

بسم الله الرحمن الرحيم

دستاوردهای سازمان دانش بومی و فرهنگ شفاهی باختر ایران

بررسی فرهنگ خوراک و هنر آشپزی مردم ایران

فرهنگ خوراک کرد جلد اول

محمدرضا (فریبرز) همزه‌ای

معرفی کتاب در: سایت ژیان‌گه زاگروس

www.zagrosecology.com

پاییز: ۱۳۹۹ خورشیدی

We owe a great deal to social scientists, especially social and cultural anthropologists, for showing us during recent decades that preparing and eating food is a very essential and basic element of human culture all over the world, and therefore should be treated as one of the more respected and dignified categories of cultural behaviour, like listening to symphonies, visiting art galleries or reading classical literature.

(Bert Fragner, 1994:50)

سخن آغازین

در میان میدان‌های فرهنگ مادی ایرانیان، فرهنگ خوراک دارای جایگاه ویژه‌ای است. اگر در میان اروپاییان و به یاری جامعه‌شناسان فرهنگی (به آن گونه که برت فراگنر در بالا می‌گوید) مردم به تازگی به ارزش والای فرهنگ خوراک آگاه شده‌اند، در میان ایرانیان باستان تا دوران ساسانی، ارزش فرهنگ خوراک تا به اندازه‌ی تقدس بالا بوده است. از سوی دیگر، همه‌ی پژوهشگرانی که درباره‌ی فرهنگ خوراک خاورمیانه کار کرده‌اند برآنند که فرهنگ خوراک ساسانیان، سرچشمه‌ی همه‌ی فرهنگ‌های خوراک خاورمیانه بوده است. اگر چه امروزه رساله‌های آشپزی چندی به زبان‌های پهلوی، عربی و فارسی در دست داریم که ما را در پژوهش درباره‌ی فرهنگ خوراک درباری یا "اشرافی" یاری می‌کنند، درباره‌ی خوراک توده‌های مردم (بجز دو سه صفحه)، دیگر هیچ چیزی در دست نیست. در این راستا، بویژه موضوع فرهنگ خوراک و هنر آشپزی سرزمین‌های کردنشین دارای اهمیت است؛ چه زیستگاه کردان، همانا در کانون امپراتوری ساسانیان جای دارد و به همین سبب، این زیستگاه فرهنگی دارای اهمیت فراوانی است. فرمانروایی ساسانیان که چهارصد سال به درازا کشید، بی‌گمان از دیدگاه فرهنگ ایرانی، از هر خاندان دیگری بیشتر به کنش‌های فرهنگی دست زد و همو خود نیز یکی از فرهنگ‌های ایران باستان است که هنوز هم زنده می‌باشد. فرهنگ ساسانیان نه تنها در میان ایرانیان، بلکه به ریخت‌های گوناگون، در میان بیشتر مردم خاورمیانه پایدار مانده است. با وجود این، بیش از هر جای دیگر، مردم ایران باختری (و بویژه کردزبانان) را بایستی و امدار تمدن ساسانیان دانست. همان گونه که کردشناس ارمنی اکوپف (هاکوپیان) یادآور می‌شود، ایران باختری موزه‌ی تمدن و فرهنگ دوران ساسانیان شمرده می‌شود. اولی اگر چنانچه خود این کردشناس ارمنی، بیشتر یادگارهای معماری را در دید داشته باشد، آنگاه باید

۱ گ. ب. آکوپف (هاکوپیان) - م. ا. حصارف، کردان گوران / مساله کرد در ترکیه، برگردان: سیروس ایزدی، تهران، ۱۳۷۶، ص. ۷۷. این سخن را هاکوپیان از یک دانشمند دیگر به نام ای. آ. اربلی بازگو نموده است که در نوشته‌ی او با عنوان: "فردوسی" در آکادمی علوم شوروی سوسیالیستی در سال ۱۹۳۶، صفحه‌ی ۲ منتشر گردیده است.

افزود که فرهنگ ساسانیان را، بیشتر از هر جای دیگر باید در فرهنگ شفاهی مردم همین سرزمین‌ها جستجو کرد. بسیاری از آیین‌ها و باورهای به جا مانده در میان مردمان ایران باختری و بسیاری دیگر از آنچه که هنوز از فرهنگ مادی و غیرمادی کهن در این جا یافت می‌شود، به دوران ساسانی باز می‌گردند. البته باید به یاد داشت که خود ساسانیان و امدار بسیاری از تمدن‌های میانرودان، زاگرس و فلات ایران بودند. درست همین گردآوری فرهنگ شفاهی این بخش از کشور را دارای اهمیت ویژه می‌نماید؛ البته اگر چه بخش بزرگی از آن، در چند دهه‌ی گذشته به دست فراموشی سپرده شده است. بی‌گمان پرداختن به فرهنگ خوراک و هنر آشپزی، یکی از جالب‌ترین بخش‌های فرهنگ مادی شمرده می‌شوند که در این کتاب به آن دست زده شده است.

آنچه که در این جا می‌آید، دنباله‌ی گفتمانی است که پیش از این با کتاب "بررسی فرهنگ خوراک در ایران" آغاز گردید. کتاب نامبرده دستاورد پژوهش‌های کتابخانه‌ای بود که البته با داده‌های چند پژوهش میدانی نیز همراه شد. پژوهش کنونی دستاورد چندین پژوهش میدانی بوده که با پژوهش‌های کتابخانه‌ای همراه گردیده‌اند. از این رو اگر چه در هر دوی این پژوهش‌ها، از هر دو روش بهره گرفته شده، پیکره‌ی اصلی کار پیشین کتابخانه‌ای بود، در حالی که پیکره‌ی اصلی این پژوهش، میدانی است. این پژوهش‌های بلند مدت میدانی، در راستای گردآوری دستوره‌های پخت خوراک در بوم‌های گوناگون باختر ایران بوده است. پژوهش‌های کتابخانه‌ای نیز، در راستای دریافت بهینه‌ی جامعه‌شناختی همین بوم‌ها و شناساندن کلی فرهنگ آن‌ها انجام گرفته است. چنین پژوهش میدانی بزرگی البته بدون یاری و تلاش شماری از دوستان و همکاران و دانشجویان هیچ‌گاه انجام پذیر نمی‌توانست باشد.

پژوهشگران فرهنگ با یک نگاه به دستاوردهای میدانی این کتاب در می‌یابند که پدید آوردن چنین کاری، نه تنها زمان بسیار و تلاش شمار بسیاری پژوهشگر را در بر داشته، بلکه به اندازه‌ی زیادی، خوش‌هنگامی و فراهم بودن عامل‌های مناسب پژوهشی و از خودگذشتگی نیز دست داشته‌اند تا در پایان چنین کار مهمی به انجام برسد. نگارنده از سال ۱۳۸۱ این پژوهش را آغاز نموده که از همان هنگام از همکاری بسیاری دیگر بهره‌مند گردیده است.

شمار کسانی که در این چند سال گذشته در این راستا تلاش کرده‌اند، بیشتر از آن است که بتوان همگی را یک به یک در این جا نام برد. از این رو در اینجا با یادآوری نام برخی از آن‌ها، به نشان سپاسگزاری از همگی بسنده می‌کند: چنور مرادی، ساناز شاه محمدی، سمیره صبی محمدی، آیه نیازی، یاسمن کرماجانی، مریم روستایی، معصومه تقی‌بیگی، گل‌بهار مردی، پرستو کاظمی، سیده طیبه موسوی پژمان، زهرا پیری، محمد ادريس اله ویسی، سعیده نجفی، کبری صفری، آنتیا فیض خادمی، فاطمه عزیززی، مهسا سعدوندی، نیشتمان کریمیان، ژاله حسینی - نیا، فرزانه مسگره، فاطمه واحدی، معصومه سادات حسینی، ماریه صحرايي، رضوان سلیمی، پرستو جلیلیان، علی عزیززی، عشرت کرمی، محسن نوروزی و ده‌ها تن دیگر.

افزون بر اینان و کسانی که نام برده نشده‌اند، همکار پرتلاش، بانو دکتر شهین جبری نیز واکاوی جالبی از ساختار خوراک گرد داشتند که شایان سپاس است. هم‌چنین ویراستاری بخش انگلیسی از سوی دکتر شکراله حمد حیدری و دکتر کیومرث زرافشانی و بویژه ویرایش پایانی کتاب، دو بار با تلاش دوشیزه شهپر گراوندی انجام گرفته که از همگی ایشان نیز سپاسگزاری می‌گردد...

این پژوهش دارای دو نیمه‌ی پایه‌ای، هر نیمه دارای دو بخش و هر بخش دارای چند پاره یا فصل است. ساختار پژوهش از کل به سوی جزء می‌رود یعنی از گفتگو در باره‌ی فرهنگ خوراک در جهان آغاز شده و به گفتگو در باره‌ی فرهنگ خوراک گرد می‌انجامد. در نیمه‌ی نخست، به گفتمان گمانه‌ای و زمینه‌ی تاریخی، فرهنگی و جامعه‌شناختی همان سرزمین‌هایی پرداخته می‌شود که در نیمه‌ی دوم، فرهنگ خوراک آن‌ها برای نخستین بار بدینگونه گرد آمده است. در بخش نخست از نیمه‌ی نخست، تلاش شده است که موضوع فرهنگ خوراک به عنوان یکی از مهم‌ترین و پایه‌ای‌ترین کنش‌های فرهنگ مادی جامعه‌ی بشری برای خواننده روشن گردد. در بخش دوم از نیمه‌ی نخست، برای این که خواننده با مردمی آشنا شود که گردآوری فرهنگ خوراکشان انجام شده، به معرفی دیگر جلوه‌های فرهنگی گروه‌های اصلی آن‌ها پرداخته می‌شود که یکی از مهمترین شاخه‌ها از قوم‌های ایرانی هستند و با نام "کرد" از دیرزمانی شناخته می‌شوند. زبان کردی پس از فارسی، از مهم‌ترین و پرگوینده‌ترین زبان‌های ایرانی است. زبان‌شناسان کلاسیک زبان کردی را به هر دلیل، در میان گروه زبان‌های ایرانی شمال باختری جای داده‌اند؛ در حالی که زبان فارسی را از زبان‌های ایرانی جنوب باختری می‌شمارند. زبان کردی از دیدگاه فراوانی گویش‌ها و گنجینه‌ی واژه و دستورش، شاید دارای یکی از بالاترین جایگاه‌ها در میان زبان‌های ایرانی باشد که از آن، همه‌ی زبان‌های ایرانی و به ویژه فارسی، می‌توانند بهره‌مند گردند. ولی گستره‌ی جغرافیایی این پژوهش، نه همه‌ی کردزبانان، بلکه تنها بخش باختری کشور ایران را در بر می‌گیرد که تا گذشته‌ی نزدیک، استان پنجم کشور بود و آن نیز به پنج استان ایلام، کردستان، کرمانشاه، لرستان و همدان بخش گردیده‌اند. در کنار گویش‌های فراوان کردی، گویش‌های فارسی، لری و ترکی نیز از زبان‌های باختر کشور ایران هستند.

در گفتمان "قوم‌شناسی" (که یک برگردان نارسا برای مفهوم Ethnicity است)، زبان و گویش (به آن گونه که تا کنون پنداشته می‌شد)، به تنهایی نمی‌توانند سازنده‌ی هویت گروهی و بومی باشند. برای همین نیز دستورهای آشپزی بخش قهاوند و شهرستان تویسرکان که به یکی از گویش‌های ترکی و لری سخن می‌گویند، جهت همسنجی برای پژوهشگران در این کتاب آورده شده‌اند. با یک نگاه می‌توان دریافت که با وجود تفاوت گویشی، تفاوت مهمی در فرهنگ خوراک مردم باختر ایران دیده نمی‌شود.

اگر چه همان گونه که در پیش یادآور شد، پیکره‌ی اصلی این پژوهش، بازگویی هنر آشپزی باختر کشور، برای بهره‌گیری دانشمندان رشته‌های گوناگون است، در بخش پایانی جلد نخست کتاب برای نمونه، به بیان بسیار کوتاه چند موضوع (در پیوند با دستورهای پخت گردآوری شده) پرداخته خواهد شد.

در اینجا شاید سودمند باشد که گوشزد شود که ارزش گردآوردن این گونه فرهنگ شفاهی، بیشتر از آن است که در سخن بگنجد. به گفته‌ی یکی از استادان پیشین نگارنده، بیشتر انگارگان و گمانه‌پردازای‌های اندیشمندان گذشته‌ی جهان، پس از گذشت زمانی، ارزش خود را از دست داده‌اند. به جای آن، بی‌گمان پژوهش‌های میدانی و به ویژه گردآوری فرهنگ شفاهی به گونه‌ای است که کهنه‌شدنی نیستند و از این رو هیچ‌گاه جایگاه خود را از دست نخواهند داد. این گونه آگاهی‌های میدانی در هر زمانی می‌توانند برای بررسی‌های تازه، دوباره بیرون کشیده شده و مورد بهره‌برداری پژوهشگران قرار گیرند.

کلاودیا رودن که از پیش‌گامان پژوهش در فرهنگ خوراک خاورمیانه است می‌نویسد:

"برای مدتی بس بلند، موضوع فرهنگ خوراک چنان کم ارزش شمرده می‌شد که حتا در میدان‌های پژوهشی در پیوند با زنان نیز، بیش از اندازه پیش پا افتاده پنداشته می‌شد. ولی در پایان کار، این موضوع نیز مشروعیت خود را در جهان دانش باز یافته است. امروزه این موضوع چنان جایگاه بلندی یافته است که پژوهشگران بسیار گوناگون در رشته‌های فراوان را، با شتاب بی‌مانندی به سوی خود کشانده است. در میان خبرگان گوناگونی که تا به امروز در این میدان به کار پرداخته‌اند، می‌توان از تاریخ‌شناسان، جامعه‌شناسان، مردم‌شناسان، جغرافی‌دانان، اقتصاددانان سیاسی، پژوهش‌گران ادبی و فیلسوفان نام برد. پخت و پز و خوردن خوراک از کنش‌ها و درگیری‌های بسیار مهم انسان است که خود می‌توانند پرده از روی بسیاری از ناشناخته‌های زندگی و جامعه‌های بشری در گذشته و اکنون بردارند. براستی بسیار شگفت‌آور است که دریافت ارزش چنین موضوع مهمی تا این اندازه به زمان نیاز داشته است. مگر نه این است که هر انسان باید برای زنده ماندن خوراک بخورد و دست کم نیمی از جامعه‌ی بشری نیز به پخت و پز می‌پردازد؟! در برابر این، اگر به کنش‌گری‌های دیگر بنگریم، هر کسی به نوازندگی نمی‌پردازد و یا هر کس به نقاشی و یا سفال‌گری دست زده است؛ با وجود این، چنین کارها و کنش‌گری‌ها، موضوع‌هایی بوده‌اند که دیرگاهی است که خبرگان بسیار به کار پژوهش درباره‌ی آن‌ها سرگرم بوده‌اند."^۳

مانند نیمه‌ی نخست، نیمه‌ی دوم نیز به دو بخش و چند پاره بخش شده است. در حالی که همه‌ی نیمه‌ی نخست بر پایه‌ی پژوهش‌های کتابخانه‌ای نوشته شده، در نیمه‌ی دوم دستاوردهای میدانی پیشکش گردیده‌اند. تنها در بخش نخست این نیمه، در پاره‌ای که درباره‌ی "کشک" آمده، از منبع کتابخانه‌ای بهره گرفته شده است. همه‌ی

^۲ بر پایه‌ی روش‌های جدید نوشتن فارسی، در این کتاب به جای "حتی"، "حتا" آمده است.

^۳Long disdained, even in the field of women's studies, as too domestic and ordinary, the study of food has at last won legitimacy in the academic world. It is now a hot subject that attracts many different kinds of specialists- historians, sociologists, anthropologists, geographers, political economists, literary scholars and philosophers. Cooking and eating are seen as important human activities that can reveal much about life and societies in the past as well as in the present. It is a wonder that it has taken so long for this to be recognized. After all, everyone eats and nearly half of us cook, whereas not everybody plays a musical instrument or paints or makes pots, and these activities have long been the subject of specialist studies."
Claudia Roden, Preface, in: Sami Zubaida and Richard Tapper, *A Taste of Thyme: Culinary Cultures of the Middle East*, London, 1994.

بخش نخست از نیمه‌ی دوم کتاب، به چهره‌های ویژه‌ی فرهنگ خوراک کردن پرداخته شده که از همه مهم‌تر، خوراکی‌های آیینی هستند. در بخش دوم از نیمه‌ی دوم شیوه‌ی پخت خوراکی‌های مردم روستاها، کوچ‌نشینان و شهرهای گوناگون در باختر کشور بازگو شده‌اند. اگر چه در بخش دوم از نیمه‌ی نخست به اندازه کافی به دورنمای جلوه‌های فرهنگی کردن توجه شده است، در آغاز هر پاره نیز که به خوراک یک شهر پرداخته می‌شود، به کوتاهی ویژگی‌های فرهنگی آن شهر نیز معرفی می‌گردد.

در ساختار عرضی پژوهش، دستورها بر پایه‌ی شیوه‌های پخت آورده نشده‌اند، بلکه بخشبندی آن‌ها بر پایه‌ی سرزمین و یا "بوم" انجام گرفته است. یک خوراک ممکن است در چند سرزمین یا بوم پخته شود و یا شاید برخی خوراکی‌ها با همان نام در همه‌ی کشور و یا حتی خاورمیانه و هند نیز وجود داشته باشد. در اینجا باید به چند نکته توجه کرد:

نخست این که، اگرچه یک خوراک شاید در بیشتر از یک بار آورده شده، ولی در هر مورد ممکن است که تفاوت و گوناگونی‌های بومی یا در ماده‌های خوراکی به کار گرفته شده، وجود داشته باشد و یا در شیوه‌ی پخت و پز. توجه به این تفاوت‌ها از دیدگاه کار پژوهشی مهم است. ولی در صورتی که هیچ تفاوتی میان یک خوراک در شهرهای گوناگون وجود نداشته باشد، باز هم دارای ارزش پژوهشی است. در راستای همانندی‌ها نیز اهمیت پژوهشی کمتر نیست: برای نمونه در این مورد می‌توان دریافت که درجه‌ی گستردگی منطقه‌ای، کشوری، خاورمیانه‌ای و یا جهانی هر شیوه یا ماده‌های خوراکی (در گذشته و اکنون) تا چه اندازه بوده و یا هست. یا برای نمونه‌ی دیگر، می‌توان تاثیر مدرنیزاسیون را در این راستا دریافت و یا دگرگونی‌های زمانی و مکانی را کم و بیش اندازه گرفت.

البته نگارنده متوجه بوده است که اندازه‌گیری دگرگونی‌های یادشده‌ی بالا، در صورتی ریزبینانه و درست است که همه‌ی راوی‌ها در بازگویی دستورهای پخت، به یک اندازه دقت به کار برده باشند. ولی این کار شدنی نمی‌تواند باشد و خواه نا خواه راویان همیشه نمی‌توانند نماینده‌ی بوم خود باشند. با وجود این، راویان همگی زن بوده‌اند و کم و بیش پیشینه‌ی اقتصادی و اجتماعی همانندی داشته‌اند. به روش و گونه‌ای که آن‌ها شیوه‌ی پخت را بازگو کرده‌اند، خودش می‌تواند یک میزان برای سنجش برخی از چهره‌های اجتماعی - اقتصادی سرزمین آن‌ها باشد. برای نمونه، در سرزمین‌هایی که کمتر زیر نفوذ مدرنیته هستند، برایشان ممکن نبوده که اندازه‌ی ماده‌های گوناگون لازم برای پخت یک خوراک را بازگو کنند. آن‌ها نیازی برای وزن کردن ندارند و همه چیز را با تخمین درونی خود انجام می‌دهند. پس اگر از آن‌ها خواسته شود تا اندازه‌ی ماده‌ها را بگویند، پنداشت روشنی برای آن نخواهند داشت. ولی در موردهایی که بیشتر زیر نفوذ رسانه‌های همگانی بوده‌اند، اگر چه خود در آغاز از مادران خود بدون وزن کردن آموخته‌اند، ولی توانسته‌اند به حدس و گمان‌هایی در این مورد پردازند. برای همین هم بیشتر دستورهایی که از روستاهای دور دست گردآوری شده‌اند، بدون بیان وزن ماده‌ها بوده است.

سال‌هاست که نگارنده به ارزش فرهنگ شفاهی پی برده و با تلاش فراوان به یاری تنی چند از همکاران خود "سازمان دانش بومی و فرهنگ شفاهی ایران باختری" را بنیاد نهاده است. در میان کارکردهای فراوان فرهنگ شفاهی، یکی نیز بهره‌برداری از آن، برای پژوهش‌های فرهنگی و در راستای شناخت فرهنگ بزرگ ایرانی است. اگر چه نگارنده سال‌ها پیش و در چند مقاله تلاش نموده است تا توجه ایرانشناسان را در این راستا جلب نماید، ولی تاکنون کاری از سوی هیچ یک از ایشان در این میدان انجام نگرفته است. دلیل‌اش هم این است که بسیاری از ایرانشناسان اروپایی، تنها به اندازه‌ی کمی به زبان فارسی آشنایی دارند و با روش‌های دانش اجتماعی نیز بیگانه هستند. از اینرو توان انجام کارهایی از این گونه را ندارند.

ولی نگارنده در کار پیشین و کنونی خود برای نخستین بار به یاری فرهنگ شفاهی توانسته است لایه‌هایی ناشناخته از تاریخ و فرهنگ ایرانی را بگشاید که نه تنها روشنگر بخش‌های مهمی از فرهنگ این کشور هستند، بلکه می‌توانند سرآغاز پژوهش‌های دیگری درباره‌ی پدیده‌ها و جلوه‌هایی باشند که شاید جز از این رهگذر، برای همیشه ناشناخته بمانند. باید توجه داشت که بیشتر دانسته‌های همه‌ی فرهنگ‌های جهان، از راه شفاهی و سینه به سینه نگهداری می‌شدند. ولی چنین می‌نماید که فرهنگ و تمدن ایرانی بیش از دیگر تمدن‌های هم‌سنگ خود شفاهی بوده است. برای همین هم بسیاری از دانسته‌های ما از تاریخ دوران باستان خود از راه نوشته‌های یونانیان است که در سنجش با ایرانیان، فرهنگشان بیشتر نوشتاری بوده است. ولی یونانیان تنها چیزهایی را درباره‌ی ایرانیان بیان داشته‌اند که از راه دور به گوششان می‌رسیده است. افزون بر آن، یونانیان نمی‌توانستند درباره‌ی کسانی که ایشان بیشتر زمان‌ها دشمن خود می‌پنداشتند، به خوبی داوری کنند.

به‌همین جهت برای پژوهش درباره‌ی یک تمدن بیشتر شفاهی، ابزارهای دیگری را باید به کار برد. باید نخست ابزارهای فرهنگ شفاهی را شناخت و از آن راه به درک آن پرداخت. نگارنده برای نخستین بار با بهره‌گیری از فرهنگ شفاهی خوراک، گمانه‌های تازه‌ای را در راستای شناخت فرهنگ ایرانی پیش کشیده و در عمل یکی از راه‌های بکارگیری فرهنگ شفاهی در پژوهش‌های علمی را به نمایش گذاشته است.

از اینرو امید است که پژوهشگران جوان به کاری که از دیدگاه روش‌شناسی در این پژوهش انجام گرفته، توجه نموده و دریابند که چه ناشناخته‌هایی از فرهنگ ایرانی هنوز در تاریکی مانده و چه کارهای مهمی را می‌توان پیش از ناپدید شدن آن‌ها، به انجام درستی رسانید.

فهرست

عنوان	صفحه
سخن آغازین	۱

بخش نخست: ۱	۱۳
(۱) فرهنگ مادی خوراک	۱۳
(۱-۱) زیست گاه طبیعی و زیست گاه فرهنگی	۱۳
(۱-۲) خوراک و زیست گاه طبیعی	۱۷
(۱-۳) انسان و خوراک	۲۲
(۱-۴) زن و فرهنگ خوراک	۲۶
(۱-۵) فرهنگ خوراک از دیدگاه ساختارگرایان	۳۱
(۱-۶) فرهنگ شفاهی و ارزش آن	۳۶

بخش دوم: ۲	۴۷
(۲) کردان و فرهنگشان	۴۷
(۲-۱) زیستگاه‌های طبیعی و فرهنگی ایران باختری	۴۷
(۲-۲) فرهنگ خوراک ساسانیان	۵۱
(۲-۳) تمدن‌های کشاورزی در ایران باختری	۶۵
(۲-۴) جغرافیای ایران باختری	۶۷
(۲-۵) فرهنگ خوراک از دیدگاه قوم‌شناسی یا Ethnicity	۷۳
(۲-۶) عامل‌های هویتی کردهای جنوب	۷۸
(۲-۷) جلوه‌های ویژه‌ی فرهنگ مادی و غیر مادی	۸۸
(۲-۸) به سوی شناخت جایگاه فرهنگی ایران باختری و فرهنگ شفاهی اش	۹۵
(۲-۹) فرهنگ خوراک کردان	۱۰۲

بخش سوم: ۳	۱۰۹
------------	-----

(۳) فرهنگ خوراک آیینی	۱۰۹
(۳-۱) فرهنگ خوراک آیینی در میان کردان	۱۰۹
(۳-۱-الف) شب یلدا	۱۱۱
(۳-۱-ب) سمنو یا سمنی	۱۱۳
(۳-۱-پ) نذر شب ماران	۱۱۶
(۳-۱-ت) نذر و قصه‌ی بی بی سه شنبه	۱۱۷
(۳-۱-ج) قصه‌ی نذر آردوا	۱۲۰

۱۲۳.....	۳-۱-چ) نذر شاه پریان.....
۱۲۸.....	۳-۱-خ) نذرهای دانه کلانه یا داکولانه.....
۱۳۰.....	۳-۱-د) نذر مشکل گشا.....
۱۳۱.....	۳-۱-ر) داستان کردی مشکل گشا.....
۱۳۴.....	۳-۲) خوراک آیینی در میان کردان یارسان.....
۱۳۵.....	۳-۲-الف) نذر.....
۱۳۸.....	۳-۲-ب) واژه‌های آیینی جم.....
۱۳۹.....	۳-۳) خوراک آیینی در میان کردان هورامان.....
۱۴۰.....	۳-۳-الف) جشن پیر شالیار.....
۱۴۲.....	۳-۳-ب) آیین سنگ کومسای.....
۱۴۳.....	۳-۴) نان‌های کردی.....
۱۵۱.....	۳-۵) کارکرد برخی از گیاهان کوهی از دید بومیان.....
۱۵۴.....	۳-۶) کشک از دیدگاه گستردگی دانش بومی ایرانی.....
۱۵۸.....	۳-۷) نوآوری‌های دامداری.....
۱۶۲.....	۳-۸) ترخینه.....
۱۶۵.....	بخش چهارم: ۴.....
۱۶۵.....	۴) سخن پایانی.....
۱۶۵.....	۴-۱) یادواره‌های نوستالژیک.....
۱۶۷.....	۴-۲) فرهنگ خوراک و Ethnicity.....
۱۷۰.....	۴-۳) فرهنگ خوراک و هنر آشپزی کردان.....
۱۷۳.....	۴-۴) فرهنگ خوراک از فراسوی هزاره‌ها.....
۱۸۰.....	۴-۵) داده‌های آب و هوایی.....
۱۸۳.....	۵-۶) فرهنگ خوراک کردان و ساختارگرایان.....
۱۹۲.....	کتاب‌نامه.....
۱۹۲.....	کتاب‌نامه به زبان فارسی.....
۱۹۵.....	پیوست.....
۲۱۰.....	درباره‌ی نویسنده.....
.....
.....	English Summary 1
.....	Bibliography in European Languages 5

زبان گه زانده وس