای جا افتادنشان باید چند ساعتی زمان صرف کنیم. غذاهایی که اگرچه زحمت دارند، اما عطرشان تا هفت خانه آن طرف تر هم می‌رود و با مهر و عاطفه عجین شده‌اند. به همین خاطر هم دستپخت‌های خانگی بیشتر می‌چسبد و متفاوت است. در عوض غذاهای آماده و نیمه‌آماده اگرچه سریع آماده می‌شوند و شاید باب طبع بچه‌ها هم باشد، اما نه خاصیت دارند و نه قدرت رقابت با غذاهایی مانند قرمه‌سبزی و قیمه و آش و آبگوشت!

تاریخچه‌ای پرشکوه

تاریخچه غذاهای ایران همواره پرشکوه و پیچیده بوده و ریشه‌های این آشپزی تا دهه‌ها و حتی قرون قبل از میلاد برمی‌گردد. در طول این دوران زمانی، غذاهای ایرانی به وسیله تأثیرات جغرافیایی، تاریخی، فرهنگی و اجتماعی شکل گرفته است. ترکیب مواد محلی و ادویه‌های خاص، از ویژگی‌های مهم آشپزی ایرانی است که آن را از دیگر آشپزی‌های جهان متمایز می‌کند. در روند تکامل فرهنگ غذا در ایران، تنوع انواع گیاهان و حیوانات، تأثیرات فرهنگ‌های مختلف مذهبی، مهاجرت‌ها و تبادلات تجاری نقش اساسی داشته‌اند. این تکامل به وجود غذاهای محبوبی همچون خورش فسنجان، آبگوشت، کله‌پاچه، چلوکباب و دیگر غذاهای مشهور ایرانی منجر شده است.

غذاهایی همراه با ایده و تفکر

غذاهای محبوب و مناسبی در مراسم تاریخی ایران نیز بخش مهمی از فرهنگ غذایی این سرزمین را تشکیل می‌دهند. در مراسمی مانند نوروز، شب یلدا، عید قربان و عروسی‌ها، غذاهای خاص و سنتی مانند سمنو و خورش قیمه سیب‌زمینی یا قورمه‌سبزی و سبزی‌پلو با ماهی به عنوان نمادهای مهمی از هنر آشپزی ایرانی شناخته می‌شوند. غذاهایی که هر کدام براساس نمادهایی متناسب با اقلیم و شرایط طبق طبع‌های گرم و سرد و آب‌وهوا و غیره طراحی شده و پشت آنها ایده و تفکری عمیق قرار دارد، به گونه‌ای که رعایت نکات مصرف آنها می‌تواند سلامتی را برایمان به ارمغان بیاورد.

نمادی از مهمان‌نوازی

طیف گسترده غذاهای رنگارنگ در سفره ایرانی، بازتابی از ارزش‌های اجتماعی و مهمان‌نوازی در جامعه ماست. همچنان که با وجود تغییرات فرهنگی باز هم براساس ریشه‌های عمیق باورها و فرهنگ اصیل ایرانی ما برای مهمانان مان سنگ تمام می‌گذاریم و می‌کوشیم تا با پخت انواعی از غذاهای خوش‌عطر و طعم ایرانی هم هنر و سلیقه خودمان را به نمایش بگذاریم و هم نشان دهیم چقدر مهمان برایمان اهمیت دارد و میزبانی بی‌نقصی داشته باشیم. به این ترتیب، غذا در قالب یک عنصر حیاتی، نقش مهمی در ارتقا و حفظ فرهنگ ایرانی ایفا می‌کند.

طعم دوستی و دورهمی

غذاهای ایرانی و سنتی غذاهایی نیستند که بتوانیم تک نفره یا دونفره بخوریم. روح حاکم بر غذاهایی مانند دیزی، آش و سایر غذاهای سنتی روح جمعی است. انگار این غذاها فقط می‌تواند برای یک جمع خانوادگی و دوستان طبخ و میل شود! انگار آش و دیزی خانه مادربزرگ با همه آش‌ها و دیزی‌هایی که در تمام دنیا در بهترین رستوران‌ها طبخ می‌شود، متفاوت است. این آش و دیزی‌ها مزه دورهمی‌های دوستانه و خانوادگی را می‌دهد، به خاطر همین است که می‌گوییم فرهنگ تغذیه ایرانی صرف یک غذا نیست!

