



Micro-Ethnography of the Intangible Linguistic Culture of Food in the Traditional Culture of Mazandaran People

Hossein Mirzaee*¹

Received: 25/02/2023

Accepted: 15/08/2023

Introduction

In the anthropological literature, the production, processing, distribution and consumption of food are considered to be the main elements of the culture of any community. What and how a person eats varies from period to period, place to place, and community to community. Food binds the personality of individuals and the identity of groups and becomes an important tool for social communication and understanding.

In anthropology, local communities, as they provide their food in close connection with nature and with the help of local knowledge, have always been a privileged field for research on food, its related cultural relations and food systems. This indigenous knowledge, which was the result of effective adaptation to the environmental conditions and acquiring knowledge from it, is rapidly being destroyed. In most cases, the current elders of the villages are considered as the last owners of native knowledge in various fields. In such a situation, the need to record and analyze the local food system, the evolution of the food pattern, its local sources and the effects of these changes on the health of the local people is revealed.

* Corresponding Author's E-mail:
hossein.mirzaei@atu.ac.ir

¹ Faculty of Member of Cultural Studies, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
<https://orcid.org/0000-0003-0781-5280>





Theoretical foundations

From the viewpoint of functionalism, society is like a living organism, which will ensure the adaptation and connection among its members, the interdependence and survival of the society. In this view, ethnographies are mainly limited to the description and analysis of the food system of societies. But the structuralists have highlighted a wide range of perspectives, such as examining the capacities of human societies in the field of food preparation, processing, distribution and consumption, and most prominently, the semiotics of food in their research. In recent years, rather than following a specific approach in their research, anthropologists have benefited from various viewpoints and opinions and have applied historical, symbolic, material and development analyses in a unified approach.

Literature and food in Mazandaran

By using the linguistic semiology of food and the habits formed regarding that, it is possible to understand the culture, relations and rituals of a group or society. In fact, food represents distinctions and reinforces social constraints. The manner and cultural content of food, from one table to another, shows many distinctions and social characteristics. These distinctions are caused by beliefs, food ingredients, tastes and different cultural habits in the matter of food. Food beliefs, with their simple appearance, depict a small world of the culture of each society and help us understand human actions. This symbolic world represents itself through the language of cooking in everyday life.

In the Mazandarani language, the main adjectives used to describe the quality of food are exactly the same descriptive words used to



describe human personality: cold, hot, raw, cooked, sour, bitter, sweet, spicy, sour, tasteless, stale, crisp, pleasant, strong, weak, watery, fresh, corrupted, damaged, etc. Mazandarani language is also very rich in other linguistic forms that create a symbolic link between food and social-emotional situations.

In the popular literature of Mazandaran, the use of the language of cooking and food in human interactions shows the position of this phenomenon in the culture. This literature has thousands of years of bitter and sweet experiences and has transferred the lived experiences of previous generations to the next generation in the shortest form. These proverbs direct how to live, think and behave, regulate relationships among people, classes and strata of society and determine its limits and gaps.

Beliefs about food in Mazandaran have a state of mind in which there is no empirical evidence, rational or necessarily logical reasons, but it is accepted as a certainty. The origins of these beliefs are different. These beliefs are slowly formed over many years in the context of culture, and the depth of culture can be found in them. Themes such as paying attention to the guest, the other, xenophobia, softening the situation, sanctifying food and paying attention to health are highlighted in Mazandarani proverbs.

Conclusion

From an anthropological point of view, food and what is formed around it is a cultural text that can be read to study the depth of the culture of any society. Classification of foods in Mazandaran culture, cultural identity through food, cultural and biological perceptions of appetite, hunger and overeating among Mazandaran's shows the



Culture and Folk Literature

E-ISSN: 2423-7000

Vol. 11, No. 53

November- December 2023

Research Article



cultural meanings of food in Mazandaran. The symbolic roles of food in Mazandaran show how food plays a role in creating or breaking social bonds and opens a way to identify how social cohesion is realized in Mazandaran. Food and technology of preparation, production and consumption contain many messages and speak of various lifestyles. Food is one of the phenomena that has been formed over a long period of time in the indigenous system of the people of each ecosystem and has turned into a complex reservoir of indigenous knowledge.

دوماهنامه فرهنگ و ادبیات عامه

سال ۱۱، شماره ۵۳، آذر و دی ۱۴۰۲

مقاله پژوهشی

DOR: 20.1001.1.23454466.1402.11.53.4.4

خُردمردم‌نگاری فرهنگ ناملموس زبانی خوراک در فرهنگ سنتی مردم مازندران

حسین میرزائی*

(دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۰۶ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۵/۲۴)

چکیده

در مردم‌شناسی، جماعت‌های محلی، از آن جهت که خوراک خود را در ارتباط تنگاتنگ با طبیعت و به کمک دانش بومی تأمین می‌کنند، همیشه میدان مطلوبی برای پژوهش درباره خوراک، روابط فرهنگی مرتبط با آن و نظام‌های خوراکی بوده‌اند. در چنین پژوهش‌هایی، مردم‌شناس در پی فهم عادات، معانی و الگوهای خوراکی است. در این مقاله در پی آنیم که دریابیم رابطه بین زبان و خوراک در فرهنگ عامه مازندران چگونه شکل گرفته است و باورهای خوراک‌محور در این فرهنگ چه نقشی دارند. باورهای خوراکی، با ظاهر ساده خود، جهانی خُرد از فرهنگ هر جامعه را به تصویر می‌کشند و به درک ما از کنش‌های انسانی یاری می‌رسانند. این جهان نمادین، خود را از خلال زبان پخت‌وپز در زندگی روزمره بازنمایی می‌کند. زبان مازندرانی پیوند نمادین میان خوراک و موقعیت‌های اجتماعی - عاطفی را به خوبی

۱. عضو هیئت علمی گروه مطالعات فرهنگی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

*hossein.mirzaei@atu.ac.ir

<https://orcid.org/0000-0003-0781-5280>

بازنمایی می‌کند. برای نمونه، ضرب‌المثل‌های خوراکی، تصویری فشرده از زندگی اجتماعی، سیاسی، حکومتی و اقتصادی دوره‌های گذشته و امروز را به نمایش می‌گذارند. مضامینی مانند توجه به مهمان، توجه به دیگری، بیگانه‌هراسی، تلطیف موقعیت‌های اجتماعی، تقدس‌بخشی به خوراکی‌ها و توجه به بهداشت در ضرب‌المثل‌های مازندرانی برجسته شده است. مؤلف با استفاده از روش مردم‌نگاری، با بهره‌گیری از مشاهده مستقیم و مشاهده حین مشارکت و همچنین مصاحبه‌های عمیق با ساکنان محلی مازندران (مناطق مختلفی از شهرستان‌های قائم‌شهر، رامسر، آمل، بابل، ساری، سوادکوه، بهشهر، تنکابن، نور و همچنین روستای یوش) به مدت دو سال داده‌هایی را حول محور خوراک در فرهنگ مازندران گردآوری کرده است.

واژه‌های کلیدی: مازندران، میراث ناملموس، خوراک، فرهنگ عامه، مردم‌شناسی، زبان، ضرب‌المثل، باورها.

۱. مقدمه

در ادبیات مردم‌شناسی، تولید، فرآوری، توزیع و مصرف خوراک، از عناصر اصلی فرهنگ هر جماعتی محسوب می‌شود. اینکه انسان چه و چگونه غذا می‌خورد، از دوره‌ای به دوره دیگر، از مکانی به مکان دیگر و از جمعی به جمع دیگر متفاوت است. خوراک شخصیت افراد و هویت گروه‌ها را به‌خود گره می‌زند و ابزار مهمی برای ارتباطات و تفاهات اجتماعی می‌شود.

خوراک در اکثر پهنه‌های جغرافیایی، ماهیتی اجتماعی دارد؛ یعنی افراد را به هم پیوند می‌دهد یا از هم متمایز می‌کند. این پیوند و تمایز در ارتباط با خوراک، نمادی قدرتمند برای ایجاد هویت است. به عبارت دیگر، ما برای تمایز اجتماعی خود از

خردمردم‌نگاری فرهنگ ناملموس زبانی خوراک در... _____ حسین میرزائی

دیگری، برخی چیزها را می‌خوریم و از خوردن برخی دیگر اجتناب می‌ورزیم. در دانش مردم‌شناسی، خوراک به‌عنوان مرز اجتماعی نیرومند عمل می‌کند، به‌مانند تابوی منع زنا با محارم که فرهنگ تعیین می‌کند با چه کسانی می‌توان یا نمی‌توان ازدواج کرد. بدین ترتیب، ما همسو با این جمله مشهور که می‌گوید «ما آن چیزی هستیم که می‌خوریم»، ادعا داریم که خوراک، در فرایند تعیین هویت و هویت‌بخشی انسان جایگاهی مهم دارد.

در مردم‌شناسی، جماعت‌های بومی، از آن جهت که خوراک خود را در ارتباط تنگاتنگ با طبیعت و به‌کمک دانش بومی تأمین می‌کنند، همیشه میدان ممتازی برای پژوهش دربارهٔ خوراک، روابط فرهنگی مرتبط آن و نظام‌های خوراکی بوده‌اند. مقصود از نظام خوراکی مطالعه وجوه مادی و غیرمادی خوراک است؛ از پژوهش دربارهٔ تولید و فراوری مواد خوراکی گرفته تا فرهنگ مرتبط با توزیع و مصرف آن. در چنین پژوهش‌هایی، مردم‌شناس در پی فهم عادات، معانی، الگوها و زنجیره‌های خوراکی است. مواد خوراکی که در درازمدت در نظام‌های مردمان بومی تحول یافته‌اند، به‌گنجینه‌ای از دانش تبدیل شده، اما عموماً نادیده گرفته شده‌اند. این دانش بومی که نتیجهٔ سازگاری مؤثر با شرایط زیست‌بوم و کسب دانش از آن بوده، به‌سرعت در حال نابودی است. در بیشتر موارد، سالمندان کنونی روستاها به‌مثابهٔ آخرین صاحبان دانش بومی در زمینه‌های مختلف محسوب می‌شوند. در چنین شرایطی، ضرورت هر چه بیشتر ثبت و تحلیل نظام خوراکی بومی، سیر تحولات الگوی خوراکی، منابع محلی آن و اثرات این تغییرات بر سلامت مردمان بومی آشکار می‌شود.

خوراک امروز ما با خوراک گذشتگان تفاوت پیدا کرده و این امری طبیعی - اجتماعی است. اما مسئله اینجاست که در دوران گذشته خوراک براساس تجربه‌ای درازمدت و منطقی، در رابطه‌ای درست بین طبیعت و انسان شکل می‌گرفته، به‌نحوی که هم انسان از خوراکی سالم بهره‌مند بوده و هم چرخه طبیعت (اعم از زمین، گیاهان و جانوران) از آسیب به دور بوده است. ما امروز مطمئن نیستیم کلیت خوراک ما، سالم و مفید باشد، اما قطعاً می‌دانیم که تهیه و مصرف خوراک در جهان، بخش‌های زیادی از چرخه طبیعت را تخریب کرده است. دانش بومی تهیه خوراک، این تهدید را به حداقل می‌رساند، چراکه همواره بر اصل سلامت انسان و حفظ طبیعت استوار بوده است. به‌روزرسانی خوراک‌های سنتی و خلاقیت در ایجاد خوراک‌های تلفیقی می‌تواند راهی مؤثر برای آینده خوراکی ما باشد.

در این مقاله، تلاش شده است بخشی از فرهنگ ناملموس خوراک محلی در مازندران، با استفاده از پژوهش میدانی مردم‌نگارانه به‌تصویر کشیده شود. پرسش اصلی ما در این مقاله این است که رابطه بین زبان و خوراک در فرهنگ مازندران چگونه شکل گرفته است؟ باورهای خوراک‌محور در فرهنگ عامه مازندران کدامند؟ استان مازندران، به‌دلیل زمین‌های حاصل‌خیز، مراتع بارور و گوناگونی محصولات زراعی و دامی ازجمله غنی‌ترین مناطق ایران از نظر تنوع مواد خوراکی است. بومیان این منطقه، با تطابق خود با طبیعت و رابطه‌ای خردورزانه با زیست‌بوم، خلاقانه توانسته‌اند از مواد خام رویدنی و دامی، محصولات خوراکی متنوع تولید کنند. آن‌ها سالیان سال با محصولاتی که در گذر زمان ثابت نمانده و از دوره‌ای به دوره دیگر، از مکانی به مکان

خردمردم‌نگاری فرهنگ ناملموس زبانی خوراک در... _____ حسین میرزائی

دیگر تغییر یافته‌اند، زندگی جسمانی و ذهنی سالمی داشته‌اند. متأسفانه بسیاری از دانش‌های بومی خوراک در مناطق سنتی در حال نابودی است و لازم می‌آید برای حفاظت از این میراث فرهنگی ناملموس قدم‌هایی جدی برداشته شود. با حفظ، احیا و به‌روزرسانی نظام خوراکی سنتی در کشور می‌توان گامی مؤثر در جهت توسعه پایدار برداشت.

۲. مبانی نظری

مردم‌شناسی، از ابتدای تأسیس، توجه ویژه‌ای به‌چگونگی تهیه، تولید، توزیع و مصرف غذا داشته است. غذا به‌عنوان یکی از وجوه بیان و شکل‌دهی هم‌کنشی بین انسان‌ها، منبعی سرشار از معانی اجتماعی - فرهنگی است. هر نظام خوراکی وجوهی چندگانه (مادی، فرهنگی، اجتماعی، تغذیه‌ای و پزشکی) دارد که همچون پیوستاری به‌هم مرتبط هستند. این چنین، خوراک قدرت خود را از دلالت‌های به‌هم پیوسته‌اش به‌دست می‌آورد. در دانش مردم‌شناسی از دیگاه نظری رویکردهای گوناگونی در پژوهش‌های مرتبط با خوراک مورد توجه قرار گرفته است که به‌طور مجمل به برخی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود:

از نگاه کارکردگرایان، جامعه مانند موجودی زنده است که انطباق و پیوند بین اعضای آن، هم‌بستگی و بقای جامعه را تضمین خواهد کرد. در این نگاه، مردم‌نگاری‌ها عمدتاً به‌توصیف و تحلیل نظام خوراکی جوامع محدود می‌شود. برای مثال، مطالعه رادکلیف براون^۱ درباره ساکنان جزایر آندامان، به بررسی مناسک و تشریفات خوراک و

تابوهای آن در ارتباط با فرایند اجتماعی شدن پرداخته است. مالینوفسکی^۲ نیز به مثابه یک کارکردگرا، در جزایر تروبریانند، شیوه‌های تولید و توزیع و مصرف خوراک را کاویده است. در این حوزه، مردم‌نگاری آدری ریچاردز^۳، شاگرد مالینوفسکی، با عنوان «زمین، کار و غذا در رودزیای شمالی» روابط اجتماعی مرتبط با غذا را بررسی می‌کند. ریچاردز روابط اجتماعی حول تولید، توزیع و مصرف خوراک را نیز مطالعه کرده است. اینکه چگونه قواعد خویشاوندی در ارتباط با سهم‌بری از خوراک تعریف می‌شوند و تغییر می‌کنند (Richards, 1939).

اما ساختارگراها، گستره وسیعی از دیدگاه‌ها، همچون بررسی ظرفیت‌های جوامع انسانی در زمینه تهیه، فراوری، توزیع و مصرف خوراک و از همه برجسته‌تر، نشانه‌شناسی خوراک را در پژوهش‌های خود برجسته ساخته‌اند. ساختارگرایان، برخلاف کارکردگرایان، نه فقط بر عناصر قابل مشاهده و ملموس، بلکه بر ساختارهای ژرف ذهن و جامعه انسانی نیز تأکید داشتند. آثار لوی - استروس^۴، درباره غذا و آشپزی شاید در زمره نخستین تحلیل‌های مردم‌شناختی درباره غذا و تغذیه باشد. به طور مشخص، او در سال ۱۹۶۵ در بحث «خام و پخته» سعی کرد واسطه‌گری فرهنگ را توضیح دهد. هدف او، کشف لایه‌های پنهان ذهنی انسان در بین عادات خوراکی، مراسم و آیین‌های مربوط به خوراک بود. او همواره بر ارزش نمادین و پرمعنای خوراک (علاوه بر ارزش زیستی آن) تأکید داشت. این مردم‌شناس فرانسوی با مقایسه آشپزی با زبان، به عنوان دو عامل تمایزبخش انسان از حیوان، آشپزی را در «مثلث پخت‌وپز»^۵ خویش واکاوی می‌کند. در این دوره، خوراک به مثابه زبانی نشانه‌ای، این

خُردمردم‌نگاری فرهنگ ناملموس زبانی خوراک در... _____ حسین میرزائی

توانایی را داشت تا ژرف‌ترین لایه‌های فکری جامعه را برملا کند. برای ساختارگرایان، خوراک به‌عنوان پدیده‌ای صرفاً برای تداوم زندگی نبوده است، بلکه همان‌طور که لوی - استروس اشاره می‌کند «کافی نیست که خوراک فقط برای تناول خوب باشد، بلکه لازم است برای تفکر نیز خوب باشد» (Lévi-Strauss, 1964, p. 132).

مری داگلاس^۶، نقش قابل‌توجهی در پردازش پیوند بین خوراک و ساختار اجتماعی دارد. به باور او، خوراک به‌خودی‌خود قابل تعریف نیست، بلکه می‌بایست آن را براساس نظام ارتباطی مشخص تعریف کرد. به باور وی، خوراک می‌تواند نمادی از رابطه فرد با خود و دیگران باشد. مثلاً اینکه چه خوراکی‌هایی جایز و چه غیرجایز هستند و یا این‌که خوراک با چه‌کسی خورده و یا قسمت می‌شود، همه‌وهمه حاکی از چگونگی رابطه فرد با خود و دیگران و زندگی روزمره او هستند (Douglas, 2008). بسیاری از مردم‌شناسان تصریح می‌کنند که توجه بر بُعد نمادین خوراک، موجب غفلت از مسئله دسترسی به خوراک و همچنین چشم‌پوشی از پیامدهای اقتصاد سیاسی آن شده است. بدین ترتیب، توسعه‌گرایان بر تغییرات حوزه خوراک طوری پژوهش می‌کنند که حاصل از عوامل اجتماعی و سیاسی باشد. آن‌ها معتقدند که واکاوی این موارد در گذشته، به درک کامل‌تری از کارکرد آن‌ها در زمان حال و آینده نیز کمک خواهد کرد.

دیدگاه‌های هریس^۷، ریشه همه رفتارها و عادات خوراکی را در انگیزه‌ها و دلایل زیستی می‌بیند (Harris, 1987). به باور وی، هر موضوع نمادین در ارتباط با خوراک، فقط با توجه به عناصر تغذیه‌ای، زیست‌بومی و اقتصادی باید تحلیل شود. به نظر

هریس، سوگیری‌های مختلف جوامع در ارتباط با مثلاً خوردن گوشت حیوان‌های مختلف، ملهم از تفاوت نظرگاه‌های فرهنگی آنان نیست، بلکه در فرایند و نیازهای گوناگون متابولیک هر مردمانی در جای‌جای جهان ریشه دارد (Harris, 1998, p.25).

مردم‌شناسان در سال‌های اخیر، بیش از آنکه رویکردی خاص را در پژوهش‌های خود دنبال کنند از دیدگاه‌ها و نظرهای گوناگون بهره جسته و با رویکردی تلفیقی، تحلیل‌های تاریخی، نمادین، مادی و توسعه‌ای را در ارتباط با هم به‌کار گرفته‌اند.

۳. پیشینه پژوهش

خوراک به‌عنوان موضوعی بین‌رشته‌ای، موردتوجه بسیاری از متخصصان علوم تغذیه، مردم‌شناسان، جامعه‌شناسان، تاریخ‌نگاران، جغرافی‌دانان و ... بوده است. مردم‌شناسان عمدتاً بر نظام‌های دسته‌بندی حیوانات و گیاهان خوراکی و غیرخوراکی، ماهیت و نظم تابوهای خوراک، قربانی کردن حیوانات و گیاهان و همچنین جایگاه اجتماعی غذا در هم‌کنشی‌ها تأکید دارند (Lévi-Strauss, 1964, 1967, 1968; Douglas, 1966). در مردم‌شناسی، افرادی چون لوی - استروس، در آثار خود از عناوینی همچون *ریشه آداب غذا خوردن* (۱۹۶۸)، *از غسل تا خاکستر* (۱۹۶۷)، *خام و پخته* (۱۹۶۴) و ... استفاده کرده است. اما آنچه مسلم می‌نماید این است که در این آثار، مباحث اندکی درباره خوراک به‌معنی واقعی کلمه آمده و بیشتر به بازشناسی «ساختارها» در افسانه‌ها و مقولات فرهنگی و همخوانی آن‌ها با دیگر حوزه‌های فرهنگی، و سرانجام به بازنمایی ساختار ذهن انسان پرداخته شده است. با این همه، بر هیچ‌کس پوشیده نیست که

خردمردم‌نگاری فرهنگ ناملموس زبانی خوراک در... حسین میرزائی

پژوهش‌های ساختارگرایانه لوی - استروس، چه تأثیر شگرفی بر مطالعات آتی در حوزه خوراک داشته است. داگلاس (1975) و افراد دیگری همچون سلینس^۸ (1976) با الهام از رویکرد ساختاری لوی-استروس و نشانه‌شناسی بارت^۹ (1961) به مطالعه موضوعاتی همچون ساختار، آداب و رسوم و جایگاه خوراک به عنوان علامت تمایز قومی دست زده‌اند.

در زمینه جامعه‌شناسی غذا، پژوهش‌های پی‌یر بوردیو^{۱۰} (1977-1984)، اثر استفن منل^{۱۱} (1985) با عنوان *تمام آداب مربوط به غذا* و نیز پژوهش جک گودی^{۱۲} (1982) به نام *آشپزی، پخت‌وپز و طبقه* را می‌توان در زمره پژوهش‌های برجسته در حوزه خوراک دسته‌بندی کرد.

اما در حوزه فرهنگ‌های آشپزی در خاورمیانه، با رویکرد مردم‌شناسانه، سامی زبیده و ریچارد تاپر^{۱۳} (۱۳۹۳) مجموعه مقالاتی را گردآوری کرده‌اند که می‌تواند برای مقاله ما پیشنهاد مفید باشد: تونی الن^{۱۴} (۱۳۹۳) به بررسی تولید غذا در خاورمیانه پرداخته و به سنت‌های کشاورزی و پرورش دام، تولید محصولات غذایی، تولید غذای مدرن توجه نشان داده است. سامی زبیده (۱۳۹۳ الف) بر ابعاد ملی و جهانی فرهنگ خوراک تمرکز داشته و برت فراگنر^{۱۵} (۱۳۹۳ الف)، به سیاست‌های سنت و شیوه آشپزی در دوره عثمانی، طبخ برنج در ایران و افغانستان پرداخته است. او در اثری دیگر (۱۳۹۳ ب) چشم‌اندازهای کتاب‌های آشپزی در ایران و آسیای مرکزی را بررسی کرده است. هالی چیس^{۱۶} (۱۳۹۳) به رشد فست‌فود در استانبول علاقه نشان داده و چارلز پری^{۱۷} (۱۳۹۳) علاقه به نان در میان ترکان کوچ‌رو را مطالعه کرده است. سامی زبیده

(۱۳۹۳ب) از جایگاه برنج در فرهنگ‌های خاورمیانه سخن گفته و فرانسواز ابل سالناو^{۱۸} (۱۳۹۳) به کشک به‌عنوان یک عادت غذایی پیچیده اشاره داشته است. بازگشت مجدد آشپزی سنتی در کتاب‌های آشپزی امروزی اعراب توجه پتر هاینه^{۱۹} (۱۳۹۳) را به خود جلب کرده و کلودیا رُدن^{۲۰} (۱۳۹۳) فرهنگ غذایی قوم یهود در خاورمیانه را مطالعه کرده است. غذا و جنسیت در جامعه یمنی، ایانته مک لاگن^{۲۱} (۱۳۹۳) را به این سرزمین و مای یمنی را به مکه برای مطالعه آشپزی و پایگاه اجتماعی کشانده است. کریستیان برومپرزه^{۲۲} (۱۳۹۳)، عادات غذایی شمال ایران را کاویده و مانوئلا مارین^{۲۳} (۱۳۹۳) به بررسی مکمل رنگ و بو در سنت آشپزی عرب در قرون وسطا دست زده است. ریچاد تاپر^{۲۴} (۱۳۹۳)، ابعاد اجتماعی - نمادین نوشیدنی‌ها در خاورمیانه اسلامی و عبدالحی دیوری^{۲۵} (۱۳۹۳) غذاهای خمیری در مراکش را به‌دست پژوهش سپرده است. غذا به‌عنوان رمزگان نشانه‌شناسی در ادبیات عرب، صبری حافظ (۱۳۹۳) را وارد حوزه نشانه‌شناسی کرده و شیوه‌های مقدس، رمزگذاری‌های آیینی - اجتماعی، غذا، طبقه و زمان را با وسواس فراوان توصیف کرده است.

۴. روش تحقیق

این پژوهش با توجه به موضوع، اهداف و ماهیت ویژه آن، از رویکردی کیفی بهره برده و روش آن مردم‌نگاری است. با استفاده از مطالعه میدانی در استان مازندران (مناطق مختلفی از شهرستان‌های قائم‌شهر، رامسر، آمل، بابل، ساری، سوادکوه، بهشهر، تنکابن، نور و همچنین روستای یوش) به مدت دو سال، داده‌هایی حول محور خوراک

خُردمردم‌نگاری فرهنگ ناملموس زبانی خوراک در... _____ حسین میرزائی

گردآوری شد. روش مردم‌نگاری با رویکردی انعطاف‌پذیر به ما اجازه داد تا در بین مردم منطقه حضور پیدا کنیم و با مشاهده مستقیم، مشاهده حین مشارکت و مصاحبه‌های غیررسمی (با ۵۷ نفر) داده‌هایی را برای این مقاله فراهم آوریم.

۵. نقش‌های زبان‌شناختی خوراک در فرهنگ عامه‌مازندران

با استفاده از نمادشناسی زبانی خوراک و عادت‌های شکل‌گرفته حول آن، امکان درک فرهنگ، مناسبات و تشریفات یک گروه یا جامعه فراهم می‌آید. در واقع، خوراک نمایان‌گر تمایزها و تحکیم‌بخش قیود اجتماعی است. چگونگی و درون‌مایه فرهنگی خوراک، از سفره‌ای به سفره دیگر، تمایزها و تشخیص‌های اجتماعی فراوانی را به نمایش می‌گذارد. این تمایزها ناشی از باورها، مواد خوراکی، ذائقه‌ها و عادت‌واره‌های فرهنگی مختلف در امر خوراک است. باورهای خوراکی، با ظاهر ساده خود، جهانی خُرد از فرهنگ هر جامعه را به تصویر می‌کشد و به درک ما از کنش‌های انسانی کمک می‌کند. این جهان‌نمادین، خود را از خلال زبان پخت‌وپز در زندگی روزمره بازنمایی می‌کند.

زبان‌ها با درجات مختلف، پایه‌های عمیق مطابقت روان‌شناسانه میان خوراک، تلقی شخصیتی و موقعیت عاطفی را منعکس می‌کنند. در زبان مازندرانی صفات اصلی برای توصیف کیفیت خوراک دقیقاً همان واژگان توصیفی برای وصف شخصیت انسان‌هاست: سرد، گرم، خام، پخته، ترشیده، تلخ، بانمک، تند، ترش، بی‌مزه، جاافتاده، ترد، مطبوع، قوی، کم‌مایه، آبکی، تروتازه، فاسد، خراب، و ... برای نمونه: «فلانی جانکته هسته»؛ یعنی فلانی کم‌تجربه است (جانکته: خام و نپخته)، «فلانی خله شته»؛

یعنی فلانی چیزی در چنته ندارد (شِت: خراب)، «فلانی داغ هکارده»؛ یعنی فلانی عصبانی شده (داغ: خیلی گرم)، «زنا نَبته مرغانوئه»؛ یعنی خانمی کم تجربه است (نپته: نپخته)، «کیجا بترشیو»؛ دختر مجرد، با سن بالاتر از عرف ازدواج که هنوز مزدوج نشده (بترشیه: ترشیده)، «فلانی ترنه هسته»؛ یعنی فلانی پرنشاط است (ترنه: تروتازه، ترد)، «فلانی خله شیرین زنده»؛ یعنی فلانی ساده لوح است (شیرین زنده: کمی طعم شیرین داشتن)، «فلانی خله خاشکه»؛ یعنی کسی که سخت تعامل باشد (خاشک: خوراکی خشک)، «فلانی کله خله خاشکه»؛ یعنی فلانی حرف کسی را گوش نمی دهد، «فلانی جوشی هسته»؛ یعنی فلانی زود عصبانی می شود (جوش آوردن در آشپزی)، «تَش و کلین رِ بَنشین یجا بَیشتن»؛ یعنی دو فرد عصبانی نباید کنار هم باشند (تش: آتش؛ کلین: خاکستر) و «فلانی تَش سر دَره» (یا هنیشته)؛ یعنی فلانی بسیار کم طاقت است.

زبان مازندرانی در دیگر شکل های زبان شناسانه که پیوند نمادین میان خوراک و موقعیت های اجتماعی - عاطفی ایجاد می کند نیز بسیار غنی است، مثلاً برای ایجاد آمادگی در یک فرد برای گفتن حرفی مهم از عبارت «بَبته» (پختن خوراک) و گاهی از «خیس بَخَرده» (خیس کردن برنج برای پختن) استفاده می شود. وقتی کسی در جمع ضایع شود گفته می شود «بَسوته» (سوختن خوراک). اگر کسی کارناشایستی انجام داده باشد و قرار به تأدیب او باشد (چیزی معادل: آدمش می کنم) از عبارت «دِرسِ کم مه» (آماده کردن خوراک) بهره برده می شود. «جوش بیارده» (جوش آمدن در پختن)، عصبانیت زیاد و «تَش بی ته» (خوراکی سوخته) شدت خشم را نشان می دهد. وقتی کسی بعد از عصبانیت آرام شود «نرم بیه» (نرم شدن برنج) اصطلاح مناسبی برای شرح

خُردمردم‌نگاری فرهنگ ناملموس زبانی خوراک در... _____ حسین میرزائی

وضعیت است. وقتی کسی در جمع حال کسی را بگیرد یا آبرویش را ببرد از عبارت «بَشِستِه مه» (شستن ظرف) استفاده می‌شود. جِزه وَزه ها کرده (سرخ شدن در روغن) هیا هو و بی‌قراری کردن را نمایندگی می‌کند. وقتی کسی به شدت خجالت‌زده یا متعجب شود از عبارت «خِش بیه» (بی‌روغنی خوراک) و یا «یَخ بیه» (سرد شدن خوراک) بهره گرفته می‌شود.

همچنین در ادبیات عامهٔ مازندران استفاده از زبان آشپزی و خوراک در تعاملات انسانی، موقعیت این پدیده را در فرهنگ به‌خوبی نشان می‌دهد. این حکمت‌های عامه در پرتو ایجاز و کارکرد درست از خطر نابودی برکنار مانده‌اند. این ادبیات هزاران سال تجربه‌های تلخ و شیرین را درون خود حمل و تجربیات زیستهٔ نسل‌های پیشین را به‌کوتاه‌ترین شکل به نسل بعدی منتقل کرده است. این ضرب‌المثل‌ها، چگونه زیستن، اندیشیدن و رفتار کردن را جهت می‌دهند، روابط میان افراد، طبقات و اقشار جامعه را تنظیم و حدود و ثغور آن را تعیین می‌کنند.

همیشه بخش‌هایی از فرهنگ عامه با خرافات پیوند خورده است، زیرا این فرهنگ بازتاب زندگی مردم ساده‌ای است که برای هر چیز در پی علّتی هستند و اگر علّت را نیافتند خود با اتکا بر خیال برای آن دلیلی می‌یابند. همچنین از ویژگی‌های بارز ضرب‌المثل‌های عامه، بی‌پروایی و صراحت گویندگان آن‌ها در به‌کارگیری الفاظ در بیان واقعیات اجتماعی است.

ضرب‌المثل‌های خوراکی، تصویری فشرده از زندگی اجتماعی، سیاسی، حکومتی و اقتصادی دوره‌های گذشته و امروز را نشان می‌دهد. در اینجا به‌برخی ضرب‌المثل‌هایی که بر پایه نظام خوراکی منطقه مازندران شکل گرفته‌اند، اشاره می‌شود:

- آس جادِ کَر دبوئه همه وِرِ اَنگوس زَننه.

آش آماده اگر در ظرفی ریخته شود از همه طرف به آن انگشت می‌زنند. این عبارت می‌گوید که اگر دختری خود را بزک کند، همه چشم‌ها را به دنبال خود خواهد کشاند.

- آس سر دئی مِزه دانه زن نومزدی مِزه دانه.

خوردن آش سرِ دیگ مزه دارد و زن هم دردوران نامزدی جذابیت بیشتری دارد.

- اون گِدرِ ته را حالی باوه، پلا لَوِه خالی باوه

زمانی متوجه خواهی شد که غذا در قابلمه تمام شده است (به ازدست رفتن فرصت اشاره دارد).

- پلا احمدشه، فاتح ممدشه

پلوی احمد را می‌خوری، برای محمد فاتحه می‌خوانی! (نه از کسی که به تو نیکی کرده است، بلکه از دیگری تشکر می‌کنی).

- تو که راغون نداشتی، وینگوم چه کاشتی

تو که روغن نداشتی، چرا بادمجان (که روغن زیادی برای سرخ شدن می‌خواهد) کاشتی؟ (پایت را به اندازه گلیمت دراز کن).

- ترش شیر ماست نوونه، ول چو راست نوونه
شیر ترشیده به ماست تبدیل نمی‌شود و چوبی که کج باشد نیز راست نمی‌شود! (تغییر در شخص بدطینت دشوار است).
- وشنا ره خَرش نوَنه، خو ره بالَش نوَنه
آدم گرسنه اهمیتی به خورش خوراک نمی‌دهد، آدم خواب‌آلود بهانه بالشت نمی‌گیرد (آوردن بهانه‌های بی‌مورد).
- اَتّا پِیلا کا ماس چنه راغون دارنه.
یک کاسه ماست چقدر روغن دارد
- اَنه مَر بَخَرده تا افعی بیّه.
آنقدر مار خورد تا افعی شد. شخصی که به واسطه انجام کار خلاف زیاد به‌صورت یک خلاف کار حرفه‌ای در آمده باشد.
- پِته خربزه شالِ نصیب بیّه.
خربزه‌ی رسیده نصیب شغال می‌شود. چیزخوبی نصیب کسی شده که لیاقتش رانداشته است
- بینجه په ورمز اوخرنه.
کنار برنج علف هم آب می‌خورد. کنایه از کسی که با چسبانیدن خود به بزرگی برای خودش شهرتی به هم بزند و به این طریق امرار معاش کند.
- برمه کَنه؛ نون نَدنه.

گریه می‌کند ولی نان نمی‌دهد. کنایه از کسی که برای افراد فقیر دلسوزی می‌کند ولی به آنها کمک نمی‌کند.

- بز ره غمِ جونه‌سه، قصاب غمِ پی.

بز غصه‌جانش را می‌خورد و قصاب غصه‌چربی گوشت را. یعنی هرکس منفعت خودش را می‌نگرد.

- بز، بزه اشنه پلم خرنه.

بز، بز دیگری را می‌بیند و به تبعیت از او گیاهی را می‌خورد که ضرر دارد. کنایه از تقلید کردن از دیگری.

- پسه بی مغز دوهون وا اکنه رسوا وونه.

هنگامی که پسته دهان بسته بدون مغز را بازکنی رسوا می‌شود. کسی که نسنجیده سخنی بگوید و خود را رسوا نماید.

- پنی شمه نون و خرما در که میکه تا امه مرده جابرسه.

پنجشنبه نان و خرما بیرون می‌دهیم تا ثوابش به مرده ما برسد.

- تیم جارخس، همه شو پادشاه ره خو وینه.

کسی که کنار خزانه برنج می‌خوابد خواب پادشاه شدن خود را می‌بیند. فردی که با داشتن مال اندکی آرزوهای بزرگی را در سر بپروراند

- ترشه انار شیره نئونه.

انار ترش شیره نمی‌شود. کنایه از کسی که به زور و حيله بخواهد خودش را در دل مردم جای دهد

خُردمردم‌نگاری فرهنگ ناملموس زبانی خوراک در... _____ حسین میرزائی

- ته اِشکَم تَش دره / ته اشکَم جوق دره.
- مگه تو شکمت اتش داری. به کسیکه باعجله و حرص زیادغذای زیادی هم می‌خورد یا به اصطلاح هرچه می‌خورد سیر نمی‌شود می‌گویند.
- آبکش جری ره گَنه د سولاخه.
- آبکش به آفتابه می‌گه «دو سوراخه». معادل: دیگ به دیگ می‌گه روت سیاه
- آدم وشنا تیرنگ خو وینه.
- آدم گرسنه خواب خوراک قرقاول می‌بیند. معادل: شتر در خواب بیند پنبه دانه گهی لب لب خورد گه دانه‌دانه
- آخر ماسّه بشینه، یا ماس ره پلی دا.
- آخر ماست را ریخت. یعنی اتفاقی که نباید رخ می‌داد، نهایتاً به وقوع پیوست
- آش تا کَندا، پَلا تا اِنّا، نون تا فِردا.
- آش تا دم در، پلو به اندازه کافی، و نان تا فردا [تو را سیر نگه می‌دارند]
- آشپچ که دتا بیه پرزور سگ ورنه.
- معادل: آشپز که دو تا شد، آش یا شوره یا بی‌نمک
- آغوز خانی بَخری، چک چک ره نشتویی؟.
- می‌خواهی گردو بخوری ولی صدای شکستش را نشنوی؟ معادل: کسی که خربزه می‌خورد، پای لرزش می‌نشیند
- بَپته پَلاي کدبانوئه.

- پس از پخته شدن پلو، کدبانوی خوبی است (همراه با تمسخر)
- بَخَرْدَن برار، ها کِرْدَن بیمار.
- موقع خوردن برادر است و موقع کار، بیمار
- هاکنه مال، حلاله.
- [میوه‌ای که] روی زمین افتاده باشد، برای هرکس حلال است.
- خَا رَ خَرَاک نَخاشِ اِشکَم نشونه.
- معادل: غذای خوب تو شکم بد نمیره.
- خرس دست به هلی نرسنه، گنه ترشه.
- دست خرس به آلوچه نمی‌رسد، می‌گوید ترش است.
- دست که نمک ندارنه بل ساتور بن.
- دست که نمک ندارد باید آنرا زیر ساطور گذاشت.
- آش تا کِندا، پلا تا اِندا، نون تا فِردا
- آش تا دم در، پلو به اندازه کافی، و نان تا فردا [تو را سیر نگه می‌دارند].
- اَشپِج که دِتا بیه پرزو ره سگ ورنه
- معادل «آشپز که دو تا شد، آش یا شور می‌شود یا بی‌نمک».
- اَغوز خانی بَخری ونه چَک چَک ره نشنویی؟
- می‌خواهی گردو بخوری، ولی صدای شکستنش را نشنوی؟ (کسی که خربزه می‌خورد، پای لرزش می‌نشیند).

- **پِته پِلايِ کدبانوئه**
پس از پختن پلو، کدبانوی خوبی است (برای تمسخر).
- **بخردن براره هاکردن بیمارِه**
هنگام خوردن، برادر است و موقع کار، بیمار.
- **نگیته مال، مالِ حلاله**
[میوه‌ای که] روی زمین افتاده باشد، برای هر کس حلال است.
- **خار خِراک نخاش اشکم نشونه**
خوراکی خوب در شکم بد نمی‌رود.
- **خرس دست هلی جه نرسنه، گنه ترشه**
دست خرس به آلوچه نمی‌رسد، می‌گوید ترش است.
- **دست که نمک ندارنه بل ساتور بن**
دست بی‌نمک را باید زیر ساطور گذاشت.
- **دله گزنا، دیا ازبنا/ بریم اسپنا، دله گزنا**
از درون مانند گزنه خشن و از بیرون همچون گشنیز لطیف (ظاهر خوب و باطن بد).
- **دَمال دَکته آدم پیاز جا پلا خرنه.**
آدم عقب‌افتاده با پیاز، پلو می‌خورد
- **بِشتی بِجِر لَوِهه.**

- پس از ته‌دیگ، کف دیگ است. یعنی کار از کار گذشته؛ دیر شده.
- زوون دره پلا یارنه، زوون دره بلا یارنه.
- زبانی هست که پلو می‌آورد، زبانی هم هست بلا می‌آورد.
- شالی که ماهی بخورده، دریو ر میون کنه.
- شغالی که ماهی بخورد، به وسط دریا می‌پرد.
- شال دس گو بتیم بسپرسی؟
- شکمه گاو رو دست شغال سپردی. معادل: گوشت رو به گربه سپردی؟
- شاه که سیره، خانه چکنه زیردستون وشنائی بمیرن.
- شاه که سیر باشد می‌خواهد چه کند که زیردست‌ها گرسنه‌اند.
- صد تا کشه کئی، ونه کئی آشه
- اگر صد بغل کدو هم داشته باشد، انگار فقط به اندازه یک وعده آش کدو دارد. معادل: چشم و دلش سیر نیست.
- گالش نئونه تلم دو ترشه
- دوغ فروش نمی‌گوید دوغم ترش است. معادل: عطر آن است که خود ببوید، نه آن که عطار بگوید.
- ماهی دریو دله، جفتی چن؟

خُردمردم‌نگاری فرهنگ ناملموس زبانی خوراک در... _____ حسین میرزائی

ماهی در دریا جفتی چند؟ (در توصیف برخی معاملات می‌آید) اگر کسی بخواهد جنسی را ندیده بخرد یا به کسی بفروشد، طرف، این مثل را به کار می‌برد که: چگونه می‌شود ماهی صید نشده را قیمت گذاشت؟

- **مِلّا ماست بَخَرده**

شیخ ماست خورد، یعنی برای رسیدن به یک موقعیت مطلوب باید سختی کشید. یا فردی که اشتباهی کرده.

- **ونه شیر شکار هکنه، شال بَخَره**

تا شیر شکار نکند، شغال گرسنه می‌ماند.

- **پشتیه وَچه مارِ زَن وِکچه**

به بهانه گرسنگی بچه، مادر به نان و نوایی می‌رسد.

- **چپا وینچ پاچ**

چپا (برنج کوچک‌تر از نیم‌دانه، یک‌چهارم دانه) را نمی‌توانی پاک کنی. معادل: کاری که می‌کنی ارزش هدر رفتن وقت را ندارد.

- **وشنا کرک شو دون خو وینه**

مرغ گرسنه شب خواب غذا را می‌بیند.

۶. باورهای خوراکی در مازندران

باورها حول خوراکی‌ها در مازندران، وضعیت ذهنی دارند که در آن شواهد تجربی، دلایل عقلایی و یا الزماً منطقی وجود ندارد، اما به صورت یک قطعیت پذیرفته می‌شود.

منشأ پیدایش این باورها متفاوت است: برخی متکی به اصول و فروع دینی است، قسمتی دیگر در آب‌وهوای منطقه ریشه دارد و بخشی از اعتقادات فرهنگی از سیر تطور تاریخی، سیاسی و اقتصادی منطقه سرچشمه گرفته است. این باورها در طول سالیان متمادی در بستر فرهنگ آرام‌آرام شکل می‌گیرند و عمق فرهنگ را می‌توان در آن‌ها جست‌وجو کرد. مضامینی مانند توجه به مهمان، توجه به دیگری، بیگانه‌هراسی، تلطیف موقعیت، تقدس‌بخشی به خوراکی‌ها و توجه به بهداشت در ضرب‌المثل‌های مازندرانی برجسته شده است:

الف: توجه به مهمان

- اگر هنگام خمیرگیری مقداری از آن ببرد، مهمان خواهد آمد.
- ماندن تفاله چای روی چای، آمدن مهمان را نوید می‌دهد.
- چنانچه هنگام صرف چای ناخودآگاه استکان‌ها در کنار هم قرار گیرند، بر این باورند که مهمان در راه است.

ب: توجه به دیگری

- اولین نان تنور را بهتر است یک کودک بخورد.
- اگر همسایه یا غریبه‌ای در زمان تهیه آش، ظرف آش را ببیند و از آن آش به او داده نشود، مار آشپز را نیش خواهد زد.
- هنگامی که غذا در گلولی فردی گیر کند، گویی یکی از همسایه‌ها گرسنه است.

خُردمردم‌نگاری فرهنگ ناملموس زبانی خوراک در... _____ حسین میرزائی

- پس از ساختن تنور، اولین نان‌های پخته‌شده به‌عنوان خیرات بین همسایگان تقسیم می‌شود.
- هنگام پخت غذای نذری، همهٔ افرادی که به‌نحوی حاجت دارند به‌نیت استجابت دعا، به غذا نمک و آن را هم می‌زنند.
- اولین نانی را که از تنور بیرون می‌آید به‌عنوان صدقه به فقرا می‌دهند.
- «شب‌هنگام نباید سیر یا پیاز خورد، زیرا موجب ناراحتی فرشته‌هاست».

ج: بیگانه‌هراسی

- «زمان تهیهٔ رب، چشم ناپاک نباید آن را ببیند». مازندرانی‌ها معتقدند که آن نگاه باعث خراب شدن رب می‌شود.
- «هنگام نان پختن، غریبه نباید داخل تنور را نگاه کند»، زیرا در چنین حالتی، نان‌ها به درون تنور خواهند افتاد.
- چنانچه ماست بسته نشود، بر این باورند که شخصی ناپاک از آن ماست خورده است که باید ظرف را شکست.

د: تلطیف موقعیت

- «اگر فردی موقع خوردن غذا، از راه برسد، باور بر این است که مادرزن یا مادرشوهرش او را دوست دارد».
- در صورتی که مهمان هنگام صرف ناهار و سر سفره وارد شود، او را حلال‌زاده خطاب می‌کردند.

- «اگر آب بر سفره بریزد، روشنائی است».
- «پزیدن غذا در گلو، نشان از گرفتن سوغات دارد».

ه: تقدس بخشی به خوراکی‌ها

- «نمک نباید روی زمین ریخته شود».
- «نان حرمت دارد». در مازندران عده‌ای معتقدند که چون گندم از بهشت آورده شده، نان دارای حرمت است و موجب برکت. نان افتاده بر زمین، به سبب حرمت آن، برداشته و به کناری نهاده می‌شود.
- «نان جو مقدس است». برخی مازندرانی‌ها باور دارند که چون ائمه اطهار با این نان روزه‌هایشان را افطار می‌کردند بنابراین از تقدس خاصی برخوردار است.
- سفره، پس از صرف غذا باید بی‌درنگ جمع شود. تعلل در جمع کردن سفره گناه است.
- قسم خوردن به نان و نمکی که با هم خورده شده است، تقدس هم‌سفرگی برای حفظ پیوندها.

و: توجه به بهداشت

- «هر کس روز چهارشنبه‌سوری آتش ترش بخورد، بدنش جوش نمی‌زند».
- به هنگام شب، ظرف غذا را باید شست و نباید آن را برای صبح گذاشت، زیرا فرشتگان را آزرده‌خاطر خواهد کرد.

خردمردم‌نگاری فرهنگ ناملموس زبانی خوراک در... _____ حسین میرزائی

اگر بخواهیم نگاهی تحلیلی به این ضرب‌المثل‌ها داشته باشیم متوجه می‌شویم که تقریباً همه آن‌ها در بستری از زندگی روزمره اجتماعی شکل گرفته‌اند و معنای آن‌ها در این بستر تبلور پیدا می‌کنند.

- در بسیاری از عبارات‌ها، رفتارهایی مانند ردیف شدن استکان‌ها، پریدن خمیر یا بالا آمدن تفاله چای، از «آمدن عن قریب مهمان» حکایت دارد، به عبارتی دیگر، در این فرهنگ، وقت و بی‌وقت، باید انتظار آمدن مهمان را داشت. اصولاً مهمانی‌رفتن و مهمان‌پذیرفتن در ارتباطات اجتماعی مازندرانی‌ها امری دائمی و روزمره است و توجه به مهمان همواره در زندگی جاری و ساری است.

- توجه به دیگری، یکی از مفاهیم برجسته در ضرب‌المثل‌های مازندرانی است. توجه به نزدیکان، همسایگان، کودکان آن‌هم به کسانی که می‌توانند از نظر غذایی دچار محرومیت باشند، برای مازندرانی‌ها از اهمیت خاصی برخوردار است. آن‌ها از هر موقعیتی استفاده می‌کنند تا به شکل‌های مختلف پیوندهای اجتماعی با نزدیکان را حفظ و تقویت کنند. بخشیدن نان به کودک یا به فقرا، به فکر همسایه بودن، و یا حتی بوی نامطلوب ناشی از پیاز خوردن هنگام شب برای راحتی دیگران، نمونه‌هایی از این توجه است.

- بیگانه‌هراسی نیز یکی از مفاهیم مستتر در باورهای مردم مازندران است. البته این ترس از غریبه‌هایی است که با خود نوعی آلودگی دارند، مانند چشم ناپاک داشتن.

- تلطیف موقعیت برای فردی که دچار نوعی تعذب باشد بسیار اهمیت دارد. کسی که هنگام غذا سربرسد حس می‌کند که باعث مزاحمت شده است و میزبان با

گفتن «حلال‌زاده» یا «محبوبیت نزد خانواده همسر» او را از این حس رها می‌کنند. یا کودکی که غذا در گلایش گیر کند برای بهبود حالش گفته می‌شود به زودی سوغاتی دریافت خواهد کرد و یا اگر بر اثر اشتباهی، آب بر روی سفره بریزد می‌گویند «خوش‌یمن» است تا فرد خاطی دچار عذاب وجدان نشود.

- «احترام به نان و نمک»، به‌عنوان خوراکی‌های مقدس در فرهنگ شفاهی مازندرانی‌ها دیده می‌شود. ریشه این احترام را باید در باورهای عمیق دینی و سنتی روستاییان مازندران جست‌وجو کرد. به‌نظر می‌رسد نان و نمک، از یک سو خوراک معصومان و به همین دلیل دارای تقدس است و برای گرفتن حاجت نذر نان یا نمک در بین آن‌ها رایج است. از سوی دیگر، این دو جزو ارزان‌ترین خوراکی‌ها برای پذیرایی هستند، بنابراین مهمان حتی با خوردن همان، مدیون میزبان می‌شود و این نشان از اهمیت مهمان‌داری در این فرهنگ دارد.

- برای سلامتی و رعایت بهداشت هم می‌توان ضرب‌المثل‌هایی یافت. نشستن ظرف‌ها به مدت طولانی و یا خوردن فلان خوراکی مفید برای بدن در زمان‌های خاص نمونه‌ای از این توجه است.

تقریباً همه ضرب‌المثل‌هایی که در عمق فرهنگ محلی ریشه دارند، زمینه را برای تلطیف روابط اجتماعی فراهم می‌آورند. این عبارات که در طی زمان‌های طولانی شکل گرفته‌اند، زندگی روزمره را برای افراد آسان‌تر و روابط اجتماعی را پایدارتر می‌سازند.

نتیجه

در این نوشتار تلاش بر این بوده تا در حد توان، فرهنگ غذای محلی سرزمین مازندران به‌عنوان یکی از ابعاد میراث ناملموس در کشور بررسی شود. در نگاه مردم‌شناسانه، غذا و آنچه حول آن شکل می‌گیرد، یک متن فرهنگی است که با خوانش آن می‌توان عمق فرهنگ هر جامعه را مطالعه کرد. طبقه‌بندی غذاها در فرهنگ مازندران، هویت فرهنگی از خلال غذا، برداشت فرهنگی و زیستی اشتها، گرسنگی و پرخوری در بین مازندرانی‌ها ما را به‌سوی معانی فرهنگی خوراک در مازندران سوق می‌دهد.

نقش‌های نمادین غذا در مازندران نشان می‌دهد که غذا چطور در ایجاد یا گسستن پیوندهای اجتماعی نقش ایفا می‌کند و راهی را برای شناسایی چگونگی انسجام اجتماعی در مازندران می‌گشاید. سفره غذا محلی است که بسیاری از موقعیت‌ها و ممنوعیت‌های اجتماعی در آن رصد می‌شود. تشریفات سفره غذا، به‌مثابه نظامی نشانه‌ای، توانایی انتقال مفاهیم فرهنگی و اجتماعی قابل‌توجهی را در خود دارد. سفره یکی از مهم‌ترین عناصری است که بر پایه آن حدود فرهنگ، میزان رفاه و عدالت اجتماعی اقشار مختلف مردم منطقه را می‌توان براساس آن سنجید. سفره، نمودی عینی از طبقه و موقعیت اجتماعی، تفاخر و تمایز اجتماعی و قومی، منبع ابراز قدرت، تابوهای خوراکی و گاهی مرکز تمایزهای جنسیتی است.

خوراک در مازندران، نمایان‌گر تمایزها و تحکیم‌بخش قیود اجتماعی است. چگونگی و ماهیت فرهنگی خوراک تمایزهای فراوانی را از سفره‌ای به سفره دیگر نشان می‌دهد و این تفاوت‌ها ناشی از مواد خوراکی، سلاقی و عادت‌واره‌های فرهنگی

گوناگون در امر خوراک است. عادت‌واره‌ها و باورهای خوراکی، با همه ظاهر ساده‌ای که دارند، دنیایی کوچک از هر فرهنگ را ترسیم و به فهم ما از کنش‌های انسانی کمک می‌کنند. این دنیای نمادین، می‌تواند خود را از خلال زبان آشپزی در زندگی روزمره مازندرانی‌ها بازسازی کند.

باورها حول محور خوردنی‌ها در مازندران دارای ویژگی‌هایی هستند. منشأ پیدایش این باورها گوناگون است؛ برخی متکی به اصول و فروع دینی است، قسمتی دیگر در آب‌وهوای منطقه ریشه دارد و بخشی از اعتقادات فرهنگی از سیر تطور تاریخی، سیاسی و اقتصادی منطقه سرچشمه گرفته است. این باورها در طول سالیان متمادی در بستر فرهنگ آرام‌آرام شکل گرفته‌اند و عمق فرهنگ را می‌توان در آن‌ها جست‌وجو کرد. مضامینی مانند توجه به مهمان، توجه به دیگری، بیگانه‌هراسی، تلطیف موقعیت، تقدس بخشی به خوراکی‌ها و توجه به بهداشت در ضرب‌المثل‌های مازندرانی برجسته است.

خوراک و فناوری‌های تهیه، تولید و مصرف آن پیام‌های فراوانی را در بر می‌گیرند و از سبک زندگی‌های متنوعی سخن می‌گویند. خوراک ازجمله پدیده‌هایی است که در طی زمان‌های طولانی در نظام بومی مردمان هر زیست‌بوم شکل گرفته و به مخزنی پیچیده از دانش بومی تبدیل شده است. چگونگی تطابق نظام‌های غذایی بومی با طبیعت و ارتباط آن با سلامت مردم بومی، مطالعه نقاط ضعف و کمبودهای احتمالی خوراک‌های سنتی و تلاش در راه طراحی برنامه‌های مداخله‌ای به منظور ارتقای این نظام‌ها، توجه به روند تغییرات و خطر اضمحلال آن‌ها بر اثر نفوذ مظاهر زندگی شهری

خردمردم‌نگاری فرهنگ ناملموس زبانی خوراک در... _____ حسین میرزائی

و زوال زیست‌بوم‌ها و همچنین واکاوی اثر این تغییرات بر سلامت افراد بومی، از جمله حوزه‌های قابل پژوهش در این باب هستند.

تولید، توزیع و مصرف خوراک همیشه رابطه انسان با محیط زیست او را شکل داده است؛ از نخستین جوامع کشاورزی تا جوامع صنعتی قرن بیست و یکم. فرایندهای تهیه و مصرف خوراک - که از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود - بخشی از میراث فرهنگی ملموس و ناملموس انسان‌هاست و منبعی برای هویت فرهنگی و غرور محلی.

فرهنگ خوراکی محلی راه‌حلی برای چالش‌های عمده رشد جمعیت و تغییرات آب‌وهوایی ارائه می‌دهد و از گفت‌وگو در جوامع با تنوعی فزاینده حمایت می‌کند. این فرهنگ، منبع الهام برای رویارویی با چالش‌های شیوه‌های کشاورزی و ماهی‌گیری پایدار محسوب می‌شود و به آموزش تغییر رفتار و ایجاد امنیت خوراکی یاری می‌رساند. ترویج تنوع خوراکی، تغییرات رفتاری برای اطمینان از مصرف پایدار و مبارزه با ضایعات مواد خوراکی، عناصر کلیدی راهبرد ملی برای دستیابی به اهداف توسعه پایدار است.

پی‌نوشت‌ها

1. Alfred Reginald Radcliffe-Brown
2. Bronisław Kasper Malinowski
3. Audrey Richards
4. Claude Lévi-Strauss
5. Le Triangle Culinaire : کلود لوی - استروس در این چارچوب درباره سه روش پخت‌وپز یعنی آب‌پز، کباب و دودی کردن از نگاه مردم‌شناختی بحث می‌کند.
6. Mary Douglas

7. Marvin Harris
8. Marshall D. Sahlins
9. Roland Barthes
10. Pierre Bourdieu
11. Stephen Mennell
12. Jack Goody
13. Sami Zubaida and Richard Tapper
14. Tony Allan
15. Bert Fragner
16. Holly chase
17. Charles Perry
18. **Françoise** Aubaile-Sallenave
19. Peter Heine
20. Claudia Roden
21. Ianthe Mary **MacLagan**
22. Christian Bromberger
23. Manuela Marin
24. Richard Tapper
25. Abdelhaï Diouri

منابع

- أبل سالناو، ف. (۱۳۹۳). کشک: گذشته و حال یک عادت غذایی پیچیده. ترجمه آ. طهماسبی. در: *زیبیه و تاپر*. تهران: فرهامه.
- الن، ت. (۱۳۹۳). تولید غذا در خاورمیانه. ترجمه ا. قربانی. در: *زیبیه و تاپر*. تهران: فرهامه.
- ایزدی، ح. (۱۳۹۴). گردشگری خوراک، فرصتی برای توسعه پایدار روستایی در ایران. *پژوهش‌های روستایی*، ۱، ۹۶-۶۵.
- آقابراهیمی، ه. (۱۳۹۵). نقش نظام خوراک به مثابه نظام نشانه‌ای با نگاهی به ۱۰ فیلم از سینمای ایران. *نامه هنرهای نمایشی و موسیقی*، ۶ (۱۲)، ۵۱-۳۵.

خُردمردم‌نگاری فرهنگ ناملموس زبانی خوراک در... _____ حسین میرزائی

- برزگر، ا. (۱۳۸۰). تاریخ تبرستان پیش از اسلام. جلد اول، تهران: نشر رسانش.
- برومبرژه، ک. (۱۳۹۳). عادات غذایی و مرزهای فرهنگی در شمال ایران. ترجمه مهرداد عربستانی. در: *زیبیده و تاپیر*. تهران: انتشارات فرهامه.
- بلوکباشی، ع. (۱۳۹۶). *آشپز و آشپزخانه*، تهران: فرهنگ جاوید.
- پری، چ. (۱۳۹۳). علاقه به نان لایه لایه در میان ترکان کوچ‌رو و خاستگاه آسیای مرکزی باقلوا. ترجمه پ. متین. در: *زیبیده و تاپیر*. تهران: فرهامه.
- تاپیر، ر. (۱۳۹۳). شراب و آب: ابعاد اجتماعی و نمادین نوشیدنی‌ها و شراب‌خواری در خاورمیانه. ترجمه ج. فیروزی. در: *زیبیده و تاپیر*. تهران: فرهامه.
- جعفری مهرآبادی، م.، اکبری، م.، عطایی، ف.، و رازقی، ف. (۱۳۹۶). مدلیابی ساختاری - تفسیری عوامل مؤثر بر توسعه گردشگری خوراک. *مطالعات برنامه‌ریزی سکونت‌گاه‌های انسانی*، ۱۲ (۳)، ۶۸۱-۶۹۸.
- جعفری‌دهقی، م.، خلیلی‌پور، ن.، و جعفری‌دهقی، ش. (۱۳۹۳). *زبان‌ها و گویش‌های ایرانی*. تهران: مرکز دائرةالمعارف بزرگ اسلامی.
- چقلوند، م.، امیدوار، ن.، ودادهیر، ا.، و رفیع‌فر، ج. (۱۳۹۷). خوراک، جنسیت و قدرت: مطالعه اتنوگرافیک در میان عشایر لک لرستان، *علوم/اجتماعی*، ۱۵ (۲)، ۳۳-۷۱.
- چیس، ه. (۱۳۹۳). میخانه یا مک‌دونالد؟ تغییر در عادات‌های غذاخوردن و رشد مصرف فست‌فود در استانبول. ترجمه ا. قربانی. در: *زیبیده و تاپیر*. تهران: فرهامه.
- حافظ، ص. (۱۳۹۳). غذا به‌عنوان رمزگان نشانه‌شناسی در ادبیات عرب. ترجمه ا. قربانی. در: *زیبیده و تاپیر*. تهران: فرهامه.
- حسن‌زاده، ع. ر. (۱۳۸۷). *خوراک و فرهنگ*. مجموعه مقالات. تهران: مهرنامک.

دوماهنامه فرهنگ و ادبیات عامه _____ سال ۱۱، شماره ۵۳، آذر و دی ۱۴۰۲

حسینی، ه. و حقیقیان رودسری، آ. (۱۳۹۶). بازاندیشی در جایگاه خوراک‌های سنتی. علوم تغذیه و صنایع خوراکی ایران، ضمیمه ۱، (۱۲). سرمقاله ضمیمه. ۱۳۵-۱۳۶.

دریابندری، ن.، و راستکار، ف. (۱۳۸۴). مستطاب آشپزی. تهران: کارنامه.

دیوری، ع. (۱۳۹۳). غذاهای خمیری: رمضان در مراکش. ترجمه ا. دانش‌نژاد. در: زیبده و تاپر. تهران: فرهامه.

ردن، ک. (۱۳۹۳). غذای یهود در خاورمیانه. ترجمه ج. فیروزی. در: زیبده و تاپر. تهران: فرهامه.

زیبده، س. (۱۳۹۳ الف). ابعاد ملی، گروهی و جهانی در فرهنگ غذایی خاورمیانه. ترجمه آ. طهماسبی. در: زیبده و تاپر. تهران: فرهامه.

زیبده، س. (۱۳۹۳ ب). جایگاه برنج در فرهنگ‌های آشپزی خاورمیانه. ترجمه ا. قربانی. در: زیبده و تاپر. تهران: فرهامه.

زیبده، س.، و تاپر، ر. (۱۳۹۳). ما همانی هستیم که می‌خوریم: فرهنگ‌های آشپزی در خاورمیانه. ترجمه و ویرایش زیرنظر م. ابراهیمی. تهران: فرهامه.

ستوده، م. (۱۳۴۹). از آستارا تا استرآباد. ج ۴. تهران: انجمن آثار و مفاخر فرهنگی ایران. سرور، ر.، اکبری م.، و درویش، ب. (۱۳۹۶). طراحی مدل توسعه گردشگری خوراک در ایران با رویکرد مدل‌سازی ساختاری تفسیری. جغرافیا، ۱۵ (۵۳)، ۷۳-۹۰.

سعیدی، س. (۱۳۹۵). بازنمایی هویت در الگوی خوراک. نامه انسان‌شناسی، ۱۴ (۲۴)، ۷۹-۱۰۶.

شهیدی، ع. (۱۳۹۳). آبگوشت در آوند فرهنگ ایرانی. نامه انسان‌شناسی، ۱ (۲۱)، ۴۵-۷۷.

صالح طبری، ص. (۱۳۸۷). مازندران سبزه دیار. مازندران: بهارنارنج.

خردمردم‌نگاری فرهنگ ناملموس زبانی خوراک در... _____ حسین میرزائی

عباسی، م. (۱۳۹۹). مردم‌نگاری خوراک در استان مازندران، طرح پژوهشی پژوهشکده مردم‌شناسی.

علیزاده اقدم، م. ب. (۱۳۹۱). تحلیل جامعه‌شناختی سبک خوراکی شهروندان تبریزی. رفاه اجتماعی، ۱۲ (۴۴)، ۲۵۸-۳۱۸.

فارکهار، ج. (۱۴۰۰). خوراک خوردن و زندگی خوب. ترجمه ا. اخلاصی. در: تیلی، ک. و دیگران. تهران: انتشارات پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات.

فراگنر، ب. (۱۳۹۳ الف). از قفقاز تا بام جهان: ماجراجویی آشپزی. ترجمه فرید مخاطب. در: زبیده و تاپیر. تهران: فرهامه.

فراگنر، ب. (۱۳۹۳ ب). واقعیت اجتماعی و داستان آشپزی. ترجمه م. ابراهیمی. در: زبیده و تاپیر. تهران: فرهامه.

فروزه، م. ر.، حشمتی، غ.، و بارانی، ح. (۱۳۹۵). دانش سنتی بهره‌برداری از گیاهان خودرو در تهیه خوراک. دانش‌های بومی ایران، ۳ (۵)، ۲۳-۵۸.

فرهادی، ک.، و سالمی قمصری، م. (۱۳۹۳). مدیریت دانش نگهداری خوراک در ایران. دانش‌های بومی ایران، ۱ (۱)، ۲۰۳-۲۲۷.

قادرزاده، ا.، و غلامی، ا. (۱۳۹۲). مطالعه کیفی دلالت‌های معنایی خوراک و تناول آن نزد زنان. زن در توسعه و سیاست، ۱۱ (۲)، ۱۵۳-۱۶۹.

مارین، م. (۱۳۹۳). فراسوی طعم: مکمل رنگ و بو در سنت آشپزی عرب قرون وسطی. ترجمه م. ابراهیمی. در: زبیده و تاپیر. تهران: فرهامه.

مداحی مشیزی، ج.، جهانشاهی افشار، ع.، و رافائیلوونا، گ. (۱۳۹۵). دانش بومی و سنتی خوراک: درآمدی بر نشانه‌شناسی خوراک و آداب مربوط به آن از منظر دین. دانش‌های بومی ایران، ۳ (۶)، ۱۵۳-۲۱۰.

مک‌لاگن، ا. (۱۳۹۳). غذا و جنسیت در جامعهٔ یمنی. ترجمهٔ آ. بصیر. در: *زیبیده و تاپیر*. تهران: فرهامه.

میرزائی، ح. (۱۴۰۱). غذا به مثابهٔ متن فرهنگی: مردم‌نگاری فرهنگ بومی خوراک در شهرستان بابل. *پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران*، ۱۲ (۲)، ۸۵-۱۰۱.

نودهی، ک.، و وکیلی، ه. (۱۳۹۰). آداب خوراک در ادبیات عارفان و صوفیان ایران تا پایان قرن هفتم هجری. *ادیان و عرفان*، ۴۴ (۲)، ۱۲۷-۱۴۲.

نودهی، ک.، و وکیلی، ه. (۱۳۹۴). دکان‌های خوراکی و خوراک‌های آماده در ایران دورهٔ اسلامی. *تاریخ و فرهنگ*، ۴۷ (۹۵)، ۵۵-۸۳.

وداهیر، ا. (۱۳۹۶). خوراک و طریقت‌های خوراکی به مثابهٔ میراث فرهنگی. *علوم تغذیه و صنایع خوراکی ایران*، ضمیمهٔ شمارهٔ ۱ (۱۲)، ۱۴۳-۱۵۰.

هانیه، پ. (۱۳۹۳). *بازگشت مجدد آشپزی سنتی در کتاب‌های آشپزی امروزی اعراب*. ترجمهٔ م. ابراهیمی در: *زیبیده و تاپیر*. تهران: فرهامه.

همایی، ج. (۱۳۶۸). *فنون بلاغت و صناعات ادبی*. تهران: هما.

یمنی، م. (۱۳۹۳). غذایی که طبخ می‌کنید معرف هویت شماست. آشپزی و پایگاه اجتماعی در مکه. در: *زیبیده و تاپیر*. تهران: فرهامه.

References

- Abbasi, M. (2019). *Food ethnography in Mazandaran province*. Research Project of Anthropology Research Institute.
- Agha Ebrahimi, H. (2015). The role of the food system as a symbolic system with a look at 10 films from Iranian cinema. *Performing Arts and Music Letters*, 6(12), 35-51.
- Alizadeh Aghdam, M. B. (2011). Sociological analysis of the eating style of Tabrizi citizens. *Social Welfare*, 12(44), 285-318.

- Allan, T. (2013). *Food production in the Middle East* (translated into Farsi by Iskandar Ghorbani). Farhameh.
- Aubaile-Sallenave, F. (2013). *Kashk: past and present of a complex food habit* (translated into Farsi by A. Tahmasabi). Farhameh.
- Barthes, R. (1961). Pour une psycho-sociologie de l'alimentation contemporaine. *Annales: Economies, Société, civilisation*, pp. 977-986.
- Barzegar, A. (2001). *The history of Tabarstan before Islam*. Rasansh.
- Blookbashi, A. (2016). *Chef and kitchen*. Farhang Javid.
- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a theory of practice*. Cambridge University Press.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction*. Harvard University Press.
- Bromberger, Ch. (2013). *Food habits and cultural boundaries in northern Iran* (translated into Farsi by Mehrdad Arabestani). Farhameh.
- Cadon, Ph. (2019). *Quand manger fait société*. Presses Universitaire du Septentrion.
- Chaglvand, M., Omidvar, N., Vedadhir, A., & Rafifar, J. (2017). Food, gender and power: an ethnographic study among the nomads of Lek Lorestan. *Social Sciences*, 15(2), 33-71.
- Chase, H. (2013). *Meykhaneh or McDonald's? Change in eating habits and growth of fast food consumption in Istanbul* (translated into Farsi by Iskandar Ghorbani). Farhameh.
- Consalès, J., Guiraud, N., & Siniscalchi, V. (2022). Les expériences du « local ». Variations et tensions autour de l'alimentation locale dans la région marseillaise. *Natures Sciences Sociétés*, 30, 58-71.
- Daryabandari, N., & Rastkar, F. (2005). *Mustatab cooking book*. Karnameh.
- Diouri, A. (2013). *Pastry: Ramadan in Morocco* (translated into Farsi by Elham Daneshnadjad). Farhameh Publications.
- Douglas, M. (2008). *Food in the social order: studies of food and festivities in three American communities*. Routledge.
- Farcuhar, J. (2021). *Eating well and living well* (translated into Farsi by Ebrahim Ekhlesi). Publications of Culture, Art and Communication Research Institute.

- Farhadi, K., & Salemi Qamsari, M. (2013). Management of food preservation knowledge in Iran. *Iranian indigenous knowledge*, 1(1), 203-227.
- Fischler, C. (2008). *Manger. Français, Européens et Américains face à l'alimentation*, avec Estelle Masson. Odile Jacob.
- Fischler, C. (2013). *Les Alimentations particulières: Mangerons-nous encore ensemble demain ?* Odile Jacob.
- Fragner, B. (2013a). *From the Caucasus to the roof of the world: a culinary adventure* (translated into Farsi by Farid Mokhatab). Farhameh.
- Fragner, B. (2013b). *Social reality and cooking story* (translated into Farsi by Masoume Ebrahimi). Farhameh.
- Frouzeh, M. R., Heshmati, G., & Barani, H. (2015). Traditional knowledge of using car plants in food preparation. *Iranian Indigenous Knowledge*, 3(5), 23-58.
- Ghaderzadeh, A., & Gholami, A. (2012). A qualitative study of the semantic implications of food and its consumption among women. *Woman in Development and Politics*, 11(2), 153-169.
- Goody, J. (1982). *Cooking, cuisine and class: a study in comparative sociology*. Cambridge University Press.
- Hafez, S. (2013). *Food as a semiotic code in Arabic literature* (translated into Farsi by Iskandar Ghorbani). Farhameh.
- Harris, M. (1998). *Good to eat: riddles of food and culture*. Waveland Press.
- Harris, M., & Ross, E. B. (1987). *Food and evolution: towards a theory of human food habits*. Temple University Press.
- Hasanzadeh, A. R. (2008). *Food and culture*. Mehrnamak.
- Heine, P. (2013). *The return of traditional cooking in contemporary Arab cookbooks* (translated into Farsi by Masoumeh Ebrahimi). Farhameh.
- Homai, J. (1989). *Rhetoric techniques and literary industries*. Homa.
- Hope, J. (2019). Qui vient manger ? Sémiotique alimentaire humaine et autre-qu'humain. *CuiZine*, 10(1).
- Hosseini, H., & Haghigian Rudsari, A. (2016). Rethinking the position of traditional foods. *Nutritional Sciences and Food Industries of Iran, Supplement*, 1(12), 135-136.

- Izadi, H. (2014). Food tourism, an opportunity for sustainable rural development in Iran. *Rural Researches*, 1, 65-96.
- Jafari Dehaghi, M., Khalilipour, N., & Jafari Dehaghi, Sh. (2013). *Iranian languages and dialects*. Center for the Great Islamic Encyclopaedia
- Jafari Mehrabadi, M. Akbari, M. Atai, F., & Razaghi, F. (2016). Structural-interpretive modeling of the factors affecting the development of food tourism. *Human Settlements Planning Studies*, 12(3), 681-698.
- Lévi-Strauss, C. (1964). *Mythologiques, t. I: Le Cru et le Cuit*. Plon.
- Lévi-Strauss, C. (1967). *Mythologiques, t. II: Du miel aux cendres*. Plon.
- Lévi-Strauss, C. (1968). *Mythologiques, t. III: L'Origine des manières de table*. Plon.
- MacLagan, I. M. (2013). *Food and gender in Yemeni society* (translated into Farsi by Azar Basir). Farhameh.
- Madhavi Mashizi, J., Jahanshahi Afshar, A., & Rafaelovna, G. (2015). Native and traditional knowledge of food: an introduction to the semiotics of food and related rituals from the perspective of religion. *Iranian Indigenous Knowledge*, 3(6), 153-210.
- Marin, M. (2013). *Beyond taste: complementing color and smell in the medieval Arab culinary tradition* (translated into Farsi by Masoume Ebrahimi). Farhameh.
- Mennell, S. (1985). *All manners of food*. Blackwell.
- Miguel Cuj, L. G., & Yates-Doerr, E. (2021) Cultures of nutrition: classification, food policy, and health. *Medical Anthropology*, 40(1), 79-97.
- Mirzaei, H. (2022). Food as a Cultural Text Ethnography of Local Food Culture in Babol City. *Iranian Journal of Anthropological Research*, 12(2), 85-101.
- Nodehi, K., & Vakili, H. (2011). Food customs in the literature of Iranian mystics and Sufis until the end of the 7th century. *Religions and Mysticism*, 44(2), 127-142.
- Nodehi, K., & Vakili, H. (2014). Food stores and ready meals in Iran during the Islamic period. *History and Culture*, 47(95), 55-83.

- Perry, Ch. (2013). *Interest in layered bread among nomadic Turks and the origin of baklava in Central Asia* (translated into Farsi by Peyman Mateen). Farhameh.
- Richards, A. (1939). *Land, labour, and diet in Northern Rhodesia: and economic study of the Bemba tribe*. Oxford University Press.
- Roden, C. (2013). *Jewish food in the Middle East* (translated into Farsi by Javad Firouzi). Farhameh Publications.
- Sahlins, Marshall D. (1976). *Culture and practical reason*. University of Chicago Press.
- Saidi, S. (2015). Identity representation in feed pattern. *Anthropology Letters*, 14(24), 79-106.
- Saleh Tabari, P. (2007). *Mazandaran Sabze Diyar*. Bahar narenj.
- Sarwar, R., Akbari M., & Darvish, B. (2016). Designing a food tourism development model in Iran with an interpretive structural modeling approach. *Geography*, 15(53), 73-90.
- Schutkowski, H. (2006). *Human ecology: bio-cultural adaptations in human communities*. Springer.
- Shahidi, A. (2013). Abgousht in the vein of Iranian culture. *Anthropology Letters*, 12(21), 45-77.
- Sotoudeh, M. (1970). *From Astara to AstarAbad*. Iranian Cultural Artifacts and Honors Society.
- Stano, S., & Bentley, A. (2022). Food for thought: an introduction. *Arts and Humanities in Progress*, 19.
- Tapper, R. (2013). *Wine and water: social and symbolic dimensions of drinks and drinking in the Middle East* (translated into Farsi by Javad Firouzi). Farhameh.
- Vadahir, A. (2016). Food and food methods as cultural heritage. *Nutritional Sciences and Food Industries of Iran*, 1(12), 143-150.
- Volli, U. (2022). *Alimentation: A general semiotic model of socialising food*. In Stano, S., Bentley, A. (eds) *Food for Thought*. Numanities - Arts and Humanities in Progress, vol. 19.
- Yemeni, M. (2013). *The food you cook represents your identity, cooking and social base in Mecca*. Farhameh.

خُردمردم‌نگاری فرهنگ ناملموس زبانی خوراک در... حسین میرزائی

Zubaida, S., & Tapper, R. (1994). *Culinary cultures of the middle. I. B. Tauris.*

Zubaidah, S. (2013a). *National, group and global dimensions in the food culture of the Middle East* (translated into Farsi by Arash Tahmasabi). Farhameh.

Zubaidah, S. (2013b). *The place of rice in Middle Eastern culinary cultures* (translated into Farsi by Iskandar Ghorbani). Farhameh.

