

غذاهای اصلی ایرانیان در دوره قاجار چه بود؟

## مهم‌ترین غذا در میان تمام طبقات

۲۵ فروردین ۱۴۰۱ ساعت ۱۷:۰۵

اینکه سیاحان برنج را غذای ملی مردم ایران معرفی کرده‌اند درست نیست. برنج غذای اصلی طبقه توانگر اجتماع بود. در تاریخ کاشان نیز آمده است که توده مردم فقیر شب‌های عید رمضان، عید نوروز و اول اسفند پلو می‌پختند. گوشت هم خیلی کم مصرف می‌شد.

در دوره قاجار برنج مهم‌ترین غذا در میان تمام طبقات، به‌خصوص بین مردم متمکن در شهرها محسوب می‌شد. آن را به روش‌های گوناگون همراه با روغن گوسفندی می‌پختند. در رژیم غذایی مردم گیلان برنج بیش از نان و به‌صورت سرد و گرم مصرف می‌شد. زیرا نمی‌توانستند غله و حبوبات را در آن دیار کشت کنند.

نیکیتین می‌نویسد: برای روستاییان کرمانشاه پلو خوراکی فوق‌العاده بود که فقط در اعیاد و جشن‌ها مصرف می‌کردند. پولاک می‌نویسد: «...سه غذای ملی، یعنی چلو، پلو و آش را از برنج تهیه می‌کنند.» اگر پلو با انواع مختلف گوشت پخته می‌شد، به غذایی مستقل تبدیل می‌شد، اغلب در میان پلو گوشت مرغ یا کبک پخته قرار می‌دادند و در تهیه پلو مقدار چربی بیشتری به کار می‌بردند و مواد گوناگونی مانند زرشک، سیب، بادام، کشمش، خرما، آلبالو، قیسی، باقالا، حبوبات و سبزی‌های مختلف یا مواد معطر از قبیل زیره، پوست پرتقال، زعفران و... به آن می‌افزودند.

در دوره قاجار برنج مهم‌ترین غذا در میان تمام طبقات به‌خصوص بین مردم متمکن در شهرها محسوب می‌شد در حالی که چلو برنج ساده و کم‌چربی بود که باید با خورش‌های دیگر مصرف شود و غذایی سبک و سهل‌الهضم است. این غذا به‌خصوص برای بیماران و اشخاصی استفاده می‌شد که دوره نقاهت را طی می‌کردند. اروپاییان نیز به خوردن برنج عادت می‌کردند و یک تا دو بار در روز از آن می‌خوردند.

دیگر غذای ملی ایرانیان سوپ بود که با برنج و انواع و اقسام سبزی آن را تهیه می‌کردند و به آن آش می‌گفتند. اغلب آن را با انواع ترشی‌ها مانند آب‌لیمو، آب‌غوره و ماست میل می‌کردند. ایرانی‌ها عقیده داشتند یک آشپز خوب باید طرز پختن چهارصد نوع آش را بداند. کشت برنج در دوره قاجار کم بود و منطقه اصلی کشت آن شمال کشور بود و قیمت آن نیز بالا بود.

اینکه سیاحان برنج را غذای ملی مردم ایران معرفی کرده‌اند درست نیست. برنج غذای اصلی طبقه توانگر اجتماع بود. در تاریخ کاشان نیز آمده است که توده مردم فقیر شب‌های عید رمضان، عید نوروز و اول اسفند پلو می‌پختند. گوشت هم خیلی کم مصرف می‌شد.

آدرس مطلب :

<https://www.cafetari.kh.com/news/48692/طبقات-تمام-مياز-غذا-تريز-مهم>