

گندم و نان در فرهنگ مردم ایران

شهرزاد دوستی

مرکز تحقیقات صداوسیما



مرکز تحقیقات

مداوسایق جمهوری اسلامی ایران

گندم و نان

در فرهنگ مردم ایران

شهرزاد دوستی

سال انتشار: ۱۳۸۸

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

چاپ و صحافی: سروش

کلیه حقوق این اثر متعلق به مرکز تحقیقات است.

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، خیابان هتل استقلال، ساختمان اداری جام‌جم، طبقه دوم.

مرکز تحقیقات صداوسیما. تلفن و نمابر: ۲۲۰۱۳۵۸۶

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۱۷	تاریخچه نان

فصل اول: جایگاه رزق و روزی در آیات و احادیث

۳۰	رزق و روزی، نشانه لطف رزاق بر مخلوق
۳۳	پیدایش طعام در آینه کلام الهی
۳۴	تقسیم‌بندی غذاها در قرآن
۳۸	انواع غذا و مبدأ تولید
۳۹	نان از منظر روایات اسلامی

فصل دوم: نان و گندم در ادبیات شفاهی

۴۵	ادبیات شفاهی
۴۸	تمثیل و مثل
۶۷	ترانه

۷۱	بازتاب شعر کار در مراحل کار گندمکاران
۷۳	بذرپاشی
۷۵	درو
۷۵	اشعار مناجاتی
۷۷	اشعار رفع خستگی
۷۸	اشعار کار عاشقانه
۷۹	صلوات خوانی
۸۳	خوشه چینی
۸۴	خرمنکوبی
۹۰	غربال کردن
۹۱	مهر کردن
۹۱	پیمانه و کیسه کردن
۹۴	اشعار عامیانه (شعر - دوبیتی، تصنیف و ترانه)
۹۶	متل
۹۷	متل «بلبل سرگشته»
۹۹	متل «کک به تنور»
۱۰۱	متل «دویدم و دویدم»
۱۰۸	متل «رفتم به سوی صحرا»
۱۰۹	چیستان
۱۲۸	دعای رزق و روزی
۱۳۰	دعای سفره
۱۳۴	دعای باران

فصل سوم: شیوه‌های طبخ نان و انواع آن

مراحل آماده‌سازی خمیر برای طبخ نان	۱۴۳
خمیرگیری	۱۴۳
الف) شیوه طبخ نان‌های ساده	۱۴۵
انواع نان‌های ساده	۱۴۶
ب) شیوه طبخ نان‌های ساده طعم‌دار	۱۵۲
انواع نان‌های ساده طعم‌دار	۱۵۴
پ) شیوه طبخ نان‌های شیری ساده	۱۵۶
انواع نان‌های شیری ساده	۱۵۶
ت) شیوه‌های طبخ نان‌های شیری طعم‌دار	۱۵۷
انواع نان‌های شیری طعم‌دار	۱۵۷
ج) شیوه‌های طبخ نان‌های شیرین ساده	۱۶۲
انواع نان‌های شیرین ساده	۱۶۲
ح) شیوه طبخ نان‌های شیرین طعم‌دار	۱۶۳
انواع نان‌های شیرین طعم‌دار	۱۶۳
خ) شیوه طبخ نان‌های سرشیری	۱۶۹
انواع نان‌های سرشیری	۱۶۹
د) شیوه طبخ نان‌های روغنی	۱۷۰
انواع نان‌های روغنی	۱۷۰
ذ) شیوه طبخ نان‌های روغنی طعم‌دار	۱۷۲
انواع نان‌های روغنی طعم‌دار	۱۷۲
ر) شیوه طبخ نان‌های برنجی	۱۷۴

۱۷۴	 انواع نان‌های برنجی
۱۷۶	 (ز) شیوه طبخ نان‌های سبزی
۱۷۷	 انواع نان‌های سبزی
۱۷۸	 (س) شیوه طبخ نان‌های سیب‌زمینی
۱۷۸	 انواع نان‌های سیب‌زمینی
۱۷۹	 (ش) شیوه طبخ نان‌های پیازی
۱۸۰	 انواع نان‌های پیازی
۱۸۲	 (ص) شیوه طبخ نان با طعم ماهی
۱۸۳	 جداول
۱۹۷	 ضمیمه
۲۱۱	 منابع
۲۱۳	 اسامی فرهنگیاران

آواهای زبان فارسی

واک‌های زبان فارسی		همخوان‌های زبان فارسی معیار	
v	و	b	ب
h	ه	p	پ
y	ی	t	ت
xis	الف) واک‌های زبان فارسی	s	ث
	i مثلاً در	j	ج
	خسیس		
češm	e در چشم	č	چ
dard	a در درد	h	ع
muš	u در موش	x	خ
može	o در مژه	d	د
dânâ	â در دانا	z	ذ
	ب) واک‌های مرکب	r	ر
pây	ây در پای	z	ز
muy	uy در موی	ž	ژ
xoy	oy در خوی	s	س
qâyem	ây در قایم	š	ش
ney	ey در نی	s	ص
dowr	ow در دور	z	ض
		t	ط
		z	ظ
		ʔ	ع
		q	ق
		f	ف
		q	ق
		k	ک
		g	گ
		l	ل
		n	ن

پیشگفتار

گندم و نان از وجهی نماد یک فرهنگ و شیوه زیست هستند و از وجهی دیگر نماد برکت و ستایش نعمت‌های خالق به شمار می‌روند. همچنین از منظر اقتصادی گندم و نان دو عنصر غذایی راهبردی در هر جامعه‌ای هستند و خودکفایی در آنها تضمین کننده امنیت غذایی آن جامعه به حساب می‌آید.

از آنجا که رسانه تأثیرگذار و فرهنگ‌ساز است و می‌تواند به تغییر سبک و الگوی مصرف کمک کند توجه به الگوهای تولید و مصرف سستی در این زمینه و لزوم روزآمدسازی آنها سرمایه‌های این بخش از فرهنگ را غنا می‌بخشد و به اصلاح فرهنگ مصرف در این زمینه کمک می‌کند.

با توجه به اهمیت و جایگاه این دو عنصر در فرهنگ مردم ایران، مرکز تحقیقات صداوسیما برای پاسخگویی به نیازهای کاربردی رسانه ملی، در خصوص الگوهای تولید و مصرف گندم و نان در زندگی سستی و چگونگی بازآفرینی آنها، پژوهشی را در دستور کار خود قرار داد که کتاب حاضر محصول آن پژوهش است.

در این کتاب با توجه به کارکرد رسانه در حوزه فرهنگ، برخی موضوعات در زمینه گندم و نان، نظیر رزق و روزی، طعام و نان در کلام الهی و روایات اسلامی، جایگاه گندم و نان در فرهنگ شفاهی به عنوان یک شاخه از حوزه فرهنگ و از همه مهم‌تر انواع نان و شیوه‌های طبخ آنها بررسی و واکاوی شده است. این کتاب با توجه به قالب‌های مختلف برنامه‌سازی، از جنبه‌های گوناگون می‌تواند در فرهنگ‌سازی و استفاده بهینه این دو عنصر در جامعه مؤثر باشد. بررسی نان در برنامه‌های آیینی از یک سو می‌تواند نوعی نگاه گذشته را به اکنون پیوند بزند و همبستگی و ارتباط با گذشته را زنده و پویا نگه دارد و از سوی دیگر، با ارائه شیوه‌های مختلف طبخ نان می‌تواند جامعه را از حلقه بسته مصرف نان‌هایی برهاند که دور ریز فراوان دارند. همچنین می‌تواند جایگزین مناسبی برای انواع نان‌هایی (فانتزی) باشد که امروزه در جامعه عرضه می‌شوند، اما چندان با ذائقه ایرانی هماهنگ نیستند.

مرکز تحقیقات صداوسیما امیدوار است این کتاب برای پژوهشگران، برنامه‌سازان و دست‌اندرکاران حوزه فرهنگ، بویژه فرهنگ عامه، سودمند باشد.

مرکز تحقیقات صداوسیما

مقدمه

گندم یکی از نشانه‌های عظمت خلقت و نان یکی از مطبوع‌ترین و لذت‌بخش‌ترین مواد غذایی مصرفی انسان است که در بسیاری از جوامع بشری و از بدو خلقت بوده و خواهد بود و این ادعا به استناد شواهد تاریخی که یکی از آنها قرآن کریم است، به خوبی قابل اثبات است. گندم در روایات کهن، از طریق فرهنگ اسلامی با داستان حضرت آدم و حدیث رانده شدن او از بهشت مربوط می‌شود. بسیاری از مفسران قرآن برآنند گیاهی که آدم از خوردن آن منع شد، گندم بوده است. وقتی ابلیس به حيله در بهشت شد، آن را درخت جاودانگی معرفی کرد و گفت اگر بخواهید در بهشت جاوید بمانید، باید از آن بخورید، وقتی آدم و حوا فریفته شیطان شدند، به امر پروردگار به زمین هبوط کردند.^۱

نزد ما مسلمانان گندم و نان همواره حرمت و منزلت خاصی داشته

۱. البته برخی گیاه ممنوع را سیب، انگور و غیره هم معرفی کرده‌اند. در قرآن نیز از درخت یا شجر نام برده شده است. (آیه ۲۲ سوره اعراف)

است. گندم را دانه‌ای بهشتی می‌دانیم که از بد حادثه از ملکوت اعلیٰ به دست بشر به زندگی خاکی وارد شده و به همین علت موجب اخراج آدم و حوا از بهشت گشته و تا ابد انسان را به خود وابسته کرده است. همچنین، در بیشتر اعیاد و مراسم مذهبی از نان به عنوان نشانه‌ای از یمن و برکت الهی استفاده می‌کنیم و معتقدیم که خدای تعالی در سفره بدون نان، برکت قرار نمی‌دهد. در گذشته در ایران رسم بر آن بود که نانویان به جهت تقدس نان و احترام به آن، بدون داشتن وضو، به پخت آن اقدام نمی‌کردند. امروزه نیز اگر تکه‌ای از نان در معابر یا سر راه دیده شود، رهگذران آن را به کناری می‌نهند و به آن با دیده احترام می‌نگرند و آن را برکت خداوند می‌دانند. این احترام به نان در میان سایر ملل جهان نیز به چشم می‌خورد. اما جایگاه نان و گندم در فرهنگ مردم ما بسیار رفیع‌تر از هر جای دیگری است، چنانکه زبان فارسی مملو از ضرب‌المثل‌ها، مثل‌ها، اشارات و استعارات فراوان از نان و گندم است. در این اثر برآنیم از لابه‌لای عناصر مختلف فرهنگ مردم ایران، به بررسی جایگاه نان در این سرزمین بپردازیم و به انواع نان و طرز پخت آنها در مناطق مختلف کشور اشاره کنیم. باشد تا با این کوشش مختصر، قدر و ارجی درخور به این مانده آسمانی بنهیم و این نعمت بزرگ الهی را قدر بدانیم؛ چرا که گندم و نان از برکات خداوندی و کفر آن نیز گناهی نابخشودنی است، ضمن آنکه هیچ مانده غذایی جز «نان» این چنین بخش عمده‌ای از نیازهای غذایی گروه‌های مختلف مردم، اعم از فقیر و غنی را تشکیل نمی‌دهد. پس برای شناخت بهتر و ارج نهادن به این هدیه الهی به سراغ جایگاه آن در فرهنگ مردم ایران می‌رویم.

شایان ذکر است، در حال حاضر انواع نان و شیوه پخت آن که در این کتاب معرفی شده، در مناطق مختلف کشور رایج است و تنها در

برخی موارد، نوع آرد و ابزار تهیه و پخت نان تغییر کرده و ابزارهای سنتی جای خود را به ابزارها و وسایل جدید داده است.

از آنجا که گندم و نان نزد مسلمانان از حرمت و قداست والایی برخوردار بوده و در بیشتر اعیاد، مراسم مذهبی و ملی به عنوان نشانه‌ای از یمن و برکت استفاده می‌شود، به منظور تأسی به اولیاء دین و ائمه معصومین در شیوه مصرف و پرهیز از اسراف این ماده غذایی متبرک در فصل اول این کتاب با استفاده از آیات کلام... مجید، سنت پیامبر برگزیده‌اش و نیز دستورات ائمه معصومین به «بررسی جایگاه رزق و روزی در آیات و روایات» و در فصل دوم به «بررسی جایگاه گندم و نان» در عناصر مختلف فرهنگ مردم پرداخته‌ایم. در این فصل با توجه به این نکته که تأثیر پیام از طریق ادبیات عامه نافذتر است اقدام به جمع‌آوری چیستان‌ها، مثل‌ها، تمثیل‌ها و مثل‌ها، اشعار و ضرب‌المثل‌هایی که در آنها از واژه‌های گندم، نان و ابزار و ادوات نان‌پزی استفاده شده و حاوی مطالب ارزشمندی در خصوص رنج‌ها، پندها، ایده‌ها، حکمت‌ها، کنایات و امثال آنهاست، نموده‌ایم و در نهایت در فصل سوم به منظور معرفی و احیای نان‌های سنتی سرایر ایران و تشویق و ترغیب مردم و مسئولین برای تهیه و مصرف این نوع نان‌ها در منازل و مراکز تولید صنعتی، به معرفی و شیوه‌های طبخ انواع نان در مناطق مختلف پرداخته شده است.

کتاب حاضر که در تدوین آن از زحمات سرکار خانم رویا حقیقی نیز بهره برده شد، حاصل پژوهشی به روش اسنادی است (اسناد از گنجینه واحد فرهنگ مردم مرکز تحقیقات صداوسیما اخذ شده است).