

# سوغات کرمان

## کلمپه

از جمله شیرینی های معروف و مطلوب کرمان کلمپه است که با خرما ، آرد و کمی روغن و بعضا افزودن گردو و گیاهان معطر درست می شود. در برخی موارد از روغن محلی و زعفران نیز در طبخ آن استفاده می شود. نوع برشته آن مرغوب تر است. از جمله مشخصات کلمپه و سایر شیرینی های سنتی کرمان ، کم ضرر و حتی می توان گفت بی ضرر بودن آن است زیرا اکثرا کم شیرینی و شهد آن معمولا خرما است.

## کماج سهن

شیرینی دیگری است که سرشار از انرژی و بسیار مقوی است و از جوانه گندم ، خرما ، مغز گردو ، ادویه های مخصوص و کمی روغن تهیه می شود.

## حنا

حنا از جمله سوغات کرمان است که معمولاً به عنوان دارو و رنگ مورد استفاده قرار می گیرد. نرماشیر یکی از نواحی مهم تولید حنا در ایران است.

## پسته

رفسنجان رتبه اول تولید و صادرات پسته ایران را دارد. انواع پسته کرمان عبارتند از : اوحدی ، فندقی ، کله قوچی یا احمد آقایی ، سبز پسته ، سفید پسته ، شستی واحدی ، بادامی ، کدویی ، کرمانی ، ریاطی ، راوری ، قرمز ، ممتاز ، ابراهیمی ، اکبری ، امیری ، پاکزاد

## زیره

از جمله مهم ترین و ارزشمند ترین سوغات کرمان ، زیره سیاه کوهی است که عطر آن فضا را پر میکند و با افزودن آن به پلو و سایر خوراکی ها مانند پنیر و می توان از خواص عدیده و دارویی آن استفاده کرد

## قوتو

این خوراکی خوشمزه و بی نیاز از تعریف و بیان قوت آن ، از جمله سوغاتی هایی است که کمتر مسافر و گردشگری بدون خرید آن شهر مارا ترک می کند.

قوتو از آسیاب گیاهان مفیدی چون شاهدانه ، خرفه ، کنف ، بذر کتان ، موردانه ، و... به دست می آید و از جمله واجبات پذیرایی کرمانی ها بخصوص در مراسم تولد نوزاد است.

انواع دیگری از همین نوع تنقلات مانند قهوه ، نخود ، پسته ای ، نارگیلی و... وجود دارد که نیز خوشمزه و مقوی است. لازم به یادآوری است که هموطنان مسافر این خوراکی را به نام قاووت می شناسند این واژه ترکی است و از زمان ترکان غز در ادبیات کرمانی جای گرفته.

علت دوگانگی این واژه آن است که ترک ها گاه قاووت را بدون الف و قووت وی نوشتند. از آنجا که بیان این کلمه دشوار و سنگین بود کرمانی ها با جابجا کردن یک او از آن واژه زیبا و با مسمی به نام قوتو ساختند .

## کتیرا

این صمغ گیاهی که به زبان انگلیسی نامیده می شود ، گونه های مختلفی دارد که به صورت درختچه یا گیاهان علفی چند ساله در ایران به طور کلی آنها را گون می نامند. در متون طب سنتی این گیاهان با نام های عربی «محبب العقاب» و «اصابع الغروس» معرفی شده اند.

## خرما

نخل خرما در نقاط متعددی از استان کرمان به عمل می آید تنه بلند و برگ های پهن نخل در اکثر نقاط این منطقه به چشم می خورد. معروف ترین خرمای کرمان در بم و پس از آن در شهداد به دست می آید.

صرفنظر از بهترین انواع قند بی ضرر ، مفید و مورد نیاز بدن انسان که به وفور در خرما یافت می شود ، این محصول

کشاورزی سرشار از سلولز ، آهن ، ویتامین آ و ویتامین ب ، فسفر ، کلسیم ، منگنز و مواد معدنی فراوان است  
۱۲ درصد از نخلستان های ایران در کرمان قرار دارند در کرمان انواع خرما برای مصارف مختلف به دست می آید که  
معروفترین آنها خرمای مضافتی و خرمای بزمانی است. خرما را بصورت تازه یا خشک شده مصرف میکنند. رطب تازه  
مضافتی با رنگ قهوه ای و پوست لطیف از خوش خوراک ترین خرماهای بدست آمده در جهان است که مطلوبیت بین المللی  
دارد.

