

## اصیل ترین غذاها، شیرینی ها و نان های جزیره هرمز

جزیره رنگارنگ ایران (هرمز) با جاذبه های متنوع گردشگری خود یکی از مقاصد اصلی سفر توریست ها محسوب می شود. غذاها و نان های محلی هرمز که به شیوه ای منحصر بفرد پخته می شود یکی از جاذبه های گردشگری بی نظیر منطقه است.



## لذت سفر به هرمز با طعم غذاهای محلی

ایران گردی پر از خاطرات و مزه های بی نظیر است بخصوص اگر در شهرهای جنوبی باشد که مملو از جاذبه های گردشگری است. غذاهای محلی در این شهرها به خودی خود باعث رشد صنعت توریسم شده؛ زیرا طعم های عالی در ذهن های افراد به یادگار می ماند و لذت سفر را دوچندان می کند. جزیره هرمز نیز از جهت تنوع غذاهای محلی مستثنی نیست. هرمز به دلیل خصوصیات اقلیمی که دارد، دارای غذاهای متنوع و خوش آب و رنگ است. این جزیره زیبا با شهرهای دیدنی و مردمان خونگرمی که دارد، با غذاهای خوش طعم و به خصوص غذاهای دریایی از ماهی تا سس های مختلف با نان های گرم از مهمانان خود پذیرایی می کند. اگر به غذاها و خوراکی های اصیل و محلی هرمز علاقمند هستید با ادامه مقاله با ما همراه باشید.

خوشمزه ترین غذاهای محلی هرمز و رازهایی که درخصوص طرز تهیه آن که باید بدانید!

### موفلک (Moflak)، طعم استثنایی ماهی جنوب

طبخ ماهی به بهترین صورت و با طعمی ایده آل و متفاوت از هنرهای قابل توجه و نام بردنی آشپزان جنوبی می‌باشد. در سفرتان به جنوب کشور باید حتماً یکی از غذاهای محلی هرمز یعنی موفلک را که مهارت پخت خاص آنجا را در خود نهفته و طعم استثنایی آن مکان را همراه دارد، امتحان کنید. غذایی که در آن از گندم یا جوی پرک شده استفاده می‌شود. پس از برشته شدن و به رنگ قهوه‌ای درآمدن آنها در کنار ماهی‌های جنوب با پیاز تفت داده‌شده؛ دم می‌شود و روی آن مقداری ادویه و تخم گشنیز پاشیده می‌شود.



### هواری (Haware)، غذای پرترفدار هرمزی

یکی دیگر از غذاهای محلی هرمز که بسیار خوش طعم و پرترفدار است، هواری است. غذایی که به داشتن ادویه‌های تند و تیز و ماهی شهرت دارد. برای طبخ هواری پس از سرخ شدن انواع سبزیجاتی همچون شنبلیله، گشنیز و شوید به همراه پیاز و سیر سرخ، ماهی‌ها به آن افزوده می‌شود. پس از اضافه کردن ادویه‌های تند و زردچوبه، برنج به همراه این مواد دم می‌کشد. هواری در بین غذاهای محلی هرمز به ماهی‌پلو نیز معروف بوده و سرو آن با میگو هم بسیار هواخواه دارد. برای درست کردن هواری از انواع ماهی استفاده می‌کنند، اما ماهی «هوور» طعم بهتری به این غذا می‌دهد.



### برنج دیشو (Dishow)، برنج رنگارنگ و معطر محلی

یکی از خوشمزه ترین غذاهای محلی که اگر وارد جزیره هرمز شوید با آن حتما آشنا خواهید شد، یک برنج محلی بسیار رنگارنگ و لذیذ با بویی خاطره انگیز است. این نوع برنج با شیره خرما تهیه و از خرماهای هرمزگان در آن استفاده می شود. این خرما یکی از بهترین انواع خرما در طبخ برنج دیشو است. مقداری شیره خرما را در آب حل می کنند تا رقیق شود و آن را در قابلمه روی گاز می گذارند تا کاملاً به جوش آید. آب برنجی را که قبلاً خیسانده شده را گرفته و آن را در آب و شیره جوش آمده می ریزند تا آب بخار و دم بکشد. این پلو شیرین را با ماهی تلال برشته شده یا سرخ شده استفاده می کنند. بر سر سفره های شهر هرمزگان هر وقت برنج دیشو را می بینید قطعاً ماهی را نیز خواهید دید. طبخ این نوع غذا در هرمزگان بسیار معروف است.



### پودینی کوسه، غذای خاص جزیره هرمز

این یک غذای خاص و خوشمزه برای جزیره هرمز است. این نوع غذا طبخ خاصی دارد و در میان غذاهای دریای بسیار لذیذ می باشد. پودینی در هرمزگان با سفره ماهی و کوسه ماهی پخت می شود و طعم لذت بخش آن تا مدت ها زیر زبان شما باقی می ماند. در پخت این غذا از سبزیجات تازه و محلی استفاده می شود. از آنجایی که برای تهیه پودینی، گوشت کوسه را از استخوان کاملا جدا می کنند، خوردن آن بسیار راحت بوده و هیچ دردسری ندارد. برای تهیه پودینی علاوه بر کوسه ماهی، ماهی شیر، ماهی هوور(تن) و ماهی ساردین نیز می توان استفاده کرد.

### پودینی کوسه، هنر طبخ زنان محلی

این غذا توسط زنان محلی طبخ و در نان های ساندویچ به فروش می رسد. قیمت مناسبی هم دارد. شما می توانید از راهنمای سفری محلی همراه خود بخواهید این غذا را برای تان سفارش دهد.

### نکته ای مهم پیش از سرو پودینی

نکته ای قابل توجه درباره این غذا این است که امکان دارد با ذائقه ی شماسازگار نباشد و دچار سردی شوید. قبل از امتحان کردن این غذای خوشمزه حتما از وضعیت غذایی و طبع خودتان آگاه باشید.



### گبولی گوشت، غذای معطر شگفت انگیز مجلسی

گوبولی نام یک غذای سنتی جنوبی مشهور در بندر لنگه و کل استان هرمزگان به خصوص جزیره هرمز است. گوبولی یا گبولی یک غذای مجلسی با عطر و طعمی شگفت انگیز است که بیشتر در مراسم ها و اعیاد دیده می شود. علاوه بر این بسیاری از مسافران و گردشگرانی که به استان زیبای هرمزگان سفر می کنند معمولا یک وعده غذای خود را به این غذای مشهور و خوش طعم اختصاص می دهند. مواد لازم برای تهیه آن، گوشت،

سیبزمینی، نخود، پیاز، میخک، هل، لیمو عمانی، فلفل بوده و آن را با مرغ هم می توان استفاده کرد. اگر کشمش نیز در آن ریخته شود، می شود خاطره انگیزترین غذاهای محلی هرمز که می توانید امتحانش کنید.



### دو پیازه میگو، غذای اصیل جنوبی

بدون شک دوپیازه میگو در بالای لیست غذاهای جنوبی قرار دارد. در سفر به هرمزگان این غذا را حتما امتحان کنید. همان طور که از اسم این غذا مشخص است، میگو و پیاز از مواد اصلی این غذا هستند. رب، ادویه و پیاز از دیگر مواد به کار رفته در این غذا است.



## ماهی برشته یا ماهی زغالی

ماهی برشته یا ماهی زغالی از غذاهای سنتی هرمز است که زنان این خطه از ایران زمین آن را بسیار لذیذ طبخ می‌کنند. برای برشته کردن ماهی‌ها، ابتدا شکم‌شان را با ترکیبی از گشنیز، شوید، پیاز و ادویه پر کرده و سپس آنها را روی ورق‌های فلزی بسیار داغ می‌چینند. سپس روی شعله گاز یا زغال قرار می‌دهند. اگرچه در پخت این غذا از ماهی‌های مختلفی چون ساردین، گاریز، سنگسر، سرخو، زرده و هوور استفاده می‌شود؛ اما شکم‌ماهی‌های کوچک‌تر مانند ساردین و گاریز را پر نمی‌کنند.



## فَلافل یا فِلافل Falafel، غذای محبوب خیابانی

فلافل یک غذای خیابانی محبوب در جزیره هرمز است که با نخود و ادویه‌جات تهیه می‌شود. فلافل در آرابه های خیابانی به فروش می‌رسد. این غذا توسط زنان محلی نیز طبخ و در نان های ساندویچ به فروش می‌رسد و قیمت مناسبی هم دارد، شما می‌توانید از راهنمای سفر محلی خود بخواهید این غذا را برای شما سفارش دهد.

## کلمه فلافل از کجا سرچشمه می‌گیرد؟

واژه فَلَافِل برگرفته از کلمه «فلفل» می‌باشد. این کلمه گسترش پیدا کرده و در زبان‌های دیگر از جمله زبان فارسی پلپل استفاده شده است. اما کلمه فلافل در اصل به معنی گلوله نخود می‌باشد. البته بعضی معتقدند که فلافل به مصری جدید، طعمیه نام دارد. غذایی طبخ شده توسط قبطیان مصر (مسیحیان مصر) برای روزهای روزه‌داری مسیحیان بوده است. مسیحیان باید در زمان این روزه از خوردن هرگونه گوشت پرهیز و تنها از

خوراکی‌های گیاهی استفاده کنند. کلمه فلافل از سه بخش «فا»، «لا» و «فل» تشکیل شده که در زبان قبطیان به معنی «کاملاً از نخود» می‌باشد. این غذا توسط قبطیان به شام و سایر کشورها گسترش یافته‌است.

### روز فلافل داریم!

این غذا بسیار محبوب است. به خصوص امروزه علاوه بر خاورمیانه؛ در اروپا، آمریکا و ژاپن نیز علاقه‌مندان برای آن روزی را در نظر گرفته‌اند. هر ساله مردمان سرزمین‌های مختلف با فرهنگ‌های متفاوت روز ۱۲ ژوئن انواع مختلفی از فلافل را تهیه کرده یا آن را مطابق با فرهنگ خود پخت می‌کنند.



### بورانی جازگ، گیاهی دارویی که تبدیل به غذا می‌شود

جازگ نوعی گیاه دارویی است که در فصل زمستان و بعد از بارش باران به صورت خودرو می‌روید. اهالی هرمزگان این گیاه را که برگ‌های آن بزرگ و دارای دم برگ است، به صورت بورانی تهیه و آن را همراه ماست استفاده می‌کنند. این گیاه دارای ویتامین‌های a , b , c بوده و در طب از برگ و گل این گیاه استفاده می‌شود.



## خوراکی های محلی جزیره هرمز

### بلالیت یا بلالوت، صبحانه مقوی جنوبی ها

دسر بلالیت یکی از دسرهای جنوبی است که ریشه هندی دارد. این دسر به خصوص در ایام عید فطر و قربان به عنوان صبحانه یا یک وعده اصلی در کنار تخم مرغ هم سرو می شود. بلالیت یکی از دلچسب ترین غذاهای محلی هرمز و خوشمزه و مقوی ترین صبحانه های مردمان جنوب است. برای طبخ بلالیت از رشته یا ماکارانی، گلاب، هل، روغن، شکر، شیر، خرما و گاهی زعفران استفاده می شود. این دسر عطر و رنگ بسیار خوبی دارد.



### مالوکی (maluki)، شیرینی لذیذ جنوبی

مالوکی یک نوع شیرینی جنوبی است. خمیر به دست آمده از ماست، تخم مرغ، آرد و پودر قند را به شکل دایره در می آورند و در روغن سرخ می کنند. در نهایت، آن را در پودر قند غوطه ور می سازند. تست مزه این شیرینی شدیداً تو صیه می شود. سرو این شیرینی به خصوص بعد از خوردن غذاهای پرادویه جنوبی بسیار خوشایند خواهد بود.





## سوراغ، خورشبت بندری با قدمت ۱۰۰۰ ساله

سوراغ نوعی خورشبت بندری یا به عبارتی یک سس یا دسراست که قدمت هزار ساله دارد و جزو غذاهای محلی هرمز محسوب می شود. از سوراغ هم برای طعم دادن به غذا استفاده می شود؛ و هم اینکه همراه غذای اصلی سرو می گردد. برای طبخ آن موادی همچون ماهی مومغ، خاک سرخ جزیره هرمز، پوست نارنج و نمک ۱۰ روز در ظرفی سربسته قرار داده می شوند. سپس آنها را بصورت نقطه نقطه روی نان با روغن می ریزند و میل می کنند. همچنین پیاز را سرخ کرده و در سوراغ می ریزند و با نان می خورند. سوراغ را بجای آب در برنج ریخته و استانبولی سوراغ درست می شود که بسیار خوش مزه و اشتها آوراست.



## نان های محلی جزیره هرمز

### نان چمچمو، یادگار گذشته های دور

نانی بسیار ترد و خوشمزه که بیشتر در محله های قشم دیده می شود ولی در جزیره هرمز نیز در درب منازل پخته می شود. به دلیل اینکه اصلی ترین ماده آن تخم مرغ است؛ نان تخم مرغی نیز نامیده می شود. می توانید این نان را صبح ها مصرف کنید؛ زیرا انرژی خوبی به شما می دهد. همراه نان چمچمو از شکر نیز استفاده می شود که باعث شیرینی آن می گردد. نان چمچمو بسیار سنتی بوده و از گذشته های دور این نان در استان هرمزگان پخت می شده است. این نوع نان لذیذ را می توانید به صورت محلی در محله های بسیار قدیمی پیدا کنید.



### تموشی (Tomshi)

پخت نان تموشی در زمان های قدیم در هرمزگان و جزیره هرمز رایج بوده و اغلب از آرد گندم مرغوب تهیه و تولید می شود. زنان این جزیره در کنار سایر فعالیت های روزانه خود اقدام به پخت این نوع نان سنتی می کنند. اگر قدمی در جزیره بزنید بسیاری از زنان در مقابل درب منازل خود مشغول پخت تموشی هستند و حتی شما را بدون پرداخت هزینه مهمان می کنند. اگر بخواهید آموزش نیز می دهند و شما می توانید خودتان پخت این نان سنتی را تجربه کنید.

در پخت نان تموشی از سسی که متشکل از خاک جزیره و استخوان پودر شده ی ماهی است نیز استفاده می کنند.



## سخن پایانی

استان هرمزگان با طبیعت جادویی و حیرت‌انگیز خود، از خوش‌منظره‌ترین استان‌هایی است که افزون بر دیدنی‌های بی‌شمار، غذاهای محلی فوق‌العاده لذیذی نیز دارد. غذاهای محلی هرمزگان به ویژه جزیره هرمز بهانه خوشمزهای است تا سفری داشته باشیم به این خطه از ایران زمین. سرزمینی که مردمانش به طبخ غذاهای متنوع با ماهی و میگو شهرت داشته و در سفره‌های رنگارنگ‌شان انواع غذاهای محلی به چشم می‌خورد.

در تنظیم این مقاله از منابع ذیل استفاده شده است:

تجربیات شخصی نویسنده در سفر به جزیره هرمز

<https://kite.ir>  
<https://www.iribnews.ir/>  
<https://www.ilna.news/>  
<https://khaandaniha.ir/>  
<https://www.rismoun.com/>  
<https://www.mahidarya.com/>  
<https://www.top-travel.ir/>  
<https://www.adventuresoflilnicki.com/>  
<https://dalahoo.com/>  
<https://www.karnaval.ir/>  
<https://fa.wikipedia.org/>  
<https://www.dana.ir/>  
<https://kalleh.com/>  
<https://mstiran.com/>  
<https://www.theglobetrottingdetective.com/>

واژگان کلیدی: هرمزگان، جزیره هرمز، غذاهای محلی، ایران گردی، گردشگری، صنعت توریسم، گردشگر، توریست، جاذبه گردشگری، شیرینی محلی، نان محلی، خوراکی محلی، گیاه دارویی.

تنظیم مقاله: آيسان پژوهان فر