

## دانش سنتی بهره‌برداری از گیاهان خودرو در تهیه خوراک (نمونه موردی: عشایر مرتع دیلگان)

محمد رحیم فروزه\* ، غلامعلی حشمتی\*\* ، حسین بارانی\*\*\*

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۱/۱۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۳/۲۷

### چکیده

دانش بومی بخشی از فرهنگ یک سرزمین است که شیوه‌هایی از چگونگی سازگاری یک جامعه نسبت به شرایط زیست‌بوم را در برمی‌گیرد. ثبت و جمع‌آوری این دانش اغلب به عهده مردم نگاران است. یکی از زمینه‌های کارآمد در پژوهش‌های مردم نگارانه ثبت دانش بومیان در زمینه طبخ غذا با استفاده از گیاهان خودروی مختلف در محل زیست آن‌هاست که امری کاملاً درگیر با مسائل اجتماعی و فرهنگی است و به همین دلیل موضوع کار مردم‌نگاری و مردم‌شناسی نیز می‌باشد. در این تحقیق که در مرتع دیلگان استان کهگیلویه و بویراحمد صورت گرفت، ابتدا گیاهانی که تمام یا بخشی از

---

\* استادیار مرتعداری دانشگاه علوم کشاورزی منابع طبیعی گرگان. (نویسنده مسئول).

rfroozeh@yahoo.com

heshmati.gh@gmail.com

barani.h@gmail.com

\*\* استاد مرتعداری دانشگاه علوم کشاورزی منابع طبیعی گرگان.

\*\*\* دانشیار مرتعداری دانشگاه علوم کشاورزی منابع طبیعی گرگان.

اندام آن‌ها به‌عنوان غذای اصلی یا طعم‌دهنده مورد استفاده بود، شناسایی گردید. این گیاهان فرم‌های رویشی مختلف درختی، بوته و علفی را دربرداشته و شامل میوه درختان، برگ، ساقه گل دهنده و پیاز گیاهان علفی و بوته‌ای بودند. در ادامه با استفاده از مصاحبه باز و مشاهده مشارکتی نام و شیوه طبخ خوراکی‌های محلی تهیه شده توسط عشایر منطقه جمع‌آوری شد. در مجموع ۲۱ گیاه خوراکی شناسایی و شیوه طبخ ۲۴ نوع غذا ثبت و مکتوب گردید. نتایج این بررسی مبین آن است که یکی از جلوه‌های کارآمد و سرشار از تنوع زندگی عشایری، استفاده از گیاهان مختلف در تهیه غذاهای سنتی بوده که توسط مادران ایل، نسل به نسل و سینه‌به‌سینه تاکنون منتقل شده است. تهیه بخش اعظمی از خوراکی‌های فراهم شده در خانوار عشایری به‌گونه‌ای است که در اغلب آن‌ها گیاهان بخش اصلی را تشکیل داده و یا به‌عنوان طعم‌دهنده مورد استفاده واقع می‌شوند.

**واژه‌های کلیدی:** دانش بومی، گیاهان خودرو، دیلگان، گیاهان

خوراکی، غذاهای سنتی

## مقدمه

در نیم‌قرن اخیر بکارگیری دانش رسمی و نوین و همچنین فن‌آوری‌های جدید در کلیه فعالیت‌های تولیدی و خدماتی موجب تحولات اساسی در فرآیند تولید و خدمات در عرصه زندگی شده است. در همین حال به‌کارگیری برخی فن‌آوری‌ها، نگرش‌ها و نظریه‌ها، معضلاتی را در عرصه‌های گوناگون ایجاد کرده و موجب دغدغه‌های فکری اندیشمندان و نظریه‌پردازان توسعه شده است (بوذرجمهری و افتخاری، ۱۳۸۴: ۱۸). این دغدغه‌ها به دلیل بروز ناهنجاری‌های اقتصادی، اجتماعی و زیست‌محیطی ناشی از رهیافت‌های نوسازی، انتقال فرهنگ‌های غربی و استفاده نسنجیده از تکنولوژی‌های مدرن به‌ویژه در کشورهای جهان سوم بوده که مشکلاتی در آن‌ها ایجاد کرده است. به‌عنوان مثال کاربرد نسنجیده

راهکارهای توسعه کشاورزی و فنون انقلاب سبز با تخریب اکولوژیکی و کاهش درآمد اقتصادی اقشار فقیرتر در سطح محلی و بدی تغذیه و در نتیجه نابودی غذاهای سنتی و جایگزینی غذاهای وارداتی همراه بوده است. برخی راه‌حل‌های توسعه‌ای به جهت وارداتی بودن بر اساس فرض‌های ناصحیح است چنانکه نه از نظر اقتصادی امکان‌پذیر بوده و نه با شرایط فرهنگی، اجتماعی و زیست‌محیطی جوامع مطابقت دارد (بوذرجمهری، ۱۳۸۲: ۱۲-۱۳). یکی از گزینه‌های مورد نظر در پاسخگویی به این دغدغه‌ها، رجوع به دانش تجربی گذشتگان و بهره‌گیری از "حرد تجربی انباشته و تاریخی" بهره‌برداران محلی است که اصطلاحاً دانش بومی نام‌گرفته است (بوذرجمهری و افتخاری، ۱۳۸۴: ۱۸).

دانش بومی، عبارت از مجموع تجربه و دانشی است که یک جامعه در برخورد با مشکلات و مسائل گوناگون به دست آورده و آن را اساسی برای تصمیم‌گیری‌ها و چالش‌های خود قرار داده است. از آنجاکه مردم به آن اعتقاد دارند، آن را در طول زمان در جامعه خود توسعه و بهبود بخشیده‌اند (وارن و همکاران، ۱۹۸۸: ۱-۹). فرآیندهای شکل‌گرفته در دانش بومی بر اساس تجربه بوده، غالباً در طول زمان آزمون می‌شود و با فرهنگ محلی و محیط‌زیست سازگار شده است؛ بنابراین از پویایی و کارایی لازم نیز برخوردار بوده و بخشی از سرمایه ملی هر قوم است که باورها، ارزش‌ها، روش‌ها و آگاهی‌های محلی آنان را در برمی‌گیرد و حاصل قرن‌ها آزمون و خطا در محیط طبیعی و اجتماعی به شمار می‌آید (عمادی و عباسی، ۱۳۷۸: ۵۸). نظام‌های دانش بومی بشر در زمینه‌های مختلفی که همگی زاینده تلاش برای معیشت پایدار در محیط‌زیست اوست، جلوه‌گر می‌شود که ثبت و جمع‌آوری این دانش اغلب به عهده مردم نگاران است. یکی از زمینه‌های مؤثر و مهم در پژوهش‌های مردم‌نگارانه ثبت دانش بومیان در زمینه طبخ غذا با استفاده از گیاهان مختلف در محل زیست آن‌هاست. به دلیل آگاهی و خودآگاهی آدمی و به تأکید روانشناسان جدید

از آنجاکه گرسنگی انگیزه فیزیولوژیکی است (فروزه، ۱۳۹۳) و نه رفتار ناآگاهانه غریزی، پس رفع این نیاز- برخلاف تصور اولیه از آن- امری شدیداً درگیر با مسائل اجتماعی و فرهنگی است و به همین دلیل موضوع کار مردم‌نگاری و مردم‌شناسی نیز می‌باشد.

مرور منابع گویای آن است که بسیاری از قبایل روستایی و کوچ رو در اقصی نقاط دنیا به منابع گیاهی برای تغذیه و رفع نیازهای درمانی خود وابسته هستند. جمله «بگذارید غذای شما دویاتان باشد و دوی شما غذایان»، سخن بقراط پزشک یونانی در ۳۷۷ سال قبل از میلاد مسیح، بیان‌کننده این نکته است که تفکیک گیاهان خوراکی و دارویی از همدیگر گاه دشوار است زیرا بسیاری از گیاهان دارویی دارای ارزش خوراکی بوده و بسیاری از گیاهان خوراکی دارای خواص دارویی هستند (قریشی و غفران، ۲۰۰۷: ۲۲۹۱). بطوری که حتی در برخی منابع استفاده غذایی نیز در زمره کاربردهای دارویی به شمار آمده که این امر وابستگی تردیدناپذیر غذاها و داروها را نشان می‌دهد (کنوار و بزمن، ۲۰۰۸: ۲۴).

در دهه‌های اخیر، توجه به غذا در پژوهش‌های انسان‌شناختی جایگاه مهمی داشته است، اما بررسی غذا با توجه به بعد حسی آن از زمان چرخش حسی توسط انسان‌شناسان حس‌ها صورت گرفت. از زمان آغاز انسان‌شناسی حس‌ها در اواخر دهه ۱۹۸۰ و اوایل دهه ۱۹۹۰، زیرشاخه‌های مختلفی از این رویکرد متولد شده‌اند که هر یک بر حسی خاص تمرکز دارند. نقطه اوج این ادراک حسی در انسان‌شناسی حس‌ها را می‌توان در آثار دیوید ساتن یافت. ساتن در حوزه انسان‌شناسی صدا، اصطلاح چشایی‌شناسی را ابداع می‌کند برای «رویکردهایی که درکشان از طیف وسیع مسائل فرهنگی را حول چشایی و دیگر جنبه‌های حسی غذا سازمان می‌دهند» (ساتن، ۲۰۱۰: ۲۱۵). ساتن با ابداع اصطلاح چشایی‌شناسی به غذا و حس‌ها نقشی محوری در فهم مسائل اجتماعی می‌دهد و قلمروهای جدیدی برای پژوهش مردم‌نگارانه و نظری می‌گشاید. از نظر او «تمرکز بر غذا و حس‌ها به ما اجازه می‌دهد تا برخی از

بنیادی‌ترین رمزهای درون و بیرون، خصوصی و عمومی و فردی و جمعی را در عرصه حیات روزمره و مناسکی بررسی کنیم“ (ایزدی جیران، ۱۳۹۲: ۲۸).

هاوز (۱۹۹۱: ۱۰۰-۱۱۲) وهاوز (۲۰۱۳: ۴-۵) نیز درنتایج بررسی‌های مردم نگارانه خود بیان می‌نمایند که فهم فرهنگ به‌عنوان یک ادراک حسی، از خلال تجربه‌های حسی، همچون شنیدن، بویدن، چشیدن، دیدن و لمس کردن رویکردی است که انسان‌شناسی حس‌ها پیش روی ما می‌نهد. در دهه‌های اخیر توجه به غذا در پژوهش‌های انسان‌شناختی جایگاه مهمی داشته است. تمرکز بر غذا به ما اجازه می‌دهد تا برخی از بنیادی‌ترین رمزهای درون و بیرون، خصوصی و عمومی و فردی و جمعی را در عرصه حیات روزمره بررسی کنیم (ایزدی جیران، ۱۳۹۲: ۲۷).

درباره رژیم غذایی ایرانیان با دقت کمتر سخن گفته شده است. اما منابع کمیابی در سفرنامه‌ها و دفترهای مربوط به خاطرات و روزنامه خاطرات گاه به موارد جالبی برمی‌خوریم که می‌توان در مورد اخیر به کتاب دوجلدی روزنامه خاطرات سید محمد کمره‌ای اشاره کرد که تقریباً به‌طور مرتب به مصالح اولیه و نام غذاهای صبحانه و ناهار و شام خانواده خود پرداخته و رژیم غذایی را در خانواده‌های هم‌سطح و هم فرهنگ خود و خانواده‌هایی که مهمان آن‌ها بوده است اشاره دارد. یکی از منابع متأخری که به شکل مبسوطی به مسئله خوراک و ابراز و آداب و ادبیات شفاهی مربوط به مسئله پرداخته کتاب چهل گفتار در مردم‌شناسی میبد چاپ ۱۳۸۵ می‌باشد. نویسنده کتاب در حدود ۱۰۰ صفحه درباره خوراک و ظروف و رژیم غذایی و پخت‌وپز نان و غذای یومیه و انواع خوراکی‌های درمانی (پرهیزی) و خوراک مخصوص نوزاد و زائو و خوراکی‌های ویژه نوزاد و خوراکی‌های نذری و مذهبی و آداب‌ورسوم آن سخن گفته است (فرهادی و سالمی قمصری، ۱۳۹۳: ۲۲۰). به‌جز این موارد در کشور ما در خصوص غذا در معنای کلی پژوهش‌های فرهنگی و اجتماعی صورت گرفته است، که می‌توان به این موارد اشاره نمود: بلوکباشی (۱۳۹۲) تاریخ اجتماعی آشپزی، فاضلی (۱۳۹۲) چای در زندگی روزمره، حسن‌زاده (۱۳۸۷) رابطه خوراک و فرهنگ، قادر زاده

و غلامی (۱۳۹۲) دلالت‌های معنایی غذا برای زنان و عزیزان اقدم (۱۳۹۱) سبک غذایی تبریزی‌ها. محققانی نظیر گوهریان (۱۳۸۸)، وکیلان (۱۳۸۵) و شیبانی (۱۳۸۱) نیز به بررسی سفره‌های نذری و سفره‌های ایرانی پرداخته‌اند.

در سال‌های اخیر نیز محققانی نظیر حاج علی محمدی و همکاران (۱۳۸۵)، فرهادی (۱۳۸۵) در منطقه کمره در شهرستان خمین، بارانی و همکاران (۱۳۹۰) در منطقه چهارباغ از استان گلستان، مقصودی و پارسا پژوه (۱۳۹۰) در منطقه پس قلعه در شمال تهران، میردیلمی و همکاران (۱۳۸۹) در منطقه کچیک در استان گلستان، دیفرخش (۱۳۹۱) در منطقه دلی کُما از استان کهگیلویه و بویراحمد، غفاری (۱۳۹۱) در استان کهگیلویه و بویراحمد، دهکردی و همکاران (۱۳۹۱) در جندق در شمال شرقی اصفهان، ذوالفقاری و همکاران (۱۳۹۱) در شهرستان بابل؛ با استفاده از مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته، ساختاریافته و باز به جمع‌آوری اطلاعات از خبرگان بومی، درمانگران محلی و سالخوردگان ساکن در روستاها و مناطق عشایرنشین اقدام نموده‌اند. در یافته‌های این افراد به فراخور نوع بررسی، گیاهان خوراکی، دارویی و صنعتی که کاربردهای متعدد در زندگی جوامع بومی مناطق مختلف داشته‌اند مورد مطالعه قرار گرفته است. در اغلب این مطالعات فرم رویشی گیاهان، نام محلی، نام علمی، قسمت مورد استفاده، نحوه فرآوری، شیوه خشک‌کردن، فصل جمع‌آوری، روش‌های جمع‌آوری، نوع استفاده، نحوه استعمال به‌صورت خوراک، دارو، زمان مصرف، مقدار مصرف و در برخی موارد خوراک‌های همراه و شیوه طبخ آن‌ها در جوامع بومی مورد بررسی ذکر گردیده است.

ایران کشوری است با قلمرو جغرافیایی گسترده و با تنوع فراوان اقلیمی و در نتیجه با تنوع پوشش گیاهی کم‌نظیر و این پدیده توجه بیش‌ازحد پژوهندگان تمام کشورهای جهان را به کشور ما جلب نموده است. بنابراین کاملاً طبیعی است که از هزاران سال پیش، از دوران گردآوری خوراک گیاهی، در هر منطقه از ایران صدها نوع گیاه خوراکی شناسایی شده و در رژیم غذایی نیاکان ما قرار گرفته باشند. شاید بسیاری

از این گیاهان با گذشت زمان و پیدایش شرایط نوین، از چرخه پخت خوراک کنار گذاشته شده باشند اما بقایای این شناسایی و آموخته‌ها تا روزگار ما کشیده شده است و چنانچه اکنون به وسیله مردم، شناسایی و ضبط نشود هر آنچه که تاکنون بجا مانده است نیز به زودی از خاطره‌ها رخت برخواهد بست (فرهادی، ۱۳۸۵: ۴۲-۴۴). این زمینه از پژوهش نیز همچون برخی حوزه‌های دیگر انسان‌شناسی کمتر مورد عنایت پژوهشگران و مردم نگاران و مردم شناسان ایران قرار گرفته است. از سوی دیگر هم پیش‌بینی و به تبع آن برنامه‌ریزی برای آینده و آینده‌نگری و به قول حضرت مولانا "آخرینی" نشانه بلوغ و باروری یک رشته علمی و هم زمینه‌ساز برنامه‌ریزی کاربردی شدن آن علم است. پس این سرشاخه از پژوهش می‌تواند بسیار کاربردی باشد (فرهادی و سالمی قمصری، ۱۳۹۳: ۲۰۷). پس محققان در این مطالعه بر آن هستند تا شیوه بهره‌برداری از گیاهان خوراکی را در تهیه انواع غذاهای بومی مورد بررسی قرار دهند. این گیاهان در زمره محصولات فرعی مراتع به شمار می‌آیند. محصولات و بهره‌برداری‌هایی که به‌غیر از محصول علوفه‌ای چرای دام از مرتع باشد، در ردیف محصولات فرعی قرار گرفته و در جای خود از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند. این که علوفه مرتع به‌عنوان محصول اصلی و سایر محصولات به‌عنوان فرعی در نظر گرفته می‌شوند از یک طرف بستگی به سابقه تاریخی چرا از اکوسیستم‌های مرتعی داشته و از طرف دیگر بستگی به نگاه انسان به طبیعت دارد. به این لحاظ با توجه به رشد و توسعه فرهنگی جوامع بشری و همچنین تغییر در الگوی مصرف، انتظار می‌رود که در آینده این نحوه نگرش به اکوسیستم مرتعی و طبقه‌بندی مرسوم، اصلاح شده و برخی از محصولات فرعی نیز در نگرش جدید در زمره محصولات اصلی منظور شوند. یکی از راه‌های تغییر در نوع نگرش به محصولات فرعی مراتع مراجعه به دانش بومی عشایر کوچنده مراتع است که در طی گذر زمان به‌خوبی آموخته‌اند که چگونه از محصولات یادشده جهت کسب روزی و تهیه معیشت خود بهره‌جویند. در این تحقیق سعی شد که نه تنها فهرستی از گیاهان خوراکی فراهم شود، بلکه شیوه تهیه غذا از آن‌ها که مطابق با

خلاقیت و طبع عشایر منطقه در طول سالیان متعدد شکل گرفته است جمع‌آوری و مکتوب گردد. با وجود آنکه مستندات دانش بومی در بخش اتنوبوتانی در میان قبایل توسط گروه‌های محقق ثبت می‌شوند، اما بسیاری از اطلاعات مربوط به گیاهان خوراکی هنوز به درستی گردآوری نشده‌اند چنانکه اغلب این مطالعات به صورت لیستی از گیاهان خوراکی و دارویی است که طریقه مصرف آن‌ها واضح و مشخص نیست (راجندران و مهاراجان، ۲۰۱۱: ۸۰-۸۷).

## مواد و روش‌ها

### معرفی منطقه مورد مطالعه

استان کهگیلویه و بویراحمد با وسعت ۱۶۲۴۰۰۰ هکتار در جنوب غربی کشور در امتداد سلسله جبال زاگرس بوده و از شمال به استان چهارمحال و بختیاری، از جنوب به استان‌های فارس و بوشهر، از شرق به استان‌های اصفهان و فارس و از غرب به استان خوزستان محدود می‌گردد. این استان با مرکزیت یاسوج دارای وسعتی در حدود یک درصد مساحت کل کشور است. با توجه به موقعیت جغرافیایی استان و گسترش ارتفاعات زاگرس در آن، با حرکت در امتداد اصلی ارتفاعات زاگرس از سمت شمال شرقی به جنوب غربی، از ارتفاعات کوه‌ها، ریزش‌های جوی و رطوبت کاسته می‌شود. این توزیع طبیعی ارتفاعات، ویژگی‌های اقلیمی دوگانه‌ای را به وجود آورده که استان کهگیلویه و بویر احمد را به دو ناحیه اقلیمی سردسیر و گرمسیر تقسیم کرده است. مرتع دیلگان در زمره مناطق سردسیری استان به شمار می‌رود که در حدود ۸۰ کیلومتری شمال شرقی شهر یاسوج واقع شده است. این منطقه با مساحتی معادل ۹۸۵۴/۳۴ هکتار سکونت‌گاه بیلاقی سه طایفه از عشایر ایل بویر احمد به نام‌های باباکانی، شیخ و اولاد میرزاعلی به شمار می‌آید که به صورت مشاعی از سه سامان عرفی



دانش سنتی بهره‌برداری از گیاهان خودرو در تهیه ... ۳۱

خود در مرتع یادشده بهره‌برداری می‌کنند. (سازمان جهاد کشاورزی استان کهگیلویه و بویراحمد، ۱۳۸۸).

### روش جمع‌آوری اطلاعات

حضور پی‌درپی و مداوم در طول زمان زیاد در منطقه مورد مطالعه، لازمه این‌گونه تحقیقات برای شناسایی تمام جنبه‌های پدیده مورد بررسی است (طیبی، ۱۳۸۰: ۹۸-۹۹). بنابراین روش اصلی و پایه در این تحقیق مبتنی بر اطلاعات یابی به شیوه مستقیم و جمع‌آوری داده‌های خام بوده است. بر این اساس محققان پیمایشی مقدماتی در منطقه داشته و از طریق اداره امور عشایر استان و همچنین اقامت اولیه اقدام به شناسایی خبرگان محلی نمودند. مصاحبه‌های نخستین مؤید آن بود که دانش بومی افراد نسبی است که ناشی از تفاوت میان محیط، ویژگی افراد و نحوه تعامل آن‌ها با محیط است، چنانکه دانش یک فرد در زمینه‌ای خاص نسبت به فرد دیگر بیشتر ولی در زمینه‌ای کمتر بود. از آنجا که در گام اول تحقیق این نکته عیان گردید که دانش بومیان نه فقط منحصر به افراد خبره معرفی و شناسایی شده بلکه شامل سایر افراد نیز می‌گردد، مصاحبه‌ها فقط محدود به خبرگان نشده و در مدت اقامت ۴ ماهه در منطقه که در طی فصول بهار و تابستان دو سال متوالی صورت گرفت، از اغلب افراد آگاه در گروه‌های متفاوت سنی کسب اطلاعات شد. این افراد شامل سالخوردگان، زنان خانه‌دار، درمانگران محلی، جوانان، تحصیل‌کردگان عشایر و چوپانان مجرب بود.

گام نخست در مصاحبه‌ها باعث برگزیده شدن مصاحبه‌ها از بین سایر روش‌های مصاحبه جهت ادامه کار بود. این مصاحبه‌ها به هر دو صورت مصاحبه در محل زندگی عشایر و مشاهده مشارکتی در محل رویشگاه گیاهان، زمان برداشت و طبخ غذا صورت می‌پذیرفت؛ هرچند شیوه آرمانی محقق مصاحبه همراه با مشاهده بود. این شیوه برای

کار اکتشافی در این زمینه بسیار مناسب است، چراکه هم کار پرسیدن را برای مصاحبه‌کننده و هم کار یادآوری و تداعی را برای مصاحبه‌شونده (راوی) آسان می‌سازد؛ و از برداشت‌های غلط مصاحبه‌گر (پرسنده) و راوی (اطلاع دهنده) پیشگیری به عمل می‌آورد و هم به تدریج مصاحبه‌گر را در شناخت خود از گیاهان دقیق‌تر می‌سازد (فرهادی، ۱۳۸۵: ۵۹). این مصاحبه‌ها در هر موضوع تا جایی تکرار می‌شد که پاسخ‌های تکراری برای محقق اثبات گردیده و ادامه مصاحبه‌ها نکته جدیدی را به مطالب قبلی اضافه نمی‌نمود. همزمان با مصاحبه مشارکتی، نمونه‌های هر بار یومی از گیاهان برداشت و بر اساس منابع معتبر گیاه‌شناسی، شناسایی شد. مصاحبه‌ها هم به صورت انفرادی و هم به صورت گروهی انجام می‌شد. در مجموع جمع‌آوری اطلاعات از ۹۰ نفر در قالب مصاحبه‌های فردی و گروهی صورت پذیرفت. از این تعداد ۲۳ نفر مرد و ۶۷ نفر زن بودند که جوان‌ترین آن‌ها ۱۶ و پیرترین ایشان ۹۳ سال داشت (جدول ضمیمه).

## داده‌ها

در ابتدا گیاهانی که تمام یا بخشی از اندام آن‌ها به عنوان غذای اصلی یا طعم‌دهنده مورد استفاده بود، شناسایی گردید و نام محلی، علمی و همچنین سایر مشخصات گیاهانی که در تهیه انواع غذا توسط عشایر بکار گرفته می‌شود ثبت گردید که در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱- لیست گیاهان مورد استفاده توسط عشایر مرتع دیلگان

بخش مورد استفاده	آوانگاری نام محلی	نوع زینتی*	نوع رویشی*	خانواده	نام علمی	نام فارسی	نام محلی
شاخه	arzan	P	Bt	Rhamnaceae	<i>Rhamnus persica</i> Boiss. & Hohen.	سیاه تنگرس	آرزن
برگ	ôrišom-e kerru	P	Sh	Lamiaceae	<i>Ziziphora clinopodioides</i> lam.	کاکوتی کوهی	اوریشم کررو
برگ و گل	-ôrišom e garmsiri	P	Sh	Lamiaceae	<i>Zataria multiflora</i> Bioss.	آویشن شیرازی	اوریشم گرمسیری
برگ و گل	ôrišom-e mu:ri	P	Sh	Lamiaceae	<i>Thymus daenensis</i> subsp. Daenensis.	آویشن دنایی	اوریشم موری
برگ، گل و ساقه	ôlila	P	F	Lamiaceae	<i>Stachys pilifera</i> Benth.	گیاه سنبله‌ای مودار	اولیله
میوه و چوب	bāyom	P	Bt	Rosaceae	<i>Amygdalus scoparia</i> Spach.	بادامک	بایم
برگ، میوه	bali	P	T	Fagaceae	<i>Quercus brantii</i> Lindl	بلوط	بلی
میوه	Ban	P	T	Anacardiaceae	<i>Pistacia atlantica</i> Desef	بنه	بن
برگ و ساقه	piden-e ôvi	P	F	Lamiaceae	<i>Mentha longifolia</i> (L.)Huds	پونه	پیدن اوی
برگ و نری	terešuk	P	F	Polygonaceae	<i>Rumex acetosa</i> L	ترشک باغی	ترشوک
برگ	tara	A	F	Liliaceae	<i>Allium ampeloprasum</i>	تره کوهی	تره

					L		
--	--	--	--	--	---	--	--

ادامه جدول ۱- لیست گیاهان مورد استفاده توسط عشایر مرتع دیلگان

بخش مورد استفاده	آوانگاری نام محلی	دوره زیستی*	فرم رویش*	خانواده	نام علمی	نام فارسی	نام محلی
برگ و ساقه	tula	B	F	Malvaceae	<i>Malva neglecta wallr</i>	پنیرک	توله
برگ و گل	čavil	P	F	Apiaceae	<i>Ferulago angulata (Schlecht) Boiss</i>	چویل	چویل
گل و برگ	xāri	P	F	Apiaceae	<i>Echinophora platyloba DC</i>	خوشاریزه	خاری
برگ	xar griv	P	F	Liliaceae	<i>Nectaroscordum tripedale (Trautv.) Traub</i>	پیاز تابستانه	خرگرگیو
برگ و ساقه	rāju:na	P	F	Apiaceae	<i>Foeniculum vulgare Mill</i>	رازیانه	راجونه
برگ	Kārda:h	A	F	Areceae	<i>Arum elongatum Steven</i>	شیپوری	کارده
میوه	ka:la:xong	P	T	Anacardiaceae	<i>Pistacia khinjuk Stock.</i>	خینجوک	کَلخَنگ
ساقه	kangar	P	F	Asteraceae	<i>Gndelia tournefortii L</i>	کنگر خوراکی	کنگر
برگ	lizak	P	F	Liliaceae	<i>Allium jesdianum Boiss. &amp; Buhse</i>	بن سرخ	لیزک (بنسور)
پیاز	musir	P	F	Liliaceae	<i>Allium hirtifolium Boiss</i>	سیر - پیاز	موسیر

\* T: درخت؛ Bt: درختچه؛ Sh: بوته؛ F: پهن برگ علفی.

\*\* P: چندساله؛ B: دوساله؛ A: یکساله

در ادامه شیوه طبخ هر یک از غذاها ثبت شد. عشایر دیلگان از گیاهان به صورت‌های مختلف تازه، خشک، سرخ شده و آب پز استفاده‌های متعدد خوراکی داشتند. این گیاهان فرم‌های رویشی مختلف درختی، بوته و علفی را دربرداشته و شامل میوه درختان، برگ، ساقه گل دهنده و پیاز گیاهان علفی و بوته‌ای بودند. در ادامه نام و شیوه طبخ خوراکی‌های محلی تهیه شده توسط عشایر منطقه آورده شده است.

### فهرست خوراکی‌ها

**نان کلگ:** در گویش لری مردم منطقه آرد بلوط را کلگ می‌نامند. طبخ نان کلگ مهارت خاصی را می‌طلبد به‌گونه‌ای که اغلب، زنان سالخورده و مادران خانوار از روند تهیه آن اطلاع داشته و جوان‌ترها از شیوه آماده‌سازی و طبخ آن آگاهی چندانی نداشتند. به گفته زنان سالخورده و آگاه عشایر شیوه پخت نان کلگ بدین‌صورت است که در ابتدا پس از چیدن میوه بلی<sup>۱</sup>، پوسته اول آن را که به آن رُنگ می‌گویند درمی‌آورند. بدین منظور پوسته اول بلی که پوستی ضخیم و قهوه‌ای‌رنگ است را با ابزاری بنام «رُنْجُک» می‌کنند. سپس میوه بلی را در آفتاب گذاشته و دو تا سه روز به همین حالت آن را رها می‌کنند. بعدازاین مدت میوه‌های بلی را در پارچه‌ای پیچیده و با شاخه‌های انعطاف‌پذیر درختانی نظیر بایوم<sup>۲</sup> یا ارزن<sup>۳</sup> آن‌قدر به پارچه می‌زنند تا پوست دوم یا جفت آن نیز جدا شود. سپس دوباره میوه را که حال دوپوسته آن جدا شده است را در سایه می‌گذارند تا کاملاً خشک شود. این مدت گاه تا یک ماه طول می‌کشد. این مدت زیاد به دلیل آن است که اطمینان حاصل شود که میوه بلی کاملاً خشک شده است. بدین

۱- بلوط

۲- بادامک

۳- سیاه تنگرس

میوه این گیاه شبیه بادام تلخ می‌باشد و به مصرف غذای انسان می‌رسد. مغز شیرین شده آن را با کشمش، گندم برشته و کلخنک مخلوط کرده و به‌عنوان آجیل مصرف می‌نمایند (غفاری ۱۳۹۱: ۵۹).

منظور هر از چند وقت، یک‌بار چند میوه آن را برداشته و سعی می‌شود که آن را از وسط بشکنند که اگر با همان فشار اول میوه از وسط شکست می‌توان مطمئن شد که میوه‌ها خشک شده‌اند، اما اگر میوه حالت انعطاف‌پذیر داشت و بجای شکستن فقط خم شد باید دوباره آن را به حال خود رها کرد تا کاملاً خشک شود. این احتیاط برای مواظبت از خشک شدن کامل دانه بلی به دلیل آن است که هر چه این دانه خشک‌تر باشد بهتر آرد شده و کلگ مرغوب‌تری از آن تهیه می‌شود. پس از اطمینان از خشک شدن کامل میوه بلی، آن را در آسیاب یا در اصطلاح عشایر «مکینه»‌هایی می‌ریزند که معمولاً کمی فرسوده‌ترند و دیگر برای آسیاب کردن گندم مناسب نیستند زیرا اگر بلی خشک در آسیاب‌های نو برای آرد کردن گذاشته شود، آسیاب را فرسوده و برای آرد کردن گندم نامناسب می‌کند. پیش از ریختن میوه‌های بلی درون مکینه، با کوبیدن سنگ آن‌ها را به قطعات کوچک‌تر تقسیم می‌کنند. سپس آن‌ها را درون مکینه ریخته و به این ترتیب میوه‌های بلی را آرد می‌نمایند. در ادامه به آرد بلی مقداری آب‌زده می‌شود البته این مقدار باید فقط به حدی باشد که آرد به هم بچسبد و حالت خمیری سفت پیدا نکند، سپس سله‌ای<sup>۱</sup> تهیه نموده و مکانی را برای گذاشتن خمیر داخل آن آماده می‌نمایند بدین نحو که در کف یک چاله در درون چادر مقداری خاکستر داغ ریخته می‌شود، البته باید مراقب بود که درون خاکستر هیزمی افروخته وجود نداشته باشد. روی خاکستر داغ نیز مقداری برگ خشک شده بلی ریخته و با دست، کمی آب ولرم به آن می‌پاشند. حال خمیر را درون سله گذاشته و آن را درون این چاله می‌گذارند و با چند پتو یا پارچه‌های ضخیم روی آن را پوشانده و تا سه شبانه‌روز آن را در درون

---

۱- سبدی است دایره‌ای شکل به قطر حدوداً ۳۰ تا ۴۰ سانتیمتر که از ترکه‌های نازک بادام‌کوهی یا ندرتاً بید که قابلیت انعطاف بیشتری دارند و به ترتیب به آن‌ها تره بایم یا تره بید می‌گفتند درست می‌شود. جهت ساخت سله می‌بایست سرشاخه‌های جوان درختان یادشده، قطع و بلافاصله در ظرفی محتوی آب نیمه گرم گذاشته شده و به مدت در حدود دو ساعت به حال خود رها شوند. این ترکه‌ها با این عمل حالت نرم و انعطاف‌پذیری به خود می‌گیرند. پس از این مدت زنان خانوار که معمولاً سالخوردگان هر سیاه‌چادر هستند از این ترکه‌ها سله می‌بافند.

چادر به حال خود رها می‌کنند. پس از این مدت سله را به آرامی بلند نموده، طوری که خمیر داخل آن صدمه نبیند، درون یک پارچه پیچیده و آن را در مجاورت آبی که از چشمه به صورت ملایم روان است قرار می‌دهند (اگر در حین بلند کردن سله دقت کافی به خرج داده نشود و خمیر یکپارچه، ترک برداشته یا شکسته شود، هنگامی که آن را در جلو آب روان قرار می‌دهند، مقدار زیادی از آن همراه آب به هدر می‌رود). پس از حدود ۵ ساعت زیت<sup>۱</sup> خمیر همراه آب روان رفته و بدین صورت خمیر بلی شیرین می‌شود. اگر همان وقت بخواهند از این خمیر نان کَلگ درست کنند، باید با مقداری آب، خمیر را روان‌تر نمود تا بتوان آن را روی تاوه نان پزی پهن کرد. ولی اگر خواسته شود که برای مدت طولانی نگهداری شود، خمیر را به صورت گلوله‌هایی اندازه گلوله‌های کشک درآورده و آن را روی پارچه‌ای گذاشته و در آفتاب خشک می‌کنند. کَلگی که به این صورت تهیه و خشک شود تا دو سال ماندگاری دارد. البته به شرطی که در جای خشک و دور از دسترس جانورانی مانند موش نگهداری شود. حال اگر بخواهند که از این گلوله‌های کَلگ نان تهیه کنند، مقدار مورد نیاز از آن را برداشته، درون ظرفی از جنس روی که از کاسه بزرگ‌تر و از دیگ کوچک‌تر است ریخته و مقداری آب به آن اضافه می‌کنند، آن را یک‌شب به حال خود رها کرده و صبح روز بعد گلوله‌های کَلگ را که اکنون حالت نرم و خمیری به خود گرفته است بر روی تاوه پهن کرده و از آن نان تهیه می‌کنند. نان کَلگ برای کسانی که دچار ناراحتی‌های معده هستند بسیار مفید و التیام‌بخش می‌باشد.

**آش کارده:** برای تهیه آش کارده هم از برگ گیاه کارده<sup>۲</sup> تازه و هم از خشک آن استفاده می‌شود. البته چون این آش بیشتر در فصل زمستان تهیه و مصرف می‌شود، خشک شده آن بیشتر برای طبخ به کار می‌رود. همچنین از آنجا که برای تهیه این آش

---

۱- آب زردرنگ و تلخ‌مزه‌ای که از خمیر بلی جدا می‌شود.

۲- شیپوری

به ماست ترش نیاز است، می‌بایست ابتدا ماست را با چند قاشق آرد سبوس‌دار گندم یا چندتکه نان مخلوط نموده و آن را یکی دو ساعت در آفتاب گذاشت تا ترش شود، سپس در یک دیگ آب ریخته و بر روی آتش می‌گذارند تا به جوش آید. برای یک خانواده پنج‌نفری، اندازه دو مشت کارده را با یک‌کف‌دست برنج کوبیده و در دیگ می‌ریزند و مدام به هم زده می‌شود؛ در ادامه مخلوط ماست و آرد را که به آن «ماله آش» می‌گویند خوب به هم زده و به برنج و کارده اضافه می‌نمایند، به مخلوطی که گرم شده اما هنوز به جوش نیامده است، اندازه یک‌مشت دست آرد اضافه می‌شود و آن‌قدر آن را بر روی حرارت می‌گذارند تا به جوش آید. پس از حدود یک ربع دیگ را از روی آتش برمی‌دارند و در یک‌گوشه سیاه‌چادر عشایری موسوم به بُهون گذاشته و با چند پتو روی آن را پوشانده و تا یک شبانه‌روز آن را گذاشته تا خوب‌ترش شود، سپس صبح زود آن را بر روی اجاق گذاشته و در حدود یک ساعت مدام به هم زده می‌شود تا آنکه جوش بیاید و آماده صرف شدن گردد. لازم به ذکر است که تنها به هنگام اولین پخت این آش از ماست ترش به‌عنوان ماله آش استفاده می‌شود اما از دفعات بعد از ماله آماده استفاده می‌گردد بدین‌صورت که پس از پخت اولیه و هنگامی‌که یک شبانه‌روز از آن گذشت (پیش از پخت دوم)، مقداری از مایع این آش را برداشته و درون ظرف‌های دربسته نگهداری می‌کنند که در دفعات بعد به‌جای ماست ترش از این مایع به‌عنوان ماله آش برای طبخ بهره می‌گیرند، البته هر خانواری که برای بار اول این آش را می‌پزد، کارده آن را بیشتر نموده تا از ماله آن به سایر خانواده‌هایی که همسایه یا آشنا هستند نیز بدهند. این مایع تا حدود یک سال فاسد نشده و قابل نگهداری است. باور بر این است که خوردن کارده، چهل‌وچهار درد را درمان می‌کند زیرا رگ‌ها را تمیز کرده و جریان گردش خون در بدن را بهبود می‌بخشد و به همین دلیل درمان‌کننده امراض متعددی است. همچنین برای درمان سردی مزاج و کاهش قند و چربی خون از آن بهره می‌گیرند.



**شله‌کارده:** کارده را با دانه‌های اناری که از پیش خشک شده (ناردونه) می‌پزند تا طعم تند کارده گرفته شده و به اصطلاح شیرین شود، سپس برنج را در آب ریخته و بر روی آتش می‌گذارند. پس‌ازاین که آب به جوش آمد دانه برنج را برداشته و با دو انگشت آن را لمس می‌کنند که اگر با اندک فشاری له شد آماده ریختن مخلوط پخته شده کارده و ناردونه در آن می‌باشد. پس از ریختن این مخلوط در برنج، آن را آن‌قدر هم می‌زنند تا به اندازه کافی غلیظ شود سپس آن را با پیاز سرخ شده میل می‌کنند.

**تلی‌کارده:** کارده را با ناردانه پخته و آن‌قدر می‌گذارند تا طعم تند آن گرفته شود. اما در این غذا نباید آب به‌طور کامل تبخیر شود، بنابراین در ابتدا کارده را با مقدار بیشتری آب می‌پزند و پس‌ازآنکه حدود دوسوم آب تبخیر شد آن را از روی آتش برداشته و تکه‌های نان را در آن ریخته و میل می‌کنند.

**حلوای زیره تُو:** جهت تهیه این حلوا، آرد برنج یا آرد گندم را مقداری حرارت داده یا به اصطلاح بو می‌دهند طوری که به رنگ قهوه‌ای کم رنگ درآید. سپس مخلوطی از شیر، شکر، گلاب و روغن محلی به آن اضافه می‌شود. ادویه‌جات اصلی و طعم‌دهنده در این حلوا دارچین، زنجبیل، زردچوبه، اولیله<sup>۱</sup> و اوریشم<sup>۲</sup> می‌باشند که دو ادویه اخیر از مراتع محل سکونت برداشت می‌شود. سپس مدام آن را بر روی حرارت تفت داده تا کمی غلیظ شود. هرچند از این حلوا همه افراد خانوار با اشتیاق میل می‌نمایند اما این حلوا به‌ویژه جهت تقویت زنانی که به‌تازگی وضع حمل نموده‌اند طبخ می‌شود. همچنین زنان سالخورده عشایر خوردن این حلوا را برای بانوان جهت تسکین دردهای ناشی از عادت ماهیانه و همچنین تنظیم دوره آن مفید می‌دانند.

**گُلُفته:** همان حلوایی است که در اغلب نقاط ایران به نام حلوای کاچی معروف است که به روش خاص خود در این منطقه تهیه می‌شود. این حلوا سالی دو سه مرتبه

---

۱- گیاه سنبله‌ای مودار

۲- کاکوتی کوهی

در هر سیاه‌چادر طبخ می‌شود بدین‌صورت که ابتدا آرد گندم را در تابه بو داده و پس از آنکه رنگ آن کمی قهوه‌ای شد در آن آب می‌ریزند، پس از آنکه مخلوط آب و آرد شروع به جوشیدن نمود بسته به سلیقه به آن شکر یا خرده قند نیز اضافه می‌نمایند. ماده اصلی این حلوا اوریشم است که هریک از انواع آن شامل اوریشم موری<sup>۱</sup>، اوریشم کررو و اوریشم گرمسیری<sup>۲</sup> را که در دسترس بود به آن می‌افزایند (هرچند که به‌طور کلی باور عمومی بر این است که هر سبزی که هم در گرمسیر وجود داشت و هم در سردسیر، خاصیت نوع گرمسیری آن بیشتر است). سپس روغن حیوانی به آن افزوده و پس از آنکه به مقدار کمی آب آن تبخیر شد، صرف می‌کنند. این حلوا را مادران برای اولاد دخترشان که تازه وضع حمل نموده تهیه نمودند و زنان عشایر نیز آن را جهت بهبود کمردردهای ناشی از قاعدگی جهت تقویت بدن مورد استفاده قرار می‌دهند. همچنین معتقدند که خوردن آن پیش از زایمان باعث تولد فرزند ذکور می‌شود و این را ناشی از طبع گرم آن می‌دانند.

**ماستینه:** برای درست کردن این غذا دوغی که از شیر می‌گیرند را بر روی آتش حرارت می‌دهند و به اصطلاح می‌پزند تا غلیظتر شود. پس از سرد شدن، ماده اصلی طعم‌دهنده به آن یعنی موسیر<sup>۳</sup> را همراه با مقدار کمی دارچین و زردچوبه به آن اضافه می‌کنند. در این حالت ماستینه از ماست اولیه غلیظتر می‌شود. سپس آن را در مَشک‌هایی که از پوست بز تهیه شده می‌ریزند. در محل‌هایی کنار چادر زمین را کمی گود کرده و با سنگ یا چوب دو طرف آن را محصور می‌کنند. در خاک حفر شده بوته‌های خاردار نظیر کلاه میرحسن را گذاشته و مَشک را بر روی آن می‌گذارند. بر روی بوته‌های زیر مَشک آب می‌پاشند تا وزش باد مَشک‌ها را خنک نگه دارد. پارچه‌ای را نیز به‌عنوان سایه‌بان بر روی این قفسه‌ها می‌اندازند. البته برخی از عشایر که در

---

۱- دنايي

۲- آويشن شيرازي

۳- سير - پياز

اطراف جاده بوده و از برخی از ایستگاه‌های دولتی نظیر ایستگاه محیط‌بانی اداره محیط‌زیست برق دریافت می‌کردند مواد لبنی خود را در درون بطری‌های پلاستیکی یا شیشه‌ای در یخچال نگهداری می‌کردند.

**شل شلی:** از آرد گندم خمیر درست می‌کنند ولی خمیری که مانند خمیر نان سفت نباشد، به طوری که نتوان با آن چانه درست نمود و هنگامی که انگشت در آن فرو رود به انگشت بچسبد. به آن راجونه<sup>۱</sup>، زیره و مقدار کمی اوریشم کررو اضافه می‌نمایند، سپس تاوه را گرم نموده و آن را با کف ملاقه بر روی تاوه پهن می‌نمایند و پس از پخت یک‌طرف، تاوه بر روی سنگ‌های داغ کنار آتش برگردانده و می‌گذارند تا طرف دیگر با حرارت سنگ‌ها پخته شود. ضخامت شله شلی بیشتر از نان محلی (نان تیری) است به طوری که پس از حرارت دیدن تا یک‌بند انگشت می‌شود، سپس مقداری شیره انگور، عسل یا کره محلی بر روی آن می‌ریزند و معمولاً برای صبحانه صرف می‌کنند. برگ، ساقه و دانه گیاه راجونه طبع گرمی دارد و زنان سالخورده عشایر خوردن این نان را به خصوص برای زنانی که در دوره قاعدگی آن‌ها اختلال ایجاد شده است تجویز می‌کنند.

**قُورمه:** این غذا که بیشتر در گذشته از آن استفاده می‌شده است، بدین صورت تهیه می‌شود که پس از ذبح گوسفند یا بز، شکم آن را تمیز شسته و منفذی به قطر حدود پنج تا ده سانتیمتر در بالای آن ایجاد می‌کنند. برای خوشبو شدن آن را باد نموده، مقداری چویل خشک شده را درون آن پاشیده و می‌گذارند تا یک روز خشک شود، در ادامه گوشت را در قطعات کوچک ابتدا پخته، سپس در چربی خودش سرخ کرده و بلافاصله در سیرابی که از پیش آماده شده بود به همراه چربی فراوان ریخته و در سیرابی را می‌بندند. گوشتی که بدین شکل تهیه شود تا حداکثر شش ماه قابل استفاده

است و در گذشته که یخچال نبوده، عشایر آن را در حوالی مال‌زیر<sup>۱</sup> تهیه نموده و با خود به گرمسیر می‌بردند و کل فصل سرما از آن استفاده می‌کردند، زیرا دام در گرمسیر لاغرتر بوده و گوشت چندانی نمی‌دهد، پس در سردسیر که دام پرور بوده است، این غذا جهت آذوقه زمستانی تهیه می‌شده است. هم‌اکنون نیز برخی خانواده‌ها با وجود داشتن یخچال، در گرمسیر اقدام به تهیه آن می‌کنند البته به‌جای سیرابی، قطعات گوشت را داخل حلب‌های فلزی ریخته و روی آن را با روغن حیوانی می‌پوشانند و در آخر بر روی آن مقداری گل چویل پودر شده می‌پاشند که به اعتقاد عشایر این دو عمل به ترتیب باعث جلوگیری از فساد گوشت و معطر شدن آن می‌شود. درمانگران محلی توصیه می‌کنند که مردان و زنان میانسال و سالخورده حتماً به هنگام صرف گوشت و لبنیات مقداری چویل را پودر نموده و به آن اضافه نمایند زیرا آن را دارویی مناسب برای کاهش قند و چربی خون به شمار می‌آورند.

**دم پخت لاپلویی:** در ابتدا گوشت را نیم‌پز نموده و از دیگ خارج می‌کنند؛ سپس برنج را در آب گوشت ریخته و آن‌قدر می‌گذارند تا آب آن تبخیر شود سپس به آن لیزک<sup>۲</sup> و مقداری راجونه اضافه می‌کنند. در ادامه قطعات گوشت که از قبل نیم‌پز شده است را داخل برنج می‌ریزند تا همراه با برنج پخته شود. این غذا هنگامی که قرار باشد نهار درجایی به‌جز سیاه‌چادر صرف شود (مثلاً روزهایی که مردان برای جمع‌آوری سبزی‌های کوهی به عرصه‌های دورتر رفته و برای صرف نهار به سیاه‌چادر برنمی‌گردند) از شب قبل یا صبح زود پخته شده و در توبره مردان گذاشته می‌شود تا هنگام نهار صرف کنند. لیزک دارای طبع بسیار گرمی است. سالخوردگان بیان می‌نمودند که در گذشته غذاهایی که به آن‌ها لیزک اضافه می‌شد را برای درمان

۱- اواخر شهریورماه که عشایر به تدریج با خنک شدن هوا سکونتگاه موقت خود را در بیلاق ترک گفته و به سمت نواحی گرمسیر کوچ می‌نمایند.

۲- بن سرخ

سینه‌پهلو و سرماخوردگی بیشتر استفاده می‌نمودند همچنین معتقدند که این گیاه مرهم کلیه درد بوده و غذاهایی که در آن لیزک بکار رفته برای دفع سنگ کلیه مفید هستند.

**شله لیزکی:** درون دیگ آب ریخته و هنگامی که آب جوش آمد به آن برنج اضافه می‌کنند. پس از چند دقیقه جوشیدن و هنگامی که برنج اندکی نرم شد دانه‌ای از آن را با دست فشار می‌دهند؛ اگر نرمی آن به حد مورد انتظار بود، آب دیگ را خالی کرده و لیزک پخته شده و یا خشک را به برنج افزوده و با کمی روغن دم می‌کنند.

**اُوگندی:** برای طبخ این غذا که معمولاً هم برای صبحانه و هم نهار صرف می‌شود، عدس را پخته و سپس آن را درهاون می‌کوبند تا حالت خمیری شکل به خود بگیرد، سپس به آن کمی موسیر و پیاز اضافه می‌نمایند، گاهی نیز در آب عدس تکه‌های نان ریخته شده و به همراه عدس کوبیده شده میل می‌شود که به آن تلی گندی گفته می‌شود. گاهی اوقات نیز موسیر به صورت خام همراه با این غذا صرف می‌شود. موسیر به عنوان طعم‌دهنده‌ای معطر در این خوراک صورت خشک و تازه مورد استفاده قرار می‌گیرد. بومیان، اوگندی را بیشتر به سبب بکار رفتن موسیر در طبخ آن، مناسب برای درمان فشار بالای خون دانسته و به افرادی که دچار این عارضه هستند توصیه می‌شود که همراه با این غذا، موسیر را به صورت پخته یا خام مصرف نمایند. درمانگران محلی به جز کاهش فشارخون، غذاهای حاوی موسیر را برای کاهش قند و چربی خون و همچنین تقویت دید و افزایش بینایی چشم مؤثر می‌دانستند.

**اُوی نُخوی:** شیوه طبخ آن درست همانند اُوگندی است با این تفاوت که در این غذا به جای عدس، از نخود استفاده می‌شود. این غذا گاهی همراه با مُشتک<sup>۱</sup> صرف می‌گردد.

---

۱- هنگامی که پختن نان خاتمه می‌یابد، دو سه چانه باقیمانده آخر را یکی کرده و بر روی تاوه می‌گذارند که نسبت به نان‌هایی که از یک چانه خمیر درست می‌شوند و به آن‌ها نان تیری می‌گویند ضخیم‌تر و تیره‌تر می‌باشد و به آن مُشتک (بَل بَل) می‌گویند.

**گِردِه زیر چاله:** برای پخت آن ابتدا چاله کوچکی حفر نموده و در آن آتش درست می‌کنند تا در چاله به مقدار کافی خاکستر تشکیل شود (البته این برای زمانی است که قرار باشد این غذا درجایی بیرون از سیاه‌چادر درست شود، چراکه اغلب از اجاق داخل سیاه‌چادر که همیشه در آن مقدار زیادی خاکستر وجود دارد برای طبخ این غذا استفاده می‌شود) سپس با آب، شکر و آرد گندم خمیری درست می‌کنند که برعکس شله شلی به حد کافی سفت بوده به طوری که با ورز دادن به دست نجسید، به این خمیر طعم‌دهنده‌هایی نظیر اوریشم، راجونه و گل چویل اضافه می‌شود در ادامه آن را به ضخامت سه تا چهار سانتیمتر بر روی یک سینی فلزی کوچک پهن نموده و برخی اوقات روی آن را با یک لایه نازک آلومینیومی می‌پوشانند، سپس خاکستر را کنار زده و سینی محتوی خمیر را در چاله گذاشته و مجدداً با خاکستر روی آن را می‌پوشانند. بسته به میزان آتش روی خاکستر بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه بعد خاکستر را کنار زده و خمیر را برمی‌گردانند و دوباره با خاکستر روی آن پوشانده می‌شود و بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بعد آن را از درون چاله درمی‌آورند. لازم به ذکر است که در هنگام پختن نان محلی (تیری) معمولاً در یک کاسه مقداری آرد ریخته شده و در کنار تاوه قرار می‌گیرد. از این آرد که به آن «کرسوم» گفته می‌شود به‌طور مدام استفاده می‌شود بدین صورت که قبل از هر بار پهن کردن چانه نان بر روی تُوک<sup>۱</sup> مقداری از آن را بر روی توک ریخته و سپس چانه را بر روی آن پهن می‌کنند. در خاتمه پخت نان جهت جلوگیری از به هدر رفتن کرسوم، گرده زیر چاله یا زَرْدُوئی<sup>۲</sup> را از آن درست می‌کنند.

۱- وسیله‌ای است دایره‌ای شکل به قطر در حدود نیم متر که دارای سه پایه به طول ۵ تا ۷ سانتیمتر بوده و از چوب بلوط ساخته می‌شود. از آن برای پهن کردن خمیر نان قبل از گذاشتن بر روی تاوه استفاده می‌شود.

۲- هنگامی که تاوه زیاد گرم شود خمیر پهن شده بر روی آن زرد شده و کیفیت نان را پایین می‌آورد، پس آن را برای غذای جانوران نظیر سگ‌ها در اطراف ورد<sup>۳</sup> می‌ریزند.

**شله کشکی:** برخلاف غذاهایی نظیر شیر پلو<sup>۱</sup> یا شله شیری<sup>۲</sup> که مواد اصلی آنها شیر و برنج است در طبخ این غذا به جای شیر از کشک استفاده می‌شود بدین صورت که ابتدا برنج را در آب ریخته و بر روی آتش می‌گذارند، پس از آنکه آب به جوش آمد، دانه‌ای برنج را با انگشت لمس می‌کنند که اگر با اندک فشاری له شد، کشکی را که قبلاً درهاون کوبیده و با آب مخلوط شده است را به آن اضافه می‌کنند در ادامه پیدن اویی<sup>۳</sup> خشک شده را همراه با خاری<sup>۴</sup> و گل چویل با دست پودر کرده و در آن می‌ریزند و آن قدر بر روی آتش آن را هم می‌زنند تا به اندازه کافی غلیظ گردد. این غذا معمولاً به هنگام ناهار صرف می‌گردد. عشایر معتقدند اگر غذاهایی که با کشک و ماست درست می‌شود بدون پیدن اویی و چویل میل شود امکان دچار شدن به دل‌پیچه وجود دارد. پس این گیاهان علاوه بر طعم مطبوع، هضم چنین غذاهایی را تسهیل می‌کنند.

**شله بنی:** میوه سفت شده بن<sup>۵</sup> را داخل هاون می‌کوبند و به برنج اضافه می‌نمایند که به این غذا شله بنی می‌گویند. هرچند که جز شله بنی عشایر دیلگان خوراک دیگری از میوه بن درست نمی‌نمودند اما می‌گفتند در گرمسیر برخی از خانواده‌ها بن رسیده را درهاون کوبیده و پس از صاف نمودن آن در پارچه، آب یا روغنی که از میوه آن به دست می‌آید را در کاسه ریخته و با اضافه کردن تکه‌های نان آن را به صورت تلیت میل

---

۱- شیر پلو یا ته شیری غذایی است مقوی که برای طبخ آن هنگامی که شیر در حال جوشیدن است برنج را درون آن ریخته و پس از حدود ۲۰ دقیقه شیر را برداشته و می‌گذارند تا برنج با مقدار کمی شیر که ته ظرف باقی مانده دم بیاید. تفاوت آن با شیر برنج آن است که برای طبخ شیر برنج ابتدا برنج را در آب جوش ریخته و پس از آنکه دانه برنج کمی نرم شد به آن مقداری شیر اضافه می‌نمایند اما برای طبخ شیر پلو آب استفاده نمی‌شود. این غذا بسیار مقوی بوده و مقدار کمی از آن یک نفر را سیر می‌کند.

۲- شل شیری غذایی است که عشایر با افزودن شیر به برنج تهیه می‌کنند. بدین صورت که برنج را جوشانده و سپس شیر را به نسبت دو برابر به آن افزوده و پس از آنکه مقداری غلیظ شد مصرف می‌کنند.

۳- پونه

۴- خوشاریزه

۵- بنه

می‌کنند. به اذعان عشایر، میوه این گیاه دارای چربی زیاد است و برای سوی چشم (تقویت بینایی چشم) بسیار مفید است.

**حلوا با آب اولیله:** شیوه درست کردن آن بدین‌صورت است که ابتدا اولیله و اوریشم تازه و اگر تازه آن‌ها در دسترس نباشد، خشک شده گیاهان را دم‌کرده و مقداری از آب آن را بر روی آرد گندم می‌ریزند که بدین‌صورت خمیری حاصل می‌شود. البته خمیر حاصل کاملاً یکدست نبوده به شکلی که گلوله‌های کوچک آرد در آن مشاهده می‌شود. خمیر حاصل را در تابه تفت‌داده و سپس روغن حیوانی و اوریشم پودر شده را به آن اضافه می‌کنند. این حلوا یا حلویا<sup>۱</sup> را برای زنانی که تازه وضع حمل کرده و همچنین در روز عید فطر درست می‌کنند تا بدن انرژی تحلیل رفته را دوباره بازیابد. اولیله برای ناراحتی‌های دستگاه گوارش نظیر ترش نمودن و مسمومیت نیز گیاهی مؤثر بوده و به قول یکی از درمانگران محلی کسی که هفته‌ای یک‌بار غذاهایی که در آن اولیله هست را بخورد به‌ندرت به بیماری‌های دستگاه گوارش نظیر دل‌پیچه، نفخ و یا ترش کردن دچار شده یا در اصطلاح عشایر طبعش برنمی‌گردد.

**نان بل بلی یا گرده دو چونی:** طریقه پخت این نان بدین‌صورت است که یک چانه خمیر را بدون آنکه پهن کنند روی تُوک می‌گذارند. مقداری میوه خشک کَلِخُنْگ<sup>۲</sup> را در میان چانه خمیر می‌ریزند، سپس یک چانه خمیر دیگر را بر روی آن گذاشته و با

---

۱- پس از این که برای تهیه روغن محلی کره را بر روی حرارت ملایم آب می‌کنند، روغن و دوغ از یکدیگر جدا می‌شوند. پس روغن که به‌طور مدام روی دوغ جمع می‌شود را در ظرفی دیگر می‌ریزند و این عمل را آن‌قدر ادامه می‌دهند تا حدی که دیگر روغن و دوغ قابل جدا کردن نباشند، سپس مقداری آرد به مخلوط روغن و دوغ که ته ظرف باقیمانده است اضافه نموده و مجدداً آن‌قدر حرارت می‌دهند که دوغ آن تبخیر شده و مخلوط آرد و روغن حیوانی به شکل قهوه‌ای‌رنگ درآید سپس به آن مقداری شکر اضافه می‌نمایند.

۲- خینجوک



تیر نان پزی<sup>۱</sup>، آن را ورز می‌دهند تا به حالت دایره مانند درآید در ادامه آن را بر روی تُوِه نان پزی<sup>۲</sup> و بر روی آتش اجاق قرار داده و می‌پزند. در نهایت پس از پخت کامل نان، آن را با نوناری‌کن<sup>۳</sup> برگردانده، روی آن را مقداری روغن حیوانی زده و میل می‌کنند. میوه کلخنگ چربی زیادی دارد و عشایر معتقدند طبع گرمی داشته و خوردن آن باعث تقویت بدن می‌شود اما کسانی که دچار سرماخوردگی یا گلودرد شده‌اند از مصرف آن پرهیز می‌کنند.

**دُوا (آش دوغ):** ابتدا حبوباتی نظیر عدس، نخود و لوبیا را پخته و سپس برنج را ۱۰ تا ۲۰ دقیقه می‌پزند، در ادامه دوغ و حبوبات پخته شده و همچنین سبزیجات معطر نظیر تره<sup>۴</sup> و اوریشم را به آن اضافه می‌کنند و حدود یک ساعت به هم می‌زنند تا به غلظت مناسب برسد، البته گاهی اوقات برای طبخ آن دیگر از حبوبات استفاده ننموده و تنها به اضافه نمودن سبزیجات بسنده می‌شود. پس از آماده شدن پیدن خشک شده را با دست پودر نموده و در روغن سرخ می‌نمایند و به همراه آش مصرف می‌نمایند. خوردن دوا بسیار اشتهاآور است چنانکه هنگامی که عشایر مهمان عزیزی داشته که برای او گوسفندی ذبح کرده باشند، دو تا سه ساعت پیش از ناهار اصلی با دوا از مهمان پذیرایی نموده تا اشتهای وی برای میل نمودن گوشت حیوان و کباب بیشتر شود.

---

۱- چوبی به ضخامت حدود ۳ تا ۵ سانتیمتر و به بلندی در حدود ۷۰ سانتیمتر که معمولاً از شاخه‌های بلی تهیه می‌شود.

۲- تُوِه شبیه سینی دایره‌ای شکل به قطر حدود ۶۰ سانتیمتر است که از آهن ساخته شده و جهت پخت نان محلی بر روی آتش اجاق قرار می‌گیرد.

۳- وسیله‌ای است فلزی به طول بین ۶۰ تا ۷۰ سانتی‌متر و قطر دو بندانگشت که نوک آن حالت یک پیکان نوک‌تیز بوده و دارای یک دسته چوبی از جنس تاگ یا بلی می‌باشد. از این وسیله در پخت نان و برگرداندن خمیر نان بر روی تاوه استفاده می‌شود.

۴- تره کوهی

**شله مجری:** ماده اصلی این خوراک مغز میوه بائیم است که تلخ بوده و برای مصارف خوراکی می‌بایست ابتدا شور و یا شیرین شود. برای شور نمودن میوه بائیم را درون ظرفی پر از آب ریخته و بین سه تا پنج روز نگه می‌دارند البته در طول این مدت روزی دو تا سه مرتبه آب آن عوض می‌شود. پس از طی این مدت به آب، نمک اضافه نموده و بین دو تا سه روز نیز میوه‌ها را درون آب‌نمک نگهداری می‌کنند. بدین وسیله تلخی بائیم از بین رفته و شور می‌شود (که از شور آن اغلب به‌عنوان تنقلات استفاده می‌نمایند). برای شیرین کردن میوه بائیم می‌بایست ابتدا پوسته چوبی هسته شکسته شده و مغز آن جدا شود. این کار نیز بدین صورت است که یک نفر ابتدا اندازه یک مشت میوه بائیم را روی یک سنگ نسبتاً صاف پهن کرده و با یک سنگ کوچک‌تر طوری بر روی آن‌ها کشیده می‌شود که با هر ضربه پوسته چندین بائیم شکسته شود. سپس شخص دیگری پوسته‌ها را از مغز جدا می‌نماید. سپس مغز بائیم را درون ظرف‌های پر از آب ریخته و ۳ تا پنج روز درون آب نگهداری می‌کنند. در طول این مدت نیز آب ظرف مدام عوض می‌شود تا تلخی بادم گرفته شود. پس از طی این مدت میوه بائیم را از آب خارج نموده و پوسته نازک قهوه‌ای‌رنگ روی مغز که به قول عشایر هرگز شیرین نمی‌شود را با دست جدا می‌سازند. جداسازی این پوسته آسان است بدین صورت که با گرفتن میوه بین دو انگشت و کمی فشار دادن، پوسته به راحتی جدا می‌شود. اگر پس از طی این مدت هنوز تلخی بائیم گرفته نشده بود آن را بر روی آتش کمی حرارت داده و چند بار آب آن را عوض می‌کنند این عمل چندین بار ادامه یافته تا این که بائیم شیرین شود. میوه بائیم را پس از شیرین کردن آن قدر درهاون کوبیده تا کاملاً پودری شکل شود سپس به آن آب اضافه می‌کنند. با اضافه کردن آب، مایعی که به لحاظ رنگ درست مانند شیر است حاصل می‌شود که به آن شیربائیم گویند. در ادامه برنج را به صورت دم‌کرده پخته تا کمی نرم شود سپس به تدریج شیربائیم را به برنج اضافه می‌نمایند تا ادامه طبخ برنج در آن صورت گرفته و نرم‌تر شود. شله مجکی غذایی بسیار خوش طعم و مقوی بوده و مادران خوردن آن را برای تقویت فرزندانشان

بسیار مفید می‌دانند. میوه بایم خواص درمانی نیز دارد و از این غذا برای درمان سرماخوردگی‌های شدید نیز استفاده می‌شود.

**گرده ذرتی:** از آرد ذرت تهیه می‌شود؛ بدین صورت که آرد ذرت را خمیر کرده و پس از آنکه کمی ترش شد آن را بر روی تاوه‌ای که بر روی زغال‌های گداخته قرار دارد پهن می‌کنند، ضخامت گرده ذرتی از نان‌های محلی معمولی بیشتر است، پس با پهن کردن آن بر روی تاوه فقط یک طرف آن پخته می‌شود و برای پخته شدن طرف دیگر، مقداری از زغال اجاق را کم نموده و تاوه را به صورت وارونه بر روی زغال‌های افروخته قرار می‌دهند. بدین ترتیب طرف دیگر گرده نیز به تدریج شروع به پختن می‌کند، پس از چند دقیقه هر دو طرف گرده ذرتی برشته شده و آماده مصرف می‌شود. هرچند در طبخ این نان، گیاهی محلی به کار نمی‌رود اما کسانی که میل به خوردن خرگریو<sup>۱</sup> پخته شده دارند، آن را با نان کلگ یا گرده ذرتی مصرف می‌کنند (برگ خرگریو به عنوان خوراک و دارو مورد مصرف قرار می‌گیرد. البته این گیاه به لحاظ طعم تفاوتی اساسی با سایر سبزی‌های خوراکی دارد، زیرا طعم و بوی بسیار تندوتیزی دارد؛ چنانکه از فاصله چند متری می‌توان بوی تند آن را احساس نمود. به باور عشایر بو و طعم آن، آن قدر تند است که حتی اگر الاغ به آن نزدیک شود چشمانش می‌سوزد یا به اصطلاح گریه‌اش می‌گیرد! به همین دلیل به آن خرگریو می‌گویند. در مورد بو و طعم گیاه دو طبیعت کاملاً متفاوت در بین عشایر وجود دارد. عده‌ای از بو و طعم آن کاملاً متنفر بوده به گونه‌ای که اگر بوی پخته شده آن را در چادر خود احساس کنند دیگر تا ساعت‌ها به آن چادر بر نمی‌گردند و عده‌ای نیز طعم و بوی آن را می‌پسندند و آن را به صورت تازه، خشک و یا پخته شده مصرف می‌کنند).

**ماستوله:** توله<sup>۱</sup> از گیاهانی است که عشایر آن را گیاه خوراکی می‌دانند و طعم آن را شبیه به اسفناج توصیف می‌نمایند. جهت مصرف بلافاصله پس از برداشت برگ و قسمت‌هایی از ساقه که جوان و تازه است را خرد نموده و می‌پزند. پس از پخت آن را در آبکش ریخته تا آب خود را از دست بدهد و پس از آنکه گرمای خود را از دست داد و سرد شد با دست آن را فشرده و به‌صورت چانه‌هایی که اندازه هر یک در حدود یک‌مشت می‌شود، درمی‌آورند. از این چانه‌ها استفاده‌های متنوع خوراکی می‌شود به‌گونه‌ای که به‌صورت تنها، همراه با کَلگ، مخلوط با ماست به‌صورت ریچال یا ماستوله، به‌صورت سرخ شده همراه با پیاز و لیزک و همچنین همراه با آبگوشت و کله‌پاچه مورد مصرف قرار می‌دهند. گاهی اوقات نیز خام آن به‌صورت تنها و همراه با خوراک به‌عنوان یک سبزی خوراکی میل می‌شود. به‌علاوه توله را مانند برخی گیاهان خوراکی دیگر نظیر لیزک به‌عنوان یک افزودنی خوش‌طعم و مقوی به برنج اضافه می‌کنند.

**خورشت کنگر:** از ساقه کنگر<sup>۲</sup> برای تهیه این خورشت استفاده می‌شود. البته برای مصرف کنگر باید آن را در همان اوایل فصل بهار که گیاه تازه یا به‌اصطلاح تجیک است برداشت نمود؛ در غیر این صورت گیاه پیر و ساقه آن غیرقابل مصرف می‌شود. برای تهیه خورشت کنگر ساقه آن را پس از برداشت تکه‌تکه کرده و پس از زدودن تیغ‌ها، آن را آب‌پز می‌کنند و پس از پخته شدن آن را در مخلوط گوشت و ادویه‌جات می‌ریزند. برخی خانوارها نیز آن را پخته و روی برنج می‌گذارند و با کره محلی هنگام ناهار صرف می‌کنند. همچنین گاهی پخته شده آن را به ماست و دوغ اضافه کرده و با آن ریچال تهیه می‌کنند.

---

۱- پنیرک

۲- کنگر خوراکی

**ترشوک:** به بیان بومیان منطقه، ترشوک<sup>۱</sup> در گذشته بیشتر مورد استفاده بوده است که بیشترین زمان برداشت آن در اواسط بهار و پیش از آغاز تابستان بود که در اصطلاح بین «کهنه و نو» نامیده می‌شود. چراکه در این زمان دیگر آرد و آذوقه پارسال به اتمام رسیده بوده و درعین حال در سال جاری نیز هنوز درو غلات صورت نگرفته و یا آرد آن‌ها حاصل نشده بود و بدین لحاظ حتی نان در میان خانوارهای عشایری ناچیز بود، بنابراین از ترشوک به‌عنوان قوت غالب در یکی از وعده‌های غذایی روزانه بهره گرفته می‌شده است. شیوه مصرف آن نیز بدین گونه بوده است که پس از جمع‌آوری برگ و نروک<sup>۲</sup> تجحیک گیاه، آن را در قطعات نه‌چندان کوچک با چاقو بریده و در پاتیل می‌ریختند در ادامه به آن مقداری آب اضافه کرده و صبر می‌نمودند تا آب به جوش آید. مدت کمی پس از به جوش آمدن، آب را خالی نموده و دوغ را جایگزین آن می‌نمودند و اجازه می‌دادند تا ترشوک داخل آن خوب پخته شود. این غذای بدون نان در هنگام صبحانه، نهار یا شام خانوارهای عشایری را سیر می‌نمود. پیران عشایر به خاطر می‌آورند که حتی گاهی اوقات امکان داشت در هر سه وعده غذایی از همین غذا برای رفع گرسنگی استفاده شود. برگ این گیاه خشک شده و جهت مصارف زمستانه به‌ویژه تهیه دُوا ذخیره می‌شود. در حال حاضر عشایر از نری تازه این گیاه استفاده خوراکی دارند و جهت مصرف، قسمت‌های بالای نری را که ترد و نازک‌تر است را جدا نموده و پس از کندن پوست به‌صورت تازه‌تازه مصرف می‌کنند. برخی از خانوارها نیز از نری تجحیک آن در تهیه ترشی استفاده می‌کنند. چوپانان اذعان داشتند که در مواقعی که آب همراهشان نباشد خوردن نری ترشوک می‌تواند تا مدتی عاملی در جهت رفع تشنگی باشد چراکه اولاً این گیاه نری آبداری داشته و ثانیاً طعم ترش آن باعث

---

۱- ترشک باغی

۲- ساقه گل دهنده علفی‌ها که اغلب از ارتفاع خود گیاه نیز بیشتر می‌شود. نر در اوایل بهار به گل‌آذین منتهی شده و در اواخر بهار به بذر می‌نشیند. معمولاً گیاهان دارای نر، یک سال در میان نر می‌دهند.

می‌شود که بزاق دهنشان ترشح شده و خشک نماند. هرچند که جوانان کاربردی دارویی برای آن سراغ نداشتند اما سالخوردگان این گیاه را به دلیل طبع سرد آن برای درمان عوارضی نظیر زردی (یرقان)، و همچنین کاهش قند و چربی خون مؤثر می‌دانستند.

### بحث و نتیجه‌گیری

چنانکه از نتایج بررسی صورت گرفته برمی‌آید از میان گونه‌های خوراکی که دانش بومی مرتبط با طبخ آن‌ها جمع‌آوری گردید، تیره‌های نعنا (Labiatae)، سوسنیان (Liliaceae) و چتریان (Apiaceae) دارای بیشترین گونه‌های مورد استفاده توسط عشایر منطقه بودند.

از بین استفاده‌های صورت گرفته از اندام گیاهان بیشترین استفاده مربوط به برگ، گل و ساقه گیاهان بود که از آن‌ها استفاده‌های متنوع خوراکی می‌شد. از مجموع گیاهان بررسی شده، گونه‌های علفی با ۶۲٪ و گونه‌های درختچه‌ای با ۹٪ به ترتیب بیشترین و کمترین فرم‌های رویشی مورد استفاده در طبخ غذا توسط عشایر منطقه را به خود اختصاص می‌دهند.

نتایج این بررسی مبین آن است که یکی از جلوه‌های کارآمد و سرشار از تنوع زندگی عشایری، استفاده از گیاهان مختلف در تهیه غذاهای سنتی بوده که توسط مادران ایل نسل به نسل و سینه‌به‌سینه تاکنون منتقل شده است. تهیه بخش اعظمی از خوراکی‌های فراهم شده در خانوار عشایری به‌گونه‌ای است که در اغلب آن‌ها گیاهان بخش اصلی را تشکیل داده و یا به‌عنوان طعم‌دهنده مورد استفاده واقع شده‌اند (غفاری، ۱۳۹۱: ۳۲). این خوراک‌ها طوری تدارک دیده می‌شوند که متناسب با جنسیت، سن و سال، طبع فرد و فصلی از سال که در آن قرار دارند، نیازهای خوراکی و درمانی میل کنندگان آن را برآورده نمایند. به‌عنوان مثال حلوی کُلفته که یکی از مواد اصلی آن اوریشم موری یا کررو است را مادران برای اولاد دخترشان که تازه وضع حمل نموده تهیه کرده و زنان عشایر نیز آن را جهت بهبود کم‌دردهای ناشی از قاعدگی و جهت

تقویت بدن مورد استفاده قرار می‌دهند و یا نان کَلگ را بیشتر سالخوردگان که با مشکلات گوارشی مواجه هستند میل می‌کنند. لیزک را بیشتر در فصول سرد به برنج اضافه می‌کنند، زیرا معتقدند که دارای طبع گرمی است و بدن انسان را در سرما گرم نگه می‌دارد، چنانکه به قول یکی از چوپانان منطقه: «مِنْ بَرَفَمِ اِيخوريشِ سَرَدَتِ نِيْبُو.» (حتی اگر در میان برف هم آن را بخوری تو را گرم می‌کند). بنابراین نگاه مردم بومی به غذا تنها از جنبه سد جوع و رفع گرسنگی نیست، بلکه از منظر درمانگری نیز به غذاها نگریده می‌شود.

یکی از نکاتی که محققان در بررسی پیش رو پیرامون گیاهان خوراکی به‌طور مکرر از روایتگران دانش بومی شنیدند، آن بود که در گذشته که مبادی ارتباطی عشایر با مراکز روستایی و شهری اندک بود و عشایر بالاجبار می‌بایست اغلب حوائج خوراکی و دارویی خود را از بستر زیست خود فراهم می‌نمودند؛ استفاده از گیاهان بسیار بیشتر از زمان حال حاضر جهت رفع گرسنگی رایج بوده است. بویژه در مواقع خشکسالی استفاده از برخی از گیاهان که مقاومت بیشتری در برابر تنش‌های محیطی داشتند، بیشتر می‌شده است. به‌عنوان مثال به اذعان سالخوردگان گیاهانی مانند بَن، کَلخُنْگ و بائِم که در مواقع عادی فقط گیاهانی هستند که میوه‌های آن‌ها تفنی مصرف می‌شود، در زمان‌های خشکسالی تغییر نقش داده، به‌عنوان یک وعده غذایی سد جوع می‌نموده و نقشی نجات‌بخش داشته‌اند و یا بلی که غالباً خانواده‌ها با آن آرد تهیه می‌نمودند، در بحران‌های خشکسالی به قوت غالب افراد مبدل می‌شده و حتی از «عسلوک<sup>۱</sup>» تشکیل

---

۱- یکی از استفاده‌های جالب‌توجه عشایر از بلی، گرفتن «دوشاب یا عسلوک» از برگ‌های این درخت است. عسلوک نام شیره‌ای چسبناک است که در فصول گرم بر روی برگ‌های بلی تشکیل می‌شود. به‌طوری‌که هنگامی که برگ‌ها در نور مشاهده شوند لایه بسیار نازک و شفاف عسلوک بر روی آن‌ها قابل مشاهده است. برخی از خیرگان محلی نیز بر این باور بودند که عسلوک بزاق دهان شته‌ای است که از برگ این درختان تغذیه می‌نماید. در گذشته عشایر به هنگام خشکسالی حتی از همین شیره برای تغذیه خود و فرزندان‌شان استفاده می‌نمودند. شیوه استفاده از آن نیز بدین‌صورت بوده است که برگ‌های خشک این درخت موسوم به پریکه را به مقدار زیاد جمع‌آوری نموده و پس از یک شستشوی سطحی که تنها خاک و غبار آن‌ها زدوده شود، آن‌ها را در دیگ بزرگی ریخته و بر روی آن آب اضافه می‌نمودند. ظرف محتوی پریکه و آب را مدتی به هم می‌زدند تا عسلوک روی برگ‌ها در آب حل شود، سپس برگ‌ها را از آب خارج نموده و آب باقی‌مانده را آن‌قدر حرارت

شده بر روی برگ‌های آن نیز تغذیه می‌شده است. بنابراین بومیان در طول سال‌ها آموخته‌اند که چگونه نیازهای مختلف خوراکی و دارویی خود را از طبیعت تأمین نمایند، زیرا دانش بومی به‌خوبی از پس مشکلات زمان خود برمی‌آمده است. مطالعه دانش عشایر در مورد استفاده از گیاهان در غذاهای بومی علاوه بر آنکه شیوه‌های کارآمد و جدیدی پیرامون استفاده از گیاهان مرتعی در پیش روی محققان می‌گشاید، می‌تواند از منظری دیگر نیز واجد اهمیت باشد؛ شیوه طبخ و نظایر آن می‌تواند انعکاسی از شیوه زیست، تفکر و فرهنگ ایشان نیز باشد. چراکه با اندکی تأمل در غذاهای سنتی که از گیاهان بومی تهیه شده‌اند، درمی‌یابیم که خصوصیات نظیر ساده زیستی، دوراندیشی، اعتماد به طبیعت و مهمان‌نوازی در آن نهفته است. در واقع از طریق پژوهش مردم نگارانه غذاها می‌توان یک فرهنگ را از خلال حس چشایی و امور مرتبط به آن درک کرد. زیرا فرهنگ خود را در تمامی ادراک حسی، با شدت‌های متفاوت منتشر و بیان می‌کند. از آنجاکه فرهنگ ذره‌ذره از همین لحظه‌های ادراکی ساخته و درک می‌شود، تلاش مردم نگارانه پیرامون غذاهای سنتی می‌تواند درک ما را از فرهنگ و اعمال آن جامعه تغییر دهد چراکه فرهنگ از طریق یکی شدن با خوردنی‌ها در داخل بدن اعضایش نفوذ می‌کند، از این منظر شاید خوردنی‌ها از جمله موارد بسیار نادری باشند که قدرت آن را دارند تا فرهنگ را در داخل بدن تک‌تک افراد جامعه زیست دهند و معانی موجود در خوراکی‌ها را به‌صورت خودآگاه یا ناخودآگاه به کار اندازند و وارد فرایندهای ذهنی کنند (ایزدی جیران، ۱۳۹۲: ۲۸).

### تشکر و قدردانی:

نویسندگان این مقاله از عشایر بزرگوار دیلگان که در طی انجام این تحقیق با خُلقی منیع نگارندگان را در کنار خود پذیرفتند و آنان را آموختند از آنچه سالیان

---

می‌دادند که مایعی غلیظ و قرمز رنگ به دست آید. این مایع مانند شیره خرما شیرین بوده و به همراه نان کَلگ به‌عنوان وعده غذایی مورد استفاده قرار می‌گرفته است.



دانش سنتی بهره‌برداری از گیاهان خودرو در تهیه ... ۵۵

اندوختند، صمیمانه قدردانی نموده و همچنین مراتب تشکر و سپاس خود را از پژوهشگران فرهیخته و ارجمند استان کهگیلویه و بویراحمد، جناب یعقوب غفاری، جناب ملا ملک رضایی، جناب مهندس محسن توحیدی، جناب دکتر حمید بیلاق و خانم مهندس دیف رخس به پاس بلندنظری در ارائه رهنمودها و در اختیار نهادن تجربیات ارزشمندشان، اعلام می‌نمایند.

## منابع

- بلوکباشی، علی. (۱۳۹۲)، *آشپز و آشپزخانه: پژوهشی انسان‌شناختی در تاریخ اجتماعی هنر آشپزی*، تهران: جاوید.
- حسن‌زاده، علی‌رضا. (۱۳۸۷)، *خوراک و فرهنگ*، تهران: مهر نامگ و سازمان میراث فرهنگی.
- طیبی، حشمت‌اله. (۱۳۸۰)، *مبانی جامعه‌شناسی ایلات و عشایر*. انتشارات دانشگاه تهران.
- عمادی، محمدحسین و عباسی، اسفندیار. (۱۳۷۸)، *حکمت دیرین در عصر نوین: کاربرد دانش بومی در توسعه پایدار*. انتشارات مرکز تحقیقات و بررسی مسائل روستایی، تهران: وزارت جهاد کشاورزی.
- غفاری، یعقوب. (۱۳۹۱)، *غذاهای سنتی مردم بومی استان کهگیلویه و بویراحمد*. اصفهان، انتشارات بهتا پژوهش.
- فاضلی، نعمت‌الله. (۱۳۹۲)، *پشت دریاها شهری است: فرایندها، روش‌ها و کاربردهای مردم‌نگاری شهری*، تهران: تیسرا.
- گوهریان، پریا. (۱۳۸۸)، *سفره‌های آسمانی: سفره‌های نذری ایرانیان*، همدان: هانی.
- ایزدی جیران، اصغر. (۱۳۹۲)، *چشیدن مناسک: مردم‌نگاری حسی غذای نذری در تهران. پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران*، ۲.

- بارانی، حسین؛ بهمنش، بهاره و شهرکی، محمدرضا. (۱۳۹۰)، دانش بومی گیاه‌شناسی گیاهان دارویی منطقه چهارباغ از مراتع استان گلستان. *فصلنامه دانش بومی*، ۲.

- بوذرجمهری، خدیجه و رکن‌الدین افتخاری، عبدالرضا. (۱۳۸۴)، تحلیل جایگاه دانش بومی در توسعه پایدار. *فصلنامه مدرس علوم انسانی*، ۱.

- بوذرجمهری، خدیجه. (۱۳۸۲)، جایگاه دانش بومی در توسعه روستایی پایدار. *مجله جغرافیا و توسعه*، ۱.

- حاجی علی محمدی، هما، تقوی شیرازی، مریم و قربانی، عبدالباسط. (۱۳۸۵)، اطلس مردم گیاه‌درمانی ایران، *فصلنامه علوم اجتماعی*، ۳۴ و ۳۵.

- دهکردی، نصراله؛ نوروزی، مصطفی و صفایی عزیز، علی. (۱۳۹۱)، جمع‌آوری و بررسی مصارف سنتی منتخبی از گیاهان شهر جندق. *مجله طب سنتی اسلام و ایران*، ۱.

- ذوالفقاری، بهزاد؛ صادقی، مسعود؛ تیری، ایمان و یوسف علی تبار، مقداد. (۱۳۹۱)، جمع‌آوری، شناسایی و بررسی مصارف سنتی منتخبی از گیاهان شهر بابل. *مجله طب سنتی اسلام و ایران*، ۱.

- شیبانی، سیمین. (۱۳۸۱)، «سفره ایرانی»، *ایران‌شناسی*، ۵۶.  
- علیزاده اقدم، محمداقرا. (۱۳۹۱)، «تحلیل جامعه‌شناختی سبک غذایی شهروندان تبریزی»، *رفاه اجتماعی*، ۱۲.

- فرهادی، کاوه و سالمی قمصری، مرتضی. (۱۳۹۳)، مدیریت دانش نگهداری خوراک در ایران. مورد مطالعه: طبقه‌بندی سنتی خوراک، *دو فصلنامه دانش‌های بومی ایران*، ۱.

- فرهادی، مرتضی. (۱۳۸۵)، گیاه مردم‌نگاری با چکیده و نمونه‌هایی از گیاه مردم‌نگاری گیاهان خودروی کمره. *فصلنامه علوم اجتماعی*، ۳۴ و ۳۵.

دانش سنتی بهره‌برداری از گیاهان خودرو در تهیه ... ۵۷

- قادرزاده، امید و غلامی، احمد. (۱۳۹۲)، «مطالعه کیفی دلالت‌های معنایی غذا و تناول آن نزد زنان» . *زن در توسعه و سیاست*، ۱۱.
- مقصودی، منیژه؛ پارسا پژوه، سپیده. (۱۳۹۰)، گیاه قوم‌شناسی منطقه پس قلعه در شمال شهر تهران، *پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران*، ۲.
- میردیلمی، سیده زهره؛ حشمتی، غلامعلی؛ بارانی، حسین. (۱۳۸۹)، مطالعه اتنوبوتانی و اتنواکولوژی گونه‌های دارویی کچیک (مطالعه موردی مراتع کچیک در شمال شرق استان گلستان)، *فصلنامه دانش بومی*، ۱.
- وکیلان، سید احمد. (۱۳۸۵)، «گزارش همایش سفره‌های نذری»، *فرهنگ مردم*، ۱۸.
- دیف رخش، سیده معصومه. (۱۳۹۱)، بررسی دانش بومی مهم‌ترین گونه‌های غیر علوفه‌ای منطقه دلی کما، استان کهگیلویه و بویراحمد. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد مرتع‌داری*، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان.
- فروزه، محمدرحیم. (۱۳۹۳)، بررسی اتنوبوتانی و پیش‌بینی زیستگاه مطلوب برخی از گونه‌های مرتعی (مطالعه موردی مرتع دیلگان، استان کهگیلویه و بویر احمد). *رساله دکتری علوم مرتع*. دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان.
- سازمان جهاد کشاورزی استان کهگیلویه و بویراحمد، (۱۳۸۸)، مطالعات تفصیلی اجرایی حوزه آبخیز دیلگان.
- Howes, D. (1991). "*Sensorial Anthropology*", The Varieties of Sensory Experience: A Sourcebook in the Anthropology of the Senses. In: (Ed.), Howes, D. Toronto: University of Toronto Press.
- Warren, D., Cashman, M., and Cashman, K. (1988). *Indigenous knowledge for sustainable agriculture and rural development*, Gatekeeper Series, International Institute for Environment. London.
- Howes, D. (2013). "The Social Life of the Senses", *In Ars Vivendi Journal*, 3.

- Kunwar, R., and Bussmann, R.W. 2008. Ethnobotany in the Nepal Himalaya. *Journal of Ethnobotany and Ethnomedicine*. 24.
- Qureshi, R., and Ghufran, M.A. (2007). Indigenous knowledge of selected medicinal wild plants of district attock, punjab, Pakistan. *Pakistan Journal of Botany*. 7.
- Rajendran, S.R., and Maharajan, M. (2011). Wild Edible Plant Diversity of Kotagiri Hills a Part of Nilgiri Biosphere Reserve, Southern India. *Journal of Research in Biology*. 2.
- Sutton, D. (2010). "Food and the Senses", In Annual Review of Anthropology. 39.

جدول ضمیمه: تعداد مصاحبه شونده‌گان به تفکیک طوایف، جنسیت و گروه‌های سنی

جمع	توزیع سنی							جنسیت	تیره‌ها	ردیف
	۷۵ ۸	۷۵-۶۵	۶۵-۵۵	۵۵-۴۵	۴۵-۳۵	۳۵-۲۵	۲۵-۱۵			
۸	-	-	-	۱	۴	۲	۱	مرد	باباکانی	۱
۲۸	۲	۷	۸	۶	۴	-	۱	زن		
۷	۲	۱	-	۲	۲	-	-	مرد	شیخ	۲
۱۵	-	۲	۳	۴	۱	۳	۲	زن		
۸	۱	۲	۳	۱	-	۱	-	مرد	اولاد میرزاعلی	۳
۲۴	۲	۴	۷	-	۵	۴	۲	زن		
۲۳	۳	۳	۳	۴	۶	۳	۱	مرد	مجموع	۴
۶۷	۴	۱۳	۱۸	۱۰	۱۰	۷	۵	زن		