



## Food as a cultural text: Ethnography of local food culture in Babol city

**Hossein Mirzaei**<sup>1</sup> 1. Assistant professor in Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: [hossein.mirzaei@atu.ac.ir](mailto:hossein.mirzaei@atu.ac.ir)

---

**Article Info****Article type:**

Research Article

**Article history:**

Received: 2023.02.21

Received in revised form:  
2023.07.02

Accepted: 2023.07.02

Published online: 2023.09.01

**Keywords:**Food, Culture, Anthropology,  
Mazandaran, Babol

---

**ABSTRACT**

One of the main basic human needs is nutrition, a need that is permanent and man must make a constant effort to provide it. Food is a meaningful field for human interactions, that is, something more than a means of survival. In this research, the local food culture in Babol city has been studied as a cultural context. This region, which has fertile lands, fertile pastures, and a variety of crops and livestock, has been a witness of diversity and abundance in food since long ago. The local people of Babol, with their adaptation to nature and a wise relationship with the ecosystem, have creatively been able to produce various food products from raw materials of crops and livestock. By dividing food into cold, hot and balanced, the Babylonians evaluate food in relation to health-disease and stages of the life cycle. An important part of the cultural identity of the Babyliis and their social ties is tied to local food. Sitting at someone's table sends friendly messages, and declining an invitation can strain relationships. The dining table shows the limits of culture, the level of welfare and social justice of different classes. Further, the Babyliis dialect reflects the deep foundations of the psychological correspondence between food, personality perception, and emotional state. The data of this article was obtained through participant observation and in-depth interviews with 23 Babylonian women and men. Unfortunately, many indigenous food knowledge in traditional areas is being destroyed and it is necessary to take serious steps to protect this intangible cultural heritage. This research is a step in this direction.

---

**Cite this article:** Mirzaei, H. (2023). "Food as a cultural text: Ethnography of local food culture in Babol city" *Iranian Journal of Anthropological Research*, 12(23),85-101. <https://doi.org/10.22059/IJAR.2023.355631.459803>

© The Author(s).

Publisher: University of Tehran Press.

DOI: <https://doi.org/10.22059/IJAR.2023.355631.459803>

## غذا به مثابه متن فرهنگی: مردم‌نگاری فرهنگ بومی خوراک در شهرستان بابل

حسین میرزایی<sup>۱</sup>۱. استادیار مردم‌شناسی گروه مطالعات فرهنگی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران. ایران. رایانامه: [hossein.mirzaei@atu.ac.ir](mailto:hossein.mirzaei@atu.ac.ir)

| اطلاعات مقاله   | چکیده   |
|---|---|
| <b>نوع مقاله:</b> مقاله پژوهشی  | یکی از اساسی‌ترین نیازهای اولیه انسان، تغذیه است، نیازی که همیشگی است و انسان برای تامین آن باید کوششی دائمی داشته باشد. خوراک میدانی معناساز برای تعاملات انسانی است، یعنی چیزی بیش از وسیله‌ای برای بقا. در این پژوهش، فرهنگ محلی خوراک در شهرستان بابل به عنوان متنی فرهنگی مطالعه شده است. این منطقه که دارای زمین‌های حاصل‌خیز، مراتع بارور و تنوع محصولات زراعی و دامی است، از دیرباز، شاهد گوناگونی و تکثر در مواد خوراکی بوده است. مردمان محلی بابل با انطباق خود با طبیعت و رابطه‌ای خردورزانه با زیست‌بوم، خلاقانه توانسته‌اند از مواد خام روئیدنی و دامی، محصولات خوراکی متنوع تولید کنند. بابلی‌ها با تقسیم‌بندی خوراک به سرد، گرم و متعادل، غذا را در ارتباط با سلامت-بیماری و مراحل از چرخه زندگی ارزیابی می‌کنند. بخش مهمی از هویت فرهنگی بابلی‌ها و پیوندهای اجتماعی آنان با خوراک بومی گره خورده است. سر سفره کسی نشستن پیام‌های دوستی را می‌فرستد و رد کردن دعوت، می‌تواند پیوندها را مشکل‌ساز کند. سفره غذا، حدود فرهنگ، میزان رفاه و عدالت اجتماعی طبقه‌های گوناگون را نمایان می‌سازد. همچنین گویش بابلی پایه‌های عمیق مطابقت روانشناسانه میان غذا، تلقی شخصیتی و موقعیت عاطفی را منعکس می‌کند. داده‌های این مقاله از طریق مشاهده حین مشارکت و مصاحبه‌های عمیق با ۲۳ نفر از زنان و مردان بابلی بدست آمده است. متأسفانه بسیاری از دانش‌های بومی خوراک در مناطق سنتی در حال نابودی است و لازم می‌آید برای حفاظت از این میراث فرهنگی ناملموس قدم‌هایی جدی برداشته شود. این پژوهش گامی در همین جهت است. |
| <b>تاریخ دریافت:</b> ۱۴۰۱/۱۲/۰۲                                       |   |
| <b>تاریخ بازنگری:</b> ۱۴۰۲/۰۴/۱۱                                      |   |
| <b>تاریخ پذیرش:</b> ۱۴۰۲/۰۴/۱۱  |   |
| <b>تاریخ انتشار:</b> ۱۴۰۲/۰۶/۱۰                                       |   |
| <b>کلیدواژه‌ها:</b><br>غذا، خوراک، فرهنگ، مردم‌شناسی، مازنداران، بابل |   |

**استناد:** میرزایی، حسین. (۱۴۰۲). «غذا به مثابه متن فرهنگی: مردم‌نگاری فرهنگ بومی خوراک در شهرستان بابل» پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران، ۱۲(۲۲)، ۸۵-۱۰۱. <https://doi.org/10.22059/IJAR.2023.355631.459803>



ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران. © نویسندگان.

DOI: <https://doi.org/10.22059/IJAR.2023.355631.459803>

## ۱. مقدمه

از جمله نیازهای اولیه، روزمره و اساسی انسان، که برای تامین آن باید کوششی دائمی داشته باشد، تغذیه است. از گذشته‌های بسیار دور، انسان برای مرتفع کردن نیازهای تغذیه‌ای خود، تغییرات زیستی و فرهنگی گوناگونی داشته تا بتواند بر روی این کره، بقا پیدا کند. خوراک از نظر اجتماعی، حوزه‌ای معناساز برای هم‌کنشی‌های انسانی است، یعنی چیزی بیش از وسیله‌ای صرف برای بقا. بنابراین، مواجهه فرهنگ‌ها و اجتماعات انسانی در برابر مفاهیم خوراکی با هم متفاوت است (کنزالس و همکاران، ۲۰۲۲: ۳). چه چیزی معمولی‌تر و عادی‌تر از غذا خوردن می‌توان یافت ولی با این حال، این کنش، هر جایی که انسان باشد، کنشی عمیقاً فرهنگی، اجتماعی و نمادین است، زیرا پیش از آن که غذا مصرف شود، کار فرهنگی واقعی روی آن انجام می‌شود، که به وسیله آن، جامعه انسانی مشخص می‌کند چه چیزی برای خوردن خوب است یا نه؟ به چه روش‌هایی این کالاهای مغذی تولید شوند؟ چگونه مصرف شوند؟ چه زمانی؟ کجا؟ با چه کسی؟ و به چه دلایلی (بهداشتی، تفریحی، سیاسی یا مذهبی)؟ انسان خردمند<sup>۲</sup> اشکال مختلفی از غذا خوردن را ابداع کرده و به آن ادامه می‌دهد تا نشان دهد دستور زبان‌های گوناگونی برای خوردن وجود دارد. از طریق این گوناگونی، ما امکان می‌یابیم بفهمیم چگونه با هم غذا خوردن برای انسان، بیش از هر چیز، راهی برای تشکیل جمع و جامعه بوده و هست (کردون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹: ۱۳).

خوراک در اکثر پهنه‌های جغرافیایی ماهیتی اجتماعی دارد، یعنی افراد را به هم پیوند می‌دهد یا از هم متمایز می‌کند. این پیوند و تمایز در ارتباط با آن چه خورده می‌شود، نمادی قدرتمند برای ایجاد هویت است. به عبارت دیگر، برای تمایز اجتماعی خود از دیگری، برخی چیزها را می‌خوریم و از خوردن برخی دیگر اجتناب می‌ورزیم. در دانش مردم‌شناسی، غذا به عنوان مرز اجتماعی نیرومند به مانند تابوی منع زنا با محارم- که در فرهنگ تعیین می‌کند با چه کسانی می‌توان یا نمی‌توان ازدواج کرد- عمل می‌کند. بدین ترتیب، ما همسو با این جمله مشهور فوئرباخ: «ما همان چیزی هستیم که می‌خوریم»، ادعا داریم که خوراک، در فرایند تعیین هویت و هویت‌بخشی انسان جایگاهی مهمی دارد (ولی<sup>۴</sup>، ۲۰۲۲: ۱۲).

با توجه به قدمت و تنوع وسیع جغرافیایی-فرهنگی در ایران، گنجینه بزرگی از دانش در ارتباط با نظام‌های غذای بومی در زیستگاه‌های مختلف اقلیمی فرهنگی در طول زمان ایجاد شده است که باید قبل از نابودی آن، به دست شناسایی، حفظ، تبیین و تحلیل سپرده شوند. در طول قرن گذشته، سبک زندگی در روستاها مانند هر چیز دیگر، با تغییرات شتابنده و گاه بنیادی در ابعاد گوناگون سیاسی، اجتماعی و اقتصادی مواجه بوده است. این تغییرات، به طور کلی، در نگاه نخست، موجب دگرگونی‌هایی در فرهنگ و معیشت انسان شده است. رشد شهرنشینی و پدیده‌های وابسته به آن و در ادامه، گسترده‌تر شدن پیوند حیات روستایی با حیات شهری، بخش‌هایی از شیوه زیست شهری را وارد روستاها کرده است. دامنه این پیوند، در همه عناصر زندگی روستایی از جمله نظام غذای بومی آنان قابل ردیابی فرهنگی است. این تغییرات به نحوی اتفاق افتاده که در دور افتاده‌ترین روستاها نیز نمودهای قابل ملاحظه‌ای از زندگی شهری دیده می‌شود. سرایت مولفه‌های زیست شهری به روستا، بین نسل‌های روستایی فاصله ایجاد کرده، تا آن جا که ما شاهد اجتناب و اکراه نسل‌های جوان‌تر نسبت به همراه شدن با شیوه‌های فرهنگی سنتی خودشان هستیم.

در این نوشتار، تلاش شده است فرهنگ خوراک محلی در یکی از شهرستان‌های مهم استان مازندران، یعنی بابل، با استفاده از پژوهش میدانی مردم‌نگارانه به تصویر کشیده شود. استان مازندران یکی از غنی‌ترین مناطق کشور از نظر تنوع غذایی است.

1 Consalès et al.

2 Homo sapiens

3 Cardon

4 Volli

زمین‌های حاصلخیز، مراتع بارور و تنوع محصولات زراعی و دامی، موجب شده از دیرباز، گوناگونی و تکثر مواد خوراکی را در این خطه شاهد باشیم. بومیان منطقه بابل با انطباق خود با طبیعت و رابطه‌ای خردورزانه با زیست‌بوم، خلاقانه توانسته‌اند از مواد خام روئیدنی و دامی، محصولات خوراکی متنوع تولید کنند و سالیان سال با این محصولات که در گذر زمان ثابت مانده و از دوره‌ای به دوره دیگر، از مکانی به مکان دیگر تغییر یافته‌اند، زندگی جسمانی و ذهنی سالمی داشته باشند. متأسفانه بسیاری از دانش‌های بومی خوراک در مناطق سنتی در حال نابودی است و لازم می‌آید برای حفاظت از این میراث فرهنگی ناملموس قدم‌هایی جدی برداشته شود. با حفظ، احیا و به‌روزرسانی نظام غذایی سنتی در کشور می‌توان گامی موثر در جهت توسعه پایدار برداشت. نگهداری و روزآمدسازی نظام غذایی سنتی از نظر اجتماعی-اقتصادی کارکردهای عمیقی در فرهنگ کشور دارد.

## ۲. مبانی نظری

در مردم‌شناسی از منظر نظری رویکردهای مختلفی در مطالعات غذا در فرهنگ مورد توجه قرار گرفته است که در این جا به اختصار به برخی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود. از منظر کارکردگراها، جامعه همچون موجودی زنده در نظر گرفته می‌شود که هماهنگی و ارتباط بین اعضای آن، همبستگی و تداوم جامعه را در پی دارد. در این رویکرد، مردم‌نگاری‌ها معمولاً شامل توصیف و تحلیل سیستم غذایی جوامع می‌شود. برای نمونه، پژوهش رادکلیف براون<sup>۱</sup> مورد ساکنان جزایر آندامان، به مطالعه آیین‌ها و تشریفات خوراک و تابوهای آن در پیوند با فرآیند اجتماعی شدن پرداخته است (هارباتل، ۲۰۰۴: ۱۷-۱۹). مالینوفسکی<sup>۲</sup> به عنوان یک کارکردگرا، در جزایر تروبریاند، تمرکز خود را بر شیوه‌های تولید و توزیع و مصرف غذا گذاشته است (یونگ، ۱۹۷۹: ۲۳). در بین ساختارگراها، ما با طیف گسترده‌ای از دیدگاه‌ها در مورد خوراک مواجه هستیم؛ تشخیص پتانسیل‌های جوامع انسانی در حوزه تهیه، فرآوری، توزیع و مصرف خوراک، نشانه‌شناسی غذا. در این نگاه، غذا از منظر ساختارهای درونی و ناملموس جامعه مطالعه می‌شود. ساختارگرایان، برخلاف کارکردگرایان، نه فقط بر عناصر قابل مشاهده و ملموس، بلکه بر ساختارهای ژرف ذهن و جامعه انسانی نیز تأکید داشتند. با اوج گرفتن این رویکرد در میانه قرن بیستم، نگرش‌های مردم‌شناختی خوراک، به ویژه با درخشش مطالعه کلود لوی-استروس<sup>۳</sup>، شدت گرفتند. غذا به مثابه زبانی نشانه‌ای، که واکاوی معنا و نشانه‌های آن این توانایی را داشت تا ژرف‌ترین لایه‌های فکری جامعه را برملا کند، مطرح شد. بررسی شیوه دسته‌بندی و تعریف خوراک‌ها، تابوهای غذایی، جایگاه اجتماعی غذا و ... از ایده‌های مرسوم بودند که در این دوره برای توصیف و تبیین کنش‌ها و ارتباطات جوامع انسانی، نظر مردم‌شناسان را به خود جلب کرده بود. البته رویکرد ساختارگرایانه، به دلیل نداشتن نگاه تاریخی، نفی فردگرایی و تأکید بیش از حد بر تداوم و ثبات ساختارها در پژوهش‌ها مورد انتقاد واقع شد. اما با وجود این، بسیاری از پژوهش‌ها در حوزه غذا که برخاسته از این رویکرد بودند، همچنان اهمیت خود را نگاه داشته‌اند. برای ساختارگرایان، غذا به عنوان ماده‌ای تنها برای تداوم زندگی نبود، بلکه همان‌طور که لوی-استروس اشاره داشت، «کافی نیست که غذا فقط برای خوردن خوب باشد بلکه لازم است برای تفکر نیز خوب باشد»<sup>۴</sup> (لوی-استروس، ۱۹۶۴: ۲۵). هدف او، کشف لایه‌های پنهان ذهنی انسان در بین عادات غذایی، مراسم و آیین‌های مربوط به غذا بود. او همواره بر ارزش نمادین و پر

1- Alfred Reginald Radcliffe-Brown

2 - Bronisław Kasper Malinowski

3 - Claude Lévi-Strauss

4 - Il ne suffit pas qu'un aliment soit bon à manger, encore faut-il qu'il soit bon à penser.

معنای غذا (علاوه بر ارزش فیزیولوژیکی آن) تاکید داشت. این مردم‌شناس فرانسوی با مقایسه آشپزی با زبان، به عنوان دو عامل تمایزبخش انسان از حیوان، آشپزی را در «مثلث پخت و پز»<sup>۱</sup> خویش واکاوی می‌کند (لوی-استروس، ۱۹۶۸: ۲۴۵)

مری داگلاس<sup>۲</sup>، مردم‌شناس بریتانیایی، نقش قابل توجهی در پردازش پیوند بین خوراک و ساختار اجتماعی دارد. به باور داگلاس، غذا به‌خودی‌خود قابل تعریف نیست، بلکه باید آن را بر اساس نظام ارتباطی مشخص تعریف کرد. به عقیده ی او غذا می‌تواند نمادی نشانگر رابطه ی فرد با خودش و دیگران باشد. مثلاً اینکه چه غذاهایی جایز و چه غذاهایی غیرجایز هستند و یا این‌که غذا با چه کسی خورده و یا قسمت می‌شود، همه و همه حاکی از چگونگی رابطه فرد با خود و دیگران و زندگی روزمره او هستند (داگلاس، ۲۰۰۸: ۱۳۵). بسیاری از مردم‌شناسان تصریح می‌کنند که توجه بر بعد نمادین خوراک، موجب غفلت از مسئله دسترسی به غذا و هم‌چنین چشم‌پوشی از پیامدهای اقتصاد سیاسی آن شده است. بدین ترتیب، توسعه‌گرایان بر تغییرات حوزه غذا که ناشی از عوامل اجتماعی و سیاسی باشد پژوهش می‌کنند. آن‌ها معتقدند که واکاوی این موارد در گذشته، به درک کامل‌تری از کارکرد آن‌ها در زمان حال و آینده نیز کمک خواهد کرد. دیدگاه‌های هریس<sup>۳</sup>، مردم‌شناس آمریکایی، با استفاده از دیدگاه‌های زیست-جامعه‌شناسی و محیط‌شناسی، ریشه همه رفتارها و عادات غذایی را در انگیزه‌ها و دلایل زیستی می‌بیند (هریس، ۱۹۸۷: ۱۲-۱۵). به باور وی، هر موضوع نمادین در ارتباط با خوراک، فقط با توجه به عناصر تغذیه‌ای، زیست‌بومی و اقتصادی باید تحلیل گردد. به نظر هریس، سوگیری‌های مختلف جوامع در ارتباط با مثلاً خوردن گوشت حیوان‌های مختلف، ملهم از تفاوت نظرگاه‌های فرهنگی آنان نیست؛ بلکه ریشه در فرآیند و نیازهای‌های گوناگون متابولیک هر مردم در جای‌جای جهان دارد (هریس ۱۹۹۸: ۲۵). این نگرش، بیش از همه، اثر خود را در مردم‌شناسی خوراک بر جای گذشت تا از اهمیت نمادین غذا کاسته و به وجوه غیرنمادین و مادی آن بیشتر توجه کنند.

مردم‌شناسان در سال‌های اخیر، بیش از آنکه رویکردی خاص را در پژوهش‌های خود دنبال کنند و همه ابعاد غذا و فرهنگ را فقط از یک منظر واکاوی کنند، از دیدگاه‌ها و نظرهای گوناگون بهره جسته و با رویکردی تلفیقی، تحلیل‌های تاریخی، نمادین، مادی و توسعه‌ای را در ارتباط با هم به‌کار گرفته‌اند. کلود فیشلر<sup>۴</sup>، مردم‌شناس فرانسوی، یکی از پژوهشگران اثرگذار است که به رابطه‌ی بین «غذا و هویت» پرداخته است. با این‌که در کارهای او گرایش‌های ساختارگرایانه مشهود است، اما رویکردهای توسعه‌گرا را نیز دنبال کرده است (فیشلر، ۲۰۱۳). پژوهش او حول مفهوم غذا و پیوند آن با هویت، ارزش نمادین غذا را به اندازه‌ای با اهمیت نشان می‌دهد که می‌توان از آن به عنوان وسیله‌ای جهت بیان هویت فردی و اجتماعی بهره برد. این پژوهش‌گر اجتماعی، پیوند ژرف بین غذا و شخصیت را مطالعه کرده و بیان می‌دارد که با تناول هر خوراکی افزون بر جذب مواد غذایی ضروری برای تداوم حیات، ویژگی‌های ایدئولوژیکی خاص آن غذا هم جذب کالبد می‌شود و در نهایت «ما آنچه می‌شویم که می‌خوریم» (فیشلر، ۲۰۰۸). پیوند بین غذا و هویت جنسیتی و هم‌چنین غذا و هویت ملی از دیگر موضوعاتی است که در سال‌های اخیر ذهن بسیاری از مردم‌شناسان را به خود مشغول کرده است.

فرهنگ غذایی منبع هویت و میراث فرهنگی و طبیعی هر منطقه به شمار می‌رود. ریشه این فرهنگ را می‌بایست در دانش و شیوه‌های سنتی جست‌وجو کرد. عادات غذایی با انعکاس نشانه‌های رفتاری و ساختار روابط اجتماعی، فضایی را برای به اشتراک گذاشتن ارزش‌ها فراهم می‌کند. شیوه‌های غذایی در بستری از تنوع فرهنگی و کثرت مواد و ظروف خوراک، هیچگاه ثابت نیستند، از مرزها عبور می‌کنند، مخلوط می‌شوند و تعبیر شکل می‌دهند. بدین ترتیب، غذا-به‌ویژه غذاهای تلفیقی که خلاقیت را بر

1 - Le triangle culinaire

2 - Mary Douglas

3 - Marvin Harris

4 - Claude Fishler

می‌انگیزانند- رسانه‌ای بی‌نظیر برای گفت‌وگو و تبادلات بین فرهنگی می‌شود. امروزه فرهنگ غذایی زمینه را برای ملاقات‌ها، ارتباط‌ها و تبادل‌های فرهنگی، از یک سو و سازگاری و نوآوری، از سوی دیگر فراهم می‌آورد. شهرهای امروزی بستری از زندگی هستند که در آن‌ها سنت‌ها، فرهنگ‌ها و رفتارها بر یکدیگر اثر متقابل می‌گذارند، میراث فرهنگی ناملموس و خلاقیت را در هم می‌آمیزند و شیوه‌های اجتماعی جدیدی را پیرامون غذا نشان می‌دهند. رسانه‌ها همچنین از طریق انبوهی از شبکه‌ها و کانال‌های غذایی، جشنواره‌های خوراک و سرآشپزهای مشهور برای برنامه‌های تلویزیونی خود، در حال تولید روایت جدیدی پیرامون غذا، سبک زندگی سالم و محصولات محلی هستند. فرهنگ غذایی محلی راه‌حلی برای چالش‌های عمده رشد جمعیت و تغییرات آب‌وهوایی ارائه می‌دهد و از گفت‌وگو در جوامع با تنوع فزاینده حمایت کند. این فرهنگ، منبع الهام برای رویارویی با چالش‌های شیوه‌های کشاورزی و ماهیگیری پایدار محسوب می‌شود و به آموزش تغییر رفتار و ایجاد امنیت غذایی یاری می‌رساند. ترویج تنوع غذایی، تغییرات رفتاری برای اطمینان از مصرف پایدار و مبارزه با ضایعات مواد غذایی، عناصر کلیدی راهبرد ملی برای دستیابی به اهداف توسعه پایدار است.

### ۳. پیشینه پژوهش

با توجه به این که مسئله خوراک یکی از وجوه ممتاز فرهنگ به شمار می‌رود، در ایران پژوهش‌های متعددی با موضوعات متنوعی انجام شده است: مدیریت دانش نگهداری خوراک (فرهادی و سالمی قمصری، ۱۳۹۳)، آداب خوراک در ادبیات عارفان و صوفیان (نودهی و وکیلی، ۱۳۹۰)، دانش سنتی بهره‌برداری از گیاهان خودرو در تهیه خوراک (فروزه و دیگران، ۱۳۹۵)، نشانه‌شناسی غذا و آداب مربوط به آن از منظر دین (مداحی مشیزی و دیگران، ۱۳۹۵)، دکان‌های غذایی و غذای آماده در ایران دوره اسلامی (نودهی و وکیلی، ۱۳۹۴)، آبگوشت در آوند فرهنگ ایرانی (شهیدی، ۱۳۹۳)، نظام خوراک و نشانه‌شناسی سینمایی آن (آقابراهیمی، ۱۳۹۵)، سبک مصرف غذا در تعلیم و تربیت اسلامی (شریعتی و دیگران، ۱۳۹۷)، گردشگری غذا (ایزدی، ۱۳۹۴) و (سرور و دیگران، ۱۳۹۶) و (جعفری مهرآبادی و دیگران، ۱۳۹۶)، دلالت‌های معنایی غذا (قادرزاده و غلامی، ۱۳۹۲)، غذا در ارتباط با جنسیت و قدرت (چقلوند و دیگران، ۱۳۹۷)، سبک غذایی شهروندان (علیزاده‌اقدم، ۱۳۹۱) نظام غذایی عشایر (منصوری مقدم و قاسمی، ۱۳۹۷) و ... هر کدام از این پژوهش‌ها تلاش کرده‌اند بخشی از فرهنگ خوراک را در پهنه‌ای از ایران مورد مطالعه قرار دهند. اما همچنان به نظر می‌رسد پژوهش‌های مربوط به خوراک در وهله اول نتوانسته‌اند توصیفی عمیق از فرهنگ خوراک در کشور ارائه دهند و در ثانی همه مناطق کشور نیز در این زمینه کاویده نشده‌اند. بنابراین لازم است پژوهش‌های متعدد در نقاط مختلف ایران انجام شود تا این بخش مهم از فرهنگ کشور هم حفظ شود و هم قابلیت احیا داشته باشد. در حوزه فرهنگ خوراک در مازندران، با وجود غنای منطقه، پژوهش‌چندانی صورت نگرفته است و در این نوشتار تلاش می‌شود بخشی از این غنای فرهنگی نشان داده شود.

### ۴. روش شناسی

این پژوهش با توجه به موضوع، اهداف و طبیعت ویژه آن، از رویکردی کیفی بهره برده و روش آن مردم‌نگاری است. این روش به ما اجازه می‌دهد از محدوده فرهنگی جامعه خود فراتر رویم و از نگاه قوم‌مدارانه‌ای که از فرهنگ خود ارث برده‌ایم، فاصله بگیریم. هدف مردم‌نگاران عمدتاً رسیدن به یک توصیف غنی و شرحی جامع، از فرهنگ‌ها و حیات جوامع کوچک، منزوی (و سنتی) است. مطالعه میدانی در بطن مردم‌نگاری قرار دارد. بدین منظور با استفاده از یک مطالعه میدانی در شهرستان بابل، به گردآوری داده‌هایی حول محور خوراک دست زدیم. روش مردم‌نگاری با رویکردی انعطاف‌پذیر به ما اجازه داد تا در بین مردم منطقه بابل حضور پیدا کرده و با

مشاهده مستقیم، مشاهده حین مشارکت و مصاحبه‌های غیررسمی داده‌های لازم برای توصیف فربه‌تر و عمیق‌تر را فراهم آوریم. در این پژوهش با ۲۳ نفر (۱۹ زن و ۴ مرد) برای گردآوری داده‌ها، مصاحبه عمیق انجام شده است

## ۵. جامعه مورد مطالعه

شهرستان بابل پرجمعیت‌ترین شهرستان استان مازندران و دومین شهرستان پرجمعیت شمال ایران است. این شهرستان از شمال به بابلسر، از شرق به قائم‌شهر، از غرب به آمل، و از جنوب به استان تهران می‌رسد. این شهرستان از ۶ بخش، ۷ شهر و نیز ۶۷۳ روستا تشکیل شده است. این پژوهش، در سه منطقه از شهرستان بابل انجام شده است: شهر بابل، مرزی‌کلا و درزیکلا. داده‌ها در مدت ۶ ماه به صورت منقطع با اقامت‌های یک هفته‌ای در منطقه انجام شده است.

## ۶. یافته‌ها

مردم‌شناسان عادات غذایی را به‌عنوان یک مفهوم فرهنگی بزرگ، همچون کلیتی پیچیده از کنش‌های آشپزی، میل‌ها و نفرت‌ها، آگاهی جمعی، باورها، تابوها، توهنات متعلق به تهیه و مصرف غذا می‌نگرند. غذا به مثابه مفهومی فرهنگی در مواجهه و ارتباط با بسیاری از مفاهیم فرهنگی دیگر دیده می‌شود. کلود لوی-استروس، بر اهمیت رمزها و بازنمایی‌هایی که می‌توانند از طریق غذا منتقل شوند تأکید دارد: «آشپزی زبانی است که هر جامعه پیام‌هایی را در آن رمزگذاری می‌کند و اجازه می‌دهد تا دست‌کم، اندکی به آن چیزی که هست معنا ببخشد (لوی-استروس، ۱۹۶۷: ۲۷۶). تجمیع مهارت‌های آشپزی یک گروه انسانی، در طی تجربه طولانی فرهنگی صورت می‌گیرد. در واقع آشپزی و خوراک، مانند زبان، از پیچیده‌ترین فرآورده‌های فرهنگ است.

در فرهنگ بابل، عمدتاً زن‌ها، نقش ساخت و انتقال ذائقه، دستورالعمل‌ها و سنت‌های غذایی را بر عهده دارند و اغلب این کار را با تکیه بر تجربه، و در دوران کودکی فرزند انجام می‌دهند. این رفتارها اهمیت غذاهای منطقه‌ای، هویت و ادعاهای هویتی را برجسته می‌سازد. از سوی دیگر، مادر یا کسی که نقش مادری را بر عهده گرفته، حضور خود را در حافظه بزرگسالی و در سفره‌های سنتی همواره نشان می‌دهد. هنگامی که مجبور به خوردن غذاهای ناآشنا هستیم، کام ما با تایید یا رد آن طعم جدید واکنش نشان می‌دهد. آنگاه متوجه می‌شویم که در مقایسه با غذایی که به آن عادت کرده‌ایم، چقدر مزه برایمان مهم است، همان چیزی که باعث می‌شود اکتشاف غذای جدید را خوشمزه یا بدمزه ارزیابی کنیم. در زیست‌بوم بابل، غذا به مثابه فعالیتی معنی‌دار، بر روابط اجتماعی تأثیر می‌گذارد، اعتقادات و دین را تثبیت و بسیاری از الگوهای اقتصادی را معین می‌سازد و بر بخش بزرگی از گردش روزانه زندگی اجتماعی نظارت دارد. از آن جا که عادات خوراکی در بابل، مانند همه جای دیگر، فراتر از تغذیه بدن، نقش اجتماعی مهمی بر عهده دارند، از این رو، مردم‌شناسان فرهنگی به طور خاص به نقش و جایگاه غذا در فرهنگ علاقه نشان می‌دهند. در اینجا، به بعضی از این نقش‌ها و ویژگی‌های فرهنگی خاص غذا در بابل توجه نشان می‌دهیم:

## ۶-۱. تعریف غذا بر اساس فرهنگ بابل

شاید عجیب به نظر برسد از خود بپرسیم «غذای بابلی چیست؟» غذای بابلی چیزی است که در مزارع بابل می‌روید، از دریای مازندران می‌آید، در فروشگاه‌ها و بازارهای محلی به فروش می‌رسد و آن چیزهایی که در جدول برنامه غذایی بابل‌ها دیده می‌شود. این سوال برای فهم مسئله خوراک در بابل، اساسی به نظر می‌رسد. غذا، به عنوان پدیده‌ای فرهنگی، صرفاً یک محصول ارگانیک با ترکیب بیوشیمیایی نیست که موجودات زنده از جمله انسان برای ادامه حیات از آن استفاده می‌کنند، بلکه برای اعضای

هر جامعه، از نظر فرهنگی مشخص و تعریف می‌شود. آنچه مصرف می‌شود به یک قالب تأییدشده فرهنگی نیاز دارد. هیچ گروهی، حتی در شرایط گرسنگی شدید، از همه مواد ممکن برای تغذیه استفاده نمی‌کند. به دلایلی چون تابوهای مذهبی، موهومات، باورهای تندرستی و حوادث تاریخی، برخی مواد معقول خوراکی از هر رژیم غذایی کنار گذاشته و تحت عنوان «ناغذا» طبقه‌بندی می‌شوند. به عبارت دیگر، تشخیص میان خوردنی<sup>۱</sup> و غذا<sup>۲</sup> مهم است. «خوردنی» یا «تغذیه» ترکیبی بیوشیمیایی است که قادر به حفظ سلامتی موجود زنده است اما «غذا» یا «خوراک» مفهومی فرهنگی است، یعنی فرهنگ به ما می‌گوید این ماده با چنین شرایط تهیه‌ای، برای خوردن مناسب است یا خیر. بنابراین باور ما درباره این که چه چیزی غذاست و چه چیزی نیست، آن چنان قوی است که اقناع مردم به تغییر رژیم خوراک سنتی به بهانه ایجاد علاقه به تغذیه بهتر، کاری دشوار است (مالوتا و موسی ۲۰۲۱: ۲۱۲). در منطقه بابل، به دلیل تنوع خرده‌فرهنگ‌ها و نظام‌های غذایی، با گوناگونی وسیعی از غذاها مواجه هستیم. بابل و اصولاً شمال ایران، منطقه‌ای است که کمتر جای دیگری مانند آن تا این حد از مواد غذایی متنوع استفاده می‌کند. مواد غذایی بسیاری وجود دارد که اعضای فرهنگ‌های دیگر از آن استقبال می‌کنند اما بابلی‌ها در حالت عادی، آن‌ها را به عنوان مواد قابل خوردن محسوب نمی‌کنند؛ مانند: اسب، گراز، سگ، پرند‌های کوچک مانند چکاوک و بلبل، مار زنگی، سنجاقک، مورچه، نوزاد حشره، ملخ، کرم و... فهرست این ناخوردنی‌ها می‌تواند همچنان ادامه داشته باشد. انسان‌ها در همه جا، حتی در شرایط نامطلوب، تنها بخشی از مواد در دسترس قابل خوردن را مصرف می‌کنند. به عنوان مثال باید گفت که بابلی‌ها قطعاتی از پیکر حیوانات ذبح یا شکارشده را هرگز وارد معده خود نمی‌کنند.

## ۶-۲. طبقه‌بندی غذاها در فرهنگ بابل

غذاها به شیوه‌های گوناگونی طبقه‌بندی می‌شوند: آنچه مختص هر وعده غذایی معمول است، تنقلات میان وعده، همچنین بر اساس نظرات، مقام و منزلت، موقعیت اجتماعی، سن، بیماری و سلامتی و ارزش‌های نمادین و مناسکی. به عنوان نمونه، در بابل، افراد از اینکه برای صبحانه، برنج بخورند لذت می‌برند و حتی سوپ و سالاد را هم نابه‌جا نمی‌دانند، در کل بابلی‌ها درباره این که چه غذایی مختص چه وعده‌ای است، باورهای محکمی دارند. هرچند تخم‌مرغ برای همه وعده‌ها مناسب است اما طریقه آماده‌سازی آن برای هر وعده متفاوت است. نیمرو فقط برای صبحانه قابل قبول است اما به شکل املت می‌تواند در هر وعده غذایی دیگر مناسب باشد. معمولاً همه مردم بابل غذا را در ارتباط با سلامت-بیماری و مراحل زندگی ارزیابی می‌کنند. در بابل، غذاهای سبک/سنگین و سرد/گرم از هم تشخیص داده می‌شوند. غذاهای سبک برای بیماری و دوره نقاهت مناسب است و غذاهای سنگین نوعی تحمل محسوب می‌شود که فرد سالم ممکن است با آن «دلی از عزا» درآورد. شاید شایع‌ترین نوع طبقه‌بندی غذاها و مخصوصاً تعیین جایگاه آن‌ها از لحاظ مراعات سلامتی، دوگانه «سرد-گرم» باشد. البته به طور دقیق‌تر این دوگانه به این شکل ارائه می‌شود: گرم و خشک، سرد و خشک، گرم و مرطوب، سرد و مرطوب. سلامتی ذاتاً متمایل به بقاست. بن‌مایه مشترک کیفیت‌های محلی نسبت داده شده به هر غذا، تعادل کاملاً خردمندانه غذاها و اجتناب از مقادیر مفرط گرمی و سردی است. بدین ترتیب در روستاهای بابل غذاها بدین شکل طبقه‌بندی می‌شوند:

1 - not food  
2 - nutriment  
3 - food



### ۱-۲-۶. خوراکی‌های گرم

- غذاهای گرم و مرطوب: گوشت گوسفند، مرغ خانگی، گوشت مرغابی، گوشت بلدرچین، گوشت بوقلمون، گوشت غاز، گوشت بز، تخم‌مرغ، شیر میش، عسل، آب‌گوشت، جگر، خورش بادمجان، خورش قورمه‌سبزی، کره، خامه و ...
- میوه‌ها و خوراکی‌های گرم و مرطوب: انجیر، بادام کوهی، به، انواع توت‌ها، زردک (هویج)، سیب، شلغم، کدو، کنجد، لوبیا قرمز و ...
- غذاهای گرم و خشک: گوشت آهو، گوشت شترمرغ، گوشت کبوتر، گوشت گاو‌میش، گوشت گنجشک، گوشت اردک، خورش فسنجان و ..
- خوراکی‌ها و میوه‌های گرم و خشک: بادمجان، پرتقال، پونه، پیاز، دمیبه، ترب، تره، جعفری، خردل، دارچین، ریحان، زردچوبه، زنجبیل، زیتون، زیره، سیر، سنبله، فلفل، کرفس، کلم، گردو، گل سرخ، لپه، مرزه، موسیر، موم عسل، نخود، نعنای، عرق بهار نارنج، هل و ...

### ۲-۲-۶. خوراکی‌های سرد

- غذاهای سرد و مرطوب: ماهی، شیر بز، ماست، دوغ، مرغ ماشینی، قره قوروت
- خوراکی‌ها و میوه‌های سرد و مرطوب: اسفناج، آلو، انار، بالنگ، خرفه، پنیر، خیار، دوغ، زردآلو، تخم کدو، کدوخلوایی، گلابی، هلو، هندوانه و ...
- غذاهای سرد و خشک: گوشت گاو، کشک.
- میوه‌ها و خوراکی‌های سرد و خشک: ارزن، ازگیل، انار ترش، جو، ذرت، زرشک، سرکه، سنجد، بلوط، گشنیز، گیلاس، لیموآمانی، لیمو ترش، لیمو شیرین، ماش، نارنج، نشاسته و ...

### ۳-۲-۶. خوراکی‌های متعادل

- غذاهای متعادل: شیر گاو، گوشت کبک، کوکوسبزی، فرنی، کوفته، کشک بادمجان، شیربرنج، نان فطیر
  - خوراکی‌ها و میوه‌های متعادل: برنج، تمشک، چغندر، عدس، عناب، گرمک، گندم، کاهو و ...
- در بین بابلی‌ها برای تعادل غذایی، اعتقاد بر این است که پنیر با گردو، ماست و دوغ با یک قاشق غذاخوری زنیان، ماهی با دلال<sup>۱</sup>، برنج با زیره خورده شود. تابوهای همراه دوگانگی سرد و گرم در برخی مواقع مشکلات حاد تغذیه‌ای در طول بیماری، شیرخوارگی، بارداری و دوران قاعدگی به وجود می‌آورد. علاوه بر شناخت طبع خوراکی‌ها، فرد باید طبع بدنی خود را نیز بشناسد تا بتواند غذاهای متناسب با آن را بخورد. اگر کسی خوراک سردی مثل خیار خورده باشد، باید مصلح آن را که نمک است همراه با آن بخورد تا از تبعات سردی آن در امان باشد. مصلح غذایی در بابل، به خوراکی گفته می‌شود که اثر غذایی را که پیش از آن خورده شده، تعدیل کند.

۱ - دلال یا به زبان محلی دَلاَر، چاشنی معروف شمالی که از ترکیبی از سبزی‌های معطر و گرم به همراه نمک تهیه می‌شود است که معمولاً همراه با غذاهای سرد خورده می‌شود.

جدول ۱. برخی مصلح‌های غذاهای رایج در بابل

| خوراکی | غذاهای سرد | غذاهای گرم | گوشت‌های گرم      | ماهی                             | برنج                | ماست و دوغ                    | شیر، کره، خامه | پنیر  | سالاد گوجه خیار کاهو                       | مرکبات         |
|--------|------------|------------|-------------------|----------------------------------|---------------------|-------------------------------|----------------|---|--|----------------|
| مصلح   | عسل        | سکنجبین    | گشنیز، سماق، مرزه | ادویه‌های گرم، روغن زیتون، زیتون | خیساندن در آب و نمک | نعنا، فلفل سیاه، آوریسن، پونه | عسل            | گردو، آویسن، سبزی‌های معطر، کنجد، زیره سیاه | هویج، روغن زیتون، دارچین، زیره، پونه، نعنا | گلپر، نمک، عسل |

در نگاه بابلی‌ها به غذا، تقسیم‌بندی‌های دیگر نیز مانند خام و پخته، تمیز و کثیف، حلال و حرام نیز وجود دارند که ما را به مقوله‌بندی‌های ساخت‌گرایانه نزدیک می‌کند.

### ۶-۲-۳. غذا و هویت فرهنگی

آشپزی و به طور کلی غذا اغلب با زبان و ارتباطات مقایسه شده است. تغذیه بدون شک، یکی از اولین نیازهای انسان است، اما این نیاز، پس از ارضاء شدن، در نظامی از تفاوت‌های قابل توجه در جامعه ساختار یافته می‌یابد. این زبان ویژگی‌ها و اشکال بیان خاص خود را دارد. بسیاری از غذاها و خوراکی‌ها نشانه‌هایی از منشا محلی با خود دارند، مانند شامی بابلی، کوفته تبریزی، سالاد شیرازی، شله مشهدی، کباب بناب و ... به همین صورت گاهی، ارجاع به مردمان، گروه‌های قومی و رفتارهای خاص نیز با ذکر عادات غذایی آن‌ها صورت می‌گیرد، عاداتی که معمولاً نامطبوع هستند: غیرشمالی‌ها به شمالی‌ها به خصوص به رشتی‌ها «کله‌ماهی‌خور»، ایرانی‌ها به عرب‌های حاشیه جنوبی خلیج فارس «سوسماخور» به سربازهای وظیفه «آش‌خور»، به کسی که از دیگری حقوق می‌گیرد، «نون‌خور» و به پایمال شدن، به باد رفتن و نفله شدن مال یا موافقت اجباری در پرداخت پول یا دادن چیزی «سگ‌خور» می‌گویند. مقایسه‌ها و استعاره‌هایی این چنینی تمایل فرهنگی مردم را برای هویت بخشی به مردمان دیگر در غالب اصطلاحات و عادات غذایی نشان می‌دهد. ساختن دیگری به زبان تمسخر، حتی اگر (بوژه) «دیگری» نزدیک باشد او را از من متمایز و جدا می‌کند. انجام این کار به وسیله تعیین هویت او به عنوان خورنده غذاهایی که برای من تابو هستند و نشان‌گذاری او به عنوان قطب منفی و نامطبوع هویت خودم صورت می‌گیرد. این کار نشان‌دهنده سازوکار عام حالت «پهنجار» ساختن تفاوت هاست «ترس از غذا» در مورد «پخت و پز بیگانه» بیانیه ممتاز هویت و برتری قومی است (برومبرژه<sup>۱</sup>، ۱۳۹۳: ۳۳۳).

برنج نشانه‌ای از هویت فرهنگی منطقه شمال کشور و حتی هویت ملی ایرانی‌هاست. ایرانی‌ها برنج‌های خارجی (برنج هندی و پاکستانی و ...) را دوست ندارند و برنج شمال کشور را با هیچ برنج دیگری عوض نمی‌کنند. نه تنها در مراسم، بلکه در زندگی روزمره ایرانی‌ها، برنج قوت قالب است. برنج تنها غذای مشترک در طول وعده‌های غذایی است که در یک ظرف و به صورت اشتراکی در سفره قرار می‌گیرد و هر کس سهم خود را از آن ظرف اصلی بر می‌دارد. بدین ترتیب، این اشتراکی بودن ظرف برنج، معنای «ما» را در خود جای می‌دهد، یعنی صرف نظر از گروه اجتماعی که فرد به آن تعلق دارد، نشان‌دهنده یک حس برابری-برادری قوی است. در ایران، معنای برنج در طول دوره‌های مختلف تاریخی تکامل یافته است؛ از زمانی که برنج فقط برای طبقه مرفه بود تا خوراک

شب‌های جمعه طبقه متوسط تا امروزه که به قوت اصلی همه خانواده‌های ایرانی تبدیل شده است. شمالی‌ها (ایرانی‌ها) هویت فرهنگی نزدیک به برنج خود را حفظ کرده‌اند. شمالی بودن (ایرانی بودن) یعنی برنج‌خور بودن (صفری پاسکه، ۱۳۹۳).

## ۶-۲-۴. غذا و پیوندهای اجتماعی

غذا خوردن در جمع برای همه، فراتر از یک نیاز، به فعالیتی فردی، تشریفاتی و مشترک تبدیل می‌شود. تقریباً در همه جوامع با هم غذا خوردن از ارزش اجتماعی بالایی برخوردار است. در واقع، از زمان‌های قدیم، انسان‌ها خود را به گروه‌هایی تبدیل می‌کردند تا دو عملکرد اساسی را تضمین کنند: غذا خوردن و تولید مثل. مصرف غذا، در کنار نیازهای دیگری همچون خواب، رابطه جنسی، عمل دفع مواد زائد گوارشی و ... یکی از نیازهای اولیه غریزی انسان و برای وجود و بقای ما مهم است. اما در بیشتر جوامع، غذا خوردن به عنوان رویدادی اجتماعی تلقی می‌شود و در محیط عمومی به ارضای کامل می‌رسد در حالی که سایر نیازهای عنوان‌شده، عموماً در شرایط فردی و خصوصی برآورده می‌شوند. در بابل مانند جاهای دیگر، عادات غذایی در حال تغییر است. بسیاری از افراد وعده‌های غذایی را اغلب سریع‌تر و گاهی ایستاده می‌خورند. آنها همچنین تمایل دارند با تنوع رژیم‌های غذایی شخصی‌سازی‌شده، مانند رژیم‌های گیاه‌خواری شناخته شوند. شهرها، کاتالیزورهای کنش‌های اجتماعی جدید، فضاهایی هستند که این تحولات به راحتی در آنها قابل درک است. می‌دانیم که عمل غذا خوردن بر اساس قاعده‌های تحمیلی و نانوشته جامعه صورت می‌گیرد و فقط کارکرد بیولوژیکی ندارد. در واقع، سازماندهی غذا یک «واقعیت اجتماعی» است. «خوردن»، بسته به جای خرید غذا، زمان مصرف، ظروف و ... هویت را شکل می‌دهد و لذت را تعریف می‌کند. بنابراین کارکرد دیگری نیز برای غذا شناخته شده است: توانایی غذا در ایجاد یا تقویت پیوندهای اجتماعی. در بابل، وعده غذایی نقش اصلی را در گرد هم آوردن مردم از طریق سنت غذا در خانواده، فضاهای دوستانه یا مشاغل حرفه‌ای ایفا می‌کند. همگرایی، یعنی واقعیت اشتراک در یک وعده غذایی، با فراتر رفتن از تفاوت‌های موجود در طبقه اجتماعی، سن، مذهب یا ملیت، فضای گفت‌وگو را ممکن می‌سازد.

در منطقه بابل، مانند اکثر جوامع، پیشنهاد غذا خوردن با هم، در حکم پیشنهاد دوستی و محبت است. از این امر به «نان و نمک هم را خوردن» تعبیر می‌شود. پذیرش پیشنهاد غذا به منزله تأیید و پذیرش احساسات بروز داده‌شده و پاسخی مثبت به آن محسوب می‌شود. دریغ کردن یا رد کردن پیشنهاد غذا در موقعیتی که از لحاظ فرهنگی تعریف شده باشد، به معنای رد محبت و دوستی یا برای نشان دادن عصبانیت یا خصومت نسبت به پیشنهاددهنده تلقی می‌شود. در بابل، افراد زمانی که با دوستان و آشنایان غذا می‌خورند، خود را در امنیت احساس می‌کنند. در بیشتر جوامع صرف غذا چه به شکل عمومی و چه در فضای خصوصی، بیان نمادین این احساسات است (ستانو و بنتلی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲). افراد در حالت عادی در غذا خوردن با دشمنان خود شریک نمی‌شوند. شاید در موقعیت‌های استثنایی که این کار انجام می‌گیرد، همین عمل، نشانگر آن باشد که دست‌کم برای مدتی ولو کوتاه، خصومت‌ها کنار زده شده‌اند. در روستای درزیکلا، در جنوب غربی بابل، مادری از این که دختر بزرگترش با مردی از اهالی روستایی دیگر در استان مازندران (روستای صلاح‌الدین کلا، بین رویان و نوشهر) ازدواج کرده افسوس می‌خورد. او این دخترش را گاه و بی‌گاه می‌بیند اما دختر کوچکترش فقط چند خانه دورتر از او، در درزیکلا زندگی می‌کند. این نزدیکی مایه خوشنودی مادر است و دائماً می‌تواند برای دختر کوچک غذا و تنقلات و چیزهایی از این دست ببرد. مادر، سر فرصت، هر چند به بهای سپری کردن یک روز کامل، خود را مجبور احساس می‌کند که به منزل دختر بزرگش سفر کند و غذاها و خوراکی‌هایی را برای دخترش ببرد. یا همچنین، در خواب‌های ننه لیلای ۸۰ ساله در بابل، نگرانی‌ها با بعدی معنادار از غذا شرح داده می‌شد. شایع‌ترین کابوس برای او این بود که در خانه مهمان دارد،

با تلاش فراوان غذا را آماده کرده اما در پایان نمی‌تواند آن را کامل کرده و برای مهمانان بیاورد. مهمانی و غذا بخش مهمی از زندگی زنانه را در سنت‌های مازندران اشغال کرده است. شاید زنان خانه‌دار دیگری نیز چنین رویه‌هایی داشته باشند. این مضمون ممکن است بیانگر عدم اعتماد به خود و کفایت اجتماعی نیز باشد. در خواب شایع دیگری، برخی زنان از خوردن غذایی صحبت می‌کنند که هیچ مزه‌ای ندارد و پس از خوردن احساس سیری ایجاد نمی‌کند. معلوم نیست آیا بیننده خواب عشق ارضا نشده خود را در خواب تبلور می‌بخشد؟

در میان روستانشینان بابل، غذاهایی با منشاء و محتویات و طرز تهیه شناخته شده که توسط فردی آشنا تعارف شود، مظهر امنیت و آرامش خاطر است و برعکس، مامان معصومه، وقتی برای بیماری دخترش به تهران سفر می‌کرده، یکی از بزرگترین نگرانی‌هایش در باب غذا بوده است. او بعد از مدت‌ها، رستورانی کوچک در تهران پیدا می‌کند که آشپز و صاحب آن اهل بابل بوده و رفتار دوستانه‌ای دارد. او از آن‌جا که در این مکان احساس امنیت داشته، با وجود زحمت فراوان، بارها و بارها به آن مکان رفت‌وآمد می‌کرده است. محمود آقا نیز خوردن غذا در شهرهای بزرگ را یکی از معضلات خود می‌داند چرا که پاک و ناپاک بودن آن را نمی‌توان تشخیص داد. برای او پاکی خود غذا و این که آشپز، آداب پاک و ناپاکی را بدانند بسیار اهمیت دارد. یک مضمون شایع از داستان‌هایی که روستاییان از سفرهایشان به شهر به خصوص به تهران تعریف می‌کنند پیدا کردن تکه‌هایی از گوشت الاغ در سوپ یا غذاهایی است که در رستوران‌های ناآشنا عرضه می‌گردد. به نظر می‌رسد این طرح واره، انعکاس دلهره اساسی انسان‌هایی است که از محیط آشنای خود دور می‌شوند.

### ۶-۲-۵. سفره غذا: موقعیت‌ها و ممنوعیت‌ها

تشریفات سفره غذا، به مثابه نظامی نشانه‌ای، که توانایی انتقال مفاهیم فرهنگی و اجتماعی قابل توجهی را در خود دارد، یکی از بنیادین‌ترین ابعاد فرهنگ غذا در بابل محسوب می‌شود. سفره غذا به عنوان اولین مظهر عینی فرهنگ خوراک در بابل، مرکز مهم تجمع گروه‌های انسانی و روابط متقابل است و معمولاً تشریفات ویژه‌ای دارد. سفره یکی از مهم‌ترین عناصری است که بر پایه آن حدود فرهنگ، میزان رفاه و عدالت اجتماعی اقشار مختلف مردم منطقه را می‌توان بر اساس آن سنجید. در بابل، سفره غذا نمودی عینی از طبقه و موقعیت اجتماعی، تفاخر و تمایز اجتماعی و قومی، منبع ابراز قدرت و گاهی مرکز تمایزهای جنسیتی است. به عبارت دیگر، در بابل، فرد عاملیت خود را با سفره‌ای که پهن می‌کند، رفتارهایی که بر سر سفره انجام می‌دهد و یا غذایی که انتخاب می‌کند، نشان می‌دهد. الگوهای مختلف غذایی یکی از شیوه‌هایی است که طبقه مرفه و ثروتمند از آن طریق خود را از فقرا متمایز می‌کنند. در بابل، یکی از مولفه‌هایی که موقعیت اجتماعی-اقتصادی هر فرد را نمایان می‌سازد سفره‌ای است که پهن می‌کند و در آن مقدار و نوع مواد غذایی را که مصرف می‌کند به نمایش می‌گذارد.

الگوها و آداب مختلف بر سر سفره، یکی از مواردی است که عامل بیشترین تمایزات و تفاوت‌ها در مناطق مختلف بابل است. اصولاً طبقات مختلف اجتماعی و دینی از طریق نحوه صرف غذا، خود را از دیگران متمایز می‌کنند. در اندیشه مردم شناختی، طبقات اجتماعی مختلف در جوامع گوناگون به سبک و روش ویژه‌ای غذا می‌خورند؛ از این‌رو، منزلت اجتماعی، دینی و ویژگی‌های افراد از شیوه‌های آشپزی، سفره‌آرایی و تشریفات غذا خوردنشان قابل تشخیص هستند (زییده و تاپر، ۱۹۹۴: ۴). در نظام خوراک سنتی-اسلامی بابلی، غذاهایی که با پول حرام (پولی که از مسیر نامشروع و غیرقانونی به دست آمده) تهیه شده باشد و خوردنی‌هایی که صاحب آن‌ها از خوردن آن‌ها راضی نباشد (خوردنی‌های غصبی) در دسته خوردنی‌های حرام قرار می‌گیرند. گروه دوم، غذاهای با

ماهیت حرام را شامل می‌شود که ممکن است به طور کلی از ابتدا حرام باشند مانند گوشت حیواناتی مانند سگ، گراز و خوک. و یا این که آن ماده خوردنی از اول و به طور طبیعی حرام نباشد؛ بلکه با تغییراتی که در آن داده می‌شود ماهیت آن دگرگون شده و به خوردنی‌ای حرام تبدیل شود، مثل انگور و برنج که با تغییر ماهیت می‌تواند به مسکرات بدل شوند. البته در به طور غیررسمی برخی آبریان حرام گوشت در بازار بابل مشتریانی دارند که معاملات آن در پشت پرده صورت می‌گیرد.

## ۶-۲-۶. زبان نمادین غذایی

خوراک و عادت‌هایی را که حول محور آن شکل می‌گیرد، به عنوان متنی فرهنگی، با بهره‌گیری از نشانه‌شناسی امکان فهم فرهنگ و مناسک و تشریفات یک گروه یا جامعه را فراهم می‌آورد. در واقع، خوراک نمایان‌گر تمایزها و تحکیم‌بخش قیود اجتماعی است. چگونگی و ماهیت فرهنگی خوراک تمایزهای فراوانی را از سفره‌ای به سفره دیگر نشان می‌دهد و این تفاوت‌ها ناشی از مواد خوراکی، سلیق و عادت‌واره‌های فرهنگی گوناگون در امر خوراک است. عادت‌واره‌ها و باورهای خوراکی، با همه ظاهر ساده‌ای که دارند، دنیایی کوچک از هر فرهنگ را ترسیم و به فهم ما از کنش‌های انسانی کمک می‌کنند. این دنیای نمادین، گاه می‌تواند خود را از خلال زبان آشپزی در زندگی روزمره بازسازی کند (کاوانا، ۲۰۱۸: ۱۸). زبان‌ها در درجات مختلف، پایه‌های عمیق مطابقت روان‌شناسانه میان غذا، تلقی شخصیتی و موقعیت عاطفی را منعکس می‌کنند. در زبان مازندرانی، مانند زبان فارسی، صفات اصلی مورد استفاده برای توصیف کیفیت غذا دقیقاً همان واژگان توصیفی برای شخصیت انسان‌هاست: سرد، گرم، خام، پخته، ترشیده، تلخ، با نمک، تند، ترش، بی‌مزه، جالفتاده، ترد، مطبوع، قوی، کم‌مایه، آبکی، تروتازه، فاسد، خراب، و ... برای نمونه: «فلانی جانکته هسته» یعنی فلانی خام و کم‌تجربه است (جا نکته: خام و نپخته)، «فلانی خله شته» یعنی فلانی چیزی بارش نیست (شت: خراب/ تخم‌مرغ خراب شده را شت مرغانه می‌گویند)، «فلانی داغ هکارده» یعنی فلانی عصبانی شده (داغ: خیلی گرم)، «زنا نپته مرغانو» یعنی آن خانم کم‌تجربه و نپخته است (نپته: نپخته. نپته مرغانه: تخم‌مرغ نپخته)، «کیجا بترشیو» استعاره از دختری دارد که سن او از سن ازدواج عرفی گذشته و هنوز با کسی ازدواج نکرده (بترشیه: ترشیده)، «فلانی ترنه هسته» یعنی فلانی شاداب و پرنشاط است (ترنه: تر و تازه و ترد)، «فلانی خله شیرین زنده»، یعنی فلانی ساده لوح است (شیرین زنده: کمی طعم شیرین داشتن)، «فلانی خله خاشکه» یعنی کسی که بسیار کم‌تعامل و خشک باشد (خاشک: غذای خشک و غیر آبدار)، «فلانی کله خله خاشکه» یعنی فلانی حرف کسی را گوش نمی‌دهد و کار خودش را می‌کند، «فلانی جوشی هسته»، یعنی فلانی زود عصبانی می‌شود (جوش آوردن در آشپزی)، «تَش و کلین ر بَنَشِن یجا بیشِن» یعنی آتش و خاکستر را نمی‌شود کنار هم گذاشت، به عبارتی دو آدم جوشی و عصبانی نباید کنار هم باشند (تَش: آتش / کلین: خاکستر) و «فلانی تَش سر دَرِه» (یا هنبشته) به معنای این است که فلانی بسیار کم‌صبر و بی‌طاقت است.

زبان مازندرانی در دیگر شکل‌های زبان‌شناسانه که پیوند نمادین میان خوراک و موقعیت‌های اجتماعی - عاطفی ایجاد می‌کند نیز بسیار غنی است. مثلاً برای ایجاد آمادگی در یک فرد برای گفتن حرفی مهم از عبارت «بپته» (عمل پختن غذا) و گاهی از «خیس بخرده» (خیس کردن برنج برای پختن) استفاده می‌شود. وقتی کسی در جمع ضایع شود گفته می‌شود «بسوته» (سوختن غذا). اگر کسی کارناشایستی انجام داده باشد و قرار به تادیب او باشد (چیزی معادل: آدمش می‌کنم یا درستش می‌کنم) از عبارت «دِرسِ کم‌مه» (آماده کردن غذا) بهره برده می‌شود. «جوش بیارده» (جوش آمدن در امر پختن) خشم و عصبانیت زیاد و «تَش بی‌ته» (غذای سوخته) شدت خشم زیاد را نشان می‌دهد. وقتی کسی بعد از عصبانیت آرام شود «نرم بیه» (نرم شدن برنج) اصطلاح مناسبی برای شرح وضعیت است. وقتی در جمع حال کسی را بگیریم یا ضایع‌اش کنیم یا آبروشو ببریم از واژه «بشسته مه» (شستن ظرف) استفاده می‌کنیم. جِزه وِزه حاکرده (عمل سرخ شدن در روغن) هیاهو کردن، دادو بیداد کردن، بی‌قراری کردن را نمایندگی می‌کند. وقتی

کسی به شدت خجالت زده شود و یا به شدت متعجب شود از عبارت «خِش‌بیه» (خشک بودن غذا/ بی‌روغنی غذا) و یا «بِخ‌بیه» (سرد شدن غذا) بهره گرفته می‌شود.

## ۷. نتیجه‌گیری

فرهنگ و غذا در تقاطع با سنت و نوآوری قرار دارند. غذا و فناوری‌های تهیه، تولید و مصرف آن پیام‌های فراوانی را در بر می‌گیرند و از سبک‌های زندگی سخن می‌گویند. خوراک از جمله پدیده‌هایی است که در طی زمان‌های طولانی در نظام بومی مردمان یک زیست‌بوم شکل گرفته و به مخزنی پیچیده از دانش بومی تبدیل شده است. یکی از وظایف مردم‌شناسان گردآوری این دانش غذایی است. با گردآوری، حفاظت و به‌روزرسانی داده‌های ارزشمند در زمینه نظام غذایی مردمان بومی، آگاهی لازم را جهت برنامه‌ریزی در راستای بهبود و فهم مسائل خوراک و مشکلات حوزه سلامت فراهم ساخت.

در شهرستان بابل، غذا به عنوان فعالیتی معنی‌دار، بر روابط اجتماعی تاثیر می‌گذارد و بر بخش بزرگی از گردش روزانه زندگی اجتماعی نظارت دارد. از آن جا که عادات خوراکی فراتر از تغذیه بدن، نقش اجتماعی مهمی بر عهده دارند، بنابراین برای انجام پژوهش میدانی حوزه خوراک در یکی از متنوع‌ترین مناطق کشور از نظر مواد غذایی یعنی بابل مورد توجه محقق قرار گرفت. در منطقه بابل، به دلیل تنوع خرده‌فرهنگ‌ها و نظام‌های غذایی، با گوناگونی وسیعی از غذاها مواجه هستیم. مواد غذایی بسیاری وجود دارد که اعضای فرهنگ‌های دیگر از آن استقبال می‌کنند اما بابلی‌ها در حالت عادی، آن‌ها را به عنوان مواد قابل خوردن محسوب نمی‌کنند، مانند: اسب، گراز، سگ، پرند‌های کوچک مانند چکاوک و بلبل، مار زنگی، سنجاقک، مورچه، نوزاد حشره، ملخ، کرم و... فهرست این ناخوردنی‌ها می‌تواند همچنان ادامه داشته باشد. انسان‌ها در همه جا، حتی در شرایط نامطلوب، تنها بخشی از مواد در دسترس قابل خوردن را مصرف می‌کنند. به عنوان مثال باید گفت که بابلی‌ها قطعاتی از پیکر حیوانات ذبح یا شکارشده را هرگز وارد معده خود نمی‌کنند.

معمولاً همه مردم بابل غذا را در ارتباط با سلامت-بیماری و مراحل زندگی ارزیابی می‌کنند. در بابل، غذاهای سبک/سنگین و سرد/گرم از هم تشخیص داده می‌شوند. غذاهای سبک برای بیماری و دوره نقاهت مناسب است و غذاهای سنگین نوعی تجمل محسوب می‌شود که فرد سالم ممکن است با آن «دلی از عزا» درآورد. شاید شایع‌ترین نوع طبقه‌بندی غذاها و مخصوصاً تعیین جایگاه آن‌ها از لحاظ مراعات سلامتی، دوگانه «سرد - گرم» باشد. البته به طور دقیق‌تر این دوگانه به این شکل ارائه می‌شود: گرم و خشک، سرد و خشک، گرم و مرطوب، سرد و مرطوب. سلامتی ذاتاً متمایل به بقاست. بن‌مایه مشترک کیفیت‌های محلی نسبت داده شده به هر غذا، تعادل کاملاً خردمندانه غذاها و اجتناب از مقادیر مفرط گرمی و سردی است.

برنج نشانه‌ای از هویت فرهنگی منطقه شمال کشور و حتی هویت ملی ایرانی‌هاست. نه تنها در مراسم، بلکه در زندگی روزمره، برنج قوت قالب است. برنج تنها غذای مشترک در طول وعده‌های غذایی است که در یک ظرف و به صورت اشتراکی در سفره قرار می‌گیرد و هر کس سهم خود را از آن ظرف اصلی بر می‌دارد. بدین ترتیب، این اشتراکی بودن ظرف برنج، معنای «ما» را در خود جای می‌دهد، یعنی صرف نظر از گروه اجتماعی که فرد به آن تعلق دارد، نشان‌دهنده یک حس برابری-برادری قوی است.

در منطقه بابل، مانند اکثر جوامع، پیشنهاد غذا خوردن با هم، در حکم پیشنهاد دوستی و محبت است. از این امر به «نان و نمک هم را خوردن» تعبیر می‌شود. پذیرش پیشنهاد غذا به منزله تأیید و پذیرش احساسات بروز داده‌شده و پاسخی مثبت به آن محسوب می‌شود. دریغ کردن یا رد کردن پیشنهاد غذا در موقعیتی که از لحاظ فرهنگی تعریف شده باشد، به معنای رد محبت و دوستی یا برای نشان دادن عصبانیت یا خصومت نسبت به پیشنهاددهنده تلقی می‌شود. در بابل، افراد زمانی که با دوستان و آشنایان غذا

می‌خورند، خود را در امنیت احساس می‌کنند. افراد در حالت عادی در غذا خوردن با دشمنان خود شریک نمی‌شوند. شاید در موقعیت‌های استثنایی که این کار انجام می‌گیرد، همین عمل، نشانگر آن باشد که دست‌کم برای مدتی ولو کوتاه، خصومت‌ها کنار زده شده‌اند.

در بابل، سفره غذا نمودی عینی از طبقه و موقعیت اجتماعی، تفاخر و تمایز اجتماعی و قومی، منبع ابراز قدرت و گاهی مرکز تمایزهای جنسیتی است. به عبارت دیگر، در بابل، فرد عاملیت خود را با سفره‌ای که پهن می‌کند، رفتارهایی که بر سر سفره انجام می‌دهد و یا غذایی که انتخاب می‌کند، نشان می‌دهد. الگوهای مختلف غذایی یکی از شیوه‌هایی است که طبقه مرفه و ثروتمند از آن طریق خود را از فقرا متمایز می‌کنند. در بابل، یکی از مولفه‌هایی که موقعیت اجتماعی-اقتصادی هر فرد را نمایان می‌سازد سفره‌ای است که پهن می‌کند و در آن مقدار و نوع مواد غذایی را که مصرف می‌کند به نمایش می‌گذارد.

زبان‌ها در درجات مختلف، پایه‌های عمیق مطابقت روانشناسانه میان غذا، تلقی شخصیتی و موقعیت عاطفی را منعکس می‌کنند. در زبان مازندرانی و گویش‌های متنوع آن از جمله بابل، صفات اصلی مورد استفاده برای توصیف کیفیت غذا دقیقاً همان واژگان توصیفی برای شخصیت انسان‌هاست: سرد، گرم، خام، پخته، ترشیده، تلخ، با نمک، تند، ترش، بی‌مزه، جالفتاده، ترد، مطبوع، قوی، کم‌مایه، آبکی، تروتازه، فاسد، خراب، و ... زبان مازندرانی در دیگر شکل‌های زبان‌شناسانه که پیوند نمادین میان خوراک و موقعیت‌های اجتماعی-عاطفی ایجاد می‌کند نیز بسیار غنی است.

ما در ایران، با این تنوع غذایی مثال‌زدنی، می‌توانیم خلاقیت، صنایع فرهنگی و غذاشناسی محلی را در مرکز برنامه‌های توسعه خود قرار بدهیم، به این معنای که از توسعه پایدار محلی حمایت کنیم: توسعه محلی، خلاقیت و نوآوری در حوزه غذا. با توجه به ظرفیت قابل توجه مقوله فرهنگ غذای محلی در کشور می‌توان برنامه‌ای مدون کرد که بر پایه تعهد به ترویج غذا و شیوه‌های غذای محلی، بتوانیم ارزش‌های انسانی جهان‌شمول مانند شهروندی جهانی، احترام به حقوق انسان و طبیعت، تنوع فرهنگی، ارتباطات بین فرهنگی و گفتگوی بین نسلی با دیدگاه همزیستی مسالمت‌آمیز حول محور غذا را برجسته سازیم و جهان را برای زندگی بهتر خود و آیندگان حفظ و ارتقا ببخشیم.

## ۸. منابع

- ایزدی، حسن. (۱۳۹۴). گردشگری غذا، فرصتی برای توسعه پایدار روستایی در ایران. *پژوهش‌های روستایی*، ۶ (۱)، ۶۵-۹۶.
- آقابراهیمی، هاجر. (۱۳۹۵). نقش نظام خوراک به مثابه ی یک نظام نشانه ای با نگاهی به ۱۰ فیلم از سینمای ایران. *نامه هنرهای نمایشی و موسیقی*، ۶ (۱۲)، ۳۵-۵۱.
- برومبرژه، کریستیان. (۱۳۹۳). عادات غذایی و مرزهای فرهنگی در شمال ایران. در: *زیبیده، سامی، ریچارد تاپر* (۱۳۹۳). «ما همانی هستیم که می‌خوریم». ترجمه و ویرایش معصومه ابراهیمی. چاپ اول، تهران: فرهامه.
- جعفری مهرآبادی، مریم، اکبری، مجید، عطایی، فرزانه. و رازقی، فرزانه. (۱۳۹۶). مدل‌یابی ساختاری-تفسیری عوامل موثر بر توسعه گردشگری غذا (نمونه موردی: شهر رشت)، *مطالعات برنامه‌ریزی سکونت‌گاه‌های انسانی (چشم انداز جغرافیایی)*، ۱۲ (۳)، ۶۸۱-۶۹۸.
- جعفری دهقی، محمود، خلیلی پور، نازنین. و جعفری دهقی، شیمیا. (۱۳۹۳). *زبان‌ها و گویش‌های ایرانی (گذشته و حال)*. تهران: مرکز دائرةالمعارف بزرگ اسلامی.
- چقلوند، محمد، امیدوار، نسرين، و دادهیر، ابوعلی. و رفیع‌فر، جلال‌الدین. (۱۳۹۷). غذا، جنسیت و قدرت: مطالعه اتنوگرافیک در میان عشایر لک لرستان، *علوم اجتماعی (دانشکده ادبیات و علوم انسانی مشهد)*، ۱۵ (۲)، ۳۳-۷۱.
- حسینی، هدایت. و حقیقیان‌رودسری، آرزو. (۱۳۹۶). *بازاندیشی در جایگاه غذاهای سنتی، علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران*، ۱ (۱۲)، ۱۳۵-۱۳۶.

- زبیده، سامی. و تاپر، ریچارد. (۱۳۹۳). *ما همانی هستیم که می‌خوریم*. ترجمه و ویرایش معصومه ابراهیمی. چاپ اول، تهران: فرهامه.
- شهیدی، علی. (۱۳۹۳). آبگوشت در آوند فرهنگ ایرانی. *مجله انسان‌شناسی (نامه انسان‌شناسی)*، ۱۲ (۲۱)، ۴۵-۷۷.
- صفری پاسک، رویا. (۱۳۹۳). فرهنگ برنج در زبان گیلکی. رشت: انتشارات ایلیا.
- علیزاده اقدم، محمداقبر. (۱۳۹۱). تحلیل جامعه‌شناختی سبک غذایی شهروندان تبریزی، *رفاه اجتماعی*، ۱۲ (۴۴)، ۲۸۵-۳۱۸.
- فروزه، محمدرحیم، حشمتی، غلامعلی. و بارانی، حسین. (۱۳۹۵). دانش سنتی بهره برداری از گیاهان خودرو در تهیه خوراک (نمونه موردی: عشایر مرتع دیلگان) *دانش‌های بومی ایران*، ۳ (۵)، ۲۳-۵۸.
- فرهادی، کاوه، و سالمی قمصری، مرتضی. (۱۳۹۳). مدیریت دانش نگهداری خوراک در ایران (مورد مطالعه: طبقه‌بندی سنتی خوراک)، *دانش‌های بومی ایران*، ۱ (۱)، ۲۰۳-۲۲۷.
- قادرزاده، امید، و غلامی، احمد. (۱۳۹۲). مطالعه کیفی دلالت‌های معنایی غذا و تناول آن نزد زنان، *زن در توسعه و سیاست (پژوهش زنان)*، ۱۱ (۲)، ۱۶۹-۱۵۳.
- مداحی مشیزی، جواد، جهانشاهی افشار، علی. و گوزل، رافائیلوونا. (۱۳۹۵). دانش بومی و سنتی خوراک: درآمدی بر نشانه‌شناسی غذا و آداب مربوط به آن از منظر دین. *دانش‌های بومی ایران*، ۳ (۶)، ۱۵۳-۲۱۰.
- منصوری مقدم، منصور. و قاسمی، یارمحمد. (۱۳۹۷). مطالعه مردم‌شناختی نظام غذایی عشایر استان ایلام. *نامه انسان‌شناسی*، ۱۵ (۲۶)، ۱۵۷-۱۸۳.
- نودهی، کبری. و کیلی، هادی. (۱۳۹۴). دکان‌های غذایی و غذاهای آماده در ایران دوره اسلامی (قرن دوم تا هفتم هجری). *تاریخ و فرهنگ (مطالعات اسلامی)*، ۴۷ (۹۵)، ۸۳-۵۵.
- نودهی، کبری. و کیلی، هادی. (۱۳۹۰). آداب خوراک در ادبیات عارفان و صوفیان ایران تا پایان قرن هفتم هجری. *ادیان و عرفان (مقالات و بررسی‌ها)*، ۴۴ (۲)، ۱۲۷-۱۴۲.
- همایی، جلال‌الدین. (۱۳۶۸). *فنون بلاغت و صناعات ادبی*، چاپ ششم. تهران: نشر هما.
- Cardon, P. (2019). *Quand manger fait société*. Lille : Presses Universitaire du Septentrion.
- Cavanaugh, J., Riley, K. C. and Karrebaek, M. S. (2018). Food and Language: Production, Consumption, and Circulation of Meaning and Value. *Annual Review of Anthropology*, Vol. 47, pp. 17-32, 2018
- Consalès, J., Guiraud, N. and Siniscalchi, V. (2022). Les expériences du « local ». Variations et tensions autour de l'alimentation locale dans la région marseillaise. *Natures Sciences Sociétés*.
- Douglas, M. (2008). *Food in the Social Order: Studies of Food and Festivities in Three American Communities*, Routledge.
- Fischler, C. (2008). *Manger. Français, Européens et Américains face à l'alimentation*, avec Estelle Masson, Paris : Odile Jacob.
- Fischler, C. (2013). *Les Alimentations particulières : Mangerons-nous encore ensemble demain ?*, Paris : Odile Jacob.
- Harbottle, L. (2004). *Food for health, food for wealth: the performance of ethnic and gender identities in Iranian settlers in Britain*. New York: Berghahn Books
- Harris, M. (1998). *Good to Eat: Riddles of Food and Culture*. Illinois: Waveland Press. (Originally published in 1985 by Simon and Schuster; reprinted in 1987 by Simon & Schuster as *The Sacred Cow and the Abominable Pig*)
- Harris, M. ; Ross, E. B., eds. (1987). *Food and Evolution: Towards a Theory of Human Food Habits*. Philadelphia: Temple University Press.
- Hope, J. (2019). « Qui vient manger ? Sémiotique alimentaire humaine et autre-qu'humain », *CuiZine*, vol. 10, n° 1, 2019.
- Lévi-Strauss, C. (1964). *Mythologiques, t. I : Le Cru et le Cuit*, Paris : Plon.
- Lévi-Strauss, C. (1967). *Mythologiques, t. II : Du miel aux cendres*, Paris : Plon.
- Lévi-Strauss, C. (1968). *Mythologiques, t. III : L'Origine des manières de table*. Paris : Plon.



- Malota, E. and Mucsi, A. (2021). Tasting a new culture: adjustment to a foreign culture through traditional local cuisine. Pages 209-229 | Published online: 16 Nov 2021. <https://doi.org/10.1080/15528014.2021.2001619>
- Miguel Cuj, L. G. and Yates-Doerr, E. (2021) "Cultures of Nutrition: Classification", *Food Policy, and Health, Medical Anthropology*, 40:1, 79-97.
- Schutkowski, H. (2006) *Human Ecology: Bio-cultural Adaptations in Human Communities*, New York: Springer.
- Silva, A. J. M (2013), Un ingrédient du discours, *Discours et pratiques alimentaires en Méditerranée* (vol. 1), Édilivre-Paris, Saint Denis, p. 157-188.
- Stano, S., and Bentley, A. (2022). Food for Thought: An Introduction. In: Stano, S., Bentley, A. (eds) *Food for Thought. Numanities - Arts and Humanities in Progress*, vol 19.
- Volli, U. (2022). *Alimentation: A General Semiotic Model of Socialising Food*. In: Stano, S., Bentley, A. (eds) *Food for Thought. Numanities - Arts and Humanities in Progress*, vol 19.
- Young, M. W. (1979) *Ethnography of Malinowski: Trobriand Islands, 1915-18* Paperback, Routledge.
- Zubaida, S., and Tapper, R. (1994). *Culinary Cultures of the Middle, London, New York: I. B. Tauris*.