Journal of Rangeland

Print ISSN: 2008-0891

Online ISSN: 2676-5039

A Study of the Indigenous Knowledge of Edible Rangeland and Forest Plants Among Traditional Livestock Farmers in Eastern Gilan

Maedeh Omidi Nowbijar[*1], Hossein Barani[2], Mohamad Rahim Forouzeh[2], Ahmad Abedi Sarvestani[3]

1. Corresponding author; PhD. in Range Science and Engineering, Department of Rangeland Management, Faculty of Range and Watershed Management, Gorgan University of Agricultural Sciences and Natural Resources, Gorgan, Iran. E-mail: maedeh.omidi@gmail.com
2. Associate Prof., Department of Rangeland Management, Faculty of Range and Watershed Management, Gorgan University of Agricultural Sciences and Natural Resources, Gorgan, Iran.
3. Associate Prof., Department of Agricultural Extension and Education, Faculty of Agricultural Management, Gorgan University of Agricultural Sciences and Natural Resources, Gorgan, Iran.

Article Info

Article type:
Research Full Paper

2026; Vol 19, Issue 4

Article history:
Received: 12.04.2025
Revised: 12.07.2025
Accepted: 25.08.2025

Keywords:
Ethnography,
Edible plants,
Gastronomic tourism,
Local community,
Gilan province.

Abstract

Background and Objective: Indigenous knowledge held by each tribe constitutes an important form of cultural capital preserved in collective memory. A key component of this knowledge is the understanding local communities possess regarding edible rangeland and forest plants and the traditional methods used to prepare food from them. Local foods generally exert minimal environmental impact and, in addition to contributing to food security, represent a vital resource for gastronomic tourism. Documenting indigenous knowledge is therefore essential. Accordingly, the objective of this study was to collect and record this valuable body of knowledge related to local foods derived from edible rangeland and forest plants.

Methodology: This research adopted an ethnographic approach, employing participatory observation and semi-structured interviews with 90 participants from 18 villages. Snowball sampling was used to identify key informants among rural livestock households, including settled livestock farmers with a nomadic background, as well as semi-nomadic and pastoral communities in Gilan Province. The main interview questions focused on local plant names, the specific plant parts used, geographical distribution, harvesting periods, and plant growth forms. In addition, information on local food names, preparation methods, and patterns of use was collected through interviews and participatory observation. Data collection continued until theoretical saturation was reached. Field notes and open coding were used for qualitative data extraction, while quantitative analysis involved calculating citation frequency indices. The findings were analyzed using documentary methods and validated through consultation of reliable Persian and Latin references. Ultimately, the study documents indigenous knowledge related to local foods prepared from edible rangeland and forest plants in Gilan Province.

Results: A total of 35 plant species belonging to 18 botanical families were identified as being used in the preparation of local foods. Among these, the Rosaceae, Lamiaceae, and Apiaceae families were the most frequently utilized. Leaves and fruits were the most commonly used plant parts. In terms of growth forms, herbaceous species accounted for 46%, trees for 43%, and shrubs for 11% of the recorded species. In forest ecosystems, wild sour plum (*Prunus divaricata*)

[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]

with 85 citations, wild pear (*Pyrus hyrcana* Fedorov) with 76 citations, wild sour pomegranate (*Punica granatum* L.) with 73 citations, fig (*Ficus carica*) with 70 citations, and Caspian raspberry (*Rubus hyrcanus*) with 70 citations were the most frequently mentioned species. In rangeland areas, common mint (*Mentha spicata*) with 86 citations, creeping woodsorrel (*Oxalis corniculata*) with 84 citations, sky-blue eryngo (*Eryngium caeruleum*) with 80 citations, and pennyroyal (*Mentha pulegium*) with 70 citations were the most commonly used species. These plants were incorporated into a variety of traditional dishes, including different types of *Nargesi*, rice-based dishes, stews, soups, bread, and seasonings. The most common forms of use were raw and fresh consumption, as well as use as spices and flavorings. Food preference was expressed in two main forms: local household consumption and tourism-related consumption, including prepared foods and souvenirs. From the perspective of local communities, the most popular foods associated with gastronomic tourism include *Delâr*, *Xulfə nun*, *Valaš* or *Buluš morabâ*, *Anâr rb*, *Arbə dušu*, *Konus o*, and *Siya mazgi panir*.

Conclusion: Local foods derived from rangeland and forest plants encompass a broad spectrum of values, ranging from cultural heritage to ecological knowledge. Reviving and promoting these foods provides a suitable pathway for enhancing regional food security by considering accessibility, affordability, nutritional value, and environmental compatibility. Moreover, as attractions within gastronomic tourism, these foods offer significant potential for sustainable rural development across social, cultural, and economic dimensions.

Cite this article: Omidi Nowbijar, M., H. Barani, M.R. Forouzeh, A. Abedi Sarvestani, 2026. A Study of the Indigenous Knowledge of Edible Rangeland and Forest Plants Among Traditional Livestock Farmers in Eastern Gilan. Journal of Rangeland, 19(4): 387-404.

© The Author(s).
DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1
Publisher: Iranian Society for Range Management

[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]

مـــرتـــع

شاپا چاپی: ۰۸۹۱-۲۰۰۸

شاپا الکترونیکی: ۵۰۳۹-۲۶۷۶

مطالعه دانش بومی گیاهان خوراکی مرتع و جنگل در دامداران سنتی شرق گیلان

مائده امیدی نوبیجار[*1]، حسین بارانی[2]، محمدرحیم فروزه[2]، احمد عابدی سروستانی[3]

۱. نویسنده مسئول، دکتری علوم و مهندسی مرتع، گروه مدیریت مرتع، دانشکده مرتع و آبخیزداری، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، گرگان، ایران.
رایانامه: maedeh.omidi@gmail.com

۲. دانشیار گروه مدیریت مرتع، دانشکده مرتع و آبخیزداری، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، گرگان، ایران.

۳. دانشیار گروه ترویج و آموزش کشاورزی، دانشکده مدیریت کشاورزی، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، گرگان، ایران.

اطلاعات مقاله

نوع مقاله:
مقاله کامل – پژوهشی

۱۴۰۴؛ جلد ۱۹، شماره ۴

تاریخ دریافت ۱۴۰۴/۰۱/۲۳
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۴/۲۱
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۶/۰۳

واژه‌های کلیدی:
مردم‌نگاری،
گیاهان خوراکی،
گردشگری غذا،
جامعه محلی،
استان گیلان.

چکیده

سابقه و هدف: دانش بومی هر قوم بخشی از سرمایه‌ای است که در حافظه جمعی ثبت‌شده و یکی از بخش‌های قابل‌توجه آن دانش جوامع محلی در مورد گیاهان خوراکی جنگل و مرتع و نحوه طبخ غذا با استفاده از آن‌ها است. غذاهای بـومی اثر تخریبی کمی برای محیط‌زیست دارند و ضمن ایجاد امنیت غذایی، به‌عنوان یک منبع حیاتی در گردشگری خوراک قلمداد می‌شوند. ثبت دانش بومی یک ضرورت بوده و در همین راستا هدف این پژوهش جمع‌آوری این گنجینه ارزشمند است.

مواد و روش: این مطالعه به‌روش مردم‌نگاری و در قالب مشاهده مستقیم، مشارکتی، مصاحبه نیمه‌ساختارمند است که با ۹۰ نفر از ۱۸ روستای جلگه‌ای و کوهپایه‌ای در شرق گیلان انجام شده است. نمونه‌گیری به‌روش گلوله برفی و افراد اطلاع‌رسان از خانوارهای دامدار روستایی مستقر در جلگه، دامداران با سابقه کوچ‌نشینی و در حال حاضر ساکن شده، نیمه‌کوچ‌نشین و رمه‌گردان در استان گیلان بوده‌اند. پرسش‌های اصلی شامل نام محلی، اندام مورداستفاده، پراکنش جغرافیایی، زمان جمع‌آوری و فرم رویشی هر گیاه بود. در ادامه با استفاده از مصاحبه و مشاهده مشارکتی، نام، شیوه طبخ و مصارف خوراک‌های محلی دامداران روستایی جمع‌آوری شدند. تعداد دفعات پرسش در مورد هر موضوع تا حد اشباع نظری بود. استخراج داده‌ها با کمک فیش‌نویسی و کدگذاری باز و آنالیز کمی داده‌ها با محاسبه شاخص فراوانی ثبت یا استناد انجام شد. تجزیه‌وتحلیل نتایج با روش‌های اسنادی و مراجعه به منابع معتبر فارسی و لاتین صورت پذیرفت و در نهایت دانش بومی در حوزه غذاهای محلی از گیاهان خوراکی مرتع و جنگل در استان گیلان گزارش شد.

نتایج: در این پژوهش ۳۵ گونه گیاهی متعلق به ۱۸ تیره در طبخ خوراک سنتی شناسایی گردید. از میان گونه‌های خوراکی تیره‌های Rosaceae، Lamiaceae و Apiaceae دارای بیشترین استفاده بودند. از بین اندام‌های مورداستفاده بیشترین کاربرد مربوط به برگ و میوه گیاهان بود و گونه‌ها علفی با ۴۶ درصد، درختی ۴۳ درصد و بوته‌ای با ۱۱ درصد به‌ترتیب بیشترین تا کمترین فرم‌های رویشی مورداستفاده است. در منطقه موردمطالعه، گیاهانی چون آلوچه جنگلی (*Prunus divaricate*)، با ۸۵ مورد، گلابی وحشی (*Pyrus hyrcana* Fedor)، ۷۶ مورد، انار ترش جنگلی (*Punica granatum* L)، ۷۳ مورد، انجیر (*Ficus carica*)، ۷۰ و تمشک خزری (*Rubus hyrcanus*) با ۷۰ مورد در بخش گیاهان جنگلی و در مرتع گونه‌های پونه سنبله‌ای (*Mentha spicata* L)، ۸۶ مورد، شبدرترشک (*Oxalis corniculata*) ۸۴ مورد، اناریجه (*Eryngium caeruleum*) ۸۰ مورد و پونه معطر (*Mentha pulegium* L) با ۷۰ مورد به‌ترتیب بیشترین فراوانی ثبت را داشتند که در تهیه انواع نرگسی، پلو، خورشت، آش، نان و چاشنی‌ها کاربرد داشت. همچنین بیشترین نحوه مصرف گیاهان خودرو

[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]

در مصارف غذایی شامل خام و تازه، ادویه و چاشنی است. میزان تمایل به یک غذا شامل دو بخش مصرف محلی و یا مصرف توسط بوم‌گردان در اشکال تغذیه و سوغات است و پرطرفدارترین خوراک محلی در گردشگری خوراک از دیدگاه جامعه محلی شامل دلار (دلال)، خلفه نون، ولش یا بولوش مربا، انار رب، اربه دوشو، کنوس او و سیاه مزگی پنیر بوده است.

نتیجه‌گیری: غذای بومی حاصل از گیاهان خودروی مرتعی و جنگلی دامنه‌ای گسترده، از فرهنگ تا دانش را نسبت به محیط در برمی‌گیرند. احیاء دوباره این غذاها بستر مناسبی در جهت تأمین امنیت غذایی هر منطقه با در نظر گرفتن دسترسی، ارزانی، خواص مغذی، سازگاری با شرایط محیطی آن است و به‌عنوان یک جاذبه در قالب گردشگری خوراک فرصتی ارزشمند برای توسعه پایدار روستایی در ابعاد اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی فراهم می‌کنند.

استناد: امیدی نوبیجار، م.، ح. بارانی، م.ر. فروزه، ا. عابدی سروستانی، ۱۴۰۴. تأثیر صمغ آنغوزه و علوفه گیاه کینوا بر سلامت، رشد و عملکرد دام. مرتع، ۱۹(۴): ۳۸۷-۴۰۴.

DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1

© نویسندگان

ناشر: انجمن علمی مرتعداری ایران

[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]

مقدمه

دانش بومی هر سرزمین چگونگی فهم و نگرش مردم به جهان بوده که نتیجه سال‌ها تجربه نیاکان در بهره‌برداری بهینه از منابع پیرامون انسان را نشان می‌دهد (۱۱). این دانش به مجموعه باورها، ارزش‌ها، ابزارها، روش‌ها و تجربیات هر قوم گفته می‌شود که در اثر ارتباط آن قوم با محیط پیرامون پدید می‌آید (۱۰). دانش بومی هر قوم بخشی از سرمایه آن‌ها است که آن را در حافظه ثبت کرده‌اند و بر اساس آن آداب‌ورسوم، باورها و قوانین خاص خود را به وجود آورده‌اند. این قوانین نه‌تنها در تضاد با روح قوانین حاکم بر طبیعت نیست بلکه شیوه‌ای درست و متفاوت در جهت بیان پتانسیل‌های منابع طبیعی خداداد است (۸). امروزه سهم این دانش در تلاش‌ها برای رسیدگی به چالش‌های جهانی مانند تغییرات آب و هوایی، از دست دادن تنوع زیستی و امنیت غذایی به رسمیت شناخته شده است (۲۳). تحقیق در زمینه دانش بومی به‌دلیل کیفی بودن موضوع، اغلب از نوع اکتشافی و شامل روش مردم‌نگاری است. مردم‌نگاری به‌عنوان فرآیندی از چرخه‌هایی بی‌پایان از بازنگری و پرداختن به پرسش‌های تازه در خلال تحلیل داده‌های گردآوری‌شده در نظر گرفته می‌شود (۳۰). گیاه مردم‌نگاری شاخه‌ای از مردم‌نگاری محسوب می‌شود که دربرگیرنده روابط متقابل انسان و گیاه است که در دهه‌های اخیر به آن توجه فراوان شده است. گرایش مردم به طبیعت و همچنین سازگاری فرهنگی بومیان با طبیعت، باعث استفاده گسترده خوراکی، دارویی و صنعتی گیاهان در مناطق مختلف شده است (۱۶). یکی از زمینه‌های مهم در پژوهش‌های مردم نگارانه ثبت دانش جامعه محلی در زمینه نحوه طبخ غذا با استفاده از گیاهان خودرو است (۱۲).

غذا به‌عنوان یک ماده حیاتی برای تأمین انرژی و مواد مغذی لازم به‌منظور حفظ زندگی و ادامه حیات و رشد محسوب می‌شود. نگاه بشر به مواد غذایی نه‌تنها برای سیر شدن، بلکه برآورده نمودن نیازهای روانی و ذهنی افراد است (۱۴). گیاهان خوراکی خودرو از ابتدای تمدن بشری نقش مهمی در نظام‌های غذایی ایفا کرده‌اند و شامل گونه‌های گیاهی غیرزراعی هستند که توسط جوامع محلی از اکوسیستم‌های اطرافشان جمع‌آوری یا برداشت می‌شوند (۱). این گیاهان میراث زیست‌فرهنگی جوامعی هستند که آن‌ها را می‌شناسند و مصرف می‌کنند و از اجزای مهم غذایی در سراسر جهان محسوب می‌شوند (۹). نیاکان ما به این موضوع پی برده بودند که چگونه انواع گیاهان خوراکی و سمی را از یکدیگر جدا کنند و به‌تدریج با قسمت‌های مفید آن آشنا شوند (۶). بخش اعظمی از غذای آن‌ها به‌صورت برگ، ریشه، دانه و پوست طی مراسم خاصی و با روش‌های دوستدار محیط‌زیست جمع‌آوری می‌شد (۲۳) و در حوزه‌ی استحصال غذا از آن‌ها تجربه و دانش فراوانی وجود داشت (۱۰). اگرچه بسیاری از گیاهان با گذشت زمان و پیدایش شرایط نوین، از چرخه پخت خوراک کنار گذاشته شده‌اند اما بقایای این شناسایی و آموخته‌ها تا روزگار ما کشیده شده است (۱۲).

غذاهای بومی اثر تخریبی کمتری برای محیط‌زیست دارند و در عین برآوردن نیاز، میراث فرهنگی جوامع محلی را نیز حفظ می‌کنند. این غذاها با توجه به استفاده از امکانات منطقه‌ای، وابستگی کمتر به سایر مناطق دارد و خودکفایی آن‌ها می‌تواند امنیت غذایی را تأمین کند (۲۷) و به نیروی محرکه‌ای برای مدیریت مسائل زیست‌محیطی و امنیت منابع طبیعی بدل شوند (۳۱). مصرف گیاهان خوراکی خودرو به بهبود درآمد، کاهش آسیب‌پذیری در برابر گرسنگی و عمل به‌عنوان یک شبکه ایمنی در برابر بحران‌ها کمک می‌کند و از دست دادن این دانش به‌عنوان یک دارایی پیامدهای منفی برای آینده معیشت‌های روستایی دارد (۲۳). این گیاهان تنوع در رژیم غذایی را افزایش داده و بسیاری از آن‌ها حاوی مقادیر قابل‌توجهی از ریزمغذی‌ها هستند. علاوه بر مزایای سلامتی، این مواد غذایی عاری از استفاده از آفت‌کش‌ها و کودها هستند که این امر به‌ویژه در کشورهایی که مصرف قابل‌توجهی از این نهاده‌ها را دارند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (۹).

محصولات غذایی محلی به‌عنوان یکی از ویژگی‌های اساسی مقصد گردشگری به طیف وسیعی از جاذبه‌ها الحاق و به‌عنوان بخش اساسی از هر تجربه گردشگری به رسمیت شناخته می‌شود (۱۷). خوراک و خوردن می‌تواند یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های سفر برای ایجاد تجربه‌ی نو باشد و در این بین غذاهای محلی به لحاظ تهیه از مواد خاص منطقه در مقابل الگوهای غذایی غیربومی قرار دارد (۲۲). گردشگری غذا علم ارتباط بین فرهنگ و غذا است و هدف

[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]

اصلی گردشگران، کشف، تجربه و لذت بردن از سلیقه‌های منحصربه‌فردی است که در غذاها و جاذبه‌های خاص یک منطقه وجود دارد (۱۷). در دسترس بودن غذای محلی در یک مقصد اکوتوریسم تنها برای برآوردن نیازهای اولیه تغذیه‌ی گردشگران نیست و می‌تواند به‌عنوان یک انگیزه اولیه برای گردشگران و جامعه محلی باشد (۵). غذاهای سنتی حاصل از گیاهان خودرو در خرده‌فرهنگ‌های مختلف و در مکان‌های جغرافیایی گوناگون، از نظر قدمت، تنوع و ترکیبات متمایز هستند که آن‌ها را مختص همان منطقه می‌کند (۵). این غذاها در رابطه‌ای نزدیک با محیط قرار دارند و دامنه‌ای گسترده، از فرهنگ تا دانش نسبت به محیط را در برمی‌گیرند. این شرایط موجب می‌شود که بهره‌مندی از این غذاها به‌طور هم‌زمان شرایط شناخت فرهنگ و محیط جامعه میزبان را فراهم آورد (۱۵).

در سال‌های اخیر مطالعاتی در خصوص تهیه غذا از گیاهان خودرو انجام شده است. مطالعات اکبرزاده (۲۰۱۰) در زمینه سبزی‌های خوراکی وحشی موجود در عرصه منابع طبیعی استان مازندران، حاکی از آن است که تقریباً ۳۸ گونه عمدتاً از خانواده‌های Apiaceae، Lamiaceae و Ranunculaceae استفاده می‌شوند. میردیلمی و همکاران (۲۰۱۶) در مراتع کچیک استان گلستان گزارش کردند که جامعه بومی منطقه از ۱۴ گونه به‌صورت خوراکی استفاده می‌نمایند. فروزه و همکاران (۲۰۱۶)، دانش سنتی بهره‌برداری از گیاهان خودرو در تهیه خوراک عشایر مرتع دیلگان را موردبررسی قراردادند و در مجموع ۲۱ گیاه خوراکی از خانواده‌های Lamiaceae، Liliaceae و Apiaceae شناسایی و شیوه طبخ ۲۴ نوع غذا ثبت گردید. حسینی و همکاران (۲۰۱۹) دانش بومی جوامع محلی پیرامون گیاهان خوراکی خودرو در مراتع زبرخان نیشابور را بررسی کردند که در این پژوهش، ۳۶ گیاه خوراکی شناسایی گردید که شامل یک‌گونه درختی و ۳۵ گونه علفی و بوته‌ای و بیشترین اندام مورداستفاده برگ و گل بود. معمری و همکاران (۲۰۲۰)، به گیاه مردم‌نگاری گیاهان حوزه آبخیز درویش چای سرعین با رویکرد دارویی و غذایی پرداختند و ۳۰ گونه با ارزش غذایی از تیره‌های غالب Asteraceae، Lamiaceae و Rosaceae معرفی کردند. پاورا و همکاران (۲۰۲۰) گیاهان غذایی خودرو در اندونزی را بررسی کرد. در این تحقیق ۸۵ گونه از ۳۷ خانواده را شناسایی شدند که بیشترین آن‌ها شامل Leguminosae و Moraceae بودند. همچنین متداول‌ترین کاربرد شامل میوه‌ها بود. عبدالله و همکاران (۲۰۲۱) به ارزیابی جامع گیاهان خوراکی خودرو در رشته‌کوه هندوکش پرداختند که در آن ۶۳ گونه متعلق به ۳۴ خانواده ثبت گردید. د مدیروس و همکاران (۲۰۲۱) دانش محلی برای کشف گیاهان غذایی خودرو در برزیل را بررسی کردند و در آن ۲۶ گیاه شناسایی شد که بخش اصلی خوراکی میوه و شکل غالب بوته بود. امراللهی و همکاران (۲۰۲۲)، به مطالعه دانش بومی تهیه خوراک‌های محلی از گیاهان خودرو مرتعی در گوغر استان کرمان پرداختند و ابراز کردند که ۱۵ گیاه غالباً از تیره Lamiaceae و Apiaceae در طبخ ۲۰ خوراک سنتی به کار برده می‌شود. فروزه و همکاران (۲۰۲۴)، در پژوهشی در حوزه مردم‌نگاری غذا از گیاهان خودرو از روستای سفید چشمه استان گلستان، ۱۹ خوراک محلی از ۱۷ گیاه از خانواده Amaranthaceae، Rosaceae و Asteraceae را معرفی نمودند. ملک و همکاران (۲۰۲۴) به مطالعه دانش گیاهان غذایی خودرو در پاکستان پرداختند. در مجموع ۵۹ گیاه ثبت شد. بیشتر این گیاهان متعلق به خانواده Fabaceae، Moraceae و Cucurbitaceae بوده و برگ و میوه بخش‌هایی بودند که به‌دفعات بیشتری مورداستفاده قرار گرفتند. موتوپی و همکاران (۲۰۲۵) دانش سنتی و مصرف گیاهان خوراکی خودرو را در آفریقای جنوبی بررسی کردند. در مجموع ۴۰ گونه معرفی شدند که میوه‌ها بیشترین قسمت مورداستفاده بودند.

ایران کشوری با تنوع اقلیمی و پوشش گیاهی کم‌نظیر است که از هزاران سال پیش، از دوران گردآوری خوراک، در هر منطقه از آن صدها نوع گیاه خوراکی شناسایی‌شده و در رژیم غذایی قرارگرفته است (۱۲). استان گیلان یکی مناطق پرباران شمال کشور است که شرایط توپوگرافی متنوع ساحلی، دشتی، جلگه و کوهستانی آن باعث گردیده تا این منطقه از پوشش گیاهی غنی برخوردار باشد (۳). دامنه‌های شمالی کوه‌های البرز از سواحل دریا کاسپین تا ارتفاع ۲۰۰۰ متر از جنگل‌های هیرکانی پوشیده شده است. این جنگل‌ها به‌دلیل برخورداری از درجه حرارت مناسب، بارش‌های منظم، شرایط متفاوت توپوگرافی و نزدیکی به

[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]

دریا شرایط مناسبی را برای آشیان اکولوژیک گونه‌های گیاهی فراهم کرده و بوم‌سازگان جنگلی خزری یکی از آخرین باقیمانده‌های جنگل‌های پهن‌برگ طبیعی دنیا است (۷). موقعیت مراتع این استان در جهت جغرافیایی غرب به شرق از دره‌ی سپیدرود تا کوهستان سماموس کشیده شده است. زیستگاه اصلی گیاهان خودرو مراتع و جنگل‌ها می‌باشد و این اکوسیستم‌ها طیف متنوعی از تولیدات را برای بیشتر افراد مناطق روستایی و عشایری فراهم می‌کنند که در کنار اهمیت علوفه، کاربردهای خوراکی، دارویی، صنعتی و تزئینی نیز در زمره‌ی فرآورده‌های فرعی قرار می‌گیرند (۶). زندگی روستایی و عشایری، یکی از قدیمی‌ترین شیوه‌های معیشتی در کشور ما است که از طریق کشاورزی و دامداری در آن نظام‌های متنوع غذایی شکل گرفته‌اند (۲۵). استان گیلان به لحاظ تنوع غذایی از نظر کمی و کیفی نسبت به سایر مناطق کشور از وضعیت ممتازی برخوردار است. به‌طوری‌که مرکز این استان در سال ۲۰۱۵ به شبکه شهرهای خلاق خوراک‌شناسی یونسکو پیوسته است و با توجه به استعدادهای خود در امر گردشگری طبیعی می‌تواند از لحاظ گردشگری غذا جایگاه مناسبی کسب کند (۱۷).

مواد غذایی که در درازمدت در جوامع بومی تکامل‌یافته‌اند، تبدیل به گنجینه‌ای از دانش شده‌اند که به‌طورمعمول نادیده گرفته‌شده و به آن بهایی داده نمی‌شود (۲۵). در حال حاضر، عوامل متعددی مانند تغییر کاربری زمین، تغییرات آب و هوایی، تشدید کشاورزی، برداشت بی‌رویه، تغییرات اجتماعی- اقتصادی، گسترش بازارها و از دست رفتن دانش محلی کاهش تنوع زیستی و استفاده از گیاهان غذایی خودرو را تسریع می‌کنند (۲۶). همچنین با افزایش سطح سوءتغذیه به‌دلیل مصرف کم ریزمغذی‌ها در مناطق فقیرنشین سراسر جهان، فرسایش دانش بومی مرتبط با گیاهان خودرو نگران‌کننده خواهد بود (۲۳). با وجود آنکه مستندات دانش بومی در بخش گیاه مردم‌نگاری در میان اقوام مختلف توسط گروه‌های محقق ثبت می‌شود، اما بسیاری از اطلاعات مربوط به گیاهان خوراکی هنوز به‌درستی گردآوری نشده‌اند. این پژوهش با هدف جمع‌آوری دانش بومی مردم منطقه در زمینه طبخ انواع غذاهای محلی از گیاهان خودروی مرتعی و جنگلی و پتانسیل آن انجام شده است و ثبت این دانش سهم مهم و ارزشمندی در تأمین معیشت جوامع محلی دارد.

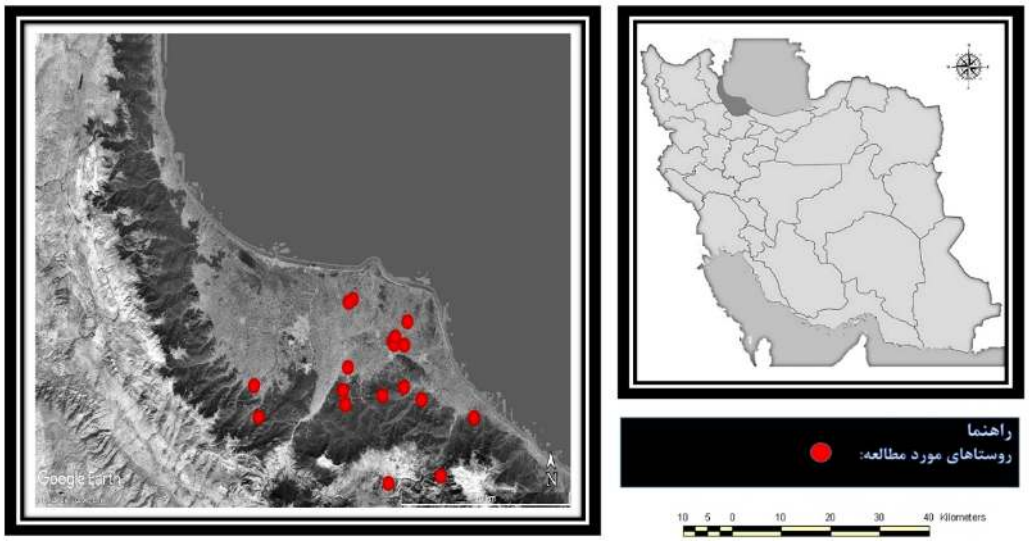
مواد و روش

منطقه مورد مطالعه

منطقه موردمطالعه این پژوهش در شرق استان گیلان در شمال ایران و شامل ۱۸ روستا از شهرستان‌های لاهیجان، سیاهکل، رشت، لنگرود، املش، رودسر و شفت است که از آن ۸ روستا در مناطق جلگه‌ای و ۱۰ روستا در کوهپایه قرار داشتند (یافته‌های پژوهش). مجموع مساحت این شهرستان‌ها ۵۴۱۲ کیلومترمربع است (۳۲). میانگین بارندگی و دمای سالانه حدود ۱۳۵۱ میلی‌متر و ۱۴/۷۵ درجه سانتی‌گراد و آب‌وهوای آن معتدل مرطوب و سرد مرطوب است (۳۳). زبان رایج روستاهای مذکور گیلکی با گویش بیه پیش، بیه پس و گالشی و تالشی با گویش تالشی جنوبی است. شغل اصلی جامعه موردمطالعه دامداری گاو و گوسفند از نژاد تالشی و دو رگ و در کنار آن شالی‌کاری، کشت چای، مرکبات، فندق، نوغانداری، زنبورداری و جمع‌آوری گیاهان دارویی است. ناحیه موردمطالعه با ویژگی‌هایی چون استفاده بیشتر از جنگل و مرتع نسبت به سایر مناطق، به کار بردن اصول دانش بومی، دامداری فعال و داشتن سابقه کوچندگی با محوریت تمرکز بر خانوارهای دامدار روستایی مستقر در جلگه، دامداران با سابقه کوچ‌نشینی و در حال حاضر ساکن شده، نیمه‌کوچ‌نشین و رمه گردان در نظر گرفته شد. مراتع موردنظر در این مطالعه، ییلاق جلیسه و لرده لشکستان در شهرستان سیاهکل، سید سرا، تماجان در املش، کشکی‌سال بزابن در اشکورات رودسر و شَلَمَه جار - آرننگاه در شفت را شامل می‌شود. این مناطق در کنار اهمیت چراگاه برای دامداران و قطب مهم محصولات دامی از دامنه‌ی گسترده‌ای از گیاهان خودرو خوراکی برخوردار است (شکل ۱).

[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]



شکل ۱: نقشه منطقه موردمطالعه

روش کار

پژوهش حاضر، مطالعه‌ای با روش مردم‌نگاری در قالب مشاهده‌ی مستقیم، مشاهده‌ی مشارکتی و مصاحبه نیمه‌ساختارمند است. محوریت پرسش‌ها از افراد نمونه یا در اصطلاح مردم‌شناسی، اطلاع‌رسان (Informants) شامل نام محلی، اندام مورداستفاده، مصارف، پراکنش جغرافیایی، زمان جمع‌آوری، فرم رویشی هر گیاه، گروه‌های مورداستفاده و با روش نمونه‌گیری گلوله برفی (Snowball method) بود. در مجموع ۹۰ نفر به‌صورت فردی و گروهی مورد مصاحبه قرار گرفتند. مصاحبه‌ها به شکل خانوادگی و در مواردی به شکل گروه‌های متمرکز در مکان‌های عمومی انجام پذیرفت. دلیل انتخاب تکنیک بحث گروهی متمرکز (Focus group discussion method) قابلیت جمع‌آوری اطلاعات عمیق افراد نسبت به موضوع، تحریک بیشتر بقیه افراد گروه جهت مشارکت در بحث، سریع و کم‌هزینه بودن و انعطاف‌پذیری آن است (۲۱). تعداد دفعات پرسش در مورد هر موضوع به حدی بود که دیگر پاسخ تازه‌ای به سؤال مطرح‌شده گفته نمی‌شد و در اصطلاح پژوهشگر به اشباع نظری (Theoretical Saturation) در آن موضوع می‌رسید. استخراج داده‌ها با کمک فیش‌نویسی و روش کدگذاری باز (Open coding) انجام شد. شناسایی گیاهان بومی به کمک فلور گیلان و دانشنامه‌های گیلک‌شناسی صورت پذیرفت. آنالیز کمی داده‌ها با محاسبه فاکتورهای فراوانی ثبت یا استناد ((Frequency of Citation (FC) انجام شد. این شاخص نشان‌دهنده تعداد افراد آگاه بومی است که استفاده از هرگونه گیاهی را در کاربردی مشخص گزارش کرده‌اند و با استفاده از آن گونه‌های بسیار ارجح از نظر آماری مشخص شده است. در ادامه تجزیه‌وتحلیل و تلفیق نتایج با روش‌های اسنادی و مراجعه به منابع معتبر صورت پذیرفت و در نهایت دانش بومی در حوزه خوراک محلی تهیه‌شده از گیاهان خودرو در روستاهای شرق استان گیلان در قالب گزارش ارائه شد.

نتایج

خصوصیات اطلاع‌رسان‌ها

جمعیت موردمطالعه از نظر جنسیت شامل ۳۶ درصد زن و ۶۴ درصد مرد است. میانگین سنی شامل ۳۴ درصد در بازه‌ی سنی ۲۰ تا ۳۹ سال، ۴۷ درصد در بازه‌ی سنی ۴۰ تا ۵۹ سال و ۱۹ درصد در بازه سنی بالای ۶۰ سال قرار داشتند و از نظر میزان تحصیلات، ۱۲ درصد بی‌سواد، ۴۷ درصد ابتدایی تا سیکل و ۴۱ درصد دیپلم و بالاتر بوده‌اند (جدول ۱ و ۲).

[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]

جدول ۱: خصوصیات عمومی اطلاع‌رسان‌ها در مناطق موردمطالعه

ردیف	معیار	زیر معیار	تعداد اطلاع‌رسان		درصد اطلاع‌رسان		درصد کل (زن و مرد)
			زن	مرد	زن	مرد	
۱	سن	۳۹-۲۰	۱۱	۲۰	۱۲	۲۲	۳۴
		۵۹-۴۰	۱۴	۲۸	۱۶	۳۱	۴۷
		بالای ۶۰	۷	۱۰	۸	۱۱	۱۹
۲	سطح تحصیلات	بی‌سواد	۸	۳	۹	۳	۱۲
		ابتدایی	۱۰	۲۶	۱۱	۲۹	۴۰
		سیکل	۴	۲	۴	۲	۶
		دیپلم	۵	۱۹	۶	۲۱	۲۷
		بالاتر از دیپلم	۵	۸	۶	۹	۱۵
۳	جنسیت	زن و مرد	۳۲	۵۸	۳۶	۶۴	-

جدول ۲: معرفی روستاهای موردمطالعه

ردیف	نام روستا	شهرستان	موقعیت جغرافیایی	زبان و گویش	اطلاع‌رسان	
					زن	مرد
۱	نوبیجار	لاهیجان	جلگه‌ای	گیلکی- بیه پیش	۳	۴
۲	حاج سلیم محله	لاهیجان	جلگه‌ای	گیلکی- بیه پیش	۱	۴
۳	سپهرپشت	لاهیجان	جلگه‌ای	گیلکی- بیه پیش	۲	۲
۴	گورندان	لاهیجان	جلگه‌ای	گیلکی- بیه پیش	۱	۳
۵	شیخ علی‌کلایه	لاهیجان	جلگه‌ای	گیلکی- بیه پیش	۱	۲
۶	علی بزایه	رشت	جلگه‌ای	گیلکی – بیه پس	۱	۲
۷	چپک ناظمی	رشت	جلگه‌ای	گیلکی بیه پس	۱	۲
۸	پاشاکی	لاهیجان	کوهپایه‌ای	گیلکی -گالشی	۲	۳
۹	سلش دیسام	سیاهکل	کوهپایه‌ای	گیلکی -گالشی	۱	۳
۱۰	اشکراب	سیاهکل	کوهپایه‌ای	گیلکی -گالشی	۳	۶
۱۱	کلاک	سیاهکل	کوهپایه‌ای	گیلکی -گالشی	۲	۳
۱۲	لطفعلی گوار	لنگرود	کوهپایه‌ای	گیلکی -گالشی	۳	۵
۱۳	گیل ملک	رودسر	کوهپایه‌ای	گیلکی -گالشی	۱	۱
۱۴	لیماگوابر	رودسر	کوهپایه‌ای	گیلکی -گالشی	۳	۴
۱۵	خرفکل	شفت	کوهپایه‌ای	تالشی- تالشی جنوبی	۴	۳
۱۶	ویسرود	شفت	کوهپایه‌ای	تالشی- تالشی جنوبی	۲	۱
۱۷	گلکش	لاهیجان	کوهپایه‌ای	گیلکی -گالشی	۱	۶
۱۸	تابستان نشین	املش	کوهپایه‌ای	گیلکی -گالشی	۳	۴
	مجموع				۳۲	۵۸

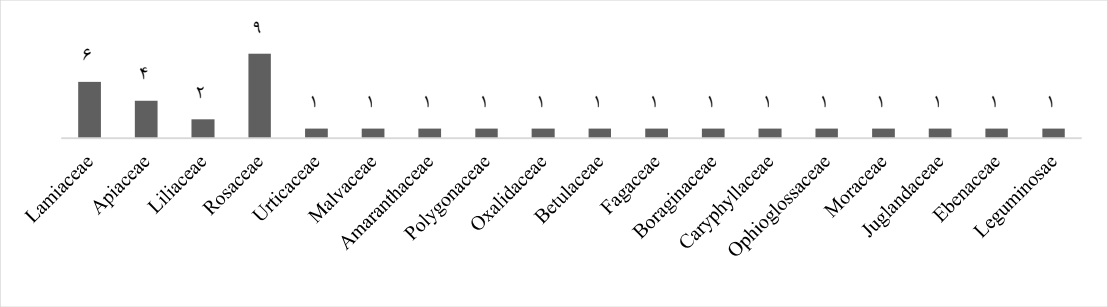
گیاهان تغذیه‌ای خودرو، خوراک محلی و گروه‌های مورداستفاده

در این پژوهش ۳۵ گونه گیاهی متعلق به ۱۸ تیره گیاهی شناسایی گردید که تمام گیاه یا بخشی از اندام آن‌ها در طبخ خوراک‌های سنتی به‌کاربرده می‌شود. بیشترین سهم در ترکیب گونه‌ها به‌ترتیب مربوط به خانواده‌ی Rosaceae با تعداد ۹ گونه، Lamiaceae با ۶ گونه و خانواده‌ی Apiaceae با ۴ است. خانواده‌های مذکور در بین خانواده‌های گیاهی از غنای زیادی برخوردار بوده و از نظر ویژگی تغذیه‌ای نیز پراهمیت می‌باشند. فراوانی اندام‌های گیاهی استفاده شده به منظور تهیه خوراک‌های محلی در شرق استان گیلان شامل برگ ۵۷ درصد، میوه ۳۱ درصد ریزوم ۶ درصد، دانه و گل ۳ درصد است. در فرم رویشی گونه‌های علفی با ۴۶ درصد، درختی ۴۳ درصد و بوته‌ای با ۱۱ درصد به‌ترتیب بیشترین تا کمترین فرم‌های رویشی مورداستفاده توسط دامداران هستند. گیاهان با بیشترین فراوانی ثبت در بخش گونه‌های درختی شامل آلوچه وحشی (*Prunus divaricate*) با ۸۵ مورد، گلابی وحشی (*Pyrus hyrcana* Fedor) با فراوانی ۷۶، انار وحشی (*Punica granatum* L) ۷۳ مورد، انجیر (*Ficus carica*) با فراوانی

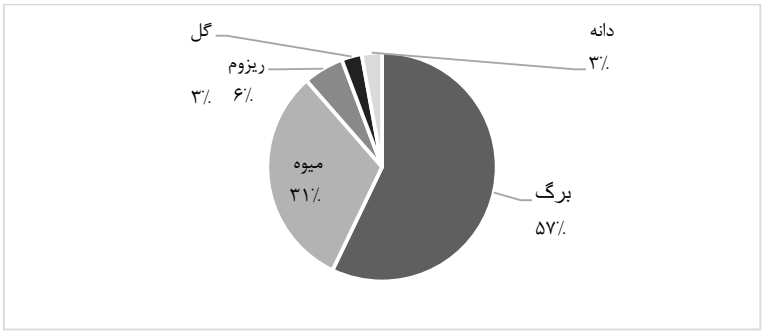
[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]

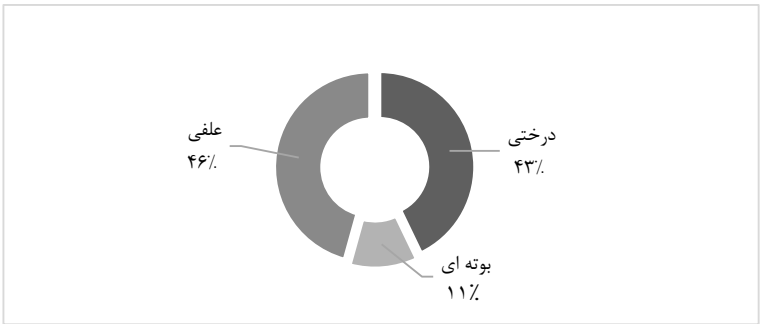
۷۰ است. گیاه با بیشترین فراوانی در بخش بوته‌ای شامل تمشک خزری (*Rubus hyrcanus*) ۷۰ مورد است. گیاهان با بیشترین فراوانی ثبت در بخش گونه‌های علفی شامل پونه‌ی سنبله‌ای (*Mentha spicata* L) با ۸۶ مورد، شبدرترشک (*Oxalis corniculata*) با فراوانی ۸۴، اناریجه (*Eryngium caeruleum*) ۸۰ مورد و پونه‌ی معطر (*Mentha pulegium* L) با فراوانی ۷۰ است. همچنین کمترین گونه‌های ذکرشده شامل شاه‌بلوط (*Castanea Sativa*) با فراوانی ۳ و گزنه (*Urtica dioica*)، علف قناری یا گندمک (*Stellaria media*)، ترشک جنگلی (*Rumex sanguineum*) با فراوانی ۴ است. نحوه مصرف گیاهان خودرو در خوراک محلی متفاوت است و نتایج نشان می‌دهد که روش خام و تازه، ۳۸ درصد، ادویه و چاشنی، ۱۷ درصد، نرگسی و کوکو، ۹ درصد، مربا و خورشت، ۸ درصد، دم‌نوش ۵ درصد، رب ۳ درصد و شور ۲ درصد است. (شکل‌های ۲ تا ۸ و جدول ۳). میزان تمایل به یک غذا شامل دو بخش مصرف محلی و یا مصرف توسط بوم گردان در اشکال تغذیه و سوغات است و پرطرفدارترین خوراک گردشگری از دیدگاه جامعه محلی شامل دلار (دلال)، خلفه نون، ولش یا بولوش مربا، انار رب، خالی رب، اربه دوشو، کنوس او و سیاه مزگی پنیر است (جدول ۴).



شکل ۲: نمودار فراوانی تیره‌های گیاهی مرتبط با خوراک محلی در شرق استان گیلان



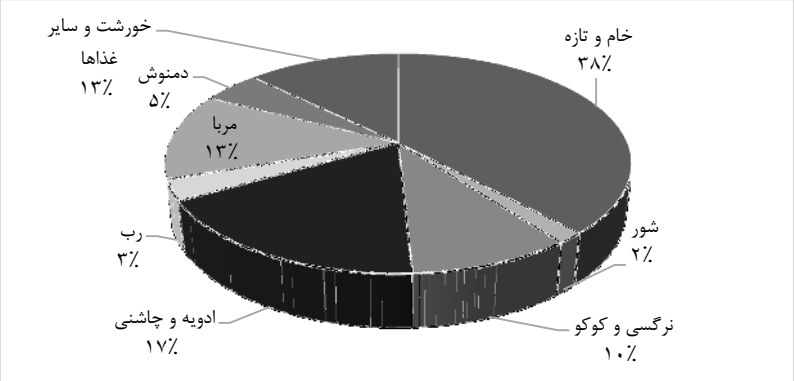
شکل ۳: نمودار فراوانی اندام‌های گیاهی استفاده شده به منظور تهیه خوراک‌های محلی در شرق استان گیلان



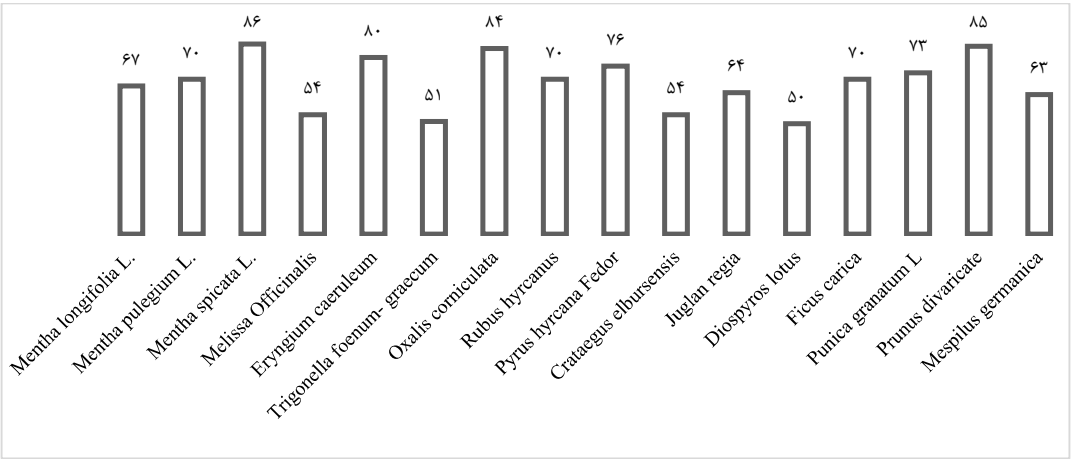
شکل ۴: نمودار درصد فراوانی فرم رویشی گیاهان استفاده شده به منظور تهیه خوراک‌های محلی در شرق استان گیلان

[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]



شکل ۵: نمودار درصد فراوانی مصارف غذایی گیاهان خودرو در شرق استان گیلان



شکل ۶: نمودار فراوانی ثبت گیاهان خوراکی خودرو در شرق استان گیلان

شکل ۷: گیاهان خوراکی خودرو: الف) تمشک کبود (*Rubus caesius*) ب) پونه معطر (*Mentha pulegium* L.) پ) پونه سنبله‌ای (*Mentha spicata*) (عکس: نویسنده مسئول)

[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]

شکل ۸: گیاهان خوراکی خودرو: الف) شبدر ترشک (*Oxalis corniculata*) ب) بادرنجبویه (*Melissa Officinalis* L.) پ) شاه بلوط (*Castanea Sativa*) (عکس: نویسنده مسئول)

جدول ۳: گیاهان مرتعی و جنگلی مورداستفاده در طبخ خوراک‌های محلی در شرق استان گیلان

ردی ف	نام فارسی	نام محلی	آوانگاری	نام علمی	نام خانواده	اندام مورداستفاده و مصارف	پراکنش جغرافیایی	زمان جمع‌آو ری	فرم رویشی	فراوانی ثبت (FC)
۱	پونه	خنش/ خَرش	Xanaš/Xarš	*Mentha longifolia*	Lamiaceae	برگ/خام، چاشنی، خورشت، حلوا	جلگه- کوهپایه	بهار و تابستان	علفی	۶۷
۲	پونه معطر	کوتکوتو / خالواش	Kutkutu/Xâlvâš	*Mentha pulegium*	Lamiaceae	برگ /خام، چاشنی، خورشت	جلگه	بهار و تابستان	علفی	۷۰
۳	سوسنبر	بو انجیر	Bu anjir	*Mentha aquatica*	Lamiaceae	برگ /خام، چاشنی، خورشت	جلگه	بهار و تابستان	علفی	۳۴
۴	پونه سنبله‌ای	نعنا/بینه/پیتونه / پوتینک/پیتنی ک	Nanâ/Binə/Pitun ə/Putanak/Pitani k	*Mentha spicata*	Lamiaceae	برگ/خام، چاشنی، خورشت	جلگه- کوهپایه	بهار، تابستان، پاییز	علفی	۸۶
۵	بادرنجبویه	وارنگبو/وارانبو	Varangbu /Vârânbu	*Melissa Officinalis*	Lamiaceae	برگ/خام، چاشنی، کوکو، خورشت	جلگه- کوهپایه	بهار و تابستان	علفی	۵۴
۶	اناریجه	چوچاق	Čučâq	*Eryngium caeruleum*	Apiaceae	برگ /خام، چاشنی، خورشت	جلگه- کوهپایه	بهار، تابستان، پاییز	علفی	۸۰
۷	زلنگ	-	-	*Froriepia subpinnata*	Apiaceae	برگ/خام، چاشنی، خورشت	جلگه- کوهپایه	بهار، تابستان، پاییز	علفی	۳۷
۸	شنبلیله	خلفه	Xulfə	*Trigonella foenum*- graecum	Leguminosae	برگ /خام، چاشنی، خورشت، نان	جلگه- کوهپایه	بهار، تابستان، پاییز	علفی	۵۱
۹	گزنه	گرزنه	Garzanə	*Urtica dioica*	Urticaceae	برگ/پلو	جلگه- کوهپایه	بهار، تابستان، پاییز	علفی	۴
۱۰	پنیرک	پنیر لیوه	Panir livə	*Malva neglecta*	Malvaceae	برگ/چاشنی	جلگه- کوهپایه	بهار و تابستان	علفی	۱۰
۱۱	اسفناج وحشی	چوواش - ایشکنه	Čuvâš/Iškənə	*Amranthus viridis*	Amaranthaceae	برگ/ نرگسی	جلگه	بهار و تابستان	علفی	۲۱
۱۲	ترشک جنگلی	سیفلی	Sifli	*Rumex sanguineum*	Polygonaceae	برگ/ نرگسی	کوهپایه	بهار و تابستان	علفی	۴
۱۳	گلپر	سو	Su	*Heracleum persicum*	Apiaceae	دانه/ چاشنی	کوهپایه	بهار و تابستان	علفی	۱۰

[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]

ادامه جدول ۳

ردی ف	نام فارسی	نام محلی	آوانگاری	نام علمی	نام خانواده	اندام مورداستفاده و مصارف	پراکنش جغرافیایی	زمان جمع‌آو ری	فرم رویشی	فراوانی ثبت (FC)
۱۴	مار زبان	تورنگ زبانی	Turang zabâni	*Ophioglossum vulgtum*	Ophioglossaceae	برگ/نرگسی	جلگه	زمستان	علفی	۲۰
۱۵	گل گاو زبان	گول گاو زبون	Gul gâv zabun	*Echium amoenum*	Boraginaceae	گل/دمنوش	کوهپایه	بهار و تابستان	علفی	۳۹
۱۶	علف قناری/ گندمک	مژگه	MaŽgə	*Stellaria media*	Caryphyllaceae	برگ /پلو	کوهپایه	بهار	علفی	۴
۱۷	پیازچه کوهی	الاف	Alâf	*Allium latifolium*	Liliaceae	ریزوم/خام- نرگسی	کوهپایه	بهار	بوته‌ای	۳۸
۱۸	پیاز زنگوله‌ای	آلش کبار - کووار	âləš / Kbâr/Kuvâr	*Allium paradoxum*	Liliaceae	ریزوم/خام، پلو	کوهپایه	بهار	علفی	۲۵
۱۹	آویشن	درجه	Durjə	*Tymus kotschyanus*	Lamiaceae	برگ / دمنوش، چاشنی	کوهپایه	بهار و تابستان	بوته‌ای	۳۰
۲۰	شبدر ترشک	تورشه واش اتاره	Turšə vâš/O târə	*Oxalis corniculata*	Oxalidaceae	برگ/ خورشت	جلگه	بهار، تابستان، پاییز	علفی	۸۴
۲۱	گیجا واش	گینجه واش	ginje vâše	*Pimpinella saxifrage*	Apiaceae	برگ/ نرگسی	جلگه	بهار	علفی	۱۲
۲۲	تمشک خزری	بولوش- ولش	Valaš /Buluš	*Rubus hyrcanus*	Rosaceae	میوه خام، مربا	کوهپایه	بهار	بوته ای	۷۰
۲۳	تمشک کبود	گیله بولوش	Gile valaš /Buluš	*Rubus caesius*.	Rosaceae	میوه خام، مربا	جلگه	بهار	بوته ای	۲۳
۲۴	به جنگلی	توج	Tuj	*Cydonia oblonga*	Rosaceae	میوه/ خام، مربا	جلگه- کوهپایه	پاییز	درختی	۴۰
۲۵	فندق	-	-	*Corylus avellana*	Betulaceae	میوه / خام	کوهپایه	تابستان	درختی	۳۹
۲۶	شاه بلوط	-	-	*Castanea Sativa*	Fagaceae	میوه/خام، مربا	کوهپایه		درختی	۳
۲۷	گلابی وحشی	خج	Xoj	*Pyrus hyrcana*	Rosaceae	میوه/خام، مربا	کوهپایه	تابستان	درختی	۷۶
۲۸	سیاه ولیک	سیا کوتی	Siâ Kuti	*Crataegus elbursensis*	Rosaceae	میوه/خام، مربا، دمنوش	کوهپایه	بهار و تابستان	درختی	۵۴
۲۹	آلوچه	خالی- هالی	Hâli-Xâli	*Prunus divaricate*	Rosaceae	میوه/ خام، رب، خورشت	جلگه- کوهپایه	بهار و تابستان	درختی	۸۵
۳۰	گردو	آغوز/ گرکن	Garkan /Aquz	*Juglan regia*	Juglandaceae	میوه/خام، خورشت	جلگه- کوهپایه	بهار و تابستان	درختی	۶۴
۳۱	خرمالوی وحشی	ارب	Arbe	*Diospyros lotus*	Ebenaceae	میوه/خام، مربا	کوهپایه	پاییز	درختی	۵۰
۳۲	انجیر	انجیل	Anjil	*Ficus carica*	Moraceae	میوه/خام، مربا	جلگه- کوهپایه	تابستان	درختی	۷۰
۳۳	انار وحشی	ترش انار	-	*Punica granatum*	Rosaceae	میوه/ خام، رب	جلگه- کوهپایه	پاییز	درختی	۷۳
۳۴	آلو سیاه	-	-	*Prunus spinosa*	Rosaceae	میوه/ خام	جلگه- کوهپایه	بهار و تابستان	درختی	۴۹
۳۵	ازگیل وحشی	کنوس	Konus	*Mespilus germanica*	Rosaceae	میوه /خام، شورکردن	جلگه- کوهپایه	بهار	درختی	۶۳

[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]

جدول ۴: لیست خوراک محلی از گیاهان مرتعی و جنگلی در شرق استان گیلان

دسته‌بندی خوراک	ردیف	خوراک محلی	آوانگاری	گیاهان خودرو مورداستفاده	نحوه استفاده	تمایل مصرف به خوراک محلی
نرگسی و کوکوها	۱	چوواش/ ایشکنه تره	Čuvâš /Iškənə tarə	چوواش یا اشکنه	سرخ کردن و ترکیب آن با تخم‌مرغ	مصرف محلی
	۲	گیجنه واش تره	Ginjə vâš tarə	گیجاواش	سرخ کردن و ترکیب آن با تخم‌مرغ	مصرف محلی
	۳	تورنگ زبانی تره	Turang zabâni tarə	تورنگ زبانی	سرخ کردن و ترکیب آن با تخم‌مرغ	مصرف محلی
	۴	آغوز کوکو	Aquz kuku	آغوز/ کرگن	آغوز ساییده شد و ترکیب با سیب زمینی+ پیاز+ تخم مرغ	مصرف محلی
پلوها و آش‌ها	۵	گرزنه تاره	Garzanə târə	گرزنه، سیفلی، مژگه	نوعی دمی برنج با گزنه، سیفلی	مصرف محلی
	۶	آلش پلو	Âləš plu	آلش	نوعی دمی برنج با آلش	مصرف محلی
	۷	هلی/ خلی آش	Hâli/Xâli âš	هلی/ خلی	جز اصلی آش	مصرف محلی
نان	۸	خلفه نون	Xulfə nun	خلفه	طعم دهنده با پودر دانه خلفه	مصرف محلی - گردشگری خوراک
چاشنی‌ها، ترشی و مرباها	۹	دلار (دلال)	Delâr	چوچاق، وارانبو، کوتکوتو	سبزی ساییده در نمک	مصرف محلی - گردشگری خوراک
	۱۰	ولش یا بولوش مربا	Valaš /Buluš morabâ	بولوش یا ولش	جوشاندن میوه بولوش یا ولش	مصرف محلی - گردشگری خوراک
	۱۱	خج مربا	Xoj morabâ	خج	جوشاندن میوه خج	مصرف محلی - گردشگری خوراک
	۱۲	توج مربا	Tuj morabâ	توج	جوشاندن میوه توج	مصرف محلی - گردشگری خوراک
	۱۳	خنش حلوا	Xanaš/ Xarš halvâ	خرش یا خنش	خرش یا خنش ریز شده	مصرف محلی - گردشگری خوراک
	۱۴	انار رب	Anâr rb	انار	جوشاندن میوه انار	مصرف محلی - گردشگری خوراک
	۱۵	خالی رب	Hâli/Xâli rb	هلی/ خالی	جوشاندن میوه خالی/ هلی	مصرف محلی - گردشگری خوراک
	۱۶	سیاه مزگی پنیر	Siya mazgi panir	پنیرک	طعم دهنده	مصرف محلی - گردشگری خوراک
	۱۷	ماست دلار	Mâs delâr	چوچاق، وارانبو، کوتکوتو	طعم دهنده	مصرف محلی - گردشگری خوراک
	۱۸	اربه دوشو	Arbə dušu	اربه	جوشاندن میوه اربه	مصرف محلی - گردشگری خوراک
	۱۹	کنوس او	Konus o	کنوس	میوه خام+ آب+ نمک	مصرف محلی - گردشگری خوراک
خورشت	۲۰	ترشه واش خورش	turšə vâš xurš	تورش واش، چوچاق، چوواش، کوتکوتو، وارانبو	ترکیب گیاهان با آب	مصرف محلی
	۲۱	هلی یا خالی او	Hâli/Xâli o	هلی/ خالی، نعنا، چوچاق	ترکیب گیاهان با آب	مصرف محلی
	۲۲	سبز فسنجون	Sabzə fusenjun	شاه بلوط/ گردو / وارنگبو	ترکیب گیاهان با گوشت سفید	مصرف محلی – گردشگری خوراک
	۲۳	انارببج	Anâr bij	چوچاق، کوتکوتو، انار، گردو	ترکیب گیاهان با گوشت قرمز	مصرف محلی – گردشگری خوراک
	۲۴	مورغ تورش	Murgh turš	کوتکوتو	چاشنی	مصرف محلی – گردشگری خوراک
	۲۵	گرده بیج	Grdə bij	وارنگبو، گردو، انار رب ترش	چاشنی ماهی شکم پر	مصرف محلی – گردشگری خوراک

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهشگران در این تحقیق سعی در آن داشتند تا نحوه بهره‌برداری و استفاده از گیاهان خودرو برای تهیه غذا در بین جوامع محلی را موردبررسی قرار دهند. این گیاهان در زمره‌ی محصولات فرعی جنگل و مرتع طبقه‌بندی می‌شوند که استفاده خوراکی از آن‌ها یکی از مهم‌ترین انواع استفاده بوده است. گیلانی‌ها گیاهان خودرو را واش (Vâš) می‌نامند. برخی از انواع واش‌ها خوردنی و برخی غیرخوردنی برای انسان است. انواع سبزی‌ها و صیفی‌ها از جمله مواد لازم در دستور تهیه‌ی بسیاری از غذاها هستند. در مناطق جلگه‌ای جمع‌آوری گیاهانی مانند پونه‌ی معطر، اسفناج وحشی، شبدرترشک و بادرنجبویه رواج دارد. در مناطق کوهپایه‌ای یکی از منابع مهم درآمدی جامعه محلی، چیدن تمشک از خارزارها در اواخر بهار و اوایل تابستان و فروش آن در بازارهای هدف است. همچنین اکثر خانوارهای کوهپایه نشین در فصل بهار گیاهان تغذیه‌ای موجود در قشلاق و ییلاق شامل گلپر، پونه، پیازچه کوهی، گزنه، پنیرک را در حد خودمصرفی چیده و در همان‌جا خشک و برای طول سال استفاده می‌کنند. در مواردی نیز زنان و مردان، آن‌ها در حجم بیشتر برای فروش و به‌عنوان یک منبع درآمد تکمیلی در نظر می‌گیرند. این گیاهان در کنار ارزش تغذیه‌ای از ارزش درمانی نیز برخوردارند. مشابه مطالعه اخیر در مطالعات میردیلمی و همکاران (۲۰۱۶)، حسینی و همکاران (۲۰۱۹) و معمری و همکاران (۲۰۲۰) نیز به این موضوع اشاره شده است. مردم محلی آموخته‌اند که از طریق غذاهای تهیه شده با گیاهان در فرم‌های رویشی مختلف و در طعم‌ها و خواص متفاوت نیازهای جسمی خود را برطرف سازند و برخی از بیماری‌های خود را درمان کنند (۵). در همین زمینه پاورا و همکاران (۲۰۲۰) و موتوپی و همکاران (۲۰۲۵) افزودند؛ گیاهان غذایی خودرو دارای ترکیبات فعال زیستی هستند که می‌توانند به رژیم‌های غذایی سالم و ایمنی در برابر انواع بیماری‌ها کمک کنند.

در منطقه موردمطالعه گیاهان چون آلوچه جنگلی، گلابی وحشی، انار ترش جنگلی، انجیر و تمشک خزری در بخش گیاهان جنگلی و در مرتع گونه‌های پونه سنبله‌ای، شبدرترشک، اناریجه و پونه معطر بیشترین فراوانی ثبت را

[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]

داشتند که در تهیه انواع نرگسی، پلو، خورشت، آش، نان و چاشنی‌ها کاربرد دارند. همچنین بیشترین نحوه مصرف گیاهان خودرو در مصارف غذایی شامل خام و تازه و ادویه و چاشنی است. در مطالعات معمری و همکاران (۲۰۲۰) تهیه‌ی انواع سوپ، آش، چاشنی و ادویه به‌عنوان پرکاربردترین اشکال گیاهان تغذیه‌ای مطرح بوده است. ملک و همکاران (۲۰۲۴) اشاره داشتند که گیاهان مذکور در روش‌های آشپزی مختلف مانند سبزی‌های پخته، میان وعده‌های خام، تخمیر، نوشیدنی‌های گیاهی، چای، ادویه‌جات، آدامس، حلوا، افزودنی غذایی و سالاد مورداستفاده قرار گرفتند. علاوه بر این د مدیروس و همکاران (۲۰۲۱) اشاره داشت که لازم است مطالعات مرتبط با ارزش‌گذاری اقتصادی و مقبولیت محصولات تولید شده از گیاهان با بیشترین فراوانی ثبت گسترش یابد و گونه‌های کمتر شناخته شده نیز از نظر مردم‌نگاری در سایر زمینه‌های اجتماعی- اکولوژیکی مطالعه گردند.

میزان تمایل به یک غذا شامل دو بخش مصرف محلی و یا مصرف توسط بومگردان در اشکال تغذیه و سوغات است. با رشد روزافزون زندگی شهری نسل جدید دیگر رغبت وقت گذاشتن برای پخت غذا محلی را از خود نشان نمی‌دهند. بااین‌وجود بسیاری از غذاهای محلی مانند انواع نرگسی قابلیت تهیه به‌صورت فست فود را دارند که می‌تواند جایگزین مناسب و سالمی برای فست فودهای کنونی باشد. همچنین بسیاری از غذاهای پرطرفدار محلی در گردشگری خوراک شامل نمک سبز یا در زبان محلی دلار (دلال)، انواع مربا، دوشاب، رب محتوی گیاهان خودرو و لبنیات محلی را می‌توان به صورت کنسرو و بسته‌بندی استاندار تهیه کرد تا هم با زندگی مدرن هماهنگ شده و هم راحت‌تر قابلیت انتقال داشته باشد. معرفی، آموزش و سرو این نوع غذاها علاوه بر جلوگیری از نابودی و فراموش شدن فرهنگ غذای بومی به‌عنوان یک جاذبه در صنعت اکوتوریسم مطرح است. در سال‌های اخیر برگزاری جشنواره‌هایی با محوریت طبیعت همچون جشنواره کوتکوتو یا به فارسی پونه معطر (*Mentha pulegium*) و گل‌گاوزبان (*Echium amoenum*) در شهرهای لاهیجان و رودسر امیدبخش آشنایی و اهمیت بخشی نسل جوان به ثروت‌های طبیعی و ترویج و حفاظت دانش بومی مرتبط با آن است.

با توجه به نتایج بررسی از میان گونه‌های خوراکی که دانش بومی مرتبط با طبخ آن‌ها جمع‌آوری گردید. تیره‌های Rosaceae، Lamiaceae و Apiaceae دارای بیشترین فراوانی بودند. در مطالعات فروزه و همکاران (۲۰۲۴)، تیره Rosaceae حائز بالاترین میزان بود. همچنین در تحقیق اکبرزاده (۲۰۱۰)، فروزه و همکاران (۲۰۱۶) و امراللهی و همکاران (۲۰۲۲)، تیره Lamiaceae و Apiaceae جز پرکاربرترین تیره‌ها بودند. از بین اندام‌های گیاهان بیشترین کاربرد مربوط به برگ و میوه آن‌ها بود که از آن‌ها استفاده‌های متنوع خوراکی می‌شد. در مطالعات حسینی و همکاران (۲۰۱۹)، امراللهی و همکاران (۲۰۲۲) و ملک و همکاران (۲۰۲۴) نیز بیشترین اندام مورداستفاده برگ بوده است. همچنین در پژوهش پاورا و همکاران (۲۰۲۰)، د مدیروس و همکاران (۲۰۲۱) و موتوپی و همکاران (۲۰۲۵) بیشترین اندام مورداستفاده میوه بوده که از جمله ویژگی‌های مناطق گرمسیری است. گونه‌های علفی بیشترین فرم رویشی مورداستفاده در طبخ غذا توسط دامداران منطقه است و در مطالعات حسینی و همکاران (۲۰۲۲)، امراللهی و همکاران (۲۰۲۲) و ملک و همکاران (۲۰۲۴) نیز بیشترین گیاهان از نوع علفی بوده است.

یکی از جنبه‌های اهمیت مطالعه غذاهای گیاهی بومی، تبیین الگوهای غذایی و چگونگی شکل‌گیری آن‌هاست. تنوعی که در الگوهای غذایی کشورهای مختلف علیرغم روند جهانی‌شدن وجود دارد؛ سند محکمی بر این مدعا است (۱۴). احیاء دوباره غذاهای سنتی بستر مناسبی در جهت تأمین امنیت غذایی هر منطقه با در نظر گرفتن دسترسی، ارزانی، خواص مغذی، سازگاری با شرایط دسترسی محیطی و اقلیمی آن است (۲۷). در طول تاریخ گیاهان بومی در زمان قحطی و خشک‌سالی‌ها نجات‌دهنده‌ی جان مردم و تضمین‌کننده بقای آن‌ها بوده‌اند اما علی‌رغم ارزش بالای این دانش در امنیت غذایی، آن‌چنان موردتوجه محققان نبوده است و به‌ندرت و به صورت پراکنده در تحقیقات دانش بومی از گیاهان خوراکی مورداستفاده مردم محلی نام برده شده است (۱۴). در همین راستا موتوپی و همکاران (۲۰۲۵) اشاره داشتند که دانش بومی گیاهان خوراکی خودرو عاملی مهم برای پایداری معیشت است. با این دانش، جامعه بومی می‌تواند تشخیص

[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]

دهد کدام گونه‌های گیاهی را مصرف کند، چه زمانی گیاهان برای جمع‌آوری در دسترس هستند، کجا و چگونه با استفاده از آن غذا تهیه کند. مطالعات عبدالله و همکاران (۲۰۲۱) مؤید این موضوع است که گیاهان خوراکی خودرو سهم قابل‌توجهی در سیستم‌های غذایی محلی داشته و در رفع نیازهای تغذیه‌ای انسان که معمولاً از طریق شیوه‌های کشاورزی برآورده نمی‌شوند مؤثر بوده‌اند.

گردشگری غذا فرصتی برای توسعه پایدار روستایی است و بیشترین تأثیر را بر توسعه اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی روستایی داشته است (۲۸). با مصرف غذای محلی پول خرج شده در جامعه محلی باقی می‌ماند. مسافت‌های غذایی به حداقل می‌رسد و درنتیجه مصرف سوخت فسیلی و آلودگی هوا را کاهش می‌یابد و در مقابل، مخاطبان نیز از غذای محلی به‌عنوان یک انتخاب سالم‌تر سود می‌برند. این مهم نه‌تنها بر اقتصاد محلی، بلکه بر فرهنگ محلی و پایداری زیست‌محیطی مقاصد اکوتوریسم تأثیر دارند و این به‌نوبه خود هم به نفع میزبان و هم مهمانان خواهد بود (۴). در برخی از مقاصد گردشگری غذاهای محلی به‌عنوان برند جهانی و بخشی از میراث فرهنگی ناملموس کشورها شناخته می‌شوند (۱۷). کشور ایران یک پتانسیل قوی در جذب گردشگر غذایی است (۱۷) و با رفع چالش‌ها و مشکلات موجود در این خصوص می‌توان (۲۸)، به اشتغال‌زایی و کسب درآمد پرداخته و از سوی دیگر فرهنگ خود را به دیگر جوامع بشناساند. غذاهای محلی نه‌تنها برای تأمین غذا، بلکه به‌عنوان وسیله‌ای برای گردشگران برای درک جامعه محلی و فرهنگ آن عمل می‌کنند. بااین‌حال، مانند هر یک از فعالیت‌ها در مقاصد اکوتوریسمی، فعالیت‌های مرتبط با مواد غذایی مانند جست‌وجوی غذا اگر بیش‌ازحد مورد بهره‌برداری قرار گیرد، اثرات منفی خود را دارد و بنابراین بسیار مهم است که اقدامات حفاظتی به‌طورجدی اعمال شود (۴). در این زمینه مطالعه‌ی پیامدهای زیست‌محیطی افزایش تقاضا و پتانسیل‌های توسعه‌ی زنجیره تأمین حائز اهمیت است (۹).

کمبود مطالعات جامع درباره جامعه بومی به‌ویژه در زمینه شناخت ویژگی‌های جامعه روستایی و ایلی ایران نسبت به شیوه شناسایی محیط پیرامون زیست خود، از گذشته آسیب‌های جبران‌ناپذیری به بار آورده است (۱۳). امروزه به‌دلیل تنوع شرایط اکولوژیک، مدیریت و وضعیت اقتصادی و اجتماعی مناطق روستایی، معرفی دانش بومی و قابلیت‌های فردی بهره‌برداران امری ضروری است (۵) و چنانکه این دانش شناسایی و ثبت نشود هر آنچه تاکنون بجا مانده است نیز به‌زودی از خاطرها رخت بر خواهد بست (۱۳). از نظر تحقیق، مستندسازی و ثبت گیاهان غذایی خودرو چالش‌برانگیز است و ارزیابی‌های متعدد در زمینه تنوع تولید نتوانسته در این مورد حق مطلب را ادا کند زیرا این دسته گیاهان کشت نشده و در حافظه اجتماعی جوامع نگهداری می‌شوند. تعیین کمیت سهم این منابع در رژیم‌های غذایی نیز به‌دلیل کمبود شدید داده‌های ترکیب غذایی محدود است. علاوه بر این، دسترسی رایگان آن‌ها در طبیعت منجر به ارزش‌گذاری اقتصادی پایین شده است که با وجود مزایای تغذیه‌ای، بهداشتی، اجتماعی و اکولوژیکی، ترویج آن‌ها مغفول مانده است (۲۶). وجود استراتژی‌های مناسب نه‌تنها برای حفاظت از گیاهان و دانش و شیوه‌های غذایی مرتبط با آن‌ها، بلکه برای تقویت امنیت غذایی و درنتیجه بهداشت عمومی از طریق غذاهای خودرو محلی در منطقه ضروری است (۱).

در بررسی انتقال دانش بومی با این نکته مواجه هستیم که میزان انتقال دانش در نسل جدید کاهش محسوسی یافته است که این مسئله نیازمند توجه است. همچنین محصولات جمع‌آوری‌شده جامعه محلی با قیمت نازل واسطه‌گران این عرصه مواجه است. در همین راستا عبدالله و همکاران (۲۰۲۱) اظهار داشتند؛ مردم قبایل هندوکش از گیاهان خوراکی خودرو به‌دلیل ارزش غذایی و نیز بخش جدایی‌ناپذیری از سبک زندگی استفاده می‌کنند. بااین‌حال، این دانش سنتی مهم به‌دلیل ورود فست فود، مدرن‌سازی و جهانی‌سازی، با سرعت نگران‌کننده‌ای در میان نسل‌های جوان در حال از بین رفتن است. موتوپی و همکاران (۲۰۲۵) بیان داشتند که با وجود دانشی که اطلاع‌رسانان در مورد گیاهان خوراکی خودرو داشتند. اکثریت دانش سنتی گیاهان خوراکی خودرو را در حال فرسایش می‌دانستند. دلایل متداول برای این امر شامل وابستگی فزاینده به غذاهای زراعی، تغییر در سبک زندگی، عدم علاقه جوانان، عدم ترویج در رسانه‌ها و در نهایت، عدم آموزش در مدارس است. پاورا و همکاران (۲۰۲۰) اشاره داشتند که اصلی‌ترین

[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]

موانع استفاده بیشتر از این گیاهان کمبود اطلاعات، آمار، زیرساخت بازار، تحقیق و سیاست‌ها بوده است. همچنین ملک و همکاران (۲۰۲۴) افزودند استفاده از علف‌کش‌ها، شیوه‌های فشرده کشاورزی، شرایط خشک‌سالی، چرای نامنظم، جنگل‌زدایی و رشد جمعیت، دسترسی به گیاهان خوراکی خودرو را به شکل قابل‌توجهی کاهش داده است.

کسب دانش گیاهان خوراکی خودرو یک فرآیند مادام‌العمر است که در سطوح مختلف قابل‌پیگیری است. ترویج بازارهای سنتی و هفتگی، گسترش تعاونی‌های مشاغل خانگی، ایجاد صنایع تبدیلی و بسته‌بندی در روستا و امکان فروش مستقیم به مصرف‌کننده‌ی هدف در جهت اشتغال‌زایی و جلوگیری از مهاجرت از روستاها مؤثر است. افزودن گیاهان خودرو در دستورالعمل‌های غذایی مدرن، رسمیت بخشی دانش بومی در برنامه‌های درسی، ثبت میراث ناملموس ملی و بین‌المللی غذاها، میزبانی رویدادهای آشپزی، جشن‌های سنتی، مشارکت در توسعه‌ی باغ‌های غذا، فرصت میوه و سبزی چینی، تهیه مستندهای غذایی، بازاریابی به کمک شبکه‌های اجتماعی، احداث اقامتگاه‌های بومگردی و رستوران سنتی در روستاهای هدف اکوتوریسم می‌تواند در افزایش آگاهی و ارتقای مهارت مؤثر باشد تا از این طریق اهمیت غذای بومی ترویج و آموزش داده شود و به کسانی که این تجربه را نکرده‌اند فرصتی برای مشاهده، لمس و چشیدن دهد.

References

1. Abdullah, A., S.M. Khan, A. Pieroni, A. Haq, Z.U. Haq, Z. Ahmad, S. Sakhi, A. Hashem, B.F. Al-Arjani, A.A. Alqarawi & E. Abd-Allah, 2021. A Comprehensive Appraisal of the Wild Food Plants and Food System of Tribal Cultures in the Hindu Kush Mountain Range; a Way Forward for Balancing Human Nutrition and Food Security. Sustainability, 13: 5258.
2. Akbarzadeh, M., 2010. Introduction of a number of wild edible vegetables found in the natural resources of Mazandaran province, National Conference on Medicinal Plants, Mazandaran University Jahad Branch, Sari. (In Persian)
3. Akbarzadeh, A., K. Jaimand, A. Hemmati & B. Khanjani Shiraz, 2010. Medicinal Plants of Gilan Province and Their Applications. Iranian Journal of Medicinal and Aromatic Plants, 26(3(49)): 326-347.
4. Amirah, A., A. Azlizam, Sh. Muhammad, K. Abdul & I. Siti Suriawati, 2015. Local food consumption at ecotourism destination, Adventure and Ecotourism in Malaysia, Chapter: 3, Publisher: Faculty of Forestry. Culture in ecotourism, 7: 1-6.
5. Ali Babaei, E, E., M. Ghorbani, M.R. Marvi Mohajer & M. Awatafi Hammet, 2014. The role of indigenous knowledge and local traditions in management of sheep products (Case Study: Kodir village- Mazanderan province). Journal of Rangeland, 8(1): 71-84. (In Persian)
6. Amrollahi Jalalabadi, A., M.R. Forouzeh, H. barani & H. Yeganeh, 2022. Indigenous Knowledge of Preparing Local Foods from Rangeland Wild Plants (Case study: Locals of Googhar Rangelands). Iranian Journal of Anthropological Research, 12(2): 27-48.
7. Bakhshandeh Navroud, B., K. Abrari Vajari, B. Pilehvar & Y. Kooch, 2017. Floristic study of herbceous layer plants in hyrcanian Beech Forest (case study: Beech forests in Asalem). PEC, 4(9):115-132.
8. Dehdari, S., M. Faraji, A. Cheraghian & M. Ghorbani, 2017. The role of rural women traditional knowledge in livestock management - in Imam Zadeh Saleh Kutah village. Journal of Rangeland, 11(3): 306-320. (In Persian)
9. De Medeiros, PM., GMC. Dos Santos, DM. Barbosa, LCA. Gomes, EMDC., Santos & RRV. da Silva, 2021. Local knowledge as a tool for prospecting wild food plants: experiences in northeastern Brazil. Scintific Reports, 11(1):594.
10. Farhadi, K. & M. Salemi qhamsari., 2014. An Investigation into Popular Culture: A Case Study of Traditional Food Classification, Indigenous Knowledge, 1: 203-227. (In Persian)
11. Firuzruz, M., M. Ghorbani & R. Erfanzadeh, 2016. Indigenous Knowledge and Local Traditions for Sheep Dairy Products and Management (Case study: Takor village, Noor city), Journal of Range and Watershed Management, 69(3): 661-676. (In Persian)
12. Forouzeh, M.R., G.A. Heshmati & H. Barani, 2016. Traditional knowledge of utilizing wild plants in food preparation (Case study: Dilgan rangeland nomads). Indigenous Knowledge, 3(5): 23-58.
13. Forouzeh, M.R., G.A. Heshmati & H. Barani, 2017. Temporal and Spatial Patterns in Rangeland according to Indegenious Knowledge of Boirahmad Tribe, Journal of Rangeland, 69(4):999-1015. (In Persian)

[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]

14. Forouzeh, M.R., M. Samiei & M. Azimi, 2024. A study on ethnobotany of food and nutrition from wild plants (Case study: Sefid Cheshmeh village, Golestan province). Iranian Journal of Anthropological Research, 13(2): 167-184. (In Persian)
15. Hedayat Hosseini, E. & A. Hagighian-Rodsari, 2017. Rethinking the status of traditional foods. Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology, 12(1): 135-136. (In Persian)
16. Hosseini, M., M.R., Forouzeh & H. Barani, 2019. Indigenous knowledge of local communities about edible plants in Zebarkhan rangelands in Neyshabur. Indigenous Knowledge, 5(9): 43-96. (In Persian)
17. Jafari Mehr Abadi, M., M. Akbari, F. Ataei & F. Razeghi, 2017. Interpretive Structural Modeling (ISM) of Factors Affecting Food Tourism Development (Case Study: Rasht City). Journal of Studies of Human Settlements Planning (JSHSP), 12(3): 681-698.
18. Malik, A., M. Adnan, F.F. Ben Hasher, A.M. Abbasi, M.K. Gatasheh, M.Z. Ullah, A.A. Aldosari, H. Ali & M. Abdul Aziz, 2024. Wild food plant knowledge in multicultural peri-urban area of North-Western Punjab, Pakistan. Journal of Ethnobiology Ethnomedicine, 20: 99.
19. Mirdeylami, S.Z., G. Heshmati & H. Barani, 2016. Ethnobotanical and Ethnoecological Survey on Medicinal Species (Case Study Kechik Rangelands in the Northeast Golestan Province). Indigenous Knowledge, 1(2): 129-154. (In Persian)
20. Moameri, M., M. Abbasi Khalaki & F. Dadjou, 2020. Ethnobotany of Darwishchai-Sarein Watershed Plants with Medicinal and Food Approaches. Journal of Rangeland, 14(4): 698-714. (In Persian)
21. Mohebby, A., A.R. Eftekhari & E. Zand Esfahani, 2016. Qualitative study of rural animal husbandry and indigenous knowledge in Ardabil province. Journal of of Conservation and Utilization of Natural Resources, 5(1): 73-92. (In Persian)
22. Motamedimehr, A. & H. Mesdaghi, 2011. Nutrition Geography a Modern Approach in Eastern Gilan Tourism. Journal of The Studies of Human Settlements Planning (Journal of Geographical Landscape), 6(15): 24-26. (In Persian)
23. Mothupi, F.M. & C.M. Shackleton., 2025. Traditional knowledge and consumption of wild edible plants in rural households, Limpopo Province, South Africa. Journal of Ethnobiology Ethnomedicine 21: 23.
24. Mozaffarian, V, 2018. Flora of Gilan, Farhang Ilya, Rasht, 1556 pp.
25. Naseri, A., 2017. Logic and necessity of studying local food system. Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology, 12(1): 137-142. (In Persian)
26. Pawera, L., A. Khomsan, E.A.M. Zuhud, D. Hunter, A. Ickowitz & Z. Polesny, 2020. Wild Food Plants and Trends in Their Use: From Knowledge and Perceptions to Drivers of Change in West Sumatra, Indonesia. Foods, 9(9): 1240.
27. Rezazadeh, A. & F. Mohammadi Nasrabadi, 2017. The importance of traditional dietary patterns and local foods for promoting household food and nutrition security. Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology, 12(1): 159-164. (In Persian)
28. Shaterian, M., S.H. Mousavi, S. Kiani Salmi & M. Zarei, 2018. Modeling the factors shaping culinary tourism and its impact on the loyalty of tourists case tourist of the Esfahan city, 9(32): 53-66.
29. Yousefi, M.M. & M. Vosoughi, 2013. Indigenous knowledge of using forest and pastureland in Rostam township. Journal of Sociology Studies, 5(19): 71-89. (In Persian)
30. Vedadhir, A., N. Omidvar, J. Rafifar & S. Javan-Mahjoob Doost, 2015. Ethnographic study of local cuisine in the city Fooman: Research in Anthropology of Food and Nutrition, Iranian Social Studies. Journal of Iranian Social Studies, 9(4): 106-138. (In Persian)
31. Vedadhir, A., 2017. Food and food ways as cultural heritage. Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology, 12(1): 143-150. (In Persian)
32. Website Census of Population and Housing. 2016. Statistical Centre of Iran, available at https://amar.org.ir/statistical-information/statid/52277
33. Website General Directorate of Meteorology of Gilan Province. 2025. Available at https://www.gilmet.ir/fa/

[Downloaded from rangelandsrm.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.20080891.1404.19.4.2.1]