

نان در تغذیه و فرهنگ ایرانیان باستان

طاهره عزیزی پور^{*۱}

چکیده

نان و غلات بخش مهمی از رژیم غذایی ایرانیان باستان را تشکیل می‌داده است. ارزش غذایی فراوان نان باعث شده بود که نان در فرهنگ مردم ایران نیز از جایگاه برجسته‌ای برخوردار باشد. علی‌رغم چنین اهمیتی پژوهش‌های اندکی در ارتباط با نان در ایران باستان انجام شده است. سوال اینجاست نان در تغذیه و فرهنگ ایرانیان باستان چه جایگاهی داشته و شکل ظاهری و فرایند پخت آن چگونه بوده است؟ هدف این پژوهش مطالعه جایگاه فرهنگی و غذایی نان و شناخت انواع آن از نظر غلات مصرفی، شکل و تکنیک پخت در ایران باستان است. روش پژوهش توصیفی-تحلیلی است و داده‌های باستان‌شناسی، منابع تاریخی و متون دینی و اساطیری برجای مانده از ایران باستان جهت نیل به اهداف پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. همچنین روش‌هایی که با تکیه بر مطالعات زبان‌شناسی برای پخت نان در ایران باستان پیشنهاد شده بود با روش پخت برخی نان‌های سنتی در ایران کنونی تطبیق داده شد. نتایج مطالعه نشان داد که غلات مهم‌ترین ماده مصرفی برای پخت نان در ایران باستان بوده است. دو پیشرفت مهم در فرایند پخت نان، یعنی استفاده از خمیرمایه برای عمل آوردن خمیر و استفاده از تنور برای پخت نان، در ایران باستان رخ داد، اما روش‌های قبلی برای عمل‌آوری خمیر و پخت نان به طور کامل کنار گذاشته نشد؛ در نتیجه ایرانیان هم نان فطیر و هم نان خمیرمایه‌ای می‌خوردند و با آن که استفاده از تنور، تولید نان در مقیاس وسیع را ممکن ساخته بود، روش قدیمی پخت نان بر خاکستر داغ هم‌چنان استفاده می‌شد. ایرانیان باستان هم نان نازک و هم نان حجیم و نیمه حجیم می‌پختند.

کلمات کلیدی: ایران باستان، غلات، نان.

ارجاع: عزیزی پور ط. ۱۴۰۰. نان در تغذیه و فرهنگ ایرانیان باستان. نشریه جستارهای باستان‌شناسی ایران پیش از اسلام. ۶۰ (۲): ۶۱-۷۴.

۱- استادیار گروه باستان‌شناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

* نویسنده مسئول: tazizipoor@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۲۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۲۷

مقدمه

بیان مسأله

نان و غلات یک ماده غذایی ارزشمند در تغذیه مردم بسیاری از نقاط جهان و منبع مهمی از ویتامین‌ها، فیبرهای غذایی و پروتئین‌هاست. اهمیت نان به حدی است که در طول تاریخ حکومت‌ها گاه از آن به عنوان ابزاری برای اعمال نفوذ سیاسی بر مردم استفاده می‌کردند (Mondal and Datta, 2008: 465). آن چه در این پژوهش به آن نان می‌گوییم قطعه‌ای است از آرد خمیر کرده و بر آتش پخته که آن را خورند (دهخدا ذیل واژه نان). ایرانیان باستان نان را به عنوان یک اصطلاح عمومی برای غذا خوردن به کار می‌بردند (تفضلی، ۱۳۵۴: ۳۱)، هنوز هم در ایران امرار معاش به نان خوردن تعبیر می‌شود. ایرانیان از انداختن دور ریز نان در دیگر زباله‌ها کراهت دارند و اگر در مسیرشان تکه نانی افتاده باشد آن را برداشته و در گوشه‌ای دور از دسترس قرار می‌دهند تا زیر پا نرود.

اولین نان در حدود ده هزار سال ق.م در مصر باستان تهیه شد (Mondal and Datta, 2008: 465). بشر قبل از آن که توانایی پخت نان را داشته باشد، غلات را به صورت برشته یا حلیم شده می‌خورد. برای برشته کردن غلات خوشه‌های گندم را بر آتش بریان کرده و سپس آن‌ها را بر سطحی ساییده و دانه‌های جدا شده را می‌خورد. گاهی نیز دانه‌های گندم را بر روی تاوله بریان می‌کرد. به نظر می‌رسد گندم برشته‌ای که اکنون در بخش‌هایی از ایران مصرف می‌شود بازمانده‌ای از این شیوه اولیه پخت غلات باشد. قدیمی‌ترین نشانه‌های مربوط به پخت نان در ایران از محوطه باستانی سیلک در فاصله زمانی ۴۵۰۰-۴۰۰۰ ق.م به دست آمده است؛ این آثار شامل یک سیلوی گندم و ابزار مربوط به پخت نان است. پس از آن در فاصله سال‌های ۳۰۰۰-۳۲۰۰ ق.م کشف تنوره‌های گنبدی دو تایی در سیلک شواهد دقیق‌تری در ارتباط با پخت نان در این محوطه باستانی را ارائه داد. تنوره‌های مشابهی در هزاره سوم ق.م در دهلران عیلام به دست آمده‌اند که می‌توان آن‌ها را به عنوان شواهدی از پخت نان تلقی کرد (فلور، ۱۳۹۸: ۱۱). نان در ایران باستان همواره جایگاه برتر خود در تغذیه ایرانیان را حفظ کرد. آنان همواره در پی ابداع روش‌های تازه برای پخت نان بودند؛ چنان که کوروش هخامنشی دستور تهیه ممتازترین نان را داده بود (Xenophon, Cyropaedia, Book VIII, III, 33-34). ما این نان را نمی‌شناسیم و روش پختش را هم نمی‌دانیم، اما می‌توان تصور کرد که نانی خوش طعم و با کیفیت بوده است. نان جزو رژیم غذایی روزانه ایرانیان باستان بود (استرابو، کتاب پانزدهم، شماره ۳، بند ۱۸)، از مردمان عادی گرفته تا پادشاهان این سرزمین غذایشان را با نان می‌خوردند، چنان که به گزارش متون تاریخی می‌دانیم که آستیگ پادشاه ماد (Xenophon, Cyropaedia, Book I, III, 4) و اردشیر سوم پادشاه هخامنشی (Aelian, Book 2, 17) گوشت‌شان را در بین قطعه‌ای نان قرار داده و می‌خورده‌اند. نان بخشی از غذای اندک زردشت، پیامبر ایران باستان، را نیز تشکیل می‌داد (Pliny, Vol. III, Book XIII). افزون بر آن عموماً خورش‌هایی که فردوسی از آن‌ها سخن می‌گوید، خورش‌هایی هستند که با نان خورده می‌شوند. از ضحاک پادشاه تازی، که ابلیس در نقش خوالی‌گری برایش غذای لذیذ می‌پزد

شه تازیان چون به نان دست برد

سر کم خرد مهر او را سپرد (فردوسی، ۱۳۸۷: ۱۴)

تا رستم قهرمان اساطیری ایران غذایشان را با نان می‌خوردند

یکی گرم بریان و نان از برش

نمکدان و ریچال گرد اندرش

خور جادوان بد چو رستم رسید

از آواز او دیو شد ناپدید (فردوسی، ۱۳۸۷: ۶۷).

صرف‌نظر از ارزش غذایی، نان در فرهنگ ایرانیان باستان نیز جایگاه برجسته‌ای داشت؛ در تفکر آنان نان به افراد صالح داده شده بود تا در بهشت بخورند (کتیبه کرتیر در سرمشهد، بند ۳۴، Gregoire, 1989: 444) و اعطای نان به دیگران باعث شادی روح درگذشتگان می‌شد؛ شاپور اول، پادشاه ساسانی، دستور داده بود که برای شادی روح او و خانواده‌اش هر روز به آتشکده‌ها نان اعطا شود (کتیبه شاپور یکم در کعبه زردشت، بند ۱۹ و Gregoire, 1989: 444). نان وارد سفره‌های آیینی ایرانیان باستان هم شده بود (رضی، ۱۳۷۶: ۶۱۸)، هنوز هم نان تازه از جزئیات ضروری سفره‌های آیینی زردشتی است و برخاستن بوی نان تازه به‌ویژه در مراسم درگذشتگان و هنگام یاد کردن از فروشی ایشان نقش مهمی دارد (گشتاسب، ۱۳۹۱: ۱۶۴).

پیشینه پژوهش

مطالعات تخصصی درباره نان در ایران باستان کمتر انجام شده است. صرف نظر از مقاله ارزشمند پاتس که با تکیه بر برخی داده‌های باستان‌شناسی مانند تنورها و کاسه‌های لیه واریخته به معرفی برخی از نان پزی‌های بزرگ در هزاره چهارم ق.م، در ایران پرداخته (Potts, 2009: 1-24)، شواهد باستان‌شناسی مرتبط با نان در ایران چندان مورد توجه قرار نگرفته است. تنها در موارد اندکی در برخی گزارش‌ها به تنورهایی اشاره شده که احتمال پخت نان در آنها دور از ذهن نیست (جهانی، ۱۳۹۷: ۵۳). مقاله مروری بر تاریخچه نان در ایران، تنها در چند جمله به تاریخچه کشت غلات در ایران پرداخته و باقی مباحث ذکر شده در این مقاله متعلق به بعد از قرن ۲۰ م است (فوائیدی، ۱۳۹۹). البته داده‌های زبان‌شناسی مرتبط با نان در زبان‌های ایرانی به طور رضایت‌بخشی مطالعه شده؛ هرمتا در مقاله‌ای با تشریح سه لغتی که در زبان‌های ایرانی برای نان به کار رفته، روش‌های پخت نان در بین اقوام ایرانی را مطالعه کرده است (Harmatta, 1953: 245-283). افزون بر آنچه ذکر شد، مطالعه برخی از نان‌های سنتی و صنعتی ضمن تأکید بر اهمیت غذایی نان به عنوان محبوب‌ترین غذای ایرانی در طول تاریخ (Mohammadpour Karizaki, 2017: 1-7) و معرفی برخی از نان‌های سنتی که هنوز هم مصرف آن‌ها در بین ایرانیان رایج است؛ مانند سنگک (بلوکباشی، ۱۳۴۷: ۵۱-۴۷)، تافتون (بلوکباشی، ۱۳۴۸: ۵۴-۴۵) و نان مردم جنوب فارس (موسوی گرمارودی، ۱۳۵۱: ۲۷-۲۴) از جمله پژوهش‌هایی است که درباره نان ایرانی انجام شده است. هریک از این پژوهش‌ها اطلاعات ارزشمندی را ارائه می‌دهند، اما در هیچ یک از آن‌ها اهمیت غذایی و فرهنگی نان، انواع نان و روش‌های پخت آن در ایران باستان مورد مطالعه قرار نگرفته است.

اهداف پژوهش

هدف از نگارش این پژوهش مطالعه اهمیت فرهنگی و غذایی نان و شناخت انواع آن از نظر غلات مصرفی، شکل ظاهری و نوع پخت در ایران باستان است. این دوره از آغاز تاریخ تا سال ۶۳۷ م را در بر می‌گیرد. حکومت‌های ماد، هخامنشی، اشکانی و ساسانی در این دوره بر ایران حکومت کرده‌اند.

پرسش پژوهش

در این پژوهش تلاش شده تا با جستجو در منابع و نگرش تحلیلی نسبت به پرسش‌های اصلی تحقیق که عبارت است از این‌که: نان در تغذیه و فرهنگ ایرانیان باستان چه جایگاهی داشته است؟ چه مواد مصرفی دیگری جز غلات برای پخت نان استفاده می‌شده‌اند؟ در بین غلات کدام غله کاربرد بیشتری داشته؟ شکل ظاهری نان و فرایند پخت آن در ایران باستان چگونه بوده است؟ پرداخته شود.

روش پژوهش

این پژوهش بر اساس هدف؛ از نوع پژوهش‌های بنیادی و بر اساس ماهیت و روش؛ از نوع پژوهش‌های تاریخی است. روش پژوهش توصیفی-تحلیلی است و داده‌های باستان‌شناسی، منابع تاریخی، متون دینی و اساطیری بر جای مانده از دوران ایران باستان جهت نیل به اهداف پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است. از آنجا که پیشینه کشت غلات و برخی مدارک مرتبط با پخت نان، مانند تنورها و برخی قالب‌های پخت نان به دوران پیش از تاریخ بازمی‌گردد، جهت دستیابی به نتیجه بهتر برخی از مدارک مرتبط با نان که در محدوده زمانی پیش از تاریخ قرار می‌گیرند، نیز مورد استناد قرار گرفتند. هم‌چنین روش‌هایی که با تکیه بر مطالعات زبان‌شناسی برای پخت نان در ایران قبل از اسلام پیشنهاد شده بود با روش پخت برخی نان‌های سنتی در ایران کنونی تطبیق داده شد.

غلات و اهمیت آن در ایران قبل از اسلام

غلات غذای اصلی و مهم‌ترین ماده برای پخت نان در ایران باستان بوده است. یافته‌های اخیر علم گیاه باستان‌شناسی در ارتباط با خاستگاه‌های اولیه کشاورزی نشان می‌دهد که گندم امر^۱ و جو دو ردیفه جزء اولین گیاهان کشت شده در ایران به شمار می‌روند (Rielh et al. 2013: 1). در ابتدا نوع وحشی این غلات در ایران استفاده می‌شده، اما از دوران نوسنگی - حدود ۸۰۰۰

سال ق.م- ایرانیان گندم و جو را کشت و در تغذیه خود از آن استفاده کرده‌اند (ملک‌شهمیرزادی، ۱۳۹۱: ۱۴۷). مطالعات گیاه باستان‌شناسی در برخی از محوطه‌های پیش از تاریخ ایران هم‌چون زاغه (شیرازی و همکاران، ۱۳۸۵: ۱۲)، سیلک (Shirazi and Tenberg, 2012: 17-26) و حسنلو (Harris, 1970: 12-14).

این مطلب را تأیید می‌کند. پس از گذار از دوران پیش‌ازتاریخ شاهد انعکاس استفاده ایرانیان از غلات در اشعار روایی سومر هستیم. در سروده ان میرکر و فرمانروای آرت آمده است که سنگ‌های کوهستان از ایران به سومر حمل می‌شده تا در ازای آن غله دریافت شود (موری، ۱۳۸۹: ۴۶-۴۷). در شاهنامه فردوسی نخستین بار در داستان هوشنگ-پادشاه اساطیری ایران- به کشت غلات و تهیه نان از آن اشاره شده است.

چراگاه مردم بدین برفزود

پراکند بس تخم و کشت و درود

برنجید پس هر کسی نان خویش

بورزید و بشناخت سامان خویش (فردوسی، ۱۳۸۷: ۱۲)

افزون بر آن چه ذکر شد الواح تخت جمشید، استفاده از غله در تغذیه ایرانیان دوره هخامنشی را تأیید می‌کنند (کخ، ۱۳۸۶: ۳۱۹). بر سفال نوشته‌های اشکانی نسا هم از غلات نام برده شده است (ماسون و پوکاچنکوا، ۱۳۸۴: ۵۲-۴۹). اهمیت غلات به عنوان قوت غالب در ایران باستان به حدی بود که پادشاهان ایران تأمین غله را از وظایف مهم خود نسبت به زیردستان‌شان می‌دانستند؛ چنان‌که کیخسرو پادشاه اساطیری ایران در واپسین روزهای حیاتش لهراسب را این‌گونه اندرز می‌دهد: «چون به سالی باران کم بیارد و غلات به بار ننشینند، کمیابی و قحط، کشور را به هراس افکند، شایسته است که فرمان دهد تا دانه‌های گوناگون و غلات فراهم آرند و سوداگران و محتکران را دست کوتاه کند تا هیچ غله‌ای را از ناحیتی به ناحیتی دیگر حمل نکنند» (تعالبی، ۱۳۶۸: ۱۵۷-۱۵۶)، اما آن‌چه بیش از همه اهمیت غلات در ایران باستان را نشان می‌دهد، کلامی است به نقل از هورامزدا که در وندیداد آمده است «هورامزدا می‌گوید غله برای خوراک مرد و گیاه برای چارپایان آفریده شده» (وندیداد، فرگرد ۵، بند ۲۰) از غلات برای پخت نان، آش، حریره، شیرینی و برخی غذاهای دیگر استفاده می‌شد (کخ، ۱۳۸۶: ۱۹۳)، اما از بین غذاهای مزبور مصرف نان عمومی‌تر بود و پخت آن اهمیت بیشتری داشت.

انواع غلات استفاده شده برای پخت نان در ایران باستان

در بندهشن از گندم، جو، برنج و ارزن به عنوان چهار غله‌ای نام برده شده که شایسته خوراک هر روزه مردمانند (بندهشن، بخش نهم، ۱۱۷). ایرانیان باستان از این چهار غله برای پخت نان استفاده می‌کردند. پخت نان با گندم و جو عمومیت بیشتری داشت، اما نانی که با گندم پخته می‌شد، لذیذتر بود. در متون دینی برجای‌مانده از ایران باستان هم گندم اعتبار بیشتری دارد. گندم برترین غلات (مینوی خرد، پرسش ۶۰: ۹)، سرور غلات ستمبر دانه (بندهشن، بخش نهم، بند ۱۲۱) و خوشنودکننده روان است، کشتزارهای سودمند آن ستایش شده (اوستا، یسنا، هات ۴۲، بند ۲) و کوشش در کاشت آن سبب نیرو گرفتن دین مزدایی می‌شود (وندیداد، فرگرد سوم، بند ۳۰)؛ البته استفاده از این غله ارزشمند در مقایسه با جو بسیار دشوار و میزان محصول آن نیز اندک بود. در دوره هخامنشی تنها رده‌های بالای دیوانی گندم دریافت می‌کردند و باقی مردم تنها در موارد خاصی قادر به تهیه آن بودند. پولیانوس از ستونی برنجی که در یکی از قصرهای سلطنتی هخامنشیان بود نام می‌برد که نام مواد غذایی مصرفی برای صبحانه، ناهار و شام پادشاه بر آن کنده شده بود. در این فهرست هم از گندم و هم از جو نام برده شده (Polyaenus, Iv, 3. 32). بدون آن‌که مشخص شود نان مصرفی پادشاه و نزدیکانش از گندم به عمل می‌آمده یا از جو، اما با تکیه بر شواهدی دیگر در ارتباط با نان مصرفی پادشاه با قطعیت بیشتری می‌توان اظهار نظر کرد. به نقل از هرودوت می‌دانیم که فرستادگان کمبوجیه در پاسخ به پرسش پادشاه اتیوپی که از آن‌ها درباره غذای پادشاهشان پرسیده بود، گفتند که شاه ایران نان می‌خورد و سپس درباره کشت گندم توضیح دادند (هرودوت، کتاب سوم، بند ۲۲)؛ نتیجه آن‌که پادشاه هخامنشی نان گندم می‌خورد، اما درباره باقی مردم به این راحتی نمی‌توان اظهار نظر کرد. درست است که شواهد باستان‌شناسی همچون کشف بقایای گندم از لایه‌های مادی و اشکانی نوشیجان (کیان‌راد، ۱۳۹۶: ۱۲۵)، تابوت‌های گلی اشکانی در منطقه گرمی آذربایجان (کامبخش‌فرد، ۱۳۷۲: ۲۲)، گندم‌های به دست آمده در کنار مردان نمکی زنجان (عالی، ۱۳۸۵: ۵۳-۲۵) و برخی

نمونه‌های دیگر استفاده از گندم در تغذیه ایرانیان باستان را تأیید می‌کند، اما این شواهد اندک و جزئی است و نمی‌توان آن‌ها را به تمام مناطق ایران تعمیم داد. به نظر می‌رسد تا قبل از دوره ساسانی که کشت گندم به همراه دیگر محصولات کشاورزی افزایش یابد (سیمپسون، ۱۳۸۹: ۸۹-۹۰)، جو عمومی‌ترین غله برای پخت نان بوده است. در دوره هخامنشی جو جزو جیره غذای عمومی بود (کخ، ۱۳۸۶: ۳۲۱-۳۳۲) و احتمالاً نان غالب مردم نیز با جو تهیه می‌شده است. افزون بر آن در دوره اشکانی بومیان سواحل گدروزیا از آرد جو نانی می‌پختند که نوعی خوراکی لذیذ به حساب می‌آمد (کیان‌راد، ۱۳۹۶: ۱۲۸). با آن‌که ستایش و تحسینی که نسبت به گندم در متون دینی بر جای مانده از ایران باستان وجود دارد در مورد جو دیده نمی‌شود، اما مغان زردشتی نان جوین می‌خوردند. لوسین مورخ سوری-فنیقی خوردن این نان را عامل اصلی عمر طولانی مغ‌ها (بیش از صد سال) و تیزبینی و قوی‌تر بودن آنها نسبت به دیگران می‌داند (Lucian, 1905: 472).

دو غله دیگری-که بندهشن آنها را شایسته خوراک هر روزه مردمان می‌داند- برنج است و ارزن. برنج بومی سرزمین ایران نیست، شاید بعد از گشوده شدن پنجاب و سند به دست داریوش در سال ۵۱۲ پ.م از هند به ایران آورده شده باشد در اوستا نامی از برنج نیست (اعلم، ۱۳۹۳، ۱۰۵۲) اما در بندهشن (بندهشن، بخش نهم، ۱۱۷) و نیز در متن پهلوی درخت آسوریک (آسانا، ۱۳۹۱: ۱۴۶) از برنج در کنار جو نام برده شده است. شواهد باستان‌شناسی نشان داد که هخامنشیان در شوش برنج می‌کاشته‌اند (کخ، ۱۳۸۶: ۳۱۹). در دوره بعد از هخامنشی نیز کشت برنج هم‌چنان در باتلاق‌های شوش انجام می‌شده است (ونکه، ۱۳۸۳: ۵۱۵). سپس در دوره اشکانی با بهبود فنون کشاورزی در خوزستان در کشت برنج پیشرفت‌هایی حاصل شد (کیان‌راد، ۱۳۹۶: ۱۲۸). با این حال به نظر می‌رسد که میزان کشت برنج به اندازه‌ای نبوده که بتواند سهم مهمی را تغذیه ایرانیان در قبل از اسلام به خود اختصاص دهد. افزون بر آن برنج در همه جای ایران کشت نمی‌شد. مورخان یونانی مانند هرودوت (هرودوت، کتاب اول بند ۱۳۴)، ژوستین (Justin, Book IV, XLI, XLII) و (استرابو، کتاب پانزدهم، شماره ۳، بند ۱۹) هنگام معرفی غذای روزانه ایرانیان از برنج نام نمی‌برند. پخت برنج به شیوه‌ای که اکنون در ایران مرسوم است از دوره مغول و تحت تاثیر آشپزی مغولی رایج شد (مظاهری، ۱۳۴۸: ۱۱۶). ایرانیان باستان از برنج نه به عنوان یک وعده غذایی اصلی بلکه برای پخت غذاهای ترکیبی هم‌چون خورش شاهی^۲ و خورش رومی^۳، کاک و شیرینی استفاده می‌کردند (کریستین‌سن، ۱۳۸۴: ۳۴۱). درباره پخت نان با استفاده از آرد برنج در ایران باستان منبع موثقی در دست نیست در شاهنامه فردوسی اگر چه از برنج نام برده شده^۴، اما هیچ نامی از نانی که با آرد برنج پخته شده باشد به میان نیامده است؛ با این حال با تکیه بر منابعی که در اوایل دوره اسلامی نوشته شده‌اند، استفاده از نان برنج در ایران باستان دور از ذهن نخواهد بود. براساس این منابع می‌دانیم که مردم برخی نواحی ایران هم‌چون خوزستان و طبرستان و منطقه خزر در قرن چهارم هجری نان برنج می‌خوردند و چنان با این نان خو گرفته بودند که اگر یک بار نان گندم می‌خوردند به پیچش دل و درد شکم دچار می‌شدند (پورداوود، ۱۳۳۱: ۵۹-۵۸).

اما ارزن؛ شواهدی از کشت این غله در هزاره چهارم ق.م در شهر سوخته (شیرازی و زهبری، ۱۳۹۰: ۹) و در هزاره سوم ق.م در حسنلو (Haris, 1970: 4) به دست آمده است. بندهشن از ارزن به عنوان سرور غلات کوچک دانه نام می‌برد (بندهشن، بخش نهم: ۱۱۷) اما این‌که در اوستا نامی از ارزن نیست (متین، ۱۳۹۴: ۲۵۳) نشان می‌دهد که این غله اهمیت چندانی در تغذیه ایرانیان باستان نداشته است. ارزن همان «گاوروس» است که سکاها از آن می‌خورده‌اند (پورداوود، ۱۳۳۱: ۱۳۸). اطلاعات ما برای استفاده از ارزن برای پخت نان اندک است. همین قدر می‌دانیم که نانی که با ارزن پخته می‌شده چندان نان مورد پسندی نبوده و مردمان تهیدست که به دیگر نان‌ها دسترسی نداشته‌اند از آن می‌خورده‌اند. این مختصر را نیز به لطف گزارش فردوسی در داستان بهرام گور و فرشید ورد می‌دانیم. فرشیدورد با آن‌که توانایی یک زندگی مرفه را دارد هم‌چون تهیدستان زندگی می‌کند؛ درحالی‌که شبان او گوشت پخته شده در شیر را می‌خورد، او خود نان ارزن مصرف می‌کند.

شبانش همی گوشت جوشد به شیر

خود او نان ارزن خورد با پنیر (فردوسی، ۱۳۸۷: ۳۹۸)

فردوسی در بخش‌های مختلفی از شاهنامه از نان نام می‌برد. هر جا که نان را به تنهایی به کار برده از غذایی در خور- یا لااقل از غذایی معمولی- سخن می‌گوید، اما هر جا نان را با پسوند می‌آورد، مقصود او غذای مردمان بی چیز و بی بضاعت است؛ نان جوین، نان کشکین^۵ و نان ارزن از این گونه‌اند.

با آن که غلات اصلی‌ترین ماده، برای پخت نان، در ایران باستان بودند؛ کمبود همیشگی و یا گاه به گاه آن باعث شده بود که ایرانیان باستان برای پخت نان دست به ابتکاراتی بزنند و در برخی موارد نان مصرفی خود را از موادی غیر از غلات تهیه کنند. پخت کماچی از سیب و تهیه نان از بادام برشته در بخش‌های شمالی ماد (استرابو، کتاب یازدهم، شماره ۱۳، بند ۱۱) یا کوبیدن گوشت ماهی خشک شده در آفتاب و مخلوط کردن آن با آرد و تهیه نان از آن در ایختوفاکیه^۴ (استرابو، کتاب پانزدهم، شماره ۲، بند ۲)، بخشی از این ابتکارات است.

فرایند پخت نان در ایران باستان

نان در ساده‌ترین شکل خود از پختن خمیری که ترکیب آرد و آب است، حاصل می‌شود. در ایران باستان غلات را میان دو سنگ آرد می‌کردند، چیزی شبیه آسیاب‌های خانگی کوچکی که تا همین اواخر در ایران استفاده می‌شد (کخ، ۱۳۸۶: ۱۹۳) و ترکیبی بود از دو سنگ گرد که بر روی هم قرار گرفته بودند (شکل ۱، الف و ب).



شکل ۱- الف) آسیاب سنگی (ویکی پدیا)



شکل ۱- ب) آسیاب سنگی خانگی (نگارنده، ۱۴۰۰)

با آن که کیفیت آرد مصرفی به یک اندازه نبود (بریان، ۱۳۸۸: ۴۴۴) به نظر می‌رسد که عمل آرد کردن به خوبی انجام می‌شده. در صورتی که آرد نرم و یک‌دست نباشد، باعث ساییدگی دندان می‌شود، اما آثار ساییدگی بر روی چندین نمونه دندان به دست آمده از برخی محوطه‌های باستانی ایران در دوره مورد مطالعه - که به‌منظور انجام مطالعات دیرینه تغذیه‌شناسی بررسی شدند - مشاهده نشد (مشاهده حضوری). خمیر نان را به دو صورت می‌توان تهیه کرد؛ بدون خمیر مایه که حاصلش نانی فطیر است و نانی که خمیر مایه دارد. نان فطیر قدیمی‌تر از نان خمیر مایه‌ای است. در واقع پخت نان با خمیر مایه یک مرحله از پیشرفت در فرایند پخت نان است (Restelli and Mori, 2016: 43). به‌طور دقیق نمی‌دانیم که ایرانیان از چه زمانی به نانشان خمیرمایه زدند، اما می‌دانیم که در هزاره چهارم ق.م نانی که خمیرمایه داشته در ایران پخته می‌شده است. ماشک تلخ و نخود، دو غله‌ای که به فراوانی در ایران کشت می‌شدند، را می‌شد به عنوان خمیر مایه استفاده کرد (Potts, 2009: 13). البته مخمرهای دیگری نیز وجود داشتند. به‌عنوان نمونه قطعات کوچک خمیر که از قبل مانده بود، می‌توانست به‌عنوان خمیرمایه در خمیر جدید استفاده شود (Restelli and Mori, 2016: 43). در ایران باستان بعد از دستیابی به تکنیک استفاده از خمیر مایه، پخت نان بدون خمیر مایه (نان فطیر) هم‌چنان ادامه داشت. البته نان فطیر نانی بی‌مقدار در بین ایرانیان باستان بود. فردوسی در ذکر داستان فرار خسرو پرویز به روم از این نوع نان نام می‌برد؛ خسرو که در حین فرار به رباطی رسیده، غذایی را طلب می‌کند،

ظاهراً تنها غذای در دسترس نان فطیر است با تره جویبار. خسرو و یارانش که خوردنی دیگری ندارند، به‌ناچار به خوردن همان نان فطیر قناعت می‌کنند.

چنین گفت خسرو به یزدان پرست

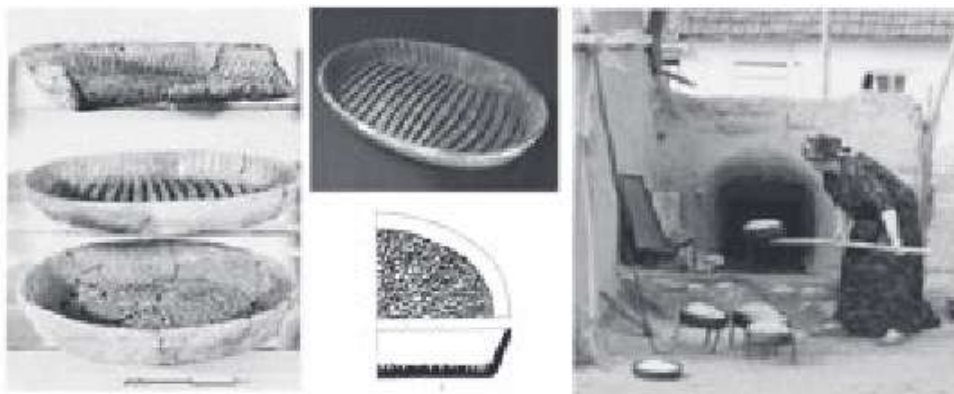
که از خوردنی چیست ایدر به دست

سکوبا بدو گفت: کای نامدار

فطیر است با تره جویبار (فردوسی، ۱۳۸۷: ۴۶۲)

شکل نان

تاکنون هیچ قطعه نانی از محوطه‌های باستانی ایران به دست نیامده؛ بنابراین اظهار نظر درباره شکل و نوع نان مصرفی در ایران باستان بسیار دشوار است، با توجه به آن‌که از آن‌جا که استفاده از قالب باعث پخت نان با اشکال خاص می‌شود در این مورد مطالعه قالب‌های پخت نان، بسیار راهگشا است. نان‌های بدون مخمر به قالب نیاز ندارند. زیرا خمیر بعد از پخت تغییر شکل نمی‌دهد. در حالی که نان‌های خمیر مایه‌ای حتی در حین پخت به‌طور مداوم تغییر شکل می‌دهند (Restelli and Mori, 2016: 44). برخی پژوهشگران معتقدند که ظرف‌هایی معروف به سینی پوست‌کنی و کاسه‌های لبه‌وارپخته که در محوطه‌های باستانی ایران به دست آمده‌اند را می‌توان به عنوان قالب‌هایی برای پخت نان در نظر گرفت. سینی پوست‌کنی ظرف سفالی بزرگ و مسطحی است با کف مقعر که سطح داخلی آن دارای زائده‌های برجسته و شیارهای عمیق است. قطر این ظرف‌ها حدود ۲۵ تا ۶۰ سانتی‌متر و ارتفاع آنها حدود ۷ تا ۱۳ سانتی‌متر است. اولین بار این نام را بریدوود بر این کاسه‌ها گذاشت و معتقد بود که از این ظروف برای جداکردن غلات از پوسته آنها استفاده می‌شده است، اما او خود چنین تفسیری را مقدماتی و بسیار آزمایشی می‌دانست (Braidwood, 1952). سپس ویت این سینی‌ها را کوره‌هایی قابل حمل برای تولید نان مسطح معرفی کرد (Voight, 1983: 159). مطالعات مردم‌شناسی در غرب آناتولی منجر به شناسایی قالبی مشابه سینی پوست‌کنی برای پخت نان گردید با توجه به شکل این ظرف‌ها می‌توان گفت نان پخته شده در آن‌ها حجیم یا نیمه حجیم بوده است (شکل ۲).



شکل ۲- چپ) سینی پوست‌کنی، راست) بانویی مشغول پخت نان با قالبی شبیه سینی پوست‌کنی در غرب آناتولی (Restelli and Mori, 2016: 53).

این ظرف‌ها در هزاره پنجم و ششم ق.م در محوطه‌های باستانی غرب و شمال‌غرب ایران، مانند ناحیه وسیعی از دشت‌های همدان، بهار و کبودرآهنگ و نیز حاجی‌فیروز در آذربایجان به دست آمده‌اند. به دست آمده‌اند (بلمکی، ۱۳۹۸: ۲۰-۷). دودزدگی بر سطح خارجی سینی‌های پوست‌کنی که از محوطه باستانی حاجی‌فیروز به دست آمده نشان می‌دهد که از آنها برای پخت و پز استفاده می‌شده است (ملک‌شهمیرزادی، ۱۳۹۱: ۲۹۰)، اما نمی‌دانیم آن‌چه در این ظرف‌ها پخته می‌شده، نان بوده یا خوراکی دیگر.

ظرف دیگری که پژوهش‌گران به عنوان قالب نان معرفی کرده‌اند، کاسه لبه‌وارپخته است؛ ظرفی خشن، دارای شاموت کاه و بافتی متخلخل که در حرارت پایین پخته شده و لبه بیرونی آن با بی‌دقتی برگشته است. این نوع کاسه‌ها در بسیاری از محوطه‌های باستانی ایران در بازه زمانی ۲۷۰۰-۳۵۰۰ ق.م به دست آمده‌اند (عبدی، ۱۳۷۸: ۶۶)؛ طبقات IV و III6 سیلک،

گودین IV و V، طبقات VI و VI تل ابلیس کرمان، در تل کوره مرودشت لایه‌های همزمان لپویی پایانی و بانس تنه‌ها بخشی از این محوطه‌ها است (Potts, 2009: 17-18). با آن که درباره کاربرد کاسه‌های لبه‌وارپخته نظرات مختلفی ارائه شده، ونگرو استفاده از آن‌ها به عنوان قالبی برای پخت نان ورآمده-که نانی حجیم یا نیمه حجیم است- را پذیرفتنی‌ترین تفسیر برای کارکرد این سفال‌ها می‌داند (شکل ۳). کاسه‌های لبه‌وارپخته احتمالاً با خمیر پر می‌شدند و سپس برای پخت درون کوره قرار می‌گرفتند (Wengrow, 2001: 171). قبل از استفاده آن‌ها را گرم می‌کردند تا نان ور بیاید و سریع‌تر پخته شود. استفاده از آن‌ها پخت نان در مقیاس وسیع و با سرعت زیاد را ممکن ساخته بود (Goulder, 2010: 353).



شکل ۳- سمت راست) کاسه لبه‌وارپخته، سمت چپ) نان پخته شده در کاسه لبه‌وارپخته (Goulder, 2010: 358)

نه کاسه‌های لبه‌وارپخته و نه ظرف‌های معروف به سینی‌پوست‌کنی در محوطه‌های باستانی مربوط به هزاره اول و دوم ق.م در ایران به دست نیامده‌اند. پاتس معتقد است متروک شدن سفال لبه‌وارپخته ضرورتاً به این معنی نیست که نان‌های ورآمده دیگر تولید نمی‌شده‌اند (Potts, 2009: 14). استدلال مشابهی را می‌توان برای سینی‌های پوست‌کنی نیز در نظر گرفت. بنابراین متروک شدن دو ظرفی که قالب تولید نان حجیم و یا نیمه حجیم بوده‌اند، به معنای عدم تولید این نان‌ها در ایران نیست. استفاده از قالبی دیگر برای پخت چنین نان‌هایی در ایران باستان دور از ذهن نخواهد بود، اما شواهد باستان‌شناسی تاکنون چنین قالبی را پیشنهاد نکرده‌اند، البته در بین نان‌های سنتی ایران، که هنوز هم پخته می‌شوند، انواع نان‌های حجیم و نیمه حجیم دیده می‌شود که بدون استفاده از قالب پخته شده‌اند. افزون بر آن در دو روشی که هرمتا، با تکیه بر مطالعات زبان‌شناسی، برای پخت نان در ایران باستان پیشنهاد می‌دهد، پخت نان نازک و نان حجیم و نیمه حجیم بدون استفاده از قالب امکان‌پذیر است (Harmatta, 1953: 245-283). دو روش مزبور عبارتند از: روش پخت نان بر خاکستر داغ و روش پخت نان در تنور.

روش پخت نان بر خاکستر داغ؛ برداشتی است از دو واژه نیکن^۷، به معنی نان پخته شده در خاکستر، و پیکند^۸، به معنای پوشیده و مدفون که در تمام زبان‌های ایرانی، به‌ویژه در زبان‌های شرقی، به کار رفته‌اند. در این روش نان با گرمای خاکستر یا زغال نیم‌سوز به دو شیوه تهیه می‌شد؛ در اولین شیوه ایرانیان باستان خمیر بدون نمک و هر نوع مخمر را نازک کرده بر روی یک صفحه دسته‌دار آهنی یا سنگی و سفالی قرار می‌دادند و سپس این صفحه را روی خاکستر داغ یا زغال نیم‌سوزی گذاشته و در حین پخت چند بار آن را می‌چرخاندند (Harmatta, 1953: 248-251). به نظر می‌رسد این نان مسطح و نازک بوده است. روشی مشابه این شیوه پخت اکنون در برخی مناطق فارس و کهگیلویه و بویر احمد استفاده می‌شود. در این مناطق برای پخت نان، چونه نان را بر صفحه‌ای چوبی گذاشته و سپس آن را با چوبی استوانه‌ای شکل که به آن تیر می‌گویند، نازک کرده (شکل ۴الف). سپس خمیر نازک شده را بر روی تابه‌ای آهنی که دسته گرد کوچکی دارد می‌پزند. تابه دایره‌ای شکل و محدب است و قطری حدود ۳۵ تا ۵۰ سانتی‌متر دارد (شکل ۴ ب).



شکل ۴- الف) نازک کردن چونه نان (نگارنده، ۱۴۰۰) (شکل ۴- ب) تاوه پخت نان (نگارنده، ۱۴۰۰)

وقتی یک طرف نان برشته شد با وسیله‌ای به نام نون آروکن یا نون واگردون نان را بر می‌گردانند تا روی دیگر نان نیز برشته شود (موسوی گرمارودی، ۱۳۵۱: ۲۶-۲۷). نان به دست آمده نانی بسیار نازک است. این نان را هم می‌شود به صورت گرم و تازه مصرف کرد و هم می‌شود آن را در هوای آزاد قرار داد تا خشک شود. هنگام مصرف نان خشک را به مقدار نیاز برداشته و نم می‌کنند سپس آن را درون سفره‌ای قرار می‌دهند. بعد از چند دقیقه نانی نرم و بسیار لذیذ آماده مصرف است (مشاهده حضوری).

در شیوه دوم روش پخت نان بر خاکستر داغ در ایران باستان، خمیر بدون مخمر با خاکستر داغ یا خاک زغال نیم‌سوز پوشیده می‌شد. بعد از پخت بخش‌های سوخته یا خاکستر گرفته از نان جدا می‌گردید (Harmatta, 1953: 252) مشابه این روش تا همین اواخر در کوهپایه‌های شرقی گیلان استفاده می‌شد. در این منطقه چوپانان که در فرهنگ عامه آنها را گالش^۱ می‌نامند، در شرایط سخت و اضطراری خمیر را به صورت ساده‌ای تبدیل به نان می‌کردند. بدین صورت که خمیر را به مدت کوتاهی روی زغال و یا در زیر زغال می‌گذاشتند و در کمترین زمان ممکن نان را آماده می‌کردند. گاهی اوقات نیز خمیر نان را روی سنگ مسطحی که در میان زغال داغ قرار داشت می‌گذاشتند و خمیر با حرارت سنگ پخته می‌شد، سپس بخش‌های سوخته نان را با وسیله تیزی می‌بریدند و مصرف می‌کردند (مشاهده حضوری)، در گیلان این نان را «کلان^{۱۱}» می‌گویند. کلان حجیم است و قطری بین ۳ تا ۵ سانتیمتر دارد (شکل ۵). نانی که هرمتا توصیف می‌کند نیز مشابه کلان نانی حجیم است.



شکل ۵- کلان که در روستاهای گیلان بر روی زغال پخته می‌شود (نگارنده، ۱۴۰۰)

داده‌های زبان‌شناسی نشان می‌دهند که در نیمه اول هزاره اول ق.م ایرانیا با پخت نان در خاکستر، چه با استفاده از تاوه و چه بدون آن، به خوبی آشنا بوده‌اند. هم‌چنین متون فارسی میانه تأیید می‌کنند که این شیوه پخت در دوره اشکانی نیز استفاده می‌شده است (Harmatta, 1953: 252). نان مصرفی سربازان اشکانی در جنگ، نانی سبک وزن بود که برای ماندگاری بیشتر آن را دو بار می‌پختند (اعتمادالسلطنه، ۱۳۷۱: ۲۵۶) به نظر می‌رسد این نان غیر حجیم بوده باشد. نان غیر حجیم فضایی کمتر از نان حجیم اشغال می‌کند. دیگر آن که استفاده از نان خشک غیر حجیم راحت‌تر از استفاده از نان خشک حجیم است.

روش دومی که هرمتا با تکیه بر مطالعات زبان‌شناسی برای پخت نان در ایران باستان پیشنهاد می‌دهد پخت نان در تنور است. این روش اکتباسی است از واژه نایان^{۱۲}، واژه دیگری که ایرانیان باستان برای نان به کار می‌بردند، به معنی برهنه و بدون پوشش، از این واژه در کتیبه‌های ساسانی، مانند کتیبه کرتیر در سرمشهد، نام برده شده. واژه امروزی نان تعبیری جدید از آن است (Harmatta, 1953: 258). نایان هر نوع نانی است که در تنور پخته می‌شود. از آن‌جا که در وندیداد از تنور نانویی نام برده شده است (وندیداد، فرگرد هشتم، بند ۹۱)، به نظر می‌رسد که پخت نان در تنور روشی متداول در جامعه اوستایی بوده است. پیش از تنور، اجاق‌های گنبدی برای پخت نان استفاده می‌شدند. در این اجاق‌ها هر چیزی را می‌شد پخت؛ اما تنورها به طور تخصصی برای پخت نان استفاده می‌شدند. پخت نان در تنور مرحله مهم دیگری از پیشرفت در فرایند پخت نان است. استفاده از تنور پخت انواع نان نازک، نان‌های حجیم و غیر حجیم، مسطح و ورآمده، آن‌هم در مقیاسی وسیع را ممکن ساخته بود، بی‌آن‌که نیازی به استفاده از قالب باشد. سوخت تنورها سرگین خشک بود و گاه نان تولید شده دود و بوی سوخت را به خود می‌گرفت (Harmatta, 1953: 258). استفاده از این نوع سوخت برای پخت نان هنوز هم در روستای مشهد کاهو، در غرب استان اصفهان، مرسوم است (مشاهده حضوری، ۱۳۸۴). کخ ضمن اشاره به تنورهای پخت نان در بابل استفاده از این تنورها در دوره هخامنشی را دور از ذهن نمی‌داند. این تنورها با بدنه‌ای استوانه‌ای و هواکشی که برای آتش امکان شعله کشیدن را فراهم می‌آورد در حیاط قرار داشت. در این‌گونه تنورها بعد از آن‌که بدنه تنور به اندازه کافی گرم می‌شد آتش را کم کرده و سپس خمیر نان را بر بدنه تنور می‌کوبیدند تا پخته شود (کخ، ۱۳۸۶: ۱۹۲). چیزی شبیه تنورهایی که اکنون نیز برای پخت نان‌های سنتی در ایران استفاده می‌شود (شکل ۶).



شکل ۶- تنور پخت نان سنتی در دره گز (Dargaz. info)

کمبود داده‌های باستان‌شناسی و منابع تاریخی اظهار نظر درباره شکل ظاهری نان‌های پخته شده در تنور در ایران باستان را دشوار می‌کند. تنورهای سنتی که اکنون در ایران وجود دارد، امکان پخت انواع مختلفی از نان‌های نازک و نیمه حجیم را ممکن ساخته است. وجود وضعیتی مشابه در ایران باستان دور از ذهن نخواهد بود. افزون بر آن‌چه ذکر شد در شاهنامه فردوسی اگر چه شکل نان مصرفی مشخص نشده، اما شواهدی وجود دارد که بر اساس آنها می‌توان گفت نان مورد نظر فردوسی نانی نازک بوده است. به عنوان نمونه در داستان رستم در پی نجات بیژن، فردوسی به ترفندی اشاره می‌کند که رستم برای رساندن پیغامی به بیژن استفاده کرده است؛ رستم فرمان می‌دهد تا مرغی گرم و بریان را در نانی نرم بیچند و آنگاه انگشتر خود را در میانه مرغ جا می‌دهد. به نظر می‌رسد این نان، نانی نازک بوده است؛ مرغ را می‌توان در میانه نانی نازک قرار داد نه در میانه نانی حجیم یا نیمه حجیم.

یکی مرغ بریان بفرمود گرم

نوشته بدو اندرون نان نرم

بگسترد بیژن پس آن نان پاک

پر امید دل گاه با ترس و باک (فردوسی، ۱۳۸۷: ۱۵۰)

نان در ایران باستان صرف نظر از هر شکلی که داشت، می‌بایست طعم لذیذی داشته باشد، آنقدر لذیذ که سبب شده بود وصف آن به روم هم برسد (بیات، ۱۳۵۵: ۱۳۴). نان را زنان در خانه نان می‌پختند، اما نانواهایی بزرگی هم وجود داشتند. در دوره هخامنشی در بین کارکنان سلطنتی نام عده‌ای نانوا و شیرینی‌پز هم دیده می‌شود (کخ، ۱۳۸۶: ۳۱۹). در این دوره مهمانی‌های مجللی از طرف شاه برگزار می‌شد که در آنها حدود پانزده هزار مهمان حضور داشتند (Athenaeus IV, 33). تولید

نان برای این جمعیت انبوه نیازمند حضور نانوهای متخصص بود، این نانوها می‌توانستند با استفاده از تنور نان فراوان مورد نیاز برای این مهمانی‌ها را آماده کنند.

نتیجه‌گیری

نان مهم‌ترین ماده غذایی برای تمام طبقات اجتماعی در ایران باستان بود و در فرهنگ مردمان این سرزمین نیز جایگاه برجسته‌ای داشت. پادشاهان ایران باستان نان گندم می‌خوردند، اما در مورد مردمان عادی به نظر می‌رسد حداقل تا قبل از دوره ساسانی جو عمومی‌ترین غله برای پخت نان بوده است. بخش اندکی از مردم نیز نان ارزن می‌خوردند که نانی بی مقدار بود، اما پخت نان برنج عمومیت نداشت و تنها ساکنان برخی نواحی همچون خوزستان و طبرستان از آن می‌خوردند. دو پیشرفت مهم در فرایند تهیه نان، یعنی استفاده از خمیرمایه برای عمل آوردن خمیر و استفاده از تنور برای پخت نان، در ایران باستان رخ داد، بی‌آنکه روش‌های قبلی به طور کامل کنار گذاشته شود. در مورد تهیه خمیر اگر چه ایرانیان در هزاره چهارم ق.م با تکنیک استفاده از خمیر مایه برای تهیه خمیر نان آشنا بودند، اما پخت نان بدون خمیر مایه (نان فطیر) همچنان ادامه داشت. استفاده از تنور برای پخت نان پیشرفتی دیگر است و به مثابه تخصصی در تولید نان به حساب می‌آید که تکنیک‌ها و ابزارهای خاص خود را دارد و حضور نانوایان متخصص را نشان می‌دهد؛ تنور امکان تولید نان در مقیاس وسیع را فراهم می‌سازد؛ در نتیجه نانوهای متخصص می‌توانستند در مواقع لزوم نان مصرفی جمعیتی انبوه را فراهم کنند. کتیبه‌های هخامنشی از این نانوهای متخصص نام می‌برند. پیش از استفاده از تنور از کاسه‌های لبه‌وار پخته برای تولید نان در مقیاس وسیع و با سرعت زیاد استفاده می‌شد. این ظروف از محوطه‌های باستانی ایران در هزاره چهارم و سوم ق.م به دست آمده‌اند، اما پس از این مدت اثری از کاسه‌های مذکور در محوطه‌های باستانی ایران دیده نمی‌شود. آیا می‌توان گفت تنورها به جای کاسه‌های لبه‌وار پخته برای پخت نان در مقیاسی وسیع استفاده می‌شده‌اند؟ در مواقعی که دسترسی به تنور میسر نبود و یا نانی که در تنور پخته می‌شد به ذائقه برخی ایرانیان باستان خوش نمی‌آمد، روش قدیمی‌تر پخت نان بر خاکستر داغ استفاده می‌شد. ایرانیان باستان می‌توانستند هم نان نازک و هم نان حجیم و نیمه حجیم بپزند، بی‌آنکه نیازی به استفاده از قالب داشته باشند.

سپاسگزاری

از خانم دکتر فریبا رئیسی و آقای دکتر محمود جعفری‌دهقی به خاطر راهنمایی در فهم برخی ابیات شاهنامه و نیز از دو داور ناشناس که از پیشنهادهای ارزنده آنها در اصلاح مقاله بهره بردم، سپاسگزارم.

پی‌نوشت‌ها

1. Emmer

۲. خورش شاهی از گوشت گرم و گوشت سرد و برنج فسرده و برگ معطر و مرغان پرچربی و حلوا و تبرزد تهیه می‌شده است (کریستین‌سن، ۱۳۸۴، ۳۴۱).

۳. در پخت خورش رومی از برنج و کره و شکر و شیر استفاده می‌شده (کریستین‌سن، ۱۳۸۴، ۳۴۱).

۴. پورداوود واژه کرنج در شاهنامه را به معنای برنج می‌داند (پورداوود، ۱۳۳۱: ۳۶).

۵. نانی را گویند که از جو به دست آمده باشد و بعضی گویند نانی که از آرد باقلا و نخود و گندم درهم آمیخته و پخته شده باشد (لغت‌نامه دهخدا).

۶. در کنار دریای عمان، بلوچستان امروزی.

7. Nikan

8. Pekend

۹. فلور احتمال می‌دهد که در روش پخت نان بر خاکستر از تابه پخت نیز استفاده می‌شده (فلور، ۱۳۹۸: ۱۱).

10. Galesh

11. Kelan

12. Nayan

کتابنامه

۱. آسانا، جاماسب جی، ۱۳۹۱، متون پهلوی، ترجمه و آوا نوشت سعید عربان، تهران: علمی.
۲. استرابو، ۱۳۸۲، سرزمین‌های زیر فرمان هخامنشیان در جغرافیای استرابو، ترجمه همایون صنعتی‌زاده، تهران، بنیاد موقوفات افشار.
۳. اعتمادالسلطنه، محمدحسین خان، ۱۳۷۱، درالتیجان فی تاریخ بنی‌اشکان، به کوشش نعمت احمدی، تهران: نشر اطلس.
۴. اعلم، سعید، ۱۳۷۷، «برنج»، دانشنامه جهان اسلام، ج ۳، تهران، مؤسسه دایره المعارف افقه الاسلامی.
۵. اوستا: ۱۳۸۵، کهن‌ترین سرودها و متن‌های ایرانی، گزارش و پژوهش جلیل دوستخواه، ۱۳۸۵، ج اول، تهران: مروارید.
۶. بریان، پیر، ۱۳۸۸، امپراطوری هخامنشی، ترجمه ناهید فروغان، تهران، فرزان روز.
۷. بلمکی، بهزاد، ۱۳۹۸، «شواهدی از نفوذ فرهنگی حسونا به شرق زاگرس مرکزی»، پژوهش‌های باستان‌شناسی ایران، شماره ۲۰، دوره نهم، صص ۲۰-۷.
۸. بلوکباشی، علی، ۱۳۴۷، «واژه سنگگ و پیشینه سنگگ پزی در ایران»، هنر و مردم، انتشارات وزارت فرهنگ و هنر، شماره ۷۶، صص ۴۷-۵۱.
۹. بلوکباشی، علی، ۱۳۴۸، «تافتون پزی در تهران»، هنر و مردم، انتشارات وزارت فرهنگ و هنر، تیر ۱۳۴۸، ش ۸۱، صص ۴۵-۵۴.
۱۰. بندهشن (فرنیغ دادگی)، ۱۳۷۸، ترجمه مهرداد بهار، تهران توس
۱۱. بیات، عزیزالله، ۱۳۵۵، کلیات تاریخ و تمدن ایران پیش از اسلام، تهران: دانشگاه ملی ایران.
۱۲. پورداوود، ابراهیم، ۱۳۳۱، هرمزدنامه، تهران: انجمن ایران‌شناسی.
۱۳. ثعالبی، عبدالملک بن محمد بن اسماعیل، ۱۳۶۸، تاریخ ثعالبی: اخبار ملوک الفرس و سیرهم، پیشگفتار و ترجمه محمد فضائلی، تهران: نقره.
۱۴. جهانی، ولی، الیاس بابایف، ۱۳۹۷، «شواهد نو یافته از معماری محوطه‌های استقرار هزاره‌های دم و اول ق.م در کرانه‌های جنوب غربی دریای کاسپی (گیلان)»، مطالعات باستان‌شناسی، دوره ۱۰، شماره ۲، پاییز و زمستان، صص ۴۷-۶۵.
۱۵. دهخدا، علی‌اکبر، ۱۳۸۵، فرهنگ متوسط دهخدا، زیر نظر سعید جعفری شهیدی، تهران: دانشگاه تهران.
۱۶. رضی، هاشم، ۱۳۷۶، ترجمه و واژه‌نامه وندیداد، ج دوم، تهران: فکر روز.
۱۷. سیمپسون، سنت جان، ۱۳۸۹، «بین‌النهرین در دوره ساسانی: الگوهای استقرار، هنر و صنعت»، بین‌النهرین و ایران در دوره اشکانی و ساسانی، ویراسته جان کرتیس، ترجمه زهرا باستی، تهران: سمت.
۱۸. شیرازی، روح‌الله، زهره زهیری، ۱۳۹۰، «مطالعات گیاه باستان‌شناسی در باستان‌شناسی»، مجله ایران باستان، سال دوم، شماره دوم، بهار و تابستان، صفحات ۱۰-۳.
۱۹. شیرازی، زهره، مارگارتا تنبرگ، مرجان مشکور و حکمت‌الله ملاصالحی، ۱۳۸۵، "گزارش مقدماتی مطالعات گیاه باستان‌شناسی در تپه زاغه: تلاش برای بازسازی پوشش گیاهی دشت قزوین در هزاره ۶ ق.م"، دو فصلنامه تخصصی باستان‌شناسی و مطالعات میان رشته‌ای، سال دوم، شماره ۴، صص ۱۳۶-۱۲۷.
۲۰. عالی، ابوالفضل، ۱۳۸۵، گزارش پژوهش‌های باستان‌شناختی در معدن نمک چهرآباد، آرشیو کتابخانه سازمان میراث فرهنگی.
۲۱. عبدی، کامیار، ۱۳۷۸، "کاسه لبه واریخته: کاربرد و پراکندگی آن"، باستان‌شناسی و هنر ایران ۳۲ مقاله در بزرگداشت عزت‌الله نگهبان. به کوشش عباس علیزاده، یوسف مجیدزاده و صادق ملک شهمیرزادی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی، صص ۸۴-۶۴.
۲۲. فردوسی، ابوالقاسم، ۱۳۸۷، شاهنامه، تهران: کتابسرای نیک.
۲۳. فلور، ویلم، ۱۳۹۸، تاریخ نان در ایران، ترجمه صبا کار خیران، تهران: ایران‌شناسی.

۲۴. فوایدی، مژگان، ۱۳۹۹، «مروری بر تاریخچه نان در ایران»، پنجمین کنفرانس بین‌المللی علوم صنایع غذایی، کشاورزی ارگانیک و امنیت غذایی.
۲۵. کامبخش‌فرد، سیف‌ا...، ۱۳۷۷، گور خمره‌های اشکانی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی
۲۶. کخ، هاید ماری، ۱۳۸۶، از زبان داریوش، ترجمه پرویز رجبی، تهران: کارنگ
۲۷. کریستین‌سن، آرتور، ۱۳۸۴، ایران در زمان ساسانیان، ترجمه رشید یاسمی، تهران: صدای معاصر
۲۸. کیان‌راد، خسرو، ۱۳۹۶، بازرگانی در روزگار اشکانیان، تهران: شرکت چاپ و نشر بازرگانی.
۲۹. گشتاسپ، فرزانه، ۱۳۹۱، «تاملی در آداب و رسوم زرتشتیان ایران»، دو فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهشنامه ادیان، سال ششم، شماره دوازدهم، پاییز و زمستان، صفحات ۱۷۶-۱۵۷.
۳۰. ماسون، میخائیل یوگنیویچ، پوکا چنکوا، ۱۳۸۴، ریتون‌های اشکانی نسا، ج ۲، ترجمه شهرام حیدرآبادیان و رویا تاج‌بخش، تهران: بازتاب اندیشه.
۳۱. متین، پیمان، ۱۳۹۴، "ارزن"، دانشنامه فرهنگ مردم ایران، زیر نظر کاظم بجنوردی، تهران: مرکز دایره المعارف بزرگ اسلامی.
۳۲. مظاهری، علی، ۱۳۴۸، زندگی مسلمانان در قرون وسطی، ترجمه مرتضی راوندی، تهران: مرکز نشر سپهر.
۳۳. ملک‌شهمیرزادی، صادق، ۱۳۹۱، ایران در پیش از تاریخ؛ باستان‌شناسی ایران از آغاز تا سپیده دم شهرنشینی، تهران: سبحان نور.
۳۴. مینوی خرد، ۱۳۵۴، ترجمه احمد تفضلی، تهران: بنیاد فرهنگ ایران.
۳۵. موری، پیتر، استیون راجر، ۱۳۸۹، «آیا ایران به منزله الدرادوی سومریان بوده است؟»، بین‌النهرین و ایران در دوران باستان کشمکش و تقابل ۳۵۰۰-۱۶۰۰ ق.م، گزارشی از سمینار یادبود ولادمیر لوکونین، ترجمه زهرا باستی، تهران، سمت.
۳۶. موسوی گرمارودی، علی، ۱۳۵۱، «نگاهی به شیوه‌های پختن نان در روستاهای استان فارس»، هنر و مردم، شماره ۱۱۸، صص ۲۷-۲۴.
۳۷. ون‌دیداد، دارمستتر، جیمس، ۱۳۸۴، ترجمه موسی جوان، تهران: دنیای کتاب
۳۸. ونکه، رابرت جی، ۱۳۸۲، «غرب ایران در دوره پارت و ساسانی: تغییر شاهنشاهی»، باستان‌شناسی غرب ایران، زیر نظر فرانک هول، تهران: سمت.
۳۹. هرودوت، ۱۳۸۹، تاریخ هرودوت، ج اول، ترجمه مرتضی ثاقب‌فر، تهران، اساطیر.

انگلیسی:

1. Aelian, B., 1997, An English translated of Claudius Aelianus, *Varia Historia*, Translated by N.G Wilson, Harvard university press.
2. Athenaeus, N., 2009, *The Learned Banqueters*, Translated by Douglas Olson, Harvard university press.
3. Braidwood. Robert. J., Braidwood. Linda., 1952, *Mattarah: a southern variant of the Hassuna assemblage, excavation in 1948*, *Journal of near eastern studies*, Vol 11, No 1, pp1-75
4. Goulder, J., 2010, *Administrators' bread: an experiment-based re-assessment of the functional and cultural role of the Uruk bevel-rim bowl*”, *Antiquity* 84:351-362.
5. Gregoire, H. D., 1989, *bread (Nan)*”, *Encyclopedia Iranica*, vol. IV, Fasc.4, pp444-447.
6. Harmatta, J., 1953, *Three Iranian words for bread*”, *Acta Orientalia Academia Scientiarum Hungaricae*, Vol. 3, No. 3 (1953), pp. 245-283.
7. Harris, M., 1970, *Glampses on an Iron Age landscape (Plants on Hasanlu)*, *Expedition*. Vol 31, No.2-3, pp12-23.
8. Justin, P., 1886, *Epitome of pompeius trogus*, Books XLI, XLII.
9. Lucian, S., 1905, *Works of Lucian of Samosata translated to English by H.W. and F.G. Flower*, Oxford.
10. Mondal, A., Datta. A. K., 2008, *bread baking – A review*”, *journal of food Engineering*, 86, pp465-474.
11. Mohammadpour Karizaki, V., 2017, “*Ethnic and traditional Iranian breads: different types, and historical and cultural aspects*”, *Journal of Ethnic Foods*, Vol 4. Issue:1, pp8-14.
12. Pliny, N., 1942, *Natural History*, London
13. Polyaeus, 2010, *Stratagems of war*. Translated by Shepherd, England: Gale Ecco.

14. Potts, D. T., 2009, "Bevel-rim bowls and bakeries: Evidence and explanations from Iran. and the Indo-Iranian borders", *Cuneiform studies* 61: 1-24.
15. Rielh, S., Zeidi, M., Conard, J. N., 2013, emergence of agriculture in the foothills of the Zagros Mountains of Iran", *Science* 341, pp65-67.
16. Restelli, F. B., and Mori, L., 2016, Bread, baking moulds and related cooking techniques in the Ancient Near East", *Food and history Vol 12*, European Institute for the history and culture of food
17. Shirazi, Z., and Tengberg, M., 2012a, Vegetation and wood exploitation at Tappeh Sialk from the Neolithic to the Iron Age. In: S. Malek Shahmirzadi (ed.), *The villagers of Sialk, a collection of articles*: 17-26. Tehran: ICHHTO
18. Voigt, M., 1983, *Hajji FIRUZ TEPE, Iran: the Neolithic Settlement*, Philadelphia.
19. Wengrow, D., 2001, "The Evolution of Simplicity: Aesthetic Labour and Social Change in the Neolithic Near East", *World Archaeology* 33: 168–188.
20. Xenophon, 1914, *Cyropaedia*, Translated by Walter. Miller, Harward university Press.