



باسمه تعالی

بررسی و شرح خوردنی ها و نوشیدنی ها و آداب مرتبط با خوردن
در شاهنامه فردوسی



دکتر پروانه سیدالماسی، استادیار رشته زبان و ادبیات
فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسکو
Parvaneh Seyed Almasi, Ph.D, Assistant professor*

بررسی و شرح خوردنی ها و نوشیدنی ها و آداب مرتبط با
خوردن در شاهنامه فردوسی

چکیده:

شاهنامه یکی از مشهورترین آثار حماسی جهان است که توسط فردوسی، شاعر بلند آوازه ایران در قرن پنجم به نظم در آمده است. در شاهنامه، به نام برخی از خوردنی ها و نوشیدنی ها و آداب مرتبط با غذا خوردن بر می خوریم که قدمت آنها به دوره های قبل از اسلام ایران می رسد. این مقاله با اساس قرار دادن ابیات شاهنامه و با استفاده از اطلاعات کتب کهن طبی و رساله های آشپزی قدیمی نیز سفرنامه ها، متون پهلوی و... به ذکر و شرح و بررسی خوردنی های موجود در شاهنامه فردوسی مانند: انواع میوه ها، خشکبار، لبنیات، غذاهای گوشتی و... و نوشیدنی هایی همچون شیراز، شربت پست، فُقع و... نیز آداب مرتبط با غذا خوردن مانند برسم گرفتن و دست شستن پرداخته است که نه تنها از بعد ادبی می تواند مشکل گشای بسیاری از معضلات

*Department of Public and Basic Sciences, Osku Branch, Islamic Azad University, p.seyyedalmasi@yahoo.com



AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ

Sayı: 39

Kasım – Aralık 2013

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi

ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası
Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZİSTAN

<http://www.akademikbakis.org>



ابیات و مفاهیم باشد؛ بلکه از نکته نظر مردم شناسی و جامعه شناسی نیز برای پژوهشگران بین رشته ای سودمند خواهد بود.

کلید واژه: شاهنامه، غذا، نوشیدنی، برسم گرفتن، شیر با، هریسه، پست.

REVIEW AND DESCRIPTION OF FOODS AND BEVERAGES ALONG WITH ASSOCIATED EATING HABITS IN SHAHNAMEH FERDOWSI

Abstract

Shahnameh is one of the most famous epic works, written by Ferdowsi the famous Iranian poet in fifth century. In this book various foods and beverages along with their associated eating habits can be seen which mostly date back to the Iranian pre-Islamic periods. The present article based on the poems of Shahnameh and using the data of old medical books, culinary treatises, itineraries and Pahlavi texts tries to review and describe the foods such as fruit, nuts, dairy, meaty foods, etc., and beverages such as Shiraz, Pest syrup and Foga; also associated eating habits like barsom and washing hands in Shahnameh which not only can solve the problems of many verses and concepts from literary aspect; but also can be useful for interdisciplinary researches from anthropology and sociology points of views.

Keywords: Shahnameh, Food, Beverage, Barsom, Shirba, Hariseh, Pest.

FİRDEVSİNİN ŞEHNAME SİNDE YİYECEK VE İÇECEKLER VE YEMEKLE İLGİLİ ADABIN İNCELEME VE AÇIKLAMASI

Öz

Şehname dünyanın meşhur epik şiirlerinden biridir. Bu büyük eseri, Firdevsi, 5.yüzyılın en önde gelen şairlerinden şiire çekmiş. Şehnamede yiyecek ve içecekler ve yemekle ilgili adaba rastlanır ki İran tarihinin İslam öncesi dönemlerine kadar uzanmaktadır.

Bu makale Şehnamenin şiirlerine dayanarak ve eski tıbbi kitaplar, yemek risaleleri, seyahatnameler ve Pehlevi metinlerin verilerini kullanarak Firdevsi'nin Şehnamesinde rastlanan çeşitli yemekler mesela: meyveler, kuru yemişler, sut ürünleri, etli yemekler ve Şiraz, pest Şerbeti ve foga gibi içecekleri gözden geçirip tanımlamaya çalışır, aynı zamanda "Bersem tutmak" ve "el yıkamak" adabı ele alınmaktadır. Bu çalışma sadece beyitlerin ve kavramlarının sorunların çözmekle kalmayıp antropoloji ve sosyoloji açısından ve disiplinler arası araştırmalar için yararlı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Şehname, Gıda, İçecek, Bersem, Şirba, Harise, Pest.



مقدمه :

غذا و خوردنی از لوازم اولیه زندگی و حیات بشر است، به طوری که تصور بشر و جوامع بشری، بدون خوردنی ناممکن است. مسلماً خوراکی‌ها و اغذیه با گذشت زمان و پیشرفت جوامع، تنوع حاصل کرده و تغییر و تحول یافته‌اند و در سیر تکاملی خود از حالت ابتدایی و ساده به صورت ترکیبی و پیچیده درآمده‌اند. بیشک کشف آتش توسط انسان اولیه تأثیر بزرگی بر فرهنگ تغذیه او گذاشته است؛ اختلاط فرهنگ‌ها در اثر مهاجرت یا جنگ و برده داری و داد و ستد و مسافرت و ... بر تنوع خوردنی‌ها افزوده است و موجب آشنایی ملل با خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های یکدیگر شده است .

ادبیات فارسی که آیینه تمام نمای اجتماعات و اقوام گذشته این سرزمین است و احوال گوناگون بشر و جامعه وی را در خود جای داده، در لابه لای ابیات و عبارات خود، اطلاعات کثیر و سودمندی را در خصوص طرز زندگی فردی و اجتماعی، آداب و رسوم، باورها و مسائل متعدد فرهنگی گنجانده است. خوردنی‌ها، نوشیدنی‌ها، آداب و رسوم و مسائل مرتبط با آن‌ها نیز، یکی از موارد فرهنگی است که در آثار شعرا و نویسندگان نمود یافته است؛ خالقان آثار ادبی علاوه بر اینکه تشبیهات و استعاره‌های زیبایی برای خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها ساخته‌اند، از آن‌ها در آفرینش مضامین، تمثیلات و کنایات ادبی بهره‌جسته‌اند؛ نیز در حکایات و روایات هم به انحاء مختلف و بنا به سیاق سخن از آن‌ها یاد کردند. فردوسی از شاعران قرن پنجم با خلق شاهنامه نه تنها اسطوره‌ها و داستانهای پهلوانی و تاریخی ایران قبل از اسلام را به نظم در آورد و این چنین موجب ماندگاری آنها شد، بلکه سبب شد تا در لابه لای اشعار اثر سترگش که حدود شصت هزار بیت است، اطلاعاتی نیز از طرزتفکر و شیوه زندگی مردمان گذشته ایران برای نسلهای آتی محفوظ بماند.

در شاهنامه به نام برخی از خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها هم بر می‌خوریم، همچنین به آدابی مانند برسم گرفتن و دست شستن؛ اما آنچه مسلم است در بین تحقیقات همه جانبه و متعددی که تا به امروز در باب این اثر بزرگ حماسی صورت گرفته است، پژوهشی که به چگونگی انعکاس خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها در این اثر بپردازد، وجود ندارد؛ در حالی که



تحقیق و بررسی این موضوع به منظور پر کردن جای خالی چنین پژوهشی از ملزومات است و از طرفی استخراج خوردنی ها و نوشیدنی ها و آداب مرتبط با آن ها از دیدگاه فرهنگی (احیای فرهنگ عامه) حائز اهمیت است؛ بنابراین این مقاله به بررسی خوراکی ها و نوشیدنی ها و آداب مرتبط با آنها در شاهنامه فردوسی پرداخته است:

1- پیدایش خوراک:

مطابق آنچه در شاهنامه آمده، کیومرث اولین کسی بود که آیین شاهی را بنیان نهاد و در کوه منزل ساخت و این چنین پوشاک و خوراک نیز به وجود آمد:

از او اندر آمد همی پرورش
که پوشیدنی نو بُد و نو خورش

(فردوسی، 1379، ج 1، ص 29)

پس از این که هوشنگ به طور اتفاقی آتش را کشف کرد و آهنگری پیشه نمود، کشت و زرع شروع شد و انسانها با جدا کردن گاو و گوسفند و خر از سایر حیوانات، از آن ها در شخم زدن و حمل و نقل و تهیه شیر بهره بردند؛ با این همه در آن دوران تنوع غذایی زیاد نبود:

فراوان نبود آن زمان پرورش
که کمتر بُد از خوردنی ها خورش

(همان، ص 47)

تا اینکه ابلیس در زی خوالیگر وارد خورش خانه ضحاک شد و خواست او را به خونخواری عادت بدهد؛ بنابراین ابتدا به او زرده تخم مرغ، بعد گوشت کبک و تذرو و پس از آن مرغ و بزه و سرانجام خوراکی از پشت گاو جوان خوراند (رک: همان ص 47) و به این طریق آدمی، طعم کباب و بریان و ... را چشید و دیگر نتوانست از آن ها دل بکند.

در خصوص خوراکی ها و نوشیدنی ها و مسائل مرتبط با آن ها در دوره های قبل از اسلام ایران، متأسفانه اطلاع چندانی در دست نیست؛ فقط در سه متن پهلوی بازمانده از گذشته به



اشاراتی در مورد غذاها بر می‌خوریم. این متون عبارتند از: کارنامه اردشیر بابکان، درخت آسوریک و رساله خسرو و ریدک. در «کارنامه اردشیر بابکان» از غذایی که از آرد و شکر تهیه می‌شده و برای رفع تشنگی و خستگی مناسب بوده است سخن رفته است.¹ در متن «درخت آسوریک» نیز به نان و آرد و پنیر و نوعی شیرینی به نام «روغن خورد» اشاره شده است. (آموزگار یگانه، 1386، ص 274)

در رساله «خسرو و ریدک» که مناظره خسرو با جوانی از درباریان به نام «خوش آرزو» است، خسرو درباره بهترین خوراکی‌ها از او سؤال می‌کند و طی این پرسش و پاسخ روش تهیه برخی از غذاها ذکر می‌شود. (همان)

از نام های معرب شده غذاهای ایرانی، مانند: لوزینج، فالوذج و ... نیز نام برخی غذاها مثل شوربا و ... که در کتب عربی، از جمله «الطبیخ» بغدادی آمده، می‌توان پی برد که احتمالاً در دربار خلفا کسانی بودند که از روش طبخ غذاهای ایرانی مطلع بودند. مسلماً ایرانیانی که در دربار خلفا خدمت می‌کردند نیز در آشنایی اعراب با غذاها و آداب و فرهنگ ایرانی تاثیر بسزایی داشتند. (رک: افشار، 1360، ص 20 مقدمه)

2- خوراکی‌ها در شاهنامه

در این اثر حماسی عظیم با نام تعدادی از غذاهای گوشتی، نان‌ها، آش‌ها، میوه‌ها، خشکبار، ادویه جات، عرقیات و چاشنیهای مختلف مواجه می‌شویم؛ ذیلاً با ذکر شواهد به بررسی هر کدام از آنها می‌پردازیم:

2-1 آش‌ها: آش، جزو متنوع‌ترین و پر مصرفترین غذاها بوده است؛ پولاک از آش به عنوان غذای ملی ایرانیان یاد می‌کند (پولاک، 1361، ص 84) در واقع آش‌ها عبارتند از غذاهای آبی که در ترکیب آن‌ها سبزیها، میوه‌های خشک، حبوبات، غلات، ادویه‌جات و گاه لبنیات حتی بعضی مواقع مواد شیرین وجود دارد و دارای اقسام مختلفی هستند؛ در گذشته‌های دور، در آخر نام این غذا، کلماتی همچون «با» که مخفف «ابا» و «وا» که شکل دیگر «با» است، می‌آمد؛ مثل: دوغبا، زیره وا، مویزوا،



شیربا و ...: از بین آش های متعدد، در شاهنامه با زیره
با و شیربا مواجه می شویم:

نهاده بدو کاسه شیربا
چه نیکو بُدی گر بُدی زیر با

(فردوسی، 1379، ج 7، ص 384)

زیربا که به صورت زیرباج، زیروا، زیره وا و زیربا نیز آمده است، بنا به آنچه کاتب بغدادی در کتاب «الطبیخ» آورده، عبارت است از گوشت قرمز قطعه قطعه شده یا گوشت مرغ از مفصل جدا شده و یا هر دو، که با آب و دارچین و نخود و نمک می پختند و به آن سرکه و شکر و بادام کوفته و نرم آمیخته با گلاب و سرکه بر آن می افزودند و گشنیز کوفته با فلفل و مصطکی بیخته و زعفران نیز علاوه می کردند (محمدبن منور، 1388، ص 522 تعلیقات) حکیم مؤمن نیز مشابه این تعریف را به نقل از «شفاء الاسقام» آورده که البته در دو طریقه پخت مذکور، زیره از قلم افتاده است. (مومن، بی تا، ص 140) در «مخزن الادویه» نیز علاوه بر مطالب «شفاء الاسقام»، از قول شارح «اسباب و علامات» آمده است: «بگیرند پیاز را و بکوبند و یا ورق کنند و گشنیز خشک کوبیده، در روغن بادام، بریان کنند و آب داخل، در جوش دهند تا پخته گردد؛ پس قلیلی سرکه و شکر سفید و اندک مری² و گشنیز و زیره کرمانی در آن داخل نمایند.» (عقیلی، 1388، ص 445) «حکیم مؤمن» هم ضمن شمردن خواص زیرباج، مفرح بودن آن را نیز آورده است. (مومن، بی تا، ص 140)

شیربا را هم شیربرنج و آشی مرکب از شیر و برنج دانسته-
اند. (دهخدا، 1355)

2-2 غذاهای گوشتی: انواع گوشت در تغذیه ایرانیان نقش مهمی داشته است؛ ایرانیان از گوشت مرغ، گاو، گوسفند، بره، گاو میش و ... تغذیه می کردند؛ علاوه بر این ها، گوشت شکارهایی مانند: بز کوهی، آهو، خرگوش، کبک، تیهو، بلدرچین، اقسام اردک و مرغابی، کبوتر، گنجشک و ... را نیز گاهی به کار می بردند. آن ها چندین نوع ماهی و یک نوع خرچنگ کوچک را هم می خوردند و از بوقلمون هم که در دوره قاجار تازه به ایران



وارد شده بود، گاهی استفاده می‌کردند. (پولاک، 1361، ص 86 و 87) در شاهنامه گوشت شکار هایی مثل گور، غرم³، آهو و مرغابی آمده است:

به یک هفته نخچیر کردم همی
به جای بره گور خوردم همی

(فردوسی، 1379، ج 6، ص 249)

ز نخچیر دشت و ز مرغان آب
همی یافت خواهنده چندان کباب

(همان، ج 7، ص 360)

ز گور و ز غرم و ز آهو جهان
بپرداختنند آن دلاور مهان

(همان، ص 379)

از ماهی هم در شرح احوال ساکنان شهری ساحلی که اسکندر
در سر راه خود از آنجا گذشت، یاد شده است:

ز ماهی بدیشان همی خوردنی
به جای نبه راه آوردنی

(همان، ج 7، ص 68)

استفاده از گوشت حیوانات خانگی، مانند: مرغ، گاو و بره
نیز متداول بوده است:

ز هر گوشت از مرغ و از چارپای
خورشگر بیاورد یک یک به جای

(همان، ج 1، ص 47)

به روز چهارم چو بنهاد خوان
خورش ساخت از پشت گاو جوان

(همان)



به خوان بر نهادند چندی بره
به خوردن نهادند سر یکسره

(همان، ج 6، ص 146)

مطابق ابیات فردوسی، گوشت را تازه و نمکسود به کار می بردند و با روشهای مختلف، مانند کباب کردن، بریان کردن و پروردن و جوشاندن با شیر مصرف می نمودند:

نداری نمکسود و هیزم نه نان
چه سازی تو برگ چنین میهمان

(همان، ج 7، ص 381)

برافروختند آتش و زان کباب
بخوردند و کردند سر سوی خواب

(همان، ج 5، ص 218)

یکی مرغ بریان بفرمود گرم
نوشته بدو اندرون نان نرم

(همان، ج 5، ص 66)

یکی پاره بریان برید از بره
همان پخته چیزی که بد یکسره

(همان، ج 7، ص 382)

نباید که آرند خوان بی بره
بره نیز پرورده باید سره

(همان، ج 7، ص 355)

شبانش همی گوشت جوشد به شیر
خود او نان ارزن خورد با پنیر

(همان، ج 7، ص 363)

از گوشت، «هریسه» نیز تهیه می کردند؛ این غذا از گوشت گوسفند یا گوشت مرغ، به همراه گندم تهیه می شده است. گوشت



بیاورد خوانی و بنهاد راست
برو تره و سرکه و نان و ماست

(فردوسی، 1379، ج 7، ص 381)

در کتاب «شرح مشکلات انوری»، به نقل از تعلیقات فروزانفر بر «معارف» بهاء ولد، در خصوص کشک، ترف و قراقروت توضیحات مفیدی آمده است که مطابق آن کشک ماستی و ترف از جوشاندن و غلیظ کردن ماست و در کیسه ریختن و آویختن آن به دست می-آمد؛ بدین طریق که زیر کیسه، ظرفی می گذاشتند تا آب محتویات کیسه چکیده، در آن جمع شود؛ مواد درون کیسه را به صورت گلوله یا بیضی درآورده، در آفتاب خشک می کردند که موسوم به قروت و کشک ماستی بود؛ آب چکیده را هم در دیگ ریخته، با مقداری شیر جوشانده، به صورت قرص درمی آورند که خشک شده آن پوک بود و ترشی مطلوبی داشت و به آن ترف و آب قروت می گفتند.

کشک دوغی و قراقروت هم از جوشاندن و غلیظ کردن و در کیسه ریختن دوغ کره گرفته حاصل می شد؛ یعنی از ماده داخل کیسه، کشک دوغی تهیه می کردند و از آب چکیده آن پس از جوشاندن، گلوله های تیره مایل به سیاه که ترشی تندی داشت، به عمل می آمد که قراقروت و یا ترف سیاه نامیده می شد. (شهیدی، 1387، ص 215) رُخپین نیز همان قراقروت است و چنان که ناصر خسرو هم در بیت زیر بیان کرده، سرخ (تیره رنگ) و ترش بوده است:

سرخ است قند چون رخپین لیکن
شیرینیش جدا کند از رخپین

(ناصر خسرو، 1378، ص 88)

یکی بینوا مرد درویش بود
که نانش ز رنج تن خویش بود
جز از ترف و شیرش نبودی خورش
فزونیش رخبین بُدی پرورش

(فردوسی، 1379، ج 9، ص 96)



روغن گاو و گوسفند نیز از فراورده های لبنی هستند که از جوشاندن کره حاصل می شوند؛ در «مخزن الادویه» آمده که بهترین روغن (سمن)، روغن گاو و گوسفند و بز جوان فربه است و روغن گاو و روغن میش و گاو میش از بقیه لطیف تر است. (عقیلی، 1388، ص 473) در شاهنامه، در ماجرای مواجه شدن بهرام با کدیور بخیلی به نام فرشیدورد، آنجا که ذکری از اموال بی‌شمار فرشیدورد به میان می‌آید، به روغن گاو اشاره شده است:

شتر بود بر کوه ده کاروان
به هر کاروان بر یکی ساروان

ز گاوان ورز و ز گاوان شیر
ز پشم و ز روغن ز کشک و پنیر...

بیابان سراسر همه کنده سم
همان روغن گاو در سم به خم

(فردوسی، 1379، ج 7، صص 363 و 364)

4-2 چاشنی ها: چاشنی ها به منظور طعم بخشی به خوردنی ها و نوشیدنی ها افزوده می شدند و غالباً شیرین، ترش و یا شور بودند؛ شکر، نمک و سرکه از جمله چاشنی های مرسوم بوده و هستند. شکر از چاشنی های گران بود و اقسامی داشت (پولاک، 1361، ص 370) برای تهیه شکر، آب نیشکر مقشر را با چرخ یا کوبیدن گرفته، طبخ می کردند تا منعقد می شد؛ شکر سپید از نیشکر سپید و شکر سرخ از سرخ آن به دست می آمد. (عقیلی، 1388، ص 462 و 463)

شکر جست و بادام و مرغ و بره
که آرایش خوان کند یکسره

(فردوسی، 1379، ج 7، ص 378)

فردوسی، شکر را در تشبیه ساده ای نیز به کار برده است:

به سرکش چنین گفت کای بد هنر
تو چو حنظلی باربد چون شکر



(همان، ج 9، ص 229)

غوره نیز، هم در آشپزی و هم در طب ایرانی مقام مهمی داشت:

به ره بر یکی رز پر از غوره دید
بفرمود تا کهتر اندر دوید

از آن خوشه چند ببرید و برد
به ایوان و خوالیگرش را سپرد

(همان، ج 8، ص 330)

سرکه هم از اکثر چیزها مانند انگور، میوز، خرما، انجیر، شکر و آب نیشکر و عسل و امثال اینها و هر میوه آبدار شیرین، همچنین از حبوباتی مانند برنج و غیره تهیه می‌شد و با این همه، بهترین آن، سرکه انگوری بوده است. (گیلانی، 1388، ص 258) «پولاک» طبیب اتریشی ناصرالدین شاه، جنس سرکه ایران را فوق العاده خوب دانسته است. (پولاک، 1361، ص 363)

بیاورد خوان و بنهاد راست
بروتره و سرکه و نان و ماست

(فردوسی، 1379، ج 7، ص ؟)

نمک از رایج‌ترین و فراوان‌ترین و ارزان‌ترین چاشنی‌هاست؛ بنا به مشاهدات «شاردن» سیاح فرانسوی عصر شاه عباس صفوی، در ایران دو نوع نمک بوده است: نمک زمینی و نمک معدنی یا سنگی؛ نمک زمینی از صحرای وسیع پوشیده از نمک، در اطراف کرمان و پارس و کاشان به دست می‌آمد و نمک معدنی از کان‌هایی که در اطراف اصفهان و ماد بود که آن را به صورت قطعات عظیم به شهر می‌آوردند. (شاردن، 1345، ج 4، ص 95)

مرا با تو نان و نمک خوردن است
نشستن همان مهر پروردن است

(فردوسی، 1379، ج 4، ص 106)



ریچال هم، نوعی چاشنی است که در لغتنامه ها، مربا و ترشی معنی شده است و به نظر می رسد در بیت زیر مقصود از آن ترشی باشد:

یکی غرم بریان و نان از برش
نمکدان و ریچال گرد اندرش

(همان، ج2، ص 97)

5-2 نان ها: نان، اصلی‌ترین و پر مصرف ترین غذای ایرانیان است؛ به طوری که سفره ایرانی بدون نان، غیر قابل تصور است. بهترین نوع نان، همواره از آرد گندم تهیه می‌شد و افرادی که به علی چون تنگدستی، به آرد گندم دسترسی نداشتند، از آرد سایر غلات، مانند: جو، گاورس، ارزن، ذرت، برنج و حتی نخود و باقلی و بلوط، نان می‌پختند. (پولاک، 1361، ص 85) در شاهنامه، منیژه ضمن شکایت از احوال خود، از نان کشکین سخن به میان می آورد که مخصوص تنگدستان بود و عبارت بود از نانی که از جو و یا آرد باقلا، نخود، گندم و جو تهیه می شد: (دهخدا، 1355)

منیژه منم دخت افراسیاب
برهنه ندیدی رخم آفتاب

کنون دیده پر خون و دل پر ز درد
از این در بدن در دوان گرد گرد

همی نان کشکین فراز آورم
چنین راند یزدان قضا بر سرم

(فردوسی، شاهنامه، 1379، ج5، ص 65) 6

6-2 میوه ها و خشکبار: میوه‌ها با رنگ و بو و مزه و شکل‌های گوناگون خود، همواره بر سر شاخه‌ها یا درون سبدهای بقالان و طبق های خانه‌ها، نوازنده چشم و روح و مفرح وجود مشتاقان خود بودند؛ میوه های تر و خشک مانند انار، به، سیب، ترنج، خرما، سنجد، بادام، پسته و ... در شعر حکیم طوس نیز جلوه گرند:



شتر بارها نار و سید و بهی
ز گل دسته ها کرده شاهنشهی

(همان، ج 7، ص321)

تو گفتی که ابری بر آمد ز کنج
ز شنگرف نیرنگ زد بر ترنج

(همان، ج 2، ص65)

ز خرما هزار و ز شکر هزار
بود سخته و راست کرده شمار

(همان، ج 9، ص344)

چو شب کرد با آفتاب انجمن
کدوی می و سنجد آورد زن

(همان، ج 7، ص382)

بدو گفت لختی نبید کهن
ابا مغز بادام بریان بکن

(همان، ص68)

همان ارزن و پسته و ناردان
بیارد یکی موبدی کاردان

(همان، ج 9، ص344)

2-7 سایر خوردنی ها: علاوه بر موارد مذکور، در این حماسه ملی از تره، خایه، انگبین، گلاب و زعفران هم اسم برده شده است؛ منظور از سبزی یا تره در معنی عام، «سبزی خوردن» است که از دیر باز، آراینده خوانها و سفرهها بوده است؛ سبزی خوان، گاه زینت بخش سفره ثروتمندان بود و در کنار غذاهایی چون بره قرار می‌گرفت و زمانی، همراه با نان، سرکه و یا پنیر، مایده فقرا را رنگین می‌کرد؛⁶ فردوسی بارها از تره به عنوان غذای فقرا یاد کرده است؛ به عنوان مثال:



سبک مرد بی مایه چین نهاد
برو تره و نان کشکین نهاد

(همان، ج 9، ص353)

گویا بعد از اینکه ابلیس به ضحاک، زرده خایه خوراند،
خوردن تخم مرغ هم معمول شد:

بشد نزد بهرام گفت ای سوار
همی خایه کردی تو دی خواستار

(همان، ج 7، ص378)

عسل نیز که به فارسی آن را انگبین و شهد نامند، جزو
خوراکی هایی است که در شاهنامه اسم برده شده است:

زمانی در این بیشه آیی چین
بباشی به شیر و می و انگبین

(همان، ص320)

خورشها ز شهد و ز شیر و گلاب
بخوردی و آراستی جای خواب

(همان، ج 8 ص 149)

2-8 ادویه ها: غذاهای ایرانی نیز مانند غالب غذاهای شرقی،
بدون وجود ادویه معنی ندارند؛ ادویهجات مختلف، مانند:
زیره، زردچوبه، زعفران، فلفل، دارچین و ... جایگاه خاصی
در آشپزی ایرانی دارند؛ زعفران گرانترین
هاست و بنا به اظهار شاردن، زعفران ایران، عالیترین نوع
آن در تمام عالم است؛ (شاردن، 1345، ج4، ص 57) این ادویه
نسبت به سایر ادویهجات انعکاس بیشتری در ادب فارسی یافته،
چنانکه در شاهنامه نیز به آن بر
افزودن بوهای خوش مانند مشک و عرقیاتی مثل گلاب برای معطر
کردن غذاها نیز مرسوم بوده است (رک: افشار، ص 360)

به روز چهارم چو بنهاد خوان
خورش ساخت از پشت گاو جوان



بدو اندرون زعفران و گلاب
همان سالخورده می و مشک ناب

(همان، ج 8، ص 57)

رنگ زرد زعفران، الهام بخش فردوسی در ساختن تشبیه نیز
بوده است:

چو بشنید رودابه آن گفت و گوی
دژم گشت و چون زعفران کرد روی

(همان، ج 1، ص 191)

3- نوشیدنی ها در متون ادبی

نوشیدنی‌ها در کنار طعام‌ها، جزو مواد غذایی مصرفی ایرانیان بوده و هست. نوشیدنی‌های عمده ایرانیان در گذشته عبارت بودند از: آب، شیر، دوغ، انواع شربت‌ها و در قرون متأخر: قهوه و چای. در شاهنامه با نوشیدنی‌هایی از قبیل آب، شربت پست، شیر، شیراز و فُقع مواجه می‌شویم:

3-1 آب: آب اصلی‌ترین آشامیدنی بشر است که بدون آن، حیات او غیرممکن است. در کیمیای سعادت از قول مولی‌الموحّدین آمده: «شریف‌ترین نوشیدنی‌ها آب است.» (غزالی، 1383، ج 2، ص 142) بهترین آب بنا به عقیده اطباء گذشته، آبی است که رنگش سفید و وزنش سبک و شیرین و بدون بو باشد و از چشمه‌هایی که از مشرق جاری می‌گردد، به دست آید و زود سرد و زود هم گرم شود. (رک: اخوینی، 1344، ص 159 و گیلانی، 1388، ص 112 و هروی، 1346، ص 306 و 307) آب خوردنی را از چشمه، چاه، رود و باران به دست می‌آوردند: (همان، ص 112)

شده گرسنه مرد پیر و جوان
یکی همیشه دیدند و آب روان

(فردوسی، 1379، ج 8، ص 68)

به چاه اندرون آب سرد است و خوش
بفرمای تا من بوم آبکش



(همان، ج 7، ص 167)

3-2 شربت پست: پست که به عربی آن را «سویق» و به ترکی «قاووت» گویند، آرد دانه‌هایی مثل: گندم، جو، برنج، نخود و... است که پس از بو دادن، یک بار آن‌ها را با آب گرم و بار دیگر با آب سرد شسته و بعد از خشک کردن، آرد نموده اند؛ پست گندم و سویق جو و برنج در رفع التهاب تشنگی و تب‌های حارّه مفید بوده است (عقیلی، 1388، ص 483 و مومن، بی‌تا، ص 159) و خوردن پست گندم با آب و شکر که نوعی نوشیدنی محسوب می‌شد، مطابق «الابنیه»، تسکین بخش حرارت و رافع عطش و نافع کسی بود که گرمی بر او غالب گشته بود. (هروی، 1346، ص 103)

بیاورد جامی ز یاقوت زرد
پر از شکر و پست با آب سرد

(فردوسی، 1379، ج 7، ص 157)

3-3 شیر: از نوشیدنی‌های کهن و مقوی و پر از منفعت است؛ انواع شیرها عبارت بودند از: شیرگاو، شتر، میش، بز، اسب و... . شیرگاو جوان ماده فربه که در مرتع خوب چریده و معتدل القوام و سفید و صاف و شیرین و خالی از طعم و رایحه باشد، بهترین شیر محسوب می‌شد. (گیلانی، 1388، ص 229)

پس آنگاه گفتش که شیرآر گرم
چنان چون بیابی یکی نان نرم

(فردوسی، 1379، ج 7، ص 361)

3-4 شیراز: شیراز نوعی دوغ بوده که در آن شبت می ریختند و در مشکی یا کیسه‌ای می آویختند و ماستینه هم می گفتند؛ (دهخدا، 1355) در شاهنامه نیز هنگام برشمردن اموال فرشیدورد از شیراز و ترف نام برده شده است:

ز شیراز و ز ترف سیصد هزار
شتر وار بد بر لب جویبار



(فردوسی، 1379، ج7، ص 364)

4-4 فُقَاع: فُقَاع یا فُقَع، نوشابه گازدار غیرالکلی خنکی بوده است که در کوزه‌های کوچک نگهداری می‌شد و روی آن را با پوستی می‌پوشاندند و ریسمانی دور آن می‌بستند و گشودن سرکوزه با صدا همراه بوده است؛ مردم برای رفع خستگی و فرونشاندن عطش آن را می‌نوشیدند و این نوشیدنی بیشتر کنار تنورها و جاهای گرم، مثل: کوره‌های سفالگری و حمام‌ها نوشیده می‌شد؛ جنس این نوشابه گازدار دقیقاً معلوم نیست، گفته‌اند آن را از برنج یا از جو و غیر آن می‌ساختند. (برای تفصیل بیشتر رک: پورجوادی، 1367، صص 4-14)

چو بیدار گردد فُقَاع و یخ آر
همی باش پیش گشسپ سوار

(فردوسی، 1379، ج7، ص 355)

7- آداب و رسوم مرتبط با خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها

از آداب زرتشتیان هنگام خوردن غذا، واژ و بَرَسَم گرفتن بوده است؛ « باژ که به آن باج، باز و واژ هم گفته می‌شود، به معنی کلمه، سخن، سرودن و ستاییدن است. کلیه دعاهای مختصر را که آهسته به زبان می‌رانند باژ گویند؛ زمزمه هم که غالباً در کتب متقدمین راجع به ایرانیان قدیم و زرتشتیان ذکر شده، عبارت است از همین باژ که لب فرو بسته و آرام می‌خوانند؛ حتی زمزمه ابن مقفع در سرخوان میزبان خود عیسی بن علی، عم منصور، خلیفه دوم عباسی، مشهور است.» (اوشیدری، 1371، ص154) «بَرَسَم نیز عبارت است از شاخه‌های بریده درختی که هر یک از آن‌ها را در پهلوی تاک و به پارسی تای گویند. از اوستا برمی‌آید بَرَسَم باید از جنس رُستنی‌ها باشد؛ مانند: انار و گز و هوم. شاخه‌ها معمولاً با کاردی به نام بَرَسَم‌چین بریده می‌شوند... گاهی در مراسم، برسم‌های فلزی از برنج و نقره به جای گیاه می‌برند. هر یک از تای‌های فلزی به بلندی نه بند انگشت و به قطر یک هشتم بند انگشت است. در اوستا شماره بَرَسَم‌ها از سه تا سی و پنج ذکر شده است. دور برسم‌ها را با بندی که از برگ



(الیاف) خرما بافته‌اند، می‌بندند_ نظیر کشتی و کمر بند زرتشتیان _ این بند نیز کشتی نامیده می‌شود.

مقصود از برسم گرفتن و دعا خواندن سپاس به جای آوردن نسبت به تنعم از نباتات است که مایه تغذیه انسان و چهارپا و وسیله جمال طبیعت است... در قدیم پیش از غذا برسم به دست گرفته دعا می‌خوانده‌اند و سپاس نعمت به جای می‌آوردند. در بخش‌های مختلف اوستا از برسم یاد گردیده است.» (همان، ص 162)

در شاهنامه فردوسی نیز به انعکاس این آیین در چند جا برمی‌خوریم؛ مثلاً در ماجرای فرار خسرو از قصر و مواجه شدن با سکوبایی در پرستشگاه آمده:

چنین گفت خسرو به یزدان پرست
که از خوردنی چیست کاید به دست

سکوبا بدو گفت کای نامدار
فطیرست با تره جویبار ...

ز اسپ اندر آمد سبک شهریار
همان آنک بودند با او سوار

جهانجوی با آن دو خسرو پرست
گرفت از پی واژ برسم به دست

(فردوسی، 1379، ج 9، صص 50 و 51)

در شاهنامه رسم برسم گرفتن، از شرایط دینداری شمرده شده است:

بر آتش پراگند چندی کباب
به خوردن گرفتند یاران شتاب

گرفتند واژ آنک بُد دین پژوه
به خوردن شتابید دیگر گروه

(همان، ص 69)

به زمزم نیز در اثنای ابیات بر می‌خوریم:



بخوردند با شتاب چیزی که بود
پس آنگه به زمزم بگفتند زود

(همان، ج9، ص 51)

دست شستن قبل از خوردن غذا و بعد از آن در ایران بعد از اسلام و مطابق سنت حضرت رسول (ص) از آداب خاصی بر خوردار بوده است. غزالی در «کیمیای سعادت» به طور مفصل به آداب خوردن پرداخته است که از جمله آنها شستن دست و دهان، قبل و بعد از طعام است. (رک: غزالی، 1383، ج1، ص 287 - 283؛ نیز رک: سلطان محمد بن محمد، 1388، صص 51-55) در سفرنامه‌ها نیز سیاحان مشاهدات خود را از چگونگی چیدن سفره توسط ایرانیان و ارائه غذاها و طرز خوردن و آشامیدن آنها آورده‌اند که از جمله آنها اشاره به شستن دستهاست. (رک: کمپفر، 1363، صص 256 - 257 و 272 - 276 و سرنا، 1362، ص 77 و پولاک، 1363، ص 96 - 97 و شاردن، 1345، ج3، ص 197 - 198) در شاهنامه هم به این رسم اشاره شده است، خصوصاً به شستن دستها بعد از خوردن غذا:

چو نان خورده شد مرد مهمان پرست
بیامد گرفت آبدستان به دست

(فردوسی، 1379، ج9، ص 70)

چو از خوان برفت، آب بگساردم
زمین ز آبدستان مگر یافت نم

(همان، ج8، ص 257)

نتیجه:

با نظر به آنچه ذکر آن گذشت، در می‌یابیم که انعکاس خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها و آداب مرتبط با آن‌ها در شاهنامه، نسبت به حجم آن، کم است و اگرچه فردوسی عمدی در آوردن چنین موضوعاتی نداشته و فقط از سیاق سخن پیروی کرده است، اما در اثر عظیم خود ردپایی از آنها - هرچند اندک - به جای گذاشته است که از لحاظ شناخت قدمت و تاریخچه خوردنیها و نوشیدنیها در فرهنگ ایرانی حائز اهمیت است و



از طرفی اطلاع دقیق از ماهیت برخی از آنها مانند پست ،
فقا، هریسه و ... هنگام بررسی های ادبی شاهنامه نیز سایر
متون ادبی مفید است.

پی نوشت:

- 1- باید همان پست و شکر بوده باشد.
- 2- مری: آبکامه؛ از منافع آن تحریک اشتها و هضم غذا بوده است. (رک:
گیلانی، 1388، ص 258)
- 3- غم: گوسفند ماده کوهی. (دهخدا، 1355)
- 4- کنانه: کهنه شده. (همان)
- 5- سکوبا: اسقف. (همان)
- 6- همان طور که در داستانی از هفت اورنگ هم مشهود است؛ در این
حکایت، خاصگی شاه، خطاب به حکیمی که از جویی که قبلاً در آن تره شسته
بودند، باقی تره را می‌چید و می‌خورد، می‌گوید:
نرّه تو که نه نان دید نه دوغ
ندهد کار تو را هیچ فروغ
گر چو ما خدمتی شاه شوی
مرتبه و جاه شوی
دسته تره که بر خوان بودت
پهلوی بره بریان بودت
لقمه بره که با تره خوری
ز هر تره که بی بره خوری
(جامی، مثنوی هفت اورنگ، ص 662)

فهرست منابع

1. آموزگار یگانه، ژاله. (1386). زبان، فرهنگ و اسطوره (مجموعه مقالات). تهران: معین، چاپ اول.
2. اخوینی، ربیع بن احمد. (1344). هدایة المتعلمین فی الطب (به اهتمام دکتر جلال متینی). مشهد: دانشگاه مشهد.



3. افشار، ایرج. (1360). کارنامه و ماده الحیوة (متن دو رساله در آشپزی از دوره صفوی). تهران: انتشارات صدا و سیما، چاپ اول.
4. اوشیدری، جهانگیر. (1371). دانشنامه مزدیسنا. تهران: نشر مرکز، چاپ اول.
5. پور جوادی، نصرالله. (1367). فقاغ گشودن فردوسی و سپس عطار. مجله نشر دانش، شماره 3 و 4.
6. پولاک، یاکوب ادوارد. (1361). سفرنامه پولاک «ایران و ایرانیان» ترجمه کیکاووس جهاندار. تهران: خوارزمی، چاپ اول.
7. جامی، عبد الرحمن بن احمد. (1378). مثنوی هفت اورنگ (تصحیح جابلقا دادعلیشاه و دیگران). تهران: میراث مکتوب، چاپ اول، 2 جلد.
8. دهخدا، علی اکبر. (1355). لغت نامه دهخدا. تهران: امیرکبیر.
9. سرنا، کارلا. (1362). سفرنامه مادام کارلا سرنا: آدم ها و آیین ها در ایران (ترجمه علی اصغر سعیدی). تهران: زوار، چاپ اول.
10. سلطان محمد بن محمد. (1388). آداب المضيفین و زاد الآکلین (به کوشش ایرج افشار). تهران: مرکز پژوهشی میراث مکتوب، چاپ اول.
11. شاردن، ژان. (1345). سیاحتنامه شاردن (ترجمه محمد عباسی). تهران: امیرکبیر، جلد 3 و 4.
12. شهیدی، سید جعفر، (1387). شرح لغات و مشکلات دیوان انوری. تهران: انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ چهارم.
13. عقیلی علوی شیرازی، محمد حسین بن محمد هادی. (1388). مخزن الادویه (تصحیح محمد رضا شمس اردکان، روجا رحیمی و فاطمه فرجامند). تهران: راه کمال، چاپ اول.



AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ

Sayı: 39

Kasım – Aralık 2013

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi

ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası

Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZİSTAN

<http://www.akademikbakis.org>



14. غزالی، محمد بن محمد. (1383). كيميای سعادت (به كوشش حسين خديو جم). تهران: انتشارات علمی فرهنگي، چاپ يازدهم، جلد1.
15. فردوسی، ابوالقاسم. (1379). شاهنامه فردوسی (به كوشش سعيد حميديان). تهران: قطره، چاپ پنجم.
16. كمپفر، انگلبرت. (1363). سفرنامه كمپفر (ترجمه كيكاووس جهانداري). تهران: خوارزمي، چاپ سوم.
17. گيلانی، محمد كاظم. (1388). حفظ الصحه ناصري (تصحیح رسول چوپانی). تهران: انتشارات المعی، چاپ اول.
18. محمد بن منور. (1388). اسرار التوحيد في مقامات الشيخ ابی سعيد (تصحیح محمدرضا شفيعی كدكنی). تهران: آگه، چاپ هشتم.
19. مومن، محمد مومن بن محمد زمان. (بی تا). تحفه حكيم مومن يا تحفة المومنين. تهران: كتابفروشی مصطفىوی.
20. ناصر خسرو. (1378). ديوان اشعار ناصر خسرو (تصحیح مجتبی مینوی، مهدی محقق). تهران: دانشگاه تهران، چاپ پنجم.
21. هروی، موفق بن علی. (1346). الابنيه عن حقايق الادويه (تصحیح احمد بهمنيار). تهران: دانشگاه تهران.