

## فرهنگ پخت و تقسیم نان لواش

در یازدهمین اجلاس کمیته بین الدول میراث ناملموس یونسکو «فرهنگ پخت نان لواش» به عنوان دومین پرونده چند ملیتی ایران و یازدهمین اثر میراث ناملموس جهانی ایران در یونسکو به ثبت رسید. فرهنگ ها و تمدن های مختلف نان های متفاوتی را تولید می کنند. نان لواش یکی از نان های قدیمی خاورمیانه است که امروزه در کشورهای نظیر ایران، ارمنستان، جمهوری آذربایجان، قزاقستان، قرقیزستان و ترکیه مورد استفاده قرار می گیرد. این نان به دو شکل سنتی و صنعتی تهیه می شود. اگر دوست دارید با این نان قدیمی بیشتر آشنا شوید با عالی گرد همراه شوید.



### تاریخچه نان لواش

تاریخچه پخت نان به هزاره های خیلی قبل می رسد. در ابتدا انسان دانه های کوبیده شده غلات مختلف را با آب مخلوط می کرد. خمیر حاصل را روی سنگ های داغ می پخت. با گذر زمان و پی بردن به فوت و فن های شیوهی پخت نان نیز کامل تر شده است.

این نان که به نام نان تنوری هم شناخته می شود به جهت اینکه دارای دستور پخت ساده ای است، از زمان های بسیار قدیم در منطقه مدیترانه شرقی، ایران و دیگر مناطق زرد پوست نشین به شکل گسترده مورد مصرف قرار می گرفته است. اما بر اساس دانشنامه خوراک کلیمی، ریشه نان لواش از خاورمیانه و ایران بوده است. فرهنگ جهانگیری در یکی از معانی لاوک می نویسد: نانی بُود تُنک، که آن را لواش نیز گویند. قدمت این نان از حضور آن در شعر برخی شاعران مانند مولانا و نزاری پیداست. نان لواش در مناطق مختلف نام های متفاوتی داشته است. در ارمنستان و ایران همان لواش و در گرجستان «سومخوری لواشی» یعنی لواش ارمنی نامیده می شده است.

اولیا چلبی (جهانگرد عثمانی)، در ۱۶۵۵ به نان لواش در قزوین اشاره کرده، و شاردن نیز از آن به نام لوچ یاد کرده است. گویا لواش در تهران تا اواخر قرن نوزدهم نبود و آن را از روستاهای اطراف به عنوان سوغات می‌آوردند. در اواسط ۱۹۸۰ نانوائی‌های لواش تنورهایی نصب کردند که هم تراز زمین بود و کارگران نشسته کار می‌کردند. این نان به لواش زمینی شهرت داشت.



### نان لواش چه نوع نانی است؟

لواش نوعی نان نرم، تخت و نازک به ضخامت حدود سه میلیمتر است. لواش نانی بیضی یا مستطیل شکل به ابعاد ۳۵ الی ۷۰ سانتی متر مربع به وزن تقریبی ۲۰۰ گرم می‌باشد. معمولاً نان لواش را در دو اندازه بزرگ و کوچک تهیه می‌نمایند. ابعاد مذکور در بالا مربوط به نان بزرگ می‌باشد. گاهی اوقات روی این نان کنجد یا خشخاش هم می‌پاشند. در سراسر دنیا انواع مختلف نان لواش تهیه و پخت می‌شود. اما نان لواش اصلی، بسیار نازک می‌باشد. این نان تا زمانی که نرم است، شبیه به تورتیلا می‌باشد. معمولاً بیشتر افراد نان لواش تازه و نرم دوست دارند اما این نان با قرار گرفتن در جریان هوا سریع خشک و سفت می‌شود. مزیت نان خشک لواش در این است که برای مدت طولانی می‌توان آن را نگهداری کرد.



## طرز تهیه نان لواش

برای پخت این نان حداقل به سه نفر نیاز داریم که هر یک از افراد مسئولیت بخشی از پخت نان را بر عهده دارند و اکثراً در گذشته این کار بر عهده‌ی زنان بوده است. در مناطق روستایی این نان به همان شیوه‌ی خیلی قدیمی تهیه می‌شود و همسایگان در تهیه نان به یکدیگر یاری می‌رسانند. در شیوه‌ی سنتی نان لواش، تنور در دل زمین حفر شده است. خمیر را بر روی سطح گردی از جنس فلز یا چوب که به وسیله‌ی پارچه‌هایی پوشانده شده پهن می‌کنند. سپس خمیر را به دیواره‌های تنور از قبل روشن شده می‌چسبانند.



برای تهیه نان لواش آرد، آب و نمک را با هم مخلوط کرده به صورت خمیر در می‌آورند. سپس خمیر ترش را به آن می‌افزایند. برای مدت ۴ ساعت در حالی که روی آن را پوشانده‌اند در محلی نسبتاً گرم نگه می‌دارند. بعد از ور آمدن خمیر یعنی تکمیل عمل تخمیر، چانه‌ها را به وزن تقریبی ۲۵۰ الی ۳۰۰ گرم آماده نموده و روی سینی‌های تخته‌ای قرار می‌دهند. ورز دادن خمیر توسط خمیرساز و وردستش انجام می‌شود. بعد از آماده شدن خمیر شخصی به نام چانه گیر نان را روی تخته چوبی به اسم خونا چانه می‌گیرد. و در ادامه شخصی به نام شاطر، قعطات رول شده را روی بالشتک که معمولاً بانی و پنبه تهیه شده قرار می‌دهد و به دیواره تنور می‌چسباند. در نهایت پس از حدود یک دقیقه نان توسط نانوا با یک سیخ یا چنگال دو شاخه به نام ناچین یا دوشاخا از دیواره تنور برداشته می‌شود.





### نام‌های دیگر نان لواش

نان لواش که از نان‌های سنتی کهن ایرانیان است و با نام‌های لواش، لواش، لباش، نان تنوری یا نان تافتون شناخته می‌شود. در کشورهای ارمنستان، جمهوری آذربایجان، قزاقستان، قرقیزستان و ترکیه به اسم‌های کایرما، جوپکا و یوفکا نیز شناخته می‌شود.

### اشعاری درباره نان لواش

مولوی : گر عُمَر نامی تو اندر شهر کاش کس بِنفروشد به صد دانگت لواش  
نزاری بیرجندی : پوزِ خود را لویشه کرد ستمتا طمع بگسلد ز قرصِ لواش  
یحیی کاشی : وآنگهی بر صف لواش زند یاعلی گوید و بر آش زند

### کاربرهای معنوی نان لواش

در بعضی مناطق ایران و آذربایجان برای متبرک کردن روز عروسی از این نان استفاده می‌کنند. نان را بر روی شانه‌ی عروس یا بر سر سفره عقد قرار می‌دهند. در کشورهای قزاقستان و قرقیزستان در مراسم تشیع جنازه این نان طبخ و خیرات می‌شود. با پخش کردن این نان در میان مردم آرزوی بخشایش برای فرد درگذشته می‌کنند. نان لواش خشک نیز در برخی از مراسم‌های مذهبی مانند مراسم شکرگزاری مسیحیان ارتودوکس استفاده می‌شود.



### سخن پایانی

متأسفانه با وجود آن که بنا بر منابع کتبی، دست کم ۸۰۰ سال است که فقط از رواج و شهرت عام این نان در ایران می‌گذرد، کشور ارمنستان در سال ۱۳۹۲ این نان را به عنوان میراث فرهنگی و معنوی کشورش در سازمان یونسکو ثبت کرد. ایران پس از این اقدام به نشانه اعتراض درخواست ثبت میراث مشترک داد و نان لواش در سال

۱۳۹۶ شمسی به شکل فرهنگ مشترک کشورهای ایران، جمهوری آذربایجان، ترکیه، ارمنستان، قرقیزستان، قزاقستان به عنوان میراث معنوی و ناملموس یونسکو به ثبت رسیده است.

در تنظیم این مقاله از منابع زیر استفاده شده است:

<https://kalleh.com/>

<http://asiapokht.ir/>

<https://namnamak.com/>

<https://www.visitiran.ir/>

تهیه و تنظیم: آيسان پژوهان فر  
ویرایش: تیم تولید محتوای عالی گرد