

Local Knowledge of Using Rangeland Plants in Traditional Dishes of the Lak Tribe in Dareh Shahr County, Ilam Province

Soheila Yousofvand * 

PhD Student, Rangeland Management Department, Faculty of Rangeland and Watershed Management, Gorgan University of Agricultural Sciences and Natural Resources, Gorgan, Iran.

Mojgansadat Azimi 

Associate Professor, Faculty of Rangeland and Watershed Management, Gorgan University of Agricultural Sciences and Natural Resources, Gorgan, Iran.

Mojtaba Jahatigh 

M.Sc. Graduate in Water Engineering, Faculty of Water and Soil, Zabol University, Zabol, Iran.

Abolfazl Sharifiya 

PhD Graduate, Rangeland Management Department, Faculty of Rangeland and Watershed Management, Gorgan University of Agricultural Sciences and Natural Resources, Gorgan, Iran

1. Introduction

Studies of local cuisines reveal the severe erosion of traditional knowledge worldwide. One effective area of ethnographic research is documenting the indigenous knowledge of cooking using various native plants in their habitat, which holds significant social, cultural, and ecological aspects. The objectives of this study were: 1) to introduce the traditional foods and dishes used by the local Lak tribe communities in Dareh Shahr County; 2) to identify the local plant species used as raw materials in preparing these traditional foods; and 3) to investigate and understand the value of people's indigenous knowledge regarding different methods of utilizing and cooking local dishes.

2. Methodology

The data collection methods in this research included field observation, semi-structured interview, and participatory observation. Sixty-four individuals from the

*** Corresponding Author:** soheilayousofvand231@gmail.com

How to Cite: Yousofvand, S; Azimi, M; Jahantigh, M; Sharifiann, A .(2025). Local knowledge of using rangeland plants in the traditional dishes of the Lak tribe in the Dereshahr city, Ilam province, *Semiannual Journal of Indigenous Knowledge Iran*,12(23), 319-361.

villages of Farhadabad, Fazelabad, Gole Zard, Gholamabad, and Jafarabad were interviewed to document the processes of searching, harvesting, and processing plants alongside local communities. Focus group discussions were also held to examine community feedback.

3. Conclusion and Discussion

The results indicated that the local people possess extensive knowledge. This encompasses the description of morphological and botanical characteristics, food preparation methods, the variety of dishes made from a single plant species, and the identification of desired plants compared to others. The study revealed that many foods such as Chakideh yogurt, Burani, and soup are prepared from plants like artichoke (*Cynara*), summer onion, and Ghaziaghi. Plants such as wild pistachio, spring grass, and mallow (*Malva*) are used to prepare sweets, pickles, and syrups.

The results indicated that among the various plant parts used, leaves were the most frequently utilized, followed by fruits. These findings align with Karimi's (2017) ethnobotanical study in Sari county, which also reported leaves as the most commonly used plant part. Conversely, Maleki (2006), studying pasture and edible plants in Kurdistan's Cheragh Weis region, found that fruits were the most utilized part for medicinal and edible purposes.

The findings showed that one of the important manifestations of the diverse relationships between local people and their surrounding plants is the close, intertwined relationship between preparing traditional foods and using native plants, a knowledge transmitted by ancestors, especially mothers, to present generations. This means that local inhabitants use specific parts or the whole plant to prepare local and traditional dishes. In other words, plants play an undeniable role in preparing local foods: sometimes as the main ingredient and sometimes as a flavoring spice.

Acknowledgments

We would like to thank all the residents of Farhadabad, Fazelabad, Gole Zard, Gholamabad, and Jafarabad villages of Dareh Shahr County, Ilam province, who patiently answered all the researcher's questions.

Keywords: Traditional Knowledge, Local Food, Rangeland Plants, Edible Plants



دو فصلنامه علمی دانش‌های بومی ایران
دوره دوازدهم، شماره ۲۳، بهار و تابستان ۱۴۰۴، ص ۳۱۹-۳۶۱
qjik.atu.ac.ir
DOI: doi.org/10.22054/qjik.2025.80569.1428

دانش محلی کاربرد گیاهان مرتعی در غذاهای سنتی قوم لک در شهرستان درّه شهر، استان ایلام

دانشجوی دکتری گروه مدیریت مرتع، دانشکده مرتع و آبخیزداری،
دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، ایران.

سهیلا یوسفوند *

دانشیار، دانشکده مرتع و آبخیزداری، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع
طبیعی گرگان، ایران.

مژگان سادات عظیمی

دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مهندسی آب، دانشکده آب‌و‌خاک،
دانشگاه زابل، ایران.

مجتبی جهان تیغ

دانش‌آموخته دکتری گروه مدیریت مرتع، دانشکده مرتع و آبخیزداری،
دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، ایران.

ابوالفضل شریفیان

چکیده

مطالعات طبخ غذاهای محلی اطلاع از فرسایش شدید دانش سنتی در سراسر جهان می‌دهند. هدف از این مطالعه، (۱) معرفی غذاها و خوراکی‌های سنتی مورد استفاده توسط جوامع محلی قوم لک در شهرستان درّه شهر و (۲) شناسایی گونه‌های گیاهی محلی مورد کاربرد به‌عنوان مواد اولیه در تهیه این غذاها و خوراکی‌های سنتی و (۳) بررسی و شناخت ارزش دانش بومی مردم در زمینه شیوه‌های متفاوت بهره‌برداری و طبخ خوراک‌های محلی بود. روش اصلی در این تحقیق، اطلاعات یابی به شیوه مستقیم و جمع‌آوری داده‌های خام بود. روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در این تحقیق شامل مشاهده میدانی، مصاحبه نیمه ساختارمند و مشاهده مشارکتی بود. با ۶۴ نفر از اهالی روستاهای فرهادآباد، فاضل آباد، گله زرد، غلام‌آباد و جعفرآباد مصاحبه شد تا مراحل جستجو، برداشت و فرآوری گیاه همراه با مردم محلی ثبت شود. نتایج نشان داد که مردم محلی از دانش بالایی برخوردار بوده و در مجموع ۲۳ گونه گیاهی شناسایی شد که در طبخ خوراک‌های سنتی و محلی به کاربرده می‌شد. این دانش نه تنها در خصوص روش‌های تهیه غذا بود بلکه در مورد فاکتورهای مرتبط با گیاهان همچون زیستگاه گیاه، مراحل رشد، بهترین زمان برداشت و روش برداشت ضمن رعایت اصول بهره‌برداری پایدار بود. این دانش دربردارنده تشریح خصوصیات

* نویسنده مسئول: Soheilayousefvand231@gmail.com

مورفولوژیکی و گیاه‌شناسی، چگونگی تهیه غذاها، تهیه غذاهای متفاوت از یک نوع گونه گیاهی، چگونگی شناسایی گیاه مورد نظر نسبت به سایر گونه‌های گیاهی بود. نتایج مطالعه نشان داد که از گیاهانی همچون کنگر، پیازتابستانه و غازیاغی غذاهای متعددی همچون ماست چکیده، بورانی و سوپ تهیه می‌شود. در صورتی که از گیاهانی مثل پسته وحشی، علف چشمه و پنیرک برای تهیه شیرینی، ترشی و شربت استفاده صورت می‌گیرد. نوآوری این مطالعه در بررسی عمیق دانش سنتی روستاییان شهرستان دره شهر در رابطه با طرز تهیه انواع مختلف غذای سنتی در فصل‌های مختلف سال است. بنابراین با توجه به گستردگی تنوع فرهنگی و اقلیمی موجود در کشور، گنجینه عظیمی از دانش مربوط به نظام‌های غذای بومی حاصل از گیاهان خودروی مرعی وجود دارد که ثبت، بررسی و تحلیل این نوع از نظام غذایی بومی روبه‌زوال اهمیت زیادی دارد.

واژه‌های کلیدی: دانش سنتی، غذای محلی، گیاهان خودرو، گیاهان خوراکی

مقدمه

در بسیاری از نقاط جهان به‌ویژه نقاط دورافتاده و مکان‌هایی که به مراکز خدماتی دسترسی ندارند، مردم با درک جزئیات و پیچیدگی‌های محیطی اطراف خود و رابطه موجودات زنده (به‌طور مثال اثرات و روابط پیچیده و متقابل گیاهان) و غیرزنده (به‌طور مثال نقش هیدرولوژی و میکروتوپوگرافی در حضور و عدم حضور گیاهان) به تأمین نیازهایشان با استفاده از طبیعت و محصولات آن می‌پردازند (مرادی نژاد و وزیرپور، ۱۳۹۱: ۱۲۹). وابستگی بشر به طبیعت، زندگی مردم بومی را در هماهنگی با طبیعت پیرامون به سمت ایجاد یک نظام منحصربه‌فرد و بر پایه آزمون‌وخطا جهت بهره‌مندی از آن هدایت کرده است (میردیلمی، ۱۳۹۳: ۷۸). در طول زمان جوامع محلی روش‌های متعددی را برای سازگاری با شرایط محیطی ابداع و توسعه داده‌اند. یکی از روش‌های مورد استفاده برای پاسخگویی به دغدغه‌های انسان در جامعه امروز، رجوع به دانش سنتی گذشتگان و بهره‌گیری از خرد تجربی انباشته و تاریخی بهره‌برداران محلی است که بر پایه توسعه پایدار بنا شده است (فروزه، ۱۳۹۶: ۱۲۳).

دانش بومی در خاطرات و فعالیت‌های جوامع محلی ذخیره می‌شود و در قالب داستان‌ها، ضرب‌المثل‌ها، ارزش‌های فرهنگی، عقاید، زبان و شیوه‌های تأمین معیشت به نسل‌های بعدی منتقل می‌شود (Grenier, 1998: 430). در ایران مردم محلی بخشی از جوامع روستایی و عشایری هستند. هنوز در بسیاری از نقاط کشور، مردم بومی و جوامع محلی سنت‌ها، روش‌ها و مهارت‌های

اولیه زندگی خود را حفظ کرده‌اند که این روش‌ها طی سال‌های متمادی مورد استفاده و آزمایش قرار گرفته و منطبق با شرایط ویژه زیست‌محیطی هر منطقه است (کوسه‌غراوی و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۳۵). کاربرد صحیح دانش بومی می‌تواند منجر به توسعه درون‌زا گردد که در واقع توسعه منطبق با فرهنگ مردم و محیط آن جامعه می‌باشد (هزارجریبی و صفری شالی، ۱۳۹۴: ۶۵). متأسفانه فناوری بومی به سرعت در حال نابودی است. با مرگ هر فرد کهنسال بومی گنجینه عظیمی از دانش بومی از بین می‌رود بنابراین گردآوری آن ضروری است (چهارسوقی امین و غیاثوند، ۱۳۸۴: ۸۶).

یکی از زمینه‌های کارآمد در پژوهش‌های مردم‌نگارانه ثبت دانش بومیان در زمینه طبخ غذا با استفاده از گیاهان خودروی مختلف در محل زیست آنهاست که دارای جنبه‌های اجتماعی، فرهنگی و اکولوژیکی زیادی است (فروزه، ۱۳۹۳: ۳۲۱). امروزه غذا و تغذیه به دلایل متفاوت در کانون توجه قرار گرفته است. یکی از جنبه‌های حائز اهمیت آن مسئله حفاظت و پایداری منابع طبیعی است که نقش حیاتی در زندگی انسان دارد (ودادهیر و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۰۶). استفاده از گیاهان در طول سالیان متمادی سبب شکل‌گیری فرهنگ خاصی شده است و این جوامع با تمام وجود نسبت به گیاهان احساس تعلق و وابستگی دارند (فروزه و همکاران، ۱۳۹۵: ۳۲۱). غذاهای تنها به دلیل اثرات زیستی بلکه به دلیل کارکردهای متعدد فرهنگی-اجتماعی نقش‌های مختلفی را در زندگی روزمره و سلامت جسمی و روانی انسان بازی می‌کند. در این میان، غذاهای بومی به‌طور خاص به‌عنوان بیان هویت فرهنگی، تاریخی و نیز شیوه زندگی جوامع مورد توجه قرار گرفته‌اند.

غذاهای محلی به‌عنوان یکی از حلقه‌های اطلاعاتی مهم در تبیین و علت‌شناسی الگوهای غذایی و چگونگی شکل‌گیری آنهاست (قاسمی، ۱۳۹۶: ۵۶). ذائقه انسان نیز تحت تأثیر فرهنگ است. با توجه به اهمیت فرهنگ در امور مربوط به خوردن، مردم‌شناسی غذا و تغذیه، در جایگاه رشته‌هایی است که مطالعه آن بر فرهنگ متمرکز شده است و به مطالعه فرهنگ غذایی می‌پردازد (ودادهیر و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۰۳). مهم‌ترین کارکرد غذا، استفاده از آن در رفع نیازهای زیستی است، اما شیوه خوردن، شیوه طبخ، ذائقه، گیاهان و ادویه‌جات گیاهی مورد استفاده برگرفته از فرهنگ است (صادقی و هاشمی، ۱۳۹۶: ۸۷).

غذا به‌عنوان زبانی مطرح است که مطالعه معنی و نشانه‌های آن می‌تواند عمیق‌ترین افکار یک جامعه را آشکار سازد. مردم‌شناسی، تطبیق و یا سازگاری به جنبه‌های خاصی از وابستگی‌های محیطی دلالت دارد. بنابراین گذران زندگی و معیشت همچون (تهیه غذا و سرپناه) لازمه آن

سازگاری با طبیعت است (گرگی پستی و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۰۶). در واقع مطالعه غذا و تغذیه در پیوند با ابعاد گوناگون زندگی بشری سابقه‌ای طولانی دارد و چگونگی تهیه، تولید، توزیع و مصرف غذا پیوسته یکی از علایق اولیه مردم‌شناسان بوده است (Mintz at el, 2002: 119). از دیدگاه مردم‌شناسی، نظام تغذیه انسان در تاروپود فرهنگ جوامع انسانی است و تنوع و غنای آن در گستره فرهنگ و جوامع به توجه انسان به محیط و تغییرات و تحولات زیستی آن بستگی دارد (گرگی پستی و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۰۶).

نظام غذای سنتی آن دسته از غذاهایی است که مردم محلی به آنها دسترسی دارند و از طریق طبیعت و کشاورزی به دست می‌آید، در حوزه معرفت سنتی قرار دارد و نیازی نیست خریداری شود (Kuhnlein at el, 2009: 645). شیوه‌های غذایی که تاکنون ثبت شده ریشه در پژوهش‌ها و آثار مردم‌شناسان دارد و شامل تمام مراحل بهره‌برداری مواد اولیه، تولید، توزیع و مصرف غذا در فرهنگ‌های مختلف می‌شود. هر فرهنگ شیوه غذایی خاص خود را دارد؛ از این‌رو مطالعات غذا و تغذیه در تلاش است شیوه‌های غذایی گروه‌ها، اجتماعات و جوامع را با رویکردی فرهنگی بررسی کند (ودادحیر و همکاران، ۱۳۹۳: ۷۲). در ایران پیشینه استفاده از گیاهان خوراکی به‌صورت محصولات فرعی مرتع، به گذشته‌های دور برمی‌گردد.

بهره‌برداری مناسب از گیاهان خوراکی و دارویی، افزون بر ایجاد درآمد برای بهره‌برداران، در ایجاد اشتغال و کاهش فشار دام بر مرتع (از راه جایگزینی درآمد بهره‌برداران) نقش عمده‌ای ایفا می‌کند. به‌موازات افزایش قیمت گیاهان خوراکی و از آنجا که بخش بزرگی از گیاهان خوراکی از عرصه‌های منابع طبیعی تأمین می‌شود، باعث افزایش برداشت بی‌رویه گیاهان خوراکی از پهنه زیست‌بوم‌های طبیعی می‌گردد. افزایش تقاضا برای مصرف گیاهان خوراکی و تأمین بخشی از این نیاز از گیاهان طبیعی و از آنجایی که طبیعت نمی‌تواند همواره جوابگوی نیاز انسان به این منبع باارزش باشد؛ تحقیقات کاربردی و بهره‌برداری صنعتی و اقتصادی به‌صورت کشت مکانیزه؛ علاوه بر حفظ و حراست از این سرمایه‌های ملی، سبب شکوفایی و توسعه پایدار جامعه می‌شود.

توسعه کشت گیاهان خوراکی یکی از راهکارهایی جلوگیری از انقراض این گونه گیاهان می‌باشد (آباد و همکاران، ۱۴۰۱: ۶۴). تحقیقات نشان داد کشور ایران با داشتن منابع طبیعی گسترده، به نظر می‌رسد با تدوین و اجرای برنامه‌ای جامع برای استفاده از این منابع و احیا و گسترش سطوح کشت می‌توان این محصولات را گسترش داد و درنهایت با حفاظت از این گونه‌ها

از طریق آموزش به بهره‌برداران و تکثیر و کشت آنها، ضمن اشتغال‌زایی، از تخریب منابع طبیعی جلوگیری و در نهایت توسعه اقتصادی را به ارمغان آورد. باوجود زمین‌های مستعد و تناسب آب و هوایی با گونه‌های مختلف از گیاهان خوراکی و دارویی می‌توان با پرداختن به این کار و نظارت دقیق بر فعالیت فعالان این حوزه، به دغدغه‌های مردم در مورد ایجاد اشتغال پاسخ داد (شاه‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۲: ۴۱).

هدف از این مطالعه، (۱) معرفی غذاها و خوراکی‌های سنتی مورد استفاده توسط جوامع محلی قوم لک در شهرستان درّه شهر و (۲) شناسایی گونه‌های گیاهی محلی مورد کاربرد به‌عنوان مواد اولیه در تهیه این غذاها و خوراکی‌های سنتی و (۳) بررسی و شناخت ارزش دانش بومی مردم در زمینه شیوه‌های متفاوت بهره‌برداری و طبخ خوراکی‌های محلی بود.

پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر مطالعاتی در خصوص تهیه غذا از گیاهان خودرو در مراتع به انجام رسیده است. ازجمله اینکه غذا در کنار اکسیژن، آب‌وخاک در زمره مهم‌ترین منابع طبیعی است و نقش حیاتی در زندگی انسان دارد. مردم هرروز با غذا سروکار دارند، اما نه صرفاً به دلیل نیاز فیزیولوژیک به آن، بلکه در شکل‌گیری این نیاز، فرهنگ نیز نقش انکارناپذیرتری دارد. غذا با جوانب مختلف زندگی مردم، ازجمله جنبه‌های اقتصادی، محلی و سیاسی در ارتباط است. علاوه بر این، غذا نقش‌های متفاوتی دارد: نمادین، اقتصادی، سیاسی و اجتماعی. برای مثال، غذا می‌تواند موجب همبستگی یک قوم شود، یا طرز تهیه خاص یک غذا در طبقات مختلف اقتصادی متفاوت است (ودادهیر و همکاران، ۱۳۹۳: ۸۷).

والنتاین (۱۹۹۹) نیز با بررسی رابطه غذا، هویت خانوادگی و هویت جنسی افراد خانواده، بر تأثیر رویدادهای زندگی بر انتخاب، مصرف غذا، ارتباط زندگی اجتماعی و غذا پرداخته است. نتایج مطالعات اکبرزاده (۱۳۸۹) در زمینه معرفی تعدادی از سبزی‌های خوراکی وحشی موجود در عرصه منابع طبیعی استان مازندران، حاکی از آن است که تقریباً ۳۸ گونه به‌عنوان سبزی‌های خوراکی در این استان پراکنش نسبتاً بالایی دارند که به طرق مختلف توسط روستائیان و ساکنین محلی در مواد غذایی مختلف و به‌عنوان سبزی‌های خوراکی استفاده می‌شوند. گونه‌های گیاهی شناسایی شده عمدتاً از خانواده چتریان، نعنا و آلانگان بودند.

در همین رابطه علوی و همکاران (۱۳۹۰) نیز به بررسی استفاده سنتی و بومی از گیاهان در شمال کشور پرداختند. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که ۲۳۹ گونه متعلق به ۴۷ تیره در منطقه مورد مطالعه وجود دارد که از بین تیره‌های شناسایی شده، ۱۹ تیره دارای ۷۷ گونه دارویی بودند که ۲۴ گونه مرتعی و ۷ گونه درختی و درختچه‌ای مورد بهره‌برداری و استفاده سنتی اهالی قرار می‌گرفتند. همچنین این بررسی مشخص کرد که بومیان از این گیاهان بعد از تبدیل قسمت‌های مورد استفاده به شربت، مربا، ترشی و رب به صورت جوشانده استفاده می‌کردند. ضمناً استفاده از قسمت‌های سبز گیاه به عنوان سبزی خوراکی یا معطر کننده غذا نیز دارای کاربرد فراوانی بود.

همچنین حسینی و همکاران (۱۳۹۷) در مطالعه‌ای که در بین بومیان مراتع زبرخان شهرستان نیشابور استان خراسان رضوی به انجام رساندند در مجموع ۳۶ گیاه خوراکی را شناسایی نمودند که شامل یک گونه درختی، ۳۵ گونه علفی و بوته‌ای بود و با استفاده از آن شیوه طبخ ۲۳ نوع غذا ثبت و مستند گردید. در همین زمینه ابطی (۱۳۹۷) که مطالعه اتنوبوتانی برخی از گیاهان دارویی شهرستان شازند در استان مرکزی را انجام داد، تعداد ۵۶ گونه گیاهی متعلق به ۲۳ تیره را شناسایی نمود که بعضی از گونه‌ها دارای خاصیت دارویی، خوراکی و سایر کاربردها بودند. نتایج به دست آمده گویای آن می‌باشد که بیشتر گونه‌های خوراکی به عنوان سبزی مورد استفاده قرار می‌گرفتند. بیشترین فراوانی تیره‌ها مربوط به تیره نعنا و بعد از آن تیره کاسنیان در جایگاه بعدی قرار داشت.

همچنین علی‌اشتایه و همکاران^۱ (۲۰۰۸) بررسی مقایسه‌ای اتنوبوتانی گیاهان خوراکی را در پامزده منطقه فلسطین انجام دادند. دسته‌بندی گیاهان خوراکی بر اساس باورهای عامیانه انجام گرفته است و نهایتاً گیاهان به دسته‌های سبزی‌های خوراکی، میوه‌ها، چای‌های کوهی و افزودنی‌های غذایی تقسیم شده‌اند. از آنجا که جوامع محلی به ویژه ساکنان روستاها و عشایر ارتباط نزدیک‌تری با طبیعت داشتند - این ارتباط گاهی ناگزیر و برای گریز از تنگناهای تاریخی، گذر از ظلم حاکمان وقت و یافتن علف برای دام بوده که همواره رنج کوچ را به جان خریده و در دل طبیعت سکنی گزیده‌اند؛ لذا بیش از سایر جوامع، احتیاجات و نیازهای خود را از طبیعت تأمین نموده‌اند.

یکی از قابل تأمل ترین آن‌ها یافتن گیاهان خودروی خوراکی و تأمین غذا در طول سال بوده است. چنانکه به گفته عشایر: گاهی همین گیاهان خودرو در دوره‌های قحط‌سالی و خشکسالی حتی جان آنها را نجات بخشیده در زمانی که دسترسی به گیاهان زراعی محدود می‌شده است. مرور تحقیقات صورت گرفته در داخل کشور نیز نمایان می‌سازد که مردم ایران نیز سابقه طولانی در زمینه استفاده از گیاهان در تهیه غذاهای محلی داشته‌اند. سابقه‌ای که نشان می‌دهد جوامع بومی در اغلب نقاط روستایی و عشایری کشور از صدها سال پیش اکنون تلاش می‌کرده‌اند تا گیاهان مفید برای خوراک و تغذیه را پیدا کنند و به همین ترتیب در خلال هر نسل تجربه‌ای بر تجربه‌های قبلی در این رابطه افزوده شده است.

مواد و روش‌ها

منطقه مورد مطالعه

شهرستان دره شهر از شهرهای کوهپایه کبیرکوه در سلسله جبال زاگرس و با مرکزیت شهرستان دره شهر واقع در استان ایلام دارای حدوداً ۱۴۸۰۰ کیلومتر مربع وسعت است. این شهر در حاشیه رودخانه سیمره، از شرق به استان‌های لرستان و خوزستان و از غرب به شهرستان ایلام محدود است. شکل ۱ موقعیت مکانی شهرستان دره شهر در ایران و همچنین استان ایلام را نشان می‌دهد. زبان مردمان این شهرستان کردی، لکی، لری و اقلیتی از جمعیت نیز به زبان عربی صحبت می‌کنند. به لحاظ جغرافیایی این شهرستان بین "32° 47' 39" تا "33° 28' 52" عرض شمالی و "24° 50' 46" تا "48° 01' 16" طول شرقی قرار گرفته است.

ارتفاع متوسط منطقه ۱۱۵۰ متر و حداکثر ارتفاع ۲۲۸۵ متر از سطح دریا در کبیرکوه و حداقل ارتفاع ۲۹۴ متر در رودخانه سیمره در منطقه مائزین است (محمودیان، ۱۳۸۳: ۷). میانگین بارندگی سالانه ۳۵۰/۴ میلی‌متر است. از نظر اقلیم این منطقه خشک و معتدل تا نیمه مرطوب سرد است. از جمله درختان غالب منطقه می‌توان به گونه‌هایی همچون: پسته وحشی، زالزالک، بلوط، بادام کوهی، آلبالو وحشی اشاره کرد. همچنین گیاهانی همچون: اسپند، بومادران، کنگر، گل‌گاوزبان، پنیرک، پیاز تابستانه و تره کوهی بیشترین پراکندگی در کوه‌های کبیرکوه را به خود اختصاص داده‌اند. خاک غالب کوه‌های کبیر به رنگ قرمز و جنس آن شنی می‌باشد.

جامعه محلی مورد مطالعه

جامعه مورد بررسی اهالی بومی روستاهای فرهاد آباد، فاضل آباد، گله‌زرد، غلام آباد و جعفرآباد واقع در شهرستان دره شهر بودند که در فصل بهار برای تأمین معاش خود اقدام به برداشت گونه‌های گیاهی می‌کنند که در کوه‌های شهرستان دره شهر رویش دارند. این بهره‌برداری همچنین یک درآمد فصلی برای آنها به حساب می‌آید. تمامی روستائیان مورد مطالعه به لحاظ قومیت لک بودند و از گویش لکی برخوردار بودند. تأمین گونه‌های گیاهی، خوراکی و دارویی برای شهرستان دره شهر توسط اهالی روستاهای نام‌برده انجام می‌شود. این روستائیان در کنار کشاورزی که شغل اصلی آنها به حساب می‌آید، دامداری نیز انجام می‌دهند. سبک دامداری از نوع ساکن بود به نحوی که گله‌ها در آغل در محل روستا نگهداری شده و برای چرا به مراتع حاشیه روستا و ته‌چر اراضی زراعی توسط خود کشاورز هدایت می‌شدند.



شکل ۱- موقعیت جغرافیایی شهرستان دره شهر در ایران و استان ایلام

روش تحقیق

این تحقیق به لحاظ روش‌شناسی جزء تحقیقات توصیفی است. با توجه به هدف مطالعه که ثبت گونه‌های گیاهی کاربردی در تهیه غذاهای سنتی و همچنین شیوه‌های بهره‌برداری و فرایند تهیه غذا از گیاهان بود، از روش‌های مشاهده میدانی، مصاحبه نیمه ساختاریافته و بازخورد جامعه

استفاده شد. در مشاهدات میدانی در مراتع حاشیه روستاهای فرهاد آباد، فاضل آباد، گله زرد، غلام آباد و جعفرآباد مراحل جستجو، برداشت و فرآوری گیاه را همراه با روستاییان انجام داد. در مصاحبه نیمه ساختاریافته، از گویه‌های از پیش تعیین شده به منظور بررسی موضوع استفاده شد، بااین حال در مواردی که بحث پیرامون گونه گیاهی گسترده شد از سؤالات جدید نیز استفاده شد (Baumbusch, 2010: 255). در بحث گروهی متمرکز در راستای بررسی بازخورد جامعه، پس از گردآوری و سازمان‌دهی داده‌های گردآوری شده، صحت نتایج در چهار جلسه (به ترتیب دو جلسه شش عضوی و دو جلسه هشت عضوی) با افراد آگاه که در مصرف و تهیه غذاهای سنتی استفاده دیرینه داشتند بازبینی شد. در این جلسات داده‌های گردآوری شده در مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته با افراد حاضر در جلسه مطرح شد و موارد مبهم شفاف‌سازی شد. همچنین توضیحات جدیدی برای داده‌های گردآوری شده ارائه شد. به منظور مصاحبه، نمونه آماری بر اساس روش گلوله برفی انتخاب شد که در آن از اولین روستایی معرفی شده توسط شورای روستا تقاضا شد تا افراد آگاه دیگری را معرفی کند (Goodman, 1961: 70).

در نهایت از ۶۴ نفر اهالی روستایی آگاه محلی در خصوص طبخ غذاهای سنتی با استفاده از گیاهان خودروی مراتع در روستاهای فرهاد آباد، فاضل آباد، گله زرد، غلام آباد و جعفرآباد مصاحبه صورت گرفت که از این تعداد ۵۴ نفر زن و ۱۰ نفر مرد بودند. در بین زنان ۲۱ نفر بی‌سواد، ۱۴ نفر دارای تحصیلات ابتدایی، ۱۲ نفر دارای مدرک دیپلم و هفت نفر دارای تحصیلات دانشگاهی بودند. در بین مردان شش نفر بی‌سواد، سه نفر دارای مدرک دیپلم و یک نفر دارای مدرک کارشناسی بودند. بازدیدهای میدانی و مصاحبه با بومیان منطقه در طول ماه‌های اسفند ۱۴۰۲ و بهار سال ۱۴۰۳ انجام شد.

سؤالات پرسیده شده شامل: کدام یک از گونه‌های مرتعی مصرف غذایی دارند، چه نوع غذاهایی از آنها تهیه می‌شود، طرز تهیه این نوع غذاها چگونه است، آیا پراکنش این نوع گونه‌ها نسبت به گذشته تغییری کرده است، چه زمانی از سال رشد می‌کند و چه زمانی قابل برداشت است و موارد دیگر. در بخش نتایج، برآیند دانش سنتی افراد محلی خلاصه‌سازی و رسمی نویسی شد. تمامی مصاحبه‌ها با کسب اجازه از مصاحبه‌شونده با استفاده از گوشی هوشمند ضبط شد. همچنین از برخی گونه‌های گیاهی و غذاهای سنتی تهیه شده عکس تهیه شد که در متن ارائه شده است.

نتایج

درمجموع ۲۳ گونه گیاهی در تهیه غذا و خوراکی‌های سنتی مابین قوم لک در روستاهای شهرستان دره شهر شناسایی شد. که از بین این گونه‌های گیاهی خانواده Polygonaceae و Amaryllidaceae بیشترین فراوانی را در بین گونه‌ها دارا می‌باشند. جدول ۱ نشان‌دهنده فهرست گیاهان به همراه نام‌های محلی، نام علمی، نام تیره گیاه، فرم رویشی، فصل برداشت و اندام مورد استفاده است.

جدول ۱- فهرست گیاهان شناسایی شده با ارائه نام محلی توسط اهالی بومی شهرستان

دره شهر

شماره ردیف	نام فارسی	نام کردی	نام لکی	نام علمی	خانواده	فرم رویشی	فصل مورد استفاده
۱	تره کوهی	تَرِگ	تره، بن سوره	<i>Alliumjesdianum</i> Boiss. & Buhse	Amaryllidaceae	علفی	بهار، تابستان، پاییز
۲	غازیانی	پاغازه	-	<i>Falcaria vulgaris</i> Bernh.	Apiaceae	علفی	بهار، تابستان، پاییز
۳	کنگر خوراکی	کنگر	کَینَر	<i>Gundeliatournefortii</i> L.	Asteraceae	علفی	بهار
۴	پنیرک	طولیه	طولی	<i>Malvaneglecta</i> Wallr.	Malvaceae	علفی	بهار
۵	پونه	پینه	پینه	<i>Mentha longifolia</i> L.	Lamiaceae	علفی	در طول سال
۶	علف چشمه	کُله شیک	کِلَشِیک	<i>Nasturtium africanum</i> Braun-Blanq.	Brassicaceae	علفی	بهار
۷	پسته وحشی	وَنُوشک، کله ون	قَلینگ	<i>Pistaciaatlantica</i> Desf.	Anacardiaceae	درختی	در طول سال
۸	ریواس	-	ریاس	<i>Rheum ribes</i> L.	Polygonaceae	علفی	در طول سال
۹	تُرشک	تُرشکی	تُرشوو	<i>Rumexephedroides</i> Bornm.	Polygonaceae	علفی	بهار
۱۰	آوندول	وَنگی	پَنومَه	<i>Smyrniuncordifolium</i> Boiss.	Apiaceae	علفی	بهار
۱۱	چای کوهی	گُل پَر	کُلکِ پَر	<i>Stachyslavandulifolia</i> Vahl	Lamiaceae	علفی	بهار
۱۲	کنارک	رمیلک	رمیلک	<i>Ziziphusnummularia</i> (Burm.f.) Wight & Arn.	Rhamnaceae	درختچه	پاییز

دانش محلی کاربرد گیاهان مرتعی در غذاهای...؛ یوسفوند و همکاران | ۳۳۱

شماره ردیف	نام فارسی	نام کُردی	نام لکی	نام علمی	خانواده	فرم رویشی	فصل مورد استفاده
۱۳	پیاز تابستانه	پیچک	آتشک	<i>Allium tripedale</i> Trautv.	Amaryllidaceae	علفی	بهار
۱۴	والک	بوره ولگ	اوعه گره	<i>Allium ursinum</i> L.	Amaryllidaceae	علفی	بهار زمستان
۱۵	بلوط	برو	بلی	<i>Quercus brantii</i> Lindl.	Fagaceae	درختی	زمستان
۱۶	زعفران جوقاسم	پیرشیک	پیشوک	<i>Crocus haussknechtii</i> (Boiss. & Reut. ex Maw) Boiss	Iridaceae	علفی	بهار
۱۷	پیازکوهی	-	پیازدوکه	<i>Allium ampeloprasum</i> L.	Amaryllidaceae	علفی	بهار
۱۸	سلمک	سلمه	سلمونه	<i>Chenopodium berlandieri</i> var. <i>boscianum</i> (Moq.) Wahl	Amaranthaceae	علفی	بهار تابستان
۱۹	شقایق شاخدار	-	گل سوره	<i>Glaucium corniculatum</i> (L.) Rudolph	Papaveraceae	علفی	بهار
۲۰	خرفه	دندان تیژک	پرپلیک	<i>Portulaca Oleracea</i> L.	Portulacaceae	علفی یکساله	تابستان
۲۱	ترافل سفید	دملوو	دملان	<i>Tuber magnatum</i>	Tuberaceae	یکساله	بهار
۲۲	کُور	شَقَلِیه (مارگیر)	باتلیسک	<i>Capparis spinosa</i> L.	Capparaceae	علفی چندساله	تابستان
۲۳	هندوانه ابوجهل	شامی تلاته	شومی شیتونی	<i>Citrullus colocynthis</i> (L.) Schrad.	Cucurbitaceae	علفی	تابستان

تره کوهی: (فصل رویش این گونه خوراکی از اواخر اسفندماه است و در نیمه دوم فروردین قابل برداشت می باشد. همچنین اگر شرایط بارندگی مناسب باشد اوایل فروردین نیز قابلیت برداشت دارد. محل رویش این گونه گیاهی کوه های کبیرکوه و کوه مله است. به دلیل سرمای که در مناطق کوهستانی وجود دارد در مناطق رو به جنوب رویش بیشتری نسبت به مناطق رو به شمال دارد. انتهای این گونه گیاهی که زیرزمین قرار دارد در هنگام برداشت که به طور عمومی با دست چیده می شود رنگ بنفش مایل به قرمزی دارد به همین دلیل افراد محلی آن را بن سوره (در گویش لکی به معنی رنگ قرمز می باشد) نام گذاری کرده اند. در گویش کردی به دلیل اینکه این گیاه از نظر ظاهری شبیه به تره که یک نوع سبزی خوردنی است می باشد به عنوان تره کوهی نام گذاری شده است (بیگلری، ۱۴۰۲: یادداشت ۲). این گونه گیاهی دارای پیازچه کوچکی

به‌اندازه یک نخود است که هر سال از همان پیازچه رویش مجدد دارد.) متأسفانه در هنگام برداشت بعضی اوقات پیازچه نیز همراه با گیاه از زمین کنده می‌شود. اگر پیازچه به‌صورت مجدد زیر خاک کاشته نشود و بیرون از خاک باقی بماند باعث از بین رفتن آن می‌شود (ریاضی، ۱۴۰۲: یادداشت ۱).

طرز تهیه غذای محلی: (بعد از برداشت ابتدا آن را شسته، سپس به دسته‌های کوچکی آن را دسته‌بندی می‌کنند و برای خرد کردن آن از چاقو استفاده کرده هر قطعه از آن را به‌اندازه یک بند انگشت خرد می‌کنند. ممکن است بعد از اینکه کار خرد کردن آن به پایان برسد بلافاصله از آن غذا تهیه کرده، یا اینکه خرد شده آن را بسته‌بندی کرده و داخل فریزر قرار دهند. روش دوم این است که آن را روی پارچه پهن کرده و به‌طور مستقیم زیر نور آفتاب قرار می‌دهند تا خشک شود. دلیل گذاشتن پارچه زیر تره کوهی، پس دادن آب توسط این گونه گیاهی است. از همین رو اگر چیزی غیر از پارچه باشد (پلاستیک باشد) باعث کپک زدن آن می‌شود چراکه پلاستیک آبی جذب نمی‌کند (ریاضی، ۱۴۰۲: یادداشت ۳ و ۲).

(به مقدار دلخواه از تره کوهی را داخل قابلمه می‌ریزند. همیشه باید دقت کرد که میزان آب بیشتر باشد چون تره کوهی ناشی از بافتی که دارد نیاز به پخت بیشتری دارد. بعد از اینکه حس شود خوب آب پز شده است به‌اندازه یک استکان خرده برنج داخل ترکیب تره و آب در حال پخت ریخته می‌شود. مدت زمان نگهداری آن بر روی شعله بستگی به مدت زمان مورد نیاز جهت نرم شدن خرده برنج ریخته شده دارد. زمانی که برنج داخل ظرف ریخته می‌شود به دلیل اینکه تره کوهی از خودش رنگ پس می‌دهد باعث قرمزی برنج شده و عطر دلنشینی را به غذا می‌دهد.) اگر همین گونه گیاهی خشک شده و فریز شده آن را استفاده کنند باز همین رنگ را دارد. به این دلیل خشک می‌کنند که جای کمتری می‌گیرد و قابل حمل است اگر بخواهند آن را برای آشنایان خود در تهران و یا سایر مراکز استانی پست کنند. نسل جوان این نوع غذا را به‌عنوان سوپ می‌بینند و حتماً باید بعد از سرو آن غذای دیگر خورده شود. ولی افراد مسن آن را یک غذای کامل دیده و نیازی به غذای دیگر نیست. دلیل دیگر فریز کردن و خشک کردن آن این است که در فصل سرما (پاییز و زمستان) مورد استفاده قرار گیرد (حسنوند، ۱۴۰۲: یادداشت ۶).



عکس ۱- تره کوهی، سهیلا یوسفوند، بهار ۱۴۰۲

غازیاغی: (رویش این گونه گیاهی از اواخر بهمن ماه می باشد. به طور کلی در کوه های کبیرکوه رشد می کند و چون با ریشه تکثیر پیدا می کند می تواند گسترش زیادی داشته باشد. قسمت دارویی گیاه اندام هوایی آن است که شامل برگ و ساقه کوتاهی است. برگ ها سبزرنگ بوده و به صورت دندانهای می باشند. برای برداشت با چاقو انتهای ساقه که نزدیک سطح زمین است را بریده و برداشت می کنند. برای اینکه عطر دلنشین این گونه گیاهی باقی بماند بهتر است در همان روز برداشت مورد استفاده قرار گیرد. برخی افراد اما بعد از تقسیم گیاه به قطعات کوچک تر، آن را در فریزر نگهداری می کنند تا در فصلی که گیاه رویش ندارد (پاییز و زمستان) از آن استفاده کنند (یاری، ۱۴۰۲: یادداشت ۵).

طرز تهیه سوپ غازیاغی: ابتدا آن را با آب آب پز می کنند. سپس بعد از آب پز شدن به آن خرده برنج اضافه می کنند. بعد از اضافه شدن برنج مدت زمان پخت آن بستگی به برنج دارد. بعد از پخت شعله گاز را خاموش کنند. البته با اضافه شدن خرده برنج باید میزان شعله کاهش پیدا کند تا به اصطلاح سوپ خوب جا بیافتد. وقتی برنج را به آن اضافه می کنند به دلیل رنگ سبز این گونه گیاهی برنج نیز رنگ سبز روشن به خورد می گیرد (اصلمرز، ۱۴۰۲: یادداشت ۶ و ۵). برخی افراد به دلیل استفاده گیاه در فصل زمستان، هنگام جوشیدن غازیاغی در آب به آن پاچه مرغ از قبل

آب‌پز شده نیز اضافه می‌کنند و به‌عنوان یک وعده غذایی اصلی از آن استفاده می‌کنند (کریمی، ۱۴۰۲: یادداشت ۸).



عکس ۲- غازباغی و سوپ حاصل از آن، سهیلا یوسفوند، بهار ۱۴۰۲

کنگر خوراکی: در ارتفاعات کوه‌های کبیرکوه و همچنین تپه‌ماهورهای کوه مله رشد می‌کند. فصل رویش از اواخر اسفندماه بوده و تا اواخر فروردین‌ماه دوره رشد خود را به پایان می‌رساند. دارای ریشه بوده و هر ساله از همان ریشه رشد خواهد کرد. دارای ساقه زیرزمینی است که این ساقه برای تهیه غذا مورد استفاده قرار می‌گیرد. برگ‌های خاردار گیاه زمان کامل شدن رشد روی سطح زمین ظاهر می‌شوند و با نمایان شدن برگ شروع به گلدهی و تولید بذر می‌کند. چون ساقه زیرزمینی دارد به‌راحتی با دست قابل برداشت نیست به همین دلیل از یک میخ بلند که بومیان منطقه آن را (دَلَم) عنوان می‌کنند برای برداشت استفاده می‌کنند. این امر به دلیل دشواری به‌طور عمومی توسط مردان صورت می‌گیرد.

بعد از جداسازی ساقه قسمت هوایی آنکه شامل برگ‌های خاردار است با چاقو برش داده می‌شود. بعد از مرحله پاکسازی اندام‌ها توسط خانم‌ها صورت می‌گیرد. برگ‌های خاردار که از گل پوشیده شده است را جدا می‌کنند و ساقه تمیز شده را مجدد با آب شستشو می‌دهند تا اگر حاکی در لابه‌لای برگ‌ها نفوذ کرده باشد شسته شود. بعد از شستشو، قطعات به‌اندازه بندانگشت با چاقو خرد می‌گردند (کریمی فر، ۱۴۰۲: یادداشت ۷).

طرز تهیه خوراک کنگر:

ابتدا آن را آب‌پز می‌کنند سپس قبل از اینکه مقدار آب آن خیلی کم شود خرده برنج به اندازه یک استکان اضافه می‌کنند. با اضافه شدن برنج برحسب سلیقه زنان در خصوص میزان غلیظ یا رقیق بودن خوراک بعد از نرم شدن برنج میزان متفاوتی شیر (حداقل یک کاسه) به آن اضافه می‌کنند که به این نوع غذا کنگرشیر گفته می‌شود. بعد از خرد کردن ممکن است آن را برای فصل بعد (زمستان) در فریز نگهداری کنند، ولی اکثراً بیان کردند مزه مناسب در زمان تازگی وجود دارد و با گذشت زمان مزه آن از دست می‌رود (کریمی‌الوار، ۱۴۰۲: یادداشت ۸ و ۷). علاوه بر کنگرشیر، از کنگر غذایی دیگری نیز درست می‌شود. بعد از اینکه آن را خرد کردند آن را داخل آب ریخته تا خوب پخته شود. سپس آب‌پز شده آن را همراه روغن و پیاز سرخ می‌کنند (در اصطلاح بورانی می‌گویند) و به عنوان وعده اصلی میل می‌شود (دشتی، ۱۴۰۲: یادداشت ۹).

غذای دیگری که از کنگر حاصل می‌شود ماست چکیده کنگر است. ((طرز تهیه به این صورت است که بعد از تهیه ماست، آن را داخل پارچه نازک ریخته تا امکان خروج آب اضافی وجود داشته باشد. در این مرحله کنگر از قبل تمیز شده را آب‌پز می‌کنند (بستگی به سلیقه خانم دارد که آیا به صورت خرد شده مورد استفاده قرار گیرد یا غیر خرد شده). بعد از اینکه خوب آب‌پز شد و ماست هم آب اضافی خود را از دست داد این دو را با هم ترکیب کرده و خوب مخلوط می‌کنند تا کنگر در همه جای ماست ترکیب شود. بعد از این مرحله نمک و فلفل سیاه به دلخواه اضافه می‌شود و در یخچال نگهداری می‌کنند تا ماندگاری بیشتری (دو هفته) داشته باشد. به طور معمول به عنوان غذای اصلی اکثراً توسط افراد مسن مصرف می‌شود ولی نسل جوان آن را با لوبیاپلو و عدس پلو میل می‌کنند (میرزایی، ۱۴۰۲: یادداشت ۱۱).



عکس ۳- کنگر و سوپ حاصل از آن، سهیلا یوسفوند، بهار ۱۴۰۲

پنیرک: رویش این گونه گیاهی اواسط بهمن ماه می باشد تا اواسط فروردین ماه قابل برداشت می باشد. رویش این گونه گیاهی از طریق بذر می باشد. در دوره گلدهی به دلیل اینکه ساقه گیاه بافت نرم خود را از دست می دهد برای تهیه غذا مناسب نیست.

اندام هوایی پنیرک که شامل ساقه و برگ می باشد برداشت می کنند سپس آن را با چاقو خرد می کنند. سپس خردشده پنیرک را به مدت یک ساعت بخارپز می کنند سپس پنیرک بخارپز شده را پیازداغ می کنند، در نهایت به عنوان وعده اصلی غذا میل می شود (امیری، ۱۴۰۲: یادداشت ۱۰). بسته به ذائقه بعضی از افراد در کنار غذا از آب نارنج استفاده می کنند (میرزایی مقدم، ۱۴۰۲: یادداشت ۱۴ و ۱۱). زمانی که پنیرک خوب آب پز شده است به اندازه یک استکان خرده برنج داخل ترکیب پنیرک و آب در حال پخت ریخته می شود مدت زمان نگهداری آن بر روی شعله بستگی به مدت زمان مورد نیاز جهت نرم شدن خرده برنج ریخته شده دارد (هوایی، ۱۴۰۲: یادداشت ۱۲). پنیرک به دلیل اینکه لعابی از خود پس می دهد به غلیظ تر شدن غذا کمک می کند (میرزایی، ۱۴۰۲: یادداشت ۱۶).



عکس ۴- پنیرک، سهیلا یوسفوند، زمستان ۱۴۰۲

پونه: این گونه گیاهی به این دلیل که برای رشد نیاز میرم به آب دارد و در کنار چشمه‌سارها و جویبارها می‌روید، (ملکی، ۱۴۰۲: یادداشت ۱۵ و ۱۳). (در تمام طول سال قابل برداشت می‌باشد. دارای ریشه پیچ‌درپیچ بوده و از این طریق قابل تکثیر است (ملک‌محمدی، ۱۴۰۲: یادداشت ۱۷). از اندام هوایی پونه که شامل برگ و ساقه تازه می‌باشد برای تهیه کوفته سبزی برداشت می‌کنند، اندام برداشت‌شده را با چاقو خرد می‌کنند سپس خردشده آن را با ۳ قاشق آرد (آرد را به این دلیل اضافه می‌کنند که در هنگام سرخ کردن مواد ترکیبی از هم جدا نشود) به همراه ۲ عدد تخم‌مرغ، فلفل سیاه، زردچوبه و ادویه ترکیب کرده، سپس با روغن خیلی داغ سرخ می‌کنند. معمولاً برای قالب‌گیری با دست قالب می‌گیرند و نیازی به وسیله دیگری نیست (محمدی، ۱۴۰۲: یادداشت ۲۰ و ۱۹).

بعضی از افراد اندام هوایی (ساقه، برگ، گل) را برداشت می‌کنند سپس در مجاورت آفتاب قرار می‌دهند که خشک شود. سپس برگ و گل را جدا کرده و مابقی که شامل ساقه است را دور می‌ریزند. ترکیب خشک‌شده برگ و گل را به‌عنوان چاشنی برای سالاد، ماست و خیار، همچنین این ترکیب را با روغن سرخ‌کرده و روی آتش رشته می‌ریزند تا طعم و بوی دلنشینی را به خود بگیرد (محمدی‌فر، ۱۴۰۲: یادداشت ۱۸).



عکس ۵- پونه، سهیلا یوسفوند، بهار ۱۴۰۳

علف چشمه: رویش این گونه گیاهی در کنار جویبارها و چشمه‌ها می‌باشد به این دلیل که برای رشد نیاز میرم به آب دارد. دوره رشد علف چشمه از اواسط فروردین ماه بوده و تا پایان تابستان در چشمه‌سارها و جویبارها دیده می‌شود. در مهرماه شروع به گلدهی می‌کند (گل‌های ریز به رنگ سفید می‌باشد) با شروع گلدهی به این دلیل که علف چشمه مزه تلخی به خود می‌گیرد قابل برداشت نمی‌باشد (محمدیان، ۱۴۰۲: یادداشت ۲۲). این گونه گیاهی به عنوان سبزی در کنار غذا میل می‌شود (محمدی‌فر، ۱۴۰۲: یادداشت ۲۱).



عکس ۶: علف چشمه، سهیلا یوسفوند، تابستان ۱۴۰۲

پسته وحشی: این گونه درختی در کوه‌های کبیرکوه و کوه مله وجود دارد. میوه آن در اواسط مهرماه قابل برداشت است. این میوه دارای پوسته نرم سبزرنگ بوده و روغنی نیز می‌باشد. علاوه بر این پوسته نرم دارای پوسته سفت قهوه‌ای تیره‌رنگ می‌باشد که گهگاه پیش آمده که برای شکستن این پوسته سفت از سنگ استفاده می‌کنند تا به محتویات داخل آن دست پیدا کنند (میرزاوند، ۱۴۰۲: یادداشت ۲۶). (از این میوه برای تهیه شیرینی سنتی (خرمابگل) استفاده می‌کنند (کمالوند، ۱۴۰۲: یادداشت ۲۵). (به این نحو که چون پسته وحشی دارای پوسته محکمی می‌باشد از چرخ گوشت برای خورد کردن آن استفاده می‌کنند. سپس خرما که از قبل هسته آن بیرون آورده شده و با گوشت کوب له کرده‌اند، را با خردشده پسته وحشی ترکیب می‌کنند. چون این میوه خودش حاوی روغن است نیازی به اضافه کردن روغن حیوانی ندارد (کمالوند، ۱۴۰۲: یادداشت ۲۴). بسته به سلیقه افراد گهگاه کشک خردشده را نیز اضافه می‌کنند تا ترکیب قوی‌تری حاصل شود (شادی‌وند، ۱۴۰۲: یادداشت ۲۳). زمانی که این شیرینی سنتی در یخچال نگهداری شود ماندگاری بالایی دارد. و همراه با چایی نیز مصرف می‌شود (شادیان، ۱۴۰۲: یادداشت ۲۷).

طرز تهیه ترشی پسته وحشی: میوه درخت بنه را قبل از اینکه به مرحله رشد کامل برسد و پوسته آن سفت شود همراه با خوشه کامل برداشت می‌کنند. سپس آن را با آب شسته و در محیط آزاد قرار می‌دهند تا خشک شود. بعد از مرحله خشک شدن آن را داخل ظرفی می‌ریزند که حاوی سرکه خالص می‌باشد. بدون اضافه کردن هرگونه ادویه و ماده افزودنی درب آن را محکم می‌بندند تا هوا وارد ظرف نشود. دلیل این امر فاسدشدن و خراب شدن ترشی ناشی از ورود هوا پیش از به عمل آمدن کامل آن است. محصول نهایی بعد از یک ماه قابل مصرف است (کریمیان، ۱۴۰۲: یادداشت ۳۰).



عکس ۷: پسته وحشی و ترشی حاصل از آن، سهیلا یوسفوند، پاییز ۱۴۰۲

ریواس: (فصل رویش این گیاه بهار بوده و از اواسط اردیبهشت برداشت آغاز شده و در اوایل خردادماه برداشت به اتمام می‌رسد. دارای ریشه‌هایی ریز [ریزوم مانند] است و هر ساله از همان ریشه مجدداً رشد می‌کند. برگ‌های آن که دارای ساقه گوشتی است برای تهیه خورشت ریواس استفاده می‌شود. بعد از تهیه ریواس از کوه‌های کبیرکوه، آن را به قطعات کوچکی تقسیم می‌کنند. برخی از افراد همین قطعات را روی سینی پهن کرده و در سایه می‌گذارند تا خشک شود. از این طریق هم ماندگاری بالایی پیدا می‌کند و هم در طول سال می‌توانند از آن برای تهیه خورشت استفاده کنند. طبق نظر آنها نگهداری حالت تازه آن به‌صورت فریز شده داخل یخچال کیفیت حالت خشک‌شده آن را ندارد و مزه آن نیز عوض می‌شود (وحیدیان، ۱۴۰۲: یادداشت ۲۹ و ۲۷).

طرز تهیه خورشت ریواس: ابتدا گوشت را خوب سرخ می‌کنند و سپس ادویه‌هایی چون زردچوبه، فلفل و نمک را اضافه می‌کنند. بعد از سرخ شدن کامل آن، سه لیوان آب به آن اضافه می‌گردد تا گوشت بخوبی نرم شود و در این بین ریواس از قبل خورده شده را با مقداری روغن تفت می‌دهند (هم مزه بهتری به خورشت می‌دهد و هم اینکه له نمی‌شود). بعد از اینکه گوشت به میزان کافی نرم شد مقداری رب گوجه و ریواس را به محتویات اضافه می‌کنند. چون ریواس مزه‌ای ترش دارد دیگر نیازی نیست آبلیمو یا لیمو امانی به آن اضافه گردد. بعد از اینکه تمام محتویات اضافه شد به مدت ۲۰ دقیقه روی شعله خیلی کم می‌گذارند تا خورشت عمل آید، جا بیافتد و غلیظ شود (کمالی، ۱۴۰۲: یادداشت ۳۱ و ۳۰).



عکس ۸: ریواس، سهیلا یوسفوند، بهار ۱۴۰۲

تُرَشْک: این گونه گیاهی در فصل بهار کنار چشمه‌ها و بخصوص مناطقی که رطوبت بیشتری دارد رشد می‌کند. از نظر خاک در خاک‌های با بافت ریز بیشتر دیده می‌شود چون رطوبت را برای مدت طولانی در خود نگه می‌دارند. بعد از برداشت گیاه بلافاصله برگ دور ریخته می‌شود و دمبرگ خورده می‌شود. البته دمبرگ زمانی که جویده می‌شود مزه ترش ماندنی دارد. بعد از اینکه این مزه از بین رفت تفاله حاصل از دمبرگ را از دهان بیرون آورده و دور ریخته می‌ریزند (یوسفی، ۱۴۰۲: یادداشت ۳۲ و ۳۱).



عکس ۹: تُرَشْک، سهیلا یوسفوند، زمستان ۱۴۰۲

آوندول: اواخر اسفند شروع به رشد کرده و تا اواخر فروردین ماه یعنی قبل از گلدهی قابل برداشت می‌باشد. البته گاهی برخی از افراد این شرط را رعایت نمی‌کنند و در زمان گلدهی نیز برداشت را انجام می‌دهند. این گونه گیاهی از اندام هوایی شامل ساقه گوشتی و برگ تشکیل شده است. رویش مجدد گیاه از مواد غذایی که ریشه، سال قبل در خود ذخیره کرده است صورت می‌گیرد. تمام بخش‌های این گونه گیاهی و حتی ریشه دارای رایحه معطری بوده که خواص آرام‌بخش برای افراد دارد. در اکثر مواقع ساقه به‌صورت خام مصرف می‌شود (یوسفی، ۱۴۰۲: یادداشت ۳۳).

این گونه گیاهی علاوه بر مصرف شخصی به فروش نیز می‌رسد. هر پنج عدد ساقه آوندول به قیمت ۵۰ هزار تومان در سال ۱۴۰۲ به فروش می‌رسید (یاریان، ۱۴۰۲: یادداشت ۳۴). به دلیل اینکه تقاضا برای خرید این گونه گیاهی زیاد است افراد سودجو حتی از استان‌های همجوار به کوه‌های ایلام آمده و قبل از اینکه به مرحله گلدهی برسد برداشت بی‌رویه می‌کنند (احمدی، ۱۴۰۲: ۳۴ و ۳۳). حتی آن را با ریشه از زمین کنده و به قیمت گزافی به فروش می‌رسانند (احمدی‌فر، ۱۴۰۲: یادداشت ۳۷). به همین دلیل در قدیم از پراکنش بیشتری برخوردار بوده است ولی امروزه در مناطق صعب‌العبور بیشتر دیده می‌شود که انسان‌ها کمتر توانایی رفتن به این مناطق را دارند (لطفی، ۱۴۰۲: یادداشت ۳۵).



عکس ۱۰- آوندول، سهیلا یوسفوند، بهار ۱۴۰۲

دانش محلی کاربرد گیاهان مرتعی در غذاهای...؛ یوسفوند و همکاران | ۳۴۳

چای کوهی: از اواخر اسفندماه شروع به رشد کرده و تا اواخر اردیبهشتماه دوره رشد خود را کامل می‌کند. گلدهی از اوایل اردیبهشت شروع می‌شود. از گل این گونه گیاهی استفاده خوراکی می‌شود. به این صورت که مقداری از چای کوهی را در آب ریخته و سپس آن را روی شعله متوسط گاز قرار می‌دهند تا به آرامی دم بکشد. بعد از دم آوردن قابل استفاده خواهد بود (لطفی، ۱۴۰۲: یادداشت ۳۶). یکسری از افراد برحسب ذائقه مقداری زرشک یا یک عدد لیمو آمانی به دم کرده اضافه می‌کنند تا طعم بهتری به خود بگیرد (بهاری، ۱۴۰۲: یادداشت ۳۸).



عکس ۱۱- چای کوهی، سهیلا یوسفوند، بهار ۱۴۰۲

کنارک: این گونه گیاهی به صورت درختچه بوده و هر سال از همان درختچه سبز شده و میوه می‌دهد. این درختچه در فصل بهار شروع به سبز شدن می‌کند ولی میوه آن در فصل پاییز رسیده و قابل برداشت می‌باشد. میوه این درختچه به اندازه گیلان بوده و وقتی هنوز نارس است زردرنگ بوده و مزه گس دارد. اما میوه رسیده، مزه شیرین و دلچسبی دارد. از این میوه به عنوان یکی از چاشنی‌های ترشی مخلوط استفاده می‌کنند. بعد از اینکه مواد ترشی مخلوط همچون گل کلم، بادمجان و کرفس را داخل سرکه انداختند میوه رسیده کنارک را نیز به عنوان یکی از ترکیبات ترشی، به آن اضافه می‌کنند (یزدانی، ۱۴۰۲: یادداشت ۳۹).



عکس ۱۲- گُنارک، سهیلا یوسفوند، پاییز ۱۴۰۲

پیاز تابستانه: این گونه گیاهی در کوه‌های کبیرکوه رشد می‌کند. فصل رویش از اواسط فروردین‌ماه تا اواسط اردیبهشت است. از این گیاه خوراکی غذاهای متنوعی درست می‌شود و یکی از پر فروش‌ترین گیاهان فصل بهار است. نحوه برداشت با دست است. دارای پیازچه خیلی کوچک به اندازه یک نخود است و هر ساله از همین پیازچه رویش مجدد دارد. این گونه گیاهی بو و مزه تند و تیزی حتی بیشتر از پیاز دارد، به همین دلیل کسانی که مشکلات گوارشی دارند نباید به صورت خام آن را مصرف کنند. متأسفانه در هنگام برداشت ممکن است که گیاه همراه پیازچه از زمین کنده شده و چون پیازچه مصرفی ندارد روی زمین رها می‌شود. همین مسئله به همراه خشکسالی‌های اخیر باعث شده است تا از پراکندگی کمتری نسبت به گذشته برخوردار باشد (یزدانیان، ۱۴۰۲: یادداشت ۴۰ و ۳۹). از جمله غذاهایی که با این سبزی درست می‌شود شامل:

بورانی: ابتدا پیاز تابستانه را به قطعات ریز به اندازه بند انگشت خرد می‌کنند. سپس آن را آب‌پز می‌کنند که مدت زمان آب‌پز شدن بستگی به سلیقه افراد دارد. برخی تمایل دارند که خیلی نرم شود (به اصطلاح له شود). بعد از آب‌پز شدن یک پیاز متوسط را خرد کرده داخل روغن تفت می‌دهند. سپس پیاز تابستانه آب‌پز شده را داخل روغن و پیاز ریخته و به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه سرخ می‌شود (مرادی، ۱۴۰۲: یادداشت ۴۱).

سوپ انشک: انشک آب پز شده را قبل از اینکه آب آن کامل بخار شود به اندازه یک استکان خرده برنج به آن اضافه می کنند و روی شعله با حرارت خیلی کم قرار می دهند تا برنج نرم شود. در این حین یک عدد پیاز خرد شده را در مقداری روغن تفت می دهند. بعد از این مرحله مخلوط روغن و پیاز را روی سوپ انشک می ریزند (مرادیان، ۱۴۰۲: یادداشت ۴۲).

آش دوغ: در ابتدا خرده برنج به همراه سه پیمانه آب را روی شعله با حرارت متوسط قرار می دهند تا برنج بخوبی نرم شود. سپس انشک از قبل آب پز شده را به همراه دو لیوان دوغ به برنج اضافه می کنند. به مدت نیم ساعت مادام آن را هم می زنند تا سر نرود. زنان باردار علاقه زیادی به مصرف دارند و دلیل آن مزه ترشی است که دارد (افتخاری، ۱۴۰۲: یادداشت ۴۳).

نان کلانه: ابتدا آرد گندم را الک می کنند. سپس مقداری نمک را به آن اضافه می کنند. آرد را خوب مخلوط می کنند تا نمک در همه جای آرد ترکیب شود. سپس آب را کم کم به ترکیب آرد و نمک اضافه می نمایند. مقدار اضافه کردن آب بستگی به میزان آرد دارد ولی شرط آن است که خمیر نباید خیلی نرم و یا خیلی سفت گردد. سپس خمیر را خوب ورز داده تا یکدست شود و حالت چسبندگی نداشته باشد. خمیر آماده شده را درون ظرف درب دار قرار می دهند تا استراحت کرده یا به اصطلاح "ور" آید. بعد از گذشت یک ساعت خمیر آماده شده را به تعداد نانی که قرار است طبخ شود؛ تقسیم و چانه می کنند. خمیرهای تقسیم شده را با استفاده از وردنه به صورت نازک پهن می کنند. در این مرحله انشک خرد شده به همراه سیر له شده و مقداری پیاز خرد با روغن مقداری تفت داده می شود تا طلایی رنگ گردد. سپس مواد را بر روی یک طرف خمیر پخش می کنند و خمیر را تا می زنند. لبه های خمیر را با دست فشار داده تا روی هم قرار بگیرند و به خوبی بچسبند تا حین پخت نان لبه ها از هم باز نشوند. در این مرحله با استفاده از ساج^۱ نان را می پزند. هنگامی که هر دو طرف نان رنگ طلایی به خود گرفت آن را از روی ساج برداشته و داخل بشقاب می گذارند و به دلخواه روغن حیوانی روی آن می ریزند. خوراکی نهایی با دوغ یا به تنهایی میل می شود. (راد، ۱۴۰۲: یادداشت ۴۴ و ۴۳).

۱- صفحه های فلزی که کمی گود هستند را ساج می گویند



عکس ۱۳- پیاز تابستانه و سوپ حاصل از آن، سهیلا یوسفوند، بهار ۱۴۰۲

والک: این گونه گیاهی از اواخر اسفندماه رشد کرده و تا اواسط فروردین‌ماه قابل‌برداشت می‌باشد. نیمه دوم فروردین‌ماه رشد خود را به پایان می‌رساند. حاشیه برگ دارای کرک‌های سفیدرنگ است که یکی از راه‌های تشخیص گونه نسبت به سایر گیاهان مشابه در زمان برداشت همین کرک‌ها است. در هنگام برداشت به خاطر لعابی که از خود خارج می‌کند باعث خارش دست می‌شود به همین دلیل حتماً در برداشت باید از دستکش استفاده کرد. بعد از برداشت و شستشو و خرد کردن که در تمام این مراحل نیز از دستکش استفاده می‌شود آن را آب‌پز کرده و یک فنجان خرده برنج را به مخلوط آب و والک اضافه می‌کنند. سپس به مدت نیم ساعت روی شعله با حرارت خیلی کم قرار می‌دهند. چون لعاب زیادی دارد ممکن است سرریز کند به همین دلیل روی شعله با حرارت کم قرار می‌دهند (رحمانی، ۱۴۰۲: یادداشت ۴۵). کردها معتقد هستند به خاطر همین لعاب است که برای استخوان مفید بوده و باعث استحکام استخوان می‌شود (رحمانیان، ۱۴۰۲: یادداشت ۴۶).



عکس ۱۴- والک، سهیلا یوسفوند، بهار ۱۴۰۲

زعفران جوقاسم: فصل رشد از اواخر اسفندماه بوده و تا اواسط اردیبهشت دوره رشد خود را کامل می‌کند. به‌طور تقریبی از ۱۰ فروردین به بعد قابل برداشت است. زمان برداشت بستگی به خاکی دارد که در آن رشد می‌کند اگر خاک نرم و گلی باشد زودتر قابل برداشت است اما اگر خاک آن سنگلاخی باشد زمان برداشت آن با کمی تأخیر پس از ۱۰ فروردین جایز است. یکی از راه‌های تشخیص زمان مناسب برداشت این گونه گیاهی رگه‌های سفیدرنگی است که در وسط برگ این گیاه وجود دارد. این گونه گیاهی دارای پیاز است و هر ساله از همان پیازچه رشد مجدد دارد. همین پیازچه برداشت می‌شود و قابل خوردن است (صیفی، ۱۴۰۲: یادداشت ۴۷). برخی از افراد آن را به‌صورت خام مصرف می‌کنند که مزه گس دارد (طاهری، ۱۴۰۲: ۴۸). روش دوم مصرف که از رواج بیشتری برخوردار است کباب کردن آن است. بعد از اینکه برداشت صورت گرفت روی ذغال قرار می‌دهند و به مدت ۱۰ دقیقه آن را رها می‌کنند تا کباب شود و سپس میل می‌کنند (صادقی، ۱۴۰۲: یادداشت ۴۹). روش سوم آب‌پز کردن آن است که بعد از جمع‌آوری و شستشو به مدت ۲۰ دقیقه داخل آب بر روی حرارت می‌گذارند تا آب‌پز شود و سپس میل می‌کنند (عموزاده، ۱۴۰۲: یادداشت ۵۰).



عکس ۱۵- زعفران جوقاسم، سهیلا یوسفوند، بهار ۱۴۰۲

پیازکوهی: این گونه گیاهی علاوه بر کوه‌های کبیرکوه در حاشیه زمین‌های کشاورزی نیز دیده می‌شود. شروع رویش از اواسط اسفندماه است و تا اواسط فروردین‌ماه دوره رشد خود را به پایان می‌رساند. در اوایل فروردین‌ماه برای برداشت و خوردن مناسب است. همانند سبزی پیازچه است یعنی علاوه بر برگ، پیاز آن نیز قابل خوردن می‌باشد. چون پیازچه آن در نزدیکی سطح زمین قرار دارد راحت می‌توان از چاقو برای برداشت آن استفاده کرد (امانی، ۱۴۰۲: یادداشت ۵۱).



عکس ۱۶- پیازکوهی، سهیلا یوسفوند، بهار ۱۴۰۲

سَلَمَک: این گونه گیاهی در زمین‌های کشاورزی و باغات رویش دارد. شروع فصل رشد اواسط اردیبهشت بوده و قبل از اینکه به مرحله گلدهی برسد اندام هوایی آن را که شامل ساقه و

دانش محلی کاربرد گیاهان مرتعی در غذاهای...؛ یوسفوند و همکاران | ۳۴۹

برگ است برداشت می‌کنند. در ابتدا برگ‌های تازه و نرم آن را از ساقه جدا می‌کنند و سپس آن را شستشو داده و بعد از این مرحله آن را آب پز می‌کنند. در این مرحله چون برگ‌های نرمی دارد به‌طور معمول ۳۰ دقیقه زمان می‌برد تا به‌خوبی بپزد. سپس داخل پیازداغ می‌ریزند و اجازه می‌دهند تا حدود ۲۰ دقیقه سرخ شود (خرمی، ۱۴۰۲: یادداشت ۵۲).



عکس ۱۷- سلمک، سهیلا یوسفوند، تابستان ۱۴۰۲

شقایق خاردار: اندام هوایی این گونه گیاهی را که شامل ساقه و برگ است قبل از اینکه به مرحله گلدهی برسد برداشت می‌کنند. سپس آن را با چاقو به قطعات کوچک‌تری تقسیم می‌کنند. به‌طور معمول همه اندام هوایی را به مدت ۲۰ دقیقه آب‌پز می‌کنند. سپس آن را با روغن به مدت ۱۵ دقیقه تفت می‌دهند و مورد استفاده قرار می‌دهند (خرمیان، ۱۴۰۲: یادداشت ۵۳).

خرفه: اندام هوایی آن را قبل از گلدهی برداشت می‌کنند. برگ و ساقه را خرد می‌کنند و سپس آن را به مدت ۲۰ دقیقه آب‌پز می‌کنند. بعد از این مرحله آن را با روغن به مدت ۳۰ دقیقه سرخ می‌کنند و مورد استفاده قرار می‌دهند (منصوری، ۱۴۰۲: یادداشت ۵۴). چون طبع سردی دارد در فصل تابستان بیشتر از این گونه گیاهی استفاده می‌شود (مظفریان، ۱۴۰۲: یادداشت ۵۵). بعد از اینکه مرحله گلدهی به پایان رسید بذرهای خیلی ریزی به رنگ سیاه تولید می‌کند که از این بذرها برای تزئین شیرینی سنتی نان برنجی استفاده می‌کنند (اصلمرز، ۱۴۰۲: یادداشت ۵۶).



عکس ۱۸- خرفه، سهیلا یوسفوند، تابستان ۱۴۰۲

کَور: از میوه این گونه گیاهی برای تهیه ترشی استفاده می‌کنند. در ابتدا کَور را شسته سپس درون آب جوشیده که وگرم شده می‌ریزند که در این حین به‌اندازه پنج الی شش قاشق غذاخوری نمک به ترکیب آن اضافه می‌کنند. سپس آن را در یخچال مورد نگهداری قرار می‌دهند. این کار را به مدت شش روز انجام می‌دهند. بعد از شش روز کَور را از آب‌نمک بیرون آورده و همراه آب روی شعله گاز قرار می‌دهند. زمانی که آب جوشید آب آن را دور ریخته و مجدداً این کار را مورد تکرار قرار می‌دهند تا تلخی کَور از بین برود. البته باید دقت شود که کَورها زیاد نجوشند تا بیش از اندازه نرم و متعاقباً له نشوند. بعد از چهار بار تکرار این فرایند، کور را روی آلك می‌ریزند تا آب آن به‌خوبی گرفته شود. سپس داخل ظرف ترشی ریخته و روی آن سرکه می‌ریزند و به‌اندازه سه قاشق نمک نیز اضافه می‌گردد. درب ظرف ترشی محکم بسته‌شده آن را در مکانی سرد و یا داخل یخچال نگهداری می‌کنند. ترشی بعد از گذشت یک ماه قابل استفاده است (حسنوند، ۱۴۰۲: یادداشت ۵۷).

میوه آن به خاطر رسیدن زیاد هنگامی که روی درختچه قرار دارد ترک برمی‌دارد و آن موعده است که می‌توان به‌صورت خام مصرف شود. داخل میوه زمان رسیدن به رنگ قرمز اناری همراه با دانه‌های مشکی دایره مانند است. به همین دلیل در گویش کردی و لکی به آن شومی (به معنی هندوانه) می‌گویند اما به دلیل تلخی که دانه‌های این میوه دارد قابل جویدن نیست و دور ریخته می‌شوند (یاری، ۱۴۰۲: یادداشت ۵۹).



عکس ۱۹- میوه و گل کور، سهیلا یوسفوند، تابستان ۱۴۰۲

بلوط: در فصل زمستان روی کلاهک و برگ درختان بلوط شهدی می‌نشیند که حاصل واکنش درخت بلوط در برابر نیش حشراتی همچون شته، کنه و زنبور است که از طریق آن در برابر نیش حشرات از خود دفاع می‌کند. در ابتدا به کوهستان رفته و درختانی را که شهد بیشتری روی آنها جمع شده را پیدا می‌کنند. برگ، کلاهک و خود میوه بلوط را و حتی گاهی شاخه را برداشت و جمع‌آوری می‌کنند. بعد از جمع‌آوری، زنان خانه آن را با آب گرم می‌شویند تا این شهد از روی شاخ و برگ جدا شود. سپس آن را از یک پارچه به‌عنوان صافی عبور می‌دهند تا شاخ و برگ اضافی جدا شود. در این مرحله اجازه می‌دهند تا گل‌ولای رسوب کند و با استفاده از ملاقه آب را به داخل ظرف دیگر می‌ریزند. این کار را در سه تکرار انجام می‌دهند. فاصله هر بار تکرار حدود دو ساعت است.

بعد از این مرحله آن را روی شعله گاز با حرارت متوسط قرار می‌دهند تا گل‌ولای باقیمانده ته بگیرد. به‌طور مجدد با استفاده از ملاقه مایع را به آرامی داخل ظرف دیگر می‌ریزند و روی گاز می‌گذارند. این فرایند مجدداً سه بار تکرار می‌شود تا هیچ‌گونه گل و لایی باقی نماند. سپس قابلمه حاوی شیر درخت بلوط را روی شعله با حرارت کم قرار می‌دهند تا آب آن کاملاً بخار شود. هم‌زمان آن را هم می‌زنند تا هم لبریز نشود و هم ته آن نسوزد. بعد از بخار شدن کامل آب شیر به رنگ شیر خرمای تمایل پیدا می‌کند که گردهای ایلام آن را شوکه (دوشو) نام‌گذاری کرده‌اند. ایشان بر این باور هستند که شیر درخت بلوط، معده درد و یا مشکل گوارشی را درمان می‌کند.

برای تهیه شیرۀ درخت بلوط، افراد سودجو از استان‌های همجوار به استان ایلام آمده و در هنگام برداشت شهد، برای سود بیشتر حاضرند شاخه‌های درختان را بشکنند، و همین امر باعث خسارات زیادی به درختان بلوط می‌شود. این شهد در مناطق گرم روی درختان شکل نمی‌گیرد بلکه در مناطق شمالی استان که آب‌وهوای خنک‌تری دارد بیشتر مشاهده می‌شود. به همین دلیل زمانی که شیرۀ این درخت تهیه می‌شود هر کیلو به قیمتی بالای ۶۰۰ هزار در سال ۱۴۰۲ به فروش می‌رسید (زیدی، ۱۴۰۲: یادداشت ۶۰).



عکس ۲۰- بلوط، سهیلا یوسفوند، پاییز ۱۴۰۲

هندوانه ابوجهل: از میوه این گونه گیاهی که شبیه به هندوانه بوده استفاده می‌کنند. به‌طور معمول مزه تلخی دارد و برای کاهش قند خون مورد استفاده قرار می‌گیرد (شادی‌وند، ۱۴۰۲: یادداشت ۶۱).



عکس ۲۱- هندوانه ابوجهل، سهیلا یوسفوند، تابستان ۱۴۰۲

بحث و نتیجه‌گیری

اولین نتیجه جالب توجه در این تحقیق وجود طیف گسترده‌ای از غذاها و خوراکی‌های سنتی بود که در آنها استفاده بهینه‌ای از تنوع زیستی گونه‌های گیاهی توسط قوم لک در شهرستان دره شهر استان ایلام صورت گرفته بود. وضعیت تنوع غذایی و سلامت آن در نظام غذایی قرن ۲۱ مورد نقد در زمینه ارزش غذایی است و نحوه تولید غذا مبتنی بر پایداری منابع آب و خاک نیست. اما تنوع زیستی موجود در غذاها و خوراکی‌های سنتی می‌تواند به عنوان راه‌حلی برای بهبود سلامتی انسان و حتی کره زمین باشد (کندی و همکاران، ۲۰۲۲: ۱). یکی از مزایای دانش سنتی در این بخش بهره‌گیری از گیاهانی است که در شرایط غیر کنترل‌شده (کشاورزی و گلخانه‌ای) بدون کاربرد سموم آفت‌کش و کودهای شیمیایی رویش دارند. این گیاهان در شرایط سخت مراتع (به‌طور مثال تغییرات درجه حرارت، بارندگی، پستی و بلندی) حضور دارند که عمده‌تأ کشاورزی در آن به لحاظ اقتصادی مطلوب نیست. بنابراین با استفاده از این دانش فرصتی را فراهم می‌کند که برای سایر کاربری‌ها همچون کشاورزی قابل مقایسه باشند (توگجانبا و همکاران، ۲۰۲۳: ۳).

با توجه به نقش غذاهای سنتی در تأمین امنیت غذایی و تکمیل سبد خانوار در شرایط کنونی اقتصادی ایران، اهمیت دانش محلی در این زمینه دوچندان می‌گردد. همچنین این دانش غذایی سنتی به غنای ترکیب و تنوع رژیم‌های غذایی نه تنها در سطح محلی و ملی، بلکه در سطح جهانی کمک می‌کند (کندی و همکاران، ۲۰۲۲: ۱). پژوهش شریفیان و همکاران (۲۰۲۳) نشان داده است که در دانش محلی اصول جهانی وجود دارد که می‌تواند در برنامه‌ریزی، مدیریت و سیاست‌گذاری جهانی مورد استفاده قرار گیرد.

طبق نتایج، بیشترین فراوانی مربوط به گونه‌های گیاهی استفاده‌شده در طبخ غذاهای محلی به تیره نرگسیان اختصاص دارد و پس از آن تیره میخک‌سانان (هفت‌بندیان) بیشترین گونه گیاهی مورد استفاده توسط مردم محلی را دارا می‌باشد که با نتایج میردیلمی و همکاران (۱۳۹۳) مطابقت دارد. در همین راستا نتایج پژوهش ملکی (۱۳۸۵) در معرفی گیاهان مرتعی و خوراکی در منطقه چراغ‌ویس در استان کردستان نشان‌دهنده آن است که از میان گونه‌های خوراکی که دانش بومی مرتبط با طبخ آنها جمع‌آوری گردید، تیره‌های نرگسیان، میخک‌سانان و نعنا دارای بیشترین گونه‌های مورد استفاده توسط دامداران بودند.

در این منطقه از میان اندام‌های مختلفی که برای تهیه و طبخ خوراکی‌های گیاهی محلی استفاده می‌شود، بیشترین استفاده مربوط به برگ گیاهان می‌باشد و سپس میوه گیاهان بیشترین استفاده را دارد. همچنین یافته‌های کریمی (۱۳۹۶) در بررسی اتنوبوتانی و شناسایی برخی گیاهان ادویه‌ای و معطر خوراکی بومی شهرستان ساری نشان‌دهنده آن است که بیشترین اندام مورد استفاده خوراکی به اندام برگ تعلق دارد. نتایج به‌دست‌آمده از تحقیق حسینی و همکاران (۱۳۹۷) در مطالعه‌ای که در بین بومیان مراتع زبرخان شهرستان نیشابور در استان خراسان رضوی به انجام رساندند بیانگر آن است که از بین استفاده‌های صورت گرفته از اندام‌های گیاهان، بیشترین استفاده به برگ و اندام هوایی گیاهان اختصاص داشت. همچنین طی مطالعات ملکی (۱۳۸۵) در معرفی گیاهان مرتعی و خوراکی در منطقه چراغ ویس در استان کردستان نشان داد بیشترین استفاده دارویی و خوراکی از گیاهان و درختان مربوط به میوه‌های این گونه‌ها می‌باشد.

یافته‌ها نشان داد که یکی از جلوه‌های مهم روابط متنوع مردم محلی با گیاهان پیرامون محیط ایشان، رابطه بسیار نزدیک و عجین شده بین تهیه غذاهای سنتی و استفاده از گیاهان بومی؛ که توسط گذشتگان علی‌الخصوص مادران به نسل‌های امروزی منتقل شده است. بدین معنی که اهالی بومی منطقه دره شهر، جهت تهیه و طبخ خوراکی‌های محلی و سنتی، از قسمت خاصی یا از تمام قسمت‌های یک گیاه استفاده می‌کردند. به عبارتی دیگر گیاهان نقش غیرقابل‌انکاری در تهیه غذاهای محلی دارند؛ چنانکه گاهی به‌عنوان بخش اصلی غذا و گاهی به‌عنوان ادویه جهت طعم دادن به غذا در غذاهای مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرند. نتایج علوی و همکاران (۱۳۹۰) در بررسی استفاده سنتی و بومی گیاهان دارویی در شمال کشور نشان داد که بومیان منطقه از گیاهان موجود بعد از تبدیل اندام‌های مورد استفاده به شربت، مربا، ترشی و رب، به‌صورت جوشانده استفاده می‌نمایند و همچنین استفاده از قسمت‌های سبز گیاه به‌عنوان سبزی خوراکی یا معطر کننده غذا نیز دارای کاربرد فراوان است.

تحقیقات میردیلیمی و همکاران (۱۳۹۳) در مراتع کچیگ در شمال شرق استان گلستان نیز بیانگر آن بود که از میان گونه‌های گیاهی بررسی شده، ۱۴ گونه دارای کاربرد خوراکی هستند. به‌عنوان مثال گونه‌های نعناپونه و مرزه جنگلی به‌عنوان سبزی وحشی و چاشنی غذا، گونه اسفناج در تهیه غذاهای محلی گوگ قطاب و همچنین بخش بالای گونه گزنه در تهیه آش به‌کاربرده می‌شود.

گیاهان خودروی مرتعی، بخش مهمی از رژیم غذایی مردم محلی دره شهر را تشکیل می‌دادند. مردم محلی، هم در زمانی که گیاهان رویش دارند آنها را مورد استفاده قرار می‌دهند هم قسمت عمده‌ای از گیاهان را خشک کرده و یا صورت خام در فریز نگهداری می‌کنند و برای مصارف در طول ایام سال ذخیره می‌کنند. روستاییان منطقه جهت خشک کردن گیاهان دو روش را مدنظر داشته و از آنها استفاده می‌کردند. در شیوه اول گیاهان جمع‌آوری شده را به‌منظور خشک کردن، ابتدا آن را شسته سپس به قطعات ریزی با استفاده چاقو تقسیم کرده سپس آن را روی پارچه در معرض نور خورشید می‌گذاشتند تا خشک شوند. همچنین در روشی دیگر گیاهان را پس از جمع‌آوری و تمیز کردن، روی پارچه‌های تمیز قرار داده و در سایه قرار می‌دادند تا خشک شوند.

کیاسی (۱۳۹۸) در تحقیق خود در مرتع خوش ییلاق در استان گلستان نشان داد که روستاییان منطقه از سه روش برای خشک کردن گیاهان استفاده می‌کردند که این روش‌ها شامل خشک کردن دسته‌ای، خرد کردن گیاهان و خشک کردن بر روی پارچه به‌دوراز نور خورشید و خشک کردن جداگانه اندام‌های گیاهانی که از اجزای آن کاربردهای متفاوتی داشتند؛ بود. همچنین سعادت‌پور (۱۳۹۶) در منطقه سجاسرود واقع در استان زنجان بیان کرد که روستاییان منطقه مورد مطالعه گیاهان را به چهار روش خشک می‌نمایند. این چهار روش عبارت از خشک کردن دسته‌ای، خورتداما (عمل خرد کردن گیاهان به وسیله دست یا ساطور)، خشک کردن به‌صورت کامل یا تیکلمه (خشک کردن جداگانه اندام‌های گیاه) می‌باشند.

بررسی مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که یکی از عوامل تخریب منابع طبیعی، برداشت بی‌رویه گیاهان خوراکی و دارویی است. برداشت‌های غیراصولی سبب شده که هر ساله از این پتانسیل کاسته و به‌تدریج، این منبع غنی گیاهی از نظر کمی و کیفی دستخوش تخریب گردد. به‌عنوان جمع‌بندی، یافته‌های این تحقیق مشخص می‌کند که کشور ایران، منطقه‌ای غنی از لحاظ فرهنگی و تنوع اقلیمی است که دارای تنوع بی‌نظیری در شرایط اقلیمی و زیست‌بوم‌های طبیعی است. شرایط جغرافیای متنوع و رویشگاه‌های گوناگون از سویی و فرهنگ کهنسال ایرانی از سوی دیگر گنجینه‌ای از آفرینندگی‌های مردمی را در استفاده از گیاهان در طبخ غذای محلی فراهم آورده است. قابل قبول نیست در کشوری همچون ایران، دانش بومی گونه‌های گیاهی که سال‌ها در زمینه‌های متفاوت از جمله تهیه خوراک‌ها استفاده می‌شده است مورد غفلت قرار گیرد. زیرا در

این صورت بخش بسیار مهمی از میراث معنوی و طبیعی کشور که نسل‌های آینده به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم به آنها وابسته‌اند نادیده گرفته شده و به دست فراموشی سپرده خواهد شد.

سپاسگزاری:

بدین وسیله از تمامی اهالی روستاهای فرهادآباد، فاضل‌آباد، گله زرد، غلام‌آباد و جعفرآباد شهرستان دره شهر استان ایلام که با صبر و شکیبایی پاسخگوی تمامی سؤالات پژوهشگر بوده تشکر می‌گردد. همچنین از داوران محترم که با ارائه نکات ارزشمند خود به غنای این مطالعه افزودند تشکر و قدردانی می‌گردد.

تعارض منافع:

نویسنده مسئول از جانب سایر نویسندگان مقاله اعلام می‌کند که در رابطه با انتشار مقاله ارائه شده به‌طور کامل از اخلاق نشر، از جمله سرقت علمی / ادبی، سوء رفتار، جعل داده‌ها و یا ارسال و انتشار دوگانه، پرهیز نموده‌اند و در این راستا منافع تجاری وجود ندارد و نویسندگان در قبال ارائه اثر خود وجهی دریافت ننموده‌اند. همچنین نویسنده مسئول از جانب سایر نویسندگان اعلام می‌دارد که این اثر قبلاً در جای دیگری منتشر نشده، هم‌زمان به نشریه دیگری ارائه نگردیده و کلیه حقوق استفاده از محتوا، جداول، تصاویر و غیره به ناشر محول گردیده است.

ORCID

Soheila Yousofvand



<http://orcid.org/0000-0001-8364-6699>

Mojgansadat Azimi



<http://orcid.org/0000-0003-4176-6814>

Mojtaba Jahatigh



<http://orcid.org/0009-0006-8017-8109>

Abolfazl Sharifiya



<http://orcid.org/0000-0001-8942-X371>

منابع

- ابطحی، فائزه سادات. (۱۳۹۷)، مطالعه اتنوبوتانی برخی گیاهان دارویی شهرستان شازند، استان مرکزی، فصلنامه گیاهان دارویی، سال هجدهم، شماره ۲: ۱۹۷-۲۱۱.
- اکبرزاده، محمد. (۱۳۸۹)، معرفی تعدادی از سبزی‌های خوراکی وحشی موجود در عرصه منابع طبیعی استان مازندران، همایش ملی گیاهان دارویی، جهاد دانشگاهی واحد مازندران، ساری، دوره یازدهم، دوره یکم: ۸۶-۹۸.
- آباد، افسون و طباطباییان، جواد. (۱۴۰۱)، اصلاح گیاهان دارویی، هشتمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم کشاورزی و منابع طبیعی، سال دوم، شماره ۵: ۳۶-۶۴.
- چهارسوقی امین، حامد و غیاثوند، فرهاد. (۱۳۸۴)، فناوری بومی راهبردی مناسب برای پایداری نظام‌های کشاورزی، سال بیست و سوم، شماره ۲۶۹: ۷۹-۸۶.
- حسینی، مروارید؛ فروزه، محمدرحیم و بارانی، حسین. (۱۳۹۷)، (دانش بومی جوامع محلی پیرامون گیاهان خوراکی خودرو در مراتع زبرخان نیشابور). دو فصلنامه دانش‌های بومی ایران، سال چهارم، شماره ۹: ۴۳-۹۶.
- سعادتپور، مسلم؛ بارانی، حسین؛ عابدی سروستانی، احمد و فروزه، محمدرحیم. (۱۳۹۶)، بررسی اتنوبوتانی گیاهان دارویی سجاسرود (استان زنجان). فصلنامه گیاهان دارویی، سال هشتم، شماره ۳: ۱۸۵-۱۹۳.
- شاه‌آبادی، ابوالفضل و صادقی، حامد. (۱۳۹۲)، مقایسه اثر وفور منابع طبیعی بر رشد اقتصادی ایران و نروژ، فصلنامه مدل‌سازی اقتصادی، سال هفتم، شماره ۲: ۲۱-۴۳.
- علوی، سید زکریا؛ ربیعی، الهه؛ سعیدی گراغانی، حمیدرضا و قوردویی میلان، قهرمان. (۱۳۹۰)، استفاده سنتی و بومی از گیاهان دارویی در شمال کشور (مطالعه موردی: سری ۸۱ و ۸۳ طرح جنگل‌داری اداره کل منابع طبیعی مازندران - ساری). فصلنامه داروهای گیاهی، سال دوم، شماره ۲: ۱۱۳-۱۲۰.
- فروزه، محمدرحیم. (۱۳۹۳)، بررسی اتنوبوتانی و پیش‌بینی زیستگاه مطلوب برخی از گونه‌های مهم مرتعی (مطالعه موردی: مرت دیلکان استان کهگیلویه و بویر احمد)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته علوم مرتع، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان.
- فروزه، محمدرحیم؛ حشمتی، غلامعلی و بارانی، حسین. (۱۳۹۵)، مطالعه دانش تهیه انواع غذا با بهره‌گیری از گیاهان خودرو توسط عشایر. دو فصلنامه دانش‌های بومی ایران، سال سوم، شماره ۵: ۲۳-۵۸.

- فروزه، محمدرحیم؛ حشمتی، غلامعلی و بارانی، حسین. (۱۳۹۶)، دانش سنتی بهره‌برداری از گیاهان خودرو در تهیه خوراک (مطالعه موردی: عشایر مرتع دیلکان). دو فصلنامه دانش‌های بومی ایران، سال سوم، شماره پنجم: ۳۴-۵۶.
- قاسمی، حسن. (۱۳۹۶)، بازشناسی نقش غذاهای بومی در نظام غذا و تغذیه، مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران، سال دوازدهم، شماره ۱: ۱۳۳-۱۳۴.
- کریمی، الهه. (۱۳۹۶)، بررسی اتنوبوتانی و شناسایی برخی گیاهان ادویه‌ای و معطر خوراکی بومی شهرستان ساری، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته تولید و بهره‌برداری گیاهان دارویی و معطر، موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی سنا.
- کوسه غراوی، یازمرد؛ شهرکی، محمدرضا؛ عابدی سروستانی، احمد و شهرکی، مریم. (۱۳۹۳)، نقش مراتع در طب سنتی و تأمین داروهای گیاهی مورد نیاز روستاییان و عشایر، دومین همایش ملی کاربرد گیاهان دارویی در سبک زندگی و طب سنتی، سال چهارم، شماره ۲: ۱۹۸-۲۱۷.
- کیاسی، یاسمن. (۱۳۹۸)، مطالعه اتنوفارماکولوژیک و خصوصیات اکولوژیکی مهم‌ترین گونه‌های دارویی مرتع خوش بیلاق در استان گلستان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مرتع‌داری، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان.
- گرجی پشته، مرضیه و پورمافی، امیرهاشم. (۱۳۹۴)، جایگاه و اهمیت تغذیه در فرهنگ ایران بر اساس کاسه سفالی نمه کار (مطالعه موردی هلوکوتنه در استان مازندران، سال سوم، شماره ۴: ۱۰۲-۱۱۳).
- محمودیان، حبیب‌الله. (۱۳۸۳)، معرفی اجمالی قلعه‌های باستانی ایلام، گویش‌های ایلام، سال چهارم، شماره ۱، ۷-۲.
- مرادی نژاد، شاهین و وزیرپور، منصوره. (۱۳۹۱)، اتنوبوتانی گیاهان دارویی توسط مردم مبارکه اصفهان. داروهای گیاهی، سال سوم، شماره ۲: ۱۲۹-۱۱۱.
- ملکی، مرضیه. (۱۳۸۵)، معرفی گیاهان مرتعی و خوراکی منطقه چراغ ویس در استان کردستان، نشریه گیاه و زیست‌بوم، دوره یکم، شماره ۵: ۳۶-۴۷.
- میردیلمی، سیده زهره؛ حشمتی، غلامعلی و بارانی، حسین. (۱۳۹۳)، مطالعه اتنوبوتانی و اتنواکولوژی گونه‌های دارویی کچیک (مطالعه موردی مراتع کچیک در شمال شرق استان گلستان) دو فصلنامه دانش‌های بومی ایران، سال یکم، شماره ۲: ۱۲۹-۱۵۴.

- و دادهیر، ابوعلی؛ چقلوند، محمد؛ رفیع فر، جلال‌الدین و امیدوار، نسرین. (۱۳۹۳)، نظام بومی - سنتی: پژوهشی مردم‌شناسی در میان قوم لک در مناطق روستایی و عشایری استان لرستان، توسعه روستایی، سال ششم، شماره ۱: ۷۲-۱۲۶.

- هزارجریبی، جعفر و صفری شالی، رضا. (۱۳۹۴)، کاربست نظریه بنیانی در شناخت دانش بومی، دو فصلنامه دانش‌های بومی ایران، سال دوم، شماره ۳: ۴۳-۷۰.

- Kuhnlein, H. V., Erasmus, B., Spigelski, D., Burlingame B. (2009). Indigenous Peoples food Systems and Well-being Interventions and Policies for Healthy Communities. *Montreal: McGill University, CINE*.
- Grenier, Louise. (1998). Working with indigenous knowledge. Canada: IDRC.
- Ali-Shtayeh. Mohammed saleem, Jamous. Rana, Al-Shafi. Jehan, Elgharabah. Wafa, Kherfan. Fatemah, Qarariah. Kifayah, Khdaif. Isra, Soos. Israa, Musleh. Aseel, Isa. Buthainah, Herzallah. Mohamed, Khlaif. Rasha, Aiash. Samiah, Swaiti. Ghadah, Abuzahra. Muna, Haj-Ali. Maha, Saifi. Nehaya, Azem. Hebah, Nasrallah. Hanadi (2008). "Traditional knowledge of wild edible plants used in Palestine (Northern West Bank): A comparative study". *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 4:1-13,
- Kennedy, G., Wang, Z., Maundu, P. and Hunter, D., 2022. The role of traditional knowledge and food biodiversity to transform modern food systems. *Trends in Food Science & Technology*, 130, pp.32-41.
- Mintz, S. & DuBios, C. (2002). Anthropology of Food and Eating. *Annual Review of Anthropology* 31: 99-119.
- Sharifian, A., Gantuya, B., Wario, H.T., Kotowski, M.A., Barani, H., Manzano, P., Krätli, S., Babai, D., Biró, M., Sáfián, L. and Erdenetsogt, J., 2023. Global principles in local traditional knowledge: A review of forage plant-livestock-herder interactions. *Journal of Environmental Management*, 328, p.116966.
- Tugjamba, N., Walkerden, G. and Miller, F., 2023. Adapting nomadic pastoralism to climate change. *Climatic Change*, 176(4), p.28.
- Baumbusch, J. (2010). Semi-structured interviewing in practice-close research. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*; Hoboken, 15(3), 255-258.
- Goodman LA. Snowball Sampling. *Ann Math Stat*. 1961;32(1):148-70. Key reference introducing and reviewing snowball sampling, which forms an important basis for respondent-driven sampling.

استناد به این مقاله: یوسف وند، سهیلا؛ عظیمی، مزگان سادات، جهان تیغ، مجتبی و شریفیان، ابوالفضل. (۱۴۰۴). دانش محلی کاربرد گیاهان مرتعی در غذاهای سنتی قوم لک در شهرستان دره‌شهر، استان ایلام. دو فصلنامه دانش‌های بومی ایران، ۱۲(۲۳)، ۳۱۹-۳۶۱.



Indigenous Knowledge Iran Semiannual Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

جدول ۲- نام و نشانی افراد مصاحبه‌شونده

ردیف	نام و نام خانوادگی	سن	شغل	مکان مصاحبه
۱	سمیه حسنوند	۲۷	خانه‌دار	منزل
۲	رودابه ریاضی	۲۹	خانه‌دار	منزل
۳	زهرا بیگلری	۳۰	خانه‌دار	منزل
۴	فرزانه یاری	۲۶	خانه‌دار	منزل
۵	مریم اصلمرز	۳۳	خانه‌دار	منزل
۶	زینب کریمی	۳۷	خانه‌دار	منزل
۷	خدیجه کریمی فر	۴۰	خانه‌دار	منزل
۸	مهمین کریمی الوار	۳۱	خانه‌دار	منزل
۹	کبری دشتی	۴۴	خانه‌دار	منزل
۱۰	صنم میرزایی	۵۸	خانه‌دار	منزل
۱۱	ناهید امیری	۴۳	خانه‌دار	منزل
۱۲	ویدا میرزایی مقدم	۳۳	خانه‌دار	منزل
۱۳	فاطمه هواسی	۶۱	خانه‌دار	منزل
۱۴	طلا ملکی	۶۸	خانه‌دار	منزل
۱۵	گیتی ماک محمدی	۳۸	خانه‌دار	منزل
۱۶	زهرا محمدی	۵۴	خانه‌دار	منزل
۱۷	صفیه محمدی فر	۲۶	خانه‌دار	منزل
۱۸	قمر محمدیان	۶۵	خانه‌دار	منزل
۱۹	سحر میرزاوند	۵۶	خانه‌دار	منزل
۲۰	سارا کمالوند	۴۰	خانه‌دار	منزل
۲۱	سمانه یاریان	۳۹	خانه‌دار	منزل
۲۲	سپه‌ایلا احمدی	۲۲	خانه‌دار	منزل
۲۳	نوشین احمدی فر	۴۷	خانه‌دار	منزل
۲۴	نارنجی لطفی	۴۴	خانه‌دار	منزل
۲۵	شهناز بهاری	۳۱	خانه‌دار	منزل
۲۶	خدایس یزدانی	۷۱	خانه‌دار	منزل
۲۷	مهمین شادی‌وند	۶۲	خانه‌دار	منزل
۲۸	گلو شادیان	۷۳	خانه‌دار	منزل
۲۹	نازی کریمیان	۴۲	معلم	منزل
۳۰	کوکب وحیدیان	۲۷	خانه‌دار	منزل
۳۱	شیوا کمالی	۲۹	خانه‌دار	منزل
۳۲	فهمیه یوسفی	۳۸	خانه‌دار	منزل

دانش محلی کاربرد گیاهان مرتعی در غذاهای...؛ یوسفوند و همکاران | ۳۶۱

۳۳	هدیه یزدانیان	۳۵	کارمند	منزل
۳۴	محدثه مرادی	۵۱	خانه‌دار	منزل
۳۵	حدیث مرادیان	۲۶	خانه‌دار	منزل
۳۶	پریسا افتخاری	۲۹	معلم	منزل
۳۷	پریا راد	۵۵	خانه‌دار	منزل
۳۸	مروارید رحمانی	۶۸	خانه‌دار	منزل
۳۹	دلیر رحمانیان	۷۸	خانه‌دار	منزل
۴۰	پروانه صیفی	۳۸	خانه‌دار	منزل
۴۱	پری طاهری	۳۰	خانه‌دار	منزل
۴۲	پرور صادقی	۵۶	خانه‌دار	منزل
۴۳	پروین عموزاده	۴۰	خانه‌دار	منزل
۴۴	عصمت امانی	۴۲	معلم	منزل
۴۵	افروز خرمی	۲۷	خانه‌دار	منزل
۴۶	مهناب خرمیان	۵۱	خانه‌دار	منزل
۴۷	مَنْوَر منصوری	۶۴	خانه‌دار	منزل
۴۸	گل آفتاب مظفریان	۶۸	خانه‌دار	منزل
۴۹	پوران زیدی	۵۳	خانه‌دار	منزل
۵۰	طیبه یوسفی	۳۷	خانه‌دار	منزل
۵۱	نادیا اصلمرز	۳۰	خانه‌دار	منزل
۵۲	آریتا احمدی	۲۶	خانه‌دار	منزل
۵۳	تاج ملک کمالوند	۷۳	خانه‌دار	منزل
۵۴	عاطفه هواسی	۲۰	خانه‌دار	منزل
۵۵	ابوذر یاری	۴۸	دامدار	مرتع
۵۶	بادر بهرامی	۵۱	دامدار	مرتع
۵۷	محمدحسین یاریان	۶۲	دامدار	مرتع
۵۸	کرم رضا کمالوند	۵۸	دامدار	مرتع
۵۹	حسن رضا مرادیان	۳۷	دامدار	مرتع
۶۰	احمد صیفی	۶۵	دامدار	مرتع
۶۱	خوش‌صدا زیدی	۴۹	دامدار	مرتع
۶۲	پیروز احمدی	۷۱	دامدار	منزل
۶۳	شیرمحمد هواسی	۶۰	دامدار	مرتع
۶۴	تقی رحمان وند	۵۷	دامدار	مرتع