



A study on ethnobotany of food and nutrition from wild plants (Case study: Sefid Cheshmeh village, Golestan province)

Mohammad Rahim Forouzeh¹ | Mohammad Samiei² | Mojansadat Azimi³

1. Corresponding Author, Faculty member, Gorgan University of Agricultural Sciences and Natural Resources, Gorgan, Iran.
E-mail: forouzeh@gau.ac.ir
2. Master of medicinal plants, Gorgan University of Agricultural Sciences and Natural Resources, Gorgan, Iran.
E-mail: mohammadsamiei94@yahoo.com
3. Faculty member, Gorgan University of Agricultural Sciences and Natural Resources, Gorgan, Iran,
E-mail: azimimojgan@gmail.com

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article	Objective: Indigenous knowledge systems of human livelihood in various fields, all born out of the effort for sustainable living in the environment, are highlighted. The documentation and collection of this knowledge is often the responsibility of ethnographers. One important area in ethnographic research is the documentation of indigenous knowledge in the preparation of food using various plants in their habitats. Therefore, given the diverse effective practices in the preparation of indigenous foods from wild plants and the fading of associated indigenous knowledge in recent civilization acceleration, it is essential for ethnobotanists to document this valuable knowledge. In this study, the focus was on the study of edible plants and the methods of cooking various foods using them in the Sefid Cheshmeh village of Golestan province.
Article history: Received: 2023-07-08 Received in revised form: 2023-12-23 Accepted: 2023-12-28 Published online: 2024-03-19	Method: This study is of ethnographic nature, and the method of selecting participants or samples has been purposeful sampling, which continued until theoretical saturation was achieved. The data for this research were obtained through open and semi-structured interviews, and efforts were made to gather information through participatory observation as well. Regarding participatory observation, it is necessary to mention that researchers were involved and participated in the collection of plants, preparation, and cooking in a way.
Keywords: Cultural diversity, indigenous knowledge, edible plants, participatory observation, open interview	Findings: The results showed that local communities use different parts and products of plants for various nutritional and medicinal purposes, sometimes using food as medicine. In this study, 19 local foods that were prepared from plants by indigenous people were identified and examined. Among them, 11 foods were purely for nutritional purposes, and 8 foods had both medicinal and nutritional uses. Additionally, it was found that indigenous people cook special foods for occasions or specific seasons. The foods are as simple as possible and cooked quickly for family members to meet their physical needs. Given that food and its cooking methods are among the most important intangible cultural heritages and endangered among human societies, these studies can play a crucial role in preserving cultural and biological diversity.

Cite this article: Forouzeh, M.R., Samiei, M., & Azimi, M. (2024). A study on ethnobotany of food and nutrition from wild plants ... *Iranian Journal of Anthropological Research*, 13(25),167-184.
Doi: <http://10.22059/IJAR.2023.360540.459817>



© The Author(s).

Publisher: University of Tehran Press.

DOI: <http://10.22059/IJAR.2023.360540.459817>

پژوهشی در مردم‌نگاری غذا و تغذیه از گیاهان خودرو (مطالعه موردی: روستای سفید چشمه، استان گلستان)

محمد رحیم فروزه^۱ | محمد سمیعی^۲ | مژگان سادات عظیمی^۳۱. عضو هیات علمی، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، گرگان، ایران. (نویسنده مسئول): رایانامه: rfroozeh@yahoo.com۲. کارشناسی ارشد گیاهان دارویی، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، گرگان، ایران؛ رایانامه: mohammadsamiei94@yahoo.com۳. عضو هیات علمی، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، گرگان، ایران. رایانامه: azimimojgan@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	هدف- نظام‌های دانش بومی بشر در زمینه‌های مختلفی که همگی زاینده تلاش برای معیشت پایدار در محیط زیست اوست، جلوه‌گر می‌شود. ثبت و جمع‌آوری این دانش اغلب به عهده مردم نگاران است. یکی از زمینه‌های مهم در پژوهش‌های مردم نگارانه ثبت دانش بومیان در زمینه طبخ غذا با استفاده از گیاهان مختلف در محل زیست آنهاست. لذا با توجه به اینکه جلوه‌های کارآمد متعدد در خصوص تهیه خوراکی‌های بومی از گیاهان خودرو و کم‌رنگ شدن دانش بومی مرتبط با آنها در شتاب تمدن اخیر، لزوم مستند نمودن این دانش ارزشمند از سوی محققان گیاه‌شناسی قومی بسیار ضروری می‌نماید. بدین منظور در این تحقیق به مطالعه گیاهان خوراکی و نحوه طبخ انواع غذا با استفاده از آنها در روستای سفیدچشمه استان گلستان پرداخته شد.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۱۷	روش- این مطالعه از نوع مطالعات قوم نگارانه است و شیوه انتخاب مشارکت کنندگان یا نمونه‌ها، نمونه‌گیری هدفمند بوده که تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافته است. داده‌های این تحقیق حاصل مصاحبه‌های باز و نیمه‌ساختاریافته بوده و همچنین سعی شد در جمع‌آوری اطلاعات از مشاهده مشارکتی نیز بهره گرفته شود. در ارتباط با مشاهده مشارکتی لازم به ذکر است که محققین از جمع‌آوری گیاه تا آماده سازی و طبخ به نوعی حضور و مشارکت داشتند.
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۰/۰۲	نتایج- نتایج نشان داد که جوامع محلی از اندام‌ها و فرآورده‌های مختلف گیاهان انواع استفاده تغذیه‌ای و دارویی را دارند که گاه هدف فقط تهیه خوراک است و در مواقعی از خوراک به عنوان دارو استفاده می‌کنند. در این تحقیق ۱۹ خوراک محلی که بومیان از گیاهان تهیه می‌کردند، شناسایی و مورد بررسی قرار گرفت. از این بین ۱۱ خوراک صرفاً کاربرد تغذیه‌ای داشته و ۸ خوراک کاربرد همزمان دارویی و تغذیه‌ای داشتند. علاوه بر آن مشخص شد که بومیان برای مناسبت‌ها و یا فصول خاص غذاهای مخصوصی طبخ می‌کنند. غذاها حتی الامکان ساده و با پخت سریع برای اعضای خانواده است که بتواند نیاز بدنی ایشان را تامین نماید. با توجه به اینکه غذا و طریقه‌های طبخ آن در بین جوامع محلی در زمره مهمترین میراث فرهنگی ناملموس و در خطر انقراض جوامع انسانی است. این گونه مطالعات می‌تواند سهمی اساسی در حفظ تنوع فرهنگی-زیستی داشته باشد.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۰۷	
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۲/۲۹	
کلیدواژه‌ها: تنوع فرهنگی، دانش بومی، گیاهان خوراکی، مشاهده مشارکتی، مصاحبه آزاد.	

استناد: فروزه، محمد رحیم، سمیعی، محمد و عظیمی، مژگان سادات. (۱۴۰۲). پژوهشی در مردم‌نگاری غذا و تغذیه از گیاهان خودرو (مطالعه موردی: روستای سفید چشمه، استان گلستان)، پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران، ۱۳ (۲۵)، ۱۸۴-۱۶۷. Doi: <http://10.22059/IJAR.2023.360540.459817>



ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران. © نویسندگان.

DOI: <http://10.22059/IJAR.2023.360540.459817>

مقدمه

دانش بومی در تعامل و هماهنگی بومیان (روستاییان، عشایر و جنگل نشینان) با محیط پیرامون آنها به وجود می‌آید. از این رو بومیان از طریق همسو و هماهنگ کردن خود با محیط به کسب دانشی نائل می‌شوند که چون خاص محیط آنان است، به نام دانش بومی نامیده می‌شود. در واقع این دانش را می‌توان دانش بکارگیری منابع متناسب با شرایط بوم شناختی، فرهنگی و اجتماعی دانست که بومیان در جهت رفع نیازهای خود از آن بهره می‌جویند. دانش مذکور معطوف به تجربه و متناسب با زیست بوم است، ریشه در گذشته دارد و ناشی از تلاش مردم محلی برای شناسایی مشکلات و یافتن راه حل‌ها به کمک نوآوری و آزمون آنهاست و بخش‌های بسیاری از زندگی بومیان را شامل می‌شود (گراکانی و همکاران، ۱۳۹۵: ۱۰۹-۱۲۲).

دانش بومی دانشی است که با فرهنگ هر منطقه قرین بوده و طی سالیان بی‌شمار توسعه و تکوین یافته است. در ضمن این دانش همواره با دنیای خارج از حوزه جغرافیایی خود تعامل و تبادل داشته و به شکلی پویا و سیستمی خود را با تحولات و دگرگونی‌های بیرونی و درونی محیط سازگار کرده است. به دلیل وجود مشخصه کل‌نگری و جامع‌نگری در دانش بومی، مردم اجتماعات محلی توانسته‌اند تمام نیازهای خود را طی قرون متمادی از این نظام دانش تأمین نمایند. مطالعات نشان می‌دهد نظام‌های دانش بومی پتانسیل بالایی در جهت رفع نیازمندی‌ها و بالا بردن معرفت مردم زمانه خود دارند. توسعه در کشور ما بدون بهره‌گیری از معارف و ارزش‌های داخلی (ارزش‌های ایرانی-اسلامی) عملاً ممکن نیست. زیرا مردم سالیان متمادی با این ارزش‌ها و باورها زندگی کرده و توسعه‌ای که این ارزش‌ها را نادیده بگیرد، چندان مقبولیت و مشروعیت نخواهد یافت و منجر به شکست خواهد بود. نگاهی به ویژگی‌های نظام‌های توسعه درون‌زا حاکی از آن است که در این نوع توسعه، دانش بومی به دلیل سیستمی بودن، داشتن انعطاف، متکی بودن بر نیازها، حفظ تنوع زیستی، مشارکتی بودن، تجربی بودن، در دسترس و ارزان بودن، منطبق بودن بر فرهنگ مردم، دارا بودن صحت و دقت در بسیاری از شاخصه‌های منحصر به فرد دیگر، می‌تواند نقش بسزایی در فرآیند توسعه ایفا کند (هزارجریبی و صفری شالی، ۱۳۹۴: ۳۷-۶۵).

نظام‌های دانش بومی بشر در زمینه‌های مختلفی مانند زبان‌شناسی، گیاه‌شناسی، کشاورزی، پزشکی، دام‌داری، صنایع دستی، زنبورداری، طب سنتی، شناسایی و پیش‌بینی پدیده‌های آب و هوایی و شناخت رویشگاه گیاهان که همگی زاینده تلاش برای معیشت پایدار در محیط زیست اوست، جلوه‌گر می‌شود. ثبت و جمع‌آوری این دانش اغلب به عهده مردم نگاران است. یکی از زمینه‌های مهم در پژوهش‌های مردم‌نگارانه ثبت دانش بومیان در زمینه طبخ غذا با استفاده از گیاهان مختلف در محل زیست آنهاست. به دلیل آگاهی و خودآگاهی آدمی و به تاکید روانشناسان جدید از آنجا که گرسنگی انگیزه فیزیولوژیکی است و نه رفتار آگاهانه غریزی، پس رفع این نیاز برخلاف تصور اولیه از آن امری شدیداً درگیر با مسائل اجتماعی و فرهنگی است و به همین دلیل موضوع کار مردم‌نگاری و مردم‌شناسی نیز می‌باشد (فروزه و همکاران، ۱۳۹۵: ۲۳-۵۸). کاملاً 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 مردم‌شناسان و پژوهشگران علم تغذیه، از دانش روایی خبرگان و سالمندان ثبت و ضبط نشود، هر آنچه که تاکنون بجا مانده است نیز به زودی از خاطره‌ها رخت برخواهد بست (امرالله‌بی و همکاران، ۱۴۰۲: ۷-۲۳). چرا که سالمندان منابع زنده و نیرویی پویا هستند که به عنوان گنجینه‌های بشری، گذشته را به حال پیوند داده و حاملان میراثی گران‌بها، هستند که وظیفه انتقال

دانش‌های بومی به نسل‌های آینده را دارند. شناسایی و ثبت دانش ایشان در فهرست گنجینه‌های زنده بشری ملی و جهانی از موضوع‌های بسیار مهم یونسکو و کنوانسیون‌های متعدد این سازمان است (مجیدی خامنه، ۱۴۰۰: ۲۱۵-۱۷۵). در این میان، غذاهای گیاهی بومی که در سال‌های گذشته توسط سالمندان با آزمون و خطا و در اثر تجربه و مانوس بودن سالیان دراز با طبیعت آمیخته شده است، 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 تأثیر 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).

پیشینه پژوهش

در سالیان اخیر مطالعات غذا و تغذیه به دلایل متفاوت در کانون توجه قرار گرفته‌اند؛ از جمله اینکه غذا در کنار اکسیژن، آب و خاک در زمره مهم‌ترین منابع طبیعی است و نقشی حیاتی در زندگی انسان دارد. مردم هر روز با غذا سروکار دارند، اما نه صرفاً به دلیل نیاز فیزیولوژیک به آن، بلکه در شکل‌گیری این نیاز، فرهنگ نیز نقش انکارناپذیری دارد. غذا با جوانب مختلف زندگی مردم، از جمله جنبه‌های اقتصادی، محلی و سیاسی، در ارتباط است. علاوه بر این، غذا نقش‌های متفاوتی دارد: نقش‌های نمادین، اقتصادی، سیاسی، اجتماعی. برای مثال، غذا میتواند موجب همبستگی یک قوم شود، یا طرز تهیه خاص یک غذا در طبقات مختلف اقتصادی متفاوت است (ودادهیر و همکاران، ۱۳۹۵: ۱۰۷-۱۳۸). یکی از اینگونه قوم‌نگاری‌ها پژوهش آدری ریچاردز (۱۹۳۹) با عنوان "زمین، کار و غذا در رودزیای شمالی" است. می‌توان گفت پیشینه شاخه انسان‌شناسی غذا، با پیشگامی مطالعات اکتشافی او، در میان بانوها و بامباها در جنوب زامبیا، با کارکردن در چارچوب سخت کارکردگرایانه‌ای شروع شده است. در این قوم‌نگاری، ریچاردز، با دقت تمام، روابط اجتماعی مرتبط با غذا را بررسی می‌کند. او خواسته است نشان دهد که چگونه گرسنگی به احساساتی شکل می‌دهد که اعضای هر گروه اجتماعی را به هم پیوند می‌زند (ودادهیر و همکاران، ۱۳۹۵: ۱۰۷-۱۳۸). والتاین (۱۹۹۹) نیز 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. موسیو و همکاران (۲۰۰۴) در مطالعه «مادران و بازار، بر ساخت هویت خانواده به میانجی آشپزی خانگی» به بررسی نقش غذاهای خانگی در بازسازی هویت خانواده پرداخته‌اند. قوم‌نگاری آشپزی‌ای که ترانکل (۱۹۹۵) از قوم تایی یانگ در تایلند انجام داد، با اینکه کمتر جنبه تاریخی دارد، هنوز به منزله ترکیبی از بررسی تولید غذا، مقوله‌های محیطی، تدارک، پویایی جنسیتی، الگوهای معرف و تشریفات مطرح است. او ضمن توصیف مواد غذایی به دست آمده از آرد لوبیا، برنج عمل آمده، موز و نارگیل، به اهمیت نمادین آنها در زمینه فرهنگی شمال تایلند توجه می‌کند.

در میان پژوهش‌ها و مطالعات داخلی، عمدتاً از منظر پزشکی به تغذیه پرداخته شده و سهم مطالعات جامعه‌شناختی بسیار اندک است. در خصوص مردم‌نگاری و مستندسازی دانش بومی خوراک‌های برگرفته شده از گیاهان خودرو (که گیاه بخش اصلی یا فرعی خوراک را تشکیل داده است) هنوز تحقیقات به حد کفایت صورت نگرفته است. لیکن برخی از محققین در نقاط مختلف کشور بررسی‌هایی را عمدتاً در قالب اتنوبوتانی گیاهان انجام داده‌اند. به عنوان مثال غفاری (۱۳۹۱) در دانشنامه فرهنگ و تمدن استان کهگیلویه و بویراحمد غذاهای سنتی آن خطه را جمع‌آوری نموده و اذعان می‌دارد که در نوع غذاهای سنتی مردم این استان مواد خوراکی آنها در فصول مختلف و حتی ماه‌های سال تغییر می‌کرده است. زیرا عمده‌ترین مواد خوراکی آنان تولیدات دامی، میوه

درختان جنگلی و گیاهان خودروی بوده است. امراللهی و همکاران (۱۳۹۹) نیز در مراتع بافت استان کرمان در می یابد که عشایر منطقه از ۱۴ گونه استفاده های خوراکی متعددی دارند چنانکه گاهی این گیاهان به عنوان بخش اصلی غذا، گاهی به عنوان ادویه جهت طعم دادن و در مواردی به عنوان سبزی در کنار غذاهای مختلف مورد استفاده قرار می گیرند.

از آنجا که جوامع محلی به ویژه ساکنان روستاها و عشایر ارتباط نزدیکی با طبیعت داشتند- این ارتباط گاهی ناگزیر و برای گریز از تنگناهای تاریخی، گذر از ظلم حاکمان وقت و یا یافتن علف برای دام بوده که همواره رنج کوچ را به جان خریده و در دل طبیعت سکنی گزیده اند؛ لذا بیش از سایر جوامع، احتیاجات و نیازهای خود را از طبیعت تامین نموده‌اند. یکی از قابل تامل ترین آنها یافتن گیاهان خودروی خوراکی و تامین غذا در طول سال بوده است. چنانکه به گفته عشایر: گاهی همین گیاهان خود در دوره های قحط سالی و خشکسالی حتی جان آنها را نجات بخشیده و در زمانی که دسترسی به گیاهان زراعی محدود می شده است. چنانکه فروزه و همکاران (۱۳۹۵) نیز در بررسی خود در میان عشایر ایل بویراحمد اظهار می دارند که در گذشته که مبادی ارتباطی عشایر و روستاییان اندک بوده و ایشان بالاجبار می بایست اغلب حوائج خوراکی و دارویی خود را از بستر زیست خود فراهم می نمودند استفاده از گیاهان بیشتر از زمان حال جهت رفع گرسنگی رایج بوده است. بویژه در مواقع خشکسالی استفاده از برخی گیاهان خودرو که مقاومت بیشتری در برابر تنش های محیطی داشته اند بیشتر می شده است. لذا با توجه به جلوه‌های کارآمد متعدد در خصوص تهیه خوراک‌های بومی از گیاهان خودرو در استان گلستان و کمرنگ شدن دانش بومی مرتبط با آنها در شتاب تمدن اخیر لزوم مستند نمودن این دانش ارزشمند از سوی محققان گیاه شناسی قومی بسیار ضروری می نماید. ثبت این دانش از این منظر علاوه بر اینکه می‌تواند بستر ساز تحقیقات متعدد در زمینه امنیت غذایی، مطالعات دارویی و نظایر آن باشد، می‌تواند جلوه‌گاه ارزشمندی برای ارتقاء غرور ملی و ایجاد خود باوری در نسل های فعلی و ثبت میراث معنوی دانش‌های بومی و حتی گاه گیاهانی باشد که با مرگ هر پیر بومی در معرض انقراض و نابودی‌اند.

روش‌شناسی پژوهش

استان گلستان با وسعت ۲۰۳۶۷ کیومترمربع در شمال شرق کشور در امتداد سلسله جبال البرز قرار گرفته است. این استان از نظر توپوگرافی از ارتفاع ۲۱- تا ۳۹۴۵ متر را شامل می‌شود. روستای سفیدچشمه در زمره مناطق معتدل و جلگه‌ای استان به حساب می‌آید که از توابع شهرستان رامیان بوده در حدود ۶۸ کیلومتری شهرستان گرگان در ارتفاع ۷۲ تا ۷۴۴ متر از سطح دریا، واقع شده است. میانگین بارش نزولات جوی این منطقه ۹۰۰/۲۴ میلی‌متر است که در ماه های آبان تا اردیبهشت می بارد و متوسط دمای آن نیز ۱۶/۹ درجه سانتی‌گراد است. سیمای گیاهی عرصه که در ناحیه رویشی هیرکانی واقع شده است به صورت علفی، بوته‌ای، درختچه‌ای و درختی است که با فراوانی نسبتاً متفاوت، گیاهان در آن پراکنده شده‌اند (مطالعات اداره منابع طبیعی، ۱۳۸۵: ۴۹-۱). زبان مردم این منطقه فارسی با لهجه فندرسکی می‌باشد. ساکنان این منطقه عمدتاً از راه زراعت، دامداری و باغداری امرار معاش کرده و اقتصاد خود را بر پایه آنها می‌گذارند که این شیوه‌ها از زمان قدیم در بین مردم منطقه رواج داشته است. جمعیت این منطقه نیز بالغ بر ۵۷۵ نفر می‌باشد 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.

بر اساس مطالعات صورت گرفته درخصوص روستای سفید چشمه، تاکنون گزارشی در زمینه استفاده از گیاهان خودرو در تهیه انواع خوراک علیرغم تنوع و فراوانی گیاهان خودرو و همچنین دانش بومی بالای مردم منطقه در خصوص استفاده از آنها در تهیه

خوراک یا استفاده از آنها به عنوان مکمل در سایر خوراها، انجام نگرفته است. لذا در این مطالعه به معرفی گیاهان خوراکی و نحوه طبخ انواع غذا به وسیله آنها پرداخته می‌شود.

این مطالعه از نوع مطالعات قوم‌نگارانه است و شیوه انتخاب مشارکت‌کنندگان یا نمونه‌ها، نمونه‌گیری هدفمند بوده که تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافته است (فروزه، ۱۳۹۳). داده‌های این تحقیق حاصل پژوهش‌های میدانی و مصاحبه‌های آزاد و نیمه‌ساختار یافته با افراد و جوامع محلی است. بدین صورت که در اوایل حضور در منطقه قالب داده‌ها از طریق مصاحبه آزاد جمع‌آوری گردید تا اطلاعات پیشگام و نخستین پیرامون موضوع تحقیق حاصل شود. پس از گذر از این مرحله قالب مصاحبه‌ها شکل نیمه ساختاریافته به خود گرفت. بدین صورت که سؤالی از پیش تدوین شده و به تناسب پاسخ‌هایی که مصاحبه‌شوندگان ارائه می‌نمودند، سؤالی دیگر از سوی محقق مطرح می‌شد. همچنین سعی شد در جمع‌آوری اطلاعات از مشاهده مشارکتی نیز بهره گرفته شود به گونه‌ای که محققین از جمع‌آوری گیاه تا آماده‌سازی و طبخ به نوعی حضور و مشارکت داشتند. 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 نموده و همچنین در محل برداشت گیاهان حاضر می‌شد و گاه 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 هر بار بومی از گیاهان برداشت می‌شد. در نهایت با استناد به منابع معتبر گیاه‌شناسی نام فارسی و نام علمی آن‌ها تعیین گردید. مصاحبه‌ها هم بصورت گروهی و هم انفرادی انجام می‌شد. از آنجا که از یکسو اطلاعات موجود در دانش بومی از ساختاری روایی برخوردار بوده و از سوی دیگر شرط لازم جهت جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل صحیح اطلاعات دریافتی از دانش بومی تاکید بر زبان و واژگان محلی است و گاه ترجمان نادرست از این واژگان به استنباط و تحلیل نادرست محقق منجر خواهد شد، در این پژوهش از همکاری افراد مطلع به گویش و زبان ساکنان منطقه یاری گرفته شد.

در این پژوهش جمعاً با ۴۰ نفر مصاحبه شده که از این تعداد ۱۳ نفر مرد و ۲۷ نفر زن بودند. در مجموع ۱۰ مصاحبه فردی و ۷ مصاحبه جمعی (در یک تا سه نوبت در گروه‌های ۲ تا ۸ نفره) انجام گردید. سن مصاحبه‌شوندگان بین ۳۵ تا ۸۷ سال بود و پیرترین فرد ۸۷ سال سن داشت.

یافته‌های پژوهش

در ابتدا گیاهانی که تمام یا بخشی از آنها به عنوان طعم‌دهنده یا در تهیه غذای اصلی مورد استفاده مردم محلی بود شناسایی گردید و نام محلی، نام علمی و دیگر مشخصات گیاهانی که توسط جوامع محلی این منطقه در طبخ خوراک مورد استفاده قرار می‌گیرند در جلد شماره ۱ آورده شده است.

جدول ۱: لیست گیاهان مورد استفاده مردم منطقه.

نام محلی	نام فارسی	نام علمی	خانواده	فرم رویشی	اندام مورد استفاده
کِنْدِس	ازگیل	<i>Mespilus germanica</i> L.	Rosaceae	درختچه	میوه
تَرشِ آلو	آلوچه وحشی جنگلی	<i>Prunus cerasifera</i>	Rosaceae	درختچه	میوه
تَمِش یا لَببو	تمشک	<i>Rubus fruticosus</i> L.	Rosaceae	بوته‌ای	میوه
پَمول	بابا آدم جنگلی	<i>Petasites hybridus</i> L.	Asteraceae	علفی	برگ و ساقه
قَنقل	خار مریم	<i>Silybum marianum</i> L.	Asteraceae	علفی	ساقه
گَنَد جَارو	موره	<i>Artemisia annua</i> L.	Asteraceae	علفی	برگ و ساقه
بایان	شیرین بیان سرسان	<i>Glycyrrhiza echinata</i> L.	Fabaceae	علفی	ریزوم
اِسفَناق	اسفناج	<i>Spinacia oleracea</i> L.	Amaranthaceae	علفی	برگ و ساقه
سَلَمه	سلمک	<i>Chenopodium album</i> L.	Amaranthaceae	علفی	برگ و ساقه جوان
اِشکِنو	تاج خروس وحشی	<i>Amaranthus viridis</i> L.	Amaranthaceae	علفی	برگ
زولی	زولنگ	<i>Eryngium caeruleum</i> M.B	Apiaceae	علفی	برگ و ساقه جوان
نارنجی	جعفری فرنگی-اناریجه	<i>Froriepia subpinnata</i> (Ledeb.) Baill	Apiaceae	علفی	برگ و ساقه
گَزنه	گزنه	<i>Urtica dioica</i> L.	Urticaceae	علفی	برگ و ساقه
آلزو	پیاز کوهی	<i>Allium ursinum</i> L.	Amaryllidaceae	علفی	برگ
سَلَف	ترشک	<i>Rumex acetosa</i> L.	Polygonaceae	علفی	برگ
آندوخرما	خرمالو جنگلی	<i>Diospyrus lotus</i> L.	Ebenaceae	درختی	میوه
کلاچی	کیسه کشیش	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medicus	Brassicaceae	علفی	برگ

مردم روستای سفیدچشمه به طرق مختلف، تازه، آب‌پز و سرخ شده از گیاهان نام برده شده استفاده‌های متعدد خوراکی می‌کنند. این گیاهان از فرم‌های رویشی علفی، بوته‌ای، درختی و درختچه‌ای تشکیل شده‌اند و اندام‌های مختلف آنها همانند برگ، ساقه، ریشه و میوه مورد استفاده مردم محلی روستای سفیدچشمه قرار می‌گیرد. در ادامه نام و شیوه طبخ خوراکی‌های محلی تهیه شده توسط مردم منطقه آورده شده است.

فهرست خوراکی‌ها

جدول ۲: لیست خوراکی‌های تهیه شده توسط مردم منطقه.

عنوان غذا	آوا نگاری	اندام مورد استفاده گیاهان	نحوه استفاده	نوع استفاده
پَمول کِماج	pamul kemaj	برگ گیاه پَمول	خام به عنوان طعم دهنده و عایق حرارتی جهت جلوگیری از سوختن نان	تغذیه‌ای
نان آلزو	nān alezu	برگ گیاه آلزو	تفت داده شده در روغن حیوانی	تغذیه‌ای
آقاندو	āqāndu	برگ گیاه اِشکِنو	تفت داده شده در روغن حیوانی	تغذیه‌ای
کوکو گَنَد جَارو	kuku gandejāru	برگ گیاه گَنَد جَارو	سرخ شده در روغن حیوانی	درمانی
نارنجی پلو	narenjy pelow	گیاه نارنجی	آبکش شده به همراه برنج	تغذیه‌ای

عنوان غذا	آوا نگاری	اندام مورد استفاده گیاهان	نحوه استفاده	نوع استفاده
آش گزنه	āše gazene	قسمت‌های جوان گیاه گزنه	به صورت تازه در تهیه آش	تغذیه‌ای - درمانی
ترشک خورش	teršak xoreš	برگ گیاه سلف	به صورت تازه در تهیه خورش	تغذیه‌ای
دُغ شوربا	doğ šurbā	برگ گیاه سلف	به صورت تازه	تغذیه‌ای - درمانی
ترش شوربا	terse šurbā	برگ گیاهان زولی و کلاچی	به صورت تازه در تهیه آش	تغذیه‌ای
قنقل خورش	qanqal xoreš	ساقه گیاه قنقل	به صورت آب پز شده	تغذیه‌ای - درمانی
اسفناق چلبو	esfena ğčalbu	برگ اسفناق	تفت داده شده در روغن	تغذیه‌ای
سَلِمه بورانی	saleme burāny	برگ سَلِمه	تفت داده شده در روغن	تغذیه‌ای
ماست شوربا با سَلِمه	mast šurbā	برگ سَلِمه	پخته شده در آب	تغذیه‌ای
بایان‌دار سیچو	bayandar syču	ریشه گیاه بایان	به صورت خشک شده	تغذیه‌ای - درمانی
دیشو	dyšu	میوه‌های درخت آندوخرما	جوشاندن آب بدست آمده از میوه‌ها	تغذیه‌ای - درمانی
قَرَمَد	qaremad	میوه‌های درخت آندوخرما	-	تغذیه‌ای
کِنْدِسُ	kendeso	میوه‌های درختچه کِنْدِس	جوشاندن میوه‌ها و آب بدست آمده از آنها	تغذیه‌ای - درمانی
مِرْبَا لَبَلَبُو	meraba lablabu	میوه‌های بوته لَبَلَبُو	جوشاندن میوه‌ها لَبَلَبُو	تغذیه‌ای
ترشی ترش نار	teršy teršenār	میوه‌های درختچه ترشه نار	جوشاندن دانه‌های میوه آنار	تغذیه‌ای - درمانی

پَمول^۱ کِمَاج: در زبان محاوره‌ای منطقه کِمَاج به معنی نانی است که بر روی دغال و خاکستر بپزد و پَمول نوعی گیاه با برگ‌های پهن و بزرگ است که در طبخ این نان مورد استفاده قرار می‌گیرد. طبخ این نان ابتدا در بین چوپانان و گالشان رایج بوده است و سپس به استفاده خانگی وارد شده است. برای پختن پَمول کِمَاج ابتدا کره حیوانی آب می‌کنند، سپس آن را بر روی آرد گندمی که در آن خمیرمایه و کمی شکر به همراه مقداری نمک ریخته شده است، می‌ریزند و به خوبی مخلوط می‌کنند. پس از آن شیرگاو را به آرامی به آن اضافه می‌کنند و ورز می‌دهند تا خمیری نرمی بدست آید. این خمیر باید حدود یک ساعت استراحت کند. در مدت زمان استراحت خمیر، درون کله به وسیله پوست خشک درخت مازی، آتشی روشن می‌کنند تا تبدیل به دغال و خاکسترداغ شود که به این دغال و خاکستر تولید شده اصطلاحاً «ترمه‌خِل» می‌گویند.

پس از آماده شدن خمیر دو برگ بزرگ از گیاه شیرین پَمول را کنار هم قرار می‌دهند و خمیر را روی آن کمی پهن می‌کنند (خمیر این نان قطور است و حجم زیادی دارد). سپس سایر قسمت‌های برگ که خمیر روی آن قرار نگرفته است را بر روی خمیر بر می‌گردانند تا برگ بصورت کامل خمیر را دربر بگیرد و در نهایت آن را درون خاکستر و دغال تولید شده قرار می‌دهند تا بپزد.

^۱ - بابا آدم جنگلی *Petasites hybridus(L) P. Gaerth*

برگ‌های شیرین پمپول به دو دلیل در پختن این نان استفاده می‌شوند اول آنکه به عنوان عایق حرارتی مورد استفاده قرار می‌گیرند تا خمیر در اثر حرارت نسوزد. دوم به این دلیل استفاده می‌شوند که در هنگام پخته شدن، نان طعمی لذیذ به خود بگیرد. این نان یک وعده غذایی کامل را برای افراد خانواده بخصوص چوپانان و گالشان تشکیل داده و بطور معمول در بهار و اوایل تابستان پخته می‌شود چرا که برگ‌های پمپول را پس از گرم شده هوا نمی‌توان یافت.

نان آلزو^۱: در زبان محلی مردم این منطقه به گونه از پیاز جنگلی آلزو می‌گویند این پیاز در انواع غذاهای محلی همانند آش به صورت تازه یا خشک شده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نان آلزو یکی از معروف‌ترین غذاهای محلی این منطقه است که امروزه نیز آن را پخته و از آن استفاده می‌کنند. این سبزی را پس از جمع‌آوری به وسیله کارد مقداری خرد کرده و همراه با کره محلی آن را به خوبی تفت می‌دهند. سپس با آرد گندم خمیری تهیه می‌کنند. این خمیر باید حدود یک ساعت استراحت کرده تا خوب پتُرشد. پس آماده شدن خمیر آن را با نون واکن (وردنه) پهن کرده و مقداری از این سبزی تفت داده شده را درون آن قرار می‌دهند و گوشه‌های خمیر را روی این سبزی‌ها بر می‌گردانند. سپس خمیر را دوباره جمع کرده و گلوله می‌کنند و با نون واکن پهن می‌کنند تا آلزو در تمام خمیر پخش شود. در نهایت روی خمیر مقداری زرده تخم مرغ هم زده شده می‌مالند و آن را درون تنورهای قدیمی یا گازی قرار می‌دهند تا پخته شود. محلیان اذعان دارند این نان طبع گرمی داشته و دارای بویی بسیار خوش و مطبوع است. استفاده از آن در وعده صبحانه و یا به عنوان یک وعده غذایی در این منطقه رایج می‌باشد.

آقاندو: یکی از نان‌های محلی که به عنوان وعده‌ی غذایی کاملی در این منطقه مصرف می‌شود آقاندو نام دارد. طرز تهیه خمیر این نان شبیه به خمیر نان آلزو است اما برای کامل شدن، برگ‌های تازه و سبزی اشکنو مورد نیاز است. برگ‌های تازه این گیاه تا زمانی که هنوز چوبی نشده‌اند در اوایل اردیبهشت توسط زنان جمع‌آوری می‌شوند این برگ‌ها طعم کمی شیرین داشته و آبدار هستند. پس از جمع‌آوری برگ‌ها را شسته و خرد می‌کنند و درون روغن حیوانی تفت می‌دهند. سپس مقداری قره‌قروت یا اصطلاحاً «سیچو» که به وسیله گیاه بایان^۲ شیرین شده را روی حرارت ملایم آب کرده و برگ‌های اشکنو را به مایع حاصل اضافه کرده و آن را مخلوط می‌کنند. سپس خمیر آماده شده را با وردنه پهن کرده و مایع بدست آمده را تا زمانی که اصطلاحاً خود را نگرفته و سفت نشده در ابتدای خمیر پهن شده می‌ریزند و آن را شبیه به رول جمع می‌کنند تا مایه در مرکز خمیر قرار بگیرد. پس از آن خمیر را برداشته و از ابتدای خمیر آن را به صورت دایره‌ای به دور پنجه یکی از دست‌ها می‌پیچند، با چسبیدن لایه‌های خمیر به هم دوباره خمیر را بر روی لاک^۳ قرار داده و کمی با وردنه آن را پهن می‌کنند. در نهایت خمیر آماده شده را شبیه به خمیر دیگر نان‌های محلی به دیواره تنور می‌چسبانند تا پخته شود.

آقاندو علاوه بر اینکه بسیار خوش طعم است به دلیل ترشی قره‌قروت و شیرینی برگ‌های اشکنو، بسیار مقوی بوده و در بهار به عنوان وعده غذایی اصلی توسط زنان پخته شده و چوپانان و گالشان آن را همراه خود به عرصه می‌برند. همچنین از آن در گذشته به عنوان میان وعده یا اصطلاحاً (ناهار خورد) در زمین‌های کشاورزی استفاده می‌شده است.

^۱ - پیاز کوهی *Allium ursinum L*

^۲ - شیرین بیان *Glycyrrhiza echinata L.*

^۳ - ظرفی چوبی شبیه تشت که در گذشته از آن برای تهیه خمیر استفاده می‌شد. همچنین پس از آماده شدن خمیر به علت اینکه پشت این ظرف صاف است، زنان آن را برگردانده و از آن به عنوان محلی برای باز کردن چونه خمیر استفاده می‌کردند.

کوکو گندجارو^۱: محلیان طبخ این غذا را بیش‌تر مخصوص به گذشته می‌دانند و مصرف آن را بنا به خاصیت دارویی و تلخ مزه بودن آن در زمانی خاص در نظر می‌گرفتند. این غذا بدین صورت تهیه می‌شود که قسمت‌های جوان گیاه گندجارو را جمع‌آوری می‌نمایند و آن را به نحوی می‌شستند تا برگ‌ها له نشوند، برای اینکار معمولاً برگ‌ها را در ظرفی پر از آب می‌خیسانند تا شسته شود و دلیل این کار را اینگونه عنوان می‌کردند که اگر برگ‌ها له شوند خاصیت گیاه از بین می‌رود. سپس اگر نیاز بود آن را به صورت تازه استفاده می‌کردند اما به طور معمول این برگ‌ها را در سایه خشک می‌کنند و در زمان نیاز با تخم مرغ و مقدار کمی آرد گندم مخلوط کرده و درون روغن حیوانی سرخ می‌کنند. این غذا برای کاهش درد مادرانی که به تازگی وضع حمل نموده بودند استفاده می‌شده است. همچنین در برخی مواقع برای کاهش درد ناشی از قاعدگی نیز مصرف می‌شده است. کوکو گندجارو به دلیل استفاده از برگ‌های این گیاه طعمی تلخ دارد و بومیان مصرف زیاد آن را باعث تهوع می‌دانند.

نارنجی^۲ پلو: در ابتدا برنج را خیس کرده و گیاه اناریچه یا به اصطلاح جوامع محلی نارنجی جمع‌آوری شده در اواسط فروردین را پاک می‌کنند و می‌شویند. سپس آنها را خرد کرده که در این هنگام پوست دست در اثر برخورد با مایع خارج شده از این گیاه رنگی نارنجی به خود می‌گیرد و دلیل نام‌گذاری این گیاه به همین خاطر بوده است.

برای طبخ این غذا بعد از خرد کردن سبزی، مقداری آب در دیگی به اندازه مناسب ریخته تا به جوش بیاید و بعد نارنجی‌ها را به آب در حال جوش اضافه می‌کنند. پس از گذشت پنج دقیقه نمک و برنج شسته شده را به آب اضافه کرده و با پختن، آن را آبکش کرده و دم می‌گذارند.

این پلو بویی بسیار مطبوع داشته و می‌توان در مراحل پخت آن گوشت را سرخ کرده و به عنوان ته چین از گوشت نیز استفاده کرد. بومیان بیان می‌کردند که نارنجی پلو بطور معمول همراه با سلمه بورانی استفاده می‌شود.

آش گزنه^۳: از این غذا را معمولاً در زمستان و برای درمان سرماخوردگی استفاده می‌کنند. برای طبخ این آش پس از جمع‌آوری و شستشوی گزنه‌ها، آنها را کمی خرد می‌کنند، سپس مقداری آب را درون دیگی ریخته و روی شعله قرار می‌دهند تا به جوش بیاید، با جوشیدن آب ماش را درون دیگ می‌ریزند تا بپزد و با پختن ماش، پوچه‌های آن بر روی آب جمع می‌شوند که باید آنها برداشت. برداشتن پوچه‌های ماش به این دلیل است که در اثر وجود آنها رنگ آش تیره می‌شود. سپس برنج شسته شده و گزنه‌های خرد شده را به آب اضافه کرده و این مواد تا جایی باید با هم بجوشند که برنج به اصطلاح شکوفه بزند «باز شود». در مرحله آخر آش را سیر داغ می‌کنند و به آن کمی ترشی آلو می‌زنند تا طعم ترش و تندی به خود بگیرد. پس از انجام این مراحل و بعد از حدود پانزده دقیقه جوشیدن و مخلوط شدن مواد با یکدیگر این آش قابل استفاده است.

ترشک^۴ خورش: دو نوع سلف (ترشک) در این منطقه وجود دارد که به آنها سرخ سلف و گوسلف می‌گویند. برای طبخ این خورش از سرخ سلف استفاده می‌کنند که باید ساقه را از برگ آن جدا نمود. سپس ماش را درون آب در حال جوش می‌پزند. در مرحله بعد سلف‌های پاک و خرد شده را به آن اضافه می‌کنند. قبل از اضافه کردن سلف‌ها سیرداغ را آماده می‌کنند و بلافاصله بعد از اضافه

^۱- درمنه خزری *Artemisia annua* L.

^۲- اناریچه *Froriepia subpinnata* (Ledeb.) Baill

^۳- گزنه *Urtica dioica* L.

^۴- ترشک *Rumex acetosa* L.

کردن این برگ‌ها به آب، سیرداغ را نیز به آن اضافه می‌کنند تا طعم سیر به خورد ماش و سیلف وارد شود. در نهایت به صورت مداوم تا جایی که برگ‌ها کاملاً له شوند، این خورش را هم می‌زنند تا به قوام برسد.

این خورش را خانوارهای این منطقه به طرق مختلف مصرف می‌کنند. این گونه که بعضی افراد آن را بصورت داغ همراه با نان محلی استفاده کرد ولی اگر برای استفاده با برنج پخته شود باید اجازه داد تا حرارت درون خورش آزاد شده و سپس این خورش را به همراه پلو میل نمود.

دغ شوربا: برای تهیه این غذا برنج نیم دانه را شسته و آن را با مقداری آب بر روی شعله قرار می‌دهند تا پخته شود. با پختن نیم دانه‌ها، برگ‌های سیلف را به آن اضافه می‌کنند تا به خوبی بپزند. با پختن سیلف‌ها همراه با برنج، دیگ را از روی شعله برداشته و اجازه می‌دهند تا مقداری از حرارت آن کاسته شود. در این حین مقداری سیر و نعنا را با هم کوبیده و به اندازه نیاز دوغ ترش تهیه کرده و سیر و نعنا را به آن اضافه می‌کنند. دلیل اینکه این دو ماده به دوغ اضافه می‌شود از نظر زنان این منطقه برای متعادل کردن طبع سرد دوغ بوده تا بدن افراد با خوردن آن دچار بیماری نشود. در مرحله آخر برنج نیم دانه پخته شده به همراه سیلف را به دوغ اضافه کرده و آن را مخلوط می‌کنند. این غذا به دلیل داشتن طبع سرد بیش‌تر در تابستان و روزهای گرم سال و برای افرادی که دچار استفراغ شده‌اند نیز مصرف می‌شود.

ترش شوربا: پخت این آش در بهار و پاییز اتفاق می‌افتد. گیاهان مورد نیاز ترش‌شوربا، کلاچی^۱ به دلیل حلیم دادن به آش، زولی^۲ به دلیل ایجاد طعم تند، پاوره به عنوان سبزی و گزنه نیز به دلیل کنترل کردن طبع و به عنوان خاصیت دارویی هستند. این گیاهان را پس از جمع آوری به خوبی می‌شویند. سپس لوبیا چشم‌بلبلی و لوبیاچیتی را در آب می‌پزند و بعد از پخت آنها مقداری ماش نیز به آن اضافه می‌نمایند. در مرحله بعد سبزی‌های جمع آوری شده را خرد کرده و به همراه کمی برنج نیم‌دانه به حبوبات پخته‌شده اضافه می‌کنند. در نهایت پس از پختن سبزی و نیم دانه این آش را سیرداغ می‌کنند و به آن حدود بیست دقیقه اجازه جا افتادن می‌دهند و سپس آن را مصرف می‌کنند.

قنقل خورش: از ساقه‌های این گیاه برای تهیه خورش استفاده می‌شود. البته مصرف این ساقه‌ها در اوایل فصل بهار مرسوم است، زمانی که ساقه‌هایش هنوز چوبی نشده و آبدار هستند. برای تهیه قنقل خورش پوست این ساقه‌ها را جدا می‌کنند و آنها را آب پز می‌کنند. پس از پخته شدن به آن ادویه اضافه کرده و در برخی مواقع آن را با گوشت گوسفندی یا گوساله می‌پزند. علاوه بر آن برخی خانواده‌ها این ساقه‌ها را آب پز کرده و سپس در کره محلی تفت داده و به همراه برنج مصرف می‌کنند. همچنین بعضی دیگر ساقه‌های تازه آن را خرد کرده و به ماست اضافه می‌کنند و آن را مصرف می‌نمایند. این ساقه‌ها به صورت تازه و خام نیز مورد استفاده بومیان قرار می‌گیرند و بصورت تفتنی همراه با نمک یا ترشی آنها را پوست کنده و مصرف می‌کنند و خام آن را نوعی سم زدا دانسته و گاهی مواقع برای درمان نیش حیوانات موزی از آب کوبیده‌شده گل و ساقه آن استفاده می‌کنند.

اسفناج چلبو: برای پختن این غذا ابتدا پیاز را در روغن حیوانی تفت داده و به آن به اندازه یک قاشق غذاخوری آرد گندم، زردچوبه و فلفل اضافه می‌کنند و آن را نیز تفت می‌دهند تا بوی خامی آن گرفته شود. سپس مقداری اسفناج را شسته و آنها را خرد

^۱ - کیسه کشیش *Capsella bursa-pastoris*

^۲ - زولنگ *Eryngium caeruleum M.B*

^۳ - خار مریم *Silybum marianum L.*

^۴ - اسفناج *Spinacia oleracea L.*

کرده و به پیاز داغ اضافه می‌نمایند و آن را نیز تفت می‌دهند. با تغییر رنگ برگ‌های اسفناج به مواد تفت داده شده آب اضافه کرده و اجازه می‌دهند تا مواد با هم پخته شده و به غلظت کافی برسند. پس از گذشت یکساعت دو عدد تخم مرغ درون آن شکسته و مخلوط می‌کنند. با پخته شدن تخم مرغ‌ها غذا آماده شده و آن را همراه با نان محلی به اصطلاح تلیت کرده و میل می‌نمایند.

سَلِمَه بُورانی: پس از جمع‌آوری سَلِمَه از عرصه آنها را شسته و کمی خرد می‌کنند. سپس آن را آب پز نموده و با پخته شدن برگ‌های این گیاه آب آن را کشیده و با گوشت کوب کاملاً له می‌کنند، در نهایت سیر و نعنا را نیز کوبیده و همراه با سَلِمَه به ماست اضافه نموده و مخلوط می‌کنند. این بورانی رنگ سبزی به خود گرفته و بیش‌تر در کنار نارنجی‌پلو مصرف می‌شود.

ماستِ شُوربا با سَلِمَه: برای پخت این آش ابتدا سَلِمَه را پاک کرده و بخوبی می‌شویند. سپس در دیگی کمی آب ریخته و مقداری برنج نیم دانه را به آب اضافه می‌کنند تا بپزد. با نرم شدن نیم دانه‌ها، سَلِمَه به همراه سَرَتَق^۲ را به آب اضافه می‌نمایند. پس از گذشت حدود سی دقیقه این آب به غلظت می‌رسد در همین حین شعله زیر دیگ را خاموش نموده و اجازه می‌دهند مایع درون آن کمی سرد شود.

در مرحله بعد سیر، جعفری جَنگلی و نعنا را خرد کرده و با گوشت کوب آن را می‌کوبند و سپس مقداری ماست ترش به آن اضافه می‌کنند و آن را مخلوط می‌کنند. در نهایت مایع پخته شده و سرد شده را به ماست اضافه کرده و مخلوط می‌کنند.

بایان‌دار سیچو: در زبان محلی این منطقه به قره‌قروت، سیچو می‌گویند. سیچو از فرآورده‌های شیر است. این فرآورده از آب حاصل از دوغی که آن را در کیسه‌ای نخی آویزان کرده اند بدست می‌آید. محلیان این آب که درون دیگ ریخته و بر روی کله گذاشته تا با حرارت ملایم بجوشد که در اثر جوشیدن تغییر رنگ داده و قهوه‌ای یا سیاه می‌شود. به این ماده بدست آمده سیچو می‌گویند. این ماده بسیار ترش بوده و برای شیرین کردن آن از ریشه بایان استفاده می‌کنند. این ریشه‌ها بنا به گفته جوامع محلی در پاییز هنگام شخم زدن زمین‌هایشان جمع‌آوری کرده و خشک می‌کنند. سپس آنها را در زمانی که می‌خواستند بایان‌دارسیچو تهیه کنند، پودر کرده و در زمان جوشیدن سیچو به آن اضافه می‌کنند. پس از تغییر رنگ و غلیظ شدن مایع و اضافه کردن بایان، سیچو را در ظرف‌های چوبی همانند ریخته و آن را با ملاقه‌های چوبی هر چند دقیقه یکبار هم می‌زنند. سپس با سرد شدن و کمی خشک شدن، این ماده را با دست جمع کرده و به حالتی شبیه به گلوله در می‌آوردند که به آن سیچو می‌گویند.

سیچو خود به تنهایی باعث افت فشار می‌شود و محلیان از آن برای شستشوی موهای سر استفاده می‌کردند. اما با اضافه شدن پودر ریشه‌های بایان به آن طعم شیرین، دلپذیر و بویی بسیار مطبوع به خود گرفته و حتی آن را به عنوان پیش‌کشی به اشخاصی که برای دید و بازدید به خانه آنها می‌آمدند نیز هدیه می‌دادند.

دیشو: ماده اصلی این خوراک میوه‌های آندوخرم^۳ است که در پاییز رسیده و قابل فرآوری می‌شوند. پس از جمع‌آوری میوه‌ها و شستشوی آنها، برای خارج کردن آب این میوه‌ها دو نفر نیاز بوده است که یک نفر مقداری از این میوه‌ها را در کیسه گونی ریخته و سَرِکیسه را با نخ می‌بندد و درون دیگ مسی بزرگی قرار می‌دهد، شخص دیگر پاهای خود را شسته سپس درون دیگ می‌رود و روی کیسه را با پا لگد می‌کند تا آب میوه‌ها خارج شود. بعد از اتمام فرایند آگیری، دیگی که آب میوه‌ها در آن قرار دارد را روی کله می‌گذارند تا بجوشد و در اثر هم زدن مداوم و تبخیر شدن آب اضافی، مایعی شبیه به شیرهی انگور اما کمی سفت‌تر بدست می‌آید که

^۱ - سلمک، *Chenopodium album L.*

^۲ - جوانه‌های گیاه کدو

^۳ - خرماو جنگلی *Diospyrus lotus L.*

آن را «دیشو» می‌نامند. این محصول را در زمستان و به عنوان صبحانه همراه با کره محلی میل می‌نمایند و بنا به گفته بومیان این شیره بسیار مقوی است و بدن انسان را گرم می‌کند. همچنین زنان روستا عنوان می‌نمودند که این شیره یکی از مقوی‌ترین مواد غذایی برای خانم‌های باردار است و در اثر استفاده آن در زمان بارداری، نوزاد قوت و توانمندی بالایی بدست می‌آورد اما استفاده زیاد از آن به دلیل طبع گرمش باعث سقط جنین می‌شود.

قَرَمَد: این محصول از دیشو بدست می‌آید که شبیه انبات است و به این دلیل قَرَمَد نام گرفته است که رنگی طلایی و قهوه‌ای و حالتی شیشه‌ای دارد. فرآیند تولید این محصول به این صورت است که دیشو را در سینی‌های چوبی ریخته و در مجارت با هوای آزاد قرار می‌دهند تا خشک شده و پس از سفت شدن آن را می‌شکنند و همراه با چای مورد استفاده قرار می‌دهند.

کِنْدِس: برای بدست آوردن این خوراک از میوه‌های درخت کِنْدِس^۱ استفاده می‌شود. با شستشوی میوه‌ها و ریختن آنها درون دیگ، آن دیگ را روی «کله»^۲ قرار می‌دهند. بالا رفتن حرارت موجب آن می‌شود که کندس‌ها آب درون خود را آزاد کرده و شروع به جوشیدن می‌کنند. پس از جوشیدن و در مرحله‌ای که پوست کندس‌ها نرم شد، دیگ را از روی شعله بر می‌دارند تا کمی سرد شود. سپس آنها را در چِیق‌هایی که اندازه بزرگ‌تری دارد و در زیر آنها دیگ دیگری قرار داده‌اند می‌ریزند و با دست فشار می‌دهند تا کاملاً آب میوه‌ها خارج شده و تفاله‌هایی که در چِیق می‌ماند را دور می‌ریزند. سپس دوباره مایع بدست آمده را روی شعله قرار می‌دهند تا کمی داغ شده و آن را درون کیسه گونی می‌ریزند و کیسه را از جایی آویزان می‌کنند تا مایعی که درون این کیسه قرار دارد در اثر گذشتن از پرزهای کیسه، صاف شده و درون دیگ دیگری که زیر کیسه قرار دارد بچکد. پس از آن مایع بدست آمده را می‌جوشانند و با پاروهای چوبی هم می‌زنند تا به گفته بومیان ته دیگ نگیرد، سپس با رسیدن مایع به غلظت لازم، مربای کندس که به آن «کِنْدِس» می‌گویند، بدست می‌آید. این مربا را درون خیک «مشک» ریخته و به دلیل سردی هوا در این منطقه آن را از چوب‌های سقف خانه‌ها آویزان می‌کنند و حالتی ژله مانند به خود می‌گیرد. مصرف این مربا به صورت ترش باعث کاهش فشار و قندخون شده اما شیرین شده این محصول یکی از پرطرفدارترین مرباها برای مصرف به عنوان وعده صبحانه می‌باشد.

مربا و شربت لَبَلَبُو: از گیاهانی است که مردم این منطقه میوه‌های آن را خوراکی دانسته و این میوه‌ها را یا به صورت تازه مصرف نموده که آن را برای دردهای کلیه و مشکلات ادراری بسیار مفید می‌دانند و یا اینکه آنها را طی فرایندی به مربا و شربت تبدیل می‌کنند. این فرایند به این صورت است این میوه‌ها را در دیگی ریخته و با استفاده از تکه‌ای چوب که شبیه گوشت کوب است آنها را می‌کوبند تا کمی له شده و آب بیفتند. سپس دیگ را روی شعله قرار می‌دهند تا میوه‌های درون آن داغ شوند. پس از این مرحله تَمَش‌ها را در پارچه‌ای توری ریخته که زیر آن دیگی خالی قرار داده‌اند و با فشار دادن پارچه توری آب این میوه‌ها که قرمز رنگ است از تفاله‌های آن جدا شده و درون دیگ می‌ریزد. سپس دیگ را روی شعله قرار می‌دهند تا ۳۰ دقیقه بجوشد و مایع بدست آمده غیظ شود. در مرحله آخر نیز کمی شکر را برای جلوگیری از کپک زدن و تغییر طعم آن به مربا اضافه می‌کنند. محلیان عنوان می‌نمودند که برای تهیه مربا اجازه می‌دهند تا مایع صاف شده بجوشد و غلیظ شود ولی برای تهیه شربت این مایع را کمی رقیق‌تر از روی شعله برمی‌دارند. البته زنان روستا عنوان می‌کردند که برای تهیه مربا حتماً نیاز نیست تا آب این میوه‌ها را با توری بگیرند و می‌تواند این مربا همراه با دانه‌های گیاه تَمَش باشد.

^۱ - آزگیل *Mespilus germanica L*

^۲ - کله از خشت و گل به صورت هلالی ساخته شده است و در گذشته از آن برای پخت و پز استفاده می‌شده است، یک سمت این سازه باز است تا اصطلاحاً «آتش خفه نشود».

^۳ - تمشک *Rubus fruticosus L*.

ترشی ترش‌آلو: میوه‌های درخت ترش آلو بسته به منطقه ارتفاعی از خرداد تا مرداد ماه رسیده و میتوان از آنها ترشی تهیه کرد. این میوه‌ها پس از جمع‌آوری شسته شده و دانه‌های خراب و شاخه‌های همراه با آنها از میوه‌های سالم جدا می‌شود. پس از آن به همراه مقدار کمی آب در دیگ‌های بزرگ مسی ریخته و آتشی به وسیله هیزم زیر دیگ روشن می‌کنند تا آلوها بجوشند. با جوشیدن و داغ شدن آب و میوه‌ها تا حدی که پوست میوه به راحتی از گوشتش جدا شود یا به اصطلاح «آلوها پته شدند» دیگ را از روی آتش بر می‌دارند تا مواد درون آن کمی خنک شوند و به حدی برسد که پوست دست انسان برای فشار دادن این میوه‌ها نسوزد. سپس آنها را درون پارچه‌های نازک نخی و توری می‌ریزند و آب میوه‌ها را جدا می‌کنند. پس از اینکار مایع حاصل را جوشانده و بوسیله پارویی چوبی هم می‌زنند تا نسوزد، پس از گذشت مدتی و داغ شدن مایع، کف سفید روی دیگ جمع می‌شود که آن را بر می‌دارند و دلیل این کار را جلوگیری از تلخ شدن ترشی عنوان می‌دارند. در آخرین مرحله پخت این ترشی حباب‌هایی از سطح آن خارج می‌شود یا به اصطلاح جوامع محلی «به عروسی می‌افتد» در این مرحله قطره‌های ترشی به بیرون می‌چکد که می‌بایست در این مرحله احتیاط زیادی کرد چرا که ممکن است ترشی داغ روی دست و صورت افراد ریخته و بسوزند. سپس بعد از گذشت ۱۰ دقیقه از این مرحله، مقداری نمک به آن اضافه می‌کنند تا درگذر زمان ترشی کپک نزنند. پس از آن و بعد از سرد شدن، ترشی‌ها را به درون خیک^۱ یا همان مشک ریخته و درب آنها را محکم می‌بندند تا هوا به درون آن نفوذ نکند. این ترشی که از ترش آلوهای جنگلی تهیه می‌شود، طعمی بسیار ترش داشته که در اکثر غذاها بجای رب گوجه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نتیجه‌گیری و پیشنهادها

محققین در این تحقیق سعی در آن داشتند تا نحوه بهره‌برداری و استفاده از گیاهان خودرو برای تهیه غذا در بین جوامع محلی را مورد بررسی قرار دهند. این گیاهان در زمره محصولات فرعی مرتع در طبقه بندی می‌شوند که می‌توان استفاده خوراکی از آنها را یکی از مهمترین انواع استفاده از گذشته تا به امروز از گیاهان دانست بطوری که حتی در زمان قحطی و خشکسالی‌ها در ایران و دیگر کشورها نجات دهنده‌جان مردم و تضمین کننده بقای آنها بوده‌است. اما علی‌رغم ارزش بالای این دانش در تغذیه و امنیت غذایی بومیان، آنچنان مورد توجه محققان نبوده است و به ندرت و به صورت پراکنده در تحقیقات دانش بومی از گیاهان خوراکی مورد استفاده مردم محلی نام برده شده است که این اطلاعات معمولاً فقط در حد نام گیاهان بوده است. به همین دلیل به نظر می‌رسد تا دیر نشده است، بر عهده مردم‌نگاران ایران است که آخرین تجربیات پیرمردان و پیرزنان ایلی و روستایی و روش‌هایی را که از اجدادشان درباره طبخ و استفاده از گیاهان خوراکی و راه‌های مدیریت رژیم غذایی آموخته‌اند یا خود به کار برده‌اند را ثبت و ضبط نمایند چرا که امروز در آخرین نسل از کسانی که اطلاعات کافی در این خصوص دارند بسر می‌بریم و شاید در آینده فرصتی برای انجام آن باقی نمانده باشد.

در این تحقیق مجموعاً ۱۹ خوراک محلی تهیه شده از گیاهان که مردم بومی این منطقه از آنها به منظور تامین نیاز غذایی روزانه خود یا به عنوان دارو استفاده می‌کنند، مورد شناسایی قرار گرفت.

^۱- آلوچه وحشی جنگلی *Prunus cerasifera*

^۲- مشک که از پوست گوسفند یا بز تهیه می‌شود در روستای سفیدچشمه خیک نام دارد. از خیک برای نگه داری آب یا محصولاتی مانند ترشی که در اثر ارتباط با هوا فاسد می‌شوند استفاده میشود همچنین برای تهیه نوعی غذا به نام قورمه که از گوشت گوسفند تهیه میشود استفاده میگردد.

نتایج این تحقیق نشان داد، مردم این منطقه از یازده غذای محلی فقط استفاده تغذیه‌ای دارند. اما این استفاده فقط با این مضمون نیست که گیاه را در آب پخته یا آن را سرخ کنند. این جوامع در طول روزگاران طولانی آموخته‌اند که چگونه از گیاهان برای طبخ خوراک‌هایشان به شیوه‌های گوناگون استفاده کنند. به عنوان مثال از برگ گیاه پمول علاوه بر اینکه به عنوان طعم دهنده در پخت نان کُماج استفاده می‌کنند، به عنوان عایقی حرارتی برای جلوگیری از سوختن این نان توسط ذغال، استفاده می‌شود. یا محصولی به نام قَرَمَد را از میوه‌های درخت آندوخرما بدست می‌آورند که نوعی تنقلات است و از طریق خشک کردن در آفتاب بدست می‌آید.

همچنین این تحقیق نشان داد علاوه بر استفاده از گیاهان به منظور تهیه خوراک و رفع نیاز غذایی، برای هشت خوراک محلی در کنار استفاده تغذیه‌ای، خاصیت دارویی نیز در نظر گرفته و در مواقع نیاز از آنها استفاده می‌کنند. بطور مثال می‌توان طبخ کوکو گندجارو را عنوان کرد. چرا که این خوراک را برای درمان درد ناشی از وضع حمل مادرانی بار دار بوده‌اند می‌پزند یا آش گزنه که آشی معروف در بین اهالی این منطقه است، علاوه بر اینکه به گفته ایشان یکی از غذاهای اصلی این مردم در زمستان یا پاییز است از آن جهت درمان سرماخوردگی نیز استفاده می‌شود.

یافته‌های تحقیق رابطه نزدیک و عجیب شده بین مردم محلی و گیاهان در تهیه غذاهای سنتی را نشان می‌دهد که یکی از جلوه‌های بارز و قابل رویت استفاده بومیان از گیاهان محیط اطراف خود می‌باشد که توسط اجداد گذشته بخصوص مادران به نسل‌های امروزی انتقال داده شده‌است. این بدان معنی است بخش اعظمی از خوراک‌هایی که در این منطقه طبخ می‌شوند را گیاهان تشکیل داده‌اند یا اینکه از آنها به عنوان طعم دهند در کنار سایر خوراک‌ها استفاده می‌کنند. چنانکه مردم بومی از آرزو، نارنجی و سلیمه به عنوان بخشی از غذای اصلی استفاده می‌کنند، آنها همچنین این گیاهان را به عنوان سبزی در کنار سایر خوراک‌ها استفاده کرده و گاهی نیز از این گیاهان و یا فرآورده‌های بدست آمده از میوه‌های درختان همانند ترشی‌ترش‌آلو، کِنْدِسُ و.. برای طعم دار کردن غذا استفاده می‌کنند.

نتایج علوی و همکاران (۱۳۹۰) در مطالعه استفاده سنتی گیاهان در شمال کشور نشان داد که بومیان این مناطق از گیاهان و قسمت‌های مختلف آنها در تهیه خوراک به عنوان ادویه و سبزی و همچنین پس از تبدیل میوه‌های آنها به شربت، مربا، ترشی و رب استفاده می‌کنند.

بررسی یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که مردم محلی این منطقه خوراک‌ها را با توجه به جنسیت، طبع، وضعیت جسمی، سن و دیگر موارد مهم طبقه‌بندی کرده و از آنها استفاده می‌کنند. بطور مثال برای افرادی که از لحاظ جسمی ضعیف هستند استفاده از ترشی آلو، کِنْدِسُ را توصیه نمی‌کنند یا استفاده از کوکوگندجارو را که ماده اصلی تشکیل دهنده آن برگ‌های گیاه گندجارو است، برای دخترانشان که تازه وضع حمل کرده‌اند تهیه کرده و یا برای کاهش درد ناشی از قاعدگی مصرف آن را توصیه می‌نمایند. همچنین برای افرادی که سرد مزاج هستند، بیان می‌شود که دیشو میل نمایند چرا که دارای طبع گرم است و یا خوردن زیاد این مربا را برای زنان باردار منع می‌کنند چرا که باعث سقط جنین می‌شود. یا دُغ شوربا را دارای طبعی سرد توصیف می‌کردند که برای متعادل کردن طبع این آش از سیر و نعنا استفاده می‌کنند و معمولا برای مصرف این آش فصل تابستان را در نظر می‌گیرند. این موارد همگی نشان دهنده آن است که مردم محلی برای غذا تنها خصوصیت رفع گرسنگی را در نظر نمی‌گیرند بلکه از منظر دارویی نیز به این خوراک‌ها می‌نگرند.

نتایج این بخش را می‌توان با بررسی‌های وادادهیر و همکاران (۱۳۹۵) در مطالعه قوم نگارانه غذاهای محلی در شهرستان فومن مطابقت داد. بطوری که ایشان در بررسی‌های خود بیان کردند از گذشته غذا و معیشت مردم بومی به اکوسیستم و شرایط اقتصادی

اجتماعی محیط وابسته بوده است. این دانش دربرگیرنده نظام غذای بومی نیز می‌شود که معمولاً با دانش سلامت و درمان هم‌گره خورده است. برای مثال استفاده از دوشاب برای کودکان پس از خوردن گوجه‌سبز و باقالی را عنوان کردند. یا اذعان داشتند بومیان برای دخترانشان که به تازگی وضع حمل نموده و به بچه شیر می‌دهند، حلویایی به نام قیماق را تهیه کرده چرا که باور دارند موادی که در حلوا وجود دارد، نفخ نوزاد از بین می‌برد.

در این بررسی مشخص شد بومیان این منطقه برای هر مناسبت یا فصل خاص غذای مخصوصی استفاده می‌کنند بطوری که آنان برای فصل زمستان استفاده از دیشو را توصیه می‌کردند چرا که اذعان دارند مصرف آن بدن را گرم می‌کند و ایشان از سرما خوردن در امان می‌مانند یا در فصل تابستان پمول‌کماج را پخته و مصرف می‌کنند چرا که پمول را فقط در اواخر بهار و اوایل اردیبهشت می‌توان پیدا کرد و بعد از این فصول دیگر رشد نمی‌کند. علاوه بر آن در برخی موارد نیز دیده می‌شد که مردم محلی طی رسوم باستانی که از گذشتگان بر جای مانده است، میوه یا غذایی که با گیاهان طبیعی پخته می‌شود را همراه با خود برای عیادت فرد بیمار می‌بردند یا به افرادی که برای صل‌رحم به خانه آنها می‌آیند از محصولات آن در طول سال از دامداری بدست آورده‌اند هدیه می‌دهند. به عنوان مثال به کودکان اقوام خود که به عنوان مهمان به خانیشان می‌آیند سی‌جو هدیه می‌دهند یا اینکه اگر خود به عیادت شخصی از افراد نزدیکشان که در منطقه‌ای دیگر زندگی می‌کنند بروند، برای آنان لبلبو یا از دیگر محصولات آن تولید کرده‌اند به عنوان پیش‌کش می‌برند.

با توجه به اینکه غذا و طریقه‌های طبخ آن در بین جوامع محلی در زمره مهمترین میراث فرهنگی ناملموس و در خطر انقراض جوامع انسانی است. این گونه مطالعات می‌تواند سهمی اساسی در حفظ و صیانت از تنوع فرهنگی-زیستی داشته باشد. لذا با توجه عصر مدرنیزه حاضر، مطالعه دانش بومی غذاها و بررسی سودمندی، خواص و ترکیب غذاهای سنتی با توجه به ویژگی‌هایی که از آن برخوردارند می‌تواند در ترغیب مردم به تغذیه طبیعی یا نزدیک به طبیعت و در نهایت تأمین امنیت غذایی و فراتر از آن امنیت منابع طبیعی مردمان بومی مؤثر باشد و حتی در ارتقاء سلامت جمعیت و مدیریت و کاهش بار بیماری‌های مزمن به کار گرفته شود.

در اینگونه پژوهش‌ها مشکلاتی برای محققان به وجود می‌آید که از عمده‌ترین آنها اعتماد سخت مردم محلی به افرادی است که برای جمع‌آوری اطلاعات نزد آنها می‌روند، بخصوص که در زمینه پخت خوراک که بیشتر زنان منطقه واقف به طبخ خوراکی‌های محلی هستند. همچنین به دلیل ضیق وقت مخاطبان به ندرت می‌توان افرادی را پیدا کرد که با متانت اطلاعاتشان را شرح داده و حتی به صورت عملی شیوه پخت این خوراکی‌ها را برای محققان به نمایش قرار دهند.

منابع

- امراللهی جلال آبادی؛ امیررضا، فروزه؛ محمدرحیم؛ بارانی، حسین؛ یگانه، حسن (۱۴۰۲). دانش بومی تهیه خوراکی‌های محلی از گیاهان خودرو مرتعی (مطالعه موردی: محلیان مراتع گوغر). *پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران*. ۱(۵)، ۷-۲۳.
- سعادت‌پور، مسلم؛ بارانی، حسین؛ عابدی سروستانی، احمد؛ فروزه، محمدرحیم (۱۳۹۶). بررسی اتنوبوتانی گیاهان دارویی سجا سرود (استان زنجان). *نشریه گیاهان دارویی*. ۱(۸)، ۱۹۳-۱۸۵.
- سعیدی‌گراغانی، حمیدرضا؛ ارزانی، حسین؛ قربانی، مهدی؛ و جهانبخش‌گروهی، نسیم. (۱۳۹۵). تحلیل ساختار اجتماعی و دانش بومی ایل محمدی سلیمانی شهرستان جیرفت. *مجله مرتع*. ۱(۱۰)، ۱۲۲-۱۰۹.
- علوی، سیدزکریا؛ ربیعی، الهه؛ سعیدی‌گراغانی، حمیدرضا و قوردویی میلان، قهرمان. (۱۳۹۰). استفاده سنتی و بومی از گیاهان دارویی در شمال کشور، مطالعه موردی: سری ۸۱ و ۸۳ طرح جنگلداری اداره کل منابع طبیعی مازندران - ساری، فصلنامه داروهای گیاهی، ۲(۲)، ۱۲۰-۱۱۳. غفاری. یعقوب. (۱۳۹۱). غذاهای سنتی مردم بومی استان کهگیلویه و بویراحمد - دانشنامه فرهنگ و تمدن استان کهگیلویه و بویراحمد. انتشارات نقش مانا.
- فروزه، محمدرحیم. (۱۳۹۳). بررسی اتنوبوتانی و پیشبینی زیستگاه مطلوب برخی از گونه‌های مرتعی مطالعه موردی مرتع دیلگان، استان کهگیلویه و بویر احمد، رساله دکتری علوم مرتع، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، ۳۵۵.
- فروزه، محمدرحیم؛ حشمتی، غلامعلی؛ بارانی، حسین. (۱۳۹۵). دانش سنتی بهره‌برداری از گیاهان خودرو در تهیه خوراک (نمونه موردی: عشایر مرتع دیلگان). *دانش‌های بومی ایران*. ۳(۵)، ۵۸-۳۲.
- مجیدی‌خامنه، فریده. (۱۴۰۰). راهبردهای حفاظت از فن‌آوران بومی (گنجینه‌های زنده بشری) مطالعه موردی: کرمان. *دوفصلنامه علمی دانش‌های بومی ایران*. ۸(۱۶)، ۲۱۵-۱۷۵.
- ودادیهیر، ابوعلی؛ امیدوار، نسرين؛ رفیع فر، جلال‌الدین؛ جوان محبوب دوست، سارا. (۱۳۹۵). مطالعه قوم‌نگارانه غذاهای محلی در شهرستان فومن: پژوهشی در مردم‌شناسی غذا و تغذیه. *مطالعات اجتماعی ایران*. ۹(۴)، ۱۳۸-۱۰۷.
- هزارجریبی جعفر و صفری شالی رضا، (۱۳۹۴). کاربست نظریه بنیانی در شناخت دانش بومی. *دوفصلنامه دانش‌های بومی ایران*. ۳(۳)، ۶۵-۳۷. اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان گلستان. (۱۳۸۵). گزارش اقتصادی اجتماعی مطالعات حوضه آبخیز قورچای.
- Alavi, S.Z. Rabiei, E. Saidi Garaghani, H. & Ghordoui Milan, G. (2017), traditional and indigenous use of medicinal plants in the north of the country, case study: *Series 81 and 83 of the Forestry Plan of the General Department of Natural Resources of Mazandaran-Sari, Herbal Medicines Quarterly*, 2(2), 113-120. (in persian)
- Amrollahi Jalalabadi, A. Farouze, M.R. Barani, H. & Yeganeh, H. (2023). Indigenous knowledge of preparing local feed from pasture plants (case study: Goghar pasture locals). *Anthropological researches of Iran*. 5(1), 7-23. (in persian)
- Farouzeh, M. R. (2013). Ethnobotanical investigation and prediction of the optimal habitat of some pasture species, a case study of Dilgan pasture, Kohgiluyeh province, and Boyer Ahmad, Doctoral dissertation of pasture sciences, *Gorgan University of Agricultural Sciences and Natural Resources*, 355. (in persian)
- Farouzeh, M.R. Heshmati, G. A. & Barani, H. (2015). Traditional knowledge of using car plants in food preparation (case example: nomads of Dilgan pasture. *Native knowledge of Iran*. 3(5), 32-58. (in persian)
- Gaffari, Y. (2011). Traditional foods of the indigenous people of Kohgilouye and Boyer-Ahmad province - Encyclopaedia of culture and civilization of Kohgilouye and Boyer-Ahmed province. *Naqsh Mana Publications*. (in persian)
- General Department of Natural Resources and Watershed Management of Golestan Province. (2006), *socio-economic report of Ghorchai watershed studies*. (in persian)
- Hazarjaribi, J. & Safari Shali, R. (2014). The application of basic theory in recognizing indigenous knowledge. *biannual journal of indigenous knowledge of Iran*. 2(3), 37-65. (in persian)

- Majidi Khamene, F. (2021). Strategies for the protection of indigenous technologists (living human treasures) case study: Kerman. *Two scientific quarterly journals of Iranian indigenous knowledge*. 8(16), 175-215. (in persian)
- Moisio, R. Arnould, E.J. & Price, L. (2004). "Between mothers and markets constructing family identity through homemade food". *Journal of Consumer Culture*, 4 (3): 361-384.
- Saadatpour, M. Barani, H. Abedi Sarostani, A. Farouzeh, M.R. (2016). Ethnobotanical survey of medicinal plants of Sejasroud (Zanjan province). *Journal of medicinal plants*. 8(1), 185-193. (in persian)
- Saidigraghani, H. Arzani, H. Ghorbani, M. & Jahanbakhshgrohi, N. (2015). Analysis of social structure and indigenous knowledge of Soleimani Mohammadi tribe of Jiroft city. *Pasture Journal*, 10(1), 109-122. (in persian)
- Slimani, N. Fahey, M. Welch, A. Wirfalt, E. Stripp, C. Bergström, E. Linseisen, J. Schulze, M.B. Bamia, C. Chloptsios, Y. Veglia, F. Panico, Salvatore. Bueno-de, M. Ocké. M.C. Brustad, M. Lund, E. González. C. 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, E. (2002). "Diversity of dietary patterns observed in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) project". *Public Health Nutrition* 5(6B): 1311-1328.
- Trankell, I. B. (1995) *Cooking, Care and Domestication. A Culinary Ethnography of the Tai Yong, Northern Thailand*. Stockholm: Almqvist and Wiksell.
- Valentine, G. (1999). "Eating in: Home, Consumption and Identity". *Sociological Review*, 47 (3):491-524.
- Vedadhir, A. A. Hopeful, N. Rafifar, J. Javanmohabbatdost, S. (2015). Ethnographic study of local foods in Fuman city: a research in anthropology of food and nutrition. *Social Studies of Iran*. 9(4), 107-138. (in persian)