

غذاهای سنتی و بومی، میراث فرهنگی

غذاهای بی شناسنامه از ویژگی های فرهنگِ مصرفیِ امروز است. این نوع غذاها از سوی صنایع غذاییِ جهان برای اشاعه مصرف انواع کنسرو، اسنک ها، فست فودها و دیگر مواد غذاهای فرآوری و بسته بندی شده، از طریق بسیاری از مجلات تغذیه، کتب و برنامه های آشپزی در رادیو و تلویزیون تبلیغ می شود. استفاده از این غذاها طرفدارانی پیدا کرده چرا که بسیاری از آنها به عنوان غذاهای زودپخت، ایده آل برای مادرانی که در خارج از منزل کار می کنند، تبلیغ می شود. این در حالی است که در فرهنگ آشپزی سنتی و بومی ما صدها دستور غذا وجود دارد که نه تنها برای طبخ سریع ایده آل اند، بلکه حداقل از دوجنبه بر غذاهای بی شناسنامه صنایع غذایی برتری دارد: یکی اینکه به منظور غذاییت و سلامت بالاتر از ترکیبات غذایی کامل و تجربه شده، بهره مندند و دیگر اینکه فاقد مواد نگهدارنده، رنگهای مصنوعی و افزودنی های مجاز و غیر مجاز و... هستند.

ترکیبات غذایی کامل و تجربه شده، *

غذاهای بی شناسنامه دارای غذاییت بسیار پایین است چون اساسا نه به منظور تغذیه برتر بلکه به قصد فروش کالایی خاص (ماکارونی، سس یا رب گوجه فرنگی، انواع کنسرو، روغن نباتی، پنیر صنعتی و غیره) طراحی شده و معمولا حاوی ترکیبات غذایی بدون منطق است. در مقایسه، غذاهای بومی هر سرزمین بر اساس ذائقه محلی و با هدف سلامتی بیشتر جامعه، طی قرون تکامل یافته و به این دلیل از ترکیبات غذایی برخوردار است که سالها تجربه شده و تاثیرات سلامتی آن مشاهده گردیده است. امروزه این ترکیبات غذایی هوشمندانه را در علم تغذیه «ترکیبات پروتئینی مکمل» می نامند. با گنجاندن این ترکیبات در غذاهای بومی، نیاکان ما نه تنها از مزه برتر بلکه از محتوای پروتئینی کاملی، حتی اگر غذای مورد نظر فاقد گوشت بود، برخوردار می شدند. رایج ترین ترکیبات پروتئینی مکمل شامل انواع زیر است :

لبنیات با غله * حبوبات با غله

لبنیات با حبوبات * دانه های روغنی (یا مغزها) با حبوبات و سبزیجات

همچنین غذاهای فرآوری شده صنعتی که به صورت بسته بندی به مصرف کنندگان عرضه می شود ناگزیر آلوده به انواع افزودنی هاست. این افزودنی ها شامل طعم دهنده ها، نگهدارنده ها و رنگ های شیمیایی است. علت افزودن این مواد به غذاهای بسته بندی شده این است که تولید کنندگان صنعتی بتوانند در مقیاس بسیار وسیع این غذاها را تولید و برای نگهداری درازمدت در انبارها و یا سردخانه ها ذخیره کنند بدون اینکه نگران افت ظاهری آنها باشند. با اینکه غالبا ماه ها از تولید این نوع غذاها می گذرد، مصرف کننده در هنگام باز کردن بسته بندی، غذا را با رنگ و طعمی می یابد که انتظار

دارد. مسلماً گرچه رنگ و طعم غذای کنسرو شده شاید طبیعی به نظر آید اما از نظر غذایی و سلامتی، کیفیت مواد غذایی چند ماه مانده با مواد غذایی تازه قابل مقایسه نیست.

غذاهای بومی: یک ارزش، یک فرهنگ

از طرفی غذای بومی و سنتی هر منطقه نشان از بافت فرهنگی آن منطقه دارد. با تغییر سبک زندگی نوع غذای مردم نیز دستخوش تغییرات اساسی شده که مهمترین دستاورد این تغییر به مخاطره افتادن سلامت مردم بوده، غذاهای جدید که بعضاً با تبلیغات گسترده به سفره های خانواده های ایرانی راه یافته اند، اغلب بدلیل نداشتن کیفیت لازم نمی توانند به عنوان یک غذای سالم تلقی شوند. از جمله برخی از این غذاها نظیر برنج سفید و ماکارونی بدلیل داشتن نشاسته و کربوهیدرات فراوان اغلب موجبات چاقی و اضافه وزن را فراهم می آورند و برخی نظیر انواع فست فودها (انواع سوسیس، کالباس و...) و نوشابه ها بدلیل استفاده از نگهدارنده های شیمیایی و رنگها و... علاوه بر ایجاد چاقی و اضافه وزن سلامت عمومی بدن را در دراز مدت را به خطر می اندازند. بیماریهای قلبی عروقی، فشار خون بالا، چربی خون بالا و برخی از انواع سرطانها نمونه بارز این خطرات می باشد که بدلیل نا آگاهی مردم بخصوص جوانان روند رو به رشدی در کلیه جوامع بشری دارند.

غذاهای بومی و سنتی هر منطقه بدلیل سازگاری با محیط و سبک زندگی مردم آن منطقه، قیمت مناسب و در دسترس بودن می تواند جایگزین مناسب برای غذاهای فاقد ارزش غذایی مناسب گردند. و همانطور که گفته شد غذاهای بومی فاقد مواد نگهدارنده و رنگهای شیمیایی هستند که در صنعت بطور گسترده از آنها در پروسه تولید مواد غذایی استفاده می گردد. مردم نسلهای قبل با ترکیب مناسب مواد غذایی علاوه بر تهیه غذاهای خوش طعم، نیاز بدن به مواد غذایی مورد نیاز را فراهم آورده اند.

یک نگاه به سبب غذایی خانواده های امروزی حاکی از این حقیقت تلخ است که اغلب غذاهای سنتی به فراموشی سپرده شده اند و بسیاری از جوانان حتی نام برخی از غذاهای بومی منطقه خود را نمی دانند. سایر افراد نیز فرصت کم و نیاز به تهیه غذای سریع را دلیل حذف غذاهای بومی بر می شمردند در حالی که اگر نگاهی واقع بینانه داشته باشیم در هر منطقه غذاهای متنوع بسیاری وجود دارند که نیاز به زمان پخت کمتری دارند و یا درعین نیاز به زمان بیشتر برای تهیه اما دارای ارزشهای غذایی بسیار و هزینه های اندکند. غذاهای بومی برای هر ایرانی نماد زندگی، گذشته و خاطرات خوش و ناخوش زندگی نیز هست و به همین دلیل در عصر حاضر باید سعی و اهتمام ما شناساندن غذاهای بومی مناسب و با ارزش غذایی بالا به آحاد جامعه باشد تا فراموش نکنیم که در چه سرزمینی ریشه کرده ایم و تناور شده ایم.

- فرنسیس مورلیه از پژوهشگران مستقلی است که با بهره گیری از دانش بومی تغذیه در فرهنگ های کهن دنیا به یافته های علمی جالب توجهی در مورد هوشمندی این دانش دست یافته است. اطلاعات علمی مقاله فوق در مورد ترکیبات غذایی کامل از کتاب او با عنوان «دستور غذاهای مناسب برای سیاره ای کوچک» [اقتباس شده است](#).