

قاووت که در لهجه کرمانی قووتو می خوانندش از سوغاتی های کرمان است که قدمتی طولانی دارد. این پودر خوراکی که در واقع باید آن را نوعی شیرینی به حساب آورد در انواع مختلفی تولید می شود و طعم های متفاوتی دارد. یک نوع آن ترکیب نخود، نارگیل و شکر است ، نوع دیگر به جای نخود از پسته استفاده می شود . اما معروفترین و کاملترین نوع قووتوی کرمان قهوه ای رنگ است و معمولا شامل قهوه ، شکر ، تخم قرفه ، جو ، بذر کتان ، گشنیز ، روپاس ، سیاه دانه ، جدوا، هل باد ، هل رسمی، موردانه ،کنجد، تخم کاهو، و شکر می باشد.برخی از این مواد را برشته کرده و سپس آنها را مخلوط و آسیاب می کنند.

طرز استفاده:

معمولا روزانه چند قاشق از قووتو را مصرف می کنند برخی نیز آن را در آب جوش می ریزند و استفاده می کنند. گرچه می توان آن را با شیر یا چایی نیز مصرف کرد .معمولا رسم است هنگامی که خانمی زایمان می کند به او قووتو می دهند و از میهمانانش نیز با قووتو پذیرایی می کنند.

برخی از خواص قاووت یا همان قووتو:

قووتو معمولا طبعی گرم دارد و برای موارد زیر بصورت معجزه آسا عمل میکند:

مؤثر در درمان پادرد ، کمر درد ، سر درد و از بین بردن نفخ معده

رفع خستگی برای کسانی که فعالیت جسمی و ذهنی زیاد دارند

افزایش مقاومت زنان در زمان بارداری و مؤثر در رشد جنین

مؤثر در کاهش درد برای زنان در زمان قاعدگی

کاهش ضعف و ناتوانی در افراد کهنسال

مؤثر در رشد ذهنی و جسمی کودکان

افزایش توان جسمی ورزشکاران

افزایش قدرت و توان مردانگی

افزایش شیر در زنان شیرده

تقویت حافظه و زیاد کردن عقل

متخصصان امر تغذیه سفارش میکنند که بعلت فواید زیاد قاووت ..باید در آینده نزدیک جانشین کلیه تنقلات و شیرینیجات شود.

و حال خواص قاووت از نظر امام صادق (ع):

۱. امام باقر (ع): قاووت چه پر برکت است . اگر در حال سیری خورده شود، موجب گوارش و هضم غذا می گردد و اگر در حال گرسنگی خورده شود، موجب سیری می گردد و در سفر و حضر، توشه ی خوبی است. (۳۰۷)

۲. امام صادق (ع): قاووت ، باعث رویش گوشت می گردد و استخوان را محکم می کند.(۳۰۸)

۳. امام صادق (ع): به فرزندانان در خردسالی ، قاووت بدهید که باعث رویش گوشت می شود و استخوان را محکم می گرداند.(۳۰۹)

۴. زنی به همراه پسرش نزد امام صادق (ع) رفتند. امام صادق پرسید: ((چرا فرزندت نحیف و لاغر است ؟)). زن گفت : ((او بیمار است)). امام فرمود: ((به او قاووت بده که گوشت می رویاند و استخوان را محکم می سازد)).(۳۱۰)

۵. امام صادق (ع): هر کس چهل روز قاووت بخورد، بازوانش پر توان می گردد.(۳۱۱)

۶. امام صادق (ع): خوردن قاووت با روغن ، پوست را لطیف می کند و بر توان جنسی می افزاید.(۳۱۲)

۷. امام صادق (ع): قاووت را سه بار بشویید و شکم فرد تیدار را با آن پر کنید.(۳۱۳)

۸. امام صادق (ع): قاووت ، موجب از بین رفتن اخلاط از بدن و بلغم از معده می گردد و هفتاد بلا را دور می کند.(۳۱۴)

۹. امام کاظم (ع): قاووت خشک و آبگوشت گاو، پیسی را از بین می برند.(۳۱۵)

۱۰. ابوهاشم جعفری می گوید: در محضر امام رضا(ع) بودم که به شدت تشنه شدم ، اما هیبت امام مانع از این شد که خواستار آب شوم . خود امام آب خواست و مقداری خورد و به من فرمود: ((بخور که آبی سرد و گوارا است)). من آن را خوردم ، اما پس از اندک زمانی ، دوباره به شدت تشنه شدم . امام دستور داد که آب و قاووت و شکر بیاورند. و به من فرمود: ((قاووت را مرطوب کن و روی آن شکر بپاش)). بعد از این که دستور حضرت را انجام دادم ، فرمود: ((بخور که عطش را برطرف می کند)).(۳۱۶)

۱۱. سیف تمار می گوید: یکی از دوستان ما در مکه ، دچار سینه پهلو شد. خدمت امام صادق (ع) رفتم و به ایشان اطلاع دادم . فرمود: ((به او قاووت جو بدهید.)) (ما فقط دو روز به او قاووت جو دادیم و او خوب شد.(۳۱۷))

۱۲. امام صادق (ع): قاووت عدس ، تشنگی را از بین می برد؛ معده را تقویت می کند؛ درمان هفتاد درد است ؛ صفرا را خاموش می کند و درون را سرد می سازد.(۳۱۸)

۱۳. امام صادق (ع) در مسافرت از قاووت جدا نمی شد و اگر یکی از خادمانش دچار غلیان خون می شد، به او می فرمود: قاووت عدس بخور که موجب فروکش کردن خون می شود و حرارت بدن را پایین می آورد.(۳۱۹)

۱۴. یکی از اصحاب امام صادق (ع) دچار اسهال شد. امام ، قاووت برنج تجویز کرد. او خورد و خلاص شد.(۳۲۰)

۱۵. امام صادق (ع): مدت دو سال بود که بیمار بودم . خداوند استفاده از برنج را به من الهام فرمود. گفتم آن را تهیه کردند و شستند و خشک کردند و بر روی آتش ، بریان کردند. مقداری از آرد آن را به صورت قاووت مصرف کردم و مقدار دیگر را آش کرده و خوردم و بیماریم مرتفع شد.(۳۲۱)

۱۶. امام صادق (ع): برای دفع سموم بدن ، چیزی سودمندتر از قاووت سیب سراغ ندارم .(۳۲۲)

۱۷. ابن بکیر می گوید: سالی در مدینه ، خون دماغ شدم . دوستانم به امام صادق (ع) (اطلاع داده و خواستار دارویی شدند. امام فرمود: ((به او قاووت سیب بدهید .)) (قاووت سیب خوردم و خونریزی بینی ام قطع شد.(۳۲۳)

۱۸. احمد بن محمد می گوید: هر گاه کسی در خانه ی ما، دچار مارگزیدگی یا عقرب گزیدگی می شد، امام می فرمود: ((به او قاووت سیب بدهید)).(۳۲۴)

۱۹. سه کف دست قاووت خشک در حالت ناشتا، بلغم و اخلاط را خشک می کند و چیزی از آن ها بر جای نمی گذارد.(۳۲۵)

۲۰. سویق خشک در حالت ناشتا، حرارت بدن را پائین می آورد و خلط را آرام می کند؛ اما اگر با روغن مخلوط گردد، دیگر چنین اثری را ندارد.(۳۲۶)

دستور قاووت کرمان!

دیدیم حیفه که فرمول این معجون رو از دست بدید این فرمول کامل ترین فرمول قاووت کرمانی است متاسفانه اغلب قاووت هایی که در بازار فروخته می شود دارای بخشی از این مواد نیستند.

مواد تشکیل دهنده ی قاووت کرمان:

1- تخم قرفه

2- قهوه بندری

3- جو

4- بذر کتان

- 5-گشنيز
- 6-هل باد
- 7-دارچين
- 8-هل رسمي
- 9-روپاس
- 10-موردانه
- 11-سياه دانه
- 12-تخم كاهو
- 13-جدوا
- 14-شكر

اين مواد را با هم مخلوط کرده . سپس انرا برشته و اسيااب مي کنند. قاووت را به صورت پودر يا چند قاشق انرا در اب ريخته و مصرف مي کنند. يك معجون بسيار مقوي طبيعي!