

خوراکی‌های مردم بلوچستان

فاطمه رضانی^۱

چکیده

یکی از موضوعات جالب و مهم در حوزه مردم‌شناسی فرهنگی، مردم‌شناسی خوراکی‌هاست. قلمرو تحقیقی خوراک و نظام غذایی یک قوم یا جامعه در برگیرنده موضوعاتی از قبیل اقتصاد معیشتی مردم، محصولات کشاورزی و دام‌داری، مواد مصرفی در غذاها، ممنوعیت‌های دینی - مذهبی و جشن‌های قومی و مانند آنها است. منطقه بلوچستان به لحاظ جغرافیایی و همین‌طور فرهنگی دارای ویژگی‌های خاص خود است. لذا همین عامل جغرافیایی موجب شده که در طول تاریخ، مردم بلوچستان از خوراکی‌های متنوع و خاصی استفاده کنند. از آنجایی که تا کنون پژوهش مستقلی در مورد خوراکی‌های این منطقه انجام نپذیرفته است، و لذا خطر فراموش شدنشان وجود دارد، ضرورت انجام این پژوهش را در بر می‌گیرد.

این پژوهش که بر پایه‌ی مطالعه‌ی کتابخانه‌یی و مصاحبه است، با هدف شناخت و معرفی و همین‌طور ثبت خوراکی‌های شاخص و بعضاً فراموش شده منطقه بلوچستان و طرز تهیه هر کدام از آنها می‌باشد.

کلید واژه‌ها: بلوچستان، خوراکی‌ها، مردم‌شناسی.

^۱ کارشناس ارشد ایران‌شناسی.

مقدمه

مسائل مربوط به خوراکی‌ها یکی از جنبه‌های مهم در فرهنگ هر قوم و ملتی است. غذاهای مورد استفاده مردم، نحوه پخت، ابزارهای مربوط به پخت غذا، آداب غذا خوردن، و تمامی مسائل مربوط به فرهنگ خوراکی‌ها را مردم شناسی خوراکی می‌نامند. بی‌شک شناخت خوراکی‌های یک منطقه ما را در شناخت آداب و رسوم و نهایتاً تاریخ اجتماعی آن منطقه راهنمایی و کمک می‌کند.

بلوچستان سرزمین بزرگ و از لحاظ فرهنگی بسیار غنی، دارای گوناگونی فرهنگی متعددی است. این منطقه پهناور بدلیل تنوع آب و هوایی از لحاظ خوراکی‌ها نیز متنوع است. در مناطق ساحلی دارای غذاهای دریایی و در مناطقی که دامپروری رایج است خوراکی‌های آبگوشتی رواج زیادی دارند.

خوراکی‌های هر منطقه به نوعی سطح معیشت مردم آن منطقه را برای ما بازگو می‌کند و همینطور شرایط اقلیمی هر منطقه در نوع خوراک آن منطقه تأثیرگذار است. لذا بررسی این خوراکی‌ها از ابعاد مختلف بیانگر اوضاع اجتماعی و فرهنگی در هر جامعه است. با توجه به تغییرات روزافزون در سبک زندگی و فراموش شدن غذاهای محلی، لذا ضرورت انجام پژوهش علمی را ایجاب می‌کند.

در مورد پیشینه‌ی این پژوهش باید گفت که تا کنون پژوهشی که به طور کاملاً مستقل بر روی این موضوع کار کرده باشد، انجام نپذیرفته است. بعضاً در برخی کتب در کنار دیگر مطالب، از بعضی از خوراکی‌ها به صورت کلی صحبت به میان آمده است. از جمله‌ی این کتب می‌توان به کتاب عشایر و طوایف سیستان و بلوچستان از ایرج افشار سیستانی اشاره کرد. همینطور می‌توان به کتب بلوچستان و تمدن دیرینه و سیستان و بلوچستان نامه از همین نویسنده اشاره کرد.

این پژوهش با هدف معرفی و شناخت فرهنگ شفاهی مردم بلوچستان در زمینه انواع خوراکی‌های محلی بوده است. و برای انجام آن از دو روش کتابخانه‌ایی و مصاحبه استفاده شده است.

بلوچستان

سرزمین بلوچستان با مساحتی حدود ۱۷۲۳۰۵ کیلومتر مربع در جنوب شرق ایران و جنوب استان سیستان و بلوچستان واقع شده است و بین دو عرض جغرافیایی ۲۵ الی ۳۵ درجه عرض شمالی و ۵۸ الی ۷۰ درجه طول شرقی از نصف النهار گرینویچ گسترده شده است. از شمال به سیستان و افغانستان، از شرق به پاکستان از جنوب به دریای عمان و از غرب به کرمان محدود است. برای بیان ملموس‌تر وسعت بلوچستان قابل ذکر است که فاصله شهر زاهدان در شمال آن تا چابهار و جنوب ۷۵ کیلومتر و عرض آن از کوهک تا افق‌های شرقی جازموریان ۵۹۰ کیلومتر است (بیک محمدی، ۱۳۷۷: ۱۹۸). بلوچستان شامل چهارده شهرستان است که از این قرار است: زاهدان، خاش، سراوان، ایرانشهر، سرباز، نیکشهر، چابهار، میرجاوه، دلگان، مهرستان، سیب و سوران، قصر قند، فنوج، کنارک.

بدلیل داشتن هوای گرمسیری بیشتر درختان این منطقه خرما و مرکبات هستند. چون آب و هوای این منطقه شباهت نزدیکی به آب و هوای هندوستان دارد، درختانی مثل انبه، نارگیل، موز، انجیر، تمبره‌ندی، خربزه درختی و ... در بلوچستان پرورش می‌یابند.

از لحاظ تاریخی، پیشینه قوم بلوچ به پیش از اسلام بر می‌گردد. به گونه ای که در کتاب دینی یهودیان، تورات، از «بلوس» پسر «کوس» نام برده شده است. محققان نیز «بلوچ» را فارسی شده کلمه «بلوس» می‌دانند. در کتیبه‌های میخی داریوش بزرگ در بیستون و تخت جمشید، سرزمینی که امروزه بلوچستان نام دارد به اسم «ماکا» یا «مکه» یاد شده است. به این سرزمین در زمان سامانیان «کومون» می‌گفتند. هرودت نیز آن را «مکیا» یا «میکیان» خوانده است. مورخ

اسکندر مقدونی بلوچستان آن را «گدروزیا» ثبت کرده است. اما قرن‌ها سرزمینی کنونی بلوچستان را مکران نامیده می‌شده و جهانگردان عرب آن را بنام مکران یاد کرده‌اند (کامران مقدم، ۱۳۵۵: ۲۳۶).

سیستان و بلوچستان دیاری است چهارفصل که جدای از داشته‌های بی‌شمارش در زمینه تاریخ، تمدن و طبیعت و جاذبه‌ها، در زمینه مردم‌شناسی و فرهنگ بومی به ویژه غذاهای محلی حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. غذاهای محلی بلوچستان که بسیاری از ذائقه ایرانی‌ها را به خود جذب کرده است براساس منطقه زندگانی فرق می‌کند. ساحل نشینان عمان یک نوع غذا را دارند و مردمان سیستان غذایی دیگر. این تنوع غذایی به خوبی می‌تواند بسیاری از باورها و علاقه‌مندان به غذای محلی را در برگیرد و برای هر ذائقه ایرانی حرفی برای گفتن داشته باشد.

با توجه به غلبه دامپروری در منطقه عنصر اصلی و محوری غذاهای این منطقه را گوشت تشکیل می‌دهد. بعد از گوشت، خرما برای مردم نقش محوری در تولید خوراکی بازی می‌کند. جالب این جاست که بر خلاف تصور عمومی این منطقه محل مناسبی برای کشت برنج است و در مکران برنج نیز به خوبی کاشته می‌شود. نکته این که برخلاف موقعیت جغرافیایی منطقه بلوچستان که همجوار با پاکستان است و رفت و آمدهای بسیاری به این کشورها و همین‌طور کشور هندوستان وجود دارد اما رنگ و بویی از غذاهای پاکستانی یا هندی در آن دیده نمی‌شود. این نکته در مقایسه‌ای است بین عادت‌های غذایی مردم جنوب کشور در خوزستان، بوشهر و هرمزگان و استفاده بسیار از چاشنی‌های تند.

با این اوصاف می‌توان شیرینی یا غذایی کامل با مواد اولیه خرما و روغن حیوانی به نام چنگال تهیه کرد. همین‌طور تنورچه کبابی از گوشت گوسفند است که روش پختی متفاوت دارد. تباهگ، گوشتی نمک سود شده است که برای نگهداری و تهیه استامبولی بلوچی استفاده می‌شود. پا دوغ دیگر غذای خاص بلوچهاست که نوعی خورش است اما به جای آب با دوغ جا انداخته می‌شود.

خوراک عمده مردم بلوچستان، عبارتند از: خرما، نان، برنج، لبنیات و حبوبات. اکثر مردم در روز دو وعده خوراک می‌خورند. نخست غذای میان وعده که به گویش بلوچی «درک بند» یا «دل آدی» نام دارد و معمولاً خرما، نان و ماست است و دیگر خوراک شب آنان است که نسبت به وضع مالی آنان می‌تواند نان، دوغ، کشک یا پلوماهی باشد (افشار، ۱۳۹۰: ۶۱۶). خوراک اصلی مردم ساحل‌نشین چابهار ماهی و میگو است، و به انواع آن خوراک ماهی می‌گویند. روش تهیه آن به این صورت است که ماهی را نمک زده، خشک می‌کنند، نهایتاً سرخ کرده و همراه با چلو مصرف می‌کنند. به طور کلی غذاهای دریایی در بلوچستان به مانند بقیه استان‌های جنوبی مصرف می‌شود و تنها تفاوت آن در پخت غذای قلیه ماهی است، که در بلوچستان این غذا کمی رقیق‌تر طبخ می‌شود.

در این‌جا بدلیل پهناوری منطقه و تنوع خوراکی‌های آن فقط به معرفی خوراکی‌های شاخص منطقه و نحوه پخت هر کدام می‌پردازیم.

خرما

خرما بیشتر از هر چیز دیگری در زندگی و تغذیه بلوچ‌ها مؤثر است. بجز خاش و زاهدان که هوای آنجا برای پرورش خرما مستعد نیست در سرتاسر بلوچستان نخل کاشته می‌شود. مصرف خرما بیش از مصرف مردم منطقه است و مقداری از آن را به استان‌های دیگر و حتی خارج از کشور صادر می‌کنند. ایشان برای ذخیره کردن خرما از روش‌های مختلفی بهره می‌برند. برخی خرما را روی درخت خشک می‌کنند و برخی انواع آن را در آفتاب می‌خشکانند، در این روش حمل و نقل آن آسان می‌شود و خرمایی نسبتاً تمیز بدست مصرف‌کننده می‌رسد. برای نگهداری خرمای تازه و نرم از روش‌های زیر استفاده می‌کنند:

۱- ظرفی بنام کتل از برگ درختی شبیه به خرما موسوم به داز یا پرک می‌سازند و خرما را با فشار در آن جا می‌دهند و به فروش می‌رسانند یا ذخیره می‌کنند. در هر صورت گرد و خاک

و حشرات از فاصله بین برگ‌ها بداخل کتل می‌توانند نفوذ کنند و این قسم نگهداری خرما پسندیده نیست و معمولاً طبقات پایین جامعه از این قسم خرما استفاده می‌کنند (بلوچستان، ۱۳۴۵: ۱۰۸).

۲- ظرف دیگری که به جهت نگهداری خرما به کار می‌رود هینزک نامیده می‌شود و عبارت است از پوست بز که مواد چربی آن را می‌زدایند و آن را نمک سود کرده، می‌خشکانند و هنگام نیاز خرما را در آن جای می‌دهند. این نوع خرما مرغوب تر از نوع اول و غذای اصلی بلوچ‌هاست (همانجا).

۳- خُنَب که همان خمره معروف است. خرما را به دو صورت در خمره نگهداری می‌کنند. نوع اول به این صورت است که خرما را ساده در خمره بریزند و نگهداری کنند. نوع دوم آنکه قبلاً شیره خرما را گرفته و با خرمای مرغوب با نسبتی معین در خمره بریزند و گاهی کنجد پوست گرفته یا مغز بادام با آن مخلوط کرده و نگهداری می‌کنند. این خرما گرانبه‌است و معمولاً در خانواده‌های متمول مصرف می‌شود (همانجا).

۴- در قصر قند و سرباز خرما را به صورتی در می‌آورند که باید با قاشق میل شود این نوع خرما را شوده وده می‌نامند و گاهی با کنجد و بادام و پودینه^۱ مخلوط می‌کنند (افشار، ۱۳۶۹: ۳۹۹).

۵- کُنک روش دیگری است برای نگهداری خرما که به این صورت است که خرمای نرسیده را با کارد می‌برند و خشک می‌کنند سپس آنرا می‌کوبند و با مغز بادام و پسته در شیره خرما می‌ریزند و حلوایی بدست می‌آورند که از مسقطی هم لذیذتر است (همانجا).

۶- خرمای کشته: این خوراک بر دو نوع است: اول: چنگال، که در سیستان و کرمان چنگال و در عربی خبیص گفته می‌شود. برای تهیه آن ابتدا از خمیر رقیق آرد گندم که آن را به صورت نازکی روی تابه آهنی می‌پزند، نانی تهیه می‌کنند که آن را سیرک می‌نامند. این نان را با مقداری

^۱ پونه، سبزی خوشبویی که شبیه نعنای کنار جوی می‌روید

خرما در ظرفی مخلوط گذاشته و با قاشق یا با دست آن را مالش می‌دهند تا کاملاً با یکدیگر مخلوط شوند. آنگاه مقداری روغن روی آتش می‌گذارند، تکه‌های کوچک نان را در روغن سرخ شده می‌ریزند، هنگامی که نان بریان سرخ شد آن را روی چنگال می‌ریزند و می‌خورند (افشار، ۱۳۷۰: ۲۱۶). این خوراک معمولاً به جای عصرانه میل می‌شود و در هنگام افطار ماه مبارک رمضان نیز خوردن آن متداول است.

دوم: حلوا مقداری آرد ذرت بی‌نمک را در روغن داغ ریخته حرارت می‌دهند، تا رنگ آرد اندکی زرد شود. سپس ظرف را از روی آتش برداشته و مقداری خرما در آن می‌ریزند. آنگاه با ملاقه یا قاشق بزرگی، محتوی ظرف را مالش می‌دهند تا آرد بو داده و خرما و روغن به خوبی مخلوط شوند. سپس بار دیگر آن را گرم کرده و مصرف می‌کنند (همانجا).

هارگ: خوشه مضافتی را قبل از رسیدن کامل از درخت می‌برند، میوه را از خوشه جدا کرده و در داخل دیگ بزرگی می‌جوشانند، بعد از پخته شدن، آن‌ها را در معرض خورشید می‌گذارند تا کاملاً خشک شوند. معمولاً هارگ‌ها را در زمستان می‌خورند.

نان

نان گندم: در بلوچستان از آرد گندم نان‌های زیر پخته می‌شود:

- ۱- لواش: نان نازکی است که در تنور می‌ریزند و ویژه بلوچستان نیست و در همه شهرها و روستاهای ایران در تنور و به زبان بلوچی ترون پخته می‌شود (همان: ۶۱۷).
- ۲- گرده: خمیر گرده نیز مانند خمیر نان لواش آماده می‌شود. ولی همانند لواش نازک نمی‌شود و خمیر آن را به شکل دایره در می‌آورند و در تنور می‌پزند (همانجا).
- ۳- سیرک: نانی است که روی تابه آهنی پخته می‌شود و بیشتر به چنگ مال اختصاص دارد که از آرد ذرت نیز تهیه می‌شود و به زن پس از زایمان داده می‌شود (همانجا).

۴- پناریک: این نان را رمه‌داران می‌پزند که ساکن محل مشخصی نیستند و تنوری ندارند. برای تهیه آن، زمینی شنی را انتخاب می‌کنند و آتش زیادی می‌افروزند. شن‌ها که داغ و تاخته شد، خمیر را روی شن‌های داغ می‌اندازند و روی خمیر را با شن‌های داغ می‌پوشانند. به این نان، گاهی ادویه می‌زنند (همانجا).

۵- رتی: نان گرده‌ای است که روی تابه آهنی پخته می‌شود و پیش از پخته شدن سوراخ‌هایی در گرده خمیر ایجاد می‌کنند (همانجا).

۶- دوتینه: برای تهیه آن خمیر را نازک می‌کنند و روی تابه می‌اندازند، خمیر که روی تابه چسبید، تابه را وارونه می‌کنند تا نان از هر دو سو پخته شود. برای پختن این نان از داغ کردن دو صفحه فلزی به نان نیز استفاده می‌شود.

۷- هلکاری: روغن را در دیگ مسی قلع اندود می‌کنند و یا دیگ نیکلی داغ می‌کنند و خمیر را به چانه‌های کوچک تبدیل کرده، پس با غلطک ویژه‌ای نازک کرده و در ظرف روغن جوشان می‌اندازند تا پخته شود. این نان را در سیستان روغن جوشی می‌نامند (همان: ۲۱۸).

۸- دوتلو: نانی نازک مانند لواش است. اما روی تابه آهنی پخته می‌شود. برای تهیه آن، خمیر را جدا جدا پهن می‌کنند و هریک را جداگانه روغن اندود کرده، پس هر دو را روی هم می‌گذارند و پهن می‌کنند و روی تابه‌ای که اندکی روغن دارد می‌گذارد تا پخته شود (همانجا).

۹- تهلان: خوشه گندم سبز را در دیگ آب جوش می‌اندازند، سپس از آب در آورده می‌خشکانند و می‌کوبند تا کاه از دانه جدا شود. دانه‌ها در آتش می‌پزند که تهلان خوانده می‌شود (همانجا).

گاهی نیز خوشه سبز گندم را روی شعله آتش نگه می‌دارند تا خشک شود، سپس با کف دست، کاه را از دانه جدا می‌سازند. از این دانه‌ها که «سبزک» نامیده می‌شود. اگر این عمل با خوشه جو انجام شود، دانه آن را «هشک» نامند. پس از خشکاندن دانه جو آن را آرد می‌کنند و

با الک، (به بلوچی کیچن)، سبوس را از آرد جدا ساخته، با خرما و روغن می‌آمیزند و می‌خورند (بلوچستان، ۱۳۴۵: ۱۱۲).

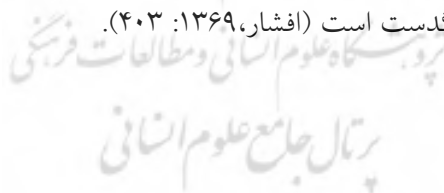
بعضی از بلوچ‌ها، هشک را با آب رطوبت می‌دهند و با شکر می‌خورند. آردی که یک خانوار بلوچ برای ناهار خمیر می‌کند. «نگان» و چنان چه کمتر خمیر کند «نگانک» که کوچک شده نگان است، نامیده می‌شود (همانجا).

بلوچ‌ها از جو یک گونه نان تنوری می‌پزند، که خوراک تنگدستان است. نان ذرت هم خوراک زمستان بلوچ‌هاست و گونه‌های آن عبارتند از: ۱- شلو، که این نان از خمیر رقیقی طبخ می‌گردد، که آن را با ملاقه روی تابه می‌ریزند و با پشت ملاقه آن را پهن کرده تا نیم پز شود، سپس آن را پشت و رو می‌کنند تا هر دو سوی آن به خوبی پخته شود (همانجا).

۲- رحتو: رحتو، مانند شلو پخته می‌شود، با این تفاوت که خمیر آن مایه ندارد و به اصطلاح فطیر است (همانجا).

۳- تیموش: خمیر سفتی است، که با دست روی تابه پهن و پخته می‌شود، این نان، خشک و ناز است.

۴- دکو: این نان همانند تیموش است، ولی کلفت‌تر و خشک‌تر، که از ارزن نیز تهیه می‌گردد و ویژه خانواده‌های تنگدست است (افشار، ۱۳۶۹: ۴۰۳).



خوراک

برنج: بلوچ‌ها برنج را به دو گونه دم می‌کنند و با گوشت سرخ شده یا ماهی می‌خورند. نوع دیگر از غذا قاتق است. گونه‌های قاتق یا نان خورش را «هتک»، «نارشت» یا ناورشت می‌نامند و عبارتند از:

۱- ماست: یا بستگ، از نان خورش‌های عمومی است که نان را در آب ترید کرده و با اندکی روغن داغ شده روی آن می‌ریزند (افشار، ۱۳۹۰: ۶۲۱).

۲- دوغ: شیرترش/دوغ/شیر جته (شیر زده شده)، نیز به جای قاتق به کار می‌رود و بیشتر دامداران و روستاییان از آن استفاده می‌کنند (همانجا).

۳- واداپ: از عدس، لوبیا، باقلا و ماش تهیه می‌شود که به بلوچی «واداپ» گویند. این واژه از دو بهر «واد» به معنی نمک و «آب» تشکیل شده است این قاتق بیشتر به جای اشکنه به کار می‌رود (همانجا).

۴- آبگوشت: آبگوشت در دیگ‌های مسی و گاهی در ظرف‌های سفالی تهیه می‌شود و به سبب اینکه فلفل سرخ آمیخته با دارچین و زردچوبه در آن می‌ریزند. همانند خوراک‌های هندی است، تا آبگوشت. در آبگوشت، افزودن بر ادویه اندکی انار خشک نیز می‌ریزند تا خوشمزه شود (همانجا).

آجیل‌ها: دانکو از گندم بو داده مخلوط با کنجد تهیه می‌شود و در جاهایی که کنجد یافت نمی‌شود از مغز هسته زردآلو یا وشک استفاده می‌کنند. وشک مغز بادام کوهی است که اصلاً تلخ است و چند روز آن را در آب جاری قرار می‌دهند تا شیرین شود.

پژمک: (پَمَنو) برخی از خانواده‌ها نوعی گندم زرد و بزرگ دانه به نام پژمک یا پمنو را حدود بیست و چهار ساعت در شیر تازه می‌خوابانند. تا کاملاً خیس شود سپس آن را روی تابه بریان می‌کنند و با کنجد یا مغز بادام کوهی، بوداده مصرف می‌کنند (بلوچستان، ۱۳۴۵: ۱۱۳).

تنورچه: تنورچه نام خود را از روش پخت در تنور گرفته است، تنورچه را معمولاً به دو صورت سیخ زدن گوشت گوسفند و دیگری به شکل کامل کباب شده در تنور طبخ می‌کنند. در روش سیخ زدن، گوشت گوسفندی را ذبح و آن را به قطعات درشت خرد می‌کنند. سپس هر قطعه بزرگ را به سیخی از چوب نخل می‌کشند. سیخ‌ها را زمانی در تنور قرار می‌دهند که ذغال‌های درون تنور گداخته و قرمز شده باشند. در این مرحله اگر بخواهند کباب موردنظر آبدار شود، ظرفی از آب را روی ذغال‌ها درون تنور قرار می‌دهند. سیخ‌ها را دورتا دور ظرف آب به دیواره تنور ایستاده قرار می‌دهند. این کار باعث می‌شود گوشت به اصطلاح بخارپز هم

بشود. بعد از این مرحله در تنور را با سینی یا هر وسیله دیگری که مقاوم در برابر حرارت باشد می‌پوشانند و روی آن را با کاهگل می‌پوشانند. البته تنور مثل همه تنورها از زیر ورودی، هوا وارد و این حالت را بین چهل و پنج دقیقه تا یک ساعت نگاه می‌دارند. البته زمان پخت باز هم به گوشت به سیخ کشیده شده بستگی دارد. سپس نوبت به صرف آن کباب مخصوص بلوچی می‌رسد. این کباب را به تنهایی یا با پلوسفید سرو می‌کنند.

در روش دیگر طبخ یک گوسفند را متناسب با اندازه تنور ذبح کرده و درون آن را خالی می‌کنند سپس با نخ مناسب که در برابر حرارت از بین نرود شکم او را می‌دوزند آن وقت آن را درون تنوری که ذغال‌هایش گداخته است قرار می‌دهند و با پوشاندن در تنور با کاهگل منتظر پخته شدن کاملاً آن می‌شویم.

مردم مناطق مختلف بلوچستان برای اعیاد مذهبی اهمیت زیادی قائل هستند، و لذا برای هرچه باشکوه‌تر برگزار شدن آنها تلاش زیادی انجام می‌دهند. ایشان برای غذای این روزها معمولاً تنورچه که از غذاهای بسیار لذیذ آنهاست را تدارک می‌بینند، ولی اگر در آن زمان تهیه‌ی این غذا برایشان مقدور نبود حتماً خوراک گوشت را تهیه می‌کنند.

پادوغ: خورشتی با گوشت است که به جای آب برای جا انداختن و طبخ آن از دوغ استفاده می‌شود. این روش نیز متأثر از دامپرور بودن بلوچ‌هاست. دوغ یکی از فرآورده‌های متداول دامپروران است و در بلوچستان وقتی به میان عشایر و دامپروران بروید در نخستین گام بعد از تعارف آب از شما با شیر شتر یا دوغ به عنوان نوشیدنی پذیرایی می‌کنند.

بت: مخلوطی است از برنج، ماش و سایر حبوبات و به همراه روغن و ادویه که غذای عمده مردم بلوچستان است.

اشکنه گشنیز: این خوراک، خوراک اغلب مردم سراوان است. عشایر کوه بیرک به اشکنه گشنیز، کهنیچ هم می‌گویند، که مقداری دانه انار خشک هم به آن اضافه می‌کند.

آبگوشت و بز قورمه نیز از جمله غذاهایی است که گوشت را به همراه فلفل قرمز، دارچین و زردچوبه در ظروف سفالی و به سبک غذاهای هندی می‌پزند و در بین بلوچ‌های میرجاوه طرفداران زیادی دارد.

تباهگ: در گذشته‌های دور مردم مکران بعد از قربانی کردن گوسفندان عید جهت نگهداری گوشت و هدر نرفتن آن و به علت نداشتن برق مجبور بودند تا از گوشت قربانی شده در جایی نگهداری نمایند به همین منظور پودر نار و نمک را به گوشت اضافه می‌کردند و سپس آن را در نور آفتاب روی طنابی آویزان می‌کردند تا خشک شود این کار چهار تا پنج روز طول می‌کشد. بر روی گوشت‌های آویز شده جهت جلوگیری از نفوذ گرد و غبار تور یا پارچه‌های مخصوص می‌پوشانند به شکلی که هوا و نور کافی به گوشت برسد تا بعد آن را از طناب جدا کرده و استفاده می‌کردند.

روش دیگر تهیه آن چنین است که بعد از به جوش آمدن گوشت، برنج را به آن اضافه می‌کنند تا به صورت استانبولی درآید. معادل این غذا در منطقه شمال ایران یعنی استان مازندران و گیلان با ماهی طبخ می‌شود و به جای گوشت از ماهی استفاده می‌کنند به این صورت که ماهی را نمک سود کرده، مانند گوشت خشک می‌کنند. ستون فقرات ماهی را می‌گیرند و یک شب در آب سرد می‌خیسانند و دو سه بار آب آنرا عوض می‌کنند. بعد از آن قطعات ماهی را با دستمال خشک می‌کنند و دو طرف هر قطعه ماهی را به کمی آرد آغشته می‌کنند و در روغن سرخ می‌کنند ولی نباید زیاد خشک شود.

این غذا یکی از اصلی‌ترین غذاهای مخصوص ماه مبارک رمضان بوده و این خوراک که مخصوص سحری مردمان بلوچ به شمار می‌رود معمولاً با مخلوطی از برنج و گوشت خشک شده پخته می‌شود و بسیار خوشمزه و لذیذ است و همچنین طرفداران زیادی حتی در میان غیر بلوچ‌های این منطقه نیز دارد.

امروزه با وجود وسایل خنک کننده این کار کمتر رواج دارد اما بعضی‌ها هنوز آن را تهیه می‌کنند. از جمله زنانی که شوهرانشان در کشورهای حوزه خلیج فارس مشغول کارند بیشتر به تهیه این غذا مبادرت می‌کنند. تا در موقع مرخصی آنها بتوانند به خوبی از آنها پذیرایی کنند.

شیربط: به این صورت پخته می‌شود که شیر را روی گاز گذاشته قبل از اینکه گرم شود مقداری آرد به آن اضافه می‌کنند و هم می‌زنند، در این حالت باید شعله گاز کم باشد. بعد از اینکه مواد کمی سفت شد مقداری فلفل سیاه و زردچوبه به آن اضافه کرده و هم می‌زنند در اینجا حرارت گاز را بیشتر کرده تا بجوش آید و بعد از آن غذا آماده سرو می‌شود.

قروت یا کشک سفید این غذا را می‌توان با بادمجان هم سرو کرد. گلوله‌های قروت را در ظرفی سفالی و لعابدار می‌گذارند و کم کم آب را به آن اضافه می‌کنند، در نهایت بادمجان را که از قبل آب پز و در نهایت سرخ شده را به آن اضافه کرده و غذا آماده‌ی سرو کردن می‌شود.

سنگ پچ: برای پخت این غذا دو عدد سنگ که زیاد بزرگ نباشند را حرارت زیاد می‌دهند و در یک طرف آن که سیاه نشده باشد گوشت‌ها را که قبلاً با ادویه ترکیب شدند روی آن می‌گذارند و بعد از بیست دقیقه طرف دیگر گوشت را می‌گذارند تا به خوبی پخته شود. کناره‌های آن را با سنگ‌های کوچک می‌پوشانند تا بخار آن بیرون نرود و گوشت بخوبی پخته شود.

چاشنی‌ها

ترشی لیمو که در لهجه محلی به آن «حرام» می‌گویند و ترشی انبه که در لهجه محلی به آن چتنی می‌گویند از جمله چاشنی‌های مورد استفاده در میان بلوچ‌ها است. جوشانده سبزیجات نیز به عنوان یکی دیگر از چاشنی‌های مورد استفاده در میان اقوام بلوچ است، که طرفداران زیادی دارد.

در ماه‌های اسفند و فروردین که هوا نسبتاً معتدل و در اثر بارندگی‌های فصلی زمین سبز شده است. انواع سبزیجات خودرو زیاد است. لذا این سبزیجات را به خانه آورده آنها را با

داس یا چاقو خرد می‌کنند و پس از شستشو آنها را در دیگ با مقداری آب می‌جوشانند، آنگاه آب آنها را گرفته با روغن و انار و ادویه سرخ کرده و با نان میل می‌کنند.

نتیجه‌گیری

بلوچستان یکی از مناطق مهم فرهنگی و باستانی ایران است. این دیار هنوز هم بسیاری از آداب و رسوم خود را حفظ کرده است، در این میان بسیاری از انواع خوراکی‌های خود را به سبک کهن طبخ و نگهداری می‌کنند و همانطور که پیش‌تر ذکر شد، اینکه قوم بلوچ اعیاد مذهبی را از اعیاد اصلی خود به حساب می‌آورند در این مواقع از خوراک‌های سنتی و محلی خود در جشن‌ها استفاده می‌کنند و شاید همین موضوع را بتوان وسیله ماندگاری خوراکی‌های ایشان دانست. این ویژگی طبخ خوراک که هنوز به صورت سنتی محفوظ مانده می‌تواند در انواع برنامه‌ها و روش‌های رسانه‌ای مطرح و تولید گردد. نمایش آداب و رسوم قومی و محلی علاوه بر داشتن جذابیت‌های رسانه‌یی و جذب مخاطب در ایجاد همبستگی و انسجام ملی نیز مؤثر است.

منابع و مآخذ

- افشار (سیستانی)، ایرج (۱۳۶۹)، *بلوچستان و تمدن دیرینه آن*، تهران: بی‌نا.
 - _____ (۱۳۹۰)، *سیستان و بلوچستان نامه*، تهران: کتابدار.
 - _____ (۱۳۷۰)، *عشایر و طوایف سیستان و بلوچستان*، تهران: نسل دانش.
 - *بلوچستان* (۱۳۴۵)، تهران: کتابخانه ابن سینا
 - بیک محمدی، حسن (۱۳۷۷)، *مقدمه‌یی بر جغرافیای تاریخی ایران*، اصفهان: انتشارات دانشگاه اصفهان.
 - کامران مقدم، شهین دخت (۱۳۵۵)، «بلوچستان»، *وحیده*، ش ۱۹۳: صص ۲۳۶-۲۴۱.
- مصاحبه شوندگان:
- رضا صیادی، ۳۸ ساله، نوک آباد، ۱۳۹۶/۱۲/۲۳.

- فرهاد نارویی، ۳۹ ساله، زاهدان، ۱۳۹۶/۱۲/۲۵.
- محم عثمان سندک زهی، ۲۳ ساله، شهرستان سیب و سوران، روستای نصرآباد، ۱۳۹۶/۱۲/۲۳.
- ملک‌ناز براهویی، ۴۰ ساله، خاش، ۱۳۹۶/۱۲/۲۰.
- نعیم براهویی، ۳۲ ساله، زابل، ۱۳۹۶/۱۲/۲۳.

