

Research Paper

Abstract Investigating the Functions of Food in Iran and the Ottoman Empire from the Political Dimension from 11th to 13th Century (A.H.) and Role of Geography in It

Akram Kochzadeh¹, Ghafar Pournakhtiar^{*2}, Reza Kayaninia³

1. PhD student, Department of History, Shoushtar Branch, Islamic Azad University, Shoushtar, Iran.
2. Assistant Professor, Department of History, Shoushtar branch, Islamic Azad University, Shoushtar, Iran
3. Assistant Professor, Department of History, Shoushtar Branch, Islamic Azad University, Shoushtar, Iran.

ARTICLE INFO

PP: 693-717

Use your device to scan and
read the article online



Keywords: *Function of Food, Iran, Ottoman, Political, Social And Economic Dimensions.*

Abstract

Investigating the role and functions of food in Iran and Ottoman countries in terms of political, economic and social history has been the main goal of this treatise. In this treatise, the style and eating habits of common people as well as caliphs, sultans and nobles have been examined and criticized. The issue of nutrition and the need for food has always been one of the innate and physiological needs of human beings throughout the history of human life and an issue that has been the most important factor in the survival of human life. How to eat has always been important in different eras and how to prepare and consume food has been discussed in many tablets left over from human civilizations and religious books. It seems that the food in Iran and the Ottoman Empire had differences according to the economic and social conditions, such as the luxuries that existed during and before meals, the observance of hygiene rules in eating and drinking, etc. In this research, it was found that Iranians have long looked at eating, not as eating and filling their stomachs, but as a gathering and sitting down and getting up; In other words, eating is considered a social event, and for this reason, restaurant and coffee house management has been among the occupations of the middle class of society. Ottoman culinary culture is also one of the most important culinary cultures in the world. The cooking culture of the Ottomans has been extremely diverse because the connection with other cultures such as Asia and Anatolia has influenced it and the cultivation of different tastes and methods in the Seljuk and Ottoman courts has ultimately created a very rich culinary culture. In such a way that the Ottoman culinary culture has developed under the influence of the nomadic, Anatolian, Seljuk and Ottoman cultures from the past to the present and has become one of the most important culinary cultures in the world. The present research has done a comparative study of the function of food in Iran and the Ottoman Empire from the political, social and economic dimensions from the eleventh to the thirteenth century (A.H.) by using the theoretical and reference research method.

Citation: Kochzadeh, A., Pournakhtiar, Gh., Kayaninia, R. (2024). **Abstract Investigating the Functions of Food in Iran and the Ottoman Empire from the Political Dimension from 11th to 13th Century (A.H.) and Role of Geography in It.** *Geography (Regional Planning)*, 13(53), 693-717

DOI: 10.22034/jgeoq.2024.283326.3039

* **Corresponding Author:** Ghafar Pournakhtiar, **Email:** porbakhtiarghafar@yahoo.com

Copyright © 2024 The Authors. Published by Qeshm Institute. This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Extended Abstract

Introduction

The issue of nutrition and the need for food has always been one of the innate and physiological needs of human beings throughout the history of human life and an issue that has been the most important factor in the survival of human life. Of course, urbanization and the formation of human communities have caused many changes in the way of human nutrition, and throughout history, changes were achieved with the formation of early communities in Mesopotamia, Iran, Egypt and Greece. And how to eat has always been important in different eras and how to prepare and consume food has been discussed in many tablets left over from human civilizations and religious books. It seems that the food in Iran and the Ottoman Empire had differences according to the economic and social conditions, such as the luxuries that were during the meal and before it, as well as the way of catering and the quality of the food, compliance with the hygiene rules in eating and drinking, which is one of the most important Health factors have been freshness and longevity. Iranians have long looked at eating not only as eating and filling the stomach, but as a gathering and sitting down and getting up; In other words, eating is considered a social event, and for this reason, restaurant and coffee house management has been among the occupations of the middle class of the society. Turkish culinary culture is one of the most important culinary cultures in the world. And it is very diverse because the connection with other cultures such as Asia and Anatolia has influenced it and the cultivation of different tastes and methods in the Seljuk and Ottoman courts has finally created a very rich culinary culture. The diversity of Asian and Anatolian food products, the relationship with other cultures throughout history, the flavors cultivated in the Ottoman and Seljuk gardens, the Anatolian culinary culture originating from Mesopotamia, are the elements that ultimately enriched the Ottoman culinary culture. The Turkish culinary culture has been developed under the influence of the nomadic, Anatolian, Seljuk and Ottoman cultures from the past to the present and has become one of the most important culinary cultures in the world. Despite all the food and variety in the dishes and on the table of Iranians, they do not consume much food and they eat two meals, before noon and

before dinner, where more meat and rice are consumed during dinner. Now it has become clear to many that a lot of economic, political and cultural problems are related to lifestyle and nutrition plays a central role in this. In this research, an attempt has been made to compare the function of food in Iran and the Ottoman Empire from the political, social and economic dimensions in Islam from the eleventh to the thirteenth century (A.H.) and to answer questions in this field.

Methodology

Considering that this research is in the field of humanities, the method of collecting information is library study and note taking, then analysis and review of the desired verses. and Osmani from the political, social and economic aspects from the eleventh to the thirteenth century (A.H.).

Results and Conclusion

In the final result of the topics raised in this research and in response to the main and sub-questions of the research, it can be said that according to the main question that the functions of food in Iran and the Ottoman Empire from political, social and economic dimensions since the 11th century What are up to thirteen (AH)? In response, it can be said that during the research on the function of food and its difference between Iranian and Ottoman people in different classes, in addition to specifying the difference between privileged classes and weak classes, it has been pointed out between the two countries. The style and culture of eating among Iranian people has always been of special importance. People of the privileged class had special customs and traditions when eating, in the 11th to 13th century, table setting and the arrangement of dishes and the type of decorations were very interesting and significant for tourists, travelers and foreign merchants. It is seen next to the table. This type of hospitality is more common among the royal and court classes. Common foods among them were all kinds of dishes with cooked and grilled meat and the use of different spices and a lot of oil in the food. After the meal, according to the customs, the servants brought plates full of desserts and sweets into the hall for a snack. At the same time, among the common people in Iran, the food and type of nutrition was very simple and low-quality, and usually had a base of vegetables and legumes, and they used meat and all kinds of pilafs only for Eid and celebrations. Nutrition is very influential in the

mood of economic and political customs and the progress of culture and civilization, and in general, the ceremonies and rituals of eating and behavior also depend on the background of each country. It was also seen among the Ottoman people that the hospitality and style of eating in the rich families and the sultan's family and courtiers were different from both the ordinary people of their society and the people of Iran, and due to this and due to poverty and malnutrition, usually They did not have a very beautiful appearance and had to work hard to feed themselves. Also, in Iran, coffee houses had many social, political, economic and even cultural functions. Their doors were open to everyone from the beginning of the morning until

the end of the night, and whoever entered sat on a platform and coffee was brought to him immediately. People used to sit together, tell each other the news of the day and talk about politics and government in complete freedom. This case refers to the political function of the coffee house where people freely talked about the country's political issues. Poems from the Shahnameh or epic stories were also read in coffee houses, and many people went there to hear such poems and stories. Because reading the Shahnameh was not an easy and simple task, and most of the people who read the Shahnameh were themselves poets and writers.

References

1. Afshar, A. Rasool, M. (1374). Basir al-Molk Shibani's memoirs newspaper, first edition, Duniyai Kitab Publications. [In Persian]
2. Ane, K. (1370), Iranian papers; Memories of Claude Anne's journey at the beginning of constitutionalism, translated by Iraj Proshani, Tehran: Sepehr. [In Persian]
3. Atizad al-Saltaneh, A. M; (1370). Aksir al-Tavarikh, by Jamshid Kianfar, Tehran: Weissman. [In Persian]
4. Ben Tab, A. (1354). August Bin Tab's travelogue, translated by Mansourah Liang, Waziri Publications. [In Persian]
5. Binder, H. (1370). A travelogue of Mesopotamia and Iran Kurdistan, translated by Karamatullah Afsar, Tehran: Yesavali Publications. [In Persian]
6. Blusher, and. (1369), Blusher's travel book, translated by Kikavos Jahandari of Tehran, Kharazmi. [In Persian]
7. Brown, A. g. (1349). A year among Iranians, translated by Zabihullah Mansouri, Tehran: Marafat. [In Persian]
8. Brugash, H. (1374). In the land, Aftab, translated by Majid Jalilvand, Tehran, Center. [In Persian]
9. Embry, A. (1372) Embari's life and travels, translated by Mohammad Hossein Arya, Scientific and Cultural Tehran [In Persian]
10. Etimad al-Sultaneh, M. H. (1360). The daily diary of Etemad al-Sultaneh, edited by Farrokh Saramad, first edition, Tehran: Ashna Publications. [In Persian]
11. Etimad al-Sultaneh, M.; (1357). Khalsa, by the effort of Mahmoud Katirai, Tehran: Toka, second edition. [In Persian]
12. Etimad al-Sultaneh; (1363). Forty years of Iran's history (Al-Ma'athir and al-Aqtar), Vol. 1, by the efforts of Iraj Afshar, Tehran: Asatir. [In Persian]
13. Evin, A. (1362) Iran Today, translation and notes by Ali Asghar Saeedi, Isfahan: Naqsh Jahan Publications. [In Persian]
14. Ibn Akhwah; (1367). Municipal regulations in the 7th century of Hijri, translated by Jafar Shaar, Tehran: Scientific and Cultural, third edition. [In Persian]
15. Ibn Batlan, M; (1366). Translation of al-Sahha calendar, unknown translator, edited by Gholamhossein Yousefi, Tehran: Scientific and Cultural, second edition. [In Persian]
16. Itskovets, N. (1350). Ottoman Empire and Islamic Tradition, translated by Ahmad Tavakoli, Tehran: Pikan Publications. [In Persian]
17. Nahj al-Balagha.
18. O'Connor, F. (1376). From the Constitution to the First World War, translated by Hassan Zanganeh, Tehran: Shiraz. [In Persian]
19. Olivier, (1371). Olivier's travel book, a partial topic of the socio-economic history of Iran in the beginning of the Qajar era, translated by Mohammad Taher Mirza. Edited by Dr. Gholamreza Varharam, Tehran: Information Publications, p. 154. [In Persian]
20. Otter, Zh. (1363). Asr Nader Shah's travelogue, translated by Ali Iqbali, Tehran, Javidan Publications. [In Persian]
21. Quran.
22. Shoshbashi, M.; (1353). Sefere Atameh, Tehran: Farhang Iran Foundation. [In Persian]

مقاله پژوهشی

بررسی کارکردهای خوراک در ایران و عثمانی از بعد سیاسی
از قرن یازدهم تا سیزدهم (ه.ق) و نقش جغرافیا در آن

اکرم کوچک زاده - دانشجوی دکتری، گروه تاریخ، واحد شوشتر، دانشگاه آزاد اسلامی، شوشتر، ایران.

غفار پوربختیار* - استادیار، گروه تاریخ، واحد شوشتر، دانشگاه آزاد اسلامی، شوشتر، ایران

رضا کیانی‌نیا - استادیار، گروه تاریخ، واحد شوشتر، دانشگاه آزاد اسلامی، شوشتر، ایران.

چکیده

اطلاعات مقاله

بررسی نقش و کارکردهای خوراک در دو کشور ایران و عثمانی از نظر تاریخ سیاسی، اقتصادی و اجتماعی هدف اصلی این رساله بوده است. در این رساله چگونگی سبک و عادات تغذیه در بین مردم عامه و همچنین خلفا و سلاطین و اشراف مورد بررسی و نقد قرار گرفته است. موضوع تغذیه و نیاز به غذا همواره در طول تاریخ حیات بشری یکی از احتیاجات ذاتی و فیزیولوژیک انسان بوده و مسئله‌ای که مهمترین عامل بقای زندگی انسان بوده است. همواره چگونگی تغذیه در دوران‌های مختلف حائز اهمیت بوده و در بسیاری از الواح به جای مانده از تمدن‌های بشری و کتب مذهبی به چگونگی تهیه و مصرف غذا پرداخته شده است. به نظر می‌رسد خوراک در ایران و عثمانی با توجه به شرایط اقتصادی و اجتماعی تفاوت‌هایی داشته است از جمله تجمعات که حین صرف غذا و قبل از آن وجود داشته، رعایت دستورات بهداشتی در خوردن و آشامیدن و ... بوده است. در این پژوهش دریافت شد که ایرانیان از دیر باز به غذا خوری نه به عنوان صرف غذا و سیر کردن شکم، که به عنوان یک گردهمایی و نشست و برخاست نگاه کرده اند؛ غذا خوردن به عبارتی یک رخداد اجتماعی محسوب می‌شده است و به همین دلیل رستوران داری و قهوه خانه داری جزو مشاغل و کسب و پیشه قشر متوسط جامعه بوده است. فرهنگ آشپزی عثمانی نیز یکی از مهم ترین فرهنگ‌های آشپزی جهان است. فرهنگ آشپزی عثمانی‌ها به شدت متنوع بوده است چرا که ارتباط با فرهنگ‌های دیگری چون آسیا و آناتولی بر آن تأثیر گذاشته و پرورش مزه‌ها و شیوه‌های گوناگون در دربارهای سلجوقی و عثمانی در نهایت فرهنگ آشپزی بسیار غنی به وجود آورده است. به گونه‌ای که فرهنگ آشپزی عثمانی تحت تأثیر مجموعه فرهنگ‌های کوچ گردی، آناتولی، سلجوقی و عثمانی از گذشته تا امروز توسعه یافته و به یکی از مهم ترین فرهنگ‌های آشپزی در جهان تبدیل شده است. پژوهش حاضر با بهره گیری از روش تحقیق نظری و استنادی به بررسی مقایسه‌ای کارکرد خوراک در ایران و عثمانی از ابعاد سیاسی، اجتماعی و اقتصادی از قرن یازدهم تا سیزدهم (ه.ق) پرداخته است.

شماره صفحات: ۶۹۳-۷۱۷

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



واژه‌های کلیدی:

کارکرد خوراک، ایران، عثمانی، ابعاد سیاسی، اجتماعی و اقتصادی

استناد: کوچک‌زاده، اکرم؛ پوربختیار، غفار؛ کیانی‌نیا، رضا (۱۴۰۲). بررسی کارکردهای خوراک در ایران و عثمانی از بعد سیاسی از

قرن یازدهم تا سیزدهم (ه.ق) و نقش جغرافیا در آن. فصلنامه جغرافیا (برنامه‌ریزی منطقه‌ای)، ۱۳(۵۳)، صص: ۶۹۳-۷۱۷

DOI: 10.22034/jgeoq.2024.283326.3039

مقدمه

بررسی نقش و تاثیر تغذیه و خوراک در دو کشور ایران و عثمانی از نظر تاریخی سیاسی، اقتصادی و اجتماعی هدف اصلی موضوع این رساله می‌باشد. در این رساله چگونگی سبک و عادات تغذیه در بین مردم عامه و همچنین خلفا و سلاطین و اشراف مورد نقد و بررسی قرار گرفته است. همچنانکه در بررسی این موضوع نگاهی گذرا به کشاورزی و دامپروری در این دو کشور داشته است. موضوع تغذیه و نیاز به غذا همواره در طول تاریخ حیات بشری یکی از احتیاجات ذاتی و فیزیولوژیک انسان بوده و مسئله ای که مهمترین عامل بقای زندگی انسان بوده است. البته شهر نشینی و تشکیل اجتماعات بشری باعث ایجاد تغییرات زیادی در شیوه تغذیه بشر شده است و در طول تاریخ با تشکیل اجتماعات اولیه در بین النهرین، ایران، مصر و یونان تغییراتی حاصل گردید. و همواره چگونگی تغذیه در دوران‌های مختلف حائز اهمیت بوده و در بسیاری از الواح به جای مانده از تمدن‌های بشری و کتب مذهبی به چگونگی تهیه و مصرف غذا پرداخته شده است.

به نظر میرسد خوراک در ایران و عثمانی با توجه به شرایط اقتصادی و اجتماعی تفاوت‌هایی داشته از جمله تجملاتی که حین صرف غذا و قبل از آن بوده است، و همچنین شیوه پذیرایی و کیفیت خوراک، رعایت دستورات بهداشتی در خوردن و آشامیدن که یکی از مهمترین عوامل سلامت شادابی و طول عمر بوده است و ... (راغب اصفهانی، ۱۳۹۶: ۵۴۲).

ایرانیان از دیر باز به غذا خوری نه تنها به عنوان صرف غذا و سیر کردن شکم، که به عنوان یک گردهمایی و نشست و برخاست نگاه کرده اند؛ غذا خوردن به عبارتی یک رخداد اجتماعی محسوب می‌شده و به همین دلیل رستوران داری و قهوه خانه داری جزو مشاغل و کسب و پیشه قشر متوسط جامعه بوده است. درادوار تاریخی به طور عام شاهد رشد و نمو پیدایش غذاهای جدید بودیم؛ انواع غذاهای سنتی ایرانی شامل آش‌ها، قلیه‌ها، چلوها، پلوها و نوشیدنی‌های مختلف روزانه در ایران مصرف می‌شده است که بخشی از آنها هنوز هم در رستوران‌های ایرانی موجود است که "کیاب"، "کوفته" و "چلوها" فقط بخشی غذاهای مورد استفاده بود، علاوه هنگام خوردن چاشت هیچکس بر سر سفره نمی‌رود، بلکه برای هر نفری در سینی مخصوص در محل جلوس، صبحانه تقدیم می‌دارند و این ترتیب معمولاً برای ایرانیان، اعم از بزرگان و کوچکان انجام میگرفت. و همچنین سینی چاشت را در همان جا که نشسته اند، بدون سفره و دستگاہ خوان به حضور شما می‌آورند. فقط در مجالس جشن و سرور و ضیافت که بشقاب، کاسه یا جام بسیار است، سفره پهن می‌کنند، چون این همه در یک سینی نمی‌تواند جای بگیرد (اولیویه، ۱۳۷۱: ۱۵۰-۱۵۳).

فرهنگ آشپزی ترک یکی از مهم ترین فرهنگ‌های آشپزی جهان است. فرهنگ آشپزی عثمانی در آن زمان دارای ویژگی‌های منحصر به فرد و ریشه دار، آشپزی بومی این منطقه است. فرهنگ آشپزی عثمانی به شدت متنوع است چرا که ارتباط با فرهنگ‌های دیگری چون آسیا و آناتولی بر آن تأثیر گذاشته و پرورش مزه‌ها و شیوه‌های گوناگون در دربارهای سلجوقی و عثمانی در نهایت فرهنگ آشپزی بسیار غنی به وجود آورده است. تنوع فرآورده‌های غذایی آسیا و آناتولی، رابطه با فرهنگ‌های دیگر در طول تاریخ، طعم‌های پرورش یافته در دربارهای عثمانی و سلجوقی، فرهنگ آشپزی آناتولی منبعث از بین النهرین، عناصری است که در نهایت سبب غنی شدن فرهنگ آشپزی عثمانی شده است. فرهنگ آشپزی ترک تحت تأثیر مجموعه فرهنگ‌های کوچ گردی، آناتولی، سلجوقی و عثمانی از گذشته تا امروز توسعه یافته و به یکی از مهم ترین فرهنگ‌های آشپزی در جهان تبدیل شده است (ایتسکویتس، ۱۳۵۰: ۴۵).

برای مثال قهوه از نوشیدنی‌هایی است که در ایران و عثمانی معمول است در ایران در زمان بسیار دور رسم بود و به این واسطه قهوه خانه‌ها داشتند که مردمان بسیاری در آنجا گرد آمده و به صحبت و شعر و قصه و حکایات و غیره مشغول بودن مسافرانی که از ایران دیدن می‌کردند از قهوه و قهوه‌خانه ذکر بسیار داشتند قبل از این که در اروپا چنین مکانی داشته باشند در ایران، اصفهان و سایر شهرها قهوه خانه‌هایی با معماری بسیار زیبا و منقوش شده ای وجود داشت و خادمان بسیار مودب و زیبایی در آنجا مشغول بکار بودند و بیشتر در قهوه خانه تریاک و مشروب نیز استفاده می‌شده و شربت‌هایی که از خشخاش و برگ شاهدانج بود مصرف داشت همچنین دمنوش یا شربت‌هایی که مخلوطی از جوز دارچین و زعفران بود استفاده می‌کردند (اولیویه، ۱۳۷۱: ۱۶۱).

با وجود این همه خوراکی و تنوع در غذاها و در سفره ایرانیان، آنان از غذای زیادی مصرف نمی‌کنند و دو هنگام غذا خوردن، قبل از ظهر و قبل از شام که در هنگام شام بیشتر از گوشت و پلو مصرف می‌شود (همان، ۱۶۶). اکنون بر بسیاری روشن شده است که انبوهی از مشکلات اقتصادی، سیاسی و فرهنگی، به سبک و شیوه زندگی برمی‌گردد و تغذیه و خوراک در این میان نقشی محوری دارد. در این پژوهش سعی شده به بررسی مقایسه‌ای کارکرد خوراک در ایران و عثمانی از ابعاد سیاسی، اجتماعی و اقتصادی در اسلام از قرن یازده تا سیزده (ه.ق) پرداخته و به سوالاتی در این زمینه پاسخ داده شود.

مبانی نظری

گذری بر دوره صفوی

صفویان دودمانی ایرانی و شیعه بودند که در سال‌های ۸۸۰ تا ۱۱۱۴ خورشیدی (برابر ۱۱۴۸-۹۰۷ قمری و ۱۷۳۶-۱۵۰۱ میلادی) به مدت ۲۳۵ سال بر ایران فرمانروایی کردند. شاهنشاهی صفوی را شاه اسماعیل یکم که در سال ۸۸۰ ش-۱۵۰۱م در تبریز تاجگذاری کرد، بنیان گذاشت و آخرین شاه صفوی، شاه سلطان حسین بود که در سال ۱۱۰۱ خورشیدی از هوتکیان شکست خورد و بعداً نادرشاه افشار در سال ۱۱۱۴ خورشیدی سلسله صفویان را برانداخت. دوره صفوی از مهم‌ترین ادوار تاریخی ایران به‌شمار می‌آید؛ چرا که با گذشت نهمصد سال پس از نابودی شاهنشاهی ساسانی یک دولت متمرکز ایرانی توانست بر سراسر ایران آن روزگار فرمانروایی نماید. بعد از اسلام، چندین پادشاهی ایرانی مانند، صفاریان، سامانیان، بوییان و زیاریان (در دوران مرداویج) روی کار آمدند اما هیچ‌کدام نتوانستند تمام ایران را زیر پوشش خود قرار دهند و میان تمام نواحی و مناطق جغرافیایی ایران در آن دوران یکپارچگی پدید آورند (غفاری فرد، ۱۳۸۱: ۲۱-۳۶).

از جنبه‌های ویژه خاندان صفویه در دوران پس از اسلام ایران، رسیدن اصل و نسب و تبار آن‌ها به صوفیان است. این جنبه تمایز پادشاهی صفویه سبب مقایسه آن‌ها با پادشاهی پیش از اسلام ساسانی می‌شود، دودمانی که پایه‌گذاران آن از رده موبدان زرتشتی بودند و دین زرتشتی را به عنوان دین رسمی کشور اعلام کردند. بسیاری از جزئیات اولیه طریقت صفویه نامشخص است. یکی از نقاط عدم اطمینان، ماهیت دقیق اعتقادات مذهبی آنهاست. در اصل، به نظر می‌رسد که آنها اعتقادات اهل سنت داشتند، اما گفته می‌شود که در دوران خواجه علی، تحت تأثیر حامیان اصلی خود - قبایل ترکمن که به یک برند محبوب شیعیان پایبند بودند، به سمت شیعیان گرایش پیدا کردند. علیرغم تحقیقات اخیر، منشأ خانواده صفویه هنوز مبهم است. به نظر می‌رسد شواهدی که داریم نشان می‌دهند که این خانواده اهل اردبیل بوده‌است. آنچه مسلم به نظر می‌رسد این است که صفویان، بومی ایرانی بودند و به زبان ترکی آذری صحبت می‌کردند که در آذربایجان به کار می‌رفت. فقدان اطلاعات موثق ما از آنجا ناشی می‌شود که صفویان پس از تأسیس دولت صفوی، عمداً اصل و نسب خود را جعل کردند. هدف اساسی آنها در ادعای اصل و نسب شیعی این بود که خود را از عثمانی‌ها متمایز کنند و آنها را قادر سازد تا همدردی همه عناصر دگرگرا را جلب کنند. برای این منظور، آنها به‌طور سیستماتیک هر مدرکی را که نشان می‌داد شیخ صفی الدین اسحاق، مؤسس طریقت صفوی، شیعه نبوده (او احتمالاً سنی مذهب شافعی بوده‌است) را از بین بردند و برای اثبات اینکه صفویان، سید، یعنی از اولاد مستقیم پیامبر بودند، شواهدی جعل کردند. آنها شجره‌نامه مشکوکی ساختند که تبار خاندان صفوی را از هفتمین امام شیعه دوازده‌امامی، موسی الکاظم، ردیابی می‌کرد؛ شجره‌نامه‌ای که منابع متأخر صفوی از آن به شدت پیروی می‌کنند. شاهان دودمان صفویه در زمان به شاهی رسیدنشان به زبان ترکی آذربایجانی سخن می‌گفتند (به جز شاه اسماعیل یکم که از بدو تولد دوزبانه بود و به هر دو زبان فارسی و ترکی آذربایجانی سخن می‌گفت و شعر می‌سرود) (مینورسکی، ۱۹۴۲: ۱۰۵۳). اما نیاکان آن‌ها در اصل ترکیبی از قومیت‌های کرد، ترک، گرجی و یونانی بودند. همچنین این شاهان ادعای سیادت نیز می‌کردند و اینکه از تبار پیامبر اسلام هستند ولی با این وجود بسیاری از پژوهش‌گران در مورد درست بودن این گفته شک دارند.

احسان یارشاطر در مورد زبان مادری صفویان می‌نویسد: «خاندان صفوی در اصل ایرانی‌زبان بودند - چنانچه از دویستی‌های شیخ صفی‌الدین، نیای بزرگ آن‌ها برمی‌آید- ترکیزه شدند و زبان ترکی را به عنوان زبان مادری خود پذیرفتند».

بر اساس گفته راجر سیوری یکی از پژوهشگران جریان‌های دوره صفویه: «براساس نوشتارهای موجود در زمان اکنون، شکی در این نیست که خاندان صفویه به‌طور قطع دارای ریشه ایرانی است. این احتمال وجود دارد که اصلیت این خاندان از ایران آمده باشد که بعدها به آذربایجان کوچ کرده‌اند و سرانجام در سده یازدهم میلادی در شهر اردبیل جای گزیده‌اند» (سیوری، ۱۹۹۹: ۲۵۹).

همچنین بر اساس سخنان ولادیمیر مینورسکی، خاورشناس روسی: «از ۹۷۰ تا ۱۵۱۰ میلادی، آذربایجان به پناهگاه اصلی و مرکزی برای یکپارچگی صفویان تبدیل گشت، کسانی که از بومیان اردبیل بودند و اصالتاً به یکی از گویش‌های محلی زبان‌های ایرانی سخن می‌گفتند» (مینورسکی، ۲۰۰۹: ۱۴۷).

اصالت آذربایجانی؛ زبان آذری کهن زبان مادری نیای بزرگ صفویان، شیخ صفی‌الدین اردبیلی بوده است (گراتوسکی، ۱۳۸۵: ۴۷). اشعاری بدین زبان در کتاب صفوة‌الصفاء و سلسله‌النسب سروده‌است (احمدی، ۱۳۸۰: ۸۴؛ کسروی، ۱۳۰۴: ۲۶-۳۳). شیخ صفی‌الدین اردبیلی همچنین به «پیر آذری» پدر شیخ صفی‌الدین اردبیلی، شیخ امین‌الدین جبرائیل اردبیلی (۶۵۰-۷۳۵هـ.ق) و اجداد وی در حدود سه سده در قریه کلخوران اردبیل به شغل زراعت مشغول بوده‌اند. نوه شیخ صفی‌الدین اردبیلی و پسر شیخ صدرالدین موسی، خواجه علی سیاهپوش در هنگام مواجهه با تیمور گورکانی در حوالی جیحون موطن خود را اردبیل معرفی کرد (ترکمان، ۱۳۸۲: ۱۵). همچنین چندی دیگر از پژوهش‌گران نیز بر آذربایجانی بودن صفویان اصرار دارند (تماران، ۲۰۰۴: ۸۳).

اصالت کردی؛ کهن‌ترین اثر نوشته‌شده درباره تبارنامه خاندان صفوی و نیز تنها نوشته‌ای در اینباره که به پیش از سال ۱۵۰۱ میلادی بازمی‌گردد کتابی با نام صفوه الصفا است و ابن بزاز اردبیلی آن را نوشته‌است، که خود ایشان از مریدان شیخ صدرالدین اردبیلی پسر شیخ صفی‌الدین اردبیلی بوده‌است. بر اساس نوشته ابن بزاز «شیخ صفی‌الدین از نوادگان یک نجیب‌زاده کرد به نام فیروزشاه زرین‌کلاه است». نیاکان پدری خاندان صفوی بر اساس کهن‌ترین ویرایش خطی کتاب صفوه الصفا به شرح زیر است: «شیخ صفی‌الدین ابوالفتح اسحق بن شیخ امین‌الدین جبرائیل بن قطب‌الدین بن صالح بن محمد حافظ بن عوض بن فیروزشاه زرین‌کلاه (توگان، ۱۹۵۷: ۵۷-۳۴۵).

صفویان برای هر چه بیشتر مشروعیت بخشیدن به حاکمیتشان در جهان شیعه، خودشان را از تبار محمد برمی‌شمردند. و به همین دلیل احتمالاً نوشته‌های ابن بزاز را دست‌کاری کرده (ساتو، ۲۰۰۴: ۲۲۸). و نشانه‌های اصلتشان در خاندان صفوی را تاریخ و گنگ ساختند. به نظر می‌رسد امروزه میان پژوهش‌گران و تاریخ‌دانان دودمان صفویه، این هم‌رایی وجود دارد که اصالت خاندان صفوی به کردستان بازمی‌گردد. که در سده یازدهم میلادی به آذربایجان کوچ کرده و در اردبیل جای گزیده‌اند. از این رو امروزه بیشتر پژوهش‌گران بر اساس اصالت شیخ صفی‌الدین اردبیلی، خاندان صفوی را از تبار کردها می‌دانند و به همین روی، صفویان اصالتاً یک خاندان ایرانی‌زبان به‌شمار می‌رود (سیوری، ۱۹۹۹: ۲۵۹؛ غفاری فرد، ۱۳۸۱: ۷۸). از سوی دیگر بر اساس کتاب نزهت‌القلوب حمدالله مستوفی که معاصر با شیخ صفی‌الدین زندگی می‌کرده‌است او را یک سنی شافعی معرفی می‌کند، آیینی که امروزه بیشتر مردم کرد از آن پیروی می‌کنند (باستانی پاریزی، ۱۳۶۷: ۸۶).

پیشینه فرهنگ غذایی مردم ایران از ورود اسلام تا دوره صفویه

توجه به فرهنگ غذایی و نوع تغذیه هم در دین اسلام و هم در آثار ادبی و تاریخی ایرانیان مورد توجه بوده است. این سفارشها عبارت است از:

- ۱- شستن دستها قبل و بعد از صرف غذا؛
- ۲- پرهیز از خوردن غذای داغ
- ۳- خوردن غذا به حد تعادل و پرهیز از پرخوری
- ۴- حلال بودن غذا که از نظر پیامبر اکرم، باعث صفای قلب و اجابت دعاست؛
- ۵- دوری از اسراف در فرهنگ غذایی (اعراف، ۳۱).
- ۶- اطعام فقرا و مؤمنان (انسان، ۸ و ۹) (حکیم، ۱۳۷۴: ۱۰).
- ۷- در کتابها و منابع ادبی و اجتماعی ایران راجع به آداب غذا خوردن و طرز پذیرایی از مهمان مطالب بسیاری نوشته‌اند عنصر المعالی در کتاب قابوسنامه باب دوازدهم توصیه میکند مهمان را در انتخاب غذا باید آزاد گذاشت و در تعارف کردن زیاده روی نباید نمود (عنصر المعالی، ۱۳۵۲: ۷۲).

غزالی (اواخر قرن ۵) به خوردن غذای حلال دوری از پرخوری، تأکید به استفاده از سفره برای صرف غذا و اطعام فقرا به جای توانگران اشاره کرده است (غزالی، ۱۳۶۴، ج ۱: ۲۸۶) «آنان به کارد پاره نکند و گوشت، همچنین» (غزالی، ۱۳۶۴، ج ۱: ۲۸۶). ظاهراً به دلیل توصیه‌های علما بود که مردم ایران از کارد برای خوردن اغذیه استفاده نمی‌کردند. خواجه نصیر الدین طوسی نیز در باب آداب غذا خوردن شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا را لازم دانسته و صرف غذا با سه انگشت را توصیه نموده است (طوسی، ۱۳۶۰: ۲۳۳). در مورد تحمل در مهمانی‌ها بی‌بیهی داستان مهمانی سلطان محمود غزنوی را آورده که وقتی با قدر خان حاکم ماوراءالنهر پیمان نامه نوشتند، سلطان محمود برای نشان دادن قدرت و امکانات مالی خود به قدرخان مجلس مهمانی بسیار مفصلی ترتیب داد. «خوانی ساز داد که هیچ پادشاهی را میسر نشد و از آن جمله سماطینی (سفره) ای زده بود که ده هزار سر خوان بر روی آن نهاده بودند و به هر خوانی بره بریان و دویست شتر و دویست گاو بریان کرده ... (بی‌بیهی، ۱۳۵۰: ۱۸۰). در دوران صفوی استفاده از غذاهای مجلسی و با کیفیت مخصوصاً در میان طبقات بالا مرسوم بوده و همیشه در غذاهای خود از گوشت استفاده می‌کردند.

درطبقات پایین‌تر جامعه نیز از غذاهای محلی مانند بلغور گندم سبزیجات و خوراکی‌های ساده استفاده می‌کردند. مردمان دوره صفوی از آموزه‌های اسلامی هنگام غذا خوردن استفاده می‌کردند و به این موارد توجه می‌کردند، بطور مثال استفاده از غذاهای گوستی حلال و این که از مشروبات الکلی نیز کمتر استفاده می‌کردند.

مغولان چون نگران بودند که پزشک‌ها و آشپزهای مسلمان آنها را مسموم کنند آشپزان (چینی) را به دربار خود آوردند تهیه انواع و اقسام «آش» و «پلو»، مانند «رشته پلوه»، «باقلاپلو» و «آش رشته» به دستور آشپزان چینی در دربار ایلخانان صورت می‌گرفت. آش و پلو هر دو کلمه مغولی است. خوردن پلو در دوره قرون وسطی معمول نبود و از عهد مغولان استفاده از آن معمول شده است که طرز تهیه این غذا در دیوان اطعمه شیخ ابواسحاق آمده است (راوندی، ۱۳۶۳: ۴۰۶/۶).

در دوره صفوی سیاحانی که مهمان دربار بودند به انواع غذاها اشاره کرده اند که شامل انواع پلو و کباب گوشت گوسفند و مرغ بود (دولیه دلد، ۲۵۳۵: ۲۹). قبل و بعد از غذا خوردن دستها را می‌شستند از قاشق و چنگال استفاده نمی‌شد و ایرانیان از دست به عنوان قاشق استفاده می‌کردند و برای صرف غذا روی زمین می‌نشستند (دلواله، ۱۳۷۰: ۱۳۳). ایرانیان با کمال خوش رویی و میل قلبی مهمان را به سفره خود می‌پذیرفتند و با روی گشاده به او غذا می‌خوراندند (تاورنیه، ۱۳۳۶: ۶۴۲؛ فیگوت، ۱۳۶۳: ۱۶۲).

ایرانیان در دوره صفوی از بزرگ و کوچک و فقیر و غنی، اغلب قانع و کم خوراک بودند، خواه به اجبار و خواه از سر تقوی (تاورنیه، ۱۳۳۶: ۶۳۷) در دوره صفوی و پس از آن اطعام فقیران مرسوم بود؛ چنان که هر روز در آشپزخانه‌های حضرت امام رضا (ع) ۱۵۰ تن مشهد، یعنی حدود ۷۵۰ کیلو برنج پخته، میان زائران مستحق توزیع می‌شود (خانیکف، ۱۳۷۵: ۱۱۲).

در آشپزخانه‌های دربار و سلطان همیشه غذای گرم موجود بود و برای فقیران و نیازمندان نیز غذای مناسب آماده می‌کردند و توسط خادمان میان آنان تقسیم میشد. طبق رسومات صفوی‌ها همه اعیاد و مناسبات نیز غذا بعنوان هدیه بین مردم تقسیم می‌کردند که این رسومات قرن‌ها ادامه داشته است.

انواع خوراک و نان مردم و آداب سفره و کارکردهای فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی آنها در دوره صفوی

گوشت مورد مصرف معمولاً گوشت بره و بزغاله، خروس، مرغ و جوجه بود. تخم مرغ نیز از جمله خوراک‌ها بود. گاه در میهمانی‌ها از گوشت شکار و ماهی و کبوتر نیز استفاده می‌کردند.

مردمان فقیر مناطق سردسیر کشور در فصل زمستان گاهی گوشت گاو و گوساله البته به صورت پخته می‌خوردند. نان به طور کلی شکلی گرد داشت. انواع دیگر نان، نان لواش و نان سنگک بود. عوام الناس در سفره‌هایشان و حتی به صورت کلی از مسکرات استفاده نمی‌کردند. نوشیدنی ایرانیان آب و چای و البته قهوه بود. در مجالس و مهمانی‌ها، شربت، آب میوه و آب آمیخته به گلاب می‌دادند.

در مهمانی‌های ایرانیان بر خلاف اروپاییان بر روی صندلی و پشت میزهای پایه بلند نمی‌نشستند، بلکه روی قالی و نمدها زمین را با آنها فرش کرده بودند می‌نشستند. خوردن غذا بیش از نیم ساعت به طول نمی‌انجامید.

ایرانیان به هنگام صرف غذا کم حرف می‌زدند. هنگامی که سفره برچیده می‌شد، آفتابه - لگن می‌آوردند تا حاضران دست خود را با آب گرم بشویند و هرکس دستش را با دستمالی که در جیب داشت خشک می‌کرد و این موضوع جزئی از فرهنگ سفره ایرانیان ذکر شده است. همچنین برای رعایت نظافت از ظرف مخصوصی به نام «توفتان» استفاده می‌کردند تا هنگام غذا خوردن پوست میوه و چیزهای دیگر را در آن بریزند (سلیمان نژاد، ۱۳۹۶: ۵-۸).

سفره و وعده‌های غذایی؛ ایرانیان عموماً در روز دو وعده اصلی غذا داشتند و به غذاهای پر مخلفات توجهی نداشتند. اصلی‌ترین وعده غذایی ایرانیان شام بود. خصوصاً در دهات غذاها از تنوع کم‌تری برخوردار بود. غذاهای پخته شده آنچنان که گفته شد در شب خورده می‌شد. روز را با شیر و پنیر و امثال این‌ها می‌گذراندند. صبحانه معمولاً یک یا دو فنجان چای همراه با قطعه‌ای نان بود. میوه، لبنیات و انواع مربا و همچنین ماست جزو لاینفک سفره ایرانی بوده است. برای ناهار نیز جز روزهایی که مهمان داشتند، غذای گرم نمی‌خوردند. نکته جالب آن است که قوت غالب در صبحانه ایرانی ماست بوده است. در باب افراد طبقه ثروتمند نیز سفره غذا کمی با طبقات پایین‌تر متفاوت بوده است.

در سفره صبحانه ثروتمندان میوه، شیرینی، پالوده و مربا بوده است. برای شام نیز از سوپی که با قطعاتی از گوشت و سبزی و نخود پخته شده بود به عنوان پیش غذا استفاده می‌کردند و پس از آن پلو با گوشت می‌خوردند. سفره قلم کار پهن می‌کردند و بر روی آن لیمو به تعداد افراد می‌گذاشتند تا اشتهايشان تحریک شود. نمک، فلفل و روغن از اجزای دیگر سفره بودند. بر خلاف تصور عامه، مردم ایران از اقشار میانی جامعه هرگز کله - پاچه و سیرابی و شیردان نمی‌خوردند. از غذاهای مورد پسند ایرانیان، بورانی بود که از گوشت مرغ و سبزی و جو مقشر درست می‌شد (سلیمان نژاد، ۱۳۹۶: ۵-۸).

نان‌ها

به غیر از برنج، قوت مهم دیگر ایرانیان نان بود و اساس تغذیه را تشکیل میداد. در تاریخ کهن و فرهنگ این مرز و بوم نان از قداست و حرمت ویژه‌ای برخوردار بوده و هست. ایرانیان با دیدن تکه نان خشک شده‌ای که بر روی زمین افتاده آن را بوسیده و به کناری نهاده تا از لگدکوب شدن در امان باشد. در سفره‌ی هر ایرانی چه غنی و چه فقیر نان دیده می‌شد. اشکال نان‌های ایرانی بزرگ، بلند، گرد، گاه نازک و گاه پهن بود برخلاف نان‌های اروپایی که بیشتر قطور، مدور و کوچک بودند. به همین علت نان مصرفی ایرانیان توجه جهانگردان را به خود جلب میکرد و آنها در گزارشات خود توصیف‌های زیادی از نان‌های ایرانی ارائه داده اند.

شاردن مینویسد: « نانی که در ایران مصرف می‌شود به طور کلی گرد است و آن را با وسایل گوناگون می‌پزند اما برای پختن نان بیشتر از تنور استفاده می‌کنند. تنور عبارت از اجاق‌های گرد ساخته شده از گل می‌باشد که در گودالی متناسب با حجمش، آن را جا می‌دهند. خمیر را به صورت صفحه‌ای نازک پهن می‌کنند و به جدار داخلی تنور که از حرارت هیمه، تافته شده می‌زنند. نان پس از یک ربع ساعت پخته می‌شود. یک قسم از نان ایرانیان، نان لواش است که گرد و به قدر یک بشقاب است و کلفتی آن به قدر ضخامت پوست یا مقواست و آن را روی تابه یا تنور می‌پزند. نوع دیگر نان سنگک است. این قسم نان را همچنان که در اروپا معمول است در تنورهای سرپوشیده مخصوص که کف آن به ضخامت تقریبی دو انگشت از سنگ‌های کوچکی به اندازه فندق پوشیده شده می‌پزند. نان سنگک دراز و وزنش به قدر یک لیور و نیم است. خمیر را به گونه‌ای خاص پهن می‌کنند و روی تنور می‌گذارند تا پخته شود. چون سنگ ریزه‌ها حرارت را زودتر جذب می‌کنند پختن نان بدین شیوه از نظر صرفه جویی در مصرف سوخت مناسبتر و بهتر است اما پختن نان با تنورهای سنگی همه جا معمول نیست. نان‌های ایران همه سفید و خوش خوراک است و کار آرد کردن گندم، خمیر کردن و پختن نان از جمله وظایف غلامان است. جز نان لواش روی اقسام دیگر نانها دانه‌هایی که خاصیت آرام بخش دارند نظیر دانه‌های خشخاش، کنجد، شاهدانه و دانه‌هایی که گیاه شناسان آن را ملانتیوم می‌نامند می‌افشانند. این دانه‌ها تسکین دهنده هستند و در نظر مردم مشرق زمین که پس از خوردن هر غذا مدتی استراحت می‌کنند مطلوب می‌باشند» (شاردن، ۱۳۷۲: ج ۲/ ۸۳۴ و ۳۳۸).

اولتاریوس میگوید: « ایرانیان انواع مختلف نان را دارند که از آرد گندم تهیه می‌شود. نان یوخا مانند پوست حیواناتی که برای نوشتن به کار می‌برند نازک است، درازای آن تقریباً یک ساعد و پهنایش نیز همین اندازه است» (اولتاریوس، ۱۳۶۳: ۲۷۱).

اولئاریوس با توجه به توصیفی که از این نان می‌کند، احتمالاً منظورش همان نان لواش است. جملی کاری نان‌های ایرانی را مطلوب نمی‌داند و می‌گوید: «نان‌های ایرانی خیلی نازک و بد طعم است، آن را در مایع ماست ترشیده خیس می‌کنند و گاهی یک مشت برنج آب پز نیز بدان می‌افزایند» (کاری، ۱۳۴۸: ۵۰).

کاری تنها شخصی است که چنین توصیفی از نان‌های ایرانی ارائه می‌دهد، مواد مصرفی که وی از آنها صحبت می‌کند در هیچ سفرنامه‌ی دیگری دیده نمی‌شود، احتمالاً او در جایی چنین شیوه پختی را دیده و آن را به کل نان‌های ایرانی تعمیم داده است. اولیویه نیز از نان‌های ایرانی تعریف می‌کند و به مقایسه نان ایرانی با نان عثمانی می‌پردازد و نان ایرانی را بهتر از نان عثمانی می‌داند. وی همچنین از سفیدی و خوب پخته شدن نان ایرانی صحبت میکند و نان لواش را بهتر از نان سنگک می‌داند (اولیویه، ۱۳۷۱: ۱۶۶ و ۵۶۱).

در واقع بایستی گفت که ایرانیان به طور کلی دو نوع نان داشتند که قاتق اصلی آنها بود و مصرف روزانه داشت. یکی نان لواش و دیگری نان سنگک، که هر یک طعم و شکلی خاص داشتند. نان لواش گرد و نازک و نان سنگک دراز و قطورتر بود و هر کس طبق ذائقه و سلیقه اش برای سرو غذاهایی که با نان خورده می‌شدند و یا در هنگام چاشت از آنها استفاده می‌کرد. در بین ایرانیان و طبقه فرو دست در زمان صفویه روزهای خاصی را برای مهمانی دادن و نزورات در نظر می‌گرفتند و بیشتر از اقوام پیشین به مراسم مذهبی اهمیت میدادند و غذای نذری برای رفع بلا تقسیم میکردند و برای موفقیت‌ها نیز شیرینی‌های متفاوت تقسیم میکردند.

میوه‌ها

میوه‌ها در تغذیه انسان نقشی مهم دارند و استفاده مستمر، متنوع و مکفی از آنها در برنامه غذایی روزانه در حفظ و نگهداری سلامت بدن سهمی به سزا دارد. ادبیات شفاهی و مکتوب ما سرشار از خواص مفید میوه هاست. بسیاری از ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و املاح از طریق میوه‌ها به بدن میرسند. خواص فراوان میوه‌ها هم در پیشگیری امراض و هم در درمان آنها مؤثر است و افراد در سنین مختلف می‌توانند از میوه‌ها استفاده نمایند فقط گاه پرهیز و توصیه‌هایی برای برخی افراد مثل کودکان، سالمندان و یا افرادی که به بیماری‌های خاص دچار هستند وجود دارد.

ایران از آب و هوایی متنوع در سراسر کشور برخوردار بود و به واسطه‌ی این گوناگونی آب و هوا، انواع میوه در نقاط مختلف کشور به عمل می‌آمد و در فصول مختلف مردم از این موهبت‌های الهی به مقدار فراوان بهره می‌بردند؛ همانطور که امروزه نیز چنین است. اکثر فرنگیان که به ایران سفر کرده‌اند از طعم خوب و فراوانی میوه‌های ایران سخن گفته‌اند.

جملی کاری می‌گوید: «میوه‌های ایران به مراتب بهتر از میوه‌هایی است که در اروپا به دست می‌آیند و میوه‌های ایران انواع بسیار دارند» (کاری، ۱۳۴۸: ۱۵۲).

اولئاریوس می‌نویسد: «از آنجایی که ایران سرزمینی گرم است و تابستان‌هایی طولانی‌تر از زمستان دارد؛ میوه‌های عالی در آنجا پرورش می‌یابد که نه تنها خوردنشان مطبوع است بلکه گاهی از این میوه‌ها برای طبخ نیز استفاده می‌شود» (اولئاریوس، ۱۳۶۳: ۲۶۱). میوه‌ها را با توجه به طعم‌شان میتوان در سه دسته تقسیم بندی کرد:

۱. میوه‌های شیرین

میوه‌هایی بودند که طعم‌شان شیرین بود، طرفداران فراوان داشتند و شامل موارد زیر بودند:

- خربزه:

یکی از میوه‌های خوش طعم و شیرین خربزه بود. شاردن خربزه را از بهترین میوه‌های ایران می‌داند و به بیست نوع خربزه اشاره می‌کند. وی خوبترین و شیرینترین نوع خربزه را متعلق به خراسان میداند (شاردن، ۱۳۷۲: ج ۲/ ۷۲۰ و ۱۲۷).

اولئاریوس به دو نوع خربزه اشاره می‌کند: «که عبارت است از خربزه زمستانی و تابستانی. خربزه تابستانی که نام خود را از گرم دارد و گرمک نامیده می‌شود، زودتر به دست می‌آید و در ماه ژوئن می‌رسد، رنگ آن زرد و شیرین‌ترین نوع خربزه است. خربزه پسی در پاییز می‌رسد، بزرگ است و تا سی، چهل و پنجاه پوند وزن دارد و نه تنها در زمستان بلکه در تمام سال قابل

نگهداری است» (اولتاریوس، ۱۳۶۳: ۲۶۲). شیوه نگهداشتن خربزه را نیز در این می داند که وقتی خربزه هنوز سبز است آن را می چینند و بین پوشالی آویزان نگه می دارند (همان).

- انگور:

میوه شیرین دیگر که فراوان یافت می‌شد و استفاده زیاد داشت انگور بود. شاردن آورده: «انواع انگور ایران از دوازده و پانزده افزون است و رنگ‌های مختلف بنفش، سرخ و زرد دارد و دانه‌های برخی اقسام آن چندان درشت است که یک دانه اش دهان را پر می‌کند. به انگوری که در اصفهان از آن شراب می‌گیرند کشمشی می‌گویند و آن ریز و سپید است و از انگور مشک که از آن نیز شراب درست می‌کنند خیلی بهتر است و اگر از آن بسیار بخورند گلودرد می‌گیرند و به عوارض گرمی گرفتار می‌شوند. انگور کشمشی گرد و بی‌هسته است و یا دانه‌هایش آنقدر ریز است که زیر دندان نمی‌آید» (شاردن، ۱۳۷۲: ج ۲/۲۲۳). بهترین انگور در شیراز، نجف آباد اصفهان و کاشان به عمل می‌آمده است (فیگوئرا، ۱۳۶۳: ۲۴۷). اولیویه نیز از اعلا و فراوان بودن انگور در ایران صحبت می‌کند (اولیویه، ۱۳۷۱: ۱۲۰). دروویل بیان می‌کند که: «انگور طعم خاصی دارد و در هیچ کشوری به جز ایران به خوشمزگی آن یافت نمی‌شود. وی می‌گوید که انگور انواع مختلف دارد و در تبریز تنها ۳۲ نوع آن وجود دارد که چهارتای آن بیدانه است» (دروویل، ۱۳۷۰: ۸۴). به نظر می‌آید که در تعداد انگورهای ایران مبالغه کرده و توصیف شاردن منطقی‌تر است.

- خرما:

از مواد غذایی بوده که از زمان‌های بسیار قدیم در اغلب نقاط زمین جزو مایحتاج روزانه بوده و مصرف زیاد داشته است (حکیم، ۱۳۶۰: ۶۱). خرما به مقدار فراوان در ایران تولید می‌شد، خواهان بسیار داشت و در مناطق گرمسیر ایران از خوزستان تا فارس و کرمان و بلوچستان به عمل می‌آمد (آریان پور، ۱۳۶۵: ۹۱). خرمای ایران بهترین نوع خرماهای جهان بود و چه به هنگام چیدن و چه پس از آن دارای شیره بسیار شیرینی بود که از غایت لطافت و شهد، انگشتانی که به آن می‌رسید به هم می‌چسبیدند. بهترین خرمای ایران در خوزستان، سیستان، شیراز و سرزمینهای ساحل خلیج فارس بالاخص در جرون واقع بر کنار راه شیراز به لار به دست می‌آمد. این میوه را غالباً به صورت خشک یا خوشه از جایی به جایی می‌بردند، یا دانه دانه می‌کردند سپس به نقاط مورد نظر حمل می‌نمودند (شاردن، ۱۳۷۲: ج ۲/۲۲۳).

- هندوانه:

میوه شیرین دیگر هندوانه بود. بروگش در کتابش از هندوانه‌های ایران تعریف می‌کند و می‌گوید: «تقریباً در تمام فصول سال میوه فراوان است و انواع و اقسام انگور و هندوانه‌های شیرین به مقدار زیاد عرضه می‌شود» (بروگش، ۱۳۷۴: ۵۹).
- دیگر میوه‌هایی که در گروه شیرین قرار می‌گرفتند عبارت بودند از: زردآلو، سیب، هلو و گلابی. نائینی به فراوانی زردآلو و سیب اشاره می‌کند (نائینی، ۱۳۸۲: ۷۲).

نجم الدوله در سفرنامه اش به تعریف و تمجید از باغ بزرگ و زیبایی یکی از بزرگان می‌پردازد و می‌نویسد: «همه قسم میوه در این باغ وجود دارد به ویژه از زردآلو و سیب آن تعریف می‌کند (نجم الدوله، ۱۳۸۶: ۱۱۳). درخت هلو نیز به تعداد زیاد در ایران وجود داشت و این از نوشته‌های سفرنامه نویسان مشهود است.

مسیو چریکف در این باره می‌گوید: «نزدیکی چادر ما باغی بود که در میان آن باغ اشجار گلابی و هلو و از هر قبیل میوه در آن مکان یافت می‌شد» (چریکف، ۱۳۵۸: ۱۷۶). گلابی‌های زنجان نیز خوش طعم و تعریفی بودند (دوکوتزبوت، ۱۳۴۸: ۱۴۸).

۲. میوه‌های ترش

میوه‌های ترش طعمی ترش داشتند و تعداد آنها نسبت به میوه‌های شیرین کمتر بود. از میوه‌های این گروه می‌توان به تمشک، نارنج و آلبالو اشاره کرد. در کتاب ایران و قضیه ایران آمده که میوه‌های تمشک، نارنج و آلبالو در بوستان‌های گرم طبیعی کرانه‌های بحر خزر وجود داشتند (کرزن، ۱۳۸۰: ج ۲/۶۰۰).

۳. میوه‌های ترش و شیرین

دسته سوم میوه‌هایی بودند که هم طعم شیرین داشتند و هم طعم ترش مثل انار، توت، پرتقال، لیمو و نارنگی. در ایران بهترین انار متعلق به ساوه بود و انار آنجا در جمیع ولایات داخله و خارجه شهرت تامی داشته و دارد (چریکف، ۱۳۵۸: ۱۸۴). دو

نوع توت در ایران وجود داشت: توت شیرین و سفید و توت سیاه و ترش که مشهور به شاه توت بود. در شهرهای شمالی و کردستان درخت توت فراوان یافت می‌شد (شمیم، ۱۳۷۰: ۷۱). پرتقال، لیمو و نارنگی هم جزو میوه‌هایی بودند که هم طعم ترش داشتند و هم شیرین. این میوه‌ها بیشتر محصول شمال ایران بودند. دلاواله می‌گوید: «در اشرف میوه‌های مختلف به خصوص پرتقال، لیمو و نارنگی هست. چون هوای محل معتدل و آب فراوان است اینگونه درختان در آنجا خوب پرورش پیدا میکنند» (دلاواله، ۱۳۷۰: ۲۶۴). در سفرنامه ایران و روسیه نیز آمده که میوه‌های نارنج، لیمو، پرتقال و نارنگی در مازندران فراوان بوده است (ملکونوف، ۱۳۷۶: ۱۰۰).

از آنجایی که میوه‌های ایران بسیار متنوع و زیاد بوده‌اند بیش از این مجال صحبت کردن درباره آنها در این مختصر امکان ندارد. نهایتاً بایستی گفت که در ایران عصر صفوی و قاجار انواع و اقسام میوه‌های درختی و بوته‌ای با طعم‌های ترش و شیرین و ملس وجود داشتند. اما اگر در مقام مقایسه برآییم باید بگوییم که تنوع و گوناگونی میوه‌هایی که طعم شیرین داشتند از میوه‌هایی که طعم ترش و ملس داشتند، بیشتر بود و این شاید هم به خاطر ذائقه و سلیقه مردم بود که طعم شیرین را بر طعم ترش ترجیح می‌دادند و هم به دلیل اینکه میوه‌هایی که در طبقه شیرین قرار گرفتند اصولاً در اکثر مناطق ایران به عمل می‌آمدند و از این رو تنوع بیشتری داشتند.

لازم به ذکر است آن چه که نظر سیاحان و سفرنامه نویسان را جلب کرده بود، فراوانی و تنوع بسیار بالای میوه‌ها و صیفی‌جات در ایران بوده است و این مورد هم بدلیل آب و هوای مناسب و خاک حاصلخیز در بیشتر مناطق ایران و همین موقعیت اقلیمی باعث رویش محصولات کشاورزی و مثمر بودن درختان میوه و مرکبات و مردمانی که به شغل کشاورزی و باغداری مشغول بودند از وضعیت مالی مناسبی برخوردار بوده‌اند و از طرفی همین موقعیت اقلیمی مناسب باعث پیشرفت اقتصادی مناطق متفاوت بوده است و تفاوتی که بین طبقات مختلف ایجاد میشد بیشتر روی مواد خوراکی بوده و افرادی که در روستا زندگی می‌کردند مصرف غالب غذایی شأن لبنیات و سبزی و میوه جات و نان گندم و استفاده از غذای سالم و طبیعی به سلامت جسم و روح آنان کمک می‌کرد و بروی طول عمرشان نیز تاثیر می‌گذاشت و طبقات مرفه و ممتاز بیشتر از غذاهای گوشتی و کباب و انواع پلوهای پخته شده مصرف می‌کردند.

سبزی‌ها

سبزی‌ها نیز مانند میوه‌ها بخش مهمی از برنامه غذایی ایرانیان را تشکیل می‌دادند. تنوع آب و هوایی و چهار فصل بودن همزمان در نقاط مختلف ایران، محصولات کشاورزی گوناگونی را با کیفیت نسبتاً خوب به وجود آورده بود. سبزیها دارای خواص بسیار و شگفت‌آوری بودند و از دیرباز مردمانی که در دشتهای و کوهپایه‌ها و کوه‌ها زندگی می‌کردند با خواص و اثرات درمانی گیاهان و سبزیها آشنا بودند و دواهای دردهای جسمانی خود را در گونه‌های گیاهی می‌یافتند. طبیبان و پزشکان قدیمی ما همچون محمد بن زکریای رازی، ابوریحان و ابوعلی سینا استفاده‌های فراوانی از گیاهان دارویی می‌کردند و همواره آنها را توصیه مینمودند (فلاح‌تگریش، ۱۳۸۸: ۹ و ۱۰). در ایران بهترین نوع همه‌گونه گیاهان طبی و غیرطبی به حد وفور یافت می‌شد. کارری می‌نویسد: «در ایران انواع مختلف سبزی کاشته می‌شود که مقدار زیاد آن ضمن غذا صرف می‌گردد و سبزی‌های معروف ایران عبارتند از: کاهو، کلم، اسفناج، ریحان و کلم قمری» (کارری، ۱۳۴۸: ۱۵۴). پولاک نیز آورده که: «مقدار سبزی خامی که ایرانیان می‌خورند حیرت‌آور است، این سبزیها عبارت‌اند از کاهو، خیار، سیر، پیاز، نعنا، بلقک، فیل گوش و برگ ترب که از ریشه‌شان بدشان می‌آید. سربازان ایرانی به هنگام لشکرکشی و حرکت قشون، کلا از گیاهانی که سر راهشان پیدا می‌شود، تغذیه می‌کنند حال اگر مشتی آرد یا لوبیا هم به چنگ آورند با آنها آش خود می‌پزند» (پولاک، ۱۳۶۱: ۲۱۳). وی همچنین می‌گوید: «در ایران سبزی‌ها به وفور عمل می‌آیند. هویج و چغندر را در خاکستر می‌پزند و با نام لبوی گرم می‌خورند و نیز از دیگر سبزی‌ها: انواع کدو، خیار، کاهو، بادمجان، اسفناج، تربچه، سلغم، سیب زمینی، پیاز و سیر در ولایات ساحلی خزر، نعنا، جعفری، مرزه، گشنیز، شوید، فلفل قرمز، نوعی فیل گوش، آویشن و مرزنگوش را می‌خورند. ایرانی‌ها از سیب زمینی زیاد خوششان نمی‌آید و نیز از مارچوبه و ترشک هم همینطور» (همان).

چاشنیها موادی بودند که به غذاها طعم میدادند و شامل ترشیهها و ادویهجات میشدند.

ترشی‌ها

ترشی‌ها را به عنوان چاشنی همراه با غذا و یا داخل آن استفاده می کردند. ترشی هایی که با غذا مصرف می شدند اشتها آور بودند، چربی غذا را از بین می بردند و به گوارش کمک میکردند. ترشی هایی که داخل غذا ریخته می شدند برای طعم دادن به آن بودند. ترشی‌ها از سبزی های مختلف تهیه می شدند فلذا با نام سبزی های تشکیل دهنده شان خوانده می شدند و همه تقریباً به یک شیوه تهیه می گشتند به این طریق که سبزیجات تازه را فراهم می کردند، آنها را خرد و آبپز می نمودند و در سرکه می انداختند و بعضی گیاهان معطر نیز بر آنها می افزودند. سپس ترشی‌ها را در ظرف های مخصوص می ریختند و پس از مدتی مصرف میکردند (احسن، ۱۳۸۳: ۱۲۶). ترشی در تغذیه ایرانیان سهمی عمده داشت و کسانی که از جوانی به آن عادت کرده بودند ظاهراً بدون آن نمی توانستند غذای خود را هضم کنند و مواد ترش را چه پخته و چه خام به مقدار باور نکردنی می خوردند. دوغ، آب لیمو، آب نارنج، آب غوره، آب انار، جوهر ترشک، رب های انار و ریواس و تمر گجرات استفاده غذایی فراوان داشتند و داخل غذا ریخته می شدند و طعمی خوش به آن می دادند (پولاک، ۱۳۶۱: ۹۰). از انواع و اقسام میوه‌ها و سبزیجات نیز ترشی های گوناگون تهیه میکردند و به هنگام غذا استفاده می نمودند همچون ترشی بادنجان، هفته بیجار، پیاز ترشی، خیار ترشی، ترشی کرفس، ترشی خیار چنبر، ترشی گردو، ترشی هلو، ترشی کنگر، ترشی لوبیا و بادنجان لپته (آشپزباشی، ۱۳۵۳: ۶۱-۶۷).

ادویه‌ها

ادویه‌ها نیز از چاشنی های دیگر بودند که به خوش طعم شدن غذاها کمک می کردند. آویشن، دارچین، رازیانه، زردچوبه، زیره، زعفران، زنجبیل، سیاه دانه، سیر، فلفل سیاه، گلپر، گرد لیمو امانی، نعنا، هل، سماغ، فلفل قرمز و تخم گشنیز همگی از ادویه جات محسوب می شدند و هر کدام علاوه بر طعم مطلوبی که به غذاها می دادند دارای خواص و فواید بسیار نیز بودند. پولاک در کتابش آورده که: «در طرز طبخ ایرانیان ادویه استعمال بسیار ندارد. گاه و بیگاه قدری فلفل، دارچین و هل و بیشتر از همه زعفران به برنج و یا حتی به نان های تفتنی می افزایند. اما مصرف گیاهان، ریشه، هل و تخمه های معطر مانند مرزنجوش، آویشن، زیره، رازیانه، نعنا، پیاز و سیر بر آنچه گفته شد فزونی دارد. زیادی مصرف سیر در نواحی ساحلی دریای خزر حیرت آور است. پیاز خام حتی بین طبقات مرفه تر هم محبوبیت دارد» (پولاک ۱۳۶۱: ۹۳ و ۴۹). احتمالاً منظور پولاک از اینکه گفته در طرز طبخ ایرانیان ادویه جات استعمال بسیار نداشتند، این بوده که ایرانیان همانند برخی کشورها هم چون هند از ادویه‌ها به مقدار خیلی زیاد استفاده نمی کرده اند نه اینکه مصرفشان خیلی کم و ناچیز بوده باشد. در واقع وی در مقام مقایسه چنین نظری را بیان می کند و منظورش مقدار و حجم مصرفی ادویه‌ها می باشد که نسبت به بعضی کشورها کمتر است. زیرا زمانی که کتاب های آشپزی را که از دوره صفوی به جا مانده اند مطالعه می کنیم، در می یابیم که در غذاهای متنوع آن دوران‌ها از ادویه های مختلفی به عنوان چاشنی غذاها استفاده می شد و ایرانیان برای خوشمزه شدن غذاهایشان از ادویه جات گوناگون در پخت غذاهایشان بهره می بردند.

لبنیات

لبنیات موادی بودند که از شیر حیوانات تولید می شدند. شیر حاصل تراوش های غدد پستانی حیوانات پستاندار بود که در اثر دوشش کامل یک یا چند حیوان سالم به دست می آمد. بشر در هزاران سال پیش متوجه شد که می تواند از این فرآورده ی با ارزش به عنوان غذا نه تنها برای کودکان بلکه برای بزرگسالان نیز استفاده نماید. بر این اساس از طریق انتخاب و پرورش حیوانات توانست تولید شیر را به میزان قابل توجهی افزایش دهد و آن را به عنوان غذای خویش مورد استفاده قرار دهد. شیر و فرآورده های آن برای رشد، نمو و سلامت بدن حائز اهمیتند و در بین غذاهای متعدد با منشأ حیوانی و گیاهی از جایگاهی خاص برخوردار هستند (والسترا، ۱۳۸۸: ۳۶۵). در ایران به حد فراوان از شیر، لبنیات درست میکردند و قیمت انواع فرآورده های لبنی بسیار ارزان بود (ویلز، ۱۳۶۸: ۳۳۶). لبنیات در ایران به دو طریق استفاده می شدند:

۱. استفاده مستقیم از مواد لبنی

از شیر، پنیر، کره، خامه، ماست، دوغ و سرشیر (قیماق) به صورت مستقیم سر سفره استفاده می‌شد. شیر از حیواناتی چون گوسفند، گاو میش و شتر گرفته می‌شد و گاه به عنوان غذای اصلی و گاه به عنوان غذای تکمیلی مصرف می‌شد. آغوز نیز که شیر روزهای اول زائیدن گوسفند بود غلیظ، چرب و شیرین مزه بود و سرشار از کلسیم بود و بسیاری طعمش را دوست داشتند و مصرف می‌کردند (شهری، ۱۳۶۹: ج ۳/۴۱۶).

پنیر از خوردنی‌های محبوب ایرانیان بود و همیشه در سفره ایرانی دیده می‌شد و جزو قوت روزانه مردم بود. برای درست کردن پنیر از شیر گوسفند و گاو که بسیار مقوی بود و پنیرمایه که آن را از شیردان گوساله می‌گرفتند استفاده می‌کردند. پنیرمایه را در پارچه‌ای نگاه می‌داشتند و بارها آن را مورد استفاده قرار می‌دادند. پس از آماده شدن پنیر اگر قصد ذخیره‌اش را داشتند آن را در خیک (پوست بز) قرار می‌دادند و نگه می‌داشتند (کولیوررایس، ۱۳۶۶: ۴۸). برای تهیه پنیر به شیر، مایه پنیر می‌زدند و بعد از سفت شدن آن را داخل کیسه می‌ریختند و تحت فشار قرار می‌دادند تا آبش برود و تبدیل به پنیر شود. پنیرهایی که در مناطق مختلف تهیه می‌شد تفاوت چندانی با هم نداشتند و طعم و مزه آنها به علت تفاوت در شیوه تهیه، اندکی متفاوت بود. شهری به پنیرهای خیکی، پرچک و قالبی اشاره می‌کند (شهری، ۱۳۶۹: ج ۲/۴۱۳ و ۲۱۴).

برای کره گرفتن، ماست رقیقی را در خیک بزرگی از پوست گوسفند یا بز می‌ریختند و آن را با طناب بر سه پایه‌ای می‌آویختند. دو نفر - اصولاً دو زن - دو طرف خیک را می‌گرفتند و آن را پس و پیش می‌کردند. این عمل کمابیش با شدت ادامه می‌یافت تا کره به دست می‌آمد و آنگاه سر خیک را باز و کره را با دست جمع می‌کردند (کولیوررایس، ۱۳۶۶: ۴۸).

یکی دیگر از فرآورده‌های شیر که میان ایرانیان از خوردنی‌ها پر طرفدار به حساب می‌آمد خامه بود. برای تهیه خامه، شیر را در ظرفی کم عمق گرم می‌کردند و بعد از ۲۱ الی ۶۳ ساعت خامه را از سطح شیر برمی‌داشتند. خامه به نرمی و روانی ماست هم زده، با طعم و مزه دلچسب و رنگ مایل به زردی بود که رنگ زرد آن به خاطر چربی‌اش بود (شهری، ۱۳۶۹: ج ۳/۴۱۶).

از فرآورده‌های دیگر شیر، ماست و دوغ و سرشیر (قیماق) بودند. برای تهیه ماست، شیر را کمی گرم می‌کردند، مقداری ماست که از قبل موجود بود به عنوان مایه به آن می‌زدند و خوب مخلوط می‌کردند. روی آن را می‌پوشاندند تا دمایش پایین نیاید، پس از چند ساعت شیر به تدریج منعقد می‌شد و تبدیل به ماست می‌گشت. برای درست کردن سرشیر یا قیماق، هنگامی که شیر را برای تهیه ماست می‌جوشاندند در فاصله زمانی که طول می‌کشید شیر به دمای مطلوبی (برای تهیه ماست) برسد مقداری از چربی به صورت لایه نسبتاً سختی بر سطح شیر جمع می‌شد که این لایه متراکم را سرشیر می‌گفتند (میرنظامی ضیابری، ۱۳۸۲: ۱۵۸). شهری می‌گوید: «سرشیر دو نوع بود: یکی رویه‌ی شیر جوشانده را که دهاتی‌ها و چادرنشین‌ها گرفته و در سینی‌های گرد که ورقه ورقه روی هم خوابانده باشد، گذارده، می‌آوردند و دیگری نان باد خورده‌ای که پس از گرفتن سرشیر روی شیر، خوابانده و می‌فروختند. نانی که به کلفتی خودش به آن سرشیر چسبیده بود، شبیه پیتزاهای امروزی، نان و قانقش با هم بود» (شهری، ۱۳۶۹: ج ۳/۴۱۷).

مورد دیگر دوغ بود که از ماست به اضافه‌ی آب به دست می‌آمد. دوغ از نوشیدنی‌های مطبوع و مورد علاقه ایرانیان بود و اصولاً بر سر سفره دیده می‌شد. نادر میرزا در خاطرات خود می‌نویسد مشروب مردم گیلان دوغ است که با گیاهان مخصوصی آن را معطر می‌سازند (میرزا قاجار، ۱۳۷۳: ۱۲۲). اورسل نیز می‌گوید: «حوالی ساعت نه و نیم شروان ده را ترک نمودیم حرارت هوا به حد نهایت رسیده بود جاده از میان دشتهایی که زیر تابش آفتاب سوزان و خالی از سکنه بود، می‌گذشت. نزدیکی ده ایلاتیها چادرهای سیاه و رنگی زده بودند مردی جوان با قیافه‌ای برازنده به پیشواز ما آمد و ما را به داخل یکی از چادرها راهنمایی نمود. بلافاصله خدمتکاران کاسه‌هایی پر از آن دوغ که آوردنش یک نوع رسم مهمان‌نوازی است جلوی ما گذاشتند بعد از خوردن دوغ خنک، به راهنمایی میزبان دوست داشتنی مان از اردوی چادر نشین‌ها بازدید کردیم» (اورسل، بی‌تا: ۸۵ و ۶۸).

۲. استفاده از فرآورده‌های لبنی در پخت غذا

مواد لبنی چون کشک و قره قورت از دیگر فرآورده‌های شیر بودند و بیشتر به عنوان چاشنی و در پخت غذا به کار می‌رفتند. همچنین از شیر در طبخ برخی غذاها استفاده می‌شد که در اینجا سه مورد یعنی فرنی، شیر برنج، و رویخی را همراه با دستور طبخشان آورده ایم. کشک یکی از محصولات شیر بود که بیش تر برای چاشنی و طعم دادن به بعضی غذاها مورد استفاده قرار می‌گرفت. برای

تهیه کشک، دوغ را می جوشانند تا غلیظ می شد سپس آن را روی پارچه صاف می کردند و آبش را می گرفتند، آنچه را که روی پارچه می ماند به صورت گوله، بیضی یا استوانه در می آوردند و می گذاشتند تا خشک گردد و تبدیل به کشک شود.

کشک خوب، کشکی بود که از دوغ تازه درست میشد و کشک بد، از دوغ و ماست مانده، تهیه میگشت؛ که این کشک به سرعت فاسد می شد و کرم می گذاشت. کشک را به دو طریق می ساییدند. یکی به وسیله تگار کشک سایی که تگار سفالین آجداری بود و دیگر به وسیله چوب که کشک را در خمره ریخته، به آن آب بسته و چوب می زدند. علاوه بر مصرف غذایی کشک، خاصیت دارویی زیادی نیز برای آن قائل بودند و در کتبی که رمز سلامتی را یاد کرده اند چه از ابن سینا و چه از دیگر اطباء به این نکته صراحتاً اشاره شده است (شهری ۱۳۶۹: ج ۲/۴۲۶).

قره قورت از فرآورده های چادر نشینان و روستاییان بود. به این طریق که دوغ را می جوشانند، روی پارچه صاف میکردند و آبش را می گرفتند سپس این آب چکیده از پارچه را با کمی شیر مخلوط نموده و می جوشانند تا قره قورت به دست آید. قره قورت یک چاشنی سنتی برای غذاهای مختلف و دارای فوایدی از جمله صفرا شکنی، فرونشاندن حرارت جگر و قلیان - فشار خون - بوده است (همان: ۴۱۶).

علاوه بر فرآورده های بالا که در پخت غذا به عنوان چاشنی یا روغن به کار میرفتند از خود شیر نیز در طبع برخی غذاها استفاده میگردید؛ خوراکیهایی چون: شیر برنج، فرنی و رویخی.

- شیر برنج: شیر برنج را بیشتر در فصل بهار و تابستان میپختند و بسیار مورد توجه مردم بود. طرز تهیه آن بدینگونه بود که شیر را با آب ممزوج میکردند و روی آتش میگذاشتند تا به جوش آید سپس برنج پاک کرده را به آن اضافه مینمودند و میگذاشتند تا برنج کاملاً بپزد و شیر برنج به عمل آید. در آخر نیز به آن گلاب، مغز بادام و مغز پسته میافزودند و برای شیرینشدنش مقداری قند ساییده روی آن میریختند و بعد سرو میکردند. (آشپز و باورچی، ۱۳۸۸: ۷۹ و ۸۷).

- فرنی: فرنی خوردنی بود که جهت بیماران سرما خورده و ناقهین و امثال آن تهیه میشد و طرز پختن آن به این قرار بود که آرد برنج را داخل شیر سرد می ریختند، کاملاً هم میزدند بعد آن را بر آتش می گذاشتند تا به صورت ملایم بپزد و سفت و جا افتاده شود. سپس کمی شکر و مختصری گلاب به آن اضافه میکردند و آماده خوردن می شد. برخی از دکانها از اواخر پاییز تا شب عید نوروز فرنی می پختند و به مشتریان عرضه می کردند (شهری، ۱۳۶۹: ج ۲/۴۱۸).

- رویخی: رویخی خوراکی مطبوع برای پیش از ظهر و عصرها مخصوصاً در فصول گرم سال بود و به این صورت تهیه می شد که آرد برنج و نشاسته را در آب حل می کردند، روی آتش می گذاشتند و ملایم هم میزدند تا به جوش بیفتد. آنگاه شیر را کم کم به آن اضافه میکردند و هم چنان هم میزدند تا ته نگیرد و برنج و نشاسته اش پخته شود. پخته شدن رویخی حدود نیم تا سه ربع زمان می برد. سپس آن را درون بشقاب های تخت فلزی یا دوری چینی می ریختند و هنگامی که خنک می شد روی یخ یا داخل یخچال قرار می دادند. رویخی هرچه نازکتر در بشقاب ریخته می شد در خوردن خوش خوراکتر بود. موقع خوردن نیز شربت قند و هل و گلاب بدان می افزودند (شهری، ۱۳۸۳: ج ۵/۱۷۴).

آنچه که شرح داده شد، مبین این است که شیر و مواد حاصل از آن در برنامه غذایی مردم نقشی عمده و مهم داشتند. مردم تقریباً به صورت روزانه و مستقیم از لبنیات استفاده میکردند یعنی یا آنها را خالی میخوردند و یا به همراه غذا مصرف می کردند. گاهی نیز به صورت چاشنی در غذا کاربرد داشتند و مورد استفاده قرار میگرفتند. همچنین در فصولی خاص، خوراکی هایی را مصرف میکردند که در طبخشان از شیر استفاده میشد و اینگونه مواد مورد نیاز بدن خود به ویژه کلسیم را تأمین می نمودند.

شیرینی ها

یکی از خوراکی های بسیار متداول در ایران که به خصوص در اعیاد و مهمانی ها به چشم می خورد، شیرینی بود که بسیار متنوع و با اسامی فراوان خوانده میشد. پخت شیرینی در تمام شهرهای ایران هم در خانه و هم در شیرینی فروشی ها رواج داشت. از جمله شیرینی هایی که در دوره صفوی وجود داشت میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

- گز: از مشهورترین شیرینی های ایران گز و به ویژه گز اصفهان بود. گز را از انگبین، عسل و پسته می ساختند. بهترین نوع آن شبیه نقل بادامی و کاملاً سفید و سخت بود. گز را به شکل کیکی مدور به محیط حدود سه اینچ و ضخامت نیم اینچ درست میکردند (کولیوررایس، ۱۳۶۶: ۱۴۲). انگبین ماده ی شیرینی بود که از ترشحات یک نوع کرم در روی برگهای درخت گزی کوچک تولید می شد. این محصول عجیب در حوالی اصفهان بدست میآمد (رنه دالمانی، ۱۳۵۵: ۹۷). تعداد زیادی از فناوران اصفهان شیرینی هایی از گز انگبین درست می کردند. اینان حریره را با سفیده تخم مرغ میزدند و بادام و پسته و هل به آن می افزودند و به صورت قرص در می آوردند و در حرارت ملایم می پختند که بدان گز می گفتند. سپس روی قرص های گز، آرد می پاشیدند و بین آنها شاخه های بیدمشک می گذاشتند تا خوش بود شود (شهری، ۱۳۶۹: ج ۳/۴۵۱).

- پشمک: از نامورترین شیرینی های یزد، پشمک بود. برای تهیه پشمک شکر را با روغن در هم می آمیختند و ماده ی نرمی که از آن حاصل میشد و کش می آمد به مدت چند ساعت از طرف دو مرد قوی، بیرون کشیده می شد تا اینکه به صورت رشته های بزرگ در می آمد و تبدیل به پشمک می شد (پولاک، ۱۳۶۱: ۹۱).

- حلوا: حلوا از شیرینی های معروف ایرانیها بود که از آن استفاده ی فراوان میشد و انواع مختلف داشت از جمله ترلوا، حلوی آرد گندم که این دو، - طرز تهیه شان بسیار شبیه به هم بود- حلوی کدو، حلوی خرما، حلوی پوست پرتقال، حلوی شیر، حلوی هویج و ... حلوا برای عروس و دامادها، زنان زایمان کرده و مراسم عزاداری بیشترین مصرف را داشت (آشپزباشی، ۱۳۵۳: ۴۷-۴۹).

- کاجی: شیرینی مهم و پرکاربرد دیگر کاجی بود. طرز تهیه کاجی بیشتر شبیه حلوا بود و تفاوتشان در سفتی و شلی شان بود. تر حلوا سفت ولی کاجی رقیق و پرروغن بود. کاجی خوراک اصلی زن زائو بود که معمولاً تا سه روز به وی می دادند (شهری، ۱۳۸۳: ج ۵/۱۶۲).

- زولبیا و بامیه: زولبیا و بامیه از شیرینی هایی بودند که فقط در ماههای مخصوصی از سال پخته می شدند. در ماه رمضان و چند روز از عید نوروز و اعیاد مذهبی مشتری داشتند و بقیه سال را با کساد سپری می کردند (شهری، ۱۳۶۹: ج ۳/۴۵۱). از شیرینی های دیگر می توان به نانهای ولایتی مثل نان برنجی، نان خودچی، نان بادامی، نان پنجهای، حاجی بادام، انواع بیسکویت و کلوچه و انواع نقل و نبات اشاره کرد (کولیوررایس، ۱۳۶۶: ۱۴۲ و ۳۴۱). سوهان نیز یکی دیگر از شیرینی های خوشمزه و پرطرفدار ایران بود و دکتر ویلز از طعم شیرین و لذیذ آن تعریف میکنند (ویلز، ۱۳۶۸: ۳۳۷). شیرینی خوراکی لذیذ، مطبوع و مورد پسند اکثریت مردم ایران بود اما جزو خوراک روزانه ی مردم نبود و در مراسم شادی و عزا، اعیاد ملی و مذهبی و مناسبت های مختلف و مهمانی ها کاربرد داشت.

خوراک در میان اقشار و طبقات مختلف جامعه صفوی و کارکردهای سیاسی، اجتماعی و اقتصادی آن

در عصر صفوی مانند عصر قاجار انواع و اقسام غذاها و خوردنی های دیگر مثل میوه، سبزی، شیرینی و ... وجود داشت. غذاها بسیار متنوع بودند ولی این غذاها مورد استفاده ی همگان نبود در واقع میان خوراک طبقات بالای جامعه و طبقات متوسط و پایین تفاوت وجود داشت. شاه، شاهزادگان، درباریان، اعیان و اشراف و افراد متمکن که طبقات بالای جامعه را تشکیل می دادند خوراکی های گوناگون را هر روزه در سر سفره ی خود داشتند اما مردم عادی و افراد تهیدست و بی بضاعت که طبقات متوسط و پایین جامعه را دربرمی گرفتند خوراکی معمولی داشتند، به بسیاری از مواد غذایی دسترسی نداشتند و یا از بسیاری از مواد غذایی به صورت فصلی یا سالیانه استفاده می کردند. چرا که از نظر اقتصادی ضعیف بودند و امکان دستیابی به هر غذا و خوراکی برایشان میسر نبود. برخی غذاها مورد استفاده ی هر دو طبقه بود اما در همین اشتراک غذایی نیز، عدم همسانی دیده می شد.

خوراک طبقات بالای جامعه

اصولاً بهترین خوراکی ها از آن فرمانروایان، درباریان و توانگران بود. به ویژه در ضیافت ها و مهمانی های مختلف خوراکی ها، میوه ها و نوشیدنی های رنگارنگ و گوناگون عرضه می شد و این امر به دلایلی چون اوضاع مساعد مالی و اقتصادی، زیاد اهمیت دادن به شکوه و تجملات در ضیافتهای علی الخصوص در مقابل سفر و سیاحت و خوشی و سرور بود. این موارد باعث می

گردید که شاهان و توانگران حتی در بحث تغذیه نیز از طبقات عادی جامعه جدا گردند و باز بهترینها را در اختیار داشته باشند. طبقات بالا از خوردنی هایی مصرف می کردند که نه تنها در کمیت بلکه در کیفیت نیز مطلوب بودند.

پادشاهان و متمولان اصولاً غذاهای پختنی و غذاهایی که برنج (به شکل پلو یا چلو) داشت را همراه خورش و کباب های مختلف میخوردند. در مهمانی که شاه عباس به افتخار فرنگیان برگزار کرده بود آمده: «جشن از ساعت نه صبح شروع شد. غذاهایی که آوردند عبارت بود از برنج، که آن را پلو می نامیدند، و برنگ های گوناگون در بشقاب های بزرگ کشیده بودند و نیز مرغ و خورش های دهاتی و تکه های گوسفند و مرغ که آن را به جای اینکه سرخ کرده باشند، کباب کرده بودند. خلاصه آنچه مطبخیان تیره روز آنجا می توانستند تهیه کنند» (دولیه دلد، بیتا: ۲۹). در رستم التواریخ می خوانیم که پلاو و چلاوی که به جهت آن یگانه آفاق - شاه سلطان حسین - می پختند به جای روغن، مغز قلم گوسفند و گاو می نمودند و اطعمه و اشرب های که از برای آن جهان مطاع و خلاصه ملوک طبخ می نمودند، در دیگ زرناپ می پختند. آن شهنشاه والاجاه، کثیرالاشتها و پرشهووت بود (أصف، ۱۳۸۲: ۸۰). این گفتار نشان می دهد که برای شاهان مملکت همواره از بهترین مواد، غذا درست میکردند تا کیفیتی مطلوب داشته باشد و مورد پسند آنها قرار گیرد.

فووریه در خصوص سفره های سلطنتی می گوید: «چلو و پلو با روغن و زعفران با خورش های مختلف و گوسفند و جوجه ی پخته و سیخ های کباب که در آن یک قطعه گوشت را با یک قطعه دنبه دنبال یکدیگر به سیخ کشیده و جوجه ی کباب شده که گاهی دانه های انار یا غوره در شکم آنها انباشته بودند با بادمجان های پخته و خیار خام با نمک و میوه جات مخصوصاً هندوانه و خربزه و نان لواش و آب یخ غذا و مشروب ما بود و هر روز همانها را چه ظهر و چه شب صرف می کردیم» (فووریه، ۱۳۸۵: ۵۰).

براون در مورد غذاهای درباری می نویسد: «انواع اغذیه را که در درجه اول پلو و چلو است روی سفره می گذارند و انواع خورشها را نیز روی سفره جا می دهند. علاوه بر ظروف بزرگ پلو و چلو مقداری ظروف پر از سوسه ای (خورش های) مختلف روی سفره می گذارند و نیز انواع سوپها و آشها و سبزی های خام و پنیر «موسوم به پنیر سبزی» و ظروف غذاهای شیرین که دسر بعد از غذاست و ظروف میوه و مخصوصاً خربزه (در غیر از فصول زمستان و بهار) روی سفره قرار می گیرد» (براون، بیتا: ۱۱۲).

طبقات فرا دست خوراک های متنوعی داشتند و بیشتر آنها را در خانه می پختند. نهار و شام آنها غذایی مفصل و اعیانی بود که ماهرانه پخته می شد. هنگام صرف غذا همه ی خوراکیها را یکبار به جز کباب، بر سر سفره می آوردند. کبابی که در سفره ی اعیان دیده می شد دو نوع بود یا قطعات گوشت ترد لطیفی بود که همراه با قطعاتی از دنبه و پیاز که لابه لایش قرار می دادند به سیخ می کشیدند و کباب می کردند و یا گوشت را چرخ می کردند و بر سیخ های پهن کباب می نمودند (احتمالاً اولی کباب برگ و دومی کباب کوبیده بوده است). خوراک اصلی هر وعده متمولین نان و چلو بود. همچنین گوشت بریان، جوجه و کبک بریان یا کبابی، فسنجان و پلو که غذایی اعیانی محسوب می شد و گران در می آمد نیز سفره ی آنها را رنگین می کرد (کولیورایس، ۱۳۶۶: ۱۳۸ و ۵۰).

برنج ایران از شهرهای شمالی کشور به دست می آمد و چون وسایل حمل و نقل مناسب در گذشته وجود نداشت و جادهها نیز از وضعیت خوبی برخوردار نبودند لذا فقط شاه، درباریان و ثروتمندان مملکت می توانستند از این ماده غذایی بهره ببرند و به همین دلیل است که کولیور رایس پلو را غذایی اعیانی دانسته و از گران بودن آن صحبت می کند.

ویلس می گوید که: «شخص ایرانی در سفره خود به هریک از مهمانان یک جوجه ی کباب شده و یا کبوتر و کبک و یا بلدرچین تقسیم میکند و غالباً ایرانیان گوشت کبک را بسیار دوست دارند. در سفره غیر از پلو چند قاب چلو می گذارند که آن را با خورش استعمال می نمایند و از خورش هایی که ایرانیان (بیشتر ثروتمندان) به صرف آن مایل و راغب اند فسنجان است که آن را از گوشت مرغ و کبک و گوشت گوسفند و گردو و آب انار و روغن ترتیب می دهند و نیز این خورش را غالباً از آب زردآلو بخارا و گوشت و روغن فراوان تهیه می نمایند. در هر صورت خورش و چلو لازم و ملزوم یکدیگرند و در هر جایی که خورش داده شود لابد چلو هم که در انظار ایرانیان مطبوع ترین اغذیه ی آنهاست او را تعاقب خواهد نمود و نیز در سر سفره یک بره ی بریان هم دیده می شود که میان شکم او مملو از خرما و بلوط و پسته و کشمش و بادام است و مشروب ایرانیان در سفره عبارت از شربت مخصوصی است که آن را در قدها چینی ریخته و پس از هر چند لقمه ای یک مرتبه با قاشق آن را صرف مینمایند. قاشق های شربت خوری که در ایران ساخته می شود کنده کاری های بسیار مرغوبی در آنها دیده می شود که اسباب این شده

آنها را به قیمت بسیار گرانی به فروش برسانند و غالباً ممکن است که در سر سفره‌ی ایرانی عدد قاشق‌های شربت خوری را شمرد و از روی آن تمول و بضاعت صاحبخانه را تخمین زد» (ویلس، ۱۳۶۳: ۲۲۱ و ۲۲۲).

طبقات بالای جامعه همواره از گوشت‌های مختلف، برنج در شکل‌های گوناگون و خورش‌ها با مخلفات فراوان تغذیه می‌کردند اما خوراک آنها صرفاً اینگونه غذاها نبود بلکه غذاهایی چون آبگوشت، آش، کوه‌های مختلف، کله پاچه و... را نیز مصرف می‌نمودند. اما میزان استفاده از این نوع غذاها کم بود و گویا هنگامی که هوس خوردن آنها را می‌کردند دستور به فراهم نمودنشان می‌دادند و یا به مغازه‌هایی می‌رفتند که اینگونه غذاها را طبخ می‌کردند. در مورد مصرف این غذاهای هوسانه، روزن می‌نویسد: «میزبان سفره قلمکاری اصفهان را پهن کرد، دو لیوان بزرگ پر از دوغ را در دو طرف سفره قرار داد. در کنار آنها، دیس‌های پلو را که بخار از آنها بلند می‌شد، چید. او بعد کوکو سبزی، سبزی خوردن و آبگوشت و ماست که همه در کاسه‌ها و بشقاب‌های سفالی آبی رنگ جا داده شده بودند، چید» (روزن، ۱۳۶۹: ۸۷، ۸۸).

خوراک طبقات مرفه جامعه هم از نظر کمیت و هم از لحاظ کیفیت عالی بود. همانطور که ذکر گردید دریافت شد که انواع و اقسام خوراک‌ها و با بهترین کیفیت در سر سفره‌هایشان موجود بود و هر آنچه که در هر زمان میل به استفاده از آن را داشتند برایشان بدون دغدغه فراهم می‌گردید. حتی یخ مورد استفاده‌ی این طبقه نیز اعیانی بود. «این یخ از کوهستان‌ها و آبگیرهای شمالی تهران می‌آمد و یخ بلورینی بود که یخ فروشان آن را مبنای تبلیغ خود قرار می‌دادند، یخ تمیز پاکیزه‌ی بدون آشغال و زائده‌ای که از تصرف آدمیان دور مانده بود» (شهری، ۱۳۶۹: ج ۵/۳۴).

به دلیل دسترسی به انواع مواد غذایی و عدم مشکلات مالی طبقات اشرافی، آنها در رژیم غذایی خود خوراک‌های مناسب را داشتند که سلامت بدنشان را تضمین می‌کرد و هیچ‌گونه کمبودی از لحاظ تأمین پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، املاح و مواد دیگر که برای بدن ضروری بودند، نداشتند اما نحوه‌ی استفاده از خوراکی‌ها و میزان مصرف آنها در مواقعی مشکل‌ساز می‌شد.

خوراک طبقات متوسط و پایین جامعه

تغذیه طبقات متوسط و پایین تفاوت‌های فاحشی با تغذیه طبقات مرفه جامعه داشت. مردم معمولی اصولاً از غذاهایی تغذیه می‌کردند که با نان خورده میشد. زیرا برنج، ماده اصلی تشکیل دهنده خوراک طبقات اعیانی و اشرافی، گران بود و تهیه آن به صورت روزانه برای مردم عادی ممکن نبود. فلذا آنها می‌بایست غذاهایی را مورد استفاده قرار میدادند که با نان سرو می‌گردید و این هم به لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه بود و هم اینکه غذایی کامل بود، گرسنگی آنها را کاملاً برطرف می‌نمود و انرژی و کالری را که مورد نیاز بدنشان بود تأمین می‌کرد. البته در زمان برخی پادشاهان، دسترسی مردم به نان نیز دشوار بود و این امر عوامل گوناگونی داشت. مثلاً در دوره‌ی شاهان صفوی به دلیل گرانی و کمبود نان مردم دائم در مضیقه بودند. در چنین مواقعی نان را از موادی غیر از گندم همچون جو و ارزن تهیه می‌نمودند و یا شکم خود را با میوه‌های گوناگون سیر می‌کردند چرا که هم در دوره‌ی صفوی میوه‌ها فراوانی داشتند و تهیه آنها برای همه‌ی اقشار جامعه امکان‌پذیر بود. برخی غذاها که خوراک دائم طبقات اعیان بودند مثل کباب‌های مختلف و پلوهای گوناگون در میان مردم عادی در مواقع خاص مصرف می‌شدند مثل اعیاد و جشن‌ها و مردم بی‌بضاعت نیز همواره در آرزوی خوردن چنین غذاهایی به سر میبردند. بعضی غذاها نیز میان طبقات بالا و طبقات معمولی مشترک بودند. مثل آش، حلیم و کله پاچه. البته باید متذکر شد که این اشتراک غذایی به این معنا نیست که غذاهایی که دو طبقه مصرف مینمودند طعم و کیفیتی شبیه به هم داشتند بلکه غذاهای شاهانه و اعیانی طبیعتاً از کیفیتی عالی برخوردار بودند و با بهترین مواد تهیه می‌شدند در حالیکه غذاهای مصرفی مردم عامی، طعم و کیفیتی معمولی داشتند. مردم تهیدست و بی‌بضاعت نیز فقط به فکر رفع گرسنگی و سیر نمودن شکمشان بودند و شرایط مالیشان به گونه‌ای بود که به هر نوع خوراکی راضی می‌شدند و حتی در اکثر مواقع یا چیزی برای خوردن نداشتند و در گرسنگی به سر می‌بردند و یا از بدترین مواد غذایی چیزی فراهم می‌کردند و می‌خوردند. در واقع ضرب‌المثل «بخور و نمیر» مصداق حال آنها بود. آنها فقط برای زنده ماندن در جستجوی غذایی ناچیز بودند و به هر آنچه که دست می‌یافتند، بسنده می‌کردند و به اقتضای شرایط نمی‌توانستند به کمیت یا کیفیت غذا اهمیت بدهند.

غذاهایی که طبقه متوسط و پایین جامعه در عصر صفوی مصرف می‌کردند بیشتر آبگوشت، آش، دل و جگر و سیرابی و کله و پاچه گوسفند بود. آنها همچنین انواع میوه، سبزی و لبنیات را همراه با نان به عنوان غذا می‌خوردند.

از بهترین، پر مصرف ترین و همه پسندترین غذاهای مردم عادی در آن روزگار آبگوشت بود. آبگوشت‌ها انواع و اقسام متفاوتی داشتند اما آبگوشت ساده بیشترین مصرف را داشت « مردم متوسط به خوردن گوشت که گوشت را در دیگی انداخته، یک پیاز و قدری نمک و قدری نخود یا سایر حبوبات ضمیمه آن کنند و با آب طبخ نموده با نان بخورند، عادت داشتند» (کلانترضرابی، ۱۳۴۱: ۲۴۷). دوگوبینو آورده که در کاشان در دیزی های سیاه آبگوشت را که غذای مورد علاقه ی مردم عادی است می پختند(دوگوبینو، ۱۳۶۷: ۲۴۲). دوگوبینو با صراحت به علاقه ی طبقه معمولی جامعه به این غذا اشاره میکند. شهری از دیزی ساده، قابلمه و صن اری صحبت میکند. دیزی ظرفی بود از سفال که در آن گوشت بار گذاشته و آبگوشت می پختند. دیزی ساده که از آبگوشت و پیاز و نخود و لوبیا و سیبزمینی و نمک و فلفل و زردچوبه تهیه می شد قاتقی بود مقوی و زود هضم و نگاهدارنده ی قوا و راحت در تهیه و غذای روز و شب اکثریت معلوم شده بود. دیزی قابلمه در ظروف مسی یعنی دیزی مسی پخته میشد که هرگز نمی توانست مطبوع طبع دیزیخواران که دنبه و چربی آبگوشت منظور اساسی شان بود قرار گیرد. از آنجا که چربی آن منحصر به دنبه ی گوشت آن بود و در آن پیه و چربی اضافه داخل نمی گردید مشتریان مخصوص به خود مثل ناقهین و فرهبان را داشت که می بایست آبگوشت کم چربی بخورند. دیزی صناری (صد دیناری) با گوشت گاو و پیه و چربی و امعاء آن و نخود و لوبیای ریز نامرغوب تهیه می شد و مشتریان دهاتی‌ها و عمله‌ها بودند. در قهوه خانه‌ها هم دیزی می پختند و به مشتریان ارائه می دادند و اصولا کارگران برای ناهار بدانجا می رفتند و آبگوشت می خوردند. به خاطر ارزان تمام شدن، قهوه چیها جز دیزی چهار نفره بار نمی کردند که هم سوخت کمتر می برد و هم در گوشت شان صرفه جویی می شد. از این رو لازم بود که حتما مشتری هر دیزی چهار نفر باشد(شهری، ۱۳۶۹: ج ۴/۵۸۰-۵۸۳ ۵۹۱).

آبگوشت غذای اصلی و مهم خانواده های ایرانی در عصر صفوی بود و این بدان خاطر بود که پختنش مستلزم زحمت زیاد نبود، به سادگی تهیه می شد و غذایی مقوی بود به ویژه برای کسانی که زیاد کار می کردند مثل کارگران و عمله‌ها و کالری و انرژی بدن آنها را تأمین می کرد. ضمنا به هنگام اضافه شدن افراد برای خوردن غذا به راحتی و با افزودن مقداری آب هم آبروی میزبان را حفظ می کرد و هم مهمانان را سیر می نمود. یخنی، نخودآب یا همان آبگوشت از غذاهای مردمی بود و طرفداران فراوان داشت و این را حتی از ضرب المثل هایی که بوده و هست، می توان دریافت چرا که ضرب المثل‌ها نیز از منابع مفید برای پژوهش درباره ی زندگی روزمره مردم هستند. ضرب المثل هایی چون: در دیزی باز است، حیای گربه کجاست(حد خود را نگه داشتن)، دیزی پشت سر کسی شکستن (آرزوی بازنگشتن کسی را داشتن) دیزی از کار درآمدن (مجرب و ماهر بودن). همگی نشانه هایی بر همه گیر بودن و نفوذ این غذا علی الخصوص در میان قشر متوسط و فقیر جامعه ی ایران است. همچنان که امروزه نیز همین طور است و در مناطقی از کشور دیزی سنگی از شهرت خاصی برخوردار است و جز تعداد خیلی از جوانان که گرایش به سمت غذاهای فرنگی و غیر سنتی دارند، اکثریت هوادار و خواهان آبگوشت هستند.

غذای دیگر طبقه متوسط و پایین جامعه آش بود. آش نیز از اصلی ترین غذاهای ایرانیان بود و آن را از انواع و اقسام سبزی‌ها تهیه می کردند (بروگش، ۱۳۷۴: ۹۸). آشها نیز تنوع زیادی داشتند اما آش کشک و رشته از آش هایی بودند که در دوازده ماه سال پخته می شدند و غذای غالب افراد مخصوصا کم بضاعت ها، فقرا و کارگران مثل عمله‌ها را تشکیل می دادند(شهری، ۱۳۶۹: ج ۴/۵۹۹).

جگرک یا جغوربغور مرکب از جگر سفید و سیاهی بود که به همراه پیاز و پیه و چربی زیاد طبخ میشد و حتما می بایست گرم و در دکان جگرکی خورده می شد. این غذا حسرت الملوک نیز نامیده می شد و علت آن بود که روزی یکی از خانم های اندرون شاهی از جلو دکان جگرکی می گذرد و بوی آن را حس می کند و عنان اختیار از دستش خارج می شود و آهی می کشد و می گوید مرده شور این خانمی را ببرد که آدم باید حسرت جغوربغور را هم به گور ببرد(همان: ۵۶).

نام گرفتن این غذا به نام حسرت الملوک و حسرت خوردن خانم درباری به دلیل عدم دستیابی به چنین غذایی نشان دهنده این است که این غذا صرفا برای مردم عادی جامعه بوده و در قصر شاهی هرگز طبخ نمی شده است.

غذای دیگر کله پاچه و سیرابی بود. دل و روده ی حیوانات ذبح شده از طرف طبقات متمکن تقریبا به صورت بلاعوض به مردم فقیر واگذار می شد و توسط طبّاخان در بازار به قیمتی نازل به مردم عرضه می گشت. این طبّاخ‌ها کله و پاچه، جگر، جگر سفید و روده را به نام بریانی به بهائی بسیار ارزان به مردم می فروختند(پولاک، ۱۳۶۱: ۱۰۰). آب کله معمولا پولی نبود و به

حساب نمی آمد و آنچه بود قیمت گوشتش بود که مشتری درخواست میکرد مگر فقرا و بی بضاعت هایی که با پولی اندک آب کله را به همراه نان ترید می کردند و به صورت آبگوشت در می آوردند و می خوردند (شهری، ۱۳۶۹: ج ۴/۵۵۲).

البته بایستی گفت که کله پاچه در میان طبقات بالای جامعه نیز طرفدارانی داشت. فرمانفرما که از رجال نامی اواخر قاجار بود روزی از کالسکه پیاده می شود چشمش که به بساط کله پز و کله های بخار کرده می افتد اشتهايش تحریک شده و هوس میکند که کار و برنامه اش را فراموش نماید به منزل مراجعت کرده تبدیل ظاهر نموده، ملبس به لباس مهتران گردیده و به صورت ناشناس به دکان کله پزی میرود و سفارش می دهد و میخورد. این غذا چنان دلنشینی می شود که از شیرینترین خاطراتش می گردد و از آن پس هر جا صحبت از غذا می شود می گوید هر آینه در دوره ی عمرم غذایی خورده ام که لذت بخش آمده با تمام حواس آن را بلع و با تمام وجود جذب کرده، همان غذایی است که روزی هم رنگ دیگران با لباس مهتران داخل جماعت چندک زده در آن کله پزی خوردم (شهری، ۱۳۸۳: ج ۱/۱۳۶).

گرچه طبقات اعیان و مرفه از امکانات زیادی بهره مند بودند اما به دلیل مقام و منصبی که داشتند نمی توانستند به مانند مردم معمولی رفتار نمایند و برای خوردن غذاهایی که درون منازل خویش از آن محروم بودند می بایست لباس مبدل می پوشیدند و به مکان مورد نظر خویش می رفتند. شاید هم خوردن امعا و احشا گوسفند برای افراد ذی شأن حرکت ناشایستی بوده و آنها می بایست مخفیانه به چنین مکان هایی می رفتند.

همچنین این روایت کوتاه به خوبی اختلاف بین طبقات بالا و پایین جامعه را در آن عصر نشان می دهد. مردم فقیر و محروم مجبور بودند که به آب کله پاچه کفایت کنند و حتی نمی توانستند از گوشت آن تغذیه کنند درحالیکه هر فردی از طبقات مرفه هر زمان که هوس خوردن چنین غذایی می کرد به آن دست می یافت و هوس خود را برطرف می کرد.

کولیور رایس درباره خوراک مردم معمولی می نویسد که: « در ایران کارگران اگر از شام غذا مانده باشد روز بعد به عنوان ناهار بقایای شام را می خوردند و گرنه بخش اعظم ناهار آنان را نان تشکیل می دهد که با کمی « خورش » صرف می کنند. خورش می تواند سیر، پنیر، کشک، میوه ی تازه، ترشی یا سرکه، چغندر یا شلغم پخته، یا شیربرنج باشد؛ همه ی آنها را می توان آماده خرید. بخصوص در زمستان میتوان نوعی شیرینی مطبوع که از بزرک یا دانه کتان، شکر و چاشنی تهیه می شود، مصرف کرد. این شیرینی را به شکل قطعات لوزی می برند که علاوه بر خوش طعمی، مغذی نیز هست و اگر خوب تهیه شده باشد به طور مسلم خوراک بسیار خوبی است. شام به طور کلی نوعی آبگوشت است که در آن انواع سبزی میریزند؛ گاه آرد و گوشت را با هم می پزند و اغلب به جای سبزی از کشمش، آلو یا به استفاده می کنند. اگر از عهده برآیند همراه چنین خورشی چلو و گرنه نان می خوردند» (کولیور رایس، ۱۳۶۶: ۱۳۷ و ۸۳۱).

اغلب روستائیان و مردم کم بضاعت عادت به خوردن نان و انگور، نان و خیار و پنیر، نان و طالبی و یا هندوانه به عنوان یک وعده خوراک روزانه خود داشتند و دوغ نیز یکی از خوراکی های اصلی روستائیان و دیگر مردم کم بضاعت ایران را تشکیل می داد (ویلز، ۱۳۶۸: ۲۰۹).

مردم معمولی در هفته یک یا دو بار چلو یا پلو مصرف می کردند اما افراد فقیر و تهیدست در برخی مناسبت های مذهبی و ملی برنج میخوردند. توان کم مالی آنها فقط کفاف نان خوردن را به آنها می داد. در تاریخ کاشان آمده: « متوسطین چون صبح از خواب برخیزند و دست و روی شسته نماز کنند و قلیانی بکشند خوردنی حاضر کرده، نان و قدری از آنچه شب پخته بودند بخورند و از پی شغل خود شتابند و در عرض روز قلیانی بکشند اما هفته ای یک شب دو شب را ترتیب چلاو یا پلا نمایند. و فقرا و ضعفا قوتشان نان است و هفته ای یک نوبت دو نوبت گوشت طبخ نمایند و شبهای عید رمضان و عید نوروز و شب اول اسفند شرط است که برای خود پلو بپزند. ولی در تابستان از خوردن تره بار مثل هندوانه و خربزه و خیار غنی و فقیر ناچارند و چون فراوان و بسیار ارزان است برای همگی میسر می شود» (کلاتر ضرابی، ۱۳۴۱: ۲۴۸).

ویلسن نیز می گوید: « فقرا و مسکینان در هر هفته یک مرتبه چند سیر گوشت ابتیاع نموده و آن را با نان می خوردند. غذاهای معمول عملجات عموماً در فصل تابستان عبارت از نان و میوه جات و در زمستان منحصر به نان و پنیر بود و گاهی نان و پنیر را مبدل به آش و یا فواکه خشک و تخم مرغ می نمودند. هر یک از عمل جات و کارگران ایران تقریباً در هر روزی سه چارک و پنج سیر نان بدون خورش صرف می کردند. در بلاد جنوبی ایران بهترین و مناسب ترین اغذیه خرما بود. در فصل

تابستان عوام و اهالی دهات اغذیه ی یومیه ی خود را منحصر به خوردن کاهو، خیار، انگور، زردآلو، نان، پنیر، کشک و خربزه که غذائیت مخصوصی داشت، می کردند» (ویلس، ۱۳۶۳: ۲۱۹ و ۲۲۰).

خوراک و کارکردهای سیاسی، اقتصادی و اجتماعی آن در دوره زندیه و افشاریه

خوراک آن ها، به ویژه پلو، بسیار ظریف و خوب تهیه می‌شود و بیش از ترکان ادویه می‌ریزند. شیرینی، لوزانک، مسقطی و نظیر این ها و شربت‌های گوناگون بسیار اعلا می‌سازند. اما آنان مانند ترکان دو زانو (دوکنده نشستن) یا چهار زانو می‌نشینند، غذا را در بشقابی می‌کشند و در سینی بزرگ می‌چینند، نظیر همان کته، در خوراک خوری‌های چینی ها، در پتاریس، انجام می‌دهند، سینی غذا را در روی زمین و در مقابل خود می‌گذارند. هر گاه در جمعیت کسی باشد، که نسبت به دیگران تمایزی داشته باشد، برای او یک مجمعه تنها می‌چینند، بقیه دوتایی یا سه تایی یا بیشتر با هم می‌نشینند و می‌خورند. ایرانیان همه غذاها، حتی پلو را هم بی قاشق و چنگال و با دست می‌خورند (اوتر، ۱۳۶۳: ۴۱).

ایرانی‌ها و افغان ها، همانند هم، اشتهای زیادی دارند. سینی سینی و کپه کپه پلو و کباب بره و کباب کبک و جوجه‌های جوان که در لای برگ مو پیچیده شده بودند، و همچنین انواع انگور و خربزه که از کیلومترها راه دور به دنبال قشون با شترهای تندرو آورده و فراهم می‌شد و بسیار مورد علاقه شاه بود، همه در برابر میهمان‌های خصوصی قرار داشت. آنان عطش خود را با جرعه‌های عمیق شراب فراوان و مشهور و ناب شیراز، که همچون زر گداخته و مذاب در جام‌های طلایی می‌درخشید، سیراب کردند. و اکنون بی خبر از تمامی جهان بر بالش‌ها و متکاهای خود تکیه داده بودند. خدمه شاهی بشقاب‌ها و ظرف‌های غذا را جمع کرده و آنگاه پس از ریختن آب گرم بر دست‌های هر یک از آنان، و شستن دست ها، یک سینی از انواع شیرینی و یک صراحی شراب شیراز، با درپوش چوبی در مقابل آن‌ها بر روی فرش قرار دادند به دنبال آن، بنا به رستم ایرانیان که پس از صرف غذا به کشیدن قلیان می‌پردازند، بدین کار مشغول شدند (دوراند، ۱۳۸۲: ۱۷).

از کارکردهای سیاسی خوراک قابل توجه است داستان فحطی اصفهان در دوره کریم خان زند که زمانی که سپاهان تحت حاکمیت مشترک شاه عباس سوم و علمیردان خان بختیاری قرار داشت و کریم خان زند، پس از تحمل شکست از محمد حسن خان قاجار (در ۱۹۶۵ ه. ق)، در تهران به سر می‌برد، اصفهان، بار دیگر با خشکسالی و نایابی مواجه شد. در آن سال، در تمام طول زمستان و بهار، تقریباً بارانی نبارید و با فرارسیدن تابستان، آب زاینده رود خشک شد و تمام مزرعه‌ها و باغ‌هایی که از آب این رودخانه مشروب می‌گردیدند، در معرض خشک شدن قرار گرفتند. در این سال (۱۱۶۵ ه. ق)، نه تنها محصول شتوی به ثمر نرسید، بلکه بر اثر کم آبی محصول صیفی و میوه هم - جز در سطحی محدود - به دست نیامد؛ در صورتی که اصفهان از لحاظ فراوانی صیفی جات و انواع میوه در ایران ممتاز بود. بر اثر عوامل یاد شده، بهای گندم، جو، اقسام حبوبات و دیگر مواد خوراکی به سرعت افزایش یافت و مردم که هنوز خاطرات وحشتناک قحطی‌های پیشین را از یاد نبرده بودند، دچار هراس شده، شروع به ذخیره کردن ارزاق کردند که این امر خود، به کمیابی و گرانی بیشتر مواد غذایی انجامید. نانواپی ها، یکی پس از دیگری تعطیل شدند و دکان‌هایی که غذاهای پخته عرضه می‌کردند، به همان سرنوشت مبتلا گردیدند. کمیابی ارزاق، رفته رفته، شدت بیشتری یافت و مرگ ناشی از گرسنگی رو به افزایش گذاشت. مردم اصفهان هر روز صبح وقتی که از خانه‌های خود خارج می‌شدند، با اجساد کسانی مواجه می‌گردیدند که شب قبل در نتیجه گرسنگی جان سپرده بودند. شدت قحطی به حدی رسیده بود که در تمام سطح شهر، مردم همه گربه‌ها را گرفته و خورده بودند. روزها، دسته‌هایی از گرسنگان در معابر به راه می‌افتادند و درحالی‌که نوحه می‌خواندند، از رنج گرسنگی ناله و فریاد سر می‌دادند ولی شاه عباس سوم به جای اینکه برای رفع این مصایب چاره ای بیندیشد بروز قحطی را صرفاً معلول ارتکاب معصیت توسط مردم می‌دانست. سرانجام، در پاییز همان سال، کریم خان زند پس از فراهم آوردن قوای کافی و تأمین ارزاق لازم، به سوی اصفهان حرکت کرد. علمیردان خان، حاکم واقعی اصفهان، که از یک سو با اعتراضات شدید مردم به مناسبت قحطی مواجه بود و از سوی دیگر، یارای مقاومت در برابر کریم خان را نداشت، شهر را رها کرد و به ایل بختیاری پناه برد. هنگام ورود کریم خان به اصفهان، مردم شهر از فرط گرسنگی به صورت اسکلت‌هایی در آمده بودند که تنها پوستی بر آن کشیده شده بود. کریم خان با هوشمندی به این نکته توجه یافت که علاوه بر تأمین فوری آذوقه برای مردم گرسنه، باید به فکر فراهم کردن بذر برای کشاورزان نیز باشد زیرا اگر بذری افشاندن نمی‌شد، سال بعد هم، قحطی ادامه می‌یافت. از این رو، مقداری از غله ای را که برای مصرف قشون خود از تهران به اصفهان آورده بود، به بذر اختصاص داد و

شخصاً مراقبت کرد که زارعان، بذرهایی را که تحویل گرفته اند حتما کشت کنند نه اینکه آنها را به مصرف آذوقه خود برسانند. کریم خان، در هنگام اقامت در تهران، توانسته بود مقداری برنج از ولایات شمالی به تهران وارد کند. پس از ورود به اصفهان، وی صدها ارابه را مأمور کرد تا برنج موجود در تهران را به اصفهان حمل کنند. همچنین دستور داد تا آنجا که ممکن است از خمسه گندم خریداری نمایند تا از راه تهران به اصفهان حمل شود. کریم خان می‌دانست که با فرارسیدن فصل زمستان و ریزش برف، جاده‌های بخش‌های مرکزی ایران احتمالاً مسدود خواهد شد. از این رو، اصرار داشت که ارابه‌های حامل آذوقه شبانه روز راهپیمایی کنند تا قبل از نزول برف آذوقه کافی در اصفهان ذخیره گردد. مورخان شرقی نوشته اند که به دستور کریم خان، چهل هزار قاطر، پیوسته از مازندران و گیلان برنج به تهران حمل می‌کرده اند تا از آنجا به اصفهان منتقل شود. ممکن است این رقم خالی از اغراق نباشد ولی محقق است که کریم خان برای مقابله با قحطی وحشتناک اصفهان، مقدار زیادی برنج و باقلا از گیلان و مازندران به تهران رسانید و آنگاه به اصفهان حمل کرد و به این ترتیب، توانست بازمانده سکنه اصفهان را از مرگ حتمی نجات دهد. اطلاق عنوان «وکیل الرعايا» به کریم خان احتمالاً به همین مناسبت و از همین زمان معمول گردید (کتابی، ۱۳۸۵: ۲۸-۲۷).

گذری در دوره عثمانی

امپراتوری عثمانی در اواخر سده سیزدهم میلادی در سال ۱۲۹۹ میلادی توسط رهبر قبیله‌های تُرک اغوز یعنی عثمان یکم در سوگوت بنیان گذاشته شد. و در سده چهاردهم میلادی در سال ۱۳۵۴، با فتح شبه جزیره بالکان، به قاره اروپا راه یافت که بدین ترتیب دولت کوچک عثمانی به یک کشور فراقاره‌ای تبدیل شد. تا سال ۱۴۵۳، عثمانیان امپراتوری بیزانس را ضمیمه خاک خود کردند و با فتح قسطنطنیه توسط محمد فاتح، پایتخت خود را به این شهر انتقال دادند.

در سده‌های شانزدهم و هفدهم میلادی، امپراتوری عثمانی در اوج گستره خود در زمان سلطان سلیمان قانونی، یک دولت چند فرهنگی و چند زبانی بود که همه جنوب شرق اروپا، بخش‌هایی از اروپای مرکزی و آسیای غربی، بخش‌هایی از شرق اروپا و قفقاز و قسمت‌های وسیعی در شمال و شاخ آفریقا را زیر فرمان خود درآورده بود. در آغاز سده هفدهم، این دولت ۳۲ ولایت و تعداد زیادی دولت دست‌نشانده داشت که این دست‌نشانده‌گان در ادوار مختلف یا به ولایت‌های جدید تبدیل شدند یا توانستند از خودمختاری نسبی‌ای برخوردار باشند.

شیوه غذا و هنر آشپزی و خوراک در دوره عثمانی

شیوه غذا خوردن در بین مردمان عثمانی از زبان ژان اوتر در بین طبقات بالا و درباریان و افراد بلند مرتبه هنگام خوردن غذا و دسر، خدمتکار بشقاب‌های شیرینی و نقل آغشته به گلاب و لیمو را جلوی مهمانان می‌گیرند و به همه تعارف می‌کنند و دو نفر دیگر هم قهوه را آوردند و از مهمانان پذیرایی کردند (ژان اوتر، ۱۳۶۶: ۴۶-۷۰). در هنر آشپزی مردم عثمانی، پیشینه‌ای عمیق و طولانی وجود دارد که می‌توان از آن به عنوان مهم‌ترین دلیل ادامه همان سبک غذایی فعلی در میان ترکان می‌باشد. شهرهایی از قبیل استانبول، بورسا و منطقه از میر فرهنگ غذایی و روش آشپزی خود را از امپراطوری عثمانی به ارث برده‌اند و همان سبک را حفظ کردند رژیم غذایی ساکنان نواحی دریای مرمر، دریای اژه و مدیترانه سرشار از سبزیجات، گیاهان تازه و ماهی بوده و استفاده از روغن زیتون در غذاها جایگاه بسیار مهمی دارد. مردم حاشیه‌ی دریای سیاه، استفاده از ماهی، مخصوصاً ماهی کولی (همسی) را به طور گسترده‌ای در رژیم غذایی روزانه‌ی خود قرار داده‌اند. زیستگاه ماهی کولی، آب‌های دریا سیاه است و این غذا برگرفته از فرهنگ غذایی مردم بالکان و مردم اسلاوی بوده و همراه با ذرت سرو می‌شود (همان).

غذاهای محلی عثمانی از جمله اصلی‌ترین دلایل جلب توجه سیاحان در این کشور هستند. و به نظر می‌رسد عثمانی از مقاصد سفر محبوب ایرانیان و اروپاییان است که هم از نظر آداب و رسوم هم از نظر غذایی به طبع و ذائقه آنان نزدیک و برایشان جذاب است. قطعاً یکی از تفریحاتی که هنگام سفر به شهرها و کشورهای مختلف می‌توان از آن لذت بسیار برد، امتحان کردن غذاهای محلی آن سرزمین است. عثمانی را در نگاه اول به کباب ترکی می‌شناسند اما غذاهای محبوب دیگری هم وجود دارد که امتحان کردن آنها خالی از لطف نیست. سرزمین عثمانی به دلیل موقعیت مکانی خاص خود، فرهنگ غذایی هم تحت

تاثیر قرار گرفته است. در واقع آشپزی غذاهای عثمانی، ترکیبی از آشپزی اروپایی و آسیایی است، به همین دلیل در عثمانی برای هر ذائقه ای غذاهای مخصوص و خوشمزه ای وجود دارد.

سبک غذایی در دوره عثمانی و کارکرد سیاسی، اجتماعی و اقتصادی آن

وعده صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی مردم عثمانی بوده است. در مناطق مختلف این کشور، به دلیل وجود رژیم‌های غذایی متفاوت، صبحانه‌ای مخصوص ذائقه‌ی مردم همان منطقه سرو می‌شود. اما ترکیبات اصلی این وعده‌ی مهم غذایی همچون چای، شیر، خامه، گوجه، خیار (استفاده از گوجه، خیار و سبزیجات ترجیحا در فصل تابستان صورت می‌گیرد)، فلفل سبز، تخم مرغ نیمرو یا آب‌پز، زیتون، عسل، مربا و کره در همه جا تقریبا یکسان و شبیه به هم بوده است. تنها تفاوت‌هایی در نوع نان مصرفی، مثل نان تهیه شده از انواع غلاتی مانند گندم و ذرت، شیرینی کنجدی ترکی، پنیرهای محلی (البته بیشتر مردم از پنیر فتا استفاده می‌کنند) و چاشنی‌هایی که همراه غذای اصلی استفاده می‌شود وجود دارد. البته اکثر مردم ترک از نان تهیه شده توسط گندم سفید استفاده می‌کنند. و قابل ذکر است که این نوع تغذیه‌ها بیشتر مختص طبقات ممتاز و مرفه مالی بوده و در میان مردمان فقیر صبحانه به همان پنیر و سبزیجات خلاصه می‌شده است (احسان اغلو و همکاران، ۱۳۹۹: ۵۰-۱۵۰).

نوشیدن یک فنجان چای تازه دم برای صبحانه، نه تنها در ایران، بلکه در بین مردمان عثمانی هم بسیار مهم و ضروری است. مردم عثمانی که با صادر کردن قهوه‌ی ترک به دیگر کشورها، خود را یکی از مدعیان تولید قهوه می‌دانند، صبحانه‌ی خود را با نوشیدن چایی خوش عطر شروع می‌کنند. آن‌ها معمولا هنگام صبحانه و در پایان یک روز کاری، از چای به عنوان یک نوشیدنی آرام‌بخش، استفاده می‌کنند. در فرهنگ ترکان عثمانی این مورد بسیار مشاهده می‌شود که به محض رسیدن مهمان از او با نوشیدن چای و قهوه پذیرایی می‌کنند. در رژیم غذایی مردم ترکی بیش از ۱۰۰ نوع سوپ، وجود داشته است و یکی از مواد اصلی تشکیل دهنده‌ی آن‌ها، ماست بوده است. غذاهای دریایی و دل و روده‌ی حیواناتی که از گوشت آن‌ها تغذیه می‌کردند، در اغلب سوپ‌های ترکی استفاده می‌شده است. اشکمبل چورباسی (نوع دیگری از سوپ)، برای رفع گیجی و ایجاد تمرکز، بهترین گزینه از دید مردم ترکیه بوده است. که این نوع غذاها برای عموم مردم نیز مصرف می‌شده است. یکی از پرطرفدارترین خوراکی‌هایی که سر میز صبحانه‌ی مردم ترک دیده می‌شده است، غذایی به نام بورک بوده است. این غذا از گوشت، اسفناج، پیاز سرخ شده، سبزیجات، خمیر و روغن تهیه می‌شود. پس از مخلوط کردن مواد با یکدیگر و قرار دادن میان خمیر، آن را به صورت رول پیچیده و درون روغن سرخ می‌کنند. روزهای تعطیل و مناسبت‌ها برای مردم عثمانی یکی از ویژه‌ترین روزها است. تمام اعضای خانواده طبق سنتی که دارند و فرهنگ این کشور بوده، در کنار میز صبحانه کنار هم جمع می‌شوند و زمان بیشتری را برای بودن با هم صرف می‌کنند تا از صبحانه‌ی مخصوص یک روز تعطیل لذت ببرند (همان).

یکی دیگر از غذاهای عثمانی که با سیب زمینی تهیه می‌شود. این غذا البته بیشتر به عنوان میان وعده و غذای خیابانی سرو می‌شود. خوراک سیب زمینی در واقع سیب زمینی شکم پر است که داخلش را با مواد مختلف و متنوعی پر می‌کنند. سیب زمینی‌ها را می‌پزند بعد داخل آن را خالی می‌کنند و با کره کاملا ترکیب می‌کنند تا ترکیبی نرم و کره ای به دست بیاید. بعد این ترکیب را مجددا داخل سیب زمینی می‌ریزد و بعد با موادی مثل ذرت، گوشت، زیتون سیاه و سبز، پیاز زیاد، حبوبات پخته درون آن ریخته می‌شود. این نوع خوراک فوق العاده لذیذ و خوشمزه است و در عثمانی بسیار محبوب است. این نوع خوراکی برای تمام طبقات کاربرد داشت و در سفرنامه پاورنیه به این نوع خوراکی‌ها اشاره بسیار گردیده است. و خوراکی دیگر در دوره عثمانی که در بین همه طبقات و مخصوصا خوراکی‌های مهمان خانه‌های خیابانی به چشم می‌خورد بورک بود که بی شک یکی از معروف‌ترین غذاهای عثمانی است. بورک غذایی است که مواد میانی دارد و مواد در بین یک خمیر نازک به شکلی زیبا و شکل پیچیده شده است. مواد میانی متفاوتی برای تهیه بورک استفاده میشه از جمله گوشت، مرغ، سبزیجات. بورک در عثمانی در تمام وعده‌های غذایی استفاده می‌شود. در بین تمام طبقات طرفدار داشت البته برای مردمان عادی و کم درآمد فقط هنگام مراسمات و جشن‌ها می‌توانستند تهیه کنند (تاورنیه، ۱۳۶۹: ۱۷۰ - ۱۷۷).

در سفر نامه اولیویه به این مورد اشاره شده است، با گشت و گذار در خیابان متوجه خواهید شد که تقریبا در تمام خیابان‌های اصلی شهرهای عثمانی افرادی بوسیله چرخ‌های دستی مشغول فروش نوعی خوراکی مانند نان هستند و مردم نیز به راحتی می‌توانند از یک نوع نان که به مانند تافتون به شکل دایره و خوشمزه است، به عنوان میان وعده استفاده کنند. حتی در اکثر

خانواده‌ها که نان سنتی می‌پزند بیشتر از بقیه نان‌ها تافتون پخته می‌شود که نشان از مصرف بالای آن دارد. قیمت نان تافتونی نیز با توجه به هر شهر ممکن است متفاوت باشد اما در اکثر نقاط شهرهای عثمانی، هر نان با قیمت آن ک فروخته می‌شود. و بیشتر کارگران که توان خرید خوراکی‌های گران قیمت را ندارند از این نوع نان بعنوان غذا استفاده می‌کردند، این نوع نان از آرد گندم با مخلوط کردن آن با شیر به شکل دایره ای تهیه و مصرف می‌شده است.

با توجه به مطالعه سفرنامه‌های سیاحان اروپایی نگارنده به این مطالب دست پیدا کرده است، خوردن صبحانه نه تنها به عنوان یک وعده غذایی بلکه به عنوان بخشی از فرهنگ و آداب رسوم هر ملتی محسوب می‌شود. در عثمانی نیز با وجود داشتن نان و مواد غذایی سنتی، این رسم کاملاً در خانواده‌ها باقی مانده است. منهن یک غذای اصیل ترکی (نوعی املت) است که بیشتر در وعده صبحانه و در کنار میز صبحانه ترکی سرو می‌کنند. منهن از ترکیب تخم مرغ، گوجه فرنگی، و ادویه‌جات و سبزیجات مختلف تهیه می‌شود. این خوراک لذیذ ترکی علاوه بر طعم فوق العاده دستور تهیه آسانی دارد و در وعده صبحانه لبنیات مانند شیر، پنیر و کره نیز به طور فراوان دیده می‌شده است در فرهنگ خوراکی عثمانی دیده می‌شد که استفاده از وعده صبحانه اهمیت زیادی داشت و گاهی اوقات از بلغور گندم و انواع سبزیجات نیز استفاده می‌کردند (تاورنیه، ۱۳۶۹: ۱۸۰).

نتیجه گیری

در نتیجه نهایی از مباحث مطرح شده در این پژوهش و در پاسخ به سوالات اصلی و فرعی پژوهش اینگونه می‌توان عنوان کرد که با توجه به طرح سوال اصلی مبنی بر اینکه کارکردهای خوراک در ایران و عثمانی از ابعاد سیاسی، اجتماعی و اقتصادی از قرن یازدهم تا سیزده (ه. ق) کدامند؟ در پاسخ می‌توان گفت که؛ طی تحقیق و بررسی‌های بعمل آمده و مطالعه سفرنامه‌ها و منابع مربوطه در خصوص کارکرد خوراک و تفاوت آن در میان مردمان ایران و عثمانی در طبقات متفاوت در این پژوهش علاوه بر مشخص نمودن تفاوت‌های طبقات بالا دست و ممتاز با طبقات ضعیف و کم درآمد یا فاقد درآمد به میان دو مملکت اشاره گردیده است. سبک و فرهنگ غذا خوردن در میان مردم ایران همیشه از اهمیت ویژه ای برخوردار بوده است. مردمان طبقات ممتاز آداب و رسوم خاصی هنگام غذا خوردن داشتند، در قرن ۱۱ تا ۱۳ سفره آرایی و چیدمان ظروف بر روی میز و یا کف سالن بر روی فرش‌های گرانبها که زربافت و بسیار زیبا بودند پهن می‌کردند که این نوع تزئینات برای سیاحان و مسافران و تجار خارجی بسیار جالب و قابل توجه بود، معمولاً هنگام خوردن غذا خدمتکار گوشه ای از سالن پذیرایی دست بر سینه ایستاده بود تا اگر دستوری باشد اجرا کنند و خدمتکار دیگر ظرف غذا که از جنس مسی و نقره بود را در سر گرفته و وارد سالن غذا خوری می‌شدند و غذاهای متنوع و با عطر و رنگ عالی در ظروف دیده می‌شد، چنانچه در سفرنامه ژان اوتر مطرح شده است، این نوع پذیرایی در بین طبقات شاهی و درباری بیشتر به چشم می‌خورد. غذاهای متداول در نزد آنان انواع پلوها با گوشت پخته و کبابی و استفاده از ادویه‌های متفاوت و روغن زیاد در غذا بکار گرفته می‌شد. بعد از صرف غذا مطابق عادت و رسومات دسرها و نوشیدنی و گاهی قهوه و چای توسط خدمتکاران برای پذیرایی به سالن آورده می‌شد. خدمتکاران برای میان وعده بشقاب‌های پر از دسر و شیرینی که به گلاب و نقل و لیموی معطر آغشته بودند را برای پذیرایی وارد سالن می‌کردند که علاوه بر طعم آن دسرهای عطر شأن در فضا پخش بشود. در همان زمان میان مردم عادی در ایران خوراک و نوع تغذیه بسیار ساده و بی کیفیت بوده و معمولاً پایه سبزیجات و حبوبات داشته و آنان گوشت و انواع پلوها را فقط عید و جشن‌ها استفاده می‌کردند.

تغذیه در خلق و خوی آداب و رسوم اقتصاد و سیاسی و پیشرفت فرهنگ و تمدن بسیار تاثیر گذار است و بطور کلی مراسمات و آیین غذا خوردن و شیوه رفتاری نیز به پیشینه هر مملکتی بستگی دارد. در میان مردم عثمانی نیز دیده می‌شد که پذیرایی و سبک غذا خوردن در خانواده‌های ثروتمند و خاندان سلطان و درباریان هم با مردمان عادی جامعه خود و هم با مردمان ایران تفاوت‌های وجود داشته. یک نوع غذای گوشتی که با پیاز زیاد و زعفران و ادویه پخته می‌شد که در لابلائی نان گذاشته و رول می‌کردند و شبیه کباب می‌شد و بیشتر غذای آنان مخصوصاً خوراک مجلسی از پلو و گوشت مرغ و گوسفندی پخته می‌شد، ولی این نوع خوراکی‌ها برای مردمان عادی و کم درآمد نبودند آنان معمولاً دهمپخت با بلغور گندم یا سبزیجات و حبوبات مصرف می‌کردند و از دسر و انواع نوشیدنی بر روی سفره هایشان نبوده مطابق نوشته‌های سیاحان همچون اولیوپیه و اوتر سبک غذایی

مردمان طبقات پایین بسیار ساده و بی کیفیت و با حجم بالا بوده است. و بدنبال همین امر و بدلیل فقر و سوء تغذیه معمولاً از ظاهر بسیار زیبا و شکیل برخوردار نبودند و مجبور بودند سخت کار کنند تا بتوانند شکم خود را سیر کنند.

همچنین در ایران در قهوه‌خانه‌ها کارکرد و عملکرد اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و حتی فرهنگی زیادی داشتند. در آنها از اول صبح تا آخر شب به روی همه باز بود و هر که وارد می شد روی سکوتی می نشست و بیدرنگ برای او قهوه می آوردند. مردم در کنار هم می نشستند، خبرهای روز را برای یکدیگر بیان می کردند و درباره سیاست و حکومت در کمال آزادی حرف میزدند. این مورد اشاره به عملکرد سیاسی قهوه‌خانه دارد که مردم در آن آزادانه درباره مسائل سیاسی کشور صحبت می نمودند. در قهوه‌خانه‌ها هم چنین اشعاری از شاهنامه و یا داستان های حماسی خوانده می شد و بسیاری از مردم برای شنیدن اینگونه اشعار و داستانه‌ها به آنجا میرفتند. زیرا شاهنامه خوانی کار آسان و ساده ای نبود و اغلب کسانی که شاهنامه می خواندند خود از شاعران و ادیبان به شمار می رفتند.

منابع

۱. قرآن.
۲. نهج البلاغه.
۳. آشپزباشی، م؛ (۱۳۵۳). سفره اطعمه، تهران: بنیاد فرهنگ ایران.
۴. اعتمادالسلطنه، م. ح. (۱۳۶۰). روزنامه خاطرات اعتمادالسلطنه (خاطرات روزانه اعتمادالسلطنه)، به کوشش فرخ سرآمد، چاپ اول، تهران: انتشارات آشنا.
۵. ابن اخوه؛ (۱۳۶۷). آئین شهرداری در قرن هفتم هجری، ترجمه جعفر شعار، تهران: علمی و فرهنگی، چاپ سوم.
۶. ابن بطلان، م؛ (۱۳۶۶). ترجمه تقویم الصحه، مترجم نامعلوم، تصحیح غلامحسین یوسفی، تهران: علمی و فرهنگی، چاپ دوم.
۷. اعتضادالسلطنه، ع. م؛ (۱۳۷۰). اکسیرالتواریخ، به اهتمام جمشید کیانفر، تهران: ویسمن.
۸. اعتمادالسلطنه، م؛ (۱۳۵۷). خلسه، به کوشش محمود کتیرایی، تهران: توکا، چاپ دوم.
۹. اعتمادالسلطنه؛ (۱۳۶۳). چهل سال تاریخ ایران (المآثر و الآثار)، ج ۱، به کوشش ایرج افشار، تهران: اساطیر.
۱۰. افشار، ا. رسول، م. (۱۳۷۴). روزنامه خاطرات بصیرالملک شیبانی، چاپ اول، انتشارات دنیای کتاب .
۱۱. امیری، آ. (۱۳۷۲) زندگی و سفرهای امبری، ترجمه محمدحسین آریا، تهران علمی و فرهنگی
۱۲. آنه، ک. (۱۳۷۰)، اوراق ایرانی؛ خاطرات سفر کلود آنه در آغاز مشروطیت، ترجمه ایرج پروشانی، تهران: سپهر.
۱۳. اوتر، ژ. (۱۳۶۳). سفرنامه عصر نادرشاه، ترجمه علی اقبالی، تهران، انتشارات جاویدان.
۱۴. اوکانر، ف. (۱۳۷۶). از مشروطه تا جنگ جهانی اول، ترجمه حسن زنگنه، تهران: شیرازه.
۱۵. اولیویه، (۱۳۷۱). سفرنامه اولیویه، موضوع جزیی تاریخ اجتماعی - اقتصادی ایران در دوران آغازین عصر قاجار، ترجمه محمد طاهر میرزا. تصحیح دکتر غلامرضا ورهرام، تهران: انتشارات اطلاعات، ص ۱۵۴.
۱۶. اوین، ا، (۱۳۶۲) ایران امروز، ترجمه و حواشی علی اصغر سعیدی، اصفهان: انتشارات نقش جهان.
۱۷. ایتسکویتس، ن. (۱۳۵۰). امپراتوری عثمانی و سنت اسلامی، ترجمه احمد توکلی، تهران: انتشارات پیکان.
۱۸. بایندر، ه. (۱۳۷۰). سفرنامه کردستان بین النهرین و ایران ترجمه کرامت الله افسر، تهران: انتشارات یساولی.
۱۹. براون، ا. گ. (۱۳۴۹). یکسال در میان ایرانیان، ترجمه ذبیح الله منصوری، تهران: معرفت.
۲۰. بروگش، ه. (۱۳۷۴). در سرزمین، آفتاب ترجمه مجید جلیوند تهران مرکز.
۲۱. بلوشر، و. (۱۳۶۹)، سفرنامه بلوشر، ترجمه کیکاووس جهاننداری تهران خوارزمی.
۲۲. بن تاب، آ. (۱۳۵۴). سفرنامه آگوست بن تاب، مترجم منصوره اتحادیه، انتشارات وزیری.