



Indigenous knowledge of preparing local foods from rangeland wild plants (Case study: Locals of Googhar rangelands)

Amir Reza Amrolahi Jalalabadi¹  | Mohammad Rahim Forozeh²  |

Hosein Barani³ , Hasan Yeganeh⁴ 

1. Gorgan University of Agricultural sciences and Natural Resources, Gorgan, Iran. E-mail: amrollahiamirreza@gmail.com
2. Gorgan University of Agricultural sciences and Natural Resources, Gorgan, Iran. E-mail: rfroozeh@yahoo.com
3. Gorgan University of Agricultural sciences and Natural Resources, Gorgan, Iran. E-mail: baranihossein@yahoo.com
4. Gorgan University of Agricultural sciences and Natural Resources, Gorgan, Iran. E-mail: hybadrabadi@gmail.com

Article Info

Article type:

Research Article

Article history:

Received: 2023.01.13

Received in revised form:
2023.04.09

Accepted: 2023.04.13

Published online: 2023.09.01

Keywords:

Knowledge of local people,
Local food, Googhar, Plants,
Rangelands

ABSTRACT

Indigenous knowledge is based on the experience of the natives and is compatible with its own ecosystem, and its correct application solves part of human needs. Recording this knowledge is often on the shoulders of ethnographers. One of the important fields in ethnographic research is recording the knowledge of natives in the field of how to cook food using rangeland edible plants in their place of residence. The aim of this research is to collect the local knowledge of the people of Goghar Baft region in the area of cooking a variety of local foods using rangeland plants. The main method in this research was to find information in a direct way and collect raw data. In this regard, from the summer of 2018 to the end of the spring of 2019, the study location was visited several times and the traditional knowledge of the people was collected. The data collection methods included open interviews, semi-structured interviews and participatory observation. Interviews were conducted with local experts of the region, whose identification was done by snowball method. In this research, 15 plants that were used in cooking traditional and local foods were identified. Using these plants, local people prepared 20 different foods. Therefore, considering the extent of cultural and climatic diversity in the country, there is a huge treasure of knowledge related to native food systems derived from rangeland plants, which is of great importance to record, review and analyze this type of declining native food system.

Cite this article: Amrolahi Jalalabadi, A., Forozeh, M., Barani, H. & Yeganeh, H.. (2023). "Indigenous Knowledge of Preparing local foods from ..." *Iranian Journal of Anthropological Research*, 12(23),27-48.
<https://doi.org/10.22059/IJAR.2023.350804.459779>



© The Author(s).

Publisher: University of Tehran Press.

DOI: <https://doi.org/10.22059/IJAR.2023.350804.459779>

دانش بومی تهیه خوراک‌های محلی از گیاهان خودرو مرتعی (مطالعه موردی: محلیان مراتع گوغر)

امیررضا امراللهی جلال آبادی^۱ | محمد رحیم فروزه^۲ | حسین بارانی^۳ | حسن یگانه^۴

۱. دانشجوی دکتری علوم مرتع، گروه مرتعداری، دانشکده منابع طبیعی، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی ساری، ایران (نویسنده مسئول)، رایانامه: amrollahiamirreza@gmail.com

۲. استادیار دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، ایران. رایانامه: rfroozeh@yahoo.com

۳. دانشیار دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، ایران. رایانامه: baranihossein@yahoo.com

۴. دانشیار دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، ایران. رایانامه: hybadrabadi@gmail.com

چکیده

اطلاعات مقاله

دانش بومی علمی بر پایه تجربه بومیان و سازگار با زیست بوم خاص خود می‌باشد که کاربرد صحیح آن بخشی از نیازهای انسانی را برطرف می‌نماید. ثبت این دانش غالباً بر دوش مردم نگاران است. یکی از زمینه‌های مهم در پژوهش‌های مردم نگارانه ثبت دانش بومیان در زمینه نحوه طبخ غذا با استفاده از گیاهان خودروی مرتعی در محل سکونت آن‌ها است. این پژوهش با هدف جمع‌آوری دانش بومی مردم منطقه گوغر بافت در زمینه طبخ انواع غذاهای محلی با استفاده از گیاهان خودروی مرتعی انجام شده است. روش اصلی در این تحقیق، اطلاعات یابی به شیوه مستقیم و جمع‌آوری داده‌های خام بود. در همین راستا از تابستان ۱۳۹۸ تا پایان بهار ۱۳۹۹، به دفعات به منطقه مورد مطالعه مراجعه شد و دانسته‌های سنتی مردم گردآوری گردید. روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در این تحقیق شامل مصاحبه آزاد، مصاحبه نیمه ساختار یافته و مشاهده مشارکتی بوده است. مصاحبه‌ها به صورت هدفمند از خبرگان محلی منطقه صورت پذیرفت که شناسایی آن‌ها به صورت روش گلوله برفی انجام شد. در این پژوهش ۱۵ گیاه که در طبخ خوراک‌های سنتی و محلی به کار برده می‌شد شناسایی گردید. با استفاده از این گیاهان، مردم محلی ۲۰ غذای مختلف را تهیه می‌کردند. بنابراین با توجه به گستردگی تنوع فرهنگی و اقلیمی موجود در کشور، گنجینه عظیمی از دانش مربوط به نظام‌های غذایی بومی حاصل از گیاهان خودروی مرتعی وجود دارد که ثبت، بررسی و تحلیل این نوع از نظام غذایی بومی رو به زوال اهمیت زیادی دارد.

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۱/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۱/۲۴

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۶/۱۰

کلیدواژه‌ها:

دانش مردم محلی، غذای محلی،

گوغر، گیاهان، مراتع

استناد: : امراللهی جلال آبادی، امیررضا، فروزه، محمد رحیم، بارانی، حسین و یگانه، حسن. (۱۴۰۲). «دانش بومی تهیه خوراک‌های محلی از گیاهان خودرو مرتعی...» پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران، ۱۲(۲۳)، ۲۷-۴۸. <https://doi.org/10.22059/IJAR.2023.350804.459779>



ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران. © نویسندگان.

DOI <https://doi.org/10.22059/IJAR.2023.350804.459779>

۱. مقدمه

در نواحی مختلف دنیا، دانشی در سینه جوامع محلی وجود دارد که به مرور زمان و در طی آزمایشات و تجربیات گوناگون در طبیعت پیرامون محل زیست خود به تکامل رسیده و آن‌ها را قادر ساخته است که به بهترین و سازگارترین شکل ممکن در آن محیط زندگی نمایند. در بسیاری از نقاط جهان، ابعاد مختلف زندگی جوامع محلی بر پایه منابع طبیعی، تجربیات و باورهای استوار است که همگی خود حاصل تلاش برای معیشت پایدار است. این باورها، دانسته‌ها و ارزش‌ها زندگی آنان را در بر گرفته و به بخشی از دانش و سرمایه ملی آن جامعه تبدیل شده است (بندانی و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۱-۱) که در اصطلاح دانش بومی نام گرفته است. دانش بومی، علمی است که بر تجربه بومیان تمرکز دارد و سازگار با زیست بوم خاص خود می‌باشد که با به کار بردن صحیح آن می‌توان بخشی از نیازهای انسانی را برطرف کرد (سعیدی گراغانی و همکاران، ۱۳۹۵: ۱۲۳-۱۰۹). ارتباط با محیط اجتماعی و طبیعی در آن از طریق تجربه‌های متعدد در بستر زمان شکل گرفته و عمدتاً شفاهی و نامکتوب است. این دانش مشخصه تمامی سنت‌ها و فرهنگ آن منطقه می‌باشد (عباس و همکاران، ۲۰۰۲: ۳۷۹-۳۶۷). ثبت و گردآوری این دانش غالباً بر دوش مردم نگاران است. یکی از زمینه‌های مهم در پژوهش‌های مردم نگارانه ثبت دانش بومیان در زمینه نحوه طبخ غذا با استفاده از گیاهان خودروی مرتعی در محل سکونت آن‌ها است (فروزه و همکاران، ۱۳۹۵: ۵۸-۲۳).

غذا و تغذیه در زمره مهم‌ترین پدیده‌های پیش روی بشر بوده و همواره در طول حیات بشر به عنوان نیازی اولیه مطرح بوده است. انسان‌ها به منظور سازگار شدن با ساحت‌های گوناگون زندگی به اشکال گوناگونی به مسأله غذا و تغذیه نیز پرداخته‌اند. تأملی در تغذیه انسان نشان می‌دهد که غذا یا خوراک صرفاً برای دریافت و یا خوردن نیست، بلکه بخش مهمی از فرهنگ و هویت یک ملت، قوم و اجتماع است و در شکل‌گیری آن بسیار اثرگذار می‌باشد. غذا در عین حال یک مفهوم نسبی است و انسان هر چیزی را که سمی و کشنده نباشد یعنی در واقع ضرری برایش نداشته باشد؛ می‌خورد. هرچند که وقتی ما موضوع غذا را در فرهنگ‌های مختلف مورد توجه قرار می‌دهیم، موضوع تنوع گسترده تری نیز پیدا می‌کند (دن هارتوق و همکاران، ۲۰۰۶: ۲۰۸-۱). سخن گفتن درباره اهمیت غذا تحصیل حاصل است. انکاری در کار نیست که نیاز به اثبات داشته باشد چنانکه هم زیست‌شناسان و هم روان‌شناسان و بیش از آن دانش مردمی این ضرورت مبرم را احساس کرده است. اما برخی از جوامع و از آن جمله جامعه ایران به دلیل شرایط خاص جغرافیایی و تاریخی خود و به دلیل وجود کمیابی غذا از سویی و بروز حوادث طبیعی فراوان و هجوم‌های حداکثری اقوام بیگانه، در چهار راه حوادثی چندین و چند هزار ساله قرار گرفته است و بر این اساس دارای تجربیات و دانشی فراوان و حتی کم نظیر در زمینه استفاده از گیاهان خودرو در تغذیه می‌باشد (فرهادی و سالمی قمصری، ۱۳۹۳: ۲۳۰-۲۰۳).

زیستگاه اصلی گیاهان خودرو مراتع می‌باشد و انواع گیاهان خودرو با کارکردهای متنوع در سطح مراتع رویش دارند. این اکوسیستم‌ها طیف متنوعی از تولیدات را برای بیشتر افراد مناطق روستایی و عشایری فراهم می‌کنند که از میان آن‌ها اهمیت تولیداتی مانند علوفه که به طور مستقیم مصرف می‌شوند، برای بهره برداران مرتع واضح‌تر است؛ اما در واقع، گیاهان مرتعی قابلیت‌های دیگری نیز مانند کاربردهای خوراکی، دارویی، صنعتی و تزئینی دارند که در زمره فرآورده‌های فرعی مرتع قرار می‌گیرند (حشمت الواعظین و همکاران، ۱۳۸۹: ۱۹۵-۱۸۳). این فرآورده‌ها در نقش یک درآمد مکمل و نیز یک منبع غذایی، سهم بسیار زیادی در رفاه و زندگی روزمره مردم محلی دارند؛ بنابراین در برآورد ارزش مرتع، این ارزش‌ها باید به عنوان بخشی از ارزش کلی به شمار آیند (یاری و همکاران، ۱۳۹۸: ۳۶۷-۳۵۰). جوامع محلی با توجه به اینکه استفاده از گیاهان در طول تاریخ بعضاً منجر به بقای آن‌ها شده است تمایل زیادی برای استفاده از گیاهان دارند (بارانی و همکاران، ۱۳۹۰: ۸۶-۶۱)؛ چنانکه در متون علمی که در مناطق مختلف دنیا ثبت و نگارش یافته استفاده از گیاهان را نشان می‌دهد. در زمان‌های بسیار دور مردم عادی پیش از آنکه متخصصان و

دانشمندان به مطالعه علمی و کشف ویژگی‌های گیاهان پیردازند، به این موضوع پی برده بودند که چگونه انواع گیاهان خوراکی و سمی را از یکدیگر جدا کنند و به تدریج با قسمت‌های مفید گیاهان آشنا شدند و طرز چیدن آن‌ها را فرا گرفتند (مالکی خضولو و همکاران، ۱۳۹۵، ۴۹۹-۵۰۶). این گنجینه دانش و اطلاعات، سینه به سینه و به صورت شفاهی به نسل‌های بعدی منتقل گردیده است و در حال حاضر این دانش با ارزش، اغلب در اختیار خبرگان محلی مسن قرار دارد که متأسفانه تعداد آن‌ها روز به روز کاهش می‌یابد و این گنجینه ارزشمند رو به نابودی می‌رود. در واقع یکی از کهن‌ترین ویژگی‌های تمام فرهنگ‌های گوناگون بشری، وجود رابطه‌ای عمیق بین مردم و گیاهان است. رابطه‌ای که از ابتدا وجود داشته و ضرورت آن بر کسی پوشیده نیست و شاید به دلیل بدیهی دانستن این رابطه، در بسیاری از اوقات مورد توجه پژوهش‌های علمی قرار نگرفته است. گیاهان همیشه سهمی بسیار زیاد و اساسی از غذای انسان‌ها را به خود اختصاص داده‌اند (مقصودی و پارسا پژوه، ۱۳۹۰: ۱۶۱-۱۳۷). همه انسان‌ها و جانوران نیازمند خوردن و خوراک هستند، و خورش و شیوه بدست آوردن غذا در آنان امری است غالباً غریزی و بیولوژیکی (فرهادی و سالمی قمصری، ۱۳۹۳: ۲۰۳-۲۳۰). انسان‌ها با توجه به تجارب، علم، اندیشه و خرد خود و جانوران بنا به مقتضیات خود از گیاهان خودرو در طول عمر حیات در کره زمین در تغذیه و حیات خود بهره برده‌اند.

بدیهی است که از هزاران سال پیش، از دوران گردآوری خوراک گیاهی، در هر منطقه از ایران صدها نوع گیاه خوراکی شناسایی شده و در رژیم غذایی گذشتگان ما قرار گرفته باشند. شاید خیلی از این گیاهان به مرور زمان و بر اثر به وجود آمدن شرایطی که متفاوت از گذشته است، از چرخه پخت خوراک کنار گذاشته شده باشند، اما بقایای این شناسایی و آموخته‌ها تا حال حاضر کشیده شده و همچنان باقی مانده است و چنانچه اکنون به وسیله مردم شناسان و پژوهشگران علم تغذیه، ثبت و ضبط نشود، هر آنچه که تاکنون بجا مانده است نیز به زودی از خاطره‌ها رخت برخواهد بست (فروزه، ۱۳۹۳: ۱-۳۷۴)؛ چرا که برخلاف آزمایش‌های علمی که همیشه فرصت برای انجام آن‌ها هست، این فرصت برای ثبت و ضبط دانش مختص افراد مسن و آگاه دوره‌ای خاص در جامعه‌ای خاص وجود ندارد. در واقع غذا نه فقط به دلیل اثرات زیستی، بلکه به دلیل معانی متعدد فرهنگی-اجتماعی نقش‌های مختلفی را در زندگی روزمره و سلامت جسمی و روانی انسان بازی می‌کند. در این میان، غذاهای گیاهی بومی به طور خاص، در عین آن که به عنوان بیان هویت فرهنگی، تاریخی و نیز شیوه زندگی جوامع مورد توجه قرار گرفته‌اند، از جنبه‌های مختلفی در مطالعات حوزه غذا و تغذیه مورد تأکید و توجه قرار دارند. یکی از این جنبه‌ها، اهمیت مطالعه غذاهای گیاهی بومی، به عنوان یکی از حلقه‌های اطلاعاتی مهم و تاثیر گذار در تبیین و علت‌شناسی الگوهای غذایی و چگونگی شکل‌گیری آن‌هاست. تنوعی که در الگوهای غذایی در کشورهای مختلف علیرغم روند جهانی شدن وجود دارد، سند محکمی بر این مدعاست (سلیمانی و همکاران، ۲۰۰۲: ۱۳۱۱-۱۳۲۸). علاوه بر این، بازشناسی این غذاها در ارائه راهکار برای ارتقای سلامت تغذیه ای جوامع مشخص یک پیش نیاز محسوب می‌شود (تریچوپولو و همکاران، ۲۰۰۶: ۵۰۴-۴۹۸). لذا در این پژوهش سعی شده است به جمع‌آوری و بررسی دانش بومی و سنتی مردم منطقه گوغر بافت در استان کرمان در زمینه طبخ و پخت انواع غذاهای محلی که گیاهان خودروی مرتعی در آن‌ها دخیل هستند پرداخته شود.

۲. پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر مطالعاتی در خصوص تهیه غذا از گیاهان خودرو در مراتع به انجام رسیده است. نتایج مطالعات اکبرزاده (۱۳۸۹) در زمینه معرفی تعدادی از سبزی‌های خوراکی وحشی موجود در عرصه منابع طبیعی استان مازندران، حاکی از آن است که تقریباً ۳۸ گونه به عنوان سبزی‌های خوراکی در این استان پراکنش نسبتاً بالایی دارند که به طرق مختلف توسط روستائیان و ساکنین محلی در

مواد غذایی مختلف و به عنوان سبزی‌های خوراکی استفاده می‌شوند. گونه‌های گیاهی شناسایی شده عمدتاً از خانواده‌های چتریان^۱، نعنا^۲ و آلالگان^۳ می‌باشند. در همین رابطه علوی و همکاران (۱۳۹۰) نیز به بررسی استفاده سنتی و بومی از گیاهان در شمال کشور پرداختند. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که ۲۳۹ گونه متعلق به ۴۷ تیره در منطقه مورد مطالعه وجود دارد که از بین تیره های شناسایی شده، ۱۹ تیره دارای ۷۷ گونه دارویی می‌باشند که ۲۴ گونه مرتعی و ۷ گونه درختی و درختچه ای مورد بهره برداری و استفاده سنتی اهالی قرار می‌گیرد. همچنین این بررسی مشخص کرد که بومیان از این گیاهان بعد از تبدیل قسمت های مورد استفاده به شربت، مربا، ترشی و رب یا به صورت جوشانده استفاده می‌نمایند، ضمناً استفاده از قسمت های سبز گیاه به عنوان سبزی خوراکی یا معطر کننده غذا نیز دارای کاربرد فراوانی است. همچنین در تحقیقات میردیلمی و همکاران (۱۳۹۳) که در مراتع کچیک در شمال شرق استان گلستان به انجام رسید تعداد ۴۵ گونه دارویی - خوراکی متعلق به ۲۱ خانواده با توجه به سابقه مصرف، توسط مردم بومی معرفی گردید. نتایج این تحقیق نیز بیانگر آن است که بومیان منطقه از میان گونه‌های موجود در منطقه، از ۱۴ گونه به صورت خوراکی استفاده می‌نمایند. به عنوان مثال گونه‌های نعناپونه^۴ و مرزه جنگلی^۵ به عنوان سبزی وحشی و چاشنی غذا، گونه اسفناج^۶ در تهیه غذای محلی گوگ قطاب و همچنین بخش بالای گونه گزنه^۷ در تهیه آش به کار برده می‌شود.

فروزه و همکاران (۱۳۹۵) نیز در تحقیقی که در مرتع دیلگان استان کهگیلویه و بویر احمد صورت دادند، ابتدا گیاهانی که تمام یا بخشی از اندام آن‌ها به عنوان غذای اصلی یا طعم دهنده مورد استفاده بود را شناسایی کردند. این گیاهان دارای فرم های رویشی مختلفی شامل درختی، بوته ای و علفی بودند که از اندام های متفاوتی مانند میوه، برگ، ساقه گل دهنده و پیاز گیاهان علفی و بوته ای استفاده می‌گردید. نام و شیوه طبخ خوراکی‌های محلی تهیه شده توسط عشایر منطقه را گردآوری کردند و در مجموع ۲۱ گیاه خوراکی شناسایی و شیوه طبخ ۲۴ نوع غذا ثبت گردید. همچنین نتایج حاصل از بررسی صورت گرفته نمایانگر آن است که از میان گونه های خوراکی، تیره های نعنا، سوسنیان^۸ و چتریان دارای بیشترین گونه های مورد استفاده در طبخ غذاهای محلی بودند. از دیگر نتایج به دست آمده در این تحقیق آن است که از بین استفاده های صورت گرفته از اندام گیاهان بیشترین استفاده مربوط به برگ، گل و ساقه گیاهان بود که از آن‌ها استفاده های متنوع خوراکی صورت می‌گرفت. در همین راستا کریمی (۱۳۹۶) در بررسی اتنوبوتانی و شناسایی برخی گیاهان ادویه‌ای و معطر خوراکی بومی شهرستان ساری، ۸۸ گونه گیاهی را که به ۳۲ تیره تعلق داشتند و در انواع غذاها مورد استفاده قرار می‌گرفتند را شناسایی کرد که بیشترین گونه ها متعلق به تیره نعنا با ۱۹ گونه بود و بیشترین قسمت مورد استفاده در این گیاهان نیز به برگ‌ها اختصاص داشت. همچنین حسینی و همکاران (۱۳۹۷) در مطالعه‌ای که در بین بومیان مراتع زبرخان شهرستان نیشابور استان خراسان رضوی به انجام رساندند در مجموع ۳۶ گیاه خوراکی را شناسایی نمودند که شامل یک گونه درختی، و ۳۵ گونه علفی و بوته ای می‌باشد و با استفاده از آن‌ها شیوه‌ی طبخ ۲۳ نوع غذا ثبت و مستند گردید. در همین زمینه ابطحی (۱۳۹۷) که مطالعه اتنوبوتانی برخی گیاهان دارویی شهرستان شازند در استان مرکزی را انجام داد، تعداد ۵۶ گونه گیاهی متعلق به ۲۳ تیره را شناسایی نمود که بعضی از گونه‌ها علاوه بر خاصیت دارویی دارای خواص خوراکی و سایر کاربردها بودند. نتایج به دست آمده گویای آن می‌باشد که بیشتر گونه های خوراکی به عنوان سبزی مورد استفاده قرار می‌گرفتند. بیشترین فراوانی

1 Apiaceae

2 Lamiaceae

3 Ranunculaceae

4 *Mentha longifolia* (Hud).5 *Satureja mutica* Fisch6 *Spinacia turkestanica* Iljin.7 *Urtica dioica* L.

8 Liliaceae

تیره‌ها مربوط به تیره نعنا بود و بعد از آن تیره کاسنیان^۱ در جایگاه بعدی قرار داشت. همچنین علی‌اشتایه و همکاران (۲۰۰۸) بررسی مقایسه‌ای اتنوبوتانی گیاهان خوراکی را در پانزده منطقه از فلسطین انجام دادند. دست‌بندی گیاهان خوراکی بر اساس باورهای عامیانه انجام گرفته است و نهایتاً گیاهان به دسته‌های سبزی‌های خوراکی، میوه‌ها، چای‌های کوهی و افزودنی‌های غذایی تقسیم شده‌اند. مرور تحقیقات صورت گرفته در داخل کشور نیز نمایان می‌سازد که مردم ایران نیز سابقه‌ای طولانی در زمینه استفاده از گیاهان در تهیه غذاهای محلی داشته‌اند. سابقه‌ای که نشان می‌دهد جوامع بومی در اغلب نقاط روستایی و عشایری کشور از صدها سال پیش تاکنون تلاش می‌کرده‌اند تا گیاهان مفید برای خوراک و تغذیه را پیدا کنند و به همین ترتیب در خلال هر نسل تجربه‌ای بر تجربه‌های قبلی در این رابطه افزوده شده است.

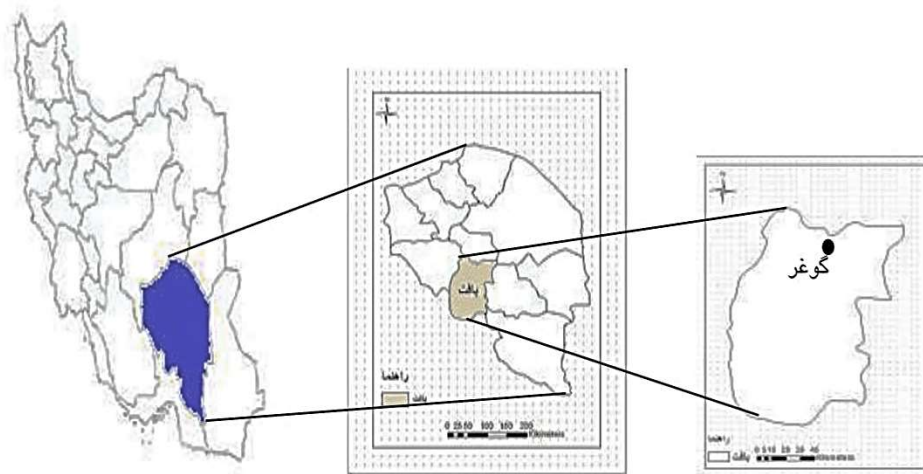
۳. مواد و روش‌ها

۳-۱. معرفی میدان

استان کرمان با مساحت ۱۸/۲ میلیون هکتار که معادل ۱۱/۵ درصد مساحت کل کشور ایران می‌باشد؛ در حاشیه کویر مرکزی ایران قرار گرفته است. این استان از شمال با استان‌های خراسان جنوبی و یزد، از جنوب با استان هرمزگان، از شرق با استان سیستان و بلوچستان و از غرب با استان فارس مرز مشترک دارد. این استان یکی از مرتفع‌ترین استان‌های کشور بوده و شهرستان بافت، واقع در جنوب غربی استان کرمان، یکی از مرتفع‌ترین مناطق استان کرمان و ایران است. مرکز این شهرستان، شهر بافت است که ۱۲۰ کیلومتر از شهر کرمان فاصله دارد. مراتع گوغر از مراتع کوهستانی و سردسیر شمالی‌بخش مرکزی شهرستان بافت در استان کرمان محسوب می‌شوند. این منطقه در جنوب شرقی ایران و در جنوب غربی استان کرمان واقع شده است (شکل ۱) که حداقل ارتفاع آن ۲۷۵۰ متر و حداکثر ارتفاع آن ۲۹۰۰ متر از سطح دریا می‌باشد و همچنین به لحاظ جغرافیایی در محدوده ۲۹ درجه و ۱۶ دقیقه تا ۲۹ درجه و ۳۵ دقیقه طول شرقی و ۵۶ درجه و ۱۷ دقیقه تا ۵۶ درجه و ۳۷ دقیقه عرض شمالی قرار دارد (حاج محمدی و رحیمی نژاد، ۱۳۹۵). روستاهای چهارطاق، جفریز، چشمه سبز، گودال، بزنگ و بندر از جمله روستاهای اطراف آن هستند و مرکز این دهستان روستای امیرآباد است. این منطقه دارای جمعیتی بالغ بر ۱۵۰۰ نفر می‌باشد که حدود ۶۰۰ بهره‌بردار دارد. مردم منطقه به دو طایفه اقطاع (فارس زبان) و افشار (ترک زبان) تقسیم می‌شوند که طایفه اقطاع جمعیت غالب منطقه را تشکیل می‌دهد. در منطقه گوغر اکثر بهره‌برداران را طوایف صادقی و شهسواری تشکیل می‌دهند که اغلب کهنسالان، چوپانان و طبیبان محلی آن از دانش بومی مرتبط با طبیعت مانند دامداری، زراعت و شناسایی و بهره‌برداری از گیاهان خوراکی و دارویی برخوردارند. ساکنان گوغر عمدتاً از راه کشاورزی، دامداری و باغداری امرار معاش کرده و اقتصاد خود را بر پایه آن‌ها می‌گذارند. منطقه مورد مطالعه از طرف شمال با شهرستان بردسیر، از جنوب با دهستان‌های فتح‌آباد و جمیل‌آباد، از غرب با چهارگنبد سیرجان و از شرق با دهستان کیسکان هم‌مرز می‌باشد.

در استان کرمان به لحاظ موقعیت جغرافیایی و شرایط اقلیمی خاص، جوامع گیاهی مربوط به دو ناحیه رویشی ایران تورانی و خلیج - عمانی قابل تقسیم هستند. منطقه گوغر نیز یکی از مناطقی است که متعلق به ناحیه ایران - تورانی و زیر ناحیه نیمه استپی و کوهستان‌های مرتفع می‌باشد. سیمای گیاهی عرصه به صورت علفی، بوته‌ای، درختی و درختچه‌ای است که با فراوانی نسبتاً متفاوت، گیاهان در آن پراکنده می‌باشند. گونه‌های غالب مراتع این منطقه درمنه کوهی *Artemisia aucheri* و گون کتیرایی

Astragalus gosispinus هستند (خسروی مشیزی و همکاران، ۱۳۹۳: ۵۷۹-۵۷۱). گوغر به دلیل قرار داشتن در ارتفاع زیاد دارای آب و هوای نسبتاً سرد می‌باشد. میانگین بارندگی سالانه این منطقه ۲۹۷ میلیمتر است؛ که بیشتر در فاصله ماه‌های دی تا اسفند ریزش می‌نماید (اداره کل هواشناسی استان کرمان، ۱۳۹۹). اگر چه نوسان بارندگی در سال‌های مختلف بین ۲۲۰ تا ۴۱۰ میلی متر در سال قابل مشاهده است. اقلیم منطقه طبق روش آمبرژه، نیمه خشک سرد است و متوسط درجه حرارت در این دهستان ۱۲ تا ۱۴ درجه سانتیگراد می‌باشد. گوغر تابستان‌هایی کوتاه و خنک و زمستان‌هایی سرد و پر برف دارد. در واقع می‌توان چنین بیان کرد که تابستان واقعی در این منطقه وجود ندارد؛ زیرا حداکثر مطلق دما هرگز از ۳۰ درجه سانتی‌گراد تجاوز نمی‌کند (سلیمی پور، ۱۳۹۵: ۱۳).



شکل ۱. موقعیت منطقه مورد مطالعه
(اداره منابع طبیعی و آب‌خیزداری شهرستان بافت، ۱۳۹۷)

۴. روش شناسی

ابزارهایی که برای جمع‌آوری اطلاعات در این تحقیق به کار گرفته شد شامل مصاحبه آزاد، مصاحبه نیمه ساختار یافته و مشاهده مشارکتی بوده است. در مصاحبه آزاد، از قبل سوالات مشخص و دقیقی تنظیم نشده است اما فقط فضای کلی مصاحبه مشخص است و مصاحبه‌گر و مصاحبه‌شونده در گفتگو و تعامل متقابل موضوع بحث را دنبال می‌کنند. در این روش هیچ مقوله از پیش تعیین شده‌ای برای طبقه‌بندی پاسخ‌ها وجود ندارد و مصاحبه‌با مجموعه‌ای از سوالات جهت داده می‌شود. مزیت این شیوه گردآوری داده آن است که چون به صورت رو در رو اتفاق می‌افتد، بنابراین نسبت پاسخ‌نندگان مشارکت‌کنندگان احتمالاً صفر است. در مصاحبه نیمه ساختار یافته، سوال‌هایی از قبل تنظیم شده‌اند؛ اما به تناسب پاسخ‌هایی که مصاحبه‌شونده ارائه می‌کند، سوال‌های دیگری نیز از سوی مصاحبه‌کننده مطرح می‌شود. به عبارت دیگر لیستی از سوالات و مسائل در یک مصاحبه مد نظر قرار می‌گیرد. ترتیب سوالات برای هر مشارکت‌کننده بر اساس فرآیند مصاحبه و پاسخ‌هایی که افراد می‌دهند می‌تواند متفاوت باشد. در مشاهده مشارکتی، مشاهده‌گر در زندگی روزمره گروه یا سازمان مورد مطالعه، شرکت‌جسته و رویدادهایی که برای اعضای آن اجتماع رخ می‌دهد و چگونگی رفتار آنان را زیر نظر می‌گیرد، با آنان گفتگو و تبادل نظر می‌کند تا واکنش‌ها و تفسیرهایشان را از رویدادهایی که

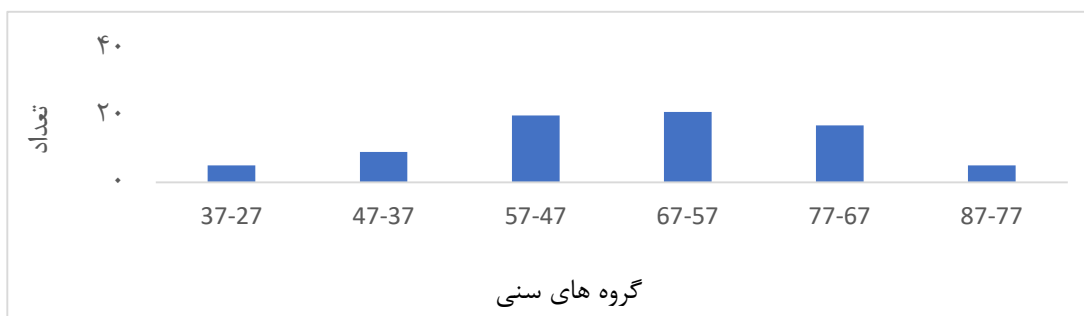
اتفاق افتاده بشناسد. یکی از مطالبی که باید در این گونه موارد مورد توجه محقق باشد این است که عقاید خود را در اجتماع مورد مطالعه نفوذ و دخالت ندهد و اظهار نظری ننماید که موجب انحراف وضع یا موضوع تحقیق را فراهم کند. در خصوص مزایای این روش هم می‌توان بیان کرد که چون خود محقق در محیط اجتماعی مورد مطالعه شرکت می‌کند، حجم اطلاعاتی که به یک باره کسب می‌کند، زیاد است و همچنین به دلیل اینکه محقق در حین بروز حوادث و وقایع به جمع‌آوری اطلاعات می‌پردازد، لذا به این اطلاعات اعتماد بیشتری می‌توان داشت. این روش برای تحقیقات اکتشافی بسیار مناسب است؛ زیرا کار پرسیدن را برای مصاحبه‌کننده و کار یادآوری و تداعی را برای مصاحبه‌شونده آسان‌تر می‌کند.

بنا به ماهیت موضوع پژوهش، این تحقیق یک روش کیفی در مقوله مردم‌نگاری بوده است. با توجه به این که قسمت بسیار مهمی از این مطالعه به چگونگی به دست آوردن اطلاعات از گروه‌های انسانی مورد مطالعه اختصاص دارد، روش اصلی که در این تحقیق مد نظر قرار داشت، اطلاعات یابی به شیوه مستقیم و جمع‌آوری داده‌های خام بود. در گام نخست با توجه به نیازی که به شناسایی منطقه و آشنایی با خبرگان محلی بود، محقق در چند نوبت به همراه کارشناسان اداره منابع طبیعی و اداره امور عشایر در منطقه حضور یافت و با خبرگان محلی آشنا گردید. از تابستان ۱۳۹۸ تا پایان بهار ۱۳۹۹، در هشت مرحله که شش مرحله مربوط به تابستان و بهار و دو مرحله نیز در فصل پاییز بود به منطقه مورد مطالعه مراجعه شد. از آنجایی که مردم می‌توانند یک منبع اطلاعاتی مهم برای به دست آوردن اطلاعات در مورد گیاهان منطقه و نحوه استفاده از آن‌ها در طبخ غذاهای محلی و سنتی خاص آن منطقه باشند؛ در این مطالعه دانسته‌های سنتی مردم خصوصاً افراد مجرب و خبرگان محلی ساکن روستاها و عشایر منطقه صورت پذیرفت تحصیلات گردآوری گردید. در واقع مصاحبه‌ها به صورت هدفمند از خبرگان محلی ساکن روستاها و عشایر منطقه صورت پذیرفت که شناسایی این افراد نیز با استفاده از روش گلوله برفی انجام شد. در اوایل حضور در منطقه، غالب داده‌ها از طریق مصاحبه آزاد جمع‌آوری گردید تا اطلاعات اولیه‌ای در مورد موضوع تحقیق به دست بیاید. پس از گذشت از این مرحله، غالب مصاحبه‌ها شکل نیمه ساختار یافته به خود گرفت. محوریت اصلی سوالات مصاحبه در رابطه با ویژگی‌های گیاهان شامل نام محلی، اندام مورد استفاده، نحوه استفاده در طبخ خوراک محلی، نام غذای محلی تهیه شده از آن، زمان جمع‌آوری و فرم رویشی گیاهان بود.

در ارتباط با مشاهده مشارکتی لازم به ذکر است که در بسیاری از مراحل انجام تحقیق با توجه به نیاز به حضور در مکان‌های مختلف، محقق همراه با مردم محلی در مناطق مختلف منطقه و همچنین در محل زیست آن‌ها حضور یافته و در امور روزمره که مرتبط با موضوع تحقیق بود، مشارکت می‌نمود؛ چنانکه محقق در کنار مردان و زنان محلی حضور یافته و نحوه‌های متنوع استفاده از گیاهان مختلف را در طبخ غذاهای محلی مشاهده نمود و همچنین در محل برداشت گیاهان حاضر می‌شد و گاهی پس از فرا گرفتن شیوه استفاده، جهت تهیه آن‌ها نیز کمک می‌کرد. بنابراین بخش عمده‌ای از اطلاعات این تحقیق از طریق مشاهده مشارکتی گردآوری گردیده است. همزمان با مشاهده مشارکتی، نمونه‌های هرباریومی از گیاهان برداشت می‌شد. نمونه‌های هرباریومی از گیاهان پس از جمع‌آوری و خشک شدن، جهت شناسایی به هرباریوم دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان منتقل گردیدند. در نهایت با استناد به منابع معتبر گیاه‌شناسی نام فارسی و نام علمی آن‌ها تعیین گردید.

در مجموع از ۷۷ نفر مصاحبه شد. در مجموع مصاحبه‌هایی که صورت پذیرفت؛ ۳۸ مصاحبه فردی و ۱۱ مصاحبه جمعی در گروه‌های ۳ تا ۵ نفره انجام شد. در مصاحبه‌های فردی و جمعی انجام شده غالب مصاحبه‌شوندگان خانم‌ها، افراد مسن و افراد بی‌سواد بودند. سن مصاحبه‌شوندگان بین ۲۷ تا ۸۷ سال بود (شکل ۲). همچنین سطح تحصیلات افراد مصاحبه‌شونده در جدول شماره ۱ آورده شده است. همانگونه که در این جدول مشاهده می‌گردد سطح تحصیلات افراد پرسش‌شونده از بی‌سواد تا دکتری متغیر می‌باشد و اکثر مصاحبه‌شوندگان بی‌سواد بوده و یا کم‌سواد می‌باشند. مصاحبه‌ها تا جایی ادامه پیدا کرد که مطلب جدیدی به

موارد قبلی اضافه نشود. این کیفیت در اثر تکرار پاسخ‌های مشابه از طرف مصاحبه‌شوندگان مختلف برای محقق محرز شد (بارانی، ۱۳۸۵: ۱۳-۴۰).



شکل ۲. تفکیک گروه‌های سنی افراد مصاحبه‌شونده

جدول ۱. میزان تحصیلات افراد پرسش‌شونده

سطح تحصیلات	بی سواد	سیکل و پایین‌تر	بالتر از سیکل	دیپلم	فوق دیپلم	لیسانس	فوق لیسانس	دکتری
مرد	۲۱	۹	۶	۳	۲	۳	۱	۱
زن	۱۲	۱۱	۲	۴	۰	۱	۱	۰

۵. یافته‌های تحقیق

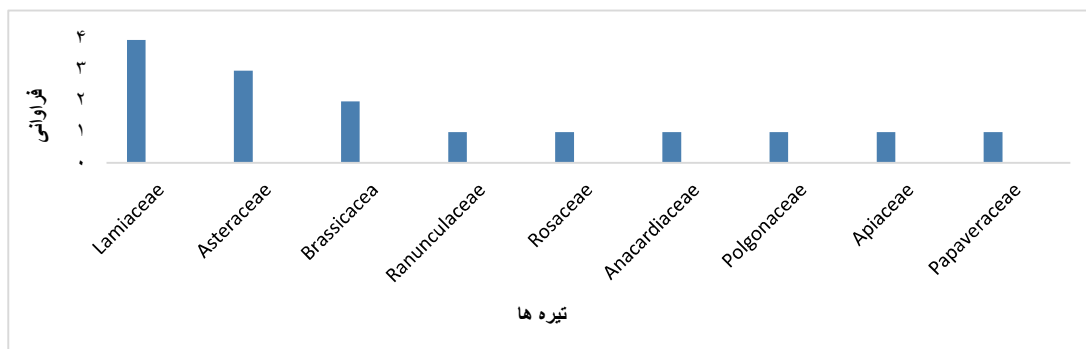
در این پژوهش ۱۵ گونه گیاهی متعلق به ۹ خانواده گیاهی شناسایی گردید که تمام گیاه یا بخشی از اندام آن‌ها در طبخ خوراکی‌های سنتی و محلی به کار برده می‌شد. به منظور تسهیل در نمایش و ارائه مطالب، اطلاعات جمع‌آوری شده درباره گیاهانی که در تهیه خوراکی‌های محلی استفاده می‌شدند به همراه ویژگی‌های هر گیاه شامل نام محلی، نام علمی، نام فارسی، اندام مورد استفاده، زمان جمع‌آوری، طبخ گیاه و فرم رویشی هر گیاه در جدول ۲ بیان شده است.

جدول ۲. لیست گیاهان مرتعی مورد استفاده در طبخ خوراکی‌های محلی توسط بومیان گوغر

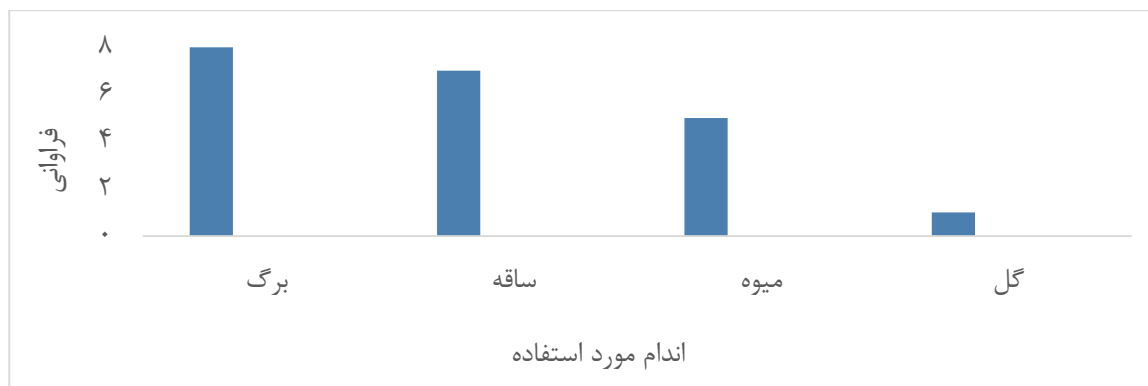
ردیف	نام محلی فارسی	آوانگاری	نام محلی ترکی	آوانگاری	نام فارسی	نام علمی	خانواده	اندام مورد استفاده	طبخ	زمان جمع‌آوری	فرم رویشی
۱	یزگینو	Ezginu	یزگینو	Ezginu	آویشن دناپی	<i>Thymus daenensis</i>	Lamiaceae	برگ - ساقه	گرم	بهار	علفی
۲	آلاله	Alāle	آلاله داغا	Alāle dāgā	آلاله	<i>Ranunculus sp.</i>	Ranunculaceae	برگ	گرم	بهار و تابستان	علفی
۳	آلوک	Aluk	مجک	Mejak	بادام وحشی	<i>Amygdalus scoparia</i>	Rosaceae	میوه	گرم	بهار	درخت
۴	آپشن	Apšan	آپیشن	Abišan	آویشن شیرازی	<i>Zataria multiflora</i>	Lamiaceae	برگ	گرم	بهار	علفی
۵	بابونه	Babune	بابونه	Babune	بابونه	<i>Anthemis altissima</i>	Asteraceae	گل	سرد	بهار	علفی

ردیف	نام محلی فارسی	آوانگاری	نام محلی ترکی	آوانگاری	نام فارسی	نام علمی	خانواده	اندام مورد استفاده	طبع	زمان جمع آوری	فرم رویشی
۶	بن جازی	Bon jāzi	بن جازی	Bon jāzi	گاو چاق کن	<i>Scariola orientalis</i>	Asteraceae	برگ - ساقه	سرد	بهار	بوته ای
۷	بینه	Bene	بینه	Bene	بنه	<i>Pistacia atlantica</i>	Anacardiaceae	میوه	گرم	پاییز	درختی
۸	پیدنه	Pidone	یارپوز	Yārpoz	آویشنک	<i>Acinos graveolens</i>	Lamiaceae	برگ - ساقه	گرم	بهار و تابستان	بوته ای
۹	ریواج	Rivāj	ریواج	Rivāj	ریواس	<i>Rheum ribes</i>	Polygonaceae	ساقه	سرد	بهار	علفی
۱۰	زیره	Zire	زیره	Zire	زیره کرمانی	<i>Bunium persicum</i>	Apiaceae	میوه	گرم	بهار و اوایل تابستان	بوته ای
۱۱	کسرک	Keserk	کسرک	Keserk	ترتیزک	<i>Lepidium vesicarium</i>	Brassicaceae	میوه	گرم	بهار	علفی
۱۲	کنگر	Kangar	کنگر	Kangar	کنگر	<i>Gundelia tournefortii</i>	Asteraceae	ساقه	گرم	بهار و تابستان	بوته ای
۱۳	مکو	Moku	مکو	Moku	ازمک	<i>Cardaria draba</i>	Brassicaceae	برگ - ساقه	گرم	تابستان	علفی
۱۴	میتخم کوهی	Meytoxm-e kuhi	میتخم کوهی	Meytoxm-e kuhi	شاهتره فرنگی	<i>Hypecoum pendulum</i>	Papaveraceae	برگ - ساقه - میوه	گرم	بهار	علفی
۱۵	نعنا	Nanā	نعنا	Nanā	مریم گلی	<i>Salvia ceratophylla</i>	Lamiaceae	برگ	گرم	بهار	علفی

نتایج حاکی از آن هستند که بیشترین فراوانی در ترکیب گونه‌ها را خانواده Lamiaceae با ۴ گونه به خود اختصاص داده است و مابقی خانواده‌ها دارای تعداد گونه‌های کمتری می‌باشند (شکل ۳). همچنین از نظر بخش‌های مورد استفاده گیاهان جهت تهیه خوراک‌های محلی از اندام‌های مختلفی استفاده می‌شود که بیشترین بخش مورد استفاده افراد بومی، اندام برگ بوده و دیگر اندام‌ها در رتبه‌های بعدی قرار دارند (شکل ۴).



شکل ۳. فراوانی تیره‌های گیاهی



شکل ۴. فراوانی اندام‌های گیاهی استفاده شده به منظور تهیه خوراکی‌های محلی

۵-۱. خوراکی‌های محلی گیاهی

مردم محلی علی‌الخصوص زنان محلی با توجه به اینکه سال‌ها در این منطقه حضور داشته و از مراتع موجود بهره‌برداری کرده‌اند، با انواع گیاهان و اشکال گوناگون استفاده از آن‌ها برای تهیه غذاها و خوراکی‌های مختلف آشنا هستند و از این دانش بهره‌برده‌اند. در غذاهای تهیه شده توسط ایشان، معمولاً یک گیاه و گاهی دو یا چند گیاه به همراه هم به کار برده شده که از هر گیاه بر حسب نیاز و خوراکی بودن آن قسمت از اندام‌های متفاوتی از قبیل برگ، ساقه، میوه و گل استفاده شده است. با استفاده از گیاهان نام برده شده، مردم محلی گوغر ۲۰ غذای مختلف را تهیه کرده و آن‌ها را در وعده‌های غذایی خویش قرار داده‌اند. در ادامه نام هر غذا و شیوه تهیه و طبخ آن به صورت کامل شرح داده شده است.

ماساوه (Māsāve): جهت تهیه این غذای محلی، ابتدا کشک را در تغار می‌سایند تا غلیظ شود. سپس در یک ظرف جداگانه، مقداری روغن ریخته و پیاز و سیر خرد شده را درون آن‌ها می‌ریزند و تفت می‌دهند. زمانی که پیاز و سیر نرم شدند، مقداری زردچوبه اضافه می‌کنند. بعد از چند دقیقه پیازها و سیرها رنگی طلایی نیز به خود می‌گیرند که در این هنگام، شعله را خاموش کرده و مقدار قابل توجهی نعنا^۱ به آن اضافه کرده و هم می‌زنند. سپس برنج و عدس را در ظرفی جداگانه در آب در حال جوشیدن می‌ریزند و مدت زمانی را صبر کرده تا دانه‌های برنج و عدس از هم باز شوند و آب این دو نیز تمام شود. در مرحله بعد پیاز داغ‌ها را با برنج مخلوط کرده و درون ظرفی که در آن کشک ساییده شده است می‌ریزند و مصرف می‌کنند. این غذا معمولاً به عنوان ناهار میل می‌شود.

مُجور کُودو (Mojur kodu): زنان محلی در طبخ غذایی با نام مُجور کُودو از برگ گیاه میتخم کوهی^۲ سود می‌برند. در تهیه این غذای محلی ابتدا کدوها را شسته و با پوست آن‌ها را رنده می‌نمایند. به ازای هر نفر، دو تخم مرغ در نظر گرفته می‌شود. سپس تخم مرغ‌ها را در ظرف جداگانه‌ای شکسته و به عنوان مثال برای چهار نفر، دو قاشق آرد گندم به آن‌ها اضافه می‌کنند. سپس برگ‌های خرد شده میتخم کوهی را همراه با فلفل، نمک و زرد چوبه به تخم مرغ‌ها اضافه می‌نمایند. در مرحله بعد مواد ترکیب شده را کاملاً هم می‌زنند و به کدوی رنده شده می‌افزایند و با قاشق آن‌ها را مخلوط می‌کنند. در این مرحله ماهیتابه را روی اجاق نهاده و داخل آن روغن می‌ریزند. پس از داغ شدن، مواد را به صورت یک جا داخل روغن می‌ریزند تا هر دو طرف آن پخته شود. این غذا معمولاً برای وعده شام در نظر گرفته می‌شود.

1 Salvia ceratophylla
2 Hypecoum pendulum

خورش ریواج (Xoreš-e rivāj): زنان محلی در طبخ غذایی با نام خورش ریواج، پس از جدا کردن ساقه از برگ‌های گیاه ریواس^۱، لایه نازک روی ساقه را جدا کرده و ساقه را خرد می‌کنند. سپس آن را شستشو داده و در آبکش قرار می‌دهند تا آب آن گرفته شود. در قابلمه‌ای گوشت، نمک، زردچوبه و فلفل را با روغن تفت داده و روی آن آب می‌ریزند تا پخته شود. هنگامی که نیمه پز شد، مقداری جعفری خرد شده همراه با ریواس و کمی رب گوجه به آن اضافه می‌کنند. در حدود ده دقیقه قبل از آماده شدن کامل خورشت، مقداری آبلیمو یا آبغوره به آن افزوده و همراه با برنج برای ناهار مصرف می‌شود.

آش گندم شیر (Aš-e gandom šir): جهت تهیه این آش، در ابتدا دانه‌های گندم را آسیاب کرده و از الک عبور می‌دهند تا پوست گندم داخل آن نباشد. سپس گوشت را با نخود، پیاز، نمک و فلفل می‌پزند. هنگامی که گوشت پخته شد، آرد گندم را به همراه شیر، زیره^۲ و پیدنه^۳ به مواد قبلی اضافه می‌کنند. در مرحله بعد رشته آش را نیز به آن می‌افزایند و زمانی را صبر کرده تا بوی خامی رشته‌ها از بین برود و در انتها سیر، پیاز و نعنا^۴ داغ را هم به آن‌ها اضافه می‌نمایند. آش گندم شیر اغلب در ماه رمضان و برای افطار تهیه می‌گردد؛ همچنین برخی اوقات به عنوان عصرانه هم مصرف می‌شود.

آبگوشت کشکی (Abgušt-e kaški): آبگوشتی که هم با گوشت مرغ و هم با گوشت گوسفند در بین مردم محلی تهیه می‌شود و امکان استفاده از هر دو نوع گوشت نیز وجود دارد و برای وعده ناهار آماده می‌گردد. مردم محلی در تهیه آن ابتدا گوشت‌ها را همراه با مقدار قابل توجهی آب، نخود، پیاز، زردچوبه، نمک، فلفل و مقداری کمی رب گوجه همراه با ازگینو^۵ در دیگ می‌ریزند. سپس مقداری پودر لیمو روی آن ریخته یا دو عدد لیموی عمانی درون دیگ قرار می‌دهند. بعد از پخته شدن، آن‌ها را با مقداری کشک ساییده شده غلیظ مخلوط کرده و با نان تنوری هیزی می‌که در آن تلیت می‌کنند مصرف می‌نمایند.

بُز قُرمه (Boz Qorme): در تهیه این غذا گوشت گوسفند را به همراه نخود، عدس، پیاز، زردچوبه، نمک و فلفل در دیگ می‌پزند. در ظرفی مجزا پیاز داغ را به همراه ازگینو^۶ و نعنا^۷ آماده می‌کنند. سپس کشک را که قبلاً ساییده شده با پیاز داغ مخلوط می‌کنند. پس از آن که مواد در دیگ پخته شد؛ آن‌ها را با گوشت کوب کوبیده و به کشک و پیاز داغ می‌افزایند و این غذا تهیه می‌گردد. این غذا معمولاً به عنوان ناهار میل می‌شود.

گورماس (Gurmās): این غذای محلی با شیر و ماست تهیه می‌گردد. نحوه تهیه آن بدین شرح است که اگر در ماه رمضان برای وعده سحر در نظر گرفته شود ابتدا شیر را جوشانده و صبر می‌کنند تا ولرم شود اما اگر در فصول گرم سال قصد مصرف آن را داشته باشند اغلب با شیر سرد آماده می‌کنند. سپس با مقداری ماست، گردوی خرد شده و پیدنه^۸ خشک شده مخلوط می‌نمایند و با نان تلیت شده مصرف می‌کنند.

مکو پلو (Moku polo): خانم‌های محلی آن را پس از برداشت، شستشو داده و ریز ریز کرده و در روغن تفت می‌دهند. هنگامی که قصد دم دادن برنج‌ها را دارند، مکو^۹ را با آن مخلوط کرده و سپس دم می‌دهند که به این ترتیب غذایی محلی با نام مکو پلو طبخ می‌گردد. مکو پلو در فصول گرم سال مصرف می‌شود.

- 1 Rheum ribes
- 2 Bunium persicum
- 3 Acinos graveolens
- 4 Salvia ceratophylla
- 5 Thymus daenensis
- 6 Thymus daenensis
- 7 Salvia ceratophylla
- 8 Acinos graveolens
- 9 Cardaria draba

کشک کدو (kašk-e kodu): مردم محلی در راستای پخت این غذا که در فصول گرم سال تهیه می‌گردد؛ کدوها را شسته، پوست آن‌ها را جدا کرده و بصورت حلقه‌ای آن‌ها را در قابلمه می‌ریزند. سپس آن‌ها را با مقدار کمی آب و روغن قاطی کرده و می‌پزند. زمانی که آب آن کاملاً تمام شد، به مدت چند دقیقه در همان روغن آن‌ها را تفت داده و پیاز داغی را که از قبل تهیه شده و همراه با ازگینو^۱ و نعنا^۲ است به آن اضافه می‌کنند. با توجه به سلیقه افراد از گردو یا بادام خرد شده در این غذا استفاده می‌گردد. در مرحله آخر همه مواد را با کشک ساییده شده مخلوط و با نان تلیت شده مصرف می‌کنند.

قاتق بابونه (Qātoq-e bābune): در شیوه پخت قاتق بابونه پس از آن که آرد را بدون روغن تفت دادند و رنگی زرد به خود گرفت، ادویه را اضافه کرده و بعد از آن گل بابونه^۳ را اضافه می‌کنند. سپس روی آن آب ریخته و شعله را کم می‌کنند تا زمانی که به اصطلاح جا بیافتد. در این مدت هر چند دقیقه یک بار آن را هم می‌زنند. زمانی که آب آن غلیظتر شد، تخم مرغ را سوراخ کرده و ذره ذره داخل آن می‌ریزند و بعد از پنج دقیقه پختن تخم مرغ، غذایی کامل تهیه می‌شود که به آن قاتق بابونه گفته می‌شود. این غذای محلی معمولاً برای خانم‌هایی که به تازگی زایمان را انجام داده‌اند به عنوان وعده ناهار در نظر گرفته می‌شود.

آش بلغور (Aš-e balğur): زنان محلی گندم‌ها را با آسیاب سنگی خانگی خرد می‌کنند. سپس آن‌ها را با آب جوش، زردچوبه، نمک، فلفل، نخود، عدس و باقلا داخل قابلمه ریخته و می‌پزند. پس از آن که مواد نیمه پز شدند، به آن زیره^۴ افزوده و بعد از پخته شدن کامل آن‌ها، به آن پیاز داغ اضافه می‌کنند. آش بلغور در خیلی از مواقع به عنوان غذای نذری در نظر گرفته می‌شود.

کوکو بن جازی (Kuku bon jāzi): زنان محلی با استفاده از گیاه بن جازی^۵ غذایی محلی تهیه می‌نمایند که به آن کوکو بن جازی گفته می‌شود که هم در وعده ناهار و هم در وعده شام مورد استفاده قرار می‌گیرد. طرز تهیه آن به این صورت است که بن جازی را شستشو داده و آن را آبکش می‌کنند. در مرحله بعد آن را در سینی بزرگ قرار داده و ریز ریز کرده و سپس نمک، زردچوبه، فلفل و تخم مرغ را به سبزی اضافه می‌نمایند. سپس روغن را داخل ماهی تابه ریخته و قاشق قاشق داخل روغن می‌ریزند و پس از مدتی آماده شده و صرف می‌شود.

آب بنه یا قاتق بنه (Ab-e bene = Qātoq-e bene): در تهیه این غذا میوه درخت بنه^۶ با هاون کوبیده و در داخل ظرفی ریخته می‌شود. سپس مقدار کمی آب و همچنین نمک روی آن ریخته و روی گاز قرار می‌دهند. وقتی داخل ظرف و روی گاز قرار دارد با گوشت کوب آن را می‌مالند. سپس آن را داخل صاف کن قرار می‌دهند و پس از آن که کمی خنک شد، با دست آن را می‌مالند و صاف می‌کنند. در نهایت آلبیمو یا قره قروت به آن اضافه کرده و آن را معمولاً در وعده ناهار مصرف می‌کنند. به صورت کلی مردم محلی معتقدند که این غذا برای درمان کمر درد، درمان سر درد و درمان کم خونی بسیار موثر است.

گیپا (Gipā): نحوه تهیه این غذای محلی بدین صورت است که سیرابی گوسفند را که در اصطلاح محلی شیکمه خوانده می‌شود، پس از تمیز کردن و شستن به سه قسمت تقسیم می‌کنند. در مرحله بعد آن‌ها را درون سینی قرار داده و باز می‌کنند و مقداری برنج، عدس، ازگینو^۷، زیره^۸ و پیدنه^۹ همراه با زردچوبه، نمک و فلفل روی سیرابی ریخته و با نخ و سوزن آن را از دو طرف جمع کرده و

1 Thymus daenensis
2 Salvia ceratophylla
3 Anthemis altissima
4 Bunium persicum
5 Scariola orientalis
6 Pistacia atlantica
7 Thymus daenensis
8 Bunium persicum
9 Acinos graveolens

کوک‌های‌ریزی به آن می‌زنند. در آخر سر نخ را در قسمتی از سیرابی، محکم گره می‌زنند تا در هنگام پخت باز نشود. پس از آماده شدن به تعداد کافی برای افراد، آن را در آب کله پاچه در حال پختن قرار می‌دهند. تا زمانی که کله پاچه پخته شود، گیپا نیز آماده می‌گردد. سپس در دیس یا بشقاب‌های جداگانه گیپاها را قرار می‌دهند و نخ‌ها را از آن خارج می‌کنند و آماده مصرف می‌شود. گیپا غذایی است که غالباً برای مهمانی‌ها در نظر گرفته می‌شود.

أماچو آش (Omāču aš): در اولین مرحله، قابلمه را تا نیمه پر از آب کرده و مقداری زردچوبه درون آن می‌ریزند که این عمل به منظور جلوگیری از سیاه شدن قابلمه انجام می‌پذیرد. زمانی که آب به جوش آمد، اسفناج، جعفری، چغندر و گشنیز خرد شده را به آب اضافه می‌کنند. هنگامی که مواد نیمه پز شدند، مقداری قره قروت نیز برای پخته شدن سریع‌تر سبزی‌ها و چغندر افزوده می‌گردد. پس از حدود بیست دقیقه عدس‌ها را به همراه میتخم کوهی^۱، کسرک^۲ و نعنا^۳ داغ با آن‌ها مخلوط می‌کنند. سپس در مرحله‌ای جداگانه به اندازه چهار قاشق غذا خوری آرد گندم را با یک قاشق نمک قاطی کرده و حدود دو لیوان آب بر روی آن می‌ریزند و با قاشق به هم می‌زنند تا گلوله‌های آرد نیز در آب حل شوند و مخلوطی یک دست به وجود آید. این مخلوط به آش اضافه می‌شود تا آش لعاب دار شود. أماچو آش غذایی است که مردم محلی معتقدند در زمان سرماخوردگی بسیار مفید است.

آش الوک (Aš-e aluk): مغز میوه درخت الوک^۴ مزه بسیار تلخی دارد؛ که باید طی مراحل شیرین شود. زنان عشایر آن را سه مرتبه می‌جوشانند و در هر مرتبه آب آن را دور می‌ریزند تا شیرین گردد. سپس آن را می‌کوبند تا له شود و با ادویه‌هایی مانند نمک، زردچوبه و فلفل مخلوط می‌کنند و همراه با مقدار زیادی آب در قابلمه‌ای بزرگ یا روی گاز قرار می‌دهند تا لعاب بدهد و آماده خوردن شود که به آن آش الوک نیز گفته می‌شود. این آش هم به عنوان میان وعده و هم به عنوان یک پیش غذا نیز در بین مردم محلی مصرف می‌شود.

خورش کنگر (Xoreš-e kangar): در طبخ این غذا که از گیاه کنگر^۵ استفاده می‌شود؛ اندام ساقه این گیاه مورد استفاده قرار می‌گیرد. طرز تهیه این غذا بدین صورت است که کنگر را با کارد تمیز کرده و پوست آن را جدا می‌کنند و خرد می‌نمایند. در مرحله بعد آن را در آبکش قرار می‌دهند تا آب خود را از دست بدهد. سپس پیاز داغ را درست کرده و گوشت را داخل آن ریخته و تفت می‌دهند. بعد از آن که گوشت‌ها نیمه پز شدند؛ کنگر را به آن اضافه کرده و در مرحله بعد نمک، ابلیمو و رب گوجه را افزوده و زمانی را صبر کرده تا غذا کاملاً آماده شود. اما گاهی نیز مشاهده شده است که برخی افراد کنگر خرد شده را تفت داده و از همان ابتدا اضافه می‌کنند چون کنگر گیاهی سخت محسوب می‌شود و دیرپز است. خورش کنگر هم برای وعده ناهار و هم برای وعده شام تهیه می‌گردد.

چنگمال (Čangmāl): جهت تهیه چنگمال در اولین مرحله، نان را به تکه‌های کوچکی تقسیم می‌کنند. روی شعله ملایم اجاق، ماهیتابه‌ای را قرار داده و در آن مقداری روغن حیوانی به همراه خرماهای بدون هسته می‌ریزند و به مدت دو دقیقه تفت می‌دهند. بعد از این دو دقیقه، تکه‌های نان را به آن اضافه می‌کنند. پس از مخلوط شدن، شعله را خاموش کرده و مقداری کنجد، آپشن^۶ و مغز گردوی خرد شده را به آن افزوده و با دست شروع به چنگ زدن می‌کنند؛ به طوری که تکه‌های نان در داخل خرما و روغن ریز ریز شوند. در انتها به اندازه یک مشت از مواد را بر داشته و با دست می‌فشارند؛ که به صورت یک لقمه در می‌آید. این خوراکی غالباً به

1 Hypecoum pendulum
2 Lepidium vesicarium
3 Salvia ceratophylla
4 Amygdalus scoparia
5 Gundelia tournefortii
6 Zataria multiflora

عنوان صبحانه، عصرانه یا شام نیز مصرف می‌گردد. از جمله زمان‌های دیگری که این خوراکی مصرف بسیار زیادی دارد می‌توان به عید نوروز اشاره کرد که مردم محلی آن را در سفره نیز قرار می‌دهند.

آبگوشت زیره (Abgušt-e zire): این آبگوشت، برخلاف سایر آبگوشت‌ها فاقد نخود، لوبیا و سیب زمینی می‌باشد. برای تهیه این غذا، زنان محلی گوشت را به همراه پیاز در قابلمه‌ای بزرگ یا دیگ تفت داده و سپس نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه می‌کنند. زردچوبه به کار برده شده در این نوع از آبگوشت باید بیشتر از حد معمول باشد؛ تا رنگ آبگوشت بهتر شود. زیرا از زمان‌های گذشته رایج بوده است که در تهیه این آبگوشت از رب گوجه استفاده نشود. در مرحله بعد به آن آب اضافه کرده و پس از آن به اندازه یک قاشق به آن زیره^۱ اضافه می‌کنند تا هم طعم بهتری پیدا کند و هم به لحاظ دارویی موثر باشد. اگر کارهای انجام شده در قابلمه انجام گرفته باشد، آن را درون تنور گذاشته و مقداری از ذغال‌های آتش گرفته را روی قابلمه می‌ریزند و بعد از یک ساعت پخته می‌شود. در حالیکه اگر در دیگ باشد، آن را روی اجاق می‌گذارند. این غذای محلی عمدتاً برای وعده شام تهیه می‌شود.

آب روغن (Ab ruġenu): غذایی که از نظر محلیان باید پس از زایمان مورد استفاده مادران شیرده قرار گیرد. نحوه طبخ این غذا بدین شکل است که آرد را بدون روغن در ماهیتابه تفت داده تا رنگ آن تغییر کند. سپس مقداری روغن حیوانی به آن اضافه کرده و کاملاً مخلوط می‌نمایند. در مرحله بعد مقداری زردچوبه و زعفران هم به آن نیز می‌افزایند. زمانی که بوی زردچوبه گرفته شد؛ مقداری آب بر روی آن ریخته و شروع به هم زدن آن‌ها می‌نمایند به طوری که هیچ گلوله آردی مشاهده نشود. آن گاه مقداری شکر یا نبات به همراه آلاله^۲، آپشن^۳، میتخم کوهی^۴ و کنجد که از قبل پودر شده‌اند اضافه کرده و آن‌ها را می‌جوشانند و همزمان نیز هم می‌زنند تا به اصطلاح ته نگیرد. قابل ذکر است که این مراحل نیز حتماً باید بر روی شعله ملایم اجاق صورت پذیرد.

۶. بحث

غذا یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان می‌باشد که در واقع می‌توان آن را یک ماده حیاتی در نظر گرفت که انسان‌ها همیشه با آن روبرو می‌باشند که علاوه بر رفع گرسنگی از منظرهای گوناگونی مانند برطرف کردن نیازهای روانی و ذهنی افراد اهمیت دارد. در دهه‌های اخیر توجه به غذا در پژوهش‌های انسان‌شناختی جایگاه مهمی داشته است (کاتر و ویور، ۲۰۰۳: ۱۸۰۰-۱). از نظر برخی پژوهشگران نظیر ساتون (۲۰۱۰) تمرکز بر غذا باعث می‌شود تا برخی از اساسی‌ترین رمزهای درون و بیرون، خصوصی و عمومی و فردی و جمعی را در عرصه حیات روزمره بررسی کنیم. در واقع از طریق پژوهش مردم‌نگارانه غذاها می‌توان یک فرهنگ را از خلال حس چشایی و امور مرتبط درک کرد. به این دلیل که فرهنگ خود را در تمامی ادراک حسی، با شدت‌های گوناگون منتشر و بیان می‌کند. همچنین ایزدی جبران (۱۳۹۲) معتقد است که فرهنگ از طریق یکی شدن با خوردنی‌ها در داخل بدن اعضایش نفوذ می‌کند. شاید خوردنی‌ها از جمله موارد بسیار نادری باشند که قدرت آن را دارند تا فرهنگ را در داخل بدن تک تک افراد جامعه زیست دهند. افراد با خوردن یک چیز، هم غذای مورد تأیید فرهنگ را می‌خورند (غذاهای فرهنگی)، هم واجد تجربه چشایی مخصوص فرهنگ خود می‌شوند (چشیدن فرهنگ) و هم معانی موجود در خوراکی‌ها را به صورت خود آگاه یا ناخود آگاه به کار می‌اندازند و وارد فرایندهای ذهنی می‌کنند.

1 Bunium persicum

2 Ranunculus sp.

3 Zataria multiflora

4 Hypecoum pendulum

انسان‌ها از همان ابتدا با طبیعت و گیاهان پیوندی عمیق و ناگسستنی داشته‌اند و این پیوند در شکل‌گیری فرهنگ‌های انسانی نقش عمده‌ای داشته است که این موضوع تا به امروز ادامه پیدا کرده است. از زمان‌های گذشته غذا و تغذیه مردم بومی وابسته به اکوسیستم و شرایط اقتصادی اجتماعی محیط بوده است. گرچه ممکن است مردم در این جوامع در فقر و محرومیت به سر برند اما دانش و خردی ارزشمند را در ارتباط با اکوسیستم خود دارند (کوهنلین و همکاران، ۲۰۰۶: ۱۰۱۳-۹). غذاهای سنتی حاصل از گیاهان خودرو مرتعی بخشی از غذاهای فرهنگی هستند که از زمان‌های بسیار گذشته رواج داشته‌اند. غذاهای سنتی گیاهی ایران که با استفاده از گیاهان خودرو مرتعی تهیه می‌شوند، در خرده فرهنگ‌های مختلف و در مکان‌های جغرافیایی گوناگون، از نظر قدمت، تنوع و ترکیبات متمایز هستند که آن‌ها را مختص همان منطقه می‌کند. حتی مشاهده شده است زمانی که ترکیبات این گونه از غذاها در مناطق مختلف یکسان است، مردم هر منطقه روش مخصوصی و یا زمان خاصی را برای آن‌ها در نظر دارند که با دیگر مناطق متفاوت می‌باشد. با توجه به این مسائل، مطالعه دانش مردم بومی نسبت به غذاهای سنتی گیاهی جوامع هر منطقه نیز یکی از محورهای اصلی کندوکاو در نظام غذایی بومیان است (ودادهیر و همکاران، ۱۳۹۵: ۱۰۶-۷۱)؛ که این گونه از مطالعات نشان دهنده تجربیات و مشاهدات نسل‌های مختلف در بستر زمان می‌باشد.

طبق نتایج، بیشترین فراوانی مربوط به گونه‌های گیاهی استفاده شده در طبخ غذاهای محلی به تیره نعنا اختصاص دارد و پس از آن تیره چتریان بیشترین گونه گیاهی مورد استفاده توسط مردم محلی را دارا می‌باشد که با نتایج میردیلیمی و همکاران (۱۳۹۳) مطابقت دارد. در همین راستا نتایج پژوهش فروزه و همکاران (۱۳۹۵) در بررسی دانش سنتی بهره‌برداری از گیاهان خودرو در تهیه خوراک در بین عشایر مرتع دیلگان نشان دهنده آن است که از میان گونه‌های خوراکی که دانش بومی مرتبط با طبخ آن‌ها جمع‌آوری گردید، تیره‌های نعنا، سوسنیان و چتریان دارای بیشترین گونه‌های مورد استفاده توسط عشایر بودند. در این منطقه از میان اندام‌های مختلفی که برای تهیه و طبخ خوراکی‌های گیاهی محلی استفاده می‌شود، بیشترین استفاده مربوط به برگ گیاهان می‌باشد و سپس اندام ساقه بیشترین استفاده را دارد. همچنین یافته‌های کریمی (۱۳۹۶) در بررسی اتنوبوتانی و شناسایی برخی گیاهان ادویه‌ای و معطر خوراکی بومی شهرستان ساری نشان دهنده آن است که بیشترین اندام مورد استفاده خوراکی به اندام برگ تعلق دارد. نتایج به دست آمده از تحقیق حسینی و همکاران (۱۳۹۷) در مطالعه‌ای که در بین بومیان مراتع زبرخان شهرستان نیشابور در استان خراسان رضوی به انجام رساندند بیانگر آن است که از بین استفاده‌های صورت گرفته از اندام‌های گیاهان، بیشترین استفاده به برگ، ساقه و گل گیاهان اختصاص داشت. احمدیان عطاری و همکاران (۲۰۰۹) اندام‌های هوایی علی‌الخصوص برگ و گل‌ها را دارای بیشترین کاربرد جهت مصارف سنتی توسط بومیان معرفی می‌کنند. نتایج فروزه و همکاران (۱۳۹۵) در بین عشایر مرتع دیلگان نیز حاکی از آن است که از بین استفاده‌های صورت گرفته از اندام گیاهان، بیشترین استفاده مربوط به برگ، گل و ساقه گیاهان می‌باشد. همچنین میردیلیمی و همکاران (۱۳۹۳) در بررسی اکولوژی، اتنوبوتانی و اتنوفارماکولوژی مهم‌ترین گونه‌های دارویی حوزه کچیک نیز به این نتیجه دست یافتند که اندام برگ بیشترین استفاده را در بین مردم محلی در تهیه خوراکی‌های محلی دارد. در همین ارتباط ابطحی (۱۳۹۷) اعلام داشت که در شهرستان شازند در استان مرکزی بیشترین اندام مورد استفاده خوراکی، اندام برگ می‌باشد.

مشخص شد که مردم محلی منطقه گوغر همه گیاهانی را که مورد استفاده قرار می‌دهند دارای ۲ نوع طبع می‌دانند که در اصطلاح محلی به آن‌ها خنکی و گرمی می‌گویند که مقصود آن‌ها همان طبع سرد و طبع گرم می‌باشد که با نتایج به دست آمده از تحقیق سعادت پور (۱۳۹۶) در منطقه سجاسرود واقع در استان زنجان مطابقت دارد. در حالی که نتایج مطالعات طباطبایی (۱۳۹۵) در بین مردم محلی شمال شهرستان نائین، بیانگر آن است که مردم محلی گیاهان را از نظر طبع به ۵ دسته گیاهان با طبع گرم، سرد، خنک، ثقیل و معتدل طبقه‌بندی می‌کردند. همچنین نتایج تحقیقات دیف رخس (۱۳۹۱) در بین عشایر ایل طیبی در استان کهگیلویه

و بویر احمد نیز حاکی از آن است که بومیان گیاهان را براساس طبع یا خاصیت گیاه به سه دسته گیاهان با طبع سرد، گیاهان با طبع گرم و گیاهان طبع ساز (به معنی دارای طبعی متعادل) تقسیم می‌کردند.

یافته‌ها نشان داد که یکی از جلوه‌های مهم روابط متنوع مردم محلی با گیاهان پیرامون محیط ایشان، رابطه بسیار نزدیک و عجیب شده بین تهیه غذاهای سنتی و استفاده از گیاهان بومی می‌باشد؛ که توسط گذشتگان علی‌الخصوص مادران به نسل‌های امروزی منتقل شده است. بدین معنی که عشایر منطقه گوغر، جهت تهیه و طبخ خوراکی‌های محلی و سنتی، از قسمت خاصی یا از تمام قسمت‌های یک گیاه استفاده می‌کردند. به عبارتی دیگر گیاهان نقش غیر قابل انکاری در تهیه غذاهای محلی دارند؛ چنانکه گاهی به عنوان بخش اصلی غذا (مکو) و گاهی به عنوان ادویه جهت طعم دادن به غذا (آپشن) در غذاهای مختلف مورد استفاده قرار می‌گرفتند. نتایج علوی و همکاران (۱۳۹۰) در بررسی استفاده سنتی و بومی گیاهان دارویی در شمال کشور نشان داد که بومیان منطقه از گیاهان موجود بعد از تبدیل اندام‌های مورد استفاده به شربت، مربا، ترشی و رب یا به صورت جوشانده استفاده می‌نمایند و همچنین استفاده از قسمت‌های سبز گیاه به عنوان سبزی خوراکی یا معطر کننده غذا نیز دارای کاربرد فراوان است. تحقیقات میردیلیمی و همکاران (۱۳۹۳) در مراتع کچیک در شمال شرق استان گلستان نیز بیانگر آن بود که از میان گونه‌های گیاهی بررسی شده، ۱۴ گونه دارای کاربرد خوراکی هستند. به عنوان مثال گونه‌های نعناپونه و مرزه جنگلی به عنوان سبزی وحشی و چاشنی غذا، گونه اسفناج در تهیه غذای محلی گوگ قطاب و همچنین بخش بالای گونه گزنه در تهیه آش به کار برده می‌شود. همچنین فروزه و همکاران (۱۳۹۵) در مطالعه دانش سنتی بهره‌برداری از گیاهان خودرو در تهیه خوراک در مرتع دیلگان استان کهگیلویه و بویر احمد اظهار داشتند که تهیه بخش اعظمی از خوراکی‌های فراهم شده در خانوارهای عشایری به گونه‌ای است که در اغلب آن‌ها، گیاهان بخش اصلی را تشکیل داده و یا به عنوان طعم دهنده مورد استفاده واقع می‌شوند. گیاهانی که بومیان به شکل خوراکی مصرف می‌کردند را می‌توان در دو دسته سبزی‌ها و میوه‌ها تقسیم‌بندی نمود که دسته سبزی‌ها خود به چهار زیر گروه قابل تقسیم‌بندی می‌باشند. این زیر گروه‌ها عبارت از افزودنی‌ها، گیاهانی که به عنوان غذا مصرف می‌شوند، گیاهانی که به صورت خام و به عنوان سبزی مصرف می‌گردند و سبزی‌هایی که مصارف چندگانه دارند می‌باشند. اشتایه و همکاران (۲۰۰۸) بررسی مقایسه‌ای اتنوبوتانی گیاهان خوراکی را در پانزده منطقه از فلسطین انجام دادند. دسته‌بندی گیاهان خوراکی بر اساس باورهای عامیانه انجام گرفته است و نهایتاً گیاهان به دسته‌های سبزی‌های خوراکی، میوه‌ها، چای‌های کوهی و افزودنی‌های غذایی تقسیم شده‌اند.

گیاهان خودروی مرتعی، بخش مهمی از رژیم غذایی مردم محلی گوغر را تشکیل می‌دادند. مردم محلی، هم در زمانی که گیاهان رویش دارند آن‌ها را مورد استفاده قرار می‌دهند هم قسمت عمده‌ای از گیاهان را خشک کرده و برای مصارف در سایر ایام سال ذخیره می‌کنند. روستاییان منطقه جهت خشک کردن گیاهان سه روش را مد نظر داشته و از آن‌ها استفاده می‌کردند. در شیوه اول گیاهان جمع‌آوری شده را به منظور خشک کردن به دسته‌هایی تقسیم کرده و آن‌ها را از طرف ساقه با نخ می‌بستند. سپس آن‌ها را به صورت وارونه بر روی میخ نصب شده روی دیوار یا طناب یا چوب آویزان می‌کردند تا خشک شوند. روش دوم بدین صورت بود که گیاهان را پس از جمع‌آوری و تمیز کردن در سینی‌های بزرگ یا پارچه‌هایی تمیز قرار داده و سپس آن‌ها را در معرض نور خورشید می‌گذاشتند تا خشک شوند. همچنین در روشی دیگر گیاهان را پس از جمع‌آوری و تمیز کردن، در سینی‌هایی بزرگ یا پارچه‌هایی تمیز قرار داده و در سایه قرار می‌دادند تا خشک شوند. کیاسی (۱۳۹۸) در تحقیق خود در مرتع خوش بیلاق در استان گلستان نشان داد که روستاییان منطقه از سه روش برای خشک کردن گیاهان استفاده می‌کردند که این روش‌ها شامل خشک کردن دسته‌ای، خرد کردن گیاهان و خشک کردن بر روی پارچه به دور از نور خورشید و خشک کردن جداگانه اندام‌های گیاهانی که اجزای آن کاربردهای متفاوتی داشتند؛ بود. همچنین سعادت پور (۱۳۹۶) در منطقه سجا سرود واقع در استان زنجان بیان کرد که روستاییان

منطقه مورد مطالعه گیاهان را به چهار روش خشک می‌نمایند. این چهار روش عبارت از خشک کردن دسته‌ای، خورتداما (عمل خرد کردن گیاهان به وسیله دست یا ساطور)، خشک کردن به صورت کامل و تیکلمه (خشک کردن جداگانه اندام‌های گیاه) می‌باشند. در مناطق مختلف ایران گیاهان خوراکی متعددی طی سالیان متمادی رشد کرده‌اند (فلاحی، ۱۳۹۶: ۱۸۰-۱۷۵). برخلاف تفکری که در رشته‌های رایج در علم متعارف وجود دارد، بسیاری از مردمان بومی گونه‌های گیاهی را به دو دسته گیاهان خوراکی و گیاهان دارویی تقسیم نمی‌کنند، برای اینکه از دیدگاه آن‌ها یک گیاه می‌تواند هر دو جنبه را به صورت همزمان داشته باشد (جانز و همکاران، ۱۹۹۴: ۸۱-۸۷). بسیاری از افراد محلی معتقدند گیاهانی وجود دارند که علاوه بر تأمین غذا، نقش درمانی نیز دارند. چنانکه در منطقه مورد مطالعه از گیاه بن جازی علاوه بر تهیه کشک، کوکو و آش به عنوان ملین هم استفاده می‌شد. همچنین از گیاه میتخم کوهی که آن را به برنج اضافه می‌کردند و در تهیه کوکو هم نقش داشت، در جهت چربی سوزی و کاهش وزن نیز بهره می‌بردند. در همین رابطه شوریده و حسینی نژاد (۱۳۹۵) عنوان می‌کنند که غذا به عنوان موثرترین راهبرد قابل اجرا برای مقابله با بیماری‌های متابولیکی می‌تواند در درمان و پیشگیری نقش موثری داشته باشد. سهم گیاهان خوراکی و غذاهای گیاهی در کاهش خطرات بیماری‌ها و افزایش سلامت به عنوان بخشی از میراث فرهنگی جوامع محلی مورد پذیرش همگان است (هادجی چمبیس و همکاران، ۲۰۰۷: ۳۸۳-۴۱۴). تحقیقات می‌تواند ثابت کند که بسیاری از این گیاهان دارای ریز مغذی‌ها، مواد معدنی و ویتامین‌های ضروری برای سلامت انسان هستند (بنوهام و همکاران، ۲۰۰: ۵۰-۳۳). با تغییراتی که در شیوه زندگی بشر به وجود آمده است، نسل جدید به ندرت این گیاهان را می‌شناسند و از آن‌ها استفاده می‌کنند. عدم توجه به این مسئله از یک سو می‌تواند منجر به حذف آن‌ها از تغذیه بومی و مردمان محلی در آینده گردد و از سوی دیگر استفاده نادرست و بی‌رویه از آن‌ها در قالب طب سنتی ممکن است معضلاتی را به همراه داشته باشد. بنابراین شناخت کافی و درست از نظر علمی از این گیاهان از طرفی می‌تواند از مصرف نابجای آن‌ها به عنوان دارویی خاص جلوگیری کند و از طرفی با شناخت بیشتر از این گنجینه و انتقال آن به نسل‌های بعدی در حفظ و استفاده بهتر از آن به عنوان منبع غذایی مؤثر باشد (فلاحی، ۱۳۹۶: ۱۸۰-۱۷۵).

مردم محلی آموخته‌اند که از طریق غذاهای تهیه شده با گیاهانی در فرم‌های رویشی، طعم و خواص متفاوت، نیازهای جسمی خود را برطرف سازند و حتی با استفاده از این غذاها برخی از بیماری‌های خود را درمان کنند. برای نمونه می‌توان به برخی از این غذاهای محلی طبخ شده با استفاده از گیاهان خودروی مرتعی اشاره کرد. مردم محلی غذای مجور کدو را معمولاً برای درمان بیماری‌های بانوان توصیه می‌نمایند و همچنین آن را برای افزایش شیر مادران بسیار موثر می‌دانند و به صورت کلی آن را غذایی تقویتی به شمار می‌آورند. آب بنه یا قاتق بنه را برای درمان کمر درد، درمان سر درد و درمان کم خونی بسیار موثر می‌دانند. آش گندم شیر را از جمله غذاهایی می‌دانند که می‌تواند برای درمان بی‌اشتهایی مفید باشد. همچنین غذاهایی مانند بزقرمه، چنگمال و گورماس را برای تقویت قوای بدنی و همچنین تقویت استخوان‌ها توصیه می‌کنند. قاتق بابونه را به دلیل وجود گیاه بابونه در آن برای درمان بیماری‌های مرتبط با معده و روده استفاده می‌کنند. غذای محلی کوکو بن جازی را با توجه به وجود بن جازی در این غذا، برای درمان یبوست توصیه می‌نمایند. همچنین خوردن غذای خورش کنگر را برای درمان کمر درد و درمان درد مفاصل موثر می‌دانند و غذای محلی آب روغون را غذایی می‌دانند که حتماً باید برای درمان بیماری‌های بعد از زایمان مصرف گردد. به عنوان جمع‌بندی، یافته‌های این تحقیق مشخص می‌کند که کشور ایران، منطقه‌ای غنی از لحاظ فرهنگی و تنوع قومی است که دارای تنوع بی‌نظیری در شرایط اقلیمی و زیست بوم‌های طبیعی است. شرایط جغرافیایی متنوع و رویشگاه‌های گوناگون از سویی و فرهنگ کهنسال ایرانی از سوی دیگر گنجینه‌ای از آفرینندگی‌های مردمی را در استفاده از گیاهان در طبخ غذای محلی فراهم آورده است. قابل قبول نیست که در کشوری همچون ایران، دانش بومی گونه‌های گیاهی که سال‌ها در زمینه‌های متفاوت از جمله تهیه

خوراک‌ها استفاده می‌شده است مورد غفلت قرار گیرد. زیرا در این صورت بخش بسیار مهمی از میراث معنوی و طبیعی کشور که نسل‌های آینده به طور مستقیم یا غیر مستقیم به آن‌ها وابسته اند نادیده گرفته شده و به دست فراموشی سپرده خواهد شد.

۷. نتیجه‌گیری

مناطق مختلف کشور ایران دارای اقوامی با فرهنگ و آداب و رسوم مختلف در زمینه استفاده از انواع گیاهان در تهیه خوراکی‌های محلی است که در واقع این خوراکی‌ها منطبق با طبع و فرهنگ مردم هر منطقه می‌باشد. بر این اساس، به منظور گردآوری اطلاعات ارزشمند در زمینه تهیه انواع خوراکی‌های محلی، نیاز به تحقیق و بررسی بیشتر در بین اقوام مختلف وجود دارد تا با فوت افراد سالخورده، دانستی‌های گرانبیای این افراد به دست فراموشی سپرده نشود. غذاهای سنتی و بومی به دلیل استفاده بهینه مردم محلی از منابع طبیعی محدود پیرامون خود در طی سالیان متمادی از نظر زیست محیطی پایدارتر از غذاهای صنعتی و غربی هستند که گاهی با اکوسیستم یک منطقه همخوانی ندارند. استفاده از ظرفیت غذاهای سنتی و بومی می‌تواند به عنوان مکمل در اصلاح سیستم غذا و تغذیه نقش مهمی داشته باشد. یافته‌های حاصل از این تحقیق حاکی از آن است که مردمان بومی دارای شناخت کاملی از گیاهان خوراکی خودروی مرتعی محیط پیرامون خود هستند به گونه‌ای که قادرند از هر گیاه با توجه به دانشی که دارند، غذاهای محلی گوناگونی تهیه نمایند و حتی در یک غذای محلی از چند گیاه مختلف بهره ببرند. این شناخت وسیع و گسترده مردم محلی از گیاهان محیط پیرامون خود با توجه به سال‌ها یا به بیانی بهتر نسل‌ها سابقه زیست در این منطقه قابل درک است. با توجه به گستردگی تنوع فرهنگی و اقلیمی موجود در کشور، بدیهی است که گنجینه عظیمی از دانش مربوط به نظام‌های غذای بومی حاصل از گیاهان خودروی مرتعی در زیستگاه‌های مختلف اقلیمی-فرهنگی وجود داشته باشد که نیاز به توجه دارد. زندگی روستایی و عشایری، یکی از کهن‌ترین شیوه‌های معیشتی در کشور ما می‌باشد و بر پایه آن در محیط و اقلیم‌های متفاوت، نظام‌های متنوع غذایی از جمله نظام غذایی دربرگیرنده گیاهان خودرو در محل زیست آن‌ها شکل گرفته است (ناصری، ۱۳۹۶: ۱۴۱-۱۳۷). اما متأسفانه نفوذ جلوه‌های زندگی شهری، همچنان منجر به ایجاد فاصله میان نسل‌های مختلف در زندگی روستایی شده است، این فاصله عمدتاً در قالب فاصله گرفتن نسل‌های جوان‌تر از شیوه‌های قومی نسل‌های پیش از خود بروز می‌کند و باعث می‌شود دانش بومی که حاصل همسازگی با شرایط محیطی و کسب دانش نسبت به آن بوده، به سرعت در حال محو شدن باشد. به نحوی که در اکثر موارد، افراد کهن سال به عنوان آخرین حاملان دانش قومی در زمینه‌های مختلف به شمار می‌آیند (ناصری، ۱۳۹۶: ۱۴۱-۱۳۷). این وضعیت، اهمیت و ضرورت هرچه بیشتر برای ثبت، بررسی و تحلیل این نوع از نظام غذایی بومی را آشکار می‌سازد.

۸. منابع

- ابطحی. فائزه سادات (۱۳۹۷)، (مطالعه اتنوبوتانی برخی گیاهان دارویی شهرستان شازند، استان مرکزی)، فصلنامه گیاهان دارویی، سال ۱۸، شماره ۲: صص: ۲۱۱-۱۹۷.
- اداره کل هواشناسی استان کرمان (۱۳۹۹).
- اداره منابع طبیعی و آب‌خیزداری شهرستان بافت (۱۳۹۷).
- اکبرزاده. محمد (۱۳۸۹)، (معرفی تعدادی از سبزی‌های خوراکی وحشی موجود در عرصه منابع طبیعی استان مازندران)، همایش ملی گیاهان دارویی، جهاد دانشگاهی واحد مازندران، ساری.
- ایزدی جیران. اصغر (۱۳۹۲)، (چشیدن مناسک: مردم نگاری حسی غذای نذری در تهران)، پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران، سال ۳، شماره ۲: صص: ۲۵-۴۵.

- بارانی. حسین (۱۳۸۵)، ((تقویت و غنی‌سازی واژه‌نامه‌های علمی و تخصصی با استفاده از دانش و فناوری‌های سنتی))، *فصلنامه علوم اجتماعی*، سال ۱۳، شماره ۳۵-۳۴، صص: ۴۰-۱۳.
- بارانی. حسین، بهمنش. بهاره، شهرکی. محمدرضا (۱۳۹۰)، ((دانش بومی گیاه‌شناسی گیاهان دارویی منطقه چهارباغ از مراتع استان گلستان))، دو *فصلنامه دانش‌های بومی ایران*، سال ۲، صص: ۸۶-۶۱.
- بندانی. میثم، میر لطفی. محمود رضا، شیبانی شاد. اعظم (۱۳۹۴)، ((بررسی و تحلیل نقش دانش بومی در توسعه پایدار روستایی (مطالعه موردی: دهستان قائم آباد منطقه سیستان))، *همایش ملی عمران و معماری با رویکردی بر توسعه پایدار*، فومن، صص: ۱۱-۱.
- حسینی. مروارید، فروزه. محمد رحیم، بارانی. حسین (۱۳۹۷)، ((دانش بومی جوامع محلی پیرامون گیاهان خوراکی خودرو در مراتع زبرخان نیشابور))، دو *فصلنامه دانش‌های بومی ایران*، سال ۴، شماره ۹، صص: ۹۶-۴۳.
- حشمت‌الواعظین. سید مهدی، قنبری. سجاده، طویلی. علی (۱۳۸۹)، ((ارزیابی درآمد حاصل از تولید علوفه و محصول فرعی سریش (Eremurus olgae) در مراتع منطقه خزنکاه شهرستان ماکو))، *نشریه علمی - پژوهشی مرتع و آبخیزداری*، دوره ۶۳، شماره ۲، صص: ۱۸۳-۱۴.
- خسروی مشیزی. اعظم، حشمتی. غلامعلی، فاریابی. نجمه (۱۳۹۳)، ((تأثیر آشتگی‌های محیطی بر تعامل بین بوته و گونه‌های علفی مراتع نیمه خشک گوغر بافت در استان کرمان))، *فصلنامه علمی-پژوهشی تحقیقات مرتع و بیابان ایران*، سال ۲۱، شماره ۴، صص: ۵۷۹-۵۷۱.
- دیف رخس. سیده معصومه (۱۳۹۱)، بررسی دانش بومی (انتوبوتانی و اتنواکولوژی) مهم‌ترین گونه‌های غیر علوفه‌ای (خوراکی، دارویی و صنعتی) منطقه دلی کما (استان کهگیلویه و بویر احمد)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مرتعداری، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان.
- سعادت پور. مسلم (۱۳۹۶)، بررسی دانش بومی (انتوبوتانی و اتنواکولوژی) مهم‌ترین گونه‌های علوفه‌ای و غیر علوفه‌ای (خوراکی، دارویی و صنعتی) منطقه سجاجسود (استان زنجان)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مرتعداری، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان.
- سعیدی گراغانی. حمید رضا، ارزانی. حسین، قربانی. مهدی، جهانبخش گروهی. نسیم (۱۳۹۵)، ((تحلیل ساختار اجتماعی و دانش بومی ایل محمدی سلیمانی شهرستان جیرفت))، *نشریه علمی پژوهشی مرتع*، سال ۱۰، شماره ۱، صص: ۱۲۳-۱۰۹.
- سلیمی پور. بهاره (۱۳۹۵)، گوگردشناسی (فرهنگ، آداب و رسوم روستای گوگرد شهرستان بافت، استان کرمان)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته ایران‌شناسی، دانشگاه آیت الله حائری میبد.
- شوریده. هادی، حسینی نژاد. مرضیه (۱۳۹۵)، ((کونوآ یک غذا داروی گیاهی با ویژگی‌های ایمنی بخشی))، *مجله ایمنی زیستی*، سال ۹، شماره ۲، صص: ۲۱-۱۰.
- طباطبایی. سید محمود (۱۳۹۵)، دانش بومی مردم محلی شمال شهرستان ناین در استفاده از گیاهان دارویی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته جنگل‌شناسی و اکولوژی جنگل، دانشگاه تربیت مدرس.
- علوی. سید زکریا، ربیعی. الهه، سعیدی گراغانی. حمیدرضا، قوردویی میلان. قهرمان (۱۳۹۰)، ((استفاده سنتی و بومی از گیاهان دارویی در شمال کشور (مطالعه موردی: سری ۸۱ و ۸۳ طرح جنگل داری اداره کل منابع طبیعی مازندران- ساری))، *فصلنامه داروهای گیاهی*، سال ۲، شماره ۲، صص: ۱۲۰-۱۱۳.
- فروزه. محمد رحیم (۱۳۹۳)، بررسی انتوبوتانی و پیش‌بینی زیستگاه مطلوب برخی از گونه‌های مهم مرتعی (مطالعه موردی: مرتع دیلگان، استان کهگیلویه و بویر احمد)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته علوم مرتع، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان.
- فروزه. محمد رحیم، حشمتی. غلامعلی، بارانی. حسین (۱۳۹۵)، ((مطالعه دانش تهیه انواع غذا با بهره‌گیری از گیاهان خودرو توسط عشایر))، دو *فصلنامه دانش‌های بومی ایران*، دوره ۳، شماره ۵، صص: ۵۸-۲۳.
- فرهادی. کاوه، سالمی قمصری. مرتضی (۱۳۹۳)، ((مدیریت دانش نگهداری خوراک در ایران (مورد مطالعه: طبقه بندی سنتی خوراک))، دو *فصلنامه دانش‌های بومی ایران*، دوره ۱، شماره ۱، صص: ۲۳۰-۲۰۳.
- فلاحی. ابراهیم (۱۳۹۶)، ((خواص آنتی‌اکسیدانی گیاهان و میوه‌های خوراکی وحشی و بومی ایران))، *مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران*، سال دوازدهم، ضمیمه شماره یک، صص: ۱۸۰-۱۷۵.

- کریمی، الهه (۱۳۹۶)، بررسی اتنوبوتانی و شناسایی برخی گیاهان ادویه‌ای و معطر خوراکی بومی شهرستان ساری، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته تولید و بهره‌برداری گیاهان دارویی و معطر، موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی سنا.
- کیاسی، یاسمن (۱۳۹۸)، مطالعه اتنوفارماکولوژیک و خصوصیات اکولوژیکی مهم‌ترین گونه‌های دارویی مرتع خوش بیلاق در استان گلستان، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مرتعداری، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان.
- مالکی خضولو، سمیرا، انصاری اردلی، سجاد، مالکی خضولو، مهدیه (۱۳۹۵)، (مطالعه اتنوبوتانی و مصارف سنتی برخی گیاهان دارویی شهرستان عجیشیر)، *مجله طب سنتی اسلام و ایران*، سال ۷، شماره ۴، صص: ۵۶۶-۴۹۹.
- مقصودی، منیژه، پارسا پژوه، سپیده (۱۳۹۰)، (گیاه قوم‌شناسی منطقه پس قلعه در شمال شهر تهران)، *پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران*، سال ۱، شماره ۲، صص: ۱۶۱-۱۳۷.
- میردیلیمی، سیده زهره، حشمتی، غلامعلی، بارانی، حسین (۱۳۹۳)، (مطالعات اتنوبوتانی و اتنواکولوژی گونه‌های دارویی کچیک (مطالعه موردی مراتع کچیک در شمال شرق استان گلستان))، *دوفصلنامه دانش‌های بومی ایران*، سال ۱، شماره ۲، صص: ۱۵۴-۱۳۰.
- ناصری، عصمت (۱۳۹۶)، (منطق و ضرورت مطالعه نظام غذایی بومی)، *مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران*، سال دوازدهم، زمیمه شماره یک، صص: ۱۴۲-۱۳۷.
- ودادهیر، ابوعلی، امیدوار، نسربین، رفیع فر، جلال الدین، جوان محبوب دوست، سارا (۱۳۹۵)، (مطالعه قوم‌نگارانه‌ی غذاهای محلی در شهرستان فومن: پژوهشی در مردم‌شناسی غذا و تغذیه)، *مجله مطالعات اجتماعی ایران*، سال ۹، شماره ۴، صص: ۱۳۸-۱۰۷.
- یاری، رضا، حشمتی، غلامعلی، رفیعی، حامد (۱۳۹۸)، (شناسایی و تعیین پتانسیل گیاهان دارویی، صنعتی و خوراکی مراتع بیلاقی چهار باغ استان گلستان)، *نشریه علمی پژوهشی مرتع*، سال ۱۳، شماره ۳، صص: ۳۶۷-۳۵۰.
- Abbas. Baqer, Al. Qarawi. A.A. Al. Hawas. A (2002). "The ethnoveterinary knowledge and practice of traditional healers in Qassim Region, Saudi Arabia". *Journal of Arid Environments* 50: 367-379.
- Ahmadian-Attari. Mohammad Mahdi, Monsef Esfahani. Hamid Reza, Amin. Gholamreza, Fazeli. Mohammad Reza, Jamalifar. Hossein, Kamalinia. Golnaz, Khanlarbeik. Maryam, Ashtiani. Hesamaldin, Farsam. Hassan (2009). "The Ethnopharmacological Study on Antibacterial Activity of some Selected Plants Used in Iranian Traditional Medicine". *Journal of Medicinal Plants* 8 (31): 50-57.
- Ali-Shtayeh. Mohammed saleem, Jamous. Rana, Al-Shafi. Jehan, Elgharabah. Wafa, Kherfan. Fatemah, Qarariah. Kifayah, Khdaire. Isra, Soos. Israa, Musleh. Aseel, Isa. Buthainah, Herzallah. Mohamed, Khlaif. Rasha, Aiash. Samiah, Swaiti. Ghadah, Abuzahra. Muna, Haj-Ali. Maha, Saifi. Nehaya, Azem. Hebah, Nasrallah. Hanadi (2008). "Traditional knowledge of wild edible plants used in Palestine (Northern West Bank): A comparative study". *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 4: 1-13.
- Bnouham. Mohamed, Mekhfi. Hassane, Legssyer. Abdelkhaleq, Ziyat. Abderrahim (2005). "Ethnopharmacology Forum Medicinal plants used in the treatment of diabetes in Morocco". *Journal of Diabetes & Metabolism* 10(1): 33-50.
- Den Hartog. Adel, Van Staveren. Wija, Brouwer. Inge (2006). *Food Habits and Consumption in the Developing Countries*. Wageningen Academic Publishers.
- Hadjichambis. Andreas, Paraskeva-Hadjichambi. Demetra, Della. Anthena, Giusti. Maria Elena, De Pasquale. Caterina, Lenzarini. Cinzia, Censori. Elena, Reyes Gonzales-Tejero. Maria, Patrisia Sanchez-Rojas. Cristina, Ramiro-Gutierrez. Jose, Skoula. Melpomeni, Johnson. Chris, Sarpaki. Anaya, Hmoumouchi. Mohamed, Jorhi. Said, El- Demerdash. Mohamed, El-Zayat. Mustafa, Pioroni. Andrea (2007). "Wild and semidomesticated food plant consumption in seven circum Mediterranean areas". *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 99999: 11-32.
- Johns. Timothy, Chan. Hing Man, Receveur. Olivier, Kuhnlein. Harriet (1994). "Nutrition and the environment of indigenous peoples". *Ecology of Food and Nutrition* 32(1):81-87.
- Katz. Solomon, Weaver. William Woys (2003). *Encyclopedia of Food and Culture*. Scribner, New York.
- Kuhnlein. Harriet, Erasmus. Bill, Creed-Kanashiro. Hilary, Englberger. Lois, Okeke. Chinwe, Turner. Nancy, Allen. Lindsay, Bhattacharjee. Lalita (2006). "Indigenous peoples' food systems for health: finding interventions that work". *Public Health Nutrition* 9(8):9-1013.

- Slimani. Nadia, Fahey. Michael, Welch. Ailsa, Wirfalt. E, Stripp. C, Bergström. E, Linseisen. J, Schulze. M.B, Bamia. Christina, Chloptsios. Y, Veglia. F, Panico. Salvatore, Bueno-de Mesquita. Bas, Ocké. M.C, Brustad. M, Lund. Eiliv, González. Carlos, Barcos. A, Berglund. G, Winkvist. A, Mulligan. A, Appleby. P, Overvad. Kim, Tjønneland. Anne, Clavel-Chapelon. Françoise, Kesse. E, Ferrari. Pietro, Van Staveren. W.A, Riboli. Elio (2002). "Diversity of dietary patterns observed in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) project". *Public Health Nutrition* 5(6B): 1311-1328.
- Sutton. David (2010). "Food and the Senses". *Annual Review of Anthropology* 39: 23- 209.
- Trichopoulou. Antonia, Vasilopoulou. Effie, Georga K, Soukara. S, Dilis. Vardis (2006). "Traditional foods: Why and how to sustain them". *Trends in Food Science & Technology* 17(9):498-504.