

Culinary Identity: Shifts in Food Taste and Identity Reconstruction among Afghan Immigrants in Iran

Hossein Mirzaei , Anthropologist Faculty member Cultural Studies department Allameh Tabataba University, Tehran, Iran. Email: hossein.mirzaei@atu.ac.ir

Extended Abstract

Food, as a fundamental element of life, plays a prominent role in shaping both individual and collective identity. This role becomes particularly significant and intensified in the context of migration, where individuals interact with a new cultural environment. This ethnographic study explores how Afghan immigrants in Iran navigate their culinary practices amid cultural similarities and differences, and how these practices become central to the reconstruction of their cultural identity. Conducted through direct observation, participant observation, and semi-structured in-depth interviews with 18 Afghan migrants (7 men and 11 women) from diverse age groups and social backgrounds, the research demonstrates that food is far more than a biological necessity. In the migratory context, where cultural identity is often under pressure and subject to transformation, food functions as a powerful symbol of cultural heritage, traditions, and collective values.

The study identifies a dual function in the changes observed in dietary patterns among Afghan immigrants. Firstly, food serves as a means of preserving their original cultural identity. Even when access to traditional ingredients is limited, many migrants make deliberate efforts to maintain their culinary traditions. This often involves adaptive strategies, such as substituting locally available Iranian ingredients to recreate or approximate traditional Afghan dishes. Preserving familiar tastes thus becomes an act of cultural resilience and a way of sustaining a connection to their roots.

Secondly, and simultaneously, changes in taste function as a strategy for integration into the host society. Many immigrants gradually incorporate Iranian food patterns, cooking methods, and local ingredients into their everyday lives. This adoption reflects a willingness to engage with and embrace new dimensions of an evolving identity, without entirely abandoning cultural origins. This process highlights a notable degree of flexibility and adaptability in response to new social and environmental conditions.

Food also serves as a crucial bridge for social interaction and integration. Participation in food-related social activities—such as Iranian gatherings, celebrations, and religious ceremonies—provides migrants with opportunities to interact with members of the host society. The sharing of both Afghan and Iranian dishes strengthens social ties, builds mutual trust, and fosters shared understanding. This

culinary exchange facilitates cultural interaction and mutual learning, as immigrants learn to prepare Iranian dishes while sharing their own traditional recipes. Through such interactions, many migrants gain a deeper understanding of cultural differences and move toward integration rather than resistance.

A significant phenomenon identified in the study is the emergence of hybrid or fusion foods. Some migrants combine elements of their traditional cuisine with Iranian ingredients, resulting in new culinary forms. These innovations not only enhance the visibility and popularity of Afghan food among Iranians but also contribute to the formation of new social and commercial relationships. This culinary syncretism reflects the development of a blended identity, enabling migrants to honor their cultural heritage while adapting to the host society.

The research further outlines several profound impacts of these dietary shifts on identity:

1.Erosion of Connection to Original Culture: The inability to prepare traditional foods may weaken migrants' sense of belonging to their original culture, potentially leading to disruptions in cultural identity.

2.Strengthening of New Identity and Cultural Flexibility: Adapting to Iranian food practices can serve as a conscious strategy to demonstrate cultural flexibility and to construct a new, integrated identity.

3.Influence on Cultural and Social Values: As the significance of traditional foods declines, related cultural values—such as communal eating and hospitality—may also undergo transformation.

4.Impact on Family and Social Roles: In Afghan culture, food preparation is closely linked to specific family roles. Changes in culinary practices can therefore alter established familial and social dynamics.

5.Impact on the Next Generation: Children of immigrants, who grow up in a different cultural environment, often have limited familiarity with their parents' traditional foods, leading to a weakening in the transmission of culinary heritage. At the same time, the younger generation tends to develop a composite identity that draws on both Afghan and Iranian cultural elements, helping to balance the cultures of origin and settlement.

In conclusion, shifts in food tastes among Afghan immigrants in Iran constitute a complex and multi-layered process. These shifts serve as a key indicator of cultural integration, identity reconstruction, and the strengthening of social connections. Culinary adaptations illustrate how migrants actively renegotiate their identities, seeking a balance between preserving their original culture and embracing a new one. Food thus emerges as a powerful and versatile medium of cultural identity reformation, playing a central role in the broader dynamics of migration and cultural integration.

Key words: Afghan Immigrants, Changes in Food Taste, Cultural Identity, Acculturation, Cuisine.

پخت‌وپز هویت: تغییرات ذائقه غذایی و بازسازی هویت نزد مهاجران افغانستانی در ایران

حسین میرزائی^۱

چکیده

خوراک به‌عنوان یکی از عناصر بنیادین زندگی، نقش برجسته‌ای در شکل‌گیری هویت فردی و جمعی دارد و در فرایند مهاجرت، این نقش به دلیل تعامل با فرهنگ جدید تحکیم می‌پذیرد. مهاجران افغانستانی در ایران، به دلیل شباهت‌ها و تفاوت‌های فرهنگی، اقتصادی و زبانی، الگوهای غذایی خود را با شرایط کشور میزبان ادغام می‌دهند. این تطابق شامل استفاده از مواد غذایی محلی، تغییر روش‌های پخت‌وپز و حتی پذیرش الگوهای غذایی ایرانی می‌شود. در این مقاله، نشان داده شده است که تغییرات ذائقه غذایی برای مهاجران هم به‌عنوان ابزاری برای حفظ هویت فرهنگی اصلی و هم به‌عنوان راهبردی برای ادغام در جامعه میزبان عمل می‌کند. این نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری مهاجران در برابر شرایط محیطی جدید و تلاش برای یافتن تعادل بین حفظ فرهنگ اصلی و پذیرش فرهنگ جدید است. این پژوهش با روش کیفی از نوع مردم‌نگارانه و با بهره‌گیری از مشاهده مستقیم، مشاهده حین مشارکت و مصاحبه‌های ژرف نیمه‌ساختاریافته با ۱۸ نفر از مهاجران افغانستانی (۷ مرد و ۱۱ زن) در سنین و وضعیت‌های اجتماعی مختلف انجام شده است. تحلیل مضمون به ما کمک کرده است تا داده‌های گردآوری‌شده از مهاجران در شهرک قائم قم تحلیل و تفسیر شوند. یافته‌ها نشان می‌دهند که مهاجران راهبردهای مختلفی در رابطه با هویت غذایی خود دارند: ادغام، همانندی، جدایی و حاشیه‌گزینی. این فرایند به تقویت روابط اجتماعی با جامعه میزبان و نزدیکی هویتی کمک کرده است. درنهایت، تغییرات ذائقه غذایی به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در بازسازی هویت فرهنگی مهاجران شناخته شده است.

واژگان کلیدی

مهاجران افغانستانی، تغییرات ذائقه غذایی، هویت فرهنگی، فرهنگ‌پذیری، خوراک.

مقدمه

ذائقه غذایی و هویت موضوعاتی هستند که به طور عمیق با فرهنگ و تاریخ انسان‌ها پیوند دارند. خوراک تنها برای رفع نیاز زیستی در نظر گرفته نمی‌شود، بلکه به‌عنوان فعالیتی اجتماعی و فرهنگی، در شکل‌گیری هویت فردی و جمعی نیز نقش تعیین‌کننده‌ای بازی می‌کند. خوراک در همه پهنه‌های جغرافیایی ماهیتی اجتماعی دارد، یعنی افراد را به هم پیوند می‌دهد یا از هم متمایز می‌کند و این در ارتباط با آنچه مصرف می‌شود، نمادی قدرتمند برای ایجاد هویت به کار می‌آید (میرزائی، ۱۴۰۱: ۸۷). این جمله مشهور «ما آن چیزی هستیم که می‌خوریم» نشان می‌دهد که خوراک، در فرایند هویت‌بخشی انسان جایگاهی مهم دارد (میرزائی، ۱۴۰۲: ۱۱۱).

در فرایند مهاجرت، ذائقه غذایی یکی از مهم‌ترین عواملی است که تحت تأثیر قرار می‌گیرد (Kiciak et al., 2024: 23). مهاجران در محیط‌های جدید، مجبور به ادغام الگوهای غذایی خود با شرایط موجود در کشور میزبان می‌شوند. این تغییرات می‌توانند به دلیل تفاوت در مواد غذایی، دسترسی به محصولات محلی، یا حتی شرایط اقتصادی و اجتماعی اتفاق بیفتند. با این حال، حفظ سنت‌های غذایی برای مهاجران اهمیت ویژه‌ای دارد زیرا آن‌ها را به هویت فرهنگی خود متصل می‌کند و در فرایند ادغام فرهنگی نیز اثربخش است. مهاجران به سمت الگوهای غذایی جدید متمایل می‌شوند، اما این تغییرات همواره به‌صورت کامل یا بدون مقاومت صورت نمی‌گیرد. ادغام فرهنگی در اینجا به معنای یافتن تعادل بین حفظ هویت فرهنگی اصلی و پذیرش فرهنگ جدید است. این نوع ادغام نشان می‌دهد که مهاجران در حال بازسازی هویت خود هستند، بدون اینکه کاملاً از فرهنگ اصلی خود جدا شوند. در شرایط مهاجرت، هویت فردی و جمعی تحت فشار قرار می‌گیرد و ممکن است تضعیف یا تقویت شود.

تغییرات ذائقه غذایی برای مهاجر می‌تواند به دو صورت عمل کند: اول، به‌عنوان ابزاری برای حفظ هویت فرهنگی اصلی؛ و دوم، به‌عنوان راهبردی برای ادغام در جامعه میزبان (Parasecoli, 2014: 417). در مورد اول، یعنی حفظ هویت فرهنگی، مهاجر، حتی در شرایطی که دسترسی به مواد غذایی سنتی محدود است، تلاش می‌کند تا سنت‌های

۱. مضمون این جمله نخستین بار در سال ۱۸۲۶، توسط یک وکیل فرانسوی به نام ژان آنتلم بریا-سورن (Jean Anthelme Brillat-Savarin) در کتابی با عنوان «فیزیولوژی ذائقه یا مدیتیشن‌های آشپزی» مطرح می‌شود: به من بگو چه می‌خوری، به تو خواهم گفت که تو کیستی (Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es). در سال ۱۸۶۳، لودویک فوئرباخ در رساله‌ای با عنوان «معنوی‌گرائی و مادی‌گرائی» از معادل این عبارت به زبان آلمانی استفاده کرده است: "Der Mensch ist, was er isst" انسان همانی است که می‌خورد.

غذایی خود را حفظ کند. این نگهداشت به صورت ترکیب غذای سنتی و با غذای جامعه مقصد انجام می‌شود. این امر نشان می‌دهد که فرد مهاجر در حال بازسازی هویت خود است و در عین حال، تلاش می‌کند تا فرهنگ خود را در محیط جدید حفظ کند. از سوی دیگر، تغییرات ذائقه غذایی می‌تواند به عنوان راهبردی برای ادغام در جامعه میزبان عمل کند. مهاجر رفته‌رفته به سمت الگوهای غذایی جامعه میزبان متمایل می‌شود. این نوع ادغام نشان می‌دهد که مهاجر در حال پذیرش ابعاد جدیدی از هویت برای خود است، بدون اینکه کاملاً از هویت فرهنگی اصلی خود جدا شود.

در فرایند مهاجرت، خوراک می‌تواند به عنوان ابزاری برای تقویت ارتباطات اجتماعی و بازسازی هویت جمعی عمل کند (Asmir et al. 2021، 2021: 476). مهاجران در مناسبات خاص یا جشن‌های فرهنگی خود، غذاهای سنتی خود را تهیه می‌کنند تا هویت فرهنگی خود را بروز دهند. این عمل نه تنها به حفظ هویت، بلکه به تقویت روابط اجتماعی با جامعه میزبان نیز کمک می‌کند.

تغییرات ذائقه غذایی علاوه بر بازسازی هویت جمعی، می‌تواند به بازسازی هویت فردی نیز عمل کند. در فرایند مهاجرت، هویت فردی مهاجران تحت تأثیر قرار می‌گیرد و آن‌ها را به دنبال یافتن تعادل بین هویت فرهنگی اصلی و هویت جدید به راه می‌اندازد (Cerezo et al.، 2020: 68-69). خوراک به عنوان یکی از عناصر ثابت در زندگی روزمره، می‌تواند به مهاجران کمک کند تا در شرایط عدم قطعیت، احساس هویت و ارتباط با فرهنگ اصلی خود را حفظ کنند. به طور مثال، مهاجر، در روزهای خاص، غذاهای سنتی خود را تهیه می‌کند تا هویت فرهنگی خود را به یاد آورد و در برابر فشارهای اجتماعی و فرهنگی جامعه میزبان مقاومت کند.

تغییرات ذائقه غذایی مهاجران در ایران فرایندی پیچیده و چندلایه است، به نحوی که شامل ادغام فرهنگی، بازسازی هویت فرهنگی و تقویت ارتباطات اجتماعی می‌شود. این تغییرات نشان می‌دهد که مهاجران در حال بازسازی هویت خود هستند و تلاش می‌کنند تا در محیط جدید، تعادل را بین دو چیز، حفظ فرهنگ اصلی و پذیرش فرهنگ جدید برقرار کنند. به این ترتیب، خوراک به عنوان ابزاری قدرتمند برای بازسازی هویت فرهنگی عمل می‌کند و نقش کلیدی در فرایند مهاجرت و ادغام فرهنگی دارد. در این مقاله ما به بررسی این موضوع خواهیم پرداخت، به این معنا که مهاجران چگونه از خلال رابطه خود با خوراک نسبت به حفظ، بازسازی و ادغام هویتی خود در جامعه ایران تلاش می‌کنند.

مبانی نظری پژوهش

در راستای تحلیل موضوع مهاجرت و تأثیر آن بر هویت فرهنگی، لازم است چارچوب نظری مناسب برای بررسی نقش تغییرات ذائقه غذایی در بازسازی هویت فرهنگی مهاجران ارائه شود. این چارچوب شامل نظریه‌هایی در زمینه هویت، فرهنگ‌پذیری و ارتباط بین خوراک و فرهنگ خواهد بود که به فهم عمیق‌تری از نحوه تعامل مهاجران با محیط جدید کمک می‌کند:

۱. نظریه هویت فرهنگی^۱

هویت فرهنگی به‌عنوان یکی از عناصر بنیادین فردیت و جمعیت، شامل تمام اعتقادات، ارزش‌ها، سنت‌ها و روش‌های زندگی که فرد یا گروه با فرهنگ خود به‌طور مشترک دارد، تعریف می‌شود (Kadakure & Twum-Darko, 2024: 119-120). هویت فرهنگی نه تنها به حالتی ثابت و ایستا اشاره ندارد، بلکه به‌عنوان فرایندی پویا عمل می‌کند زیرا تحت تأثیر شرایط اجتماعی، فرهنگی و تاریخی قرار می‌گیرد. در فرایند مهاجرت، هویت فرهنگی مهاجران به شدت تحت فشار قرار دارد و ممکن است بازسازی شود. مهاجرت به محیط‌های جدید می‌تواند به دو صورت بر هویت فرهنگی تأثیر بگذارد: اول، پاسداری از هویت اصلی، بدین شکل که مهاجران تلاش می‌کنند تا سنت‌ها، زبان و الگوهای زندگی خود را حفظ کنند. این کوشش می‌تواند از طریق برگزاری مراسم فرهنگی، استفاده از زبان مادری و حفظ الگوهای غذایی اتفاق بیفتد؛ و دوم، بازسازی هویت، به این معنا که مهاجران در فرایند ادغام در جامعه میزبان، هویت خود را تغییر می‌دهند و ترکیبی از فرهنگ اصلی و فرهنگ جدید ایجاد می‌کنند (Buijs, 2024: 12). خوراک به‌عنوان یکی از عناصر ثابت و قابل‌شناسایی در فرهنگ‌ها نقش کلیدی در ساختار هویت فرهنگی ایفا می‌کند.

۲. نظریه فرهنگ‌پذیری^۲

این نظریه به بررسی روش‌هایی می‌پردازد که گروه‌های فرهنگی مختلف در حال تعامل با یکدیگر هستند. این نظریه توسط جان بری^۳ توسعه داده شده است و شامل چهار استراتژی اصلی است: الف. ادغام^۴: شامل مهاجرانی می‌شود که تلاش می‌کنند تا هم فرهنگ اصلی خود را حفظ کنند و هم در جامعه میزبان ادغام شوند. ب.

1. Cultural Identity Theory

2. Acculturation Theory

3. John Berry

4. Integration

پخت‌وپز هویت: تغییرات ذائقه غذایی و بازسازی هویت [...] ۱

جدایی^۱: مهاجرانی که ترجیح می‌دهند فقط فرهنگ اصلی خود را حفظ کنند و از فرهنگ جدید دوری جویند. پ. همانندی^۲: مهاجرانی که تلاش می‌کنند در فرهنگ جدید ذوب شوند و هویت اصلی خود را کنار بگذارند. ت. حاشیه‌گزینی^۳: مهاجرانی که نه فرهنگ اصلی خود را حفظ می‌کنند و نه در فرهنگ جدید ادغام می‌شوند (Bour-dage, 2024: 1050). در مورد مهاجران افغانستانی در ایران، تغییرات ذائقه غذایی می‌تواند به‌عنوان نشانه‌ای از راهبردهای مختلف فرهنگ‌پذیری عمل کند: مهاجرانی که تلاش می‌کنند ضمن استفاده از مواد غذایی محلی ایرانی، غذاهای سنتی خود را حفظ کنند، (ادغام)؛ برخی مهاجران به‌شدت به غذاهای سنتی خود می‌چسبند و از غذاهای ایرانی استفاده نمی‌کنند (جدایی)؛ مهاجران دیگری که به سمت الگوهای غذایی ایرانی متمایل می‌شوند و غذاهای سنتی خود را رفته‌رفته کنار می‌گذارند (همانندی) و در نهایت برخی از مهاجران در وضعیت «ازخودبیگانگی مضاعف» قرار می‌گیرند بدین معنا که نه الگوی غذاهای سنتی خود را پیش می‌گیرند و نه در الگوهای غذایی ایرانی ادغام می‌شوند (حاشیه‌گزینی). فرایند فرهنگ‌پذیری در بازسازی هویت فرهنگی نقش اساسی دارد زیرا مهاجران در حال یافتن تعادل بین فرهنگ اصلی و فرهنگ جدید هستند. تغییرات ذائقه غذایی می‌تواند به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم این فرایند در نظر گرفته شود.

۳. نظریه خوراک و ساخت هویت^۴

غذا به‌عنوان نمادی فرهنگی، نقش کلیدی در ساخت هویت ایفا می‌کند (Putri & Wijoyo, 2023: 139). خوراک نه تنها به‌عنوان نیازی زیستی، بلکه به‌عنوان نشانه‌ای از تاریخ، ارزش‌ها و سنت‌های فرهنگی تلقی می‌شود. تغییرات ذائقه غذایی می‌تواند به دو صورت بر هویت تأثیر بگذارد: اول، تقویت هویت، به این شکل که حفظ غذاهای سنتی می‌تواند به تقویت هویت فرهنگی کمک کند. دوم، تغییر هویت، به این معنا که استفاده از غذاهای جدید می‌تواند به بازسازی هویت کمک کند. همچنین خوراک می‌تواند به‌عنوان ابزاری برای تقویت ارتباطات اجتماعی و بازسازی هویت جمعی عمل کند. مهاجران در جشن‌های فرهنگی، غذاهای سنتی خود را تهیه می‌کنند تا هویت خود را حفظ کرده و درعین حال در فرایند ادغام با جامعه میزبان نزدیک‌تر می‌شوند.

1. Separation
2. Assimilation
3. Marginalization
4. Food and Identity Theory

شبکه‌های اجتماعی به مهاجران کمک می‌کنند تا آن‌ها با حفظ هویت فرهنگی، در فرایند ادغام قرار گیرند.

پیشینه پژوهش

خوراک به‌عنوان موضوعی بین‌رشته‌ای، مورد توجه بسیاری از متخصصان علوم تغذیه، مردم‌شناسان، جامعه‌شناسان، تاریخ‌نگاران، جغرافی‌دانان و ... قرار گرفته است. مردم‌شناسان عمدتاً بر نظام‌های دسته‌بندی حیوانات و گیاهان خوراکی و غیرخوراکی، ماهیت و نظم تابوهای خوراک، قربانی حیوانات و گیاهان و همچنین جایگاه اجتماعی خوراک در هم‌کنشی و هم‌سفرگی تأکید دارند. (لوی-استروس، ۱۹۶۴؛ ۱۹۶۷ و ۱۹۶۸ و همچنین داگلاس، ۱۹۶۶). در مردم‌شناسی، افرادی چون لوی-استروس به‌عنوان یکی از مهم‌ترین و برجسته‌ترین مردم‌شناسان قرن گذشته، از عناوینی همچون ریشه آداب غذا خوردن (۱۹۶۸)، از عسل تا خاکستر (۱۹۶۷)، خام و پخته (۱۹۶۴) و ... در آثار خود بهره جسته است؛ اما آنچه مسلم می‌نماید این است که در این آثار، مباحث اندکی درباره خوراک به معنی واقعی کلمه عنوان شده و بیشتر به بازشناسی «ساختارها» در افسانه‌ها و مقولات فرهنگی و همخوانی آن‌ها با دیگر حوزه‌های فرهنگی و دست آخر به بازنمایی ساختار ذهن انسان پرداخته شده است. با این‌همه پوشیده نیست که پژوهش‌ها و رویکرد ساختارگرایانه لوی-استروس، چه تأثیر شگرفی بر پژوهش‌های بعدی در حوزه مردم‌شناسی خوراک داشته است. داگلاس (۲۰۰۳) با الهام از رویکرد ساختاری لوی-استروس و نشانه‌شناسی رولان بارت (۱۹۶۱) به مطالعه موضوعاتی همچون ساختار غذا، آداب و رسوم غذا، جایگاه خوراک به‌عنوان علامت تمایز قومی دست زده است.

اما در حوزه فرهنگ آشپزی در خاورمیانه، با رویکرد مردم‌شناسانه، سامی زبیده و ریچارد تاپر مجموعه مقالاتی را گردآوری کرده‌اند که موضوعات مهم و متنوعی را در خود جای داده است: تولید خوراک در خاورمیانه، ابعاد ملی و جهانی در فرهنگ خوراک، آشپزی از قفقاز تا چین، واقعیت اجتماعی و داستان آشپزی، تغییرات در عادت‌های غذا خوردن، علاقه به نان در میان ترکان کوچرو، جایگاه برنج در فرهنگ‌های خاور میانه، کشک به‌عنوان عادت غذایی پیچیده، بازگشت مجدد آشپزی سنتی در کتاب‌های آشپزی امروزی اعراب، مطالعه غذایی قوم یهود در خاورمیانه، خوراک و جنسیت در جامعه یمنی، عادات غذایی و مرزهای فرهنگی در شمال ایران، ابعاد اجتماعی و نمادین

پخت و پز هویت: تغییرات ذائقه غذایی و بازسازی هویت [...] ۱

نوشیدنی‌ها در خاورمیانه اسلامی، غذاهای خمیری در مراکش، خوراک به‌عنوان رمزگان نشانه‌شناسی در ادبیات عرب و شیوه‌های مقدس، رمزگذاری‌های آیینی اجتماعی، غذا، طبقه و زمان. (زبیده و تاپر، ۱۳۹۳)

در حوزه خوراک مهاجران در ایران، پژوهش‌ها عمدتاً در حوزه امنیت و بهداشت غذایی بوده اما سعیدی (۱۳۹۵) پژوهشی را با عنوان «بازنمایی هویت در الگوی خوراک، بررسی اتنوگرافیک تغییرات الگوی خوراک در میان مهاجران افغان بر اثر تجربه مهاجرت به ایران» انجام داده که در آن با انجام پژوهشی مردم‌نگارانه با اتکا به مفهوم خوراک، قدرت و عاملیت زنان مهاجر را مورد کندوکاو قرار داده است.

روش پژوهش

در این پژوهش، به‌منظور بررسی نقش تغییرات ذائقه غذایی در بازسازی هویت فرهنگی مهاجران افغانستانی در ایران، از روش کیفی از نوع مردم‌نگارانه^۱ استفاده شده است. این روش به دلیل قابلیت تحلیل عمیق و دقیق فرایندهای اجتماعی و فرهنگی، به‌خصوص در مورد گروه‌هایی که در شرایط خاصی زندگی می‌کنند، مناسب است؛ بنابراین برای جمع‌آوری داده‌ها، از سه روش اصلی شامل مشاهده مستقیم، مشاهده حین مشارکت و مصاحبه عمیق استفاده شده است: مشاهده حین مشارکت به پژوهشگر اجازه می‌دهد تا در فعالیت‌های روزمره مهاجران شرکت جسته و رفتارهای آن‌ها را به‌صورت مستقیم مشاهده کند. در این مطالعه، پژوهشگر در فعالیتهای مرتبط با تهیه و مصرف خوراک (مانند خرید مواد غذایی، پخت‌وپز و مشارکت در جشن‌ها یا مناسبات فرهنگی) شرکت کرده تا بهترین تصویری از الگوهای غذایی و هویت فرهنگی مهاجران به دست آورد. در این پژوهش، ۱۸ نفر از مهاجران افغانستانی به‌عنوان مشارکت‌کننده انتخاب شدند که شامل ۷ مرد و ۱۱ زن با سنین ۱۸ تا ۶۵ سال و وضعیت‌های اجتماعی مختلف (کارگر، خانه‌دار، دانشجو) بودند. انتخاب مشارکت‌کنندگان به‌صورت هدفمند و با توجه به تنوع قومی (هزاره، تاجیک، پشتون) و مدت اقامت در ایران (از ۲ تا ۳۰ سال) انجام شد تا دیدگاه‌های متنوعی از تجربه مهاجرت و تغییرات ذائقه غذایی به دست آید. مصاحبه‌ها به‌صورت نیمه ساختاریافته و عمیق، در محیط‌های طبیعی زندگی مهاجران (خانه، محل کار، مراسم خانوادگی و...) و با رعایت اصل اعتمادسازی و ایجاد فضای صمیمی انجام شد. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۹۰ دقیقه به طول انجامید

و با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس پیاده‌سازی شد. پرسش‌ها حول محور تجربه‌های روزمره، تغییرات در الگوهای غذایی، احساسات نسبت به غذاهای سنتی و ایرانی، نقش غذا در مناسبات خانوادگی و اجتماعی و انتقال سنت‌های غذایی به نسل جدید طراحی شده بود. علاوه بر مصاحبه، مشاهده مشارکتی در مراسم و فعالیت‌های روزمره نیز انجام شد تا داده‌ها از طریق مشاهده مستقیم رفتارها و تعاملات غذایی تکمیل گردد محل انجام این پژوهش شهرک قائم در شهر قم بوده است که مؤلف از سال ۱۳۸۴ به این میدان رفت و آمد داشته و به دلیل وجود جمعیتی چشمگیر از مهاجران افغانستانی، به عنوان یک محیط مناسب برای بررسی موضوع موردنظر انتخاب شده است. جمع‌آوری داده‌ها برای این مقاله در تابستان سال ۱۴۰۳ انجام شد. این دوره به دلیل برگزاری مناسبات فرهنگی و جشن‌های مختلف، فرصت مناسبی برای بررسی روابط اجتماعی و فرهنگی مهاجران بوده است. داده‌های گردآوری شده با روش تحلیل مضمون واکاوی شدند. فرایند گردآوری و تحلیل داده‌ها به پژوهشگر اجازه داد تا الگوهای مشابه در تجربیات مهاجران افغانستانی را شناسایی کند و بهترین تصویر ممکن را از نقش تغییرات ذائقه غذایی در بازسازی هویت فرهنگی آن‌ها ارائه دهد.

یافته‌های پژوهش

۱. الگوهای غذایی سنتی و تغییرات در محیط جدید

الف) توصیف الگوهای غذایی سنتی افغانستانی:

الگوهای غذایی سنتی هر فرهنگ، نشانگر هویت، باورها و شرایط زیستی آن جامعه است. غذاهای سنتی افغانستانی با الهام از موقعیت جغرافیایی کشور، تاریخ طولانی تعاملات فرهنگی و تنوع قومی- قبیله‌ای، ویژگی‌های منحصر به فردی دارند که آن را از دیگر فرهنگ‌های غذایی متمایز می‌سازد. این بخش به توصیف الگوهای غذایی سنتی افغانستانی می‌پردازد که نه تنها به تأمین نیازهای روزمره کمک می‌کنند، بلکه در مناسبات اجتماعی، جشن‌ها و مراسم فرهنگی نقش برجسته‌ای ایفا می‌کنند. با توجه به اهمیت این الگوها در زندگی روزمره مهاجران افغانستانی، شناخت آن‌ها کلیدی برای فهم نحوه تغییر یا حفظ آن‌ها در محیط مهاجرت است. با مصاحبه با زنان مهاجر غذاهای سنتی افغانستانی به قرار زیر شناسایی شدند:

پخت و پز هويت: تغييرات ذائقه غذايی و بازسازی هويت [...]]

سراق، خجور: آرد+آب+روغن+شکر یا نمک	اماج کشیکو: ماست+آرد+آب
شیریریاخ: شیر+ گلاب+ هل	اوش: گوشت چرخ کرده+ نخود+ لوبیا قرمز
شوله: برنج+ سبزیجات	اوشورک: نان+ روغن+ آب
شیربرنج: شیر+ برنج	آبگوشت: روغن+ آب+ گوشت+ نان
شیردوغو: نان+ شیر+ روغن	آتله کشیکو: روغن+ آرد+ آب+ ماست
قابلی پلو: برنج+ کشمش+ هویج+ گوشت	آش پلو: آش بریده+ آب+ روغن
قبرغ داغ: گوشت طبخ شده خالص	آشک: آرد+ سبزی+ ماست
قروت کشیکو: آرد+ ماست+ آب	آش کشیده: آش+ روغن+ ماست
قورمه کچالو: سیب زمینی+ ماست+ آب	بامیه: بامیه+ سیر+ پیاز+ ملاس
کباب: ساجی کباب/ چوپان کباب/ افغان کراهی	بلیگو کشیکو: ماست+ آرد+ آب
کچری قروت: برنج+ ماش+ پیاز داغ+ سیر+ ماست	بورانی: بادمجان+ روغن+ گوجه فرنگی
کشیکو: آرد+ آب+ ماست	بولانی: آرد+ تره+ روغن+ تخم مرغ
گوشت کچه: گوشت+ گندم+ آب	پلو برنج: برنج+ روغن+ گندم
لاندى پلو: گوشت+ بانجان رومی	پیاده کچالو: سیب زمینی+ آب+ روغن
لیتی: مخلوط آرد و روغن+ ماست+ آب	تخم آب پخت: تخم مرغ+ آب
مستووا: لهندي+ نخود+ سبزیجات	تلخان: توت+ روغن+ آب+ گندم
منتو: گوشت+ گندم+ روغن+ سبزیجات	دوپیازه: گوشت+ پیاز+ ادویه
نان بته (قروتی): نان+ ماست+ آب+ روغن	چپ جوش: آرد+ آب+ روغن
نان چای: نان+ چای	حلوا سفید: آرد+ روغن+ آب
نان دوغ: نان+ ماست+ آب	خاگینه دوغ: تخم مرغ+ روغن
نان مالیده: نان+ روغن	دلده: گندم+ آب+ روغن+ ماست
یخنی پلو: گوشت+ لوبیا	سالاد سبزی: سبزی+ روغن

ب) تحلیل مردم‌شناختی مختصر در مورد غذاهای افغانستانی:

قبلاً گفته شد که غذاها به‌عنوان نمادهای فرهنگی، تاریخی و اجتماعی، نقش عمیقی در شکل‌گیری هویت یک جامعه دارند. فهرست غذاهای بالا نشان‌دهنده روابط پیچیده بین طبیعت، سنت‌ها، اعتقادات و ساختار اجتماعی این خطه است. سنت آشپزی در افغانستان الگویی هندی و خاورمیانه‌ای دارد. چاشنی‌هایی مانند زیره افغان، تخم مرغ (فلفل) سیاه، قرمز، زردچوبه، دارچین، هل، تخم ریحان، شیرین بویه و دارچین مهمترین ادویه مورد استفاده آشپزخانه افغانستانی است. تاجیک‌ها و هزارها ملایم‌تر و پشتون‌ها شدیدتر از ادویه در غذاهای خود استفاده می‌کنند (سعیدی، ۱۳۹۵: ۸۶). پایه غذاهای اصلی معمولاً روغن، برنج، نان و گوشت است. غذاها معمولاً به‌صورت کم‌آب، پر روغن و سرشار از ادویه محلی هستند. در ادامه، این غذاها با تأکید بر عناصر فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی آن‌ها تحلیل می‌شوند:

۱. ارتباط با محیط زیست و منابع محلی:

ترکیب گروه‌های غذایی گوناگون پروتئین‌های حیوانی و گیاهی، غلات، سبزی‌ها و حبوبات در همه غذاها دیده می‌شود. این نشانه تنوع مواد اولیه در تولید خوراک در افغانستان است. بسیاری از غذاهای افغانستانی به‌صورت مستقیم از منابع طبیعی و محصولات محلی الهام گرفته شده‌اند. به‌عنوان مثال: در بسیاری از غذاها (مانند آتله، کشیکو، بورانی و قروت کشیکو) از محصولات دامی (ماست، شیر و روغن) استفاده شده است. غذاهایی مانند نان خاصه، نان چپاتی، نان رُت، نان روغنی، نان لواشه، نان اُزبکی، نان تاوگی، نان پرکی و نان مالیده نشان می‌دهند که گندم و نان در فرهنگ غذایی افغانستانی نقش محوری دارند. نان به‌عنوان یک محصول ارزان‌قیمت قوت غالب بسیاری از افغانستانی‌ها را تشکیل می‌دهد. غذاهایی مثل بورانی و تلخان نشان‌دهنده استفاده از سبزیجات و میوه‌های فصلی هستند و این نشان می‌دهد افراد به منابع محلی خود وابسته هستند.

۲. تأثیرات تاریخی و فرهنگی:

غذاهای افغانستانی به‌طور قابل توجهی تحت تأثیر تعاملات تاریخی با فرهنگ‌های دیگر قرار گرفته‌اند: افغانستان به دلیل موقعیت جغرافیایی خود، همواره مسیر تجارت و تعاملات فرهنگی بوده است. غذاهایی مانند افغان‌کراهی متأثر از هند، پاکستان و جنوب ایران و کباب و منتو نشان‌دهنده تأثیر فرهنگ‌های آسیای جنوبی و مرکزی بر فرهنگ غذایی این کشور است. در بسیاری از غذاها از مواد غذایی خشک‌شده استفاده

پخت‌وپز هویت: تغییرات ذائقه غذایی و بازسازی هویت [...] ۱

می‌شود. این موضوع به شرایط تاریخی و اقتصادی که به استفاده از مواد خشک با نگهداری طولانی‌مدت منجر شده است، اشاره دارد.

۳. نقش خوراک در همبستگی جمعی و هویت

اصولاً غذاها در فرهنگ‌ها نقش مهمی در همبستگی و تقویت روابط اجتماعی دارند: در مناسبات خاص و جشن‌های فرهنگی افغانستانی غذاهایی چون کباب، قابلی پلو (قابلی پلو) و منتو زیاد استفاده می‌شوند. طبخ این غذاها عموماً خود رویدادی جمعی محسوب می‌شود. در شبکه‌های اجتماعی نزدیک به هم مثل پیوند بین خویشان نزدیک غذاهای ساده‌تر مانند اوشورک و تلخان پخته می‌شود. برخی غذاها که مواد اولیه گران‌قیمت مانند گوشت بره دارند، اصولاً نشان‌دهنده تمایز اجتماعی و اقتصادی مصرف‌کننده آن است. در مقابل، غذاهایی مانند دلده و چپ‌جوش که از مواد ساده و ارزان قیمت تهیه می‌شوند، در طبقات پایین‌تر جامعه مصرف بیشتری دارند.

۴. تأثیرات جنسیتی و نقش زنان

آشپزی اصولاً در فرهنگ افغانستان امری زنانه محسوب و مهارت‌های پخت‌وپز زنان بسیار مهم تلقی می‌شود. چرا که ماده اولیه غذاها معمولاً بسیار ساده است اما اینکه چه آشپزی می‌تواند مواد خام طبیعی را به فراورده‌ای پخته و فرهنگی تبدیل کند در اینجا موضوعیت پیدا می‌کند. غذاهایی مانند بولانی، منتو و بورانی نشان‌دهنده مهارت‌های خاص زنان در پخت‌وپز است. این غذاها اغلب به صورت دستی و با توجه به سنت‌های محلی تهیه می‌شوند. بی‌شک این زنان هستند که سنت‌های غذایی را حفظ و به نسل‌های بعد منتقل می‌کنند. در خانواده غذا با قدرت پیوندی مستقیم دارد. این زنان هستند که تعیین می‌کنند چه چیزی و چگونه طبخ گردد و آن‌ها مشخص می‌کنند دیگران چه غذایی بخورند. پختن یا نپختن خوراک موردعلاقه مردان برای بسیاری از زنان به عنوان عامل اعمال قدرت تلقی می‌شود. هویت زنانه در فرهنگ افغان با آشپزی به طور خاص گره خورده است. آنان هستند که با تهیه یا عدم تهیه خوراک سنتی می‌توانند هویت دیگر اعضای خانواده را نیز تحت تأثیر قرار دهند.

۵. تنوع قبیله‌ای و منطقه‌ای

افغانستان به دلیل وجود تنوع قبیله‌ای و منطقه‌ای، الگوهای غذایی مختلفی دارد: غذاهایی مانند قابلی پلو، قورمه‌لاوند، منتو و بورانی که در آن‌ها از سبزیجات و گوشت همراه با روغن حیوانی استفاده می‌شود، بیشتر در مناطق شمالی افغانستان مصرف می‌شوند. غذاهایی مانند کباب و قابلی پلو که شامل برنج و گوشت هستند، بیشتر

در مناطق جنوبی و شهری مورد توجه هستند. غذاهایی مانند قورمه کچالو و دلده که از محصولات ساده و خشک شده درست می‌شوند و برای استفاده طولانی مدت مورد بهره قرار می‌گیرند، شرایط زندگی در مناطق کوهستانی را نمایش می‌دهند.

پ) نقش خوراک در مناسبات فرهنگی و جشن‌های سنتی افغانستان

در جشن‌ها، مراسم‌ها و مناسبات فرهنگی، خوراک نقش محوری ایفا می‌کند و به تقویت روابط اجتماعی، حفظ سنت‌ها و تعابیر معنوی کمک می‌کند. ما این مبحث را در زیر بسط می‌دهیم:

۱. خوراک در جشن‌های دینی

در افغانستان بزرگ‌ترین جشن‌ها، عید فطر و عید قربان است که خوراک در آن‌ها جایگاهی اساسی دارد. مردم در این روزها، برای پذیرایی از مهمان‌هایی که به دیدار آن‌ها می‌آیند، از پیش شیرینی‌ها و تنقلات تهیه می‌کنند، لباس نو می‌پوشند و به دیدار اهل قبور می‌روند. خوراکی‌ها در این جشن‌ها کارکردی نمادین و معنوی نیز دارند: عید فطر با تهیه غذاهای خاص چون قابلی‌پلو، بورانی و آشک جشن گرفته می‌شود. این غذاها نشان‌دهنده احساس شکر و آسودگی بعد از یک ماه روزه‌داری است. در عید قربان نیز گوشت یکی از عناصر اصلی است و غذاهایی مانند قبرغه داغ و انواع کباب‌ها نقش محوری دارند. توزیع گوشت بین اطرافیان نشان‌دهنده ارزش‌هایی مانند انصاف، اکرام و همبستگی اجتماعی است. در روزهای جشن عید قربان اگر هر ساعتی از روز مهمان بیاید، معمولاً دست‌های مهمان شسته می‌شود، سفره شوربا پهن می‌گردد و به او شیرینی خورانده می‌شود. در روزهای عید برای مهمان بشقابی از شیرینی یا میوه خشک تهیه می‌شود که مخصوص اوست، یعنی مهمان می‌تواند میل کند یا با خود ببرد. گاهی هم مجبور است که خوراکی را با خود ببرد چون در غیر این صورت صاحب‌خانه ناراحت خواهد شد.

۲. خوراک در مناسبات خانوادگی

در مناسبات خانوادگی مانند تولد، ازدواج و عزا، خوراک نقش مهمی در ایجاد ارتباطات اجتماعی و تقویت روابط میان افراد ایفا می‌کند: در مراسم جشن زادروز که اصولاً در افغانستان امر جدیدی است و در بین عامه مردم رواج چندانی نداشته است، برخی از غذاها محبوب‌تر و مرسوم‌تر هستند: انواع کباب، انواع پلو: (قابلی‌پلو، یخنی‌پلو)، بولانی، انواع خاصی از شیرینی و دسرها مانند جلابی، هالوا و اخیرا کیک تولد، انواع شربت‌ها مانند زعفران، گلاب یا شربت میوه‌های مختلف و انواع آش.

پخت و پز هویت: تغییرات ذائقه غذایی و بازسازی هویت [...] ۱

تهیه و انتخاب این غذاها بسته به منطقه و فرهنگ خانواده می‌تواند متفاوت باشد. در مراسم عقد و ازدواج، غذاهایی مانند قابلی پلو، منتو و کباب افغانی^۱ تهیه می‌شوند. طبخ این غذاها در حجم زیاد، نشان‌دهنده گسترش شبکه‌های اجتماعی و تقویت روابط خانوادگی و همسایگی است. دیگچه افغانستانی (شبیبه شیربرنج) یک دسر رایج در افغانستان است که عمدتاً در مراسم عزا عرضه می‌گردد. دیگچه مخصوص نذری است و در ایام عزاداری محرم نیز بین مردم توزیع می‌شود.

۳. خوراک در نوروز

جشن‌های فصلی و روستایی که به طبیعت و زندگی کشاورزی ارتباط دارند، به شدت با خوراک تداعی می‌شوند. مثلاً مردم برای روزهای نوروز به‌ویژه شب سال نو اقدام به پخت غذاهای خاصی می‌کنند. معمولاً افغانستانی‌های سبزی چلو و خروس سفید را در این شب می‌پزند. نانوائی‌ها نیز در این روزها نوعی کلوچه را در تنور پخت می‌کنند که به آن کلوچه نوروزی می‌گویند و فقط در نوروز طبخ می‌گردد. در افغانستان در کنار هفت‌سین مردم به آماده کردن هفت‌میوه می‌پردازند. هفت‌میوه چیزی شبیه به سالادمیوه است که از هفت نوع میوه خشک مختلف (کشمش، سنجد، پسته، فندق، زردآلوی خشک، گردو و آلو) تشکیل می‌شود. زن‌ها در طول شب‌سال نو مراسم خاصی برای سمنویزی می‌گیرند و از اواخر عصر تا صبح روز بعد مشغول پختن آن هستند.

۴. خوراک در مراسم عزاداری

در مراسم عزاداری، خوراک نقش مهمی در تعبیر ارزش‌های معنوی و اجتماعی دارد: در مراسم عزاداری، غذاهایی مانند دلده و تلخان تهیه می‌شوند. این غذاها نشان‌دهنده احترام به مردگان و تجلی ارزش‌هایی مانند انسانیت و همدلی است. از نظر نمادشناسی، غذاهای سوگواری معمولاً ساده‌اند و نشان‌دهنده احترام به حالت روحی و ذهنی خانواده محزون است. غذاهایی مانند آش و دلمه که نیازمند تلفیق انواع مواد مختلف است، نماد وحدت و اتحاد در برابر محنت‌ها هستند. حضور افراد برای صرف غذا در مراسم سوگواری حمایت اجتماعی را نشان می‌دهد و به خانواده محزون اعلام می‌دارد که آن‌ها در این زمان دشوار تنها نیستند.

۵. خوراک در تعابیر اجتماعی و فرهنگی

غذا در فرهنگ افغانستانی به‌عنوان ابزاری برای تعابیر اجتماعی و فرهنگی نیز

۱. کباب افغانی شباهت زیادی به کوبیده دارد و در جشن‌ها و مهمانی‌ها با غذاهای دیگر عرضه می‌شود. در کباب افغانی پودر فلفل قرمز فراوان استفاده می‌شود و مزه‌ای آتشینی دارد.

کارکرد دارد: غذاهایی مانند قابلی پلو و منتو نشان‌دهنده فراوانی و ثروت هستند و در جشن‌ها و مناسبات خاص تهیه می‌شوند. در جشن‌های جمعی، غذاهایی مانند آش (غذای گروهی) پخته می‌شود که نشان‌دهنده اتحاد و همبستگی است. در فرهنگ افغانستانی، میهمان‌نوازی یکی از ارزش‌های اصلی به حساب می‌آید.

۶. هویت فرهنگی و غذا

غذا در مناسبات فرهنگی و جشن‌های سنتی افغانستانی به حفظ هویت فرهنگی کمک می‌کند: به عبارتی تهیه غذاهای سنتی در مناسبات نشان‌دهنده تعهد به فرهنگ و هویت اصیل است. همچنین غذاها به ایجاد ارتباطات اجتماعی و تقویت روابط میان افراد کمک می‌کنند.

در فرهنگ افغانستانی، خوراک به‌عنوان یکی از اجزای اصلی مناسبات فرهنگی و جشن‌های سنتی عمل می‌کند. غذاها نه تنها نیازهای زیستی را تأمین می‌کنند، بلکه به‌صورت نمادین و معنوی به تقویت روابط اجتماعی، حفظ سنت‌ها و تعابیر هویت فرهنگی کمک می‌کنند. به‌طورکلی می‌توان گفت نقش غذا، نشان‌دهنده اهمیت فرهنگ غذایی در شکل‌گیری هویت و همبستگی اجتماعی در این جامعه است.

ت) تغییرات در نحوه پخت‌وپز:

مهاجران افغانستانی، با ورود به محیط جدید یعنی ایران با چالش‌های مختلفی روبرو شده‌اند که به‌طور مستقیم بر روش‌های پخت‌وپز سنتی آن‌ها تأثیر گذاشته است. این وضعیت عوامل اقتصادی، فرهنگی، فناورانه و حتی اجتماعی را دستخوش تغییر کرده است:

۱. محدودیت دسترسی به مواد اولیه سنتی: غذای مهاجران در ایران ساختاری سه وجهی پیدا کرده است: غذای اصلی + آب + نان. همچنین استفاده از نان، سیب‌زمینی و برنج در بین مهاجران مرسوم است. آن دسته از مهاجران افغانستانی که در شغل‌های دستی یا کارهایی با درآمد پایین مشغول به کار هستند، خرید مواد غذایی سنتی باکیفیت بالا چندان مقدور نیست. برخی از مواد غذایی سنتی افغانستانی، حتی اگر در ایران موجود باشند، قیمت بالایی دارند. مهاجران به دلیل محدودیت‌های مالی، به غذاهای ساده‌تر و ارزان‌تر مثل نان و شوربا روی می‌آورند و از تهیه غذاهای سنتی خود بازمی‌مانند. در ایران، بازارهای تخصصی که به‌صورت ویژه برای تأمین نیازهای مهاجران افغانستانی طراحی شده باشند، به‌طورکلی چندان مرسوم نیستند. مهاجران

افغانستانی به‌ویژه در شرایطی که به‌طور غیرقانونی وارد ایران شده‌اند یا در مناطق دورافتاده و مناطق کارگری زندگی می‌کنند، به مواد غذایی سنتی خود دسترسی ندارند، چراکه منابع مالی یا دسترسی به بازارهای مناسب برایشان محدود است. برخی از مواد غذایی سنتی افغانستانی، مانند انواع برنج خاص (مانند برنج لُک و برنج لافر)، نقل بادامی و زیره افغانی و ... در ایران به‌راحتی قابل دسترسی نیستند. این موضوع باعث می‌شود که مهاجران افغانستانی نتوانند برخی غذاهای سنتی خود را به‌صورت کامل تهیه کنند. مهاجران افغانستانی مواد اولیه سنتی خود را با مواد موجود در ایران جایگزین می‌کنند. برخی از غذاهای پیچیده، مانند «منتو»، به دلیل نیاز به زمان و تلاش زیاد، در شرایط مهاجرت به‌صورت ساده‌تر تهیه می‌شوند. به‌عنوان مثال، «منتو» به‌جای تهیه با ظرف بخارپز، به‌صورت ساده‌تر در روغن سرخ می‌شود.

«ما در ایران همیشه مواد سنتی راحت پیدا نمی‌کنیم. مثلاً برنجی که در افغانستان بود، اینجا نیست. برای همین غذاها را ساده‌تر درست کنیم ... باید با همان چیزهایی که داریم بسازیم.» (مهاجر افغانستانی، ۴۰ ساله، کارگر)

۲. تغییرات اقتصادی و بودجه‌بندی: شرایط اقتصادی مهاجران افغانستانی در ایران که اغلب درآمد کمی دارند، باعث تغییر در انتخاب مواد و روش‌های پخت‌وپز شده است: مهاجران به‌جای گوشت گوسفند که در غذاهای سنتی افغانستانی محبوب است، از مرغ یا (حتی بدون گوشت) از سبزی‌هایی مانند لوبیا استفاده می‌کنند. «اینجا گوشت گوسفند خیلی گران است. بیشتر وقت‌ها به‌جای گوشت، لوبیا یا مرغ می‌ریزیم. مهم این است که طعم و عطر ادویه‌های خودمان را حفظ کنیم.» (مرد، ۴۲ ساله، تاجیک)

۳. تأثیر فرهنگ غذایی کشور میزبان: فرهنگ غذایی ایران و شیوه‌های پخت‌وپز محلی نیز بر نحوه تهیه غذاهای مهاجران افغانستانی تأثیر گذاشته است: مهاجران افغانستانی تحت تأثیر فرهنگ غذاهای ساده‌تر ایرانی قرار گرفته‌اند. به‌عنوان مثال، تهیه آش یا ماکارونی که در فرهنگ ایرانی مورد توجه است، جای قورمه‌ها یا منتو را می‌گیرد. مهاجران اغلب به ترکیبات و ادویه محلی ایرانی روی آورده‌اند که در آشپزی افغانستانی سنتی وجود ندارد.

«من کلاً غذاهای ایرانی بیشتر می‌خورم ... ماکارونی خوراکیه ... خیلی دوست دارم. افغانستان که بودم ماکارونی رو نمی‌شناختم» (مرد، ۲۸ ساله،

هزاره)

۴. تأثیر فناوری و تجهیزات: تفاوت‌ها در تجهیزات و ابزارهای پخت‌وپز در ایران نیز به تغییر روش‌های سنتی منجر شده است: مهاجران افغانستانی که در خانه‌های سنتی خود از ظروف سنتی و تنورهای سفالی استفاده می‌کردند، به تجهیزات جدیدی مانند اجاق‌گاز، فر و حتی میکروویو و ظروف فولادی روی آورده‌اند. این تغییرات به سرعت بخشی به فرایند پخت‌وپز کمک کرده است. به دلیل استفاده از تجهیزات جدید، مدت زمان پخت غذاهای کاهش یافته است. «در افغانستان تورستاگاز نداشتیم باید تنور را گرم می‌کردیم اینجا گاز داریم [کار آشپزی] سریع شده...» (زن، ۴۵ ساله، تاجیک)

۵. تأثیر شرایط زندگی شهری: انتقال به محیط‌های شهری و شرایط زندگی در ایران نیز به تغییر روش‌های پخت‌وپز کمک کرده است: مهاجران افغانستانی که در شغل‌های دستی یا ساعات کار بلند مشغول هستند، معمولاً زمان کافی برای تهیه غذاهای سنتی پیچیده ندارند. به همین دلیل، غذاهای ساده‌تر و سریع‌تر بیشتر مصرف می‌شوند.

«وقتی به ایران آمدم وقت خیلی کم شد. من که کارهای خانه و گاهی هم بیرون کار می‌کنم، نمی‌توانم مثل افغانستان غذاهای وقت‌گیر درست کنم. بیشتر وقت‌ها غذاهای ساده و سریع مثل شوربا می‌پزم تا هم سریع آماده شود و هم همه سیر شوند.» (زن، ۵۲ ساله، هزاره)

۶. تأثیر جمعیت جدید یا نسل بعدی: نسل جدید مهاجران افغانستانی که در محیط‌های جدید بزرگ می‌شوند، کمتر به غذاهای سنتی والدین خود علاقه‌مند هستند: این نسل ممکن است به غذاهای ایرانی یا حتی غربی علاقه‌مند شود و این خود به کاهش تقاضای غذاهای سنتی افغانستانی می‌انجامد. این نسل روش‌های پخت‌وپز سنتی را ساده‌تر کرده و حتی برخی از آن‌ها را کنار گذاشته و به تهیه غذاهای سریع‌تر و ساده‌تر سوق یافته است.

«من که بیشتر همین غذاهای شما [ایرانی] رو می‌خوریم، ماکارونی خورشت‌ها... این غذاهای افغانی رو مادرم درست نمی‌کنه خب گرون هم هست آخه... ولی غذاهای ایرانی خوبه» (زن، ۲۲ ساله، هزاره)

ث) ترکیب‌های جدید غذاهای افغانستانی و ایرانی

ترکیب غذاهای افغانستانی و ایرانی در بین مهاجران افغان در ایران، نمونه‌های جالبی از خلاقیت و سازگاری فرهنگی را نشان می‌دهد. این ترکیب‌ها اغلب نتیجه استفاده

از مواد غذایی در دسترس در ایران و ادغام آن‌ها با روش‌های پخت و ذائقه‌های سنتی افغانستانی است. در ادامه چند مثال از این ترکیب‌های جدید آورده شده است: قابلی پلو معمولاً با برنج باریک و دانه‌بلند افغانستانی تهیه می‌شود. در ایران، مهاجران از برنج ایرانی یا هندی استفاده می‌کنند و آن را با هویج، کشمش و گوشت گوسفند یا مرغ ترکیب می‌کنند. اگرچه برنج ایرانی از نظر بافت کمی تفاوت دارد، اما طعم کلی غذا حفظ می‌شود. بولانی با سبزی‌های ایرانی: مهاجران از سبزیجات محلی مانند اسفناج، گشنیز یا حتی سبزی‌های مخصوص قورمه‌سبزی ایرانی برای پر کردن بولانی استفاده می‌کنند. این ترکیب باعث ایجاد طعمی جدید می‌شود. مستوا پلو با ادویه ایرانی: مهاجران از ادویه محلی ایرانی مانند زردچوبه، دارچین و زیره سبز برای طعم‌دهی به این غذا استفاده می‌کنند. این ترکیب باعث می‌شود غذا هم طعم افغانستانی داشته باشد و هم با ذائقه ایرانی سازگار شود. آش افغانستانی با حبوبات ایرانی: در ایران، مهاجران از حبوبات محلی مانند لوبیا چیتی، عدس و نخود ایرانی برای تهیه این غذا استفاده می‌کنند. این ترکیب باعث می‌شود آش هم طعم افغانستانی داشته باشد و هم با مواد غذایی در دسترس در ایران تهیه شود. هالوا با شیر و شکر ایرانی: هالوا یک دسر سنتی افغانستانی است که معمولاً با آرد، روغن، شکر و زعفران تهیه می‌شود. در ایران، مهاجران از شیر و شکر ایرانی برای تهیه این دسر استفاده می‌کنند. این ترکیب باعث می‌شود هالوا طعمی نرم‌تر و شیرین‌تر داشته باشد. شیرینی‌های تلفیقی: برخی مهاجران شیرینی‌های ایرانی مانند باقلوا یا نان نخودچی را با طعم‌ها و روش‌های افغانستانی درمی‌آمیزند.

«ما یاد گرفتیم که با مواد غذایی اینجا کارمان را راه بندازیم دیگه. مثلاً قابلی پلو با برنج هندی یا سبزی‌های ایرانی در بولانی می‌ریزیم بالاخره باید ساخت دیگه.» (زن، ۳۴ ساله، پشتون)

۲. حفظ هویت فرهنگی از طریق غذا

الف) استفاده از خوراک برای حفظ هویت فرهنگی:

مهاجران افغانستانی، در موقعیت‌های خاص مانند جشن‌ها، عیدها و مناسبات خانوادگی، تلاش زیادی می‌کنند حتی المقدور غذاهای سنتی خود را تهیه کنند. این تلاش‌ها نه تنها به دلیل حفظ هویت فرهنگی و احساس تعلق به وطن است، بلکه به عنوان راهی برای انتقال فرهنگ و سنت‌ها به نسل‌های بعدی نیز اهمیت دارد. در ادامه به برخی از روش‌هایی که مهاجران برای حفظ غذاهای سنتی خود در این موقعیت‌ها به کار می‌گیرند، اشاره می‌شود:

۱. تهیه مواد اولیه از بازارهای خاص: مهاجران برای تهیه مواد اولیه مورد نیاز غذاهای سنتی خود، به بازارهایی مراجعه می‌کنند که این مواد یا مشابه آن‌ها را عرضه می‌کنند. در برخی مکان‌های شهرهای بزرگ ایران مانند، قم، شهرری در تهران، گلشهر در مشهد، زینبیه در اصفهان فروشگاه‌هایی هر چند اندک وجود دارند که مواد غذایی افغانستانی مانند برنج خاص، ادویه، یا لبنیات سنتی را می‌فروشند. برخی نیز از طریق شبکه‌های اجتماعی یا گروه‌های مهاجران، مواد مورد نیاز خود را تهیه می‌کنند.
۲. پخت غذاهای سنتی در مناسبت‌های خاص: در مناسبت‌هایی مانند عید نوروز، عید فطر و قربان، جشن‌های تولد یا مراسم عروسی، خانواده‌های افغانستانی سعی می‌کنند غذاهای سنتی خود را به‌طور کامل تهیه کنند. غذاهایی مانند قابلی پلو، مستووا پلو، کباب افغانستانی و شیرینی‌های سنتی مانند جلابی و هالوا در این مراسم عرضه می‌شوند.
۳. استفاده از روش‌های سنتی پخت‌وپز: حتی اگر مواد اولیه لازم در دسترس نباشند، مهاجران سعی می‌کنند با استفاده از روش‌های سنتی پخت‌وپز، طعم و بافت غذاهای خود را حفظ کنند. به‌عنوان مثال، پخت برنج به روش دم‌پخت یا استفاده از ادویه خاص برای طعم‌دهی به غذاها. برخی خانواده‌ها نیز از ابزارهای سنتی مانند دیگ‌های مخصوص یا سنگ‌پز برای تهیه نان‌های سنتی استفاده می‌کنند.
۴. برگزاری مراسم جمعی: در مناسبت‌های خاص، مهاجران غذاهای سنتی را با همکاری هم تهیه و عرضه می‌کنند. این‌گونه مراسم نه‌تنها باعث حفظ فرهنگ غذایی می‌شود، بلکه حس همبستگی و جامعه‌پذیری را نیز تقویت می‌کند. مثلاً در عید نوروز، خانواده‌ها دورهم جمع می‌شوند و غذاهای سنتی مانند سمنو را به‌طور مشترک تهیه می‌کنند.
۵. استفاده از جایگزین‌های محلی: در مواردی که مواد اولیه افغانستانی در دسترس نباشد، مهاجران از جایگزین‌های محلی ایرانی استفاده می‌کنند، اما سعی بر آن دارند که طعم و روش پخت غذاهای سنتی را حفظ کنند.
۶. حفظ سنت‌های غذایی: در مهمانی‌ها و دورهمی‌های خانوادگی، غذاهای سنتی افغانستانی به‌عنوان بخشی از هویت فرهنگی عرضه می‌شوند. حتی اگر برخی مواد اولیه تغییر کرده باشند، تلاش می‌شود تا غذاها تا سرحد امکان به شکل سنتی

پخت و پز هویت: تغییرات ذائقه غذایی و بازسازی هویت [...] ۱

خود تهیه شوند. به عنوان مثال، در مراسم عروسی، غذاهایی مانند قابلی پلو، کباب و شیرینی‌های سنتی به عنوان بخشی از منوی اصلی وجود دارند.

۷. استفاده از شبکه‌های اجتماعی و ارتباطات: مهاجران از طریق شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های مجازی، دستورالعمل‌های پخت غذاهای سنتی را به اشتراک می‌گذارند و یکدیگر را در تهیه این غذاها راهنمایی می‌کنند. این کار به حفظ و ترویج فرهنگ غذایی افغانستانی کمک می‌کند.

ب) خوراک و ایجاد احساس تعلق به فرهنگ اصلی در نسل‌های مختلف.

خوراک و غذاهای سنتی نقش بسیار مهمی در ایجاد و حفظ احساس تعلق به فرهنگ اصلی در بین نسل‌های مختلف مهاجران ایفا می‌کند. غذا نه تنها به عنوان یک نیاز اولیه، بلکه به عنوان بخشی از هویت فرهنگی، خاطرات جمعی و میراث خانوادگی شناخته می‌شود. در ادامه به نقش خوراک در ایجاد احساس تعلق به فرهنگ اصلی در بین مهاجران، به ویژه نسل‌های مختلف، پرداخته می‌شود:

۱. غذا به عنوان نماد هویت فرهنگی: غذاهای سنتی به عنوان نمادی از فرهنگ و تاریخ یک جامعه شناخته می‌شوند. برای مهاجران، تولید و مصرف غذاهای سنتی راهی برای حفظ ارتباط باریشه‌های فرهنگی و ملی آنهاست. نسل اول مهاجران معمولاً با پخت غذاهای سنتی، سعی می‌کنند هویت خود را به نسل‌های بعدی منتقل کنند. این کار به نسل‌های جوان کمک می‌کند تا با فرهنگ اصلی خود آشنا شوند و به آن احساس تعلق داشته باشند.

«ما تو مهمانی‌های بزرگ، عیدها ... غذای افغانی درست می‌کنیم ... اونو

دوست داریم همه همین جوریم ... اصلاً انگار تو وطنی. بچه‌ها هم خب

احساس خوبی دارن می‌گیم غذا افغانیه بدونن» (مرد، ۷۲ ساله، هزاره)

۲. غذا و خاطرات جمعی: غذاهای سنتی اغلب با خاطرات خاصی از وطن، خانواده و مراسم فرهنگی همراه هستند. برای مثال، پخت و مصرف غذاهایی مانند قابلی پلو یا مستووا خاطراتی از جشن‌ها، عیدها یا دوره‌های خانوادگی در افغانستان را زنده می‌کند. این خاطرات جمعی به نسل‌های بعدی کمک می‌کند تا با فرهنگ اصلی خود ارتباط عاطفی برقرار کنند و احساس تعلق خود به ریشه‌های خود را تقویت کنند.

۳. انتقال فرهنگ از طریق آشپزی: آشپزی و پخت غذاهای سنتی از جمله راه‌های مهم انتقال فرهنگ از نسلی به نسل دیگر است. مادران و مادربزرگ‌ها معمولاً

نقش کلیدی در آموزش روش‌های پخت غذاهای سنتی به فرزندان و نوه‌های خود دارند. این انتقال دانش نه تنها به حفظ غذاهای سنتی کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود نسل‌های جوان با ارزش‌ها و سنت‌های فرهنگی خود آشنا شوند. «من مادربزرگم بهم آشپزی یاد داد. اولش خیلی علاقه نداشتم یاد بگیرم کمی هم زورم کرد اولش ولی خوب ... خیلی غذاهای افغانی رو بلدم الان. واقعاً خوشمزه است ...» (زن، ۲۲ ساله، هزاره)

۴. غذا به عنوان ابزار جامعه‌پذیری: در مراسم و جشن‌های خانوادگی، غذاهای سنتی به عنوان ابزاری برای جامعه‌پذیری نسل‌های جوان استفاده می‌شوند. این مراسم فرصتی برای نسل‌های جوان است تا با فرهنگ، آداب و رسوم و ارزش‌های خانواده و جامعه خود آشنا شوند. به عنوان مثال، در مراسم عید نوروز یا عید فطر، پخت و مصرف غذاهای خاص مانند آشک، سمنو یا هالوا به نسل‌های جوان کمک می‌کند تا با سنت‌های فرهنگی خود ارتباط برقرار کنند.

۵. حساسیت‌های نسل‌های مختلف: نسل اول مهاجران معمولاً بیشترین وابستگی را به غذاهای سنتی دارند، زیرا این غذاها بخشی از هویت و خاطرات آن‌ها از وطن است. آن‌ها سعی می‌کنند غذاهای سنتی را به همان شکل اصلی تهیه کنند. نسل دوم مهاجران تا حدی در فرهنگ میزبان ادغام شده‌اند، اما هنوز به غذاهای سنتی به عنوان نمادی از هویت خود نگاه می‌کنند. آن‌ها غذاهای سنتی را با تغییرات اندکی تهیه می‌کنند تا با ذائقه و سبک زندگی خود سازگار شود. نسل‌های بعدی کمتر با غذاهای سنتی آشنا هستند، اما هنوز از طریق مراسم خانوادگی و جشن‌ها با این غذاها ارتباط برقرار می‌کنند. برای آن‌ها، غذاهای سنتی بیشتر به عنوان یک نماد فرهنگی و نه یک نیاز روزمره دیده می‌شود.

«من خودم عاشق غذای افغانیم. بچه‌ها کمتر یعنی این عبدالله [پسرم] بازم دوست داره ولی نوهام نه خیلی ... همین غذاهای شما رو پیتزا و ... دوست داره» (مرد، ۷۲ ساله، هزاره).

۶. غذا به عنوان پل ارتباطی بین نسل‌ها: غذاهای سنتی به عنوان پلی بین نسل‌های مختلف عمل می‌کنند. نسل‌های قدیمی‌تر از طریق پخت و عرضه این غذاها، داستان‌ها، خاطرات و ارزش‌های فرهنگی خود را به نسل‌های جوان منتقل می‌کنند. این ارتباط بین نسلی به نسل‌های جوان کمک می‌کند تا با ریشه‌های خود آشنا شوند و احساس تعلق به فرهنگ اصلی خود را گرامی بدارند.

۷. تأثیر غذا بر حس تعلق در جامعه مهاجران: در جامعه مهاجران، غذاهای سنتی به عنوان ابزاری برای ایجاد همبستگی و حس تعلق جمعی عمل می‌کنند. مراسمی مانند پخت جمعی غذاهای سنتی یا برگزاری جشن‌های فرهنگی، به مهاجران کمک می‌کند تا با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و هویت جمعی خود را تقویت کنند. به عنوان مثال، در مراسم عید یا جشن‌های ملی افغانستان، غذاهای سنتی به عنوان بخشی از هویت جمعی عرضه می‌شوند و به ایجاد حس تعلق و همبستگی کمک می‌کنند.

«وقتی تو عیدا غذای افغان می‌پزیم دور همیم خیلی حال خوبی داریم.

بالاخره فکر می‌کنیم تو وطنیم دیگه» (زن، ۵۵ ساله، تاجیک)

۸. تلفیق فرهنگ‌ها از طریق غذا: در برخی موارد، نسل‌های جوان مهاجران غذاهای سنتی را با غذاهای فرهنگ میزبان تلفیق می‌کنند. این تلفیق نه تنها به حفظ غذاهای سنتی کمک می‌کند، بلکه باعث ایجاد هویت جدیدی می‌شود که ترکیبی از فرهنگ اصلی و فرهنگ میزبان است.

«تو عیدا مهمونی‌ها نه اینکه فقط غذای افغانی باشه، نه غذاهای ایرانی هم

هست. آبگوشت، قیمه بیشتر از همه» (مرد، ۲۲ ساله، هزاره)

پ) شبکه‌های اجتماعی و تبادل غذا:

موضوع تهیه و توزیع غذاهای سنتی در میان مهاجران و نقش آن در تقویت شبکه‌های اجتماعی و حفظ هویت فرهنگی، از منظر مردم‌شناختی بسیار جالب و قابل بررسی است.

۱. غذا به عنوان ابزار ارتباط اجتماعی: در میان مهاجران، تهیه غذاهای سنتی به عنوان فعالیت جمعی، نقش مهمی در تقویت شبکه‌های اجتماعی ایفا می‌کند. این فعالیت‌ها فرصتی برای تعامل، همکاری و ایجاد روابط اجتماعی فراهم می‌کنند. به عنوان مثال، در مراسمی مانند عید نوروز، عید فطر یا جشن‌های تولد، خانواده‌ها و دوستان دورهم جمع می‌شوند و به طور مشترک غذاهای سنتی را تهیه و عرضه می‌کنند. این کار نه تنها باعث تقویت روابط خانوادگی و دوستانه می‌شود، بلکه شبکه‌های اجتماعی را نیز گسترش می‌دهد.

۲. تقسیم غذا به عنوان نماد سخاوت و همبستگی: در بسیاری از فرهنگ‌ها، تقسیم غذا به عنوان نمادی از سخاوت، مهمان‌نوازی و همبستگی شناخته می‌شود. در میان مهاجران، این عمل به عنوان راهی برای حفظ ارزش‌های فرهنگی و

تقویت حس تعلق به جامعه عمل می‌کند. به‌عنوان مثال، در مراسم عزاداری یا جشن‌ها، مهاجران غذاهای سنتی را بین همسایگان، دوستان و اعضای جامعه تقسیم می‌کنند. این کار نه تنها باعث ایجاد حس همبستگی می‌شود، بلکه شبکه‌های حمایتی را نیز تقویت می‌کند.

۳. جشن‌های فرهنگی و تجمعات خانوادگی: این گردهمایی‌ها به‌عنوان فرصتی برای حفظ و انتقال هویت فرهنگی از طریق غذا عمل می‌کنند. در این مراسم، غذاهای سنتی به‌عنوان بخشی از میراث فرهنگی عرضه می‌شوند و بدین ترتیب، به نسل‌های جوان آموزش داده می‌شوند.

۴. حفظ هویت فرهنگی از طریق غذا: غذاهای سنتی به‌عنوان بخشی از هویت فرهنگی، نقش مهمی در حفظ و انتقال فرهنگ اصلی ایفا می‌کنند. برای مهاجران، پخت و مصرف غذاهای سنتی راهی برای حفظ ارتباط با ریشه‌های فرهنگی و ملی‌شان است. به‌عنوان مثال، غذاهایی مانند قابلی پلو، بولانی، آشک، مستووا پلو، کباب افغانستانی و شیرینی‌های سنتی نه تنها به‌عنوان غذا، بلکه به‌عنوان نمادهایی از فرهنگ و تاریخ افغانستان شناخته می‌شوند. این غذاها در مراسم خاص عرضه می‌شوند تا هویت فرهنگی را زنده نگه دارند.

۵. ایجاد شبکه‌های حمایتی: تهیه و تقسیم غذاهای سنتی به ایجاد شبکه‌های حمایتی در جامعه مهاجران کمک می‌کند. این شبکه‌ها نه تنها از نظر اجتماعی، بلکه از نظر اقتصادی و عاطفی نیز اهمیت دارند. به‌عنوان مثال، در مواقعی مانند بیماری، ازدواج یا تولد نوزاد، اعضای جامعه با تهیه و ارسال غذاهای سنتی به یکدیگر کمک می‌کنند. این کار باعث ایجاد حس همبستگی و حمایت متقابل می‌شود.

۶. تلفیق فرهنگ‌ها از طریق غذا: در برخی موارد، مهاجران غذاهای سنتی خود را با غذاهای فرهنگ میزبان تلفیق می‌کنند. این تلفیق نه تنها به حفظ غذاهای سنتی کمک می‌کند، بلکه باعث ایجاد هویت جدیدی می‌شود که ترکیبی از فرهنگ اصلی و فرهنگ میزبان است. به‌عنوان مثال، برخی مهاجران از مواد غذایی ایرانی در تهیه غذاهای افغانستانی استفاده می‌کنند یا غذاهای ایرانی را با طعم‌ها و روش‌های افغانستانی تغییر می‌دهند. این کار باعث ایجاد تنوع و غنای فرهنگی می‌شود.

۷. غذا به‌عنوان ابزار مقاومت فرهنگی: در شرایطی که مهاجران با فشارهای فرهنگی و اجتماعی مواجه هستند، غذاهای سنتی به‌عنوان ابزاری برای مقاومت فرهنگی

پخت و پز هویت: تغییرات ذائقه غذایی و بازسازی هویت [...] ۱

عمل می‌کنند. پخت و مصرف غذاهای سنتی راهی برای حفظ هویت فرهنگی و مقابله با فراموشی ریشه‌ها است.

۳. تطابق فرهنگی و ادغام از طریق تغییرات ذائقه غذایی

الف) پذیرش الگوهای غذایی ایرانی:

مهاجران افغانستانی، در طول زندگی در ایران و تحت تأثیر فرهنگ غذایی این کشور، با غذاهای محلی ایرانی آشنا شدند و برخی از آن‌ها را در زندگی روزمره خود قرار دادند. این جذابیت ناشی از شباهت‌های موجود بین آشپزی افغانستانی و ایرانی، سادگی در تهیه و همچنین عوامل اقتصادی و اجتماعی است. برای نمونه:

۱. برنج: یکی از مهم‌ترین مواد غذایی در فرهنگ‌های افغانستانی و ایرانی است، اما نوع و روش‌های پخت و پز آن در این دو کشور متفاوت است. مهاجران به روش‌های پخت برنج ایرانی علاقه‌مند شده‌اند: مهاجران اغلب از این روش‌ها برای تهیه غذاهای سنتی خود (مانند کابلی‌پلو) استفاده می‌کنند. در مواقعی که وقت کافی برای تهیه غذاهای پیچیده نیست، «دمی» به‌عنوان گزینه‌ای سریع و ساده انتخاب می‌شود.

۲. کباب کوبیده ایرانی: به خاطر شباهت‌های موجود با کباب‌های افغانستانی (مانند «چپلی کباب» یا «شامی کباب»)، به سرعت مورد توجه مهاجران قرار گرفته است. برخی از آن‌ها اغلب کوبیده را به‌عنوان گزینه‌ای سریع و لذت‌بخش در روزهای تعطیل یا موقعیت‌هایی دیگر که وقت کافی برای تهیه غذاهای سنتی نیست، انتخاب می‌کنند. در مناسبات خاص، دیده شده که کباب‌های ایرانی به‌صورت ترکیبی با غذاهای سنتی افغانستانی به کار می‌آیند.

۳. خورش‌ها: به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عناصر آشپزی ایرانی، برای مهاجران افغانستانی جذاب بوده‌اند. برخی از خورش‌های معروف ایرانی که مهاجران آن‌ها را مورد توجه قرار داده‌اند عبارت‌اند از: خورش کدو که به‌دلیل استفاده از کدو و گوشت، شباهت زیادی به بعضی از غذاهای سنتی افغانستانی مورد علاقه قرار گرفته است. یا خورش قیمه که به دلیل سادگی و طعم لذیذ آن، در میان مهاجران افغانستانی محبوب شد. مهاجران اغلب خورش‌های ایرانی را به‌عنوان گزینه‌ای ساده و مغذی انتخاب می‌کنند. در بعضی موارد، این خورش‌ها با تغییرات کوچک (مانند اضافه کردن ادویه محلی) به غذاهای روزمره مهاجران افزوده می‌شوند.

۴. آش‌ها: به‌عنوان یکی از غذاهای سنتی ایرانی، به دلیل شباهت با آش‌های افغانستانی برای مهاجران جذاب بوده‌اند مثل آش رشته که به دلیل استفاده از رشته، سبزیجات و نخود، شباهت زیادی به آش‌های سنتی افغانستانی دارد یا آش جو که به دلیل سادگی تهیه و مصرف آسان، در بین مهاجران محبوب شده است.

۵. نان‌ها: نان‌های ایرانی، عمدتاً بربری و لواش، به دلیل تنوع و ارزانی و کیفیت مطلوب، در بین مهاجران طرفدار دارند. مهاجران افغانستانی اغلب نان‌های ایرانی را به‌عنوان گزینه‌ای ساده و در دسترس در زندگی روزمره خود قرار می‌دهند.

۶. نوشیدنی‌ها: نوشیدنی‌های ایرانی نیز در بین مهاجران افغانستانی فروش دارند: دوغ به دلیل طعم ترش و سرد خود، موردعلاقه مهاجران افغانستانی است و جای ایرانی به دلیل طعم خاص خود، جایگزین چای سبز شده است.

در نتیجه می‌توان گفت که مهاجران افغانستانی در طول زندگی در ایران، با غذاهای محلی این کشور آشنا شده‌اند و برخی از آن‌ها را به زندگی روزمره خود اضافه کرده‌اند. غذاهایی مانند برنج، کباب، خورش‌ها، آش‌ها و نان‌ها به دلیل شباهت‌های فرهنگی، سادگی تهیه و اقتصادی بودن، در بین مهاجران افغانستانی رواج یافته است. این تطابق نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری مهاجران در برابر شرایط جدید و تلاش برای ادغام فرهنگی است.

ب) فرایند ادغام و تعامل با جامعه میزبان:

مهاجران افغانستانی، با ورود به جامعه ایران، نه تنها در زمینه‌های اقتصادی و اجتماعی با چالش‌های متعدد روبرو شده‌اند، بلکه در حوزه فرهنگی نیز تلاش کرده‌اند تا با جامعه میزبان هماهنگی بیشتری داشته باشند. اشتراک در غذاهای ایرانی و تغییرات در ذائقه غذایی یکی از مهم‌ترین عوامل بوده است که به تقویت روابط اجتماعی آن‌ها با ایرانیان و فرایند ادغام فرهنگی کمک کرده است. در ادامه به نحوه این تأثیر پرداخته می‌شود:

۱. اشتراک در فعالیت‌های غذایی: غذا به‌عنوان یکی از پل‌های اصلی برای تعامل انسانی عمل می‌کند. مهاجران از طریق شرکت در فعالیت‌های غذایی محلی، مانند مهمانی‌ها، جشن‌ها و عزاداری‌های مذهبی فرصت‌هایی برای تعامل با ایرانیان به دست آورده‌اند. در مواقعی، مهاجران غذاهای سنتی خود را با ایرانیان به اشتراک می‌گذارند و در مقابل، غذاهای ایرانی را نیز می‌ستایند. این تبادل، اعتماد و هوشیاری مشترک را تقویت کرده است.

۲. تطابق ذائقه غذایی: تغییرات در ذائقه غذایی مهاجران نشان‌دهنده ادغام و پذیرش فرهنگ و سنت‌های جامعه میزبان است. این تطابق به جمعیت میزبان نشان

پخت‌وپز هویت: تغییرات ذائقه غذایی و بازسازی هویت [...] ۱

می‌دهد که مهاجران قصد دارند با محیط جدید خودسازگار شوند. مهاجران با قبول غذاهای ایرانی نشان داده‌اند که با فرهنگ غذایی ایرانی آشنا شده و در زندگی روزمره خود از آن‌ها استفاده می‌کنند. افزایش علاقه مهاجران به چشیدن غذاهای جدید مانند عدسی، قورمه‌سبزی یا فسنجان، نشان‌دهنده تمایل آن‌ها به یادگیری و ادغام در جامعه ایران است.

۳. ایجاد فرصت‌های اقتصادی و اجتماعی: اشتراک در غذاهای ایرانی برای مهاجران فرصت‌های اقتصادی و اجتماعی فراهم آورده است: با آشنایی با فرهنگ غذایی ایرانی، مهاجران بیشتر به کار در رستوران‌ها، کافه‌ها و فروشگاه‌های مواد غذایی دست یافتند. این فرصت‌ها نه تنها به بهبود وضعیت اقتصادی آن‌ها کمک کرد، بلکه رابطه‌های اجتماعی با ایرانیان را نیز تقویت کرده است. برخی مهاجران با ترکیب غذاهای سنتی خود با عناصر محلی ایرانی، محصولات جدیدی را ایجاد کرده‌اند. این ترکیبات جدید نه تنها محبوبیت آن‌ها را در بین ایرانیان افزایش داده، بلکه به ایجاد رابطه‌های اجتماعی و تجاری نیز کمک کرده است.

۴. تعامل فرهنگی و یادگیری متقابل: اشتراک در غذاها به تعامل فرهنگی و یادگیری متقابل بین مهاجران و ایرانیان کمک کرده است: مهاجران با یادگیری روش‌های پخت‌وپز غذاهای ایرانی و همچنین به اشتراک گذاشتن منوهای سنتی خود با ایرانیان فرصت یادگیری متقابل را فراهم کرده‌اند. این تعامل به بسیاری از مهاجران اجازه داده تا تفاوت‌های فرهنگی را بهتر درک کرده و به جای مقاومت، به سمت ادغام حرکت کنند. ایرانیان نیز با آشنایی با غذاهای افغانستانی، گامی را در جهت حرکت به سمت فرهنگ مهاجران برداشته‌اند.

۵. نقش غذا در تشکیل هویت مشترک: اشتراک در غذاهای مشابه (مانند برنج، کباب و خورش) میان مهاجران و ایرانیان به ایجاد هویت فرهنگی مشترک کمک کرده است. این تعامل نشان داده است که تنوع فرهنگی می‌تواند به جای تنش میان فرهنگ‌ها، به صورت منبعی برای غنی‌تر شدن فرهنگ‌ها به کار آید.

۶. تأثیر بر روابط خانوادگی و دوستانه: در بین مهاجران و ایرانیان، اشتراک‌گذاری غذاها به تقویت روابط خانوادگی و دوستانه کمک کرده است: مهمان‌نوازی در هر دو فرهنگ افغانستانی و ایرانی اهمیت زیادی دارد. مهاجران در ایران فرصت یافتند تا این سنت را در محیط جدید خود با بدهستان غذایی با ایرانیان ادامه دهند.

۷. نقش ذائقه غذایی در کاهش ناسازگاری: تغییرات در ذائقه غذایی مهاجران تا حدی موجب کاهش ناسازگاری و ایجاد تفاهم و توافق بین آن‌ها و جامعه میزبان شده است. تناول غذاهای ایرانی توسط مهاجران، به کاهش ابهامات ایرانیان نسبت به مهاجران کمک کرده است. ایرانیان با آشنایی خود با مهاجران از طریق فعالیت‌های غذایی تا حدی این امکان را داشته‌اند که نظرهای منفی خود را نسبت به آن‌ها تغییر داده‌اند.

تغییرات در ذائقه غذایی مهاجران و شرکت دادن آن‌ها در غذاهای ایرانی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل در فرایند ادغام فرهنگی و تقویت روابط اجتماعی با جامعه میزبان عمل کرده است. این نزدیکی‌ها نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری مهاجران در برابر شرایط جدید و تلاش آن‌ها برای ایجاد هویت مشترک با جامعه میزبان است. اشتراک در فعالیت‌های غذایی، تعامل فرهنگی و تبادل دانش آشپزی به ایجاد روابط اعتماد، همدلی و احترام متقابل کمک کرده و می‌کند. این فرایند نه‌تنها به مهاجران اجازه داده است تا در جامعه میزبان سازگار شوند، بلکه به غنی‌تر شدن فرهنگ‌های هر دو طرف کمک کرده است.

نتیجه‌گیری

این مقاله به بررسی نقش تغییرات ذائقه غذایی در بازسازی هویت فرهنگی مهاجران افغانستانی در ایران پرداخته است. این مطالعه، با رویکرد مردم‌نگارانه، نشان می‌دهد که خوراک به‌عنوان یکی از عناصر بنیادین زندگی، بیش از نیاز زیستی، نقش عمیقی در شکل‌گیری و بازسازی هویت فردی و جمعی مهاجران دارد. تغییرات در الگوهای غذایی نه‌تنها ناشی از شرایط محیطی جدید، بلکه فرایندی پیچیده و چندلایه است که شامل بازسازی هویت، ادغام فرهنگی و همچنین حفظ ارتباط با فرهنگ اصلی می‌شود.

در فرایند مهاجرت، هویت فرهنگی مهاجران تحت فشار قرار می‌گیرد و اغلب دچار تغییر می‌شود. برای مهاجران، خوراک به‌عنوان نمادی از هویت فرهنگی، سنت‌ها و ارزش‌های جمعی شناخته می‌گردد. در این فرایند، تغییرات ذائقه غذایی به دو صورت عمل می‌کند: اول، به‌عنوان ابزاری برای حفظ هویت فرهنگی اصلی؛ و دوم، به‌عنوان راهبردی برای ادغام در جامعه میزبان.

برخی از مهاجران حتی در شرایطی که دسترسی به مواد غذایی سنتی محدود است، تلاش می‌کنند تا سنت‌های غذایی خود را حفظ کنند. این حفاظت به‌صورت تطابق‌یافتگی انجام می‌شود، به‌طوری‌که از مواد موجود در ایران برای تقلید از غذاهای سنتی استفاده

می‌شود در عین حال، برخی مهاجران به سمت الگوهای غذایی ایرانی متمایل می‌شوند. این نوع تمایل نشان می‌دهد که مهاجران در حال پذیرش ابعاد جدیدی از هویت خود هستند، بدون اینکه کاملاً از هویت فرهنگی اصلی خود جدا شوند.

خوراک به عنوان یکی از پل‌های اصلی برای تعامل انسانی ملاحظه می‌گردد. مهاجران از طریق شرکت در فعالیت‌های غذایی محلی، مانند مهمانی‌ها، جشن‌ها و عزاداری‌های مذهبی، فرصت‌هایی برای تعامل با ایرانیان به دست آورده‌اند. اشتراک در غذاهای ایرانی و افغانستانی به تقویت روابط اجتماعی و ایجاد اعتماد و هوشیاری مشترک بین آن‌ها کمک کرده است. علاوه بر این، اشتراک در فعالیت‌های غذایی به تعامل فرهنگی و یادگیری متقابل بین مهاجران افغانستانی و ایرانیان کمک کرده است. مهاجران با یادگیری روش‌های پخت‌وپز غذاهای ایرانی و به اشتراک گذاشتن دستور غذاهای سنتی خود با ایرانیان، فرصت یادگیری متقابل را فراهم کرده‌اند. این تعامل به بسیاری از مهاجران اجازه داده تا تفاوت‌های فرهنگی را بهتر درک کنند و به جای مقاومت، به سمت ادغام پیش روند.

فرایند ادغام و تطابق فرهنگی مهاجران افغانستانی در ایران، به‌ویژه در حوزه خوراک، نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری آنان در برابر شرایط جدید است. مهاجران افغانستانی، با قبول غذاهای ایرانی، نشان داده‌اند که با فرهنگ غذایی ایرانی آشنا شده‌اند و در زندگی روزمره خود از آن‌ها استفاده می‌کنند. علاوه بر این، برخی مهاجران از ترکیب غذاهای سنتی خود با عناصر محلی ایرانی استفاده کرده‌اند و محصولات جدیدی را ایجاد کرده‌اند. این ترکیبات نه تنها محبوبیت آن‌ها را در بین ایرانیان افزایش داده، بلکه به ایجاد رابطه‌های اجتماعی و تجاری کمک کرده است. این فرایند نشان می‌دهد که تغییرات در ذائقه غذایی مهاجران به کاهش ناسازگاری و ایجاد توافق بین آن‌ها و جامعه میزبان یاری داده است. غذا به عنوان یکی از عناصر بنیادین فرهنگ، با هویت فردی و جمعی انسان‌ها در ارتباط است:

۱. کاهش احساس تعلق به فرهنگ اصلی: وقتی مهاجران به هر دلیلی نتوانند غذاهای سنتی خود را تهیه کنند این موضوع می‌تواند به کاهش احساس تعلق آن‌ها به فرهنگ اصلی خود منجر شود. غذاهای سنتی بخشی از هویت فرهنگی مهاجران هستند. عدم دسترسی به این غذاها یا تغییر در نحوه تهیه آن‌ها حتی می‌تواند باعث اختلال در هویت فرهنگی آن‌ها شود.

۲. تقویت هویت جدید و انعطاف‌پذیری فرهنگی: برخی مهاجران از تغییرات در الگوهای غذایی به عنوان فرصتی برای تقویت هویت جدید و نشان دادن

انعطاف‌پذیری فرهنگی خود استفاده می‌کنند. مهاجرانی که به راحتی با غذاهای ایرانی آشنا می‌شوند و آن‌ها را در زندگی روزمره خود قرار می‌دهند، نشان می‌دهند که قابلیت ادغام در جامعه میزبان را دارند. برخی مهاجران از ترکیب غذاهای سنتی خود با غذاهای محلی استفاده می‌کنند و به نوعی به هویتی ترکیبی نزدیک می‌شوند. این نوع هویت می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا هم به فرهنگ سنتی خود احترام بگذارند و هم با جامعه میزبان هماهنگ‌تر شوند.

۳. تأثیر بر ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی: تغییرات در الگوهای غذایی می‌تواند بر ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی مهاجران تأثیر بگذارد. وقتی در ذهن مهاجران اهمیت غذاهای سنتی کاسته شود، ارزش‌های فرهنگی مرتبط با این غذاها مانند با جمع غذا خوردن، مهمان‌نوازی نیز کمتر اهمیت می‌یابند.

۴. تأثیر بر هویت خانوادگی و اجتماعی: تغییرات در الگوهای غذایی می‌تواند بر هویت خانوادگی و اجتماعی مهاجران نیز تأثیر بگذارد. در فرهنگ افغانستان، تهیه غذا بخشی از نقش‌های خانوادگی است. اگر مهاجران نتوانند غذاهای سنتی خود را تهیه کنند، خود به خود نقش‌های خانوادگی نیز تغییر می‌کنند.

۵. تأثیر بر نسل بعدی: تغییرات در الگوهای غذایی مهاجران به طور مستقیم بر نسل بعدی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. نسل جدید مهاجران که در محیط‌های جدید بزرگ می‌شوند، قاعدتاً کمتر با غذاهای سنتی والدین خود آشنایی دارند. این موضوع می‌تواند به کاهش انتقال فرهنگ غذایی سنتی منجر شود. در مقابل، نسل جدید هویتی ترکیبی تشکیل می‌دهد که از عناصر هر دو فرهنگ (افغانستانی و ایرانی) تشکیل شده باشد. این هویت می‌تواند به ایجاد تعادل بین فرهنگ اصلی و فرهنگ میزبان کمک کند.

به نظر می‌رسد که تغییرات ذائقه غذایی مهاجران افغانستانی در ایران، فرایندی پیچیده و چندلایه است که شاخص ادغام فرهنگی، بازسازی هویت فرهنگی و تقویت ارتباطات اجتماعی می‌شود. این تغییرات نشان می‌دهد که مهاجران در حال بازسازی هویت خود هستند و تلاش می‌کنند تا در محیط جدید، تعادل بین حفظ فرهنگ اصلی و پذیرش فرهنگ جدید را برقرار کنند. به این ترتیب، خوراک به عنوان ابزاری قدرتمند برای بازسازی هویت فرهنگی عمل می‌کند و نقش کلیدی در فرایند مهاجرت و ادغام فرهنگی دارد.

تعارض منافع

تعارض منافع ندارم.

منابع و مأخذ

- زبیده، سامی و ریچارد تاپر (۱۳۹۳). ما همانی هستیم که می‌خوریم: فرهنگ‌های آشپزی در خاورمیانه. ترجمه و ویرایش زیر نظر معصومه ابراهیمی، تهران: انتشارات فرهامه.
- سعیدی، سعیده (۱۳۹۵). بازنمایی هویت در الگوی خوراک بررسی اتنوگرافیک تغییرات الگوی خوراک در میان مهاجران افغان بر اثر تجربه مهاجرت به ایران، *مجله نامه انسان‌شناسی*، ۱۴ (۲۴)، ۷۹-۱۰۶.
- Dor: 20.1001.1.17352096.1395.14.24.3.6.
- میرزائی، حسین (۱۴۰۱). غذا به مثابه متن فرهنگی مردم‌نگاری فرهنگ بومی خوراک در شهرستان بابل. پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران، ۱۲ (۲)، ۸۵-۱۰۱.
- Doi:10.22059/ijar.2023.355631.459803
- میرزائی، حسین (۱۴۰۲). خردمردم‌نگاری فرهنگ ناملموس زبانی خوراک در فرهنگ سنتی مردم مازندران، *فرهنگ و ادبیات عامه*، ۱۱ (۵۳)، ۱۰۵-۱۴۷.
- Dor: 20.1001.1.23454466.1402.0.0.6.7
- Asmi, A. R. Safitri, S. & Abidin, N. F. (2021, January). Cuisine as Cultural Identity of Palembang Residents. In *4th Sriwijaya University Learning and Education International Conference (SULE-IC 2020)* (pp. 474-481). Atlantis Press.
- Barthes, R. (1961). Pour une psycho-sociologie de l'alimentation contemporaine. In *Annales. Histoire, Sciences Sociales* (Vol. 16, No. 5, pp. 977-986). Cambridge University Press.
- Bourdage, R., Narme, P., Neeskens, R., Papma, J., & Franzen, S. (2024). An evaluation of cross-cultural adaptations of social cognition testing: A systematic review. *Neuropsychology Review*, 34(4), 1048-1094.
- Buijs, G. (Ed.). (2024). *Migrant women: Crossing boundaries and changing identities*. Taylor & Francis.
- Cerezo, A., Cummings, M., Holmes, M., & Williams, C. (2020). Identity as resistance: Identity formation at the intersection of race, gender identity, and sexual orientation. *Psychology of women quarterly*, 44(1), 67-83.
- Douglas, M. (2003). *Purity and danger: An analysis of concepts of pollution and taboo*. Routledge.
- Kadakure, A., & Twum-Darko, M. (2024). Organisational informal structures: social identity perspective. *International Journal of Business Ecosystem & Strategy* (2687-2293), 6(3), 117-128.
- Kiciak, A., Staškiewicz-Bartecka, W., Kuczka, N., Bielaszka, A., Tudrej, M., Kowalski, O., & Kardas, M. (2024). Exploring Culinary Tourism and Female Consumer Preferences for Selected National Cuisines in Poland: A Sensory and Preference Analysis of Food Products from Four Countries. *Foods*, 14(1), 73.
- Lévi-Strauss, C. (1964). *Mythologiques, t. I: Le Cru et le Cuit*, Paris: Plon.
- Lévi-Strauss, C. (1967). *Mythologiques, t. II: Du miel aux cendres*. Paris: Plon.
- Lévi-Strauss, C. (1968). *Mythologiques, t. III: L'Origine des manières de table*, Paris: Plon.

- Mirzaei, H. (2022). "Food as a Cultural Text: Ethnography of Indigenous Food Culture in Babol County." *Iranian Anthropology Research*, 12(2), pp. 85-101. DOI: 10.22059/ijar.2023.355631.459803. **[In Persian]**
- Mirzaei, H. (2023). "Micro-Ethnography of Intangible Linguistic Food Culture in the Traditional Culture of Mazandaran People." *Culture and Folklore Literature*, 11(53), pp. 105-147. DOI: 10.1001.1.23454466.1402.0.0.6.7. **[In Persian]**
- Parasecoli, F. (2014). Food, identity, and cultural reproduction in immigrant communities. *Social Research: An International Quarterly*, 81(2), 415-439.
- Putri, J. A., & Wijoyo, T. A. (2023, December). Global Image Through Local Cuisine: Exploring Culinary Diversity In Global Tourism. In *International Conference On Digital Advanced Tourism Management And Technology* (Vol. 1, No. 2, pp. 138-144).
- Saedi, S. (2016). "Representation of Identity in Food Patterns: An Ethnographic Study of Changes in Food Patterns among Afghan Migrants Due to the Migration Experience to Iran." *Anthropology Letter Journal*, Vol. 14, No. 24, Spring and Summer 2016, pp. 79-106. DOI: 10.1001.1.17352096.1395.14.24.3.6. **[In Persian]**
- Zobeideh, S. & Tapper, R. (2014). *We Are What We Eat: Culinary Cultures in the Middle East*. Translated and edited under the supervision of Masoumeh Ebrahimi, Tehran: Farhameh Publications. **[In Persian]**



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.