

The Knowledge of Food Processing and Preservation in the Traditional Food System of Gilan Province

Maedeh Omidi nowbijar^{1✉}, Hossein Barani², Mohamad Rahim Forouzeh³, Ahmad Abedi sarvestani⁴

1-Corresponding author, Ph.D. in Range science and engineering, Department of Rangeland Management, Faculty of rangeland and watershed management, Gorgan University of Agricultural Sciences and Natural Resources, Gorgan, Iran.

2-Associate Professor, Department of Rangeland Management, Faculty of rangeland and watershed management, Gorgan University of Agricultural Sciences and Natural Resources, Gorgan, Iran.

3- Associate Professor, Department of Rangeland Management, Faculty of rangeland and watershed management, Gorgan University of Agricultural Sciences and Natural Resources, Gorgan, Iran.

4- Associate Professor, Department of Agricultural Extension and Education, Faculty of agricultural management, Gorgan University of Agricultural Sciences and Natural Resources, Gorgan, Iran.

Abstract

An indigenous food system is defined as one where all foods, sourced from accessible and acceptable natural resources, are integral to any specific culture. This system is environmentally friendly and crucial for preserving local culture, well-being, and food security. Raising awareness of its various dimensions is essential for promoting sustainable production. Using an ethnographic approach that included direct observation, participatory observation, and semi-structured interviews via snowball sampling, this research explored the components of food storage and processing. For the people of Gilan, Food is a crucial component of identity, beliefs, and knowledge. Their diet is characterized by the use of diverse local resources like rice, dairy, fruits, and vegetables, which are utilized for short, medium, and long-term storage. Traditional food processing methods include dairy processing, pickling, drying, bread-making, salting, jam-making, paste-making, smoking, medicinal plant extraction, and juicing of sour fruits. These techniques are often performed using indigenous tools made of wood, metal, and clay, such as Tohə, Xom, Gamaj, and Čupârə. These practices reduce waste and promote sustainable production, thereby enabling the utilization of therapeutic and nutritional benefits across different seasons. The local community possesses considerable knowledge regarding the sustainable exploitation of natural resources, which serves as a valuable source of localized solutions for food insecurity during periods of crisis and scarcity. The study also notes recent innovations, such as the use of new packaging, flavoring, physical changes, scientific and visual content within this traditional system. Preserving the cultural authenticity of these products while adopting new technologies and focusing on marketing can contribute to their success in global markets.

Keywords: Traditional food, Indigenous knowledge, Sustainable production, Local community, Rural areas, Gilan province.

Received: 2025-08-22

Revised: 2025-09-11

Accepted: 2025-09-11

Published: 2025-11-01

Corresponding Author: maedeh.omidi@gmail.com

Publisher: Hakim Sabzevari University

© The Author(s) retain the copyright and full publishing rights.



Cite this Article:

Omidi nowbijar, Maedeh., Barani, Hossein., Rahim Forouzeh, Mohamad & Abedi sarvestani, Ahmad. (2025). The Knowledge of Food Processing and Preservation in the Traditional Food System of Gilan Province. *Journal of Research in Ethnobiology and Sustainable Development*. Vol(1): 16-36

10.22034/jresd.2025.229007

Extended Abstract

1. Introduction

Traditional food systems encompass all foods within a specific cultural context that are derived from locally available natural resources and socially accepted by the community. These systems are marked by self-sufficiency, adaptability, nutritional value, and environmental sustainability, positioning them as vital mechanisms for addressing global challenges such as food insecurity, malnutrition, and climate change. Promoting and applying indigenous knowledge in food processing, preservation, and storage represents a strategic approach to mitigating these issues. Traditional food processing methods—recognized as intangible cultural heritage—not only maintain food quality but also contribute to economic value creation and sustainable development. Such knowledge sheds light on local livelihood practices, food sources, and consumption patterns, offering insights into community resilience. This study aims to explore and document indigenous knowledge related to food processing practices in the rural areas of eastern Gilan, Iran, and to assess its role in enhancing the sustainability of food systems and household food security.

2. Materials and Methods

This research employed an ethnographic methodology, incorporating direct observation, participant observation, and semi-structured interviews with 90 informants across Gilan Province. The study area comprised 18 villages located in the lowland and foothill regions of Lahijan, Siahkal, Rasht, Langarud, Amlash, Rudsar, and Shaft counties. The focus was on livestock-rearing households, including lowland, foothill, semi-nomadic, and transhumant communities. Interview questions were designed to investigate various aspects of food processing within the traditional food system. A snowball sampling technique was applied, and interviews continued until theoretical saturation was reached. The data were extracted and analyzed through open and axial coding, supported by systematic note-taking. This approach facilitated a comprehensive understanding of traditional food processing practices and their socio-economic significance.

3. Results and Discussion

The findings reveal that the traditional food system in eastern Gilan has been shaped by environmental factors such as high humidity, abundant rainfall, soil characteristics, and topography. This system constitutes a cornerstone of the community's cultural identity, belief systems, and indigenous knowledge. The regional diet is based on a wide range of locally sourced resources—including rice, dairy products, fruits, and vegetables—consumed across short-, medium-, and long-term intervals to meet nutritional needs. Livelihood practices also encompass agriculture, livestock farming, horticulture, vegetable cultivation, foraging of wild plants and fruits, poultry farming, fishing, hunting, and beekeeping. The region's food products comprise more than 40 plant species, 10 types of fish, and milk from cattle, sheep, and goats—many of which are suitable for long-term storage to ensure availability during periods of scarcity. Food processing methods in eastern Gilan are diverse, including Dairy processing, pickling, drying, bread-making, salting, jam production, sauce preparation, smoking, herbal extraction, and juicing of sour fruits. These practices often rely on traditional tools made of wood, metal, or clay—such as *Tohā*, *Xom*, *Gamaj*, and *Čupârā*. Such techniques help reduce food waste, promote production sustainability, and enable year-round access to nutritional and medicinal benefits. Indigenous food processing knowledge plays a vital role in household economies, with women serving as key custodians of these practices, thereby contributing to both cultural preservation and economic resilience. In the contemporary context, the growth of home-based enterprises, digital platforms, and improved transportation infrastructure has fostered the emergence of innovative practices. These include modern packaging, enhanced hygiene and safety standards, flavor optimization, **Physical changes**, targeted marketing, and the creation of scientific and visual content. This convergence of indigenous knowledge and modern technology enhances the economic, nutritional, and social value of food products, aligning with current market demands while preserving cultural authenticity.

4. Conclusion

Understanding indigenous food systems plays a pivotal role in improving public health, preserving biodiversity, enhancing food security, and promoting sustainable development. Local communities possess substantial knowledge of sustainable resource management, which serves as a valuable source of locally grounded solutions for addressing food insecurity during times of crisis and scarcity. Preserving the cultural authenticity of food products, alongside the strategic adoption of modern technologies and marketing approaches, creates pathways for success in both domestic and international markets. Effective integration of indigenous knowledge requires a nuanced understanding of its evolution within local ecosystems, identification of resilience mechanisms, development of conservation strategies, and empowerment of local communities in policymaking processes. Recognizing the right to self-determination of local communities in managing their food systems is fundamental to achieving equitable and sustainable outcomes. Policymakers can facilitate this by offering financial and legal incentives, upgrading traditional processing and preservation infrastructure, and reinforcing local markets. Governmental organizations play a vital role in sustaining this heritage through youth education, documentation of indigenous knowledge, and the establishment of cooperatives. Non-governmental organizations further contribute by supporting scientific research, raising public awareness, and developing local brands to enhance the marketing and promotion of indigenous products. Together, these efforts safeguard food and cultural heritage while generating sustainable economic and social opportunities for local communities. By harmonizing indigenous knowledge with modern innovations, eastern Gilan's traditional food system can serve as a compelling model for sustainable food security, cultural preservation, and economic resilience in the face of global challenges.

5. Funding

The research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

6. Author's Contributions

All authors share equal responsibility for the content of this paper.

Maedeh Omid nowbijar		http://orcid.org/0009-0008-9313-7968 maedeh.omidi@gmail.com
Hossein Barani		http://orcid.org/0000-0001-8109-2477 baranihossein@yahoo.com
Mohamad Rahim Forouzeh		http://orcid.org/0000-0002-3347-5526 rfroozeh@yahoo.com
Ahmad Abedi sarvestani		http://orcid.org/0000-0002-5808-4505 abedi@gau.ac.ir

7. Conflicts of Interest

The authors declare no conflict of interest.

8. Acknowledgments

This article is derived from the doctoral dissertation in the field of Rangeland Science and Engineering at Gorgan University of Agricultural Sciences and Natural Resources.

Authors are thankful to all interview participants for supporting this research.

دانش پردازش و نگهداری خوراک در نظام غذایی سنتی استان گیلان

مآنده امیددی نوبیجار^۱، حسین بارانی^۲، محمد رحیم فروزه^۳، احمد عابدی سروسستانی^۴

- ۱- نویسنده مسئول، دانش آموخته دکتری علوم و مهندسی مرتع گروه مدیریت مرتع، دانشکده مرتع و آبخیزداری، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، گرگان، ایران.
- ۲- دانشیار گروه مدیریت مرتع، دانشکده مرتع و آبخیزداری، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، گرگان، ایران.
- ۳- دانشیار گروه مدیریت مرتع، دانشکده مرتع و آبخیزداری، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، گرگان، ایران.
- ۴- دانشیار گروه ترویج و آموزش کشاورزی، دانشکده مدیریت کشاورزی، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، گرگان، ایران.

چکیده

نظام غذایی بومی به‌عنوان تمام غذاهای موجود در فرهنگی خاص، از منابع طبیعی در دسترس و موردپذیرش تعریف می‌شود. این نظام دوستدار محیط‌زیست بوده و نقش کلیدی در حفظ فرهنگ، بهزیستی و امنیت غذایی دارد. آگاهی بخشی و انتشار ابعاد مختلف نظام غذایی بومی امری ضروری در جهت تولید پایدار است. این مطالعه با هدف شناخت دانش بومی اجزای پردازش در نظام خوراک در مناطق روستایی شرق گیلان صورت پذیرفت. پژوهش حاضر، با روش مردم‌نگاری در قالب مشاهده‌ی مستقیم، مشارکتی و مصاحبه‌ی نیمه‌ساختارمند، با کمک نمونه‌گیری گلوله برفی انجام شد و اجزای مختلف ذخیره‌سازی مواد غذایی مورد تحقیق قرار گرفت. غذا در زیست مردم گیلان در حکم بخش مهمی از هویت، باور و دانش است. بهره‌گیری از منابع گوناگون محلی چون برنج، لبنیات، میوه و سبزی از ویژگی‌های رژیم غذایی این منطقه است که در بازه‌های زمانی کوتاه‌مدت، میان‌مدت و طولانی‌مدت استفاده می‌شوند. پردازش خوراک با روش‌های فرآوری لبنی، ترشی کردن، خشک‌کردن، تهیه نان، شور کردن، مربا سازی، رب سازی، دودی کردن، عصاره‌گیری گیاهان دارویی و آبیگری میوه‌های ترش بوده است که توسط ابزار بوم آورد از جنس چوب، فلز و سفال شامل توهه، خم، گمچ، چوپاره و غیره انجام می‌گیرد. این تدابیر باعث کاهش ضایعات و پایداری در تولید شده و امکان بهره‌گیری از فواید درمانی و تغذیه‌ای را در فصول مختلف به وجود آورده است. جامعه‌ی محلی دارای دانش قابل‌توجهی در رابطه با بهره‌برداری پایدار از منابع طبیعی هستند که منبع ارزشمندی از راه حل‌های محلی برای ناامنی غذایی در دوره‌های بحرانی و کمبود است. امروزه استفاده از بسته بندی جدید، طعم‌سازی، تغییرات فیزیکی، تولید محتوای علمی و بصری از جمله نوآوری‌های موجود در نظام سنتی غذا در استان گیلان است و حفظ اصالت فرهنگی محصولات در کنار استفاده از فناوری‌های جدید و تمرکز بر بازاریابی، به موفقیت آن‌ها در بازارهای جهانی کمک می‌کند.

کلیدواژه: خوراک سنتی، دانش بومی، تولید پایدار، جامعه‌ی محلی، مناطق روستایی، استان گیلان.

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۳۱

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۸/۱۰

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

نویسنده مسئول: maedeh.omidi@gmail.com

ناشر: دانشگاه حکیم سبزواری



© نویسنده(گان) حق نشر و حقوق کامل انتشار را حفظ می‌کنند

نحوه ارجاع به این مقاله:

امیدی نوبیجار، مآنده، بارانی، حسین، رحیم فروزه، محمد و عابدی سروسستانی، احمد. (۱۴۰۴). دانش پردازش و نگهداری خوراک در نظام غذایی سنتی استان گیلان. پژوهش‌های زیست‌قوم‌شناسی و توسعه پایدار، ۱(۱)، ۱۶-۳۶.

۱- مقدمه

غذا یکی از نیازهای بنیادین انسان است که نقش مهمی در سلامت فردی و اجتماعی ایفا می‌کند. سیر تحول تغذیه از دوران شکار و گردآوری تا کشاورزی، نشان‌دهنده‌ی شکل‌گیری تدریجی نظام‌های غذایی متنوع در جوامع انسانی است (Dosanaïke, 2023:1). در این میان، نظام غذایی بومی به‌عنوان بازتابی از دانش سنتی و خرد فرهنگی، شامل مجموعه‌ای از غذاهایی است که جوامع محلی با بهره‌گیری از کشاورزی یا گردآوری از طبیعت تهیه کرده و از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌کنند (Wibisono et al., 2020:1; Mali et al., 2023:2; Kanter et al., 2023:3). این نظام ابعاد مختلفی چون الگوها و زنجیره غذایی^۱، خرد تغذیه‌ای^۲، شیوه‌های پردازش و ابزارهای تهیه را در بر می‌گیرد (Vedadhir & et al., 2014:73). در پیوند با این ساختار، دانش بومی به‌عنوان دانشی پویا و تجربی، با هدف ارتقای رفاه اجتماعی و طبیعی شکل گرفته و تحت تأثیر خلاقیت، تجربه و تعامل با نظام‌های بیرونی، به‌طور مداوم در حال تحول است. این دانش، حتی در شرایط کاهش منابع، در کنار جوامع محلی باقی می‌ماند و بر شیوه‌های دانستن، دیدن و تفکر تمرکز دارد (Maskuameng & Molotja, 2023: 24117). از این‌رو، نظام غذایی بومی را می‌توان تجلی عملی دانش بومی دانست؛ چرا که فرآیند تهیه، پردازش و مصرف غذا در آن، مبتنی بر روش‌های سنتی و تجربیات فرهنگی شکل گرفته است.

در امتداد همین رویکرد، رژیم غذایی پایدار الگویی نوین در تغذیه است که با هدف کاهش اثرات زیست‌محیطی، ارتقای امنیت غذایی و تضمین سلامت نسل‌های کنونی و آینده مطرح می‌شود (Bardoni, 2023:1). این مفهوم با سواد غذایی و دانش مربوط به کشت، تولید، پردازش و مصرف غذا پیوند دارد و جوامع را به سمت پایداری غذایی هدایت می‌کند (Gartola et al., 2020:77). غذاهای سنتی با ریشه در نظام‌های بومی، علاوه بر ارزش تغذیه‌ای و زیست‌محیطی، با انتقال دانش بومی و ترویج شیوه‌های پایدار، ابزار مهمی برای تحقق رژیم غذایی پایدار و مدیریت منابع طبیعی محسوب می‌شوند (Kanter et al., 2023:4; Rezazadeh et al., 2017:160). غذاهای سنتی در مقایسه با غذاهای صنعتی، طبیعی‌تر و سالم‌تر هستند و از نظر پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و فیبر ارزش تغذیه‌ای بالایی دارند (Wibisono et al., 2020:1; Gutierrez et al., 2020:2). استفاده از آن‌ها در برنامه‌های غذای تکمیلی کودکان به دلیل دسترسی آسان و مواد مغذی، بهبود وضعیت تغذیه‌ای را تسهیل می‌کند (Haghighian & Rudsari, 2017:166). علاوه بر تغذیه، فعالیت‌های مرتبط با تهیه و مصرف غذاهای بومی به سلامت جسمانی کمک می‌کند (Malley et al., 2023:2; Turner et al., 2013:37) و همزمان نقش مهمی در حفظ فرهنگ و هویت بومی دارد (Wibisono et al., 2020:1; Gutierrez et al., 2020:3). از این منظر، پیوند میان دانش بومی، غذاهای سنتی و الگوهای تغذیه پایدار، علاوه بر نقش مهم در ارتقای سلامت، حفظ تنوع زیستی، فرهنگ و امنیت غذایی، به تحقق اهداف توسعه پایدار نیز کمک می‌کند.

با وجود اهمیت رژیم‌های غذایی سالم و بومی، بسیاری از جمعیت جهان هنوز با گرسنگی و عدم دسترسی به غذای کافی مواجه‌اند؛ این مسئله تحقق پایان دادن به گرسنگی، تضمین امنیت غذایی و توسعه پایدار تا سال ۲۰۳۰ را دشوار می‌سازد (Maskuameng & Molotja, 2023:24117). امنیت غذایی خانوار به توانایی تأمین غذای کافی و متناسب با نیازهای غذایی و ترجیحات فرهنگی اشاره دارد (Abnov, 2012:238) و در مواجهه با تهدیدات جهانی مانند ناامنی غذایی، سوءتغذیه و تغییرات اقلیمی، غذاهای سنتی با خودکفایی، انعطاف‌پذیری و ارزش تغذیه‌ای، نقش مؤثری ایفا می‌کنند (Ghosh et al., 2023:4; Vibisono et al., 2020:2; Rezazadeh, Mohammadi & Nasrabadi, 2017:160). جهانی، ترویج و استفاده از دانش بومی فرآوری، نگهداری و ذخیره‌سازی غذاهای سنتی است. امنیت غذایی زمانی به بهترین شکل تأمین می‌شود که اعضای خانواده بتوانند در طول سال، غذای خود را تولید، فرآوری و ذخیره کنند. روش‌های سنتی نگهداری و آماده‌سازی غذا، میراثی ناملموس و ارزشمندند که ضمن حفظ کیفیت، قابلیت بهره‌برداری اقتصادی و توسعه پایدار را دارند (Adane et al, 2024:105; Maskuameng & Molotja, 2023:24117; Dusanaïke, 2023:1). اگرچه دانش بومی نقش مهمی در تضمین امنیت غذایی بسیاری از خانوارهای روستایی دارد اما اغلب نادیده گرفته می‌شود و انتشار روش‌های سنتی نگهداری هنوز محدود است (Maskuameng & Molotja, 2023:24117; Adane et al, 2024:107). سیستم‌های غذایی بومی

¹. Food patterns and chain

². Nutritional wisdom

پایداری زیست‌محیطی و اجتماعی- اقتصادی را تضمین می‌کنند، اما در سیاست‌ها و تحقیقات به حاشیه رانده شده‌اند. مستندسازی، درک عمیق و به رسمیت شناختن سیاسی این دانش می‌تواند تحول سیستم‌های غذایی را تسهیل کند (Vijayan et al, 2022:1). همچنین پژوهش و نوآوری می‌تواند نقش محوری در بهره‌برداری از پتانسیل غذاهای سنتی برای بهبود امنیت غذایی ایفا کند (Gush et al, 2023:4).

با توجه به چالش‌های موجود و ظرفیت‌های کمتر شناخته‌شده دانش بومی در نظام‌های غذایی، مطالعات علمی متعددی در ایران و جهان به بررسی موضوع پردازش خوراک پرداختند؛ (Abnov, 2012). به بررسی دانش بومی زنان روستایی در نگهداری مواد غذایی در سودان پرداخت. نتایج نشان داد که تکنیک‌های مختلف بومی از جمله تخمیر تا خشک‌کردن در آفتاب برای نگهداری در نظر گرفته می‌شوند و غذاهای بومی برای مردم منطقه موضوع بقا بوده است. (Vedadhir et al., 2014). به بررسی اجزای نظام غذایی سنتی در قوم لک، استان لرستان پرداخت و بیان داشتند که دامداران منطقه با خشک‌کردن گیاهان خودرو و دامنه‌ی متنوعی از تولیدات لبنی به ثبات در نظام غذایی سنتی خود کمک می‌کنند. (Hamasalieh et al., 2019). در عراق ضمن اشاره به روش‌های تهیه لبنیات، فرآوری غلات و غذاهای تخمیر شده تأکید کردند که زنان روستایی معمولاً مسئولیت تأمین امنیت غذایی خانوار را با به کارگیری دانش بومی مواد غذایی به عهده دارند. (Hossein et al., 2020). در منطقه تبت، تکنیک‌های نگهداری و فرآوری مواد غذایی از جمله منجمد کردن گوشت، تولیدات لبنی، خشک‌کردن، پودر کردن و نمک‌سود را برشمردند و افزودند این روش‌ها عمدتاً ناشی از ترجیحات قومی، شرایط آب و هوایی، کشاورزی، آداب‌ورسوم و مسائل فرهنگی و مذهبی است. (Wibisono et al., 2020). به دانش سنتی غذاهای اندونزی پرداختند و اظهار داشتند که نگهداری گیاهان خوراکی وحشی با روش خشک‌کردن یک عمل مهم است که پایداری را در نظام غذایی فراهم می‌کند. (Maskuamang & Molotja, 2023). به شناسایی و مستندسازی تکنیک‌های بومی نگهداری و فرآوری غذا توسط زنان روستایی در آفریقای جنوبی پرداختند. نتایج نشان می‌دهد که خشک‌کردن در آفتاب و تخمیر رایج‌ترین روش‌های مورد استفاده برای نگهداری غذا بودند. (Dusanaike, 2023). روش‌های سنتی نگهداری غذا در سریلانکا شامل خشک‌کردن، نگهداری در عسل، نگهداری در شن و ماسه، نمک‌سود کردن و ترشی کردن را نام برد. (Adane et al., 2024). مطالعه‌ای در مورد روش‌های سنتی نگهداری غذا در روستاهای کشور اتیوپی انجام دادند و بیان داشتند که خشک‌کردن در آفتاب، نمک‌سود کردن و حرارت دادن، رایج‌ترین روش‌ها برای نگهداری غذا بوده که برای تضمین امنیت غذایی خانواده‌ها استفاده می‌شود. مرور این پژوهش‌ها می‌تواند زمینه‌ساز بهره‌برداری هدفمند از این دانش در سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی‌های توسعه‌ای باشد.

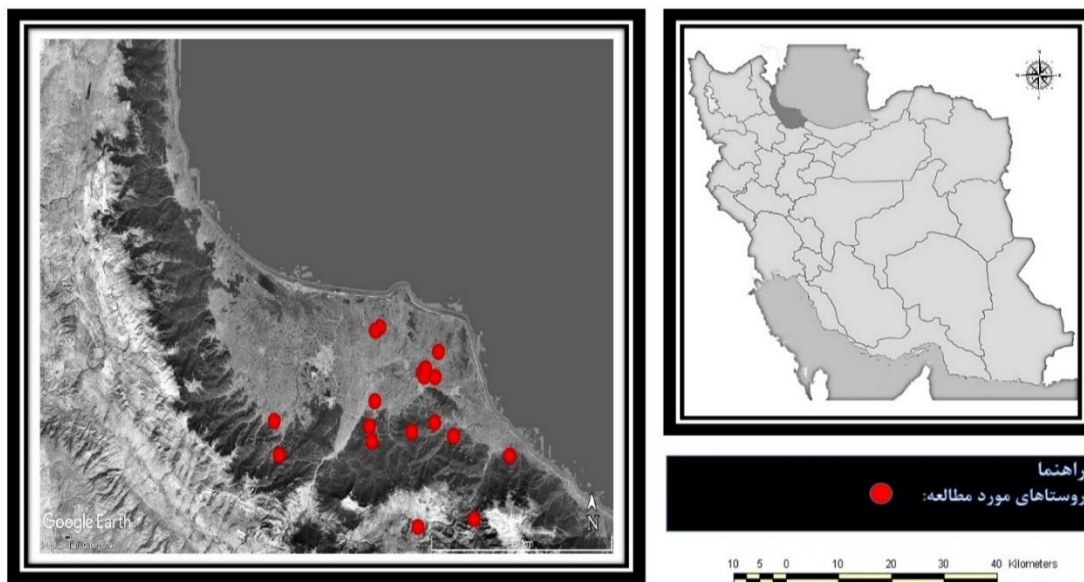
گسترده‌ی فرهنگی و اقلیمی موجود در کشور ایران، گنجینه‌ی عظیمی از دانش نظام‌های غذایی بومی را در زیستگاه‌های متنوع به وجود آورده که نیازمند توجه است. استان گیلان با شرایط آب و هوایی مساعد، خاک حاصلخیز و منابع آبی، یکی از قطب‌های مهم کشاورزی و دامداری کشور است و تولید برنج، چای، مرکبات و محصولات دامی مانند شیر و گوشت نقش مهمی در اقتصاد دارد. غذاهای سنتی گیلکی و تکنیک‌های فرآوری آن‌ها قدمتی هزارساله دارند و بخشی از میراث فرهنگی مردم محسوب می‌شوند. با این حال، استفاده از شیوه‌های بومی در پردازش و نگهداری محصولات غذایی به دلیل کمبود مستندات محدود است. هدف این مطالعه، شناخت دانش بومی و ارزیابی تکنیک‌های سنتی نگهداری غذا به منظور حمایت از شیوه‌های غذایی بومی و حفظ هویت زیستی- فرهنگی در مناطق روستایی است. یافته‌ها بینش‌هایی ارزشمند برای ذینفعان فراهم می‌کنند تا با مدرن‌سازی و ترویج روش‌های بومی نگهداری غذا، امنیت غذایی را ارتقاء دهند.

۲- مواد و روش

• منطقه مورد مطالعه

استان گیلان یکی از استان‌های شمالی کشور است. این استان در ۳۶ درجه و ۳۳ دقیقه تا ۳۸ درجه و ۲۷ دقیقه عرض شمالی و ۴۸ درجه و ۳۲ دقیقه تا ۵۰ درجه و ۳۶ دقیقه طول شرقی قرار گرفته است (Governorate of Gilan, 2024). مجموع مساحت این شهرستان‌ها ۵۴۱۲ کیلومتر مربع است (Census of Population and Housing, 2016). میانگین بارندگی و دمای سالانه حدود ۱۳۵۱ میلی‌متر و ۱۴/۷۵ درجه سانتی‌گراد و آب‌وهوای آن معتدل مرطوب و سرد مرطوب است (Meteorology of Gilan, 2025). منطقه‌ی مورد مطالعه این پژوهش در شرق استان گیلان در شمال ایران و شامل ۱۸ روستا

از شهرستان‌های لاهیجان، سیاهکل، رشت، لنگرود، املش، رودسر و شفت است. روستاهای حاج‌سلیم‌محله، سپهرپشت، گوردان، نوبیجار، شیخ‌علی‌کلایه، علی‌بزیه و چپک‌ناظمی در مناطق جلگه‌ای است که در نواحی نزدیک به ساحل دریای خزر و زمین‌های شالیزار واقع شده‌اند. همچنین روستاهای پاشاکی، سلس‌دیسام، اشکراب، کلاک، لطفعلی‌گوار، گیل‌ملک، لیماگوار، خرفکل، ویسرو، گلکش و تابستان‌نشین در دامنه‌های کوهپایه‌ای رشته کوه البرز واقع شده و از پوشش گیاهی غنی برخوردارند. این توزیع جغرافیایی و تنوع زیست‌محیطی، زمینه‌ای مناسب برای بررسی دانش و فعالیت‌های بومی در این روستاها فراهم می‌کند (شکل ۱).



شکل ۱. نقشه منطقه مورد مطالعه

• روش کار

این پژوهش به‌عنوان یک روش کیفی، توصیفی و با رویکرد طبیعت‌گرایانه انجام شد. هدف از رویکرد طبیعت‌گرایانه درک رابطه بین جامعه‌ی محلی و محیط طبیعی آن‌ها است و به نقش طبیعت در شکل‌گیری دانش بومی با توجه به شرایط محیطی می‌پردازد. با توجه بررسی دانش نظام‌های غذایی سنتی به عنوان هدف مطالعه از روش مردم نگاری شامل مشاهده میدانی، مشاهده‌ی مشارکتی و مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد. در این روش پژوهشگر برای جمع‌آوری اطلاعات در مدت یک سال به‌صورت مستمر در مناطق مورد مطالعه حضور داشته است. از ابزارهای تحقیق استفاده از دوربین عکاسی با قابلیت فیلم‌برداری بود تا با ثبت آنچه در جریان تحقیق می‌گذرد و مشاهده مجدد آن‌ها به فهم موضوعات کمک شود. در مصاحبه نیمه ساختاریافته، از گویه‌های از پیش تعیین‌شده به‌منظور بررسی موضوع شامل شیوه‌های ذخیره‌سازی و فرآوری خوراک و ادوات مربوطه استفاده شد و محقق در ضمن گوش فرادادن به پاسخ مخاطب، برای درک عمیق‌تر گفتار آن‌ها به کنکاش، بازاندیشی و طرح پرسش‌های تازه پرداخت. تعداد دفعات پرسش در مورد هر موضوع تا حد اشباع نظری^۱ بود. با توجه به ماهیت تحقیق شیوه‌ی نمونه‌برداری هدفمند و از نوع گلوله برفی از ۳۵ خانوار و ۹۰ نفر اطلاع‌رسان^۲ بود. در نمونه‌گیری هدفمند، هدف انتخاب مواردی است که اطلاعات زیادی در مورد موضوع تحقیق دارند. برای درک ماهیت تحقیق، آشنایی با فرهنگ و زبان جامعه بومی ضروری است که در این راستا محقق با زبان و فرهنگ مردم ساکن در روستاها آشنا بوده است. برای تحلیل داده‌ها، از روش کدگذاری باز^۳ استفاده شد. در این روش، متن مصاحبه‌ها به واحدهای معنایی کوچک تقسیم و مفاهیم کلیدی شناسایی شد. سپس در مرحله‌ی بعدی یعنی کدگذاری محوری^۴، این کدها بر اساس روابط مفهومی و الگوهای مشترک دسته‌بندی شده و به شکل محورهای اصلی و زیرمحورها سازماندهی شدند. این فرآیند امکان شناسایی ساختار دانش بومی، روش‌های سنتی پردازش خوراک و کاربردهای آن در زندگی روزمره را فراهم کرد. شناسایی گیاهان پژوهش توسط فلور گیلان (Mozaffarian 2018 &

1. Theoretical Saturation

2. Informs

3. Open Coding

4. Axial Coding

(2019) و آبزبان (Abbasi Zanjabr, 2017) انجام گرفت. در بخش نتایج، برآیند دانش سنتی افراد محلی خلاصه‌سازی و رسمی نویسی شد و اصطلاحات محلی در قالب آوانگاری کلمات ارائه شد. نمودار تحلیلی داده‌ها به کمک بخش Max Maps از نرم‌افزار MAXQDA 2020 ترسیم شد. در ادامه تلفیق نتایج با روش‌های اسنادی و مراجعه به منابع معتبر صورت پذیرفت و در نهایت پردازش خوراک در نظام غذایی سنتی در روستاهای شرق استان گیلان گزارش شد.

۳- یافته‌ها

• ویژگی‌های جمعیتی، اجتماعی و اقتصادی اطلاع‌رسان‌ها

جمعیت مورد مطالعه از نظر جنسیت شامل ۳۶ درصد زن و ۶۴ درصد مرد است. میانگین سنی شامل ۳۴ درصد در بازه‌ی سنی ۲۰ تا ۳۹ سال، ۴۷ درصد در بازه‌ی سنی ۴۰ تا ۵۹ سال و ۱۹ درصد در بازه‌ی سنی بالای ۶۰ سال قرار داشتند و از نظر میزان تحصیلات، ۱۲ درصد بی‌سواد، ۴۷ درصد ابتدایی تا سیکل و ۴۱ درصد دیپلم و بالاتر بوده‌اند (جدول ۱). زبان رایج روستاهای مذکور گیلکی با گویش بیه پیش، بیه پس و گالشی و تالشی با گویش تالشی جنوبی است. شیوه‌های معیشتی و منابع تهیه خوراک در مناطق مورد پژوهش شامل منابع گیاهی یعنی کشاورزی، باغداری، صیفی‌کاری، جمع‌آوری سبزی‌ها و میوه‌های خودرو و منابع حیوانی، دامداری، پرورش طیور، ماهیگیری، شکار و زنبورداری است. در این اکوسیستم، فرهنگ غذایی رایج متأثر از محیط، جغرافیا و از محصولات کشاورزی و دامی منطقه است. شغل اصلی مردم مناطق جلگه‌ای، کشاورزی برنج و دامداری گاو از جنس دو رگ و تالشی است و در کنار آن به صیفی‌کاری، پرورش طیور و غیره می‌پردازند. در فرهنگ غذایی مردم جلگه نشین که به زبان گیلکی با لهجه‌ی بیه پیش و بیه پس تکلم می‌کنند؛ برنج، سبزی، گوشت ماهی، مرغ و تخم‌مرغ نقش کلیدی دارد. شغل اصلی مردم مناطق کوهپایه‌ای، دامداری گاو، گوسفند و بز از نژاد تالشی و باغداری شامل پرتقال، چای، گل‌گاوزبان و خشکبار است. در رژیم غذایی مردم کوهپایه نشین که به زبان گیلکی با لهجه گالشی و زبان تالشی صحبت می‌کنند؛ نان و لبنیات نقش کلیدی را دارد و در مقایسه با گروه قبلی مصرف گوشت قرمز بیشتر است.

جدول ۱. معرفی روستاهای مورد مطالعه

ردیف	نام روستا	دهستان	بخش	شهرستان	موقعیت جغرافیایی	زبان و گویش	تعداد	
							خانوار	اطلاع‌رسان
۱	نوبیجار	لیالستان	مرکزی	لاهیجان	جلگه‌ای	گیلکی - بیه پیش	۳	مرد ۴ زن ۳
۲	حاج سلیم محله	رودبنه	رودبنه	لاهیجان	جلگه‌ای	گیلکی - بیه پیش	۱	مرد ۴ زن ۱
۳	سپهرپشت	لیالستان	مرکزی	لاهیجان	جلگه‌ای	گیلکی - بیه پیش	۱	مرد ۲ زن ۲
۴	گورندان	لیالستان	مرکزی	لاهیجان	جلگه‌ای	گیلکی - بیه پیش	۲	مرد ۳ زن ۱
۵	شیخ علی کلایه	رودبنه	رودبنه	لاهیجان	جلگه‌ای	گیلکی - بیه پیش	۱	مرد ۲ زن ۱
۶	علی بزایه	گفشه	لشت نشا	رشت	جلگه‌ای	گیلکی - بیه پس	۱	مرد ۲ زن ۱
۷	چپک ناظمی	گفشه	لشت نشا	رشت	جلگه‌ای	گیلکی بیه پس	۱	مرد ۲ زن ۱
۸	پاشاکی	لهمجان	مرکزی	لاهیجان	کوهپایه‌ای	گیلکی - گالشی	۲	مرد ۳ زن ۲
۹	سلس دیسام	خرارود	مرکزی	سیاهکل	کوهپایه‌ای	گیلکی - گالشی	۱	مرد ۳ زن ۱
۱۰	اشکراب	خرارود	مرکزی	سیاهکل	کوهپایه‌ای	گیلکی - گالشی	۳	مرد ۶ زن ۳
۱۱	کلاک	پیرکوه	دیلمان	سیاهکل	کوهپایه‌ای	گیلکی - گالشی	۲	مرد ۳ زن ۲
۱۲	لطفعلی گوار	اتاقور	اتاقور	لنگرود	کوهپایه‌ای	گیلکی - گالشی	۴	مرد ۵ زن ۳
۱۳	گیل ملک	واجارگاه	کلاچای	رودسر	کوهپایه‌ای	گیلکی - گالشی	۱	مرد ۱ زن ۱
۱۴	لیماگواپر	اشکورسغلی	رحیم آباد	رودسر	کوهپایه‌ای	گیلکی - گالشی	۴	مرد ۴ زن ۳
۱۵	خرفکل	احمد سرگوراب	احمدسرگوراب	شفت	کوهپایه‌ای	تالشی - تالشی جنوبی	۲	مرد ۳ زن ۴

۱۶	ویسروود	چوبر	احمدسرگوراب	شفت	کوهپایه‌ای	تالشی- تالشی جنوبی	۱	۲	۱
۱۷	گلکش	لیل	مرکزی	لاهیجان	کوهپایه‌ای	گیلکی-گالشی	۲	۱	۶
۱۸	تابستان نشین	املش جنوبی	مرکزی	املش	کوهپایه‌ای	گیلکی-گالشی	۳	۳	۴
مجموع							۳۵	۳۲	۵۸

• شیوه‌های پردازش و نگهداری مواد غذایی

دسترسی فصلی به منابع غذایی بومی، نیاز به روش‌های ذخیره‌سازی را ضروری کرده است. انواع محصولات غذایی، شامل ۴۰ گونه گیاهی و ۱۰ نوع ماهی و همچنین شیر به‌دست‌آمده از گاو، گوسفند و بز که امکان نگهداری طولانی‌مدت دارند، برای استفاده در فصول کمبود ذخیره می‌شوند. روش‌های پردازش خوراک شامل تهیه نان، فرآوری لبنی، ترشی کردن، خشک کردن، شور کردن، مربا سازی، رب سازی، دودی کردن، عصاره گیری گیاهان دارویی و معطر و آبگیری میوه‌های ترش است که برای بازه‌های زمانی مختلف و با ابزار سنتی متنوع پردازش می‌شوند (جدول ۲ و شکل ۲ و ۳).

جدول ۲. مهم‌ترین روش‌های ذخیره‌سازی و فرآوری مواد غذایی

ردیف	فرآیند	خوراک	مدت ذخیره‌سازی	ادوات	آوانگاری	جنسیت تولیدکننده
۱	شور کردن	ماهی میوه سبزی	تا دو سال: بلندمدت	خم نمکیار مشته سنگ	Xom Namkayâr Moštə Sang	زن - مرد
۲	ترشی سازی	سبزی صیفی	یک سال (میان‌مدت) چندین سال (بلندمدت)	نمکیار مشته سنگ نقلدان	Namkayâr Moštə Sang Noqlđân	زن
۳	خشک کردن	سبزی حبوبات چای	یک سال (میان‌مدت) چندین سال (بلندمدت) چندین سال (بلندمدت)	چوپاره / تیجه لاکی	Čupârə/Tabajə Lâk	زن زن - مرد
۴	عصاره‌گیری گیاهان دارویی و معطر	انواع گیاه دارویی	یک سال (میان‌مدت)	ظروف فلزی و شیشه‌ای		زن - مرد
۵	مربا سازی	میوه	یک سال (میان‌مدت)	ظروف فلزی و شیشه‌ای		زن
۶	رب سازی	میوه صیفی	چندین سال (بلندمدت)	ظروف فلزی و شیشه‌ای		زن
۷	فرآورده‌ی لبنی	شیر	چند هفته (کوتاه‌مدت) یک سال (میان‌مدت)	نیره گمچ و نوخون گوله ماس	Nirə Gamaj & Nuxun Gulə mäs	زن - مرد
۸	دودی کردن	ماهی - برنج	بلندمدت	هیزم از جنس توسکا و راش خاکاره/ پوسته برنج	(<i>Alnus spp</i>) (<i>Fagus orientalis</i>)	زن - مرد
۹	آبگیری میوه‌ترش	میوه‌های ترش	یک سال (میان‌مدت)	نمکیار مشته سنگ	Namkayâr Moštə Sang	زن
۱۰	تهیه نان	آرد گندم و برنج	کوتاه‌مدت	توّه تندرسان تنورسان	Tohə Tandarsân / Tnursân	زن - مرد



شکل ۲. انواع پردازش خوراک در مناطق مورد مطالعه استان گیلان - عکس از نویسنده مسئول



شکل ۳. ادوات تهیه خوراک در مناطق مورد مطالعه استان گیلان، عکس از نویسنده مسئول

• تهیه نان سنتی

کشاورزی برنج محوری‌ترین شغل مردم جلگه نشین است و به دلیل دسترسی فراوان به برنج، آرد غالب مصرفی نیز از برنج است. امروزه نان محلی در فرهنگ جلگه جنبه‌ی تفننی و در مناسبات و آیین‌ها کاربرد دارد ولی در گذشته در هر خانه یک آسیاب خانگی یا در اصطلاح *آسیه آرد سویی* برای پرداخت برنج وجود داشت. نان‌های تولیدی شامل نان *کشتا* یا *خلفه*^۱، *بیوته لاسه نون*^۲ و نان لاکو^۳ غیره است. نان *خلفه* در گیلکی *بیه پیش* یا *کشتا* در گیلکی *بیه پس*، نانی از جنس آرد برنج است که در آن از کدو حلوايي پخته‌شده و پودر بذر شنبليله جهت عطر، طعم و رنگ استفاده می‌شود. *بیوته لاسه نون* ترکیبی از آرد گندم و برنج که در آن خمیر نان بعد از چانه‌گیری در آب جوشان پخته می‌شود و دوباره با وردنه به شکل دواير نازک تقسیم شده و پخت می‌شود. نان لاکو همان نان برنجی است که از آرد برنج تولید می‌شود. ابزار پخت نان در مناطق جلگه‌ای *تومه*^۴ و ماشه است. *تومه* نوعی ساج سفالی برای پخت نان محلی است که در زیر آتش حاصل از سوخت هیزم و یا شعله گازسوز قرار می‌گیرد.

1. Xolfə nun - Keštā nun

2. Bputə lāsə nun

3. Lāku

4. Toħə

کشت برنج در مناطق کوهپایه به شکل محدود برقرار است و نقش نان در این مناطق پررنگ‌تر از مناطق جلگه‌ای است. در بعضی از روستا کوهپایه‌ای مانند اشکراب، لطفعلی گوابر و تابستان نشین، نانوايي وجود ندارد و به هر خانوار سهمیه آرد گندم به ازای هر نفر ۷ کیلوگرم در ماه تعلق می‌گیرد. نان پزی در روستا عملی زنانه است و هر چند روز یک‌بار یا به‌صورت هفتگی، توسط تنور گازی یا سنتی به نام تندرسان یا تنورسان^۱ انجام می‌شود. انواع نان شامل لواش محلی یا باریک نون^۲، بربری محلی یا کلاس یا کلان^۳، دس نون^۴ و نان مخصوص پخت در بیلاق به نام کلو/کلو^۵ است. در باریک نون و کلان، چوب را تبدیل به زغال می‌کنند و خمیر از آرد گندم را زیر زغال داغ می‌گذارند تا پخته شود. قطر کلان تا ۱۰ سانتی‌متر و به‌صورت مدور است. دس نون در زمان برف که امکان خرید نان مهیا نیست کاربرد دارد و ترکیب آن ماست محلی، شیر محلی و آرد گندم است. نان در تابه تهیه و در دستوری دیگر از آرد گندم، خمیرمایه، شیر یا آب پنیر و تخم‌مرغ استفاده می‌شود. نان کلو/کلو از آرد گندم، شیر، زردچوبه و لایه‌ای از ماست در زمان قرار دادن در تنور و سنگ تهیه می‌شود. خمیر را از شب تا صبح گذاشته تا ورز بیاید و روی یک سنگ صاف در معرض آتش و یا در صورت دسترسی به تنور پخت می‌شود (جدول ۳ و شکل ۴).

جدول ۳. مهم‌ترین نان‌های سنتی در فرآوری خوراک

ردیف	نام محلی	آوانگاری	توضیحات
۱	خلفه یا کشتا نون	Xolfə nun Keštā nun	آرد برنج + آرد گندم + پودر تخم شنبلیله + کدوخلوایی
۲	بپوته لاسه نون	Bputə lāsə nun	آرد گندم + آرد برنج
۳	لاکو	Lāku	آرد برنج
۴	باریک نون	Bārik nun	آرد گندم
۵	کلاس یا کلان	Kolās Kalān	آرد گندم
۶	دس نون	Das nun	آرد گندم + شیر + زردچوبه
۷	کلو	Kalvā	نان تهیه‌شده در بیلاق، آرد گندم



ج- خلفه نون



ب- کلاس یا کلان نون



الف- باریک نون



د- تندرسان یا تنورسان

شکل ۴. نان‌های محلی در مناطق مورد مطالعه استان گیلان - عکس از نویسنده مسئول

۱. Tandarsân / Tnursân

۲. Bārik nun

۳. Kalan

۴. Das nun

۵. Kalvā

• فرآورده‌ی لبنی^۱

مصرف لبنیات با توجه به شغل دامداری خانوارها، پرتنگ است. تهیه انواع لبنیات برای جلوگیری از فساد شیر نوعی ذخیره‌ی کوتاه‌مدت و میان‌مدت محسوب می‌شود. محصولات لبنی در مناطق جلگه‌ای شامل دو بخش گو پنیر^۲ (پنیر گاوی) و گو ماس^۳ (ماس گاوی) است. بخش تولید ماست شامل تنوعی از ماس^۴ (ماست)، روشن دو^۵، بشکنه یا بچکنه دو^۶ (دوغ رقیق و غلیظ)، کره، روغن کره^۷ (روغن حیوانی) و بنه^۸ است که به حالت دوغی کره همراه نمک گفته می‌شود. بخش تولید پنیر نیز شامل دو نوع سس پنیر^۹ (پنیر بی نمک) و بیته دوغ یا خاکه پنیر^{۱۰} (پنیر خردشده) و زکنه آو^{۱۱} است که به آب خارج‌شده از کیسه محتوی دوغ یا پنیر و نیز به آب ایجادشده در ماست گویند. یک محصول جانبی، فصلی و کمیاب در جلگه زیه^{۱۲} است که از شیر دام تازه زایمان کرده تهیه می‌شود. بخش تولید محصولات لبنی در کوهپایه شامل دو بخش گوسند پنیر^{۱۳} (پنیر گوسفندی) و گو ماست (ماست گاوی) است. بخش ماست شامل محصولات متنوعی چون ماس (ماست)، کره، کشک و کیال^{۱۴} (قره قروت) است و بخش تولید پنیر شامل دو نوع سس پنیر (پنیر بی نمک) و جلدی پنیر^{۱۵} (پنیر خیکی) است. از شیر گاو تازه زایمان کرده نیز ترکیب کاله^{۱۶} یا همان زیه در جلگه تهیه می‌شود (جدول ۴).

جدول ۴. توالی محصولات و فرآورده‌های به‌دست‌آمده از شیر

کوهپایه		جلگه	
شیر		شیر	
زیه (Ziyə)	گو ماس (Gu Mās)	گو ماس (Gu Mās)	
	گوسند پنیر (Gusand panir)	زیه (Ziyə)	کره
	زکنه آو (Zaknə o)		روغن دو (Rušan du)
سس پنیر	کره	کره	بنه (Banə)
جلدی پنیر (jeldy panir)	لور (Lur)	کره روغن (Ruqan Karə)	خاک پنیر
کره روغن (Ruqan Karə)	کشک	زکنه آو (Zaknə o)	بشکنه دو (Beškan du)
کیال (Kiyâl)			

(به ترتیب هر فرآورده از فرآورده‌ی بالایی خود مشتق شده است)

از ابزار تهیه ماست، گمج و نوخون^{۱۷} و گوله ماس^{۱۸} است. گمج، نوعی دیگ و ظرف گلی لعاب‌دار و ته گرد است و نوخون نیز از همان جنس و درپوش آن است. گوله ماس نیز کوزه کوچک سفالی است. خانوارها معتقدند که تهیه ماست در این ظروف باعث سفت شدن و طعم بهتری ماست می‌شود چون آب ماست را به مرور پس می‌دهد و ماست دیرتر ترش می‌گردد. نیره یا نرخه^{۱۹} نیز ظرف سفالی است که در داخل آن برآمدگی وجود دارد و باعث تبدیل ماست به دوغ و جداسازی کره از آن می‌شود.

۱. داده‌های این بخش گزیده‌ای از مقاله منتشر شده از گروه نویسندگان است که با توجه به اهمیت بخش لبنیات در پرورش خوراک به آن اشاره شده است.

۲. Gu panir

۳. Gu Mās

۴. Mās

۵. Rušan du

۶. Beškan du

۷. Ruqan Karə

۸. Banə

۹. Sas panir

۱۰. Xākə panir

۱۱. Zaknə o

۱۲. Ziyə

۱۳. Gusand panir

۱۴. Kiyâl

۱۵. Xiky/jeldy panir

۱۶. Kâlə

۱۷. Gamaj- noxun

۱۸. Gulə mās

۱۹. Nirə

در کوهپایه برای تولید پنیر از خیک یا جلد^۱ استفاده می‌کنند. برای تهیه جلد نیز پشم موجود در پوست را با مهارت چیده و به پوست داخلی ماست و نمک اضافه می‌کنند که باعث ماندگاری آن شود؛ سپس در آفتاب خشک می‌کنند.

• خشک کردن

کشت سبزی، صیفی و حبوبات مانند جعفری، پونه معطر، گشنیز، شوید، انواع لوبیا، سیر و پیاز در مناطق مورد مطالعه عمدتاً برای تأمین بخشی از نیاز خانوار بوده و جنبه‌ی خودمصرفی دارد. نگهداری این محصولات برای فصول کمیاب با روش خشک کردن با نور خورشید است. خشک کردن انواع سبزی‌ها شامل ذخیره‌سازی میان‌مدت و چندماهه و انواع لوبیا، سیر و پیاز، ذخیره‌سازی میان‌مدت و بلندمدت (چندماهه تا یک سال) است. در مورد خشکبار، فندق یک منبع درآمد مهم در کوهپایه محسوب می‌شود و تولید گردو نیز متداول است. همچنین شاه‌بلوط به شکل اختصاصی محصول روستای ویسرود است و جنبه خودمصرفی و فروش دارد. گیاه بعدی چای است. استان گیلان به‌عنوان قطب تولید چای در ایران مطرح است و علاوه بر وجود کارخانه‌های تولید متعدد و مدرن برای این محصول، نوعی روش خشک کردن سنتی نیز مرسوم است که به زبان تالشی دس چایی و در زبان گیلکی دست بزه چایی گفته می‌شود که در ظرف چوبی مدور به نام لاک^۲ از جنس چوب درخت راش^۳ صورت می‌پذیرد. این نوع از چای کیفیت، عطر، طعم، رنگ منحصربه‌فرد و طرفداران زیادی دارد. خشک کردن سنتی چای یک فعالیت زنانه و مردانه است. اکثر خانوارهای منطقه از گیاهان خودرو موجود مانند گلپر، آویشن، پونه معطر، پنیرک، اناریجه و بادرنجویه به‌عنوان ادویه استفاده می‌کنند. ابزار پرکاربرد در خشک کردن چوپاره^۴ در گیلکی بیه پیش یا تبجه^۵ در گیلکی بیه پس است. این وسیله سینی گرد و دایره‌ای شکل در ابعاد با قطر ۷۰-۸۰ سانتی‌متر و ضخامت حدود ۲ سانتی‌متر جنس درخت اوجا (*Ulmus minor*) است که از مقطع درختان کهن‌سال آن را می‌تراشند و در آن محصول را بوجاری می‌کنند. امروز جنس رویی این ابزار نیز برای غربال و خشک کردن برنج، حبوبات و سبزی‌ها متداول است. در گذشته تا به امروز از سبوس برنج برای شستن، چربی زدایی و از خاکستر حاصل از هیزم^۶ برای سفید کردن ظروف مذکور استفاده می‌شد (جدول ۵).

جدول ۵. معرفی گیاهان مورد استفاده در فرآیند پردازش خوراک در منطقه‌ی مورد مطالعه

ردیف	نام فارسی	نام محلی	آوانگاری	نام علمی	نام تیره	زمان استحصال
۱	برنج	برنج - بیج	Bj	<i>Oryza sativa</i>	Poaceae	تابستان
۲	چای	-	-	<i>Camellia sinensis</i>	Theaceae	بهار تا پاییز
۳	پرتقال	-	-	<i>Citrus sinensis</i>	Rutaceae	پاییز و زمستان
۴	گل‌گاوزبان	گول‌گاوزبان	Gul gâv zabun	<i>Echium amoenum</i>	Boraginaceae	بهار و تابستان
۵	چشم‌بلبلی	چشم‌بلبلی	-	<i>Vigna unguiculata</i>	Leguminosea	تابستان
۶	باقالا	پیل باقاله	Pilə bâqalə	<i>Vicia faba</i>	Leguminosea	بهار
۷	لوبیا رشتی	پاچ باقاله	Pâç bâqalə	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Leguminosea	پاییز و بهار
۸	سیر	سیر	-	<i>Allium sativum</i>	Amaryllidaceae	بهار
۹	توت سفید	-	-	<i>Morus alba</i>	Moraceae	بهار و تابستان
۱۰	کدوخلوایی	خانه مارکدو	Xânə mâr kadu	<i>Curcubita moschata</i>	Cucurbitaceae	تابستان
۱۱	پونه سنبله‌ای	نعنا/بینه/پیتونه/ پوتینک/پیتنیک	/Binə/Nanə Pitanik/Putanak/Pitunə	<i>Mentha spicata</i>	Lamiaceae	بهار و تابستان
۱۲	تمشک	بولوش/ولش	Buluš/Valaş	<i>Rubus hyrcanus</i>	Rosaceae	بهار تا تابستان
۱۳	خیار رشتی	برم خیار	Baramə xiyâr	<i>Cucumis sativus</i>	Cucurbitaceae	بهار
۱۴	گوجه‌فرنگی	پامادور	Pâmâdur	<i>Lycopersichum esculentum</i>	Solanaceae	تابستان
۱۵	گشنیز	هیل	Hil	<i>Coriandrum sativum</i>	Apiaceae	بهار تا پاییز

1. Jeldy

2. Lâk

3. *Fagus orientalis*

4. Ćupârə

5. Tabajə

6. Kalə khak

ردیف	نام فارسی	نام محلی	آوانگاری	نام علمی	نام تیره	زمان استحصال
۱۶	شوید	-	-	<i>Anethum graveolens</i>	Apiaceae	بهار تا پاییز
۱۷	پونه‌ی معطر	کوتکوتو / خالواش	Xâlvâš/Kutkutu	<i>Mentha pulegium</i>	Lamiaceae	بهار و تابستان
۱۸	جعفری	-	-	<i>Petroselinum crispum</i>	Apiaceae	بهار تا پاییز
۱۹	شنبلیله	خلفه	Kholfə	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	Leguminoseae	بهار تا پاییز
۲۰	شاهی	-	-	<i>Lepidium sativum</i>	Brassicaceae	بهار تا پاییز
۲۱	آلوچه	خالی / خالی	Xâli/Xali	<i>Prunus divaricate</i>	Rosaceae	بهار و تابستان
۲۲	انار	انار	-	<i>Punica granatum</i>	Punicaceae	پاییز
۲۳	گللابی وحشی	خوج	Xuj	<i>Pyrus communis</i>	Rosaceae	تابستان
۲۴	ازگیل	کونوس	Kunus	<i>Mespilus germanica</i>	Rosaceae	پاییز
۲۵	انگور خزری	-	-	<i>Vitis sylvestris</i>	Vitaceae	تابستان
۲۶	گردو	آغوز / گرکن	Garkan /Aquz	<i>Juglan regia</i>	Juglandaceae	پاییز
۲۷	فندق	-	-	<i>Corylus avellana</i>	Betulaceae	پاییز
۲۸	شاه‌بلوط	-	-	<i>Castanea Sativa</i>	Fagaceae	پاییز
۲۹	انجیر	انجیل	Anjil	<i>Ficus carica</i>	Moraceae	تابستان
۳۰	بادرنجبویه	وارانبو	Vâranbu	<i>Melissa Officinalis</i>	Lamiaceae	بهار و تابستان
۳۱	ذرت	میکابیج	Mikâbij	<i>Zea mays</i>	Poaceae	تابستان
۳۲	گلپر	سو	Su	<i>Heraclium persicum</i>	Apiaceae	بهار و تابستان
۳۳	اناریچه	چوچاق	Čučâq	<i>Eryngium caeruleum</i>	Apiaceae	بهار، تابستان، پاییز
۳۴	به	توج	Tuj	<i>Cydonia oblonga</i>	Rosaceae	پاییز
۳۵	اسفناج	-	-	<i>Spinacia oleracea</i>	Chenopodiaceae	بهار تا پاییز
۳۶	نارنج	-	-	<i>Citrus auratium</i>	Rutaceae	پاییز
۳۷	آویشن	درجه	Durjə	<i>Tymus kotschyanus</i>	Lamiaceae	بهار و تابستان
۳۸	پنیرک	پنیر لیوه	Panir livə	<i>Malva neglecta</i>	Malvaceae	بهار و تابستان
۳۹	پیاز	-	-	<i>Allium cepa</i>	Amaryllidaceae	تابستان
۴۰	خرمالوی وحشی	اربه	Arbə	<i>Diospyros lotus</i>	Ebenaceae	پاییز

• ترشی سازی

محصولات باغی خانوارها چون گوجه، بادمجان، فلفل و سبزی‌ها در قالب انواع ترشی و محصولات تخمیری مانند «ترشی هفت‌بیجار» ذخیره می‌شود. همچنین تهیه سیرترشی با سرکه انگور و در ظرف مخصوص *نقلدان*^۱ که شیشه استوانه دهان‌گشاد است برای ذخیره‌سازی بلندمدت، چندساله و حتی یک دهه است. از ادوات ترشی سازی ابزار *به* نام سفالی نمکیار یا *نمیار*^۲ است که ظرف سفالی، گرد، قطور و کمی گرد است که در آن سبزی، مغز گردو، دانه‌های انار، آلوچه و سیر را با وسیله‌ای به نام *مشته* سنگ یا *سوسنگ*^۳ می‌سایند.

^۱. Noqlđan
^۲. Namayâr

^۳. Moštə Sang

- شور کردن
- منابع حیوانی

یکی از منابع عمده تأمین پروتئین به‌ویژه در مناطق جلگه‌ای گوشت ماهی است. از گذشته صید انواع ماهی چون ماهی سفید، کفال، کپور، کولمه، سیم، سوف، قزل‌آلا و انواع کولی در رودخانه‌های روستاها انجام می‌گرفته است. در زبان گیلکی به قلاب ماهیگیری میکال^۱ گویند و از جنس گیاه خیزران یا بامبو (*Bambusa Vulgaris*) است. همچنین صید به مقصد دریای خزر توسط تور ماهیگیری یا در زبان گیلکی پره^۲ به‌صورت دسته‌جمعی و مشارکتی انجام می‌شود. امروزه به دلیل آلودگی‌های زیست‌محیطی، صید ماهی بسیار رو به افول است. شور کردن ماهی به‌ویژه انواع ماهی کولی در اواخر زمستان که وفور ماهی است؛ در ظروف سنتی خمره یا به گیلکی خم^۳ و به کمک نمک و روناس انجام می‌گیرد و به محصول نهایی اصطلاح ماهی شور^۴ گفته می‌شود که تا حدود ۲ سال قابل نگهداری است (جدول ۶).

جدول ۶. مهم‌ترین ماهی‌های خوراکی قابل صید در فرآوری خوراک

ردیف	نام فارسی	نام محلی	آوانگاری	نام علمی	نام تیره	نحوه‌ی ذخیره کردن
۱	سفید رودخانه‌ای	-	-	<i>Squalius turcicus</i>	Cyprinidae	شور و دودی کردن
۲	کفال طلایی (پوزه پهن)	-	-	<i>Chelon aurata</i>	Mugilidae	شور و دودی کردن
۳	کپور معمولی	-	-	<i>Cyprinus carpio</i>	Cyprinidae	شور کردن
۴	شاه کولی	-	-	<i>Chalcalburnus chalcoides</i>	Cyprinidae	شور کردن
۵	کاراس نقره‌ای (وحشی)	کپور چه کپور چکی	Kapurča	<i>Carassius gibelio</i>	Cyprinidae	شور کردن
۶	قزل‌آلا خال قرمز	قاز لوله	Qâz lula	<i>Salmo trutta fario</i>	Salmonidae	شور کردن
۷	سیم	-	-	<i>Abramis brama</i>	Cyprinidae	شور کردن
۸	سوف معمولی یا سفید	-	-	<i>Sander lucioperca</i>	Percidae	شور کردن
۹	کولمه	-	-	<i>Rutilus caspicus</i>	Cyprinidae	شور کردن
۱۰	کولی	-	-	<i>Leuciscus sp</i>	Cyprinidae	شور کردن

- منابع گیاهی

نوعی از شور کردن بر روی میوه‌های پاییزی مانند ازگیل و خرمالوی وحشی نیز انجام می‌شود که میوه در ظرف محتوی آب و نمک برای بازه چند ماه نگهداری می‌شود. همچنین ترکیب شوری از سبزی‌های معطر به نام نمک سبز یا به زبان محلی دلار یا دلال^۵ وجود دارد که چاشنی انواع خوراک است. این محصول از گیاهانی چون پونه‌ی معطر، گشنیز، بادرنجبویه و اناریجه تولیدشده که با ساییدن و افزودن نمک فراوان به آن تولید می‌شود. ادوات تهیه نمکیار و مشته سنگ است.

- مریاسازی

انواع مریا دست‌ساز شامل به توت، تمشک و شکوفه‌ی مرکبات است. مریا سازی یک ذخیره میان‌مدت یک‌ساله است. همچنین در مناطق جلگه‌ای تهیه دوشاب انگور یا به زبان محلی از دوشو^۶ در اواخر تابستان و در مناطق کوهپایه‌ای دوشاب خرمالوی وحشی یا/ربه دوشو در پاییز متداول است. محصول دیگر اناریته^۷ در گیلکی بیه پیش و خمس انگور در گیلکی بیه پس نوعی مریا یا مارمالاد است که از پختن طولانی‌مدت انگور، به‌خصوص انگورهای بی‌دانه و شیرین و به‌ویژه سیاه، تهیه می‌شود و به یک نوع مریای سنتی در استان گیلان اشاره دارند معمولاً بدون شکر اضافی است. این خوراکی علاوه بر طعم لذیذ، در طب سنتی

1. Mikâl

2. Parø

3. Xom

4. Šur kuli / Mahi šur

5. Delâr- Delâl

6. Dušu

7. Anâr putâ

گیلان و ایران دارای خواص درمانی برای کم‌خونی است. معنی واژه «خمس انگور» (انگور پرورده یا انگور له‌شده) و «انارپته» (انار پخته‌شده) است. این نام‌گذاری به دلیل شباهت رنگی و قوام این محصول به رب انار است.

• رب‌سازی

سهم مهمی از تولید خانگی چاشنی‌ها شامل رب است. رب‌سازی به‌صورت آلوچه در فصل بهار، غوره در فصل تابستان، گوجه و انار ترش و شیرین در پاییز برای تهیه مربا برای ذخیره یک سال در فصول نایاب انجام می‌پذیرد. این محصولات جنبه‌ی فروش و خودمصرفی دارد.

• آبگیری میوه‌های ترش

تهیه آب‌غوره و نارنج به‌عنوان دو چاشنی ترش در غذاهای مردم شرق گیلان و با ذخیره‌سازی یک سال متداول است. این محصولات جنبه‌ی فروش و خودمصرفی دارد. ادوات آبگیری نمکیار و مشته سنگ است.

• دودی کردن

دودی کردن برنج و ماهی برای ذخیره‌سازی بلندمدت است. دودی کردن باعث افزایش ماندگاری برنج و ماهی می‌شود و نیز طعم متفاوتی به محصول می‌بخشد. این کار در مکانی به اسم دود خانه و توسط دود حاصل از سوختن چوب‌های جنگلی مانند توسکا^۱، راش^۲ و یا خاکاره انجام می‌پذیرد. در گذشته آخرین پوسته برنج یا به زبان محلی فل^۳ نیز برای این منظور استفاده می‌شد. در مورد ماهی، ابتدا محتوی شکم ماهی را خالی کرده و مرحله‌ی بعدی لوایی کردن یعنی نمک‌سود کردن است که در آن ماهی‌ها در حوضچه‌ی آب و نمک به مدت چند روز خوابانده می‌شود. محصول موردنظر چه ماهی یا برنج در نهایت از خرک‌هایی که به سقف دودخانه متصل است آویزان می‌شوند تا توسط حرارت آتش خشک‌شده و در حین حال دود هیزم را به خود بگیرد.

• عصاره‌گیری گیاهان دارویی و معطر

عصاره گیاهانی چون پونه‌ی معطر، پونه‌ی سنبله‌ای، بادرنجبویه و بهارنارنج با روش سنتی برای مصارف درمانی و غذایی است. فرآیند عرق‌گیری سنتی یک فرآیند تقطیر ساده است که در خانه و بدون نیاز به دستگاه‌های پیچیده انجام می‌شود. در این روش، ابتدا گیاه را شسته و در یک ظرف معمولاً مسی یا استیل به همراه آب می‌ریزند. سپس، یک ظرف معمولاً شیشه‌ای را روی سه‌پایه داخل ظرف قرار داده و درب ظرف فلزی را به‌صورت وارونه روی آن می‌گذارند. با حرارت دادن ملایم، بخار حاصل از جوشیدن آب و گیاه به سمت بالا می‌رود و به سطح داخلی درب برخورد می‌کند. شعله زیاد باعث سوختن گیاه و تغییر طعم محصول می‌شود. برای خنک کردن درب و تبدیل بخار به مایع، روی سطح خارجی آن یخ یا آب سرد قرار می‌دهند. عصاره تولیدی از دستگیره درب به داخل ظرف می‌چکد و به‌این ترتیب، عرق خالص گیاه به دست می‌آید. این فرآیند تا زمان جمع شدن مقدار کافی محصول ادامه پیدا می‌کند.

• نوآوری در پرورش غذا

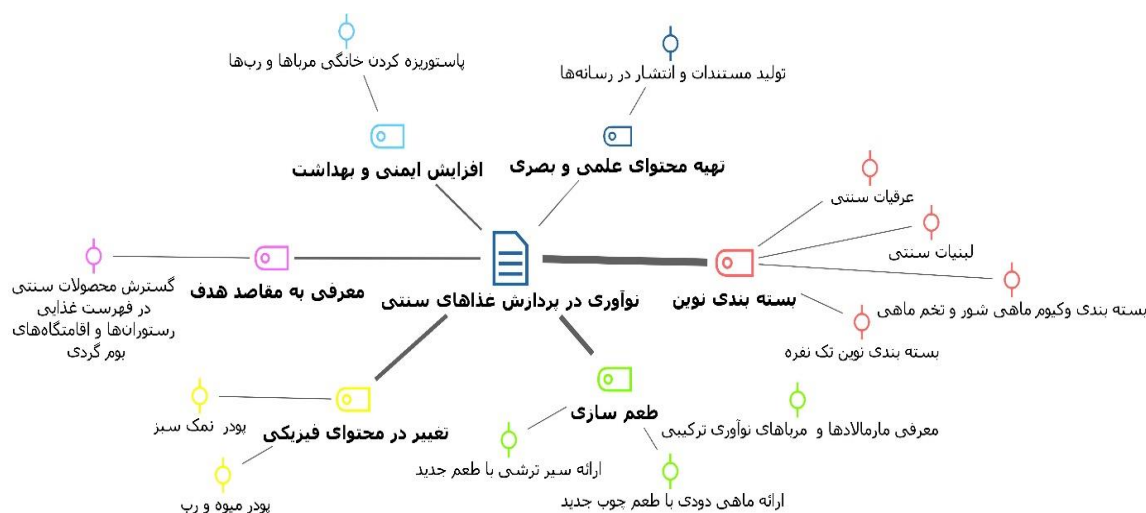
امروزه با رونق کسب‌وکارهای خانگی، توسعه فضای مجازی و تسهیل حمل و نقل، فصل نوینی در پرورش خوراک در منطقه‌ی مورد مطالعه آغاز شده است. مطابق شکل (۵)، که نتایج نوآوری‌های منطقه را نشان می‌دهد، این اقدامات شامل روش‌های نوین بسته‌بندی، افزایش ایمنی و بهداشت، طعم‌سازی، تغییر در محتوای فیزیکی، معرفی محصولات به بازار هدف و تولید محتوای علمی و بصری است. در حوزه افزایش ایمنی و بهداشت، پاستوریزه کردن خانگی مرباها و رب‌ها به‌عنوان اقدامی مؤثر مطرح است. در بخش بسته‌بندی، نمونه‌هایی همچون ارائه عرقیجات سنتی در بطری‌های جذاب همراه با بروشور خواص و دستورالعمل، بسته‌بندی و کیوم ماهی شور و تخم ماهی، بسته‌بندی شیشه‌ای یا پاکتی با ماندگاری بالا در لبنیات سنتی و بسته‌بندی شاسه‌ای یا تک‌نفره در طیف گسترده‌ای از محصولات مشاهده می‌شود. در زمینه طعم‌سازی و معرفی طعم‌های نو، می‌توان به تولید سیرترشی با طعم فلفل سیاه یا لیمو، دودی کردن ماهی با استفاده از چوب‌های معطر مانند گردو یا سیب و معرفی مارمالادها و مرباهای نو ترکیب از میوه‌های بومی مانند تمشک و ازگیل اشاره کرد. تغییر در محتوای فیزیکی شامل ارائه پودر دلار به‌عنوان چاشنی خشک و همچنین پودر میوه و رب، با خشک کردن میوه‌هایی مانند انار و آلوچه و تبدیل آن‌ها به پودر برای استفاده در

1. Alnus spp

2. Fagus orientalis

3. Fal

آشپزی، انجام می‌شود. گسترش محصولات سنتی در فهرست غذایی رستوران‌ها و اقامتگاه‌های بومگردی، مانند سیرترشی، برنج و ماهی دودی، ماست و دلار و انواع پنیر سنتی، از دیگر اقدامات نوآورانه است. تولید محتوای علمی و بصری، شامل مستندسازی تاریخچه، وجه‌تسمیه، فرآیند تولید و داستان‌های مرتبط و انتشار آن‌ها در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های جمعی، به آشنایی و جذب بیشتر مصرف‌کنندگان کمک می‌کند.



شکل ۵. نوآوری در پردازش غذاهای سنتی در مناطق مورد مطالعه استان گیلان، (MAX Maps - MAXQDA 2020).

۴- نتیجه‌گیری

غذا تنها به‌عنوان منبع تأمین نیازهای زیستی مطرح نیست؛ بلکه نظامی از دانش، مهارت و تعامل اجتماعی را شکل می‌دهد که بنیان فرهنگ و هویت انسانی است (Ojeda-Linares et al., 2023). به همین دلیل، شناخت ابعاد گوناگون نظام‌های غذایی بومی برای ارتقای سلامت، حفاظت از تنوع زیستی و دستیابی به اهداف توسعه پایدار اهمیت بنیادین دارد (Sujaro et al., 2025). مطالعه حاضر به بررسی روش‌های بومی نگهداری غذا در روستاهای استان گیلان پرداخته است. نظام غذایی سنتی این منطقه بر پایه‌ی شرایط محیطی مانند رطوبت بالا، بارش فراوان، ویژگی‌های خاک و توپوگرافی شکل گرفته است و بخش مهمی از فرهنگ، باور و دانش محلی محسوب می‌شود. معیشت مردم منطقه شامل کشاورزی، باغداری، دامداری، ماهیگیری، شکار، زنبورداری و جمع‌آوری گیاهان خودرو است و فرهنگ غذایی آن‌ها متأثر از محیط طبیعی و محصولات محلی مانند برنج، لبنیات، سبزیجات و میوه‌ها است. دسترسی فصلی به منابع غذایی، استفاده از روش‌های سنتی ذخیره‌سازی و فرآوری مانند خشک کردن، ترشی، مربا و رب‌سازی، شور، دودی کردن و غیره را ضروری ساخته است. این روش‌ها ضایعات را کاهش داده، پایداری تولید را افزایش می‌دهند و امکان بهره‌گیری از خواص تغذیه‌ای و درمانی غذاها را در طول سال فراهم می‌کنند. در این جامعه، ابزارهای تهیه خوراک با توجه به شرایط اقلیمی و امکانات محلی از جنس چوب، فلز، پوست و سفال ساخته شده و بوم‌آور و دوستدار محیط‌زیست هستند.

نگهداری مناسب محصولات غذایی نقش مهمی در تضمین کیفیت و خواص آن‌ها دارد. نان‌های سنتی در شرق گیلان، از برنج، گندم و افزودنی‌های معطر تهیه می‌شوند و به دلیل استفاده از مواد طبیعی و روش‌های سنتی، ارزش غذایی و هضم بالایی دارند. خلاقیت دامداران در فرآوری شیر به محصولات لبنی متنوع موجب افزایش قابلیت نگهداری و بهره‌برداری در فصول کمبود شده است. این محصولات بر مبنای نوع دام، به دو گونه‌ی عمده‌ی گوسفندی و گاوی طبقه‌بندی می‌شوند و توجه پژوهشگران و متصدیان صنایع غذایی به دانش و تجربیات بومی می‌تواند به غنا و تنوع بیشتر محصولات لبنی منجر گردد. یکی از رایج‌ترین روش‌های نگهداری مواد غذایی در منطقه، خشک‌کردن در آفتاب است؛ روشی که با کاهش رطوبت، مانع رشد و تکثیر میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا می‌شود. دودی کردن و نمک‌سود کردن نیز برای نگهداری مواد فاسدشدنی مانند گوشت ماهی در زمان وفور به‌کار می‌رود؛ ترکیبات موجود در دود چوب خاصیت ضد میکروبی داشته و از فساد جلوگیری می‌کنند. در کنار این

روش‌ها، فرآورده‌های تخمیری جایگاه ویژه‌ای دارند؛ به‌ویژه ترشی‌ها که با سرکه، نمک و ادویه‌های محلی تهیه می‌شوند و نمونه‌ای شناخته‌شده از غذاهای تخمیری هستند. فرآیند تخمیر، با دخالت میکروارگانیسم‌ها و آنزیم‌ها، به تولید غذاهایی با ویژگی‌های کیفی متمایز می‌انجامد. همچنین، فرآوری چای سیاه در گیلان شامل تخمیر برگ‌های تازه است که موجب تغییر رنگ، عطر و خواص آنتی‌اکسیدانی آن می‌شود.

در همین راستا، (Abnov, 2012)، به روش‌های خشک کردن، تخمیر، نمک‌سود و تهیه لبنیات اشاره کرد. (Vedadhir et al., 2014)، گزارش کردند که فرآورده‌های لبنی مانند روغن، کشک، کره و پنیر به دلیل ارزش غذایی بالا و قابلیت نگهداری طولانی، برای مصرف در دوره‌های کمبود شیر ذخیره می‌شوند. رایج‌ترین ابزار ذخیره‌سازی، استفاده از خیک‌های ساخته‌شده از پوست بز و گوسفند است که در این میان، پوست بز به علت دوام و استحکام بیشتر کاربرد گسترده‌تری دارد. (Hamasalieh et al., 2019)، در پژوهش خود بیان داشتند دانش پردازش، نگهداری و ذخیره‌سازی مانند خشک کردن در آفتاب، شور و قیمة کردن از تعامل مستقیم با محیط محلی به‌دست‌آمده است. (Adane et al., 2024)، اظهار کردند که متداول‌ترین روش‌های نگهداری مورداستفاده شامل خشک کردن در آفتاب، نمک‌سود کردن، حرارت دادن، بسته‌بندی، سرد کردن، تخمیر و دودی کردن بودند. (Wibisono et al., 2020)، گزارش کردند که جوامع محلی برای مصرف خارج از فصل، گیاهانی چون پونه^۱، نوعی نعنای^۲ و میوه‌هایی مانند توت سفید^۳ و زردآلو^۴ را به صورت خشک‌شده نگهداری می‌کنند. همچنین در گذشته، انار^۵ در انبارهای گلی ذخیره می‌شد تا در مواقع نیاز مورد استفاده قرار گیرد. به گفته (Maskumang & Molotja, 2023)، متداول‌ترین روش‌های نگهداری غذاهای بومی شامل خشک کردن در آفتاب و تخمیر است. آنان همچنین به استفاده از ابزارهای بومی مانند سنگ‌های آسیاب برای ذرت^۶، چوب‌های کوبیدن و سبدهای بادزنی برای فرآوری سورگوم^۷ و لوبیا چشم‌بلبلی^۸ اشاره کردند.

بررسی پردازش خوراک در استان گیلان نشان می‌دهد که منابع متنوعی چون عصاره‌های گیاهی می‌توانند جایگزینی سالم و مغذی برای مواد غذایی کم‌ارزش فراهم کنند. (Gutierrez et al., 2020) و (Hosseini et al., 2020)، در پژوهش خود بیان کردند که غذاها و نوشیدنی‌های سنتی علاوه بر ارزش تغذیه‌ای، دارای فواید سلامت قابل توجهی هستند که نیازمند بررسی بیشتر از نظر خواص دارویی و تغذیه‌ای هستند. همچنین (Sojaro et al., 2025)، اشاره داشتند که عادات غذایی نقش مهمی در وضعیت سلامت جامعه دارند و برخی جوامع با بهره‌گیری از راهبردهای مصرف غذاهای بومی توانسته‌اند کمبودهای تغذیه‌ای را مدیریت کنند. در ادامه (Hosseini et al., 2020)، افزودند که نتایج این مطالعات باید از طریق برنامه‌های آگاهی‌بخشی، کارگاه‌ها و نمایشگاه‌ها به جوامع محلی منتقل شود تا خرد غذایی بومی به نیروی محرکه‌ای برای مدیریت بیماری‌های نوپدید و ارتقای سلامت جهانی تبدیل گردد.

دانش بومی پردازش خوراک در روستاهای شرق گیلان نقشی کلیدی در اقتصاد خانوار ایفا می‌کند. فرآورده‌های محلی مانند سبزیجات خشک‌شده، لبنیات سنتی، رب‌ها و چاشنی‌ها علاوه بر تأمین نیازهای غذایی، با ایجاد فرصت‌های درآمدی در بازارهای محلی، وابستگی به محصولات صنعتی و وارداتی را کاهش می‌دهند. این خوراکی‌ها می‌توانند منبعی پایدار برای اشتغال و توانمندسازی اقتصادی، به‌ویژه برای زنان و جوانان باشند و توسعه‌ی صنایع مرتبط را در جهت تقویت اقتصاد مقاوم محلی تسهیل کنند (Lopez et al., 2025). همچنین، سیستم‌های غذایی بومی از طریق احیای غذاهای سنتی، برندسازی، صدور گواهی‌نامه‌های ارگانیک و توسعه‌ی گردشگری کشاورزی، مسیرهای نوینی برای رشد اقتصادی، تقویت جوامع روستایی، افزایش استقلال غذایی و پایداری مبتنی بر دانش محلی فراهم می‌سازند (Ganpath et al., 2025).

شناخت و ارجح‌نهادن به شیوه‌های بومی نگهداری غذا، عاملی کلیدی در پایداری و امنیت غذایی منطقه است و بخش عمده‌ی این دانش در اختیار زنان قرار دارد. (Adane et al., 2024)، اظهار کردند که ضایعات غذایی پس از برداشت محصول در کشورهای در حال توسعه، مانند اتیوپی، موجب ناامنی غذایی می‌شوند و استفاده از شیوه‌های بومی فرآوری، نگهداری و انبارداری غذا راه‌حلی مهم برای کاهش آن است. (Ibnoff, 2012) و (Hamasalieh et al., 2019)، اشاره داشتند که در جوامع روستایی، زنان

1. *Mentha longifolia*

2. *Mentha royleana*

3. *Morus alba*

4. *Prunus armeniaca*

5. *Punica granatum*

6. *Zea mays*

7. *Sorghum spp*

8. *Vigna unguiculata*

مسئول پردازش و نگهداری سبزی‌ها، میوه‌ها و شیر برای دوره‌های کمبود هستند و نقش حیاتی در تأمین امنیت غذایی خانوار دارند. آنان به‌ویژه در دوره‌های نامساعد مانند خشک‌سالی، با بهره‌گیری از دانش بومی، معیشت و امنیت غذایی خانواده و جامعه را حفظ می‌کنند. (Maskuamang & Molotja, 2023)، افزودند زنان نگهدارنده دانش بومی به‌ویژه در مورد روش‌های فرآوری و نگهداری غذای بومی هستند و افزایش آگاهی و آموزش درباره‌ی روش‌های حفظ مواد مغذی برای بهره‌برداری پایدار از این منابع و تضمین امنیت غذایی خانواده اهمیت دارد.

نوآوری در پردازش غذاهای سنتی گیلان با روش‌هایی مانند بسته‌بندی نوین، ارتقای ایمنی و بهداشت، طعم‌سازی، تغییر در محتوای فیزیکی و غیره زمینه‌ای برای افزایش ارزش افزوده و رقابت‌پذیری محصولات فراهم می‌کند. استان گیلان با برخورداری از تنوع غذایی چشمگیر، جایگاهی ممتاز در خوراک‌شناسی دارد و مرکز آن در سال ۲۰۱۵ به شبکه شهرهای خلاق خوراک‌شناسی یونسکو پیوست (Jafari Mehrabadi et al., 2017). با این حال، هرگونه نوآوری در غذاهای سنتی اگرچه برای پاسخ‌گویی به سبک زندگی نوین اجتناب‌ناپذیر است، باید همراه با حفظ اصالت فرهنگی و ویژگی‌های حسی آن‌ها باشد (Abdullah et al., 2024). این فرایند علاوه بر بهبود کیفیت، ایمنی و کارایی تولید، به بازاریابی بهتر و افزایش مقیاس‌پذیری کمک می‌کند (Megaviteri et al., 2024). در همین راستا (Hosseini et al., 2020)، اشاره داشتند که محصولات غذایی سنتی با استفاده از تکنیک‌های مدرن فرآوری و بسته‌بندی می‌توانند مغذی‌تر و سالم‌تر شوند. با این حال، نوآوری با چالش‌هایی مانند هزینه‌های بالا، نیاز به دانش فنی و خطر از بین رفتن اصالت مواجه است و موفقیت آن مستلزم تعادل ظریف بین مدرن‌سازی و حفظ سنت است (Abdullah et al., 2024). عوامل کلیدی در نوآوری شامل بازخورد مصرف‌کنندگان، سطح تحصیلات و تجربه تولیدکنندگان و مشارکت در رویدادهای تخصصی است (Osowska et al., 2024) و همکاری بین تولیدکنندگان، مصرف‌کنندگان، سیاست‌گذاران و پژوهشگران، همراه با مشوق‌های مالی و برنامه‌های آموزشی، برای غلبه بر موانع ضروری است (Megaviteri et al., 2024). اهداف تولیدکنندگان غذاهای سنتی ترکیبی از مقاصد فرهنگی-اجتماعی، اقتصادی و زیست‌محیطی است و نوآوری ابزاری برای حفظ این اهداف در عین حضور در بازار رقابتی جهانی محسوب شده و می‌تواند به ترویج غذاهای سنتی در رژیم‌های غذایی مدرن کمک کند (Gush et al., 2023).

روش‌های بومی نگهداری و پردازش غذا بخشی از میراث ناملموس فرهنگی به شمار می‌روند که حفاظت از آن‌ها ضرورتی جدی دارد. با این حال، این دانش اغلب «ابتدایی» تلقی شده و در مقایسه با فناوری‌ها و شیوه‌های مدرن، در جایگاهی پایین‌تر قرار گرفته و به حاشیه رانده می‌شود (Dusanaike, 2023; Maskuameng & Molotja, 2023). تداوم و گسترش این دانش با موانع متعددی مواجه است. نفوذ غذاهای صنعتی، تغییر ذائقه نسل جوان، کاهش علاقه به روش‌های سنتی، کمبود نیروی فعال در حوزه کشاورزی و فرآوری، محدودیت‌های قانونی و نبود حمایت کافی سیاستی، همراه با ضعف شبکه‌های بازاریابی مؤثر، از عوامل تضعیف‌کننده اصلی محسوب می‌شوند. علاوه بر این، کمبود زیرساخت‌های تولید، دسترسی محدود به منابع و زمین، چالش‌های مربوط به حقوق مالکیت معنوی و سوءاستفاده صنایع بزرگ از محصولات بومی، منجر به کاهش اعتماد و حاشیه‌نشینی اقتصادی جوامع محلی می‌شود (Lopez et al., 2025). همچنین رعایت استانداردهای ایمنی، ضعف در حمل‌ونقل و انبارداری، هزینه‌های بالای تولید سنتی و رقابت با محصولات غیربومی، از مهم‌ترین چالش‌های پیش‌روی تجاری‌سازی گسترده غذاهای بومی به شمار می‌روند (Ganpath et al., 2025).

ادغام مؤثر دانش بومی نیازمند درک روند تکاملی آن در پیوند با اکوسیستم‌ها، مستندسازی جامع، شناسایی سازوکارهای تاب‌آوری، تدوین راهبردهای حفاظتی، تقویت نقش جوامع محلی در سیاست‌گذاری و به رسمیت شناختن حق خودتعیینی آن‌ها در مدیریت نظام‌های غذایی است (Vijayan et al., 2022). همکاری دولت‌ها و صنایع با جوامع محلی می‌تواند توسعه تولید پایدار و افزایش سازگاری با تغییرات اقلیمی را تسهیل کند (Mali et al., 2023). از این‌رو، گذار از سطح گفتار به اقدام عملی برای حفظ و بهره‌گیری از این دانش ضرورتی انکارناپذیر است. برای حمایت از دانش بومی خوراک و ارتقای امنیت غذایی خانوارها، پیشنهاد می‌شود سیاست‌گذاران از طریق ارائه مشوق‌های مالی و مالیاتی، حمایت قانونی از عرضه محصولات محلی در بازارهای شهری و روستایی، و بهبود زیرساخت‌های فرآوری و نگهداری سنتی، بستر توسعه پایدار را فراهم کنند. در این راستا، سازمان‌های دولتی می‌توانند با آموزش نسل جوان، مستندسازی دانش بومی در قالب کتاب، فیلم و پایگاه‌های دیجیتال، و همچنین ایجاد تعاونی‌ها و اتحادیه‌های محلی، به انتقال و تداوم این مهارت‌ها کمک نمایند. علاوه بر آن، سازمان‌های غیردولتی با حمایت از پژوهش‌های

علمی، ارتقای آگاهی عمومی و توسعه برندهای محلی، نقشی کلیدی در بازاریابی و ترویج پایدار فرآورده‌های بومی ایفا می‌کنند. ترکیب این اقدامات نه تنها به حفاظت از میراث غذایی و فرهنگی شرق گیلان کمک خواهد کرد، بلکه فرصت‌های اقتصادی و اجتماعی ارزشمندی برای جوامع محلی ایجاد می‌سازد.

۵- سپاس‌گزاری

این مقاله برگرفته از رساله دکتری رشته علوم و مهندسی مرتع، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان است. نویسندگان از همه شرکت‌کنندگان در مصاحبه برای حمایت از این تحقیق سپاس‌گزار هستند.

۶- تضاد منافع

نویسندگان هیچگونه تضاد منافی را اعلام نمی‌کنند.

7. References

- Abbasi Zanjabr, K. (2017). Fishes of Gilan, Rasht, Farhang Ilia Publications. 208 p.
- Abdullah, K. M., Putit, L., & Yulia, C. (2024). Innovation in the Malaysian Traditional Food Industry: A Conceptual Paper. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 11(2.2). 199-211. DOI:<https://doi.org/10.14738/assrj.112.2.16419>.
- Adane, M., Mena, M., Mikru, A.M. & Faris, G.(2024). Exploting Traditional Food Preservation Methods of Wolaita People, Ethiopia, *EthJBD*, 5(2): 105-125. DOI: 10.5281/zenodo.16966303.
- Bordoni, A. (2023). Insight into the Sustainability of the Mediterranean Diet: The Water Footprint of the Recommended Italian Diet, *Nutrients*, 15(9); <https://doi.org/10.3390/nu15092204>.
- Dasanayake, S .(2023). Indigenous Food Preservation methods in the southern province of Sri Lanka, researchgate.net/publication/369479187.
- Gartaula, H., Kirit, P., Shailesh, Sh., & Devkota R.(2020) Indigenous knowledge of traditional foods and food literacy among youth: Insights from rural Nepal, *Journal of Rural Studies*,73:77-86 DOI: 10.1016/j.jrurstud.2019.12.001.
- Ghosh, S., Meyer-Rochow, V.B & Jung, C. (2023). Embracing Tradition: The Vital Role of Traditional Foods in Achieving Nutrition Security. *Foods*, 12, 4220 .<https://doi.org/10.3390/foods12234220>.
- Gunpath, S.(2025) Fostering Economic Empowerment Through Indigenous Foods, Proceedings of the 2nd International Conference on Innovation and Regenerative Trends in Tourism and Hospitality Industry(IRTTHI) Atlantis Press, 2025-08-12T20:30:00.000Z, 291-303, 2352-5428.https://doi.org/10.2991/978-94-6463-799-1_25.
- Gutierrez, C., Christine Alyssevon, G., Bertran, M., Calderon, N., Villada-Canela, M & Claudia Leyva, J., (2020). The Kumiai traditional food system: Reconnecting nature, food and health through ancestral knowledge, *Sustainable Food Systems*, Doi 10.3389/fsufs.2022.824264.
- Haghighian-Roudsari, A. (2017). Traditional, local and indigenous foods in child health, Sustainable Diets and Traditional Local Foods, *Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology* 12(1): 165-174. <https://nsft.sbmu.ac.ir/article-1-2630-en.pdf> [In Persian].
- Hamasalh, C, Neiman H, Harun R and Hasan K.(2019). Rural women indigenous knowledge of traditional food and household food security in Kurdistan Regional Government, Iraq. *ProEnvironment*, 12: 257-263. <http://journals.usamvcluj.ro/index.php/promediu>.
- Hussain, A., Spaldona, S., & Tundup, P. (2020). Traditional food systems of Changthang, Ladakh, *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 21(3): 625-636. DOI: 10.56042/ijtk.v21i3.42319.
- Ibnouf, FO. (2012). The Value of Women's Indigenous Knowledge in Food Processing and Preservation for Achieving Household Food Security in Rural Sudan. *Journal of Field Robotics*, 1, 238-253. DOI: 10.5539/jfr.v1n1p238.
- Jafari mehr abadi, M., Akbari, M., Ataei Fand, F., & Razeghi, F.(2017). Interpretive Structural Modeling (ISM) of Factors Affecting Food Tourism Development (Case Study: Rasht City), *Journal of Studies of Human Settlements Planning (JSHSP)*, 12(3): 681-698. http://jshsp.iaurasht.ac.ir/article_535978_en.html
- Kanter R, Kennedy G and Boza S.2023. Editorial: Local, traditional and indigenous food systems in the 21st century to combat obesity, undernutrition and climate change. *Front. Sustain. Food Syst.* 7:1195741. Doi: 10.3389/fsufs.2023.1195741.
- Lopes, C.V.A., Hunter, J., Cawthorne, R., Gilbert, S., Shogunle, A., Ebsworth, C., Bartlett, M., Ronto, R., Mihrshahi, S. (2025). Integrating Australian Native Foods for a More Sustainable Food System: A Qualitative Co-Design Study with Aboriginal Communities. *Int. J. Environ. Res. Public Health*,22, 646. <https://doi.org/10.3390/ijerph22040646>.

- Malli, A., Monteith, H., Hiscockm, E.C., Smith, E.K., Fairman, K., Galloway, T., & Mashford-Pringle, A. (2023). Impacts of colonization on Indigenous food systems in Canada and the United States: a scoping review. *BMC Public Health* 23, 2105. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16997-7>.
- Masekoameng, MR & Molotja, MC., (2023). "Contribution of indigenous food preservation and processing practices to food security of rural households in Sekhukhune district of Limpopo province, South Africa," *African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development (AJFAND)*, *African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development (AJFAND)*, 23(7). 24115-24135. DOI: 10.18697/ajfand.122.21705.
- Megavitry, R., Pahrjal, R., & Novitasari, S.A. (2024). Innovation in Traditional Food Processing Technology to Enhance Competitiveness of Local Products in the Global Market *West Science Agro*, 2(04), 232-237. <https://doi.org/10.58812/wsa.v2i04.1454>.
- Mozaffarian V. (2018). Flora of Gilan, Farhang Ilya, *Rasht*, 1556 pp. [In Persian].
- Mozaffarian V. (2019). Medicinal and aromatic plants of Gilan, Farhang Ilya, *Rasht*, 639 pp. [In Persian].
- Nurhasan, M., Maulana, AM., Ariesta, DL., Usfar, AA., Napitupulu, L., Rouw, A., Hurulean, F., Hapsari, A., Heatubun, C.D., & Ickowitz, A. (2022). Toward a Sustainable Food System in West Papua, Indonesia: Exploring the Links between Dietary Transition, Food Security, and Forests. *Front. Sustain. Food Syst.* 5:789186. doi: 10.3389/fsufs.2021.789186.
- Ojeda-Linares, CI., Vallejo, M., & Casas A. (2023). Disappearance and survival of fermented beverages in the biosphere reserve Tehuacán-Cuicatlán, Mexico: The cases of Tolonche and Lapo. *Front. Sustain. Food Syst.* 6:1067598. doi: 10.3389/fsufs.2022.1067598.
- Ossowska, L., Janiszewska, D., Kwiatkowski, G., Kloskowski, D., & Oklevik, O. (2024). Traditional Food Vendor-Producer Innovation Capabilities. *Sustainability* 16, 2844. <https://doi.org/10.3390/su16072844>.
- Rezazadeh, A., & Mohammadi Nasrabadi F. (2017). The importance of traditional dietary patterns and local foods for promoting household food and nutrition security, *Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology*, 12 (1): 159-164. <https://nsft.sbmu.ac.ir/article-1-2630-en.pdf> [In Persian].
- Sujarwo, W., Sally Rahayu Y.Y., Sukenti, K., Lugrayasa, N., Prihardhyanto Keim, A., & Zuccarello V. (2025). Bio-cultural habits of plant consumption in the food system of traditional Sasak's villages (Indonesia), *Ethnobotany Research and Applications* 30:22 <http://dx.doi.org/10.32859/era.30.22.1-15>.
- Turner, N.J., Plotkin, M., & Kuhnlein, H.V. (2013). Global environmental challenges to the integrity of Indigenous Peoples' food systems, *Indigenous Peoples' food systems & well-being Overviews Environmental challenges*. <https://www.semanticscholar.org>.
- Vedadhir, A., Chaqlund, M., Rafi Far, J., & Omidvar, N. (2014). Indigenous and Traditional Food Systems of Lak People: An Ethnographic Research in Rural and Nomadic Districts of Lorestan, Iran, *Journal of Rural Development*, 6 (1): 71-106. <https://sid.ir/paper/224166/fa> [In Persian].
- Vijayan, D., Ludwig, D., Rybak, C., Kaechele, H., Hoffmann, H., Hettie C.S., Mbwana, H.A., Rivero, C.V., & Löhr, K (2022). Indigenous knowledge in food system transformations. *Commun Earth Environ* 3, 213. <https://doi.org/10.1038/s43247-022-00543-1>.
- Website Census of Population and Housing. 2016. *Statistical Centre of Iran*, <https://amar.org.ir/statistical-information/statid/52277>.
- Website General Directorate of Meteorology of Gilan Province. 2025. <https://www.gilmet.ir/fa/> [In Persian].
- Website of the Governorate of Gilan Province, 2024. *Gilan province, about Gilan province*, [https://gilan.ir/\[In Persian\]](https://gilan.ir/[In Persian]).
- Wibisono, A., Wisesa, H.A., Rahmadhani, Z.P., Puteri, K.F., Mursanto, P., & Jatmiko, W. (2020). Traditional food knowledge of Indonesia: a new high-quality food dataset and automatic recognition system. *J Big Data* 7(69):1-19, <https://doi.org/10.1186/s40537-020-00342-5>.