

سفری به شهر خرماهای رنگین

سیستان و بلوچستان را می‌توان از ناشناخته‌ترین نقاط ایران دانست. معدن ناشناخته‌ای از آیین‌ها و باورها، با طبیعتی بکر و میراث باستانی باشکوه است. مرکز این استان شهر زاهدان با مردمانی خون‌گرم و مهمان‌نواز است که می‌تواند تجربه‌ای خارق‌العاده از سفر و گردشگری را برای شما رقم بزند. در این مقاله به معرفی غذاها، نان‌ها و شیرینی‌های محلی این منطقه پرداخته می‌شود.



زاهدان شهر ادویه‌های رنگارنگ

این منطقه به واسطه همسایگی با پاکستان و همین‌طور رفت و آمد زیاد میان زاهدانی‌ها و هندی‌ها، ادویه‌های بسیار تندی دارد که در انواع خورش‌های محلی استفاده می‌شود. از آنجایی که دامپروری در این خطه رواج دارد، شالوده اصلی غذاهای زاهدان مواد لبنی و گوشت می‌باشد. البته ناگفته نماند که گوشت بز در بین بلوچ‌ها بیش از گوشت سایر دام‌ها کاربرد دارد!



کشک زرد، ماهی دوغی، دیگچه، شیرینی لندو، شیرینی چنگال، شیرینی تجگی، نان بلوچی، نان قلیفی، نان چلبک از جمله معروف ترین غذاها، شیرینی ها و نان های محلی این خطه است.

خوشمزه ترین غذاهای محلی زاهدان

کشک زرد، غذای پهلوانان

کشک زرد را غذای پهلوانان زابلی می نامند. این وجه تسمیه از آن بابت است که این غذا آنقدر نیروزا است که تا ساعت ها احساس گر سنگی نخواهید کرد. ماده‌ی اصلی آن، کشک زابلی است که بانوان آن را طی فرآیندی طولانی تهیه می کنند. برای تهیه غذا پیاز را در روغن حیوانی سرخ، سپس کشک زرد را اضافه کرده و حسابی مخلوط می کنند. آب گوشتی را که قبلا تهیه شده کم کم اضافه کرده و هم می زنند تا جا بیفتد. کشک زرد را در فصول سرد سال با نان محلی سرو و یا به اصطلاح تلیت می کنند.



ماهی دوغی، متفاوت ترین ماهی ایران

ماهی دوغی یکی از معروف ترین غذاهای دریایی زاهدان است که از ترکیب ماهی و دوغ و البته ادویه معروف آچار تهیه می شود. جالب اینکه ماهی دوغی را می توان با کشک نیز درست کرد. این غذا را با نام های دیگری همچون ماهی دیگی، ماهی دوغ بر، آبگوشت لنجو و ماهی شیرپز نیز می شناسند.



دیگچه، لذیذِ اصیل

دیگچه (تنورچه) غذای لذیذ و اصیل است که به تنهایی و یا به همراه پلو سرو می شود. برای طبخ این غذا ابتدا گوشت را به قطعات خیلی بزرگ تقسیم می کنند. سپس هر قطعه را به سیخی از جنس چوب نخل کشیده و وقتی تنور آماده و زغال ها کاملا داغ شد، در درون آن قرار می دهند تا کاملا پخته شود. گاهی برای نرم تر شدن گوشت یک ظرف آب هم در میانه تنور قرار داده می شود.



اصیل ترین شیرینی های محلی زاهدان

لندو، خوراکی خوشمزه از دیار نخلستان ها

نام خرما و جنوب کشورمان با هم عجین شده است. لندو خوراک خوشمزه این دیار ترکیبی از خرما، گندم و کنجد است که معمولا در این منطقه به عنوان میان وعده استفاده می شود. برای تهیه لندو هسته خرماها گرفته می شود. بعد گندم و کنجد را برشته کرده و داغ داغ به خرما اضافه می کنند. مواد را خوب مخلوط کرده و روی آن یک شی سنگین می گذارند تا کاملا به هم بچسبند. بعد از گذشت ده ساعت لندو آماده است.



چنگال، شیرینی اصیل عشایر

چنگال (چانگالی) یکی از شیرینی‌های اصیل عشایران زاهدان می‌باشد که با نان محلی، خرما و روغن حیوانی تهیه می‌شود. چون در تهیه آن، مواد را با انگشتان چنگ می‌زنند نام آن را چنگال گذاشته‌اند. عشایر چنگال را به ویژه در ماه رمضان با دوغ برای میهمان سرو می‌کنند.



تجگی، سمنوی سیستانی

تجگی که با عنوان سمنوی سیستانی هم شناخته می‌شود در مواد اولیه با سمنو شباهت دارد اما در پخت و ظاهر هیچگونه شباهتی ندارد. این شیرینی از جوانه گندم، آرد، روغن و آب و خمیری مثل خمیر نان تهیه می‌شود. پخت این خوراک از دی ماه آغاز و تا زمان عید، ادامه دارد. در روستاها داخل تنور و در شهر داخل فر قرار می‌دهند. در طبخ تجگی گاهی یک لایه خرما نیز به مواد اولیه اضافه می‌کنند تا لذیذتر شود.



دلچسب ترین نان های محلی زاهدان

تینی نَگن، نان سنتی بلوچ ها

نان بلوچی در زبان محلی تینی نَگن نام دارد. این نان در بین محلی ها بسیار پرطرفدار است. این نان سنتی را در بلوچستان برای وعده های صبحانه یا ناهار می پزند. معمولا خمیر را به چانه های کوچک تقسیم و سپس آنها را نازک می کنند. برای نازک کردن این چانه ها هم از غلتک ویژه ای به نام بیلد استفاده می شود. سپس این چانه های نازک شده را داخل دیگی از روغن داغ قرار می دهند تا سرخ شود.



قلیفی، ترکیب نان و شیرینی

قلیفی چیزی بین شیرینی و نان محلی زاهدان است. این نان سنتی بسیار مقوی است و در آن از خرما، روغن حیوانی، کنجد، زیره سیاه و تخم گشنیز استفاده می شود. این نان در تنور و یا فر طبخ می شود.



نان چلبک، افطاری ماه رمضان

چلبک از نان های روغنی خوشمزه و محلی زاهدان می باشد. این نان را معمولا در ماه رمضان برای افطار درست می کنند. از آب و خمیر مایه، نمک، ماست و آرد تهیه می شود. خمیر این نان را سرخ و آن را شکر پاشی می کنند.



سخن پایانی

در وسعت پهناور کشورمان آنقدر فرهنگ، سنت و زیبایی خفته است که سال‌ها می‌توان به گشت و گذار در گوشه و کنار آن پرداخت و خسته نشد. در میان اقلیم‌های رنگ به رنگ میهن عزیزمان این بار سری به گوشه جنوب شرقی کشورمان زدیم. سیستان یا همان سکستان، سرزمینی اساطیری که سیمرغ، رستم، سیاوش و افسانه‌های هزار رنگش در رگ و پی هر ایرانی ریشه دوانده است. در این مطلب تلاش کردیم تا شما را با محبوب‌ترین خوراکی‌های زاهدان آشنا کنیم. البته طیف خوشمزه‌های این منطقه از جنوب کشورمان بسیار وسیع‌تر است؛ با این وجود تلاش کردیم تا حد امکان اصلی‌ترین غذاها، شیرینی‌ها و نان‌های این منطقه را به شما معرفی کنیم.

در تنظیم این مقاله از منابع زیر استفاده شده است:

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

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

<https://shouhaaz.com/>

تهیه و تنظیم: آيسان پژوهان فر