

## شکم گردی در کرمان

کرمان با اقلیم خاص و کویری‌اش، همچون سایر شهرهای ایران خوراکی‌های مخصوص به خود را دارد. امروزه بسیاری از گردشگران این شهر، با هدف امتحان کردن غذاهای محلی کرمان، بار سفر به این استان را می‌بندند. اگر می‌خواهید با انواع غذاهای سنتی، شیرینی‌ها و نان‌های مخصوص این شهر آشنا شوید، عالی گرد را تا پایان این مقاله همراهی کنید.



اگر بخواهیم پرطرفدارترین غذاها، شیرینی‌ها و نان‌های محلی کرمان را به شما عالی گردی‌های عزیز معرفی کنیم، می‌توان به آش رشته، آبگوشت زیره، مجور کدو، آش روزه، شیرینی کلمپه، شیرینی چنگ مال خرما، شیرینی پر، شیرینی برشتو، نان روغن جوشی، نان کماچ سهن اشاره کرد.

### رازهایی در مورد خوشمزه‌ترین غذاهای محلی کرمان

#### آش رشته با شربت سکنجبین

آش رشته غذای محبوب ایرانی‌ها، در هر شهر کشورمان به روشی متفاوت و بومی پخته می‌شود؛ کرمان هم آش رشته مخصوص خودش را دارد که نمونه‌اش را در کمتر جایی می‌توانید پیدا کنید. آش رشته کرمانی با کوفته ریزه‌هایی که داخل آن می‌ریزند، همراه با سرکه یا شربت سکنجبین سرو می‌شود. کوفته ریزه‌ها به اندازه‌ی یک فندق تهیه می‌شود و درون آن‌ها یک عدد دانه هل می‌گذارند و در روغن سرخ می‌کنند. در انتها نیز کمی

سکنجبین به آن اضافه می‌کنند و داخل آش می‌ریزند. آش رشته در کرمان با سیر داغ، نعنا داغ، کشک، خلال پسته، خلال بادام و خلال پرتقال تزئین می‌شود.



### آبگوشت با زیره مرغوب کرمانی

کرمان به زیره اش معروف است و این ادویه مفید، جایگاه ویژه‌ای در سفره کرمانی‌ها دارد. آبگوشت زیره با تمام آبگوشت‌هایی که تا به حال خورده‌اید فرق می‌کند. این آبگوشت تنها با گوشت، زیره و سیر پخته می‌شود و اثری از نخود، لوبیا و سیب‌زمینی در آن نمی‌بینید.





## مجور کدو، اصیل کرمانی

مجور کدو یکی از بهترین و اصیل‌ترین غذاهای محلی کرمان است که دستور پخت ساده‌ای دارد. با کدو، پنیر سفید، تخم مرغ، آرد گندم، روغن مایع، شوید خرد شده، نمک و فلفل، غذایی بسیار خوشمزه تهیه کنید. این خوراکی لذیذ که در حدود ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پخت آن زمان می‌برد، گزینه‌ی خوبی برای روزهای پرکار است.



## آش روزه، ویژه‌ی ماه رمضان

آش روزه یکی از آش‌های محلی و خوشمزه کرمان است که بیشتر در شهر بردسیر طبخ می‌شود. این آش همان‌طور که از نامش مشخص است، بیشتر در ماه مبارک رمضان مورد استفاده قرار می‌گیرد. کرمانی‌ها این غذا را متبرک می‌دانند. معتقدند که با خوردن آش روزه، گرفتن روزه برای آن‌ها آسان‌تر می‌شود. در بردسیر از شب اول ماه رمضان چند جارچی در کوچه‌ها با خواندن شعرهای مخصوص، حبوبات و سبزی آش روزه را از خانه‌ها جمع‌آوری و مواد را تحویل انبار می‌دهند. این آش همه‌روزه در بردسیر برای افطار طبخ می‌شود.



اصیل ترین شیرینی های محلی کرمان را بیشتر بشناسید!

### کلمپه، سوغاتی از جنس خرما

کلمپه یک میان وعده ساده و سوغات شهر کرمان است که به خاطر وجود خرما و مواد پرخاصیت دیگر، بسیار مقوی بوده و طبع گرمی دارد. در گذشته کلمپه کرمان را معمولاً زنان روی تنور می پختند اما به مرور تنور جای خود را به فر داد. در تهیه کلمپه، از خرماهای شیرین کرمان استفاده می شود.



### چنگ مال خرما، انرژی بخش کرمانی

چنگ مال کرمانی یکی از انواع شیرینی های بسیار مقوی کرمان می باشد. این شیرینی بسیار سریع و بدون شکر آماده می شود. برای تهیه ی این شیرینی نان ریز خرد شده را با خرما، روغن حیوانی و مغز گردوی آسیاب شده با دست مخلوط می کنند تا یکدست شود. از این مایه، چنگ مال هایی به اندازه گردو در دست می کنند و در مغز آنها، یک تکه گردوی خرد شده قرار داده و دوباره آنها را گلوله می کنند. این شیرینی در کنار چای سرو می شود.





## شیرینی پر، خوش طرح و نقش کرمانی

این شیرینی خوشمزه یکی از شیرینی‌های اصیل و قدیمی کرمان محسوب می‌شود. در گذشته بانوان کرمانی با ابزاری که در اختیار داشتند طرح و نقشی بر روی آن ایجاد می‌کردند. پر هم یکی از و سالی بود که با قسمت محکم آن روی شیرینی‌ها نقش می‌انداختند. به همین دلیل این شیرینی به نان پر معروف شده است.



## برشتو، حلوائ خشک کرمان

برشتو (برشتوک) معمولاً فرم لوزی شکل دارد و با ترکیب آرد سرخ شده در روغن، پودر هل، آرد نخودچی و شکر یا خرما تهیه می‌گردد. این شیرینی یک نوع حلوائ خشک است که بیشتر در ماه مبارک رمضان زینت بخش سفره‌های افطار می‌شود. برشتو مزه‌ای شبیه به نان نخودچی دارد با این تفاوت که نیاز به پخت در فر ندارد و باید در یخچال قرار داده شود.



در مورد قدیمی ترین نان های محلی های کرمان بیشتر بدانید!

### روغن جوشی، نان سنتی کرمان

روغن جوشی کرمان، یک نوع نان محلی و خوشمزه است که با آرد، خمیر مایه، نمک، زردچوبه، جوش شیرین و تخم شنبلیله، خشخاش، زیره، گل خشت، سیاه دانه و گشنیز درست می شود. روغن جوشی کرمان معمولاً همراه با حلوا به عنوان خیرات در آرامستان های استان کرمان پخش می شود.



### نان کماچ سهن

کماچ سهن بیشتر از نان شبیه به شیرینی است که با خوردن آن احساس سیری طولانی مدت خواهید داشت. سهن یک نوع آرد گندم است که برای این شیرینی استفاده می گردد. این آرد باعث تقویت مو و بهبود بیماری های قلبی می شود. این نان خوشمزه ماندگاری خوبی دارد و معمولاً برای عید نوروز تهیه می شود.



## سخن پایانی

مردم کرمان، مردمانی صبور، قانع، فعال و مهمان‌نواز هستند و با سفره‌هایی مفصل و رنگارنگ از مهمانان خود پذیرایی می‌کنند. اگر می‌خواهید در یکی از تاریخی‌ترین شهرهای ایران با اقلیم کویری، حسابی خوش بگذرانید حتما غذاهای اصیل کرمانی را تجربه کنید. شکم‌گردی در کرمان، بازدید از این شهر تاریخی را تبدیل به خاطره‌ای ناب و به یادماندنی می‌کند.

در تنظیم این مقاله از منابع زیر استفاده شده است:

<https://www.raheeno.com/>  
<https://www.alaedin.travel/>  
<https://www.kojaro.com/>  
<https://blog.okcs.com/>  
<https://parsiday.com/>  
<https://article.tebyan.net/>

تهیه و تنظیم: آيسان پژوهان فر