

خوراک در ایران باستان

علی ربیع زاده | دبیر آموزش و پرورش شهرستان دامغان

اشاره

نقطه عطف مهاجرت بزرگ آریایی‌ها به فلات ایران ترکیب آن‌ها با اقوام بومی بود که به ایجاد یک جامعه تازه منجر شد. تقریباً با قطعیت می‌توان گفت که خوراک آریایی‌ها پیش از این مهاجرت، متفاوت از خوراک آن‌ها پس از اسکان در فلات ایران بوده است. زیرایکجانشینی، تغییر محیط جغرافیایی، تغییر شغل، آمیختگی با بومیان و تماس با همسایگان جدید، می‌توانست موجب تغییراتی در وضع تغذیه ایرانیان گردد و درباره این موضوع تاکنون هیچ‌یک از مورخان به صورت جامع تحقیق نکرده است که این خود بر اهمیت موضوع می‌افزاید. منابع تحقیق در این موضوع چندان زیاد نیست و تنها شامل اندک کتیبه‌ها و متون باقی مانده از ایران باستان و نیز بیانی‌های سیاسی و دینی و شرح کشورگشایی شاهان است. البته از اطلاعات منابع یونانی، رومی، ارمنی، سریانی و نیز منابع دوره اسلامی هم نباید غافل شد. همچنین خوراک ایرانیان امروز و به‌ویژه اقلیت زردشتیان می‌تواند در این کنکاش مفید واقع شود. عصر مورد بررسی در این تحقیق شامل چهار دوره مهاجرت آریایی‌ها به فلات ایران، دوره هخامنشی، دوره اشکانی و دوره ساسانی می‌باشد و محدوده مکانی تحقیق نیز حوزه فرهنگی فلات ایران در آن دوره را شامل می‌شود که از هند تا آسیای صغیر و از رود جیحون تا دجله و فرات را در بر می‌گیرد.

کلیدواژه‌ها: آریایی‌ها، ایران باستان، خوراک ایرانیان

خوراک اقوام آریایی در آغاز مهاجرت به فلات ایران

آریایی‌هایی که از سرزمین‌های یخبندان و سرد جنوب سیبری به ایران مهاجرت کرده بودند، پایه خوراکشان محصولات دامی بود، اما پس از سکونت در ایران و انتخاب زندگی کشاورزی نوع خوراکشان تغییر عمده‌ای یافت. این تغییر به سمت گیاه‌خواری سوق پیدا نمود (زرین کوب، ۱۳۸۰: ۶۹-۷۷) چرا که «شرایط جغرافیایی خاص ایران مانند فراوانی عناصر گیاهی و تعدد محصولات مختلف باعث شد که سفره آنان رنگین و لباس‌هایشان متنوع و ذهنشان بارور و مشربشان نیز به همان روال گسترده باشد» (شعبانی، ۱۳۸۱: ۱۰۶)؛ از سوی دیگر این تنوع جغرافیایی موجب شد که «خودکفایی یا نیمه‌خودکفایی اقتصادی در هر اجتماع کوچک امری رایج شود.» (سلیم، ۱۳۹۰: ۱۳۳).

در شاهنامه فردوسی که داستان‌های دوره پیشدادیان آن

مربوط به دوره مهاجرت آریایی‌ها به فلات ایران است می‌توان به تغییر نوع خوراک ایرانیان در یک دوره خاص تاریخی در این ایام پی برد، این تغییر در بخش پادشاهی ضحاک از گیاه‌خواری به سمت گوشت‌خواری است.

«فراوان نبود آن زمان پرورش - که کمتر بُد از کشتنی‌ها خورش جز از رستنی‌ها نخوردند چیز - ز هر کز زمین سر برآورد نیز پس اهریمن بدکنش رای کرد - به دل کشتن جانور جای کرد زهر گونه از مرغ و از چارپای - خورش کرد و یک‌یک بیاورد جای به خورش پپرورد برسان شیر - بدان تا کند پادشه را دلیر خورش‌ها ز کبک و تذرو سفید - بسازید و آمد دل پرامید سوم روز خوان را به مرغ و بره - بیاراستش گونه‌گون یکسره به روز چهارم چو بنهاد خوان - خورش ساخت از پشت گاو جوان

بدو اندرون زعفران و گلاب - همان سالخورده می و مشک ناب» (فردوسی، ۱۳۷۹: ۱۲).

همان گونه که در این ابیات ملاحظه می کنید، در آغاز از کمبود کشتزار و رستنی ها سخن گفته و اینکه به دلیل کمبود یا نبود گیاهان، به فرمان اهریمن، انسان ها روی به کشتن جانوران، مرغ، چارپا، بره، کبک و تدریجاً آوردند و با پختن گوشت پشت گاو جوان و ترکیب آن با زعفران، گلاب، می و مشک ناب، خورشی لذیذ ساختند. این کمبود کشتزارها و نبود رستنی ها، انسان را به یاد عصر یخبندان می اندازد که انسان ها به ناگزیر از گیاه خواری به گوشت خواری روی آوردند. باید دانست که هر چند عصر یخبندان بیش از ده هزار سال پیش پایان یافت اما دوره های کوتاه مدت دیگری نیز از عصر یخبندان گزارش شده است. به نظر ما روایت فردوسی می تواند مربوط به یکی از آن دوران های زودگذر باشد که موجب مهاجرت آریایی ها به فلات ایران شد.

خوراک ایرانیان در دوره هخامنشی

خوراک ایرانیان در دوره هخامنشی ترکیبی از گوشتخواری برجای مانده از جامعه دامپرور و گیاه خواری جامعه کشاورز بوده است. **هرودوت** در ضمن تشریح آداب و رسوم ایرانیان بیان می دارد: «هنگامی که کسی مایل است قربانی را به یکی از خدایان تقدیم کند قربانی را به محل پاکی می برد و آن خدا را صدا می کند، در حالی که بر سر خود حلقه ای از گل زده که معمولاً از مورد سبز است ... آنگاه که قربانی را سر برید فرشی از علف نرم می سازد و تمام گوشت را بر روی آن قرار می دهد...» (رضایی، ۱۳۷۴: ۲۵۴). البته رسمی که هرودوت در اینجا مطرح کرده یک رسم مادی و مربوط به مغان می باشد.

وی در جای دیگر می گوید: «از تمام روزهای سال یگانه روزی را که ایشان بیش از ایام دیگر جشن می گیرند روز تولدشان است؛ و مرسوم است که در آن روز خانه ها را با اسباب بیشتر از معمول مفروش و مزین می کنند. ایرانیان ثروتمند گاو یا شتری قربانی می کنند. طبقات فقیر به جای آن حیوانات اهلی کوچک تر می پزند، ایشان غذاهای پرگوشت کم می خورند ولی میوه های فراوان صرف می کنند و چند ظرف از آن بر سفره می گذارند. به همین دلیل است که ایشان می گویند یونانیان از سفره طعام گرسنه برمی خیزند، زیرا بعد از غذا چیز قابل ذکری برای آن ها نمی آورند در صورتی که اگر باز هم پیش آن ها چیزی می گذارند از خوردن دست می کشیدند» (هرودوت، ۱۳۸۷: ۱۰۴).

گزنفون که مدت کمی پس از هرودوت در جریان لشکرکشی کوروش صغیر تا بابل آمده و کتاب «کوروش نامه» را نگاشته، نظری شبیه هرودوت دارد. او درباره کوروش می نویسد: «[کوروش] وقتی به سرزمین آشور رسید فرمان داد که گاو برای هرمزد، اسبی برای میترا و ستوری برای زمین و چندین قربانی نیاز پروردگاران آشور کنند» (رضایی، ۱۳۷۴: ۲۵۵).

اگر سخنان مورخین یونانی را ملاک قرار دهیم درمی یابیم که گوشتخواری و کشتن دام ها تنها در مراسم و جشن های خاص اتفاق می افتاده و نان و شراب جزو خوراکی های مهم و تجملاتی در آن دوره بوده و گذاشتن میوه های گوناگون نیز بر سر سفره مرسوم بوده است. البته بیشتر خوراک ایرانیان در دوره هخامنشی را گیاهان تشکیل می داده است.

خوراک ایرانیان در دوره اشکانیان

از دوره اشکانی منابع مکتوب اندکی باقی مانده است. یکی از این منابع **درخت آسوریک** است که «منظومه مفاخره آمیزی است میان بز و نخل که به زبان پارسی یا پهلوی اشکانی سروده شده است» (تفضلی، ۱۳۷۶: ۲۵۷)؛ این منظومه شرح منازعه بین یک نخل و بز است که در نهایت بز پیروز میدان است و خود گویای نزاع بین دو جامعه دامدار و کشاورز می باشد. در بیت ۱۸ درخت خرما بر خود می بالد که بزرگان از شیرش استفاده می برند و آزاد مردان از انگبین یا میوه شیرین آن؛ و در بند ۲۷ می گوید کسانی که می و نان ندارند از میوه من می خورند تا سیر شوند. در بیت ۵۰ بز پاسخ می دهد: هنگام نیایش شیر مرا استفاده می کنند. در بیت ۶۱ می گوید با کباب من سوری بزرگ برپا می کنند و در بیت ۷۷ تا ۷۸ می گوید از پوستم انبان درست می کنند و در آن نان و پنیر و روغن، کافور و ... نگه می دارند. در بیت های ۹۰ تا ۹۴ از مردمی سخن می گوید که از نژادی دیگرند و سرشان به شکل سگ است و غذایشان برگ درخت و شیر بز. در بیت های ۹۸ و ۹۹ بز می گوید از شیر من پنیر و ماست و آفروشه می سازند و دوغم را برای کاخ شاهان کشک می کنند (عریان، ۱۳۷۱: ۱۴۶-۱۵۱).

منبع دیگر دوره اشکانی سفال نوشته های شهر نسا است که به خط پارسی بر روی کوزه های حمل شراب یافت شده است و اهمیت این ماده را در اقتصاد آن دوران نشان می دهد و «تاریخ نگارش بیشتر آن ها سده اول پیش از میلاد است» (تفضلی، ۱۳۷۶: ۷۶).

در کتب آشپزی باستانی رومیان شیوه پختن بزغاله یا بره به شیوه پارسی توضیح داده شده است. در همین آثار طبخ جوجه به روش پارسی نیز توضیح داده شده. در این دستور پخت، گویا پارتیان از آنقوزه (گیاه کنیرا) استفاده می کردند و بعدها رومی ها این صمغ را به بهای گزافی از پارتیان می خریدند. همچنین پارتیان در مناسبات تجاری خود با چین در این دوره زردآلو و هلو از چین وارد نموده و میوه پارسی یعنی انار را به چین صادر می کردند. روغن زیتون نیز در مسیر جاده ابریشم به عنوان یک کالای اساسی مبادله می شده است (گیرشمن، ۱۳۸۳: ۳۲۶-۳۳۲).

در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که خوراک ایرانیان در دوره اشکانیان متنوع بوده و انواع مختلف گیاهان و جانوران را در بر می‌گرفته است.

خوراک ایرانیان در دوره ساسانی

در دوره ساسانی روحانیون زردشتی قدرت را در دست گرفتند و دین رسمی کشور قرائت خاصی از دیانت زردشت شد. این مسئله روی خوراک ایرانیان نیز تأثیر گذاشت. برای نمونه کشتار جانوران و خوردن گوشت آن‌ها چندان مورد پسند جامعه دینی زردشتی نبود. این کار در متون مختلف نکوهش شده اما کاملاً ممنوع نبوده است. برای مثال در اوستای نو کسی که گوشت سیر می‌خورد (با توجه به نکوهش گوشتخواری) از آدم گرسنه و روزه‌دار بهتر دانسته شده، زیرا فرد سیر توانایی کار و جنگ با پلیدی‌ها را دارد اما فرد گرسنه نه. در پند «آذرباد مارسپندان» در نکوهش گوشتخواری آمده: «از خوردن گوشت گاو و گوسپندان سخت پرهیز کنید چه شما را در این جهان و آن جهان کیفری سخت بود.» (عریان، ۱۳۷۱: ۱۷۷)؛ و در این قطعه از متون پهلوی در این باره می‌خوانیم: «و اگر کسی گوشت خورده است او را به سن چهل ساله برانگیزند و اگر کسی گوشت نخورده است او را به سن پانزده ساله برانگیزند.» (همان: ۱۴۴)؛ امروزه نیز «بنا بر سنت دیرین و پیروی از اصل نیک‌اندیشی و بی‌آزاری و پاس داشتن حال چهارپایان، زردشتیان ماهی چهار روز از کشتار دام و خوردن گوشت خودداری کرده و آن را به نام روز بُسر یا پرهیز از گوشتخواری می‌نامند.» (شهزادی، ۱۳۸۸: ۶۳).

منبع بسیار مهمی که اطلاعات خوبی درباره خوراک ایرانیان باستان می‌دهد، متن پهلوی «خسرو قبادان و ریدگ» است. این متن درباره جوانکی در اصل اشرفزاده ولی هم‌اینک فقیر و یتیم است که با شاه ایران در راهی بر می‌خورد و شاه از وی پرسش‌هایی می‌پرسد و جوان باکیاست به درستی به آن‌ها پاسخ می‌دهد و شاه به او منصبی مهم در دربار می‌بخشد. این متن دارای ۱۲۵ بند است. در بند ۲۰ خسرو از جوان می‌پرسد: «بگو که کدام خورشی خوش‌تر و بامزه‌تر است؟ ریدگ گوید که آن خورشی که اندر گشنگی و تندرستی و بی‌بیمی (آرامش) خوردن خوش‌تر و بامزه‌تر است» (عریان، ۱۳۷۱: ۷۳)؛ در بند ۲۱ ادامه می‌دهد که: بزغاله دوماهه یا سینه گاو فر به که خوب پخته شده باشد و با شکر و تبرزد خورده شود بهتر است. در بند ۲۳ پرندگانی مانند طاووس، قرقاول، کبک انجیر، تدر، تیهو، سپید دنب، سرخ‌پرک، چکاوک، پرورده، کلنگ جوان، چرز تیرماه ای (نوعی چکاوک مهاجر)، خشنسار (نوعی پرند بزرگ سرسباز) و مرغابی را نام می‌برد که گوشت لذیذی دارند. در بند ۳۰ از میان

چهارپایان: گاو، گورخر، گوزن، گراز، بچه‌شتر، گوساله یکساله، گاو میش، گور خانگی و خوک خانگی را نام می‌برد که گوشت نیکی می‌دارند. در بند ۳۱ روش پختن گوشت گورخر جوانی را که پی دارد توضیح می‌دهد که باید آن را در سرکه بخوابانند و به آن چاشنی بزنند و بگذارند خوب بماند تا خوشمزه‌تر شود. در بند ۳۴ و ۳۵ بیان می‌کند که خامیز یا دل خرگوش و تدر و آهوی ماده سترن که پی دارد بسیار لذیذ است. در بند ۳۹ تا ۴۱ درباره بهترین شیرینی‌ها سخن می‌گوید که در تابستان عبارت‌اند از: لوزینه و جوزینه، جوز آفروشه (نوعی نان گردو)، چرب آفروشه و چرب انگشت که از اندام آهو می‌سازند و با روغن گردو برشته می‌کنند؛ و نیز می‌گوید در زمستان بهترین شیرینی‌ها عبارت‌اند از: لوزینه و شفتینه، برفینه، تبرزد (نبت)، گشنیز، گلاب و بهترین شیرینی‌ها نیز آن است که با آب سیب و به ساخته شده باشد. در بند ۴۳ تا ۴۶ پادشاه از بهترین انبه می‌پرسد و ریدگ بهار بادرنگ را که با پوست می‌خورند و هلیله، گردوی تازه، بهمن سپید، زنجبیل چینی و هلیله پرورده را نام می‌برد. در بند ۴۸ تا ۵۴ خسرو از بهترین میوه‌ها می‌پرسد و ریدگ می‌گوید: نارگیل که با شکر می‌خورند و پسته و وحشی که با آب نمک برشته می‌کنند و نخود تازه که با آبکافه (نوعی نان ترش) می‌خورند و خرما می‌خورند که با گردو پر شده باشد و پسته تازه و شفتالوی ارمنی، بلوط و شاه‌بلوط و شاهدانه سیاه جنگلی که با پی برشته شده باشد نیز بسیار خوش‌گوار است؛ در بندهای ۵۵ تا ۵۸ خسرو درباره بهترین باده می‌پرسد و ریدگ پاسخ‌هایی می‌دهد (همان: ۷۳-۸۲).

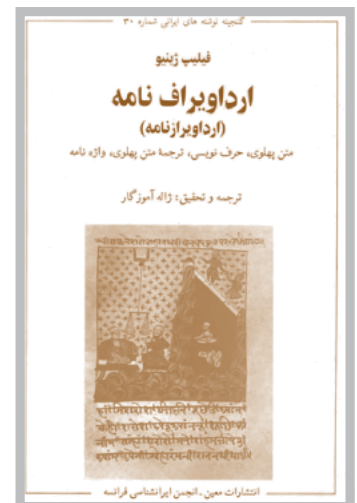
منبع دیگر ساسانی هیربدستان و نیرنگستان است، «نیرنگستان شرح قوانین آیین‌های دینی است و در آن از هوم، درون (نان دعا خوانده) و ... به تفصیل سخن رفته است» (تفضلی، ۱۳۷۶: ۶۲).

نان درون نانی گرد و بدون خمیرمایه (فطیر) بوده که در مراسم مذهبی استفاده می‌شده و همواره با میزد به معنی نذر یا ولیمه غیر مایع مانند گوشت و نان و غیره همراه بوده است. در روایت پهلوی «داتستان دینیک» درباره روش خوردن دَرَوَن میزد (آبگوشت) می‌نویسد: «هست آب به درون همچون آب به دریا ... اندر میزد پاره‌ای بادرنگ (ترنج) خورید از او باد خیزک به درنگ نبود ... میزد مه (بهتر) است دست شستن ... و بسترو بالش راحت نهادن ...» (عقیقی، ۱۳۸۳: ۱۵۲). در اوستای نو، مکرر از شربت هوم سخن رفته است. در ویسپرد می‌خوانیم «این هوم را به اهورامزدا پیش کش می‌کنیم» (دوستخواه، ۱۳۸۵: ۵۴۵)، این شراب مقدس که بسیار نیز نیایش شده، در ترکیب با شیر نوشیده می‌شده «بهرامزدا آفریده را به شیوه نخستین آیین اهورایی با هوم آمیخته به شیر با برشم ... می‌ستاییم»



خوراک ایرانیان در دوره هخامنشی تذکری از گوشت‌خواری بر جای مانده از جامعه دامپرور و گیاه‌خواری جامعه کشاورز بوده است

منبع بسیاری از مهمی که
اطلاعات خوبی درباره
خوراک ایرانیان
باستان می‌دهد، متن
پهلوی «خسرو قبادان
ورپدگ» است



(همان: ۴۳۲):

در کتاب «ارداویرافنامه» که احتمالاً در زمان انوشیروان نگاشته شده و شرح معراج ارداویراف موبد به بهشت و دوزخ است آمده است: «پس دستوران دین سه جام زرین می و منگ گشتاسبی پر کردند به ویراز فرا دادند» (آموزگار، ۱۳۸۶: ۱۸۴). منگ گشتاسبی نیز گویا همان شراب هوم بوده که «مشروبی سکرآور که از گیاهی به عمل می‌آوردند» (گیرشمن، ۱۳۸۳: ۱۸۴) و با منگ که نوعی ماده مخدر بوده ترکیب می‌کردند و نیز همان شراب مقدسی است که هرودوت اشاره کرده مغان در مراسم مذهبی خود از آن استفاده می‌کرده اند اما دین زردشت از آغاز با آن سرستیز داشته و گویا با قدرت گرفتن روحانیون زردشتی نیز این رسم دیگر باره مرسوم شده است. در فصل ۹۸ ارداویرافنامه از مجازات زن و مردی نوشته که «گوشت مردار خوردند و ببرک آبی (سگ آبی) را در آب کشتند و دیگر آفریده‌های اورمزدی را زدند و کشتند» (آموزگار، ۱۳۸۶: ۶۶). متن پهلوی «اندرز دستوران به بهدینان» علاوه بر اینکه خوردن گوشت مردار را نکوهش کرده دلیل مذهبی آن را نیز ذکر کرده است: «اگر پرسیده شود که چرا گوشت مردار نخورند؟ گفته شود بدین سبب که دیوان در آن تباهی می‌کنند و آن به زبان مردمان می‌تواند باشد» (عریان، ۱۳۷۱: ۱۶۲).

در اوستای نو درباره غذای زنی که دچار عادت ماهیانه شده است می‌نویسد: «چه اندازه خوراک و چه اندازه نان باید برای او ببرند؟ تنها به اندازه دو دینار نان و به اندازه یک دینار شیربا (شیربرنج) تا مبادا نیرو بگیرد» (دوستخواه، ۱۳۸۵: ۸۳۷). در روایت پهلوی خوردن همه جانوران مفید به غیر از سگ، کلاغ سیاه، کرکس و مرغ شکاری توصیه شده است «گوسپند (جانور مفید) دویست و پنجاه و دو نوع است و آن به پنج شکل است: گونه‌ای که او را سنب [سُم] دوگانه است چون گاو. گونه‌ای که او را سنب گرد است چون اسب، گونه‌ای آن که پای چونان شتر است. گونه‌ای مرغ، گونه‌ای آبی و ماهی ... جز سگ و سارگر (نوعی مرغ شکاری) و کلاغ سیاه و دالمن (کرکس)، بقیه را باید خورد. سگ را بدان سبب که نطفه کیومرث در اوست و سارگر و کلاغ سیاه و دالمن را به سبب

آنکه تن همه آلوده است و برای جسد خوردن آفریده شده اند نباید خورد.» (بهار، ۱۳۶۲: ۹۸). البته جانوران غیر مفید خرفستران نامیده می‌شوند که زاده اهریمن هستند و آلوده می‌باشند و نه تنها نباید آن‌ها را خورد بلکه با خرفسترغن که نوعی ابزار است، باید آن‌ها را از بین برد، مانند: مگس، پشه، کرم، وزغ، مار و ...؛ گزیده‌های زاد اسپرم خوردن کنجد و گرگر (نوعی باقلا) و شاخ میشو (نوعی ماش) را موجب رشد مغز می‌داند و آویشن را جگر بند می‌نامد؛ در کتاب پهلوی اندرز دستوران به بهدینان زردشتیان را به: «پرهیز از سخن گفتن هنگام غذا خوردن و پرهیز از خوردن گوشت تا سه شب در خانه‌ای که کسی در گذشته است» (تفضلی، ۱۳۷۶: ۱۸۹). سفارش می‌کند و دلیل آن را آلوده شدن انسان توسط دیو نسر و شت پتیاره می‌داند که موجب کم شدن عمر و سخت جان دادن می‌شود. در کتاب «دادستان مینوی خرد» که متنی پهلوی و شامل ۶۳ پرسش و پاسخ می‌باشد در پرسش ۱۵ دانا از مینوی خرد درباره بهترین خوراک می‌پرسد و مینوی خرد در پاسخ بهترین خوراک را شیر گوسفند معرفی می‌کند و از میان غلات گندم را بهترین می‌داند و از میوه‌ها خرما و انگور را از همه بهتر می‌داند و سفارش می‌کند که برای میوه‌ها قبل از خوردن دعا خوانده شود و در ادامه از فواید به اندازه خوردن می و مضرات زیاده‌روی در خوردن آن می‌نویسد.

خوراک در جشن‌های فرهنگی، مذهبی ساسانی

در جشن‌های فصلی، مانند چهارشنبه‌سوری، نوروز، مهرگان، تیرگان و ایرانیان خوراک‌های ویژه‌ای بر سر سفره خویش می‌گذاشتند. برای نمونه در جشن چهارشنبه‌سوری هر خانواده ایرانی «آجیل مشکل‌گشا که از هفت نوع میوه خشک تهیه شده بود به نام هفت امشاسپند در سفره ... می‌گذاشت. از این آجیل مشکل‌گشا همه خانواده برای شگون و تندرستی می‌خوردند.» (رضایی، ۱۳۷۴: ۴۷۶). و در جشن نوروز هفت‌سین امروزی یا هفت‌چین باستانی را بر سر سفره می‌گذاشتند؛ این هفت‌چین شامل هفت خوراکی مهم ایرانی بود که به تناسب اقلیم و فصل

بر سر سفره می گذاشتند و شامل نان، انگور، می، سمنو و ... بود. عبدالله بن مقفع در کتاب «بلوغ الرب» و ابوجاحظ در کتاب «المحاسن والاضداد» این هفت خوراکی را گندم، جو، ارزن، ذرت، نخود، برنج و لوبیای پخته نامیده اند و عنوان می کنند که بعد از هفت سین یا هفت چین انواع شیرینی و شربت و آجیل و خوراکی پخته از قبیل شیرین پلو، انواع سبزی خوردنی، ماست، پنیر و کوزه آب نیز باید بر سر سفره موجود باشد (همان: ۴۷۹).

در جشن تیرگان ایرانیان به میمنت پیروزی منوچهر بر افراسیاب در ۱۳ تیرماه «یعنی تیر روز از تیرماه» جشن می گرفتند و شادی می کردند. در این جشن ایرانیان آشی نذری تهیه می کردند و بین یکدیگر تقسیم می نمودند. این رسم امروزه نیز بین ایرانیان در اعیاد مذهبی مشاهده می شود (قدیانی، ۱۳۸۴: ۹۰۸).

در جشن مهرگان که بعد از نوروز بزرگترین جشن ایرانیان باستان بود و شش روز طول می کشید، مانند نوروز هفت چین بر سر سفره می گذاشتند، این هفت چین بنا بر نوشته های مورخین ایرانی و عرب شامل لیمو، شکر، نیلوفر، به، سیب، یک خوشه انگور سفید و هفت دانه مورد ... بود (رضایی، ۱۳۷۴: ۴۹۴).

در جشن بهمنگان که در روز دوم بهمن ماه انجام می گرفت، ایرانی ها خوراکی هایی در این مراسم استفاده می کردند که ابوریحان بیرونی در کتاب «التفهیم» برخی از آن ها را نام برده است: «ایرانیان در این روز بهمن سفید [نام گیاهی] با شیر خالص و پاك می خوردند و می گویند حافظه را زیاد می کند و فراموشی را از بین می برد. اما در خراسان هنگام این جشن مهمانی می دهند و بر دیگی که در آن از هر دانه خوردنی و گوشت حیوان حلال گوشت و تره و سبزی ها وجود دارد غذا می پزند و به مهمانان می دهند» (همان: ۴۹۹). اسدی طوسی نیز در «لغت فرس» خود به خوردن گیاه بهمن سفید و بهمن سرخ در جشن بهمنگان اشاره کرده که گویا همان گیاه مقدس هوم می باشد. در خرده اوستا نیز تأکید شده است که باید از خوردن گوشت در این جشن خودداری کرد.

غذاها و شیرینی هایی که در ایران باستان طرفدار داشته اند برخی هنوز با همان نام بر طرفدارند،

مانند پسته شور کرده، خرماي آکنده با مغز گردو و شیربرنج و برخی از این غذاها تغییر نام پیدا کرده اند اما هنوز هم پخته می شوند، مانند: لوزینه (شیرینی بادامی)، شفتینه (شیرینی مربایی)، نان دَرَوَنَ (نوعی فتیر دعا خوانده)، میزد (آبگوشت)، تبرزد (نبات) و برفینه (احتمالاً نوعی بستنی). و برخی نیز مشخص نیست چگونه آماده می شده اند، مانند نحوه پختن بره در صمغ که پارتیان به کار می بردند.

۱. آموزگار، ژاله. ارداویرافنامه. تهران: معین. ۱۳۷۲.
۲. بهار، مهرداد. پژوهشی در اساطیر ایران. تهران: توس. ۱۳۶۲.
۳. بیات، عزیزالله، شناسایی منابع و مآخذ تاریخ ایران. تهران: امیرکبیر. ۱۳۹۱.
۴. تفضلی، احمد. تاریخ ادبیات ایران پیش از اسلام. تهران: سخن. ۱۳۷۶.
۵. تفضلی، احمد. مینوی خرد. تهران: توس. ۱۳۷۹.
۶. دوستخواه، جلیل. اوستا. تهران: گلشن. ۱۳۸۵.
۷. دیاکونوف، ایگور. تاریخ ماد. ترجمه کریم کشاورز. تهران: پیام. ۲۵۳۷.
۸. رضایی، عبدالعظیم. اصل و نسب دین های ایران باستان. تهران: رضایی. ۱۳۷۴.
۹. زرین کوب، عبدالحسین. تاریخ مردم ایران قبل از اسلام. جلد ۱. تهران: امیرکبیر. ۱۳۸۰.
۱۰. سلیم، محمدنبی. تاریخ تمدن و فرهنگ ایران زمین. تهران: جامی. ۱۳۹۰.
۱۱. شعبانی، رضا. مبانی تاریخ اجتماعی ایران. تهران: نشر قومس. ۱۳۸۱.
۱۲. شهزادی، رستم. جهان بینی زردشتی. تهران: فروهر. ۱۳۸۸.
۱۳. فردوسی، ابوالقاسم. شاهنامه. تهران: بهزاد. ۱۳۷۹.
۱۴. قدیانی، عباس. فرهنگ توصیفی تاریخ. جلد ۲. تهران: فرهنگ مکتوب. ۱۳۸۴.
۱۵. عریان، سعید. متون پهلوی. تهران: کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران. ۱۳۷۱.
۱۶. عقیقی، رحیم. اساطیر و فرهنگ ایران. تهران: توس. ۱۳۸۳.
۱۷. گیرشمن، رومن. ۱۳۸۳. ایران از آغاز تا اسلام. ترجمه محمدمعین. تهران: معین. ۱۳۸۳.
۱۸. نوایی، ماهیار. درخت آسوریک. تهران: فروهر. ۱۳۸۶.
۱۹. هرودوت، تاریخ هرودوت. ترجمه وحید مازندرانی. تهران: علمی و فرهنگی. ۱۳۸۷.
۲۰. هینلز، جان راسل. شناخت اساطیر ایران. ترجمه باجلان فرخی. تهران: اساطیر. ۱۳۸۳.

متن پهلوی «اندرز دستوران نیه بهمدینان» علاوه بر اینکه خوردن گوشت مردار زانکوبهش کرده دلیل مذهبی آن را نیز ذکر کرده است: «اگر پیرسیده شود که چرا گوشت مردار نخورند؟ گفته شود بدین سبب که دیوان در آن تباهی می کنند و آن به زبان مردمان می تواند باشد»

در جشن های فصلی، ضانند چهارشنبه سوری، نوروز، مهرگان، تیرگان و ... ایرانیان خوراک های ویژه ای بر سر سفره خویش می گذاشتند



تاریخ ماد

