

## غلات و تمدن ها

سفر به زمان اولین دهقانان - 11500 سال پیش، در محل جرف 1. الاحمر، در شمال سوریه کنونی، مردان زمین های نزدیک رود فرات را کشت می کردند. این جامعه روستایی با کاشت بذر غلات یکی از اولین . . . کسانی بودند که به کشاورزی پرداختند. تا آن موقع

انسان ها غذای خود را مستقیماً از طبیعت می گرفتند: «فقط» آن را می چیدند، جمع می کردند، کنده می کردند، ماهی می گرفتند یا شکار می کردند. در خاور نزدیک، مجموعه ای از غلات وحشی - گندم انگورن، جو که پس از آخرین عصر یخبندان در سطح محلی فراوان شد، به جیره - غذایی شکارچیان-جمع آوری کننده که در منطقه ساکن بودند کمک کرد. این اقتصاد شکارچی» تا اواسط هزاره دهم قبل از میلاد ادامه داشت، زمانی» که گروه های انسانی خاصی تصمیم گرفتند غلات وحشی را پرورش دهند . . .

این - PLOS One[1] کشف اخیر - منتشر شده در سال 2015 زمان شناسی مدتی است با اکتشافات جدید. تقریباً 12000 سال از تاریخی که عموماً توسط باستان شناسان برای یافتن ظاهر کشاورزی استفاده می در Ohalo II شد، یک جهش چشمگیر به عقب انجام شد. سایت، سواحل دریاچه طبریه در اسرائیل، هزاران بقایای گیاهی 23000 ساله از جمله دانه های زغالی جو، جو و گندم سیاه را به دست آورده است. با مطالعه آنها، با شگفتی دریافتیم که این غلات... کشت شده اند

بنابراین آیا می توانیم از تولد واقعی کشاورزی در 23000 سال پیش آنچه در CNRS صحبت کنیم؟ به گفته ژرژ ویلکوکس، باستان شناس در اوهالو برجسته شده است، اولین تلاش برای کشت غلات توسط جوامع انسانی است. اما «انقلاب واقعی کشاورزی»، یعنی کشت دائمی و وسیع

گیاهان برای غذا، واقعاً تا 11500 سال بعد رخ نداد. یک رویداد بنیادی بسیار جدید در مقیاس تاریخ بشریت. در واقع، اگر دومی را روی یک سال، معیار 365 روزه متمرکز کنیم (ظهور جنس همو، 2.5 میلیون سال پیش مطابق با 1 ژانویه)، کشاورزی فقط در 30 دسامبر در پایان صبح ظاهر نمی شود ! .

برخلاف تصویری که هنوز در بین عموم رایج است، بی تحرکی گروه های عشایری در خاورمیانه نتیجه تصمیم دومی برای دهقان شدن نبود. یقیناً کشت و نگهداری محصولات با زندگی دوره گرد ناسازگار است. اما کشاورزی در واقعیت فقط بی تحرکی را تقویت کرده است. این دوم در واقع چندین قرن قبل از کشت خاک و پرورش حیوانات انجام گرفته بود. بنابراین، در هلال حاصلخیز، کشاورزی روستاهایی متولد شد که از دیرباز وجود داشتند و (از قبل) ساختار اجتماعی پیچیده و سلسله مراتبی داشتند. این زیستگاه های دائمی در مکان هایی به اندازه کافی غنی از منابع غذایی ایجاد شده بودند تا بنیان گذاران آنها، در حالی که شکارچی-گردآورنده باقی می ماندند، بتوانند خود را از سختی و محدودیت های زندگی دوره گرد رها کنند. این عشایری که کم تحرک شده بودند، می دانستند چگونه برای نگهداری و نگهداری غذاهای وحشی خود (ذخایر ماهی، چاله های بلوط یا شاه بلوط، سیلوه های غلات) تکنیک هایی ابداع کنند که به آنها امکان می داد زمستان را بدون رنج بردن از گرسنگی سپری کنند .

یک سوال باقی می ماند... چرا این شکارچیان کم تحرک در اواسط هزاره قبل از میلاد تصمیم گرفتند غلات را به طور دائم و در مقیاس وسیع 10 کشت کنند؟ ! «آزمایش های زراعی» که در مورد 11500 سال قبل در : اوهاو انجام شد نشان می دهد که این کار به دلیل کمبود دانش نبوده است انسان های ماقبل تاریخ کاملاً و مطمئناً برای مدت بسیار طولانی، اصول . تولید مثل گیاهان و حیوانات را می دانستند .

از جمله فرضیه های مطرح شده، تغییرات اقلیمی است. پس از پایان عصر یخبندان، آب و هوا در خاور نزدیک گرمتر و مرطوبتر شد و باعث رشد خود به خود بسیاری از گونه های غلات شد (اینکورن، سنجد، جو، عدس نخود، ماشک و غیره). این محیط جدید، همانطور که دیدیم، امکان سکونت را فراهم کرد. اما 13000 سال پیش، آب و هوای منطقه دوباره بدتر شد و دوباره سردتر و خشکتر شد (دوره دریاس جوان). در نتیجه، منابع غذایی وحشی کمیاب شده است و برخی از گروه های انسانی را مجبور به کوچ نشینی می کند در حالی که برخی دیگر تصمیم می گیرند غذای خود را تولید کنند.

مهمتر از همه، محققان دیگر تولد کشاورزی را تنها راه برای شکارچیان کم تحرک برای مقابله با جمعیت رو به رشد - و در نتیجه افزایش نیازهای غذایی - با اجتناب از 'ازدحام' بخشی از جامعه می دانند. در واقع، در روستا، شرایط زندگی و غذایی بسیار کمتر از عشایر بود، که باعث کاهش مرگ و میر (به ویژه مرگ و میر نوزادان) و رشد جمعیت شد. این رشد جمعیت همچنین ناشی از این واقعیت است که مادران کم تحرک به نوزادان خود بسیار کمتر از زنان عشایری شیر می دهند، که باعث می شود باردار شدن آنها بیشتر شود. دلایل ساده ای برای راحتی نیز مورد استناد قرار گرفت: شکارچی-گردآورندگان کم تحرک که از سفرهای طولانی برای برگرداندن غذا به روستا خسته شده بودند، دوست داشتند آن را در نزدیکی خانه خود داشته باشند.

اجازه دهید توضیح نهایی را با ماهیت متفاوت ذکر کنیم. این تز ظهور تصور جدیدی از جهان و جایگاه انسان در طبیعت را مطرح می کند. حدود دیگر خود را Homo sapiens، C.-J. سال قبل از میلاد 10000 در سطح گیاهان و حیوانات نمی دانست. او خود را بالاتر از آنها می دانست و در نتیجه، در نهایت احساس اختیار می کرد که آنها را تصاحب کند. . . .

در نهایت، تولد کشاورزی همچنان یک معما باقی مانده است. با این وجود این احتمال وجود دارد که از یک علیت واحد پیروی نکرده باشد، بلکه از ترکیبی از عوامل متعدد، از نظر ماهیت اقلیمی، محیطی، جمعیتی، فنی شناختی یا حتی فرهنگی تبعیت کند. به عبارت دیگر به زنجیره ای از ضروریات و شرایط مساعد. دنباله ای که ممکن است با توجه به مناطق مختلف جهان که بدون هیچ ارتباطی بین آنها، کشاورزی های دیگر بعداً متولد شدند، متفاوت بوده است.

از خاور نزدیک، جایی که برای اولین بار ظاهر شد، کشاورزی - و بالاتر از همه کشت غلات - به آرامی در سراسر اروپا گسترش یافت. در حدود سال 6800 قبل از میلاد، 'مهاجران نوسنگی' شروع به ترک سرزمین های شرقی خود کردند و راهی قاره اورپا شدند. آنها با خود غلات، گیاهان دیگر (نخود، عدس) و حیوانات (بز، گوسفند، گاو و خوک) را که اهلی کرده اند می برند. این مهاجران در حدود 5800 سال قبل از میلاد در دو مسیر متمایز به جنوب فرانسه رسیدند. و دری بریتانیا در حدود 4500 ق.م 'شیوه خاص زندگی آنها - زیستگاه دائمی در روستاها، اقتصاد 'تولید (کشاورزی و دامداری)، ساخت اشیاء سفالی... - در نهایت باعث اغوای شکارچیان عشایری شد که در قلمرو ما زندگی می کردند. به نوبه خود دومی وارد دوران نوسنگی شده و به 'کشاورز غلات' تبدیل می شود.

اگر مردان شام، از نظر زمانی، اولین کشاورزان و پرورش دهندگان این سیاره بودند، گروه های انسانی دیگر، به طور کاملاً مستقل، کشاورزی را در منطقه ای از جهان که در آن زندگی می کردند، اختراع کردند. در خارج از هلال حاصلخیز، 'دهقانان اولیه' در ده منطقه اصلی اهلی کردن گیاهان، یافت می شوند که در سراسر قاره های آمریکا و آفریقا و همچنین در هند چین و پاپوآ گینه نو پراکنده شده اند. در مورد غلات می توان به ذرت اهلی شده در مکزیک 8700 سال پیش، برنج (چین بین 8 تا 10000 سال پیش) ارزن (6000 سال پیش در چین، 4500 سال پیش در هند و 3000 سال

، در آفریقای ساحلی اهلی شده) اشاره کرد. ، سورگوم (آفریقای ساحلی ... (سال)، کینوا (ارتفاعات آند آمریکای جنوبی، 3200 سال 4000

. کشت غلات به تدریج ویژگی های اولیه 'وحشی' آنها را تغییر داده است در خاور نزدیک، این روند آهسته به نام اهلی کردن حدود هزار سال طول کشید (این زمانی است که پس از آن باستان شناسان شروع به تشخیص غلات کشت شده از همتایان وحشی خود می کنند). بنابراین، برای ذکر این محور گوش به طور خود به ، Wild Emmer و Einkors مثال، در خود در زمان بلوغ تکه تکه شد، که به دانه ها اجازه داد روی زمین جایی که می توانستند جوانه بزنند، بیفتند. با این حال، آنچه در طبیعت یک مزیت بود یک نقطه ضعف بزرگ برای دهقانان اول بود: آنها خطر می کردند دانه هایی را که رشد کرده بودند، درست قبل از زمان تعیین شده برای برداشت، روی زمین پراکنده ببینند! سپس آنها ترجیحاً بذر ها را از بلال های غیر شکنی' کاشتند و این صفت به تدریج به جمعیت های کشت شده گسترش یافت.

## 2. غلات، بنیانگذاران تمدن های بزرگ دوران باستان

ساکنان دلتا و دره نیل بیش از 6000 سال پیش با بهره گیری از سیلاب های بارور کننده رودخانه نیل مغذی شروع به کشت غلات (گندم و جو) کردند. این فعالیت کشاورزی نوپا، ساختار و سلسله مراتب جامعه بدوی مصر را تقویت و پیچیده کرد. به تدریج، روسای کوچک محلی قدرت خود را نشان دادند: بر اساس قدرت توزیع عادلانه زمین های کشاورزی را بین اعضای روستا تضمین کنند، حفاظت از دارایی آنها را تضمین کنند، ذخیره سازی مازاد محصول را سازماندهی کنند. و توزیع مجدد آنها در صورت کمبود. برخی از این مردان قدرت توانستند بر همتایان خود برتری پیدا کنند، روستاها و قلمروها را متحد کنند و در هزاره چهارم قبل از میلاد . دولت متمرکزی را تشکیل دهند که تحت سلطه شخصیت الهی فرعون بود دولتی که سازماندهی و مدیریت دقیق آن امکان ایجاد و نگهداری توسعه

های هیدرولیکی در مقیاس بزرگ (حوضه های رکود، دایک ها، کانال های آبیاری و ...) را فراهم کرده است. این کشاورزی کارآمد، که در یک سال عادی قادر به تغذیه چندین میلیون نفر بود، یکی از بهترین دستاوردهای تمدن فراعنه را تشکیل می داد.

غلات - گندم و جو - اساس رژیم غذایی مصریان بود. علاوه بر این اختراع نان اغلب به مردم رود نیل در هزاره پنجم قبل از میلاد نسبت داده می شود. اختراعی که پیدایش آن، ناشناخته، شاید مدیون شانس و اقبال باشد... یک داستان می گوید که روزی، تکه ای از خمیر که برای پختن پنکیک در نظر گرفته شده بود، فراموش می شد. نانواها در آنجا می نشستند و این خمیر را تخمیر می کردند و قتی متوجه شدند که ورم میکند آنرا پختند چیزی که ما از آن مطمئن هستیم این است که مصریان نان گندم را به اشکال بسیار متفاوت درست می کردند (برخی از آنها با انجیر یا خرما پر ... می شد). و اینکه از جو برای درست کردن آبجو استفاده می کردند کشیش و قاضی کای از کارگرانی که مقبره او را می ساختند و در ساخت اهرام شرکت کرده بود گفت: 'من به آنها آبجو و نان دادم و آنها را وادار کردم قسم بخورند که راضی هستند'. در این رابطه رابطه دیگری نیز بین این آثار باشکوه و گندم وجود دارد... واژه هرم از واژه یونانی پوروس به معنای گندم (و نه آتش که گفته می شود پاک است) گرفته شده است. پوروس پورامیس می داد که به معنای کیک گندم و عسل شکل خاصی بود هرم هایی که شکلی مشابه این شیرینی دارند، به سادگی نام آن را قرص گرفته اند.

تزیین مقبره های بزرگان مصر باستان، نقاشی ها و حکاکی های باشکوه ... صحنه های شخم زدن، بذرکاری، برداشت محصول را نشان می دهد قرار بود با حضور آنها بر روی سنگ، این توالی های زندگی دهقانی در خارج از آن ادامه پیدا کند و در نتیجه غذا را تضمین کند. از متوفی مشاهدات آنها ما را از اعمال کشاورزی تمدن فراعنه آگاه می کند... نقاشی دیواری معروف مقبره اونسو - کاتبی از پادشاهی میانه که 3500 سال

پیش زندگی می کرد - در موزه لوور به نمایش گذاشته شده است - مراحل مختلف کشت را به ما نشان می دهد. از گندم در هنگام کاشت، دانه ها روی زمینی که هنوز با آب رودخانه خیس شده است و یک گاواهن که توسط مردان کشیده شده است، قبلاً شکافته شده است، پرتاب می شوند. صحنه دیگری نشان دهنده برداشت محصول با داس ذرت است که اندازه آن بسیار بزرگتر از امروز است. جمع کننده ها به دنبال دروگرها می روند تا خوشه ها و دانه هایی که روی زمین افتاده اند را بازیابی کنند. نقاشی دیواری، همچنین عملیات پوسته گیری را نشان می دهد: گاوها با سم های خود سلف های رسوب شده روی آن ناحیه را زیر پا می گذارند، که این امکان را فراهم می کند تا دانه ها را از گوش جدا کرده و از شر پاکت هایشان خلاص شود.

در مقبره های مصری مجسمه های متعددی (خدمت کارانی که دانه های غلات را برای تهیه آرد یا آجود خرد می کنند)، مدل هایی (اتاق های زیر شیروانی برای نگهداری محصولات کشاورزی)، بازتولید غذا و نوشیدنی از زیر خاک بیرون آورده اند. چه کشیده شده باشد، چه نقاشی شده باشد، چه مجسمه سازی شده باشد و چه حکاکی شده باشد، همه این بازنمایی ها می توانند به لطف دعا هایی که توسط زندگان بیان می شود، واقعیتی مادی به دست آورند که هدف آن، دوباره، تغذیه متوفی در ماوراء است. حفاری ها همچنین بقایای واقعی غلات و خوشه ها و همچنین بقایای محصولات ساخته شده از غلات را به دست آورده است: نان، آجود

هزاران کیلومتر دورتر از مصر فراعنه، در آمریکای پیش از کلمبیا، غلات دیگری - ذرت - نیز به ظهور تمدن های بزرگ کمک کرد. ذرت از کشت نتوسینت به دست می آید، گیاهی متوسط که گوش آن در طبیعت تنها شش یا هفت دانه کوچک دارد. نتوسینت که توسط شکارچیان پارینه سنگی مصرف می شد، تقریباً 9000 سال پیش در یک دره مرتفع در مکزیک شروع به کشت کرد. از این گهواره، اجداد ذرت فعلی ما ابتدا در سراسر آمریکای شمالی (مکزیک، یوکاتان، دریای کارائیب و غیره) و سپس به سمت جنوب

این قاره پخش شدند: 7000 سال پیش، ذرت در دره های خاصی از آلتیپلانو پرو تولید شد. ارتفاع متر شش هزار سال بعد، بومیان آمریکا توانستند ذرت را در مناطق معتدل شمال ایالات متحده و کانادا سازگار کنند.

کشت ذرت به ظهور و توسعه امپراتوری های بزرگ فاتح و ساخت کمک کرد که معروف ترین آنها مایاها، آزتک ها و اینکاها بودند. ذرت علاوه بر فواید تغذیه ای مزیت مضاعفی نیز دارد. اول، این غلات به سرعت رشد می کند، که برای دهقانان وقت برای فعالیت های دیگر مانند جنگ های فتح و ساخت شهرهای قدرتمند با بناهای تاریخی چشمگیر باقی می گذارد. علاوه بر این، در یک سال عادی، بهره‌وری بالای ذرت مازاد زیادی تولید می‌کند که با مبادله با کالاهای دیگر، منبع ثروت را تشکیل می‌دهد.

## غلات و خدایان .

جایگاه حیاتی غلات در رژیم غذایی بسیاری از مردم تنها می تواند به این گیاهان خصلتی بسیار مقدس و غالباً جایگاهی الهی بدهد. برای نشان دادن این موضوع، اجازه دهید به سواحل نیل برگردیم... با خود رودخانه، و غلاتی که به آن اجازه رشد می دهد، مصریان دوران باستان خدایان و ارواح محافظ بسیاری را مرتبط می کردند. این خدایان بر حسب زمان و مکان متفاوت بودند، اما از جمله مهمترین آنها نپری (که مظهر دانه گندم بود) و رنوته، مادرش بودند. در اولین روز برداشت، دهقانان برای این الهه، نذری از غلات و خوشه های بافته می کردند. اغلب به عنوان یک مار کبرا، یک مار که از جوندگان کوچک تغذیه می کند ... خواران غلات نشان داده می شد.

با این حال، مهمترین خدایان مرتبط با غلات، اوزیریس، یکی از خدایان اصلی پانتئون مصر بود. او بود که گندم را آفرید و کشاورزی را اختراع کرد و به بشر داد. مقبره‌های مصری «اوزیری‌های نباتی» بسیاری را



تولید می‌کردند: این مجسمه‌هایی از خدا هستند که در حالت خوابیده نشان داده شده‌اند که از دانه‌های سیلت، آب و جو الگوبرداری شده‌اند. قبل از قرار دادن آنها در مقبره، این مجسمه‌ها را آبیاری می‌کردند تا دانه‌ها جوانه بزنند (انتخاب جو با جوانه زدن و رشد سریعتر آن نسبت به گندم توجیه می‌شد). تولد دوباره دانه غلات پس از دفن (مرگ آن) نماد رستاخیز اوزیریس بود. اسطوره شناخته شده است: خدا توسط ست، برادر کوچکترش به قتل رسید. دومی جسد قربانی خود را به چهارده قطعه تکه تکه کرد و آنها را پراکنده کرد. ایسیس، خواهر و همسر اوزیریس، موفق شد اندام‌های پراکنده را پیدا کند و سپس دوباره جمع کند، که باعث شد متوفی دوباره زنده شود. رستاخیز اوزیریس، که نمادی از جوانه زدن دانه‌های جو مجسمه‌ها است، با 'سرایت جادویی' اجازه می‌داد که مومیایی سپرده شده در مقبره

یونانی‌ها که مشتاق جو خوار بودند، الهه‌ای را که دمتر نامیدند (همتای رومی او سرس بود، که کلمه «غلات» از آن گرفته شده بود، گرامی میداشتند. دیمتر نیز مانند اوزیریس موضوع اسطوره معروفی بود که تغییرات زیادی در آن وجود دارد. این یکی... الهه که (البته) بلوند گندم بود پس از سپردن خود به یک شکارچی جوان کُرت در وسط یک مزرعه شخم زده، پسری به دنیا می‌آورد. برای ارائه گهواره‌ای راحت به نوزاد آینده، زمین - داستان می‌گوید - با گندم ابریشمی پوشیده می‌شد.

یک هدیه الهی، گندم نماد زندگی دوباره متولد شده، باروری و فراوانی شادی و سعادت است (رنگ زرد طلایی دانه، تشابه 'گندم' را با پول، که در زبان رایج است، تقویت می‌کند). اما سایر غلات نیز می‌توانند ادعای همان درجه غنای نمادین داشته باشند. این مورد در مورد برنج است که در آسیا به عنوان هدیه‌ای از جانب خدایان به انسان‌ها در نظر گرفته می‌شود: وداها (متون مقدس هندوئیسم) آن را به عنوان 'پسر آسمان که هرگز نمی‌میرد' معرفی می‌کنند. برنج در مراسم و آیین‌های هندو، به ویژه به عنوان پیشکش به خدایان، همه جا وجود دارد. وقتی زن جوان برای اولین

بار وارد خانه شوهرش می شود، آستانه خانه را دانه های برنج می پوشانند و خبر از خوشبختی آینده می دهد. یکی دیگر از مراسم، بین ده تا سی و یک روز پس از مرگ، تقدیم کوفته برنجی متوفی برای تغذیه اوست. این به او مقام پیتری، یعنی جد خیرخواه نسبت به اعضای خانواده می دهد. اهمیت برنج در رژیم غذایی همچنین مقیاس (چهار روز) و شور و نشاطی که پونگال، جشنواره سالانه برداشت برنج، جشن گرفته می شود را توضیح می دهد.

در میان مردم آمریکای مرکزی (مایاها، آزتک ها و غیره) و در میان اینکاهای آند و قبایل خاص هندی در شمال قاره، ذرت بسیار بیشتر از یک منبع غذایی بود. این غلات جایگاه یک گیاه مقدس را پیدا کرده بود و در بسیاری از افسانه ها وجود داشت. بنابراین سرخپوستان ناواهو معتقد بودند که ذرت توسط یک بو قلمون از آسمان برای آنها آورده شده است در حالی که کریک ها تأیید کردند که این گیاه در گوش یک کلاغ به آنها رسیده است.

اشراف مایا جمجمه نوزادان خود را به گونه ای تغییر شکل دادند که شکل مستطیلی یک خوشه ذرت به خود گرفت. «مردان ذرت» (معنی کلمه مایاها این است) در این غلات عمودی، اتحاد نیروی صعودی آتش و کتاب مقدس قوم، Popo1 Vuh، انرژی نزولی باران را دیدند. به گفته مایا، این ذرت بود که اجازه خلق نوع انسان را داد... در ابتدا، خدایان سعی کردند مردان را از خاک رس، چوب و بسیاری مواد دیگر بسازند. همه این تلاش ها ناموفق بود... تا اینکه به فکر خمیر کردن آنها با آرد ذرت افتادند. افسانه دیگری می گوید که چگونه انسان ها ذرت را کشف کردند... آنها از روباه یاد گرفتند که مورچه ها این غلات را در زیر کوهی پنهان کرده بودند. سپس از چاک، خدای باران، می خواهند که به آنها کمک کند. کاری که او با فرستادن صاعقه برای شکافتن کوه انجام می دهد. قسمتی از ذرت از دود سیاه می شود، بخشی دیگر از آتش قرمز می شود. ذرتی که فقط مقدار کمی گرما دریافت می کند زرد می شود در حالی که ذرتی که صاعقه اصابت نکرده سفید می ماند.

ما شخصیت مقدس غلات را در نمادهای مذهبی نان در یهودیت و مسیحیت می‌یابیم. در میان عبرانیان، نان یکی از هدایایی بود که برای همیشه به خداوند تقدیم می‌شد. هر هفته در روز سبت، دوازده «نان نمایش» تازه از تنور به محراب معبد در اورشلیم آورده می‌شد. آنها را به خوبی روی یک میز چیده بودند و جایگزین نان‌هایی کردند که کشیش-کاهنان هفته قبل گذاشته بودند. حتی امروز، در عید فصح، عید فصح یهودیان، مؤمنان به یاد اجداد خود که به رهبری موسی از مصر فرار می‌کردند، نان فطیر، یعنی بدون خمیرمایه می‌خورند: فراریان باید با عجله ترک می‌کردند. نان‌هایی که قبل از پختن با عجله وقت نداشتند بالا بیایند. یهودیان همچنین نان را با ارزش نمادین ماهیت «مردم شناختی» مرتبط می‌دانند: این یک غذای ساخته دست بشر است. عملیاتی که دومی را از حیوان متمایز می‌کند و به آن منزلت خاصی می‌بخشد. در این رابطه یادآوری می‌شود که به همین دلیل، شهروندان یونان و روم باستان نان را غذای مردان «متمدن» می‌دانستند. دومی‌ها با «بربرها» که با غذاهای خام (فرآوری نشده) مانند گوشت و شیر زندگی می‌کردند، کاملاً متفاوت بودند.

برای مسیحیان، نان - 'میوه زمین و کار انسان' - در خود نمادی از تمام غذاهای مادی لازم برای زندگی است. اما در واقع بسیار بیشتر از آن است: پس از قسمت معروف تکثیر نان‌ها، عیسی اعلام کرد: «نانی که خواهم داد، گوشت من برای زندگی جهان است (یوحنا 6، 51). در کنار شراب، نان عنصر مرکزی دیگر عشاء ربانی است. در شامگاه سدر، در سفره‌ای که به مناسبت آغاز بزرگداشت عید فصح بود، عیسی نان گرفت، و پس از شکرگزاری، آن را شکست و به شاگردان داد و گفت: بپذیرید، بخورید، این بدن من است. (متی 26: 26). مدتی قبل از مصائب خود عیسی خود را با دانه گندمی مقایسه کرده بود که باید ابتدا بمیرد تا دوباره زندگی کند: «اگر دانه گندمی که در زمین افتاده نمی‌میرد، تنها می‌ماند. اما اگر بمیرد ثمره بسیار می‌دهد. (یوحنا 12: 24)

غلات در تاریخ غذاهای فرانسوی .

3senkatb@@@

#### نان، غذای مرکزی قرون وسطی 4.1

از همان آغاز دوران مسیحیت، قلمرو گول توسط جغرافی دانان یونانی و (Pomponius Mela) 'رومی به عنوان 'بارور در گندم و علوفه، توصیف شد. نان گالیک (Strabo) 'تولید 'مقدار زیادی گندم و ارزن که به دلیل سفیدی و سبکی آن ستایش شده است، (از قبل) از شهرت عالی برخوردار است. اما از 'حملات بربرها' اواخر باستان (قرن 5)، مردم اغلب مجبور بودند خود را به غلات به اصطلاح ثانویه - جو، چاودار، جو ارزن - قناعت کنند، اما نسبت به گندم (گندم نرم) دارای اعتبار کمتر اما . . قوی تر و پربارتر بودند

. در قرون وسطی، همه غلات با اصطلاح عمومی گندم تعیین می شدند انواع خاک و آب و هوای محلی تعیین می کند که چه چیزی در یک منطقه رشد می کند و بنابراین مصرف می شود. بنابراین، در بسیاری از مناطق چاودار بیشتر (Limousin، Périgord، Auvergne، Forez)، از گندم کشت می شود. با این حال، دومی بیشتر مورد توجه قرار می گیرد اما در مقایسه با چاودار، شکننده تر است، عملکرد آن نامشخص تر است و علاوه بر این، خاک را سریعتر تخلیه می کند. از سوی دیگر، چاودار نمی تواند گرما را تحمل کند، به همین دلیل کشاورزان در مناطق جنوبی جو را . به عنوان جایگزین گندم ترجیح می دهند

در Bigorre و Béarn در منطقه تولوز، در گاسکونی، در ارزن بسیار وجود دارد: این غلات، Bordeaux و در Languedoc به سرعت می رسد، در برابر خشکسالی مقاوم است و دانه های آن را می توان برای مدت طولانی (تا بیست سال) ذخیره کرد!). مطمئناً این دومی

بسیار کوچک است اما بسیار زیاد است (اصطلاح ارزن از کلمه لاتین گرفته شده است که به معنای 'هزار' است). جمعیت این *millium* مناطق «نان های ارزن» را می خورند که در واقع پنکیک های مسطح هستند (بدون گلوتن، ارزن برای نان مناسب نیست). با ارزن فرنی و میلاس (یا میله) هم درست می کنیم. در پایان قرن شانزدهم، این غلات معمولی از جنوب غربی با غلات دیگری از آمریکا، ذرت جایگزین شد.

در استان های خاصی با خاک های فقیر و اسیدی مانند بریتانی، لیموزین و اوورن، در اواخر دوره قرون وسطی یک تازه وارد به نام گندم سیاه ظاهر شد. این 'گندم سیاه' اصالتاً اهل سیبری است، بی نیاز است. این نام گمراه کننده است زیرا گندم سیاه، از نظر گیاه شناسی، هیچ ارتباطی با گندم و (علف) ندارد. وضعیت غلات *Poaceae* سایر غلات متعلق به خانواده آن ناشی از ماهیت مغذی غلات آن است که منحصراً به شکل فرنی یا پنکیک مصرف می شود.

رنگ نان، نشانگر اجتماعی

در سراسر قرون وسطی، نانی که دهقانان فرانسوی می خوردند، اغلب نان خاکستری بود که خرده های فشرده داشت. از مخلوطی از غلات (یا 'مزلین) که گندم اغلب در اقلیت است، تهیه می شود. دومی در واقع غلات نجیب است: تولید آن در درجه اول برای پرداخت مالیات غیرنقدی از جانب خداوند و مقامات کلیسایی استفاده می شود. از این گندم آردی روشن به دست می آید (بسته به درجه پیچ و مهره، یعنی تصفیه آرد، کم و بیش سفید). این 'سفیدی' به دلیل معنای نمادین آن بسیار ارزشمند است: با خلوص و نور الهی همراه است. این نوع نان است که گرانترین نان است که اعیان مصرف می کنند. نان گندم سفید مانند شکار، پرندگان وحشی بزرگ (قو، حواصیل، طاووس، جرتقیل، لکک، قرقاول) یا حتی ادویه های عجیب و غریب، برای نخبگان قرون وسطی، غذای تمایز اجتماعی، نشانه

. ظاهری ثروت و برتری بود

دهقانان و کارگران شهری قرون وسطی هر روز مقادیر قابل توجهی نان می خوردند. در مواقع عادی، یک مرد بالغ بین یک کیلو تا یک کیلو و نیم مصرف می کند (سند مورخ 1373 حاکی از آن است که هر ماهیگیر در (حوضچه های آرگیلی، در بورگوندی، روزانه سه کیلو دریافت می کند همه غذاهای دیگر از نظر ریشه شناختی 'آنچه با نان خورده می شود' را تشکیل می دهند. این اصطلاح اهمیت دومی را تأیید می کند: غلات به تنهایی بین 80 تا 90 درصد کالری تامین شده توسط جیره روزانه را تامین می کنند. در روستاها، دومی نیز شامل سبزیجات، حبوبات (عدس، نخود لوبیا، میوه های تازه و خشک، گیاهان وحشی) است... به این رژیم غذایی اساساً سبزیجات، کمی گوشت، شیر و پنیر، ماهی و تخم مرغ اضافه می شود.

نان فقیر را به صورت ورقه های ضخیم در کاسه می ریزند و روی آن آب سبزیجات (به ندرت گوشت) یا شراب می ریزند. این برش های نان سوپ» نامیده می شوند (بعداً این اصطلاح به مایع بخار پز، معطر و «نیروبخش اشاره می کند). آنها منشأ عباراتی مانند 'خیس کردن سوپ (شروع به خوردن) یا 'مثل سوپ خیس شدن' هستند.

در حومه شهر، نان هر روز یا حتی هر هفته پخته نمی شود: این کار از نظر زمان و سوخت بسیار پرهزینه خواهد بود. به همین دلیل است که دهقانان تکه های بزرگ نان (تا هفت کیلو) درست می کنند که اغلب آن را بیات می خورند. از قرن یازدهم، غلات برداشت شده باید به آسیاب معمولی آورده می شد. پخت و پز نیز باید در فر معمولی انجام شود. مانند مطبوعات، این آسیاب و تنور برای استفاده جمعی متعلق به ارباب محلی است (که نماد قدرت او با... پرچم اوست). استفاده محدود از این انحصارهای تکنولوژیک» با پرداخت چیزهای بی اهمیت، یعنی حق» الامتیاز به صورت غیرمجاز (بخشی از آرد گندم که پس از آسیاب به دست

. می آید، بخشی از قرص های نان پخته شده) همراه است

اشراف و بورژواهای ثروتمند این امتیاز را داشتند که همیشه نان سفید تازه سر سفره خود داشته باشند. بر روی آن نیز 'سنگرها' چیده شده است: این برش های نان قهوه ای با خرده های سفت به عنوان بشقاب عمل می کنند (که تا رنسانس ظاهر نمی شوند). پس از صرف غذا، این برش های آغشته به سس ها و چربی های غذایی که دریافت کرده اند، برای سگ ها می ریزند... یا بین فقرا توزیع می کنند.

## انقلاب کشاورزی و غلات در قرون وسطی

پس از فروپاشی امپراتوری روم غربی (در سال 476) و بی ثباتی و ناامنی ناشی از آن، نیمه اول قرون وسطی شاهد ناپدید شدن قلمروهای بزرگ گالو رومی و به دنبال آن کاهش زمین های کشت شده به نفع جنگل ها و زمین های بایر بود. و هیتلند برای بیش از پنج قرن، مردم اغلب با . . . گرسنگی در شکم زندگی می کردند

در ابتدا به کندی، تسخیر مجدد سرزمین توسط خونخواران در حدود سال هزار شتاب گرفت. این زمانی است که 'بهینه آب و هوایی کوچک قرون وسطایی' آغاز می شود: این دوره گرم شدن (بین اواسط قرن دهم تا اواسط قرن چهاردهم) با کاهش جنگل ها و رشد قابل توجه جمعیت در اروپا همراه است. این رونق جمعیتی دست های اضافی لازم را برای پاکسازی بزرگ زهکشی مناطق باتلاقی، واژگونی مراتع طبیعی و کشت غلات در سرزمین های تازه فتح شده فراهم کرد. اما، در همان زمان، تعداد دهان برای تغذیه نیز در حال افزایش است و تولید گاهی اوقات در تلاش است تا با تقاضای رو به رشد سریع سازگار باشد. به عملکرد بسیار پایین غلات (به طور متوسط 5 قنت در هکتار) در واقع می توان تغییرات آب و هوایی و ویرانی های مرتبط با جنگ و غارت را اضافه کرد. قرن 11 و 12 در مجموع 53 !قحطی دیگر را تجربه خواهد کرد

خوشبختانه، بین قرن 11 و 13، پیشرفت فنی به تدریج باعث بهبود عملکرد محصول شد. در طول این سه قرن، متالورژی توسعه یافت و به تعداد فزاینده‌ای از دهقانان اجازه داد ابزارهای آهنی کارآمدتر و ارزان‌تری داشته باشند: بیل، بیل، قلاب، داس، گاوآهن، داس (این دومی قطعاً جایگزین داس برای بریدن علف‌ها می‌شود، آن را می‌سازد. امکان برداشت مقادیر بیشتر و سریع‌تر). در همان زمان، سیستم‌های مهار جدید برای حیوانات بارکش اختراع شد: یوغ شاخ برای گاوها و طوق شانه برای اسب، الاغ و قاطر (برای اولین بار، سم این حیوانات با آهن نصب شد). این تجهیزات دیگر حیوانات را خفه نمی‌کند و مهمتر از همه به آنها اجازه می‌دهد گاوآهن سنگینی را بکشند که کم‌کم جایگزین گاوآهن می‌شود. سپس کشاورز می‌تواند زمین‌های بیشتری و در زمان کمتری شخم بزند. این گاوآهن که در آغاز دوران مسیحیت در شمال و شرق اروپا ظاهر شد، از قرن سیزدهم بود که واقعاً بلند شد. با گاوآهن فلزی و تخته قالب خود، امکان برش عمیق و سپس ورق زدن خاک‌های سنگین و مرطوب مناطق شمالی برش عمیق و سپس ورق زدن خاک‌های سنگین و مرطوب مناطق شمالی را فراهم می‌کند.

همچنین در قرن سیزدهم، تمرین چرخش سه ساله به حاصلخیزترین مناطق حوضه پاریس گسترش یافت: همان قطعه دو سال متوالی از سه سال کشت شد. پیش از این، زمین یک سال در میان آیش‌رها می‌شد تا بتواند باروری خود را دوباره پر کند. این نوآوری امکان افزایش سطح زیر کشت را فراهم می‌کند که از نیمی به دو سوم زیره می‌رسد. استفاده ترکیبی از این ابزار جدید و تکنیک‌های تولید، افزایش بهره‌وری غلات را امکان‌پذیر می‌سازد: در آیش دوسالانه، از 3 به 6 کویتال خالص در هکتار می‌رسد (یک بار کسر). (تلفات و همچنین دانه‌هایی که مجدداً به عنوان بذر استفاده می‌شوند).

غلات روی میزهای عصر مدرن 2



## 'ذرت، غذای' کشف

هنگامی که در سال 1492، کریستف کلمب پا به جزیره کوبا گذاشت، یک 'غلات ناشناخته را در آنجا کشف کرد: ذرت. 'دریاسالار دریای اقیانوس در دفترچه ثبت نام خود خاطرنشان می کند که 'زمین [آنجا] بسیار حاصلخیز است. به مقدار زیاد دانه ای به نام آنها [بومی ها] محیز تولید می کند که پخته شده و همچنین برشته شده، طعم بسیار خوبی دارد'.

از همان ابتدا، اروپایی ها ذرت را با گندم خود یکی می دانستند، که منجر به معرفی سریع این غلات آمریکایی به قاره کهن شد: در سال 1523 ذرت قبلاً در اطراف بایون کشت می شد (از طرف دیگر، اجداد ما بی میل (تر از سیب زمینی و گوجه فرنگی بودند. ، که از دنیای جدید نیز می آیند با این حال، ذرت جای غلات کشت شده در فرانسه را نمی گیرد. عمدتاً در زمین های آیش کاشته می شود تا علوفه دام ها را تامین کند. و هنگامی که دهقانان می خواهند خودشان آن را مصرف کنند، ترجیح می دهند آن را در یک منطقه کوچک، در باغ سبزی خود کشت کنند (این آنها را از پرداخت عشر و حق امتیاز نجات می دهد). با این حال، یک منطقه از این عمل مستثنی است: جنوب غربی که در آن، در خاک های فقیر، ذرت جایگزین ارزن، یک محصول مزرعه می شود.

تحت رژیم باستانی، غلات همچنان در مرکز رژیم غذایی مردم قرار داشتند

در قرون هفدهم و هجدهم، رژیم غذایی دهقانان و طبقات کارگر روستایی با رژیم اجدادشان در اواخر قرون وسطی و رنسانس تفاوت چندانی نداشت: تا حد زیادی تحت سلطه غلات بود.

مانند قرن های گذشته، این پایه غلات عمدتاً با سبزیجات و حبوبات و تا حدی با میوه (تازه و خشک)، شاه بلوط، گیاهان وحشی، قارچ و غیره تکمیل می شود. محصولات حیوانی، به ویژه گوشت، در اقلیت هستند. جیره در

روزهای عادی در روستاها، گوشت حتی با عقب نشینی که در رنسانس پس از دو قرن 'گوشتخوار' پایان قرون وسطی آغاز شده بود، برجسته شد. مانند گوشت، چربی های حیوانی (گوشت خوک، خوک، کره) نیز حداقل در برخی مناطق در حال کاهش است. این کاهش در سهم محصولات حیوانی تا حدی نتیجه رشد مداوم جمعیت است... برای تغذیه دهان های اضافی، بهتر است علزارها را به کشت غلات برگردانید: فرهنگ آنها در واقع دو تا سه برابر از نظر تولید کالری سودآورتر است. پرورش حیوانات

مصرف نان بسیار زیاد است: یک دهقان بالغ روزانه سه پوند مصرف می کند. اما در برخی استان ها، پنکیک گندم سیاه (بریتنی) یا فرنی های تهیه شده از جو، ذرت (میلها در جنوب غربی، گاد در برسه) یا ارزن در رژیم غذایی روزانه بسیار وجود دارد.

از قرن هجدهم، در پایتخت و بیشتر شهرهای بزرگ، نان گندم سفید بیشترین مصرف را به خود اختصاص داد، از جمله توسط طبقات کارگر (نان سفید از گونس، شهری در شمال پاریس، بسیار محبوب بود). این نان گندم خالص نیز به تدریج در روستاها شاهد افزایش مصرف آن است (اما (فقرترین افراد هنوز به آن دسترسی ندارند).

در زمان های عادی، دهقانان به اندازه کافی غذا می خوردند... اما قحطی و کمبود غذا تا حدود سال 1740 از بین نرفت.

با وجود تصویری بسیار کمتر غم انگیز از آنچه که گاهی تصور می شود نه بیشتر از اجدادشان در قرون وسطی و رنسانس، مردان قرن 17 و - به طور دائم با قحطی یا کمبود مواجه نبودند - غذا برای دهقانان فقیر 18 و کارگران کشاورزی به شدت باقی می ماند. با وجود همه چیز ناپایدار محصولات غلات به طور مرتب تحت تأثیر بیماری ها و آفات حیوانی و نیز تغییرات آب و هوایی قرار می گیرند. گرمای بیش از حد تابستان یا زمستان به خصوص سخت، خشکسالی طولانی مدت یا باران های سیل آسا می

تواند به طور چشمگیری میزان برداشت غلات را کاهش دهد و باعث افزایش سرگیجه آور قیمت ها شود. علاوه بر این، در طول جنگ ها جابجایی نیروها و درگیری ها خطر نابودی محصولات کشاورزی، تصرف و غارت ذخایر غذایی را افزایش می دهد. به طور متناقض، کشاورزانی که وظیفه آنها تولید غذا است، اغلب کسانی هستند که در شرایط نامساعد از گرسنگی رنج می برند: ناتوانی در تولید گندم یا جو کافی برای خانواده خود (پس از کسر مالیات در نوع و بذرهاى آینده)، آنها این کار را انجام می دهند. همیشه ابزاری برای خرید غلات مورد نیاز خود ندارند. و آنها از کمک هایی که به کارگران شهری اعطا می شود سود نمی برند: چون از شورش های شهری بیش از هر چیز می ترسند، مقامات محلی گندم را به غرفه های بورس وارد می کنند، قیمت نان را محدود می کنند، به توزیع . . . انبوه متوسل می شوند

آسیب پذیرترین افراد در میان کارگران زمین، کارگران هستند. این کارگران کشاورزی - که نماینده 10 میلیون نفر از 20 میلیون نفر در فرانسه در نیمه دوم قرن هفدهم بودند - هیچ زمینی نداشتند، به استثنای چند هکتار باغ سبزی و انبار. بنابراین آنها باید اسلحه خود را به 'شخن زن' که صاحب مزارع خود هستند و به زمینداران بزرگ اشراف و روحانیون اجاره دهند. حتی اگر آنها هنگام شرکت در یونجه، برداشت و برداشت انگور تغذیه شوند، حقوق بدشان همیشه برای زندگی در تمام طول سال کافی نیست، به خصوص وقتی که قیمت غلات به دنبال برداشت بد برداشت بالا می رود. علاوه بر این، هنگامی که این موارد رخ می دهد، کارگران استفاده از نیروی کار خارجی را محدود می کنند، که کارگران را بیکار می کند.

نیمه دوم قرن هفدهم و آغاز قرن هجدهم - دوره ای مربوط به سلطنت طولانی لوئی چهاردهم - به ویژه با ناامنی غذایی مشخص شد. بحران ها یکی پس از دیگری با برداشت ضعیف و حدس و گمان باعث افزایش قیمت غلات و شورش می شود. مرگ و میر بیش از حد ناشی از گرسنگی و

بیماری های همه گیر باعث می شود که جمعیت پادشاهی در چندین مورد به شدت کاهش یابد (باکتری ها و ویروس ها به راحتی از بین می روند زیرا موجودات زنده به دلیل کمبود غذا ضعیف می شوند). قحطی های بزرگ به طور قطعی در دهه 1740 ناپدید شدند، اما کمبود مواد غذایی محلی همچنان وجود داشت. آنها زمینه مناسبی برای وقوع انقلاب در سال 1789 بودند . خواهند بود .

پس از انقلاب، غذاهای فرانسوی بهبود یافت

- از آغاز قرن نوزدهم، همه مردم فرانسه - از جمله افراد طبقات کارگر، حداقل از نظر کمی بهتر و بهتر تغذیه می شدند. در طول دوره انقلاب متوسط جیره برای هر نفر در روز از 1700 کالری تجاوز نمی کرد (به گفته مورخ ژان کلود توتن). در سال های 1830-1840، به 2000 کالری رسید و در سال های آخر قرن به بیش از 3000 کالری (3200 کالری در دوره 1890-1914) رسید.

اگر مقدار کل غذای موجود برای هر فرد فرانسوی به طور مداوم در حال افزایش باشد، این افزایش بسته به محصول بسیار متغیر است. غذاهای اصلی - در درجه اول غلات، بلکه حبوبات، غده ها (سیب زمینی) سبزیجات و میوه ها - قوی ترین رشد را نشان می دهند. متوسط مصرف سرانه غلات در حدود سال 1890 به اوج خود رسید و سپس شروع به کاهش کرد. گندم قطعاً بر جو، چاودار و گندم سیاه اولویت داشت: تا سال نیمی از غلات مصرف شده را تشکیل می داد. محصولات حیوانی، 1830، گوشت، تخم مرغ، محصولات لبنی، ماهی - نیز بیشتر خورده می شوند - اما به نسبت بسیار پایین: این محصولات 'نجیب' گران باقی می مانند.

این تغییر مثبت در رژیم غذایی فرانسوی ها علیرغم جمعیت شناسی پایدار رخ داد. این با افزایش چشمگیر بهره وری زمین و کار دهقانان امکان پذیر

شد. در سال 1900، در همان سطح، آنها موفق به تولید دو برابر غلات (دو برابر شیر و سه برابر گوشت) نسبت به صد سال قبل شدند. در همان دوره، جمعیت 'تتها' 1.4 برابر شد. این دستاوردهای بهره وری با پیشرفت فنی ممکن شده است. در قرن هجدهم (زمانی که اولین جوامع کشاورزی ایجاد شد) آغاز شد، لغو زمین های آیش در سراسر قلمرو تعمیم یافت. به جای آنها گیاهان علوفه ای کاشته شده اند که نه تنها خاک را خسته نمی کنند بلکه آن را با نیتروژن (حبوبات) غنی می کنند یا از علف های هرز پاک می کنند. این علوفه دامی را تغذیه می کند که با افزایش تعداد آنها کود کودهای بیشتری را به همراه دارد که باعث افزایش عملکرد غلات می شود. دایره ای با فزینت به راه افتاد که از دهه 1850 با استفاده - در مزارع بزرگ از ماشین آلات کشاورزی (گاواهن فولادی، بذر، ماشین چمن زنی - حیوانات، کوبنده های بخاریز)، کودهای شیمیایی و اصلاحات، گونه ها و نژادهای جدید شتاب گرفت. برای بهره وری خود انتخاب شده اند

از سال های 1880-1890، استاندارد زندگی فرانسوی ها همچنان در حال افزایش بود، گسست جدیدی رخ داد. پس از رشد شدید، مقدار کل غذای مصرف شده در هر روز در نهایت تثبیت می شود (معده ها به اشباع رسیده اند). و ترکیب جیره غذایی شروع به تغییر می کند. رشد کمی قرن (ما بیشتر می خوریم) با بهبود کیفی (ما تنوع بیشتر و محصولات 19 حیوانی بیشتری می خوریم) به دنبال دارد. با فقیر شدن کمتر، فرانسوی ها مصرف نان، فرنی غلات، سیب زمینی، حبوبات را کاهش می دهند - به نفع مواد غذایی که معتبرتر هستند مانند گوشت، محصولات لبنی، شکر یا چربی ها (کره و روغن).

از آغاز تا پایان قرن بیستم و تا به امروز، هموطنان ما کمتر و کمتر غلات را به شکل سنتی فرنی، کلوچه و نان (که مصرف فعلی آن برای هر نفر نصف باگت در روز است) مصرف کرده اند. از سوی دیگر، تولید غلات همچنان رو به افزایش بوده است. از دهه 1950، تمام کشاورزی در کشور - ما مدرن شد، و در یک راهپیمایی اجباری. بازدهی افزایش یافته و غلات

که امروزه یک ششم از 550000 کیلومتر مربع از سرزمین اصلی فرانسه را پوشش می‌دهند - برای تسخیر بازارهای بین‌المللی و استفاده‌های تازه‌ای دست به کار شده‌اند. فرانسه به بزرگترین تولیدکننده غلات اروپایی و دومین صادرکننده بزرگ تبدیل شده است . سیروس اوندیلا دزه