**از نان جو تا رژیم قهرمانی؛ حرکت به سوی نابودی**

رسول محسن‌زاده

یکی از عمده‎ترین وجوهی که انسان‎شناسان می‏توانند در بحران آب ورود کنند، بحث تاریخ فرهنگی تغذیه و سبک تغذیه است. از طریق مفاهیمی مانند آب مجازی[[1]](#footnote-1) یا ردپای آب[[2]](#footnote-2) می‌توان نشان داد که بسیاری از کنش‏های خشک و بی‎آب روزمره‎ی ما، مانند خوردن قند و هویچ، به شکل غیرمستقیم موجب مصرف حجم بسیار بالایی از آب می‎شوند. محاسبه مقدار آب مجازی مندرج در مواد مصرفی امری پیچیده و محاسباتی است (روحانی و همکاران، 1387) اما می‏توان اینگونه برآورد کرد میزان مصرف سرانه آب در کشور 1500 متر مکعب در سال است که 75 متر مکعب آن مستقیم و 1425 متر مکعب آن به طور غیرمستقیم برای تولید غذا مصرف می‎گردد. (فرشی، 1383) از این جهت، سبک زندگی و رژیم غذایی نقش بسزایی در بروز بحران آب در کشور دارند.

تصور کنید که برخی از ورزشکاران حرفه‎ایی، روزی 15 عدد تخم‌مرغ آب‎پز، 5 عدد سفیده تخم‎مرغ، 4 لیوان شیر، 5 عددموز، 400 گرم گوشت قرمز و...مصرف می‎کنند و وعده‎های غذایی بسیار کالریک و مغذی آنها که بسیار دقیق و محاسبه شده است، بعضاً به ده وعده در روز هم می‌رسد. به زعم آنها این یک نوع رژیم غذایی قهرمانی[[3]](#footnote-3) است که پدیده‎ایی به شدت در حال گسترش است. یک روز حضور در پارک‎های تهران و مشاهده شمار بسیار بالای بدن‎های حجم گرفته، اعم از زن و مرد نشان از گسترش فرهنگ اندام قهرمانانه در ایران دارد. علاوه بر کمیت، کیفیت‎هایی مانند سن و جنسیت نیز در حال کمرنگ‎تر شدن هستند، و اینگونه به نظر می‎رسد، که این امر در سنین غیر جوان و زنان نیز در حال تعمیم است. ما قصد پرداختن به این بدن و نشانگان مصرفی مرتبط با آن را نداریم اما فقط تصور کنید یک میلیون شهروند ایرانی چنین سبک زندگی مصرفی را در پیش گیرند، آن زمان چه میزان آب برای برطرف کردن نیازهای آنها تلف می‎گردد؟ در واقع فارغ از قانون اعلای صنعت فرهنگی، که بر عدم ارضای امیال است اینجا خود را با پرسشی مواجه می‎کنیم که این رژیم قهرمانانه چه نسبتی با تاریخ فرهنگی تغذیه در ایران دارد؟

می‎دانیم که کشور ایران در اقلیمی خشک قرار گرفته یا در درون خود دارای اقالیم خشک و بی‎آب است. بودن در خاورمیانه از یک‌سو و پهنای وسیع کشور، این دو ویژگی را به شکل توامان بر کشور ما حمل کرده است. از میان 14 کشور خاورمیانه، 9 کشور بسیار کم‎آب هستند و به همین جهت این ناحیه متمرکزترین منطقه کم‎آب جهان محسوب می‎شود. جمعیت 6 کشور از کشورهای این منطقه، بر اساس پیش‎بینی‎های به عمل‎آمده، ظرف 25 سال آینده دو برابر خواهد شد؛ در نتیجه در این کشورها اُفت سریع میزان عرضه آب، اجتناب‎ناپذیر خواهد بود. (موسسه تحقیقاتی تدبیر اقتصاد: 1386: 26) ایران نیز در منطقه خاورمیانه در زمره کشورهایی طبقه‎بندی می شود که از آنها تحت عنوان مناطق گرم و خشک نام می‎برند، همچنین علاوه بر کمبود بارندگی، توزیع زمانی و توزیع مکانی نامناسب بارندگی نیز دامن‎گیر کشور است. قسمت اعظم کشور خشک و غیرقابل سکونت است شور بودن آب‌ها در بسیاری از نقاط، خشک شدن قنات‌ها، چشمه‌ها و چاه‎ها و به عبارت بهتر، افت سفره‌های آب زیر زمینی و آبخوان‏ها و همچنین نوسان شدید در میزان آب‌های سطحی به ویژه ریزش آنها به دریاچه‌ها، دریاها، باتلاق‎ها و کویرها در فصل زمستان و بهار که موجب هدر رفتن آب‎های سطحی و کمبود آن‎ها در دیگر فصول است، بالا بودن تبخیر، فرسودگی شبکه‎های توزیع و مانند آن از مسائل و مشکلات آب در ایران است. اما ایران و تمدنش در همین اقلیم شکل گرفته‏اند. بخشی از این ابقا مرهون مدیریت صحیح آب و منابع و برخی دیگر محصول نوع سبک زندگی ایرانیان در طول تاریخ است. تاریخ فرهنگی تغذیه و پیگیری آن دقیقاً در همین سازگاری با محیط است که واجد اهمیت می‎گردد. پرواضح است که ایرانیان در برابر فقر محیطی حاکم بر کشور، اعم از خاک بی‌کیفیت و کمبود شدید انواع منابع آب، با خصایصی مانند سخت‎کوشی، دشوارزیستی، کم‌غذایی، کم‌تنوعی غذایی و زیست مشارکتی شرایط بقای خود را استوار ساخته‎اند. فلور در تاریخ نان نشان می‎دهد که قوت قالب ایرانیان در مناطق روستایی چیزی جز نان جو، ارزن یا ذرت نبوده است که در وقت اعیاد و میهمانی‎ها با آرد گندم، ذرت یا ارزن ترکیب می‎شده است.( فلور، 2015: 17) به باور فلور برنج نقش بسیار کمی در نان غلات بازی می‎کرده در حالی که نان بلوط که بسیار بی‏کیفیت و بی‏خاصیت است عنصر ثابت غذایی مناطق غربی ایران از آذربایجان غربی تا شیراز را تشکیل می‏داده است. نان گندم[[4]](#footnote-4)تا زمان قاجار تنها در اختیار ثروتمندان قرار داشته است و توده‏ها اگر نانی به چنگ می‏آوردند یا ترکیبی از گندم و دیگر غلات بود یا چیزی غیر از آرد گندم بوده است. ( فلور، 2015: 17) این نان چنانچه در سفرنامه‎ها آمده، برای شهروند امروزی، نانی متناسب برای حیوانات است. از این جهت نان که امروز به قیمت نسبتاً ارزان و با کیفیت مشابه در دسترس عموم مردم است، عنصری به شدت متفرق، طبقاتی و کاملاً منطقه‎ایی است.

عموماً مردم ایران در قرون گذشته غیر از نان چیزهای زیادی نمی‎خوردند. ایران کشوری فقیر از حیث غذایی بوده و مردم از هر جهت با سختی‌های فراوان به زندگی خود ادامه داده و با یک تیپ از تقدیرگرایی و پیشامدگرایی به آنچه که داشته و انباشته‌اند اکتفا می‎کرده‎اند. کفری در دوران قحطی 1917، قوت قالب مردم تهران را نان و پنیر ذکر می‎کند.( مجد، 1387: 3) ریشارد پزشک آمریکایی رژیم غذایی ایرانی ها را صرفاً نان و پنیر و چای می‌نویسد. به نقل از او در عصر ناصری به مرور در طبقات بالا شهر تهران برنج جای نان را می‌گیرد. ( فلور، 20 و 105، 2015)فلور در کتاب دیگرش کشاورزی در عصر قاجار نیز چنین می‎نویسد که رژیم غذایی ایرانیان تقریباً مبتنی بر گیاه‌خواری بوده است و آنها شدیداً از کمبود ویتامین و پروتین رنج می‌برده‌اند. غذای معمول ایرانیان نان جو یا ارزن بوده که با ماست مصرف می‌شده است. (فلور، 2003: 105) و آنگونه که آدمیت اشاره می‌کندگپنه کمیابی همین نان نیز گرفتاری روزمره مردم شهرنشین بوده است. ( آدمیت، 135,: 180-181). به طور کلی کمیابی غذا و کم‌تنوعی آن بخشی از زیست روزمره ی ایرانیان بوده و خبری از به تعبیر دریابندری سفره‏های چون فرش رنگین و پر نقش و نگار ایرانی(دریابندری، 1379، 70ج 1)جز در دربار شاهان و حکام نبوده است.

اکنون تبلیغات کارت پستالی و کتاب‎های توریستی/غذایی، در معرفی طعم‎ها و رنگ‏ها شگفت‎آور غذاهای شرقی‎ با یکدیگر در رقابتند، نجمه باتمانقلیچ، دو کتاب غذای زندگی[[5]](#footnote-5)(2011) و آخ‎جان[[6]](#footnote-6)(2015)را برای معرفی فرهنگ غذایی ایرانی[[7]](#footnote-7)در تیراژ بالا به زبان انگلیسی منتشر می‎کند و کتاب هنر آشپزی رزا منتظمی پس از قرآن کریم مبدل به پرفروش‎ترین کتاب تاریخ ایران می‎گردد. (اعتماد5/8/1388) این آثار سعی در بازنمایی فرهنگ غذایی ایرانی دارند اما در آنها صحبتی از نسبت فهرست غذاهای من‏درآوردی طرح‏شده با تاریخ و اقلیم ایران نیست. در‎باره‎ی تاریخ غذا معدود آثاری از زمان قاجار به جا مانده که مهم‎ترین آنها کتاب "خوراک‎های ایرانی" اثر نادرمیرزا قاجار اشاره نمود که پدرش، والی طبرستان بوده است. او انواع خورش‎های ایرانی را یک به یک و با ذکر جزییات شرح می‎دهد. در جایی اینگونه نقل می‎کند: من این خورش‎ها را به روزگار زندگانی پدرم که روانش شاد باد به خوان او دیده‎ام. آن سپهبد را هیچ بی‎میهمان ندیدم، هر روز خوالی‎گر او خورش‎های تازه کردی مر او را پرسنده بود. من جوان بودم و هوسناک، گاه شدی که از آنان را پختن پرسیدمی یا هنگام پختن دیدن.( قاجار، 1386: 141) نیز در سفرنامه‎ها و آثار دیگری به کرات با ضیافت‎ها و بزم‎های درباری اعیان و اشرافی رو به رو می‎شویم که از بامداد تا شامگاه ادامه داشت. کشیدن چپق و قلیان، گوش دادن به اشعار حماسی که خوانندگان خوش‎آواز می‎خوانند و پایکوبی رقاصه‎ها از تفریحات این بزم‎ها بود. (شاردن، 1372، ج 2: 840) اما چنانچه گفتیم غذای توده‌ی مردم، چیزی جز نان خالی یا مختصری مواد دیگر نبوده است. در ادبیات فارسی و فرهنگ عام نیز می‎توان یکسانی دو مفهوم غذا خوردن با نان خوردن را به وضوح مشاهده کرد. باید دقت کرد که نهار به معنای روز و شام به معنای شبانگاه است و مراد از شام و نهار، بازه‎های زمانی غذا/نان خوردن بوده است که نمونه‌های آن در تاریخ ایران و به طور خاص تاریخ ادبیات بسیار دیده می‌شود. اینجا ما برای اجتناب از پراکنده‌گویی به سعدی اکتفا می‎کنیم.

او در کتاب گلستان باب دوم در اخلاق درویشان با حکایت‎هایی، مساوی بودن نان و سفره را در فرهنگ ایران به خوبی نشان می‌دهد. درویشی به مقامی در آمد که صاحب آن بقعه کریم‌النفس بود طایفه اهل فضل و بلاغت در صحبت او هر یکی بذله و لطیفه همی‌گفتند درویش راه بیابان کرده بود و مانده و چیزی نخورده یکی از آن میان به طریق ظرافت گفت ترا هم چیزی بباید گفت. گفت مرا چون دیگران فضل و ادبی نیست و چیزی نخوانده‎ام به یک بیت از من قناعت کنید همگان به رغبت گفتند بگوی گفت:

من گرسنه در برابرم سفره نان

همچون عزبم بر در حمام زنان

در شعر دیگری چنین می نویسد:

یکی طفل دندان برآورده بود- پدر سر به فکرت فرو برده بود -که من نان و برگ از کجا آرمش؟- مروت نباشد که بگذارمش- ... هول ابلیس تا جان دهد-همان کس که دندان دهد نان دهد.

همانگونه که می‌بینیم، نان مترادف با سفره و طعام و غذا به کار برده می‎شده است. تنها پس از ورود به عصر مدرن است که نان خوردن چه از حیث محتوی و چه از حیث فرم مکانی و زمانی دارای مصادیق فراوان می‎گردد. مصادیق هولناک مصرف غذایی را می‌توان در رژیم‌های قهرمانانه، تکثیر کتب وکانال‎های آشپزی در فضای مجازی و تلاش هر چه بیشتر برای رنگ‌بخشی و ابداع در غذاپزی عنوان کرد.

نسبت به فقر غذایی گذشته و وهم وفور و فراوانی در حال حاضر، ما می‎توانیم بدیل‎های غیر از دوگانه مذکور را برای غذا خوردن در نظر داشته باشیم اما در هر صورت فرهنگ‏ غذایی کشور باید متناسب با مقتضیات زیست‎محیطی کشور باشد. پرواضح است که شهروندان ایرانی که در اقلیم‎های خشک یا نیمه‎خشک کشور زندگی می‎کنند، نمی‎توانند در بلندمدت سبک زندگی اروپایی یا آمریکایی و بدتر از آن رژیم غذایی قهرمانانه را به شکل پایدار داشته باشند. از این جهت با توجه به واقعیت‏های اکوسیستمی ضروری است که محدودیت‎های زیست‎محیطی حاکم بر کشور، مورد پذیرش شهروندان قرار گیرد. ردپای اکولوژیک[[8]](#footnote-8)یا ردپای آب[[9]](#footnote-9)مفاهیمی از این دست می‎باشند که یک زیست مبتنی بر مراقبه و درویش‎وار را به شهروندان توصیه می‎کنند. چنین سبک زندگی‎ای، مبتنی بر یک زیست محاسبه‎شده[[10]](#footnote-10)است که از هر حیث بسیاری از لذت‎های زندگی مصرفی را سلب می‎نماید، اما مبتنی بر ضرورت‎های زیستی حاکم بر اقلیم ایران است. محدودسازی مصرف از عمده‏ترین عرصه‎های مقاومت است که با پروبلماتیک کردن ردپای محیطی شهروندان محقق می‏گردد. از این جهت، با وقوف به مسائل عدیده در حوزه‏ی تولید کشاورزی کشور از قبیل، سطح نازل فناوری و اتلاف فراوان آب در مرحله‎ی تولید و محصولات در مرحله‏ی توزیع، گسترش مسولیت شهروندی در مرحله مصرف از طریق کاستن از ردپای اکولوژیکی امری اجتناب‎ناپذیر است.

**منابع مورد استفاده:**

مجد، محمدقلی(1387) قحطی بزرگ : ترجمه محمد کرمی، تهران :موسسه مطالعات و پژوهش های سیاسی

آدمیت؛ فریدون و ناطق، هما(135و) افکار اجتماعی، سیاسی و اقتصادی در آثار منتشر نشده دوران قاجار، تهران: نشر آگاه

فرشی، علی اصغر(1383) مصرف بهینه آب کشاورزی، قابل دستیابی از وب سایت www.irncid.org

شاردن، عرفان پیئر تئودور(1372)سفرنامه شاردن، ج2و3 ترجمه اقبال یغمایی، تهران: نشر توس

روحانی، نازنین و همکاران(1387) ارزیابی محصولات غذایی و آب مجازی با توجه به منابع آب موجود در ایران،

قاجار، نادرمیرزا(1386) خوراک های ایرانی، به کوشش احمد باهر، تهران: انتشارات دانشگاه تهران

1. Virtual water [↑](#footnote-ref-1)
2. Water footprint [↑](#footnote-ref-2)
3. Hero diet [↑](#footnote-ref-3)
4. Wheat bread [↑](#footnote-ref-4)
5. Food of life [↑](#footnote-ref-5)
6. Joon Persian cooking made simple [↑](#footnote-ref-6)
7. Persian food [↑](#footnote-ref-7)
8. Footprint ecologic [↑](#footnote-ref-8)
9. Footprint ecologic [↑](#footnote-ref-9)
10. Calculated live [↑](#footnote-ref-10)