

مطالعه مردم‌شناختی نظام غذایی عشایر استان ایلام^۱

منصور منصوری مقدم*، یارمحمد قاسمی**

(تاریخ دریافت: ۹۶/۱۱/۱۱، تاریخ تأیید: ۹۷/۱۱/۱۵)

چکیده

غذا و چگونگی تامین آن همیشه مهمترین نگرانی انسان بوده زیرا در طول تاریخ مسئله غذا و چگونگی تامین آن یک نیاز مبرم برای بقای آدمی بوده است. این نظام تدارک غذا شامل مجموعه شیوه‌ها و وسائل محسوس و غیر محسوسی است که در هر فرهنگی جهت تولید، نگهداری و توزیع غذا و مواد خوراکی مورد بهره برداری قرار گرفته است. در این مقاله سعی بر این است که پس از روشن کردن مفهوم غذا در میان جامعه عشایری استان ایلام به ویژگی‌های نظام تدارک غذا پرداخته شود. سوالی که در این نوشتار به دنبال پاسخگویی آن هستیم این است که آیا نظام غذایی عشایر استان ایلام تحت تاثیر شیوه زیست کوچندگی و سایر مشخصه‌های این نوع از فرهنگ است؟ نظام غذایی و مواد خوراکی مورد مصرف عشایر کوچنده به دلیل شرایط و اقتضانات زندگی کوچندگی و سازگاری و انطباق با آن شرایط، دسترسی محدود به منابع و مواد غذایی در مناطق روستایی و شهری، نبود امکانات نگهداری و فاسد شدن مواد غذایی و از همه مهمتر رفتارها و عادات غذایی رایج در میان آنها از محدودیت و سادگی خاصی برخوردار است لذا شاهد نظام غذایی و نظام آشپزی متنوع و پیچیده‌ای در بین این گروه از جامعه نیستیم. با این وجود، این شیوه با سبک زندگی آنها سازگار و منطبق است.

واژگان کلیدی: نظام غذایی، نظام معیشتی، عشایر، ایلام

^۱ این مقاله برگرفته از یک کار تحقیقی است که توسط نگارندگان انجام شده است.

* دانشجوی دکتری مردم‌شناسی دانشگاه تهران (نویسنده مسئول)، m.moughadam@gmail.com

** دانشیار گروه علوم اجتماعی دانشگاه ایلام

مقدمه و طرح مسئله

بنیادی‌ترین مسئله انسان‌ها تامین خوراک است. وقتی از بوم‌شناسان می‌شنویم که «انسان همان است که می‌خورد» منظورشان این است که منابع غذایی هر جمعیت انسانی و غیر انسانی، حیاتی‌ترین امر در بقای شان است (بیٲس و پلاگ، ۱۳۷۵: ۱۴۷). غذا و چگونگی تامین آن همیشه مهم‌ترین دلواپسی انسان بوده است (مجلات، ۱۳۸۰: ۱). شاید در طول تاریخ بشر، هیچ مسئله‌ای به اندازه مسئله غذا و چگونگی تامین آن که یک نیاز مبرم زیست‌شناختی برای بقا آدمی است، موجبات تحریک و انگیزش او به تلاش و کوشش فراهم‌نساخته باشد. در همین ارتباط برانسیلاو مالینفسکی مردم‌شناس کارکردگرا معتقد است که «نیازهای روانی و فرهنگی و... بعد از تامین نیازهای اساسی چون خوراک رشد می‌یابند و مطرح می‌شوند» (گابارینو، ۱۳۷۷: ۱۶). بنابراین اگر چه تمام جوامع و گروه‌ها جهت زنده ماندن نیاز یکسانی دارند اما به شیوه یکسان و با راهکارهای دقیقاً مشابهی، آن را پاسخ نمی‌گویند، بلکه با روش‌های بسیار متنوع و گوناگونی درصدد تامین آن بر می‌آیند، تا جایی که نمی‌توان دو جامعه‌ای را یافت که از نظام تدارک خوراک مشابهی استفاده نمایند. (طیبی، ۱۳۷۸: ۱۸۷). از طرفی شناخت و آگاهی هر گروه و جامعه از منابع تامین خوراک محلی، در انتخاب راهکارهای ارضای این نیاز، اساسی است. این که چه موادی خوراکی و کدام غیر قابل مصرف است و تغذیه از چه گیاهی تجویز و کدام یک تحریم شود، به شناخت جامعه و نگرش فرهنگی و باورهای مذهبی آنان مربوط است. پس «اگر چه تمام انسان‌ها غذا می‌خورند، اما آنچه آنها می‌خورند به لحاظ فرهنگی مشروط است و هر جامعه‌ای با تحریم‌های خاص غذایی مواجه است. به این ترتیب واضح است که انسان‌ها به نیازهای اولیه در قالب مکانیزم‌های فرهنگی گروه پاسخ می‌دهند» (گابارینو، ۱۳۷۷: ۸۷). بدین ترتیب، خوراک تنها به عنوان موضوعی که ارزش غذایی دارد مورد توجه مردم‌شناسان قرار ندارد، بلکه خوراک یک واسطه است که دامنه وسیعی از مطالعات فرهنگی را به هم مرتبط می‌کند (خزاعی، ۱۳۸۳: ۲۴۸). مقوله خوراک جایگاه ویژه و مستقلى در پژوهش‌های مردم‌شناسی دارد. قلمرو تحقیقی خوراک و نظام غذایی یک جامعه دربرگیرنده موضوعات متعددی از جمله اقتصاد معیشتی مردم، محصولات کشاورزی و دامپروری، مواد مصرفی در غذاها، الگوهای

اجتماعی و فرهنگی، توزیع غذا، آداب و رسوم، باورها و تابوها و مانند اینها می‌باشد (بلوکباشی، ۱۳۹۶: ۱۶-۱۵). هدف اصلی این مطالعه بررسی و تشریح نظام غذایی و عناصر تشکیل دهنده آن، نحوه اجرا و عمل به آن در بستر فرهنگ عشایری در میان مردمان عشایر استان ایلام است، فرهنگی که با زندگی کوچندگی، اتکا به دامداری و کشاورزی به عنوان شیوه اصلی معیشت، اقامت در طبیعت و دانش بومی نسبت به امکانات و منابع قابل استفاده از آن و زندگی در دو اقلیم متفاوت گرمسیر و سردسیر خود را نشان می‌دهد.

مروری بر ادبیات پژوهش

اولین مطالعات در زمینه مردم‌شناسی خوراک توسط گریک مالری و ویلیام رابرتسون اسمیت، در اوایل قرن نوزدهم، انجام شده است، اما مردم‌شناسی خوراک به معنایی که امروزه از آن در صحبت می‌شود از دهه ۱۹۳۰ به بعد بوجود آمده است. با وجود سابقه طولانی این مباحث در مردم‌شناسی، قوم‌نگاری‌های جامع درباره غذا و تغذیه هنوز هم نادر و کمیاب‌اند (خزاعی، ۱۳۸۳، ۲۴۹) یکی از این گونه قوم‌نگاری‌ها پژوهش ریچاردز، در سال ۱۹۳۹، با عنوان «زمین، کار و غذا در رودزیای شمالی» است. می‌توان گفت پیشینه شاخه مردم‌شناسی غذا، با پیشگامی مطالعات اکتشافی او، در میان بانتوها و بامباها در جنوب زامبیا شروع شده است که استاد راهنمای او یعنی مالدینوفسکی، ایجاد کرده بود (Maccancy, Macbethm, 2004). ریچاردز (۱۹۳۲) در پژوهش خود به بررسی روابط انسانی براساس نیازهای غذایی پرداخته است. او در واقع می‌خواست تاثیر گرسنگی را بر شکل‌گیری گروه‌های اجتماعی مورد بررسی قرار دهد. در دهه ۴۰ میلادی و در سال‌های میانی جنگ جهانی دوم، مشکلات تغذیه‌ای در ایالات متحد گسترش یافت و به این منظور کمیته عادت غذایی تاسیس شد که مارگارت مید و روث بندیکت نیز در آن عضو شدند که نخستین مطالعات مردم‌شناسی خوراک در ایالات متحده در این کمیته انجام شده است. در ادامه این ساختارگرایان بودند که بررسی موضوع خوراک را به عنوان یکی از موضوعات مطالعاتی خود انتخاب کردند. مهمترین کار در این حوزه در آثار لوی استرس قابل مشاهده است. آثار لوی استرس درباره غذا و طبخشی شاید در زمره نخستین تحلیل‌های مردم‌شناختی درباره غذا و تغذیه باشد.

این نوشته‌ها در شکل‌گیری مردم‌شناسی خوراک و تبیین جایگاه خوراک به عنوان یک رشته مستقل دانشگاهی نقش کلیدی داشتند (خزاعی، ۱۳۸۳: ۲۴۹). در زمینه بنیان‌های اجتماعی و فرهنگی تغذیه در دو دهه اخیر مطالعات عدیده‌ای انجام شده است. جیلیف (Gilif, ۱۹۶۷) در بیان ارتباط و پیوند غذا و هستی اجتماعی با ارائه مجموعه‌ای از مقوله‌های عام به تقسیم‌بندی و سنخ‌شناسی الگوهای غذایی در فرهنگ‌های مختلف پرداخته است (Beardsworth; keil, 1997). اوچز و همکاران (1996) با تفکیک دو مفهوم ذائقه ضروری و ذائقه لوکس/ آزاد، به «ذائقه اجتماع‌پذیر» مطالعه بررسی تمایز سفره ناهار و میز غذاخوری در میان اقشار متوسط قفقازی‌های ساکن آمریکا و خانواده‌های ایتالیایی پرداخته‌اند. والتاین (Valentine, 1999) با بررسی رابطه غذا و هویت خانوادگی و هویت جنسی افراد خانواده، بر تأثیر رویدادهای زندگی بر انتخاب و مصرف غذا و ارتباط زندگی اجتماعی و غذا پرداخته است. غذا و پیوند دیالکتیکی آن با جایگاه اجتماعی از موضوعاتی است که مورد توجه صاحب نظرانی نظیر بوردیو (۱۳۹۰)، فیشر (Fischler 1988) قرار گرفته است. در مطالعات جامعه‌شناختی، عادت‌های غذایی و نقش محیط اجتماعی در تولید و مصرف مواد غذایی بررسی می‌شود (علیزاده اقدم، ۱۳۸۹). در دوران معاصر، غذاها تکوین و تطور هویت‌ها را بیش از پیش نمادین ساخته است و همین مسئله به ما کمک می‌کند بفهمیم چگونه عادت‌های غذایی، بهتر از شاخص‌های قومی و دیگر تعلقات فرهنگی، معرف هویت افراد است. عادت‌های غذایی روابط دوستی، همسایگی، خویشاوندی، و... را پرشورتر می‌کند و به مثابه ابزاری برای ایجاد روابط نوین، احساسات خرده فرهنگی، و ویژگی‌های ذهنی و روحی به کار می‌رود (Abercrombie; Loughurst, 2007). هم غذایی موجب شکل‌گیری روابط دوستی، رقابت، و خلق هویت‌های نوین یا ماندگار شدن هویت‌های پیشین می‌شود. غذا هویت‌هایی بر بنیان ملی، قومی، طبقاتی، و جنسیتی خلق می‌کند.

پیشینه تجربی پژوهش

در این راستا، بدنه دانش و مطالعات اجتماعی فرهنگی مربوط به غذا و تغذیه در ایران به ویژه با رویکردهای مردم‌شناختی چندان فربه نیست. این مطالعات اغلب در قالب فصلی از مردم‌نگاری‌ها و یا مطالعه سایر ابعاد فرهنگ انجام شده‌اند. که در زیر به مرور و بررسی تعدادی از

این پژوهش‌ها می‌پردازیم. در انجام طرح مردم‌نگاری سرزمین که توسط سازمان میراث فرهنگی صورت گرفته است معمولاً فصلی از آن به توصیف خوراک و غذاهای بومی مناطق مورد بررسی اختصاص دارد. سفرنامه‌های مستشرقین که معمولاً در دوره قاجار و پهلوی نگاشته شده‌اند نیز هرچند مختصر یادآوری‌هایی در رابطه با خوراک و غذاهای مناطق مختلف ایران در خود دارند.

یکی از مهمترین آثار در ارتباط با ادبیات پژوهش، کتاب آشپز و آشپزخانه (۱۳۹۲) اثر علی بلوکباشی است. این کتاب پژوهشی مردم‌شناختی در فرایند تاریخ اجتماعی هنر آشپزی است که سعی بر این داشته، تمامی موضوعات آشپزی از قدیم تا دوران کنونی در ایران و جوامع اسلامی بررسی و عنوان کند. یکی دیگر از نمونه‌های قابل توجه از این مطالعات، پژوهش دیگر در میان قوم بختیاری است. او در این بررسی، شیوه‌های مختلف تهیه غذا از کشاورزی، دامداری، و شکار را توضیح می‌دهد. علاوه بر آن به جایگاه شکار در کلیت تغذیه بختیاری‌ها و ادبیات شفاهی آنان نیز اشاراتی دارد (دیگار، ۱۳۶۹). از دیگر پژوهش‌های مرتبط با موضوع این مقاله نظام غذایی بومی سنتی: پژوهشی مردم‌شناختی در میان قوم لک در مناطق روستایی و عشایری استان لرستان (ودادحیر و دیگران، ۱۳۹۳) می‌باشد، هدف این مطالعه بررسی نظام غذایی و تغذیه در فرهنگ روستایی و عشایری قوم لک در استان لرستان است. در مطالعه کیفی دلالت‌های معنایی غذا و تناول آن نزد زنان (قادرزاده و دیگران، ۱۳۹۲) اشاره می‌شود که تناول غذا در کنار ابعاد فیزیولوژیک، کارکردهای تمایزبخشی دارد و همین مسئله تناول غذا را از یک نیاز جسمی به مسئله ای بنیادین در بیان هویت اجتماعی مبدل کرده است که افراد به تناظر آن به بیان روایتی خاص از جایگاه و هویت اجتماعی خود می‌پردازند نوابخش و مثنی (۱۳۹۰)، در پژوهش «بررسی جامعه‌شناختی تحولات تغذیه در جوامع معاصر» به مطالعه رابطه غذا و ساخت طبقاتی، درآمد خانوار، فرهنگ مصرف، سواد تغذیه ای، و در عین حال تحول تاریخی مفهوم تغذیه و نوع گفتمان‌های حاکم بر آن پرداخته‌اند. هرچند طرح مسئله معطوف به تحول تاریخی مطالعات تغذیه است، توجه به توزیع مواد غذایی، اماکن تناول غذا و پایگاه طبقاتی مصرف‌کنندگان از جمله ابعاد تحلیلی است که جایگاه جامعه‌شناختی تغذیه و روابط تنگاتنگ

فرهنگی و اجتماعی آن را نشان می‌دهد. یوکو سوزوکی (سوزوکی، ۱۳۷۴) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود تحت عنوان «فرهنگ و سیستم اجتماعی عشایر دشمن زیاری؛ بررسی تکنولوژی خوراک در ده آبریز»، به مطالعه نظام غذایی در ده آب ریز که در جنوب شرق گرمسیر دشمن‌زیاری قرار دارد پرداخته است.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع پژوهش کیفی است و در بین رویکردهای مختلف پژوهش کیفی از رویکرد مردم‌نگاری بهره گرفته شده است. در روش مردم‌نگاری، به صورت میدانی، پدیده‌ها را در بستر طبیعی شان مطالعه کرده و محقق بازندیش به ارائه توصیفی دقیق و همه جانبه از موضوع مورد مطالعه و جوانب مختلف آن اقدام می‌کند. در این پژوهش محققین در سال‌های ۱۳۹۵ تا ۱۳۹۷ با حضور در میدان تحقیق، بهره‌گیری از تکنیک‌های مشاهده و مصاحبه نسبت به جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز در خصوص غذا و نظام غذایی عشایری استان ایلام اقدام نموده‌اند. بدین ترتیب محققین در میان خانوارهای عشایری در مراتع گرمسیر و سردسیر به صورت متناوب و در بازه‌های زمانی مختلف حضور پیدا کرده، و علاوه بر مشاهده انواع غذاها، شیوه پخت و طرز تهیه آنها و نقش زنان و مردان در این خصوص، مصاحبه‌های مردم‌نگارانه هم جهت کسب اطلاعات لازم اقدام نموده‌اند.

معرفی میدان

زیست‌عشایری همان گله‌داری است، یعنی پرورش، مراقبت و استفاده از گله‌های حیوانی مانند گوسفند، بز، شتر، گاو و غیره. تا گذشته نه چندان دور بیشتر عشایر کوچرو بودند و گله‌های شان را با یک برنامه فصلی و در چارچوب یک مسیر از پیش تعیین شده تحت عنوان ایل راه از مرتعی به مرتعی دیگر کوچ می‌دادند. درجه تحرک عشایر از گروهی به گروه دیگر و حتی از سالی به سالی دیگر در چارچوب یک گروه، متفاوت بود و به عواملی محیطی، همچون بارش باران، رستنی‌های روی زمین و دسترسی پذیری به منابع آب بستگی دارد. فشارهای اقتصادی و سیاسی نیز بر الگوی تحرک مردم کوچرو تاثیر می‌گذاشتند. با این وجود، دو نظام بنیادی تحرک در میان

عشایر کوچنده می‌توان تشخیص داد. نخستین الگو، کوچ دشتی یا کوچ افقی است که با تحرک منظم در یک منطقه وسیع به دنبال علوفه، مشخص می‌شود؛ این کوچ یک تمهید ضروری به شمار می‌آید، زیرا هیچ منطقه ویژه‌ای نیست که برای یک مدت زمان دراز بتواند خوراک یک گله را تامین کند به همین دلیل در طول سال عشایر اقدام به جابجایی‌های منظم از بیلاق به قشلاق و برعکس می‌کنند. الگوی دوم، تحرک فصلی گله میان مراتع بلند و پست یا کوچ عمودی است. عشایر غالباً برای مدت زمان درازی در دو منطقه عمده علفچر استقرار می‌یابند: مراتع تابستانی در کوهستان‌ها و مراتع زمستانی در دره‌ها و دشت‌هاست. عشایر برای زنده نگه داشتن دام‌هایشان خودشان را باید با عوامل محیطی غیر مترقبه سازگار سازند، از جمله سرما، کمبود آب، کمبود علفچر و نظایر آن. با توجه به این شرایط پیچیده، جای شگفتی نیست که عشایر هرگاه محیط شان اجازه دهد، گرایش به راهبردهای معیشتی عام تری دارند و در نتیجه، در کنار گله داری، دست کم برخی از محصولات را کشت می‌کنند. بنابراین هر چند شیوه زیست عشایر و کوچ گری بر پایه گله داری است اما باید گفت عشایر بیشتر با غلات زندگی می‌کنند.

در میان عشایر ایلام، وظایف خانواری بر حسب سن و جنس تخصیص می‌یابد و تقسیم کار خیلی زود آغاز می‌شود و در سراسر عمر ادامه می‌یابد. پسران و دختران دو سه ساله تشویق به مشارکت در فعالیت‌های روزمره‌ای می‌شوند که به سرعت به وظایف خاص جنسی تبدیل می‌گردند. البته این تقسیم کار جنسی در بسیاری از شرایط و موقعیت‌ها منعطف بوده و قابلیت جابجا شدن را دارد. بطوری که در بعضی از مواقع زنان و مردان، دختران و پسران می‌توانند همان کارهایی را انجام دهند که مختص زنان یا مردان می‌باشد. دختر بچه‌ها کارهایی همچون گردآوری هیزم، آوردن آب، شیردوشی و تدارک خوراک را هم به صورت تفننی و هم واقعی انجام می‌دهند. در مواقعی که خانوار عشایری با کمبود نیروی ذکور مواجه می‌شود مبنای جنسی تقسیم کار برهم خورده و دختران و زنان در انجام اموراتی که مختص مردان است عهده‌دار وظایفی مانند مراقبت از گله می‌شوند. پسر بچه‌ها به همین سان در نقش‌های مراقبت از گله، انجام کارهای سنگین که نیاز به نیروی بدنی زیادی نداشته باشد ظاهر می‌شوند. زنان و دختران عشایر همگی عهده دار وظیفه شیردوشی از گوسفند، بز و گاو می‌شوند هر چند در مواقعی نیز

کار شیر دوشی را مردان انجام می‌دهند. زنان و کودکان به گردآوری گیاهان خودرو گیاهی و میوه‌های وحشی مشغول می‌شوند. زنان همه کار گردآوری هیزم و یا سرپرستی آن را انجام می‌دهند. آنها برای مصرف اهالی خانه آب می‌کشند و به خانه می‌رسانند. فعالیت عمده روزانه مردان و پسران در خانوارهای عشایری، مراقبت از گله‌ها است. در سال‌های اخیر، ماهیت دامپروری در میان عشایر منطقه دگرگون شده است. و شاهد ورود عناصری از زندگی مدرن به این شیوه از زیست هستیم. این امر باعث ایجاد تغییرات زیادی در حوزه‌های مختلف زندگی عشایری شده و فرهنگ دست نخورده و سنتی آنها دستخوش دگرگونی‌های زیادی گردیده است. فرآورده‌های صنعتی مانند وسایل نقلیه موتوری، کالاهای فروشگاه‌های و... رابطه عشایر را با محیط شان دگرگون کرده است بارزترین دگرگونی که در میان آنها دیده می‌شود این است که آنها تا حدودی خیلی زیادی یکجانشین شده و کوچندگی در معنای اصیل آن کم رنگ شده است. دسترسی به بازارهای متعدد در کوتاه ترین زمان، امکان خریداری کالاهای مورد نیاز آنها را فراهم آورده و مواد خوراکی و غذاهای خریداری شده از مغازه‌های روستایی و بازارهای شهری، این مردم را در برابر گرسنگی بیمه کرده است. بدین ترتیب عشایر به منظور تامین نیازهای اساسی و ضروری خود به شهرها و روستاها وابسته شده و در خیلی از جنبه‌ها به مصرف گرایی روی آورده‌اند.

یافته‌های تحقیق

مفهوم غذا در میان عشایر ایلام

غذا صرفاً چیزی نیست که انسان‌ها برای ادامه حیات از آن استفاده می‌کنند. بلکه در میان اعضای جوامع و فرهنگ‌های گوناگون، غذا یک پدیده فرهنگی به شمار می‌رود و از نظر فرهنگی تعریف شده است. آنچه که در هر جامعه‌ای به عنوان غذا یا خوراک مصرف و استفاده می‌گردد نیازمند یک قالب تأیید و تصویب شده فرهنگی است. بنابراین تحت شرایط گرسنگی شدید، اعضای هیچ فرهنگی از همه مواد و چیزهایی موجود به عنوان غذا یا «چیز خوردنی» استفاده نمی‌کنند؛ زیرا شاهد یک سری از محدودیت‌های غذایی به دلایلی چون تابوهای مذهبی، تجارب،

اعتقادات و باورهای فرهنگی هستیم که چیزهای خوردنی را از ناخوردنی متمایز می‌کرد. مواد غذایی بسیاری وجود دارد که برای اعضای فرهنگ‌های دیگر به شدت مقبول است اما در حالت عادی ما آن‌ها را به عنوان مواد قابل خوردن محسوب نمی‌کنیم. به عنوان مثال در میان جامعه عشایری ایلام خوردن گوشت گراز به شدت نهی می‌شود اما با این وجود شاهد مصرف گوشت این حیوان در میان عشایر اهل حق در ناحیه کرند کرمانشاه هستیم. بنابراین در این جا شاهد نفوذ و تاثیر باورهای مذهبی این مردمان در مصرف و یا عدم مصرف گوشت حیوان موردنظر می‌باشیم. بدین ترتیب اعتقادات جامعه عشایری درباره اینکه چه چیزی قابل خوردن است و چه چیزی نیست آن چنان قوی هستند که نقشی اساسی در تعریف و مشخص کردن خوردنی‌ها از ناخوردنی‌ها در جامعه مورد مطالعه به همراه دارد. این جامعه از محیط تغذیه‌ای خود بهره‌گیری کامل ندارند بطوری که حتی تحت شرایط نامطلوب، تنها بخشی از مواد در دسترس را قابل خوردن می‌داند. آن‌ها حتی تحت شرایط نامساعد، از همه بخش‌های حیوان اهلی و یا وحشی و یا انواع گیاهان موجود در زیست بوم آنها استفاده نمی‌کنند به همین دلیل است که در هنگام استفاده از گوشت به عنوان یک منبع غذایی، قسمت‌های از بدن حیوان را که به دلایل فرهنگی و یا مذهبی، خوردن آن نهی شده، کنار می‌گذارند. به عنوان مثال در میان عشایر منطقه، خوردن گوشت خرگوش را جایز نمی‌دانند، اما اعتقادات دینی، گرسنگی و الزامات درمانی دست به دست هم داده و موجب شده‌اند تا گوشت این جانور به دو بخش راست و چپ تقسیم شود. گوشت اندام‌های سمت چپ جانور بنابر اعتقادات دینی دور انداخته شده و قسمت راست آن را در مواقعی جهت مقابله با گرسنگی و یا به خاطر خاصیت درمانی مصرف می‌شود.

بر این اساس غذا و مفهوم آن در بین جوامع مختلف از معنایی یکسان برخوردار نیست و این امر تا حدود خیلی زیادی نیز در میان جامعه عشایری مصداق دارد. غذا و مفهوم آن برای عشایر دارای تفاوت‌هایی با شهرنشینان و روستاییانی است که دسترسی بیشتری به غذاهای گوناگون و متنوع دارد و از همان دوران کودکی تجربه‌های غذایی گوناگونی را داشته‌اند. با توجه به محدودیت‌های غذایی که عشایر در طول سالیان متمادی با آن مواجه بوده‌اند غذا در زندگی آنها معادل چیزی برای خوردن است که این چیز خوردنی اگر بتواند نیاز گرسنگی آنها

را تامین کند در چیزی خوردنی تحت عنوان نان نمود می‌یابد. به همین دلیل است که عشایر منطقه نان و نان خوردن را معادل غذا و غذا خوردن می‌دانند زمانی که گفته می‌شود نان خوردی یعنی غذا خوردی؟ (شام یا نهار خوردی؟) یا دارم نان می‌خورم یعنی دارم غذا می‌خورم.

علاوه بر این، نظام طبقه بندی غذا، فنون آشپزی، روش‌های پخت و پز در هر جامعه اختصاص به محیط اقلیمی، سنت‌های فرهنگی تاریخی و طبایع و ذائقه مردم پرورده در آن فرهنگ دارد. ذائقه غذایی مردم هر قوم^۱ و جامعه در دوران کودکی و در خانواده با نوع غذاهایی که در فرهنگ آن گروه و جامعه متداول است، خوی می‌گیرد و تا واپسین سال‌های زندگی، در زمره غذاهای مرجح به شمار می‌روند (بلوکباشی، ۱۳۹۶: ۱۴۰). نه تنها غذا بلکه مفهوم یک وعده غذایی، زمانی که خورده می‌شود، ترکیبات و آداب خوردن آن نیز از نظر فرهنگی تعریف شده است. در میان مردمان عشایری با تغذیه‌ی کم مایه، این شرایط فرهنگی و سبک زندگی آنهاست که تحمیل می‌کند چه زمانی گرسنه‌اند و چگونه و چقدر باید بخورند تا گرسنگی آن‌ها برطرف شود. عشایر منطقه به هنگام صبح، اغلب با خوردن چند استکان چای و مقداری نان آغاز می‌کند و در مواقعی هم پیش می‌آید بدون صرف نان و یا هر چیزی دیگر فعالیت‌های رومزه خود را در پیش می‌گیرند و در نتیجه وعده صبحانه در میان آنها خیلی پر رنگ و مفصل نیست. حتی زمانی که مردان عشایری به هنگام صبح دام‌های خود را برای چرا به مراتع و یا ارتفاعات کوهستانی می‌برند می‌تواند ساعات طولانی از روز را بدون خوردن چیزی تحمل کنند و در انجام فعالیت‌های خود با ضعف بدنی مواجه نشوند. در طول سالیان متمادی این امر باعث شده که معده آنها در ساعات طولانی از روز که بدون صرف غذا و حتی نوشیدن آب سپری می‌شود سازگار شده و تا ساعت سه یا چهار بعد از ظهر در حالتی منفعل قرار بگیرد. البته عده‌ای از چوپانان بدون اینکه خوراکی به همراه داشته باشند ساعاتی طولانی (بین ۶ تا ۸

۱. از نظر آنتونی اسمیت قوم عبارت است از «یک جمعیت انسانی مشخص با افسانه اجدادی مشترک، عناصر فرهنگی، پیوند با یک سرزمین تاریخی یا وطن و میزانی از حسن منافع و مسئولیت است» (اسمیت، ۱۳۸۳: ۱۸۵). از نظر برتون «قوم یک مجموعه اجتماعی تمایز یافته، بسته و پایدار معرفی می‌شود که ریشه‌های خود را در گذشته اسطوره‌ای تصور می‌کنند و عموماً دارای نام، رسم‌ها، ارزش‌ها و زبان مشترک است» (برتون، ۱۳۸۰: ۲۳۵).

ساعت) را بدون آب و غذا سپری می‌کنند. یکی از مردان عشایری نقل می‌کند که «در فصول سرد سال، نیازی به خوردن آب پیدا نمی‌کند و تشنگی برایش معنا ندارد و حتی پیش می‌آید که چندین ماه، مزه آب را هم نمی‌چشد و تنها نوشیدنی که به صورت مکرر استفاده می‌کند چای می‌باشد. او در ادامه می‌گوید دیگر بدنم به این قضیه عادت کرده است و اگر چند روز بدون آب و غذا باشم مشکلی پیش نمی‌آید. وی از گذشته‌ای سخت و طاقت فرسا پرده بر می‌دارد و می‌گوید در گذشته شرایطی حاکم بود که حتی تا یک هفته چیزی برای خوردن پیدا نمی‌شد».

منابع تامین خوراک (انواع مواد خوراکی و غذاها):

غذاهای عشایر منطقه را می‌توان از نظر مواد اولیه‌ای که در آنها به کار برده می‌شود به لحاظ دسترسی مردم به آنها تقسیم بندی نمود، از این نظر غذاها و خوراکی‌های رایج سنتی در میان آنها به دو دسته تقسیم می‌شوند. اول، غذاهایی که مواد اولیه آنها به وسیله خود عشایر فراهم می‌گردد. این نوع غذاها بیشتر جنبه خودکفایی دارند و از تولیدات دامی و کشاورزی خود خانوارها می‌باشد و شامل انواع نان ها، خوراکی‌های سنتی و انواع گیاهان و سبزی‌های خودرو می‌باشد. دوم، غذاهایی که مواد اولیه آنها تولید خود عشایر نیست و آن را از بازار تهیه می‌کنند. مواد اولیه این غذاها مثل برنج، سیب زمینی، برگه زردآلو، کشمش، خرما، گوجه فرنگی، بادنجان، بامیه و ... می‌باشد. منابع تامین خوراک در میان عشایر استان ایلام شامل غلات، شیر، گوشت و گیاهان خودرو می‌باشد.

از گذشته تا به امروز بخش مهم و اصلی تامین خوراک در میان عشایر استان ایلام که شاید بتوان گفت اصلی ترین بخش نظام غذایی آنها می‌باشد، غلات است. عشایر به منظور تامین بخشی از مایحتاج خود اقدام به کشت و زرع می‌نمودند، کشاورزی بخصوص کشت حبوبات به صورت محدود صورت گرفته که در حد رفع نیاز غذایی خود و دام‌هایشان بوده است. در گذشته، میزان کشت محدود بود زیرا عشایر می‌بایست به شکلی عمل کنند که امورات مربوط به کشت و برداشت محصولات خلی در روند برنامه‌های کوچ و جابجایی و آهنگ زندگی کوچندگی ایجاد نکند؛ زیرا استفاده از تکنولوژی‌های محلی برای کشت و برداشت محصولات هم زمان بر و هم انرژی بر بوده است و علاوه بر این، عدم دلبستگی به زمین و معیشت

کشاورزی از دیگر عواملی‌اند که باعث شده است میزان محصولی که عشایر تولید می‌کردند در حد تامین نیازهای شان باشد. در جامعه عشایری ایلام نان بزرگترین مصرف را در بین وعده غذاها و یا همراه با غذاها دارد. نان آنچنان نقش مهمی در زندگی عشایر ایفا می‌کند که از آن به عنوان برکت خدا یاد می‌کنند و بر این باورند که برکت خدا را نباید کفران کرد. در نظام غذایی عشایر نان تنها چیزی است که نقش و حضور ثابتی را در وعده‌های غذایی و بین وعده‌های غذایی دارد. در مواقعی شاهد این هستیم که چوپانان در طول زمان چرای دام‌ها، تنها مقداری نان با خود به همراه دارند و در مواقع گرسنگی از آن مصرف کرده و در این میان سهم سگ‌های گله نیز محفوظ می‌باشد. علاوه بر این موارد، زمانی که عشایر مشغول خوردن غذا هستند و برای اثبات حرف شان به قسم متوسل می‌شوند به نان به عنوان برکت قسم می‌خورند و می‌گویند: به این برکت قسم، یا به این قرآن قسم. بدین ترتیب نان مهمترین عضو حاضر در سفره‌های عشایر است. در میان عشایر منطقه علاوه بر پخت روزانه نان، شاهد پخت نان به مناسبت‌های خاص نیز بوده‌ایم. این نوع از نان‌ها معمولاً در زمان برداشت خرمن و یا در روزهای سرد زمستانی که همه اعضای مال دور اجاق جمع می‌شدند پخت و مصرف می‌شوند. مثلاً در زمان برداشت خرمن آنها اقدام به پخت نان «شه له کینه^۱» و نان «گرده^۲» می‌نموده‌اند. اما نانی که در روزهای سرد زمستان می‌پخته‌اند به آن «په پگ^۳» گفته‌اند. گاهی از این نان به عنوان غذا به جای وعده‌های غذایی استفاده کرده‌اند. یکی دیگر از نان‌های که در میان عشایر پخت می‌گردید نان فطیر است. این نوع از نان تقریباً مثل نان ساجی از گندم درست می‌شد با این تفاوت که در مواقعی که مهمان ناخوانده وارد می‌شد بدون مایه و بدون فوت وقت در کوتاه‌ترین زمان پخت می‌شد که به آن نان فتیره می‌گویند. به علاوه این در مراسم سوگواری (پرسه) نیز پخت می‌شد و با روغن حیوانی و خرمایی که داخل آن می‌گذاشتند به مردم می‌دادند.

علاوه بر غلات، شیر و مشتقات آن جایگاه خاصی در میان عشایر دارد. آنها از شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک، و روغن استفاده می‌کنند. علاوه بر اینکه این محصولات به صورت مواد

1 shalakine

2 gerde

3 papeg

غذایی مستقل استفاده می‌گردد، از آنها برای پخت غذاهای دیگر هم استفاده می‌شود. شیر گوسفند و ماست، دوغ و روغنی که از آن حاصل می‌شود بهترین خوراک مردم در نزد آنان است. از دیگر محصولات لبنی که جایگاهی بسیار بزرگی نزد عشایر دارد، روغنی حیوانی است. اما بهترین نوع این روغن، روغنی است که در اواخر ماه فرودین و ماه اردیبهشت بدست می‌آید. بدین ترتیب، شیر نقش خیلی مهمی در زندگی عشایر دارد زیرا به نوعی حیات زندگی دامداری به شیری که از دام‌ها بدست می‌آید وابسته است به همین دلیل است که با فرا رسیدن اول بهار، یکی از اعضای خانواده از ستون سیاه چادر بالا می‌رود و از قطع شدن شیر دام‌ها شکایت می‌کند. «شیر بردن» بیماری است که باعث کم و در نهایت قطع شدن شیر گوسفندان و بزها می‌شود. مردم منطقه معتقدند که بعد از این عمل بیماری شفا می‌یابد و یا اینکه دیگر دام‌ها به این بیماری مبتلا نمی‌شوند. به علاوه عشایر به منظور افزایش میزان برکت محصولات لبنی خود، به دعا نویسی، نصب مهره‌های آبی رنگ به مشک‌ها، متوسل می‌شوند. گاهی پیش می‌آید که هنگام مایه زنی شیر، برای تهیه ماست، قبل از بستن، ماست تغییر شکل داده و در اصطلاح محلی گویند که شیر بریده است و ماست نمی‌بند. آنها علت این امر را ناشی از ناسپاسی و کفران نعمت می‌دانند. در چنین مواقعی از زنی پارسا که به اعتقاد آنها دستش خیر و برکت دارد، دعوت می‌کنند تا او مایه انقعاد را به شیر بیفزاید.

بخش دیگر از خوراک عشایر را گوشت تشکیل می‌دهد. مصرف گوشت در میان عشایر به نسبت سایر مواد خوراکی خیلی کمتر است و معمولاً دسترسی به آن دارای برنامه‌ریزی منظم نبوده و بیشتر تابع موقعیت‌ها است که پیش می‌آید. مثلاً در مراسم و موقعیت‌های همچون عید قربان، در زمان فوت یکی از اعضای خانواده، نذر کردن بره یا بزغاله بعد از دیدن خواب‌های بد و یا به منظور دفع بلا، یا در مواقعی که دام دچار جراحات‌های شدید شده باشد آن را ذبح می‌کنند. به دلیل نبود امکانات و به دلیل خاصیت فاسد شدنی گوشت و همچنین نظام همکاری توزیع مواد غذایی، عشایر بعد از ذبح دام تنها بخشی از آن را به مصرف شخصی خود می‌رسانند و گوشت حاصل از ذبح دام را به چند قسمت کرده و در میان مال‌های خویشاوند که در مجاورت و همسایگی آنها به سر می‌برند توزیع می‌کنند. هر چند در میان عشایر گوشت مانند

غلات و لبنیات پر مصرف نیست. اما گوشت مصرفی آنها معمولا از دام‌ها و پرندگان اهلی و وحشی حلال گوشت و البته به میزان خیلی کمی هم از ماهی بدست می‌آید. عشایر منطقه در موارد اضطراری همانند بیماری، بخصوص بیماری‌های سخت و طاقت فرسا و ناعلاج، تابوهای غذایی را می‌شکنند و خوردن گوشت حیواناتی مانند خرگوش، جوجه تیغی و... را که در نظام اعتقادی آنها جایز نیست به افراد بیمار توصیه می‌کنند. در این میان عده‌ای ممکن است از گوشت این حیوانات استفاده کنند ولی اکثر مواقع بیشتر بیماران از انجام این کار امتناع می‌کنند. یکی دیگر از منابع خوراکی و غذایی عشایر، **گیاهان خودرو** است. تشخیص اینکه کدام گیاه خوردنی است و کدام گیاه خوردنی نیست، میان فرهنگ‌های گوناگون به گونه چشمگیری تفاوت دارد و این امر از توانایی مردمان هر فرهنگ در شناخت منابع خوراکی متأثر است. گیاهان خوراکی یک منبع مطمئن و همیشگی در تامین نیاز غذایی عشایر به حساب نمی‌آیند. با توجه به عمر کوتاه گیاهان خوراکی و دسترسی به آنها، این منبع غذایی بصورت متناوب معمولا در فروردین و اردیبهشت ماه مورد استفاده عشایر قرار می‌گیرند. علاوه بر غلات، لبنیات، گوشت و گیاهان خوراکی، **حبوباتی** چون عدس، نخود و ماش وعده‌های غذایی عشایر را در فصول سرد سال به خود اختصاص می‌دهند.

غذاهای مربوط به مراسم و مناسبت‌های خاص

شب اول زمستان و بهار کُردی: در شب اول بهار کردی که معمولا اول بهمن ماه یا در جاهای دیگر مناطق کردنشین اول اسفند ماه می‌باشد، یا در آغاز فصل زمستان هر خانوار عشایری، و البته امروزه با رنگ و بوی کمتر در مناطق روستایی و شهری اقدام به پخت بهترین غذا که همان «آش و گوشت» است می‌نمایند. حتی خانواده‌های فقیر در این زمان سعی می‌کنند که نسبت به تهیه مواد اولیه غذای مورد نظر اقدام نمایند. زیرا اعتقاد بر این است که در آغاز فصل زمستان و بهار کردی پختن بهترین غذا باعث دفع بلا و بیماری می‌شود و مقداری از باقیمانده غذای تهیه شده در ظرفی می‌ریزند و در گوشه از خانه قرار می‌دهند و به عنوان سهم «دالگ نه ول زفسان»^۱

(مادر اول زمستان) و «دالگ‌ئه ول وه هار»^۱ (مادر اول بهار) در نظر می‌گیرند تا از خانواده مورد نظر راضی باشند و سال پیش رو بدون مرگ و میر، بیماری، پر از خیر و برکت سپری شود. در باورها و اعتقاد اهالی منطقه «دالگ‌ئه ول زفسان» (مادر اول زمستان) و «دالگ‌ئه ول وه هار» (مادر اول بهار) نیروهای نامرئی به شمار می‌روند که نقش اساسی در فرآیند زندگی و روند حوادث خیر و شر در فصول زمستان و بهار دارند و به همین دلیل با پختن بهترین غذا آنها را راضی نگه می‌دارند تا مایه خوشی و برکت و دفع بلا گردند. یکی دیگر از کارهایی که در اول بهار گردی انجام می‌گیرد پخت نانی به اسم «په پگ» است. زمانی که خمیر نان مورد نظر را آماده می‌کنند مهره‌ای آبی رنگ در میان خمیر قرار می‌دهند. بعد از پختن نان، را بین اعضای خانواده تقسیم می‌کنند. در این مورد عشایر بر این باور هستند که در صورتی که مهره آبی رنگ سهم هر کدام از اعضای خانواده گردد بخت و اقبالشان در سال جدید با آن شخص همراه است و آن شخص عامل خیر و برکت می‌شود.

غذاها و خوراکی‌ها مربوط به زایمان: جهت تقویت مادر و برگشتن قوای جسمانی آن از غذاهای محلی همچون تله^۲، پرشگه^۳، شاتیه^۴ و ... استفاده می‌گردد. در روزهای اول زایمان در طول روز برای فزونی شیر نیز به زن زائو خرما- حلوا (خرما ترکیب روغن حیوانی- خرما و کنجد بوده) می‌داده‌اند. پس از زایمان به بچه تازه به دنیا آمده علاوه بر شیر مادر، ماده بنام کوکو (ترکیبی از قند، زیره، ازبوه، دارچین، پونه، هل و روغن حیوانی) می‌خوراندند. به مادر بچه هم پس از زایمان دل و جگر بره، برای تامین خون از دست رفته و تله یا حلوا جوشجوشک (ترکیبی از خرما، رازیانه، روغن حیوانی، نبات، زیره و...) و شله کین به عنوان خوراکی می‌دادند.

آش دندان: اسم محلی آن دگان روکانه^۵ است، در گذشته مردم از این نوع آش برای کودکانی که تازه دندان در می‌آوردند استفاده می‌کردند. پخت این نوع آش بر عهده زنان بود. پس از تهیه، آن را بین همسایگان تقسیم می‌کردند و همسایگان به جای آن مقادیری پول و یا

1 Dalegaval waha

۲ نوعی حلوا محلی تهیه شده با آرد، روغن حیوانی و شیره خرما .

۳ نوعی سوپ تهیه شده از آرد با گیاهانی محلی همچون تره کوهی و سیر کوهی .

۴ نوعی حلوا محلی تهیه شده از خرما ، کشک و روغن حیوانی .

5 degan rokane

هدیه می‌گذاشتند. اهالی منطقه بر این باورند که پختن این آش موجب تسهیل دندان درآوردن و همچنین کاهش درد ناشی از آن می‌شود. علاوه بر این همین آش را به مناسبت «پاروکانه^۱» (راه رفتن) نوزاد نیز درست می‌کنند.

آش سر چله: یک نوع آش مخصوص است که در چهلمین روز تولد نوزاد پخته می‌شود. ترکیبات این آش شامل گندم، نخود، عدس، لوبیا، برنج، کشک، روغن، پیاز، نمک و ادویه جات است. پس از آماده شدن آن را در کاسه‌هایی می‌ریزند و در بین همسایگان و اقوام دور و نزدیک توزیع می‌نمایند و آنها در عوض پول یا مقداری قند، چای یا صابون و یا هر چیز دیگری در کاسه گذاشته و به خانواده نوزاد تحویل می‌دهند. به این آش هم در اصطلاح محلی «داکولانه^۲» می‌گویند.

غذاهای نذری: غذای نذری معمولاً به مناسبت‌های خاصی درست می‌شود. بعضی از خانوارهای عشایری و روستایی به خاطر دفع بلا و یا حادثه‌ای، بلافاصله دام و یا خروسی را نذر یکی از امامان و یا امام زادگانی که در منطقه وجود دارد می‌کنند و در یک وعده زمانی و البته در روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه به مکان‌های زیارتی می‌روند و نذر خود را ادا می‌کنند. در مواقعی هم اگر دامی را نذر شخصیت خاصی کرده باشند در منزل آن را ذبح می‌کنند و مرسوم است که می‌بایست مقداری از گوشت آن را بین هفت خانوار ضعیف تقسیم کنند اما در عمل گوشت مورد نظر در میان خانوارهای توزیع می‌گردد که بیشترین پیوند خویشاوندی را با آنها داشته باشد.

آش شاه ماران: «داکولانه شای ماران^۳» یک نوع آش ویژه نذری، جهت راضی نگه داشتن شاه ماران است. بنابر اعتقاد اهالی منطقه، شاه ماران موجودی نامرئی است که اختیار مارها و گزندگان را در اختیار دارد. بنابراین اهالی منطقه برای در امان ماندن از آسیب و گزند موجوداتی چون مار و عقرب، هر ساله آشی را به این مناسبت نذر کرده و در فرصت مناسب با درست کردن این آش نذر خود را ادا می‌کنند. ترکیبات اصلی آن گندم، عدس، برنج، کشک،

1 Pa rukane

2 Dakolane

3 Dakolane shai maran

روغن، پیاز، نخود و ادویه است. پس از پخته شدن آن را بین همسایگان با ذکر عنوان نذری پخش می‌کنند.

آداب غذایی عشایر

در میان عشایر منطقه در مواقع عادی زنان و مردان جداگانه غذا می‌خورند. غذای مرد و پسران خانواده را بر روی مجمه می‌گذارند و یکی از دختران آن را پیش آنها می‌برد. مردان خانواده گاه در یک ظرف و گاهی در ظرفی جداگانه غذا می‌خورند. دختران همیشه نزد مادر می‌مانند و اکثراً در یک کاسه با هم غذا می‌خورند. معمولاً زنان و دختران جوان بیشتر از مردان با استفاده از دستان خود غذا می‌خورند به جزء در مورد غذاهای آبکی که به وجود قاشق نیاز است. در مواقعی که تعداد مهمانان زیاد باشد، زنان و دختران، با هم و در یک کاسه غذا می‌خورند و البته در مواقعی هم مردان مبادرت به این کار می‌کنند. عشایر معمولاً تنها در مواردی که مهمان داشته باشند سفره پهن می‌کنند. زنان و دختران جوان جلوی مهمانان غریبه غذا نمی‌خورند و معمولاً آخرین نفراتی هستند که اقدام به خوردن می‌کنند. آنها در این مواقع در قسمت «لاژنان»^۱ سیاه چادر که به وسیله چیتی از «لامردان»^۲ جدا شده زیراندازی می‌گسترند و غذای خود را با هم و در یک کاسه می‌خورند. سهم مردان و پسران از غذا بیشتر از زنان و دختران است. در حین غذا خوردن به دفعات زیاد آب و یا نوشیدنی دیگری همچون دوغ می‌آشامند و بعد از اتمام غذا هم بلافاصله چای می‌نوشند. در بین عشایر منطقه، در روزهای عادی و بدون حضور افراد غریبه زمان مشخصی برای صرف غذا و ناهار وجود ندارد. در بیشتر مواقع به دلیل شرایطی که بر این شیوه از زیست حاکم است و امکان جمع شدن تمام اعضای خانواده در یک زمان مشخص برای ناهار وجود ندارد بنابراین صرف غذا در بیشتر مواقع به صورت دو نفره و یا انفرادی انجام می‌گیرد. گاهی مردان و زنان به صورت جداگانه و افراد از کار افتاده، دختران، کودکان و نوجوانان به همراه مادرشان اقدام به خوردن غذا می‌نمایند؛ زیرا مردان بالغ، در فصل تابستان دام‌های خود را از صبح زود تا نزدیکی

1 Lazhenan

2 Lamardan

ساعت دو بعد از ظهر به میان زمین‌های کشاورزی درو شده می‌برند و یا در سایر فصول سال به غیر از روزهای نامساعد از نظر شرایط جوی، چوپانان صبح زود از خواب بیدار شده و بعد از پوشیدن لباس گرم به همراه دام‌ها، راهی چراگاه‌های متعلق به خود در مراتع گرمسیری و یا ارتفاعات می‌شوند و تا نزدیکی‌های غروب آفتاب مشغول چرای دام‌ها می‌شوند و به خانه بر نمی‌گردند. در این شرایط چوپانان توشه ناچیزی (مانند مقداری نان، و در صورت دسترسی داشتن و برخوردار بودن از سایر مواد غذایی تعدادی گوجه، سیب زمینی آب پز، تخم مرغ آب پز، کلوچه و ...) با خود به همراه دارند. عشایر به هنگام ورود افراد غریبه در خصوص تدارک غذا و ناهار، دچار سراسیمگی و اضطراب نمی‌شوند و هر چیزی که وجود داشته باشد جلوی میهمان و افراد غریبه می‌گذارند. آنها در شرایط عادی هم از نبود و یا کمبود مواد غذایی هم شکایتی ندارند. در جامعه عشایری معمولاً غذا در دو وعده اصلی ناهار و شام مصرف می‌شود و صبحانه جایگاهی در وعده غذایی آنها ندارد.

همیاری‌های غذایی

یکی از عوامل تعیین کننده در تطبیق جامعه عشایری، قاعده همیاری است، یعنی تقسیم غذا و کالاهای دیگر در واکنش به نوسان‌های منابع. در این میان عشایر در زمینه توزیع مواد و غذاها با هم مشارکت دارند یکی از این رسوم، رسم «کاسه هاوسا» (کاسه همسایه) است. بدین صورت که عشایر زمانی که غذایی می‌پزند در صورتی که مقدار آن از مصرف خانوار بیشتر باشد آن را در میان خانوارهای فامیل و خویشاوند توزیع می‌کنند. علاوه بر این به هنگام ذبح دام بخشی از گوشت آن را میان خویشاوندان دور و نزدیک که بیشترین پیوند و رابطه را با آنها داشته باشند توزیع می‌کنند. بر این اساس می‌توان گفت که غذا و توزیع آن در میان خانوارهای خویشاوند و فامیل، نقش اساسی در حفظ و بازتولید پیوندهای قومی دارد و عشایر با این کار همبستگی خود را تقویت می‌کند.

توزیع منابع غذایی، تنها یکی از جنبه‌های است که در میان عشایر رایج است. در میان آنها جنبه دیگری وجود دارد که به همان اندازه مهم است، درست به همان اندازه که باید خود را

با تنوع منابع محلی نیز تطبیق دهد. مردمان عشایر استان ایلام به منظور تامین بخشی از نیازهای خود مبادلات گسترده‌ای با مردم خارج از گروه خود دارند. حتی ممکن است آنها برای دستیابی به منابع اساسی نیز با یکدیگر رقابت کنند. هر گاه گروه‌های متفاوت، جایگاه‌های متفاوتی را در یک زیست بوم اشغال کنند، یا زمانی که این گروه‌ها زیست بوم‌های گوناگونی را در یک منطقه بر می‌گزینند، ممکن است از نظر دادوستد به شدت به یکدیگر وابسته شوند و هر گروهی از محصولات اقتصادی گروه‌هایی دیگر سود جوید. عشایر منطقه بسیاری از احتیاجات خود از جمله مواد غذایی خود را از طریق داد و ستد و مبادله با جمعیت‌های همجوار خود تامین کرده و می‌کنند.

غذا، سلامت و بیماری

مهمترین موضوعی که در تغذیه هر کشوری به عنوان یک پدیده مورد بررسی قرار می‌گیرد رابطه بین مواد غذایی و سلامت مردم آن جامعه است. غذا و کمیت و کیفیت آن مناسبات نزدیکی با سلامت و آسایش انسان و توسعه جوامع دارد. در برخی از فرهنگ‌ها مرز مشخصی میان غذا و دارو وجود ندارد. به علاوه، تغییر در رژیم‌های غذایی، و این که ما چه چیزی را می‌خوریم پیوند نزدیکی با سلامت دارد. الگوهای تغذیه‌ای در فرهنگ‌های گوناگون از یک طرف موجب پیشگیری از برخی بیماری‌ها می‌شود و از سوی دیگر به شیوع برخی دیگر می‌انجامد. همچنین، مناسبات میان تنوع فرهنگی - زیستی و سلامت با محوریت غذا به پیوند و هم‌افزایی حوزه‌های پزشکی و سلامت و مردم‌شناسی غذا و تغذیه انجامیده است. بنابراین، فهم فرهنگی جوامع مختلف از مقوله غذا و تغذیه و عمل خوردن موجب تبیین‌های متفاوتی از سلامت و نیز پیامدهای مربوط به غذا در حوزه سلامت شده است (ودادهیر و دیگران، ۱۳۹۳: ۷۹). در میان جامعه عشایری استان ایلام اعتقاد بر این است که عمل خوردن هم با سلامتی و هم با بیماری در ارتباط است. به این معنی که افرادی که به اندازه کافی غذا نمی‌خورند و لاغر باشند این افراد به نوعی مریض محسوب می‌شوند و عشایر دلیل آن را در کم خوری این افراد می‌دانند و برعکس یکی از معیارهای سلامتی در میان عشایر خوردن زیاد و داشتن اندام درشت و چاق است. بنابر باور عشایر منطقه بعضی از غذاها و خوراکی‌ها نه تنها می‌توانند منشاء بیماری

باشد بلکه در بسیاری از موارد نیز می‌تواند در تشدید بیماری‌ها موثر واقع شود. به عنوان مثال زمانی که فردی مریض می‌شود یکی از اولین حدس‌های که در خصوص دلیل مریض شدن شخص بیمار ذکر می‌کنند خوردن «چشت گه ن^۱» (چیز بد) است و می‌گویند حتما چیز بدی خورده که بیمار شده است. به همین دلیل است که عشایر منطقه خوردن غذاهای شب مانده را یکی از دلایل بیماری می‌دانند. در گذشته عشایر غذاهای شب مانده را که به آن «شه و منه^۲» می‌گویند نمی‌خوردند چون معتقدند در نیمه‌های شب جن و پری از آن می‌خورند و دست‌های خود را با آن غذا می‌شویند (غذاهای آبکی) و طعم و مزه غذا عوض می‌شد و برای این که غذای باقی مانده قابلیت استفاده داشته باشد یک تکه زغال یا یک سوزن داخل آن می‌گذاشتند. یا اینکه به منظور قابل استفاده شدن غذای شب مانده، بایستی گفته می‌شد که این غذا سهم فلان فرد است. پس می‌توان گفت که در میان عشایر منطقه ارتباط تنگاتنگی بین خوردن و بیمار شدن وجود دارد. به همین دلیل است که نوع فعالیتی که در هنگام بروز بیماری صورت می‌گیرد و نوع مداوا و رفتار با بیماری تحت الگوها و قواعد و باورهایی انجام می‌پذیرند که از نظر فرهنگی قابل تعریف هستند. به این معنی که در خیلی از موارد بیماری را می‌توان نتیجه عاملی نامرئی و لمس ناشدنی دانست که از طریق غذا و عمل خوردن ایجاد شود. بر این اساس زمانی که عشایر منطقه دچار بیماری، بخصوص بیماری‌های روحی و روانی می‌گردند از رژیم غذایی خاصی پیروی می‌کنند و ممنوعیت‌های غذایی خاصی در این باره شکل می‌گیرد. به عنوان مثال افرادی که سردرد دارند و هنگامی که دعانویس تشخیص می‌دهد که علت سردرد جسمی نیست و ناشی از یک عامل نامرئی باشد فرد بیمار از خوردن غذاها و خوراکی‌های که به عنوان خیرات تهیه می‌گردد و یا در سر مزار تدارک می‌بینند منع می‌شود زیرا خوردن این خوراکی‌ها و غذاها ممکن است مجدداً باعث سردردهای بعدی شوند. وقتی زن زائو بعد از زایمان غش می‌کند عشایر معتقدند که «هال» (آل) کرده است و به همین دلیل ابتدا چند گلوله هوایی روی سر زن شلیک می‌کردند و یا اینکه گوسفندی را سریع می‌کشتند و دل و جگرش را

1 chesht gan

2 shoumena

در می‌آوردند و همراه خوئش بر سر و صورت زن زائو می‌مالیدند و بعد از دل و جگر آن، برایش کباب آماده کرده و به زن زائو می‌دادند تا خوب شود.

بازتاب غذا در ادبیات شفاهی عشایر

از ابعاد غیرمادی و اعتقادی بازتاب غذاها در اشعار عامیانه و ضرب المثل‌های مردم است که سینه به سینه به زمان کنونی رسیده است. با بررسی برخی از اشعار و مثل‌های مرتبط با خوراک می‌توان به جایگاه اجتماعی و اعتقادی غذاها و سلسله مراتب آنها پی برد. در ضرب المثل‌های که در میان عشایر منطقه رایج است می‌توان به اهمیت و جایگاه نان به عنوان ماده خوراکی که بیشترین حضور را در میان سفره غذایی آنها دارد اشاره نمود. در این بین توصیه‌هایی در مورد حفظ و نگهداری گندم و نان به عنوان ضروری‌ترین غذای عشایر منطقه و تقدس آن به لحاظ اعتقادی وجود دارد. به طور مثال در این ضرب المثل «نان بدست آمده در یک سال را در طول یک سال می‌خورند». در این ضرب المثل بر اهمیت و جایگاه نان و حفظ و نگهداری آن اشاره می‌شود. نان آنچنان اهمیتی و جایگاهی در میان عشایر دارد که معیاری برای متمایز کردن افراد ناسپاس، معیاری برای رزق و روزی، خوش رویی و مهمان نوازی و ... است. به عنوان مثال این ضرب المثل در مذمت شکم پرستی بیان می‌شود «نان را می‌شناسد ولی خدا را از یاد می‌برد». کاربرد این ضرب المثل در مورد کسانی است که فقط به فکر سیر کردن شکم خود هستند و خدا را از یاد می‌برند.

علاوه بر جایگاه نان در ضرب المثل‌ها می‌توان به اهمیت عرفی روغن حیوانی به عنوان یک غذای مناسب به نسبت سایر غذاها و خوراکی‌ها نیز اشاره کرد. در این ضرب المثل «خیک روغن تا پر است مواظب باش که زود تمام نشود وقتی خالی شد دیگه هیچ فایده‌ای ندارد». این ضرب المثل اشاره می‌کند که در خرج کردن مال و ثروت خود دقت کن وقتی داراییت از دست رود دیگر پشیمانی سودی ندارد. روغن حیوانی از محصولاتی است که ارزش اقتصادی، غذایی و نمادین زیادی دارد و به عنوان محصولی ارزشمند از توان مبادله، چیزی به عنوان هدیه و بخشش مطرح می‌شود. بدین ترتیب «در میان محصولات لبنی روغن دارای ارزش نمادین و مادی بیشتری است و به نحوی که قدرت و صلابت مردان روستایی و عشایر را به خوردن

روغن حیوانی نسبت می‌دهند، و در مقابل ضعف بدنی اهالی شهرها را در مقایسه با خود به مصرف روغن نباتی و عدم مصرف روغن حیوانی نسبت می‌دهند» (ودادحیر و دیگران، ۱۳۹۳: ۱۰۰). بنابراین می‌توان چنین استنباط نمود که باورها و ضرب‌المثل‌ها بیشتر به اهمیت خوراک در میان مردم و تشویق مردم به نگهداری آنها بر می‌گردد که برخی جنبه تشویقی و برخی جنبه بازدارنده دارند و چون طلب و جستجوی غذا مبرم‌ترین دل‌مشغولی یک جامعه است و هیچ تحول مطلوبی بدون سیر کردن شکم مردم امکان‌پذیر نیست (رید، ۱۳۶۳: ۱۷۴). نزد عشایر خوردن در ملا عام عملی پسندیده به شمار نمی‌آید و به راحتی در مورد گرسنه شدن و رفع گرسنگی خود حرف نمی‌زنند به همین دلیل آنها به راحتی در خصوص تمایلات و خواسته‌های غذایی خود حرف نمی‌زنند و در مواقعی که هوس خوردن چیزی می‌کنند بصورت آنی و در همان لحظه بدون درنگ به آن پاسخ نمی‌دهند بلکه بایستی بستر و زمینه آن را طوری فراهم کنند که مورد نکوهش قرار نگیرند که این قضیه در ضرب‌المثل زیر خود را به خوبی نمایان می‌سازد: «به بهانه بچه‌ها، چنگال (نوعی نان خوشمزه آمیخته به روغن حیوانی) درست کنیم». این ضرب‌المثل بیانگر این است کسانی که وقتی هوس خوردن چیزی می‌کنند صراحتاً حاضر نیستند بگویند برای خودمان است و هوس خوردن فلان چیز را کرده ایم، بلکه می‌گویند به خاطر بچه‌هایمان درست کرده‌ایم.

ذخیره مواد غذایی

راهبردهای ذخیره آذوقه به هرگونه روشی اطلاق می‌شود که در مرحله بعد از فرایند تولید و جمع‌آوری غذا جهت جلوگیری از فساد، حمله حشرات و جانوران و دستبردهای انسانی برای استفاده آتی آن کاربرد دارد. تنوعات اقلیمی و فصلی حاکم، کشت و برداشت محصولات را محدود به مقطعی از سال می‌کنند که به هیچ وجه در دیگر مقاطع سال جوابگو نمی‌باشد. این تفاوت و نوسان، انگیزهای مهمی در اتخاذ شیوه‌های ذخیره‌سازی محصولات کشاورزی می‌باشد. از طرف دیگر نامساعد بودن برخی نواحی قشلاقی، محدودیت جابجایی تمام محصولات را در هنگام کوچ و متعاقب آن استفاده از شیوه‌های ذخیره‌سازی را مطرح می‌سازد. محدود شدن زمان زایش و تولیدات شیری به فصل معین ضرورت استفاده از فنون ذخیره‌سازی

را در خصوص تولیدات دامی مطرح می‌سازد. بدیهی است که استفاده آتی از محصولات کشاورزی و دامداری که فقط از قابلیت تولید در یک بازه زمانی برخوردار می‌باشند نیازمند به استفاده راهبرد و روشی جهت ذخیره می‌باشد. این روش‌ها متناسب با هر کدام از شیوه‌های تولیدی، شامل روش‌های ذخیره محصولات کشاورزی و محصولات دامی می‌باشند. تغییرات فصلی و اقلیمی، جابجایی و کوچ سالانه کوچ و نبود زمین‌های هموار و حاصلخیز، عوامل اصلی در استفاده از روش‌های ذخیره سازی غذا در میان عشایر استان ایلام هستند. اتخاذ این روش‌ها با هدف ایجاد امنیت غذایی می‌باشد که در فقدان این محصولات در بازه‌های زمانی مختلف ضرورت آن احساس می‌شود. از طرف دیگر روش‌های ذخیره سازی در ارتباط با محصولات دامی مانند گوشت، همانطور که گفته شد وسیله‌ای در جهت حفظ دام می‌باشد و متعاقب آن دام بیشتر موجب کسب وجهه اجتماعی و اقتصادی بیشتری برای صاحبان گله‌ها بوده است.

همانطور که گفته شد انتقال و جابجایی تمام محصولات کشاورزی در طی کوچ سالیانه جهت استفاده تا فصل برداشت بعدی امکان پذیر نمی‌باشد. به همین منظور عشایر جهت رفع این معضل از روش‌های نگهداری مانند چال کردن گندم استفاده کرده اند. عشایر هر تیره معمولاً در مراتع ییلاقی خود در مکانی همیشگی و مشخص اقدام به حفر گودال‌هایی جهت ذخیره غلات می‌نمودند. بعد از کوچ عشایر، یکی از افراد آن تیره به عنوان نگهبان جهت حفاظت و مراقب از غلات ذخیره شده از دستبرد سارقان و یا حمله حیوانات در ییلاق باقی می‌ماند و مسئولیت نگهداری از غلات را برعهده داشت که به این شخص «چاله وان» می‌گفتند. هر خانوار عشایری در ازای این کار سالانه مقداری غلات و یا پول به شخص مورد نظر پرداخت می‌کرد. زمانی که عشایر در گرمسیر حضور داشتند به هنگام فقدان و یا کمبود آرد به ییلاق بر می‌گشتند و مقداری از غلات ذخیره شده را از داخل گودال بیرون می‌آوردند و آن را آسیاب کرده و دوباره با خود به گرمسیر می‌بردند.

یکی دیگر از از تکنیک‌های ذخیره سازی در میان عشایر، تبدیل و فرآوری محصولات لبنی و ذخیره آن در ظروف پوستی بوده است. استحکام و وزن مناسب ظروف پوستی از یک سو و

دوام و انعطاف پذیری آن در حمل و جابجایی از سوی دیگر، برتری این وسیله را نسبت به سایر وسایل مشابه نشان می‌دهد. به همین منظور عشایر بعد از فرآوری محصولات لبنی آنها در ظروف مختلف پوستی ذخیره می‌کردند. آنها متناسب با هر محصول لبنی مانند کره، روغن و ... از ظرف پوستی خاصی که از نامی مشخص برخوردار است استفاده می‌کردند. به علاوه عشایر منطقه معمولاً برای فصل پاییز و زمستان خود مقداری کشک ذخیره می‌کنند. آنها علاوه بر ذخیره غلات، مواد لبنی و سایر مواد غذایی نسبت به ذخیره گوشت برای فصل زمستان نیز اقدام می‌کردند. از آنجا که در زندگی کوچندگی ضرورت استفاده از وسایلی مانند یخچال جهت نگهداری از مواد فاسد شدنی (گوشت، کره و ...) فراهم نبود، در گذشته کوچندگان قبل از شروع فصل سرما گوسفند یا بز چاقی را ذبح کرده، سپس تمامی گوشت و پیه (پی) آن را قیمة می‌کردند و همه آن را در ظرف بزرگی سرخ نموده و آن را در خیک می‌ریختند و بعد آن را در فصل زمستان به صورت گرم شده مورد استفاده قرار می‌دادند.

نتیجه گیری

غذا با توجه به ویژگی های بومی - محلی و زمینه مند آن، قرار داشتن در چهارچوبی فرهنگی که بسیاری از ویژگی های جوامع را در خود دارد، پنجره گشوده ای است برای تجربه و لمس تفاوت ها و تنوع ها. طعم، بو، رنگ، شکل و ترکیب، فرهنگ چگونه خوردن غذا، وسایل به کار رفته در آشپزی و ارایه غذا، نحوه تهیه و توزیع و منابعی که غذاها از آن ها به دست می آیند، همگی می تواند چیزهای زیادی در مورد یک جامعه و فرهنگ بیان کنند. این مقاله به طور بسیار اجمالی تصویری از نظام غذایی و مهم ترین مؤلفه های آن را در میان جامعه عشایری استان ایلام ترسیم نموده است. بر اساس آنچه که در این تحقیق آمد می توان گفت که عشایر استان ایلام بیشتر نیاز غذایی خود را از طریق غلات تامین می کنند. اقتصاد کوچنده همانند روستائیان کشاورز یکجانشین، هر چند به میزانی کمتر به دخالت مستقیم در محیط زیست جهت تنظیم رشد و بازتولید صورت های حیاتی مورد نیاز مردم، وابسته است. با توجه به نوع معیشت کوچندگی و وابستگی به دام و مرتع، رژیم غذایی آنها به نسبت کمتری توسط زیست بوم آنها تعیین می شود. به همین دلیل است که این مردمان وابستگی بیشتری به اقلام غذایی دارند که از

غلات و یا فرآورده‌های دامی بدست می‌آید و با توجه به اینکه از حیات گیاهی قابل اتکاء و غنی تری برخوردار نیستند کمتر به خوراکی‌های گیاهی مانند خشکبار و میوه وابسته است. از آنجا که رژیم غذایی این جامعه باید پاسخگوی نوسان‌های فصلی و سالیانه منابع باشد، این رژیم باید بر انواع گوناگون خوراک‌ها اتکاء داشته باشد. در گذشته با توجه به محدودیت‌های تکنولوژی ذخیره‌سازی، فقدان سوخت‌های فسیلی و نبود بازارهای گسترده‌تر برای تامین غذا، همراه با شرایطی که رشد جمعیت را تحت نظارت داشته باشد، دست به دست هم داده‌اند تا تعادل این مردم را با منابع‌شان برقرار نگه‌دارند. هر چند عشایر محدودیت‌های در تهیه و تامین مواد غذایی داشته‌اند اما در نظام غذایی آنها می‌توان اقلام غذایی مانند پروتئین، ویتامین و مواد معدنی نیز مشاهده کرد. به عبارت دیگر، کیفیت غذایی منابع نیز به آن اندازه کمیت آن، برای آنها اساسی است. عشایر برای پرهیز از سوء تغذیه مزمن، تا اندازه‌ای باید خود را با تنوع در ارزش غذایی خوراک‌های موجود سازگار سازند. عشایر بخشی از پروتئین مورد نیاز خود از طریق کاشت حبوبات و مصرف آنها در ایام سرد سال تامین می‌کنند و در نتیجه در این خصوص بایستی اشاره کرد هر چند عشایر با کمبود مواد غذایی مواجه هستند اما درگیر سوء تغذیه و فقر غذایی شدید نیستند.

از سوی دیگر نظام غذایی و مواد خوراکی مورد مصرف عشایر به دلیل شرایط و اقتضائات زندگی کوچندگی و سازگاری و انطباق با آن شرایط، دسترسی محدود به منابع و مواد غذایی در مناطق روستایی و شهری، نبود امکانات نگهداری و فاسد شدن مواد غذایی، و از همه مهمتر رفتارها و عادات غذایی رایج در میان آنها از محدودیت، محرومیت و سادگی خاصی برخوردار است و شاهد نظام غذایی و نظام آشپزی متنوع و پیچیده‌ای در بین عشایر نیستیم که در آن به تغییر شکل ظاهری غذا اهمیت داده نمی‌شود. به همین منظور زمان کمتری به پخت غذا اختصاص داده می‌شود و تدارک غذا با مواد اولیه ساده‌ای که نیازی به وسایل، ظروف و امکانات زیادی ندارد، انجام می‌گیرد. در خیلی از وعده‌های غذایی نیازی به دخل و تصرف در مواد مصرفی وجود ندارد و عشایر آنها را بصورت خام مصرف می‌کنند. از طرف دیگر یکی از ویژگی‌های اساسی نظام تامین خوراک عشایر، سادگی و متحدالشکلی است، بدین معنی که

تنوع کمی در شیوه های تامین و پاسخ به این نیاز زیستی وجود دارد و تفاوت چشمگیری در سبک غذایی در میان عشایر منطقه دیده نمی شود و تقریباً آنها در تامین این نیاز شبیه هم عمل می کنند و نوعی تشابه و هم شکلی، در نوع غذاهایی که می خورند و در شیوه پخت و پز و مصرف آنها وجود دارد. علاوه بر این وسایل و ابزارها و فنونی که برای فراهم کردن مواد غذایی و پخت و پز آنها به کار می رفت، بسیار ساده و از منابع موجود محلی تهیه می شد و از این لحاظ نوعی هماهنگی بین غذاها و ابزارهای تدارک آنها، قابل ملاحظه است.

منابع

- اسمیت، آنتونی (۱۳۸۳)، فرهنگ، اجتماع و سرزمین: سیاست قومیت و ناسیونالیسم، ترجمه نورالدین قیصری، فصلنامه مطالعات ملی، شماره ۴.
- برتون، رولان (۱۳۸۰)، قوم شناسی سیاسی، ترجمه ناصر فکوهی، نشر نی
- بلوکباشی، علی (۱۳۹۲)، آشپز و آشپزخانه: پژوهشی انسانشناختی در تاریخ اجتماعی هنر آشپزی، تهران: نشر فرهنگ جاوید
- _____ (۱۳۹۶)، مدخل بلند خوراک در دایره المعارف بزرگ اسلامی، ج ۲۳، صص ۱۳۲-۱۶۱
- بوردیو، پییر (۱۳۹۰)، تمایز، نقد اجتماعی و قضاو تهای ذوقی، ترجمه حسن چاوشیان، تهران: ثالث
- بیتس، دانیل ؛ پلاگ، فرد (۱۳۷۵)، انسانشناسی فرهنگی، ترجمه محسن ثلاثی، چاپ اول، تهران: انتشارات علمی
- خزاعی، راضیه، (۱۳۸۳)، انسان شناسی خوراک و بدن، جنسیت، معنا و قدرت، نامه انسان شناسی، دوره اول، شماره ۵
- دیگار، ژان پیر (۱۳۶۹)، فنون کوچ نشینان بختیاری، ترجمه اصغر کریمی، مشهد: آستان قدس رضوی
- رید، نولین (۱۳۶۳). انسان در عصر توحش، ترجمه محمود عنایت، تهران: انتشارات هاشمی.
- سوزوکی، یوکو (۱۳۷۴)، فرهنگ و سیستم اجتماعی عشایر دشمن زیاری بررسی تکنولوژی خوراک در ده آبریز، رساله کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران

- طبیبی، حشمت‌الله (۱۳۷۸)، *جامعه‌شناسی و مردم‌شناسی ایلات و عشایر*، چاپ اول، تهران: انتشارات دانشگاه تهران
- علیزاده اقدم، محمدباقر (۱۳۸۹)، *تحلیل جامعه‌شناختی سبک غذایی شهروندان تبریزی*، رفاه اجتماعی، شماره ۴۴
- قادرزاده، امید؛ (۱۳۹۲)، *مطالعه کیفی دلالت‌های معنایی غذا و تناول آن نزد زنان*، نشریه زن در توسعه و سیاست، دوره ۱۱، شماره ۲
- گاربارینو، مروین (۱۳۷۷)، *نظریه‌های مردم‌شناسی*، ترجمه عباس محمدی اصل، چاپ اول، تهران: نشر دانشگاه تهران.
- محلاتی، صلاح‌الدین (۱۳۸۰)، *فرهنگ، اقتصاد، سیاست و نظام غذایی*، مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه تهران، تابستان و پاییز
- نوابخش، مهرداد؛ مثنی، ابوذر (۱۳۹۰)، *بررسی جامعه‌شناختی تحولات تغذیه در جوامع معاصر*، مجله علوم غذایی و تغذیه، شماره ۱
- ودادهیر، ابوعلی؛ محمد چغلوند، جلال‌الدین رفیع فر، نسرین امیدوار (۱۳۹۳)، *نظام غذایی بومی - سنتی: پژوهشی مردم‌شناختی در میان قوم لک در مناطق روستایی و عشایری استان لرستان*، مجله توسعه روستایی، دوره ششم، شماره ۱
- Abercrombie, N.; Loughurst, B , (2007), **Dictionary of Media Studies**, London: Penguin Reference Library
- Beardsworth, A.; Keil, T., (1997), **Sociology on the Menu, An Invitation to, the Study of Food and Society**, London: Routledge
- Fischler, C., (1988), **Food, Self and Identity**, Social Science Information
- Macbethm H; Maccancy, J.,(2004), **Researching Food Habits: Methods and Problems**
- Ochs, E.; Pontecorvo, C.; Fasulo, (1996), **Socializing Taste**, Ethnos
- Richards, Audrey, (1932) **Hunger and Work in a Savage Tribe: A Functional Study of Nutrition among the Southern Bantu**. London: Routledge & Kegan Paul
- Richards, Audrey, (1939) **Land, Labour and Diet in Northern Rhodesia: and Economic Study of the Bemba Tribe**. Oxford: Oxford University Press.
- Valentine, G., (1999), **Eating in: Home, Consumption and Identity**, Sociological Review, 47 (3): 491-524