

# مقاله پژوهشی

## نمادها و نشانه‌های فرهنگی در خوراکی‌ها و سفره‌های آیینی

### زرتشتیان کرمان

الهام ثانی<sup>۱</sup>، فریبا میراسکندری<sup>۲</sup>، یعقوب شربتیان<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۴/۱۰ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۹/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۹/۲۹

#### چکیده

غذا بخشی از میراث فرهنگی ناملموس محسوب می‌شود. هدف از انجام این تحقیق بررسی مردم‌شناختی نمادها و نشانه‌های فرهنگی در خوراکی‌ها و سفره‌های آیینی زرتشتیان کرمان است. در این مقاله پارادایم اصلی بر محوریت تفسیرگرایی قرار گرفته است و رویکرد آن استقرایی و ماهیت تحقیق از نوع کیفی است. این تحقیق به‌لحاظ هدف در گروه تحقیقات بنیادین قرار می‌گیرد. در این پژوهش از دو روش مردم‌نگاری و تحلیل محتوا استفاده شده و جامعه مورد مطالعه شامل زرتشتیان شهر کرمان است. توضیح اینکه پژوهشگر با ۳۷ نفر زرتشتی مصاحبه عمیق کرده است. روش گردآوری اطلاعات در این تحقیق ترکیبی از روش‌های اسنادی و میدانی است. نتایج این تحقیق حاکی از آن است که غذاهای آیینی مردم زرتشتی کرمان مملو از نماد و نشانه بوده و هرکدام دارای معانی متفاوتی است، اما بیشترین تمرکز و باور یک فرد زرتشتی از درست‌کردن غذاهای سستی و آیینی «بوی» آن غذا است که به‌باور این مردمان هدف از پختن غذاهای آیینی، بودارکردن غذا برای شادی روح درگذشتگان‌شان و به‌معنای بهشت است. ضمن آنکه در تهیه یک خوراک علاوه بر جنبه دینی، به‌عنوان انجام مناسک مذهبی، جنبه بهداشتی و مغذی بودن و اجتماعی بودن (دور هم جمع شدن و اتحاد) را نیز می‌توان شاهد بود.

کلیدواژه‌ها: زرتشتیان کرمان، سفره‌های آیینی، غذاهای سستی، مردم‌نگاری، نماد و نشانه.

---

۱ دانشجوی دکترای مردم‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران. ایران. elhamsani62@yahoo.com

۲ استادیار مردم‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران. ایران (نویسنده مسئول): f\_mireskandari@yahoo.com

۳ استادیار مردم‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران. ایران. dy\_sharbatian@yahoo.com

## مقدمه

زرتشتیان کرمان سنت‌های رفتاری‌ای همچون آیین‌ها، مناسک، جشن‌ها و مراسم گذار دارند که در تمامی این مناسک به‌ویژه برگزاری جشن‌ها از خوراکی‌های آیینی ویژه‌ای استفاده می‌کنند. نمادهای آیینی آنان در سفره‌های گهنبار نیز قرار دارند و نحوهٔ برگزاری مراسم گذار و سایر جشن‌های متفرقه با اصول و ترتیبی خاص همراه است و این مراسم، که سبقه آن به اجداد و نیاکانشان بازمی‌گردد، همچنان از هزاران سال پیش تا کنون، شاید با اندکی دخل و تصرف، امروزه نیز در همه جای ایران به‌ویژه شهر کرمان به‌صورت دسته‌جمعی برپا می‌شوند. به‌گفتهٔ فرزانه گشتاسب (۱۳۹۹) گاهنبار نام شش جشن سالیانه‌ای است که سال را به شش فصل یا دورهٔ زمانی تقسیم می‌کند. براساس نوشته‌های پهلوی هریک از شش گاهنبار زمان آفرینش یکی از بخش‌های جهان مادی است. پیشینهٔ گاهنبارها بسیار قدیمی و به دوران پیش از زرتشت می‌رسد و بیشتر دانشمندان معتقدند این جشن‌ها بسیار قدیمی هستند و متعلق به دوران شبانی و کوچ‌نشینی اقوام آریایی بوده‌اند. به‌عبارت دیگر، برگزاری آیین‌ها بخشی از ویژگی‌های اجتماعی بودن انسان‌ها است و از این طریق به اتحاد و انسجام و قدرت بیشتری دست می‌یافتند (روح‌الامینی، ۱۳۹۷: ۱۰). از کارکردهای آیین‌های دینی و فرهنگی، تأمین نیازهای روحی شرکت‌کنندگان توأم با احساس هم‌بستگی و آرامش است. گردهمایی‌ها و برگزاری آیین‌ها روشی بسیار کهن برای ارتباط برقرارکردن انسان‌ها با یکدیگر و کسب لذت با هم بودن است. در همهٔ آیین‌ها و جشن‌ها افراد یک موضوع اصلی و محوری برای گرد هم آمدن دارند. این جشن به‌عنوان یک ارزش اخلاقی و داد و دهش و در حکم کمک به هم‌نوعان تلقی می‌شود. در این آیین همهٔ هم‌کیشان زرتشتی گرد هم می‌آیند، با هم آشنا می‌شوند و از طریق ارتباط با یکدیگر از مشکلات هم آگاه می‌شوند و گاهی می‌توانند برای برطرف‌کردن دشواری‌های گوناگون با هم‌اندیشی و همکاری کمک‌رسانی کنند درواقع، با گوش‌دادن به نیایش‌ها و سرایش /وستا به آرامش دست می‌یابند و از هم‌نشینی با یکدیگر لذت می‌برند.

فرهنگ زرتشتی به‌عنوان یک دین کهن دارای آیین‌های گوناگون و گسترده‌ای است برخی از این آیین‌ها بیشتر جنبهٔ ملی و میهنی دارند. برخی دیگر بیشتر جنبهٔ دینی و باوری دارند و برخی نیز پیرامون زندگی فردی و خانوادگی اشخاص هستند. پرداختن به آنها و بررسی نمادها

و نشانه‌شناسی مربوط به این آداب آیینی، که تفسیرکننده مفهوم شکل‌گیری و تداوم و ماندگاری آنهاست، می‌تواند دلیلی بر انجام پژوهش‌های خاص از دیدگاه مردم‌شناسی نیز واقع شود. بر این اساس، اصلی‌ترین سؤالی که پژوهشگر به دنبال پاسخگویی بدان است اینکه خوراکی‌ها و سفره‌های آیینی زرتشتیان کرمان شامل چه چیزهایی هستند و از منظر انسان‌شناسی چه نمادها و نشانه‌های فرهنگی‌ای دارند. ایران سرزمین اقوام و پیروان ادیان گوناگون است. یکی از این اقلیت‌های دینی، که سالیان سال در شهر کرمان زندگی می‌کنند، زرتشتیان و یا پیروان اشو زرتشت هستند. بنابراین با توجه به خاص بودن رفتارهای فرهنگی، محقق می‌تواند لابه‌لای بررسی‌های عمیق و ریشه‌ای باورها و سنت‌های رفتاری نهادینه در جامعه تحقیق خود به شکلی از الگوهای فرهنگی پی ببرد. الگوی فرهنگی شیوه رفتار مردم است. تعداد زیادی از افراد که رفتار خاصی را دنبال می‌کنند، آن را به یک عادت تبدیل می‌کنند (روح الامینی، ۱۳۹۴: ۲۳). این رسم با افزایش محبوبیت در میان مردم به یک پیشینه و قاعده زندگی اجتماعی تبدیل می‌شود.

یکی از چند گونه الگوهای فرهنگی زرتشتیان سبک غذایی و آیین‌ها و مراسم نمادین مربوط بدان است که قرن‌ها سینه‌به‌سینه بین پیروان این دین حفظ شده و هنوز به‌جا آوردن آن در مناسک آیینی به همان رسوم قدیم به قوت خود باقی است. بر این اساس، اهمیت پژوهش در حوزه غذاها و خوراکی‌های آیینی زرتشتیان کرمان به‌ویژه پژوهش در حوزه نمادهای مربوط به این مناسک آیینی و نحوه برگزاری آنها در کرمان امروز هویدا می‌شود. از طرف دیگر، این‌گونه پژوهش‌ها می‌توانند در حوزه مطالعات فرهنگی باعث آگاه‌سازی و معرفی سبک زندگی و آداب و سنن مردمانی که شیوه زندگی‌شان متفاوت به‌نظر می‌رسد استفاده شود (محمدی، ۱۳۷۳: ۳۰۴).

هدف اصلی این پژوهش، بررسی نمادها و نشانه‌های فرهنگی در خوراکی‌های آیینی مردمان زرتشتی شهر کرمان و

اهداف فرعی آن عبارت‌اند از:

۱. معرفی برخی از غذاها و خوراکی‌های سنتی مردم زرتشتی کرمان؛
۲. بررسی و شناخت مراسم و مناسک مربوط به خوراکی‌های سنتی و آیینی؛
۳. بررسی نمادها و نشانه‌های خوراکی‌ها و سفره‌های آیینی مردم زرتشتی کرمان.

- سؤال اصلی این است که نمادها و نشانه‌های فرهنگی در خوراکی‌های آیینی مردمان زرتشتی شهر کرمان کدامند و چه ویژگی‌هایی دارند و سؤال‌های فرعی عبارت‌اند از:
۱. غذاها و خوراکی‌های سنتی مردم زرتشتی کرمان کدامند و چه ویژگی‌هایی دارند؟
  ۲. غذاها و سفره‌های آیینی چه مراسم و مناسکی دارند؟
  ۳. خوراکی‌ها و سفره‌های آیینی مردم زرتشتی کرمان چه نمادها و نشانه‌هایی دارند؟

### پیشینه پژوهش

دربارهٔ خوراک‌های آیینی زرتشتیان مطالعات زیادی انجام شده است؛ به‌عنوان مثال، سروشیان (۱۳۸۱) برخی از انواع غذاهای آیینی را دسته‌بندی کرده و اظهار می‌کند که بیشتر غذاهای آیینی با هدف «بوی» غذا برای شادی روح درگذشتگان پخته می‌شوند که بو نشانی از بهشت یا همان جهان مینویی است که با روان انسان پس از مرگ رابطه دارد و انواع غذاهای سنتی خاص زرتشتیان را نیز معرفی می‌کند. فیروزگری و نمیرانیان (۱۳۹۶) سنت‌های زرتشتی در حوزهٔ غذا را بررسی کرده‌اند و نشان دادند که در آیین‌های مربوط به درگذشتگان غذاهای ویژه‌ای به‌کار برده می‌شود و باور بر این است که روان از بوی غذا لذت می‌برد و شاد می‌شود و بوی خوش نشانه‌ای از جهان مینویی و بهشت است. حضور فیزیکی غذاهای پخته‌شده یا غیر آن در آیین‌های مذهبی ارتباط ناگسستگی با نگهبانان معنوی آنها، یعنی امشاسپندان، دارد. بنابراین هدف از پختن این غذاها یادآوری افراد حاضر برای سپاسگزاری از اهورامزدا در قبال بخشش‌های وی است و برای تداوم این برکت‌ها نیایش انجام می‌شود.

تایلر (۲۰۲۱) مفهوم خلوص در ارتباط با غذا در آیین زرتشتی را بررسی کرده است و اظهار می‌کند در گذشته و تا امروز، جوهر دین زرتشتی بر اعتقاد به مبارزهٔ مداوم بین نیروهای روشنی و تاریکی درون هر انسان استوار است. دین زرتشتی با تمرکز بر «افکار نیک، گفتار نیک، کردار نیک»، بر زندگی پاک، چه در دوران باستان و چه امروز، به‌گونه‌ای تأکید کرده است که بر آنچه مردم می‌خورند تأثیر می‌گذارد. از نظر غذا نیز نمونه‌های زیادی از پاک‌ی در آیین زرتشتی وجود دارد.

میتنز و دوبویس (۲۰۰۲) در پژوهشی با توجه به نظریات مالری و رابرتسون اسمیت بیان کرده‌اند که غذا و خوردن در انسان‌شناسی سابقهٔ طولانی دارد. مطالعهٔ غذا و خوردن هر دو

به‌خودی‌خود مهم است، چرا که مطالعات مربوط به خوراک، ساختارهای اجتماعی، اقتصادی و حتی سیاسی را می‌تواند روشن کند. از دیگر مباحث مورد مطالعه آنها در این پژوهش ارزش‌آفرینی غذا و تغییرات اجتماعی، ناامنی غذایی، خوردن، مراسم خوردن، و هویت است و این موضوع گسترده‌ترین کار انسان‌شناسی است.

### روش پژوهش

رهیافت محوری در این مطالعه کیفی تفسیرگرایی با منطق استقرایی است. استقراء به معنای رسیدن از جزء به کل است؛ یعنی با استفاده از مفاهیم جزئی و برقراری ارتباط بین آنها معانی کلی برداشت می‌شود. این تحقیق به لحاظ هدف در گروه تحقیقات بنیادین و نیز کاربردی قرار می‌گیرد. در این پژوهش از بعضی از روش‌های مرسوم در مردم‌نگاری در گردآوری داده‌ها و از روش تحلیل محتوای کیفی برای تجزیه و ترکیب داده‌ها و رسیدن به یافته‌های تفسیری و استقرایی استفاده شده است. ورود پژوهشگر به میدان پژوهش برای انجام پژوهش با مراجعه حضوری وی به دبیرخانه انجمن زرتشتیان کرمان واقع در خیابان برزو آمیغی آغاز شد. پس از معرفی و شنیدن صحبت‌های پژوهشگر و بیان اهداف پژوهش، رئیس و اعضای انجمن از موضوع استقبال کردند و برای شرکت در مراسم آیینی و مصاحبه با مردم و موبدان همکاری کردند.

مردمان زرتشتی شهر کرمان، جامعه این تحقیق را تشکیل می‌دهند که از میان آنها افراد مورد نظر که شامل متخصصین و کارشناسان فرهنگی، مردم‌شناسان، موبدان، مورخین، و کارشناس علم تغذیه نیز بودند به صورت هدفمند انتخاب شدند و مطلعین محلی نیز براساس مدل گلوله برفی برگزیده شدند. پژوهشگر در مجموع، با ۳۷ نفر زرتشتی (۲۹ نفر از مردم عامه زرتشتی کرمان، ۴ نفر موبد، ۲ نفر کارشناس تاریخ، ۱ نفر مردم‌شناس، و ۱ نفر کارشناس علم تغذیه) مصاحبه عمیق کرد. روش گردآوری اطلاعات در این پژوهش نیز ترکیبی است و از روش اسنادی و میدانی در آن استفاده شده است. اطلاعات جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان در جدول شماره ۱ آمده است.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان

ردیف	نام و نام خانوادگی	سن	جنس	شغل	تحصیلات	محل سکونت	سمت در جامعهٔ زرتشتی کرمان
۱	فرهنگ فلاحتی	۴۶	مرد	موید	فوق لیسانس	کرمان	موید
۲	آرش ضیاء تبری	۵۱	مرد	آزاد	دکترای تاریخ	کرمان	تاریخدان و فعال اجتماعی
۳	سیروس نیک‌بخش	۷۳	مرد	آزاد	لیسانس	کرمان	رئیس انجمن زرتشتیان
۴	اسفندیار اختیاری	۶۲	مرد	نمایندهٔ مجلس	دکتر	کرمان-تهران	نمایندهٔ پیشین زرتشتیان در مجلس
۵	آزیتا نوذری	۵۰	زن	خانه‌دار	دیپلم	کرمان	فعال انجمن زنان زرتشتی
۶	نوشین فرامرزیان	۷۲	زن	بازنشسته	لیسانس	کرمان-تهران	عضو فرهنگی انجمن زنان
۷	مهنوش فرهمند	۷۱	زن	خانه‌دار	دیپلم	کرمان	فرتورنویس روزنامهٔ <i>امرداد</i>
۸	جهانگیر فرزانه	۶۷	مرد	بازنشسته	فوق لیسانس	کرمان	عضو آتشکدهٔ دولخانه
۹	فرحناز شهرامی	۵۶	زن	خانه‌دار	دیپلم	کرمان	مردم عامه
۱۰	آرمیتا نوذری	۴۹	زن	ماما	فوق لیسانس	کرمان	مردم عامه (مطالعین محلی)
۱۱	بهاره نیک‌بخش	۴۰	زن	خانه‌دار	لیسانس	کرمان	مردم عامه
۱۲	سهیلا بختیاری	۶۰	زن	خانه‌دار	لیسانس	کرمان	فعال انجمن زنان زرتشتی
۱۳	مهوش بهپور	۷۰	زن	خانه‌دار	دیپلم	کرمان	مردم عامه
۱۴	نسرين فرهادی	۶۰	زن	خانه‌دار	دیپلم	کرمان	فعال انجمن زنان زرتشتی

ردیف	نام و نام خانوادگی	سن	جنس	شغل	تحصیلات	محل سکونت	سمت در جامعه زرتشتی کرمان
۱۵	فرین موبدشاهی	۵۳	زن	خانه‌دار	دیپلم	کرمان	فعال انجمن زنان زرتشتی
۱۶	ویدا کیوان آذر	۶۴	زن	معلم	لیسانس	کرمان	فعال انجمن زنان زرتشتی
۱۷	شیدا کیوان آذر	۶۵	زن	معلم بازنشسته	لیسانس	کرمان	مردم عامه
۱۸	افروز سهمی	۳۳	زن	خانه‌دار	لیسانس	کرمان	مردم عامه
۱۹	مهوش باستانی	۶۶	زن	خانه‌دار	دیپلم	کرمان	فعال انجمن زرتشتیان
۲۰	فرشید بختیاری	۴۱	مرد	آزاد	فوق لیسانس	کرمان	عضو هیئت‌مدیره آتشکده دولتیخانه
۲۱	منوچهر سرایی	۷۳	مرد	بازنشسته	لیسانس	کرمان- تهران	مردم عامه
۲۲	پژمان زنده نوش	۳۶	مرد	کارمند دبیرخانه	لیسانس	کرمان	رئیس دبیرخانه انجمن
۲۳	فرنام همایی	۳۵	مرد	کارمند دبیرخانه	لیسانس	کرمان	حساب‌دار دبیرخانه انجمن
۲۴	رامین گشتاسپی	۲۸	مرد	کارمند دبیرخانه	لیسانس	کرمان	کارمند دبیرخانه انجمن
۲۵	بهارک سرایی	۵۰	زن	کارمند آتشکده	دیپلم	کرمان	مسئول کتابخانه آتشکده
۲۶	افشین سهمی	۳۶	مرد	کارمند آتشکده	دیپلم	کرمان	نگهبان زیارتگاه آتشکده
۲۷	اشکان سهمی	۳۸	مرد	نیایشگاه وراهرام	دیپلم	کرمان	نگهبان شاهوراهرام ایزد
۲۸	فریده نوذری	۶۷	زن	خانه‌دار	دیپلم	کرمان	مردم عامه
۲۹	فرهاد فرهادی	۱۹	مرد	محصل	دانشجو	کرمان	عضو کمیسیون جوانان
۳۰	مهین بانو	۷۹	زن	خانه‌دار	دیپلم	کرمان	مردم عامه

ردیف	نام و نام خانوادگی	سن	جنس	شغل	تحصیلات	محل سکونت	سمت در جامعهٔ زرتشتی کرمان
	رستمی						
۳۱	ویشتاسپ موبدشاهی	۵۵	مرد	کارمند	فوق لیسانس	کرمان	موبدیار
۳۲	مهران شهریاری	۴۱	مرد	موبد	دکتر	کرمان	موبدیار
۳۳	پروین راوری	۷۶	زن	خانه‌دار	لیسانس	کرمان	رئیس سازمان زنان
۳۴	ارشیا آذری	۲۴	زن	دانشجو	لیسانس	کرمان	عضو کمیسیون جوانان
۳۵	هومن فروهری	۵۰	زن	آزاد	فوق لیسانس	کرمان	موبدیار
۳۶	بنفشه شهریاری	۵۲	مرد	کارمند	لیسانس	کرمان	مردم عامه
۳۷	خداداد کاویانی	۵۵	مرد	کارمند خیریه	لیسانس	کرمان	کارمند کمیتهٔ خداداد مهرابی

### یافته‌ها

با توجه به مصاحبه‌های به‌عمل‌آمده با موبدان و مردم عامه و برخی مطالب برگرفته از مقالهٔ «غذاهای سنتی» از مهوش سروشیان (۱۳۸۱) و کتاب *سروش پیر مغان* از کتابیون مزدآپور (۱۳۸۱) خوراکی‌ها در میان مردمان زرتشتی به‌صورت زیر آورده می‌شوند. خوراکی‌های آیینی دستهٔ اول در مراسم ویژهٔ مذهبی طبخ و استفاده می‌شوند؛ دستهٔ دوم خوراکی‌های سنتی هستند که مختص گهنبارها است. خوراکی‌های دستهٔ یکم و دوم را زرتشتی‌ها اغلب در آیین و مراسم ویژه تهیه می‌کنند. گروه سوم را در گذشته هنگامی که گوسفندی را به‌ویژه در جشنی یا مراسمی دینی مختص همان مراسم ذبح می‌کردند و می‌پختند و بیشتر در سفره‌های مهمانی‌شان خورده می‌شود. خوراکی‌های دستهٔ آخر رنگ سنتی و قدیمی دارند و کمتر به‌صورت عادی و

روزانه آنها را می‌پزند مگر در روزهای نابر نا نبر<sup>۱</sup> (چهار روز در ماه را زرتشتیان از خوردن گوشت پرهیز کامل دارند).

شایان ذکر است که خوراکی‌های دسته یکم به‌ویژه در برگزاری نیایش‌های دینی، هنگام خواندن (خوانش) / *وستا*، در آشپزخانه و معمولاً به‌دست زنان تهیه می‌شود. در آن پخت‌وپز آیینی، توجه خاص به «بوی» خوراک است و در درجه اول «بوی نان» است که به‌ویژه آن را سهم و بهره «روان» می‌شمارند. در واقع، باور و فلسفه زرتشتیان از پختن غذاهای آیینی، بر ملاساختن بوی غذا برای رسیدن بو به روح در گذشتگان‌شان است. به‌گفته مزداپور (۱۳۸۱: ۶۴۱) اصطلاح بی‌ادبانه «بر بویش بگذار» (بر بو نهادن)<sup>۲</sup> یعنی «خبر مرگش، بهش بده» برای همه خوردنی‌ها به‌کار می‌رود و در واقع هرچه تهیه می‌شود و می‌پزند برای «نهادن بر بوی» و به‌منظور استفاده و بهره روح مردگان از بوی آن غذا است زیرا به‌باور زرتشتیان مردگان چون جسم ندارند و روح هستند و نمی‌توانند از غذاهای مراسم آیینی بخورند بوی غذا به روح آنها می‌رسد و از آن غذای آیینی بهره‌مند می‌شوند.

درباره سیروگ که هم در سوگواری و هم در جشن و هم در زندگی عادی اهمیت اصلی و درجه اول را دارد و در بخش معرفی غذاهای سنتی و آیینی مفصل به آن پرداخته شده است نیز موضوع بوی نان سرخ‌شده در روغن کنجد مطرح است و به نقل از موبدیار هومن فروهری بویرنگی برپا می‌شود تا به روان فرد در گذشته در جهان مینویی نیز برسد. این موضوع از گذشته تا کنون وجود داشته که خوراکی‌های آیین در گذشتگان بی گوشت تهیه شود و از قربانی کردن گوسفند در این مراسم پرهیز می‌کنند. به همین علت خوراکی‌های دسته سوم کمابیش جای خود را به دسته چهارم و برخی خوراکی‌های دسته اول می‌دهد، به‌طوری که غذای خوشمزه «ببریزن»<sup>۳</sup> را در دوره کنونی از رده خارج کرده است و «شوربای جزگ» و «شوربای روغن» و «شوربای سروش ایزد»، که از دسته غذاهای دوره پهلوی و بسیار قدیمی هستند و آداب پختن خاصی داشته‌اند، به‌علت کمتر شدن ناداری و فقر از فهرست غذاهای زرتشتیان تقریباً رخت بر بسته است. به‌گفته مزداپور (۱۳۸۱: ۶۳۰) معلوم می‌شود که در دوره

1 Nabor  
2 var-e bud naduun  
3 bebrizen

قدیم این غذا به‌خاطر گسترش عمومی فقر در میان این مرمان پخته می‌شده است. از طرف دیگر، پرهیز خوراکی و رژیم‌های غذایی باعث جانسین‌شدن بعضی غذاها و منسوخ شدن آنها می‌شود. در میان زرتشتیان کرمان غذاهای سنتی، خوراکی‌ها و سفره‌های آیینی وجود دارد که در مراسم و مناسبت‌های ویژه‌ای تهیه می‌شود که در این مقاله پژوهشگر فقط به چند مورد از آنها می‌پردازد.

### سفره‌های آیینی زرتشتیان کرمان و اثرپذیری آن از امشاسپندان

مهنوش فرهمند، نوشین فرامرزیان، موبد فرهنگ فلاحتی، موبدیار هومن فروهری، همگی دربارهٔ امشاسپندان نظرهای خود را مطرح کردند که به‌طور خلاصه این‌گونه بیان می‌شود: امشاسپندان جلوه‌ها یا پرتوهایی از صفات اهورامزدا هستند که پیروی از آنها باعث ایجاد اخلاق نیکو در انسان می‌شود و راه رسیدن به کمال را برای انسان برمی‌گزیند، بنابراین براساس صحبت‌های آنان «سپتته مینو» اولین اصل امشاسپندان است که خرد مقدس نام دارد و شامل کهن‌ترین نیایش و بزرگ‌داشت اهورامزدا و شکرگزاری در برابر اوست. دومین امشاسپند «وهومن» است، یعنی بهمن که معنی آن نیک‌اندیشی و صفات اخلاقی نیکو است و نیک‌اندیشی در جامعه باعث آرامش و آشتی و صلح است. بنابراین با داشتن نیک‌اندیشی و تکیه بر بهمن می‌توان دانش‌اندوزی خردمندی و فرهنگ را گسترش داد و خشم و نفرت را از خود دور کرد و اجازه نداد که اندیشه‌های انسان به خشونت و ستم‌گرایی پیدا کند.

سومین امشاسپند «آشه وهیشته» نام دارد. آشه به‌معنای قانون راستی، پاکی، عدالت و همان هنجار هستی است. در واقع، معنای پاکی درون را می‌دهد. منظور از آشه همان اندیشه، گفتار و کردار نیک است. چهارمین امشاسپند «خَشَثَرَوَئیریه» یعنی شهریور است و به‌معنی شهریار آرزوشده و نیروی شهریار است. در دین زرتشتی نیرومندی درونی انسان جایگاه بسیار بالایی دارد که در واقع تسلط بر نفس یا شهریار مینویی را در پی دارد و همان توانگری و نیرومندی در جهان مادی است. بنابراین برپایهٔ چهارمین امشاسپند، بیکاری، تنبلی، گدایی و چشم‌داشتن به دستاوردهای دیگران صفت نکوهیده و زشتی است. پنجمین امشاسپند «سپتته آرمیتی یا سپندارمذ» نام دارد و به‌معنای کامل‌اندیشی مقدس و رسیدن به مهر و فروتنی است. در واقع، کمال اندیشه با فروتنی و دوری‌کردن از غرور و خودخواهی همراه است. در دین

زرتشت زمین مظهر مادی سپندارمذ و بهترین نمونه و سرمشق فروتنی و بردباری است. پاک نگه‌داشتن زمین و آبادساختن آن و ساخت بناهای سودمند و کارآمد نشانه‌ای از الگوگیری از پنجمین امشاسپند است.

ششمین امشاسپند عبارت است از «هئورتات» یعنی خرداد. خرداد به معنی کمال و رسایی است و همواره در جست‌وجوی کمال و رسیدن به بهترین و بالاترین جایگاه مینوی است؛ یعنی شاد زیستن و شادی آفریدن، اندیشیدن به خوشبختی خود و دیگران. آب نماد مادی خرداد امشاسپند است که بهترین نمونه پاک است و خرمی و آبادانی زندگی از اوست و پاک نگه‌داشتن آب و استفاده درست از آن برای آبادانی و سرسبزی جهان نشانه بزرگداشت این فروزه اهورایی است. هفتمین امشاسپند «امرتات» یا امرداد است به معنی بی‌مرگی و جاودانگی که اشاره به حفظ سلامت بدن و ارج نهادن به زندگی دارد؛ مثل پاک نگه داشتن خانه، محیط زیست، و تندرستی و درنهایت باقی گذاشتن نام نیک از خود و رسیدن به جاودانگی.

بنابراین از تجمیع این نظریات می‌توان به این مفهوم دست یافت که شالوده و چهارچوب اعتقادی و آیینی زرتشتیان در مناسک و سفره‌ها و روزهای مقدس و حتی روزهای مربوط به جشن ازدواج، سدره‌پوشی و تدفین، با الهام گرفتن از اصول هفت امشاسپندان است. درواقع، وقتی هفت امشاسپندان فروزه‌های بسیار مهمی در زندگی معنوی هر زرتشتی محسوب شود، عدد هفت مقدس تعبیر می‌شود و نماد آن در سفره‌های آیینی‌شان بسیار پررنگ است. آنها برای همه سفره‌ها نماد هفت را در نظر می‌گیرند که تلفیقی از اعتقاد و عمل به باور امشاسپندان است. مهمترین سفره «هفت‌سین» است و مهمترین خوراکی آیینی هفت میوه یا «لرک» و «دونو» که هفت رقم حبوبات است و پایه ثابت جشن‌ها و گهنبارها را تشکیل می‌دهد.

### خوراک‌های آیینی در گهنبارها

طی مصاحبه‌ای که با خانم فرین موبد شاهی انجام شد، درخصوص گهنبارها این چنین صحبت کردند؛ واژه گهنبار از گاه‌انبار کردن میوه‌های فصل آمده است و از قدیم تا کنون این‌گونه بوده که همیشه میوه‌های هر فصلی را خشک می‌کردند و زمانی که آن میوه در آن فصل وجود نداشت به صورت میوه خشک که همان «لرک» یا هفت میوه است سر سفره‌های گهنبار می‌گذاشتند. وقتی موبد/اوستای مخصوص را می‌خواند باید در پایان نام درگذشتگان را

بیاورد. یکی دیگر از موارد این است که وقتی گهنبار تندرستی را اجرا می‌کنند، باید *اوستای* تندرستی خوانده شود. خوراکی‌ها در این مراسم عبارت‌اند از: یک سینی هفت میوه یا گُرک شامل میوه‌هایی که در آن فصل موجود نیست و خشک شده و در یک ظرف بر سر سفره می‌گذارند. میوه‌های تازه هر فصل هم حتماً باید سر سفره گذاشته شود و هنگامی که *اوستا* می‌خوانند باید بُرش دهند تا «بوی خوش» هوا شود. سیروگ، سیرو سداب، دونوو، شربت، شیر، خيرو، گیاه مورد و شمشاد که شاخه‌ای از برگ سبز است بر سر سفره می‌چینند به‌نشان سرزندگی و شادابی و اینها خوراکی‌ها و نمادهای ثابت بر سر سفرهٔ گهنبار هستند که بنابه انتخاب خانواده‌ها هر کسی خوراکی‌های مختلف دیگر را برحسب ترجیح خود به این موارد اضافه می‌کند. مثل چنگمال، ظرف کماچ سِهِن و سفره‌اش را پر می‌کند و اینها از زمان بسیار قدیم تا به امروز به‌ارث رسیده و نسل‌به‌نسل حفظ شده است.

گهنبارهایی که امروزه در کرمان برگزار می‌شوند شامل هر شش گهنبار اصلی در پایان فصل، به‌انضمام مراسم آیینی که پژوهشگر در طی انجام پژوهش خود در تمامی آنها شرکت کرده است نظیر گهنبار درگذشت اشو زرتشت، گهنبار شاه عباسی. به‌گفتهٔ خانم فرین موبدشاهی برخی گهنبارها با هدف دوره‌می به‌صورت گهنبار خانوادگی برگزار می‌شوند و مهمان دعوت می‌کنند، آتش رشته، دونوو، سیروگ و سدو (سیر و سداب) می‌پزند و بین فامیل و خانواده‌هایشان پخش می‌کنند و پایان هر مراسم گهنبار رسم است که همهٔ هم‌کیشان به یکدیگر می‌گویند گاه گهنبار پشت‌وپناه خانواده‌تان باشد و یا عبارت «ایدون باد، ایدون ترج باد» به‌معنی چنین باد، چنین تر باد، می‌گویند.

### گهنبار درگذشت زرتشت و خوراکی‌های آن

یکی از مراسم آیینی زرتشتیان گهنبار درگذشت زرتشت است که در این روز مناسک خاصی برگزار می‌شود و سفرهٔ آیینی با نمادهای خاص چیده می‌شود. غذاهای آیینی که مختص گهنبار درگذشت زرتشت است عبارت‌اند از نان سیروگ، آتش بریانی، سیر و سداب، دونو یا دونار. سفرهٔ گهنبار درگذشت زرتشت بر روی میز بزرگی چیده می‌شود که عناصری همچون یک

لیوان شیر، تخم‌مرغ، سرکه یا خيرو، شیرینی کماج سهن، لrk (همان هفت میوه خشک‌شده‌ای که در همه مراسم‌های گهنبار همیشه وجود دارد نظیر مغز گردو، بادام، آلو خشک، پسته، برگه هلو، برگه زردآلو، نارگیل خشک، کشمش) ظرفی از میوه‌های فصل دی ماه، گیاه شمشاد، برگ سداب، گیاه آویشن، عکس اشو زرتشت و شمعدان‌های سبز در سفره‌ای که به‌رنگ سفید است چیده شده است.

پس از اتمام اوستاخوانی بر روی میزهای بزرگ به‌صورت سلف‌سرویس خوراکی‌های آیینی چیده شده است که همگان با نظم و با احترام به بزرگتران مجلس دور میز جمع شده و برای خود از غذاها سرو می‌کنند (شکل ۱). با اتمام ساعت نهار و خوردن تنقلات، صحبت‌ها و گپ‌هایی که افراد بر سر میز با یکدیگر رد و بدل می‌کنند، در نهایت احترام و آرامش هر کس لrk و سیروگ خود را تحویل گرفته و به خانه می‌رود. درواقع، دلیل برگزاری این گهنبار زنده نگه‌داشتن یاد اشو زرتشت است.

### نان روغنی سیروگ (سیرو)

سیرو یا سیروگ<sup>۱</sup> نانی است که با استفاده از خمیر آرد گندم بدون هیچ مواد طمع‌دهنده دیگری در روغن کنجد سرخ می‌شود و زرتشتیان از دیرباز تا کنون نه‌تنها در مراسم آیینی گهنبارها و خیرات بلکه در دیگر مراسم آن را درست می‌کنند و در بین افراد حاضر در آن مراسم‌ها پیشکش می‌شود. سیروگ در مراسم آیینی درگذشتگان به‌صورت ساده پخت می‌شود ولی در مراسم جشن و سرور و دورهمی مانند: تولد، گواه‌گیران، سدره‌پوشی و غیره سیروگ را همراه با پاشیدن شکر و مغز پسته خردشده روی آن و یا با پشمک سرو می‌کنند (شکل ۲).



شکل ۱ و ۲. اوستاخوانی موبدان و سفرهٔ آیینی گهنبار درگذشت اشو زرتشت به همراه خوراکی‌های آیینی و نمادین، محل: ساختمان قدیمی آتشکدهٔ برزو آمیغی، کرمان، پنجم دی‌ماه ۱۴۰۲. عکس از پژوهشگر



شکل ۳ و ۴. چیدمان سفرهٔ خوراکی‌های آیینی درگذشت اشو زرتشت و هم‌زوری زنان زرتشتی برای تهیهٔ سیروگ. محل مطبخ آتشکدهٔ برزو آمیغی، پنجم دی ۱۴۰۲، عکس از پژوهشگر

### گهنبار شاه عباسی و خوراکی‌ها و نمادهای آن

یکی دیگر از گهنبارهایی که صرفاً در شهر کرمان برگزار می‌شود گهنبار شاه عباسی است که تاریخچهٔ آن به دوران شاه عباس صفوی برمی‌گردد. در یکی از روزهای قبل از مراسم ۲۰ تا ۲۵ گوسفند ذبح می‌شود تا ناهار روز گهنبار را آماده کنند. از کله‌پاچهٔ آن برای صبحانه استفاده می‌کنند و زنانی که تبحر و علاقه دارند و اغلب زنان میانسال جامعهٔ زرتشتی را تشکیل

می‌دهند، مشغول درست کردن گویا<sup>۱</sup> با سیرابی‌ها می‌شوند. در واقع، گهنبارها صرفاً جنبه برگزاری مراسم آیینی ندارند، بلکه نوعی دورهمی، تفریح، هم‌بستگی و همدلی را بین آنها یادآوری می‌کند. گوشت‌هایی که از گوسفندان ذبح شده را که از قبل پخته شده و در یخچال گذاشته شده، به صورت تکه‌تکه بدون اینکه مجدد گرم شوند درون ظرف‌ها می‌ریزند و به همراه ماست، مقداری سیر و سداب دونو سرو می‌کنند.

خانم مهنوش فرهمند که یکی از مصاحبه‌شونده‌های زرتشتی و ۷۱ ساله است درباره فلسفه گهنبار شاه عباسی داستانی را روایت می‌کند:

در زمان شاه عباس صفوی میان یک زرتشتی و مسلمان دعوی لفظی صورت می‌گیرد و در این دعوا فرد مسلمان کشته می‌شود. پس از اطلاع‌دادن به حاکم شهر کرمان حاکم دستوری عجیب می‌دهد. به وزیر خود می‌گوید دست خود را در خمرهٔ غسل فرو ببر و بعد در یک ظرف ارزن قرار بده. به تعداد دانه‌های ارزن که به غسل چسبیده‌اند باید زرتشتی کشته شود و این‌گونه مجازاتی را برای آن فرد خطاکار در نظر می‌گیرد. تا قبل از رسیدن روز اجرای حکم، شاه عباس صفوی که آن موقع پایتخت وی در اصفهان بود، شب قبل از اجرای این حکم خواب می‌بیند کرمان را دود و آتش فرا گرفته و شهر رو به نابودی است. روز بعد شاه عباس سوار بر اسب به کرمان می‌آید تا ببیند که بر کرمان چه می‌گذرد، درباریان به گوش شاه عباس می‌رسانند که حاکم کرمان تصمیم دارد در ازای کشته شدن یک مسلمان صدها زرتشتی را قتل عام کند. شاه عباس پس از شنیدن این داستان به حاکم دستور می‌دهد که به ازای کشته شدن یک مسلمان باید فقط همان فرد زرتشتی که خطاکار بوده است کشته شود. بدین وسیله شاه عباس ضامن زنده ماندن صدها زرتشتی دیگر می‌شود که بی‌گناه بودند. بنابراین زرتشتیان به رسم احترام و سپاسگزاری، از آن روز به بعد قرن‌هاست که در کرمان در این روز گهنبار شاه عباسی را برگزار کرده به پاس داشت و تشکر از شاه عباس صفوی و همچنان اسم این مراسم گهنبار شاه عباسی کرمان است.



شکل ۵. چیدمان سفرهٔ خوراکی‌های آیینی و نمادین گهنبار شاه عباسی (چهره میدیایم گاه)، محل: آتشکدهٔ دولتخانه، یازدهم دی ۱۴۰۲، عکس از پژوهشگر



شکل ۶. نمایی از اصلی‌ترین خوراکی‌های آیینی در گهنبار شاه عباسی شامل دونو، سدو، گوشت بریانی سرد و ریش‌شده، محل: آتشکدهٔ دولتخانه، یازدهم دی ۱۴۰۲، عکس از پژوهشگر

## نمادهای آیینی در خوراکی‌های سنتی

### نمادهای آیینی سفره‌ها

در مصاحبه‌ها مشخص شد موارد اصلی که سر سفره‌های آیینی زرتشتیان قرار می‌گیرند عبارت‌اند از: یک کاسه شیر فرآوردهٔ حیوانی نماد وهومنه یا بهمن امشاسپند، مجمر آتش‌سوزان (آفرینگان) با بوهای خوش نماد آشه وهیشته یا اردیبهشت امشاسپند، یک کاسه از جنس روی

شامل آب، یک سیب، برگ‌های آویشن، کلچه (ظرف فلزی) از جنس مس یا آلومینیوم (نماد خشتروئیرویه یا شهریور امشاسپند)، یک سینی حاوی میوه‌های فصل، سینی دیگری با میوه‌های خشک (محصولات زمین نمادی از امشاسپند سپنتاآرمیتی). آب داخل این ظرف‌های فلزی نماد هئورتات یا خورداد امشاسپند و شاخه‌های مورد که یک گیاه همیشه سبز است، قلمرو گیاهی، نماد امرتات یا امرداد امشاسپند، غذاهای پخته‌شده آیینی.

در مصاحبه‌ای که با موید فرهنگ فلاحتی در آتشکده انجام شد ایشان مناسک آیینی سفره هفت‌سین زرتشتیان کرمان را این‌گونه تشریح کردند که سفره هفت‌سینی که زرتشتیان، نوروز در خانه‌های خود می‌اندازند شامل نمادها و خوراکی‌هایی است که هرکدام معنا و مفهومی دارد. بر سر سفره نوروزی نمادهایی از امشاسپندان (وهمن، اردیبهشت، شهریور، سپندارمزد، خورداد، امرداد) گذاشته می‌شود که در زیر به توضیح آن پرداخته می‌شود.

- کتاب *اوستا*: در هر آیین و مذهبی کتاب مقدس آن مذهب بر سر سفره نوروزی گذاشته می‌شود که زرتشتیان نیز کتاب *اوستا* و *یاگات‌های مقدس* را به نشان اورمزد (اهورامزدا، خدا) بر سفره قرار می‌دهند.

- تخم‌مرغ و شیر: وهمن یا نیک‌اندیشی یکی از صفات برجسته و بارز اهورامزدا است. وهمن امشاسپند که نگهبان جانوران سودمند در جهان مادی است، به نشان و یاد این امشاسپند بر سر سفره مراسم، تخم‌مرغ و شیر که هر دو از محصولات حیوانات سودمند هستند گذارده می‌شود.

- شمع یا چراغ: نور و روشنایی که فروزه مقدس اهورامزداست، اردیبهشت امشاسپندان و در جهان مادی نگهبان آتش مقدس است. به نشان از این امشاسپند شمع یا چراغ روشن و یا مجمر آتشی بر سر سفره نوروزی گذاشته می‌شود.

- سکه یا کاسه فلزی: کاسه روزین (در قدیم این کاسه بسیار رواج داشت و به گفته یکی از مصاحبه‌شونده‌ها در ساخت آن از عیار کمی طلا نیز استفاده می‌شد)<sup>۱</sup> یا کاسه برنجی و یا مسی که داخل آن آب پاک همراه با آویشن و یک عدد سیب یا انار که جزو میوه‌های مقدس هستند، بر سر سفره قرار می‌دهند و همچنین تعدادی سکه که نماد شهریور

۱- استناد به گفته یکی از مصاحبه‌شونده‌ها

امشاسپند (قدرت و شهریای است) و نگهبان فلزات در جهان مادی است را بر سر سفره می‌گذارند.

— سفره: نماد امشاسپندی که نشان از مهر و فروتنی و عشق و محبت دارد، «سپنته آرمیتی» که نگهبان زمین‌های سودمند در جهان مادی است، (سفرهٔ سبز برای آیین‌های شادی و سفید برای آیین‌های درگذشته) است، بر روی زمین پهن می‌کنند و دیگر نمادها را در دل سفره جا می‌دهند.

— آب پاک: نماد دیگری که بر سر سفرهٔ نوروزی یا آیین‌های دینی گذاشته می‌شود آب پاکی است. آب زلال و پاک و تازه که نماد خورداد امشاسپند (رسایی و کمال) است. این فروزه نگهبان آب‌های پاک جهان است.

— سبزه و گل: دیگر نماد امشاسپندان سبزه و گل، نماد امرداد امشاسپند (جاودانگی) است. این فروزه نگهبان تمام گیاهان سودمند بر روی زمین است. انتخاب سبزه یا کاشت دانه‌های غلات نشان از ریشه‌داربودن و رزق‌وروزی است که با سبزکردن آنها آرزوی سالی پر از برکت همراه با روزی زیاد است. این‌ها نمادهایی از امشاسپندان بودند که بر سر تمامی سفرهٔ آیین‌ها گذاشته می‌شود، به‌ویژه نوروز که با رنگ و لعاب خاص خود تزئین می‌شوند. همچنین هر شهر و محله‌ای بر سر سفرهٔ نوروزی خود چند خوراکی و شیرینی محلی نیز می‌گذارند مانند کماچ شیرین و کماچ سن، کلمپه که نمادی از شیرینی‌های محلی کرمان است. از طرفی بشقابی از سبزی پلو با ماهی و نان محلی و پنیر و سبزی و کاهو به نشان از روزی حلال و پربرکت بر سر سفره گذاشته می‌شود. علاوه بر این نمادها، ایرانیان از قدیم هفت چین که شامل محصولات دست‌چین از میوه‌های درختی (به‌گونهٔ خشکبار) است را بر سفره می‌گذاشتند و اکنون نیز در برخی از خانواده‌ها این رسم کماکان باقی است. از آنجایی که عدد هفت در دین زرتشتی مقدس است و هفت امشاسپندان در واقع در بُعد معنوی خود هفت مرحلهٔ رسیدن به اهورامزداست و یا به‌گفتهٔ خانم نوشین فرامرزیان یکی از زرتشتیان مصاحبه‌شونده، می‌توان معادل آن همان هفت مرحلهٔ عرفان در مولانا را نیز بیان کرد، از این جهت بر سر سفرهٔ نوروزی هفت نشان گذاشته می‌شود.<sup>۱</sup>

## روز سروش ایزد و سفره آیینی

از جمله مراسم آیینی که همچنان در کرمان برگزار می‌شود، دوره‌می و نیایش در روز سروش ایزد است که پژوهشگر در آن شرکت کرده است و هر ماه براساس تقویم زرتشتیان هر روز از ماه اسم خاصی دارد و هر ماه در روز سروش اکثر زرتشتیان شهر کرمان از ساعت ۴ پسین در محل آتشکده دولت‌خانه دور هم جمع می‌شوند و پس از خوانش *اوستا* توسط موبد، این روز را گرامی می‌دارند. به گفته زنان مصاحبه‌شونده، سفره آیینی در تمامی رسوم به‌جز گواه‌گیران و هفت‌سین که روانداز ساتن یا حریر به رنگ سبز دارد، در سایر موارد سفره به رنگ سفید است و با خوراکی‌هایی که شامل میوه‌های همان فصل است و شامی که توسط زنان در نظر گرفته می‌شود از هم‌کیشان پذیرایی می‌کنند.



شکل ۷. جشن روز سروش ایزد و اوستاخوانی موبد مهران شهریاری، محل: آتشکده دولتخانه، زمان مرداد ۱۴۰۲، عکس از پژوهشگر

## نمادهای آیینی در جشن سدره‌پوشی و سفره آن

در خصوص آداب و مناسک مربوط به جشن سدره‌پوشی نوجوانان زرتشتی، خانم فرین موبد شاهی که خود زمانی معلم دینی فرزندان زرتشتیان بوده است این‌گونه توضیح می‌دهد:

مراسم سدره‌پوشی از چند بخش تشکیل می‌شود؛ بخش اول شامل تدارک نمادهای آیینی که برای چیدمان سفره باید آماده شود؛ که در این مرحله قبل از شروع مراسم، پدر و مادرهایی که

بچه‌هایشان باید سدره‌پوش شوند، میز سدره‌پوشی را آماده می‌کنند. مهم‌ترین قسمت این میز مربوط به خوراکی‌هاست: یک سینی لُرک که همان چند میوه است و همیشه لُرکِ مراسم شادی و جشن با لُرکی که در مراسم درگذشتگان تهیه می‌شود متفاوت است، خصوصاً از لحاظ خشکبار آن. مثلاً برای درگذشتگان حتماً خرما خشک نیز گذاشته می‌شود اما برای سدره‌پوشی و گواه‌گیران متفاوت است. میز سدره‌پوشی شامل لُرک، گل سرو، شمعدان و شمع به تعداد سدره‌پوشان، چوب سندنل و کُنْدِر، نقل و شیرینی، قند سبز و بشقاب به تعداد دانش‌آموزان سدره‌پوش که شامل برنج، جو، برگ آویشن و بند کشتی را نیز در بشقاب نقل می‌گذارند. کاسه‌های برنج به تعداد دانش‌آموزان سدره‌پوش بر سر سفره باید باشد. قسمت دوم این مراسم انتخاب دختران نابالغ است که لباس‌های سنتی زرتشتی یعنی مخنا<sup>۱</sup> (مکنا)، شوال<sup>۲</sup> و یک پیراهن گل‌دار به رنگ شاد بر تنشان و آینه و گلاب‌پاش به دستشان است و یکی دیگر از دختران کاسه نقلی در دست دارد و از دانش‌آموزان استقبال می‌کند و آنها را به داخل سالن هدایت می‌کند. قسمت سوم نیز این‌گونه است که بچه‌هایی که اکنون می‌خواهند سدره‌پوش شوند، هرکدام با یک شمع در دست وارد سالن می‌شوند و موبدان نیز در کنار آنها وارد سالن می‌شوند با همراهی افرادی که ساز و دُهل، شادی و دف‌زنی انجام می‌دهند. موبدان که به بالای سِن رفتند، مراسم سدره‌پوشی را آغاز می‌کنند و هرکدام از سدره‌پوشان جلوی موبد قرار می‌گیرند و موبدان شروع به خواندن *اوستای* تندرستی نموده و دانش‌آموزان نیز همراه با خوانش موبدان جملات را تکرار می‌کنند. و پس از آن مراسم با کیک و شربت و شیرینی به پایان می‌رسد.

### نمادهای فرهنگی در خوراکی‌های جشن ازدواج

طبق صحبت‌های زنان مصاحبه‌شونده (نوشین فرامرزیان، فرین موبد شاهی، مهنوش فرهمند و آریتا نوذری) پذیرایی مخصوص شب خواستگاری براساس سنت آب گرم و نبات است و اصلاً در شب خواستگاری برنج سرو نمی‌شود، زیرا معتقدند که برنج شگون ندارد و از جمله خوراکی‌های جشن گواه‌گیران یک سینی بزرگ شامل لُرک است که تفاوت لُرک مراسم عروسی

۱ مخنا یا مکنا یک روسری حریر است که پوشش سر را کامل می‌کند.

۲ شوال همان شلوارهایی است که تا ساق پا می‌رسند و دور کش هستند.

با مراسم عزا در خشکبار آن است. مثلاً در مراسم درگذشتگان خرما خشک حتماً وجود دارد اما در مراسم گواه‌گیران نقل، شکلات و نخود و کشمش نیز با لرک مخلوط می‌شود و علاوه بر نمادهایی که بر سر سفره گواه‌گیران با معانی خاص خود گذاشته می‌شود و سرو غذا کاملاً سلیقه‌ای و مطابق با بودجه اقتصادی هر خانواده است که معمولاً امروزه در تالارهای عروسی سفارش غذا براساس منوی آن تالار است و غذا در شب جشن عروسی جنبه عمومیت دارد.

### خوراک‌های آیینی در مراسم سوگ

خانم آرزیتا نوذری، ویدا کیوان آذر، و مهنوش فرهمند که هر سه از فعالین انجمن زنان زرتشتیان کرمان هستند، درخصوص خوراکی‌های سفره درگذشتگان نظرهای مشابهی داشتند. خانم آرزیتا نوذری در عکس زیر که مراسم یادبود روان‌شاد پدرشان است توضیح می‌دهند که زرتشتیان رسم دارند هر سال در روزی که پدرشان براساس روزهای تقویم خودشان درگذشته است، برای ایشان سفره یادبود بیندازند و در این مراسم موبد در ساعتی از روز به منزل ایشان آمده و کنار سفره‌ای که برای ایشان انداخته‌اند/وستای مربوطه را می‌خواند و پس از خوانش *اوستا* و متبرک کردن خوراکی‌ها طبق رسم، خوراکی‌های سر سفره که موبد بر آنها *اوستا* خوانده‌اند را بین هم‌کیشان تقسیم می‌کنند. نمادهای آیینی بر سر این سفره‌ها عبارت‌اند از: برگ سرو، برگ گیاه مورد، حلوا، یک ظرف بزرگ لرک، سیر و سداب، کماچ سهن، انواع میوه‌های فصل، آینه، کاسه آب، شمع، شراب، گلاب، نان و یک لیوان شربت. البته هفت مورد اولی برای همه عمومیت دارد و بقیه موارد به دل‌خواه افراد است.



شکل ۸ اوستاخوانی موبد فرهنگ فلاحتی در مراسم سالگرد درگذشت یکی از زرتشتیان به نام داریوش نوذری.



شکل ۹. سفرهٔ خوراکی‌های آیینی و نمادین. مکان: منزل شخصی خانم آزیتا نوذری یکی از اعضای انجمن زنان زرتشتی کرمان؛ زمان: دی‌ماه ۱۴۰۲؛ توضیح اینکه به‌دلیل ممنوعیت ورود افراد غیرهم‌کیش در این مراسم این عکس به درخواست پژوهشگر توسط یکی از مصاحبه‌شوندگان به‌نام آزیتا نوذری گرفته شده است.

در ادامه به چند مورد از خوراکی‌های آیینی سوگ که منحصراً توسط زرتشتیان تهیه و مصرف می‌شود اشاره می‌شود:

### گیاه سداب و غذای آیینی سیروسداب (سدو)<sup>۱</sup>

سداب یک گیاه سبز بسیار مهم است که در غذاهای آیینی زرتشتیان نقش بسیار خاصی داشته و به‌گفتهٔ آنان این گیاه به‌دلیل دارابودن خاصیت ضد میکروبی بالا و آرامش‌بخشی‌ای که دارد از گذشته تا به امروز هم از برگ سبز آن به‌عنوان نماد بر سر سفرهٔ درگذشته و یا بر روی کفن میت هنگام دفن و حتی روی قبر گذاشته می‌شود و هم از آن در یک خوراک پختهٔ کاملاً ویژهٔ زرتشتیان با انجام ترکیباتی با سایر سبزیجات خاص با نام سدو یا سیر و سداب طبخ می‌کنند که حتی در روز تدفین بین بازماندگان توزیع می‌شود با همان دلایل آرامش‌بخشی. طبق گفته‌های بانوان زرتشتی که مورد مصاحبه قرار گرفتند (نوشین فرامرزیان، آزیتا نوذری، مهنوش فرهنگ‌مندی) هنگام مراسم درگذشتگان از روزگاران قدیم تا کنون با ترکیب سیر و نعنا و سرکه خوراک سیر و سداب یا «سدو» پخته و سرو می‌شود. موبد فرهنگ فلاحتی نیز در مورد این غذای آیینی این‌گونه ادامه می‌دهد که «در زمان قدیم به‌دلیل اینکه هنوز سرکه اختراع نشده بود

1 sedab/sedo

و از طرفی باید فرایند ضدعفونی انجام می‌شد، زرتشتیان گیاهی بسیار قدیمی و ارزشمند به نام سداب را شناخته بودند که منحصرأ در مراسم آیینی درگذشتگان مورد استفاده قرار می‌گیرد».



شکل ۱۰. خوراک آیینی سیر و سداب (سدو) تهیه شده از گیاه سداب. محل: باغچه آتشکده دولتخانه، زمان: خرداد ۱۴۰۲. عکس از پژوهشگر



شکل ۹. گیاه سداب یک گیاه آیینی و دارای عطر و بوی تند است که خاصیت ضدعفونی‌کننده و آرامش‌بخش دارد و صرفأ توسط زرتشتیان در غذای آیینی استفاده می‌شود.

### چو غوبریزو (چغور بَغور)<sup>۱</sup>

از خوراک‌های رایج میان زرتشتیان شهرهای گوناگون به‌ویژه یزد و کرمان است. این خوراک جزو خوراک‌های آیینی و خانگی است که روی سفره آیینی درگذشتگان هم جای می‌گیرد. همچنین این خوراک بیشتر در روزهای نَبَر<sup>۲</sup> (پرهیز از خوردن گوشت) نیز در میان زرتشتیان پخته می‌شود.

### دونار یا دونوو<sup>۳</sup>

خانم مهنوش فرمند در مصاحبه‌شان در خصوص این غذا می‌گوید: «دونو غذایی است که از حدود چند گونه حبوبات گاهی تا هفت مورد (نخود، لوبیا، عدس و غیره) به‌همراه چغندر درست می‌شود که از گذشته‌های بسیار دور حتی زمانی که زرتشتیان به‌لحاظ اقتصادی خیلی

1 choghoberizo/chaqor baqur

2 Na'bor

3 dunoo/donar

قدرتمند نبوده‌اند، در گهنبارها و مراسم درگذشتگانشان می‌پختند». موبد فلاحتی همچنین در مورد این غذا معتقد است:

دونو به دلیل اینکه مواد تشکیل‌دهندهٔ آن از دانه‌هایی است که از زمین برداشت می‌شده و از طرفی در عین ساده‌بودن غذای پرخاصیت و مغذی‌ای بوده است و همچنین همهٔ اقشار جامعه زرتشتی از فقیر و غنی می‌توانستند آن را تهیه کنند و منجر به برتری خاصی بین طبقات اجتماعی هم‌کیشان نمی‌شده، خوردنش رواج یافته است و چون طبق رسم زرتشتیان وقتی فردی فوت می‌کند، نزدیکانش بسیار غصه می‌خورند و از طرفی تا ۳ روز رسم خوردن گوشت ندارند، این غذا به قوای بدن و توان آنها کمک می‌کند که سرپا شوند و بتوانند از پس اندوهی که پیش آمده است برآیند.

### نتیجه‌گیری

یکی از مهم‌ترین کارکردهای برگزاری آیین‌ها و گردهمایی‌ها ارتباط برقرارکردن انسان‌ها با یکدیگر و حفظ انسجام اجتماعی و کسب لذت با هم بودن است. در همهٔ آیین‌ها و جشن‌ها افراد یک موضوع اصلی و محوری برای دور هم جمع شدن دارند. در سنت زرتشتی هم آماده‌سازی و شرکت در تهیهٔ غذا مفهومی بیشتر از کار فیزیکی برای تأمین نیازهای جسمانی دارد. در واقع، این کار علاوه بر گردهمایی‌ها و ارتباط برقرارکردن با یکدیگر جنبه‌های مادی و معنوی خلقت را در بر می‌گیرد و جسم و روان را تغذیه می‌کند. در بسیاری از سنت‌های زرتشتی غذای تهیه‌شده به روش آیینی نقش بسیار مهمی دارد. همچنین در آیین‌های مربوط به درگذشتگان غذاهای ویژه‌ای به کار برده می‌شود که باور آنها بر این است که روان از بوی غذا لذت برده و شاد می‌شود. بنابراین، باور حضور فیزیکی غذاها چه به صورت پخته و یا غیره آیین‌های مذهبی، ارتباط ناگسستنی با نگهبانان معنوی آنها یعنی امشاسپندان دارد و هدف سپاسگزاری از اهورامزدا در قبال بخشش‌های اوست. در مراسم گهنبارها که در شهر کرمان در پایان هر فصل برگزار می‌شود پس از جمع‌شدن همهٔ افراد در آن مکان که آتشکده و سالن اجتماعات است با انداختن سفرهٔ آیینی گهنبار و گذاشتن نمادهای آیینی بر سر آن سفره و سرایش قسمت‌هایی از کتاب *اوستا* توسط موبدان هم‌آزوری (تعامل) و هم‌بستگی در میان اعضا به وجود می‌آید. افراد با گوش‌دادن به نیایش‌ها و سرایش *اوستا* به آرامش دست می‌یابند و

پس از پایان اوستاخوانی تمام خوراکی‌هایی که بر سر سفره آیینی توسط موبد متبرک شده‌اند و اوستا بر آنها خوانده شده است بین هم‌کیشان تقسیم می‌شود و بدین ترتیب نوعی همدلی مهربانی و هم‌نوع‌دوستی را به‌نمایش می‌گذارند. مثلث آشپزی لوی استراوس بر مبنای فرایند پخت‌وپز است که تغییر شکل محتویات خام به پخته را شامل می‌شود. پخت‌وپز به‌جای اینکه یک فرایند طبیعی تلقی شود می‌تواند یک فرایند فرهنگی باشد درحالی‌که فرایند طبیعی، مواد خام را پوسیده و فاسد می‌کند. مثلث آشپزی لوی استراوس جنبه دیگری دارد که آن ارتباط میان روش‌های مختلف پخت‌وپز، ویژگی‌های فرهنگی افراد و جایگاه اجتماعی آنان را نشان می‌دهد (ودادهیر و جوان، ۱۳۹۶: ۱۴۵) و این موضوعی است که در ارتباط با غذاهای آیینی مردمان زرتشتی کرمان قابل مشاهده است. امروزه غذا علاوه‌بر اینکه محصولی برای رفع نیازهای بیولوژیک افراد است محصولی فرهنگی نیز محسوب می‌شود.

غذا انعکاس‌دهنده جهان‌بینی، باورها، ارزش‌ها، هنجارها و آموزه‌های فرهنگی مردم زرتشتی کرمان است. با توجه به هدف پژوهش درخصوص تغذیه زرتشتی‌ها و عناصر نمادین این غذاها می‌توان گفت غذاهای آیینی مردم زرتشتی کرمان پر از نماد، نشانه و معنا است، اما بیشترین تمرکز و باور یک فرد زرتشتی از درست‌کردن غذاهای سنتی و آیینی «بوی» آن غذا است که به‌باور آنها هدف از پختن غذاهای آیینی، بودارکردن غذا برای شادی روح درگذشتگان‌شان است و به‌نقل از هادخت نسک درواقع بوی خوش نشانه بهشت است. ضمن اینکه در تهیه یک خوراک علاوه‌بر جنبه دینی به‌عنوان انجام مناسک مذهبی، جنبه بهداشتی و مغذی بودن و اجتماعی بودن (دور هم جمع شدن و اتحاد) نیز مد نظر قرار دارد. از منظر لوی استراوس غذا به‌عنوان واسطه‌ای بین طبیعت و فرهنگ عمل می‌کند و فعالیت آشپزی دگرگونی از طبیعت به فرهنگ است. لوی استراوس بر نقش غذا به‌عنوان دلالت‌کننده، طبقه‌بندی‌کننده و برسازنده هویت تأکید می‌کند؛ معنی دادن به جهان، نظم افراد و وقایع از طریق اعمال روزانه ابتدایی که در آن خوردن و نوشیدن کاملاً حیاتی است. از طرف دیگر، خوراک و غذا خوردن به‌مثابه نظامی از معانی در نظر گرفته می‌شود. (همان: ۱۵۵). وی، مواد، تکنیک‌های تهیه و عادت‌های غذایی را بخشی از این نظام معانی می‌داند و معتقد است که ما از طریق خوراک با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم. این ارتباط می‌تواند در جهت نشان‌دادن همسانی و یا بیان تمایز به‌کار رود، که در این صورت می‌توان خوراک را به‌مثابه امری کارآمد در فرایند تولید و بیان هویت تلقی کرد.

بنابراین غذا را می‌توان به‌عنوان نظامی معنابخش که در ترسیم مرزهای اجتماعی کمک‌رسان است توضیح داد. از دیدگاه اشتراوس به‌نقل از کانن و استریک (Counihan and Esterik: 2012) روشن است که غذا تنها یک نیاز فیزیولوژیک نبوده، بلکه یک نیاز اجتماعی و نمادی برای تعلقات ذهنی، آداب و سنن، جایگاه اجتماعی و روابطی است که بین افراد جامعه حکم‌فرماست. خلاصه کلام اینکه غذا برای مبادله، هدیه‌دادن، منزلت اجتماعی و استحکام پیوندهای اجتماعی است نه صرفاً برای مصرف شخصی. به‌عبارت‌دیگر، ما مشابهت خودمان را با دیگران از طریق شیوه خوردن برخی چیزها نیز می‌توانیم درک کنیم. همه این خوراکی‌ها دارای عناصر نمادین و مفاهیم گوناگون هستند که توسط پژوهشگر این نمادها و نشانه‌ها و مفاهیم آنها در غذاهای سنتی-آیینی زرتشتیان کرمان کاملاً مشاهده شد.

## منابع

- روح الامینی، محمود (۱۳۹۷). *آیین‌ها و جشن‌های کهن در ایران امروز*، تهران: آگاه، چاپ پنجم.
- روح الامینی، محمود (۱۳۹۴). *زمینه فرهنگ‌شناسی*، تهران: عطار، چاپ یازدهم.
- فیروزگری، مهربان، پروا نمیرانیان (۱۳۹۶). *سنت‌های مربوط به غذاهای آیینی زرتشتیان ایران*، فروهر، ۴۷-۴۶.
- گشتاسب، فرزانه (۱۳۹۹). *گاهنبار، سنت کهن مکتوب و آداب و رسوم امروزی آن. فصل‌نامه مطالعات مردم‌شناختی*، (۲)، ۱۸-۳۳.
- محمدی، بیوک (۱۳۷۳). *الگوهای فرهنگی خاموش، نامه علوم اجتماعی*، (۷)، شماره پیاپی ۱۱۹۱، ۳۱۲-۳۰۳.
- مزدپور، کنایون (۱۳۸۱). *خوراکی‌های آیینی و سنتی زرتشتیان در ایران*. در: *سروش پیرمغان، یادنامه جمشید سروشیان*، جلد اول، تهران: ثریا.
- دوداهیر، ابوعلی و سارا جوان (۱۳۹۵). *درآمدی بر ساختارگرایی لوی اشتروس*، تهران: جهاد دانشگاهی.

Sidney W. Mintz and Christine M. Du Bois, (2002), *The Anthropology of Food and Eating, Annual Review of Anthropology*, (31), Pp. 99-119

Taylor A. Nelson (2021). *Food and Purity in Zoroastrianism: Then to Now, Intermountain West Journal of Religious Studies*, 11(1): 47-60.

Counihan C, Van Esterik P. (2012), *Food and culture: A reader*. New York. Routledge