

سفری به دنیای رنگارنگ غذاهای محلی استان بوشهر

استان بوشهر یکی از استان‌های گردشگر پذیر کشور است. بوشهر دارای جاذبه‌های متنوعی می باشد از سواحل زیبا و روستاهای گردشگری گرفته تا بازارهای تجاری. هر ساله گردشگران و مسافران زیادی از اقصی نقاط کشور به این استان زیبا؛ به خصوص به بنادر شمالی گناوه و دیلم سفر می کنند.

در کنار جاذبه‌های خاص طبیعی، غذاهای محلی و سنتی این استان نیز از مهمترین جاذبه‌های آن است. می توان گفت که همه غذاهایی که در این استان پخت می شود ریشه در طبع محلی اهالی خونگرم و مهمان نواز این استان دارد.

گردشگران و ایرانگردان با سفر به این استان، طعم این غذاها و خوراکی‌های لذیذ را چشیده و با کوله باری از خاطرات شیرین به شهر یا کشور خود باز می گردند.



برترین غذاهای بوشهری

از جمله برترین غذاهای بوشهری می توان به این موارد اشاره کرد:

- قلیه ماهی
- قلیه میگو
- قیمه بوشهری

- شکر پلو
- رنگینک
- یتیمک بوشهری
- دمی لخ لاخ
- نان قراپیچ
- حلواي انگشت پیچ
- نان گرده
- نان تیری

خوشمزه ترین غذاهای محلی بوشهر و رازهایی در خصوص طرز تهیه آن که باید بدانید!

لخ ماهی (دم پخت ماهی)، یکی از لذیذترین پلوه‌ها

دمپخت ماهی بوشهری، دمی لخالخ یا در زبان محلی ماهی می‌یَدُم یکی از لذیذترین خوراک‌های پلویی بوشهر است. معمولاً دمی لخالخ بوشهری به دو صورت پخته می‌شود که تفاوت عمده آن در استفاده از لیمو عمانی و تمپر هندی است. ماهی، برنج، سیر، پیاز، کره یا روغن، شوید (گاهی گشنیز و شنبلیله) و ادویه‌جات مواد استفاده شده در تهیه این غذای خوشمزه هستند.



قلیه ماهی؛ غذایی برای همه فصول

قلیه ماهی از غذاهایی است که فصل گرما و سرما نمی‌شناسد. این غذای لذیذ و پرخاشیت جنوبی ها هم به درد مهمانی می‌خورد؛ هم به عنوان یک وعده غذای خانوادگی روزانه همواره مورد توجه خانم‌های کدبانو است. ماهی هامور، شیر، زبیدی یا سنگسر، تمهندی، پیاز، سیر و نمک و فلفل مواد استفاده شده در تهیهی این غذای لذیذ می باشد.



قلیه میگو؛ غذای محلی پرطرفدار

ماهی و میگو پای ثابت بیشتر غذاهای جنوبی هستند. قلیه میگو یکی از غذاهای سنتی بسیار خوش طعم و پرطرفدار استان‌های بوشهر، خوزستان و هرمزگان است. البته طرز تهیه آن در هر کدام از این استان‌ها با دیگری کمی تفاوت دارد. مواد تشکیل‌دهنده‌ی این غذای لذیذ سبزی ماهی (گشنیز، شنبلیله)، میگو، سیر، پیاز، تمر هندی، آرد، روغن و ادویه ماهی است. از آنجایی که غذاهای جنوبی تند هستند، بهتر است طعم تندی به این غذا بدهید. میگو سرشار از امگا ۳، سلنیوم و آهن است به همین دلیل در پیشگیری از ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند افزایش فشار خون، سرطان روده بزرگ، انواع سرطان خون مانند لوسمی، آلزایمر و کم‌خونی تاثیر بسزایی دارد. این غذا را می‌توانید همراه با گمنه سرو کنید.



قیمه بوشهری با طعمی خاص

قیمه بوشهری برخلاف اسمش با قیمه های معمولی تفاوت زیادی دارد. عمده این تفاوت مربوط به له کردن گوشت می شود، البته مزه ی آن هم تا حدودی فرق می کند. برای تهیه ی این قیمه، گوشت را با گوشت کوب له می کنند، به طوری که بعد از پخت غذا، اگر قاشق را درون آن بزنید، باید کش بیاید. این غذا طعمی شور و ترش دارد. لپه، پیاز، گوشت قرمز، رب گوجه فرنگی، سیب زمینی، دارچین، زرچوبه، گرد لیمو عمانی، زعفران و نمک مواد اولیه ی این غذا را تشکیل می دهند. در بوشهر این غذا را اغلب همراه با شکرپلو که یکی دیگر از غذاهای سنتی استان است، سرو می کنند.



یتیمک بوشهری، غذایی بدون گوشت

یتیمک بوشهری یکی از غذاهای محلی استان بوشهر که گیاهی و بدون گوشت است. این غذا با یتیمچه که در برخی از نقاط ایران به روش‌های مختلفی طبخ می‌شود، تفاوت دارد.

مواد تشکیل‌دهنده اصلی یتیمک شامل بادمجان، لوبیا چشم‌بلبلی، پیاز و تمر هندی است. از نظر تغذیه‌ای جز دسته غذاهای سالم و رژیمی به حساب می‌آید.

یکی دیگر از موادی که در بوشهر و جنوب کشور جزئی از فرهنگ غذایی به شمار می‌رود، تمر هندی است. این ماده از جمله مواد اصلی یتیمک بوده و به همراه بادمجان طعمی بسیار لذیذ به آن می‌دهد. بدون شک این ترکیب یکی از طعم‌های لذیذ خوراک‌های جنوبی است. این غذا نیز مانند اغلب غذاهای جنوبی تند می‌باشد.



گمنه، غذایی سنتی با خواص درمانی

گمنه یا للک (بلغور ریز دانه گندم) یکی از غذاهای سنتی بوشهر، خوزستان و کهگیلویه و بویراحمد (لرها به این غذا گونه می‌گویند) است. این غذا را در خوزستان به عنوان پشت پای مسافر یا برای منزل نو طبخ می‌کنند. گمنه به شیوه‌های مختلفی طبخ می‌شود. مواد اولیه‌ی آن شامل للک یا گمنه، پیاز و روغن است. برخی برای پخت بلغور گندم به جای آب معمولی از آب مرغ استفاده می‌کنند که طعمی متفاوت به غذا می‌دهد. این غذا را می‌توان به جای پلو به همراه خورشت گوشت، قلیه ماهی یا قیمه سرو کرد. به دلیل استفاده از بلغور، این غذا برای کاهش کلسترول و پیشگیری از بیماری‌های قلبی، جلوگیری از دیابت (به دلیل وجود فیبر فراوان)، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش سرطان پستان در خانم‌ها مفید است.



کبه، غذایی عربی با دستور پخت های متنوع

کبه در واقع غذایی عربی است که به شکل های بسیار متفاوتی در ایران هم پخت می شود. مانند یتیمک، بلغور ریز گندم یا لک شالوده ای اصلی این غذا را تشکیل می دهد. مواد اصلی تشکیل دهنده ای این غذا با توجه به روش های مختلف طبخ شامل گوشت چرخ کرده، بلغور ریز گندم، پیاز، گشنیز، عدس قرمز، دارچین، فلفل سیاه، آبلیمو، گردوی خرد شده، بادام زمینی خرد شده، زرشک و کشمش است. البته بسته به سلیقه خودتان می توانید از مواد متنوع دیگری هم استفاده کنید. کبه را می توان با سیب زمینی و برنج هم تهیه کرد. این غذا به دلیل اینکه باید در روغن داغ غوطه ور شود، شاید برای برخی مناسب نباشد. البته میزان جذب روغن به مواد اولیه هم بستگی دارد. این غذا با ظاهر زیبایش می تواند سفره ای شما را مزین و سلیقه تان را به خوبی نمایان کند.



شکر پلو، غذای خوشرنگ مهمانی ها



شکرپلو یکی از غذاهایی است که در بوشهر و برخی از شهرهای جنوبی به همراه قیمه‌ی بوشهری در مجالس و ضیافت‌ها و عزاداری‌ها سرو می‌شود. طعم شیرین این غذا ممکن است با هر سلیقه‌ای سازگار نباشد، اما در کنار قیمه‌ی بوشهری که طعمی ترش و شور دارد، ترکیبی مناسب را می‌سازد. شکرپلو را می‌توان همان شیرین‌پلوی سایر شهرهای ایران نامید، اما با تفاوت‌هایی که آن را متمایز می‌کند. به علاوه رنگ

زرد و زیبای این پلو که ناشی از وجود زعفران در ترکیبات آن است، ظاهر زیبایی به سفره‌ی کدبانوهای ایرانی می‌دهد. محتویات اصلی این پلوی لذیذ بوشهری شامل برنج، شکر و زعفران است. البته در حالت سنتی برای تزئین آن از خلال پسته هم استفاده می‌کنند.

پرطرفدارترین دسر و حلوائی محلی بوشهر و رازهایی درخصوص طرز تهیه آن که باید بدانید!

نشا، دسری ماقوت مانند

نشا در واقع نوعی دسر شبیه ماقوت است، که بیشتر در جنوب ایران و بخصوص بوشهر تهیه می‌شود. نشا به علت استفاده از موادی مشابه مواد اولیه ماقوت، طعمی شبیه آن‌ها و البته بافتی لطیف‌تر دارد. بوشهری‌ها این دسر خوشمزه را بیشتر در ماه مبارک رمضان آماده و سرو می‌نمایند. برای تهیه‌ی این دسر خاص و خوشمزه از نشاسته، شکر، آب، گلاب و زعفران استفاده می‌کنند.



رنگینک، شیرینی اصیل و پرترفدار جنوب

رنگینک نام نوعی شیرینی با اصالت منتسب به جهرم، و پرترفدار در مناطق جنوب ایران فارس، بوشهر، هرمزگان و خوزستان است. این شیرینی با رطب یا خرما، آرد و پودر دارچین تهیه می‌شود. در این شیرینی خانگی، پودر دارچین و خرما دست به دست هم می‌دهند و وعده‌ای سرشار از بهترین مواد غذایی به وجود می‌آید. حلاوتی که ماندگاری آن در یخچال به یک هفته هم می‌رسد.



مقوی ترین شیرینی بوشهر و رازهایی درخصوص طرز تهیه آن که باید بدانید!

لگیمات / لقیمات، از جمله پرترفدارترین شیرینی های بوشهر

یکی از مشهورترین و پرترفدارترین شیرینی‌های سنتی استان بوشهر است که در جنوب استان بوشهر علاقمندان بسیار زیادی دارد و به وفور تهیه می‌شود.

این شیرینی چون از شیر خرما درست می‌شود در واقع یک نوع شیرینی سالم است. برای بچه‌ها مفید و پرکالری، پر انرژی و خون ساز و همچنین بسیار خوشمزه و خوش خوراک می باشد. آرد گندم، آبف شیر خرما، نشاسته، مایه خمیر، تخم مرغ و روغن از مواد استفاده شده در این شیرینی است.



سالم ترین نان محلی بوشهر

نان محلی گرده، نان مخصوص ماه رمضان

یکی از نان‌های محلی استان بوشهر که بیشتر در زمستان و ماه مبارک رمضان پخته می‌شود، گِردِه نام دارد. این نان در مناطق مختلف استان با ترکیبات مختلفی در تنور گلی پخته، یا در روغن سرخ می‌شود. در برخی نقاط استان، این نان را با آرد گندم، آب، خرما و کنجد می‌پزند و مقدار خرمایش آنچنان نیست که شیرین شود. گرده ۴ تیرماه سال ۹۸ با شماره ۱۹۰۲ در فهرست ملی میراث فرهنگی ناملموس به ثبت رسیده است.



گیاهان دارویی بوشهر

خلیلوک، گیاهی شبیه شوید

این سبزی که در مناطق تنگستان و دشتی به وفور یافت می شود با مزه ای شیرین به صورت خام استفاده می شود. خلیلوک با شوید شباهت ظاهری بسیار دارد. ارتفاع آن تا ده سانتی متر می رسد.



جیکه، گیاهی از خانواده سیر

گیاهی خودرو از خانواده سیر با خواصی همچون سیر و طعم و بویی تند و تیز که اغلب در گندم زارها در فصل زمستان و بارندگی یافت می شود. این سبزی خودرو با انواع جیکه ملو و جیکه خوشو شناخته می شوند. این گونه ها از لحاظ قطر برگ باهم تفاوت دارند اما از لحاظ مزه زیاد متفاوت نیستند. جیکه به صورت خام مصرف و یا در تهیه نوعی نان محلی به نام مُشتک به کار می رود.



ترشوک، گیاهی با ساقه های خوراکی

ترشوک گیاهی با برگ های پهن است که ساقه آن هم خوراکی است. دو نوع ترشوک کوهی و اهلی وجود دارد. این گیاه از قدیم الایام به عنوان یک سبزی مفید و مؤثر استفاده می شده است. در زمین های حومه استان بوشهر به صورت خودرو سبز می شود. دارای طعمی ترش است.



کاکل، گیاهی شورمزه با رویش خودرو

گیاهی شورمزه که با ماست، کشک و دوغ مصرف می شود. این گیاه شورمزه پس از اولین بارش باران پاییزی به صورت خودرو در شوره زارهای استان بوشهر رشد می کند. کاکل سرشار از ید، سدیم، پتاسیم و فیبر و دارای طبع سرد است.



سخن پایانی

هر شهر و استانی برای خودش نشانه‌هایی دارد که به نحوی شناسنامه آن شهر محسوب می‌شود. از صنایع دستی گرفته تا مکان‌های گردشگری و غذاهای محلی، همه و همه نمادی از یک شهر و استان محسوب می‌شود که اتفاقاً مردمان آن منطقه تعصب خاصی نسبت به آنها دارند. البته گاهی به دلیل سیر و سفرهایی که همیشه باب بوده، این تحفه‌ها دست به دست چرخیده و به شهرهای دیگر قرض داده شده است. برای مثال غذاهای محلی هر شهر و استانی، ممکن است در مکان‌هایی دیگر پخته و استفاده شوند و حتی دست‌مایه تغییر شده باشند. اما باید این نکته را به خاطر سپرد هر غذایی شناسنامه و اصالتی برای خودش دارد که همیشه با آن باقی می‌ماند. استان بوشهر، فرهنگ غذایی بسیار ویژه‌ای دارد که روحیه‌ی گرم و مهمان‌نواز مردم جنوبی را به خوبی نمایان می‌کند.

به امید آنکه قدر دارایی‌های اصیل و ریشه دار میهن عزیزمان را بدانیم.

در تنظیم این مقاله از منابع زیر استفاده شده است:

<https://kalleh.com/book/recipe>

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

<https://seeiran.ir/>

<https://www.mehrnews.com/>

<https://pampa.ir/>

<https://foodculture.ir/>

<https://fa.wikipedia.org/>

<https://www.dana.ir/news>

<https://life.shafaqna.com/>

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

واژگان کلیدی: بوشهر، ایران گردی، گردشگری، صنعت توریسم، غذاهای محلی، شیرینی محلی، نان محلی، گیاه دارویی، ایران

نویسنده: آيسان پژوهان فر