

# ԱՐԱՔՍ

# آرآكس

ماہنامہ

ԹՎ ՏԱՐԻ ԹԻՎ 76 ՆՈՅ. ԴԵԿՏԵՄԲԵՐ 1995

فرهنگی، اجتماعی، ادبی سال نهم شماره ۷۶ دی ماه ۱۳۷۴ تک شماره ۱۰۰۰ ریال



ՇՆՈՐ ՀԱՎՈՐ  
ՆՈՐ ՏԱՐԻ  
ԵՎ Ս. ԾՆՈՒՆՆԻԸ

## نگرشی بر شیوه تغذیه ارمنی

ادیک گرماتیک

اصلی که ارمنیان استفاده می کردند از نوع گوشت گوسفند و گاو بوده است. غذاهای آبکی چون آش (موسوم به آپور *apur* اسپاس *spas*) و آبگوشت در داخل ظرف سفالی خاصی در داخل اجاق های مخصوص تهیه می شدند. معمولاً این غذاها به نام ظرفی که در داخل آن تهیه می شدند نام می گرفتند مانند «پوتکو *putku* (این واژه بعدها در میان ترکان به صورت «پیتی *piti*» به کار رفت) و «کچوج *kotcutc*» و جز اینها.

روستائیان گوشت را در داخل ظرفی از جنس مس یا برنج موسوم به تاباک یا ماهی نابه سرخ می کردند. یکی از غذاهای مطلوب و رایج که تا کنون نیز رواج فراوان دارد انواع کباب ها بود. ارمنیان از زمان انتولیت (دوران برنج سنگ) گوشت گوساله و گوسفند را در روی آتش کباب می کردند و برای این کار از شاخ یا ترکه درختان به عنوان سیخ استفاده می شد، و بعدها این ترکه ها جای خود را به سیخ فلزی داد. گاهی نیز گوشت کامل دام را در میان سنگ های داغ می گذاشته و با همان گونه سنگ ها آن را می پوشاندند و غذای بسیار لذیذی به نام «خورو *khorovv*» بدست می آمد.

ارمنیان از دیر باز مواد غذایی خود را برای فصل زمستان کنار می گذاشتند و برای این کار تا امروز هم گوشت گوسفند و گوساله، ماهی و پرند را نمک سود کرده با مهارت ویژه نگاهداری می کردند. ارمنیان استاد نمک سود کردن انواع گوشت هستند. در زبان ارمنی واژه ای به صورت «خورا پوخت» وجود دارد که به معنی گوشت خوک نمک سود شده می باشد. ارمنیان اهل وان (واقع در ارمنستان غربی تحت اشغال ترکیه) استادان مسلم تهیه کالباس دود داده بودند. انواع کنسرو گوشت برای فصل زمستان تهیه می شد که به آن «تهال *tehal*» می گفتند. گوشت پخته گوسفند را در گوزه ها قرار داده و در آن را به دقت می بستند و در خاک چال می کردند.

انواع غذاهایی که از گوشت کوبیده تهیه می شد در نزد ارمنیان رواج بسیار داشته و دارد مانند «کولولیک *kololik*» یا کورفته بوزباش. «کولولاک *kololak*» یا کورفته درشت.

ارمنیان اغلب اوقات گوشت عمل آورده را در داخل برگ مو یا کلم می پیچیدند. در ارمنستان باستان چون هنوز کشت کلم رواج نداشت بیشتر از برگ مو استفاده می شد و گوشت را داخل آن می پیچیدند. درخت تاک در ارمنی «تولی *toli*» نیز نامیده می شود، این واژه از واژه «اودولی *udvli*» اورارتو اخذ شده، که به معنی درخت تاک می باشد. این غذا که دلمه یا در ارمنی «تولما *tolma*» نام دارد اشتباً به کلمه دلمه ترکی نسبت داده شده است (به معنی پر شده) زیرا گوشت در داخل برگ پیچیده می شد. گوشت همراه با بلغور یا برنج در داخل روده گوسفند نیز پخته می شد و «سالاپاتور *salapatur*» نام داشت.

محصولات شیر نیز انواع دیگر غذاها را تشکیل می دهد. از جمله ماست. از ماست و مواد ناشی از آن انواع غذاهای آبکی چون «اسپاس *spas*» آش ماست و غیره تهیه می گردد.

تا امروز نیز ظروف خاصی به صورت بشکه سفالی یا چوبی باقیمانده است (از زمان اورارتو تا کنون) که توسط آن کره بدست می آمد و از آن روغن حاصل می شد. همراه تهیه کره دوغ نیز بدست می آمد و از آن کشک خشک و غیره نیز تهیه می شد.

پنیر ارمنی نیز دارای اهمیت و رواج خاصی بوده است و

درباره تغذیه ارمنیان از دیر باز و از زمان حکومت پادشاهی آراتیان (نامزده به اورارتو) اطلاعاتی در دست است. پایه و اساس این شیوه تغذیه را رشته های مختلف کشاورزی می توان دانست. در ارمنستان باستان تا گستان های بزرگی وجود داشت و پرورش مو از اهمیت خاصی برخوردار بود. حفاری های دژ وان، مانازگرد و کارمیریلور، گواه بر این امر هستند. در کنار کار زراعت و مزرعه داری انواع مختلف دام داری ها نیز رواج داشت. محصولات مختلف کشاورزی و دامداری همراه با گیاهان طبیعی دشتی ها که به صورت خودرو در دسترس مردم سرزمین ارمن بود، پایه و اساس شیوه خورد و خوراک و تغذیه آنان را فراهم کرد.

بنا بر این انواع غلات و حبوبات توسط کشاورزان به دست می آمد در غذاهای ارمنی نقش ایفا کردند، بویژه گندم، انواع بلغور (زاوار، کورکوت و غیره)، با قلا، نخود، عدس و غیره. هاون ها و آسیاب های دستی که در حفاری های باستان شناسی بدست آمده اند و نیز شواهد قوم شناسی در مورد تهیه انواع بلغور در نزد ارمنیان گواهی می دهند. هاون های بدست آمده از سنگ بازالتی مربع شکل بوده که سوراخ و حفره ای قیفی شکل در آن تعبیه گردیده بود، دسته هاون نیز که از جنس سنگ یا چوب بود برای کوبیدن دانه های داخل هاون بکار می رفت و سیوس آنها گرفته شده نوع خاصی از بلغور به نام کورکوت بدست می آمد. ابزار دیگری نیز به همین شکل به نام «دینگ *ding*» وجود داشت که برای گرفتن سبوس برنج به کار می رفت. برای بدست آوردن بلغور ریزتر از آسیاب دستی استفاده می شد. نیز برای بدست آوردن انواع مختلف بلغور و آرد از ۱۵ نوع الک بهره می گرفته این گونه آسیابهای دستی از زمان باستان تا سده هشتم میلادی در ارمنستان به کار می رفت و از آن پس آسیاب آبی در منابع پدید آمده است. انواع اعلائی آرد از گندم بدست می آمد که در ارمنی «ناشیه *nashih*»، «خوراک *khorak*» و «گرماک *germak*» نامیده می شدند و از آنها انواع نان و شیرینی تهیه می شد.

غذای اصلی روستائی ارمنی را نان گندم تشکیل می داد، از این نان و شیرینی ها در تنور های گلین روستائی پخته می شد. نان لواش نان ملی ارمنی است که در تنور ها (که با شاخ و چوب و تپاله گرم می شد) تهیه می شد. بر اساس یافته های باستان شناسی نان پزی و شیرینی پزی در میان ارمنیان حداقل پیشینه دو و نیم هزار ساله دارد. مایه خمیری که برای پختن شیرینی به کار می رفت «خاش» نام داشت. در تنور هایی که با چوب گرم می شد بر خلاف تنور های که با تپاله گرم می شد و نان لواش نازک بدست می آمد، نان دارای ضخامت بود و «بوگون» نام داشت. نان گردی که پخته می شود در نواحی جنگلی ارمنستان در لهجه های محلی «بومب *bomb*» نامیده می شود و در زبان باستان به آن «پان *pan*» می گفتند.

ارمنیان دوران باستان لواش های کلفت را «شاورت *shavt*» شوت *shot*» می نامیدند. در حفاریهای کارمیریلور نان پخته هم بدست آمده است. نوعی نان نیز که از آرد ارزن تهیه شده بود کشف شده است، و شکل بیضوی داشته و در مرکز دارای سوراخ است. شواهدی در دست است که قشر توانمند جامعه از نان گندم و طبقات پائین جامعه و بردهگان از انواع نان های پست استفاده

می کردند. انواع غذاهای گوشتی نیز در داخل تنور پخته می شد گوشت

پژوهشهای باستان شناسی نشان می دهد که پنیر را از زمان اورارتو در ظروف سفالی نگهداری می کردند.

در ارمنستان از زمان های باستان تهیه انواع نوشیدنی ها رایج بوده است، از جمله آبجو دارای اهمیت شایان ذکر است. در کارمیریلور ظروف بلندی که در انتهای آنها حفره هایی تعبیه شده بدست آمده است و در داخل آنها آبجو تهیه می شد. از ارزن نیز آبجو تهیه می شد. توام با تهیه آبجو، انواع عرق و شراب نیز به علت وجود فراوان درختان تانک فراهم می آمد. انگور ارمنی انواع گوناگونی دارد و برخی از آنها از زمان اورارتو تا کنون رواج دارند مانند وسکه هات، هاچاباش و غیره.

از همان دوران کهن در ارمنستان روغن کنجد تهیه می شود. و از زمان اورارتو تا سده بیستم فن و صنعت تهیه روغن کنجد تقریباً بدون تغییر باقی مانده است.

ارمنیان بویژه در نواحی روستائی از انگور انواع دوشاب ها و کشمش ها تهیه می کردند و در فصل سرمای زمستان می خوردند.

در ارمنستان باستان و در زمان حاضر انواع میوه ها وجود داشته است، باغهای بزرگی از آنها شامل زرد آلو، هلو، بادام، به، گیلاس، سیب، گلابی، آلبالو، گوجه و غیره وجود داشته و دارد. به ویژه زرد آلو ارمنی دارای انواع مختلف و عالی است.

در کنار مواد غذایی که ارمنیان خود اقدام به تهیه آنها می کردند سبزی های صحرائی نیز مورد توجه قرار داشت.

انواع غذاهای ارمنی در طول تاریخ چند هزار ساله این ملت تهیه شده و دچار سیر تحولی خود بوده است. در زیر انواع غذاهای ارمنی را با طبقه بندی خاصی ارائه می دهیم.

۱- غذاهای سرد

انواع مختلف سالاد شامل سالاد ارمنی، سالاد ایروان، سالاد فصل، سالاد گیومری، سالاد بادنجان، سالاد لوبیای سبزو گردو، سالادسیب زمینی، سالاد خیار و گوجه فرنگی، سالاد لوبیا قرمز، سالاد باقلای سبز، انواع سالاد سبزی های صحرائی، سالاد خرفه، سالاد بادنجان و غیره انواع غذاهای سرد شامل پوره لوبیای قرمز، لوبیای سفید و بادام، نخود، دله نخود، مرغ آب پز، گوشت گوسفند آب پز، زبان آب پز و غیره

۲- انواع آش

آش گوشت گوسفند:

آبگوشت بلغور، آبگوشت ترخون، آبگوشت برنج، آبگوشت سیب و گوجه با گوشت گوسفند، بز باش اچمیادزین، شوشی و ایروان، انواع کوفته،

آش گوشت گاو:

آبگوشت ادویه دار، انواع کوفته، انواع آبگوشت با برنج، چغندر و غیره، خاش (نوعی کله پاچه خام ارمنی بدون کله)، آش گوشت و سیب زمینی، و غیره.

آش گوشت مرغ:

سوپ مرغ، سوپ مرغ با برنج، سوپ عروسی، تارخانا و غیره. آش های تهیه شده با ماهی ایشخان (نوعی قزل آلی ارمنی).

انواع آش قارچ:

انواع سوپ لوبیا و بلغور، ماخوخ، چلبور و غیره. آش تهیه شده از سبزی صحرائی. آش های لبنی: آش شیر، آش ماست، اسپاس، آبدوغ، بورانی. آش های شیرین، آش کشمش و غیره.

۳- غذاهای تهیه شده از ماهی.

ماهی ایشخان آب پز، آبگوشت ماهی، انواع غذاهای ماهی ایشخان، ماهی سرخ کرده، کباب ماهی و غیره.

۴- غذاهای تهیه شده از گوشت:

غذاهای گوشت گوسفند و گاو

انواع دله (برگ مو، کلم) دله های اشتاراک، اچمیادزین، دله کدو، دله پیاز، دله به، دله گوجه فرنگی، انواع کتلت، انواع کباب، کباب کوبیده، تزوژیک، مغز پخته، خورش بامیه، انواع کالیاس، غذاهای گوشت خوک.

انواع کالیاس خانگی، خوروو، کباب گوشت گراز، کوفته.

۵- انواع غذاهای گوشت پرندگان خانگی و وحشی.

حلیم، مرغ آب پز، آمیج، غذای قرقاول، اردک، غاز، بوقلمون.

۶- انواع غذاهای سبزی ها:

سبب زمینی سرخ کرده، انواع کدوی سرخ کرده، بادنجان سرخ کرده، لوبیای سبز و انواع سبزی، کتلت کدو تخم مرغ و غیره.

۷- غذاهای بلغور، آرد و تخم مرغ، برنج:

نیمرو، انواع املت، اسفناج و تخم مرغ، نیمروی قارچ، غذای روستایی آش تخم مرغ یا زواخاشو، که در ایران نیز مرسوم بود، کوکوو غیره.

پلو، کته، پلو با نیمرو، پلو و لوبیا قرمز، پلو ماهی، پلو قارچ، چلو مرغ، پلو عروسی، چلو، شیرین برنج، خاشیل، خاویز.

۸- انواع شیرینی:

گاتا (انواع مختلف)، نازوک، تاپلا، کلوجه، پورساخ (نوعی پیراشکی که در روستا های ارمنی نشین ایران رواج داشته است)، انواع کیک، گلانیک، گندیک، پاتیج، باغارج.

۹- نان های ملی ارمنی:

لواش (به ارمنی لاواش)

ماتناکاش matnakash که معادل نان بربری است.

۱۰- انواع مربا:

مربای توت فرنگی، مربای اخته ذغال، مربای شاه توت، آلبالو، گیلاس، زرد آلو، گل سرخ، مربای کدو، گردو، بادنجان، خربزه، هندوانه، به و غیره.

۱۱- انواع آجیل و شیرینی: آغانز (ترکیب گندم بوداده با ارزن)، حلوا، حلوائی بسللی، گردو، آلابی، دوشاب، سوچوخ.

۱۲- انواع میوه ها و سبزی های خشک کرده:

فلفل خشک، لوبیای سبز خشک، بادنجان خشک، بامیه خشک، گوجه فرنگی خشک، پز هلو، پز زرد آلو، پر سیب، کشمش و غیره.

۱۳- انواع ترشی:

ترشی انگور، ترشی بادنجان، ترشی گوجه فرنگی، ترشی سیب، ترشی سبزی، ترشی خیار.

۱۴- شیر و محصولات آن:

شیر گاو، خامه، سرشیر، ماست، ژاژیک، کشک، آراژان، روغن، کره، پنیر.

۱۵- میوه ها:

انگور، زرد آلو، هلو، گوجه ترش، آلوچه، گلابی، سیب، انار، به، اخته ذغال، توت، سنجد، بادام، گردو، و غیره.

۱۶- کنسرو:

نخود سبز، لوبیای سبز، هویج، چغندر، خرفه، رب گوجه فرنگی، انواع کمپوت، کنسرو گوشت و غیره.

چنانکه مشاهده گردید، انواع غذاها و خوردنیهای ارمنی با غذاهای سنتی و غذاهای امروزی ایران دارای وجوه مشترک زیادی می باشد و برخی از انواع خاص نیز وجود دارد که در نقاط مختلف ارمنستان تا به امروز مورد استفاده قرار می گیرند. غذاهای ارمنیان ایران نیز تا حد زیادی همان است که در ارمنستان بوده است. باید توجه کرد که برخی از غذاهای سنتی متأسفانه در ایران و ارمنستان از رواج گذشته خود محروم شده و یا کمتر مورد استفاده قرار می گیرد.