

## باختی غذاهای سنتی ایرانی

# ایرانی

## سلامت جسم، روح مان را هم تغذیه می کند

اختلافات احتمالی و از همه مهم تر الفت بیشتر قلوب با نشستن کنار یکدیگر است. فرهنگ غذایی مردم ما صرفاً یک فرهنگ تغذیه‌ای نیست و بسیار عمیق تر از بخور و نخورهای عادی است. فرهنگ غذاهای سنتی ایرانی تلفیقی از فرهنگ، هنر، علم تغذیه و حتی دانش روان‌شناسی و انسان‌شناسی است. فرهنگی که اگرچه این روزها با هجوم فرهنگ فست‌فودی کم‌رنگ‌تر از گذشته شده، اما آن قدر اصالت دارد که ماندگار است و حتی می‌تواند زمینه‌ای باشد برای صدور فرهنگ جامعه ایرانی به سایر جوامع.

### چشیدن مزه غذا برای مطالعه فرهنگی

برای مطالعه در یک فرهنگ و به دست آوردن ابعاد گوناگون آن، غذاهای مرسوم در آن فرهنگ و سرزمین هم مورد واکاوی و مطالعه قرار می‌گیرد. در همنشینی با اقوام مختلف ایرانی باید از غذاهایشان هم بچشی و در خلال عطر و طعم و مزه این غذاها بتوانی درک درستی از قومیت‌ها، فرهنگ و آداب و رسوم‌شان داشته باشی. همچنان که هر نژاد و ملیتی غذاها و آداب تغذیه‌ای مخصوص به خودشان را دارند که آنها را از سایر ملل متمایز می‌کند.

### پژوهش در غذا برای درک فرهنگ

غذاهای سنتی و بومی محلی در عمل به عنوان یک کنش فرهنگی معنادار بر روابط اجتماعی و انتقال فرهنگ تأکید دارد و از طریق آن نه تنها هویت فردی، بلکه لایه‌های مختلف ساختارهای جامعه اطراف نیز آشکار می‌شود. به همین خاطر هم بسیاری از پژوهش‌های مربوط به غذا به درک بهتر فرهنگ، شناخت اقلیم، نوع زندگی اجتماعی، آداب و رسوم، اعتقادات و باورها و در نهایت، به فرهنگ خوراک آن خطه منتهی می‌شود.

### زبانی مشترک برای بیان احساس و انتقال فرهنگ

از ادوار دور و باستانی افراد برای غذا خوردن دور هم جمع می‌شدند. این تمایلات از گذشته تاکنون با انسان مانده و در واقع ردیای خوراک‌ها و انتقال آن به همدیگر را شاید بتوان در ارتباطات جمعی و جشن‌های باستانی که پیوندی ناگسستنی با طبیعت دارد، پیدا کرد. مانند جشنی به نام «سیر سور» یا «جشن سیر» که در آن ایرانیان دور هم جمع می‌شدند و با تأکید بر مکتب آشپزی با سیر و سبزیجات، خوراکی فاقد چربی آماده می‌کردند و بر این باور بودند که سیر آنها را از گزند بیماری دور و دفع بلا می‌کند. به این ترتیب غذا مانند زبانی مشترک برای بیان احساس، انتقال بهتر فرهنگ و عاملی برای جذب مهمان شناخته می‌شد.

### معجزه محبت بر سر سفره پدر و مادر

هرچند با تغییرات فرهنگی و اجتماعی حالاً کمتر با سفره‌هایی مواجهیم که از این سر اتاق تا آن سر اتاق پهن می‌شود و ده‌ها نفر از اعضای خانواده و فامیل دور آن می‌نشینند، اما هنوز هم وقتی در خانه بزرگ‌ترهای خانواده و فامیل دور هم جمع می‌شویم، سفره‌هایی پهن می‌شود که ده‌ها نفر دور آن جمع می‌شوند و گل می‌گویند و گل می‌شنوند. سفره‌هایی که غذاهای سنتی ایرانی از آش و آبگوشت گرفته تا خورش فسنجان خوشرنگ و جاف‌ناده خاله، عمه و مادر یا مادر بزرگ، آن را زیبا و پربرکت می‌کند و مهمانانی که فارغ از آنچه در این سفره چیده می‌شود، بر سر سفره آمده و کنار هم می‌نشینند تا دوستی‌ها و محبت میان آنها عمیق و عمیق‌تر شود؛ محبتی که بر سر سفره‌های ایرانی گل می‌اندازد.

### وقتی دنیا به

### احترام خانواده

### می‌ایستد

غذا خوردن و دور هم جمع شدن بر سر سفره و میز غذا در دنیای پرسرعت و پرهیاهوی امروز درست شبیه یک فرمان ایست و یک زنگ تفریح عمل می‌کند. انگار دنیا در دقایقی که در کنار اعضای خانواده‌مان نشسته‌ایم و همراه با هم دست‌پخت خودمانی مادر خانواده را می‌خوریم، می‌ایستد تا الفت میان ما بیشتر شود و همدیگر را بشنویم و درک کنیم. این فرصت اغلب در مصرف فست‌فودها اتفاق نمی‌افتد. ساندویچ و پیتزا را می‌توان در بین راه هم خورد، اما آش و قرمه‌سبزی نیازمند توقف و تأمل است.

### تأمین نیاز

### جسم و روح در کنار هم

غذاهای ایرانی مجموعه کاملی است از نکات تغذیه‌ای که موضوعاتی مانند سردی و گرمی مواد غذایی در کنار یکدیگر را در نظر گرفته است. به همین خاطر هم برخلاف غذاهای فست‌فودی که پر از مواد نگهدارنده و عناصر مضر مانند نمک و روغن و سایر افزودنی‌هاست، غذاهای سنتی ایرانی سرشار از خاصیت و سلامت است. غذاهایی که وقتی در کنار سایر اعضای خانواده مصرف می‌کنیم، علاوه بر تأمین نیازهای روحی‌مان، نیازهای جسمی‌مان را هم تأمین می‌کند.

### آداب و رسوم می‌ماندگار و با فرهنگ

غذا خوردن ما ایرانی‌ها و سفره‌های ایرانی آداب و رسوم خاص خودش را دارد. مطابق این آداب و رسوم بزرگ‌ترهای خانواده معمولاً در بالای سفره می‌نشینند. همچنین تا بزرگ‌ترها به غذا نگشوده‌اند، کوچک‌ترها غذا نمی‌خورند. اولویت دادن به بچه‌ها در کشیدن غذا و این‌که بزرگ‌ترها برای کوچک‌ترها غذا بکشند، از دیگر آدابی است که بر سر سفره ایرانی رعایت می‌کنند. همچنین شکر نعمت‌های الهی و دعا بر سر سفره از دیگر آداب سفره‌های ایرانی است. همراهی با میزبان و کمک به او از دیگر آدابی است که در سفره‌های ایرانی رعایت می‌شود. برای چیدن این سفره‌ها همه با هم کمک می‌کنند تا سفره پهن و چیده شود و پس از خوردن غذای همه کمک می‌کنند تا سفره را جمع کنند و ظرف‌ها شسته و جابه‌جا شوند.

### آدابی ریشه‌دار

جالب است بدانید که در دوره ساسانی ایرانیان آداب ویژه‌ای برای غذا خوردن داشتند که باعث شد حتی در دوران اسلامی هم به این آداب توجه شود. با مرور این موارد احتمالاً بعضی اصولی را که امروزه به عنوان آداب غذا خوردن جوامع توسعه یافته مطرح می‌شود، به خاطر آورید، در حالی که از هزاران سال پیش ایرانیان سعی می‌کردند به این اصول پایبند باشند. بعد از اسلام نیز توصیه‌های اسلامی آداب و رسوم ایرانی غذا خوردن را تکمیل کرد. آداب و رسوم همچون سکوت و آرامش هنگام غذا خوردن یا پرهیز از پرخوری و دست‌کشیدن از غذا پیش از سیر شدن و رعایت حال سایر کسانی که پای سفره نشسته‌اند، مجموعه آدابی است که در فرهنگ ایرانی و اسلامی برای غذا خوردن عنوان شده است.