

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## کتاب: هنر آشپزی گُرد

دستاورد: سازمان دانش بومی و فرهنگ شفاهی باختر ایران

نویسنده کتاب: محمدرضا (فریبرز) همزه‌ای

معرفی کتاب در: سایت ژیان‌گه زاگروس

[www.zagrosecology.com](http://www.zagrosecology.com)

پاییز: ۱۳۹۹ خورشیدی

## پیشگفتار

**“Her cookery (in Bitlis) was abominable; the usual curds and garlic were predominant, together with apricots stewed in grease.”**

*Col. J. Shiel , Notes on a Journey from Tabríz, through Kurdistán, via Ván, Bitlis, Se'ert amd Erbil, to Suleímáníyeh, in July and August 1836, in: Journal of the Royal Geographical Society of London, Vol. 8, 1838, p. 72.*

در این جلد دستورهای پخت خوراک از بوم‌های چندگانه‌ی باختر ایران پیشکش می‌گردند که از میان گویشوران گویش‌های چندگانه‌ی کردی گرد آمده‌اند. افزون بر آن به عنوان نمونه از فرهنگ خوراک دیگر مردمان باختر ایران، (جدا از گویشوران کردی) دستورهای پخت خوراک در شهر تویسرکان و شهرستان قهاوند همدان نیز برای بررسی‌های سنجشی (Comparative Investigations) آورده شده‌اند. بیشتر شهروندان تویسرکان به گونه‌ای از گویش‌های لری و بیشتر شهروندان قهاوند به گونه‌ای از گویش‌های ترکی سخن می‌گویند. در همین جا با نگاهی کوتاه می‌توان دریافت که فرهنگ خوراک بسیار پایدارتر از بسیاری دیگر از جلوه‌های فرهنگ مادی و غیرمادی است.

از آنجا که دستورهای پخت هر سرزمین یا شهر جداگانه آمده‌اند، برخی از دستورهای خوراک ممکن است بیش از یک بار آمده باشند. ولی از سویی برای بررسی موضوع‌هایی مانند پراکندگی و گسترش خوراک‌ها، آوردن جداگانه‌ی همه‌ی موارد ضروری است و

از سوی دیگر پخت خوراک معین در هر بوم و سرزمین به گونه‌ای ویژه‌ی خود انجام می‌شود که هر کدام را در جای خود دارای اهمیت می‌کند. میزان گوناگونی در پخت یک خوراک بسیار شگفت‌انگیز و نشان‌دهنده‌ی دیگری برای پرباری فرهنگی این بخش از کشور شمرده می‌شوند. افزون بر این، یک خوراک که در دو سرزمین پخته می‌شود، نه تنها ممکن است شیوه‌ی پخت ناهمسان داشته باشد، بلکه گاه چند نام برای یک شیوه‌ی پخت به کار می‌روند. گاهی هم یک نام ممکن است به یک گونه تلفظ شود، ولی برای دو گونه خوراک به کار رود.

دیگر این که این جنگ خوراک که به یاری شمار بسیاری از مردم شهرها و روستاهای باختر ایران در شش سال گذشته به وجود آمده، توانسته به مستندسازی بسیاری از خوراک‌هایی دست یابد که اکنون سال‌هاست در میان نسل جوان و در شهرها به فراموشی سپرده شده‌اند. از این رو می‌توان ادعا نمود که بجز خوراک‌های اشرافی که با گسترش مدرنیته در همه جای کشور گسترش یافته‌اند، بقیه‌ی خوراک‌های این کتاب، حتی برای نسل جوان مردم این بخش از کشور نیز ناشناخته هستند. از این رو امید است که این کتاب نه تنها برای پژوهشگران فرهنگ ایران سودمند باشد، بلکه زمانی به عنوان یک کتاب آشپزی از سوی مردم مورد بهره‌برداری قرار گیرد.

برای پژوهشگرانی که بخواهند گونه‌های خوراک را با هم بسنجند، یک لیست نام همه‌ی خوراک‌ها به ترتیب الفبا در بخش Index آورده شده است. این لیست می‌تواند هم‌چنین کار کسانی را ساده‌تر کند که بخواهند به آشپزی خوراک‌های گوناگون پردازند.

از سوی دیگر یکی از پدیده‌های جهان امروز همانا جهانگردی است که برای برخی از کشورهای جهان، در آمدی به اندازه‌ی فروش نفت از سوی کشورهای خاورمیانه را در بر داشته است. جالب این جاست که از مهم‌ترین بخش‌های این پدیده‌ی جهانگردی، چیزی است که به آن "توریسم خوراکی" می‌گویند. جهانگردان می‌خواهند به دیدن هر جایی که می‌روند، خوراک ویژه‌ی آن جا را نیز بخورند. برای همین موضوع، سال‌هاست که کشورهایمانند یونان و ترکیه که بیشتر در آمد ملی خود را از راه جهانگردی به دست می‌آورند، در جنگی فرهنگی در راستای نسبت دادن خوراک‌ها و شیرینی‌ها به خود، در گیر شده‌اند. برخی دیگر، به سبب کمبود خوراک ویژه‌ی بومی به کارهای "من در آوردی" ناگزیر گشته‌اند.

این کتاب نخستین گام برای زنده کردن شیوه‌ی پخت خوراک‌های بومی بخش مهمی از باختر کشور است، تا در برابر موج یک سان‌سازی فرهنگی، مردم و مهمانخانه‌های هر شهر، در راستای سیاست‌های جهانگردی از مهمانان خود با خوراک‌های بومی به جای هامبرگر پذیرایی نمایند. نگارنده در راستای گردآوری فرهنگ خوراک دیگر سرزمین‌های ایرانی (به ویژه در باره‌ی فرهنگ پربار خوراک شمال کشور) کارهایی را انجام داده است که امید است که در آینده به پیگیری آنها پردازد.

کشورهایی مانند ترکیه مدت‌هاست که خوراک‌های بومی را وارد صنعت غذایی خود کرده و به تولید انبوه و صدور آنها نیز می‌پردازند. امروزه در فروشگاه‌های بزرگ ترک در اروپا، خوراک‌هایی مانند همین ترخینه‌ی کردی را، به صورت پخته و آماده و با همین نام و به شکل Tarhine و با بسته‌بندی گران‌بها به فروش می‌رسانند.

موضوع دیگری که در نگاه نخست بر این جُنگ خوراک به چشم می‌خورد این است که بیشتر خوراکی‌های سنتی کردن، خوراکی‌های گیاهی هستند. از این رو این کتاب می‌تواند در ادامه‌ی پژوهش نگارنده در باره‌ی فرهنگ خوراک، در پیوند با توسعه‌ی پایدار و موضوع نگاهداری از محیط زیست نیز قابل توجه باشد.

از سوی دیگر بسیاری از خوراکی‌های کردی، هم‌چنین به سادگی تهیه می‌شوند و بهمین جهت گسترش این گونه خوراک از چندین سو می‌تواند سودمند باشد. خوراکی‌های گیاهی از یک سو زیان‌های گوشت‌خواری را ندارند و از سوی دیگر، در راستای دست‌یابی به توسعه‌ی پایدار و نگاهداری محیط زیست برآستی بسیار مهم هستند. افزون بر این دو، خوراکی‌های ساده برای خانواده‌های امروزی که در آن‌ها زن و مرد هر دو در بیرون از خانه کار می‌کنند، می‌تواند به خوبی جایگزین خوراکی‌های آماده باشد.

هنوز برخی از گیاهان خوراکی زاگرس در فصل بهار در خیابان‌های شهرهای کردنشین به فروش می‌رسند. حتی در شهر بزرگی مانند کرمانشاه، می‌توان در بهار به خرید کنگر، زوو و یا پاغازه پرداخت. کسانی نیز هستند که دستکم برای خانواده‌ی خود سبزی‌هایی مانند "کووز" را می‌کارند. هم‌اکنون هم جنبش مهمی برای کاشت گیاهان دارویی در ایران ایجاد شده است. هم‌چنین امکان کشت بسیاری از گیاهان خودروی زاگرس نیز به خوبی وجود دارد. از این رو با گسترش فرهنگ خوراک گیاهی به جای دنباله‌روی از گوشت-خواری فرهنگ سرزمین‌های سردسیر، باید تلاش نمود که به زنده کردن و احترام خوراک گیاه امید بست و افزون بر آن (همان گونه که فراگتر نوشته است)، باید پخت و خوردن خوراک را یک کار و تلاش فرهنگی مانند شنیدن موسیقی و یا رفتن به نمایشگاه نقاشی انگاشت. اگر چه رسیدن به آنچه که فرانگتر می‌گوید نیاز به آگاهی فراوان فرهنگی دارد،

ولی در سنجش با نیاکانمان که به تقدس خوراک و گیاه باور داشتند، گام بسیار کوچکی است.

باید یادآور شد که در این پژوهش سخنی از زبانشناسی واژه‌های کردی نام خوراک‌ها نرفته است؛ البته به جز این که در جلد نخست به کوتاهی از خوراکی کردی به نام "کشکک" نام برده شده که این واژه، نه برای یک فراورده‌ی لبنی، بلکه برای خوراکی از گندم به کار رفته است.

بسیار روشن است که شمار فراوان واژه‌هایی که در این پژوهش آورده شده است، گنجینه‌ی با ارزشی را در اختیار پژوهشگران زبان و ادبیات کردی قرار خواهد داد.

گوناگونی خوراک‌های کردی بسیار شگفت‌انگیز است و نه تنها بسیار پربارتر از آن است که امروزه در شهرهای بزرگ کردنشین پخته می‌شوند، بلکه گاه به خوراک‌هایی برخورد می‌کنیم که خواننده را به یاد خوراک‌های دوران ساسانی و عباسی می‌اندازند. برای نمونه توجه به رنگ خوراک که در دوران گذشته مهم بوده، در پخت خوراک‌های کردی به کار رفته‌اند؛ شیوه‌ی پخت برنج سیاه و سبز و سرخ از ویژگی‌های خوراک کردی است که در این کتاب آورده شده‌اند. شیوه‌ی پخت این گونه بلو، بی‌گمان سال‌هاست که حتی در سرزمین‌های کردنشین از یادها رفته‌اند.

باید توجه داشت که در این کتاب دستورهای پخت به یک شکل عرضه نشده‌اند؛ گاهی پیمانه‌ها آورده شده‌اند و گاه نشده‌اند. دلیل این ناهمگونی این بوده که راویان این دستورها، آن‌ها را به یک شکل بیان نکرده‌اند. کسانی که ریشه در روستا داشته‌اند، کمتر به پیمانه توجه داشته‌اند. اگر از آنها نیز خواسته می‌شد تا به پیمانه پردازند، بی‌گمان چیز درستی از آب در نمی‌آمد. ولی برخی دیگر به پیمانه توجه کرده‌اند و نگارنده نمی‌توانست در این دستورها دست برده و آن بخش را برای همسان شدن دستورها حذف نماید. این

موضوع اگر چه ممکن است کار را برای کسانی دشوار کند که از روی این کتاب به آشنایی می‌پردازند. ولی از دیدگاه یک پژوهش علمی مردم‌شناسانه، این گوناگونی ریشه‌های روستایی، شهری و کوچ‌نشینی را نمایان می‌سازد که خود موضوع مهمی در راستای تحلیل علمی این دستوره‌های پخت خواهد بود.

البته شخصیت گزارشگر نیز در شکل عرضه‌ی دستوره‌های پخت اثر داشته است. با وجود این، در موردهایی می‌توان دریافت که آیا یک دستور از میان مردمی آمده است که دارای پیشینه‌ی بلند مدت یکجا نشینی و کشاورزی هستند و یا از میان مردمی که تا گذشته‌ی نزدیک کوچ‌نشین بوده‌اند.

### فهرست

- بخش یکم: ۱ ..... ۱
- ۱-۱) پیشگفتار جلد دوم ..... ۱
- ۱-۲) شیوه‌ی آوانگاری واژه‌های بومی ..... ۶
- ۱-۳) جدول گیاهان خودروی باختر ایران ..... ۱۰
- بخش دوم: ۲) خوراک‌های روستایی، عشایری و شهری ..... ۱۵
- ۲-۱) خوراک‌های روستایی ..... ۱۵
- ۲-۱-الف) خوراک‌هایی از روستاهای پراکنده ..... ۱۵

- ۲۵..... (ب-۲-۱) خوراک‌های روستای ریگل در شهرستان کرمانشاه
- ۴۲..... (۲-۲) خوراک کوچ‌نشین کلهر
- ۴۲..... (۲-۲-الف) نگاهی به ویژگی‌های فرهنگی کوچ‌نشینان ایل کلهر
- ۴۳..... (ب-۲-۲) شیوه‌ی پخت خوراک در میان کوچ‌نشینان ایل کلهر
- ۵۳..... (بخش سوم) فرهنگ خوراک کرد در شهرها و شهرستان‌ها
- ۵۳..... (۳-۱-۱) خوراک ایلام
- ۵۳..... (۳-۱-۱-الف) نگاهی به ویژگی‌های فرهنگی ایلام
- ۵۴..... (ب-۴-۵-۱) شیوه‌ی پخت خوراک‌های ایلام
- ۸۱..... (۴-۵-۲) خوراک پاوه و هورامان
- ۸۱..... (۴-۵-۲-الف) نگاهی به ویژگی‌های فرهنگی پاوه و هورامان
- ۸۲..... (ب-۴-۵-۲) شیوه‌ی پخت خوراک‌های پاوه و هورامان
- ۱۰۷..... (۴-۵-۳) خوراک جوانرود
- ۱۰۷..... (۴-۵-۳-الف) نگاهی به ویژگی‌های فرهنگی جوانرود
- ۱۰۸..... (ب-۴-۵-۳) شیوه‌ی پخت خوراک‌های جوانرود
- ۱۲۶..... (۴-۵-۴) خوراک سنندج و کردستان
- ۱۲۶..... (۴-۵-۴-الف) نگاهی به ویژگی‌های فرهنگی سنندج و کردستان
- ۱۲۷..... (ب-۴-۵-۴) شیوه‌ی پخت خوراک‌های سنندج و کردستان
- ۱۶۹..... (۴-۵-۵) خوراک کرمانشاه
- ۱۶۹..... (۴-۵-۵-الف) نگاهی به ویژگی‌های فرهنگی کرمانشاه
- ۱۷۰..... (ب-۴-۵-۵) شیوه‌ی پخت خوراک‌های کرمانشاه
- ۱۹۵..... (۴-۵-۶) خوراک کرد و گوران
- ۱۹۵..... (۴-۵-۶-الف) نگاهی به ویژگی‌های فرهنگی کرد و گوران



۱۹۶	.....	۶-۵-۴-ب) شیوهی پخت خوراک‌های کنند
۲۰۵	.....	۷-۵-۴) خوراک مردم کلیایی
۲۰۵	.....	۷-۵-۴-الف) نگاهی به ویژگی‌های فرهنگی مردم کلیایی
۲۰۶	.....	۷-۵-۴-ب) شیوهی پخت خوراک در میان مردم کلیایی
۲۲۶	.....	۸-۵-۴) خوراک کنگاور
۲۲۶	.....	۸-۵-۴-الف) نگاهی به ویژگی‌های فرهنگی کنگاور
۲۲۷	.....	۸-۵-۴-ب) شیوهی پخت خوراک‌های کنگاور
۲۵۲	.....	۹-۵-۴) خوراک هرسین
۲۵۲	.....	۹-۵-۴-الف) نگاهی به ویژگی‌های فرهنگی هرسین
۲۵۳	.....	۹-۵-۴-ب) شیوهی پخت خوراک در هرسین
۲۶۶	.....	۱۰-۵-۴) خوراک تويسرکان
۲۶۶	.....	۱۰-۵-۴-الف) نگاهی به ویژگی‌های فرهنگی تويسرکان
۲۶۷	.....	۱۰-۵-۴-ب) شیوهی پخت خوراک در تويسرکان
۲۸۱	.....	۱۱-۵-۴) خوراک قهاوند همدان
۲۸۱	.....	۱۱-۵-۴-الف) نگاهی به ویژگی‌های فرهنگی قهاوند
۲۸۲	.....	۱۱-۵-۴-ب) شیوهی پخت خوراک‌های قهاوند
۳۱۹	.....	۶-۴) مربا و شیرینی
۳۳۰	.....	کتاب‌نامه
۳۳۰	.....	کتاب‌نامه به زبان فارسی
۳۳۱	.....	نمایه‌ی دستورهای پخت
۳۳۸	.....	پیوست
۳۴۶	.....	درباره‌ی نویسندگان

<b>English Summary .....</b>	<b>1</b>
<b>Bibliography in European Languages .....</b>	<b>5</b>

[www.zagrosecology.com](http://www.zagrosecology.com)