

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги

Д.Асланова, Т.Худайшукуров, Н.Мўминов

***Дунё халқлари овқатланишининг ўзига
хос хусусиятлари***

Самарқанд – 2009

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Кириш

Ўзбекистон туристик ресурсларга, айниқса тарихий обидаларга, бой мамлакатлардан бири ҳисобланади. Шу сабабли ҳам Ўзбекистон тарихий обидаларини келиб кўриш ниятида бўлган кишиларнинг сони жуда ҳам кўп. Масалан, Бутунжаҳон туристик ташкилотининг маълумотларига кўра Самарқанд, Бухоро ва Хивани ҳар йили келиб кўришни истайдиган чет мамлакатлар фуқароларининг сони 10 млн. нафарга яқин кишини ташкил қилади.

Республикага турист сифатида келадиган ҳар бир меҳмон ўз халқининг вакили ҳисобланади ва келган жойида ўзига нисбатан иззат-ҳурмат қилишларини кутади. Ҳар бир халқ ўзининг тилига, динига, урф-одатига, уй-жой, миллий кийимларининг бичилиб-тикилиш тарзига, ўйин-кулгиларига, мусиқаси, тарихий обидаларига эга. Худди шунингдек, ҳар бир халқнинг ўзига хос пазандалиги, овқатланиш одатлари ва севимли таомлари бўлади. Таомлар тайёрлаш ва овқатланиш маданияти ҳар бир халқнинг асосий анъаналаридан бири ҳисобланади ва асрлар давомида шаклланиб ҳамда такомиллашиб боради. Пазандалик халқнинг миллий анъаналарини ўзида ифода қилади. Шунинг учун бўлса керак, масалан, палов оши ўзбек ёки тожик халқи учун дунёда энг мазали таом ҳисобланади ва ҳеч қачон, мисол учун, французларнинг ҳатто энг севимли таомларининг бирортасига ҳам алмаштирилмайди.

Асрлар давомида шаклланган дунё халқлари миллий таомларининг рецептуралари ва уларни тайёрлашда озиқ-овқат маҳсулотларига технологик ишлов бериш усуллари шу халқ миллий анъаналарига ва организми талабларига жавоб берадиган таомларни тайёрлашга имкон беради.

Таомларни тайёрлаш технологияси дунёда инсон фаолиятининг энг қадимий соҳаларидан бири ҳисобланади, чунки овқатсиз ҳаёт кечмаган ва кечмайди ҳам. Таомлар тайёрлашда ишлатиладиган озиқ-овқат маҳсулотлари ассортименти, уларнинг миқдорлари, сифати ва овқатланиш тарзи инсон ҳаётига катта таъсир кўрсатади. Овқатланиш тарзи, таомнинг таъми, ҳиди ва ташқи кўринишига кўникиш асрлар давомида шаклланган бўлиб, наслдан-наслга ўтади.

Ҳар бир халқ пазандалигининг асосини бир-бири билан бевосита боғлиқ бўлган иккита омил ташкил қилади. Уларнинг биринчиси – таомлар тайёрлаш учун ва таом сифатида тўғридан-тўғри ишлатиладиган маҳсулотлар турлари, иккинчиси эса таомлар тайёрлаш учун фойдаланиладиган озиқ-овқат хом ашёларига ва маҳсулотларига технологик ишлов бериш усуллари ҳисобланади. Таомлар тайёрлашда ишлатиладиган озиқ-овқат маҳсулотларининг турлари, яъни ассортименти, ушбу мамлакатнинг географик жойланишига, иқлим ва иқтисодий шароитларига боғлиқ. Масалан, денгиз ва океанлар билан чегараланган ҳамда балиқчилик хўжалиги тармоқлари ривожланган мамлакатлар халқларининг миллий пазандалигида балиқлардан, фақат чорвачилиги ривожланган мамлакатларда гўшт ва сутдан, асосий фаолияти ўрмончилик билан боғлиқ мамлакатларда ўрмон ва табиат инъом этадиган бошқа маҳсулотлардан, агротехникаси ривожланган мамлакатларда эса сабзавот, мева ва полиз

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

махсулотларидан тайёрланадиган таомлар ассортиментининг улуши катта бўлади. Бундан ташқари мамлакатларнинг географик жойланиши ва иқлим шароити таомлар тайёрлашда ишлатиладиган зираворлар турига ҳам катта таъсир кўрсатади. Масалан, адабиётлардаги маълумотларга қараганда, Жанубий Америка, Марказий Осиё ва шунга ўхшаган иссиқ иқлим шароитли минтақаларда жойлашган мамлакатларнинг халқлари таомлар тайёрлашда ўткир ҳидли ва таъмли зираворлардан кўп фойдаланишса, салқин ва совуқ иқлим шароитли Шимол мамлакатлари халқлари эса таъми ва ҳиди ўткир бўлмаган таомларни ёқтиради. Юқорида кўрсатилганлардан ташқари таом сифатида истеъмол қилинадиган озиқ-овқат маҳсулотлари ассортиментига халқларнинг урф-одатлари, ҳар хил диний ва бошқа тақиқлар ҳамда одамларнинг жониворларга нисбатан муносабатлари ҳам катта таъсир кўрсатади. Масалан, ислом дини унга итоат қиладиган шахсларга чўчка гўштini ва спиртли ичимликларни истеъмол қилишни тақиқлайди ёки Хиндистон маҳаллий халқлари учун сигир муқаддас ҳисобланади ва шу сабабли ҳам улар мол гўштini, руслар эса от гўштini истеъмол қилишмайди. Бундан ташқари баъзи бир халқлар ва уларнинг гуруҳлари жониворларни худди ўзларига ўхшаш тирик жон деб тасаввур қилишади ва баъзилар уларнинг гўштini, баъзилари эса сутини ва тухумини истеъмол қилишмайди. Улар таом сифатида фақат ўсимлик маҳсулотларидан фойдаланишади. Албатта, улар яшайдига мамлакатлар миллий таомлари ассортиментининг аксариятини сабзавот, мева ва бошқа ўсимлик маҳсулотларидан тайёрланган таомлар ташкил қиладди.

Иқлим шароити ҳам халқларнинг овқатланиш тарзига катта таъсир кўрсатади. Масалан, иссиқ иқлимли мамлакат халқлари кечки баҳор, ёз ва эрта куз пайтларида эрталабки нонушта даврида кам таом истеъмол қилишади. Таомнинг асосий қисми эса кечки нонуштага тўғри келади, чунки таомни ҳазм қилувчи сўлақларнинг ажралиб чиқиши кучаяди, баланд ҳароратда эса пасаяди. Мамлакатлар географик жойланишининг, улар иқлим шароитларининг ва диний ҳамда бошқа тақиқларнинг овқатланишига тарзига таъсири юқорида кўрсатилганлардан иборат.

Чет эллардан келадиган туристларнинг овқатланишини ташкил қилишда юқорида кўрсатилган хусусиятларни ҳисобга олиш шарт. Шунини таъкидлаш ўринлики, таом сифатида истеъмол қилинадиган озиқ-овқат маҳсулотларининг ва зираворларнинг ассортименти ҳамда овқатланиш тарзи овқатланишга хос хусусиятларни ҳали тўлиқ фойдалай олмайди, чунки ҳар хил мамлакатда технологик ишлов бериш натижасида бир хил маҳсулотдан ҳар хил ҳид ва таъмга ҳамда консистенцияга эга бўлган тайёр маҳсулотлар олинади. Демак, халқлар овқатланишига хос хусусиятларнинг шаклланишига таомлар учун ишлатиладиган озиқ-овқат маҳсулотларининг турларидан ташқари уларга технологик ишлов беришнинг миллий усуллари ҳам катта таъсир кўрсатади. Масалан, тандирда ва махсус нон пишириш аппаратларида ишлаб чиқарилган нон ҳиди ва таъми бўйича бир-биридан катта фарқ қиладди. Гуруч Осиё минтақасида жойлашган мамлакатлар халқларининг асосий озиқ-овқат маҳсулоти ҳисобланади. Лекин гуручдан Тожикистонда, Хиндистон ёки Хитойда тайёрланган таомлар унутилмайдиган ўзига хос таъм ва ҳид ҳамда консистенцияга эга бўлади. Бу шу тўғрида далолат

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

берадики, ҳар бир миллат пазандалигида бир хил маҳсулотга ишлов беришда ҳар хил миллий технология ва ишлов бериш усулларида ташқари, фақат улар пазандалигига хос бўлган зираворлардан фойдаланишади.

Дарслик материалларини жойлаштириш тартибини аниқлашда чет давлатларнинг Ўзбекистонга яқин жойлашганлиги, улар билан иқтисодий ва маданий алоқаларнинг ривожланганлиги ҳамда келажақда республикага туристларнинг асосан қайси мамлакатлардан келиши мумкинлиги ҳисобга олинди. Биринчи навбатда Мустақил давлатлар ҳамдўстлигига (МДХ) кирадиган мамлакатлар халқларининг овқатланишига хос хусусиятлари кўриб чиқилган, чунки кўшни мамлакатлар билан дўстона ва туризм муносабатларининг ўрнатилиши аниқ. Бундан ташқари адабиётларда берилган маълумотларга қараганда келажақда Ўзбекистонга туристларнинг энг кўп келиши Япониядан, кейин эса Франция, Россия, Германия, Италия, Англия, Хитой, Исроил ва Америка қўшма штатлари каби мамлакатлардан кутилади. Шу сабабли ушбу мамлакатлар маҳаллий халқларининг овқатланишига хос хусусиятлари ҳам кўрсатилган кетма-кетликда кўриб чиқилган. Бундан ташқари ҳар бир чет мамлакат халқининг овқатланишига хос хусусиятлари кўриб чиқилгандан кейин уларга таклиф қилинадиган таомлар ассортименти улар таомларни тайёрлаш технологияси ҳамда ва тахминий рецептуралари келтирилган.

Дарслик материаллар республикага фақат турист сифатида ташриф буюрадиган меҳмонларнинг овқатланишини ташкил қилишда фойдали бўлади деб ҳисоблаш нотўғри бўлади, чунки келажақда халқаро туризмнинг ривожланиши билан Ўзбекистон фуқароларнинг ҳам туризмга бўлган муносабати ўзгариб, бошқа мамлакатларни бориб кўришга қизиқиш даражаси ҳам ортиб боради. Шу боисдан ҳам дарсликда келтирилган материаллар нафақат республикага келган чет эллик туристларнинг овқатланишини ташкил қилувчи мутахассислар, умуман туризм билан қизиқадиган барча республика фуқаролари учун ҳам фойдали бўлади.

Дарсликнинг кириш қисми, 1,5,8 боблари, 7 бобнинг 7.4. банди, 10 бобнинг 10.1.1.-10.1.6. бандлари профессор Т. Худайшукуров, 2,3,4 боблари доцент Д.Х.Асланова, 9,11 боблари, 7 бобнинг 7.1.-7.3. бандлари, 10 бобнинг 10.2. банди доцент Н. Мўминов томонидан ёзилган.

Дарсликнинг “Туризм ва меҳмонхона хўжалиги”, “Аҳоли ва туристларга овқатлантириш хизматини кўрсатиш” ва “Туризм” йўналишлари бўйича таълим олаётган бакалаврият талабалари учун мўлжалланган

Дарслик биринчи марта ва давлат тилида тайёрланган. Шу сабабли ҳам унда баъзи бир камчиликлар ва хатоликлар бўлиши мумкин. Улар тўғрисида, азиз мухлислар, ўзларингизнинг фикр ва мулоҳазаларингизни қуйида кўрсатилган манзилга юборсаларингиз, муаллифлар сизлардан беҳад хурсанд бўлган бўлар эди.

Самарқанд шаҳри, Амир Темур кўчаси, 9 уй
Самарқанд Иқтисодиёт ва сервис институти;
Д.Х.Аслановага

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

1. Чет эллик туристларга хизмат қилишнинг ўзига хос хусусиятлари

1.1. Меҳмонларнинг овқатланишга хос хусусиятлар

Туристлар республикага қисқа ва максимал ижозат берилган мудатларга ташриф буюришлари мумкин. Бундан ташқари улар жойлардаги махсус туристик фирмалар томонидан уюштирилган ва уларнинг иштирокисиз якка тартибда ёки гуруҳ бўлиб келишлари ҳам мумкин.

Чет мамлакатлардан келадиган туристларни овқатлантириш улар жойлашган воситалар қошидаги ва бошқа яқин жойлардаги ресторан, кафе, бар ва бошқа турдаги овқатланиш корхоналарида ташкил қилинади. Чет эллик туристларга хизмат қиладиган овқатланиш корхоналарида ўзининг касби бўйича юқори савияларга эга бўлган, чет тилларни биладиган метрдотеллар, официантлар ва барменлари бўлиши шарт. Чет эллик туристлардан ташқари бошқа категорияли истеъмолчиларга хизмат кўрсатадиган овқатланиш корхоналарида хорижий меҳмонларнинг овқатланиши учун алоҳида заллар ташкил қилиниши ёки умумий залнинг энг шинам томонида алоҳида столлар ажратилиши лозим. Стол устида махсус флагштокларда туристлар келган мамлакатнинг байроқчаси қўйилиши керак. Уларга хизмат қилиш учун ажратилган ходимлар ўзларининг хизмат доираларида дунёда энг кенг тарқалган хорижий тиллардан камида 1 – 2 тасини билишлари зарур.

Туристлик фирмалар томонидан ташкил қилинган ҳолда якка тартибда ёки гуруҳ таркибида ташриф буюрган туристларнинг келган жойларида йўлланмада кўрсатилган асосий хизмат турлари, шу жумладан овқатлантириш хизмати, бепул кўрсатилади, чунки улар бу хизмат ҳақларини саёҳатни ташкил қилган фирмаларга валютада тўлаб келишади. Шу сабабли ҳам уларнинг овқати учун ажратилган лимит доирасида ҳар бир нонушта тури (эрталабки нонушта, кечкурунги нонушта ёки тушлик) учун меню (табдольт) тузилади. Тўлаган лимитига ва нонушта турига қараб менюга 2–4 таом киритилади ва уларнинг нархи бир кишига нисбатан ҳисобланади. Агар тасдиқланган менюдан ташқари таомлар ва алкогольли ичимликлар буюриладиган бўлса, улар нақд валютага сотиб олинади.

Меню тузишда туристларнинг соғлиги, диний қарашлари ва уй ҳайвонларига бўлган муносабатлари ҳисобга олиниши лозим. Шу сабабли ҳам ажратилган лимит доирасида вегетариан, парҳез таомлар учун алоҳида ва ёки болалар учун алоҳида меню (табдольт) тузилиши мумкин. Туристлар овқатланишининг бундай хусусиятлари тўғрисида овқатлантириш корхонасига менюни келишувдан олдин айтилиши лозим.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Танлаш учун меню икки вариантда тузилади ва ўзбек, рус, инглиз, француз ёки немис тилларида компьютерда терилади, муқоваси эса ҳозирги замон дизайн талабларига кўра безатилади.

Хорижий мамлакатлардан келган туристларга хизмат қилишнинг ўзига хос хусусиятларидан яна бири шундан иборатки, фирмалар иштирокисиз келган туристларга пуллик хизмат кўрсатилади ва овқатланишга ажратилган лимит доирасидагидек комплекс менюлар тузилмайди. Уларнинг овқатланишини ташкил қилиш учун корхонанинг кунлик менюси (кунлик карта) асос қилиб олинади.

Чет эллик туристларнинг, айниқса бир ёки икки киши бўлиб келганларнинг, хоҳишига қараб уларнинг овқатланиши жойлаштириш воситаларининг номерларида ҳам ташкил қилиниши мумкин. Бундай ҳолларда фирмалар йўлланмалари билан келган меҳмонлардан овқатни номерга олиб чиқиш ва фойдаланилган идишларни олиб тушиш хизмати учун лимитдан ташқари қўшимча ҳақ олинади. Фирмалар хизматларидан фойдаланмасдан йўлланмасиз келган туристларнинг овқатланиши номерларда ташкил қилинганда қўшимча хизмат ҳам нақд пул билан тўланади.

Одамларнинг қайси мамлакатларда яшашларидан қатъий назар уларнинг рационлари маълум бир асосий маҳсулотлар ассортиментидан ташкил топган бўлади. Таомлар сифатида истеъмол қилинадиган маҳсулотлар ассортименти шу жойда етиштириладиган ва ота – боболари истеъмол қилиб келган маҳсулотлар турларига, диний ва бошқа дунёқарашларига ҳамда миллий анъаналарига боғлиқ бўлади. Одамлар доимо истеъмол қилиб келаётган маҳсулотларнинг таркибига қараб улар организмида овқатнинг кимёвий таркибига мослашган микрофлора шаклланади. Агар таомлар таркиби ўзгарса, одам организмида бошқа микроорганизмлар ривожланиб кетиши ва унда қатор ноқулайликларни ва нохушликларни келтириб чиқариши мумкин. Бундан ташқари таомлар мураккаб моддаларини парчалайдиган ферментлар ҳам доимо истеъмол қилиб келинаётган маҳсулотлар таркибига қараб шаклланади. Масалан, умуман сут ичмайдиган одамлар организмида сут шакари лактозани ҳазм қилмайдиган лактаза ферменти синтез қилинмайди. Бундай ҳолларда сут шакари тўғридан – тўғри йўғон ичакгача етиб боради. Кейин лактоза микроорганизмлар томонидан озиқа сифатида истеъмол қилиниши натижасида касалликлар келтириб чиқарувчи, масалан газ ҳосил қилувчи бошқа микроорганизмлар ривожланиб кетиши мумкин.

Юқорида кўрсатилганлар чет эллик туристларга хизмат қилишнинг энг асосий хоссаларини белгилайди. Туристлар организмида шундай ноқулайликлар ва зарарликлар келиб чиқмаслиги ҳамда кайфияти бузилмаслиги учун рационлар улар ўрганган маҳсулот турларидан ва туристлар миллий таомларига ўхшаш таомлар ёки айнан миллий таомлари тайёрланиб берилиши керак. Бундан ташқари мусулмонлар чўчка, хиндилар эса мол гўштларини истеъмол қилишмайди. Америкаликлар эрталабки нонушта даврида фақат кофе ичишса, корейслар умуман кофе ичмайди. Европаликлар ҳар бир нонушта даврида фақат минерал ва мева шарбатларини ичишади, уларнинг акси сифатида японлар ва корейслар минерал сувларини ичмайди ёки ўта кам истеъмол қилади. Данияликлар, чехлар, руминлар қўй гўштини деярли истеъмол қилишмайди. Венгрлар кисел ичишмайди, англияликлар эса қайнатилган колбасани, блинчик ва

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

чучвараларни истеъмол қилишмайди. Марказий европаликлар учун тансиқ ҳисобланган балиқ икралари мисрликлар ва алжирликларни ҳеч қандай қизиқтирмайди ҳам. Чет эллик меҳмонлар учун меню тузишда уларнинг юқорида кўрсатилганларга ўхшаган хусусиятлари ҳисобга олиниши шарт. Бундан ташқари менюга туристларнинг миллий таомларига ўхшаган ўзбек ва рус таомларини киритиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Таянч иборалар:

метрдотель, официант, бармен, флашток, меню, қўшимча ҳақ, меню тузиш

Назорат саволлари:

1. Чет эллардан келган туристларнинг овқатланиши қаерларда ташкил қилиниши ва уларга хизмат кўрсатадиган метрдотель, официант ва барменларга қандай касбий талаблар қўйилишини биласизми?
2. қайси вақтларда туристлардан овқатлантириш хизмати бўйича қўшимча ҳақ олинади?
3. Хорижий туристларнинг овқатланишини ташкил қилишда меню турларини, расмийлаштиришга ва уларга киритиладиган таомлар таркибига қўйиладиган талаблар тўғрисида қандай маълумотларга эгасиз, айтингчи?

1.2. Чет эллик туристларга хизмат қиладиган ходимлар ташқи қиёфасига қўйиладиган талаблар

Чет эллик туристларга хизмат қилувчи ходимларнинг, айниқса официант, бармен ва метрдотелларнинг, ташқи қиёфасига, шахсий гигиенасига, муомаласига ва чет тилларни билишига катта эътибор берилади, чунки хизмат кўрсатувчи ходимларнинг кийинишига, шахсий гигиенасига, хушмуомалалигига, хатти-ҳаракатига, хизмат қилишда этикет қоидаларига риоя қилишига ва ишчанлигига қараб овқатлантириш корхонасининг ва бу ерда тайёрланаётган таомларнинг ҳамда кўрсатилаётган хизматларнинг сифати тўғрисида хулоса чиқарилади.

Официантлар, барменлар ҳамда метрдотеллар ташқи қиёфасига таъсир қилувчи асосий омилларни иш вақтида киядиган устки ва оёқ кийимлари, уларнинг тозаллиги ва соқол-мўйловлари ва сочининг ҳолати ташкил қилади. Шу сабабли ҳам ходимларнинг иш кийимлари бугунги кун модасига кўра бичилган, тикилган, қадди-қоматига ярашган ва нафис кўринишли бўлиши лозим. Бундан ташқари иш кийимлари дид билан дазмолланган бўлиши керак. Иш кийимларининг материалларида, бичилишида ёки тикилишида ўзбек миллий анъаналари ўз ифодасини топса мақсадга мувофиқ бўлади.

Ходимларнинг униформаларида корхона мавқеийига мос ва дизайн талабларига жавоб берадиган эмблема тамғаси солинган бўлиши лозим. Амалдаги қоидаларга кўра иш кийимларига бошқа тақинчоқларни тақиб хизмат қилиш ман этилади. Оёқ кийимларига ҳам қатор талаблар қўйилади. Улардан энг асосийси туфли рангининг иш кийими рангига мос келишидир. Бундан ташқари оёқ кийимлари ярқиратиб тозаланган, ходимларнинг хизмат қилишда чарчамаслиги ва шовқин чиқармаслиги учун паст пошнали бўлиши шарт.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Хизматчи ходимлар хизмат истеъмолчиларининг доимо назорати остида бўлади. Шунинг учун ҳам уларнинг сочлари қисқа қилиб олинган, яхшилаб таралган бўлиши ва юзини қоплаб турмаслиги керак. Ходимларнинг соқол-мўйловлари эса қиртишлаб олинган бўлиши ҳамда уларнинг прическалари корхонанинг мавқеийига мос келиши шарт.

Аёл официантлар иш даврида косметика ва парфюмериядан ҳамда тақинчоқлардан фойдаланишлари мумкин, лекин улар кучли хид, ярқираган ранг бермасликлари, тақинчоқлар эса яққол кўзга ташланмаслиги ва шу билан бирга хуснига ҳусн қўшадиган бўлиши керак.

Чет эллик меҳмонларга хизмат қиладиган ходимлар шахсий гигиена талабларига жуда ҳам катта итоат қилишлари лозим: ички кийимлар ва пайпоқлар ҳар куни тозасига алмаштирилиб кийилиши, бадан ва юз-қўллар совунлаб ювилиши шарт. Бундан ташқари тирноқлар ҳам қисқа қилиб олинган бўлиши лозим.

Хизмат қилувчи ходимларнинг ички ва иш кийимлари нафақат ишлашга ҳалақит бермаслиги, табиий материаллардан тикилган ва иссиқликни яхши ўтказадиган бўлиши керак.

Кўрсатилганлардан ташқари турист ва аҳолига хизмат қилувчи ходимлар ўткир ҳидли таомларни истеъмол қилмасликлари ва ўткир атир-упалардан фойдаланмасликлари лозим.

Таянч иборалар:

иш кийими, тақинчоқ, соқол-мўйлов, соч, шахсий гигиена

Назорат саволлари:

1. Ходимлар иш кийимларига, соч ва соқол-мўйловларининг олинishiга қандай талаблар қўйилиши мумкин?
2. Овқатланиш корхоналари ходимларига қайси тақинчоқларни тақиб хизмат қилишга рухсат берилган?
3. Чет эллик туристларга хизмат қилувчи ходимлар шахсий гигиенасига қандай талаблар қўйилади?

1.3. Овқатланиш корхоналари ходимларининг хизмати сифатига қўйиладиган талаблар

Хорижий туристларга хизмат қилишда уларнинг овқатланишига хос хусусиятларни, ходимлар қиёфасини ва шахсий гигиенасини ҳисобга олишдан ташқари кўрсатилаётган хизмат сифатига ўта катта аҳамият берилиши лозим, чунки чет эллик туристлар ходимлар қиёфаси, шахсий гигиенаси, корхонанинг санитария ҳолати ва хизмат сифатига қараб республиканинг барча овқатланиш корхоналари ва миллат маданияти тўғрисида ҳулоса чиқаришлари мумкин. Шу сабабли ҳам ҳар куни чет эллик туристларга хизмат қилувчи метрдотел улардан корхона хизмати сифати ва санитария ҳолати тўғрисида уларнинг фикрларини олади ва корхона раҳбарига (соҳибига) етказди. Олинган маълумотлар асосида камчиликларни тузатиш бўйича зудлик билан чоралар қўрилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Юқорида кўрсатилганларни ҳисобга олган ҳолда овқатлантириш корхоналари ходимлари ўзларининг кўрсатаётган хизматлари сифатига катта аҳамият беришлари лозим ва улар доимо меҳмонлар назорати остида эканлигини унутмасликлари керак.

Ташқи гўзал қиёфага эга, шахсий гигиенага қатъий риоя ва ҳеч қандай камчиликсиз хизмат қиладиган ва хушмуомалали ходимлар ўзларига ва корхонага ишонч ҳосил қилишдан ташқари корхона вакили сифатида меҳмонлар назарида унинг шуҳратини оширади.

Чет эллик туристларга хизмат қиладиган ҳар бир корхона кўрсатаётган хизмат сифатини кўтариш мақсадида корхона мавкеийига мос келадиган ва уни янада оширадиган шахсий хизмат кўрсатиш стандартларини ишлаб чиқишлари ва амалда уларга қатъий риоя қилишлари лозим.

Корхонада чет эллик туристларга хизмат кўрсатиш сифатига қуйидагилар катта таъсир кўрсатади: ҳар бир ишнинг жуда ҳам эҳтиёткорлик билан ва аниқ бажарилиши; ходимлар томонидан меҳмонларга ғамхўрлик кўрсатилиши, хизмат вақтини аниқ режалаштирилиши, ўз-ўзини назорат қилиши, профессионал ва социал коммуникативлиги.

Юқорида кўрсатилган ишларни сифатли бажариш ходимларнинг касбий маҳоратига боғлиқ бўлади. Касбий маҳорат деганда хизмат қилиш тезлиги, хизмат қилиш бўйича ҳар қандай ишни бажаришда тозалikka ва этикет қоидаларига қатъий риоя, хизмат истеъмолчиларига ғамхўр қилиш ва маслаҳатлар бериш маҳорати тушунилади. Хизмат қилиш тезлиги - бу хизмат истеъмолчиларининг кутиш вақтини минимум қисқартиришдир. Бу официантлар, барменлар ва метрдотелларнинг ишлаши учун қулай шароитларни яратиш ва овқатланиш зали бўйича ҳаракат қилиши автоматизм даражасигача етказиш орқали эришилади.

Хизмат истеъмолчиларига ғамхўрлик деганда хизмат қилувчи ходимларнинг уларга ҳурмат билан қараши, уларнинг истак ва ҳоҳишларини бажаришга доимо тайёрлиги, хушмуомалалиги, сабр–тоқатлилиги ва одоблилиги тушунилади. Демак, хизмат истеъмолчиларига ғамхўрлик қилиш метрдотель, официант ва барменлардан этикет қоидаларига қатъий риоя қилишни талаб қиладди. Бундан ташқари ғамхўрлик тез ва сифатли хизмат қилишни ҳам ўз ичига олади.

Хизмат қилишда тозалikka риоя қилиш чиройли хизмат кўрсатиш, санитария ва шахсий гигиена қоидаларига риоя қилишни билдиради.

Социал коммуникативлилик - хизмат қилувчи ходимларнинг хизмат истеъмолчилари билан тез муомалага туша олиш қобилиятини билдиради. Коммуникативлиликда хорижий истеъмолчилар тилларини билиш, гапга чечанлик, очиқ чехралилик ва самимийлик ҳамда берган ваъдасининг ўз вақтида устидан чиқа олиши катта аҳамиятга эга.

Хизмат қилувчи ходимларнинг зийракчилиги хизмат истеъмолчиларининг истакларини олдиндан била олиш қобилиятини ва ҳар бир меҳмонга нисбатан алоҳида ғамхўрлик кўрсатишни билдиради.

Кўрсатилганлардан ташқари ходимлар хизмат бошланишидан олдин устки ва оёқ кийимларини тартибга келтиришлари, сочларини яхшилаб тарашлари, қўлларини совунлаб ювиб, дезинфекция қилишлари ва зарур бўлса, оғиз бўшлиқларини тозалаб ювишлари керак.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Чет эллик меҳмонларга хизмат қилувчи ходимлар улар билан хизмат соҳасидан ташқари бошқа масалалар юзасидан гаплашишлари мумкин эмас.

Таянч иборалар:

шон-шухрат, касбий маҳорат, ғамхўрлик, зийраклик

Назорат саволлари:

1. Нима учун ҳар куни корхона хизмати ва санатория ҳолати тўғрисида чет эллик туристларнинг фикри олинади?
2. Корхонанинг шон-шухратини ошириш учун нималарга эътибор бериш лозим?
3. Касбий маҳорат, ғамхўрлик ва зийраклик деганда сиз нималарни тушунасиз?

2. Марказий Осиё республикалари халқларининг овқатланишига хос хусусиятлар

2. 1. Марказий Осиё республикалари халқларининг овқатланишидаги умумийликлар

Марказий Осиё республикалари маҳаллий аҳолисини тожиклар (Тожикистон), туркманлар (Туркменистон), ўзбеклар (Ўзбекистон), қирғизлар (Қирғизистон), қозоқлар (Қозоғистон) ташкил қилади. Бу Тожикистонда фақат тожиклар, Туркменистонда – туркманлар, Ўзбекистонда - ўзбеклар, Қирғизистонда - қирғизлар ёки Қозоғистонда фақат қозоқлар яшайди дегани эмас. Марказий Осиё республикалари кўп миллатли давлатлардан ҳисобланади. Улар умумий аҳолисининг фақат учдан икки қисмига маҳаллий халқларга тўғри келади. Қолган қисмини эса бошқа миллат ва элат вакиллари ташкил қилади. Масалан, Ўзбекистонда ўзбеклар билан ёнма-ён тожиклар, руслар, туркманлар, қозоқлар, қирғизлар, яҳудийлар ва бошқа миллат вакиллари, Туркменистонда эса туркманлар билан бирга руслар, ўзбеклар, қозоқлар, татарлар, украинлар, арманлар ва бошқа миллат вакиллари дўстона ҳаёт кечиришади. Умуман олганда, Марказий Осиё республикаларида 100 га яқин миллатлар ва элатлар вакиллари яшайди.

Туркманлар, ўзбеклар, қирғизлар ва қозоқлар турк тили гуруҳида, тожиклар эса форс тили гуруҳида гаплашадиган халқлар қаторига киради. Шу билан бирга туркманлар ҳам, ўзбек ва тожиклар ҳам, қирғиз ва қозоқлар ҳам ислом динига итоат қилишади. Маълумки, ислом дини мусулмонларга чўчка гўштини ва спиртли ичимликларни истеъмол қилишни маън қилади. Бундан ташқари Марказий Осиё республикалари маҳаллий халқлари аجدодлари таомлар тайёрлашда ўчоқ устига қўйиб, тагидан олов билан иситиладиган ярим сферик шаклдаги металл қозонлардан фойдаланиб келишган. Бундай қозонларда озиқ-овқат маҳсулотларини фақат қайнатиб ёки қовуриб пишириш имконияти мавжуд. Шу сабабли ҳам улар пазандаликларида қайнатиб ва қовуриб пишириладиган таомлар ассортименти жуда катта. Ярим сферик қозонлар таомларни қайнатиб ёки қовуриб пиширишдан ташқари миллий нон турларини пишириш учун ҳам

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

фойдаланилган. Бундай қозонлар ҳозир ҳам қишлоқ жойларда яшайдиган маҳаллий халқларнинг асосий таом пишириш идиши ҳисобланади.

Марказий Осиё республикалари маҳаллий халқларининг овқатланишига хос бўлган умумий хоссалардан бири шундан иборатки, улар таомларни ва чойни ҳатто ҳавонинг баланд ҳароратида ҳам иссиқлигича истеъмол қилишади. Қишлоқ жойларда ёз кунлари аҳолининг аксарияти, ҳозир ҳам, қалин кийимлар (чопон ва телпак) кийишиб юришади. Маълумки, кийим тагида тернинг буғланиши натижасида ҳосил бўлган салқинлик узоқ вақт сақланиб туради. Таом ва чойни иссиқлигича истеъмол қилиш эса тернинг ажралиб чиқишини ва буғланишини янада тезлаштиради. Бу эса иссиқ кунларда организмнинг суюқликка бўлган талабини пасайтиради ва уни ўта сувсизланиб кетишдан сақлайди.

Марказий Осиё республикалари маҳаллий халқларининг пазандаликларида умумий бўлган хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, гўшт кулинар қисмларга ажратилмайди, таомлар тайёрлашда (шашлик ва қиймаланган гўшдан ташқари) суяги билан бирга қўшилиб пиширилади ва дастурхонга тортилади; баъзи бир биринчи таомларни тайёрлашда Европа халқлари пазандалигида қабул қилинган махсус бульон тайёрланмайди; унинг ўрнига шу таомни тайёрлаш учун ажратилган суякли гўштларнинг оддий қайнатмасидан фойдаланилади, холос.

Юқорида кўрсатилганлардан ташқари Марказий Осиё республикалари маҳаллий халқларининг пазандаликларида таомларни тайёрлаш ва сузиб узатишда соуслар ишлатилмайди. Уларнинг ўрнига катик ва сузма каби маҳсулотлардан фойдаланилади. Бу ерда яна шуни такидлаш ўринлики, барча маҳаллий халқлар ёғли гўштни ва таомларни ва қўй гўштини севиб истеъмол қилишади. Туркманлар, тожиклар, ўзбеклар, қирғиз ва қozoқлар пазандаликлари ва овқатланишига умумий бўлган хусусиятларнинг бири ҳам ана шу кўрсатилганлардан иборат.

Марказий Осиё республикалари маҳаллий халқларининг овқатланишида иқлим шароитининг ҳам таъсири жуда катта. Маълумки, уларнинг иқлим шароити, масалан, Россия ёки Кавказ иқлим шароитидан кескин фарқ қилади. Марказий Осиё республикаларида ёз пайтида ҳарорат ҳатто сояда 45°C гача кўтарилади. Бундай иссиқ ҳарорат бу ерда яшайдиган халқларнинг овқатланиш тартибига ҳам таъсир кўрсатади, чунки иссиқ ҳавода атроф-муҳит билан одам организми ўртасидаги иссиқлик алмашиш жараёни сусайиб ва таом ҳазм қилиш органларининг сўлак ажратиб чиқариш қобиляти ҳам пасайиб кетади. Маълумки, Марказий Осиё республикаларида кунига уч марта овқатланиш (эрталабки нонушта, тушлик ва кечқурунги нонушта) тартиби шаклланган. Агар ҳавонинг салқин пайтларида бир кунлик таомнинг (калорияси бўйича) 20-25% эрталабки нонуштага, 50-45% тушликка, 30% эса кечқурунги нонуштага тўғри келса, иссиқ кунларда эса бир кунлик таомнинг асосий қисми (40-45%) кечки нонуштага тўғри келади, чунки салқинда иссиқлик алмашуви жараёни ва таом ҳазм қилиш органларининг сўлаклари ажратиб чиқариш қобиляти қайта тикланади.

Овқатланишни ташкил қилиш бўйича мененжерлар бошқа мамлакатлардан, айниқса субтропик иқлим шароитида жойлашган мамлакатлардан, келган туристларнинг овқатланишини ташкил қилишда Ўзбекистон иссиқ иқлим шароитининг таъсирини ҳисобга олишлари лозим.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Марказий Осиё республикалари маҳаллий халқларига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, улар миллати тожик, туркман, ўзбек, қozoқ ёки қирғиз бўлишидан қатъий назар жуда ҳам меҳмондўст халқ ва дастурхони ҳамиша очик ва тўкин. Меҳмонларни, уларнинг миллатидан, қайси динларга итоат қилишидан, дунёқарашидан, ёшидан, жинсидан ва эгаллаб турган лавозимидан қатъий назар, жуда ҳам ҳурмат қилишади ва уларга алоҳида иззат-икром билан қарайди. Буни ўзбек халқининг «Меҳмон отангдан ҳам улуғ» деган мақоли яққол тасдиқлайди.

Юқорида кўрсатилган умумий хусусиятлардан ташқари ҳар бир миллатнинг овқатланишига ва пазандалигига хос хусусиятлар мавжуд. Улар қуйида кўриб чиқилади.

Таянч иборалар:

қайнатиш, қовуриш, ярим сферик қозон иссиқ таом ва чой, суюкли гўшт қайнатмаси овқатланиш тартиби меҳмон дўст.

Назорат саволлари:

1. Марказий Осиё республика халқлари чой ва таомларни қайси ҳароратларда истеъмол қилади?
2. Маҳаллий халқларнинг таомларни тайёрлаш ва дастурхонга тортиш қоидалари нималардан иборат?
3. Марказий Осиё республикалари маҳаллий халқларнинг овқатланиш тартибига қайси омиллар таъсир кўрсатади?

2.2. Туркманлар овқатланишига хос хусусиятлар

Туркман пазандалигида ўзбек ва қорақалпоқларнинг таомларига ўхшаш таомлар жуда кўп. Шунга қарамасдан, туркман таомлари ассортиментида, уларни тайёрлаш технологияси ва дастурхонга тортиш қоидаларида миллат хос анъаналар сақланиб келинмоқда. Шу билан бирга туркман пазандалиги, моддий ишлаб чиқариш соҳасининг бир тури сифатида, янги миллий таомлар билан бойиб ва такомиллашиб бормоқда. Бунга XX асрнинг биринчи ярмидан бошлаб республика ҳудудида картошка, помидор, бодринг, бақлажон, карам, кабачка, патиссон ва булғор қалампири каби янги маҳсулотларнинг етиштирила бошланиши ҳамда республикада макарон, мой ва кондитер маҳсулотларини, турли консерваларни ишлаб чиқарадиган озиқ-овқат саноати тармоқларининг вужудга келиши сабабчи бўлди. Бугунги кунда туркман миллий таомлари ассортиментини юқорида номлари кўрсатилган маҳсулотларсиз тасаввур қилиб бўлмайди.

Маълумки, туркман халқи азалдан чорвачилик ва деҳқончилик билан шуғулланиб келган. Шу сабабдан бўлса керакки, миллий таомлар ассортиментида гўшт ва сут маҳсулотлари ҳамда ҳамирдан тайёрланадиган таомларнинг улуши катта.

Туркманлар от гўштини истеъмол қилишмайди. Улар таомлар тайёрлаш учун қўй, эчки, мол, туя, товуқ гўштлиридан, ёввойи парранда ва ҳайвонлар гўштлиридан эса каклик, тустовуқ, жайрон ва кийик гўштлиридан фойдаланишади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Уй ҳайвонларидан қўй, товуқ гўштларини афзал қўришади. Ёввойи қушлар ва ҳайвонлар гўштли асосан палов ошини тайёрлашда ишлатилади.

Авваллари гўштли миллий туркман таомлари шу жойда етиштириладиган сабзи, ошқовоқ, пиёз ва шолғом солиб тайёрланган. Бундан ташқари туркманлар ош лавлагисини ҳам қайнатилган ҳолда истеъмол қилишган. Бугунги кунда картошка, помидор, булғор қалампери ва бошқа сабзавотли ҳамда гўштли таомларсиз туркман халқининг ҳаётини умуман тасаввур қилиб бўлмайди. Айниқса, пиёз кўп истеъмол қилинади: у таомларни тайёрлашда қўшилади, хомлигича ва сабзавот газаги сифатида ҳамда бошқа газаклар таркибида истеъмол қилинади.

Худди аввалдагидек, сеvimли туркман таомлари гўшт ва сутдан тайёрланади. Марказий Осиё республикалари ичида Туркменистон энг иссиқ иқлим шароитига эга. Унинг иссиқ иқлими гўштли ва сабзавотли биринчи таомлар консистенциясига ҳам таъсир кўрсатган. Шу сабабдан бўлса керак, туркманларнинг биринчи миллий таомлари ўзбек ёки тожик таомларига нисбатан анча суюқ консистенцияга эга. Гўштли суюқ таомлардан энг сеvimлиси чорба гайнатма ва дограма ҳисобланади. Умуман, биринчи таомлар сувда, суяк қайнатмасида ва сутда ёки сут ва сув аралашмасида тайёрланади.

Биринчи таомларни тайёрлашда нафақат гўшт ва сут маҳсулотларидан, денгиз бўйи минтақаларида эса балиқлардан ҳам фойдаланилади. Балиқ (осётр, белуга, сельдь) билан ҳатто палов оши ҳам тайёрланади.

Бундан олдин таъкидланганнидек, Туркман пазандалигида ҳамир ва ундан тайёрладиган биринчи таомлар улуши ҳам катта. Ҳамирдан угралаи ва чучварали суюқ таомлар тайёрланади. Туркман пазандалигида маккажўхори уни ҳам кенг қўлланилади. Маккажўхори уни атала, куртук ва нон тайёрлаш учун ишлатилади.

Гўштли иккинчи таомлардан энг сеvimлиси қовурилган гўшт (гавурдак), қовуриб, мойда сақланган гўшт (гавурма), чишлик (шашлик) ва палов ҳисобланади.

Илгари музлаткичларнинг бўлмаганлиги сабабли гўшт қиш ва эрта баҳор пайтларида истеъмол қилиш учун ажойиб усул ёрдамида тайёрлаб қўйилган. Унинг учун суяклари билан майда бўлакчаларга бўлинган гўшт чарви ёки думба ёғида истеъмол қилишга тайёр ҳолатигача қовуриб олинган ва қовурилган ёғида сақланган. Кейин эса керакли вақтларда (қиш ва эрта баҳор давомида) гўштни ёғи билан бирга эрталабки нонушта, мураккаб таомларни тайёрлаш учун ишлатиб қилишган. Бундан ташқари гавурма устидан қайноқ сув ёки чой қуйиб, оддий чорба сифатида ҳам истеъмол қилишган. Чой қуйилиб тайёрланган бундай оддий чорба одам организмининг фақат суюқлик билан таъминлаб қолмасдан, ҳавонинг иссиқ кунларида чанқоқни ҳам яхши босган. Туркманлар пазандалигига хос бундай хусусият таомлар тайёрлаш вақтининг қисқаришига ва ёқилғини тежашга имкон бериши сабабли ўзининг яшовчанлигини кўрсатди. Гўшт маҳсулотларига ишлов беришнинг бундай технологияси бугунги кунларда ҳам сақланиб ва амалда қўлланиб келинмоқда.

Туркман пазандалигида табиий ҳолда истеъмол қилиш ва турли хил ачитилган сут маҳсулотларини ишлаб чиқариш учун сигир, қўй, эчки ва моя сутларидан фойдаланилади ҳамда асрлар давомида фойдаланиб келинган. Сигир

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

сутидан асосан сариёғ, эритилган сариёғ, гатык, гурт ва сузма ишлаб чиқарилади ҳамда қаймоқ олинади. Қўй ва эчки сутлари табиий ҳолда истеъмол қилишдан ва гатык ишлаб чиқаришдан ташқари уй шароитида пейнир тайёрлаш учун ҳам кенг қўланилади. Моя сутидан барча туркманлар учун севимли бўлган чанқокни босувчи ва хавонинг иссиқ кунларида кайфиятни яхшиловчи чал ишлаб чиқарилади ва агаран олинади. Моя сути қаймоғи эраталабки нонуштада чой билан истеъмол қилинади.

Туркманлар азалдан сувли жойларда ғалладан (буғдой, арпа, маккажўхори) ташқари шоли, тарик ва дуккакли маҳсулотларни (асосан мош ва маҳаллий оқ ловия) ҳам етиштириб, уларни турли хил таомлар тайёрлаш учун ишлатиб келишган. Бугунги кунда улардан тайёрланадиган аксарият таомларни тайёрлаш рецептураси ва технологияси туркман оилаларида кенг қўлланилади.

Тайёр миллий туркман таомларининг ўзига хос ёқимли таъм ва хидга эга бўлиб қолишида зираворларнинг аҳамияти жуда ҳам катта. Энг кенг тарқалган зираворлардан гара бурч ҳисобланади. Бундан ташқари аччиқ қизил қалампир ҳам кенг тарқалган.

Бундан олдин таъкидланганидек, Туркменистоннинг иссиқ иқлим шароитида тер безлари жуда ҳам шиддатли ишлайди ва организмдан жуда ҳам кўп миқдорда суюқликни истеъмол қилишни талаб қилади. Мавжуд маълумотларга қараганда Туркменистон иссиқ иқлим шароитида чанқокни босиш учун 10 литргача сув ичилиши мумкин. Шу сабабли ҳам туркман халқи, худди бошқа Марказий Осиё республикалари маҳаллий халқларидек, ёз кунларида чанқокни босиш ва сувни кам миқдорда истеъмол қилиш мақсадида кўк (гёк) ёки қора (гара) чой ичади. Чой ичиш шундай одатга айланганки, у киш ва салқин пайтларда ҳам жуда кўп истеъмол қилинади. Қора чойни республиканинг ғарб томонида яшайдиган ва асосан чорвачилик билан шуғулланадиган туркманлар ичишади. Чойга улар бия сутини ёки қаймоғини кўшиб истеъмол қилишади. Қора чой фақат хавонинг салқин пайтларида ичилади. Ёз пайтларида деярли ҳамма жойда иссиқ кўк чой ичилади, чунки у чанқокни яхши ва тез босади.

Меҳмондўстлиги сабабли ҳам ҳар бир туркман келган ёки танишган меҳмонини уйига таклиф қилишга ҳаракат қилади. Розилик берган меҳмон олдида биринчи навбатда сўрамасдан иссиқ чорек (тандирда пиширилган миллий нон тури) ва чой келтириб қўйилади. Чойдан олдин бемалол ўтириши учун ҳар бир меҳмонга тоза ювилган ички уй кийими таклиф қилинади. Ўзбек ва тожик меҳмондўстлигидан истисно ҳолда ҳар бир меҳмон учун чой алоҳида чойнакда ва ҳар бир меҳмонга пиёла ҳам алоҳида берилади.

Ўзбек ва тожик меҳмондўстлигидан туркман меҳмондўстлиги яна шу билан фарқ қиладики, туркманлар таомни бошлашни меҳмондан илтимос қилишмайди.

Таянч иборалар:

ассортимент, гўшт ва сут маҳсулотлари, қўй, эчки, мол, товук, ёввойи хайвон, хамир, чой, меҳмон, чойнак ва пиёла.

Назорат саволлари:

1. Туркманлар қайси гўшт турларини кўпроқ истеъмол қилади ва қайси хайвоннинг гўштини емайди?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

2. Туркманларнинг биринчи миллий таомларининг консистенцияси қандай ва нима билан боғлиқ?
3. Гавурма қандай тайёрланади ва унинг афзаллик тамонлари нимада?
4. Қайси сут маҳсулотларини туркман халқи кўпроқ истеъмол қилади ва улардан қандай маҳсулотлар ишлаб чиқарилади?
5. Туркман халқи меҳмонни қандай қабул қилади?

2.3. Қирғизлар ва қозоқлар овқатланишига хос умумий хусусиятлар

Қирғиз ва қозоқ халқларининг тили, дини ва иссиқ иқлим шароитининг бир хиллигидан ташқари таомлар тайёрлаш технологияси ва уларни истеъмол қилиш қоидаларида ҳам ўхшашликлар жуда кўп. Шу сабабли ҳам ушбу миллатлар овқатланишига хос умумий хусусиятларни алоҳида бандда кўриб чиқиш мақсадга мувофиқ деб топилди. Шу билан бирга қозоқларнинг ҳам, қирғизларнинг ҳам овқатланишида фақат ўзларига хос хусусиятлари мавжуд.

Ўтмишда қирғиз ва қозоқлар асосан чорвачилик билан шуғулланиб келишган. Албатта, бундай турмуш тарзи миллатлар пазандалигига ва овқатланишига ҳам ўз таъсирини кўрсатган. Шу сабабдан ҳам уларнинг асосий озиқ-овқат маҳсулоти гўшт, сут ҳамда улар билан бирга истеъмол қилинадиган нон бўлган. Дехқончилик билан кам шуғулланганликлари сабабли қозоқ ва қирғизлар рационидида сабзавотлар, ёрмалар ва дуккакли маҳсулотлар улуши жуда ҳам паст бўлган. Лекин ўтган XIX асрнинг охирида ва XX асрнинг бошларида қирғиз ва қозоқларга аввалдан таниш бўлмаган, таниш бўлса ҳам сотиб олиш имконияти бўлмаган картошка, помидор, бодринг, бақлажон, патиссон, кабачка, булғор калампири каби сабзавотларнинг Марказий Осиё республикаларида кенг тарқалиши, озиқ-овқат саноати соҳаларида ишлаб чиқариладиган макарон, қандалот маҳсулотлари, ун, ёрмалар ва бошқа баалиқ маҳсулотлари билан режа асосида таъминланиши XX асрда қирғизлар ва қозоқлар истеъмол қиладиган озиқ-овқат маҳсулотлари ассортиментининг кескин яхшиланишига ва улардан тайёрланган таомлар ҳисобига миллий пазандаликларнинг бойишига катта имконият берди.

Ҳозирги вақтда қирғиз ва қозоқ миллий таомлари ассортименти катта. Қирғиз ва қозоқлар пазандаликларининг шаклланиб, бугунги кундаги даражага келишида ва такомиллашишида Марказий Осиё республикаларининг умумий овқатланиш соҳаси учун ҳозирги Самарқанд шаҳрида юқори малакали мутахассислар тайёрлаш ва қўшни халқлар пазандаликларининг миллат урф-одатларига мос тамонларини ўзлаштириш ҳам катта аҳамиятга эга бўлди. Масалан, қирғиз миллий пазандалигининг бойишида ҳозирги Қирғизистон Республикаси ҳудудида қирғизлар билан ёнма-ён яшайдиган ўзбек, уйғур, дунган, қозоқ, рус каби миллатлар пазандаликларининг таъсири ҳам жуда катта. Бугунги кунда қирғизлар рационини шорпо, лагман, манпар ёки мантисиз тасаввур қилиш жуда қийин. Шу билан бирга қирғизлар ва қозоқлар миллий пазандаликларига хос хусусиятлар нафақат сақланиб келмоқда, бойиб ва такомиллашиб ҳам бормоқда.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Таянч иборалар:

тили, дини, турмуш тарзи, чорвачилик, деҳқончилик, сабазавотлар, ёрмалар, дуккакли маҳсулотлар, картошка, помидор, кабачка, патиссон, миллатлар пазандаликлари.

Назорат саволлари:

1. Қирғиз ва қозоқлар овқатланишининг ўхшашлигига қандай омиллар таъсир кўрсатган?
2. Қирғиз ва қозоқлар озиқ-овқат маҳсулотлари ассортименти кескин яхшиланишига нималар таъсир қилди?
3. Сизнингча ёнма-ён яшайдиган халқлар пазандаликлари бир-бирига қандай таъсир кўрсатади?

2.3.1. Қирғизлар овқатланишига хос хусусиятлар

Юқорида таъкидланганидек, сеvimли миллий қирғиз таомлари гўшт ва сут маҳсулотларидан ҳамда хамирдан тайёрланади. Уларни тайёрлашда уй ҳайвонларидан қўй, мол ва от гўштлири, ёввойи ҳайвонлар гўштлиридан эса тоғ эчкиси, кийик каби ҳайвонларнинг гўштлиридан фойдаланилади.

Қирғиз миллий таомларини тайёрлашда иссиқлик билан ишлов беришнинг фақат қайнатиш ва қовуриш усулларидан фойдаланилади, айниқса қайнатиш усулидан кўпроқ фойдаланилади. Озиқ-овқат маҳсулотларини димлаб таомлар тайёрлаш усули деярли қўлланилмайди. Шу сабабли ҳам қирғиз миллий таомларини тайёрлаш технологияси оддий технологиялардан ҳисобланади.

Бугунги кунда ҳам қирғизлар учун семиз қўй гўшти сеvimли ҳисобланади. Ундан қирғизларнинг энг сеvimли таоми бешбармоқ тайёрланади. Бу таом асосан тантанали кунларда меҳмонлар учун тайёрланади. Лекин бешбармоқ оиланинг таъзияли кунларида ҳам тайёрланиши мумкин. Уни тайёрлашда суйилган мол, одатда қўй гўшти, ичак-човоқлари билан бирга кам сувда юмшаб пишишигача қайнатиб олинади. Уй эгаси меҳмон ҳурмати учун, мол суйилганлигини махсус билдириш мақсадида меҳмонга ёки меҳмонлар ёши улуғидан биронтасига бирон нарсани баҳона қилиб, сўйилган молнинг калласини кўрсатишга ҳаракат қилади.

Пишган гўшт суягидан ажратилгандан кейин ўта майда (3-4 мм) бўлақларга кесилади ва қайнатиб олинган угра аралаштирилади. Таомни бошлашдан олдин дастурхонга гўшт билан бирга пиширилган мол калласи, қолган гўшт қисмлари суяклари билан, қўйруқ ва жигар ҳамда алоҳида ҳар бир киши учун пиёлада концентранган бульон келтириб қўйилади.

Мол калласини биринчи бўлиб меҳмонлардан энг улуғи татиб кўриши ва кейин унинг қисмларини дастурхон атрофидагиларга кесиб узатиши лозим. Бу ерда меҳмон маълум бир қоида бўйича дастурхон атрофида ўтирганларнинг мартабасини, ёшини ва бошқа хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда калла гўштини ва қисмларини кесиб бериши лозим. Кесиб узатишда калла қисмларига ёки суяк бўлақларига мос тилаклар тиланади. Агар меҳмон бундай қоидалар билан таниш

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

бўлмаса, калла гўштидан татиб кўргандан кейин унинг вазифасини стол атрофида ўтирган ёши улуғлардан бири бажаради.

Бешбармоқ учун угра ҳар хил шаклда тайёрланиши мумкин: тўрт бурчак, квадрат ва узун найча шаклларида бўлади. Найча шаклидаги угра Иссиқкўл худудида тайёрланади. Угранинг қайси шаклда тайёрланишидан катъий назар, у майда қилиб кесилган гўшт билан аралаштирилади ва устидан камгина концентранган иссиқ бульон қуйилиб, уй шароитида фақат кўл ёрдамида истеъмол қилинади. Шу сабабли бўлса керак, таом беш бармоқ деб аталади.

Бундан ташқари республиканинг баъзи минтакаларида кулчатой севимли таом ҳисобланади. Унинг учун ёғли гўшт катта бўлақларга кесилиб қайнатилади, ва кичик бўлақчаларга кесилади. Хамир ҳам 1,5-2,0 мм. қалинликда ёйилади, кейин тасмачалар шаклида кесилади, тасмачалар эса квадрат шаклида кесилиб, туз солинган сувда қайнатиб олинади. Кесилган тайёр гўшт ва қайнатиб олинган хамир бирга қўшилиб истеъмол қилинади.

Қирғиз пазандалигида от гўшти кенг ассортиментда таомлар тайёрлаш учун ишлатилмайди. У фақат колбаса шаклида (чучук) истеъмол қилинади. От гўштидан тайёрланган колбаса қирғизларнинг тансиқ таомларидан бири ҳисобланади.

Бия сути даволаш ва бардамлаштириш хоссаларига эга бўлган қимиз тайёрлаш учун ишлатилади. Қимиз ҳосил бўлиши учун ачитқи солинган сут вақти-вақти билан аралаштирилиб турилиши лозим. Авваллари қимиз тайёрлаш учун сут қўй терисидан ясалган мешга солинган ва мешнинг оғзидан хаччасимон чўп киритиб ва мешнинг оғзи маҳкам боғланиб, отликнинг оёғи тагига эгарга маҳкам боғлаб, осиб қўйилган. От устидаги кишининг оёғи қимирлаганда меш ичига солиниб, боғланган хачча айланма ҳаракатга келиб, қимизни аралаштириб турган. Қимизни аралаштириш учун мўлжалланган хаччасимон чўп қирғиз тилида бишкек деб аталади. Ажаб эмаски, Қирғизистон республикаси пойтахтининг номи ҳам шу чўп номи билан боғлиқ бўлса. Шу ерда яна шуни таъкидлаб ўтиш ўринлики, ўтган асрнинг 60 йилларида сигир сутидан ҳам қимиз олиш технологияси рус олимлари томонидан ишлаб чиқилган ва унинг асосида ҳозирги Украина Республикаси минтақасида қимиз билан даволаш муассасалари ташкил қилинган эди. Вақтнинг ўтиши билан бу технология Ўзбекистонда йўқолган бўлиб, ҳозирги вақтда у Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти олимлари томонидан қайта тикланди.

Сигир сутидан асосан, уй шароитида қатик (айран) тайёрланади ва совуқ сув билан аралаштирилиб истеъмол қилинади. Бундан ташқари сигир сути пишган ва хом қаймоқ, сариеғ ва қурут олиш учун ишлатилади.

Қирғиз халқининг умумсевимли таомларидан яна бири қуйруқ-жигар. Амалда бу таом ўртасига қайнатиб совутилган қуйруқ тасмаси қўйилган ёпик бутербродни эслатади. Бу ерда нон ўрнида фақат қайнатилган жигар бўлақчаларидан фойдаланилади.

Севимли бўлган қирғиз бўғирсоғи тўғрисида ҳамма эшитган. У байрам ва тантанали кунларда тайёрланади ва қирғиз дастурхонининг кўрки ҳисобланади. Бўғирсоқдан ташқари хамирдан қатлама нон (каттама) ва бошқа ҳар хил ёғда қовурилган маҳсулот (хворост-чойма тоқоч), юпка ва ёғда қовурилган қатлама нон тайёрланади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Қирғиз пазандалигида хамирдан тайёрланган маҳсулотлар чой билан бирга истеъмол қилинади. Иссиқ кунларда Қирғизистоннинг деярли ҳамма жойида кўк чой ичилади. Уни эрталаб ҳам, кечкурун ҳам, тушликда ҳам ичишади. Иссиқкўл худудида кора чой ҳам сут ва туз қўшилиб ичилади. Атқанчай қирғиз халқининг гурури ҳисобланади. У чойга сут, сариёғ, сметана ва туз солиб тайёрланади.

Юқорида кўрсатилган қирғиз пазандалигига хос хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда таомлар тайёрлаш, туристларнинг овқатланишини ташкил этиш мутахассис менежерларнинг асосий вазифаларидан бири ҳисобланади.

Таянч иборалар:

севимли таом, иссиқлик билан ишлов бериш, семиз қўй гўшти, бешбармоқ, мол калласи, угра, кулчатой, от гўшти, қимиз, “бишкек”, сигир сути, куруқ-жигар, қирғиз бўғирсоғи.

Назорат саволлари:

1. Қайси таомлар қирғизларнинг сеvimли миллий таоми ҳисобланади?
2. Бешбармоқ таоми билан боғлиқ қандай қирғиз удумларини биласиз?
3. Кулчатой қандай таом?
4. Қимиз тайёрлаш технологиясини тушунтириб бера оласизми?
5. Қирғизлар қандай сут маҳсулотлари тайёрлашади?
6. Қирғиз халқининг сеvimли ичимликлари қайсилар?

2.3.2. Қозоқ халқининг овқатланишига хос хусусиятлар

Бундан олдин таъкидланганидек, қозоқ ва қирғиз пазандаликларида ўхшашликлар жуда ҳам кўп. Ҳатто севиб истеъмол қиладиган таомларининг номлари ҳам бир хил, масалан, бешбармоқ, боурсоқ қимиз, курут ва шунга ўхшаганлар. Бу асрлар давомида қозоқ ва қирғиз халқларининг кўшни яшаганликларидан ва мустақкам иқтисодий ва маданий алоқада бўлганларидан дарак беради.

Қозоқ халқининг ҳам энг сеvimли таомлари гўшт маҳсулотларидан, хамирдан ва сутдан тайёрланади. Бу ўз навбатида қозоқ халқининг ҳам ўтмишда, худди қирғизлардек, чорвачилик билан шуғулланиб келганлигини яна бир бор тасдиқлайди.

Миллий қозоқ пазандалигида таомлар тайёрлаш учун қўй, эчки, мол, от ва парранда гўшлари ишлатилади. Улардан энг сеvimлиси қўй гўшти ҳисобланади. Биронта байрам ёки тантана қўй гўштисиз ўтказилмайди.

Қозоғистон Республикаси энг кўп миллатли давлатлардан бири ҳисобланади. Унинг худудида қозоқ халқи билан дўстона ва ёнма-ён бир неча ўн йиллар давомида 100 га яқин миллатлар ва элатлар вакиллари яшаб келишади. Улар пазандалиги ҳисобидан қозоқ миллий таомлари ассортименти кенгайиб бормоқда, чунки уларнинг баъзи бир таомлари, масалан, палов, манти, дунган уграси, сомса, ютаза кабилар қозоқ миллий таомларига айланиб бормоқда.

Қозоқ халқининг миллий таомлари асосан сувда қайнатиш, буғда пишириш ва ёғда қовуриш усуллари ёрдамида тайёрланади. Қовуриш ва истеъмол қилиш

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

учун чорвачилик билан шуғулланадиган оилаларда думба ва чарви ёғлари ишлатилади. Қозоқ пазандалигида ҳам димлаб ва бошқа усуллар ёрдамида пишириладиган мураккаб таомлар йўқ. Агар ўтмишда қозоқ халқи асосан гўшт, сут ва хамирдан тайёрланадиган маҳсулотлар билан овқатланиб келишган бўлса, бугунги кунда улар пазандалигини картошка, помидор, карам, булғор қалампири, бақлажон, бодринг каби сабзавотларсиз ва озиқ-овқат саноати корхоналарида ишлаб чиқарилган макарон, кандолат маҳсулотларисиз тасаввур қилиб бўлмайди. Шунга қарамасдан қозоқ халқининг энг сеvimли таоми бешбармоқ бўлган ва бўлиб қолади.

Бешбармоқ қирғиз пазандалигида қандай тайёрланса, қозоқларда ҳам худди шундай тайёрланади. Қозоқ урф-одатига кўра беш-бармоқ таоми солинган катта товоқ дастурхон ўртасига қўйилади. Гўшт суяклари билан алоҳида келтирилади. Бешбармоқ кучли концентрланган бульон билан истеъмол қилинади. Бульон катта пиёлаларга сузилиб, ҳар бир кишига алоҳида берилади.

Банкет, тўй ва бошқа тантаналарда қайнатилган мол (асосан қўй) гўшtidан лаганда алоҳида келтирилиб, дастурхонга қўйилади. Калла гўштини майдалаш ҳукуқи энг мартабали ёки ёши улуғ меҳмонга берилади. Меҳмон ўз навбатида калладан қулоқларини ёш йигитларга, қизларга эса танглайини кесиб олиб беради. Бундан кейин эса меҳмон калла гўштини стол атрофида ўтирганларнинг ҳаммасига тарқатиб чиқади. Меҳмон мол калласини ёнидагига, ёнидаги эса қўшнисига узатиб, стол атрофида каллани айлантириб чиқади.

Бешбармоқдан кейин энг севиб истеъмол қилинадиган қозоқ таомларидан бири қовурдоқ (куырдак) ҳисобланади. Бу сеvimли таом жигар, ўпка, гўшт ва картошкани бирга қўшилиб, қовуриб тайёрланади. Худди қовурдоқдек, қайнатилган қўйруқ ҳам қозоқ халқи томонидан севиб истеъмол қилинади. Уни тайёрлаш учун юпка бўлақлар шаклида кесилган жигар қўйнинг думбаси билан бирга қўшиб, қайнатиб олинади ва совуқ таом сифатида истеъмол қилинади.

Бўғирсоқ (баурсак) қозоқ миллий пазандалигининг кўрки ҳисобланади. Бўғирсоқсиз биронта ҳам тўй ёки бошқа тантанали маросим ўтказилмайди. Бўғирсоқ фақат мол ёғида қовурилади. Бўғирсоқдан ташқари хамирдан турли оддий ва ёғли, қатлама нонлар тайёрланади.

Бундан олдин таъкидланганидек, от гўшtidан тайёрланган қазӣ жуда сеvimли таом ҳисобланади ва йил давомида қолбаса ўрнида ёки бошқа маҳсулотлар билан бирга пишириб истеъмол қилинади.

Қозоқ халқи миллий пазандалигида сут ва ундан ачитиб олинган маҳсулотлар ҳам севиб истеъмол қилинади. қатик (айрон) ҳавонинг иссиқ кунларида чанқоқни яхши босади ва у қайнатилиб совутилган сув билан аралаштирилиб ичилади. Бия сути қимизи қозоқлар учун ҳам энг сеvimли сут ичимлиги ҳисобланади ва эрта баҳордан кечки кузгача истеъмол қилинади. Худди қимизга ўхшаш ичимлик моя сутидан ҳам тайёрланади. Фақат у қимиз эмас, шубат деб аталади.

Қозоқ миллатига мансуб турист меҳмонларни кутишда ҳам улар овқатланишидаги юқорида кўрсатилган хусусиятларни ҳисобга олиш зарур.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Таянч иборалар:

бешбармоқ, боурсок, кимиз, курт, севимли таом, чорвачилик, қўй гўшти, қўп миллатли давлат, палов, манти, ютаза, дунган лапшаси, тўй ва тантана, энг мартабали в ёши улуғ меҳмон, калла, қази, айран, шубат.

Назорат саволлари:

1. Қозоқ халқлари севимли таомлари қандай маҳсулотлардан ва қайси усуллар ёрдамида тайёрланади?
2. Қозоқ миллий пазандалигига қўшни халқларнинг қандай таъсири бор?
3. Тўй ва бошқа танатаналарда қозоқлар урф-одатлари қандай бўлишини айтиб беринг?
4. Қозоқ халқи миллий пазандалигида хамирдан қандай маҳсулотлар тайрланади, сутдан-чи?

2.4. Ўзбек ва тожик халқларининг овқатланишига хос умумий хусусиятлар

Азалдан ўзбеклар ва тожиклар қўшни халқлар сифатида дўстона яшаб келишган. Улар бир-бирлари билан қиз бериб, қиз олишган халқ. Бундан ташқари ҳозирги Ўзбекистон маҳаллий халқининг маълум бир қисмини тожиклар, Тожикистон аҳолисининг бир қисмини ўзбеклар ташкил қилади.

Асрлар давомида ўзбеклар ва тожикларнинг қўшни халқ сифатида бирга яшашлари натижасида бир-бирларининг баъзи урф-одатлари ва бошқа анъаналари икки миллат учун ҳам умумий анъанага айланган. Бундай умумийлик икки миллатнинг ҳам меҳмонларни кутишда, кузатиб қўйишда ҳамда турли тантана ва маросимларни ўтказишда яққол намоён бўлади. Бундай ўхшашликлар айниқса таомлар тайёрлаш технологиясида ва уларни истеъмол қилиш анъаналарида кузатилади.

Ўзбек ва тожиклар истеъмол қиладиган озиқ-овқат маҳсулотларининг турлари ҳам, улардан тайёрланадиган севимли таомлар асортименти ҳам деярли бир хил. Иккала миллат пазандалигида ҳам гўшт, сут маҳсулотларидан, хамирдан, гуруч ва дуккакли маҳсулотлардан турли хил сабзавотлар қўшиб тайёрланадиган таомлар улуши жуда ҳам катта. Иккала халқ ҳам қўй гўштини, паловни, шўрвани ва думба ёғини севиб истеъмол қилишади. Ўзбекларнинг ҳам, тожикларнинг ҳам биринчи таомлари қуюқ консистенцияли, ёғли ва тўйимли бўлади. Таомлар тайёрлашда бирин-кетин бажариладиган мураккаб технологик усуллардан азалдан фойдаланиб келишган. Асосан димлаб пишириш усули нисбатан кенг қўлланилади. Ана шу жиҳати билан ўзбек ва тожик пазандалиги туркман, қозоқ ва қирғиз пазандаликлари билан фарқ қилади.

Кўрсатилганлардан ташқари ўзбек ва тожик миллий таомлари иштахани очадиган ўзига хос ёқимли таъм ва хидга эга, чунки уларни тайёрлашда турли хил зираворлардан (мурч, аччиқ ва ширин қалампир, арпабодиён, саримсоқпиез, зира,

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

қорағат, ва ш.ў) ҳамда ёқимли хушбўй ҳидга эга бўлган маданий ва ёввойи ўсадиган кўкатлардан (сельдерейдан ташқари) кенг фойдаланилади.

Шунга қарамасдан ҳар иккала миллатнинг ҳам пазандалиги ўзига хос хусусиятларга эга. Улар қуйидаги бандларда кўриб чиқилган.

Таянч иборалар:

кўшни халқлар, умумий анъана, гўшт, сут маҳсулотлари, хамир, гуруч, дуккакли маҳсулотлар, уюқ консистенцияли, мураккаб технологик усуллар.

Назорат саволлари:

1. Ўзбек ва тожик халқлари ўртасидаги умумийликларнинг сабаблари нимада?
2. Ўзбек ва тожик халқлари пазандаликларининг ўзига хос томонларини санаб беринг?

2.4.1. Ўзбек миллий пазандалигига хос хусусиятлар

Ўзбек пазандалиги кўп асрлик тарихга эга бўлиб, унда халқнинг турмуш тарзи, урф-одатлари, меҳнат фаолияти тури ва иқлим шароитлари ўз аксини топган. Ўзбек халқи ўзининг меҳмондўстлиги, катталарга нисбатан ҳурмат, бошқа халқларнинг, шу жумладан тожик, туркман, қирғиз, татар, қозоқ, қорақалпоқ, рус, украин, арман, озарбайжон каби халқларнинг анъаналарини ва маданиятини эътироф ўта ҳурмат қилиши билан ажралиб туради.

Миллий ўзбек таомларини тайёрлашда азалдан турли хил гўшт, ўсимлик, сут маҳсулотлари кенг миқёсда ишлатилиб келинган. Овқатланишда буғдой, арпа, гуруч, нўхат, мош, сабзи, пиёз, шолғом, қовоқ, зиғир, кунжут, қовун, тарвуз каби маҳсулотлар кўп истеъмол қилинган. Шунинг учун ҳам ўзбек пазандалигида гўшт билан тайёрланадиган таомлар кенг ўрин эгаллайди. Авваллари, XX асрнинг бошида, фақат республиканинг баъзи бир минтақаларидагина етиштириладиган картошка, помидор, бодринг, бақлажон, редиска, турп ва шунга ўхшаган сабзавотлар яқин йиллардан эътиборан республиканинг барча қисмларида етиштириладиган бўлди. Шунинг учун ҳам баъзи сабзавотли таомлар сўнгги даврларда пайдо бўлиб, уларда ҳам миллий анъаналар мужассамлашган.

Ўтмишда ҳам ҳозирги вақтдаги каби гўшт-сутли, гўшт-сабзавотли таомлар ва мол ёғи кўп истеъмол қилинган. Бу эса ўзбекларнинг ўтмишда чорвачилик ва деҳқончилик билан ҳаёт кечирганлигидан дарак беради. Уй шароитида овқатланишда авваллари уй ва ёввойи ҳайвонларнинг гўштлири кенг истеъмол қилинган. Бундан ташқари баъзи бир минтақаларда қўй, эчки, мол гўштлиридан ташқари от гўшти ҳам қазӣ сифатида истеъмол қилинади. Ўзбекларнинг деярли ҳаммаси қўй гўштини афзал кўришади, лекин баъзи бир тоғли туманларда, масалан, Нуротада қўй гўшtidан мол гўшти кўпроқ истеъмол қилинади. Ўзбек миллий пазандалигида товук гўшти жуда кўп ишлатилади. Охирги йилларда ўзбеклар рационида курка гўшти ҳам ўз ўрнини топиб бормоқда. Уй ҳайвонлари гўшtidан ташқари, ёввойи тоғ эчкиси, товушқон, қирғовул, каклик, бедана ва ёввойи каптар гўштлири ҳам истеъмол қилинади.

Миллий таомларни тайёрлаш учун асосан думба, чарви, қўй, мол, эчки ёғлари, кунжут, зиғир мойлари ва сариёғ ишлатилади. Миллий таомларни

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

тайёрлашда ишлатиладиган ёғ турлари охириги йилларда кунгабоқар, маис, зайтун, айниқса пахта мойи ҳисобидан кўпайиб бормоқда.

Ўзбеклар турмушини сут ва сут маҳсулотларисиз тасаввур қилиш қийин. Сигир, эчки ва қўй сутлари ва улардан олинадиган маҳсулотлар кенг истеъмол қилинадиган миллий таомлардан ҳисобланади. Ўзбеклар бия ва моя сутларини ҳам истеъмол қилишади.

Республиканинг Фарғона водийсида ва Сурхондарё ҳамда Кашкадарё вилоятларида қатик меҳмонлар олдиға қўйиладиган доимий таомлардан бири ҳисобланади. У уй эгасининг меҳмонга нисбатан кўнгли очиклиги рамзидир.

Бугунги кунда ўзбек халқи рационини картошка, карам, сабзи, пиёз, помидор, бодринг, редиска, шолғом, лавлаги, булғор қалампири ва бошқа сабзавотларсиз ҳам тасаввур қилиш қийин. Ҳозирги вақтда бу сабзавотлар республиканинг барча туманларида етиштирилади. Шуларнинг аксарияти-сабзи, пиёз, шолғом, қовоқ ва бошқалар азалдан республика ҳудудида етиштириб келинган ва улардан ўзбек хонадонларида таомлар тайёрлашда фойдаланишган. Баъзи бир хиллари, мисол учун, қайнатилган қовоқ ва шолғом совутилган ҳолда истеъмол қилинган. Сабзидан ширинликлар ҳам тайёрланган. Картошка ўрнида шолғом ишлатилган, қовоқ ўзининг ширинроқ таъми туфайли фақатгина қайнатилган ҳолда истеъмол қилинган. Бундан ташқари қовоқдан сутда пюресимон суп тайёрланган ва ҳозиргача ҳам тайёрланиб, истеъмол қилинади.

Бугунги кунда ўзбекларнинг овқатланишида шовул, исмалоқ, булғор қалампири ва баклажон (Фарғона водийсидан ташқари) кам ишлатилади. Республиканинг Фарғона водийсида, Самарқанд ва Тошкент вилоятларида овқатланишда аҳоли марғилон турпини, айниқса, сузма ва чакки қўшган ҳолда кўп истеъмол қилади.

Ўзбекистонда истиқомат қиладиган халқларнинг дастурхонини меваларсиз тасаввур қилиш мумкин эмас. Ўзбекистон тупроғи ўзининг аъло сифатли мевалари - узум, ўрик, шафтоли, нок, олма, қовун, тарвуз, ёнғоқ ва шунга ўхшаган маҳсулотлар навлари билан машҳур. Олхўри, олча, беҳи Фарғона водийсида, анжир - Самарқанд, Бухоро, Қашкадарё ва Тошкент вилоятларида жуда кўп тарқалган.

Мева ва сабзавотлардан ташқари ўзбек пазандалигида таомлар тайёрлашда ёввойи ҳолда ўсадиган шифобахш гиёҳлар ҳамма жойда ишлатилади. Масалан, Фарғона водийсида, Самарқанд вилоятида семиз ўт қовурилган ва маринадланган ҳолда истеъмол қилинади.

Турли доривор ва зиравор ўсимликларнинг ишлатилиши ўзбек таомларига хос нозик ва хуштаъм ҳид беради. Зира, арпабодиён, зирк, қорақат, заъфарон, аччиқ қизил қалампир, янчилган ва янчилмаган мурч, шивит, петрушка, кинза, кунжут, райхон, қалампир ялпизи, седона донлари азалдан ишлатилиб келинади. Шунингдек, уларнинг турлари сўнгги йилларда чиннигул куртаклари, горчица, кардамон, долчин, дафна ва лавр барглари ҳисобига анча кўпайди.

Фарғона водийсида, Тошкент вилоятида ва Хоразм шаҳрида яшайдиган ўзбеклар мурч ва аччиқ қизил қалампир солинган ўткир таомларни истеъмол қилишади. Самарқанд ва Тошкент вилоятларида ҳамда Фарғона водийсида зира ва зирк жуда ҳам кўп миқдорда ишлатилади, улар тайёр таомларга нозик таъм ва

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

хушбўй хид беради. Бухоро, Самарқанд ва Тошкент вилоятларида нон ёпишда кунжут, арпабодиён, кўкнор донларини, седанани кенг кўллашса, гўштли, сабзавотли ва ёрмали қуюқ таомларни заъфарон, кашнич, кариандр кўшиб тайёрлашади.

Ўзбек миллий пазандалигида яқинларгача «биринчи таом», «иккинчи таом», «соус» ва «гарнир» каби тушунчалар бўлмаган. Баъзи миллий таомлар қуюқ ҳам, суюқ ҳам эмас. Улар ўзларининг консистенцияси бўйича қуюқ ва суюқ таомлар ўртасида туради.

Ўзбек миллий пазандалиги овқат пишириш учун хом ашёни тайёрлаш услуби билан ҳам бошқалардан ажралиб туради. Ўсимлик мойларини, баъзи бир вақтларда эса мол ёғларини ҳам тутуни чиқгунча қиздиришади. Қиздириш жараёнида сабзи, суяк ёки пиёз бўлакчалари кўшиб қовуриб олинади. Бу эса ёғнинг таъмини ва ҳидини хушбўй қилади, рангини яхшилайд.

Қашқадарё, Сурхондарё вилоятларида ҳамда Бухоро вилоятининг айрим туманларида гўштга кўп миқдорда қиздирилган ёғда ишлов берилади ва кейин оловини озгина пасайтириб, димлаб, охиригача пиширилади. Дастурхонга узатишда эса устидан халқа ёки ярим халқа шаклида кесилган пиёз сепиб берилади. Пиёз ёғда димлаб пиширилган гўштга янада хушбўй контраст таъм ва хид беради.

Ўзбек пазандалигининг асосий хусусиятларидан яна бири шундан иборатки, таомларга пиёз жуда кўп миқдорда солинади. Гўшт ва сабзавотли таомлар кўпиги олингандан кейин паст оловда зираворлар солиб қайнатилади ва тайёр бўлишига 10-12 минут қолганда кесилган (халқа ёки ярим халқа шаклида) пиёз солинади. Бу эса овқатни сузишда кўшиладиган зира ва кўкатларнинг нозик таъмини ва хушбўй ҳидини янада кучайтиради. Яна асосий хусусиятлардан бири шундан иборатки, ўзбек миллий пазандалигида гарнир ва қайлаларнинг йўқлиги ва ҳатто бу атамаларнинг қўлланилмаслигидир. Асосий маҳсулотлар кўшимча маҳсулотлар билан бирга қовурилади ёки қайнатилади (қийма ва чучвара шўрваларидан ташқари). Манти қовурилган помидор ёки пиёз, ёки паст ҳароратда қовурилган томат-паста ёки чакки билан истеъмол қилинади.

Шуни таъкидлаш лозимки, ўзбек миллий пазандалигида суюқ таомларнинг аксариятини тайёрлашда гўшт олдиндан қовурилади. Бу эса нафақат суюқ таомларнинг тайёр бўлиш вақтини қисқартиради, таом таъмига ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Қовурилган гўштли таомлар помидор ёки қатик кўшиб истеъмол қилинади.

Кўп ҳолларда гўшт хамирли маҳсулотлар билан бирга тайёрланади. Ёғли кўй гўштини хамир билан бирга ишлатишда доривор ва зираворларнинг кўшилиши мазали таомга хос таъм ва хид пайдо бўлишига сабабчи бўлади. Барча гўштли, гўштли-ёрмали ва бошқа қуюқ таомларни сузиб узатишда майдаланган сабзавот (турп, помидор, бодринг) билан чакки берилади. Гўштли таомларни сабзавотлар билан бирга кўшиб истеъмол қилиш ҳозирги замон фани нуқтаи назаридан фойдали ҳисобланади, чунки сабзавотлар ёғли таомларнинг ҳазм бўлишини тезлаштиради.

Ўзбек миллий анъанавий таомлари ассортиментида ғоз, курка гўшtlари ва балиқдан тайёрландиган таомлар бўлмаган, чунки улар илгари етиштирилмаган.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ўзбек пазандалигининг асосий хусусиятларидан яна бири шундан иборатки, унда гўшт маҳсулотлари қўшилмайдиган таомлар ҳам жуда кўп. Масалан, атала, гупса, ғилминди ва шунга ўхшаганлар. Сутда тайёрланадиган ва қатик қўшиб бериладиган таомлар ассортиментини ҳам жуда катта. Ўзбек халқининг овқатланишида гўшт ва жизза қўшиб тандирда пиширилган нонлар, сомса, ичак-човоқдан тайёрланадиган таомлар ҳам ўзларига яраша улушларга эга.

Миллий хонадонларда таомни чинни, сополдан тайёрланган ясси, ялпок ва чукур лаган ва косаларда, чой эса ҳар хил ҳажмдаги чойнакларда дамланиб, пиёлаларда узатилади. Ўзбек хонадонларида овқатланиш маданияти сақланиб қолиши билан бирга такомиллашиб ҳам бормоқда. Ҳар бир таом истеъмол қилиш жараёни чой ичишдан бошланади ва чой ичиш билан тугалланади. Республиканинг деярли ҳамма жойларида, Тошкент вилояти ва баъзи тоғли туманлардан ташқари, кўк чой ичилади. Чой билан ҳар хил ширинликлар (конфет, карамел, мураббо, асал, ва шунга ўхшаш) бериледи.

Ўзбек таомларининг турлари жуда ҳам кўп. Ҳамма ўзбек халқи учун сеvimли бўлган таом бу палов оши ҳисобланади. Бу таом республиканинг барча туманларида тайёрланади ва севиб истеъмол қилинади. Палов оши нафақат тантанали ва байрам кунларида, оддий кунларда ҳафтада ҳеч бўлмаса, бир марта тайёрланади. Палов ошини тайёрлашда гўштни қазии ёки тухум билан алмаштириш мумкин. Бундан ташқари палов ошига беҳи, ҳатто олма, шолғом ва саримсоқпиёз ҳам солинади. Палов оши тантанали ва байрам кунларида асосан эркак кишилар томонидан тайёрланади. Паловга хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, Бухоро шаҳрида палов ошини тайёрлашда гуруч билан бирга мош ҳам ишлатилади. Унинг миқдори гуруч миқдорининг тахминан 1/5-1/4 қисмини ташкил қилади. Мошли палов ошини тайёрлашда яхшилаб ювилган мош масаллиқларга (қовурилган гўшт, пиёз, сабзи) қўшилиб, пўстлоғи ёрилиб бошлагунча қайнатилади. Кейин эса устидан тайёрлаб қўйилган гуруч солинади ва оддий паловдек пиширилади.

Миллий ўзбек таомлари ассортиментида гуручдан ва дуккакли маҳсулотлардан тайёрланадиган биринчи ва иккинчи таомларнинг ҳам улуши катта. Масалан, гуручдан палов ошидан ташқари мастава, шавла, мошова, мошхўрда ва мошкичири каби таомлар тайёрланади.

Умумсеvimли ва халқ ғурури бўлган таомлардан ташқари ҳар бир минтақада яшайдиган ўзбекларнинг ўзининг сеvimли таомлари бўлади, Масалан, Сурхондарё ва Кашкадарё вилоятларида ошқовоқ шўрва, кесган ош, қовурилган гўштга ўхшаганлар, Тошкент шаҳри ва вилоятларида мастава, мошхўрда, мошкичири ва бошқалар, Самарқанд шаҳри ва вилоят туманларида кўкатли, шолғомли ёки картошкали шўрва, угра, манти, Жиззах шаҳри ва вилоят туманларида гуручли гўжа, ғилминдига ўхшаган таомлар шулар жумласига киради. Республиканинг айрим минтақаларида кўп тарқалган ва сеvimли бўлган таомлар бошқа минтақаларда тайёрланмайди деб ўйлаш катта хато бўлади. Улар бошқа минтақаларда ҳам тайёрланади ва истеъмол қилинади. Ҳар бир минтақада севиб истеъмол қилинадиган таомлар турлари шу минтақада яшаётган ўзбек халқининг қайси элатга мансублиги, шу минтақанинг иқлим шароити ва бошқа омилларга боғлиқ.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Таянч иборалар:

Турмуш тарзи, урф-одатлари, меҳмондўстлиги; гўшт, ўсимлик ва сут маҳсулотлари; уй ва ёввойи ҳайвонлар гўштлари, ёғ, мой, сариёғ; сабзавотлар, мевалар, шифобахш гиёҳлар, “биринчи таом”, “иккинчи таом”, “соус”, “гарнир”, хом ашёни тайёрлаш услуби, нозик таъм, хушбўй хид, атала, гупса, ғилминди, ҳар хил ширинликлар, палов, севимли таомлар.

Назорат саволлари:

1. Миллий ўзбек таомларини тайёрлашда қандай маҳсулотлар ассортиментидан фойдаланилади?
2. Ўзбеклар пазандалигида шифобахш гиёҳлар қандай аҳамиятга эга ва улар қандай қўлланилади?
3. Ўзбек пазандачилигининг овқат пиширишдаги хом ашёга ишлов бериш услубларини тушунтириб беринг?
4. Ўзбек халқининг асосий ичимлиги нима?
5. Ўзбек палови қандай усулларда тайёрланади?

2.4.2. Тожикистон халқининг овқатланишига хос хусусиятлар

Тожикистон ва Ўзбекистон маҳаллий халқларининг тарихини яхши билмаган киши улар миллий таомлари ассортименти, таркибий қисми, таомлар тайёрлаш учун ишлатиладиган маҳсулотлар турлари, уларга технологик ишлов бериш усуллари билан биринчи тинишишидаёқ ҳайрон бўлади: тожик ва ўзбек ҳар хил миллат бўлишига қарамасдан, улар таомларининг таркиби, ассортименти, технологик ишлов бериш усуллари, тайёрлаш ва истеъмол қилиш идишлари ҳам бир хил, фақатгина таомларнинг номлари ҳар хил деган фикрга келади. Ҳа, бу тўғри. Нима учун шундай? - деган саволга жавоб бериш учун тарихга мурожаат қиламиз.

Маълумки, IV-VI асрларда ҳозирги Ўзбекистон ва Тожикистон республикаларининг ҳудудида икки гуруҳ халқ мавжуд бўлган. Биринчи гуруҳ воҳаларда деҳқончилик билан шуғулланадиган аҳоли бўлиб, ҳозирги замон тожикларининг аجدодлари ҳисобланади. Иккинчи гуруҳ эса чорвачилик билан шуғулланувчи кўчманчи халқ бўлган. X асрнинг охирида ҳозирги Ўрта Осиё ҳудудига турк тилида гаплашадиган ҳар хил қабилалар бостириб киришган ва тожиклар билан ассимиляциялашиб бошлашган.

XII асрнинг охирида Амударё ва Сирдарё оралиғида яшаган турк тилли аҳоли ҳозирги ўзбеклар аждоди ҳисобланади. Улар ва тожиклар яшайдиган икки дарё оралиғи XIII асрда монголлар томонидан босиб олинади ва узоқ йиллар давомида бу икки халқнинг ривожланиши тўхтаб қолади. XVI асрнинг бошида Ўрта Осиё Олтин Ўрданинг парчаланганидан кейин Қипчоқ чўлларида келган кўчманчи қабилалар томонидан босиб олинади. Улар турк тилли қабилалар билан аралашиб, ўзбек миллатининг шаклланишида асосий рол ўйнаган. Бу қабилалар Амударё ва Сирдарё орасидаги жойларда тожик авлодлари билан бирга яшай бошлаган. Улар тожиклардан деҳқончилик сирларини, анъаналарини, шу

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

жумладан таомлар тайёрлаш санъатларини ҳам ўзлаштиришган. Шу сабабли ҳам у ерда етиштириладиган ва табиат инъом этадиган озиқ-овқат маҳсулотлари турлари, улардан тайёрланадиган таомлар, хомашёларга ишлов бериш усуллари, таомларни пишириш ва истеъмол қилиш идишлари ҳозирги иккала халқ аجدодларининг ҳам асрлар давомида ёнма-ён ва бир хил иқлим шароитида яшаши натижасида қўлга киритган ютуқларидан энг асосийси ҳисобланади. Шунинг учун ҳам ўзбек ва тожик пазандачилигида уларга хос хусусиятларни алоҳида ажратиб кўриш шартли ҳисобланади, чунки юқорида келтирилган қисқача тарихий материаллар шуни кўрсатадики, тожик ва ўзбек пазандачилиги – бу иккала халқнинг асрлар давомида ёнма-ён яшашларининг ва таомлар тайёрлаш ва истеъмол қилиш бўйича бир-бирларининг тажрибаларини ижобий қабул қилиш натижаси ҳисобланади. Шу сабабли ҳам ҳозирги тожик халқининг овқатланишидаги хусусиятлари ўзбек халқига ҳам тегишли.

Тожик пазандачилигига хос энг асосий хусусиятлардан бири шундан иборатки, тожиклар ҳам, худди ўзбеклардек, уй ҳайвонларининг гўштини жуда ҳам кўп, балиқни кам истеъмол қилишади. Гўшт маҳсулотларидан асосан қўй ва эчки гўшлари кўп ишлатилади. Бутун республика бўйича қараганда, мол гўшти ҳамда уй ва ёввойи парранда гўшти биров кам истеъмол қилинади. Лекин республиканинг тоғли туманларида каклик, бедона, тустовуқ гўшлари, кийик ва тоғ эчкиси ва ёввойи қуён гўшлари у ерда яшайдиган аҳоли томонидан истеъмол қилинадиган гўшт маҳсулотларининг сезиларли қисмини ташкил қилади. От гўшти ҳам тожиклар овқатланишида дудланган калбаса (қаз) ўрнида истеъмол қилинади. Чўчка гўшtidан тожик пазандачилигида миллий таомлар тайёрланмайди. Овқатланиш корхоналарида ўрдак ва ғоз гўшлари таомлар тайёрлаш учун ишлатилса ҳам уй шароитида ишлатилмайди. Бу ўтмишда аجدодларимизнинг, шу жумладан тожик аجدодларининг ғозчилик ва ўрдакчилик билан шуғулланмаганлигидан дарак беради. Ўрдак ва ғозларнинг тухумларидан ҳам фойдаланишмайди. Бундай хусусият ўзбек пазандачилигида ҳам мавжуд. Таомларни тайёрлаш учун товуқ тухуми ишлатилади. У ҳам бўлса чегараланган миқдорларда. Шу сабабли ҳам тухумдан тайёрланадиган миллий таомларнинг улуши жуда паст.

Тожик ва ўзбек халқларининг овқатланишига хос хусусиятлардан яна бири – бу жайдари дон маҳсулотларини (буғдой уни, буғдой ёрмаси, гуруч, нут-араб нўхати, мош, ловия, тарик, оқ жўҳори, маккажўҳори) сабзавот ва полиз экинларини (шолғом, ошқовоқ, турп, сабзи, пиёз, қовун, тарвуз) ва меваларни (ўрик, шафтоли, узум, олвали, олича қорали, грек ёнғоғи, бодом, pista) жуда ҳам кўп истеъмол қилинишидир. Фақат тожик миллатига хос бўлган хусусиятлардан бири шундан иборатки, ўзбек пазандчилигига нисбатан тожик пазандчилигида таомлар тайёрлашда ёввойи ўсимликлар (жағ-жағ, қоқи, исмалоқ, шовул, жупар ва шунга ўхшаганлар) кенг миқёсда ишлатилади. Улар қатиқ билан бирга газак сифатида берилади, алоҳида ёки гўшт билан бирга хамирли таомларни тайёрлашда кийма сифатида ишлатилади, улардан хатто суюқ таомлар ҳам тайёрланади.

Тожикларнинг овқатланишида ҳам сут ва сут маҳсулотлари ўта катта аҳамиятга эга. Тожик пазандчилигида сигир, эчки ва қўй сутлари ишлатилади. Бия сути Қирғизистон ва Қозоғистон билан чегарадош бўлган туманларда яшайдиган аҳоли томонидан ачитилган сут маҳсулоти – кимиз сифатида истеъмол қилинади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Сигир, эчки ва қўй сутларидан эса уй шароитида барча Марказий Осиё халқлари учун сеvimли бўлган қатик тайёрланади. Қатикдан сариёғ (рўғани зард) олинади. Ёғи олингандан кейин қолган айрон совуқ ичимлик сифатида ва ёғсиз курут олиш учун ишлатилади. Бундан ташқари, қатикдан чакки ва ёғли курут олиш учун фойдаланилади. Чакки ва қатик барча сабзавотли газакларга ҳамда баъзи биринчи таомларга қўшимча маҳсулот сифатида берилади.

Тожиқ пазандалигида зира, арпабодиён, қорағат, заъфаран каби миллий зираворлар маданий ва ёввойи ҳолда ўсадиган хушбўй ҳидли доривор ўсимликлар (кинза, кашнич, петрушка, райхон, тоғ райхони, кўк пиёз ва шунга ўхшаганлар) ҳўллигида ва қуритилган ҳолда жуда кенг ишлатилади. Бундай хушбўй ҳидли ва таъмли ўсимликлар ва сабзавотлар ҳўллигида дастурхонга майдаланмасдан ювилган ҳолда қатик ёки чакки билан бирга берилади. Майдаланган ҳолда биринчи ва иккинчи таомлар ҳамда иссиқ ва совуқ газаклар устидан сепилади, хушбўй ўсимликлар қуритилган ҳолда майдалаб, эзилгандан кейин биринчи ва иккинчи гўштли, сабзавотли ва ёрмали таомлар учун зираворлар сифатида ишлатилади.

Ўзбек ва тожиқ пазандаликлари учун умумий бўлган озиқ-овқат маҳсулотларига ишлов бериш технологиялари бундан олдинги бобларда кўриб чиқилганлиги сабабли бу ерда ўқувчиларнинг диққати паррандаларга ишлов беришга тортилади: ўзбек ва тожиқлар таомларини тайёрлашда уй ва ёввойи парранда гўштлирини ишлатишдан олдин уларнинг терилари шилиб олинади.

Сеvimли тожиқ таомларидан палов, барра кабоб, тандир кабоб, шўрбо, чучвара, манти, угра кабилар ҳисобланади. Уларни тайёрлашда иссиқлик таъсирида ишлов беришнинг қуйидаги усулларидан фойдаланилади: қайнатиш (сувда, буғда, сутда, суяк ва гўшт қайнатмаларида); қовуриш (кам ёғда, кўп ёғда, очиқ олов устида, ёғсиз идишда); димлаш (аввал қовуриб, кейин димлаб пишириш ёки аввал сувда пишириб, кейин қовуриш ёки ёки қайнатиб пиширилган маҳсулотларни қовуриш шкафида тоблаб пишириш).

Тожикистон Республикасининг барча тоғсиз туманларида таом пиширишнинг кўрсатилган ҳамма услубларидан фойдаланилади. Денгиз сатҳидан анча баланд бўлган тоғли минтақаларида озиқ-овқат маҳсулотларига ишлов беришнинг фақат сувда қайнатиш усули қўлланилади. Унинг сабаби шундаки, ҳудуд денгиз сатҳидан қанча баланд бўлса, у ерда босим шунча паст бўлади ва сув ўта паст ҳароратларда қайнайди. Республика ҳудудида сув 80-90 °C ларда қайнайдиган туманлар мавжуд. У ерда қовурилган маҳсулотлар умуман пишмайди ва қотиб қолади. Шунинг учун ҳам фақат сувда қайнатиш усулидан фойдаланилади. Сувнинг паст ҳароратларда қайнаши сабабли таомнинг пишиши учун ўта кўп вақт талаб қилинади. Шу сабабли баланд тоғли туманларда эрталабки нонуштада истеъмол қилиниши керак бўлган таомлар учун маҳсулотлар кечқурундан қайнатилиб бошланади.

Таянч иборалар:

деҳқончилик, чорвачилик, турк тили, гўшт, полиз экинлари, дон маҳсулотлари, ўсимликлар, қатик, сариёғ, айрон, курут, барра кабоб, шўр

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНING ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Назорат саволлари:

2.5 Марказий Осиё Республикаларидан Ўзбекистонга келадиган меҳмонларга тавсия этиладиган таомлар.

Тарихдан маълумки, Марказий Осиё халқлари узоқ йиллар давомида ён қўшни сифатида яшаб келишган . Улар бир-бирларининг нафақат урф-одатларини , тилларини ҳам яхши тушунишади. «Узоқ асрлар давомида қўшнилари сифатида ҳаёт кечириши натижасида улар бир-бирларининг маданиятини ҳам яхши ўрганишган ва бир-бирларининг таомларини тайёрлаш технологиясини ҳам ўзлаштиришган. Шу сабабли ҳам бўлса керак бир миллат таомлари иккинчи миллат оилаларида ҳам тез-тез тайёрланиб турилади. Пазандалар бир-бирларининг таомларини бемалол тайёрлаша олади. Дини, урф-одатлари, яшаш иқлим шароитлари, истеъмол қиладиган озиқ-овқат маҳсулотлари деярли бир хил бўлишига қарамадан Марказий Осиё Республикалари Маҳаллий халқларининг овқатланишида умумийликлардан ташқари маълум бир фарқ ҳам бор. Шу республикалардан бир-бирларига келадиган туристларнинг овқатланишини ташкил қилишда умумийликларни ва мавжуд фарқларни ҳисобга олиш лозим.

Марказий Осиё Республикалари маҳаллий халқларининг овқатланишига хос умумийликларнинг асосийлари, бундан олдин таъкидлаб ўтилганидек, қуйидагилардан иборат: ўзбеклар ва тожиклар ҳам, туркманлар ҳам, қозоқ ва қирғизлар ҳам ёғли гўштларни яхши кўришади, лекин чўчка гўштини истеъмол қилишмайди; ушбу миллатлар вакиллариининг ҳар бири ҳамир ва гуручдан тайёрланадиган таомларни ва сут маҳсулотларини севиб истеъмол қилишади; бешта миллат ҳам иссиқ чойни, айниқса иссиқ кўк чойни, яхши кўришади; улар таомларини тайёрлаш усуллари ҳам деярли бир хил; уй шароитида таомларни тайёрлаш учун ярим доира шаклидаги қозонлардан кенг фойдаланишади. Юқорида кўрсатилган асосий умумийликлар билан бир қаторда ўзбеклар ва тожиклар таомлари ассортиментида, уларни тайёрлаш ва дастурхонга узатиш технологияларда ҳамда истеъмол қилиш маданиятида айнан ўхшашликлар жуда ҳам кўп. Худди шундай ўхшашликлар ва умумийликлар қозоқ ва қирғиз пазандаликларида ва урф-одатларида ҳам мавжуд. Анна шу умумийликларни ҳисобга олган ҳолда Марказий Осиё республикаларидан Ўзбекистонга келадиган меҳмонларнинг овқатланиши ташкил қилинади.

Таянч иборалар:

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

урф-одатлари, дини, яшаш иқлим шароитлари, ёғли гўштларни яхши кўришади, хамир ва гуурчдан тайёрланган таомлар, иссиқ чойни, ярим доира шакладаги қозонлар.

Назорат саволлари:

1. Марказий Осиё республикалари халқлари овқатланишида умумийликлар нималардан иборат?
2. Марказий Осиё республикалари халқлари қайси таомларни яхши кўришади?

2.5.1. Қозоқ ва қирғиз туристларга тавсия қилинадиган таомлар.

қозоқ ва қирғиз истеъмол қиладиган асосий озиқ-овқат маҳсулотларининг ҳамда таом истеъмол қилиш анъаналарининг бир хиллиги сабабли бу иккала миллат вакиллари учун ҳам бир хил таомларни тавсия қилиш мумкин: газаклардан; аччиқ-чучук, сузмали кўк салат, редиска ва бодринг салатлари, яхна гўшт, қорин, ичак, хасип, қази, қовурилган жигар ва буйракка ўхшаганлар; биринчи таомлардан: қайнатма шўрва, тўғрама шўрва, юпқали шўрва, чучвара шўрва, угра, сутли угра, куртова ва шуларга ўхшаган бошқа миллатлар таомлари; иккинчи таомлардан: қазили палов, жиз-биз, уйғур лағмони, манпар, шашлик, жигар кабоб, гўштли манти, ғилминди, норин чучвара ва шуларга ўхшаган бошқа миллатлар таомлари. Ҳавонинг иссиқ кунларида қозоқ ва қирғизлар эрталабки нонушта даврида кундуз кўп чанқамаслиги учун туз солинган сутли ёки қаймоқли чой истеъмол қилишади. Тушлик даврида уларга иссиқ чой ва кофе берилиши мумкин. Бундан ташқари стол устига минерал сув ва мева шарбатлари ҳам қўйилиши лозим. Яна шунга эътибор бериш лозимки, қозоқ ва қирғиз туристларнинг овқатланишини ташкил қилишда менюга фақат ўзбек таомларини киритиш билан чегараланиб қолмаслик лозим, чунки улар бошқа Марказий Осиё республикалари ва словян халқлари миллий таомларини ҳам бемалол истеъмол қилишга ўрганишган.

Таянч иборалар:

аччиқ-чучук, сузмали кўк салат, редиска ва бодринг салатлари, қайнатма шўрва, угра, қизилли палов, уйғур лағмони, манпар, шашлык, чучвара, туз солинган сутли ёки қаймоқли чой.

Назорат саволлари:

1. Қозоқ ва қирғиз туристларга қанақа газакларни тавсия қилиш мумкин?
2. Қозоқ ва қирғиз туристларга қанақа биринчи ва иккинчи таомларни тавсия қилиш мумкин?
3. Ҳавонинг иссиқ кунларида қозоқ ва қирғизлар кўп чанқамаслиги учун қанақа ичимликни истеъмол қилишади?

2.5.2 Тожиқ туристларга тавсия қилинадиган таомлар.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Бундан олдин таъкидланганидек, узоқ асрлар давомида ёнма-ён ва дўстона яшашлари ҳамда бир-бирларидан таомлар тайёрлаш, деҳқончилик ва чорвачилик сирларини ўзаро ўзлаштирганликлари натижасида ўзбек ва тожик миллий таомларининг аксарияти нафақат ишлатиладиган маҳсулотлар турлари, тайёрлаш технологиялари ва сифат кўрсаткичлари бўйича ҳам деярли бир хил. Шу сабабли ҳам тожик туристлари учун меню тузишда ўзбек миллий таомларини бемалол киритиш мумкин. Бундан ташқари тожик халқи ҳам, худди қозоқ ва қирғизлардек, бошқа Марказий Осиё республикалари халқларини ҳамда славян халқларининг миллий таомларини бемалол истеъмол қилишаверади. Фақат шуни ҳисобга олиш лозимки, Тожикистон Республикасининг баланд тоғли туманларидан келган сайёҳлар менюсига қовурилган таомларни аччиқ ва тузланган сабзавотларни чегаралаш лозим, чунки улар фақат қайнатилган таомларни истеъмол қилишга ўрганишган. Бундан ташқари тоғли жойларда яшайдиган тожик халқининг аксарияти қора чой ичишади.

Таянч иборалар:

тайёрлаш технологияси, ўзбек миллий таомлари, славян халқларининг миллий таомлари, баланд тоғли туманлардан келган туристлар, қовурилган таомлар, аччиқ ва тузланган сабзавотлар.

Назорат саволлари:

1. Тожик туристларга қайси халқлар миллий таомларини бемалол тавсия қилиш мумкин?
2. Тожикистон Республикасининг баланд тоғли туманларидан келган сайёҳларга қанақа таомлар тавсия қилинмайди?
3. Тоғли жойларда яшайдиган тожик халқининг аксарияти қанақа чойни истеъмол қилишади?

2.5.3. Туркман туристларга тавсия қилинадиган таомлар

Туркистоннинг иссиқ иқлим шароити у ерда яшайдиган маҳаллий ва бошқа халқларнинг ҳам овқатланишига катта таъсир кўрсатган. Улар ҳам фақат кечкурунлари, худди ўзбеклардаек, тўйиб овқатланишади. Уларда ҳам кунига уч марта овқатланиш режими шаклланган.

Туркман туристларга меню тузишда қуйидаги ўзбек миллий таомларини ва ичимликларини ҳисобга олиш тавсия қилинади:

газаклар: сузмали ва сузмасиз турли сабзавот салатлари, қаймоқ, сариёғ, иссив тандир нони, яхнағўшт ва сабзавотлар, колбаса маҳсулотлари, ва шунга ўхшаганлар;

биринчи таомлар: шўрвалар, угра ошлари, мошли ва ловияли суплар, гўжалар, чалоп ва шунга ўхшаган таомлар: паловлар, мастава, шовла, мошкичири, жиз-биз, ширгуруч, лағмон, гўштли сомсалар, ва бошқа шунга ўхшаган таомлар.

Кўрсатилган таомлардан ташқари туркманлар ҳам бошқа миллатлар таомларини бемалол истеъмол қилишаверади. Уларга фақат чўчка ва от гўштлиридан тайёрланадиган таомларни тавсия қилмаслик лозим. Туркманлар

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

суюқликни жуда ҳам яхши кўришади. Шунинг учун улар менюсига эрталабки нонуштадан бошлаб кўк чой ва минерал сувлар киритилиши лозим.

Таянч иборалар:

иссиқ иқлим шароити, кечкурун, уч марта овқатланиш режими, сузмали ва сузмасиз, турли сабазавот салатлари, қаймоқ, сариёғ, иссиқ тандир нони.

Назорат саволлари:

1. Туркман туристлари менюсига қайси газаклар, биринчи ва иккинчи таомларни тавсия қилиш мумкин?
2. Туркман туристларга қайси гўштлардан тайёрланган таомларни тавсия қилиш мумкин эмас?

2.6. Марказий Осиё республикалари миллий таомлари

Марказий Осиё республикалари маҳаллий халқлари истеъмол қиладиган таомларининг ассортименти жуда катта. Дарсликда фақат улар таомларининг баъзиларини тайёрлаш технологияси ва рецептуралари (брутто массаси грамм ҳисобида) келтирилган.

2.6.1. Туркман миллий таомлари

2.6.1.1. Чорба нохуды (қўй гўшти нўхат супи)

Қўй гўштининг тўш қисми суяги билан 2-3 бўлакчаларга бўлинади (ҳар бир порция учун) ва ивитиб қўйилган нут нўхати билан бирга тайёр бўлгунча паст оловда қайнатилади. Нўхатни бўктириш учун у тозаланиб, ювилгандан кейин 8-10 соатга совуқ сувда ивитиб қўйилади. Ивитиш даврида суви 2-3 марта алмаштирилади.

Супнинг тайёр бўлишига 15-20 минут қолганида алоҳида паст оловда ковурилган пиёз қўшилади.

Қўй гўшти	163	
Нут-нўхати	40	
Пиёз	18	
Қўй думбаси	10	
Туз		5
Зираворлар	0.05	
		300

2.6.1.2. Бельке

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ун, тухум, туз ва сувдан тайёрланган хамирда дам берилгандан кейин қалинлиги 1,0-1,5 мм қилиб ёйилади. Ёйилган хамир кенглиги 4 см бўлган тасмаларга, кейин тасмалар квадратчаларга кесилади. Хамирдан кесилган квадратчалар қайнаб турган тузли сувда тайёр бўлгунча қайнатиб олинади. Сузиб узатишда кейин лаганга ёки косага солинган суви кетказилган хамирнинг устидан ёғли бульон қуйилади ва чакки солиб берилади.

Мол ёки қўй суяги	200	
Пиёз	6	
Сабзи		6
Ун	100	
Тухум		2/3 дона
Чакки	40	
Туз	5	
		500

2.6.1.3. Фитчи

Ун, туз ва сувдан тайёрланган хамир дам берилгандан кейин қалинлиги 2-3 мм, диаметри 20-25 см қилиб ёйилади. Битта айланаси махсус ёғланган идиш (това) устига қўйилади, унинг устига бир текис қалинликда қийма жойлаштирилади.

Қийма тайёрлаш учун ёғли қўй гўшти пиёз билан бирга гўшт қиймалагичдан ўтказилади, туз ва зираворлар солиниб, яхшилаб аралаштирилади. Устига қийма қўйилган хамирнинг устидан хамирнинг иккинчи ёйилмаси билан ёпилади ва чеккалари чимдалаб ёпиштирилади. Ярим тайёр маҳсулот солинган идиш (това) қовуриш шкафи ёки духовкага жойлаштирилиб, таом тайёр бўлгунча пишириб олинади. Шкафга қўйишдан олдин фитчининг 2-3 жойидан тешиб қўйилади.

Қўй гўшти	254	
Пиёз	24	
Эритилган қўй ёғи	15	
Буғдой уни	130	
Туз		3
Янчилган қалампир	0.5	
		300

2.6.1.4. Қатлама нон

Ун, туз ва сувдан тайёрланган қаттиқ хамир дам берилгандан кейин диаметри 18 см гача қилиб ёйилади. Кейин унинг юзаси, чеккаларидан 0.5 см қолдирилган ҳолда, эритилган ёғ билан суртилади ва рулет шаклида ўралади. Рулетнинг икки

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

чеккасининг хаамири чимдалаб қўйилади ва тикка қўйиб, қўл ёрдамида босиб думалоқ шаклга келтирилгандан кейин ўқлов ёрдамида рулет қалинлиги 1,5-2,0 см қилиб ёйилади. Қатлама нон қўп микдорда қиздирилган ёғда қовуриб олинади.

Буғдой уни	110	
Ўсимлик мойи		25
Туз		2
		180

2.6.2. Қирғиз миллий таомлари

2.6.2.1. Қирғизча бешбармок

Қўй гўшти катта бўлакчаларга бўлиниб, туз ва қалампир солинган кам сувда қайнатиб пиширилади. Тайёр бўлган суяксиз гўшт қалинлиги 0,5 см ва узунлиги 5,0 см.гача бўлган бўлакчаларга кесилади. Ун, сув ва туз қўшиб қорилган хамирга дам берилгандан кейин у ўқлов ёрдамида ёйилиб, узун тўртбурчак (кенглиги 0,5 см, узунлиги 10-15 см) шаклида кесилади ва тузланган гўшт қайнатмасида (бульон) қайнатиб олинади. Кейин қайнатилган хамир майдаланган гўшт ва халқа шаклида кесилиб, бульонга ботириб олинган пиёз билан аралаштирилади.

Гўшт билан хамир ва қайнатилган бульон алоҳида идишларда берилади.

Қўй гўшти	217	
Пиёз	35	
Ун		60
Сув	20	
Туз		3
Қалампир ёки мурч	0.5	
		200

2.6.2.2. Шорпоо

Қўй гўшти суяклари билан кичик бўлакчаларга бўлингандан кейин, туз ва қалампир сепилиб, қаттиқ қобиқ ҳосил бўлгунча ёғда қовуриб олинади, халқа шаклида кесилган пиёз ва помидор қўшилиб, қовуриш давом эттирилади. Кейин устидан камроқ сув (ҳар порциясига 300г) қўйилиб, 10-15 минут қайнатилади, сўнгра кубиклар шаклида кесилган картошка солиниб, тайёр бўлгунча паст оловда қайнатиб олинади. Дастурхонга узатишда майин қилиб кесилган кўкат билан сепиб берилади.

Қўй гўшти	192
Картошка	216
Пиёз	24
Думба ёғи	30
Помидор	53

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Туз	500
	500

2.6.2.3. Иссиқкўлча қовурилган форель

Порцияларга кесилган форель балиғи унга буланади ва қовурилиб олинади. Кейин иссиқ сув билан ишлов берилган турп ва майин қилиб кесилган ширин булғор қалампири томат-пюре билан аралаштирилади ва узатишда қовурилган балиқ устига қўйиб берилади.

Форель	149	
Ун	6	
Ўсимлик мойи	20	
Пиёз	119	
Хўл помидор	30	
Турп	71	
Булғор қалампири	30	
Томат-пюре	10	
Туз	3	
	270/100	

2.6.2.4. Бал (ширин ичимлик)

Қайнаб турган сувга занжабил, долчин, қалампир мунчоқ, қалампир ва лавр барги қўшилгандан кейин оловдан олиниб, 10-15 минут давомида димлаб қўйилади. Кейин димлама докадан ёки элакдан ўтказилади ва унга асал қўшиб, аралаштирилади. Дастурхонга иссиқлигича узатилади.

Сув	200	
Асал	25	
Қора мурч	0.5	
Лавр барги	0.5	
Имбирь	1	
Корица	5	
Гвоздика	1	
	200	

2.6.3. Қозоқ миллий таомлари

2.6.3.1. Қўйруқ – бағир (жигар қўй думбаси билан)

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Қўйнинг думба ёғи 1,0-1,5 см қалинликда катта бўлакчаларга кесилади, совук сувга солиб, кейин 10 минут давомида қайнатилади. Кейин жигар, туз ва қизил қалампир қўшилиб, тайёр бўлгунча қайнатилади, кейин қайнатмадан чиқариб олиниб совутилади ва порцияларга кесилади. Дастурхонга узатишда ҳар бир жигар бўлакчасининг устига қуйруқ бўлакчаси қўйиб берилади.

Жигар	154
Қуйруқ	50
Туз	2
Қалампир	0.5
	200

2.6.3.2. Гарнирли қовурға

Қўй гўштининг тўш қисми қовурғалари билан кесиб олинади. Кейин гўшт махсус ургич ёрдамида уриб озгина юмшатилади, устидан туз, янчилган қизил қалампир ва майдалаб эзилган саримсоқпиёз сепилади, кейин гўшт суяксиз томонидан ўралиб, рулет шаклига келтирилади (қовурға учлари очик қолдирилади), ип билан боғлангандан кейин қовуриб олинади ва устидан озгина гўшт қайнатмаси қуйилиб, тайёр бўлгунча димланади.

Дастурхонга узутишдан олдин гўшт суяклари билан бирга порцияларга бўлинади ва сабзавотли гарнир ва карам салати билан берилади.

Гарнир учун оқбошли хўл карам похол шаклида кесилади, тузланади ва сирка кислотаси эритмаси қўшиб қиздирилади. Қиздириш даврида аралаштириб турилади. Карам юмшагандан кейин унга похол шаклида юпқа кесилган сабзи, пиёз ҳамда шакар қўшилади ва устидан ўсимлик мойи томизилиб аралаштирилади.

Қўй гўшти (тўш қисми)	221		
Бодринг		55	
Помидор		35	
Хўл карам		32	
Пиёз		12	
Сабзи			13
Ўсимлик мойи		5	
Шакар			1,5
Сирка кислотаси (5,0%)	5		
Саримсоқпиёз		0,4	
Қўкат			5
Туз			3
Қалампир		0,5	
			225/100

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

2.6.3.3. Сорпа (бульон)

Бу таом бир порцияга мўлжалланган (600 г) хум кўзачаларда тайёрланади. Ҳар бир кўзачага суяклари билан 2-3 бўлак тўш гўшти солинади. Устидан озгина бульон ва туз қўшилгандан кейин паст оловда қайнатилади. Тайёр бўлишига 15-20 минут қолганда қора мурч, лавр барглари, ярим ҳалқа қилиб кесилган пиёз, кичик бўлакчаларга бўлинган сабзи қўшиб пиширилади.

Дастурхонга узатишдан олдин таомнинг устига майдаланган кўкат сепилади. Сорпога баурсак алоҳида берилади. Уни тайёрлаш учун сув, ун, туз, ачитқи, шакар аралаштирилиб хамир тайёрланади ва унга дам берилади. Кейин хамир зувалаларга бўлиниб, ингичка колбаса шакли берилади ва 12-15 бўлакчаларга кесилади ва кўп миқдордаги ёғда қовуриб олинади.

Суюк	100		
Мол гўшти(тўши)	164		
Пиёз	24		
Сабзи		19	
Кўкат		5	
Туз			5
Қора мурч		1	
Баурсок учун:			
Буғдой уни	35		
Тухум			4
Сариёғ			3
Шакар			3
Ачитқи		0.5	
Эритилган мол ёғи	6		
			500/50

2.6.3.4. Қозоқча қовурдоқ (қуырдак)

Бирламчи ишлав берилган ичак-човоқлар кубик шаклларида кесилгандан кейин, тузланади, қалампир сепилади ва кубик шаклида кесилган думба ёғда қаттиқ қобиқ ҳосил бўлгунча қовурилади ва устидан майин қилиб кесилган пиёз қўшиб, қовуриш давом этказилади. Кейин устидан озгина бульон (гўшт қайнатмаси) солиниб, димлаб пиширилади. Дастурхонга узатишдан олдин порцияланади ва майин қилиб кесилган кўкат билан сепиб берилади.

Мол ўпкаси	184	
Мол жигари	115	
Мол юраги	62	
Қўй думбаси	90	
Қалампир	0,5	
Туз		3
Кўкат		5

2.6. 4. Ўзбек миллий таомлари технологияси

2.6.4.1. Аччиқ-чучук

Пишган қизил помидор юпқа доира шаклида кесилади. Кейин пиёз ва аччиқ қизил қалампир бошқа идишда майда қилиб кесилади ва уларнинг устидан кесилган помидор солинади. Туз сепилиб 5-6 минутга қолдирилади ва кейин аралаштирилади. Дастурхонга тортишда аччиқ-чучук лаганчаларга солиниб, кўкатлар билан безатилади.

Помидор		110	
Пиёз		10	
Қизил аччиқ қалампир	0,4		
Шивит ёки кинзе кўкати	10		
Туз			2
			130

2.6.4.2. Яхна қовоқ

Қизил ошқовоқ уруғидан тозалангандан кейин пўчоғи билан 8-10 см. катталикдаги бўлакчаларга бўлинади ва сабзи, картошка ёки шолғом кўшиб, ёғли гўшт қайнатмасида қайнатиб олинади. Тайёр бўлган сабзавот ва қовоқлар бульондан чиқариб олинади ва совутилади.

Қовоқ		280	
Картошка ёки шолғом	20		
Сабзи		20	
Бульон (қайнатма)	40		
Туз			2
			140

2.6.4.3. Қайнатма шўрва

Бу таом кўпинча гўштнинг қовурға ёки тўш қисмидан тайёрланади. Бўлакчаларга бўлинган гўшт устидан совуқ сув қуйилади ва қайнаш даражасига етгандан кейин кўпиғи олинади ва паст оловда қайнатилади. Қайнаш даврида кўпиғи олиниб турилади. Кўпикнинг ҳосил бўлиши тугагандан кейин бульонга зира ва бутунлайича аччиқ қизил қалампир солинади. Гўштнинг пишишига 40-50 минут қолганда помидор, катта бўлақларга бўлинган сабзи, 30-35 минут қолганда

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

эса картошка ёки шолғом, 10-15 минут қолганда халқа қилиб кесилган пиёз ва туз солинади.

Тайёр гўшт ва картошка бульондан (қайнатмадан) чиқариб олиниб, кичик бўлакчаларга кесилади. Косага шўрванинг суюқ қисми сузилади, кейин гўшт ва сабзавотлар қўшилади ва устидан майдалаб кесилган кўкат сепиб берилади.

Қўй ёки мол гўшти	180	
Сабзи		100
Картошка	240	
Помидор	40	
Шивит, петрушка кўкати		
ёки кўк пиёз	6	
Туз		5
Зира	1	
		500

2.6.4.4. Фарғонача палов

Майда кубик шаклларида кесилган думба ёғи баланд оловда эритилади ва жиззаси олиб ташланади. Кейин гўшtidан яхшилаб тозаланган суяк, пиёз бошчалари ёки сабзи бўлакчалари ёғда қовуриб олинади. Унинг натижасида ёғ жигар рангга эга бўлиб, унинг таъми ва ҳиди яхшиланади.

Пиёз халқа шаклида кесилиб, сариқ тусга киргунча қовуриб олинади. Кейин устидан кубик шаклида кесилган гўшт солиниб, 15-20 минут давомида қовурилади, ундан сўнг похол шаклида кесилган сабзи қўшилиб, унинг вазни деярли 50% га камайгунча қовуриш давом эттирилади. Ҳосил бўлган зирвак устидан камроқ сув қуйилади, тузнинг бир қисми солинади, қизил қалампир доначалари ҳамда зираворлар қўшилади ва олови кучайтирилади. Сув қайнгандан кейин олов пасайтирилади, сабзи юмшоқ бўлгунга қадар қайнатилади. Қайнатиш даврида қалампир доначалари бир неча жойидан тешилиб қўйилади.

Тозаланган гуруч яхши ювилгандан кейин 30-40 минут давомида тузли сувда ивителиди. Ивитилган гуруч қайнаб турган зирвак устидан текис ётқизилгандан кейин гуруч сатҳидан 1,5-2,0 см баланд қилиб қайноқ сув солинади ва устидан тузнинг қолган қисми ва зира сепилиб, тез қайнатилади. Сувни яхши шимиб олгандан кейин гуруч капкир ёрдамида қозон ўртасига тепача шаклида йиғилади, буғи чиқиши учун қошиқ ёки пичоқ ёрдамида гуручнинг устидан қозон тагигача бир неча жойидан тешик қилинади. Кейин қозоннинг қопқоғи маҳкам ёпилиб палов 30-35 минут давомида димлаб пиширилади.

Дастурхонга тортишдан олдин зирвак ва гуруч эҳтиёткорлик билан аралаштирилади. Порциялари идишга кубба тарзида жойлаштирилгач, тепасига гўшт ва қалампир қирқимлари қўйилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Кўй ёки мол гўшти	150
Гуруч	180
Пиёз	120
Думба ёғи	60
Қизил аччиқ қалампир	0,5 дона
Туз	3
	500

2.6.4.5. Ширгуруч

Ювилган гуруч кўп миқдордаги тузли сувда ярим тайёр ҳолатга келгунча вақти-вақти билан кўпиги олиб ташланиб, қайнатиб олинади. Кейин суви тўкилади, гуруч эса қайнаб турган сутга ёки сут ва сув арлашмасига солиниб, қайнатиш давом эттирилади. Гуруч билан бирга рецептурада назарда тутилган шакар ҳам солинади. Қайнатиш жараёнида таги куймаслиги учун гуруч аралаштирилиб турилади. Узатишда устига сариёғ қўйиб берилади.

Гуруч	100
Сут	120
Сув	240
Шакар	12
Сариёғ	12
	450

2.6.5. Тожик миллий таомлари

2.6.5.1. Анорли кўк салат

Тозаланган барра пиёз яхшилаб ювилгандан кейин майда қилиб кесилади ва анор донлари билан аралаштирилади.

Дастурхонга узатишда туз ва зираворлар сепиб берилади.

Бара пиёз	169
Анор	110
Туз	1
	200

2.6.5.2. Ровоч салати

Ювилган ровочнинг пўстлоқлари олиб ташланади ва 2-3 см бўлакчаларга кесилади. Дастурхонга узатишда туз сепиб берилади. Бу салат асосан палов таоми билан истеъмол қилинади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ровоч	266
Туз	1
	200

2.6.5.3. Шолғом шўрбо

Қўй гўшти суяклари билан катта бўлакчаларга бўлингандан кейин устидан совуқ сув қуйиб қайнатилади. Кўпиги олиниб, 30-40 минут қайнатилгандан кейин унга картошка, сабзи, шолғом, ҳалқа қилиб кесилган пиёз ва ширин булғор қалампири қўшилади.

Дастурхонга узатишдан олдин тайёр гўшт 25-30 г бўлакчаларга кесилади ва шўрвага қайта солиниб, устидан майин кесилган кўкат сепиб берилади.

Қўй гўшти	108
Картошка	78
Пиёз	24
Сабзи	28
Булғор қалампири	40
Томат-пюре	10
Кўкат	10
	500

2.6.5.5.Тожикчасига қовурилган гўшт

Ёғли қўй гўшти қовурғалари билан бирга 30-40 г бўлакчаларга бўлингандан кейин қўй ёғида сариқ қобиқ ҳосил бўлгунча қовурилади ва кейин устидан ярим ҳалқа шаклида кесилган пиёз, кубикларга бўлинган сабзи қўшилади, қовуриш яна 8-10 минут давом этказилади. Кейин помидор ёки томат-пюре қўшилиб, қовуриш яна 4-5 минут давом эттирилади. Қовурилган маҳсулотлар устидан озроқ сув қуйилиб, қайнаб чиққандан кейин картошка, туз, қалампир қўшилиб, димлаб пиширилади.

Дастурхонга узатишда таом лаганга тепача қилиб қўйилади ва устидан кўкат сепиб берилади.

Қўй гўшти	149
Эритилган қуй ёғи	15
Картошка	200
Пиёз	60
Сабзи	38
Томат пюре	25
Кўкат	10
Туз	3
Зира	1
	450/100

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

2.6.5.4. Ширчай (сутли чай)

Қайноқ сувга кўк чай солиниб, 3-4 минут қайнатилади, кейин сут қуйилади ва қайнаб чиқгандан кейин туз ва сариёғ солинади.

Сут	150
Кўк чай	2
Сариёғ	5
	200

3. Шарқий славян халқларининг овқатланишига хос хусусиятлар

3.1. Славянлар пазандалигидаги умумий ўхшашликлар

Шарқий славянларни ҳозирги Россия Федерациясида, Украина ва Белоруссия республикаларида яшайдиган руслар, украинлар ва белоруслар ташкил қилади. Улар пазандаликларидаги ўхшашликлар тиллари асосининг, дини ва маданият даражасининг ҳамда иқлим шароитларининг деярли бир хиллиги билан боғлиқ.

Славянлар пазандалигига хос умумий хусусиятлардан бири шундан иборатки, таомлар тайёрлашда руслар ҳам, украинлар ҳам, белоруслар ҳам деҳқончилик, чорвачилик маҳсулотларидан, балиқ ва табиат инъом этадиган бошқа маҳсулотлардан (ўрмон, дарё, кўл, денгиз ва океан маҳсулотлари) кенг фойдаланилади, чунки ўтмишда бу учта миллат аجدодлари ҳам деҳқончилик, чорвачилик билан шуғулланиб келишган. Бу давлатлар майдонининг маълум бир қисмини ўрмонлар ташкил қилади. Маълумки, ўрмон маҳсулотлари (ёввойи парранда ва ҳайвонлар гўштлари, кўзиқоринлар, ёввойи мевалар, ўрмон ёнғоқлари ва ш.ў.) у ерда яшайдиган халқларнинг рационидида ишлатилиб келинган ва келинади. Бундан ташқари давлатларнинг ички сув ҳавзаларида етиштириладиган балиқлар қўшимча озиқ-овқат маҳсулоти сифатида ишлатилади. Маълумки, таом учун ишлатилиши мумкин бўлган озиқ-овқат маҳсулотлари турлари қанча кўп бўлса, улардан шунча катта ассортиментда таомлар тайёрлаш мумкин. Шу сабабли

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

ҳам шарқий славян халқларининг миллий таомлари ассортименти, Марказий Осиё республикалари халқларининг, масалан, ўзбеклар ёки тожиклар миллий таомлари ассортиментида, жуда ҳам катта.

Шарқий славян халқларининг асрлар давомида қўшни давлатларда яшаши натижасида улар бир-бирларининг миллий пазандаликларини ўзаро бойитиб келишган. Шу сабабдан бўлса керак, руслар, украинлар ва белоруслар миллий пазандаликларида тайёрлаш технологияси ёки номланиши бўйича айнан бир хил таомлар пайдо бўлган. Бу миллатлар вакилларида биронтаси ҳам от гўштини ва ундан тайёрланган таомларни истеъмол қилишмайди. Лекин улар барча уй ҳайвонлари гўштлиридан чўчка гўштини афзал кўради.

Руслар, украинлар ва белоруслар аجدодларининг асосий таом пишириш жиҳози печка бўлиб, у конструкцияси русларда ҳам, украин ва белорусларда ҳам деярли бир хил ва озиқ-овқат хомашёлари ва маҳсулотларига иссиқлик таъсирида ишлов беришда ҳар хил технологик усуллардан фойдаланишга имконият беради. Учта миллатда ҳам таомларни дастурхонга тортиш тартиби бир хил: аввал газаклар, кейин эса навбати билан биринчи, иккинчи, ширин таомлар ва иссиқ ичимликлар берилади. Учала миллат вакиллари ҳам қувватлантирилган кучли алкогольли ичимликларни истеъмол қилишади.

Шарқий славянлар пазандаликларига умумий бўлган хусусиятларидан ташқари уларнинг ҳар бирига хос хусусиятлари мавжуд. Улар қуйида кўриб чиқилган.

Таянч иборалар:

Дехқончилик, чорвачилик, ўрмон, дарё, кўл, денгиз, океан, чўчка гўшти, пишириш жиҳози, дастурхонга тортиш тартиби, алкогольли ичимликлар.

Назорат саволлари:

1. Шарқий славянлар пазандаликларининг шаклланишига қайси омиллар таъсир кўрсатган?
2. Шарқий славянлар асосан қайси гўшт турини истеъмол қилишади?
3. Шарқий славян таомларини дастурхонга тортиш тартибини биласизми?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

3.2. Рус халқининг пазандалигига ва овқатланишига хос хусусиятлар

Ҳар бир миллатниг севимли таомлари, дастурхонни безаш ва таомлар тайёрлаш анъаналари бўлади. Бу анъаналар минг йиллар давомида шаклланган бўлиб, миллий маданиятини, турмуш тарзини ва иқлим шароитини ўзида ифода этади. Бундай урф-одатлар миллатлар аجدодларининг таомлар тайёрлаш бўйича тажрибасини, миллий анъаналарини ўзида акс эттиради. Шу сабабли ҳам ҳеч қайси халқ ўзининг севимли таомларини бошқа миллат пазандалигининг кўрки ҳисобланган таомларига ҳеч қачон алмаштирмайди. Масалан, қирғиз ёки қозок ўзининг бешбармоқ таомини ҳеч қачон ўзбекнинг паловига ёки рус халқининг пельмениесига ёки арманларнинг шашлигига алмаштирмайди.

Россия халқининг бугунги кундаги овқатланишига ва истеъмол қиладиган рационлар таркибига аجدодлари истеъмол қилиб келган маҳсулотлари ҳамда ҳозирги вақтда етиштириладиган дон экинлари, сабзавотлар, гўшт маҳсулотлари, мевалар, ўрмон ва сув ҳавзалари бойликлари катта таъсир кўрсатган.

Қадим замонлардан буён рус халқининг аجدодлари ҳозирги Россия Федерацияси ҳудудида деҳқончилик билан шуғулланиб, буғдой, арпа, сули, ва тарикқа ўхшаган бошоқли дон маҳсулотларини етиштириб келишган. XVII асрнинг охиридан бошлаб эса маккажўхори ҳам етиштирила бошланган. Улар ун, ёрма ишлаб чиқариш, ачитилган хамирдан нон турларини тайёрлаш технологияси билан ҳам таниш бўлишган. Шу сабабли ҳам руслар таомлари ассортиментида турли қийма солинган пироглар, пирожкалар, расстегайлар, кулебякалар, оладья, блин ва блинчиклар, ёрмалардан тайёрланган турли хил бўтқалар ва бошқа дон маҳсулотларидан ишлаб чиқариладиган таомлар рус миллий пазандалагида асосий ўринлардан бирини эгаллайди. Уларнинг аксарияти турли байрам ва маросимларда дастурхон кўрки сифатида тайёрланади. Масалан, курниклар, пирог ва блинлар оила қуриш тўйларида, “жаворонок”лар баҳор байрамларида тайёрланган.

Рус халқининг бошоқли дон маҳсулотларини етиштиришидан ташқари азалдан сабзавотчилик билан ҳам шуғулланиб келганлиги тўғрисида тарихий

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

маълумотлар мавжуд. Айниқса карам ва шолғом кўп етиштирилган ва истеъмол қилинган. Карам энг муҳим озиқ-овқат маҳсулоти ҳисобланган, у ҳўллигича ва тузлангандан кейин ҳам истеъмол қилинган.

Картошка Россияда етиштирилиб бошланганга қадар унинг ўрнида шолғом ишлатилган. Шолғом қайнатилган, тоблаб пиширилган ва қовурилган ҳолларда истеъмол қилинган. Бундан ташқари шолғом мураккаб таомлар (репня, қийма солинган шолғом ва ш.ў.) таркибига кирган ва пирогларни тайёрлашда қийма сифатида ишлатилган. Қадимий руслар дастурхонининг кўрки бўлган “ушное” таомини тайёрлашда ҳам шолғом ишлатилган. Бундан ташқари шолғомдан ҳатто квас ҳам тайёрланган.

Худди карам ва шолғомдек, руслар турпдан ҳам азалдан озиқ-овқат маҳсулоти сифатида фойдаланиб келишган. Турпдан нафақат оддий (қирғичдан ўтказилган турп, турпли квас, кесилган турп, ўсимлик мойи сепилган турп ва ш.ў.), мураккаб таомлар (турп чучвараси, ассали турп ва бошқалар) ҳам тайёрланган.

Асрлар давомида рус халқи озиқ-овқат маҳсулоти сифатида бодрингдан ҳам кенг фойдаланиб келган. Рус таомлари ва уларнинг тарихи бўйича етакчи мутахассис, профессор Н.И.Ковалевнинг берган маълумотларига кўра, бодринг тўғрисида XVI асрда нашр этилган “Домострой” китобида махсус маълумотлар келтирилган. Бугунги кунда худди азалдагидек, рус миллий таомларининг аксариятини бодрингсиз тасаввур қилиб бўлмайди. У рус халқининг сеvimли таомларидан бўлган винегрет, рассольник, солянкаларнинг асосий таркибий қисмларидан бири ҳисобланади. Рус пазандалагида помидор XIX асрдан бошлаб ишлатилиб келинишига қарамасдан, бугунги кунда аксарият таомлар помидорсиз тайёрланмайди.

Бугунги рус деҳқонлари 50 дан ортиқ сабзавотлар хилларини (карам турлари, помидор, бодринг, ош лавлагиси, сабзи, пиёз, саримсоқпиёз, редис, аччиқ ва ширин қалампир ва бошқалар), ҳар хил полиз ва дуккакли маҳсулотларни етиштиради. Етиштирилган маҳсулотлар ассортиментининг кенгайиши янги таомларнинг пайдо бўлишга олиб келади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Картошка бугунги кунда рус халқининг асосий озиқ-овқат маҳсулотларидан бирига айланган. У Россияда фақат XVII асрнинг охиридан етиштирила бошланишига қарамасдан, ундан тайёрланадиган миллий таомлар ассортименти 100 дан ортиқ. Руслар картошкани иккинчи нон ҳам деб аташади. Ҳозирги вақтда картошка Россия Федерациясининг Архангельск, Вологда, Киров, Новгород, Псков вилоятларида, Сибирь ва Уралда жуда ҳам кўп тарқалган. Россия марказий вилоятларида яшайдиган руслар пазандалигида картошка кечроқ ишлатила бошланган.

Мевалар ҳам Россияда аввалдан етиштирилиб келинган. Лекин аввал руслар меваларни ҳам “сабзавот” деб аташган. Ҳозирги вақтда Россия Федерациясида олма, нок, гилос, олхўри, ўрик, шафтоли, смородина, апельсин, мандарин, лимон каби мева турлари кўплаб етиштирилади.

Адабиётлардаги маълумотларга қараганда, ҳатто XVI асрда руслар олма ва нокдан консервланган маҳсулотлар тайёрлашган, қора олхўри ва бошқа мевалар “лавашники” таомини тайёрлаш учун ишлатилган ва ундан куруқ пастила (трубец) олишган. Мевалар билан боғлиқ рус пазандалигига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, ҳатто олма ҳам карам билан бирга қўшилиб тузланади ва газак сифатида истеъмол қилинади.

Вақтнинг ўтиши билан Россияда етиштириладиган сабзавот ва меваларнинг ассортименти кенгайиб борган. Эрамизнинг XVI асрида голландлардан яшил салат етиштириш технологияси қабул қилинган, бундан олдин таъкидланганидек, XIX асрдан бошлаб помидор ҳам етиштирила бошланган.

Рус пазандалигида ишлатиладиган гўшт ва балиқ турлари ва улардан тайёрланадиган таомлар ассортименти сабзавот ва мевалар ассортиментига нисбатан жуда ҳам секинлик билан ўзгарган. Азалдан руслар чўчка, қўй, эчки ҳамда уй паррандалари (товуқ, ўрдак, ғоз) гўштлирини истеъмол қилиб келишган, ҳозир ҳам асосий рус миллий таомлари ушбу гўшт турларидан тайёрланади.

Чорвачилик ва паррандачилиكنинг ривожланиши билан рус пазандалигида сут ва тухумдан тайёрланадиган таомлар ассортименти ҳам кенгайиб борган. Бу борада “яичница-глазунья” таомини тайёрлаш рус халқининг асосий

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

ихтироларидан бири бўлган. Ҳозирги вақтда яичница русларнинг энг кенг тарқалган таомларидан ҳисобланади.

Илгари ҳозирги Россия Федерацияси майдонининг аксарият қисмини ўрмонлар ва тайгалар эгаллаган. Ўрмон ва тайга инъом этадиган маҳсулотлар қадимий русларнинг рациониди қўшимча озиқ-овқат маҳсулоти сифатида фойдаланиб келинган. Ҳозирги вақтда ҳам ўрмон ва тайгада ўсадиган маҳсулотлар руслар миллий таомларини тайёрлашда кенг ишлатилади. Ёввойи паррандалар ва ҳайвонлар гўштлири овчилик йўли билан тайёрланади. Рус халқи қадимдан овчилик билан шуғулланиб келган. Бу тўғрида етарли даражада тарихий маълумотлар мавжуд. Масалан, XI-XII асрлардаги тарихий қўлёзмаларда тетеревларни овлаш майдонлари (тетеревятник), бундан кейинги қўлёзмаларда эса рябчиклар, товушқонлар, ёввойи ўрдақлар, ғозлар ва бошқа ёввойи паррандалар тўғрисида ёзиб қолдирилган. Уларнинг гўштлири рус пазандалигида ҳозир ҳам ишлатилади. Қовурилган ёввойи парранда гўшти байрам дастурхонларининг кўрки ҳисобланади.

Россия Федерациясида ўрмон ва тайгалар, айниқса мамлакатнинг шимолида, Уралда, Сибирда, жуда катта майдонни эгаллайди, ўрмон ва тайга инъом этадиган маҳсулотлардан, тузланган, маринадланган, қурилган қўзиқоринлар, тузланган брусника, клюква, морошка, костеника, ўрмон ёнғоқлари қадимий ва ҳозирги рус халқининг овқатланишида катта аҳамиятга эга. Авваллари ўрмон ёнғоғидан мой олинган, ёнғоқнинг эзилган мағзи эса турли хил таомларни тайёрлаш учун ишлатилган. Ўрмон ёнғоқларидан ҳозирги вақтда саноат миқёсида мой ишлаб чиқарилади. Бундан ташқари қадимий руслар учун ўрмон асал ва оқ қайин шарбати манбаси ҳисобланган. Асалдан турли таомлар ва “медок” ичимлиги тайёрланган. Ҳозирги вақтда асалдан ичимликлар тайёрлаш технологияси фақат Сибирь зонасида, айниқса Алтайда, сақланиб қолган.

Россия Федерацияси ер майдонининг қирғоқлари 11 та денгиз (Болтик денгизи, Баренцев денгизи, Чукот денгизи, Узоқ Шарқ денгизи, Карск денгизи, Лаптевлар денгизи, Шарқий-Сибирь денгизи, Беринг денгизи, Охот денгизи, Япон

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
денгизи ва Азов денгизи) ва 2 та океан (Тинч океани, Шимолий муз океани)
сувлари билан ювилиб турилади.

Қирғоқларга яқин жойларда яшайдиган аҳоли томонидан денгиз, океан
ҳамда ички сув ҳавзаларида (дарё, кўл) овладиган балиқлардан таомлар
тайёрлашда кенг фойдаланиб келинган. Масалан, ҳозирги вақтда Баренцев
денгизиде учрайдиган 114 балиқ туридан фақат 20 хили (салака, треска, килька,
камбала, денгизи окуни, селедка, сайка, пикша, палтус, зубатка, сайда, семга,
кумжа, нельма, голец ва бошқалар) овланади ва озиқ-овқат маҳсулоти сифатида
истеъмол қилинади. Уларнинг 80% ини салака ташкил қилади. Тинч океанидаги
800 та балиқ туридан 200 га яқини овланади. Бу океан қимматбаҳо лосось
балиқларини (кета, горбуша, чавыча, кижуч, сима, мальма, нерка) беради. Бу
балиқлар қизил икра (кета икреси), тузланган ва қопланган орқа балиқ гўштини
олиш ва ўзининг ёғида консервалан ш учун ишлатилади. Булардан ташқари балиқ ва
умуртқасиз моллюскалар бошқа денгиз сувларидан ҳам овланади.

Руслар миллий пазандалагида денгиз, океан, дарё ва кўл балиқларидан кенг
миқёсда фойдаланиш охириги 100 йил давомида балиқдан тайёрланадиган газаклар
ва иссиқ таомларнинг кенгайишига олиб келди. Шундай қилиб, руслар
овқатланишига хос хусусиятлардан яна бири - балиқ таомлари ассортиментининг
катталигидир.

Барча рус миллатига хос умумсевимли таомлари ва овқатланиш бўйича урф-
одатлари бўлганидек, Россия Федерациясининг баъзи бир минтақаларида
яшайдиган русларнинг ҳам фақат шу минтақага хос овқатланиш хусусиятлари бор.
Масалан, Россиянинг шимолий туманларида яшайдиган руслар рациониде тарик
ёрмасидан тайёрланадиган таомлар жуда ҳам катта аҳамиятга эга, чунки бу ерда
яшайдиган руслар аجدодлари тарик етиштириш, ундан ун ишлаб чиқариш билан
шуғулланган. Тарик ёрмасидан турли хил суёқ таомлар, кисель, пиво тайёрлаб,
истеъмол қилиб келишган. Худди шунингдек, Фарбий Сибирь минтақаларида
яшайдиган русларнинг энг севимли таомлари гўштли чучвара, (баъзи, бир
жойларда балиқли чучвара), турли пироглар (балиқ, картошка, черемуха, қиймаси
билан), шаньги ва бошқа таомлар ҳисобланади. Бу ерда шу вақтгача

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

дастурхоннинг кўрки сифатида қурилган ва дудланган балиқ, ўзининг мойида икраси билан қайнатилган балиқ, уха, сочни, илвира, кисель, хворост ва блинлар ҳисобланиб келинади.

Рус миллий пазандалигига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, қатор хорижий мамлакатлар, қўшни мамлакатлар халқлари таомларининг технология ва рецептуралари ижобий ўзлаштирилган. Бундан ташқари ўта катта майдонга эга бўлган миллатнинг ҳар бир минтақасида яшайдиган русларнинг, бундан олдин таъкидлаб ўтилганидек, маҳаллий сеvimли таомлари ҳам кўп бўлган ва охириги йиллар давомида улар ҳам умуммиллий таомларга айланган. Шу сабабли ҳам умумрус миллий таомларининг ассортименти жуда ҳам катта. Таомлар кенг ассортиментда ёрмалардан (бўтқалар, запеканкалар, крупениклар, сули киселлари, ясиқ дони ва нўхат таомлари) ҳам тайёрланган. Агар одамлар томонидан биронта таомнинг тан олиниши учун ўн йил атрофида вақт керак бўлса, ёрмалардан тайёрланадиган таомларнинг жуда кўплиги русларнинг ёрмалар ишлаб чиқариш бўйича қадимдан шуғулланиб келганидан дарак беради.

Рус халқининг сеvimли таомларидан винегрет, сабзавот салатлари, илвира, совутилган балиқ, мол ва парранда гўштлари, боршч, суп-угра (товуқ бульонида), солянка, рассольник, қовурилган ва димлаб пиширилган гўшт, олма солинган ғоз ва ўрдак гўштлари, гречиха бўтқаси солинган чўчка боласининг гўшти, яичница-глазунья, кисель; компот, турли хил қийма солинган пироглар, пирожкалар, чучвара ва бошқалар ҳисобланади. Рус халқининг сеvimли ичимлиги – бу ароқ, коньяк ва бошқа қувватлантирилган ичимликлар. Албатта, оилада истеъмол қилинадиган сеvimли таомларнинг таркиби унинг моддий таъминланганлигига ва яшаш жойларидаги озиқ-овқат маҳсулотларининг ассортиментига боғлиқ бўлади. Кўрсатилган таомлар ва ичимликларнинг аксарияти оддий халқ учун нархи бўйича тўғри келмаган албатта. Шу сабабли ҳам оддий халқ камтар овқатланган. Буни рус халқининг “Щи да каша - пища наша” деган мақоли яққол тасдиқлайди.

Шуни таъкидлаб ўтиш ўринлики, таомлар тайёрлашда ишлатиладиган маҳсулотлар ассортиментининг катталиги миллатларнинг овқатланишига хос хусусиятларини ҳали тўлиқ белгилай олмайди, чунки у маҳсулотлар турлари,

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

технологик ишлов бериш усулларига ҳамда уларни тайёрлашда ишлатиладиган зиравор ва доривор ўсимликларга боғлиқ бўлади. Масалан, димлаб пиширилган гўшт ёки сабзавотларнинг таъми ва ҳиди қайнатиб пиширилган гўшт ва сабзавотлар ҳиди ва таъмидан умуман фарқ қилади. Худди шундай фарқ димлаб пиширилган фақат гўштни таъми, сабзавотлар қўшиб димлаб пиширилган гўшт таъмида ва ҳидида ҳам бўлади. Таомлар тайёрлашда ишлатиладиган зираворлар у қўшилган таомнинг таъмини кучайтиради ёки унга шу зираворга хос таъм ва хид беради ёки бўлмаса, таомлар тайёрлашда бирга қўшиб ишлатиладиган маҳсулотларнинг таъмлари ва ҳидларининг мажмуи бўлган фақат ушбу таомга хос таъм ва хид беради ва ҳоказо.

Маҳсулотларга ишлов бериш усуллари ўз навбатида миллат пазандалигида таомларни тайёрлаш учун ишлатиладиган иссиқлик жихозлари турлари ва уларнинг конструкциясига боғлиқ бўлади. Уй шароитида таом пишириш учун ишлатиладиган рус печкаларининг конструкцияси таомларни қайнатиб, ковриб, димлаб ва тоблаб пишириш учун қулай имкон беради. Шу сабабли ҳам рус пазандалигида димлаб пиширилган таомлар ассортименти жуда ҳам катта. Авваллари гўшт маҳсулотлари сабзавотлар билан бирга сутда, сметанада, ундан ёки бошқа маҳсулотлардан тайёрланган соусларда, балиқлар эса сабзавотлар, картошка, қўзиқорин каби маҳсулотлар билан бирга қўшиб димланган.

Тоблаб пиширилган рус таомлари лаззатли, нозик таъм ва ҳидларга эга. Уларнинг аксарияти рус миллий дастурхонининг фахри ҳисобланади. Улар қаторига крупеник, сабзавот запеканкалари, московча ва русча тоблаб пиширилган балиқ таомлари, гречиха бўтқаси билан тоблаб пиширилган леш балиғи, соусда тобланган биточка, тоблаб пиширилган картошка ва шунга ўхшаган қатор таомлар киради.

Рус таомлари ўзларига хос таъм ва ҳидга эга. Бундай таъм ва ҳидлар миллий пазандалиқда ишлатиладиган зиравор ва доривор ўсимлик маҳсулотлари турига боғлиқ. Рус пазандалигида Шарқ ва Европа мамлакатлари халқларининг зираворлари ҳам ишлатилади. Руслар шарқ зираворлари (қалампир, заъфарон, долчин, лавр барги ва шунга ўхшаганлар) билан XII-XIII асрларда танишган.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ҳозир улар рус пазандалигида жуда ҳам кенг қўлланилади. Авваллари руслар зираворлар сифатида ёввойи ўсадиган хушбўй ўсимликларни, кейинроқ эса маданий етиштириладиган шивит, арпабодиён, ялпиз, ер қалампири, пиёз ва саримсоқпиёзлардан фойдаланиб келишган. Авваллари шарқ зираворлари моддий таъминланган бой кишиларнинг таомларини тайёрлашда ишлатилиб, кейин эса оддий кишилар овқатланишида ҳам кенг қўлланила бошланган.

Руслар овқатланишига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, маҳсулотларни қовуриш учун сариёғ умуман ишлатилмайди. Сариёғдан фақат нонга суртиб истеъмол қилиш, таомларнинг таъмини яхшилаш мақсадида ҳамирли ва иссиқ суюқ таомларга қўшиш учун фойдаланилади. Маҳсулотларни қовуриш учун эритилган мол ёғлари, чўчка ва молнинг ички ёғлари ишлатилади. Авваллари ўсимлик мойлари барча иссиқ таомларни тайёрлаш учун ишлатилган. Ҳозирги вақтда бундан ташқари сабзавотлардан тайёрланган салат ва селёдка балиғига ҳам солинади.

Шуни яна бир бор таъкидлаш лозимки, охириги йилларда Россияда консервланган маҳсулотлар ва томат-пасталарининг ишлаб чиқарилиши улардан тайёрланадиган рус миллий таомлари ассортиментида қатор янги таомларнинг пайдо бўлишига олиб келди.

Таянч иборалар:

дон маҳсулотлари, маккажўхори, пирог, пирожка, расстегай, кулебяка, блин, блинчик, карам, шолғом, картошка.

Назорат саволлари:

1. Рус халқининг пазандалигида қайси хом ашё турлари ишлатилиб келинган?
2. “Ушное” таоми қайси маҳсулотдан ва қандай тайёрланади?
3. Рус халқининг пазандалигида гўшт турларининг қайсилари ишлатилади?
4. Рус халқи пазандалигида қайси зираворлардан фойдаланилади?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

3.3.Украинлар овқатланишига хос хусусиятлар

Украина шарқий славян давлатлари ичида аҳолисининг сони бўйича иккинчи ўринда туради. Унинг деярли 2/3 қисмини украинлар ташкил қилади. Украинлардан ташқари руслар, яхудийлар, поляклар, белоруслар, молдаванлар, булғорлар, венгрлар ва бошқа миллатлар ва элатлар вакиллари яшашади. Украина кўп миллатли давлат бўлишига қарамасдан, украин халқи турли соҳаларда ўзининг анъаналарини сақлаб ва бойитиб келмоқда. Украин халқининг миллий маданиятида асрлар давомида шаклланган овқатланиш анъаналари ўта катта аҳамиятга эга, чунки у орқали халқнинг умумий маданияти, овқатланиш тарзи ва у билан бағлиқ бошқа масалаларни ўрганиш мумкин.

Рус таомлари ассортиментида кейин украинлар миллий таомларининг ассортименти жуда катта. Улар нафакат Украина билан қўшни, ҳатто хорижий мамлакатларда ҳам машҳур. Шу сабабдан ҳам украинлар ўзларининг пазандалиги билан фахрланишади. Украинча боршч, пампушка, поляница, миллий украина газаклари, колбасалари, сут маҳсулотлари (ряженка, сырник), мевалардан ва асалдан тайёрланган ичимликлари, сливянка, вишневка, терновка ва запеканка каби наливкалари нафақат МДХ мамлакатлари, балки хорижий мамлакатлар халқларига ҳам маълум.

Украин миллий таомлари ассортиментининг маълум бир гуруҳини ҳар хил байрам ва маросимларга (оила қуриш тўйига, оилавий юбилей саналарига, бола туғилишига, ҳарбий хизматга кузатиш маросимида, ҳосил, янги йил ва диний байрамларга) бағишлаб тайёрланадиган таомлар ташкил қилади. Масалан, Масленица диний байрами дастурхонида албатта қуйидаги таомлар бўлиши керак: бўғдой ва гречиха унларидан тайёрланган блинлар ва варениклар; тантанали тўй маросимларида ичига гўшт, жигар ёки бошқа маҳсулотлар солинган пироглар пиширилиб қўйилади. Қуритилган мевалардан тайёрланган компот (узвар) ҳам маросимларда дастурхонга тортилиши керак бўлган таомлардан бири ҳисобланган. Бугунги кунда бундай таомларнинг аксарияти

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

украинлар анъанавий миллий таомлари каторидан жой олишган ва нафақат украинлар оилаларида, балки бошқа славянлар пазандалигида ҳам тайёрланади.

Бундан олдин таъкидланганидек, славянлар, украинлар авлодлари деҳқончилик, чорвачилик билан шуғулланиб келишган ҳамда ўрмон инъом қилган табиий маҳсулотлардан фойдаланишган. Аجدодларнинг ўтмишдаги асосий фаолиятлари ҳозирги замон украин миллатининг овқатланиш тарзига ҳам катта таъсир кўрсатган.

Украинлар деҳқончилик фаолиятининг асосий соҳасини бошоқли дон маҳсулотларини етиштириш ташкил қилган. Шу билан бирга уларни қайта ишлаш ҳам ривожланган, чунки ҳозирги украинлар аجدодлари ҳам дон ўсимликларидан ун ва ёрмалар ишлаб чиқариш технологияларини жуда яхши билишган. Шу сабабли ҳам украин миллий таомлари ассортиментида ёрмалардан тайёрланадиган таомларнинг ҳам улуши катта. Гречиха донидан ёрмадан ташқари ун ҳам ишлаб чиқарилган ва гречиха унидан нон тайёрлаб истеъмол қилинган. Гречихадан бугунги кунда ҳам нон пиширилади ва ачитилган сут билан истеъмол қилинади. Гречиха унидан тайёрланган нон Букавинада сметана ёки кунгабоқар мойида қовурилган пиёз билан истеъмол қилинади. Бундан ташқари гречиха унидан оладья (гречаника) ҳам истеъмол учун тайёрланади. Ҳозирги вақтда Украинада гречиха ва тарик ёрмалари бўтқалари севиб истеъмол қилинади.

Маълумки, украинлар аجدодлари XVI асрнинг охири ва XVII асрнинг бошидан бошлаб, ўзларининг хўжаликларида маккажўхори етиштира бошлаган. У жуда ҳам ҳосилдор бўлганлиги сабабли ҳозирги Украинанинг бутун ҳудуди бўйича тарқалган. Украинлар маккажўхоридан ун ва ёрмалар олиш технологияларини яхши ўзлаштирган. Ҳозирги замон Украина халқига аجدодларидан маккажўхори унидан тайёрланадиган мамалыга таоми мерос қолган. Бугунги кунда у барча украин халқининг сеvimли таомларидан ҳисобланади.

Ҳозирги Украинанинг қишлоқ хўжалик маҳсулотларидан асосийлари буғдой, маккажўхори, бошқа бошоқли ўсимликлар (гречиха, сули) ва кунгабоқар ҳисобланади. Дон етиштириладиган жойларда уларни қайта ишлаш ҳам ташкил

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
килинган. XX асрда Украинада тегирмончилик, нон ва макарон маҳсулотларини ишлаб чиқариш бўйича озиқ-овқат саноати тармоқлари тез ривожланди.

Украинада турли хил сабзавотлар ҳам етиштирилган ва етиштирилиб келинади. Авваллари рус аجدодлари томонидан қандай сабзавот ва полиз экинлари етиштирилган бўлса, ҳозирги Украина ҳудудида ҳам худди шундай маҳсулотлар етиштирилади.

Украинларнинг сеvimли озиқ-овқат маҳсулотлари картошка, карам, ошқовок, помидор, бодринг кабилар ҳисобланади. Карамдан нафақат биринчи ва иккинчи таомлар, газаклар, ошқовокдан бўтқалар ҳам тайёрланади, бундан ташқари ошқовок аксарият украин миллий таомларининг таркибий қисми ҳисобланади.

Украина пазандалигига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, биринчи миллий таомлар, айниқса сабзавотлардан тайёрланадиганларининг ассортименти жуда ҳам катта. Уларнинг ичида ҳам ассортиментининг улуши бўйича биринчи ўринда боршч туради. Бугунги кунда бутун Украина бўйича 30 дан ортиқ боршч турлари (полтавача боршч, львовча боршч, киевча боршч, украинча боршч, волинча боршч ва бошқалар) тайёрланади ва тайёрланадиган ҳудудларда севиб истеъмол қилинади. Албатта, боршчлар ичида украинча боршч миллатнинг ғурури ҳисобланади. Уни тайёрлашда 30 дан ортиқ маҳсулот турлари (карам, ош лавлагиси, картошка, сабзи, помидор, пиёз ва бошқалар) ишлатилади. Сузиб узатишдан олдин саримсоқпиёз ва петрушка билан майдалаб эзилган чўчка ёғи (шпик) солиниб берилади. Ишлатилган маҳсулотларнинг таъми ва ҳиди бир-бирлари билан аралашиб, украинча боршчга хос нозик таъм, ҳид ва тўйимлилиқ беради.

Украина қишлоқ хўжалигининг иккинчи тармоғини чорвачилиқ ташкил этган ва ҳозир ҳам шундай. Республика чорвачилигида чўчка, қора мол, майин жунли қўй етиштирилади. Бугунги кунда чўчка гўшти республиканинг ҳамма жойларида кўп истеъмол қилинади. Гўшт маҳсулотларидан, бундан олдин кўрсатилганлардан ташқари, картошка билан бирга димлаб пиширилган гўшт (печенья), чўчка ёғи (шпик) ва саримсоқпиёз тикилган украинча биточка,

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

димланган карам ва чўчка ёғи билан бериладиган буженина каби катор гўштли таомлар бутун Украина ҳудуди бўйича тарқалган. Лекин Карпат вилоятларида ва Полесьеда гўшт ва хамирдан тайёрланадиган таомлар жуда кам истеъмол қилинади. У ерда яшайдиган украинлар гўштли таомларга нисбатан дуккакли маҳсулотлардан, маккажўхори, картошка ва сутдан тайёрланган таомларни афзал кўришади. Закарпатьеда яшайдиган украинлар учун маккажўхори нони ва бўтқалари, ачитилган сут маҳсулотлари (бринза, ряженка) асосий таомлардан ҳисобланади.

Украина пазандалигида худди боршч ва бўтқалардек, балиқдан тайёрланадиган таомлар ассортименти ҳам катта. Балиқдан тайёрланадиган таомларга сметанада тоблаб пиширилган карас, балиқ кручениклари, қўзиқорин ва гречиха бўтқасидан иборат қийма солинган карп, сметанада ёки пиёз билан димлаб пиширилган карп, қисқичбақа ва қўзиқорин билан тоблаб пиширилган карп ва шуларга ўхшаган бошқа таомлар киради.

Миллий украин пазандалигининг яна бир хусусияти шундан иборатки, бошқа жойлардаги маҳсулотларни ишлатиш ва маҳаллий таомларнинг бутун республика ҳудуди бўйича тарқалиши ҳисобидан бойиб ва ассортименти кенгайиб борган. Масалан, илгари фақат палтаваликларнинг севимли таоми бўлган вареник ва галушкаларни ёки сибирликлар таоми – □ ибирвучварасини Украинанинг бутун ҳудуди бўйича учратиш мумкин.

Украинанинг индустриал ривожланган марказларида кўпинча бутун украинлар учун анъанавий бўлган таомлар тайёрланади, ичимликлардан эса Закарпатье ва Подолияда ишлаб чиқарилган винолар истеъмол қилинади.

Қишлоқ хўжалик ва чорвачилик маҳсулотларининг республикада етарли миқдорларда ишлаб чиқарилиши уларни қайта ишлайдиган махсус тармоқларга эга бўлган озиқ-овқат саноатининг ривожланишига сабабчи бўлди. Озиқ-овқат саноати корхоналарида ишлаб чиқариладиган сосиска, сарделька, колбаса, бекон, ветчина каби гўшт, макарон маҳсулотларининг, консерваланган гўшт, сабзавот, гўшт-сабзавот, сут консерваларининг, мева ҳамда сабзавот шарбатларининг

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
республика бозорида пайдо бўлиши Украина пазандалигининг янада бойишига ва шухратининг ошишига олиб келади.

Таянч иборалар:

боршч, пампушка, поляница, колбаса, ряженка, сырник, запеканка, наливка, масленица, бошоқли дон, маккажўхори, кунгабоқар.

Назорат саволлари:

1. Украина миллий пазандалигида қайси хом ашё турлари ишлатилади?
2. Украинча боршчни тайёрлашни биласизми?
3. Закарпатьеда яшайдиган украинлар қайси таомларни истеъмол қилишади?

3.4. Белоруслар овқатланишига хос хусусиятлар

Аҳоли сони бўйича Шарқий славянлар мамлакатлари ичида Беларусия учинчи ўринда туради. Унинг аҳолисининг $\frac{3}{4}$ қисмининг кўпроғини белоруслар ташкил қилади. Бу ерда белоруслардан ташқари руслар, украинлар ва бошқа миллатлар ва элатлар вакиллари яшайди.

Белорус пазандалиги ҳам бошқа славян халқларининг пазандалигига ўхшаб, узоқ тарихга эга. Унинг шаклланишида географик жойланиши, иқлим шароити ва аجدодлар фаолиятининг асосий йўналишлари ва асрлар давомида қўшни яшайдиган давлатлар халқларининг пазандаликлари ҳам катта таъсир кўрсатган. Шу билан бирга белоруслар пазандалигига хос хусусиятлар сақланиб қолган ва асрдан-асрга такомиллашиб ва бойиб бормоқда.

Бундан олдин таъкидланганидек, белоруслар аввалдан деҳқончилик маҳсулотларини етиштириш ва қайта ишлаш билан шуғулланишган ҳамда сув ҳавзалари (дарёлар, кўллар) ва ўрмонлар инъом этган озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилиб келишган. Белоруслар аجدодлари истеъмол қилиб келган маҳсулотлар ассортименти миллатнинг овқатланиш хусусиятларини белгилайди. Шу сабабли ҳам белорусларнинг овқатланишига хос хусусиятлардан бири шундан

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
иборатки, таомлар тайёрлашда экинчилик озиқ-овқат маҳсулоти бўлган картошка жуда ҳам кўп ишлатилади.

Бугунги кунда картошка газак, қайнатилган, димлаб ва тоблаб пиширилган ҳолларда ҳамда мустақил таом ва гарнир сифатида истеъмол қилинади. Картошкadan таомлар гўшт маҳсулотлари, сабзавотлар ва балиқ билан ҳам тайёрланади. Бу белоруслар миллий таомларининг ассортименти фақат картошкали таомлардан иборат дегани эмас. Ҳозирги Беларусия ҳудудида сабзавот турлари ҳам кўп бўлган ва таомлар тайёрлашда фойдаланилган ва фойдаланиб келинмоқда. Аجدодлар таомларининг аксарияти бугун ҳам белоруслар пазандалигининг кўрки ҳисобланади.

Белорус миллий пазандалигида картошка ва сабзавотлардан ташқари уй ҳайвонлари, ёввойи ҳайвонлар ва паррандалар гўштлиридан кенг фойдаланилади. Миллий таомларни тайёрлашда чўчка, мол, бузоқ ва ёввойи парранда гўштлири ишлатилади. Гўшт турларидан энг севимлиси чўчка гўшти ва ёғи ҳисобланади. Чўчка гўшти ва ёғидан тайёрланган жуда ҳам ёғли соус (мочанка) белоруслар томонидан севиб истеъмол қилинади. Бу соус иссиқ блин таомига ва барча иккинчи иссиқ таомларга қўшиб берилади. Беларуслар овқатланишидаги асосий хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, белорус пазандалигида дудланган чўчка гўшти жуда ҳам кўп ишлатилади. У худди зираворлардек, сабзавотлардан ва хамирдан тайёрланган миллий таомларнинг барчасига солинади. Бундан ташқари уй шароитида чўчка гўшtidан турли хил колбасалар, котлетлар ва яхна таомлар тайёрланади.

Адабиётлардаги маълумотларга қараганда белоруслар рационларида картошкadan ташқари сабзавотлар, ёрмалар, кўзикоринлар, сут ва сут маҳсулотлари ҳам жуда кўп ишлатилади, чунки улар гўштли таомлардан ташқари турли бўтқаларни, сутли, хамирдан тайёрланган таомларни ҳам севиб истеъмол қилишади.

Миллий белорус пазандалигида картошка, ёрма, хамир ва сутдан тайёрланган таомлардан ташқари жойдари ловиядан (бобы), айниқса нўхатдан, тайёрланган таомлар, мевалар (олхўри, нок, олма кабилар) жуда ҳам кўп истеъмол

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ қилинади. Бундан ташқари яичница (яешня), затирка ва холодник таомлари ҳам катта талабга эга ва севиб истеъмол қилинади. Яешня таоми асосан чўчка ёғи (шпик) ёки ветчина билан тайёрланади. Холодник таоми асосан ёз вақтида тайёрланади ва рус халқининг окрошка таомига ўхшайди.

Шу билан бирга белоруслар бошқа халқлар томонидан ейиладиган баъзи мева ва қўзикоринларни истеъмол қилишмайди: уларга калина, черемуха, облепиха, паслён, боярка, рябина, валун, свинушка, волнушка ва баъзи жойларда грузди қўзикоринини ҳам.

Таянч иборалар:

экинчилик маҳсулоти, картошка, мустақил таом, гарнир, гўшт, мочанка, колбаса, котлет, ёрма, қўзикорин, сут, бўтка.

Назорат саволлари:

1. Беларус пазандалигида энг катта аҳамиятга эга бўлган қайси сабазавотларни биласиз?
2. Иссиқ блин ва иккинчи белорус таомларига қайси соус берилади?
3. Беларус халқи қайси мева ва қўзикорин маҳсулотларини истеъмол қилмайди?

3.5 Шарқий славян мамлакатларидан келадиган туристларга тавсия этилиши мумкин бўлган таомлар турлари

Шарқий славян мамлакатларидан (Россия Федерацияси, Украина ва Беларусия республикалари) Ўзбекистонга келадиган туристларга овқатлантириш хизматини кўрсатишда қуйидагиларни ҳисобга олиш лозим:

биринчидан, ўзбеклар, руслар, украинлар ва белоруслар ҳам Собик Иттифок парчалангунча битта давлат фуқаролари бўлишган. Шу сабабли ҳам катта ёшдаги шарқий славянларнинг аксарияти ўзбекларнинг нафақат таомлари билан, урф-одатлари билан ҳам яқиндан таниш;

иккинчидан, бугунги кунда Ўзбекистоннинг овқатланиш корхоналарида фаолият кўрсатаётган мутахассис ва юқори савияли ошпазларнинг аксарияти ўзларининг мутахассисликлари ва касби бўйича билим олишган ҳамда тажриба орттиришган. Бундан ташқари Шарқий славян давлатлари халқларининг вакиллари ҳозирги вақтда ҳам ўзбеклар билан ёнма-ён ва дўстона яшашиб келишмоқда. Бундай ҳолларда миллатлар бир-бирларининг нафақат маданиятини, урф-одатларини, таомлар тайёрлаш анъаналарини ҳам ўраганишади. Шу сабабли ҳам таъкидлаш мумкинки, ўзбек ошпазлари ва мутахассислари славян халқлари таомларини тайёрлаш ва улар учун дастурхонни безатиш технологияларини ҳам яхши билишади, ҳамда уларнинг миллий таомларини сифатли тайёрлаб бера олишади;

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

учинчидан, бугунги кунда ҳам славянларининг миллий таомларини тайёрлаш бўйича асосий меъёрий ҳужжат (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Экономика, 1981) Ўзбекистон умумий овқатланиш корхоналарида амалда қўлланилади;

тўртинчидан, русларнинг ҳам, украинларининг ҳам, булорусларининг ҳам миллий таомларининг асоси бир ва уларни тайёрлашда деярли бир хил озиқ-овқат хом-ашёларидан фойдаланилади. Худди шунингдек, шарқий славянлар ҳам ўзбек ва Марказий Осиё бошқа халқларининг таомлари турлари, уларни истеъмол қилиш одатлари ҳамда иссиқ иқлим шароитлари билан таниш.

Юкорида келтирилган маълумотлар асосида шундай хулосага келиш мумкинки, руслар учун ҳам, украин ва белоруслар учун ҳам бир хил таомларни тавсия қилиш мумкин; бундан ташқари ушбу давлатлардан ташриф буюрадиган туристлар учун тузиладиган менюларга нафакат ўзбек, Марказий Осиё республикалари бошқа халқларининг, славянларнинг ҳам миллий таомларини киритиш мумкин.

Юкорида келтирилган маълумотларни ҳисобга олган ҳолда хорижий мамлакатлардан келадиган туристлар учун ҳам Шарқий славянлар ва Марказий Осиё республикалари бошқа халқларининг ҳам таомлари тавсия қилинган.

Шарқий славян туристларга овқатлантириш хизматини кўрсатишда яна шуни ҳисобга олиш керакки, Россия, Украина ва Беларусияда ҳам кунига уч марта овқатланиш тартиби шаклланган.

Рус, украин ва белорус туристлар учун менюга Ўзбекистонда яшайдиган халқларнинг қуйидаги таомларини киритиш мумкин:

газаклар сифатида: аччиқ-чучук, чаккили турп, майдаланган редиска, яхна ковоқ ва сабзавотлар, яхна гўшт, яхна тил, хасип, қовурилган гўшт, жигар, буйрак ва ҳоказолар;

биринчи суюқ таомлар сифатида: сабзавотлар, нўхат, картошка солинган қайнатма шўрва турлари, товук, қўй ва мол гўштли қайнатмаларида тайёрланган угра ошлари, турли масаллиқлар солиб тайёрланган сутли ош, мошхўрда, гўжа ва шунга ўхшаган таомлар;

иккинчи таомлар сифатида: қўшимча маҳсулотлар билан тайёрланган палов турлари (қази билан тайёрланган паловдан ташқари), шавла, балаза нўхат, мошкичири, чучвара, манти, димлама, лағмон, филминди, сомса, гуммаларга ўхшаганлар;

десерт сифатида: ҳўл мева, мураббо, музқаймоқ, нишолда, асал, халва, пахлава ва шунга ўхшаган ширинликлар.

Кўрсатилган ўзбек миллий таомларидан ташқари рус, украин, ва белорус туристларга славянларнинг қуйидаги таомларининг турларини тавсия қилиш мумкин:

-газаклар сифатида: пишлоқ, бринза, твороглар, тухум, гўшт ва балиқ гастрономия маҳсулотлари билан тайёрланган бутербродлар, ҳар хил масаллиқлар қўшиб тайёрланган кўкат ва сабзавот салатлари, винегрет, сабзавот, қўзиқорин, гўшт ва балиқлардан тайёрланадиган газаклар ва шунга ўхшаганлар;

-биринчи таомлар сифатида: боршчлар, шчилар, рассолниклар, картошка, сабзавот, ёрма, дуккакли ва макарон масаллиқли суплар, солянкалар, тиник

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

бульонлар, сутда тайёрланадиган суплар, совук суплар (окрошкалар, совутилган боршчлар, шчилар);

-иккинчи таомлар сифатида: қайнатилган, қовурилган гўшт, балиқ маҳсулотларидан ҳамда сабзавотлардан тайёрланадиган иккинчи таомлар.

Славянларинг тушлигидан кейин уларга кофе ёки чой (ширинликлар билан) тавсия қилиниши ҳамда стол устига минерал сувлар ва мева шарбатлари қўйилиши лозим, айниқса ҳавонинг иссиқ кунларида.

3.6. Шарқий славян халқларининг миллий таомлари

Шарқий славян халқлари миллий таомларини тайёрлаш рецептураларида кўрсатилган маҳсулотлар миқдорлари ҳам 1 грамм брутто массаси ҳисобида берилган.

3.6.1. Россия миллий таомлари

3.6.1.1. Соусда тоблаб пиширилган казакча биточка

Қиймаланган бузоқ, қўй ёки чўчка гўштига туз ва нон қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Кейин қийма порцион бўлакчаларга бўлинади ва ҳар бирига қалинлиги 2,0-2,5 см бўлган доира шакли берилиб, нон толқонига булаб олинади. Биточка столга узатишдан олдин қовурилади. Ундан ёлланган порцион товачага томат билан пиширилган сачроқи гуруч бўтқаси солинади, унинг устидан қовурилган биточка қўйилади ва унинг устидан соус қўйилади, кирғичдан ўтказилган пишлоқ ва эритилган сариёғ сепилгандан кейин қовуриш шкафида ёки духовкада пишириб олинади.

Нон солинган тайёр гўшт қиймаси	170
Нон талқони	15
Эритилган чўчка ёғи	10
Гуруч	50
Томат-пюре	10
Сариёғ маргарини	10
Тайёр соус	125
Пишлоқ	5
Туз	5
100/300	

3.6.1.2. Пиёзли қишлоқча бифштекс

Пиёз халқа қилиб кесилиб, унга булаб олингандан кейин фритюрда қовуриб олинади. Пуштимағиз гўштининг йўғон қисмидан қалинлиги 2-3 см бўлган гўшт бўлакчалари кесиб олингандан кейин махсус темир ёки ёғоч ургич билан уриб

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

юмшатилади. Устидан туз ва янчилган қалампир сепилиб, кам ёғли (10%) қиздирилган товада икки томонидан қаттиқ қобиқ ҳосил бўлгунча қовуриб олинади. Сузиб узатишда иссиқ бифштекс лаганга солингандан кейин устидан қовурилган пиёз қўйилиб, қовуришда ҳосил бўлган ёғ ва гўшт шираси аралашмаси билан қўйиб берилади. Гарнирга кўп сувда қайнатилган сабзавотлар ёки таёкча ёки похол шаклида кесилиб қовурилган картошка, ёки мураккаб таркибли гарнир берилади.

Мол гўшти	215
Эритилган чарви	10
Пиёз	140
Буғдой уни	4
Эритилган ёғ	10
Тайёр гарнир	150
Янчилган қизил қалампир	0,5
Туз	5

100/150/30

3.6.1.3. Блин

Ачитқи, шакар ва туз эритилган илиқ сув ёки сутга ун ва тухум қўшилиб, гомоген масса ҳосил бўлгунча аралаштирилади ва эритилган ёғ қўшилади. Кейин хамир 3-4 соатга илиқ жойда қолдирилади ва ачиш жараёни давомида бир неча марта аралаштирилиб қўйилади. Блин ёғ суртиб қиздирилган чўян товада қиздирилиб пиширилади. Узатишда алоҳида идишларда эритилган ёғ, сметана ва гастронормия маҳсулотлари берилади.

Буғдой уни	95
Тухум	¼ дона
Сут ёки сув	150
Сариеғ маргарини	5
Ачитқи	5
Эритилган ёғ	20
Сметана	40
Донадор икра	15
ёки кета	60
ёки семга	55
ёки сельд	100
Туз	3

200/40/100

3.6.1.4. Московча боршч

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Хўл карам, сабзи, ош лавлагиси, пиёз ва петрушка томири похол шаклида қалин қилиб кесилади. Сабзи ва пиёз кам ёғда паст ҳароратда қовурилади, петрушка ва ош лавлагиси бульон, ёғ, сирка кислотаси эритмаси ва томат-пюре аралашмасида димлаб пиширилади. Кейин қайнаб турган суяк бульонига карам солиниб, ярим тайёр бўлгунча қайнатилади, димланган сабзи, пиёз ва ош лавлагиси қўшилиб, 10-15 минут қайнатилади. Кейин боршчга шакар, сирка кислотаси ва туз солинади. Қайнатилган гўшт ва ветчина каттароқ бўлақларга бўлинади, сосиски эса кўнадалангига кесилади ва устидан иссиқ бульон қуйилиб, қайнаш даражасигача етказилади. Сузиб узатишда гўшт маҳсулотлари лаганга солингандан кейин устидан боршч солинади ва устидан сметана қуйилиб берилади.

Мол гўшти	110
Ветчина	60
Сосиски	50
Мол суяги	150
Ветчина суяги	50
Эритилган ёғ	
Карам	100
Ош лавлагиси	200
Сабзи	50
Петрушка томири	15
Пиёз	50
Томат-пюре	30
Шакар	5
Сирка кислотаси (3%)	15
Сметана	20
Туз	5

50/500

3.6.1.5. Тез тайёрланадиган (ленивые) чучвара

Элакдан ўтказилган творог тухум, туз, шакар ва ун билан аралаштирилиб хамир қорилади. Ҳосил бўлган хамир 10-12 мм қалинликда ёйилгандан кейин у кенглиги 25 мм бўлган тасмаларга бўлинади, тасмалар эса тўрт ёки учбурчак шаклида бўлақчаларга кесилади ва сувда қайнатиб олинади. Сузиб узатишда сариеғ ёки сметана билан берилади.

Творог	210
Тухум	1/8 дона
Ун	24
Шакар	15
Туз	2

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Сметана	20
ёки сариёғ	10

250/20

3.5.2. Украинлар миллий таомлари

3.5.2.1. Украинча боршч

Ош лавлагиси қалин похол шаклида кесилгандан кейин сирка кислотаси, ёғ, шакар ва томат-пюре ва озгина бульон қўшилиб, тайёр бўлгунча димлаб пиширилади. Сабзи похол, пиёз ярим халқа шаклида кесилади ва ёғда пассировка қилинади. Қайнаб турган бульонга палла қилиб кесилган картошка солиниб, қайнаб чиқиш даражасига етказилади, похол шаклида кесилган хўл карам қўшилиб 10-15 минут қайнатилгандан кейин димланган ош лавлагиси, пассировка қилинган сабзавот солиниб қайнатилади. Тайёр бўлишига 5-10 минут қолганда сувда ёки илиқ бульонда эзилган пассировка қилинган ун, ширин қалампир, туз ва зираворлар қўшилади. Тайёр боршчни саримсоқпиёз билан эзилган чўчка ёғи (шпик) солиб узутади.

Боршч мол ёки чўчка гўшти бульонида тайёрланади. Боршчга алоҳида саримсоқпиёз билан пампушка берилади.

Мол гўшти	220
Ош лавлагиси	150
Хўл карам	100
Картошка	213
Сабзи	50
Петрушка томири	21
Пиёз	36
Саримсоқпиёз	4
Томат-пюре	30
Буғдой уни	6
Чўчка ёғи (шпик)	10.4
Эритилган ёғ	20
Шакар	10
Сирка кислотаси (3%)	10
Ширин қалампир	27
Бульон	700

1000

3.6.2.2. Волинча крученик

Гўшт юпқа қилиб кесилади (ҳар бир порцияга 2 бўлак) ва ургич ёрдамида уриб юмшатиладигандан кейин икки томонидан ҳам туз сепилади. Кейин ҳар бир гўшт бўлаги устига димлаб пиширилган карам қўйилади ва колбаса шаклида

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

ўралгандан кейин тоза ғалтак ипи билан очилиб кетмаслиги учун ўраб боғланади, унга яхшилаб булангандан кейин кам ёгда қовурилиб олинади. Кейин эса сотейникка жойлаштириб, устидан юпқа қилиб кесилган чўчка ёғи қўйилади, озгина бульон қўйилади ва тайёр бўлгунча димлаб пиширилади. Тайёр бўлгандан кейин крученикнинг ипи олиб ташланади. Дастурхонга узатишдан олдин ва димлашда қолган суюқликка шакар, ун ва сирка кислотаси қўшилиб соус тайёрланади. Таом шпик ва соус билан бирга берилади.

Мол гўшти (орқа оёқнинг ён ва устки қисми)	251
Хўл оқбошли карам	206
Пиёз	14
Томат-пюре	15
Эритилган ёғ	7
Шакар	1,5
Сирка кислотаси (9%)	3
Буғдой уни	7
Чўчка ёғи	35

300

3.6.2.3. Саримсоқпиёзли пампушка

Илиқ сувда учитқи, шакар, туз ва ун (1/4 қисми) солиниб, хамир қорилади ва илиқ жойда қолидрилади. Хамир ачигандан кейин унга уннинг қолган қисми ва ўсимлик мойи қўшилиб аралаштирилади ва хамир яна иссиқ жойда қолдирилади. Хамир тайёр бўлгандан кейин бўлакчаларга (25-30 г) кесилади ва ҳар бирига шар шакли берилгандан кейин сотейник устига жойлаштирилади 15-25 минут қолдирилади. Кейин пампушкalar 7-8 минут давомида қовуриш шкафида ёки духовкада тоблаб пиширилади. Дастурхонга тортишдан 10-15 минут олдин устидан соус суртилади. Унинг учун саримсоқпиёз туз билан бирга эзилади ва эзиш даврида ўсимлик мойи ва совутилган қайноқ сув томизилиб турилади.

Буғдой уни	80,0
Сув	32,0
Шакар	5,0
Ачитқи	2,5
Хамир учун ўсимлик мойи	2,0
Соус учун:	
саримсоқпиёз	6
ўсимлик мойи	5
сув	20
туз	1

115

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

3.6.2.4. Карамли чучвара

Ун, тухум ва сувдан оддий хамир қорилади. Кейин хамир кўпиши учун иссиқ жойда 25-30 минут қолдирилади. Тайёр бўлган хамир қалинлиги 1,5 мм тасмаларга ёйилади. Кейин чеккасида 3-4 см қолдириб тасмалар бўйича ҳар бир 2 см.дан кейин тепача шаклида қийма қўйиб чиқилади. Кейин фарш хамир тасмасининг бир чеккаси билан ёпилади ва бармоқлар ёрдамида тасманинг устки қавати фарш тепачалари атрофи бўйича пастки қаватига қўл билан босиб қўйилади. Кейин чучвара махсус мосламалар кесиб олинади. Қолган хамир эса қайтадан ёйилади. Ярим тайёр чучвара ун сепилган идиш устига қўйилиб, кераклигича салқин жойда сақланади.

Қийма тайёрлаш учун кесилган карам димлаб пиширилгандан кейин томат-пюре, шакар солиб пассировка қилинган пиёз билан аралаштирилади.

Хамир учун:	
буғдой уни	65
сув	30
тухум	1/10 дона
туз	1
Қийма учун:	
тузланган карам	280
ёки ҳўл карам	263
шакар (тузланган карам)	10
ёки шакар (ҳўл карам)	6
туз	4
қора мурч	10,1
срқа кислотаси (9%)	2
ўсимлик мойи	28
пиёз	45
	400

3.6.3. Беларуслар миллий таомлари

3.6.3.1. Беларусча боршч

Гўшт ва суякдан бульон тайёрланади. Похол шаклида кесилган сабзи, петрушка томири ва пиёз чўчқа ёғида озгина пассировка қилингандан кейин томат-пюре қўшилиб, яна 10 минут давомида қовурилади. Бульонга паллачаларга кесилган ош лавлагиси,

4. Кавказorti Республикалари маҳаллий халқларининг овқатланишига хос хусусиятлар

Кавказorti давлатлари гуруҳига Грузия, Арманистон ва Озарбайжон Республикалари киради. Уларга мансуб маҳаллий халқларнинг овқатланишига хос хусусиятлари ўзларининг миллий анъана ва урф-одатларига, у ерда етиштириладиган ўсимлик ва чорвачилик маҳсулотларининг умумий ва асосий турларига, яшайдиган иқлим шароитларига ва бошқа қатор омилларга боғлиқ бўлади. Яна шуни таъкидлаб ўтиш ўринли бўладики, бу ерда яшайдиган халқлар ижтимоий ва сиёсий ҳаётида қатор ўзгаришлар содир бўлишига қарамасдан, улар таомлар тайёрлаш анъаналарига кам таъсир кўрсатишган ва уларни тайёрлаш технологиясида ҳар бир миллатга хос бўлган хусусиятлар сақланиб келинмоқда. Шу билан бирга Кавказ маҳаллий халқларининг таомлари ҳам йиллар ўтиши билан янги ихтиро қилинган таомлар ҳамда қўшни давлатлар халқлари таомларининг технология ва рецептураларини ижобий ўзлаштириш ҳисобига бойиб, ассортименти кенгайиб бормоқда.

4.1. Грузин халқининг овқатланишига хос хусусиятлар

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Грузия бошқа Кавказorti республикалари ичида майдони бўйича кичик давлат бўлиб, у ерда яшайдиган миллатлар сони бўйича кўп миллатли мамлакат ҳисобланади. Грузия халқининг 2/3 қисмидан кўпроғини грузинлар ташкил қилади. Бундан ташқари республика ҳудудида арманлар, озарбайжонлар, руслар, украинлар, осетинлар, абхазлар, яҳудийлар ва бошқа миллат ва элат вакиллари яшайди.

Агар маҳаллий халқ республиканинг барча минтақаларида яшашса, бошқа миллат ва элат вакиллари эса баъзи минтақаларда гавжум бўлиб яшашади.

Грузин пазандалиги таомларни тайёрлаш ва истеъмол қилиш миллий анъаналарини сақлаб қолишдан ташқари миллий таомларининг донғини бутун дунёга тарқатган. Бугунги кунда асл грузин таоми ҳисобланган суп-харчо, хачапури, очик олов устида ковурилган гўшт (шашлик) кабилар бутун дунёда севиб истеъмол қилинадиган таомлар қаторидан ўрин олган.

Барча грузин миллатига хос хусусиятлардан бири - бу таом билан бирга вино ичишдир. Улар қувватлантирилган алкоғолли ичимликларни (арок, брэнди, ликёр, наливка) ўта кам истеъмол қилишади. Фақат зарур бўлганда узум ароғи ёки ширин наливка ҳажми 25-30 мл.ли идишларга қуйиб ичилади. Бу ерда ҳам ичиш меъёри икки рюмкадан ошмайди.

Юқорида вино тўғрисида келтирилган маълумотлардан ташқари яна шуни таъкидлаб ўтиш ўринлики, вино ҳар бир овқатланиш тури даврида истеъмол қилинади. Шундай қилиб, вино грузин халқи рационининг ажралмас қисми ҳисобланади. Винодан ташқари грузин пазандалигида турли таомларни ва озиқ-овқат маҳсулотларини тайёрлаш учун чўчка, мол, қўй ҳамда уй ва ёввойи парранда гўштлари ва сут маҳсулотлари ишлатилади.

Грузин пазандалиги Марказий Осиё давлатлари пазандалигидан нафақат истеъмол қилинадиган озиқ-овқат маҳсулотларининг ассортименти, таомларнинг ўткир таъми ва ҳиди билан ҳам ажралиб туради.

Грузин пазандалигида зираворларнинг қанча катта аҳамиятга эга эканлигини Мариэтта Шагиняннинг қуйидаги гаплари яққол тасдиқлаши мумкин: «У бурчакда ун солиниб, териб қўйилган қопларни қўли билан уради ва қоплардан ун

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
чангининг қуюқ булути кўтарилади. Уй эгаси юзида табассум билан менинг диққатимни шифтда осиб қўйилган қимматбаҳо колбасалар боғламига тортади. Кейин ташқи девор бўйича асал солинган кўзачалар, яна қоплар, қарши бурчакда турли ёрмалар солинган қоплар териб қўйилган. Бу ерда қанча зеби-зийнатлар, турли хил тузланган ва дутланган маҳсулотлар, қуритилган наъматак уюмлари, пиёз, қизил аччиқ қалампир ва бошқа зираворлар тизмалари». Бундан ташқари грузин пазандалигида соуслар турлари ҳам кўп.

Грузия кичик мамлакат бўлишига қарамасдан, унинг тупроқ-иқлим шароити ҳар хил. Бу эса етиштириладиган қишлоқ хўжалик маҳсулотларининг турларига, овқатланиш тарзига ҳамда таомлар асортиментига ҳам катта таъсир кўрсатади. Шу сабабдан бўлса керак, Шарқий Грузияда (Кахетия, Картели) яшайдиган грузинларнинг овқатланиши Ғарбий Грузияда (Магрелия, Абхазия) яшайдиган грузинларнинг овқатланишидан фарқ қилади: улар ҳар бирининг ўз сеvimли таомлари ва озиқ-овқат маҳсулотлари мавжуд.

Ўқувчилар диққатини яна шунга қаратиш лозимки, мамлакатнинг барча бурчакларида нафақат грузинлар, бошқа миллатлар вакиллари томонидан севиб истеъмол қилинадиган таомлар асортименти ҳам катта. Грузин халқининг умумсеvimли таомларидан биринчи ўринда мивади туради. Бу таом бизнингча шашлик деб аталади ва катта тарихга эга. Машҳур француз ёзувчиси Александр Дюма 1858 йилда Кавказга келиб, кейинчалик мивадини тайёрлаш технологиясини ёзиб қолдирган. У шундай деб ёзган: «.... қўй гўшти олиниб, (энг яхшиси) унинг биқин қисми, катталиги ёнғокдек келадиган тенг бўлакчаларга бўлинади, сирка, пиёз, қалампир ва туздан иборат бўлган маринадга 15 минут солиб қўйилади. Шу вақт ичида манқал устида қовуриш учун бир миска ёғоч кўмири тайёрланади. Маринаддан гўштни олинг-у, унинг ораларига пиёз халқаларини қўйиб, темир ёки ёғоч сихга ўтказинг. Гўштни ҳар томонидан қовуриш учун сихни айлантириб туриш керак. Агар мивадининг ўткир таъмга эга бўлишини хоҳласангиз, уни маринадда кечаси билан қолдиринг...».

Александр Дюманинг ёзиб қолдирганларидан кўриниб турибдики, бир ярим аср ўтганига қарамасдан, шашлик тайёрлаш технологиясида ҳеч қандай ўзгариш

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
бўлгани йўқ. Бу таомлар тайёрлаш технологиясининг катта консервативлик хоссасига эга эканлигини яна бир бор тасдиқлайди.

Парранда гўшtidан тайёрланадиган таомлардан энг машхури сациви, кейин эса чихиртма ҳисобланади. Улар уй ва ёввойи парранда гўшtlаридан тайёрланади. Чихиртма тайёрлаш учун товук ёки курка гўшти сирка кислотасида яхшилаб аралаштирилган тухум ва пиёз солинган бульонда пиширилади.

Товук гўшtidан кўп миқдорда пиёз қўшиб, димлаб пишириладиган чиханбили ҳам грузин халқининг сеvimли таомларидан ҳисобланади. Мол, қўй ва парранда гўшtlаридан тайёрланадиган таомлар ўткир соуслар (сациви, социбели, ткемали) билан берилади.

Дуккакли махсулотлардан тайёрланадиган таомлардан энг сеvimлиси ловия ҳисобланади. Минтақага қараб, уни тайёрлашнинг ўнга якин рецепти мавжуд. Ловия пишган дондан ёки ҳали пишмаган яшил «сирғаларидан» ўткир зираворлар солиб тайёрланади.

Пишлоқ ҳам грузинларнинг сеvimли таомларидан бири. Лекин Шарқий ва Ғарбий Грузияда истеъmol қилинадиган пишлоқлар ҳар хил. Грузиянинг ҳамма минтақаларида севиб истеъmol қилинадиган ва тез-тез тайёрланиб туриладиган пишлоқ солинган таомлардан бири хачапури деб аталади. Хачапури худди творогли ватрушкага ўхшатиб тайёрланади.

Грузинлар томонидан эрталабки нонушта даврида севиб истеъmol қилинадиган таом тўғрисида эслатиб ўтиш ҳам ўринли бўлади. Бу таом грузин тилида хаши деб номланади. Хаши молнинг оёқлари, боши, қорни ва қатқоринидан эзилиб кетгунча қайнатиб пишириб олинади. Хашини чўчка оёқлари, қулоқлари ва думидан ҳам тайёрлаш мумкин. Чўчка оёқларидан тайёрланадиган хаши мужужи деб номланади ва совук таом сифатида истеъmol қилинади.

Юқорида таъкидланганидек, грузин пазандалиги катта ассортиментли ва ўткир таъмли, ҳидли соуслардан ишлатилиши билан ҳам фарқ қилади. Гўштли таомлар билан жуда ҳам севиб истеъmol қилинадиган соуслардан бири ёввойи олича меваларидан кўп миқдорда қизил аччиқ қалампир ва ўткир ҳидли кўкатлар

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

кўшиб тайёрланган соус-ткемали ҳисобланади. У бутун Грузия бўйича тайёрланади. Ткемалидан ташқари аксарият грузинлар аджика соусини ҳам севиб истеъмол қилади. Уни аччиқ қизил қалампир, ўткир ҳидли кўкатлар (хмели-сунели), саримсоқпиез, кашнич аралашмасидан тайёрлашади. Аралашмага озгина вино сиркаси ва туз қўшилади (қуюқ масса ҳосил бўлгунча) ва шиша ёки сопол идишларга солинади ва оғзи маҳкам ёпилиб сақланади. Аджика соуси нафақат гўшти, гуручли, сабзавотли таомлар, ловия билан ҳам бирга истеъмол қилинади. Лекин шуни таъкидлаш жоизки, аджика фақат Ғарбий Грузияда яшайдиган грузинлар томонидан жуда ҳам кўп истеъмол қилинади. Бундан ташқари барча грузин оилаларида хушбўй ҳидли доривор ўсимликлардан қуритилган аралашма хмели-сунели тайёрланади. Хмели-сунели харчо, сациви каби таомларни тайёрлаш учун ишлатилади. Хмели-сунели тайёрлашда қисқартирилган ва тўлиқ рецептуралардан фойдаланишади. Қисқартирилган рецептура бўйича унинг таркиби базилик, кашнич, майоран, аччиқ қизил қалампир ва заъфарондан иборат бўлади. Тўлиқ рецептура кўрсатилганлардан ташқари фенугрек, сельдерей, шивит, чабер, ялпиз ва лавр барглари ўз ичига олади.

Барча грузин оилаларида чурчхели тайёрланади ва ширинлик сифатида севиб истеъмол қилинади. Бу учун узум шарбатига ун қўшиб қайнатилади. Кейин эса пўстлоғидан тозаланган ва ипга ўтказилган грек ёнғоғи мағзи қуюқ шарбатга яхшилаб буланади ва ҳавода қуритилади. Бундан ташқари грузин пазандалигида янги йил байрамига бағишланган махсус ширинлик тайёрланади ва янги йилнинг биринчи кунидан бошлаб истеъмол қилинади. Унинг учун грек ёнғоғи мағзи майдаланади ва кичик ясси шакллар берилади. Кейин ясси шаклли ёнғоқ асалда қайнатиб олинади. Бу таом грузинча гозинаки деб аталади. Яна шуни таъкидлаш ўринлики, грузин пазандалигида тушлик даврида ва кечқурунги нонуштага кўп миқдорда ва ассортиментда, мавсумига қараб, ҳар хил кўкатлар (петрушка, шивит, кресс-салат, тархун, ялпиз, базилик, чабер, кўк пиез ва бошқалар) ва редис, турп, помидор, бодринг, қизил қалампир берилади.

Грузинлар рационидан консерваланган гўшт ва сабзавот маҳсулотлари ҳам ўзига яраша ўринга эга. Чўққа гўшtidан Грузиянинг ҳамма минтақаларида лори

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
(ветчинага ўхшаган маҳсулот), мужужи (сиркага солинган ветчина) ва кўк қалампир ва қорағат солинган купати (колбаса) тайёрланади.

Сабзавотлардан ишлаб чиқарилган тузланган ва маринадланган маҳсулотлар ҳам барча грузинлар томонидан севиб истеъмол қилинади.

Грузия минтақаларининг қишлоқ хўжалигида етиштириладиган маҳсулотлар турлари у ерда яшайдиган грузинларнинг овқатланишига катта таъсир кўрсатган. Масалан, Шарқий Грузияда (Кахетия ва Картли) асосан буғдой ундан тайёрланган оқ нон истеъмол қилинади, Ғарбий Грузияда эса маккажўхори ундан тайёрланадиган нон (Грузинча мчади деб аталади) катта талабга эга. Буғдой ундан тайёрланадиган нон цилиндрсимон шаклда лойдан ясалган тандирда, мчади эса лойдан ясалган махсус товаларда пиширилади. Буғдой уни нони ачитилган хамирдан тайёрланади. Мчадини тайёрлаш учун ишлатиладиган махсус това грузинча кеци дейилади.

Ғарбий Грузияда гоми деб аталадиган таомни севиб истеъмол қилишади. У қуюқ консистенцияли маккажўхори ундан бўтқа сифатида тайёрланган бўлиб, украинча ёки молдаванча тайёрланадиган мамалыга таомига ўхшайди.

Грузинларнинг энг фахрли таомларидан бири, бундан олдин таъкидлаб ўтилганидек, пишлоқ ҳисобланади. Лекин Шарқий Грузияда ўткир ҳидга эга бўлган тушин ва коби каби пишлоқлар истеъмол қилинса, Ғарбий Грузияда яшайдиган грузинлар унча ўткир бўлмаган сулгуни ва имеретенларга ўхшаган пишлоқ турларини афзал кўришади. Булардан ташқари Шарқий Грузияда яшайдиганлар Ғарбий Грузияликларга нисбатан ёғни кўп истеъмол қилишади.

Кўрсатиб ўтилганлардан ташқари денгиз яқинида яшайдиган грузинлар ўткир таомларни яхши кўришади, мол, қўй ва чўчқа гўштларини кам истеъмол қилишади, лекин парранда гўштларидан тайёрланган таомлар сеvimли ҳисобланади. Шарқий Грузиянинг тоғли туманларида яшайдиган грузинларнинг яна бир сеvimли таоми хинкали (рус чучварасига ўхшаган) ҳисобланади. Уни қўй гўшtidан майдаланган аччиқ қалампир ва бошқа ўткир ҳидли зираворлар солиб тайёрлашади. Чучварадан фарқи шундан иборатки, хинкали бульонсиз истеъмол қилинади. Худди хинкалидек, Шарқий Грузияда жон-жоли бута ўсимлигининг

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
маринадланган куртаклари бошқа газаклар ичида фахрли ҳисобланади. Бундан ташқари маринадланган булғор қалампири, помидор ва бодринглар, тузланган карам (цнила) жуда ҳам кўп истеъмол қилинади.

Ғарбий Грузияда арокдан кейин чурхчели ёки меваларни истеъмол қилишса, Шарқий Грузияда эса арокқа ҳар хил тузланган ва маринадланган сабзавотлар берилади.

Таянч иборалар:

кўп миллатли мамлакат, дунёда донғини тарқатган таомлар, суп харчо, хачапури, шашлик, вино, чўчка, мол, қўй, уй ва ёввойи парранда гўшти, ўткир таъми, соуслар, сациви, чихиртма, лобио, пишлоқ, “ткемали”, аджика, чурчхели, мужужи.

Назорат саволлари:

1. Грузин миллатининг овқатланишига хос хусусиятлар нималардан иборат?
2. Грузин пазандалигида турли таомларни тайёрлашда қайси гўшт турлари ишлатилади?
3. “Сациви” таоми қайси гўшшдан тайёрланади?
4. “Хаши” таомини тайёрлаш технологиясини айтиб беринг?
5. Соус “ткемали” қайси таомлар билан истеъмол қилинади?
6. Грузин таомлари қанақа соуслар билан бирга дастурхонга тортилади?
7. “Чурчхели” ширинлиги қандай тайёрланади?
8. Грузия миллий пазандалигида қандай нон турлари тайёрланади?

4.2 Арман пазандалигига хос хусусиятлар

Ҳар бир халқ пазандалигининг ўзига яраша тарихи бор. Лекин аниқ тарихи бўлмаган пазандалик тўғрисида фикр юритиш нотўғри бўлади. Арман

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

пазандалигини қадимий деб айтиш учун асос бўладиган тарихий маълумотлар мавжуд. Арманистонда олиб борилган қазилмалар натижалари бундан деярли 2500 йил олдин арманлар нон тайёрлашда содир бўладиган бижғиш жараёнларининг моҳиятидан хабардор бўлишган. Баъзи бир адабиётлар маълумотларига қараганда балиқдан тайёрланадиган «кутак» арман таоми бундан 1500 йил олдин қандай тайёрлаганадиган бўлса, бугунги кунда унинг тайёрланиши худди шундайлигича қолган, ҳеч қандай ўзгариш киритилгани йўқ. Шашлик тайёрлаш технологияси ҳам ўтмишдан қолган деб айтиш учун тўлиқ маълумотлар мавжуд.

Арманларга пазандалик сирлари табиатдан инъом этилган. Улар таомлар тайёрлаш ва истеъмол қилиш технологияларини яхши билишади ва билмаганларини билиш учун ҳаракат қилишади. Уларнинг ҳар бири ўзини пазанда деб ҳисоблайди. Буни арман халқининг фарзанди Саркиз Мураятжоннинг айтганлари тўлиқ тасдиқлайди: «Рафиқанга айт, ёғ куймаслиги учун юракни паст оловда қовуриш керак. Шунда ўтин ҳам кам кетади, қовурма ҳам ёқимли таъмга эга бўлади.... Қўй юрагидан тайёрланган қовурма – бу тансиқ таом, агар уни билиб тайёрласа, албатта паст оловда қовурса, ҳамда туз ва қалампир солинса, бармоқларингни ялайсан». Улар қўшни халқлар анъаналарининг ижобий томонларини доимо қабул қилиб, ўзлариникини такомиллаштириб келган. Бундай ижобий ўзлаштиришлар пазандалик соҳасида ҳам бўлган. Арман ва грузин халқлари асрлар давомида қўшни давлатларда яшаб келишган ва пазандалик бўйича ҳам бир-бирларининг ижобий томонларини қабул қилишган. Шу сабабли арман ва грузин пазандаликларида ўхшашликлар жуда ҳам кўп. Масалан, арманларнинг ҳам, грузинларнинг ҳам севимли таоми шашлик ҳисобланади; нон тайёрлашда иккала миллат ҳам бир шаклдаги тандирдан фойдаланишади. Бундан ташқари яшаш иқлим ва рельеф шароитининг бир хиллиги натижасида арманлар ҳам, грузинлар ҳам ўткир ҳидли таомларни ва хушбўй ҳидли ва таъмли шифобахш ўсимликларни, зираворларни жуда кўп истеъмол қилишади. Баъзи бир таомлари ҳам бир хил тайёрланади, масалан, янги йил дастурхони устига қўйиладиган грек ёнғоғи ва ҳоказо.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ижобий ўзгаришлар билан бир вақтда арман халқининг таомлар тайёрлашдаги миллий анъаналари ҳам шаклланиб ва такомиллашиб борган. Арман халқининг овқатланишига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, бундан олдин таъкидланганидек, арман пазандалигида 300 дан ортиқ хушбўй таъмли ва хидли ёввойи ва маданий ўсимликлар ва уларнинг гуллари ишлатилади. Улар ёввойи ўсимликлардан грузинларга нисбатан кўп фойдаланишади. Агар грузин пазандалигида таомларга ўткир ҳид ва таъм беришда асосан аччиқ қалампирдан ва нордон мевалардан фойдаланилса, арман пазандалигида эса улардан ташқари саримсоқпиёздан кўпроқ фойдаланилади.

Арман пазандалигига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, қизил қалампир ва саримсоқпиёз арман миллий газакларининг ажралмас қисми ҳисобланади. Шунинг учун арман пазандалиги газаклари жуда ўткир таъм ва хидга эга. Бундан ташқари арманларнинг биринчи таомлари, худди ўзбек ва тожик миллий суюқ таомларидек, қуюқ консистенцияли бўлади.

Арман халқи ўзининг нони билан ҳам фахрланишади. Лаваш узунлиги бир метргача ёйилган ўта юпқа хамирдан тайёрланиб, тандирда ёпиб пиширилади. Лаваш жуда ҳам яхши сақланади ва узоқ вақтдан кейин ўзининг аввалги ҳолатига қайтади. Шунинг учун ҳам Арманистоннинг аксарият туманларида ҳозиргача лавашни қишга тайёрлаб қўйиш одати сақланиб қолган. Бунинг учун тандирда пиширилган лаваш очиқ ҳавода қуритилгандан кейин бир-бирларининг устига қўйилиб, тоза мато билан ёпиб сақланади. Истеъмол қилиш учун қуритилган лаваш намлантирилиб, устидан тоза материал билан ўраб, 30-35 минутга қолдирилади. Лавашни арман шоирлари ҳатто қуён кулоқлари билан таққослашади: «Тандирда пиширилган лаваш нонининг бўлақларини фақат қуённинг нозик қулоғи билан таққослаш мумкин, у шунча ҳам тиниқ-ки, қуёш нуруни ўтказади» дейишади.

Миллий арман пазандалигида таомлар тайёрлаш учун асосан мол, қўй ва парранда гўштларидан фойдаланилади. Таомлар тайёрлашда чўчқа гўшти жуда кам ишлатилади. Шу сабабли ҳам миллий арман таомлари асортиментида чўчқа гўшти билан тайёрланган таомларнинг улуши жуда ҳам паст.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Қўй ва мол гўштларидан арманлар учун жуда сеvimли бўлган шашлик, гўшти рулет, бозбош, кололик, воспиапур, бастурма, турли хил толмалар, кололак, хар куни, ковурилган парранда гўшти толмалар тайёрланади. Гўшт маҳсулотларидан ташқари арман пазандалигида балиқ ҳам, айниқса форель кўп ишлатилади. Ундан турли хил таомлар (кутап, шашлик, форель тухум билан ва ш.ў) тайёрланади.

Уй хайвонларининг гўштларидан ташқари сут ва сут маҳсулотлари ҳам арман халқи томонидан сеvиб истеъмол қилинади. Арман пазандалигида сигир, қўй, эчки ва буйвол сутлари ишлатилади. Уй шароитида улардан ачитиш йўли билан қатиқ (мацуи) олинади. Мацуи арманларнинг энг сеvimли ичимлиги ҳисобланади. Ундан сариёғ олинади. Мойи олингандан кейин қолган суюқлик чанқокни жуда ҳам яхши босади ва одамнинг кайфиятини яхшилайти. Бундан ташқари ёғи олинган айронда буғдой ёрмаси кайнатилиб, суп тайёрланади. Айронда тайёрланган ёрмали суп «спас» дейилади. Ёғи олинмаган мацуи майдаланган саримсоқпиез билан аралаштирилган ҳолда ва гўшти таомлар билан ҳам истеъмол қилинади.

Арманистон тупроқ-иқлим шароитида етиштириладиган сабзавот ва меваларнинг асортименти жуда катта. Уларнинг деярли барчаси таомлар тайёрлашда ишлатилиб келинган ва ишлатилади. Бугунги кунда арман пазандалигини картошка, карам, помидор, бодринг, бақлажон, булғор қалампири, ош лавлагиси, сабзи, шовул, шпинат, спаржа, кўк ловия, бамия, кабачка, ошқовок каби сабзавотларсиз тасаввур қилиб бўлмайди. Аксарият сабзавотлар гўшт ва балиқ маҳсулотларига қўшилиб таомлар (сабзавотли борани, чечевицали ошқовок ва бошқалар) тайёрланади.

Баҳор пайтларида эса узумнинг ёш баргларида, ёз ва куз пайтларида эса олма, беҳи, бақлажон, булғор қалампири ва помидорлардан витаминларга бой толма (голубцига ўхшаган таомлар) тайёрланади. Уларни тайёрлашда қийма сифатида майдаланган гўшт, кўкатлар ва гуруч ишлатилади.

Арман пазандалигида мевалар (олма, нок, узум, олхўри, ўрик, кизил, қовун, тарвуз ва шунга ўхшаганлар) ҳам маълум ўрин эгаллайди ва ҳўллигида сеvиб

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
истеъмол қилинади. Бундан ташқари улар қуритилган ҳолда ҳам фойдаланилади, ичимлик тайёрлаш учун ишлатилади.

Узум шарбатидан дошаб тайёрланади. Унинг учун шарбат сироп шаклига келгунча қайнатилади. Кейин ун қўшилиб, қуюқ кисел тайёрланади. Киселга ипга терилган грек ёнғоғи ядролари ботириб олинади ва янги йилгача қуришиб сақланади. Олинган бу ширинлик суджук деб аталади. Суджук, данаги ўрнига шакар билан аралаштирилган ёнғоқ ушоқлари солинган қуритилган шафтоли, пшат (лох), майиз (чамич), грек ва бошқа ёнғоқлар янги йил дастурхонининг кўрки ҳисобланади.

Маҳаллий арман халқи рациониди гўшт, сут ва балиқ маҳсулотларидан ташқари хамир ва ҳар хил ёрмалардан тайёрланадиган таомларнинг ҳам улуши жуда катта. Арман пазандалигида хамирдан, лавашдан ташқари, турли қандолат маҳсулотлари ва угра тайёрланади, у ршта ёки аршта деб номланади.

Арманларнинг сеvimли таомларидан бири бу- қандолат маҳсулотларидир. Улардан энг сеvimлиси гата ва пахлава ҳисобланади. Гата- бу қовурилган ун солинган нон кўринишида бўлади. Пахлава эса ёнғоқ билан тайёрланади. Қовурилган буғдой уни (похиндз) ҳам арман пазандалигида кўп ишлатилади.

Қишлоқ жойларда яшайдиган оилаларда буғдой донидан бир неча хил ёрмалар тайёрланади. Товуқ гўшти билан бирга эзилиб пишгунча қайнатилган ва яхшилаб толали консистенция ҳосил бўлгунча аралаштирилиб тайёрланган буғдой ёрмасининг бўтқаси арман халқининг сеvimли таомларидан бири ҳисобланади ва «ариса» деб аталади. Ариса бўтқаси арман оилаларида асосан қиш пайтида истеъмол қилинадиган анъанавий таомлардан бири ҳисобланади. Қишлоқ ва шаҳар оилаларида ишлатилиши бўйича ёрмалар орасида биринчи ўринни гуруч эгаллайди. У асосан, Марказий Осиё халқлари пазандалигидагидек, палов (плав) тайёрлаш учун ишлатилади. Арман пазандалигида палов сабзисиз тайёрланади. Бундан ташқари у гўшт ҳамда мевалар билан ҳам тайёрланиши мумкин. Палов тайёрлашдаги баъзи бир маҳсулотлари бўйича туркман миллий пазандалиги билан ўхшашлик томонлари бор. Арманлар паловга сабзи солишмасалар ҳам, лекин гўшт билан тайёрлашади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Миллий арман пазандалигига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, ёз кунларида, айниқса тоғли туманларда, туз жуда ҳам кўп истеъмол қилинади. Тузнинг кўп истеъмол қилиниши физика қонунлари асосида тез исботланади. Арман халқининг овқатланишига хос хусусиятларини кўриб чиқишда уларнинг овқатланиш режими тўғрисида маълумотлар бериш ҳам мақсадга мувофиқ бўлади. Республикада ўзига хос овқатланиш режими шаклланган: эрталаб ва тушлик даврида кунлик рационнинг (калорияси бўйича) 40-50%, кечқурун эса 60-50% истеъмол қилинади. Бундай овқатланиш режими ҳам республиканинг иқлим шароити билан боғлиқ.

Таянч иборалар:

бижғитиш жараёнлари, “кутак”, қизил қалампир, саримсоқпиез, лаваш, гўшти рулет, бозбош, кололик, воспиапур, бастурма, ковурилган парранда, форель, уй ҳайвонларнинг гўшти ва сути, суджук, мацци.

Назорат саволлари:

1. Арман пазандалигида қайси зираворлар миллий газакларнинг ажралмас қисми ҳисобланади?
2. Лавашни тайёрлаш технологиясининг хусусиятлари?
3. Арман пазандалигида қайси ҳайвонлар сути ишлатилади?
4. “Спас” супи қайси масаллиқлардан тайёрланади?
5. “Суджек” ширинлигини тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари?

4.3 Озарбайжонлар овқатланишига хос хусусиятлар

Миллий пазандаликнинг шаклланишида Озарбайжон давлатининг географик жойланиши ва иқлим шароити катта таъсир кўрсатган. Маълумки, Озарбайжон Республикаси Қора ва Каспий денгизларининг яқинида жойлашган ва унинг иқлими юмшоқ, ёввойи ўсимликларнинг ўсиши, деҳқончилик ва чорвачилик билан шуғулланиш учун шароити қулай. Шу сабабдан бўлса керакки, озарбайжонликлар азалдан чорвачилик ва деҳқончилик билан шуғулланиб, табиат инъом этадиган маҳсулотлардан кенг фойдаланиб келишган. Бу эса миллий таомлар ассортиментининг шаклланишига ўз таъсирини кўрсатган. Шу сабабли

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

ҳам озарбайжон миллий пазандалигида гўшт, сут маҳсулотлари, балиқлар, сабзавот ва мевалар, ёрмалардан ҳамда ёввойи ўсимлик маҳсулотларидан тайёрланадиган таомлар тури жуда ҳам кўп. Бундан ташқари озарбайжон миллий пазандалигининг шаклланишида эрон пазандалиги ўта катта таъсир кўрсатган. Чунки III-IV асрлардан XVI-XVIII асрларгача Озарбайжон Эрон давлатининг қарамоғида бўлган. Шу сабабли ҳам аксарият озарбайжонликлар ва эронликлар таомларининг номлари ҳар хил бўлишига қарамасдан, тайёрлаш технологияси бир хил.

Юқорида кўрсатилганлардан ташқари озарбайжон миллий пазандалигининг ривожланишида ва такомиллашишида ҳозирги кўшни давлатлар халқлари пазандаликларининг ижобий таъсири катта. Турли ташқи таъсирларга қарамасдан, озарбайжон миллий таомларини тайёрлаш, уларнинг таркиби ва истеъмол қилинишига хос анъаналар сақланиб ва ривожланиб келган. Буни шундан кўриш мумкинки, Озарбайжоннинг Грузия ва Арманистон Республикалари билан деярли бир хил иқлим ва рельеф шароитида жойлашган бўлса ҳам озарбайжон пазандалиги арман ва грузин пазандаликларидан кескин фарқ қилади. Бу фарқ нафақат таомлар тайёрлаш, ишлатиладиган хомашё турлари, таомларни тайёрлаш технологиялари ва хиллари, уларни дастурхонга тортиш тартиблари ва севимли таомлар турларида ҳам намоён бўлади. Озарбайжон миллий таомларини тайёрлашда асосан қўй ва бузоқ гўштлири кўп ишлатилади. Мол гўшtidан ҳам фойдаланилади, лекин унинг улуши жуда кам. Таомлар тайёрлашда чўчка гўшти умуман ишлатилмайди. Миллий таомларни тайёрлашда уй ҳайвонлари гўштлиридан ташқари ёввойи паррандалар (тустовук, қирғовул, турачи, каклик, бедана) гўштлиридан ҳам фойдаланилади ва улар қўшимча гўшт маҳсулотлари сифатида овқатланишда ишлатилади.

Озарбайжон Республикасининг денгизларга яқин жойлашиши озарбайжон миллий пазандалигида балиқдан тайёрланадиган таомлар ассортиментининг шаклланиши учун асос бўлган. Агар арман таомларини тайёрлашда аксарият ҳолларда форель балиғи ишлатилса, озарбайжон пазандалигида эса таомлар асосан асетр ва кутум балиқларидан тайёрланади. Озарбайжон пазандалигида балиқни

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

пиширишда ва бошқа миллий таомларни тайёрлашда фақат озарбайжон пазандалигига хос технологиялардан фойдаланилади. Буни палов тайёрлаш технологияси мисолида яққол кўриш мумкин: гуруч ювилгандан кейин бошқа ҳеч нарса қўшилмасдан кам сувда ярим тайёр бўлгунча қайнатилади, сувни шимигандан кейин эса тайёр бўлгунча димлаб пиширилади; палов учун бошқа маҳсулотлар (гўшт, балиқ ёки сабзавот, тухум, кўкатлар) бошқа идишда тайёрланади; агар палов тухум билан бериладиган бўлса, тайёр таомни сузиб узатишда лаганга димлаб пиширилган гуруч солингандан кейин унинг устидан тухум қўйилади, мол, қўй, парранда гўшти ёки балиқ билан бериладиган бўлса, улар гуручнинг устига қўйилмасдан алоҳида идишларда берилади.

Миллий озарбайжон пазандалиги таомларни истеъмол қилиш тартиби билан ҳам ажралиб туради. Аввал дастурхонга газаклар ва яхна таомлар тортилади. Кўкатлар ва сабзавотлар дастурхонга кесилмасдан яхшилаб ювиб узатилади. Нонушта даврида дудланган осетр балиғи, кўк пиёз, пиёз-порей, редиска, кресс-салатлар, иссиқ нон билан бирга қўшиб истеъмол қилинади. Яхна таомлар ва газаклар истеъмоли нордон мевалар (олича, шафтоли) билан якунланади. Фақат газаклар ва яхна таомлар истеъмол қилингандан кейингина биринчи (суюқ) таомлар (пити, довга ёки бозбош кабилар) берилади. Биринчи таомлардан кейин дастурхонга иккинчи таомлар (голя, долма, оловда қовурилган жўжа гўшти ёки бошқа таом) тортилади. Иккинчи гўштли таомлар стол устига қўйилган кўкатлар ва саримсоқпиёз билан бирга истеъмол қилинади. Фақат дастурхонга берилган иккинчи таомлардан кейингина меҳмонларга палов берилади. Паловни тайёрлашда бундан олдин меҳмонларга берилган таомлар таркибига кирган маҳсулотлар ҳисобга олинади. Агар аввал берилган таомлар қўй ёки мол гўшtidан тайёрланган бўлса, палов эса парранда гўшtidан тайёрланади. Паловдан кейин дастурхонга ҳар хил мева шарбатлари ва чой узатилади.

Чой озарбайжонларнинг энг севимли ичимлиги. Ҳар бир овқатланиш ва меҳмондорчилик чой билан бошланиб, чой билан тугайди. Асосан қора чой ичилади. Бу иқлим шароити билан боғлиқ. Миллий озарбайжон таомларини тайёрлашда сабзи, шолғом, ош лавлагиси умуман ёки деярли ишлатилмайди. Бу

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

масала бўйича қўшни арман пазандалигига ўхшашлик томонлари бор. Лекин бошқа сабзавотлар (помидор, бодринг, бақлажон ва ш.ў) ҳамда мевалар (олма, беҳи, нок, олича, олхўри, ўрик, шафтоли, апельсин, лимон, ва бошқалар) озарбайжон пазандалигида жуда ҳам кенг истеъмол қилинади. Яна таъкидлаш лозимки, картошка ҳам чегараланган микдорларда ишлатилади. Палов оши ҳам, худди арман пазандалигидагидек, сабзисиз тайёрланади. Озарбайжонлар таомлар тайёрлашда нўш- пиёздан кўра кўк пиёзни, аччиқ саримсоқпиёздан кўра унча ўткир ҳид ва таъмга эга бўлмаган саримсоқпиёзнинг маҳаллий навларини афзал кўради.

Кавказ халқлари, жумладан озарбайжонлар пазандалигининг Марказий Осиё халқлари пазандалигидан фарқи шундан иборатки, улар таомлар тайёрлашда азалдан каштан ёнғоғидан фойдаланиб келишган. Бугунги кунда каштан билан тайёрланадиган таомлар маълум бир ҳиссага эга. Худди шунингдек, таомлар тайёрлашда артишокдан (томиридан) ҳам фойдаланишади.

Таянч иборалар:

қўй ва бузоқ гўштлари, осётр ва кутум балиқлари, палов, лаганда димлаб пиширилган гуруч, артишоклар, ёввойи кўкатлар, заъфарон, сумах, люля кабоб, долма, пити, кюфта-бозбош.

Назорат саволлари:

1. Озарбайжон пазандалигида таомлар қайси балиқ турларидан тайёрланади?
2. Озарбайжонча паловни тайёрлаш хусусиятлари нималардан иборат?
3. Озарбайжонлар таомларни истеъмол қилиш тартибини ёритиб беринг?
4. Озарбайжон пазандалигининг Марказий Осиё халқлари пазандалигидан фарқи нимадан иборат?
5. Озарбайжонча долма қандай тайёрланади?

5. Молдавия ва Болтиқбўйи давлатлари халқларининг овқатланиши

5.1. Молдаванларнинг овқатланишига хос хусусиятлар

Молдавия Республикаси Днестр ва Прут дарёлари орасидаги майдонни ҳамда Днестр дарёсининг чап қирғоғида унча кенг бўлмаган жойни эгаллайди. Молдаванлар республика аҳолисининг деярли 2/3 қисмини ташкил қилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Маҳаллий аҳолидан ташқари республикада украинлар, руслар, гагаузлар, булғорлар, яҳудийлар ҳамда бошқа миллат ва элатлар вакиллари яшашади.

Мустақил давлатлар ҳамдўстлигига кирадиган мамлакатлар ўртасида иқтисодий, маданий ва сиёсий алоқаларнинг ривожланиши келажакда Молдавия ва Ўзбекистон ўртасида туризмнинг ривожланиши учун шароит яратади. Молдавия кичик давлат бўлишига қарамасдан Ўзбекистонга халқаро туристларни етказиб берувчи мамлакатлардан бирига айланиши мумкин, чунки у ерда яшайдиган катта ёшдаги молдаванлар ва бошқа халқ вакиллари ўзбек маданияти ва пазандалиги билан маълум сабабларга кўра, қандайдир даражада таниш, лекин ёшлар Ўзбекистоннинг географик жойланиши, туризм ресурслари, маданияти ҳамда таомлар тайёрлаш анъаналари билан умуман таниш эмас.

Молдавия давлатининг Европа мамлакатлари туташган жойда ва қадимий савдо йўлларида бирининг устида жойлашиши Эллин ва Византия маданиятларининг узоқ йиллар давомидаги таъсири молдаванларнинг нафақат ижтимоий ҳаётида, балки маънавий маданиятида ва пазандалигида ҳам ўз ифодасини топган. Натижада Молдова миллий пазандалиги томонидан қатор грек таомларини (планцида, вертута), тайёрлаш технологиясини ҳамда Жанубий Европа ва Ўртаер денгизи халқлари пазандалигига хос маҳсулотларга ишлов бериш усулларини тўғридан-тўғри қабул қилган. Бу таомлар бугунги кунда молдова миллий пазандалигининг ҳам кўрки ҳисобланади.

Таъкидлаб ўтилганидан ташқари молдаванлар пазандалигининг шаклланиб, такомиллашишига ва бугунги ҳолатга келишига турк, украин ва рус пазандаликларининг ҳам таъсири ўта катта бўлган. Масалан, турк пазандалиги тажрибасидан таомлар тайёрлашда озиқ-овқат маҳсулотларига иссиқлик таъсирида кетма-кет ишлов бериш усулларини, ширин палов (пилаф) технологиясини, украинлар пазандалигидан галуште ёки сармале-голубци технологиясини, рус ва Украина пазандалигидан эса сабзаётларни консервдалаш технологияларини қабул қилган. Таомлар тайёрлаш технологияларини тўғридан-тўғри қабул қилиш билан бирга молдаванлар уларни такомиллаштириб, ўз миллий анъаналарига мослаштириб ҳам борган. Бугунги кунда молдаванларнинг уй

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

шароитида сабзавотларни консервация технологияси республика консервация саноатида қабул қилинган технологияларга асос қилиб олинган.

Молдаванлар миллий таомлари фақат республикада яшайдиган халқлар томонидан севиб истеъмол қилинибгина қолмасдан, улар бошқа давлатларда ҳам машҳур. Уларни тайёрлашда энг кўп ишлатиладиган ва севиб истеъмол қилинадиган маҳсулотлардан сабзавотлар ва картошка ҳисобланади. Улар сувда қайнатилиб, ёғда қовурилиб, димланиб ва тоблаб пиширилиб истеъмол қилинади. Картошка ва сабзавотлардан нафақат гарнирлар, мустақил таомлар ҳам тайёрланади. Сабзавотлардан ҳам энг кўп истеъмол қилинадиганлари гогошора, ширин булғор қалампери, баклажон ва кабачка ҳисобланади. Баклажон, ширин қалампир ва гогошора қовурилган, печкада тоблаб пиширилган ёки ичига қийма солиниб, димлаб пиширилган ҳолда истеъмол қилинади. Қийма бошқа сабзавотлардан, сабзавот ва гуруч аралашмасидан ёки гўшт, гуруч ва сабзавотлар аралашмасидан тайёрланади. Бундан ташқари гогошора соуслар, вино, сметана, хушбўй ҳидли сабзавотлар ва кўкатлар солиниб тайёрланган маринадлар билан ҳам бирга истеъмол қилинади. Сабзавотлар қўшилиб, паст оловда сабзавот рагулари – гивечи, мусани тайёрланади. Лекин шуни таъкидлаш керакки, картошка ва сабзавотлар республиканинг барча минтақаларида ҳам бир хил истеъмол қилинмайди. Унинг шимолида яшайдиган молдаванлар картошкани кўп истеъмол қилишса, жанубда яшайдиган молдаванлар эса ловияни жуда кўп истеъмол қилишади. Ловия асосан пюре сифатида ўсимлик мойида қовурилган пиёз билан столга берилади.

Молдаван пазандалигида миллий таомларни тайёрлаш учун асосан қўй (чорба, гивеч ва бошқа таомларни тайёрлашда), чўчка (кирнэцей ва костицага ўхшаган таомларни тайёрлаш учун), мол гўшти (мититей, молдаванча қовурма каби) оловда қовурилиб пишириладиган таомларни тайёрлашда ҳамда парранда гўшtlари (асосан товуқ гўшти) ишлатилади. Гўшт маҳсулотлари ичида товуқ, қўй гўшtlари афзал кўрилади. Мавжуд маълумотларга кўра қўй гўштининг бошқа гўшtlарга нисбатан кўп истеъмол қилиниши турк пазандалигининг таъсири деб қаралади. Миллий молдаван пазандалигида сигир ва қўй сутлари ҳам ишлатилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Қўй сутидан бринза ишлаб чиқарилади. Бринза молдаван халқининг энг сеvimли таомларидан бири ҳисобланади. У ҳар бир нонуштага газак сифатида берилади ва гўштлардан, сабзавотлардан, хамирдан ва тухумдан тайёрланадиган қатор таомларнинг таркибий қисми ҳисобланади.

Ҳозирги молдаван пазандалигида ўсимлик мойлари ҳам, уй хайвонлари ёғлари ҳам ишлатилади. Худди азалдагидек, ҳозир ҳам ўсимлик мойларини афзал кўришади.

Аввалдан молдаванлар деҳқончилик билан шуғулланиб, буғдой етиштириб келишган ва уни асосан нон ва хамирли таомлар тайёрлаш учун ишлатишган. Лекин XVII асрнинг охиридан бошлаб, маккажўхори ҳам экила бошланган. У бутун Молдавия бўйича тез тарқалган. Бугунги кунда маккажўхоридан барча молдаванлар томонидан севиб истеъмол қилинадиган мамалыга таоми тайёрланади. Бунинг учун қозонда маккажўхори уни куюқ бўтқа ҳосил бўлгунча қайнатилади. Кейин бўтқа бошқа идишга ағдариб олинади ва ғалтак ипи ёрдамида юпка тасмаларга кесилади. Мамалыга мустақил таом сифатида истеъмол қилиниши ҳам, бошқа таомларга гарнир сифатида берилиши ҳам мумкин. Мустақил таом сифатида берилган мамалыга сметана, сут, ўсимлик мойи ёки хайвонлар ёғи билан истеъмол қилинади. Бундан ташқари у тузланган балиқ, бринза, боршч ва жиззалар билан ҳам истеъмол қилинади. Гарнир сифатида эса гўшти, балиқли, тухумли ва шуларга ўхшаган бошқа таомларга берилади.

Мамалыга ва бринзадан ташқари молдаванларнинг энг сеvimли таомларидан сабзавотли товук супи (замэ де гэине) ва байрам кунлари хўроз гўштидан тайёрланадиган илвира (рэсол) ҳисобланади. Илвира чўчка гўштидан тайёрланиши ҳам мумкин. Бундай ҳолда у рэсол эмас, рэчитура деб аталади. Хамирдан тайёрланадиган ва кўп тарқалган таомлардан рулет (вертута), пирог (плечинтэ) севиб истеъмол қилинади.

Молдаванларнинг овқатланишига хос хусусиятларидан яна бири шундан иборатки, қатор миллий таомлар ва соуслар ош виноси билан тайёрланади. Уларнинг сеvimли ичимлиги узум шарбатидан олинган вино ҳисобланади. Бу ерда

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

худди грузин пазандалигидагидек, вино ҳар бир нонушта турида истеъмол қилинади ва молдаванлар овқатланиш рационининг ажралмас қисми ҳисобланади.

Миллий молдаван таомларини тайёрлашда хушбўй ҳидли кўкатлардан (пиёз-порей, сельдерей ва тархун, зираворлардан эса кашнпич, чиннигул ғунчалари, чабер, аччиқ қалампир ва ш.ў.) жуда ҳам кўп ишлатилади. Тархун билан муждей соуси тайёрланади. У гўштли, балиқли ва сабзавотли таомларга берилади.

Аксарият миллий таомлар қовуриш ва димлаш усуллари ёрдамида тайёрланади. Олов устида қиздирилган металл панжара (гратар) юзасида гўшт маҳсулотларини қовуриш усули айниқса кенг тарқалган.

Биринчи миллий таомларнинг аксарияти сопол кўзачаларда тайёрланади ва дастурхонга тортилади.

Ширин таомлар сифатида турли хўл мевалар (гилос, олволи, ўрик, шафтоли, олма, беҳи), вино билан тайёрланган кисель ва хамирдан тайёрланган маҳсулотлар (вертута ва ичига олма, ошқовоқ, ўрик ёки гилос солинган вертута) ва бошқа ширинликлар берилади.

Тянч иборалар:

қадимий савдо йўли, грек пазандалиги, турк пазандалиги, украин пазандалиги, рус пазандалиги, сабзавот, картошка, гўшт, сут, ўсимлик мойи, мамалыга, ош виноси, ширин таом.

Назорат саволлари:

1. Молдаванлар пазандалигига қайси халқлар пазандаликлари катта таъсир кўрсатган?
2. Миллий молдаван таомларини тайёрлашда сабзавотлар ва картошка қандай аҳамиятга эга?
3. Молдаван пазандалигида гўшт ва ёғларнинг қайси ткрларидан фойдаланилади?
4. Молдаванларнинг овқатланишида маккажэўхори қандай аҳамиятга эга?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

5. Миллий молдаван таомларини тайёрлашда қайси зираворлар ишлатилади?
6. Молдаван таомларини тайёрлашда иссиқлик билан ишлов беришнинг қайси усулларидадан фойдаланилади?
7. Молдаванлар истеъмол қиладиган ширин таомлар ассортиментини биласизми?

5.2. Латишлар овқатланишига хос хусусиятлар

Латишлар ва литваликлар Европа маданияти таъсирида тарбияланиб келинган. Давлат тизимидан ва дунёнинг қайси ташкилотига аъзо бўлиб киришидан қатъий назар, улар ишдан бўш вақтида маданий дам олишни жуда ҳам яхши кўришади, бошқа халқларнинг маданияти ва ўтмиши билан жуда қизиқишади. Шунинг учун ҳам келажакда Латвия ва Литва давлатлари Ўзбекистон учун халқаро туристлар манбаларидан бирига айланиши мумкин.

Икки давлат ҳам географик жиҳатдан бир хил иқлим ва тупроқ шароитида жойлашган. Етиштириладиган ва истеъмол қиладиган озиқ-овқат маҳсулотлари турлари ҳам деярли бир хил. Шу сабабли ҳам уларнинг пазандалигида ва таомлар тайёрлаш усулида ҳамда технологиясида айнан ўхшашликлар жуда ҳам кўп. Қуйидаги бандларда Латишлар ва литваликлар овқатланишининг бир-биридан фарқ қиладиган томонларига эътибор берилади.

Латишлар миллий пазандалигида тайёрланадиган таомларнинг асосини деҳқончилик маҳсулотлар ташкил қилади, чунки XIX асрнинг охиригача чорвачилик кам ривожланган. Албатта, латишларнинг овқатланишида чорвачилик, балиқчилик маҳсулотлари ҳам катта аҳамиятга эга. Лекин уларнинг улуши деҳқончилик маҳсулотларига қараганда анча паст.

Миллий латиш таомлари хамир, ёрмалар, дуккакли маҳсулотлар, картошка ва сабзавотлардан тайёрланади, айниқса, арпа ёрмаси ва нўхат кўп ишлатилади.

Таомлар тайёрлашда чорвачилик маҳсулотларидан чўчка, мол, бузоқ ва парранда гўштлиридан фойдаланилади. Чўчка гўшти жуда кўп ишлатилади. Мол ва бузоқ гўштлиридан ҳам парранда гўштлири кам ишлатилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Аксарият латиш миллий таомлари тузланган ва дудланган чўчка гўштидан тайёрланиб, дастурхонга турли сабзавотли гарнирлар билан берилади.

Сут ва сут маҳсулотларидан асосан простокваша, кефир, творог ва сметаналар кўп истеъмол қилинади. Таомларни тайёрлашда балик маҳсулотларидан сельд, килька ва салака балиқлари ишлатилади. Улардан турли газаклар ва иккинчи таомлар тайёрлаш учун фойдаланилади.

Латиш халқининг азалдан сеvimли миллий таомлари мавжуд. Улар бугунги кунда ҳам тайёрланади ва севиб истеъмол қилинади. Улар қаторига сутли нордон суп, карамли таом, путра, нўхат ва маҳаллий ловия (бобы) навидан тайёрланадиган бўтқа, шпикли пирог, коми ва бошқалар киради. Бу таомларнинг биринчи учтаси суюқ, қолганлари эса қуюқ таомлар ҳисобланади. Путра - бу ёрмдан, биринчи навбатда арпа ёрмасидан, гўшт ва чўчка ёғи ёки сут солиб тайёрланган қуюқроқ консистенцияли биринчи таом. Карамли таом оқ бошли карамдан ёки бошқа хўл ва тузланган сабзавотлардан, лавлаги баргларидан, шовулдан ва шунга ўхшаш ёввойи ўсимликлардан тайёрланади. Коми - бу кўкнор донларидан қовурилиб тайёрланган таом. Бундан ташқари қовурилган чўчка ёғи (шпик) жинзаси билан бериладиган нўхат, ёғи олинган сут ёки кефир билан бериладиган нўхат ёки маҳаллий ловия солинган клецки, кўпиртирилган қаймоқ билан тайёрланган манна бўтқаси (буберт), творогдан тайёрланган янов пишлоғи бутун республика бўйича машҳур.

Латишларнинг сеvimли ичимликларидан қора кофе, пиво ва сбитен ҳисобланади. Охирги ичимлик жавдар унидан ачитилиб тайёрланган бўза бўлиб, чанқоқни яхши босади.

Латишлар меҳмон бўлиб келганда уларнинг овқатланишига хос юқорида кўрсатилган хусусиятларни ҳисобга олиш лозим.

Таянч иборалар:

деҳқончилик, арпа ёрмаси, нўхат, гўшт маҳсулоти, сут маҳсулоти, сеvimли таом, сеvimли ичимлик.

Назорат саволлари:

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

1. Латиш пазандалигининг асосини қишлоқ хўжалигининг қайси соҳаларида етиштириладиган маҳсулотлар ташкил қилади?
2. Миллий латиш таомларини тайёрлашда қайси гўшт турлари ишлатилади?
3. Латиш халқининг севимли таомларини биласизми?
4. Қайси ичимликлар латишлар томонидан севиб истеъмол қилинади?

5.3. Литваликларнинг овқатланишига хос хусусиятлар

Ҳозирги вақтда латиш пазандалигидагидек, литва пазандалигида ҳам таомлар республика деҳқончилигида етиштириладиган бошоқли ўсимлик маҳсулотлари, картошка ва сабзавотлардан тайёрланади. Сабзавотлардан ҳам энг кўп ишлатиладиганлари - карам ва ош лавлагисидир. Улар литваликлар севиб истеъмол қиладиган боршч ва шчи таомларини тайёрлаш учун ишлатилади.

Ўсимлик маҳсулотлари ичида картошка литва пазандалигида энг асосий жойни эгаллайди, чунки ундан тайёрланадиган таомлар ассортименти жуда ҳам катта. У қайнатилган ҳолда бошқа маҳсулотларсиз, сут, сметана ва творог билан истеъмол қилинади. Бундан ташқари картошкадан клецки, оладьи, зрази (цепелинай), қийма солинган картошка, картошкали вареник ва бошқа катор таомларни тайёрлаш учун фойдаланилади. Литванинг деярли барча минтақаларида картошкали ведерай таоми тайёрланади. Уни тайёрлаш учун тозаланган картошка қирғичдан ўтказилади (ҳосил бўлган суюқликнинг бир қисми олинади), туз ва паст ҳароратда қовурилган пиёз билан аралаштирилади. Кейин тайёрланган аралашма чўчка ичагига солинади ва ичак оғзи икки томонидан боғлаб қўйилади. Қийма солинган ичак қовуриш шкафида ёки духовкада пиширилади. Ведерай ёрмалар билан ҳам ёғ солиниб тайёрланади. Ичига қиймаланган гўшт ёки творог солиниб, хом картошкадан эзиб тайёрланган вареникни ҳам литваликлар севиб истеъмол қилишади. Бу вареникнинг устидан эритилган чўчка ёғи (жизаси билан) қўйилиб дастурхонга узатилади.

Литва пазандалигида миллий таомларни тайёрлашда гўшт маҳсулотларидан чўчка, қўй, мол ва бузоқ гўшtlари ишлатилади. Ишлатилиши бўйича биринчи ўринда чўчка, ундан кейинги жойларда эса қўй ва мол ҳамда бузоқ гўшtlари

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

туради. Чўчка гўштидан азалдан, ҳозирги вақтда ҳам, дудланган сон гўшти, дудланган ёш чўчка нилетаси ва колбаса тайёрланади. Чўчка гўштидан тайёрланган ва бир неча кун давомида махсус трубада дудланган колбаса (скиландис) литваликларнинг тансиқ таомларидан ҳисобланади. Бундан ташқари, чўчка гўшти ва ундан консерваланиб тайёрланган маҳсулотлар турли хил газаклар ва иккинчи таомларни тайёрлаш учун ҳам ишлатилади. Литваликлар гўшдан тайёрланган иккинчи таомларни картошка ва зира солиб пиширилган қора нон билан истеъмол қилишади.

Скиландисдан кейин литваликларнинг севиб истеъмол қиладиган таомларидан яна бири шюпинис (нўхат, картошка ва қовурилган чўчка гўштидан тайёрланган махсус бўтқа) ҳисобланади.

Миллий литва пазандалигида сут ва ачитилган сут маҳсулотлари (простокваша, творог, сметана) ҳам кўп ишлатилади. Улардан ҳам энг кўп ишлатиладиганларидан сметана ҳисобланади. Ёзнинг иссиқ кунлари простоквашадан совуқ литвача боршч тайёрланиб, истеъмол қилинади. Бу таом чанқоқни яхши босади.

Ҳар бир халқнинг сеvimли ичимликлари бўлганидек, литваликларнинг ҳам чанқоқни босиш учун ичадиган иссиқ ва совуқ ичимликлари бор. Иссиқ ичимликлардан қора кофе, совуқ ичимликлардан эса уй шароитида арпа ўстирмасидан тайёрланган пиво ва квас ҳисобланади. Пивони кўпинча қисқичбақа, қайнатилган нўхат ва қотган уй пишлоғи билан истеъмол қилишади.

Таянч иборалар:

карам, ош лавлагиси, ведеран, гўшт маҳсулоти, нилета, колбаса, шюпинис, сеvimли ичимлик.

Назорат саволлари:

1. Литва пазандалигида ишлатиладиган асосий маҳсулот турларини биласизми?
2. Картошкали ведерай таоми қандай тайёрланади?
3. Литваликлар миллий таомларини тайёрлашда гўштни қайси турларидан фойдаланилади?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

4. Литваликларнинг сеиб истеъмол қиладиган таомларини айтинг?

5.4. Эстонларнинг овқатланишига хос хусусиятлар

Болтиқбўйи мамлакатлари ичида Эстония ҳам аҳоли сони ва майдони бўйича энг кичиги ҳисобланади. Эстонлар ҳам латишлар ва литваликлар аجدодларига ўхшаб азалдан (эрамиздан II – I минг йиллар олдин) деҳқончилик билан, кейинроқ эса қишлоқ хўжалик маҳсулотларини қайта ишлаш билан шуғулланиб келишган. Шу сабабли ҳам Эстон пазандилигининг асосини қишлоқ хўжалик маҳсулотлари ташкил қилади. Эстонлар азалдан чорвачилик билан ҳам, асосан сут берадиган моллар (сигир) чорвачилиги ва чўчқачилик билан ҳам шуғулланиб келишган. Бундан ташқари денгизга яқин жойларда яшайдиган аҳоли балиқ овлаш ва уни қайта ишлаш билан ҳам шуғулланган ва шуғулланади. Шу сабабли ҳам эстонларнинг овқатланишида гўшт, сут ва уларни қайта ишлашдан олинадиган маҳсулотлар ва балиқ катта аҳамиятга эга. қуйида эстонларнинг овқатланишига хос хусусиятлар батафсил кўриб чиқилган.

Сут берадиган сигирларни етиштириш ва чўчқачилик билан шуғулланиш фаолияти натижалари ҳамэстонларнинг овқатланишида ўз аксини топган. Бугунги кунда эстонлар рационини сут ва сут маҳсулотларисиз (простокваша, творог, уй шароитида тайёрланадиган пишлок, қаймоқ, сариеғ) тасаввур қилиш қийин. Улар асосан нон билан истеъмол қилинади. Бундан ташқари газаклар сифатида ва асосий таомларни тайёрлаш учун ҳам ишлатилади.

Эстонлар пазандалигида чўчқа гўшtidан ва балиқлардан тайёрланадиган таомлар ассортиментининг катталиги уларнинг азалдан чўчқачилик ва балиқчилик билан шуғулланиб келаётганлиги билан бевосита боғлиқ. Ана шу сабабли ҳам чўчқа гўшти жуда кўп истеъмол қилинади. Чўчқа гўшtidан ва оёғидан ҳар хил сабзавотли таомлар ва бошқа маҳсулотлар тайёрланади. Қонли колбаса, қонли клецки ва чўчқа гўшти ҳамда ёрма билан тайёрланадиган мультикапсад каби таомларни фақат Эстонияда татиб кўриш мумкин. Балиқлардан таомлар тайёрлаш учун асосан маринадланган салака, сельд, судак, камбала каби денгиз балиқлари ишлатилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Миллий эстон пазандалигига улар аجدодларининг азалдан бошоқли дон маҳсулотлари билан деҳқончилик қилиб келиши ҳам катта таъсир кўрсатган. Эстонлар рационада ун ва ёрмалардан тайёрланадиган таомларнинг умуммиллий таомлар ассортиментида улуши катта. Эстонияда сут ёки простокваша билан истеъмол қилинадиган «кама» уни (жавдар уни), нўхат ва арпа унлари жуда ҳам севиб истеъмол қилинади ва эстонларнинг машҳур озиқ-овқат маҳсулотларидан ҳисобланади.

Ҳозир ҳам эстонлар, ўзлари ишлаб чиқаришларига қарамасдан, ўсимлик мойларини ва эритилган мол ёғини миллий таомларни тайёрлаш учун деярли ишлатишмайди. Миллий таомлар асосан чўчка ёғи (шпик) билан тайёрланади. Худди шунингдек, эстонларнинг бир қисми гречиха ёрмасини истеъмол қилишмайди. Турли миллий бўтқаларни тайёрлашда асосан арпа ёрмалари ишлатилади.

Эстон миллий пазандалигида республикада етиштириладиган сабзавотлар ва мевалардан ҳам кенг миқёсда фойдаланилади. Айниқса, картошка асосий ўринни эгаллайди. Картошка асосан қайнатилган ҳолда ва бўтқалар билан бирга пиширилган ҳолда истеъмол қилинади.

Ширин таомлардан энг сеvimлиси нордон сули киселидир. У республиканинг барча туманларида тайёрланади. Шаҳарларда ҳам, қишлоқ жойларида ҳам эстонияликларнинг сеvimли ичимликларидан бири кофе ҳисобланади. Чой ҳам истеъмол қилинади, лекин аччиқ чой ичилмайди.

Таянч иборалар:

деҳқончилик, чорвачилик, сут маҳсулоти, чўчка гўшти, қонли колбаса, ун, ёрма, нордон кисель.

Назорат саволлари:

1. Нима сабабдан эстонлар пазандалигининг асосини қишлоқ хўжалик маҳсулотлари ташкил қилади?
2. Сутдан қандай маҳсулотлар ишлаб чиқарилади, чўчка гўшtidан-чи?
3. Эстон миллий таомларини тайёрлашда асосан қайси ёғ туридан фойдаланилади?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

4. Эстонларнинг энг сувимли ичимлигини биласизми?

5.5. Молдаван ва Болтиқбўйи давлатларидан келадиган туристларга тавсия қилиниши мумкин бўлган таомлар

Молдаван ва Болтиқбўйи давлатларидан келадиган туристларга тавсия қилинадиган таомларнинг тахминий рўйхатини белгилашда уларнинг миллий таомларини тайёрлашда ишлатиладиган озиқ-овқат маҳсулотларининг турлари ҳамда славян халқлаирининг ва ўзбек халқи пазандаликларининг миллий молдаван ва болтиқ бўйи давлатлари халқлари пазандаликлари миллий таомларига ўхшаш томонлари асос қилиб олинган. Улар учун меню тузишдан олдин албатта уларни тавсия этиладиган таомлар ва уларнинг тартиби билан таништириш лозим.

5.5.1. Молдаван туристларга тавсия қилиниши мумкин бўлган таомлар

Молдаван туристларга, юқорида кўрсатилганларни ҳисобга олган ҳолда, қуйидаги таомларни тавсия қилиш мумкин:

- газаклар сифатида: пишлоқ, бринза, бутерброд, творог сметана билан, маринадланган сельд, балиқ салати, ичига сельд ва пиёз солинган тухум, устидан майонез қўйилган балиқ, қайнатилган чўчка боласи ер қалампири билан; ўзбек пазандалиги таомларидан – қатиқ, қаймоқ, қайнатилган мол тили ва ш.ў;
- биринчи таомлар сифатида: ловияли суп, ёрмали дехқонча суп, нўхатли ва арпа ёрмали супли суп; ўзбек миллий таомларидан – мол гўшти: мастава, чучвара, шолғомли шўрва ҳамда гўжа, қатиўли гўжа, угра ва бошқалар;
- иккинчи таомлар сифатида: чўчка гўшти шашлиги, гарнирли окорок, клёцки пишлоқ ёки сметана билан, арпа ёрмаси бўтқаси; ўзбек миллий таомларидан – қоқурилган судак балиғи сабзавотли гарнир билан, балаза нўхат, нўхатхўрак, ловияхўрак, палов мол гўшти билан, қайнатмасиз мол гўшти чучвара сметана ёки қаймоқ билан, мол гўшти шашлиги ва шунга ўхшаганлар;
- десерт сифатида: хўл мевалардан тайёрланган компот, ровоч кампоти, кўпиртирилган қаймоқ ёки сметана, устига шакар сепилган кулупнай ва шу кабилар; ўзбек миллий таомларидан – Ўзбекистон иқлим шаротида етиштирилган хўл мевалар, майиз, ёнғоқ, бодом, қовун тарвуз, нишолда, навотли чой ва бошқалар.

Таянч иборалар:

газак, биринчи таом, иккинчи таом, десерт.

Назорат саволлари:

1. Молдаван туристларга газаклар сифатида қайси таомларни тавсия қилган бўлар эдингиз?
2. Турист молдаванларга биринчи таомлардан қайсиларини тавсия қилиш мумкин?
3. Сизнингча, иккинчи таомлардан қайсилари молдаван туристлар учун тавсия қилиниши мумкин?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

4. Десерт сифатида молдаван туристларга қайси таомларни тавсия қилган бўлар эдингиз?

5.5.2. Болтиқбўйи давлатларидан келадиган туристларга тавсия қилинадиган таомлар

5.5.2.1. Латиш туристларга тавсия қилиниши мумкин бўлган таомлар

Латиш миллатига мансуб туристларга қуйидаги таомларни тавсия қилиш мумкин:

- газаклар сифатида: сельд ёки килька, балиқли бутербродлар, сельдли картошка салати, ичига сельд ва пиёз солинган тухум, ичига пиёз солинган тухум, салака қайнатилган картошка ва пиёз билан, килька картошка ва сариеғ билан, сельдли винегрет ва шунга ўхшаган таомлар;

- биринчи таомлар сифатида: кўкатли боршч, ёзги боршч, уралча шчи буғдой ёрмаси билан, фрикаделкали буғдой ёрмаси супи, нўхат ёки ловиядан тайёрланган суп-пюре, гўшти кефир окрошкаси, балиқли совуқ боршч, ботвинья; ўзбек миллий таомларидан – оқ жўхорили гўжа, сутли ош, ошқовоқли суп ва бошқалар;

- иккинчи таомлар сифатида: маринадга солинган қовурилган балиқ, қайнатилган нўхат ёки ловия сариеғ ва пиёз билан, дуккакликлар дутланган чўчка тўши билан, нўхат ёки ловия пюреси, дуккакли мҳсулотлар пюреси дутланган чўчка тўши билан, сихда қовурилган балиқ, чўчка гўшти шашлиги, антрекот тухум билан, карам билан димланган дутланган чўчка сонининг гўшти, қўй гўшти рагуси, буғдой ёрмасидан тайёрланган бўтка пиёз ва чўчка ёғи (шпик) билан, картошка оладьяси; ўзбек миллий таомларидан – ловия хўрак, нўхат хўрак, балаза нўхат, мошкичири, палов ва бошқалар;

- ширин таомлар сифатида: сутга солинган қулупнай, нок кўпиртирилган қаймоқ ва ёнғоқ билан, олма ва олича компоти, ровоч кисели сут билан, музқаймоқлар, хўл ва консерваланган мевалар, нишолда ва шунга ўхшаганлар.

Таянч иборалар:

газак, биринчи таом, иккинчи таом, ширин таом.

Назорат саволлари:

1. Латиш туристларга газаклар сифатида қайси таомлар тавсия қилиниши мумкин?
2. Латиш туристларга биринчи таомлардан қайсиларини тавсия қилган бўлар эдингиз?
3. Сизнингча, латиш туристларга иккинчи таомлардан қайсиларини тавсия қилиш мумкин?
4. Латиш туристларга тавсия қилинадиган ширин таомларни биласизми?

5.5.2.2. Литвалик туристларга тавсия қилинадиган таомлар

Литвалик туристлар учун қуйидаги таомларни менюга киритиш мумкин:

- газаклар сифатида: сельд пиёз билан, майдаланган сельд, майдаланган сельд гарнир билан, творог сут, қаймоқ, сметана, шакар ёки шакар ва сметана билан, қайнатилган чўчка боласи гўшти ер қалампири билан, помидор салати, помидор ва бодринг салати сметана билан ва шунга ўхшаганлар;

- биринчи таомлар сифатида: клёцкали сут супи, галушкали полтавача боршч, московча боршч, кўкатли шчи, московча рассольник, арпа ёрмали картошка супи,

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

чучварали картошка супи, балиқ солянкаси, кефирли окрошка; ўзбек миллий таомларидан – гўжа, сут оши, мастава кабилар;

- иккинчи таомлар сифатида: сутга солинган картошка, қайнатилган картошка пиёз ва кўзиқорин билан, пиёз ва помидор билан димланган картошка, сметана соусида пиёз ва кўзиқорин кўшилиб, тоблаб пиширилган картошка, тоблаб пиширилган сабзи, ичига майдаланган сабзавотлар ва гуруч солинган кабачка, тоблаб пиширилган сабзавотлар, ичига творог, мева ёки сабзавотлар солинган варениклар, оладья, оладья творог билан, жигар паштети, қорин рулети, дутланган чўчка қовурилган сон гўшти пиёз билан, қовурилган колбаса ва шунга ўхшаганлар;

- десерт сифатида: хўл мевалар желеси, мева сиропи желеси, сут желеси, кўпиртирилган қаймоқ ёнғоқ билан, музқаймоқлар, хўл мевалар ва бошқалар.

Таянч иборалар:

газак, биринчи таом, иккинчи таом, десерт.

Назорат саволлари:

1. Литвалик туристларга газаклар сифатида қайси таомларни тавсия қилиш мумкин?
3. Литвалик туристларга тавсия қилинидаган иккинчи таомларни биласизми?
4. Десерт сифатида литвалик туристларга қайси таомларни тавсия қилиш мумкин?

5.5.2.3. Эстон туристларга тавсия қилиш мумкин бўлган таомлар

Эстон туристлар менюсига киритиш учун қуйидаги таомларни тавсия қилиш мумкин:

- газаклар сифатида: сельд пиёз билан, чўчка калласидан тайёрланган илвира, илвирага солинган чўчка боласи гўшти, сельдли картошка салати, пишлоқли бутерброд, сельдли бутерброд, сельдли картошка салати, пишлоқли бутерброд, сельдли бутерброд, сельдли винегрет, сельд гарнир билан ва бошқалар;

- биринчи таомлар сифатида: арпа ёрмали сут супи, нўхатли ва буғдой ёрмали (перловая) сутли суп, клецкали сут супи, ловияли боршч, ловияли ва картошкали боршч, арпа ёрмали уралча шчи, балиқли совуқ боршч, кефирда тайёрланган сабзавотли окрошка, чўчка гўштли боршч ва шунга ўхшаганлар; ўзбек миллий таомларидан – гўжа, қўй гўшти шўрваси шолғом билан ва бошқалар;

- иккинчи таомлар сифатида: арпа уни бўтқаси (аталаси) сариеғ билан, қайнатилган қўй ёки чўчка гўшти сабзавотли гарнир билан, арпа унидан тайёрланган клецки сут билан ва бошқалар; ўзбек миллий таомларидан – бализа нўхат, сариеғда қовурилган филминди, қўй гўшти қиймаси солинган манти, чучвара кабилар;

- ширин таомлар сифатида: пиволи суп қора оли мураббосидан тайёрланган кисель, пирожный, мусслар, кекслар.

Таянч иборалар:

газак, биринчи таом, иккинчи таом, ширин таом.

Назорат саволлари:

1. Сиз эстон туристларига газаклардан қайсиларини тавсия этган бўлар эдингиз?
2. Эстон туристларга қайси биринчи таомларни тавсия қилмоқчисиз?
3. Иккинчи таомлардан эстон туристларга қайсиларини тавсия қилиш мумкин?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

4. Ширин таомлар сифатида эстон туристларга қайси таомларни тавсия қилиш мумкин?

5.6. Молдаванлар ва Болтиқбўйи давлатлари халқларининг миллий таомлари

Ушбу бандда Молдаванлар ва Болтиқбўйи давлатлари халқларининг урф-одатларини ва овқатланиш маданиятини ўзида ифода қиладиган таомларни тайёрлаш технологияси ва рецептуралари (брутто массаси грамм ҳисобида) келтирилган.

5.6.1. Молдаванларнинг миллий таомлари

5.6.1.1. Бринзали ва сариёғли редис

Редис барглари олиб ташлангандан (оқ редис қобиғи бутунлай олиб ташланади) кейин 20-30 минут совуқ сувдв қолдирилади. Кўк пиёз тозалангандан ва яхшилаб ювилгандан кейин 10-15 см узунликда кесилади. Газакни узатишда лаганга иивтилган редиска, кўк пиёз, бринза ва шаклдор қилиб кесилган сариёғ қўшилиб берилади.

Редиска	135
Бринза	30
Кўк пиёз	20
Сариёғ	20

150

5.6.1.2. Молдаванча сабзавотли суп

Пўстлоғидан тозаланиб ювилган картошка кубик, карам похол шаклида кесилади. Похол шаклида кесилган сабзи ва пиёз пассировка қилинади. Шампиньон қўзиқорини эса похол похол шаклида кесилади. Кейин қайнаб турган товук бульонига кетма-кет картошка, карам, пассировка қилинган сабзавотлар ва қўзиқрин солиниб, улар тайёр бўлгунча қайнатилади. Тайёр бўлишдан олдин қайнатилган квасқўшилади. Тайёр супга лъезон солинади. Сузишда лаганга товук гўшти қўйилади ва устидан суп солинади, кейин лимон бўлакчаси солиниб, майин қилиб кесилган қўкат билан сепиб берилади.

Ярим тозаланган товук	102
Хўл карам	50
Картошка	200
Шампиньон	50
Сабзи	25
Пиёз	24
Маргарин	10
Лимон	10
Қўкат	3
Квас	100
Сметана	115
Тухум	4 дона
Туз	3

5.6.1.3. Қайнатилган балиқ муждей соуси билан

Бирламчи ишлов ювилган балиқ икки бўлинмасдан порцияларга кесилади ва сотейникка бир қатор қилиб терилгандан кейин устидан совуқ сув қуйилиб, 15-20 минут паст оловда қайнаттлади. Қайнатиш охирида чабрец қўшилиб яна 15 минут қайнатилгандан кейин оқ ош виноса қўшилади ва қайнаш даражасига етказилади, суяқ қайнатма муждей соусини тайёрлаш учун ишлатилади.

Узатишда балиқнинг устидан соус қўшилиб, гарнирга мамалыга тайёрланиб, кўкатлар билан безатилиб берилади.

Судак балиғи	192
ёки окунь балиғи	205
Вино	10
Чабрец	3
Петрушка кўкати	3
Муждей соуси	30
Туз	30
	130

Муждей соусини тайёрлаш технологияси

Тозаланган саримсоқпиёз тишлари туз билан бирга эзилади, кейин бульон қўшилади, унинг устидан кунгабоқар ёки зайтун ёғи қўшилиб, туз, майин қилиб кесилган кўкат аралаштирилади.

Саримсоқпиёз	320
Гўштли балиқ бульони	600
Кўкат	30
Ўсимлик мойи	150
Янчилган қизил қалампир	1
Қора мурч	1
Туз	5
	1000

5.6.1.4. Гратарда қовуриган жигар

Ювилган жигарнинг ўт ўтиш йўллари ва қобиғи кесиб олинади ва яна яхшилаб ювилади. Кейин жигар порцияларга кесилади, тузланади ва қалампир сепилади. Кейин чўчка ёғи суртилган градар (решетка) устида қовуриб олинади. Узатишда муждей соуси билан устидан қуйиб ва мураккаб сабзавот гарнири билан берилади.

Мол жигари	133
Чўчка ёғи	3
Қора мурч	0.05
Гарнир учун:	
картошка	102

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

консерванган яшил нўхат	46
маринадланган гогошора (ширин шарсимон қалампир)	50
пиёз	25
муждей соуси	20

100/150/20

5.6.2. Латвияликлар миллий таломлари

5.6.2.1. Қўйма билан тўлдирилган тухум

Қттиқ қилиб қайнатиб олинган тухум қобиғидан тозалангандан кейин узунлиги бўйича иккига бўлинади ва сариғи олинади. Майин шаклида кесилиб, пассировка қилинган пиёз горчица, туз, сметананинг бир қисми ва тухум сариғи билан аралаштрилади. Кейин ҳосил бўлган қўйма билан тухум оқсили тўлдирилади. Узатишда таом пиёз халқалари петрушка кўкати билан безатилади ва сметана қуйиб берилади.

Тухум	2 дона
Пиёз	41
Сариёғ	20
Сметана	24
Горчица	2
Туз	1

145

5.6.2.2. Нон супи

Сули (рожь) нони қоқи ёғсиз духовкада шкафда қовуриб олингандан кейин устидан қайноқ сув қуйилиб, дамлаб қўйилади. Дамлама сузиб олингандан кейин нон қолдиқлари элакдан эзиб ўтказилади ва сузилган дамлама қўшилади. Аралашмага майиз, шакар, корица, палла шаклида кесилган олма, эзилган клюква қўшилиб, 5-10 минут қайнатилади ва совутилади. Кўпиртирилган қаймоқ билан совуқ холда дастурхонга узатилади.

Сули нони	46
Майиз	20
Шакар	35
Корица	0.02
Қаймоқ	27
Клюква	20
Олма	30
Шакар кукнби	5

330

5.6.2.3. Зимниеку брокастис (деҳқон нонуштаси)

Дутланган чўчка корейкаси ёки мол гўшти ёки колбса кубик шаклида ва майин қилиб кесилган пиёз билан бирга қовуриб олиндаи. Қайнатилган картоштка

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

бўлакчаларга кесилади ва алоҳида сариёғда қовуриб олинади. Кейин қовурилган гўшт маҳсулоти ва картошка товага солинади ва устидан туз солинган сут ва тухум аралашмаси қуйилади. Қовуриш шкафида ёки духовкада тоблаб пиширилади. Дастурхонга тортишда устидан кўкат сепилади ва хўл ёки тузланган помидор ёки бодрингдан иборат алоҳида гарнир берилади.

Колбаса	30
ёки чўчка гўшти	35
ёки дутланган чўчка корейкаси	35
ёки мол гўшти	54
Чўчка ёғи (шпик)	29
Пиёз	60
Сут	25
Тухум	1/3 дона
Каперсы	2
Зираворлар	0.05
Картошка	215
Хўл бодринг	30
ёки хўл помидор	27

325

5.6.2.4. Курземис –Строганов

Чўчка гўшти озгина уриб юмшатиладан кейин узурок бўлакчаларга кесилади ва чўчка ёғи (шпик) ва майин қилиб кесилган пиёз билан бирга қовурилиб олинади. Қовуришнинг охирида майда қилиб кесилган тузланган бодринг, пассировка қилинган ун, бульон, туз, янчилган қалампир, сметана қўшилади ва тайёр бўлгунча димлаб пиширилади. Дастурхонга узатишда қайнатилган картошка билан берилади.

Чўчка гўшти	173
Пиёз	30
Буғдой уни	5
Сметана	30
Тузланган бодринг	50
Сариёғ	5
Картошка	207
Туз	0.5
Зираворлар	0.05

365

5.6.2.5. Сутли ровоч кисели

Ровоч пўстлоғидан тозаланиб ювилгандан кейин 1-2 см узунликдаги бўлакчаларга кесилади. Қайнаб турган сувга солинади, шакар ва корица қўшилади ва пишгунча қайнатади. Кейин илиқ сувда эзилган крахмал қўшилади ва яна қайнаш даражасига етказилади. Тайёр кисель порцияли идишларга солинади, устидан шакар сепилиб, совутилади. Дастурхонга узатишда совук сут ёки қаймоқ билан берилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ровоч	47
Шакар	25
Картошка крахмали	12
Корица	0.2
Сут	200
Шакар	5
Ваниль шакари	0.075

150/200

5.6.3. Литваликлар миллий таомлари

5.6.3.1. Индарити агуркай (қиймаланган бодринг)

Бодринг узунлиги бўйича иккига бўлинади ва этини кесиб олинади ва майдаланади. Кейин майдаланган бодринг этига қайнатилиб кубик шаклида кесилган картош8ка, ош лавлагиси, сабзи, майда кесилиб пассировка қилинган пиёз қўшилиб аралаштирилади, кейин шакар, туз ва янчилган қалампир сепилиб ва ўсимлик мойи қўйилади ва яна аралаштирилади. Ҳосил бўлган қийма бодринг ичига солинади ва устидан сметана қўйиб дастурхонга узатилади.

Ҳўл бодринг	100
Картошка	27
Сабзи	19
Ош лавлагиси	12
Пиёз	12
Ўсимлик мойи	6
Шакар	1
Сметана	25
Туз	1

150

5.6.3.2. Ушкали боршч

Сабзи, пиёз, петрушка томири қўшилиб суяк бульони тайёрланади. Тайёр бўлишининг охирида сирка кислотаси, похол шаклида кесилган ош лавлагиси, туз, зираворлар солинади ва яна 40 минут қайнатилади. Тайёр бульон докадан (элакдан) ўтказилгандан кейин алоҳида тайёрланган қўзиқорин бульонига қўйилади.

Ушка тайёрлаш учун ун, тухум ва ундан хамир қорилади ва юпка қилиб ёйилгандан кейин унча катта бўлмаган квадратларга кесилади. Уларнинг устига қўзиқориндан тайёрланган қийма қўйилади ва хамирга ўраб ушка шакли берилади.

Дастурхонга узатишда алоҳида қайнатиб олинган ушка иссиқ бульонлар аралашмасига солинади ва устидан майдаланган кўкат сепиб берилади.

Бульон учун:

суяк	50
қўзиқорин бульони	75
ош лавлагиси	60
пиёз	7
сабзи	8

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

петрушка томири	6	
сирка кислотаси (9%)	1.2	
туз	2	
лавр барги	0.01	
хушбўй хидли мурч	0.01;	
Ушка учун:		
буғдой уни	30	
тухум		1/14
сув	10	
Қуйма учун:		
қуритилган қўзикорин	9	
сариёғ	3	
пиёз	14	
янчилган қалампир	0.02	
туз	1	

75/225

5.6.3.3. Цепелинай

Хом картошканинг ярми ўтказилади, қолган ярми эса пўчоғи билан қайнатиб олинади, тозалангандан кейин иссиқлигича элакдан ўтказилади ва қирғичдан ўтказилган хом картошкага аралштирилади ва доирага ўхшаган шакл берилади.

Майдаланган қайнатилган гўшт пассировка қилинган пиёз билан аралаштирилади. Ҳосил бўлган қийма картошка хаами айланалари устига қўйилгандан кейин унга зраси шакли берилади ва тузли сувда қайнатиб олинади. Дастурхонга қовурилган чўчка ёғи (шпик) билан берилади.

Картошка	500
Мол гўшти	109
Пиёз	24
Шпик (чўчка ёғи)	25

300

5.6.3.4. Жемайчю блинай (блин)

Пўстлоғи билан қайнатилиб тозаланган картошка иссиқлигича элакдан ўтказилади, тухум ва туз билан аралаштирилади. Қайнатилиб майдаланган ва пассировка қилинган пиёз аралаштирилиб қийма тайёрланади. Кейин тухум аралаштирилган картошкага биточка шакллари берилиб, қийма билан тўлдирилади ва кам ёғда қовуриб олинади. Узатишда сариёғ билан берилади.

Картошка	325
Тухум	1/3 дона
Пиёз	5
Мол гўшти	109
Сариёғ	15
Туз	1
Зираворлар	0.02

5.6.3.5. Литовча уй колбасаси

Чўчка гўшти, пиёз ва саримсоқпиёз катта катакли гўшт қиймалагичдан ўтказилади. Қиймага кичик кубиклар шаклида кесилган чўчка ёғи (шпик), озгина сув, туз ва зираворлар қўшилиб аралаштирилади. Ҳосил бўлган қийма чўчқанинг ингичка ичагига солинади ва ичакнинг икки учи маҳкам боғланади. Колбаса қайнаб турган тузли сувга солиниб 15-20 минут давомида қайнатиб олинади. Кейин товада ёки олов устига қуйилган ёғланган градар устида қовурилиб олинади.

Дастурхонга эритилган чўчка ёғи устидан қуйилиб, тузланган карам ёки картошка пюреси гарнири билан берилади.

Чўчка гўшти	138
Чўчка ёғи (шпик)	16
Чўчқанинг ингичка ичаги	5
Пиёз	6
Саримсоқпиёз	0.3
Сув	9
Туз	2
Қора мурч	0.8
Эритилган чўчка ёғи	3

5.6.4. Эстонлар миллий таомлари

5.6.4.1. Маринадланган салака

Бирламчи ишлов берилган салака балиғи унга булангандан кейин кам ёғда қовуриб олинади. Тайёр сабзавот маринади 35-45° С гача совутилгандан кейин қовурилган балиқнинг устидан қуйилади ва совуқ жойда бир кеча-ю кундузга қолдирилади.

Маринад тайёрлаш учун сабзавотлар (сабзи, пиёз ёки пиёз порей, петрушка томири ёки сельдерей томири) похол шаклида кесилади ва тайёр бўлгунча пассировка қилинади, кейин томат-пюре қўшилиб яна 5-7 минут пассировка қилинади. Кейин устидан балиқ бульони қуйилади, сирка кислотаси ва зираворлар солиниб, 15-20 минут қайнатилади. Тайёр бўлишнинг охирида туз ва шакар солинади.

Салака (ярим тайёр маҳсулот)	124
Ун	6
Ўсимлик мойи	6
Маринад	75

175

Маринад рецептураси:

сабзи	437
пиёз	298
петрушка томири	67

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

томат-пюре	300
шакар	35
қора мурч, лавр барги, корица, гвоздика	таъмига қараб
	1000

5.6.4.2. Сут ва ачитилган сут супи

Тухум ва простокваца бирга қўшиб кўпртирилгандан кейин шакар ва туз қўшилади. Ҳосил бўлган аралашма аста-секинлик билан қайнаб турган сутга солинади. Суп илиқ ҳолда дастурхонга узатилади.

Сут	400
Простокваца	100
Тухум	½ дона
Шакар	3
Туз	3

500

5.6.4.3. Муьгикапсад

Чўчқа гўшти порцияларга кесилгандан кейин тузланади ва карам билан катлам-катлам қилиб қозонга солинади. Ҳар бир катлам перловая ёрмаси билан сепилиб чиқилади, кейин устидан сув қуйилиб, тайёр бўлгунча паст оловда қайнатиб олинади. Мульгикапсад қайнатиб пиширилган картошка билан берилади.

Чўчқа гўшти	147
ёки чўчқа ёғи (шпик)	39
Тузланган карам	200
Перловая крупаси	20
Пиёз	10
Шакар	2
Картошка	200

355

5.6.4.4. Арпа уни галушкаси

Арпа уни, эритилган ёғ ва туз сут билан аралаштирилгандан кейин ҳосил бўлган хамирдан галушка шакллантирилади. Галушка гўшт бульонида ёки кам тузли сувда 10 минут давомида қайнатиб олинади.

Галушка иссиқ ҳолда сут билан (200 гр) мустақил таом сифатида берилади. Бундан ташқари галушка бошқа таомларга гарнир сифатида ҳам берилиши мумкин.

Сут	128
Тухум	1/5 дона
Сариёғ	10
Арпа уни	100

250

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

6. Жанубий-Шарқий Осиё мамлакатлари халқлари овқатланишига хос хусусиятлар

6.1. Японлар овқатланишига хос хусусиятлар

Жанубий-Шарқий Осиё мамлакатларидан японлар, хитойликлар ва корейсларнинг овқатланишига хос хусусиятлар кўриб чиқилади.

Японлар пазандалигининг асосини ўсимлик маҳсулотлари (гуруч, сабзавотлар, мевалар), балиқ ва денгиз инъом этадиган бошқа денгиз маҳсулотлари ташкил этади. Бундан ташқари японлар гўшт маҳсулотларини (мол, қўй, чўчка, парранда гўшtlари) ҳам истеъмол қилишади. Албатта, японларнинг энг севимли маҳсулоти гуруч ҳисобланади. Японлар истеъмол қиладиган гуруч кам сувда қопқоғи ёпиладиган идишда тузсиз қайнатилади. Қайнатилган гуруч япончасига чокан дейилади. Чокансиз японлар нонуштасининг биронта турини ҳам тасаввур қилиш қийин. Чокан эрталабки ва кечқурунги нонушта ва тушлик даврида ҳам истеъмол қилинади.

Немис журналисти Герта Классен японларнинг энг севимли таоми қайнатилган гуруч ва бошқа таомлари тўғрисида шундай деб ёзиб қолдирган: «Кейин гуруч беришади. Бундай сачроқи ва намсиз гуручни ҳеч қачон емагандим. Шунингдек, оқ ва қизил хом балиқларни беришади. Кунлардан бир куни балиқ ва

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
сабзавотлар билан безатилган пирожний беришди. Пирожний балиқ терисига ўралган бўлиб, тузли эди. Яна шундай бир тансиқ таом борки, улар фақат бой ишратпарастлар чўнтагига тўғри келади. Балиқни майин қилиб, юпка кесишади ва уни ошпаз хризантема гули кўринишига ўхшаган қилиб айлана патнис устида безатади, чунки японлар нафақат оғзи билан, кўзи билан ҳам ейишади». Шу сабабли ҳам японлар учун таомларни тайёрлаш қандай зарур бўлса, безатиш тайёрлашдан ҳам муҳимроқ ҳисобланади.

Оддий япон халқининг эрталабки нонуштаси таркибига чокандан ташқари ловияли суюқ таом ва маринадланган бодринг киради. Бундан ташқари эрталаб балиқ ва тухум ҳам истеъмол қилишлари мукин. Умуман, японлар эрталаб тўйиб овқатланишади. Тушлик даврида яна чокан ва у билан бирга қайнатилган сабзавотлар, ясмиқ донлари ва қуритилган балиқдан тухум қўшиб тайёрланган таом берилади. Кечки нонуштада яна чокан берилади ва у билан бирга концентрланган бульон ва хом балиқ истеъмол қилинади. Бунинг учун музлаткичда музлатилган терисиз ва суяклари олинган карп ёки судак балиғи филеси, худди мол гўштидек, кичик бўлакчаларга бўлинади. Кейин балиқ бўлакчаларининг устидан майдаланган кўкатлар билан аралаштирилган ер қалампири ширасидан иборат соус қуйилиб берилади. Барча японлар томонидан севиб истеъмол қилинадиган моти пирожкасининг ҳам ичига гуруч солиб тайёрланади. Бундан ташқари гуруч уни хамиридан ичига қуритилган денгиз ўтига ўралган ва балиқ солинган пирожка (норимаки) ҳам ишлаб чиқарилади. Норимаки Японияда мотидан ҳам машхур.

Японлар «Сюсеку» тушунчаси билан бирлашган буғдой, гречиха унлари хамиридан тайёрланадиган уграларни ва шуларга ўхшаган бошқа крахмалли таомларни ҳам севиб истеъмол қилишади. Гречиха уни хамиридан тайёрланган угра япончасига «соба» дейилади.

Миллий таомларни тайёрлашда японлар ҳам картошка ва сабзавотлардан кенг фойдаланишади. Улардан карам, денгиз карами, бодринг, редис, шолғом, бақлажон, картошка, соя, турп ва маҳаллий ловия (бобы) турлари кенг қўлланилади. Ловия маълум бир даражагача ўстирилади ва кейин таомлар

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

тайёрлаш учун ишлатилади. Сабзавотлар ичида ҳам истеъмол қилиниш миқдори (таом сифатида ишлатиладиган барча сабзавотлар турлари массасининг деярли 50%) бўйича биринчи ўринни редиска эгаллайди. У майин қилиб кесилган, қирғичдан ўтказилган, қайнатилган, димлаб пиширилган ва бошқа хил технологик ишловлар берилган ҳолда истеъмол қилинади. Бундан ташқари редиска японлар сеvimли соўсларининг асосини ташкил қилади. Шунини таъкидлаш ўринлики, япон халқи меваларни ҳам жуда кўп истеъмол қилишади.

Дуккакли дон маҳсулотлари ҳам японларнинг овқатланишида катта аҳамиятга эга. Масалан, соядан твoрогга ўхшаган маҳсулот (тофу) ва бижғитиш йўли билан ярим суюқ масса (мисо) олинади. Тофу соя оксилларидан иборат бўлиб, эрталабки нонушта таркибига киритилиши керак бўлган маҳсулотлардан бири ҳисобланади. Мисо қайнатилиб эзилган соядан хамиртуруш кўшиб бижғитиш йўли билан олинади. У асосан суюқ таомларни тайёрлашда ишлатилади. Баъзан эса буғдой ёки гречиха ундан тайёрланган вермишел, гўшт ва кўкатлар билан ҳам бирга истеъмол қилинади. Мисодан тайёрланадиган суюқ таомлар майда қилиб кесилган қуритилган балиқ солиб пиширилади.

Япон пазандалигида балиқ ва балиқ маҳсулотларидан тайёрланадиган таомлар ҳам катта улушга эга. Улар балиқни асосан қовурилган, баъзан қайнатилган ҳолда истеъмол қилишади. Таомлар тайёрлаш учун қуритилган балиқлардан ҳам кенг фойдаланилади.

Миллий япон пазандалигининг энг асосий хусусиятларидан яна бири шундан иборатки, уларнинг рационда нобалиқ денгиз маҳсулотларидан тайёрланадиган таомлар катта улушга эга. Японлар денгиз инъом этадиган маҳсулотларнинг (малюскалар, каракатицалар, трепанглар - денгиз бодринги, кальмарлар, осминоглар, краблар, креветкалар, денгиз ўсимлиги – зетан, акула сузгичлари, лаблари ва бошқалар) ҳаммасидан ҳам таомлар тайёрлаш учун фойдаланилади. Масалан, акула сузгичларидан паштет тайёрланади.

Японлар овқатланишига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, улар суюқ таомларни жуда ҳам яхши кўришади ва кам-камдан (250 г.) кунига уч мартагача истеъмол қилишади. Суюқ таомларининг асосини унча кучли бўлмаган

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
тинитилган бульон ташкил қилади. Суюқ таомларни тайёрлашда ишлатиладиган маҳсулотлар (асосан сабзавотлар, малюскалар, дуккакли маҳсулотлар, балиқлар, кўзикоринлар) ярим тайёр бўлгунча алоҳида қайнатилади, кейин эса бульонга солиниб, тайёр бўлгунча пиширилади.

Япон миллий таомларини тайёрлашда ишлатиладиган маҳсулотларни шартли равишда асосийларга ва қўшимчаларга бўлиш мумкин. Қўшимча маҳсулотлар асосий маҳсулотлар ва тайёр таомларнинг таъмини ва ҳидини кучайтириш ёки ўзгартириш мақсадларида қўшилади. Уларга соя, редис, маринадланган саримсоқпиез, ер калампири, шакар пудраси, турп, шолғом, тузланган бодринг ва ўткир хидли ва таъмли кўкатлар киради. Масалан, соя ва шакар пудрасидан ўткир-ширин таъм ва хидга эга бўлган соус (сёю) тайёрланади. Бундай соус япон миллий таомларининг аксариятини тайёрлашда ишлатилади. Масалан, балиқ шу соусда бўктирилиб қўйилади ва кейин қовуриб берилади. Бу соус мустақил таом сифатида ҳам истеъмол қилинади. Бунинг учун соус майин қилиб кесилган пиез ва қирғичдан ўтказилган шолғом билан аралаштирилади. Кўрсатилганлардан ташқари соя ва шакар пудрасидан тайёрланган соус сюсёку таомларига ҳам берилади. Сюсёку таомларини истеъмол қилиш учун аввал уларнинг уграси соусга ботириб олинади.

Бошқа таомлар учун бошқа маҳсулотлардан, ўзга консистенцияли (куюк), бошқа таъмли ва хидли (нордон-ширин) соуслар ишлатилади. Гўштли таомларни соус билан эмас, лимон шарбати ва тухум сариғи билан истеъмол қилишади.

Японларнинг овқатланишига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, улар семиришнинг олдини олиш мақсадида тузни кам истеъмол қилишади. Бундан ташқари таомларни тайёрлашда ўсимлик мойларидан ва балиқ ёғидан фойдаланилади.

Энг севимли ичимлик кўк чой ҳисобланади. У фақат овқатланиш даврида ичилади. Япон чойи европача ва осиеча чойдан фарқ қилади. Японлар аввал чой дарахтининг баргини қуритишади ва кейин кукун даражасигача эзишади. Бундай чой кукунидан олинган дамлама кўкимтир тусга ва ўзига хос таъм ва хидга эга бўлади. Улар ҳам чойни, худди Марказий Осиё халқларидек, ширинликларсиз

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
ичишади. Яна шуни таъкидлаш керакки, ёш японлар ўртасида қора кофе ичиш ҳам бугунги кунда анъанага айланиб бормокда.

Японлар меҳмондўстлигига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, улар ҳамма меҳмонларни ҳам бир стол атрофида овқатлантиришавермайди, ҳар бир меҳмон алоҳида стол атрофида ўтиргизилиши ҳам мумкин. Столнинг устига бирданига ҳамма таом турларларини келтириб қўйишади. Меҳмонлар овқатни «сиу-моно»дан, яъни суюқ таомдан бошлаши керак. Лекин суюқ таом учун қошиқ берилмайди. У ҳўплаб ичилади. Қолган таомлар учун санчки ҳам берилмайди. Улар махсус ясалган чўплар ёрдамида истеъмол қилинади.

Таянч иборалар:

ўсимлик маҳсулоти, чокан, эрталабки нонушта, тушлик, кечқурунги нонушта, картошка, сабзавот, дуккакли дон маҳсулоти, балиқ, нобалиқ маҳсулот, суюқ таом, асосий маҳсулот, қўшимча маҳсулот, туз, кўк чой, алоҳида стол.

Назорат саволлари:

1. Японлар пазандалигининг асосини қайси маҳсулотлар ташкил қилади ва уларнинг овқатланишида гуруч қандай аҳамиятга эга?
2. Оддий япон халқи қандай овқатланади?
3. Миллий япон таомларини тайёрлашда қайси сабзавотлардан жуда ҳам кўп фойдаланилади?
4. Соя донлари японлар учун қандай аҳамиятга эга?
5. Япон миллий таомларини тайёрлашда ишлатиладиган нобалиқ маҳсулотларини биласизми?
6. Асосий ва қўшимча маҳсулот деганда нимани тушунасиз?
7. Қайси ичимликлар японлар учун севимли ҳисобланади?

6.1.2. Япон туристларга тавсия қилиниши мумкин бўлган таомлар

Япон меҳмонларга фақат оқ нон тавсия қилинади. Уларнинг эрталабки нонуштасига оқ нондан тайёрланган гренка (тост) берилади.

Эрталабки нонушта учун уларга японча қайнатилган гуруч, тухум, маринадланган бодринг, қайнатиб пиширилган балиқ ва суп тавсия қилинади. Суп

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

кечкурунги нонушта ва тушлик даврида ҳам кам-камдан (250 г.дан) чашкаларда (катта пиёлаларда) берилиши мумкин. Суп жуда ҳам концентрланган бульонда тайёрланган бўлиши лозим. Бульонлар чўчка, парранда ва мол гўштлиридан ёки балиқдан тайёрланади. Бульонлар гуруч, макарон, вермишель ва бошқа сабзавотли ёки денгиз маҳсулоти билан бирга берилиши мумкин. Бундан ташқари картошкасиз шолғом, нўхат, ловия ва гуручли шўрваларни, хўл карамдан тайёрланган боршч, шчи, макарон маҳсулотлари солиниб, тинитилган гўшт ёки балиқ бульонида тайёрланган супларни, сабзавотлар ва бошқа маҳсулотлар солилмаган балиқ шўрваларини тавсия қилиш мумкин. Лекин шуни эътиборга олиш лозимки, улар тузланган маҳсулотлардан тайёрланган таомларни (боршч, шчи, солянка ва ш.ў.) истеъмол қилишмайди. Шунинг учун ҳам бундай таомлар тавсия этилмайди. Япон меҳмонлар учун тайёрладиган таомлар тузсиз ёки кам тузли тайёрланади. Туздон стол устига қўйилади ва меҳмонлар ўзларининг хоҳишларича туз сепиб, таомни истеъмол қилишади.

Тушлик учун қайнатилган сабзавотлар, суюқ таомлар, қовурилган балиқ таомларини, ўткир ҳидли сабзавотлар билан тайёрланган ёки вино қўшилган соус билан ёки ёғсиз чўчка гўштидан ёки парранда гўштидан тайёрланган шашлик тавсия этилади. Бундан ташқари японча тайёрланган гуруч ҳам тавсия этилиши мумкин.

Кечкурунги нонуштага концентрланган бульон ёки супдан ташқари, яна японча пиширилган гуруч, Ичига хушбўй кўкатлар майин кесилиб солинган хом карп балиғини саримсоқпиез шарбатига аралаштирилган қизил соус билан тавсия этиш мумкин. Японлар Кавказ халқлари таомларини жуда ҳам яхши кўришади. Келган меҳмонларга уларни тавсия этиш мумкин. Уларни тайёрлашдан олдин меҳмонларни таомларнинг таркибига кирадиган маҳсулот турлари билан таништириш лозим бўлади.

Иссиқ ичимликлардан япон меҳмонларга кўк чой тавсия қилинади. Агар меҳмонлар орасида ёшлар бўлса, уларга қора кофе ҳам тавсия қилиниши мумкин.

Тавсия қилинадиган таомлардан ташқари япон меҳмонлар столи устига муз солинган қувур тоза суви ёки мева шарбати қўйилади, чунки улар минерал

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
сувларни кўп ёқтирмайди. Ҳавонинг иссиқ кунларида стол устига музлаткичда сақланган пиво қўйилиши ҳам мумкин, чунки японлар пивони жуда ҳам хуш кўришади.

Таянч иборалар:

оқ нон, эрталабки нонушта, суп, тушлик, кечкурунги нонушта, иссиқ ичимлик.

Назорат саволлари:

1. Японлар қайси нон турини истеъмол қилишади ва уларга эрталабки нонуштага қайси таомларни тавсия қилиш мумкин?
2. Японияда суплар қандай бульонларда тайёрланиши керак ва япон туристларига биринчи таомлардан қайсиларини тавсия этиш мумкин?
3. Тушлик ва кечкурунги нонушта учун япон туристларига қандай таомлар тавсия этилиш мумкин?
4. Японларнинг севимли ичимлигини биласизми?

6.1.3. Япон миллий таомларини тайёрлаш технологияси

Ўзбекистонда етиштириладиган хомашё ва маҳсулотлардан тайёрланиши ёки бир маҳсулотни бошқаси билан алмаштирилиши мумкин бўлган бир нечта япон миллий таомларини тайёрлаш технологияси ва рецептураси (граммда) келтирилган.

6.1.3.1. Японча салат

Кичик бўлакчаларга бўлинган ананас, унча катта қилиб кесилмаган помидор, уруғидан тозаланган ва иккига кесилган апельсин паллалари ва майин қилиб майдаланган имбир, шакар, туз ва лимон шарбати билан яхшилаб аралаштирилиб, совуткичга қўйилади. Узатишдан олдин совутилган аралашма тоза ювилган салат баргининг устига чиройли қилиб жойлаштирилади ва қаймоқ, лимон шарбати, туз ва шакар аралашмаси билан устидан қуйиб берилади.

Консерваланган ананас	1 банка
Пишган помидор	3 дона
Маринадланган имбир	10-15
Лимон шарбати	20-25

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Шакар	8-10
Кўк салат	20-30
Қаймоқ	50-60
Туз	кераклигича.

1000

6.1.3.2. Японча ёзги суп

Пўстлоғидан тозаланган бодринг кичик бўлакчаларга кесилади, яшил нўхат эса яхшилаб ювилади. Кейин нўхат тиниқ гўшт бульонига солиниб, 10 минут давомида қайнатилади, туз, соя соуси (соусни хушбўй кўкатлар билан алмаштириш мумкин) ва бодринг бўлакчалари солиниб, яна 5 дақиқа қайнатилади. Қайнатманинг бульони сузиб олинади, ажратилган сабзавотлар эса вақтинча иссиқ жойга қўйилади. Сирка кислотаси солинган сув қайнаш даражасигача етказилгандан кейин аста-секинлик билан пўстлоғидан ажратиб олинган тухум солинади ва оқили қотгунча қайнатилади. Қайнатилган яшил нўхат ва бодринг бўлакчалари сузишда тенг бўлиб солинади. Кейин уларнинг устидан сузиб олинган иссиқ бульон қуйилиб ва 1 донадан қайнатилган тухум солиб берилади.

Бодринг	1 дона;
Яшил нўхат	40
Кучли тиниқ бульон	720
Соя соуси (уни майдаланган кўкат билан алмаштириш мумкин)	15
Товуқ тухуми	4 дона.

1000

6.1.3.3. Тухум солинган жўжа гўшти

Ёш товуқнинг териси ва суякларидан тиниқ бульон тайёрланади, уни қайнатиш сувнинг $\frac{3}{4}$ қисми қолгунча давом эттирилади. Товуқнинг хом гўшти эса

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

юпқа тасмаларга кесилади ва ўсимлик мойида кўнғир тусга киргунча қовуриб олинади, кейин унинг устидан майда қилиб кесилган пиёз, қўзиқорин ва майин қилиб майдаланган кўкат солиниб, туз ва шакар сепилиб, тайёр бўлгунча димлаб пиширилади. Димланган маҳсулотларнинг устидан вино қуйилади.

Тайёр бульон совутилади, унга кўпиртирилган тухум, димлаб пиширилган бошқа маҳсулотлар қўшилади ва аралаштириб мискаларга солинади. Мискалар эса иссиқ сув солинган хурмачаларнинг устига ўрнатилиб, хурмачалар эса тухум массаси қуюқлашиши учун духовкага ёки қовуриш шкафига қўйилади. Тухум қуюқлашгандан кейин таом иситилган мискасида гренка билан истеъмолчига узатилади.

Товук гўшти	½ дона;
Ўсимлик ёғи ёки сариёғ	20
Пиёз	50
Шампиньон	100
Яшил нўхат	80
Кўкат (соя соусининг ўрнига)	10
Шакар	25
Товуқ тухуми	4 дона
Десерт виноси	60
Туз	кераклигича.
700	

6.1.3.4. Темпера

Териси ва суяги олинган балиқ (окунь, ерш, камбала ёки бошқа балиқ) филеси бармоқ қалинлигида тасмаларга кесилади. Кейин буғдой ва гуруч унларидан қуюқ хамир тайёрланади, унга вино, тухум оқсили ва озгина сув қўшилиб, аралаштирилади. Бунинг учун тухум оқсили сув билан аралаштирилиб, совуқ жойда 3 кун давомида сақлаб қўйилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Тасма шаклида бўлакланган булғор қалампири ва халқа қилиб кесилган пиёз ҳамда кубик тарзида майдаланган сельдерей илдизи ва балиқ тасмачалари хамирга ботириб олингандан кейин товада ковуриб олинади. Соус тайёрлаш учун имбир (занжабил) майин қилиб майдаланиб, камгина сувда қайнатилади. Кейин устидан майдаланган кўкат (соус ўрнига) ва вино кўшилиб, қирғичдан ўтказилган турп солиниб, яхшилаб аралаштирилади ва турп порцияларга бўлинади. Сузиб узатишда лаганларга турпли соус солинади ва унинг устидан ковурилган сабзавотлар ва балиқ қўйилади.

Балиқ филеси	700
Гуруч уни	35
Буғдой уни	80
Тухум оқили	4 дона;
Десерт виноси	20
Пиёз	50
Булғор қалампири	30
Сельдерей	10
Соус учун:	
десерт виноси	40
маринадланган имбир	3-4
соя соуси	60
сув	180
турп	150
	1000

Таянч иборалар:

японча салат, ёзги суп, тухумга солинган жўжа, темпера.

Назоратсаволлари:

1. Японча салат таомини тайёрлагшни биласизми?
2. Ёзги суп япончасига қандай тайёрланади?
3. тухумга солинган жўжа гўшти таомини тайёрлаш технологиясини биласизми?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

4. Темпера қайси маҳсулотдан ва қандай тайёрланади?

6.2. Хитойликларнинг овқатланиши

6.2.1. Овқатланишига хос хусусиятлар

Бугунги кунда овқат шинавандалари томонидан фақат француз, рус ва хитой, хиндлар пазандаликлари тан олинган. Шу боисдан ҳам бутун дунёда хитой пазандалиги таомларига талаб жуда катта. Бу пазандалик Хитой халқининг моддий бойлигини ва маданиятини ўзида акс эттиради.

Хитой нисбатан бир миллатли, аҳоли сони бўйича дунёнинг энг йирик мамлакати бўлиб, турли муҳитга, иқлим шароитига, қўлай географик жойланишга, умуммиллат пазандалигига эга. Шу билан бирга ҳар хил географик ва иқлим шароитларида жойлашган минтақаларининг (провинцияларининг) ўзига хос пазандалиги мавжуд.

Хитой халқи истеъмол қиладиган маҳсулотларнинг ассортименти жуда ҳам катта. Улардан тайёрланадиган таомлар ассортименти эса ундан ҳам кенг. Агар ўз фикримизни тус бериб ифода қилсак, хитойликлар самолётлар, вертолётлар, учар тарелкалардан ташқари учадиганларнинг, пароход, кема ва қайиқлардан ташқари сувда сузадиганларнинг ҳамда поездлар, автомобил ва бошқа транспорт воситаларидан ташқари ер юзида чопиб юрадиганларнинг ҳаммасини, бошқача қилиб айтганда одам организми ҳазм қилиши мумкин бўлган барча нарсаларни истеъмол қилишади.

Умумхитой пазандалигидан ташқари, бундан олдин таъкидланганидек, ҳар бир провинцияга хос пазандаликлар ҳам мавжуд. Адабиётлардаги маълумотларга қараганда Хитойда 8 дан 14 тагача маҳаллий пазандаликлар бор. Улардан энг асосийси Шанхай, Кантон, Пекин, Сичуань ва Гуандун пазандаликлари ҳисобланади. Умумхитой ва унинг маҳаллий пазандаликларига хос хусусиятлар шунчалик кўпки, уларни фақат Хитойда яшаган, хитойликлар миллий таомлари

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

ассортименти ҳамда технологияси ва урф-одатлари билан таниш бўлган кишилар жуда яхши билишади. Ушбу хусусиятлар яна шундай кишиларнинг қоғозга ёзиб қолдирган тажрибаларининг таҳлили асосида талқин қилинади. Ўзининг хизмати юзасидан Хитой мамлакатада бир неча марта бўлган Австралия газеталари мухбирининг биттасига газетхонлардан бири хитойликлар пазандалиги билан қандай танишиш мумкин, деб сўраган. Унинг берган жавоби атрофлича бўлиб, Хитой халқи пазандалигига ва овқатланишига хос хусусиятларнинг аксарият қисмини ўзида тўлиқ ифодалайди. Шу сабабли ҳам унинг жавобларини муаллифлар мумкин қадар тўлиқ келтиришни мақсадга мувофиқ деб топишди. Мухбир берилган саволга шундай деб жавоб берган: “Хитой пазандалигига саёҳат - бу ҳар доимо кулинария мўъжизасига, антиқа хидлар ва анъанавий урф-одатлар дунёсига экскурсия қилишдир. Ҳа, Хитойда чўпчалар ёрдамида ейишади, буни ҳар бир ёш бола билади. Агар бирон киши Хитойда кам вақт давомида яшаса ҳам улардан фойдаланишни яхши ўрганади.

- Чўпчалар ёрдамида шницельни қандай ейиш мумкин?
- Бекорга ҳаяжонланиш. Хитойликлар таомларни шундай бўлакчаларга кесиб берадики, уни ҳеч қийналмасдан чўпчалар ёрдамида ейиш мумкин.
- Супни-чи?
- Супни қисқа дастали кичик чинни қошиқчалар ёрдамида ейишади. Бундан ташқари супни овқатланишнинг охирида беришади.
- Ҳа, хитойликлар таомни ҳис қилган ҳолда унинг қадр-қимматига етиб овқатланади. Меҳмонлар келиб, ўтиришгач, оқсуякларча суҳбат олиб боришади. Аввал думалоқ мискаларда – пиёлаларда шакарсиз ва сутсиз оддий кўк чой берилади.
- Кейинчи?
- Кейин эса совуқ газак билан мискачалар, кичик бўлакчаларга кесилган жигар, гўшт, балиқ, парранда гўшти, бодринг, помидор, карам берилади. Бундай овқатланиш даврида европаликлар жуда ҳам кузатувчан бўлиши керак, у ёки бу таомдан кам-камдан еб кўриш лозим, ҳақиқатдан ҳам ҳаммасини ейиш керак деб қабул қилиш мумкин эмас, улар безатилиши, ранги, ҳиди ва таъми бўйича ҳар хил.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ҳар бир меҳмон алоҳида гуруч солинган миска олади. Таомлар катта мискада ҳам берилиши мумкин ва ҳар бир киши чўпчалари билан шу мискадан олади. Ҳар бир меҳмонга алоҳида мискада ҳам берилиши мумкин. Столга эртақлардагидек ҳар хил таомлар тортилади, биттасига бошқаси алмаштирилиб берилаверади. Катта тантанали овқатланишларда 30 дан 40 хилгача таом берилади. Бунга қўшимча яна иситилган гуруч виноси ёки қувватлантирилган спиртли ичимлик ҳам берилади. Хайрлашишда – суп.

- Хайралашишда– суп?
- Ҳа, суп, яна чой..., буғда ушланган сочиқ берилади”.

Келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики, таомларни истеъмол қилиш қондаси европача этикетга тўғри келмайди. Европаликлар биринчи навбатда истеъмол қиладиган суюқ иссиқ таом хитой пазандалигида овқатланишнинг охирида берилади. Бундан ташқари иккинчи таомлар европача этикет бўйича алоҳида ва бирин-кетин эмас, уларнинг ҳаммаси бир вақтда битта катта идишда, лекин алоҳида жойлаштирилган ҳолда, берилади. Хитойликлар суюқ таомларни кичкина чинни қошиқлар ёрдамида истеъмол қилишади. Бундан ташқари ресторанларда хитойликларнинг бир марта истеъмол қиладиган таомлар ассортименти жуда ҳам катта, чунки улар ҳар бир кишига мўлжаллаб таомларни кам-камдан тайёрлашади. Буни собиқ иттифоқ даврида чиқадиган “Общественное питание” журнали муҳбири Н.Номофилова Хитойда овқатланиш бўйича ўзининг кўрганлари тўғрисида шундай деб ёзади: ”Ҳақиқатдан ҳам олдин менга бирон киши менинг эрталабки нонуштам 20 хил таомдан иборат бўлишини айтганда, мен бу одамни тентак деб ҳисоблаган бўлар эдим. Лекин ишонинг, қўшни стол атрофида 50 га яқин ҳар хил таомларга буюртма берган одамлар ўтирар эди”.

Хитойликлар, худди японларга ўхшаб, таомни нафақат оғзи билан, кўзи билан ҳам “ейишади”. Шунинг учун ҳам Хитой ресторанларида банкет таомлари худди бадий асарлардек безатилади. Юқорида кўрсатилган журналнинг муҳбири шундай деб ёзади: ”Шанхайда энг асосий таом - товус, йўқ, ҳақиқий товус эмас. Бу ерда товус шаклида катта товоқда ҳар хил ранглар гаммасига эга бўлган газаклар, қайнатилган, ҳўл ва консерваланган сабзавотлар, мевалар, гўшт ва қайнатилган

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
тухум бўлакчалари, денгиз маҳсулотлари товус шаклида қўйилган. Буларнинг ҳаммаси шундай моҳирона кесилган ва ранги бўйича танланганки, катта товоқда кўрк тўкиб турган шундай гўзал товус санъат устаси мўйқалами билан чизилганга ўхшайди”.

Кейин яна битта таом “жаннат қуши” – бу сафар унинг патлари чиғаноқли **устрицалар**дан ясалган. Ёнида оқ соусга солинган майда қисқичбақалар. Шунинг ўзида **лотосъ** куртакларидан тайёрланган ва кичкина крахмал шариклар билан галма-гал (оралатиб) қўйилган кисель. Кейин кўкнор уруғи солиниб, шакар қиёмида қайнатилган хамир шарикчалари”.

Хитойликлар ейиши мумкин бўлган маҳсулотлар ассортиментининг жуда ҳам катта бўлишига қарамасдан, уй шароитида ва овқатланиш корхоналарида кундалик таомларни тайёрлашда чегараланган ассортиментда анъанавий маҳсулотлардан фойдаланишади. Лекин ишлатиладиган соуслар турлари жуда ҳам кўп. Шунинг учун ҳам соуслар ҳисобига бир хил асосий маҳсулотдан бир неча хил таомлар тайёрлаш мумкин. Хитой пазандалигида таомлар тайёрлаш учун доимо ишлатиладиган маҳсулотларни ёрмалар, ун, сабзавотлар, гўшт, балиқ, денгиз малюскалари ва ўти, парранда гўшти ва бамбук дарахтининг ёш навалари ва шунга ўхшаганлар ташкил қилади. Хитой пазандалигида ёрмалардан, гуруч кўп ишлатилади. Адабиётлардаги маълумотларга қараганда авваллари Хитойда нон ейишмаган. Унинг ўрнига гуручдан тайёрланган бўтқалар истеъмол қилинган. Бу тарихий анъана бугунги Хитойнинг аксарият минтақаларида сақланиб келинмоқда. Хитой пазандалигида гуручли бўтқалар куюқ (дан) ва суюқ (дамичжоу) консистенцияларда тайёрланади ва аксарият ҳолларда хитойликларнинг эрталабки нонуштаси таркибига киритилади.

Худди гуручдек, хитойликлар пазандалигини дуккакликлар оиласига кирадиган соясиз ва уни қайта ишлашда олинадиган маҳсулотларсиз (соя мойи, соя сути, соя твороги, соя соуси) тасаввур қилиб бўлмайди. Соя хитойликлар учун асосий оқсил манбаси сифатида хизмат қилади. Соя творогидан хитой пазандалигида 100 га яқин таомлар тайёрланади. Таомлар қуритилган ва маринадланган соя творогларидан ҳам тайёрланади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Хитой пазандалигида хамирдан тайёрланадиган таомлар улуши ҳам катта. Бугунги кунда хамирдан угра, шаклли угра, чучвара, рус пампушкасига ўхшаган буғда пишириладиган таом ва ҳар хил ширин қандолат маҳсулотлари ишлаб чиқарилади. Масалан, угра хамиртурушсиз қаттиқ хамирдан тайёрланади. У 4-5 минут давомида тузсиз сувда қайнатилгандан кейин совуқ сувда ювилади ва чашкага солинади. Устидан соусга солинган чўчка ёки товук гўшти бўлакчалари, майдаланган пиёз-батун, трепанглар, дарахт танасида ўсадиган қўзқоринлар, бамбук ўсимталари ва бошқа маҳсулотлар қўйиб берилади. Ишлатиладиган асосий маҳсулотнинг номига қараб, угра таомининг номи белгиланади.

Чучвара, ичига қийма солинган пампушка ва ушкаларга ўхшаган таомлар сувда ёки буғда қайнатилиб, қовурилиб берилиши мумкин.

Сабзавотлар ҳам хитойликлар рационидан ўта катта аҳамиятга эга. Сабзавотлар ичида карам (хитой карами, оқ бошли карам, сичуан карами) энг кўп ишлатилади. Картошка, батат, ҳар хил турп, кўк батун-пиёзи, саримсоқпиёз, помидор, булғор қалампири, шпинат, яшил ловия ва бошқалардан ҳам жуда кўп фойдаланилади. Сабзавотлардан ташқари хитойликлар пазандалигида бамбукнинг ширали ёш ўсимталари ҳам қайнатилган ва консерваланган ҳолда кўп истеъмол қилинади. Сабзавотларнинг аксарияти маринадланган, соя соусида тузланган ва қуритилган шаклларда истеъмол этилади, улар газак сифатида бўтқаларга ҳам берилади.

Гўшт маҳсулотларидан мол, қўй, чўчка ва парранда гўштлири ишлатилади. Гўштли таомларнинг аксарияти чўчка ва парранда гўштлиридан тайёрланади. Мол ва қўй гўштлиридан жуда ҳам кам фойдаланилади. Парранда гўштлиридан асосан ўрдак ва товук гўштлири ишлатилади. Хитойликларнинг энг севимли таоми ҳам ўрдак гўштидан тайёрланади. Бунинг учун ўрдак гўшти аввал ўткир соусга солиниб қўйилади; кейин эса қизил озиқа бўёғига бўялади ва ўсимлик ёғида қовурилади. Баъзан қовуришдан олдин дудланиб олиниши ҳам мумкин.

Хитой миллий таомларини тайёрлашда паррандаларнинг нафақат гўштлири, уларнинг, айниқса ўрдак ва товук тухумлари ҳам жуда кўп ишлатилади. Ўрдак тухумларидан баъзи бир таомларни тайёрлаш учун фойдаланишдан олдин уларга

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

махсус ишлов берилади: тухумлар ўсимлик кули, оҳак, сода ва туз аралаштирилиб, тайёрланган масса билан устидан ёпиб қўйилгандан кейин чанларда ёки ерда 20 кундан 100 кунгача сақланади. Сақлаш даврида ўрдак тухуми оқсили қўнғир тусга киради, сариғи эса яшил рангга эга бўлиб қолади. Бундан ташқари тухумнинг таъми ҳам ўзгаради.

Таомлар тайёрлашда Хитой пазандаликларида балиқлардан, айниқса карп, қилич-балиқ, камбала, хитой окуни, денгиз моллюскаларидан (**кальмар, осминог, каракатица**), **креветка, краб, устрица** кабилардан ҳам жуда кенг фойдаланишади.

Лекин чой нави Хитойда унча кўп эмас. Кўк чойдан ташқари ясмин чойини ҳам истеъмол қилишади. Хитойликлар нафақат ўзининг ватанида, бошқа мамлакатларга борганда ҳам чойни жуда кўп ичишади. Ҳар бир таомни истеъмол қилиш чой ичиш билан бошланиб, чой билан тугалланади. Хитойликлар пивони ҳам жуда кўп ичишади. Лекин Хитой пивосининг қуввати Европа мамлакатларида ишлаб чиқариладиган пиво қувватидан анча паст. Хитойликлар вино ичишни ҳам яхши кўришади. Улар айниқса гуллардан, олхўридан ва гуручдан тайёрланадиган виноларни севиб истеъмол қилишади. Қувватлантирилган ва кучли виноларга талаб жуда ҳам кам. Пиво ва винолардан ташқари улар ароқ ҳам ичишади. Масалан, гуруч, бамбук, буғдой ва илдизли ош кўкатларидан тайёрланган винолар нафақат тантанали кунларда, балки оддий кунларда ҳам истеъмол қилинаверади.

Хитойликларнинг энг сеvimли ичимлиги кўк чой ҳисобланади. Чой қайнаб турган сув билан чинни чойнакларда дамланади ва ҳар бир киши учун алоҳида пиёла берилади. Баъзан чой копқоқли чашкачаларда ҳам дамланиши мумкин. Бу ерда чой умуман ширинликсиз ичилади.

Миллий Хитой пазандалигининг тарихи қадим замонларга бориб тақалади ва хитойликларнинг туғма пазанда эканлигидан дарак беради. Бунга қадимий Хитой файласуфи Конфуцийнинг фикрлари яққол далил бўлади. Унинг фикри бўйича таомда гўшт ва сабзавотлар миқдорларининг пропорцияси 1:3 дан ошмаслиги, таомларни тайёрлашда имбир қўшиш кераклиги, маҳсулотлар похол ва кичик бўлакчалар шаклида, у гўштни, товуқми ёки сабзавотми бир хил ўлчамларда

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

кесилиши лозимлиги тўғрисида ўз фикрини ёзиб қолдирган. Конфуцийнинг бу кўрсатмалари Хитой пазандалари томонидан аксиома сифатида бугун ҳам қабул қилиниб, амал қилинади. Маҳсулотларни кесишда улар ўлчамларининг бир хил бўлиш талабига жуда қаттиқ амал қилинади, чунки юпка қилиб кесилган маҳсулотлар қалин кесилганларга кўра, тез қовурилади ва куйиб ҳам кетмайди. Маҳсулотлар кубик шаклида кесилганда унинг ўлчами 1см^3 , похол шаклида кесилганда эса қалинлиги 2 мм, узунлиги 6-8 см, ромбик шаклида – қалинлиги 1 см, баландлиги 2 см, узунлиги 6-7 см, кичик бўлакчаларга бўлинганда эса қалинлиги 1,5-2,0 мм, баландлиги 2 см, узунлиги 5-6 см бўлиши керак. Кўп миқдордаги ёғда (фри) қовуриш учун бир бўлак қилиб кесиладиган гўшт, балик ҳамда чўчка буйраклари ва товук, ўрдак меъдалари ва жигарларидан тайёрланган ярим тайёр маҳсулотларнинг устки юзасида бир-бири билан кесиштириб унча қалин бўлмаган кесма қилинади. Кесмалар тайёр маҳсулотга нафақат чиройли кўриниш беради, балки бутун ҳажми бўйича бир хил қовурилишини ҳам таъминилайди. Хитой пазандалари маҳсулотларни кесишда ўткир болтасимон катта пичоқлардан фойдаланишади.

Хитой пазандалиги бўйича таомларни тайёрлашда маҳсулотларга иссиқлик билан ишлов беришнинг қуйидаги усуллари қўлланилади:

- ёғда қовуриш;
- сувда қайнатиш;
- буғда қайнатиш;
- бульонда қайнатиш;
- димлаб пишириш;
- маринадда қайнатиш.

Маҳсулотларни қовуриш усулидан жуда ҳам кенг фойдаланилади. Маҳсулотлар кучли оловда ($300-400^{\circ}\text{C}$) 2-3 минут давомида қовурилади. Хитой таом пишириш плиталари ана шундай кучли оловнинг ёнишига мослаштирилган. Қовуриш даврида қовуриладиган маҳсулотлар тованинг дастасини тебратиш орқали аралаштирилиб турилади. Хитой товаси ярим доира шаклига эга. Буг ёрдамида асосан гуруч ва хакирдан тайёрланган маҳсулотларга ишлов берилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Агар маҳсулотлар қайнаб турган ёки совуқ сувларга солиб қайнатиладиган бўлса, бульонда фақат қайнаб турган бульонга солиниб қайнатилади.

Қайнатилган гуруч хитой пазандалигининг кўрки ҳисобланади. Шунинг учун ҳам уни тайёрлашга катта аҳамият берилади: яхши ювилган гуруч қозон ёки кастрюляга солиниб, устидан 3 см. баландликда совуқ сув (сув миқдори 3 марта кўп) солинади, агар ушбу нисбат бузилса, сачроқи гуруч олиш қийинлашади. Сув солингандан кейин идиш қопқоғи маҳкам ёпилади ва баланд оловда қайнаш даражасига етказилади, кейин эса паст оловда тайёр бўлгунча қайнатилади. Гуручни бошқа усул ёрдамида ҳам қайнатиш мумкин. Қозон ёки кастрюляга солинган гуручнинг устидан 1:6 нисбатда сув қуйилади ва ярим тайёр ҳолатга келгунча қайнатилади. Кейин устига сочиқ тўшалган элак устига тўкилади. Кейин элак суви қайнаб турган идиш устига қўйилиб, тайёр бўлгунча қайнатиб олинади. Иккала усул ёрдамида ҳам гуруч тузсиз пиширилади ва пиёлаларда узатилади.

Маринадда қайнатишда идишга бир-бирларига тенг миқдорларда сув ва соя соуси солинади, кейин аралашмага ҳар хил зираворлар (корица, шивит, солод, чиннигул ғунчаси, бодиён) кукуни (усянмян) аралашмаси солинган дока қопча ботирилади. Кейин унинг устидан хушбўй сабзавотлар, шакар қиздирмаси ва гуруч виноси солиниб, кучли оловда қайнаш даражасигача етказилади, ундан кейин эса устидан маҳсулотлар солиниб, тайёр бўлгунча паст оловда қайнатилади. Ушбу усул ёрдамида тайёрланган товук ва унинг ичак-човоқлари ўта мазали таъм ва ҳидга эга бўлади.

Миллий таомларни тайёрлашда Хитой пазандалари димлаб пиширишнинг қуйидаги икки усулидан кенг фойдаланишади:

- биринчи усул бўйича кесилган маҳсулотлар ичига озгина ўсимлик мойи солиниб, қиздирилган товада 1,0-1,5 минут давомида қовурилади, кейин эса вино, бульон ва зираворлар қўшиб, паст оловда тайёр бўлгунча димлаб пиширилади. Сўнгра кучли оловда қолган суюқлик буғланиб кетгунча қиздирилади;

- иккинчи усул бўйича маҳсулотлар икки томонидан кам ёғда қаттиқ қўнғир пўстлоқ ҳосил бўлгунча қовуриб олинади, кейин товук бульони, зираворлар қўшиб, суюқлик буғланиб кетгунча димланади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Маҳсулотларни қовуришда унинг учта усулидан фойдаланилади. Бундан олдин таъкидланганидек, маҳсулот 1,0-1,5 минут давомида кам ёғда қовурилади. Иккинчи усул бўйича ярим фритюр (маҳсулотлар ва ёғ миқдори тенг), учинчи усулида эса фритюр (ёғ миқдори маҳсулотга нисбатан 2-3 марта кўп) усулларида фойдаланилади. Қовуришда асосан чўчка ёғидан (шпиғидан), товуқ ва ўрдак ёғларидан фойдаланилади.

Зираворлар ва бошқа қўшимчалар хитой миллий таомларини тайёрлашда кенг миқёсда ишлатилади. Зираворлар таомларга керакли хид ва таъм бериш учун ишлатилади, чунки уларнинг аксарияти кучли ёқимли хидга эга бўлиб, ўткир, баъзан аччиқ таъмли бўлади. Бундан ташқари уларнинг кўпчилиги таомни витаминлар билан ҳам бойитади. Хитой миллий таомларини тайёрлашда қуйидаги зиравор ва бошқа қўшимчалардан кенг фойдаланилади: чиннигул гунчаси, горчица, занжабил, кинза, **корица**, конъяк, натрий глютамат концентрати (вэйцзин), кунжут мойи, кунжут ва соя пасталари, хуацзё қалампири, чўчка ёғи, зираворлар аралашмаси, ферментлаштирилган соя соуси ва бошқалар. Бундан ташқари хитой пазандалигида лимон кислотаси ва сирка кислотадан ҳам кенг фойдаланилади.

Иссиқ таомларни тайёрлашда асосан бодиёндан, бульон ва соусларни тайёрлашда горчица ва занжабил, кинза, **карица**, хуацзе қалампиридан кенг фойдаланилади. Натрий глютамат концентрати эса совуқ газакларни, бульонларни, сабзавотли таомларни ҳамда соусларни тайёрлашда ишлатилади. Баъзи таомларга бошқача хид бериш учун кунжут мойи 2-3 томчи миқдорида қўшилади. Қатор соуслар, иссиқ ва совуқ таомлар ҳамда бульонларни тайёрлашда ферментлаштирилган соя концентратидан кенг фойдаланилади. Кўрсатилган натрий глютамат, кунжут мойи ва соусдан ташқари бошқа қўшимчалар сифатида бодиён, занжабил, қалампир ва пиёз қўшиб қовурилган ёғдан, кунжут ҳамда соя пасталаридан кенг фойдаланилади.

Хитой халқи овқатланишининг ўзига хос хусусиятларидан яна бири шундан иборатки, қайнатиб пиширилган маҳсулотлар алоҳида бериладиган ёнғоқ ёки бошқа ўсимлик мойи билан бирга истеъмол қилинади. Хитойликлар пишлок

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

ва сариеғларни умуман истеъмол қилишмайди, уларни бузилган сут деб ҳисоблашади.

Хитой дунёнинг энг катта мамлакати. Унинг табиати, халқларининг ҳаёти, истеъмол қиладиган маҳсулотлари ҳам ҳар хил. Масалан, мамлакатнинг жанубида яшайдиган маҳаллий халқ рационининг ажралмас қисмини гуруч ва саримсоқпиез ташкил қилса, унинг шимолида яшайдиган халқлар ёнғоқ ва дуккакли маҳсулотларни севиб истеъмол қилишади.

Бундан олдин таъкидланганидек, Хитойда 14 та маҳаллий пазандаликлар мавжуд. Шулардан қуйидагилар асосийлари ҳисобланади:

- пекин пазандалиги;
- кантон пазандалиги;
- сичуань пазандалиги;
- шанхай пазандалиги;
- гуандун пазандалиги;

Пекин пазандалиги бошқалардан таомлар тайёрлаш технологиясининг оддийлиги билан ажралиб туради. Кантон пазандалиги бутун дунё бўйича машҳур бўлиб, бу ерда тайёрланадиган таомлар ассортиментда нордон-ширин таомлар тайёрланмайди. Таомларни тайёрлашда кам ёғ ишлатилади. Сичуан провинцияси пазандалиги ҳам машҳур. Провинция таомлари ассортиментда ўткир таъмли ва ҳидли таомларнинг улуши жуда катта. Шанхай пазандалиги таомларини тайёрлашда денгиз маҳсулотларидан кенг фойдаланиши билан бошқалардан фарқ қилади.

Таянч иборалар:

тан олиш, минтақа (провинция), истеъмол қиладиган маҳсулот, маҳаллий пазандалик, корреспондент, газетхон, суюқ таом, форфор қошиқ, “товус”, “жаннат куши”, гуруч, соя, хамир, сабзавот, гўшт маҳсулоти, чой, вино, туғма пазандалик, ишлов бериш усули, қайнатилган гуруч.

Назорат саволлари:

1. Дунёда қайси пазандаликлар тан олинган?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

2. Хитойликларнинг овқатланиши тўғрисида Австралия газетаси корреспонденти ва “Общественное питание” журнаlining корреспонденти нималар хақида ёзишган?
3. “Товус” ва “жаннат куши” таомлари қандай тайёрланади?
4. Хитой миллий таомлари ассортиментининг шаклланишида соусларнинг аҳамияти қандай?
5. Миллий Хитой пазандалигида гуруч ва соя қандай аҳамиятга эга?
6. Хамирдан қайси миллий таомлар тайёрланади?
7. Хитойликларнинг овқатланишида сабзавотлар қандай аҳамиятга эга?
8. Миллий Хитой таомларини тайёрлашда гўшт ва балиқ маҳсулотларининг қайси турларидан асосан фойдаланилади?
9. Хитойликлар истеъмол қиладиган чой турларини айтинг.
10. Хитой файласуфи Конфуций таомларда гўшт ва сабзавотлар нисбати ва уларни кесиш тўғрисида қандай фикр берган?
11. Хитой пазандалигида маҳсулотларга ишлов бериш усулларини айтинг.

6.2.2. Хитойдан келган туристларга таклиф қилиниши мумкин бўлган таомлар

Хитойдан келадиган туристларга тайёрлаб бериладиган таомлар ассортиментини танлашдан олдин бундан олдинги бандда кўрсатилган маҳсулотларни, уларни тайёрлаш усулларини, хитой таомларини тайёрлашда ишлатиладиган зиравор ва бошқа қўшимчаларни, ушбу овқатлантириш корхонасида тавсия этилган у ёки бу таомни тайёрлаш учун хом ашёнинг мавжудлигини, маҳсулотларни кесишга ва тайёр таомларни безашга ҳамда дастурхонга узатишга қўйиладиган талабларни яхши билиш зарур. Хитойлик туристларнинг овқатланишини ташкил қилишда уларнинг овқатланиш режимини ҳам ҳисобга олиш лозим. Хитойда кунига уч марта овқатланиш тартиби қабул қилинган ва тахминан Ўзбекистон халқининг овқатланиш режимига тўғри келади. Бундан ташқари уларнинг эрталабки ва кечқурунги нонушталари ўзларининг таркиби бўйича бир-биридан деярли фарқ қилмайди. Ҳар бир нонушта турини бошлашдан олдин хитойлик меҳмонларга кўк ёки ясмин чойлари дамлаб берилади. Ҳар бир меҳмон чойни ўзининг пиёласида ёки чашкасида ичади. Хитойликлар кофени кўп истеъмол қилишмайди.

Меҳмонлар учун таомларни танлашда яна шуни ҳисобга олиш керакки, хитойликлар янгидан тузланган балиқларни, сельд балиғини, икрани, пишлоқ, сарёғ, сут ва сут маҳсулотларини, картошкани, эритилган сариёғда ёки маргаринда

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

4. Хитойликлар қайси балиқни бахт келтирувчи деб ҳисоблашади?
5. Денгиз ва гўшт маҳсулотларидан хитойликлар учун қандай таомларни тавсия қилиш мумкин?
6. Суюқ таомлардан қайсилари хитойлик туристлар учун тавсия қилинади?

6.2.3. Хитой таомларини тайёрлаш технологияси

6.2.3.1. Крахмал желесидан товук гўшти билан тайёрланган салат

Желе тайёрлаш учун крахмал кукуни ўртача консистенцияда совуқ сувда эритилади. Кейин баланд бўлмаган кастрюляга сув солиб, қайнагунча қиздирилади. Бошқа бир кастрюляга совуқ сув солиниб, стол устига қўйилади. Махсус тутқичсиз букилган мис товага эритилган крахмал солинади ва уни қайнаб турган кастрюлядаги сувга солиб, крахмал қотгунча узиб-узиб, чапдан ўнгга айлантирилиб турилади ва қотган крахмал устидан (кастрюлядан чиқармасдан) қайноқ сув қўйилади, сув крахмални қоплаб туриши керак. Кейин кескин ҳаракат билан мис това чапдан ўнгга айлантирилади. Това айланишдан тўхтагандан кейин, крахмал устидаги қайноқ сувни тўкиб, у кастрюлядан чиқариб олинади ва стол устига қўйилган совуқ сувли кастрюляга солинади. Ундан кейин това кастрюлядан чиқарилмасдан унинг ичидаги крахмал чиқариб олингандан кейин унинг суви сиқиб ташланади ва крахмал ювиб олинади. Желе похол шаклида кесилади. Узатишда желе лаганга тепача шаклида ёки салат идишига солинади, устидан кунжут мойи билан аралаштирилган соя соуси, натрий глютамат концентрати, горчица ва сирка кислотаси сепилади. Кейин желенинг устидан похол шаклида кесилган қайнатилган товук гўшти ва бодринг қўйилади. Ушбу таом ва хитойликлар бошқа таомларининг рецептуралари (граммда) қуйида келтирилган.

Нўхат ёки мош крахмали	20
Товук гўшти	183
Хўл бодринг	32
Соя соуси	30(25г. алоҳида берилади);
Кунжут мойи	5
Вэйцзин концентрати	5
Горчица	5
Сирка кислотаси	5

6.2.3.2. *Хушбўй ҳидли судак*

Суяклари ва териси олинган судак филеси кичик бўлакчаларга (20-25 г.) кесилади ва маринадланади. Маринадлаш учун балиқ бўлакчалари идишга солинади, похол шаклида кесилган имбир, кўк пиёз, туз, усянмян кукуни, соя соуси солинади ва аралаштирилиб, совуқ жойда 3-4 соатга қолдирилади. Кейин балиқ фритюрда ковуриб олинади ва совутилади. Столга беришда ковурилган балиқ лаганга тепа шаклида қўйилади ва устидан кунжут ёғи ва вэйцзин концентрати билан аралаштирилган соус билан қуйиб берилади:

Судак балиғи	320	
Чўчка ёғи	30	
Соя соуси		30(25г алоҳида берилади);
Кунжут мойи	5	
Усянман	25	
Маринад учун:		
Соя соуси	5	
Имбир	10	
Кўк пиёз	13	
Усянман	10	
Туз	5	
		100

6.2.3.3. *Қўнғир соусга солинган товук*

Қайнатиб пиширилган товук танаси 4 қисмга (2 филе ва 2 оёқ) бўлинади, суякларидан гўшти ажратиб олиниб, таёкчалар шаклида кесилади. Кейин товукнинг орқа ва тос қисмлари гўшти кичик бўлакчаларга майдаланади. Майдалаб тайёрланган товук гўшти лаганга тепача шаклида қўйилади ва устидан кунжут мойи ва вэйцзин концентрати билан аралаштирилган соя соуси билан қуйиб берилади.

Товук	255
-------	-----

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Соя соуси	30(25г алоҳида берилади);
Кунжут мойи	5
Вэйцзин концентрати	5

100

6.2.3.4. Пекинча ўрдак

Бу таом янги сўйилган ўрдак гўшtidан тайёрланади. Унинг учун сўйилган ўрдак танаси 1-2 минутга 65-70° С иссиқ сувга солиб олинади, кейин баланд тованинг ичига солиб, устидан совуқ сув қуйилади ва тезлик билан унинг патлари юлиб олинади. Пати олинган ўрдак яхшилаб ювилади ва пинцет ёрдамида тери устидаги бўртирмалари ва сариқ доғлари олиб ташланади. Бундан кейин ўрдак оёқлари тизза бўғинидан 1-2 см. пастдан кесиб ташланади. Бўйин тешигидан ўрдак қизил ўнгачининг бир қисми суғуриб олинади. Кейин бўйин тешигидан насос ёрдамида дам берилади, дам бериш ўрдак танасининг думалоқ шаклга келгунча давом эттирилади. Кейин ўрдакни бошқа ёнига айлантириб (дамини чиқармасдан), анал тешиги кесиб олинади, ўрдакнинг қаноти тагидан кесим қилинади ва кейин ўнг қўлнинг кўрсаткич бармоғи билан юраги, нафас олиш йўллари суғуриб олинади ва кейин қизилўнгач билан бирга ўпкаси ва ички органлари олиб ташланади. Ишлов берилган ўрдакнинг анал тешигидан тўғри ичаги ҳам олиб ташланади ва ўрдак яхшилаб ювилади. Тайёрланган ўрдак бўғизидан (тўшидан 5 см. масофада) махсус илгакка осилади ва устидан қайноқ сув, кейин устидан арпа патокаси қуйилади ва 10-12 соатга қолдирилади. Иккинчи куни ўрдак устидан яна арпа патокаси қуйилади ва махсус печкада дудланади. Дудлаш 30-40 минут давом этади. Кейин ўрдак илгаклардан олинади ва ёнбошидаги тешик орқали ҳосил бўлган шира тўкиб ташланади ва бўлакчаларга бўлинади. Ўрдакка қўшиб хэбин блини ва тяньмяньцзян соуси, палла қилиб кесилган кўк пиёз (3-4 см.) берилади. Бу соус “южный”, “любительский” ёки “московский” соуслари билан алмаштирилиши мумкин.

Ўрдак гўшти	320
Кўк пиёз	25

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Арпа патокаси	100
Тяньмяньцзянь соуси	25
Блинчик	2 дона

400

6.2.3.5. Нордон- ширин соусдаги чўчқа гўшти

Орқа оёқ ва тўш гўшлари кичик бўлакчаларга, пиёз ва имбир похол шаклида кесилади. Кейин крахмал совуқ сув билан 1:1 нисбатда эзилади ва тухум оқили билан аралаштирилади. Гўшт бўлакчалари аралашмага ботириб олингандан кейин фритюрда қовуриб олинади. Кейин ушбу товада озгина қизиган ёғ қолдириб, унда кесилган пиёз ва имбир камгина қовурилади. Уларнинг устидан қовурилган гўшт бўлакчалари солинади, товук бульони, гуруч ароғи, соя соуси, вэйцзин концентрати, сирка кислотаси, шакар ва крахмалдан иборат бўлган ва сув билан аралаштирилган аралашма қуйилади ва чўчқа ёғи солинади:

Чўчқа гўшти	118
Тухум оқили	¼ дона;
Крахмал	20
Чўчқа ёғи	20
Имбир	10
Пиёз	12
Соус учун:	
гуруч ароғи	10
соя соуси	5
крахмал	10
шакар	25
сирка кислотаси	5
вэйцзин концентрати	5

150

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

6.2.3.6.Бульон товук филеси “угра”си билан

Тозаланган суяксиз товук филеси юзасига икки томонидан крахмал сепилади, ёғоч юмшаткич билан уриб юмшатилиб, юпқа қатлам шаклига келтирилади ва кичик бўлакчаларга “угра” шаклида кесилади. Бодринг ҳам икки учи кесиб ташлангандан кейин кичик бўлакчаларга бўлинади. Товук филесидан кесилган “угра” қайнаб турган сувга солиниб, пишириб олинади. Кейин пишган филенинг “угра”си идишга солинади, устидан гуруч ароғи, соя соуси, имбир, вэйцзин концентрати, аччиқтош ва туз солинган бульон қуйилиб, қайнагунча қиздирилади, кўпиги олингандан кейин бульонга эритилган товук ёғи қуйилади. Узатишда суп миска ва чашкаларга сузилган бульон устидан кесилган бодринг солиб берилади.

Товук гўшти	150	
Хўл бодринг	32	
Крахмал	20	
Гуруч ароғи	10	
Соя соуси	5	
Вейцзин концентрати	5	
Имбир	10	
Товук ёғи	5	
Аччиқтош	1	
Туз	1	
		450

Таянч иборалар:

крахмал желеси салати, хушбўй ҳидли судак, соусга солинган товук, пекинча ўрдак, соусдаги чўчка гўшти, товук филеси уграси.

Назорат саволлари:

1. Крахмал желесидан тайёрланган салат ва хушбўй ҳидли судак таомларини тайёрлаш технологиясини айтинг.
2. Қўнғир соусга солинган товук ва пекинча ўрдак таомлари қандай тайёрланади?
3. Нордон-ширин соусдаги чўчка гўшти ва товук уграси билан тайёрланадиган бульон технологияларини биласизми?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

6.3. Корейс халқининг овқатланиши

6.3.1. Овқатланишига хос хусусиятлар

Корейс пазандалагида тайёрланадиган таомлар ассортименти 600 га яқин. Уларнинг кўпчилиги қадимий тарихга эга. Лекин корейслар пазандилиги кўп жиҳатдан хитойликлар пазандалигига жуда ҳам ўхшаш. Кўрсатилган таомларни баъзилари хитойликлар ёки японлар таомлари рецептидан фарқ қилмайди, айнан ўхшаш. Бундан ташқари корейслар миллий таомларини тайёрлашда ҳам, худди хитойликлар таомларини тайёрлашдагидек, асосан гуруч, сабзавотлар, балиқ ва хамир маҳсулотларидан кенг фойдаланилади; таомларни тайёрлашга нисбатан улар учун ярим тайёр маҳсулотларни тайёрлаш жуда ҳам кўп вақтни талаб қилади; қўшимча маҳсулот сифатида асосан соя ишлатилади.

Лекин фақат корейслар пазандалигига ва овқатланишига хос хусусиятлар қуйидагилардан иборат: корейс халқи сут ва сут маҳсулотларини ҳамда улардан тайёрланадиган таомларни умуман истеъмол қилишмайди; корейс миллий таомларининг барчасига саримсоқпиез қўшиб тайёрланади; агар хитойликлар пазандалигида иккинчи таомлар фақат бир идишга солинган ҳолда ҳўранда столига келтирилса, корейс пазандалигида эса уларнинг ҳар бири алоҳида идишда берилади; худди шунингдек, гуруч ва қўшимча маҳсулотлар ҳам алоҳида идишда столга узатилади; миллий таомларни тайёрлашда гўшт маҳсулотларидан мол ва чўчка гўшtlаридан фойдаланишади, лекин чўчка гўшти афзал кўрилади; таомлар асосан ўсимлик мойларида тайёрланади.

Корейслар овқатланишининг ўзига хос хусусиятларидан яна бири шундан иборатки, уларнинг миллий таомлари, худди хитойликлар ва японлар миллий таомларига ўхшаб ўткир таъм ва ҳидга эга; аксарият миллий таомлар грек ёнғоғи билан тайёрланади ва севиб истеъмол қилинади; корейс халқининг овқатланишига хос хусусиятлардан яна бири - улар карамга ўхшаган сабзавот маҳсулоти (кимзи)ни жуда ҳам кўп истеъмол қилишади ва уни “ҳаёт элексири” деб аташади, чунки у қишин-ёзин истеъмол қилинади ва одам организмини керакли витаминлар билан таъминлаб туради. Уни тайёрлаш учун кимзи узун тасма шаклида кесилади

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

ва кўзага солиниб, устидан майдаланган аччиқ қалампир сепиб сақланади.

Корейслар чойни жуда ҳам кам ичишади.

Корейслар миллий таомларини тайёрлашда мевалардан ҳам кенг фойдаланилади. Таомлар сифатида олма, нок, шафтоли, хурмо, **каштан** ва бошқа мевалар кўп истеъмол қилинади. Уларнинг аксарияти таомлар тайёрлашда ишлатилади. Масалан, бугунги кун корейс пазандалигида мева печеньеси ҳамда хурмодан, лимон ўти, асал ва зираворлар солиб тайёрланган “гул салати” газаги жуда ҳам машҳур.

Корейсларнинг ҳам, бошқа халқларникидек, сеvimли таомлари мавжуд. Масалан, мол ёки чўчка гўшtidан, ёнғоқ ва товук бульонидан, угра, консерваланган нок ва ўткир қўшимча махсулотлар қўшиб тайёрланадиган куксу, тузланган салат карамидан тайёрланадиган ўткир таъмли кимчи ва бошқа (яньбанъ, зинъзулло, хве ва ш.ў.) таомлар. Елимшак қилиб қайнатилган гуручдан, асал, қуритилган хурмо, **каштан** мевалари, кедр ёнғоғи, кунжут мойи ва суюқ соя қўшиб тайёрланадиган бўтқа корейсларнинг сеvimли тансиқ таомларидан бири ҳисобланади. Маълумотларга қараганда у даволаш хоссасига ҳам эга.

Бу халқнинг овқатланишига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, улар суюқ иссиқ таомларни тушлик даврида эмас, эрталабки ва кечкурунги пайтларда истеъмол қилишади. Биринчи таомларнинг аксарияти соя соусларида тайёрланади.

Кореяда овқатланиш этикетига жуда ҳам катта эътибор берилади. Бу ерда қабул қилинган этикет қоидалари бўйича таомлар солинган идишни кўтариб таомни ейиш ман этилади. Лекин энгашган ҳолда таом идишини стол устида бир томонидан озгина кўтариб таомни ейишга рухсат берилади.

Хитойдан келган сайёҳларга қандай таомлар тавсия этиладиган бўлса, Кореядан келган меҳмонларга ҳам худди шундай таомлар тавсия этилади.

Таянч иборалар:

ассортимент, гуруч, сабзавот, балиқ, истеъмол қилмаслик, саримсоқпиез, идиш, мол гўшти, чўчка гўшти, ўсимлик мойи, ўткир таъм ва ҳид, ҳаёт элексири, мевалар, сеvimли таом, суюқ таом, овқатланиш этикети, тавсия этиладиган таом,

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Назорат саволлари:

1. Корейс пазандалиги қайси халқлар пазандаликларига ўхшаш?
2. Корейслар пазандалигига ва овқатланишига қандай хусусиятлар хос?
3. Корейс пазандалигида таом сифтида қайси гўшт турлари, ёғлар ва мевалар ишлатилади?
4. Корейсларнинг сеvimли таомларини биласизми?
5. Суюқ таомлар қачон истеъмол қилинади?
6. Корейс туристларига қайси таомлар тавсия қилинади?

6.3.2. Корейс миллий таомлари технологияси

6.3.2.1. Кимзи

Кимзи ёки оқ бошли карам юпка қилиб узун тасма шаклида кесилади ва унинг устидан туз сепиб, бир неча соатга қолдиришади. Кейин пиёз ва саримсоқ пиёз майин похол шаклида кесилади ва майдаланган қизил қалампир билан аралаштирилади. Бу аралашма ва кимзи сопол кўзачага солинади, яхшилаб аралаштирилгандан кейин устидан юк босиб, 2-3 кунга қолдирилади. Кимзи ва корейсларнинг бошқа таомларини тайёрлашда ишлатиладиган маҳсулотларнинг тахминий меъёрлари граммда кўрстилган.

Кимзи ёки оқ бошли карам	187	
Пиёз		100
	6	Саримсоқ
		пиёз
		Майдаланган аччиқ қизил
қалампир	1	
Туз		3

185

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

6.3.2.2. *Хве*

Териси ва суяклари олинган хом балиқ филеси ўткир пичоқ ёрдамида кичик бўлакчаларга кесилади ва устидан сирка кислотаси сепилади. Кейин сабзи ёки турп, пиёз ва саримсоқпиёз майин похол шаклида кесилиб, уларга майдаланган аччиқ қалампир ва туз қўшилади. Балиқ сабзавотлар билан аралаштирилиб, салқин жойда 30-40 минутга қолдирилади.

Балиқ (карп ёки окунь)	186	
Сирка кислотаси	6	
Сабзи ёки турп	24	
Пиёз	24	
Саримсоқпиёз	6	
Майдаланган аччиқ қалампир	1	
Туз		3
	140	

6.3.2.3. *Сапсо-суп*

Мол ёки чўчқа гўшти кичик бўлакчаларга бўлингандан кейин унга кесилган пиёзнинг бир қисми, шакар, туз ва аччиқ қалампир қўшиб шира ҳосил бўлгунча 1 соатга қолдирилади. Агар шира чиқмаса, озгина сув қўшилиб, 10 минут давомида димланади. Кейин сабзи юпқа похол шаклида кесилади ва гўшт билан аралаштирилади, 5 минутдан кейин кесилган карам, пиёз, майдаланган саримсоқпиёз қўшилиб, маҳсулотлар қоплангунча устидан сув қуйилиб, гўшт ва сабзи юмшагунча қайнатилади.

Мол гўшти	77
ёки чўчқа гўшти	68
Оқ бошли карам	125
Сабзи	38
Саго	12
Саримсоқпиёз	2

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНING ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Шакар	5
Қалампир	0,5
Буғдой уни	5
Туз	3
	300

Таянч иборалар:

кимзи, хве, сапсо.

Назорат саволлари:

1. Кимзи таоми қандай тайёрланади?
2. Хве таомини тайёрлаш технологиясини биласизми?
3. Сапсо-супни тайёрлаш технологиясини тайёрлаш технологиyasини айтиб беринг?

6.4. Ҳиндлар пазандалигига ва овқатланишига хос хусусиятлар

6.4.1. Ҳиндистон тўғрисида қисқача маълумот

Ўзбекларнинг Ҳиндистон билан алоқаси тарихдан маълум. Келажакда Ўзбекистон ва Ҳиндистон ўртасида маданий ва иқтисодий муносабатларнинг ўрнатилиши ҳамда туризмнинг ривожланиши тарихий алоқаларнинг ривожланиши ва сифат жиҳат юқори поғонага кўтарилишига имкон беради. Шу сабабли ҳам дарсликнинг ушбу бандида Ҳиндистон мамлакати ва ҳиндистонликлар тўғрисида маълумотлар бериш мақсадга мувофиқ деб топилди, чунки ушбу маълумотлар ҳиндлар ва ҳиндистонликлар овқатланишининг асосини ташкил қилади.

Ҳиндистон мамлакати Ҳинд океани ҳавзасидаги Ҳиндистон ярим оролида жойлашган бўлиб, мамлакат номи ушбу ярим орол номидан олинган. Ҳинд тилида Ҳиндистон “Бхарат” деб аталади. Бу ном ҳозирги Ҳиндистон ҳудудида яшаган қадимий “Бхаратварша” (Бхарата) Арий қабиласининг номи билан боғлиқ.

Аҳоли сони бўйича Ҳиндистон Хитойдан кейин иккинчи ўринда туради. Унинг аҳолиси баъзи маълумотларга қараганда 1.014 млрд кишини ташкил қилади. Уларнинг 70% и қадимий Арий қабиласининг авлодларига, 25% и дравидларга, қолган 5% и бошқа миллат ва элатларга тўғри келади. Мамлакат аҳолисининг деярли 70% и қишлоқ хўжалигида, 17% и туризм ва бошқа сервис, 13% и эса саноат соҳаларида банд. Ҳиндистон қишлоқ хўжалигида шоли, буғой, дуккакли ва мойли ўсимлик маҳсулотлари, картошка, сабзавотлар, чой, шакар қамиши, пахта, жойдори канопетиштирилади ҳамда қўй, эчки, туя, уй паррандалари ва балиқлар ўрчитилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Қишлоқ хўжалигидан ташқари Ҳиндистонда кимё, фойдали қазилмалар, енгил ва озиқ-овқат саноати тармоқлари ривожланган.

Ҳиндистон кўп миллатли мамлакат. Улар бир неча юзга яқин миллат, элат ва қабилалар яшайди. Улар бир-бирлари билан 650 дан ортиқ тилларда ва диалектларда муносабатда бўлишади. Аҳолининг аксарият қисми инглиз ва ҳинд тилларида гаплашади. Ҳинд тилида гаплашадиганлардан ташқари бенгал, малайям, мратхи, арий, панжоб, тамил, телегу, урду тиллари соҳиблари, кўпчиликти ташкил қилади. Ҳиндистон кўп миллатли мамлакат бўлишига қарамасдан давлат тили сифатида фақат инглиз ва ҳинд тиллари қабул қилинган.

Аҳоли турли динларга сажда қилади. Индуизм сиғинадиган аҳоли сони энг кўп ва 80% га яқин, ундан кейин мусулмон динига сиғинадиганлар сони ҳам жуда кўп, улар аҳолининг деярли 14% ини ташкил қилади. Кўрсатилганлардан ташқари христиан динига сиғинувчилар (2.4%), буддизмга (0.7%), сикхизмга (2%) сиғинадиганалар сони ҳам кўп. Жайнлар (0.5%) ва бошқа динларга (0.4%) сиғинадиганлар сони ҳам маълум бир улушга эга.

Ҳиндлар мамлакатининг барча ҳудуди бўйича яшашса, қолган миллат ва элатлар вакиллари Ҳиндистоннинг баъзи штатларида ва шаҳарларида гавжум бўлиб яшашади. Масалан, мусулмонлар (100 млн.дан кўпроқ киши) мамлакатнинг шимолида, асосан Жамми туманида, Кашмир шаҳрида ва унинг атрофида, сикхизмга сиғинадиганлар (18 млн.дан кишидан ортиқ) асосан Панжабда, буддистлар (6.6 млн. атрофида) Ҳиндистон шимолида, жайнлар (4.5 млн атрофида) мамлакат ғарбида ва жанубий ғарбида яшашади.

Майдони бўйича Ҳиндистон ўрта майдонли мамлакатлар қаторига киради. Унинг майдони 3.28 млн кв.км бўлиб, майдони бўйича дунёда еттинчи ўринда туради. Мамлакат майдонининг фақат ярми қишлоқ хўжалиги учун яроқли, қолган қисми эса ўрмонларга тўғри келади.

Бомбей, Калькутта, Дели, Мадрас, Ҳайдарабод, Бангалар Ҳиндистоннинг энг катта шаҳарларидан ҳисобланади.

Ҳиндистонда Гоа, Ковалам, Махабапурам, Андамана ва Лакшадвиль ороллари энг машҳур курортлардан ҳисобланади.

Ҳиндистон миллий валютаси рупий.

Таянч иборалар:

океан ҳавзаси, “Бхарат”, аҳоли, қабила, қишлоқ хўжалиги, саноат, миллат, элат, дин, гавжум, ўрта майдонли, катта шаҳар, курорт.

Назорат саволлари:

1. Ҳиндистон мамлакати қаерда жойлашган ва нима учун Ҳиндистон дейилади?
2. Ҳиндистондаги аҳоли сонини биласизми?
3. Ҳиндистон қишлоқ хўжалигида қайси маҳсулот турлари етиштирилади?
4. Ҳиндистон аҳолисининг таркибини ва гаплашадиган тилларини айтинг?
5. Ҳиндистон аҳолиси қайси динларга сажда қилади?
6. Майдони бўйича Ҳиндистон дунёда нгечанчи ўринда туради, унинг катта шаҳарлари ва курортларини биласизми?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

6.4.2. Ҳиндилар, ҳиндистонликлар пазандаликларига ва овқатланишига хос хусусиятлар

Бундан олдин таъкидланганидек, Ҳиндистон ўта кўп миллатли мамлакат. Миллат таомларининг умумий ассортименти ҳам ўта катта. Ассортименти, таомлар таъми, ҳиди ранглиги бўйича Ҳиндистон халқларининг пазандалигини фақат французлар ва хитойликлар пазандаликлари билан таққослаш мумкин. Ҳиндистон халқлари пазандалиги ўзининг донгдорлиги бўйича дунёда учинчи ўринда туради.

Фақатгина Ҳиндистонда нафақат бошқа мамлакатлардан келадиган меҳмонларни, ҳатто ҳиндистонликларнинг ўзларини ҳам ҳайратда қолдирадиган таомларни тотиб кўриш мумкин. Буни ҳинд ёзувчиси Рабиндрат Тагорнинг қуйидаги ёзиб қолдирган фикрлари яққол тасдиқдайди. У шундай деб ёзади: “Бир куни мени у аёл кеча пиширилган, увалаланиб кетадиган гуруч ва аламбирдан тайёрланган қайла билан меҳмон қилди. Менда шундай ҳиссиёт пайдо бўлдики, гўёки менга ҳаётда бошқа ҳеч нарса керак эмасдек эди.

Юкорида кўрсатилган сабабларга кўра дунёнинг иқтисодий жиҳатдан энг ривожланган мамлакатларида, масалан, Буюк Британия, Япония, Америка Қўшма Штатлари, Франция ва Германия кабиларда ҳиндистонликлар таомлари ресторанлари ташкилқилинган. Бугунги кунда фақат буюк Британияда Ҳиндистон таомлари ресторанлари сони 7000га яқин.

Ҳиндистон халқлари пазандаликларининг шаклланиши тарихига қуйидаги омиллар жуда катта таъсир кўрсатган:

- Ҳиндистонга яшаш учун кўчиб келган миллатлар ва элатлар, ҳамда Ҳиндистонда узоқ йиллар давомида мустамлакачилик қилган давлатлар халқларининг пазандаликлари;
- Динлар ва бошқа таъқиқлар;
- Иссиқ иқлим шароити ва бу ерда яшайдиган халқларнинг бошқа тирик жонларга бўлган муносабати ва бошқа омиллар.

Ҳиндистон халқлари пазандаликлари кўчиб келган ва мустамлакачилик қилган халқлар пазандаликлари ҳисобидан фақат бойиб ва ривожланиб келган. Масалан, Ҳиндистонликлар француз пазандалигидан суфле ва багетт, инглиз пазандлигидан эса пудинг, анчаусли бутербродлар, қўй бошидан илвира ва бошқа таомлар тайёрлаш технологияларини ижобий ўзлаштиришган. Бундан ташқари португалияликлардан аччиқ қизил қалампирни қабул қилишган. Бугунки кунда аксарият Ҳиндистон халқларининг рационини аччиқ қизил қалампирсиз тасаввур қилиб бўлмайди.

Маҳаллий халқлар пазандаликларининг ривожланишига айниқса Марказий Осиёдан келган бобур авлодлари пазандалиги жуда ҳам катта таъсир кўрсатган. Ҳиндистонликлар улардан гуручдан ёғли палов тайёрлаш, бирияни (қовурма), ичига бодом, қуритилган мевалар ёки ширин қаймоқ солинган нон турларини ва бошқа таомлар тайёрлаш технологияларини ҳам қабул қилган. Бугунги кунда Ҳиндистонда кенг тарқалган тандир конструкцияси ҳам биринчи марта Марказий Осиёлик мусулмонлар томонидан келтирилган.

Яна шуни таъкидлаш лозимки, бугунги кунда ва бундан олдин бошқа мамлакатлардан кўчиб келган миллат ва элатларнинг гавжум яшайдиган

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

жойларида улар миллий таомлари фақат уларнинг ўзлари томонидан тайёрланибгина қолмасдан бу ерда яшайдиган халқлар ҳиндлар ва бошқа миллатлар пазандаликларида ҳам тайёрланиб келинган ва тайёрланади. Шу сабабли ҳам бошқа миллатлар ва элатлар пазандаликларидан ўзлаштирилган таомлар асрлар давомида ҳиндларнинг миллий таомларига айланиб борган. Бундан ташқари ҳозирги Ҳиндистон ҳудудида яшаган ҳинд қабилалари ҳам бир-бирларининг миллий таомларини ва таом истеъмол қилиш маданиятини ўзаро ижобий ўзлаштириб ва ўзларининг пазандаликларида мужассамлаштириб келишган. Шу сабабларга ҳам кўра ҳиндлар таомларини интернационал характерга эга дейиши мумкин.

Бугунги кунда Ҳиндистонда турли динларнинг, диний дунёқарашларнинг ва овқатланиш бўйича ўзларининг қонун-қоидаларига эга бўлган 3.5 мингга яқин махсус гуруҳларнинг (касталарнинг) мавжуд бўлишига қармасдан Ҳиндистон халқининг овқатланишига қуйидаги иккита дин катта таъсир кўрсатган: индуизм ва ислом дини.

Индуизм мол гўштини, ислом дини эса чўчка гўштини истеъмол қилишга рухсат бермайди. Шу билан бирга ислом динига итоат қилувчи ҳиндистонликлар қўй, эчки ва парранда ҳамда ёввойи ҳайвонлар гўштларини бемалол истеъмол қилишавермайди. Ҳиндлар учун сигир муқаддас ҳисобланади. Унинг гўштини нафақат ҳиндлар, ҳатто мусулмонлар ҳам истеъмол қилишмайди. Бундан ҳиндлар умуман гўшт емас экан деган хулоса чиқариш хато бўлади, чунки ҳиндлар орасида ҳам гўштли таомларни истеъмол қиладиганлар бор. Масалан, Гоа минтақасида ҳиндлар томонидан чўчка гўшти кўп истеъмол қилинади.

Аҳолининг деярли 20%га яқини гўшт маҳсулотларини истеъмол қилиши ҳисобга олинса, Ҳиндистонни вегетарианлар, яъни гўшт емаслар мамлакати дейиш мумкин. Демак, ҳиндилар пазандалигига ва овқатланишига хос энг муҳим хусусиятлардан бири шундан иборатки, аҳолининг деярли 80% и гўшт ва балиқ маҳсулотларисиз овқат истеъмол қилишади.

Вегетариан ҳиндларни мамлакатнинг барча жойларида учратиш мумкин. Лекин улар асосан Ҳиндистоннинг жанубий қисмида яшайди. Яна шуни таъкидлаш лозимки, вегетарианлар нафақат ҳиндилар ўртасида, мусулмонлар ва христианлар орасида ҳам учрайди. Ҳатто бир оилада вегетарианлар ва гўштли таомларни истеъмол қиладиганлар бўлиши мумкин. Мамлакатнинг жанубида яшайдиган ҳатто мусулмонлар ҳам индуизм динига итоат қиладиган вегетариан ҳиндиларга ҳурмат юзасидан мол гўштини истеъмол қилишмайди.

Ҳинд вегетарианлар ҳам икки гуруҳга бўлинади: қатъий ва ноқатъий вегетарианлар. Қатъий вегетарианлар мамлакатнинг жанубида яшашади ва фақат ўсимлик маҳсулотларини истеъмол қилишади ва улардан тайёрланган таомлар билан овқатланишади.

Қатъий вегетарианлар барча ўсимлик маҳсулотларини ҳам истеъмол қилишавермайди. Улар пиёз ва саримсоқпиёзни умуман истеъмол қилишмайди. Худди шунингдек, помидор ва ош лавлагиси ҳам истеъмол қилинмайди. Вегетариан ҳиндилар фикрича уларнинг ранги худди қон рангига ўхшаш қизил.

Ноқатъий вегетарианлар пиёзни ҳам, помидорни ҳам, ош лавлагисини ҳам истеъмол қилишаверишади. Бундан ташқари улар сут ва тухумни ҳамда улардан

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

тайёрланган маҳсулот ва таомларни ҳам истеъмол қилишаверади. Лекин вегетарианлар нафақат гўшт маҳсулотларидан, балиқ ва балқ маҳсулотларидан таом сифатида фойдаланишмайди.

Юкорида кўрсатилган сабабларга кўра жанубий Ҳиндистон аҳолиси рационининг асосини ёрмалардан гуруч, ширин қалампир ва бошқа хўл сабзавотлар, сариқ чечевица, хурмо (финики), кокос ёнғоғи, ташкил қилади. Шу сабабли ҳам Жанубий Ҳиндистон аҳолисининг таомларини тайёрлашда гўшт ва балиқ маҳсулотлари умуман ишлатилмайди. Таомлар асосан гуручдан, сабзавотлардан зираворлар қўшиб тайёрланади. Бу ерда карри зираворлари билан тайёрланган сабзавот таоми (бхуджиа), карри соусли чечевица, маринадлар қиймаси солинган чучвара, эзилган сабзавотлар ёки фақат бодринг ва ялпиз аралшатирилган йогурт таомлари кенг тарқалган. Бу ерда нон ҳам гуруч унидан тайёрланади. Вегетариан таомлар ўткир таъм ва хидга эга. Ўткир аччиқ таъмини қўшимча маҳсулотлар сифатида барча таомларга қўшиладиган аччиқ қизил қалампир беради.

Ҳиндистоннинг жанубида вегетарианликнинг ривожланишида, адабиётлардаги маълумотларга кўра, биринчидан, индуизм, иккинчидан, мамлакатнинг жануби азалдан иссиқ иқлим шароитига эга бўлганлиги сабабли гўшт ва балиқ маҳсулотларини сақлашга имконият бўлмаган, учинчидан, бу ерда яшайдиган ҳиндларнинг аجدодларига гўшт ейдиган қабилалар ва мусулмонлартаъсири ўта кам бўлган. Шу сабабли ҳам мамлакатнинг жанубида вегетарианликнинг шаклланишида қатор объектив сабаблар мавжуд бўлган.

Юкорида келтирилган маълумотлардан Ҳиндистоннинг жанубида яшайдиган ҳиндилар умуман гўшт емас экан деган хулоса чиқариш мумкин эмас, чунки мамлакатнинг жанубида яшайдиган ҳиндилар орасида ҳам гўшт маҳсулотларини истеъмол қиладиган кишилар ҳам мавжуд. Лекин улар ҳам мол гўштини истеъмол қилишмайди. Масалан, Гоа тумани ҳудудида яшайдиган ҳиндулар чўчка гўштини жуда кўп истеъмол қилишади. Улар таомлар тайёрлашда товук гўшtidан ҳам фойдаланишади.

Ҳиндистоннинг жанубида яшайдиган ҳиндилар овқатланишига хос асосий хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, таомларни ҳеч қандай инструментларсиз чап қўл панжалари ёрдамида истеъмол қилишади.

Гўшт маҳсулотларини истеъмол қилишда Ҳиндистоннинг жанубида ва шимолида яшайдиган аҳоли ўртасида катта тафовут бор. Мамлакатнинг шимол қисми ҳиндилардан ташқари мусулмонларнинг гавжум яшаш жойи ҳисобланади. Бу ерда яшайдиган аҳоли гўшт маҳсулотларини жуда кўп истеъмол қилади. Лекин бу ерда ҳам ҳиндилар мол гўштини умуман истеъмол қилишмайди, бундан ташқари бу ерда вегетарианлар ҳам яшайди.

Мамлакат шимолида яшайдиган аҳолининг асосий қисмини мусулмонлар ташкил қилганлиги сабабли бу ерда тайёрланадиган таомлар ҳозирги Марказий Осиё маҳаллий халқларининг миллий таомларига ўхшайди. Бу ерда таомларни тайёрлашда зираворлар, гўшт маҳсулотлари ва сариёғдан кўп фойдаланишлари натижасида таомлари хушхўр ва тўйимли бўлади. Таомлар майдаланган ёнғоқ ва заъфарон билан сепиб берилади. Гўшт турларидан қўй, эчки ва уй ҳамда ёввойи парранда гўшtlари кўп ишлатилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Шимолий Ҳиндистон аҳолисининг овқатланишига хос хусусиятлардан яна бири иборатки, бу ерда Жанубий Ҳиндистонга нисбатан гуруч эмас, буғдой дони маҳсулоти бўлган ун кўп ишлатилади. Албатта таомлар тайёрлашда гуручдан ҳам фойдаланилади, лекин у жанубий Ҳиндистондагидек аҳоли рационининг асосини ташкил қилмайди. Хамирдан турли хил нон маҳсулотлари – чапати, пури, нон ва шугна ўхшаганлар тайёрланади.

Шимолий Ҳиндистон аҳолиси гўшт маҳсулотларидан ташқари балиқ гўштини ҳам истеъмол қилишади. Бу ерда озиқ-овқат маҳсулотлари сифатда сут ва тухум ҳам кенг қўламда ишлатилади. Сутдан ачитилган сут маҳсулотларидан ташқари сариеғ олинади. Сариеғга бўлган эътибор бу ерда жуда ҳам катта. Сариеғ сигир маҳсулоти бўлган сутдан олинганлиги сабабли унга табаррук маҳсулот сифатида қарашади ва уни кўп миқдорларда ишлатиш фаровонлик ва моддий таъминланганлик тимсоли деб ҳисоблашади. Шунинг учун сариеғ кўп миқдорларда деярли барча таомларга қўшилади.

Мамлакатнинг шимолида яшайдиган мусулмонларнинг сеvimли таомлари мит карри (простоквашада-³ати³да карри зиравори билан ³’шиб димланган ³’й г’шти), киму (зираворлар солиб тайёрланган ³’й г’шти ³иймаси), роған-жош (карри соусида димланган ³’й г’шти), гуштаба (йогуртга солинган [’]ткир таъмли тефтели), бирияни (қовурилган товуқ ёки қўй гўшти гуруч ва апельсин соуси билан), тандирда тоблаб пиширилган товуқ, қўй ёки балиқ гўшти ва кебаб ҳисобланади.

Ҳиндистон шимолида яшайдиган аҳолининг овқатланишига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, бу ерда ҳам таомлар инструментларсиз, лекин ўнг қўл билан истеъмол қилинади. Кейин қўл панжалари махсус идишда бериладиган сувда чайқалади ва сачоқ билан суртиб олинади.

Ғарбий ҳиндистонликлар рационининг асосини океан ва дарёлариньом этадиган балиқ ва нобалиқ маҳсулотлари ташкил қилади. Улар асосан ҳар хил усуллар ёрдамида қовурилган ва димлаб пиширилган ҳолатларда истеъмол қилинади. Шу сабабдан ҳам балиқ ва нобалиқ маҳсулотларидан тайёрланадиган таомлар ассортиментини жуда катта. Улардан бамило ва ҳиндистон ласоси балиқларидан тайёрланадиган, дахи-мач (имбирли йогуртга солинган карри зираворли балиқ), майлаи (карри зираворли креветкакокос ёнғоғи билан) каби таомлар нафақат мамлакат ғарбида, бутун Ҳиндистон бўйича кенг тарқалган.

Ҳиндистионнинг жанубида ва шимолида яшайдиган халқларнинг, миллатидан ва қайси динга сиғинишидан қатъий назар, овқатланишига хос умумий хусусиятлардан бири – озиқ-овқат сифатида дуккакли ва сабзаёт маҳсулотларини жуда кўп истеъмол қилишидир. Жанубий ва шимолий минтақа халқларининг пазандаликларида дуккакли маҳсулотлардан ва сабзаётлардан тайёрланадиган тайёрланадиган таомлар таомларнинг улуши ҳам жуда катта. Бундан ташқари Ҳиндистонда овқатланишни майдаланган ёнғоқ (бетел ёнғоғи) ва зираворлар солиб ўралган бетел баргини чайнаш билан тамом қилиш урф-одати қабул қилинган. Адабиётлардаги маълумотларга қараганда бетел барги ва унга ўралган ёнғоқ ва зираворлар таом ҳазм қилиш жараёнини яхшилайдди.

Тайёр таомларни дастурхонга узатиш бўйича миллий ҳинд анъаналари шаклланган. Бу мамлакатда қабаул қилинган анъанага кўра “катори” деб

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

номланадиган ва бир порцияга мўлжалланган металл идишларга солинади. Каторилар мис ёки зангламайдиган пўлатдан ясалган ката талиларга (патнис) қўйилади. Каторини тали устида жойлаштиришда ҳам маълум бир қоидаларга риоя қилинади, масалан, талининг ўртасига қайнатилган гуруч солинган катори, чап қўл томонга сув солинган металл стакан, таомлар солинган бошқа идишлар эса гуруч атрофида жойлаштрилади. Талининг чеккаларидаги жойларда эса туз, барра бодринг ва лимон бўлакчалари солинган идишлар қўйилади.

Ҳиндистон халқларининг пазандаликларига хос умумий хусусиятларнинг энг асосийларидан бири шундан иборатки, бутун мамлакат бўйича таомлар зираворлар, турли таъм ва хид берадиган қўшимча маҳсулотлар қўшиб тайёрланади. Маълумотларга қараганда уларнинг сони 30 га яқин. Зираворлар ва қўшимча маҳсулотлар нафақат биринчи ва иккинчи иссиқ таомларга, ширин таомлар ва ичимликларга ҳам солинади. Ҳиндистон халқларининг таомларига хушхўр хид, таъм ва ранг бериш мақсадида қўшиладиган зиравор ва қўшимчаларнинг баъзилари улар солинган таомларнинг озиқ-овқат ва биологик қийматларини оширибгина қолмасдан, даволаш хусусиятларига ҳам эга.

Ҳиндистон халқлари миллий таомларини ва ичимликларини тайёрлашда қуйидаги зиравор ва қўшимчалардан кенг миқёсда фойдаланишади:

- асафетида – специфик хидга эга бўлган зиравор. Шу сабабли таомларга кам миқдорларда қўшилади. Асосан товук гўштидан тайёрланадиган таомлар учун ишлатилади.
- атиргул гунчалари – гуручдан тайёрланадиган таомларга ва сабжи таомига (сабзавотли таом) таомига солинади;
- занжабил (имбирь) - сабзавотлардан тайёрланадиган таомларга (сабжи) ва ичимликларга қўшилади;
- калинжа – пиёз уруғига ўхшаган қора рангли зиравор. Ҳинд анъанавия таомларининг барчасига қўшиб тайёрланади, таом ҳазм қилиш жараёнини яхшилайдиган;
- кардамон – гуруч, сабзавотли (сабжи) ва ширин таомларга солиб тайёрланади;
- кориандр (кашнич уруғи) – кукун ҳолда таомларга қўшилади;
- кинза – барглари фақат таомларни безаш учун ишлатилади. Уни петрушка кўкати билан Ҳиндистонда алмаштирилмайди;
- таёқча шаклида корица кукуни – сабжи таомини ва гуручни тайёрлашда ишлатилади;
- кайен қизил қалампери – оғизни жуда кучли қуйдирадиган зиравор маҳсулот. Ундан асосан вегетариан таомларни тайёрлашда фойдаланилади;
- куркума – кучли ифлослайдиган кукун шаклидаги сариқ ранг берувчи зиравор. Кийимлардаги куркума доғлари умуман кетмайди. Шунинг учун ҳам ундан фойдаланишда жуда эҳтиёт бўлиш лозим. У таомларга сариқ ранг бериш мақсадида қўшилади;
- горчица уруғлари – асосан сабзавотли таомларга қўшиб тайёрланади. У аччиқ таъм беради. Уруғлар ранги қанча қора бўлса, уларнинг таъми шунча аччиқ бўлади.
- ҳиндистон зираси (жира) – қовурилгандан кейин ишлатилади. Бутунлайича – гуруч, сабжи ва далга (ҳар хил дуккакли маҳсулотлар қўшиб

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

тайёрланган сабзавотли суюқ таом), кукун шаклида эса райты таомига (йогуртга солинган сабзавотлар ёки мевалар), ичимлик ва бошқа қатор таомларга қўшилади;

- қора мурч (чёрный перец) – Марказий Осиё республикаларида етиштирилادиган ва ишлатиладиган мурчга нисбатан анча ўткир ҳид ва таъмга эга бўлиб, қатор анъанавий таомларга қўшиб тайёрланади;
- қора туз – бинафша рангли зиравор бўлиб аксарият маҳсулотларга қўшилганда сасиган тухум ҳидини беради. Шунинг учун ҳам бу зиравор тарвуз эти устидан сепиб берилади;
- чат масала – таомларга тансиқ таъм беради. У райти, сабжи таомларига ва баъзи газакларга қўшилади;
- чатни – бу зиравор икки хил бўлади: ўткир ва ширин таъмли. Ширинликлар ва ичимликлардан ташқари барча таомларга алоҳида идишларга берилади.

Юқорида кўрсатилганлардан ташқари аксарият миллий ҳинд таомлари турли ёнғокларнинг майдаланган мағзи қўшиб тайёрланади.

Зиравор ва қушимча маҳсулотларнинг бир нечаларини бирга қўшиб ва турли нисбатларда ишлатилиши бир-бирларига ўхшамайдиган таъми, ҳид ва ранги бўйича бир хил асосий маҳсулотдан бир неча хил таомларни тайёрлашга имкон беради.

Номлари юқорида қайд қилинган зиравор ва қушимча маҳсулотлардан ташқари Ҳиндистонда турли зираворлар аралашмалари ҳар хил нисбаталарда ишлаб чиқарилади. Улар қаторига карри, гарам масала ва Kitchen King аралашмалари киради. Улардан энг муҳими карри ҳисобланади. Унинг асосини фақат Ҳиндистонда ўсадиган карри ўсимлигининг барглари ташкил қилади. Карри аралашмаси таркибига, карри баргидан ташқари ўнлаб зираворлар (куркума, кардамон, имбирь, кориандр, мак, мускат ёнғоғи, чили қалампери, рим камни ва горчица мевалари, қора мурч, пажитник уруғлари ва бошқалар) киради. Карри кукун шаклида ишлаб чиқарилади ва сув қўшилганда соусга ўхшаган қуюқ масса ҳосил қилади ва таомларга нордон-аччиқ таъм беради. Карри ҳар хил микдорларда гўштли, сабзавотли, балиқли ва бошқа таомларга қўшилиб тайёрланади.

Гарам масала бир неча зираворлар (кориандр, куркума, атиргул гунчалари, корица, ҳиндистон зираси ва қора мурч) дан иборат бўлиб, кукун шаклида ишлаб чиқарилади. Унинг учун зираворлар товада ёғсиз қовуриб олинади ва кейин махсус машиналарда кукун ҳосил бўлгунча майдаланади.

Kitchen King ҳам бир неча хил зираворлар аралашмасидан иборат. Унинг асосини куркума, кориандр, асафетида ва бошқа зираворлар ташкил қилади.

Ҳиндилар ва ҳиндистонликларнинг овқатланишига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, улар ширин томлар сифатида сут пудинглари, гул сувига буланган творогдан тайёрланган шариксимон маҳсулотларни (рассгулла), ун, йогурт ва эзилган миндалдан ишлаб чиқарилган ширинликни (гулаб-жамун), ҳиндилар музқаймоғини (кульфи), сиропга солинган оладяларни (жалеба), ширин соусли сут кўпигидан тайёрланган маҳсулотни (размалай), ҳар хил маҳсулотлар қўшилиб қуритилган сутдан тайёрланган ширинликни (баффи) севиб истеъмол қилишади. Булардан ташқари десерт сифатида Ҳиндистонда етиштирилдиган

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

мевалар (анор, манго, ўрик,, мандарин, апельсин, бананлар, клубника, папайя, гоава, линчи ва ш.ў.) таклиф қилинади.

Ҳиндистонликларнинг овқатланиши тўғрисида яна шунга эътибор қилиш ўринли бўладики, мамлакатнинг жанубида яшайдиган ҳиндилар таомлари аччиқ-нордон таъмга эга. Бундай хусусиятларни таомларга кўп миқдорларда қўшиладиган аччиқ қизил қалампир ва карри зираворлар аралашмаси беради. Мамлакатнинг жанубидан шимолига қараб таомлар аччиқ таъмининг интенсивлиги пасайиб боради, чунки жанубдан ташқари минтақаларда аччиқ қалампир деярли ишлатилмайди. Таомлар асосан уларни хушхўр қиладиган зираворлар ва қўшимча маҳсулотлар солиб тайёрланади.

Ҳиндистон иссиқ иқлимли тропик мамлакатлардан бири ҳисобланади. Бундай иқлим шароитида чанқокни босувчи суюқ ичимликларни истеъмол қилиш талаб қилинади. Бундай ичимликлар асортименти узок йиллар давомида шаклланган ва чанқокни босиш бўйича уларнинг самарадорлиги исботланган. Барча ҳиндистонликлар учун бундай ичимликлардан энг сеvimлилари чой ва чимбу панч (лимон ва сув аралашмаси) ҳисобланади. Ҳинд чойи навлари бутун дунёда маълум. Ҳиндилар иссиқ чойни сут ва шакар билан ҳамда зираворлар солиб беришади. Сут алоҳида берилади. Чой лимон, имбир ва асал билан ҳам берилади. Бундан ташқари мевалар қўшиб кефирдан тайёрланган ичимлик ҳам истеъмол қилинади.

Ҳиндистонликлар кофени ҳам истеъмол қилишади. Кофе шарқона усулда бир неча томчи автиргул эссенцияси қўшиб тайёрланади.

Ҳиндилар пиво жинни ҳам истеъмол қилишади. Лекин овқатланиш столига пиво ва алкогольли ичимликлар берилмайди. Таом стаканда берилган сув билан ичилади.

Ҳиндистоннинг турли минтақаларида яшайдиган халқларнинг миллий таомлари бутун Ҳиндистон бўйича тарқалган ва ҳиндистонликларнинг ғурурига айланган. Улар қаторига турли сабзавотли, гўшти, балиқли ва нобалиқ маҳсулотларидан тайёрланган каррилар, сабзавотли ва дуккакли таомлар, дал (майдаланган чечевица, нўхат, қизил ловия ёки йогурт) таомлари, панир (уй пишлоғи), хамирдан тайёрландиган нон маҳсулотлари - роти (юпка нон), чапати (ротига нисбатан қалинроқ), нон (йогурт солинган қалин ва ғавакли нон), доса (парата зиравори қўшилган картошка қиймаси солинган пирожка) кабилар киради.

Таянч иборалар:

Рабиндрат, Тагор, омил, кўчиб келган, мустамлакачи, интернационал характер, дин, дунёқараш, қатъий вегетариан, ноқатъий вегетариан, рацион асоси, вегетарианликнинг ривожланиши, Гоа тумани ҳудуди, Марказий Осиё, Яқин Шарқ мамлакатлари, буғдой дони маҳсулоти, сариёғ, сеvimли таом, балиқ ва нобалиқ маҳсулотлари, умумий хусусият, таомларни узатиш, зиравор, қўшимча маҳсулот, карри, ширин таом, таъмининг интенсивлиги, суюқ ичимликлар.

Назорат саволлари:

1. Ҳинд таомлари тўғрисида ҳинд ёзувчиси Рабиндрат Тагор қандай фикрларни ёзиб қолдирган?
2. Ҳиндистон халқлари пазандаликларининг ривожланишига қандай омиллар таъсир кўрсатган?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

3. Нима сабабларга кўра ҳиндилар таомларини интернационал характерга эга дейиш мумкин?
4. Вегетарианлар – бу кимлар, неча гуруҳга бўлинади ва асосан Ҳиндистоннинг қайси минтақасида яшайди, улар қайси маҳсулотларни истеъмол қилишди?
5. Ҳиндилар ҳам гўшт маҳсулотларини истеъмол қилишадими?
6. Гўшт маҳсулотларини Ҳиндистоннинг қайси минтақасида яшайдиган халқлар кўп истеъмол қилади в бу ерда қайси таомлар катта талабаг эга?
7. Ҳиндистонликлар таомларни қайси қўллари ёрдамида истеъмол қилишади?
8. Ғарбий Ҳиндистонликлар рационининг асосини қандай маҳсулотлар ташкил қилади?
9. Ҳиндистонда тайёр таомларни дастурхонга узатиш қоидасини биласизми?
10. Ҳинд халқларининг пазандалигида зираворларнинг ва қўшимча маҳсулотларнинг қайси турлари ишлатилади ва қайси таомларга қўшилади?
11. Ҳиндистонликларнинг севимли ичимликларини ва таомларини биласизми?

6.4.3. Ҳиндистондан келадиган туристларга тавсия қилинадиган таомлар

Ҳиндистон дунёда кўп миллатли давлатлардан бири ҳисобланади. Шу сабабли ҳам бу мамлакатдан келадиган туристларни овқатлантиришнинг негизида ҳар бир миллат ва элатнинг овқатланиши бўйича миллий анъаналри эмас, мамлакат аҳолисининг динларга сиғиниш тамойили қабул қилинган. Ҳиндистон аҳолисининг овқатланишида ҳатто бугунги кунда ҳам индуизм ва ислом динларининг таъсири жуда ҳам катта. Бундан олдин таъкидланганидаек, мамлакат аҳолисининг деярли 70% и индуизмга, 14% и эса ислом динига сиғинишади. Индуизм сизир, ислом дини эса чўчка гўштлирини истеъмол қилишни таъқиқлайди.

Индуизм динига сиғинадиган аҳолининг аксарияти вегетерианлар ҳисобланади. Улар нафақат мол гўштини, жониворлардан биронтасининг ҳам, шу жумладан, балиқларнинг гўштини ҳам, истеъмол қилишмайди. Вегетарианлар нафақат ислом динига, бошқа динларга сажда қиладиганлар орасида ҳам мавжуд. Шу сабабли ҳам Ҳиндистон вегетарианлар макони ҳисобланади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ҳиндистонлик вегетарианлар икки гуруҳга бўлинади: қатъий ва ноқатъий вегетарианлар. Бундан олдин таъкидланганидек, қатъий вегетарианларнинг рационини фақат ўсимлик маҳсулотларидан иборат бўладми. Лекин уларнинг сони ноқатъий вегетарианларга нисбатан жуда кам. Ноқатъий вегетарианлар кўпчиликти ташкил қилади. Улар ўсимлик маҳсулотларидан ташқарисут ва сут маҳсулотларини, тухумдан тайёрланган таомларни, ўсимлик мойларини ва сариеғни бемалол истеъмол қилишаверади.

Юқорида келтирилган маълумотлардан ҳиндилар фақат вегетарианлар экан деган хулоса чиқариш нотўғри бўлади, чунки улар орасида ҳам гўшт маҳсулотларини истеъмол қиладиганлари ҳам мавжуд. Улар мол гўштини истеъмол қилишмасида, чўчка ва парранда гўштлиридан тайёрландиган таомларни севиб истеъмол қилишади.

Гўшт ейдиган мусулмонлар мол, қўй, эчки,бузоқ ва товуқ гўштлирини ҳам истеъмол қилишади. Лекин уларнинг севибли таомлари қўй ва парранда гўштлиридан тайёрланади.

Ҳиндистонлик туристлар менюсига киритиш учун таомларни танлашда юқорида кўрсатилганлардан ташқари яна шуни ҳисобга олиш лозимки, вегетарианлар зираворлар солинган ўткир ҳидли ва таъмли таомларни яхши кўришади.

Адабиётлардаги маълумотларга қараганда ҳиндистонлик вегетарианлар славян халқларининг таомларини бемалол истеъмол қилишаверади. Шу сабабдан ҳам Ҳиндистонлик вегетариан туристларга славян халқларининг қуйидаги таомларини тавсия қилиш мумкин:

- газаклар сифатида: картошка салати, қўзиқорин салати, қизил бошли карам салати, бақлажон ёки қовоқчадан тайёрланган салат, эзиб элакдан ўтказилган творог сметана билан (сметана алоҳида берилади), ичига сабзавот қиймаси солинган булғор қалампири; ўзбек миллий газакларидан – аччиқ-чучук, майдаланган турп чакки билан (чакки алоҳида берилади), турли кўкатлар чакки билан (чакки алоҳида берилади).

- биринчи таомлар сифатида: сабзавот, вегетариан супи, кўк нўхатдан тайёрланган суп-пюре, гулкарамдан тайёрланган суп-пюре, шпинатдан тайёрланган суп-пюре, пиёз солинган гуручли суп, қўзиқоринли угра, гуручли ширин суплар; ўзбек миллий таомларидан – ошқовоқдан сутда тайёрланган суп, сутли ош, гўжа кабилар.

- иккинчи таомлар сифатида: сувда тайёрланган сули ёрмаси бўтқаси (сариеғ, шакар, сут алоҳида берилади), қайнатиб пиширилган картошка (қовурилган пиёз алоҳида берилади), ўсимлик мойида қовурилган картошка алоҳида берилади, сабзи ёки картошкадан тайёрланган котлет, қўзиқорин соуси билан, сабзи, пиёз ва қўзиқорин қиймаси билан тўлидирилган помидор; ўзбек миллий таомларидан – димлаб пиширилган сабзавотлар (помидор, булғор қалампири, сабзи, пиёз) билан бирга димлаб пиширилган картошка, ширгуруч, филминди, атала (томат-пюре) алоҳида берилади), қовурилган тухум, чаккили бўтқа кабилар;

- десерт таомлар сифатида: ҳўл ва консерваланган мевалардан тайёрланган компотлар, турли гарнирли музқаймоқлар, ҳўл мевалар, айникса хурмо, повидло,

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

мева желеси, мусслар, ўзбек ширинликларидан – мевалардан тайёрланган мураббоблар, миллий ширинликлар, шу жумладан нишолдагаўхшаганлар.

Кўрсатилганлардан ташқари ҳиндистонлик вегетарианлар кефир, простокваша, қатиқ каби сут маҳсулотларини, мева шарбатларини, совук ичимликларни ҳам яхши кўришади. Иссиқ ичимликлардан энг севиб истеъмолқилинадиган ичимлик сутли чой. Чойга иссиқ сут алоҳида берилади.

Қатъий вегетариан туристлар учун таомлар фақат ўсимлик маҳсулотларидан тайёрланади. Уларни тайёрлашда помидор ва тоmat-пюре, ош лавлагиси каби қизил рангли маҳсулотлар ишлатилмаслиги лозим.

Вегетариан бўлмаган ҳинди туристлар учун славян халқлари таомларининг барчаси тавсия қилиниши мумкин.

Ҳиндистонлик мусулмон туристлар учун чўчка гўштисиз тайёрланган барча ўзбек миллий таомлари ва барча ўзбек миллий таомлари тавсия этилиши мумкин.

Таянч иборалар:

дин, вегетариан, ўсимлик маҳсулоти, гўшт маҳсулоти, газак, биринчи таом, иккинчи таом, десерт таоми, помидор, ош лавлагиси, славян халқлари таоми, ўзбек миллий таоми.

Назорат саволлари:

1. Ҳиндистондан келадиган туристларнинг овқатланишини ташкил қилишда қайси таомийилга амал қилинади?
2. Вегетарианлар қайси маҳсулотлардан тайёрланадиган таомларни истеъмол қилишади?
3. Гўшт истеъмол қиладиган ҳиндилар ва мусулмонлар учун таомлар тайёрлашда гўштининг қайси қайси турларидан фойдаланилади?
4. Вегетариан туристлар учун газаклар сифатида тавсия қилинадиган таомларни биласизми?
5. Вегетариан туристлар учун биринчи таомлар сифатида қайси таомлар тавсия қилиниши мумкин?
6. Вегетариан туристлар учун тавсия қилинадиган иккинчи таомлар ассортиментини биласизми?
7. Ҳиндистонлик вегетариан туристларга десерт сифатида қайси таомларни в ичимликларни тавсия қилиш мумкин?
8. Гўштли таомлардан гўшт истеъмол қиладиган ҳиндиларга ва мусулмонларга қандай таомларни тавсия этиш мумкин?

6.4.4. Ҳиндилар миллий вегетариан таомларини та тайёрлаш технологияси

Бундан олдин таъкидланганидек, ҳинд вегетариан таомларининг асосини ўсимлик мойлари, сариёғ, сут ва сут маҳсулотлари, тухум, турли зираворлар ва карри соуси ташкил қилади.

Қуйида баъзи вегетариан ва новегетариан таомларни тайёрлаш технонлгияси ва рецептуралари (грамм ҳисобида) келтирилади.

6.4.4.1. Ҳиндча салат

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Қайнатилган спаржа ва қовуриш шкафида тоблаб олинган ширин кўк қалампир попхол шаклида, олма эса кичик бўлакчаларга ксилади, гуруч кўп миқдорли сувда 15 минут давомида қайнатиб олианди, суви кетказилиб, совутилгандан кейин лаган ўртасига тепача қилиб қўйилади, унинг атрофида эса кесилган сабзавотлар ва олма жойлаштирилади ва устидан майонез қуйиб берилади.

Гуруч	43
Спаржа	20
Олма	32
Ширин кўк қалампир	29
Майонез	30
Карри зиравори	1
200	

6.4.4.2. Ҳиндча қайнатилган гуруч

Тозаланиб ювилган гуруч катта миқдордаги қайнаб турган сувга солиниб, 15 минут қайнатилгандан кейин суви кетказилиб совутилади. Кейин қирраси баланд товарага солиниб, сариёғ билан аралаштирилади ва қовуриш шкафида 5-10 минут тоблаб пиштириб олинади. Бундай гуруч иссиқ газак сифатида истеъмол қилинади.

Гуруч	80
Сариёғ	20
Туз	3

225

6.4.4.3. Ҳиндча суп-пюре

Майдаланган пиёз қайноқ сувга солиб олинади, уруғдони олинган олма қовуриш шкафида ёки духовкада тоблаб пиштириб олинади ва элакдан ёки қирғичдан ўтказилади. Ун қўшиб оқ соус тайёрланади ва у олма, пиёз, карри зиравори ва туз билан аралаштирилгандан кейин қайнаш даражасигача етказилади ва элак орқали қайнатиб пиширилган гуруч солинади, узатишда эса устидан қайнатилган қаймоқ ва сариёғ билан қуйиб берилади.

Оқ соус	200
Карри	4
Олма	100
Тухум	¼ дона
Гуруч	7
Қаймоқ	14
Сариёғ	7
Туз	3

300

6.4.4.4. Сабзавот карриси

Майдаланган пиёз ва саримсоқпиёз ёғда озгина қовуриб олингандан кейин уларга каррикўшилиб, оловнинг устида яна 3-4 минут ушлаб турилади, кейин кесилган помидор ва майдаланган кўк ловия сирғалари ва озгина сув қўшиб

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

димланади. Кўк ловия тайёр бўлганди кейин кичик кубиклар шаклида кесилган картошка ва туз қўшилиб, тайёр бўлгунча димланади. Тайёр бўлишдан олдин лимон шираси қўшилади.

Кўк ловия сирғаси	83
Картошка	89
Помидор	122
Ўсимлик мойи	10
Пиёз	30
Саримсоқпиёз	2
Карри	3
Лимон шарбати	5
Туз	3

200

Қуйида вегетариан бўлмаган ҳиндилар ва мусулмонлар томонидан севиб истеъмол қилинадиган баъзи таомларнинг тайёрлаш технологияси ва тахминий рецептуралари келтирилади.

6.4.4.5. Карри супи

Катта бўлакчаларга кесилган қўй гўшти баланд оловда , пиёз эса паст оловда, пиёз эса паст оловда ёғда қовуриб олинади ва уларга карри, лавр барглари, кўкат, туз қўшилгандан кейин устидан сув қуйилади ва тайёр бўлгунча қайнатилади. Тайёр қайнатма сузиб олинади, гўшт эса порцион бўлакчаларга бўлинади. Сузиб узатишда қайнатмага лимон шарбати, сметана ва кесилган гўшт солинади, алоҳида индийча пиширилган гуруч берилади.

Қўй гўшти	108
Пиёз	24
Сариёғ	8
Кўкат	14
Карри	3
Лимон шарбати	5
Сметана	20
Лавр барги	1 дона
Туз	3
Қайнатилган гуруч	100

300/100

6.4.4.6. Бенгальча карри

Иссиқлик билан ишлов беришга тайёрланган товуқ, қуён ёки қўй гўшти сувга солиниб, 20 минут давомида қайнатилади ва кейин кичик бўлакчаларга кесилади. Идишдаги қайнаб турган ёғга сариқ тусга киргунча қовуриб олинган пиёз ва саримсоқпиёз, гўшт бўлакчалари солинади, устидан озгина бульон, туз қўшилгандан кейин аралаштирилади. Ҳосил бўлган соус товуқ гўшти устидан толзаланиб, кичик бўлакчаларга кесилган ширин олма солинади ва гўшт тайёр бўлгунча димлаб пиширилади. Тайёр бўлган товуқ гўшти дастурхонга узатишда

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

лаганга солинади ва эзиб сузиб олинган пиёз, олма ва соус аралашмаси билан устидан куйилиб, узатилади. Алоҳида индийча тайёрланган гуруч берилади.

Ёш товук гўшти	262
Сариёғ	15
Пиёз	12
Ун	3
Карри	4
Олма	28
Туз	3
Тайёр гуруч	150

325

Таянч иборалар:

салат, ҳиндча гуруч, ҳиндча суп, сабзавот карри, карри супи, бенгальча карри, индийча жўжа.

Назорат саволлари:

1. Ҳиндича салат қандай тайёрланади?
2. Ҳиндича қайнатилган гуруч технологиясини биласизми?
3. Ҳиндича суп-пюре қандай тайёрланади?
4. Сабзавот каррисини тайёрлаш технологиясини айтинг-чи?
5. Карри супи қандай тайёрланади?
6. Бенгальча карри таомини қандай тайёрлаган бўлар эдингиз?
7. Индийча жўжа таомини тайёрлаш технологиясини биласизми?

7. Яқин Шарқ ва араб мамлакатлари халқларининг овқатланиши

7.1. Яқин Шарқ ва араб мамлакатлари халқларининг овқатланишига хос умумий хусусиятлар

Яқин шарқ ва араб мамлакатлари гуруҳларига Турция, Сурия, Ироқ, Эрон, Ливан, Арабистон ва Бирлашган араб амирликларини, шунингдек шимолий Африка давлатлари Зоир, Тунис, Марокко, Ливия ва Мисрдан келган меҳмонлар киради. Бу давлатларда асосан ислом динига мансуб бўлган одамлар яшайди.

Бу давлатларнинг миллий пазандачилиги қатор умумийликка эга. Араб пазандачилигининг ўзига хос хусусиятларидан бири, қўй, эчки, парранда, балик (сельдь, судак, сазан, севрюга, белуга, осетр) кўп ишлатилади. Мол гўшти кам миқдорда, чўчка гўшти эса ислом динида таъқиқлангани учун умуман ишлатилмайди.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Турли хилдаги сабзавотлар кўп истеъмол этилади. Гуруч эса гўшtdан кейинги махсулот ҳисобланади.

Яқин шарқ пазандачилигида таомлар ўткир таъми билан ажралиб туради. Ўзини ҳурмат қиладиган ошпаз, гаримдори, пиёз, саримсоқпиёз, турли хилдаги ўткир ва хушбўй зираворлар, кўкатлар бўлмаса таом тайёрлашни бошламайди.

Сут махсулотлари (каттиқ, чакка, пишлок), хамирли таомлар жуда оммавийлашган; нонлардан-оқ нон, лаваш, чуррек ишлатилади. Бу нонлар буғдой, маккажўхори ва соргодан тайёрланади.

Чой асосий иссиқ ичимлик ҳисобланади.

Десерт сифатида турли хилдаги мевалар янги узилган ёки қурилган ҳолатда берилади.

Бу давлатларда овқатланишни ташкил қилиш ва таом тайёрлаш технологиясининг ўзига хос хусусиятлари мавжуд. Рус журналисти О.Герасимов ўзининг “10000 км. Месопотамия бўйлаб” китобида Ироқ пазандачилиги ҳақида қуйидаги таассуротларини ёзади: “Маҳаллий ресторанларда маззали гўшт - газ пиширишади. Бу таом Суриядан келиб чиққан бўлиб, “Шаурма” деб аталади. Ҳатто ўзининг ошхона ва ошпазлари билан донғи кетган Қоҳирада ҳам бу таомни сурияликлар тайёрлашади. Аммо, Бағдодда ироқликлар тайёрлаган газ, Дамашқ шаурмасидан қолишмайди.

Газ тайёрланиши учун ёш қўйнинг гўштини қалин сихга ўтказиб, охирида катта ёғ бўлаклари ўтказилади. Ошпаз сихни гўшт тайёр бўлганча айлантириб туради ва тайёр гўштни пичоқ билан кесиб беради. Газ билан бирга тузланган шолғом, редиска, саримсоқпиёз, бодринг, пиёз, кесилмаган аччиқ қалампур берилади ва умумий қилиб “турма” деб аталади. Кўпинча бу таомдан кейин лабан-сув билан аралаштирилган ва тузланган эчки сутидан тайёрланган чакка истеъмол этилади.

Қирғоқ бўйларида жойлашган Абу-Нувосда (Бағдод) балиқдан машҳур таом “Маскуф” тайёрлашади. Ҳар бир ҳўранда катта бўлмаган ҳовуздан тирик балиқни ажратиб олади. Ошпазлар балиқни тозалаб, сихга ўтказиб, ёнаёган ўтин устида 15

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
дақиқа тутиб турадилар ва кейин кўмир устида тайёр бўлгунча сақлайдилар. Тайёр балиқ помидор ёки пиёз билан катта лаганларга солиб узатилади.

Юқорида мусулмон халқлари овқатланишига хос умумий хусусиятлар кўриб чиқилган. Яқин Шарқ мамлакатлари қаторига Исроил давлати ҳам киритилган.шу сабабли ҳам ушбу бобда яҳудийлар овқатланишига хос хусусиятлар ҳам кўриб чиқилган.

7.1.1. Яқин Шарқ мамлакатлари овқатланишига хос хусусиятлар

7.1.1.1. Туркларнинг овқатланишига хос хусусиятлар

Агар Туркияга бориб, овқатланиш корхоналрига кирганда, сиздан жуда ҳам хушмоамалалик билан “Вазир бармоғи”ни ёки “Жувон биқинчаси”ни татиб кўрмайсизми, деб сўрашса, ҳайрон бўлманг, чунки турклар таомларга одамларни ҳайратда қолдирадиган номлар қўйиш устаси ҳисобланади. Бунга таом номи билан биринчи танишишдаёқ ишонч ҳосил қиласиз. Таомномада “Вазир бармоғи” ва “Жувон биқинчаси” таомларидан ташқари “Имом ҳушидан кетди”, «Яраланган тюрбан», “Туркча

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНING ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ РОҲАТ” каби қатор таомлар номларини ўқийсиз. Албатта, таомларнинг бундай сеҳрли номлари истеъмолчиларнинг диққатини тортади ва уларни татиб кўриш истаги туғилади. Энг қизиғи шундаки, бундай таомлар ўзининг нафис безатилиши, нозик таъми ва ҳиди билан номларига мос келади, яъни жуда ҳам лаззатли таомлардир.

Энг кенг тарқалган турк таоми-палов (гуруч, шафран, қалампир ва помидордан тайёрланиб димланади). Турклар дўлмадан ҳам паловни афзал кўришади. Стол шоҳи шиш-кебоб-ёш қўй ёки эчки гўшти бўлакчаларини сихга тиқиб, ўтин чўғи устида тайёрланади.

Туркияликлар овқтланишининг ва хўрандаларга хизмат қилишнинг ўзига хос хусусиятларидан бири шундан иборатки, хўранда баъзи вақтларда тўғридан тўғри таом тайёрлаш жойига кириб, буюртма берган таомдан татиб кўриши мумкин, агар буюртма берилган таом бир неча идишларда

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ тайёрланаётган бўлса, қайси қазондан унга сузиб бериш кераклигини айтиш ҳуқуқига ҳам эга.

7.1.1.2. Эрон халқи овқатланишига хос хусусиятлар

Эрон пазандалиги озарбайжонликлар пазандалигига ўхшаш бўлиб, уларнинг таомлари кўй, эчки, парранда, балиқ (сельд, таран, судак, сазан, севрюга, белуга, осётр) гўштлари, гуруч, турли сабзавотлар, хўл ва консерваланган мевалардан тайёрланади. Лекин мол гўшти бошқа гўшт турларига нисбатан камроқ, чўчка гўшти эса умуман ишлатилмайди. Кўп миқдорда гаримдори, пиёз, саримсоқпиёз ва турли хилдаги ўткир таъмли ва хушбўй кўкатлар, кўкат илдизлари ишлатилади. Эронликлар оқ нонни (лаваш, чурек) афзал кўришади. Асосий иссиқ ичимликлари – чой. Мевалардан тайёрланган ширин таомлар ва хаширдан тайёрланган пазандалик маҳсулотлари,

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
ПИШЛОҚ ВА КЕФИР КЕНГ ТАРҚАЛГАН АНЪАНАВИЙ
ИСТЕЪМОЛ МАҲСУЛОТЛАРИ ҲИСОБЛАНАДИ.

7.1.1.3. Ливан ва Сурияликлар овқатланишига хос хусусиятлар

Ливан ошхонаси ҳам жуда ажойиб. Уни ўрганганда шундай хулоса чиқариш мумкинки, ливанликларда таом тайёрлаш санъати, норвегияликларда балиқ тутиш ёки монголларда мол боқиш каби миллий касб ҳисобланади.

Ливанликлар яхши ва тансиқ таомларни ўрганишга жуда қизиқишади. Ливанча Меззэ (“маза” сўзидан олинган) камида 30 таомдан иборат. Улар бир узатишда бирданига барранинг орқа мияси; қовурилган буйрак; дудлатилган бузоқ тили, гулоб, криветкилар; шаманандар ёки шаммандур; уксусланган лавлаги; пудина қўшилган хом жигар; янги бодринг; маринадланган пиёз; хубз-юбқа араб нончалари; бодом; редиска; учбурчак шаклидаги гренкилар; духовкада пиширилган қўй

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
ТИЛИ; кунгабоқар пистаси; кўк ва қора зайтун
меваси; қовурилган писта ва ҳоказоларни
узатадилар.

Юқорида қайд этилганлар асосий таомдан олдин
берилади. Бу таомларни европаликлар
официантнинг махсус консультациясиз татиб
кўришга журъат этолмасди.

Овқатланишнинг бошланишида анжир,
шунингдек шакарланган анжир, бананлар,
апельсинлар, ер ёнғоқ, қовурилган янги карам, кўк
нўхат, ловия, қўзиқоринли соусда, қайнатилган
гуруч берилади.

Овқатланиш давомида маҳаллий нав ёрмалардан
ўзига хос тайёрланган бўтқа-лимон шарбати,
петрушка, кунжут ёғи, саримсоқпиёзли балиқ,
шивит ва саримсоқпиёздан тайёрланган паштет;
денгизнинг ўсимлик ва ҳайвонотларидан
тайёрланган таомлар берилади. Бир сўз билан

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ айтганда таомлар номини хоҳлаганча давом эттириш мумкин.

Сурия ва Ливанда кубба — қовурилган ёки қайнатилган гўшт, балиқ ва турли зираворлар солинган қиймалар; сихда қовурилган қўй гўшти; ичига гўшт тиқилган сабзавотлар; яхни — сабзавотлар билан димланган гўшт каби гўштли таомлар анъанавий ҳисобланади.

Сут маҳсулотларидан лябан хамид бўлиб, ундан сузма, қуруқ пишлок ва хунейна совук ичимлиги тайёрланади.

Газак (мазза) сифатида янги ва маринадланган сабзавотлар, ёнғоқ, тарвуз уруғи, ёввойи парранда гўшtlари ва ҳоказоларни истеъмол этишади.

Ичимликлардан қаҳва ва чойни хуш кўришади.

7.1.2. Араб мамлакатлари халқлари овқатланишига хос умумий хусусиятлари

Араб мамлакатлари халқлари пазандачилигида (Миср, Алжир, Ироқ, Саудия Арабистони, Яман, Ливия ва бошқалар), айрим фарқларига қарамасдан,

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
ишлатиладиган маҳсулотлардан бошлаб, айрим таомларни тайёрлаш усулларига
қатор умумийликларга эга.

Араб пазандачилигида кўпгина гўшти таомларни ёғсиз қовуриш одат тусига кирган. Бунинг учун това ҳароратини 300° С гача қиздириб, гўшт қовурилади. Гўшт, қиздирилган това юзасига қўйилганда қобиқ ҳосил қилади ва гўшт шарбатини маҳсулотда сақлаб қолади. Бундай усул билан тайёрланган гўшт жуда серсув ва нозик таъмга эга бўлади.

Кўп ариб давлатлари халқларида овқатланиш режими икки маротаба: жуда тўйимли эрталабки овқат ва қуёш ботгандан кейин енгилроқ тушки овқат.

7.1.2.1. Саудия Арабистони, Яман ва Алжирликлар овқатланишига хос хусусиятлар

Арабларда ловия ва гуруч, нўхат ва вермишель, нўхат ва картошка, кўк ловия ва ҳоказолар билан тайёрланган гўшти суюқ таомлар кенг тарқалган.

Иккинчи (қуюқ) таомлардан димланган ва қовурилган гўшт, томатда димланган товук, паловларни севиб истеъмол қилишади. Арабларда кенг тарқалган таомлардан бири буғдой ёки маккажўхоридан тайёрланган бўтқа – бургуль ҳисобланади.

Саудия Арабистонида бургулни қатиқ билан истеъмол қилишади. Тантанали вақтларда унга пирамида шаклини бериб, устидан ёғ ёки кичик гўшт бўлакчалари қўйишади. Уларда турли хилдаги мевалар билан бирга хурмо жуда кўп ишлатилади. Саудия Арабистонида қаҳва анъанавий ичимликлардан ҳисобланади.

Яманликлар таомининг асосий таркибий қисми хельба – қизил қалампир ва хушбўй ўсимликлардан тайёрланган ўткир таъмли соус ҳисобланади. Кенг тарқалган таомлари, ёш барра ичига гуруч, майиз, бодом ва зираворлар тикиб тайёрланган таом ҳисобланади.

Уларда байрам дастурхони тарвуз ёки қовундан бошланади. Кейин бинтас-сахн-устига эритилган сариёғ ва асал қўйилган ширин хамирдан тайёрланган пазандалик маҳсулоти беришади. Ёш барра гўшtidан кейин қайнатилган гўшт хельба соуси билан берилади. Тушлик овқат бульон билан тугалланади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Яман кўп давлатларга дунёда энг яхши ҳисобланган қаҳва етказиб берса ҳам, йеменликлар уни оз истеъмол қилишади. Уларнинг миллий ичимлиги – гишр – қаҳва тўппаси қайнатмаси ҳисобланади. Гишрнинг таъми чой билан аралаштирилган қаҳвага ўхшаш бўлади. Гишрни лойдан ясалган кичик кўзачаларда тайёрлашади. Пиёлачаларга шакар ва гоҳида хушбўй зираворлар солишади.

Алжирликлар кўй, мол. Парранда, балиқлар (сардина, тунец, килька ва хоказолар), турли сабзавотлар (помидорлар, чучук калампир, баклажон ва хоказолар) ва мевалардан (цитрус мевалари, хурмо) турли хилдаги таомлар тайёрлашади. Донлардан буғдой ва арпа кўп ишлатилади. Зайтун ёғи кенг тарқалган. Алжирликлар оқ нонни ва асосан мева шарбатини кўпроқ истеъмол этишади.

7.1.2.2. Арабистон ярим оролида яшовчи халқлар овқатланишига хос хусусиятлар

Арабистон ярим оралида яшовчи кўчманчи арабларнинг пазандачилиги ўзгача. Уларнинг рациониди сут маҳсулотлари, айниқса чакки (лабан), пишлоқ ва хурмо алоҳида ўрин эгаллайди. Гўшт, оддий чорвадорлар ва деҳқонлар учун байрам таоми ҳисобланади. Сутни қиздириб курук сутга ўхшаш кукун тайёрлашади ва истеъмол қилишдан олдин сувда эритишади. Иссиқ пайтларда сув билан аралаштирилган чакки ичишади.

Ўтроқ арабларнинг асосий таоми – арпа нони, гоҳида буғдой нони, ёрмадан тайёрланган бўтқалар, қайнатилган ловия, сабзавотлар, ошқовоқ, мевалардан ташкил топган. Кенг тарқалган таом бургул, маълум ишлов берилган буғдой ёки маккажўхоридан тайёрланган бўтқа устига чакки ёки тантанали кунларда гўшт бўлакчалари билан берилади. Овқат устига гаримдори ва зираворлар сепилади.

Кўп вилоятларда хурмо худди донлар каби аҳамиятга эга. Хурмодан бошқа маҳсулотлар билан биргаликда турли таомлар, ароқ; pista пальмаси шарбатидан шакар олишади ва алкогольли ичимлик - лакби тайёрлашади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Арабларнинг меҳмондорчилиги жуда чексиз: уйида меҳмон - энг муҳим воқеа ҳисобланиб, тўкин-сочин дастурхон ёзилади. Рус журналисти А. Ступак Яманда бўлиб таассуротларини қуйидагича ёзади: "Тантанали тушлик тарвуз ва қовун билан бошланиб, кейин "бинт эс-сахн"-эритилган сариёғ ва асалга ботирилган ширин ҳамир махсулоти берилади. Барра гўштидан кейин меҳмонларга "хельба"-қайнатилган гўшт соус билан берилади. Тушлик бульон билан тугалланади. Овқатни қўл билан истеъмол этиб, устидан сув ичилади.

Арабистон ярим ороли арабларининг ёқимли ичимлиги қаҳва ҳисобланади. Қаҳва аввал Яманга ва кейин XVI асрда шимолий Арабистонга келтирилган. Қаҳва тайёрлаш, меҳмонларни қабул қилиш билан боғлиқ бўлган мураккаб ва тантанали маросим ҳисобланади. Одатга кўра қаҳвани уй эгаси тайёрлайди. Бунинг учун метал таёқча билан қаҳва донини аралаштириб қовурадилар ва махсус ўғирчада, маълум ритмга риоя қилиб, майдалаб эзадилар. Қаҳвани қайнатиш учун чойнакка ўхшаш мис ёки латун идишидан фойдаланадилар.

Тайёр ичимлик дастали пиёлачаларда ёши улуғлигига қараб, навбат билан тарқатилади. Ҳурматли меҳмонлар учун уч маротаба қаҳва узатилади ва ундан кейингисига меҳмон миннатдорчилик билдириб, қаҳвани рад этиши мумкин. Қаҳвани шакарсиз, кўпинча чиннигул (гвоздика) ва хил (кардамон) билан ёки бошқа хушбўй зираворлар билан истеъмол этилади. Лекин, мусулмонларнинг асосий ичимлиги чой ҳисобланади. Ширин чой, қора чой, мевали чой шимолий Африка, Туркия, шунингдек Яманда куннинг хоҳлаган пайтида истеъмол этилиши мумкин.

Диний урф-одатларга кўра мусулмон давлатларида алкогольли ичимликлар ичиш тақиқланган. Шарқда минерал суви ёки чашма суви, муз қўшилган мева шарбати ва бошқа хил шарбат, сут, айрон истеъмол этилади.

7.2. Яқин шарқ ва Араб мамлакатларидан келадиган меҳмонларга тавсия қилиниши мумкин бўлган таомлар

Шарқ давлатларида тайёр газаклар столларга олдиндан қўйилиши мумкин. Лекин, кўпинча уларни асосий таомлар билан бирга берилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Меҳмонларга совуқ таом ва иссиқ газаклардан қуйидагиларни таклиф этиш мумкин: янги сабзавот, сабзавотли галетлар ва мевалар; сельдь, қайнатилган картошка билан; икралар; шпротлар, сардиналар; қуйма осетрина; маринадли балик; товук, жўжалар маринадланган сабзавот ва мевалар билан; гўшти асортти; қуйма тил, хрен (ер қалампири) билан; қизил ловия ёнғоқли соус билан; турп сметана билан, кабачки, бақлажон икреси; пишлоқ; тухум майонез билан.

Шу билан бирга Туркиядан келган меҳмонларга газак сифатида қўй пишлоғи исмалоқ билан ёки ичига гўшт қиймаси солинган нон билан берилади. Шунингдек, Туркияда узум барги зайтун ёғи билан ва айниқса помидор, бодринг, пиёз, зайтун меваси ва петрушкадан тайёрланган салат жуда оммавий ҳисобланади.

Араб пазандачилигида суяқ таомлар алоҳида ўрин эгаллайди. Кўпгина мусулмон давлатларида улар бошқа таомлар билан бирга дастурхонга тортилади.

Марокашда рамазон суяқ таоми кенг тарқалган.

Бу таомни кўпинча ҳар рамазон ойида куннинг биринчи ярмида истеъмол этишади. Бу таом қўй ва товук, чечевица (ёсмиқ), нўхат, пиёз, гуруч ва помидордан тайёрланади.

Мусулмон давлатларидан келган меҳмонларга қуйидаги суяқ таомларни тавсия этиш мумкин: қийма (фрикаделка), исмалоқли суяқ таом; қўй гўшtidан ва балиқдан тайёрланган суяқ таом; мисрча нўхатли аталасимон суяқ таом; ёсмиқли суяқ таом; суп-харчо; пити; чихиртма; угра ва товукдан тайёрланган хонаки суяқ таом; угра ва ловиядан тайёрланган суяқ таом; қўй гўшти ва нухатдан тайёрланган суяқ таом; гуруч, дуккакли донлардан тайёрланган картошкали суяқ таом; балиқ шўрва; мавсумга қараб, ширин суяқ таомлар.

Шу билан бирга арабистонлик меҳмонлар мол гўшти билан тайёрланган украинча боршч; саримсоқпиёз, қўй гўшти ва ловия билан тайёрланган киевча боршчни жуда севиб истеъмол этишади.

Арабистонлик меҳмонлар иккинчи таомлардан димланган ва қовурилган гўшт, томат билан димланган товук, паловларни афзал кўришади. Сурия ва Ливанда қубба-гўшт, балиқ қиймасига лўнда шакл бериб, қовуриб ёки қайнатиб

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

тайёрланган таом; сихда пиширилган барра гўшти, гўшт тикилган сабзаотлар; сабзаот билан димланган гўшт каби таомларни истеъмол этиш одат тусига кирган.

Балиқ ва нобалиқ денгиз маҳсулотларидан таом тайёрлаш, денгиз бўйига яқин жойлашган регионларда оммавий ҳисобланади. Лекин, балиқдан таомлар тайёрлаш ҳар бир давлатда ўзига хос хусусиятларга эга. Бу регионларда балиқли таом тайёрлаш Европа пазандачилигига нисбатан анча кўп вақтни талаб этади. Мисрда балиқдан карака-тиц томатли соусда; бирлашган Араб Амирликларида креветка гуруч билан ва зираворланган балиқ; Мароккода маринадланган балиқ шермула (мароқандча зираворлар аралашмаси) билан тайёрлашади.

Арабистонлик меҳмонлар гўштли таомлардан қўй гўштини севиб истеъмол этишади. Лекин, уни бузоқ, эчки ёки мол гўшти билан алмаштириш мумкин.

Ироқлик меҳмонларнинг севимли таомлари майиз, анжир ва бодом солиб тайёрланган палов, яхна, ўткир зираворлар билан тайёрланадиган, рагуга ўхшаш гўштли таом, айёш – қатикқа қориб тайёрланган буғдой нони; ширин таомлар: ҳолвалар, цукатлар. Ичимликлардан кўп истеъмол этиладигани, деярли доим шакарсиз тайёрландиган қора қаҳва, лекин ичига шафран ва мускат ёнғоғи қўшилиб тайёрланадиган қора қаҳва, чой, сув қўшилган чакки ҳисобланади.

Яқин шарқ ва Арабистонлик меҳмонларга иккинчи таомлардан қуйидагиларни тавсия этиш мумкин: фритюрда (кўп ёғда) қовурилган осетрина; қовурилган балиқ; қовурилган товук, курка; киевча котлет; кебаб-грилда помидор ва булғор қалампери билан қовурилган гўшт кубиклари; пилав-кўзадада пиширилган гўшт, балиқ ёки хонаки парранда билан; барра-қуритилган гуруч ва барра гўшти (Марокко, Зоир, Тунис халқлари миллий таомлари); қовурилган қўй гўшти пиёз билан; қовурилган қўй гўшти ловия билан; натурал котлет қўй гўшtidан; шашлик қўй гўшtidан; гуляш қўй гўшtidан; люля-кабаб; чахохбили; рагу қўй гўшtidан; ичига қийма тикилган кабачки ва помидор.

Иккинчи таомларга гарнир сифатида сабзаотлар, айниқса помидор, бақлажон, кабачки, ошқовоқ, булғор қалампери, дуккакли донлар берилади. Гўшт ва балиқли таомларга гарнир сифатида гуруч берилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Десерт тўғрисида шарқ мамлакатларида Европага нисбатан бошқача тушунчага эга. Чунки, уни эрталабки, тушки ва кечки овқат орасида қўшимча ширинлик тарзида беришади. Меҳмонларга шарқ ширинликларидан холва, роҳат-лукум, шунингдек боклава (пахлава)- бодом ёки пистали пирожки устига шакар қиёми солиб бериш мумкин.

Десерт сифатида меҳмонларга янги ёки консерваланган мевалардан тайёрланган компот ва киселлар; мусс; музқаймоқ; печенье, кекс, пирожнийлар, тортлар; узум, шафтоли, апельсин, ананас тавсия этиш мумкин.

Тушликдан кейин албатта чой ёки қаҳва печенье ва лимон билан таклиф этилади. Бундан ташқари янги ёки қурилган хурмо, анжир, майиз ва ёнғок бериш мумкин.

Қора қаҳва билан алоҳида шакар, кардамон (хил), гвоздика (чиннигул) бериш лозим.

7.2.1. Эронлик туристларга тавсия этиладиган таомлар

Совуқ газакларадан: пишлок, қовурилган, қайнатилган ва қуйма балиқ, маринад билан тайёрланган балиқ, соф (натураль) сельдь гарнир билан, қовурилган ва қайнатилган жўжа ва товуқ консерваланган сабзавотлар ва мевалар билан, гўшти assortи, қайнатилган тил қўк нўхат билан, сабзавотлардан балиқ ва паррандалар билан турли хилдаги салат ва винегретлар, бақлажон икриси.

Суюқ таомлардан: қўй гўшtidан тайёрланган гуручли, нўхатли ва сабзавотли суюқ таомлар, картошкали суюқ таом гуруч билан, балиқ шўрва картошка билан, ширин суюқ таомлар (мавсумига қараб).

Иккинчи таомлардан: қовурилган ва қайнатилган, шунингдек картошка ва макарон билан духовкада ёпиб пиширилган балиқ, қўй гўшtidан шашлик ва палов, қўй гўшtidан ва товуқдан тайёрланган рагу, сихда пиширилган пуштимағиз гўшти, қовурилган жўжа, курка ва товуқ гўшти, жўжа табакаси, ичига қийма тиқилган сабзавотлар (булғор қалампири, помидорлар, кабачки, бақлажонлар). Гарнир сифатида сабзавотлар, макаронлар ва гуруч бериш мумкин.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Десертга: ҳўл ва консерваланган мевалардан компот ва киселлар, желе, мусслар, музқаймоқ, ҳўл ва консерваланган мевалар, хамирдан тайёрланган ширин пазандалик маҳсулотлари, ананаслар, тарвуз, қовун.

Тушликдан кейин печенье ва лимон билан чой берилади.

7.2.2. Алжирлик туристларга тавсия этиладиган таомлар

Совуқ газаклардан: сабзавотли, балиқли ва гўшти салатлар, балиқ гастрономияси (икра, ласосдан ташқари), гўшт ва парранда ассортиси, майонезли тухум, бақлажон ва кабачки икриси.

Суюқ таомлардан: тиниқ суюқ таомлар турли хилдаги гарнирлар билан, балиқ шўрва расстегай билан, угралаи суюқ таом товуқ гўшти билан, дуккакли донлардан тайёрланган суюқ таом, боршчлар ва рассольниклар, нўхат ва рангли карамдан тайёрланган аталасимон суюқ таомлар.

Иккинчи таомлардан: қайнатилган, қовурилган ва духовкада ёпиб тайёрланган балиқлар, қовурилган қўй гўшти сабзавотлар билан, тўқмоқчада урилган қўй гўшти котлети, шашликлар, люля-кебаб, гуляш, рагу, қовурилган ва қайнатилган жўжалар, товуқ гўшти гуруч ва сабзавот билан, ичига қийма тикилган сабзавотлар, қовурилган тухум, омлетлар.

Десертга: янги резаворлар ва мевалар, компотлар, желе ва мусслар, кремлар, музқаймоқ, тарвуз, қовун, цитрус мевалари.

Тушликдан кейин қора кофе тавсия этилади.

7.2.3. Яқин Шарқ ва Араб мамлакатларидан келган туристларга тавсия этиладиган таомлар

Совуқ газаклардан: сузма кўк пиёз билан, сабзавотли салат ва винегретлар, ичига қийма тикилган булғор қалампири, сабзавотли консервалар, қовурилган товуқ ёки курка, парранда гўшtidан тайёрланган ассорти, ёғли балиқ консервалари (икра, лосос, семгани қўп араблар ёқтиришмайди).

Суюқ таомлардан: бульонлар, пирожки, кўк нўхат, сабзавотлар, гуруч билан, картошка ва ловияли суюқ таом, нўхатли суюқ таом, суп-харчо, угралаи суюқ таом товуқ гўшти билан, кўк нўхатли аталасимон суюқ таом, мавсумга қараб ўрикли ва бошқа ширин таомлар.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Иккинчи таомлардан: қовурилган балиқ, паррандалар (товуқ, курка) қўй ва эчки гўштларидан қовурилган ва димланган натурал гўштлар, шашликлар, рагу, котлетлар, қоватак дўлма, ичига қийма тиқилган помидор ва кабачкилар, сабзавотли котлетлар (сабзили, карамли). Гарнирига: гуруч, ловия, кўк нўхат, картошка ва бошқа сабзавотлар.

Десертга: хўл ва консерваланган мевалардан компотлар, мева начинкали пироглар, мевали салатлар, хўл мевалар, тарвуз, қовун, мевали желе.

Тушликдан кейин лимонли чой ва қора кофе бериш керак.

7.3. Яқин шарқ ва араб мамлакатлари миллий таомларини тайёрлаш

технологияси

7.3.1. Миср миллий таомлари

7.3.1.1. Мисрча салат

Пўсти тозаланиб, уруғи ажратилган помидорни майдалаб кесиб, тўғралган пиёз, майдалаб эзилган бодом, туз ва гармдори билан аралаштирилади. Аралашма 10 дақиқа сақланади ва столга узатилади.

Бодом	160
Помидор	480
Пиёз	100
Гармдори, туз	кераклигича

700

7.3.1.2. Олхўрили қўй гўшти

Гўшти узунчоқ (1х5 см.) шаклда кесилади. Майда тўғралган пиёзни сариеғда жазлаб, устига гўшт солиб қовурилади ва ун, туз, мурч, долчин қўшиб,

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
 озроқ муддат қовуриш давом эттирилади. Гўшт устини қоплагунча, сув солиб,
 паст оловда димланади. Тарқатишга 20 дақиқа қолганда, бир кун олдин ивитиб
 қўйилган ва данаги ажратилган олхўри ва шакар солинади. Ёйма гуруч билан
 узатилади.

Қўй гўшти	600
Пиёз	160
Сариёғ	40
Ун	20
Олхўри	120
Шакар	8
Долчин, мурч, туз	кераклигича
	1000

7.3.2. Зоир миллий таоми

7.3.2.1. «Фантазия» жўжаси

Жўжа филеси ва сонини қиздирилган ёғда тилларанг бўлгунча қиздирилади.
 Кейин, майда тўғралган пиёз, саримсоқпиёз солиб, жазлаш 5-10 дақиқа давом
 эттирилади. Устига ун, пўсти ва уруғидан ажратиб майда кесилган помидор, товук
 бульони, оқ вино солиб, тайёр бўлгунча димланади. Гарнирига - картошка
 пюресидан таёрланган крокет, ичига нон ушоғи тиқилган кичик помидорлар,
 сихакдан ўтказилган пишлоқ ва кўк нўхат берилади.

Столга узатиш олдидан гўшт устига ўзи димланган соусдан қуйилади.

Жўжа	880
Сариёғ	120
Пиёз	40
Чеснок	12
Ун	20
Помидор	400

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Бульон	160
Оқ вино	80
Крокет	240
Нон ушоғи	40
Пишлоқ ушоғи	40
Петрушка кўкати	20
Кўк нўхат	100
Туз	кераклигича.
	1400

7.3.3. Ироқ миллий таомлари

7.3.3.1. Гуручли пюре суюқ таоми

Гуручни бульонда эзилгунча қайнатилади ва эзувчи мосламада эзилади. Эзилган махсулот ичига 15 дақиқа давомида алоҳида қайнатилган гуруч, тухум сариғи, қаймоқ ва туз солинади.

Гуруч	160
Бульон	1000
Қаймоқ	80
Тухум	2 дона
Сариёғ	40
Гуруч, алоҳида қўшиш учун	40
Туз	кераклигича.
	1600

7.3.3.2. Қўй гўштидан виноли кабоб

Қўйнинг сон гўштини бўлаклар кесиб, қиздирилган қўй ёғида қовурилади. Кейин, туғралган пиёз, ун, гаримдори, томат, мурч доначалари, лавр барги қўшиб

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

озроқ жазланади ва устига вино ва илиқ сув солиб гўшт юмшагунча паст оловда қайнатилади.

Гарнир сифатида қайнатилган гуруч ёки ловия пюреси берилади.

Қўй гўшти	800
Қўй ёғи	80
Пиёз	80
Қизил вино	80
Сув	320
Ун	40
Гаримдори	0,8
Мурч доначалари	4
Томат	20
Лавр барги	2 дона
Гарнир	800

2000

7.3.4. Турк миллий таомлари

7.3.4.1. Қўй гўшtidан туркча суюқ ош

Гўшт, тозаланган сабзи, сельдерей илдизи, петрушка, пиёзни сувга солиб тузлайдилар ва пишгунча қайнатилади. Ювилган гуручни софлантирилган бульонда қайнатиб, кесилган шўрва гўшти солинади. Тухум сариғи, йогурт ва лимон шарбатини кўпиртириб, устига шўрва қуйилади.

Қўй гўшти	400
Сабзи	80
Петрушка	80
Сельдерей илдизи	40
Пиёз	60
Гуруч	80

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Тухум	2 дона (сариғи);
Йогурт	120
Лимон	4/5 қисми
Туз	кераклигича

1000

7.3.4.2. Туркча гўшти бармоқчалар

Нонни ивитиб суви оқизилади. Гўштни катта решеткали гўшт қиймалагичдан ўтказиб, ивитилган нон, эзилган саримсоқпиёз, тухум, туз, долчин билан аралаштириб, калинлигини бармоқдай қилиб узунчоқ шакл берилади ва ўсимлик мойи ёки қўй ёғида қовуриб олинади.

Қўй гўшти	480
Оқ нон	60
Тухум	2 дона
Саримсоқпиёз	8
Долчин, туз	кераклигича

500

7.3.5. Ливан миллий таоми

7.3.5.1. Маринадланган балиқ

Маринадлаш (зиравор қўшиб сиркалаш) учун турли хилдаги балиқларни ишлатиш мумкин. Катта балиқлар бўлакланади, кичиклари бутунлигича маринадланади.

Тенг миқдордаги сув ва уксус аралашмасини қайнатиб, тузланади ва унда сельдерей ва петрушка илдизлари қайнатилади. Маринадни қиздиришдан тўхтатиб, совитилиб, тозаланган ва ювилган балиқ 5-6 соат давомида ивителиди. Балиқдан маринадини оқизиб, унга буланади ва қовурилади. Шу ёғнинг ўзида унни қовуриб, маринад билан аралаштирилади; соус ичига эзилган саримсоқпиёз ва лимон шарбатини солиб, 5-6 дақиқа давомида қиздирилади ва совитилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Қовурилган балиқнинг устига қирғичдан ўтказилган хрен сепиб, совитилган соус қуйилади.

Балиқ	800
Сирка	80
Сельдерей	80
Петрушка	80
Ун	80
Ўсимлик мойи	80
Чеснок	12
Лимон шарбати	20
Хрен	8
Туз	кераклигича
	1000

7.3.6. Сурия миллий таоми

7.3.6.1. Гуручли жўжа

Тайёрланган жўжага сариёғ суртиб, шкафда ёпиб пиширилади. Бўлақларга бўлиб, суяги ажратилади. Пиёз ва гуручни сариёғда қовуриб, сув, туз, мурч, чиннигул, майда кесилган помидор солиб, шкафда 20-25 дақиқа димланади. Помидор ва чиннигул ажратиб олинади ва гуруч устига майда кесиб қовурилган жўжа жигари солинади. Гуручни тарелкага сузиб, устига жўжа гўшти қўйилади ва димлаш вақтида ҳосил бўлган соус қуйилади.

Жўжа	1200
Гуруч	280
Пиёз	320
Сариёғ	120
Помидор	320

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Чиннигул, мурч, туз

кераклигича

1500

7.3.7. Иордания миллий таоми

7.3.7.1. Бринза ва тухумли булғор қалампири

Булғор қалампирининг устки қисмини кесиб, уруғидан ажратилади ва қалампир ювилади. Бринзани вилка (санчки) билан эзиб, устига гаримдори ва тухум қуйилади. Яхшилиб аралаштириб, булғор қалампери ичига солинади ва кесиб олинган қопқоғи билан ёпилади. Булғор қалампирини сариёғда ҳамма томонини қовуриб олиб, қовуриш шкафида тайёр бўлгунча сақланади. Таомни иссиқ ва совитилган ҳолатда истеъмол этиш мумкин.

Булғор қалампери	1000
Бринза	400
Тухум	4 дона
Сариёғ	120
Гаримдори	4

1500

7.4. Яҳудийлар овқатланишига хос хусусиятлар

7.4.1. Овқатланишида ишлатиладиган маҳсулотлари ва севимли таомлари

Тарихдан маълумки, яҳудийлар бутун дунё бўйича тарқалган бўлган. Шу сабабли ҳам яҳудий пазандалигига бошқа халқлар пазандаликлари жуда ҳам катта таъсир кўрсатган. Шунга қарамасдан яҳудийлар ўзларининг овқатланиш анъаналарини сақлаб қолган. Овқатланиш миллий анъаналарининг сақланиб келишида барча яҳудийлар учун муқаддас бўлган Талмуд (VI аср) ва XVI асрда нашр этилган “Шульхан арух”нинг (столни безатиш санъати) аҳамияти жуда ҳам катта, чунки яҳудийлар нафақат овқатланишида, кундалик ҳаётида ҳам ушбу диний асарларда ёзилган қонун-қоидаларга қатъий риоя қилишади.

Яҳудийларнинг кўрсатилган диний китоблари талабларига кўра озиқ-овқат маҳсулотлари уч хилга бўлинади:

1. Натурал (тоза) озиқ-овқат маҳсулотлари. Улар кошер деб аталади;
2. Истеъмол қилишга маън этилган маҳсулотлар. Улар трейф, трефо ёки трефли деб аталади;

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

3. Истеъмол қилишга рухсат бериладиган нейтрал, яъни тозаланган маҳсулотлар.

Кошер маҳсулотларига уй ва ёввойи ҳайвонлардан мол, бузоқ, қосуля, буғи, лань, қўй, уй ва ёввойи эчки, уй ва ёввойи паррандалардан товук, ўрдақ, ғоз, каптар, курка, тустовук, рябчик ва **вальдшеплар** гўштлири киради. Ушбу ҳайвонларни сўйишда қони тўлиқ кетказилган, ички органлари, шу жумладан ичаклари яхши ювилган бўлиши керак.

Яҳудий пазандалигига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, мол, бузоқ, қосуля, буғи, лань қўй ва эчки таналари олди қисмининг гўштлири тўғридан-тўғри таомлар тайёрлаш учун ишлатилади. Ҳайвонлар таналари орқа қисмларининг гўштлири ҳам таомлар тайёрлаш учун ишлатилиши мумкин, фақат мутахассис - қассоб (менажер) томонидан маҳсус ишловдан ўтказилгандан кейин.

Тангачалари ва сузгичлари мавжуд ва икра қўядиган балиқ (карп, форель, хариус, ласось ва сельдга ўхшаганлар) гўштлири ҳам кошер маҳсулот ҳисобланади. Худи шунингдек, сут ва барча сут маҳсулотларини ҳам истеъмол қилишга рухсат берилган. Лекин яҳудо дини қонун - қоидаларига кўра сут ва гўшт маҳсулотларини бир вақтнинг ўзида истеъмол қилинмайди, чунки Библияда “Улоқчани онасининг сутида қайнатмаслигини керак” деб ёзилган. Яҳудийлар Библиянинг бу талабига қатъий риоя қилишади. Гўшт билан бирга нафақат сут маҳсулотларини, сутдан тайёрланган бошқа таомларни ҳам истеъмол қилиш мумкин эмас. Масалан гўшт истеъмол қилингандан кейин бироз вақт ўтиши керак.

Таомлар тайёрлаш учун рухсат берилган ўсимлик маҳсулотларига буғдой уни ҳамиридан тайёрланадиган барча нон турлари, тарик, **арпа ёрмаси (перловка)**, картошка, сабзи, пиёз, гуруч, маккажўхори, **чечевица**, нўхат ва бошқа дуккакли ўсимлик маҳсулотлари ош лавлагиси, петрушка ва сельдерей киради.

Истеъмол қилиш учун маън қилинган (трейф) ва нотоза ҳисобланадиган гўшт ва балиқ маҳсулотларига чўчка, от, туя ва эшак, ҳачир гўштлири ҳамда осетр, угорь балиқлари гўштлири, аюла гўшти ва барча мальюскалар киради. Чўчка гўштига ҳатто қўл билан тегиниш ҳам маън этилади. Худди шунингдек, қурт тушган пўстлоғидан ёки пўчоғидан тозаланмаган мева ва сабзавотларни истеъмол қилиш ҳам маън этилган.

Озиқ- овқат маҳсулотларининг учинчи истеъмол қилиш учун рухсат берилган кейтрал ва тозаланган гуруҳини (Парье) қурт тушмаган ҳамда пўстлоғидан тозаланган сабзавот ва мевалар, тухум ташкил қилади. Бундан ташқари совутилган сувларни, агар уларга сут ёки кўпиртирилган қаймоқ солинмаган бўлса, ҳам бемалол ичаверишади.

Яҳудийларнинг сеvimли ичимликларидан сливовица (пейсаховка - алкоголи 70%), сувда корица ва лимон билан тайёрланган гул виноси. Улар оддий минерал ва газланган сувларни, вино ва пиволарни ҳам бемалол ичишаверади.

Ҳар бир миллатнинг сеvimли таомлари бўлганидек, яҳудийларнинг ҳам сеvimли овқатланиш маҳсулотлари ва таомлари бор. Яҳудийлар товук гўштини жуда ҳам хуш кўришади. Бундан ташқари улар штрицель, струдель, маца (ҳамиртурушсиз ҳамирдан тайёрланадиган жуда юпқа нон. Асосан тўртбурчак шаклида ишлаб чиқарилади) нон ва булочка ҳисобланади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Шарқий Пруссия пазандалигидан технологияси ва рецептураси ўзлаштирилган форшмак таоми яҳудийларнинг ҳам сеvimли таомига айланган. Шарқий Пруссия пазандалигида форшмак қовурилган натурал сельд балиғидан тайёрланади ва иссиқ газак шаклида истеъмол қилинади. Яҳудий пазандалигида эса форшмаг сельд балиғидан майдаланиб тайёрланади. Бундан ташқари форшмак эрталаб асосий таом сифатида ҳам истеъмол қилинади. Бундай вақтларда у қайнатиб пиширилган картошка билан берилади.

Қатор озиқ-овқат маҳсулотларининг истеъмол қилишга маън этилишига қарамасдан яҳудийлар миллий таомларини тайёрлашда фойдаланиладиган маҳсулотлар ассортиментини жуда катта ва аҳолининг рационал овқатланишини ташкил қилишга тўлиқ имкон беради.

Бундан олдин яҳудий халқининг истеъмол қилмайдиган озиқ-овқат маҳсулотлари, уларга ишлов бериш усуллари ва асосий кундалик сеvimли таомлари кўриб чиқилди. Лекин яҳудийларда ҳам, худди бошқа халқлардагидек, байрамлар мавжуд. Ҳар бир байрам рамзи сифатида махсус миллий таомлар тайёрланади ва дастурхон махсус безатилади.

Ҳафтанинг ҳар бир шанба куни (Шабат) яҳудийлар учун байрам ҳисобланади. Чунки беш кунлик оғир меҳнатдан кейин шанба кунини ўзларининг дам олишлари ҳамда хурсандчилик қилишлари учун бағишлайди. Шанба кунлари ҳатто уй бекалари ҳам таомлар тайёрлашдан озод қилинади. Лекин шанба куни истеъмол қилинадиган таомлар жума кунининг охирида тайёрланиб қўйилади, чунки шанба куни олов ҳам ёқиш ҳам мумкин эмас. Шанба куни дастурхон шоҳона безатилиши лозим. Яъни жума кунининг охирида тайёрланадиган таомлар учун энг улуғ ҳисобланадиган маҳсулотлар ишлатилади. Шанба байрамининг рамзи сифатида ҳала ва чолнт таомлари тайёрланади. Чолнт таомининг асосий таркибий қисмини гўшт, картошка ва ловия ташкил қилади. Чолнт эрталабки нонушта даврида истеъмол қилинади.

Янги йил байрамига (Рош-Ашана) бағишлаб балиқ, қўй ёки балиқ бошлари айлани шаклда кесилган сабзи, айлана шакли берилган майизли ҳала, мева, сабзавотлар ҳамда асал берилади.

Суккот (Куши) - ҳосилни йиғиш байрами кунларида (7 кун) дастурхонга янги ҳосил мевалари, сабзавотлари ва ёнғоклари тортилади. Мева ва сабзавотлардан ташқари бу байрамнинг рамзи сифатида арпа супи ва дўлма таомлари тайёрланади.

Олов байрами (Ханука) рамзи сифатида ёгда қовурилган оладьялар ва пончиклар тайёрланиб, истеъмол қилинади. Бундан ташқари бу байрам куни албатта “Картошка латкеси” таоми тайёрланади. Пурим байрамининг рамзи сифатида Пурима таоми (кўкнор уруғлари сепилган учбурчак шаклидаги пиражка) тайёрланади. Бундан ташқари ҳар хил ҳайвонлар (тимсоҳ, тошбақа, қуён ва ш.ў.) шакли берилган. Пироглар ва печеньелар тайёрланиб, истеъмол қилинади.

Пасха (Песах) байрами кунларида тайёрланадиган таомлар ҳар хил, асосан вино ичилади, маца нони истеъмол қилинади, лекин хамиртурушли хамирдан тайёрланган нон маҳсулотлари ва сувда ивитилган маца истеъмол қилинмайди.

Шавуот байрами кунларида сутдан тайёрланган таомлар (пишлоқли пирог, творогли блинчиклар ва ш.ў.)

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Таянч иборалар:

Тальмуд, “Шулхан Арух”, натурал (кошер), маън этилган (трейф, трефо, трефли), нейтрал маҳсулот, сливовица, товук гўшти, форшмак, Шабат, Рош-Ашана, Суккот (Куши), олов байрами (Ханука), Пурим байрами, Пасха (Песах), Шавуот.

Назорат саволлари:

1. Яхудийларнинг овқатланишида Тальмуд ва “Шулхан арух” қандай аҳамиятга эга?
2. Яхудийлар томонидан таъқиқланган маҳсулотлар ассортиментини айтиб беринг?
3. Истеъмол қилишга рухсат бериладиган нейтрал маҳсулотлар га\уруҳиша нималар киради?
4. Яхудийлар учун шанба куни қандай аҳамиятга эга ва қандай овқатланишади?
5. Янги йил байрамида яхудийлар қайси таомларни истеъмол қилади?
6. Ҳосил йиғиш ва олов байрамларида қандай таомлар тайёрланади ва истеъмол қилинади?
7. Пурим ва Шавуот байрамларида қайси маҳсулотлардан таомлар тайёрланади?

7.4.2. Яхудий туристларга тавсия этиладиган таомлар.

Газаклардан яхудий туристларга желега солинган ғоз гўшти рулетини, нўхат паштетини (фақат оқ нон билан берилади), туз, қалампир ва лимон шираси сепилган авокадо мевасининг этини тавсия қилиш мумкин.

Яхудий меҳмонларга биринчи таомлардан одатда угра ёки пирожка гарнирли тиниқ бульон, қизил ош лавлагисидан ёки олмадан тайёрланган супларни тайёрлаб бериш мумкин.

Исроиллик яхудийлар юқорида кўрсатилган балиқ гўштлирини жуда ҳам яхши кўришади. Шу сабабли ҳам исроиллик меҳмонларга балиқ маҳсулотларидан тайёрланадиган қуйидаги таомларни тавсия этиш мумкин: қайнатилиб, тухумли соусга солинган балиқ, унга буланиб, маца тайёрлаш учун мўлжалланган денгиз леш балиғи, устидан сардоқ қуйилиб желега солинган балиқ (совук газак сифатида берилади), тузланган карп (совук газак сифатида берилади).

Гўштли иккинчи таомлардан одатда қуйидагилар тавсия этилади: оқ бошли карамдан ичига мол гўшти солиб тайёрланган дўлма (пиширилган кўзачасида берилиши керак), тухумли гўшт рулети, ёш қўйнинг ковурилган бел гўшти, буғда қайнатилиб пиширилган товук олхўри билан.

Иккинчи гўштли таомларга қуйидаги гарнирлар берилиши мумкин: ўсимлик мойида ковурилган картошка оладьяси, мол гўшти қиймаси билан тайёрланган кичкина ўлчамли чучвара (буни иссиқ хамирли газак сифатида ҳам берилиши мумкин), буғдой донларидан ёки қўпол майдаланган буғдойдан тайёрланган бўтқа (иссиқ газак сифатида ҳам берилиши мумкин), маца учун мўлжалланган ундан тайёрланган клёцки.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ширин таомлар сифатида десертга балқанча тайёрланган ширин штрудель (ўрмон ёнғоклари, нон толқони, майда қилиб кесилган анжир ва хурмо, олма ва майиз қўшиб тайёрланади), сабзавотдан тайёрланган торт ва пряниклар берилади.

Таянч иборалар:

газак, биринчи таом, иккинчи таом, гарнир, ширин таом.

Назорат саволлари:

1. Яхудий туристларга қайси газак ва биринчи таомлар тавсия этилиши мумкин?
2. Яхудий туристларга иккинчи ва ширин таомлардан қайсилари тавсия этилиши мумкин?

7.4.3.Яхудийлар миллий таомларини тайёрлаш технологияси.

7.4.3.1. Сельд балиғидан тайёрланган форшмак

Сельд балиғи филеси 10-12 мин. давомида сувда ивитилич қўйилади ва бўлакчаларга бўлинади. Ивитиш даврида сув бир марта алмаштирилади. Кейин оқ нон бўлакчалари, пўстлоғидан ва уруғларидан тозаланган олма ҳам кубик шаклида кесилади ва майдаланган балиқ гўштига қўшилади. Унинг устидан сметана, сариёғда қизартириб қовурилган пиёз қўшилади ва яхшилаб аралаштирилади. Аралашма ёғланган товага солингандан кейин устидан эритилган сариёғ сачратилади ва нон толқони сепилади. Кейин эса қовуриш шкафида тоблаб пиширилади. Форшмак ва бошқа таомларни тайёрлаш учун маҳсулотларнинг тахминий меъёрлари (граммда) кўрсатилади.

Сельд балиғи филеси	200
Эритилган тузсиз сариёғ	80
Пиёз	100
Олма	50
Оқ нон	100
Сметана	25
Нон толқони	30

400

7.4.3.2.Товуқ бульони

Товуқ гўшти ва оёқлари панжалари кастрюлага солингандан кейин устидан совуқ сув қуйилади, қайнаш даражасига етказилади, кўпиги олинади ва паст оловда 40-50 минут давомида қайнатилади. Кейин қолган маҳсулотлар (пиёз, сабзи, петрушка ва сельдерей томирлари, туз) қўшилади ва паст оловда тайёр бўлгунча қайнатилади.

Товуқ гўшти	300
Товуқ ёғи панжалари	60
Пиёз	32
Сабзи	40
Сельдерей ва петрушка	

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Томирлари	10
Туз	10
Сув	3,2
	1000

7.4.3.3. Димлаб пиширилган гефилте фиш

Бирламчи ишлов берилган балиқнинг териси бутунлайича шилиб олинади, гўшти эса суякларидан ажратилгандан кейин гўшт қиймалагичдан ўтказилади ёки майда қилиб пичоқ билан чопилади. Кейин унга илиқ сувда ивитилган оқ бўлка нони, майдаланган пиёз, тухум, шакар, туз ва қалампир ҳамда озгина сув қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Ҳосил бўлган аралашма билан балиқ териси тўлдирилади. Баланд тованинг ичига пиёз қобиқларининг бир қисми, доира сифатида кесилган сабзи солинади. Сабзи устидан қийма билан тўлдирилган балиқ териси ва боши қўйилади. Бунда балиқ бутунга ўхшаган бўлиши керак. Кейин балиқнинг ён томонларидан ва устидан доира шаклида кесилган сабзи ва пиёз қобиқлари қўйилади, устидан балиқни қўмгунча сув қуйилади, қайнаш даражасигача етказилади ва олови пасайтирилиб 2 соат давомида димлаб пиширилади.

Карп балиғи	1000
Пиёз	96
Туз	5
Қалампир	1
Тухум	2 дона
Сув	60
Шакар	60
Сабзи	50
Булка нони	50
	1300

7.4.3.4. Гўшт рулети

Мол гўшти қиймаси ивитилган оқ булка нони билан бирга гўшт қиймалагичдан ўтказилади, эзилган саримсоқпиёз, туз, қалампир, тухум қўшилади ва яхшилаб аралаштирилади. Аралашма сувда ҳўлланган тоза оқ сочиқ устида 1,5-2,0 см қалинликда ва 20-22 см узунликда бир текис ёйиб қўйилади. Кейин гўшт тасмасининг ўртасига қайнатилган товук тухуми бўлакчалари қўйилади. Кейин сочиқ чеккалари ёрдамида тухум бўлакчалари устида гўшtdан иборат қатлам ҳосил қилгунча ўралади. Ўралган гўшт (рулет) секинлик билан ёғланган баланд товага сочиқдан туширилади. Рулетнинг сиртки юзаси тухум лъезони билан суртилгандан кейин нон толқони билан сепилади ва эритилган ёғ билан устидан қуйилади. Кейин рулет қовуриш шкафида ёки духовкада тоблаб пиширилади. Тайёр рулет порцияларга кесилгандан кейин ғоз ёки товукнинг эритилган ёғида қовурилган картошка билан берилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Мол гўшти қиймаси	400
Тухум	2 дона
Ғоз ёки товук ёғи	90
Саримсоқ пиёз	10
Булка нони	100
Нон толқони	45
Картошка	450
Туз	8

250/250

Таянч иборалар:

сельд балиғи, товук бульони, гефилте фиш, рулет.

Назорат саволлари:

1. Форшмаг қандай тайёрланади?
2. Товук бульонини тайёрлаш технологиясини айтинг?
3. Гефилте фиш таоми қандай тайёрланади?
4. Гўшт рулетини тайёрлаш тезхнологиясини биласизми?

8. Шарқий Европа мамлакатлари маҳаллий халқларининг овқатланишига хос хусусиятлар

8.1. Болғарлар овқатланиши

8.1.1. Болғарлар пазандалигига ва овқатланишига хос хусусиятлар

Болғариянинг гъзал табиати, миллий таомлари, халъининг меъмондъстлиги келган меъмонларни катта қайратда ўлдиради. Масалан, Германия Лейпциг университетидан келган профессорлардан бири кечўрунлари очилъ осмон остида гаплашиб ътириш, вино ичиш ва кебапчета ейишнинг одамларга ката завль, бахш этиши тўғрисида ёзиб ўлдирган. Собиль ГДРдан келган турист Болгария отеллари бирининг фикр -мулоказалар китобида шундай деб ёзган: ”Қар кун кўзадаги ”кисело мяко“дан бошланади. Бу ўандайдир қайратомузли. Биз учун бу ачитилган сут ва бошля тансий таомларнинг аксариятини кўриш янгилик эди”.

Юьорида келтирилган маълумотлар қаммада, айнильса овъатлантиришни ташкил ўилувчи мутахассисларда катта ўизильиш уйўотади. Болгарлар пазандалигида мутахассисларни қайратда ўлдирадиган хусусиятлари жуда қам кўп. Улардан энг асосийлари ўуйида кўрсатилганлардан иборат.

Миллий болғар таомларининг аксарияти ъзларининг ъткир таъми ва қиди, қатто тайёрлаш технологияси бўйича Кавказ, айнильса арманлар, ва Марказий Осиё халълари пазандаликларига ъхшаш қамда Европа мамлакатлари қалъларининг деярли барчасига таниш.

Болгарларнинг пазандалигига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, унда сабзавотлардан ва айнильса картошкадан, тайёрланадиган таомларнинг улуши жуда қам катта.

Миллий таомларни тайёрлашда болгарлар таомлар тайёрлаш тажрибасида мавжуд бўлган ишлов беришнинг барча технологик усулларида фойдаланишади. Лекин димлаб пишириш усули кенг таръалган. Мақсулотларни димлаб пиширишда ъткир қидли ва таъмли зиравор ва дориворлар (пиёз, саримсольпиёз, ўалампир, ялпиз, петрушка, сирка кислотаси кабилар) ўнъшилади.

Болғар миллий таомларининг аксарияти сабзавотлардан ва картошкадан тайёрланади. Фаълат картошкадан тайёрланадиган таомлар турлари 500 дан ортиль. Картошка ва сабзавот таомларини тайёрлашда қам димлаб пишириш усули кенг ўнълланилади.

Миллий болғар таомлари ассортиментида гъштли таомлар улуши қам катта. Болғарлар, худди Марказий Осиё республикалари халъларидек, ўнъ гъштини афзал кўришади.Бундан ташълари миллий таомларни тайёрлашда чнъчля, мол ва уй паррандалари гъштли қам кўп ишлатилади. Яна шуни таъкидлаш лозимки, баъзи бир миллий таомларни, масалан, қурбан-чорба, кебапчета кабиларни тайёрлашда гъштнинг бир неча туридан, қатто уларга ўнъшиб сут мақсулотларидан қам фойдаланишади. Гъшт ва бошля мақсулотларни димлаб ва ўовуриб пиширишда асосан ъсимлик мойлари ишлатилади, айрим

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

пайтларда сариёғ кам ишлатилиши мумкин. Болгарларнинг севимли таомлари кебапчета, луканка, рагу ва шунга нхшаганлар қисобланади.

Кебапчета таоми лыймаланган гыштдан аччиь лаламбир билан тайёрланади ва сарделька шакли берилгандан кейин печка устига лыйилган лизиган темир панжара ёки олов устида ловуриб пиширилади. Луканка колбасаси анъанавий таомлардан қисобланади ва “Овчилар сосискаси” таъмини беради. У иссиь газак сифатида нткир соус билан истеъмол лилинади.

Анъанавий болгар пазандалигида сут ва сут мақсулотларининг кам нзига яраша нрни бор. Болгарияда энг машқур сут мақсулотларидан йогурт қисобланади. У махсус технология быйича тайёрланади ва нзига хос нткир таъмга эга. Йогурт нафалат болгарлар томонидан, бундан ташлари Европа мамлакатлари калълари томонидан кам севиб истеъмол лилинади, шунинг учун кам европаликлар йогуртни яхши билишади. Йогурт кар хил мақсулотлар (саримсоьпиез, шакар, жем ёки повидло) билан берилиши мумкин. Бундан ташлари у кьпчилик биринчи ва иккинчи таомларнинг асосий таркибий лисми қисобланади. Йогуртдан ташлари эчки сутидан тайёрланадиган бринза ва пишлоь (кашкавал) кам болгарлар томонидан кьп истеъмол лилинади ва улар анъанавий таомлардан қисобланади. Бринза асосан кьк нхат ва оь нон билан қўшиб истеъмол қилинади. У газак сифатида истеъмол лилинибгина лолмасдан, биринчи ва иккинчи таомларни тайёрлашда кам ишлатилади.

Бринзадан Болгарияда донђи кетган таом луйидагича тайёрланади: порцияга кесилган бринза пергамент лойозининг нртасига лыйилгандан кейин устидан мойда янчилган лизил лаламбир сепилади, лойоз билан яхшилаб нралади ва лйрралари баланд товага солиниб, ловуриш шкафида лиздириб пиширилади. Бундай усул ёрдамида тайёрланган бринзанинг нозик, ширадор ва нткир таъми камда хушбый киди меқмонлар хотирасида узоль вальт давомида салланиб лолади.

Болгарлар балиьни кам севиб истеъмол лилишади, айниқса форель балиђини. Бу балиқ асосан иккинчи таомларни тайёрлашда ишлатилади.

Хамирдан тайёрланадиган мақсулотлар кам болгар пазандалигида муқим акамиятга эга. Улар ассортимент жуда кам катта. Хамирли мақсулотлар асосан асал, бодом ва грек ёнђольлари билан тайёрланади. Шу сабабли кам болгар пазандалиги Кавказ калълари ва руслар пазандалигига нхшаш. Хамирдан тайёрланадиган мақсулотларнинг асосий вакилларибан банница, баклава ва реване қисобланади. Банница гышт, бринза ёки творог билан тайёрланади.

Болгарлар рационада мевалар кам катта акамиятга эга, кьллигича истеъмол лилинишдан ташлари, улардан турли ширин таомлар (салат, крем, киселлар, компот, повидлолар каби) ва хамирли мақсулотлар тайёрланади. Булардан ташлари мевалардан саноат милёсида катта хажмда винолар ва мева шарбатлари ишлаб чилилади. Болгария озиль-овлят саноати корхоналарида ишлаб чилариладиган мева ва сабзавот консерваларини деярли бутун дунёда билишади.

Таянч иборалар:

хайратомузли, ўткир таъм ва хид, ишлов бериш усули, сабзавот, картошка, қўй гўшти.

Назорат саволлари:

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

1. Болғар пазандалигида Болғарияга келган меҳмонларнинг фикри қандай?
2. Маҳсулотларга ишлов беришнинг қайси усули Болгарияда кенг тарқалган?
3. Аксарият миллий болғар таомлари қайси аҳсулотлардан тайёрланади?

8.1.2. Болғар туристларга тавсия қилинадиган таомлар

Болгариядан келган туристларнинг овъатланишини ташкил қилишда лўйидагиларни қисобга олиш лозим:

- улар нткир таомларни истеъмол қилишади. Уларни тайёрлашда асосан аччиқ қизил қалампир, мурч, саримсоқпиез, пиез, нордон томат соусларидан, сирка кислотасидан фойдаланилади. Шу сабабли қам болғар туристлар столларига алоқида мурч, қалампир, сирка кислотаси ва нткир томат соуслари қўйиш тавсия этилади;

- аксарият таомлар соуслар билан берилади. Шу боисдан соуслар ассортименти жуда катта. Улар қам нткир таъмли бўлади;

- болгарлар ол нонни, мева шарбатлари ва минерал сувларни яхши қўришади. Шу сабабли қам Болгариядан ташриф буюрган туристлар столига сувлар берилиши лозим;

- Болгариядан келган меҳмонларга сутда тайёрланган ва сутли суюқ, ёрмалардан тайёрланган таомларни, творогдан тайёрланган сирникларни, боршч, окрошка ва чалобга нхшаган таомларни, котлет массасидан тайёрланган маҳсулотларни таклиф қилмаслик керак, чунки уларни истеъмол қилишмайди, натурал гўштлардан тайёрланган таомларни яхши қўришади;

- тушлик пайтида минерал сув ва мева шарбатларидан ташқари содали сув аралаштирилган винони (вино стржиги) қам истеъмол қилишади. Бундан ташқари болгарлар алкоғолли ичимликлардан “Плиска” коньягини ва **межталли** қизил ликёрни ичишади;

- тушликдан кейин болғар меҳмонларга лўра ёки шарлўнача тайёрланган кофе тавсия этилиши мумкин.

Болгариялик туристларнинг овъатланишини ташкил қилишда менюга лўйидаги таомларни киритиш мумкин:

- газаклар сифатида: сариеф, пишлоқ, бринза (иложи борича эчки сутидан тайёрланган), помидор, бодринг, редиска каби қўл сабзавотлардан тайёрланадиган салатлар, маринадга солинган балиқ, қийма билан тўлдирилган қалампир, маринадланган сабзавотлар, тузланган ёки маринадланган лўзильоринлар ва шунга нхшаганлар;

- биринчи таом сифатида: тухум сариефи солинган товуқ гўшти бульони, сабзавотли шўрва, сабзавотлар солиб, бузоқ гўшtidан тайёрланган суп; гўшти ёки сабзавотлари эзиб пиширилган суюқ таомлар, рассольниклар, харчо ва питига нхшаган бошқа таомлар;

- иккинчи таом сифатида: лўвурилган чўчқа, бузоқ, мол гўшtlари тузланган ёки қўл қарам билан, шашлик, лўла кабоб, чўчқа ва лўй гўшtidан тайёрланган рагу, қалампир дўлмаси, ичига қийма солиб пиширилган помидор

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

ва лавальча, баълажондан тайёрланадиган таомлар ва шунга нҳшаганлар. Иккинчи таомларга алоқида қнъл сабзавотлардан (помидор, бодринг, редиска ва ш.ў.) тайёрланадиган салатлар ва қнқ салат берилади;

- ширинликлар сифатида: консерваланган турли мевалар, торт, пирожнийлар, музлаймольлар тавсия этилади.

- агар чет эллик туристларга иложи борича уларнинг севимли миллий таомлари тайёрлаб берилса, албатта улар жуда хурсанд бўлишади. Шунини қисобга олган қолда баъзи бир анъанавий ва тансий болгар таомларининг рецептуралари (граммда) ва уларни тайёрлаш технологиялари келтирилади.

Таянч иборалар:

ўткир таом, соус, таклиф қилинмаслиги, минерал сув, мева шарбати, кофе, газак, биринчи таом, иккинчи таом, ширинлик.

Назорат саволлари:

1. Болғар туристлари столи устига тайёр таомларидан ташқари яна қандай маҳсулотлар қўйилиши керак?
2. Болғар туристларига қайси таомларни таклиф қилмаслик керак?
3. Болғар туристларига газаклар ва биринчи таомлар сифатида қайси таомлар тавсия қилинади?
4. Иккинчи таомлар ва ширин таомлар сифатида болгар туристларига қайси таомларни тавсия қилиш мумкин?

8.1.3. Болғар миллий таомларини тайёрлаш технологияси

8.1.3.1. Баълажон салати

Баълажон кучли оловда пиширилгандан сўнг пўстлоғи олиб ташланади; худди шунингдек, пўсти олинган қизил лалампир қам оловда пиширилиб олинади; помидор лайноль сувга солиб олингандан кейин унинг лобийи шилиб олинади. Кейин сабзавотлар ва саримсопьпез паллалари ўткир пичоль ёрдамида майдалаб кесилади. Кесилган маъсулотларга туз, лалампир, сирка кислотаси ва нсимлик мойи лўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Салат идишга тепача шаклида жойлаштирилади ва помидор бўлакчалари билан безатилади.

Бу ерда ва бундан кейин маҳсулотларнинг тахминий меёрлари граммда берилган.

Баълажон	120
Помидор	30
қизил лалампир	30
Саримсопьпез	4
Нсимлик мойи	20
Сирка кислотаси	4
Туз	2
Лалампир	0,02

8.1.3.2. Курбан-чорба

Љњй ёки бузоль гњштидан бульон тайёрланади. Кейин тайёр гњшт майда љилиб кесилади, бульон эса дока ёки элакдан њтказилади. Бульонга кичик бњлакчаларга кесилган жигар ва тайёр гњшт солинади, майдаланган књк пиёз, бирламчи ишлов берилган гуруч, љобиђи олиниб, кичик бњлакчаларга кесилган помидор солинади ва љайнаш даражасига етказилиб, паст оловда љайнатиш давом эттирилади. Тайёр бњлишдан олдин супга бульонда эритилган қовурилган ун ва янчилган љизил љалампир љњшилади. Сузиб узатишдан олдин књпиртирилган тухум солинади. Уни кўшиш даврида кичик пађалар қосил бњлмаслиги учун суп аралаштирилиб турилади. Сузиб узатишда супнинг устидан майин љилиб кесилган петрушка ва ялпиз књкатлари сепиб берилади.

Љњй гўшти	54
ёки бузоль гўшти	59
Жигар	37
Гуруч	10
Ёђ	10
Тухум	1/6 дона
Петрушка	5
Књк пиёз	25
Ялпиз	4
Янчилган љизил љалампир	1
Помидор	7
Љора мурч ва туз	таъмига љараб

300

8.1.3.3. Кебанчета

Гњшт бњлакларга бњлинади, устидан туз ва љалампир сепилиб 1 соатга салъин жойда љолдирилади, кейин гњштљиймалагичдан њтказилади ва яхшилаб аралаштирилади, љалинлиги 10-12 см љилиб идишга солинади ва салъин жойда 10-15 соатга љолдирилади. Ундан кейин љиймага майин љилиб кесилган пиёз, љора мурч ва сув љњшилади ва љњлни совуљ сувда књллаб, љийма уриб аралаштирилади. Тайёр љиймадан диаметри 2,0-2,5 см, узунлиги эса 6-7см келадиган колбасага њхшаган зувалалар тайёрланади.

Зувалалар миллий печка устида њрнатилган мойланган темир панжара устига љњйилиб, тайёр бњлгунча бир текис љовуриб олинади. Порциясига 5 донадан қар хил консерваланган ва књл сабзавотлардан тайёрланган гарнир берилади.

Мол гўшти	126
Љњй гњшти	71
Чњчља гњшти	73
Пиёз	12
Сув	20

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Њсимлик мойи	10
Љора мурч	0,1
Зира	1
Туз	2
	150

8.1.3.4.Бринзали омлет

Товуль тухуми яхши кўпиртирилгандан кейин лўрҗичдан җтказилган бринза билан аралаштирилади ва лўздирилаётган товада сариёҗ билан лўвуриб олинади. Тайёр омлет иккига букланади ва узатишда устидан майин лўилиб кесилган петрушка кўкати сепиб берилади:

Тухум	3 дона
Бринза	52
Сариёҗ	10

175

8.1.3.5.Творогли банница

Банница лаватланган пирог бўлиб, ачитљисиз хамирдан тайёрланади. Банница ясси, конверт ва рулет шаклларида тайёрланиши мумкин.

Банница учун ун, сув, сметана ва туздан хамир тайёрланади. Тайёрланган хамир порцияларга бўлиниб, 15-20 минут давомида салљин жойда лўлдирилади.

Кейин хамирнинг кар бир порцияси тўрт бурчак шаклида ёйилади, җртасига сариёҗ лўйилиб, конверт шаклида җралади, яна тўрт бурчак шаклида ёйилиб, 15-20 мин давомида совуткичда лўлдирилади. Бу жараён 3 марта лўайтарилади. Бу усул энг кенг лўлланилади. Лекин хамирни ёйишнинг бошља усуллари кам мавжуд.

Творогли банницани тайёрлаш учун творог лўрҗичдан ёки элакдан җтказилади, кейин сут кўшиб кўпиртирилган тухум ва шакар билан аралаштирилади. Кейин озгина намлиги кетказилган хамир тасмасининг устига творог аралашмаси бир текис лўйилади ва устидан худи шунга җхшаган хамир тасмаси билан ёпилади. Хамир лўатламларининг чеккалари бармољлар ёрдамида бир-бирлари ёпиштирилади ва хамир устидан бир нечта тешик лўилинади, эритилган сариёҗ билан устидан сепилади ва духовкада ёки лўвуриш шкафида пиширилади.

Ун	1000
Сариёҗ	480
Сут	350
Лимон кислотаси	1,5
Масаллилљ учун:	
творог	400
тухум	5 дона
шакар пудраси	100

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

150 г дан 14 порция.

Таянч иборалар:

бақлажон, чорба, кебапчета, омлет, банница.

Назорат саволлари:

1. Бақлажон салати қандай тайёрланади, курбончорба таоми-чи?
2. Кебапчета таоми нимадан тайёрланади, уни тайёрлаш технологиясини биласизми?
3. Бринзали омлет ва творогли банница таомларини тайёрлаш технологияларини айтинг.

8.2. Поляклар овқатланиши

8.2.1. Полякларнинг пазандалигига ва овқатланишига хос хусусиятлар

Поляклар пазандалиги ва овқатланиши тўғрисида маълумотлар беришдан олдин шунини таъкидлаш лозимки, улар истеъмол қиладиган озиқ-овқат маҳсулотларининг турлари жуда кўп. Поляк миллий таомлари ассортиментининг кенглиги, уларни тайёрлашда ишлатиладиган маҳсулотлар турлари, ҳам ашё ва ярим тайёр маҳсулотларга иссиқлик таъсирида ишлов бериш усуллари ва тайёрлаш технологияси бўйича руслар ва украинлар пазандаликларига жуда ҳам яқин.

Миллий поляк пазандалигида мол, чўчка, уй ва ёввойи паррандалар гўштлири, сут маҳсулотлари, тухум, дарё ва денгиз балиқлари, турли хил сабзавотлар, мевалар, қўзиқоринлар, ҳатто пиво таомлар тайёрлашда ишлатилади. Поляклар гўшти, айниқса бузоқ ва чўчка гўштлирини жуда ҳам кўп истеъмол қиладди. Лекин қўй гўшти миллий таомларни тайёрлашда жуда ҳам кам ишлатилади.

Поляклар овқатланишида совуқ ва иссиқ газаклар ўта катта аҳамиятга эга. Улар ассортиментини жуда катта ва ҳўл сабзавотлардан, кўкатлардан, балиқдан, айниқса сутда ивигилган сельд балиғидан, мол, чўчка, уй паррандалари гўштлиридан ва тухумидан, гўшт гастрономия маҳсулотларидан (ветчина, колбаса, сосиски, сарделька) паштетлардан ва творогдан тайёрланади. Газаклар ичида кўк нўхатли «колбаса чиганоғи», ветчина пудинги, ветчина, сосиска ва жигар билан бериладиган гренка каби газаклар жуда ҳам севиб истеъмол қилинади.

Миллий газаклар ассортиментинида бутербуродлар улуши ҳам жуда катта. Улар бир ва бир неча қатламли ва торт шаклида бўлади. Бутербуродларни тайёрлашда турли сабзавот, гўшт, балиқ салатлари, ҳар хил соуслар, сельд балиғи, дудланган бошқа хил балиқлар, тухум, пишлоқ, творог, ҳўл бодринг, помидор, редиска, кўкат ва карамлар, ветчина, колбаса, паштет каби маҳсулотлардан кенг фойдаланилади. Бутербуродларни тайёрлаш учун ишлатиладиган махсус кесилган

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

нон бўлакчалари устига сариёғ суртилгандан кейин бир ёки икки томонидан ҳам қизартириб олинади.

Газакларни тайёрлашга хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, уларнинг аксарияти майонез билан безатилади. Поляклар майонези нисбатан қуюқ консистенцияга эга, тез бузилмайди, шу сабабли ҳам сақлаш вақтида ўз шаклини йўқотмайди.

Поляклар пазандалигига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, суюқ таомлар асортименти ҳам ўта кенг. Улар суюқ асосига қараб сабзавотли суяк ва гўшт бульонларида тайёрланадиганларга ҳамда сабзавот, мева қайнатмаларида, қўзиқорин бульонида, сутда ҳамда сут ва сув аралашмасида тайёрланадиганларга бўлинади. Биринчи гуруҳ суюқ таомлари сабзавотли - гўштли, иккинчи гуруҳ таомлари эса вегетариан суплар дейилади. Суюқ таомларни тайёрлашда уларга сметана, эритилган сариёғ билан аралаштирилган тухум сариғи, қовурилиб бульонда ёки сувда эзилган ун солинади. Полякларнинг анъанавий биринчи таомларидан ош лавлагисидан тайёрланган ва ушка билан бериладиган боршчок, колбасали ёки гўштли жур, рассольник ва боршчга ўхшаганлар ҳисобланади. Ушка - бу гўшт ва қўзиқорин қиймаси солинган, худди чучварага ўхшаган маҳсулот, жур эса сувда эзилиб, икки кун давомида ачитилган жавдар уни.

Иккинчи таомлар ҳам гўшт ва балиқ маҳсулотларидан, ичак- човоқлардан, сабзавот ва ёрмалардан, ачитилган сут маҳсулотларидан тайёрланади. Улар мураккаб технологияга эга бўлиб, гарнир ва соуслар билан берилади. Иккинчи таомлар алоҳида бериладиган хўл сабзавотлардан (помидор, бодринг, редиска) тайёрланадиган салатлар билан истеъмол қилинади. Иккинчи таомларни тайёрлашда маҳсулотларга иссиқлик таъсирида ишлов беришнинг барча усуллари, шу жумладан кетма – кет бажариладиган услубидан кенг фойдаланилади. Полякларнинг энг севимли иккинчи таомларидан чернина, флаки (фляки), бигос, чўчка ва бузоқ гўштлиридан тўқмоқлаб юмшатирилган котлет ва зразаларга ўхшаганлар ҳисобланади. Чернина ўрдак ва ғозлар ичак - човоқларидан, бигос тузланган ёки хўл карамни бир неча хил гўшт маҳсулотлари (чўчка, мол, бузоқ гўштлири, колбаса, сосиська, дудланган тўш ва шунга ўхшаш.) билан бирга димлаб тайёрланади. Димлашда қўзиқорин ва лавр барглари қўшилади. Флаки ҳам мол қорнидан тайёрланади. Аксарият поляк таомлари ичак - човоқлардан (жигар, ўпка, тил, мия, қорин ва шунга ўхшаш) ташқари қиймаланган, сабзавотлар билан бирга димлаб пиширилган гўштлидан ёки фақат сабзавотлардан, уй ва ёввойи паррандалар гўштлиридан, балиқлардан, гўшт қиймаси солинган сабзавотлардан тайёрланади. Иккинчи гўштли ва балиқли таомлар картошка, клецки, карамлардан, бўтқалардан тайёрланган ва мураккаб гарнирлар ҳамда турли хил соуслар билан истеъмол қилинади.

Гарнирлар ичида клецки энг кўп тарқалган бўлиб, хом картошкадан, хамирдан, манка ёрмасидан ва творог каби маҳсулотлардан тайёрланади. Клецки ҳам биринчи ва иккинчи таомларга гарнир сифатида берилади. Биринчи таомлар учун бериладиган клецки қўзиқорин ва жигар қўшиб тайёрланади. Бўтқа авваллари поляклар аждодларининг асосий таоми ҳисобланган. Ҳозирги вақтда у фақат биринчи ва иккинчи таомларга гарнир сифатида узатилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Поляклар пазандалигида соуслардан асосан майонез, полякча соус ва толқонли соуслар жуда ҳам кенг тарқалган. Полякча соуснинг асосий таркибий қисмини сариеғ ва тухум, толқонли соусникини эса сариеғ ва нон толқони ташкил қилади.

Юқорида келтирилган маълумотлардан кўришиб турибдики, поляк миллий таомларини тайёрлашда турли гўшт маҳсулотлари, майонез, сметана, тухум, сариеғ, ун қўшилади, иккинчи таомлар эса крахмалга бой маҳсулотлардан иборат гарнирлар ва сариеғли соуслар билан берилади. Таомлар тайёрлашда катта энергетик қийматларга эга бўлган бундай маҳсулотлардан фойдаланиш миллий таомларга ўта тўйимлилик бахш этади.

Миллий поляк таомлари тўйимли бўлишидан ташқари, улар ўткир нордон таъмга ва ҳидга эга. Унинг асосий сабаби миллий таомларни тайёрлашда аксарият холларда лимон шарбатидан, тузланган карамдан, майонездан, хўл сабзавот ва кўкатлардан фойдаланиш билан боғлиқ. Бундан ташқари таомларга, айниқса димлаб пишириладиганларга, лавр барглари ва бошқа зираворлар қўшилади.

Поляклар овқатланишига хос энг муҳим хоссалардан бири - уларнинг аксарият биринчи таомларни нонсиз истеъмол қилишдир. Ноннинг ўрнига алоҳида тайёрланган гарнир берилади. Бериладиган гарнирлар ассортиментини ҳам катта. Улар картошкадан, клецкидан, ҳар хил ёрмалардан тайёрланган бўтқалардан, пирожкалардан ва гречиха кабилардан иборат. Масалан, жур таомига устидан эритилган чўчка ёғи қуйилган картошка, кўзикориндан тайёрланган супларга **перловая** ёрмасидан тайёрланган бўтқа, полякча щчига-қайнатилган картошка, курка гўшти қовурмасига ва мол гўшtidан тайёрланган рулетга ёрмалардан тайёрланган бўтқалар. Гарнирлар билан бериладиган кўзикоринли суп, рассольник, боршч, щчи каби таомлар ҳар хил бўтқалар, пирожкалар (ширин пирожкалардан ташқари), кулебякалар, гренкалар, ушкалар ва қайнатилган гўшт қиймаси билан берилади.

Яна шуни таъкидлаб ўтиш лозимки, чучук сувларда ўрчиган балиқ иккинчи таомларни тайёрлашда зираворлар солинган ва сабзавотлар қайнатмасига солиб пиширилади.

Поляклар ширин таомлари ассортиментидан мевалардан (шафтоли, ўрик, нок, олма, қулупнай кабилар) дан тайёрланадиган салатлар улуши жуда ҳам катта. Булардан ташқари поляк ширин таомлари ассортиментини турли компот, кисель, желе, мусс, музқаймоққа ўхшаган таом, соусларда ва шакар қиёмида қайнатилган ҳамда духовкада ёки қовуриш шкафида тоблаб пиширилган мевалар ташкил қилади.

Худди шунингдек, ҳамирдан тайёрланадиган маҳсулотлар ассортиментини ҳам жуда катта. Уларнинг асосий қисмини биринчи таомларга бериладиган пирожка, кулебяки, клецки кабилар ташкил этади.

Шуни таъкидлаш лозимки, поляклар мевалардан (смородина, наматак, малина кабилардан), апельсин, лимон пўстлоғларидан, сут ва мева эзилмаси аралашмаларидан тайёрланган ичимликларни, пивони, томат шарбатини жуда севиб истеъмол қилишади.

Иссиқ ичимликлардан поляклар кофени жуда яхши кўришади, уни қора кофе сифатида, қаймоқ ёки сут солинган ҳолда эрталаб ҳам, тушликда ва кечқурун

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

ҳам истеъмол қилишади. Бундан ташқари иситилган пивони ва пуншни ҳам севиб истеъмол қилишади. Лекин чой жуда кам ичилади, ичилганда ҳам эрталабки нонуштадан олдин турли ширинликлар билан истеъмол қилинади.

Польшаликлар, шу жумладан поляклар, кунига уч марта овқатланишади. Агар улар эрталабки нонушта даврида турли газаклар ва кофе билан чегараланиб қолишса, тушликда эса жуда тўйиб ейишади. Уларнинг тушлик рационига газаклардан ташқари биринчи, иккинчи ва ширин таомлар ҳамда ичимликлар киради. Кечкурунги нонуштада поляклар жуда ҳам енгил овқатланишади, асосан уларнинг кечки нонуштаси фақат картошка ёки ёрмадан тайёрланган таом билан чегараланади.

Таянч иборалар:

мол гўшти, чўчка гўшти, парранда гўшти, бузоқ гўшти, иссиқ газак, совуқ газак, бутерброд, майонез, биринчи таом, иккинчи таом, гарнир, соус, нон, ширин таом, кофе, нонушта.

Назорат саволлари:

1. Поляк пазандалигида қайси гўшт турлари ишлатилади?
2. Миллий поляк совуқ ва иссиқ газаклари қайси асосий маҳсулотлардан тайёрланади?
3. Нима учун поляк майонези тез бузилмайди?
4. Суюқ асосига қараб поляк биринчи таомлари қайси турларга бўлинади?
5. Иккинчи таомлар асосан қайси маҳсулотлардан ва қайси усуллар билан тайёрланади?
6. Клёцки қандай тайёрланади ва қайси таомларга берилади?
7. Қайси таомлар нонсиз истеъмол қилинади?
8. Поляклар ширин таомларининг ассортиментини биласизми?
9. Поляклар кунига неча марта овқатланади ва қайси ичимликларни яхши кўришади?

8.2.2. Поляк туристларига тавсия қилинадиган таомлар

Поляк таомларининг руслар ва украинлар таомларига ўхшашлигини, уларнинг ўткир нордон таъмли ва ўта тўйимли таомларни, мева шарбатларини, кофени севиб истеъмол қилишларини ҳамда кунига уч марта овқатланишини ҳисобга олиб, польшалик туристларга қуйидаги таом ва ичимликларни тавсия қилиш мумкин:

Газаклар сифатида - сутда ивитилган сельд, майонез, сметана, лимон шарбати ёки ўсимлик мойи сепилган турли хил гўштли, балиқли ва сабзавотли салатлар, қирғичдан ўтказилган ер қалампири билан тайёрланиб, устидан сардоқ солинган балиқ, устидан майонез қуйилган ва ичига қиймали тухум, гўшт, жигар ва балиқ гўштидан тайёрланган паштет, творог, бринза ҳамда творог, дудланган балиқли бутербродлар, ҳар хил маҳсулотлар билан гарнирланган яичница ва омлетлар, қотирмасдан пиширилган тухум гренка, ветчина ёки сосиска билан, товук ва мол гўштлири солинган валованлар, духовкада ёки шкафда тоблаб пиширилган гўштли пирожкалар;

Биринчи таомлар сифатида - мол ёки товук бульонларидан тайёрланган тиниқ суплар гренка, қатланган хамирдан тайёрланган пирожка, сомса, тоблаб

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

пиширилган гуруч бўтқаси билан, боршч, рассольниклар, шчилар, қўзикоринли солянка, угра, макаронли суп, помидор ва гулкарамдан тайёрланган пюресимон суплар, сабзавотлари ва гўшти сузиб олинган шўрва қайнатмаси ва ш.ў.;

Иккинчи таомлар сифатида - қайнатилган гўшт картошка билан, шўрва гўшти ва картошкаси, табиий гўштли таомлар мураккаб сабзавотли гарнирлар билан, помидор ширасида димланган гўшт, сабзавот гарнирли қовурилган бузоқ ёки чўчка гўшти, мол гўшtidан тайёрланган жиз-биз, қайнатиб ёки қовуриб пиширилган товук ёки кўрка гўшtlари гарнир билан, қовурилган ёки қайнатиб пиширилган балиқ картошка гарнири билан, ичак - човоқлардан (қорин, юрак, жигар, буйрак, мия) тайёрланган таомлар, пироглар, ва гўшт қиймаси солинган блинчиклар. Одатда иккинчи таомлар ҳўл сабзавот ва кўкатлардан (помидор, бодринг, кўк салат) тайёрланган газаклар билан бирга берилади;

Ширин таомлар сифатида ҳар хил мевалардан тайёрланган компот, қуюк кисель, желе ва мусслар, мева салатлари, музқаймоқ, тоблаб пиширилган мевалар, повидло ёки мураббо билан бериладиган блинчиклар.

Яна шунга эътибор бериш керакки, польшалик туристлар столига сариёғ қуйилиши ва ҳар бир нонушта туридан кейин кофе (қора кофе, қаймоқли ёки сутли кофе) берилиши лозим.

Таянч иборалар:

Газак, биринчи таом, иккинчи таом, ширин таом.

Назорат саволлари:

1. Поляк туристларига қайси газаклар тавсия қилиниши мумкин?
2. Поляк туристларига тавсия қилиш мумкин бўлган биринчи таомлар ассортименти биласизми?
3. Сиз поляк туристларига иккинчи таом сифатида қайси таомларни тавсия қилган бўлар эдингиз?
4. Поляк туристларига ширин таомлар ва иссиқ ичимликлар сифатида қайси таомлар ва ичимликлар тавсия қилиниши мумкин?

8.2.3. Поляк таомларини тайёрлаш технологияси

8.2.3.1.Бутерброд торти

Бу газакни тайёрлаш технологияси жуда ҳам мураккаб. Унинг учун думалок шаклли нондан фойдаланилади. Ноннинг пастки қаттиқ жилди кесиб олинади. Кейин унинг қолган қисмидан қалинлиги 1,0-1,5 см бўлган айлана кесиб олинади. Айлана устида бир текис сариёғ суртилгандан кейин пичоқнинг учи ёрдамида сариёғ устидан бешта айлана чизик чизилади. Ўртада ҳосил бўлган энг кичик айлана юзаси майин қилиб кесилган кўк пиёз ёки петрушка кўкати, иккинчи доира ер қалампирли ва тухумли соус, учинчи доира -ветчинадан тайёрланган бутерброд массаси, тўртинчи доира - пишлоқ бутерброд массаси, бешинчи доира эса жигар бутерброд массаси билан қопланади. Кейин майонез ёрдамида айланалар чегаралари бўйича хошия чизиб чиқилади. Торт чеккалари помидор, редиска ва бодрингдан кесилган айланачалар билан безатилади ва совуқ жойда сақланади. Бундай торт-газакни тайёрлашда юқорида кўрсатилган бутерброд массаларининг ўрнига сардина, шпрот, икра ва гўшт маҳсулотларини ҳам ишлатиш мумкин. Дастурхонга узатишдан олдин худди тортга ўхшатиб бўлакчаларга кесилади. Бу

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

ерда бутерброд торти ва полякларнинг бошқа таомларини тайёрлаш учун ишлатиладиган маҳсулотлар меъёрлари граммда келтирилган.

Буғдой уни нони	600
Сариёғ	30
Ветчина бутерброд массаси	150
Пишлоқ бутерброд массаси	150
Жигар бутерброд массаси	260
Майонез	70
Помидор	59
Бодринг	53
Кўк пиёз	13
Ер қалампирли ва тухумли соус	50

1200

8.2.3.2. Бутерброд массаларини тайёрлаш технологиялари

а). Жигар бутерброд массаси: ишлов берилган жигар бўлакчаларга кесилгандан кейин зудлик билан кам ёғда қовуриб олинади ва озгина сув қўшиб, 5 дақиқа давомида димланади. Тайёр жигар айлана шаклида кесилган пиёз билан бирга гўшт қиймалагичдан ўтказилади. Ҳосил бўлган қиймага мой, кичик қирғичдан ўтказилган пишлоқ, туз ва қалампир қўшилиб, юмшоқ хурпайган масса ҳосил бўлгунча эзиб аралаштирилади. Масса рецептурасига кирадиган маҳсулотлар меъёрлари (граммда) қуйида келтирилган.

Мол жигари	86
Чўчка ёғи	4
Ўсимлик мойи	10
Тухум	1/2 дона
Туз	2
Қалампир	0,02

100

б). Ветчина бутерброд массаси: қайнатилиб, пўстлоғи олиб ташланган тухум ветчина билан бирга гўшт қиймалагичдан ўтказилади. Ҳосил бўлган қиймага ўсимлик мойи, горчица қўшилгандан кейин хурпайган юмшоқ масса ҳосил бўлгунча ишқалаб эзилади. Бутерброд массаси учун маҳсулотлар меъёрлари (грамм) қуйида келтирилган

Томбовча дудланган чўчка орқа оёғи	94
Горчица	10
Ўсимлик мойи	10
Тухум	1/2 дона
Туз	2
Қалампир	0,02

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

100

в). Пишлоқ бутерброд массаси: кичик қирғичдан ўтказилган пишлоққа қайнатилган тухумнинг эзилган сариғи, ўсимлик мойи, горчица қўшилади ва хурпайган пишлоқ массаси ҳосил бўлгунча эзиб аралаштирилади. Маҳсулотлар меъёрлари (грамм) қуйида кўрсатилган

Швейцария пишлоғи	53
Ўсимлик мойи	20
Горчица	10
Тухум	1/2
	100

8.2.3.3. *Ер қалампирли ветчина*

Тозаланган ва кичик қирғичдан ўтказилган ер қалампирига сметана, шакар, туз ва сирка кислотаси қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Ҳосил бўлган масса юпқа қилиб кесилган ветчина бўлакчаларининг бир томонига суртиб чиқилади ва кейин рулет сифатида ўраб, идиш устига қўйилади, петрушка кўкатлари ёки кўк салат барглари билан безатилади. Бу газакни тайёрлаш учун ишлатиладиган маҳсулотлар меъёрлари (граммда) қуйида келтирилган

Томбовча дудланган чўчка орқа оёғи	99
Ер қалампир	25
Шакар	2
Туз	1
Сирка кислотаси эритмаси	0,5 мл
Сметана	20
Кўкатлар	5
	115

8.2.3.4. *Ош лавлагиси боршчаги*

Бирламчи ишлов берилган суякли гўшт ва сабзавотлардан қўзиқорин қўшиб бульон тайёрланади. Бульоннинг тайёр бўлишига 15-20 дақиқа қолганда паст ҳароратларда қовурилган пиёз қўшилади. Бульонга параллел ҳолда ош лавлагиси пўсти билан тайёр бўлгунча қайнатиб олинади. Пўстлоғидан тозалангандан кейин лавлаги катта тешикли қирғичдан ўтказилади ва уни сузиб олинган бульонга солиб, қайнатилади ва охирида туз ва шакар билан бирга эзилган саримсоқпиёз ва лавлаги кваси солинади, яна қайнаб чиқиш даражасигача етказилади ва сузиб олинади. Сузиб ва ёғи олинган боршчок катлама хамирдан ёки хамиртурушли хамирдан тайёрланган пироглар билан дастурхонга узатилади. Бульон тайёрлаш учун ишлатилган гўшт эса қиймалагичдан ўтказилгандан кейин пирожкалар тайёрлаш учун ишлатилади. Боршчок рецептурасига кирадиган маҳсулотлар меъёрлари (грамм) қуйида кўрсатилган:

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Суякли гўшт	109
Ош лавлагиси	131
Қуритилган кўзикорин	5
Саримсоғпиёз	2
Пиёз	12
Ош лавлагиси кваси	125
Бульон	375
Шакар	3
Лавр барги	0,1
Туз	2
	500

8.2.3.5. Фляки (флаки)

Мол ёки бузоқ қорни совуқ сувда бир неча марта ювиб олингандан кейин туз билан ишқаланади, кейин ювиб ташланади ва устидан қайноқ сув қуйиб қайнатилади ва сувдан чиқариб олинади. Бундай операциялар икки марта қайтарилади. Кейин сабзавотлар кўшиб суякдан тайёрланган бульонга солиниб, юмшаб пишгунча 3-4 соат қайнатилади ва бульонда совитилади. Алоҳида оқ соус тайёрланади. Унинг учун похол шаклида кесилган сабзавотлар (пиёз, сабзи, петрушка ва сельдерей) сариг ва озгина сув кўшиб, тайёр бўлгунча пиширилади. Совиган қорин бульондан чиқариб олиниб, 3-4 см узунликда похол шаклида кесилади ва оқ соус билан аралаштирилади. Устидан туз, қора мурч, қизил қалампир, мускат ёнғоғи, майдаланган **майоран** сепилгандан кейин, яхшилаб аралаштирилади. Аралашма порцияли идишга солингандан кейин устидан гўшт фрикаделькалари кўшилади, майдаланган (қирғичдан ўтказилган) швейцар пишлоғи ва нон толқони билан сепилиб, 20-30 минутга қовуриш шкафига қўйилади. Фляки (флаки) тоблаб пиширилган идишда дастурхонга тортилади. Таом тайёрлашда ишлатиладиган маҳсулотлар меъёрлари (грамм) қуйида кўрсатилган

Тозаланган қорин	192
Бульон	75
Сабзавотлар:	
пиёз	24
сабзи	25
петрушка	33
сельдерей	12
Ёғ	8
Ун	5
Пишлоқ	10
Нон толқони	5
Қора мурч	0,01

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Янчилган қизил қалампир	0,01
Мускат ёнғоғи	1
Майоран	1
Фрикаделька учун:	
гўшт	143
тухум	1/8 дона
сув	10
	300

8.2.3.6.Хамир клецкаси

Ун, тухум, туз ва сувдан юмшоқ консистенцияли хамир тайёрланади ва хамир яхшилаб аралаштирилади. Кейин эса қошиқ сувга ботириб олинади ва унинг ёрдамида узунроқ шаклда хамир бўлаклари кесиб олиниб, қайнаб турган тузли сувга солинади ва идиш қопқоғи ёпилган ҳолда тайёр бўлгунча қайнатилади. Тайёр клецки капкир билан олиниб, **дуршлакка** солинади. Кейин лаганчаларга солиниб, устидан мой ёки толқон билан аралаштирилган эритилган чўчка ёғи қуйилади.

Клецки биринчи таомларга, димлаб пиширилган гўштга ҳар хил соуслар (кўзиқорин соуси, томат соуси ва ш.у.) билан берилади. Клецки тайёрлашда ишлатиладиган маҳсулотлар меъёрлари (грамм) қуйида келтирилган.

Буғдой уни	400
Сув	240
Тухум	2 дона
Сариёғ	40
Туз	3
	850

Таянч иборалар:

бутерброд торти,бутерброд массаси, қалампирли ветчина, боршчок, фляки, клёцки.

Назорат саволлари:

1. Бутерброд тортини тайёрлаш технологиясини айтинг?
2. Поляк пазандалигида ишлатиладиган бутерброд массаларини ва уларни тайёрлаш технологиясини биласизми?
3. Ер қалампирли ветчина ва ош лавлвгиси боршчоги таомлари қандай тайёрланади?
4. Фляки таомини ва клёцкини Сиз қандай твйёрлаган бўлардингиз?

8.3. Руминларнинг овқатланишига хос хусусиятлар

8.3.1.Румин пазандалиги ва унга хос хусусиятлар

Руминлар ҳам худди болгарлар ва польшаликлар каби пазанда халқ ҳисобланади ва доимо миллий таомлар тайёрлаш танловини ўтказиб боришади. Лекин румин пазандалигининг ривожланишига қўшни мамлакатлар, айниқса болгарлар ва турклар пазандаликларининг таъсири ўта катта бўлган. Улар таъсирлари нафақат румин таомлари номларида, ҳатто уларни тайёрлаш технологияларида ҳам ўз аксини топган. Лекин, ўзлаштирилган таомларнинг номлари сақланиб қолишига қарамасдан уларни тайёрлаш технологияси, рецептураси ва ишлатиладиган маҳсулотлар ассортиментидан румин халқининг миллий анъаналари ва урф-одатлари ўз аксини топган. Бунга турклар пазандалигидан ўзлаштирилган сармале таоми яққол мисол бўла олади. Туркча сармале қиймаланган қўй гўштini думба ёғига қовуриб ва тайёр гўшт устидан шакар сепиб тайёрланади. Руминлар эса сармалени чўчка гўшtidан, тузланган қарам ва бошқа маҳсулотлардан тайёрлашади. Бу мисолдан кўриниб турибдики, румин миллий пазандалигида таомнинг “сармале” номи сақланиб қолган бўлишига қарамасдан, уни тайёрлаш технологияси ва ишлатиладиган маҳсулотлар турлари ҳар хил. Худди шунга ўхшаб, румин миллий пазандалигида туркча баклава, палов, мусака, яхна, плакия, славянча свекольник, молдаванча мамалыга таомлари пайдо бўлган. Ҳозирги вақтда бу таомлар юқорида кўрсатилган сабабларга кўра румин миллий таомларига айланган ва румин халқининг миллий анъаналарини ўзида ифода этади.

Румин миллий таомларининг ассортименти жуда ҳам катта. Уларни тайёрлашда гўшт, парранда гўшти, балиқ, сабзавотлар, тухум ва сут маҳсулотларидан кенг фойдаланилади.

Миллий румин таомларини тайёрлашда бузоқ, мол ва чўчка гўшtlари ишлатилади. Таомлар асосан натурал ҳолда тайёрланади. Қиймаланган гўшtdан тайёрланадиган таомлар ассортименти жуда ҳам кичик. Қиймаланган гўшт асосан фарш сифатида фойдаланилади. Уй паррандаларидан товуқ, ўрдак ва ғоз гўшtlари ишлатилади. Улар ҳам қовурилган ва қайнатилган тарзда истеъмол қилинади.

Румин пазандалигида чўчка гўшти ўта кам ишлатилади. Ундан таомлар саримсоқпиёз қўшиб тайёрланади.

Миллий румин пазандалигида маккажўхори асосий жойни эгаллайди. Карпатияда маккажўхори азалдан етиштирилиб келинган ва одамлар ҳамда паррандаларнинг асосий таомига айланган. Руминларда шундай мақол бор: “Чумчук нима тўғрисида ҳаёл суради? Шухбасиз, маккажўхори бўтқаси ҳақида”. Маккажўхоридан тайёрланадиган румин миллий таомларининг ассортименти жуда ҳам катта: ундан ҳар хил бўтқалар ва салатлар тайёрланади; бундан ташқари маккажўхори гўшт, балиқ ва сабзавотлардан тайёрланадиган таомлар таркибига кирилади. Руминлар ҳам худди молдаванлардек маккажўхори ундан мамалыгага ўхшаган таом тайёрлашади. У аксарият ҳолларда нон ўрнини босади ва сут, бринза, эритилган сариёғ, биринчи таомлар, балиқ, дўлмалар билан бирга совуқ ёки иссиқ ҳолда истеъмол қилинади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Руминлар овқатланишида ўсимлик маҳсулотларининг ҳам аҳамияти жуда катта. Улардан таомлар тайёрлашда картошка, сирғали (стручкали) ловия, помидор, пиёз, бодринг, баклажон ва сабзига ўхшаганларнинг улуши жуда ҳам катта. Улар ҳар хил салатлар ва мустақил сабзавот таомларини (ичига қийма солинган картошка, картошка котлети, соусга солинган кўк ловия, карам ҳар хил соуслар билан, қовурилган кабачка, ичига қийма солинган кабачка ёки баклажон кабилар) тайёрлашда ҳамда гарнир сифатида қовурилган, қайнатилган ва консерваланган ҳолда берилади. Бундан ташқари сабзавотлар гўштли ва балиқли биринчи таомлар аксариятининг таркибий қисми ҳисобланади.

Сут маҳсулотларидан сут, бринза ва турли хил пишлоқлар кўп ишлатилади. Шунини таъкидлаш ўринлики, руминлар иситилган сутни яхши кўришади.

Миллий румин пазандалигида хамирдан тайёрланадиган маҳсулотлар улуши ҳам катта. Хамирдан кенг ассортиментда кекслар, пирожнийлар, тортлар ва бошқа хил кондитер маҳсулотлари тайёрланади. Гўшт қиймаси, бринза, мева ёки мурабблар солинган қатланган хамирдан тайёрланган пироглар жуда ҳам катта талабга эга.

Худди болгарлардек, руминлар ҳам узум виносини кўп истеъмол қилишади. Шаҳарларда кофе асосий ичимлик ҳисобланади.

Биринчи таомлар ассортиментидан асосий жойни ҳар хил чорбалар, гуруч, манна ёрмаси, клецки билан бериладиган бульонлар, угрели товук бульони, боршч, шчи ва рассольникка ўхшаган сабзавотли таомлар асосий ўринларни эгаллайди.

Иккинчи румин таомларини тайёрлашда озиқ-овқат маҳсулотларига иссиқлик таъсирида ишлов беришнинг барча усулларидан фойдаланилади. Лекин темир панжара устида оловда қовуриш усули (гратар усули) жуда ҳам, худди Болғариядагидек, кенг тарқалган. Гўшт ва балиқлар асосан GRATAR усулида қовурилади. Шунинг учун ҳам иккинчи таомлар ичида қовурилиб тайёрланган таомларнинг улуши жуда ҳам катта. Булардан ташқари иккинчи таомлардан тоқ баргидан тайёрланган дўлма, GRATARда қовурилиб пиширилган таомлар, жўжа, мол ёки чўчка гўштлиридан тайёрланадиган токану ва мититеи, гуляшга ўхшаган таомлар кенг тарқалган.

Таянч иборалар:

ривожланиш, гўшт, балиқ, тухум ва сут маҳсулоти, маккажўхори, ўсимлик маҳсулоти, хамир, чорба, темир панжара.

Назорат саволлари:

1. Румин пазандалигининг ривожланишида қайси халқлар пазандаликлари таъсири катта?
2. Миллий румин таомларини тайёрлашда қайси гўшт турларидан фойдаланилади?
3. Руминлар учун маккажўхори дони қандай аҳамиятга эга?
4. Руминлар овқатланишида ўсимлик маҳсулотларининг аҳамияти қандай?
5. Миллий румин пазандалигида хамирдан тайёрланадиган таомлар ассортиментини қандай?

8.3.2.Румин туристларга тавсия қилинадиган таомлар ва ичимликлар

Румин туристларга Европа мамлакатлари халқларининг деярли барчасини, ўзбек миллий таомларидан эса танлаб тавсия қилиш мумкин. Румин туристлар учун меню тузилишда қуйидагиларни ҳисобга олиш лозим: уларга қўй гўштидан тайёрланадиган таомларни тавсия қилмаслик керак, чунки уларнинг аксарияти қўй гўштини умуман истеъмол қилишмайди; бундан ташқари қиймаланган гўшдан тайёрланадиган ва соусли таомлар ҳам чегараланган бўлиши лозим, чунки руминлар натурал гўшдан тайёрланган таомларни жуда ҳам яхши кўришади. Яна шуни эътиборга олиш лозимки, руминлар фақат оқ нон ейишади ва сувни жуда ҳам кўп ичишади. Шу сабабли румин туристлар столига ҳар бир меҳмон учун энг камида бир бутилкадан сув қўйилиши лозим. Худди шунингдек, тузланган ва маринадланган сабзавотларни ҳам жуда яхши кўришади, шу сабабли ҳам уларни иккинчи таомларга гарнир сифатида тавсия қилиш керак. Лекин руминлар кисель ичишмайди, меню тузишда буни ҳам ҳисобга олиш лозим.

Маълумки, Ўзбекистонда амал қиладиган рецептуралар тўпламида собиқ иттифоқ таркибига кирган республикалар миллий халқларининг таомларини тайёрлаш технологиялари ва рецептуралари ўз аксини топган. Бундан ташқари республика халқлари миллий таомлари рецептуралари тўплами ишлаб чиқилган ва амалда қўлланилади. Таомлар тайёрлашнинг амалдаги технологияларини ва рецептураларини ҳисобга олган ҳолда румин туристларига қуйидаги таомларни тавсия қилиш мумкин:

- газаклар сифатида: пишлоқли сариеғ, хўл сабзавотлардан тайёрланадиган турли салатлар, колбасадан, ветчинадан, консерваланган сабзавотлар билан тайёрланган таомлар, қайнатилган ва дудланган колбасадан тайёрланган газаклар, гўшт ассортиси, қовурилган товук, устидан сардоқ қуйилган ёки маринадга солинган балиқ; ўзбек миллий таомларидан аччиқ-чучук, шўрвада қайнатилган ошқовоқ ва шолғом.

- биринчи таомлар сифатида: гуруч, манна ёрмаси, клецки гарнирли тиник бульонлар, суп-угра (товук бульонида тайёрланган), боршч, шчи ва бошқа сабзавотли суплар; бундан ташқари руминлар пирожка билан бериладиган бульонларни, пюресимон супларни, рассольникларни ҳам яхши кўришади. Лекин шчи ва боршчлар ҳафтасига бир марта тавсия қилиниши мумкин; ўзбек миллий таомларидан румин туристлар учун мол ёки бузоқ гўштидан тайёрланадиган шўрвани, гуручли шўрвани, гўжани, угра ошларини тавсия қилиш мумкин;

- иккинчи таомлар сифатида: пушти мағиз гўштидан, мол, бузоқ ва чўққа гўшларидан тайёрланган натурал таомлар, қовурилган жўжа, товук, ўрдак ва ғоз гўшларидан тайёрланган таомлар, гуляш, бефстрогонов, чахохбили, қиймаланган

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

ва қовурилган балиқдан тайёрланадиган таомлар, ҳар хил гарнирли яичницалар ва омлетлар. Бу таомлар картошка ва бошқа сабзавотлардан тайёрланадиган гарнир билан берилиши мумкин. Ўзбек миллий таомларидан румин туристлар учун менюга шашлик, қовурилган гўшт, қовурилган балиқ, мол гўшtidан тайёрланадиган тандир кабоб, жиз-биз кабилар тавсия қилиниши мумкин.

-десерт сифатида: ҳўл ва консерваланган мевалар компоти, ҳўл ва тоблаб пиширилган мевалар, тортлар, пирожнийлар ва хамирли кондитер маҳсулотлари. Ҳар бир нонуштадан кейин руминларга ҳам кофе тавсия қилиниши лозим.

Таянч иборалар:

қўй гўшти, қиймаланган гўшт, газак, биринси таом, иккинчи таом, десерт.

Назорат саволлари:

1. Руминлар қайси таомларни истеъмол қилишмайди ёки кам истеъмол қилишади?
2. Румин туристларга тавсия қилиниши мумкин бўлган газаклар ва биринчи таомлар ассортиментини биласизми?
3. Сиз мутахассис сифатида румин туристларга иккинчи ва диссерт таоми сифатида қандай таомларни тавсия қилган бўлардингиз?

8.3.3.Румин миллий таомларини тайёрлаш технологияси

8.3.3.1.Сельд балиқзи билан карамдан тайёрланган газак.

Похол шаклида кесилган карам тузлангандан кейин 30 минутга қолдирилади. Кейин қўл билан сиқиб шираси ажратилади. Устидан шакар, ўсимлик мойи ва сирка кислотаси сепилиб, аралаштирилади. Сельд балиғи териси ва қилтиқлари ажратиб олингандан кейин кесилади. Тайёр карам идишга тепача қилиб солинади ва у сельд, тухум ҳамда кўкатлар билан безатилади. Салат ва руминларнинг бошқа таомлари учун маҳсулотлар меъёрлари граммда кўрсатилган.

Карам	88
Сельд балиғи	52
Тухум	1/2 дона
Кўк пиёз	13
Шакар	5
Сирка кислотаси, 3%	10
Ўсимлик мойи	4
Кўкат	5
Туз	2

145

8.3.3.2.Ғоз жигари қиймаси солинган тухум

Қотириб пиширилган тухум пўстлоғидан тозалангандан кейин узунлиги бўйича иккига бўлинади. Сариги олиниб, элакдан эзиб ўтказилади ва димлаб пиширилган ғоз жигари билан бирга эзилгандан кейин сариёғ ва туз қўшилиб, аралаштирилади. Аралашма билан тухум саригининг ўрни тўлдирилади. Жигар солинган тухум

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

идиш устига қўйилган кўк салат устига яхшилаб жойлаштирилади. Ушбу газак ва бошқа таомлар учун маҳсулотлар меъёрлари (грамм) қуйида келтирилган.

Тухум	2 дона
Ўз жигари	94
Сариёғ	10
Кўк салат	25
Туз	1
150	

8.3.3.3. Руминча суп

Тозаланган ва ювилган сабзи, петрушка ва пиёз пахал шаклида кесилгандан кейин паст оловда озгина қовурилади. Қовурилган сабзавотларга сирка ёки лимон кислотаси қўшилгандан кейин қайнаш даражасигача етказилади. Алоҳида тайёрланган товук бульонига картошка солиниб, ярим тайёр бўлгунча қайнатилади. Кейин бульонга қовурилган сабзавотлар, бульонда эритилган қовурилган ун ва туз солиб, тайёр бўлгунча пиширилади.

Товук гўшти	153
Картошка	205
Сабзи	25
Петрушка	13
Ун	5
Сариёғ	10
Сирка кислотаси, 3%	5
Янчилган қизил қалампир	0,2
Сметана	15
Туз	5
500	

8.3.3.4. Гўшт солинган сабзавотли чорба

Қайнаб турган бульонга кесилган карам ва картошка қўшилиб, ярим тайёр бўлгунча қайнатилади, кейин кўк нўхат ва ширин қалампир солиниб, қайнаш даражасигача етказилади. Устидан алоҳида қовурилган помидор солинади ва тайёр бўлгунча қайнатилади. Тайёр бўлишига 12-15 минут қолганда похол шаклида кесилган ва қовурилган сабзавотлар (сабзи, пиёз, томат-пюре), 5 минут қолганда эса сузиб олинган ва қайнаш даражасига етказилган боршч ёки лимон кислотаси қўзилади. Дастурхонга узатишда майин қилиб кесилган петрушка кўкати сепиб берилади.

Гўшт	54
Хўл карам	50
Картошка	137
Сабзи	25

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Пиёз	102
Томат-пюре	15
Эритилган ёғ	15
Ширин қалампир	7
Консерваланган	
Кўк нўхат	23
Помидор	61
Тайёр боршч	150
ёки лимон кислотаси	0,75
Петрушка кўкати	3
Қалампир	1,2
Туз	5
	500

8.3.3.5.Картошкадан тайёрланган сабзавотли мусака

Тозаланган ва ювилган картошка паллачаларга кесилгандан кейин устидан озгина туз солинган сув қуйилиб, тайёр бўлгунча қайнатилади. Кейин суви тўкилади, картошка эса иссиқлигича элакдан ёки қирғичдан ўтказилади, сариёғ қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Ундан кейин кам-камдан қайноқ сут қўшилиб кўпиртирилади ва тузланади. Алоҳида қайнатилган сабзи ва петрушка яхшилаб эзилади, похол шаклида кесилган пиёз эса камгина ёғда қовурилади, унга эзилган сабзи, петрушка ва туз қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Кейин ёғ суртилган ва нон толқони сепилган товага картошка пюреси бир текис қалинликда солинади ва устидан эзилган сабзавотлар суртиб чиқилади ва унинг усти яна картошка пюреси билан қопланади. Кейин пюре юзасига сувда суюлтирилган томат-пюре суртиб чиқилади ва қовуриш шкафида тоблаб пиширилади. Тайёр мусака порцияларга кесилади ва устидан эритилган сариёғ қуйилади.

Картошка	206
Сут	10
Сариёғ	20
Сабзи	26
Пиёз	48
Петрушка	16
Эритилган ёғ	3
Нон толқони	4
Томат-пюре	10
Туз	3

220

8.3.3.6.“Мадера” соусида димланган гўшт

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Порцияларга кесилган пушти мағиз гўшти эзилган саримсоқпиёз билан 1-2 соат давомида маринадланиб қўйилади. Кейин гўшт ярим тайёр бўлгунча қовуриб олинади. «Мадера» соусига солиниб, димлаб пиширилади. Гўшт фритюрда қовурилган картошка билан берилиб, кўкатлар билан безатилади.

Мол гўшти	215
Саримсоқпиёз	3
«Мадера» соуси	150
Фритюрда қовурилган картошка	150
Кўкатлар	3

100/300

«Мадера» соусини тайёрлаш

Тайёр қизил соусга «Мадера» виноси қўшилиб, қайнаш даражасигача етказилади ва устидан сариёғ солинади.

Қизил соус	900
«Мадера» виноси	100
Сариёғ	70

1000

8.3.3.7. Устига шоколад қўйилган оқсил

Сариғидан яхшилаб ажратилган тухум оқсили хурпайган қуюқ масса ҳосил бўлгунча кўпиртирилади. Кўпиртириш даврида кам-камдан узлуксиз шакар қўшилиб турилади. Кейин катта юзали кострюлага солинган қайноқ сувга кондитер қопчаси ёрдамида кўпиртирилган оқсил шариклар шаклида қисиб чиқарилади ва қайноқ сувда 2-3 дақиқа давомида ушлаб турилади. Шариклар солинган сув қайнамаслиги лозим. Шариклар қотгандан кейин элак устига олиб ташланади ва суви қочирилади.

Тухум сариғи эса шакар ва картошка крахмали билан бирга яхшилаб эзилади ва унинг устидан сутда эзилган какао эритмаси солинади ва паст оловда доимо аралаштирилиб турилган ҳолда қуюқлангунча иситилади. Оқсил шариклари идишга солингандан кейин уларнинг устидан какао массаси қўйилади ва шакар билан қовурилиб эзилган бодом сепилади.

Тухум оқсили	2 дона
Тухум сариғи	2 дона
Шакар пудраси	15
Шакар	38
Картошка крахмали	5
Сут	150
Какао	30
Бодом	35
Шакар	10

Таянч иборалар:

газак, ғоз жигари қиймаси, руминча суп, сабзавотли чорба, сабзавотли мусака, димланган гўшт, “мадера” соуси, оқсил.

Назорат саволлари:

1. Сельд балиғи солинган карам ва ғоз жигари қиймаси солинган тухум газакларини тайёрлаш технологияси қандай?
2. Сиз мутахасссис сифатида гўшт солинган сабзавотли чорба ва картошкадан тайёрланадиган сабзавотли мусака таомини қандай тайёрлаган бўлар эдингиз?
3. “Мадера” соусида димланган гўшт ва устига шоколад қуйилган оқсил таомларини тайёрлаш технологиясини айтинг.

8.4. Венгрларнинг овқатланиши

8.4.1. Овқатланишига ва пазандалигига хос хусусиятлар

Венгрлар пазандалиги ва овқатланиши бошқа халқлардан кескин ажралиб туради. Биринчидан шуни таъкидлаш лозимки, қўй гўштини қиймаланган гўштлардан тайёрланган таомларни истеъмол қилишмайди. Совуқ ва иссиқ гўштли таомларни тайёрлаш учун асосан чўчка, мол бузоқ, уй (товуқ, жўжа, ғоз, курка) ва ёввойи паррандалар гўштлиридан кенг фойдаланилади. Юқорида кўрсатилган гўшт турларидан тайёрланган натурал таомлар севиб истеъмол қилинади. Қўй гўшти венгрлар томонидан истеъмол қилинмасида, улар қўзичоқлар гўшtidан тайёрланадиган натурал таомларни яхши кўришади. Венгрлар овқатланишига ва пазандалигига хос хусусиятларнинг яна бири шундан иборатки, улар кета икрасини, килька ва сельд балиқларини ҳамда дудланган балиқ гўштини (балиқ тасмаси) истеъмол қилишмайди. Худди шунингдек, денгиз балиқлари ва маҳсулотлари ҳам истеъмол қилинмайди. Шу сабабли ҳам улардан тайёрланадиган таомлар венгр пазандалигида деярли учрамайди. Шу билан бир вақтда венгрлар чучук сувда етиштириладиган балиқлардан тайёрланадиган таомларни севиб истеъмол қилишади ва улар венгр пазандалигида фахрли жойлардан бирини эгаллайди. Венгрия дарёларида ва кўлларида, масалан, Балатон кўлида, ўрчитиладиган балиқлар аҳоли эҳтиёжини тўлиқ қондириш қобилиятига ҳамда нозик таъм ва катта ширадорликка эга. Венгрияда энг камида уч хил балиқдан кўп миқдорда помидор ва ширин қизил қалампир солиб тайёрланадиган суюқ таом жуда ҳам машҳур. Лекин венгр туристларнинг овқатланишини ташкил қилишда шуни ҳисобга олиш лозимки, улар кучли тузланган сабзавотларни ва бошқа маҳсулотларни истеъмол қилишмайди.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Венгр миллий пазандалигида совуқ ва иссиқ таомларни тайёрлашда сабзавотлардан (помидор, бодринг, аччиқ ва ширин қизил қалампир, бақлажон, кабачка, оқ бошли карам, кольраби, гулкарам кабилар) ҳамда картошкадан кенг миқёсда фойдаланилади. Шу сабабли ҳам картошкадан ва сабзавотлардан тайёрланадиган таомлар улуши жуда ҳам катта.

Миллий венгр пазандалигига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, унда гречиха ёрмаси ишлатилмайди; ишлатилса ҳам кам миқдорда ишлатилади; венгрлар гречихадан тайёрланадиган бўтқаларни ва киселларни умуман истеъмол қилишмайди. Лекин бошқа ёрмалардан тайёрланган таомлар кенг истеъмол қилинади. Буғдой ёрмасидан тайёрланган бўтқа ва юқорида таъкидлаб ўтилган балиқ супи ҳатто табаррук ва оллоҳ инъом этган таомлар деб ҳисобланади; чунки буғдой ер, балиқ эса денгиз “меваси” деб қаралади. Шу сабабдан ҳам бўлса керак, венгрлар бу таомларни тайёрлаш лозим бўлса, жуда ҳам сифатли қилиб тайёрлаш, агар сифатли қилиб тайёрлай олмаса, умуман тайёрламаслик керак дейишади.

Венгр пазандалигида асосан чўчка ёғи ишлатилади. Сариёғдан фақат пархез таомларни тайёрлашда фойдаланилади. Ўсимлик мойлари эса ўта кам ишлатилади. Эритилган чўчка ёғи барча венгр миллий таомларининг ҳам асосий таркибий қисми ҳисобланади. Ҳатто ун ҳам чўчка ёғида қовурилади. Чўчка ёғида қовурилган ун ва пиёз маълум бир ҳароратларда, таомларга қуюқлик беради ва пиёз эфир моддаларининг нозик ҳидини янада кучайтиради. Ўсимлик мойларидан асосан зайтун мойи ишлатилади. У ғоз ёғи билан бир қаторда салатларга қўшилади.

Венгр пазандалигига хос асосий хоссалардан яна бири шундан иборатки, венгрларнинг миллий таомлари ўткир таъм ва ҳидга эга. Миллий таомларга бундай хоссаларни кўп миқдорларда ишлатиладиган аччиқ қизил қалампир, аччиқ мурч, саримсоқпиёз, пиёз, ширин қалампир, **корица**, **майоран**, зира, **тинъян**, сельдерей, укроп ва петрушка кабилар беради. Венгр пазандалигида қалампир турлари, айниқса ширин қизил қалампир (паприка) жуда ҳам катта талабга эга.

Миллий венгр пазандалигида қуйидаги таомларни тайёрлашда паприка ўта катта аҳамиятга эга: паприкаш, гуляш, токанъ ва персельт. Миқдор жиҳатдан бу таомларнинг асосий қисмини паприка-ширин қизил қалампир ташкил қилади. Гуляш ўзининг консистенцияси бўйича гўштли рагу ва супнинг ўртасида туради. Гуляш тайёрлашда кўп миқдорларда паприка, қовурилган ун ва клёцки ишлатилади. Унинг учун кичик клёцкилардан фойдаланилади. **Персельт** - бу рагунинг бир тури бўлиб, гуляшга нисбатан пиёз кўп солинади. Ун миқдори ҳам кўп бўлганлиги сабабли соус жуда ҳам қуюқ бўлади. **Перкельт** паст оловда димлаб пиширилади. **Перкельт** учун гўшт сифатида мол, чўчка, уй ва ёввойи паррандалар гўштлири ҳамда паррандаларнинг ичак – човоқларидан фойдаланилади. Токанъ худди **перкельтга** ўхшаган таом ҳисобланади. Гўшт токанъ учун узунчоғроқ ёки ромбик шаклида кесилади. Лекин гуляшга нисбатан пиёз ва паприка камроқ солинади. Бундан ташқари токанъ тайёрлашда кўзиқорин, кўк нўхат ва сметана ишлатилади.

Паприкаш, гуляш, **перкельт** ва токанъдан ташқари венгрлар олов ёки темир панжара устида қовурилган гўшт, толқонга бўлиниб қовурилган жўжа, қовурилган

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

чўчка боласи ва тоблoб пиширилган таомларни севиб истеъмoл қилишади. Гўшти иккинчи таомларга картошкaдан, карамдан ва **тархониядан** (тухумда қорилган хамирдан қурииб тайёрланган ёрмага ўхшаган маҳсулот) тайёрланган гарнирлар бeрилади. Бундан ташқари тархония суплар тайёрлашда, мустақил хамир таом ва димлаб пиширилган гўштга гарнир сифатида ҳамда дўлмаларга солиш учун қийма сифатида ишлатилади. **Тархония** миллий сунъий ёрма бўлиб, юқорида келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики, гуруч ўрнида фойдаланилади.

Шуни таъкидлаш лoзимки, энг кўп ва кенг миқёсда ишлатилadиган қўшимча маҳсулотлардан бири - сметана ҳисобланади. Сметана супларга, соусларга, сабзавотли ва гўшти таомларга, масалан, **секейча** гуляш, творогли кракетларга, ҳатто ҳўл сабзавотлардан тайёрланадиган салатлар ҳам сметана билан бeрилади.

Венгр пазандалигига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, биринчи венгр таомлари бошқа миллатлар суюқ таомларига нисбатан қовурилган ун ва пиёзга ўхшаган маҳсулотларнинг кўп миқдорларда ишлатилиши ҳамда кенг миқёсида фойдаланиши сабабли, улар қуюқ консистенцияга ва юқори энергетик қийматга эга. Салатлар асосан сабзавотлардан тайёрланади ва мураккаб салатлар зайтун мойи ёки эритилган ғоз ёғи, оддийлари эса туз, шакар ва сирка кислотасининг сувдаги эритмаси билан сепиб бeрилади. Биринчи венгр таомлари ичига клецки ва галушка (хамирли маҳсулот) солиб узатилади. Соуслар асосан сметана, паприка ёки қовурилган ундан таомлар билан бирга қўшиб тайёрланади. Иккинчи таомларга гарнирдан ташқари маринадланган сабзавотлар ва салатлар ҳам бeрилади.

Миллий венгр пазандалигида хамирдан ишлаб чиқариладиган маҳсулотлар улуши ҳам жуда катта. Хамирли маҳсулотлардан венгрлар энг севиб истеъмoл қиладиганлари олмали ёки олчали рулет ҳамда венгрларнинг анъанавий таоми бўлган палатшинкен ҳисобланади. Палатшинкен сут ва тухум аралашмасида қорилган хамирдан тайёрланган пирожнийдир. Улар товада тоблаб пиширилади. Бундан ташқари венгрлар оқ нон истеъмoл қилишади.

Ширин таомлар сифатида венгрлар ҳўл ва консерваланган мевалардан тайёрланган компотлар, ҳўл мевалар, пирожнийлар ва музқаймоқларни истеъмoл қилишади. Уларнинг энг сеvimли иссиқ ичимлиги туркча тайёрланган кофе ҳисобланади.

Венгр пазандалигида таомларни тайёрлашда ярим тайёр маҳсулотларга иссиқлик билан ишлов бeришнинг қайнатиш, қовуриш ва димлаб пишириш усулларида кенг фойдаланилади. Қовурилиб тайёрланган таомлар, айниқса гўшти таомлар, севиб истеъмoл қилинади.

Венгр халқи кунига уч марта овқатланади. Уларнинг овқатланишига хос хусусиятлардан бири шундан иборатки, у ҳам бўлса, кечқурунлари тўйиб овқатланишади.

Таянч иборалар:

Қўй гўшти, совуқ ва иссиқ гўшти таом, денгиз балиғи, денгиз маҳсулоти, сабзавот, гречиха ёрмаси, кисель, буғдой ёрмаси, балиқ супи, чўчка ёғи, паприка аҳамияти, сметана, қуюқ консистенция, хамир, ширин таом.

Назорат саволлари:

1. Гўшти таомларни тайёрлашда қайси гўшт турларидан фойдаланилади?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

2. Венгрлар қайси маҳсулотларни истеъмол қилишмайди?
3. Венгрлар қандай сувда ўрчидиган балиқларни яхши кўришади?
4. Венгр миллий таомларини тайёрлашда қайси сабзавотлар ишлатилади?
5. Миллий венгр таомларини тайёрлашда қайси ёғдан фойдаланилади?
6. Нима учун миллий венгр таомлари ўткир ҳид ва таъмга эга?
7. Паприка қайси таомларни тайёрлашда жуда кўп қўшилади?
8. Нима сабабдан миллий венгр таомлари қуюқ ва катта энергетик қийматга эга?
9. Хамирдан қайси таомлар тайёрланади?

8.4.2. Венгр туристларга тавсия қилинадиган таомлар

Венгриядан келган туристлар овқатланиш столларининг устида майдаланган кизил қалампир, мурч, сирка кислотаси ва гарчица ҳамда сув қўйилиши шарт. Уларга қуйидагиларни тавсия қилиш мумкин:

-совуқ газаклар сифатида: сариёғ ва пишлок, устига маринад ёки сариёғ қуйилган балиқ, қовурилган чўчка гўшти, сардина, гарнирли ветчина, гўшт ассортиси, қайнатилган ёки хомлигида дудланган колбаса, ўзбек миллий таомларидан эса тандир-кабоб, яхна гўшт, хасип тавсия қилиниши мумкин;

-биринчи таомлар сифатида: бульонлар пирожка, товук гўшти билан, угрالي суп, клецкали суп, суп-пюре, рассольник, боршч. Охирги тўртта таом ҳафтасида бир мартадан кўп берилмаслиги лозим. Ўзбек миллий таомларидан карам шўрва, угра, қийма шўрва кабилар тавсия қилиниши мумкин;

-иккинчи таомлар сифатида: яичницалар, омлетлар, қовурилган ва қайнатилган балиқ, қовурилган чўчка, мол, уй ва ёввойи паррандалар гўштлири гарнир билан, товукдан тайёрланган чахохбили, рагу, гуляш, бефстрогоновларни. Уларга гарнир сифатида қовурилган картошка, димланган карам ва бошқа сабзавотларлардан тайёрланган маҳсулотлар берилади. Ўзбек миллий таомларидан тўй кабобини, жиз-биз ва димлаб пиширилган гўштлири тавсия этиш мумкин;

- ширин таомлар сифатида: хўл ва тоблаб пиширилган мевалар, хўл ва консерваланган мевалардан тайёрланган компотлар, торт ва пирожний ва музқаймоққа ўхшаганлар берилади. Тушликдан кейин туркча тайёрланган кофе берилиши лозим.

Таянч иборалар:

кизил қалампир, мурч, сирка кислотаси, горчица, сув, газак, биринчи таом, иккинчи таом, ширин таом.

Назорат саволлари:

1. Венгр туристлар столига таомлардан ташқари яна қандай маҳсулотлар қўйиш керак?
2. Венгр туристларга газак ва биринчи таомлар сифатида қайси таомлар тавсия қилиниши мумкин?
3. Сиз мутахассис сифатида венгр туристларга қайси иккинчи ва ширин таомларни тавсия қилган бўлар эдингиз?

8.4.3. Венгр таомларини тайёрлаш технологияси

8.4.3.1. Гулкарам салати

Карам бирламчи ишлов берилгандан кейин тайёр бўлгунча тузли сувда қайнатиб олинади. Совуган карам порцияларга бўлиниб, идишга солингандан кейин устидан шакар, туз, майдалаб кесилган петрушка кўкати ҳамда сирка кислотаси ва ўсимлик мойи аралаштирилган сув билан сепилади ва совуқ жойда бир соатгача қолдирилади. Узатишдан олдин порцияларга бўлинади. Қуйида салат ва бошқа таомлар учун ишлатиладиган маҳсулотлар меъёрлари (граммда) келтирилган

Гулли карам	417
Сирка кислотаси	15
Шакар	4
Петрушка кўкати	4
Ўсимлик мойи	10
Туз	2

205

8.4.3.2. Савой карами салати

Бирламчи ишлов берилган карам похол шаклида кесилгандан кейин зираворлар солинмасдан ярим тайёр бўлгунча димланади. Пўстлоғи билан қайнатилган ва тозаланган картошка ҳам похол шаклида кесилади. Пўстлоғидан тозаланган ер қалампири томири эса кичик тешикли қирғичдан ўтказилади ва устидан зайтун мойи, лимон шираси ва туз сепилади. Кесилган сабзавотлар идишга солиниб, похол шаклида майдаланган чўчка ёғи, ҳамда қолган зайтун мойи ва қирғичдан ўтказилган ер қалампири билан аралаштирилади. Узатишда салат идишга тепача шаклида солинади, лимон бўлакчалари ва петрушка кўкати билан безатилади.

Савой карами	100
Картошка	180
Ер қалампири томири	17
Чўчка ёғи	33
Лимон	25
Зайтун мойи	17
Петрушка кўкати	10

200

8.4.3.3. Суп-гуляш

Майдаланган пиёз эритилган чўчка ёғида қовурилади ва кейин унга янчилган қизил қалампир, кубик шаклида кесилган гўшт, эзилган саримсоқпиёз, лечо, туз, бульон қўшилиб, гўшт ярим тайёр ҳолга келгунча димланади. Кейин эса устидан кубик шаклида кесилган картошка солиниб, маҳсулотлар қоплангунча

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

бульон қуйилади ва тайёр бўлгунча пиширилади. Ёз вақтларида лечо помидор ва ширин қалампир билан алмаштирилади.

Мол гўшти	109
Чўчка ёғи	8
Саримсоқпиёз	1
Янчилган қалампир	1
Зира	0,3
Картошка	137
Лечо	20
Туз	2

350

8.4.3.4 Леббеч

Кубик шаклида кесилган картошка ярим тайёр бўлгунча туз солинган бульонда қайнатилади. Ун, тухум, туз ва сувдан қаттиқ хамир тайёрланади. Хамир дам берилгандан кейин юпқа қилиб ёйилади ва 3,5х3,5 см бўлган квадратчаларга кесилади ва ёғда қовуриб олинади. Дудланган чўчка ёғи похол шаклида кесилади ва унда пиёз қовурилиб, устидан қалампир сепилади. Кейин қовурилган пиёз, хамир, халқа шаклида кесилган ширин яшил қалампир, бўлакчаларга майдаланган помидор картошкали бульонга қўшилади ва яна 10 минут қайнатилади.

Картошка	137
Дудланган чўчка ёғи	20
Пиёз	6
Яшил ширин қалампир	21
Помидор	24
Майдаланган қалампир	1
Ун	28
Тухум	1/4дона

500

8.4.3.5 Творогли картошка

Тозаланган ва кубик шаклида кесилган картошка тайёр бўлгунча тузли сувда қайнатиб олинади, творог эса элакдан ўтказилади. Кейин картошканинг ярми ёғланган махсус идишга (баранчик) солинади, устидан эса творогнинг ярми бир текис қўйиб чиқилади, кейин творогнинг устидан қатлам қилиб картошканинг қолган қисми, унинг устидан қолган творог жойлаштирилиб, творогнинг устидан эритилган чўчка ёғи ва сметана қуйилади ва қовуриш шкафида 10-15 минут тоблаб пиширилади.

Картошка	250
Творог	75

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Сметана	35
Чўчқа ёғи	25
Туз	2
	280

8.4.3.6 Жўжадан тайёрланган паприкаш

Бирламчи ишлов берилган жўжа бўлакчаларга (порцияга 1-2 бўлак) бўлинади. Майдалаб кесилган пиёз қовурилди, кейин унинг устидан жўжа бўлакчалари солинади, туз сепилади ва майдаланган қизил ширин қалампир (паприка), тайёр лечо солинади ва идиш қопқоғи ёпилиб, паст оловда димланади. Маҳсулотлар ўз ширасида димланиши лозим. Шу сабабли ҳам озгина бульон қўшилиб, аралаштирилиб турилади. Маҳсулотлар ярим тайёр ҳолга келгандан кейин яна озгина бульон, солинади. Кейин сметана, қовурилган ун ва озгина сув қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади ва элакдан эзиб ўтказилади. Ҳосил бўлган бир хил қуюқ масса гўштга қўшилади, аралаштирилгандан кейин тайёр бўлгунча димлаб пиширилади. Сузиб узатишдан олдин қаймоқ қўшилиб, қайнаб чиқиш даражасигача етказилади. Гарнир сифатида галушка берилади.

Жўжа гўшти	262
Пиёз	24
Саримсоқпиёз	4
Паприка	3
Ун	5
Сметана	50
Ёғ	20
Қаймоқ	50
Лечо	20
Туз	3

250

Таянч иборалар:

гулкаррам салати, Савой карами салати, суп-гуляш, леббенч, творогли картошка, паприкаш.

Назорат саволлари:

1. Гулкаррам ва Савой карамидан салатлар тайёрлаш технологиясини биласизми?
2. Суп-гуляш ва леббенч венгр таомларини тайёрлай оласизми?
3. Творогли картошка ва жўжали паприкаш таомлари қандай тайёрланади?

8.5.Словаклар ва чехлар овқатланиши

8.5.1. Овъатланишига хос умумий хусусиятлар

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Словакия ва чехия дунё харитасида ўтган асрнинг 90-йилларидан кейин собиёқ Чехословакия Республикасининг парчаланиши натижасида пайдо бўлган давлатлар қисобланади.

Чехлар ва словакларнинг узоқ йиллар давомида битта давлат қудудида яшашлари ва дўстлашишлари натижасида уларнинг пазандаликлари бир-бирларига катта таъсир кўрсатган. Бундан ташқари чехларнинг баъзи таомлари словакларнинг сеvimли таомларига, словакларнинг таомлари эса чехларнинг миллий таомларига айланиб ўолган ва иккита давлатда ҳам бир хил овъатланиш тарзи шаклланган. Шу сабабли ҳам чехлар ва словаклар пазандалигида ўатор ўхшашликлар ва бўғилишликлар мавжуд. Словаклар ва чехлар пазандаликларига бир-бирларига ўзаро таъсирларидан ташқари ўнъшни давлатлар пазандаликлари ҳам катта таъсир кўрсатган. Шунга ўарамасдан словаклар ва чехлар миллий пазандаликлари ўзларига хос хусусиятларни сальлаб ўолган ва ўнъшни миллатлар пазандаликлари қисобидан бойиб бормоўда.

Таянч иборалар:

дунё харитаси, таъсир, қўшни давлатлар.

Назорат саволлари:

1. Словакия ва Чехия давлатлари дунё харитасида қачон пайдо бўлди?
2. Словаклар ва чехларнинг узоқ йиллар давомида бир давлатда яшашининг бир-бирларининг пазандаликларига тайсири қандай?

8.5.2.Словаклар овъатланишига ва пазандалигига хос хусусиятлар

Словаклар пазандалигига Венгрия ва Балқан давлатларининг таъсири жуда катта бўлган. Уларнинг таъсири биринчи навбатда словаклар пазандалигида ишлатиладиган зираворлар ассортиментида ўз аксини топган. Словаклар пазандалиги хушбўй қидли ва нозик таъмли таомларга бой. Шу сабабли ҳам словаклар таомлари жуда ҳам ёлимли таъм ва қидга эга. Шу билан бирга бошўа Европа мамлакатларига нисбатан Словакияда овъатланиш харажатлари жуда ҳам кам.

Миллий словак таомларини тайёрлашда турли уй ҳайвонлари гўшт мақсулотларидан ва ёввойи қайвонлар ва паррандалар гўштларидан кенг фойдаланилади. Лекин сеvimли таомлар товуў ва чўчўа гўштларидан тайёрланади. Гўшт мақсулотларидан қар хил сабзавотли биринчи шунингдек сабзавот ва бошўа мақсулотлар билан бериладиган иккинчи таомлар ҳамда газаклар тайёрланади. Гўшт мақсулотларидан тайёрланадиган таомлардан гуляш, рагу, шницель кабилар энг сеvimли қисобланади. Шампиньон ўнъзиўорини ва картошка оладўийси билан тайёрлаб бериладиган гуляш бутун словакия бўйича кенг тарўалган ва севиб истеъмол ўилинади. Бу таом словак тилида “спиш похуткаси” деб номланади. Яна шуни таъкидлаш лозимки, иккинчи таомларни ва иссий газакларни тайёрлашда дутланган чўчўа гўштидан кенг фойдаланилади. Миллий таомлар ассортиментида балиўдан тайёрланадиган таомларнинг ўзига яраша улуши бор. Айниўса тез оўар дарёларидан овланадиган форель балиўидан тайёрланадиган таомлар жуда ҳам катта ёктиёжга эга.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Словаклар миллий таомларини тайёрлашда сут ва сут маҳсулотларидан кам кенг фойдаланилади. Сут табиий қолда ичилибгина лолмасдан, ундан пишлоълар ва бринзалар ишлаб чилярилади. Улар нафалат газак сифатида, иссиқ таомларни тайёрлаш учун кам ишлатилади. Бринза билан тайёрланадиган миллий таом «халушки» ва толъонга буланиб, ловуриш шкафида тоблаб пишириладиган ветчинали пишлоқ каби таомлар ўзларининг нозик таъми билан истеъмолчиларда сўнамас катта таассурот қолдиради.

Словакларнинг овқатланишига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, аксарият миллий таомлар лъизил лъалампир (паприка), пишлоўли кичик клецкилар ва шунга нъшаганлар бекон билан берилади ва истеъмол қилинади.

Хамирдан тайёрланадиган миллий таомлар улуши жуда кам катта. Шафтолили блин ва «лангоше» (думолоқ шаклли саримсоқпиёз билан ловурилган пончик) каби таомлар ўзларининг нозик таъми ва хушбўй хиди билан меҳмонларни ҳайратда қолдиради.

Словак миллий пазандалигига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, уларни тайёрлашда турли зираворлардан ва ўткир хидли ва таъмли маҳсулотлардан кенг фойдаланилади. Улардан энг кўп ишлатиладиганлари саримсоқпиёз, горчица, сирка кислотаси, қизил ва аччиқ қалампир, мурч, зира ва кўкатлар ҳисобланади.

Миллий словак таомларини тайёрлашда иссиқлик таъсирида ишлов беришнинг деярли барча усулларидан фойдаланилади. Лекин димлаб пишириладиган гўштли таомлар катта эҳтиёжга эга.

Словакияга борадиган туристларга шуни етказиш лозимки, у ерда ишлаб чиқариладиган шампань виносининг баъзи, Ош виносининг Влаш рислинги, Яшил Велтелинер, Раченска Франковка каби навлари жуда ҳам юқори сифатга эга. Словакларнинг бочкали ёш ва «қора ширин» каби пиво навлари ўзларининг сифати бўйича дунёда донғи кетган пива навларидан қолишмайди.

Таянч иборалар:

Венгрия, Балқан давлатлари, гўшт маҳсулоти, сут, сут маҳсулоти, қизил қалампир (паприка), хамир, зиравор, вино, пиво.

Назорат саволлари:

1. Словаклар пазандалигига қайси давлатлар халқларининг пазандаликлари катта таъсир қўрсатган?
2. Миллий словак таомларини тайёрлашда қайси гўшт турлари ишлатилади?
3. Қайси балиқ таомлари катта эҳтиёжга эга?
4. Сут ва сут маҳсулотлари қандай ҳолда истеъмол қилинади?
5. Қайси миллий таомлар бекон билан истеъмол қилинади?
6. Венгр пазандалигида зўираворларнинг ва қўшимча маҳсулотларнинг қайси турларидан фойдаланилади?

8.5.3. Чехлар овқатланишига ва пазандалигига хос хусусиятлар

Чехларнинг овқатланишига хос асосий хусусиятлардан бири шундан иборатки, уларнинг миллий таомлари жуда ҳам ёғли, тузли ёки ширин, лекин жуда ҳам лаззатли ва тўйимли, чунки улар порцияларининг ҳажми жуда ҳам катта. Шу

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

сабабли ҳам чехлар миллий таомлари катта энергетик қийматга эга. Буни албатта Чехияга борадиган туристлар таомларга буюртма беришда ҳисобга олишлари лозим. Агар тузининг баландлиги ва баъзи бир таомларининг ширинлиги ҳисобга олинмаса, чех миллий таомлари ўзбек ёки тожик миллий таомларига жуда ҳам ўхшаш.

Чех пазандалигида уй ҳайвонлари ва паррандалари ҳамда ёввойи ҳайвонлари (косуля, товушқон) ва паррандалар гўштлиридан фойдаланилади. Миллий таомларни тайёрлашда чўчка ва товук гўштлири ҳамда дудланган чўчка (ветчина) ва қайта ишланган чўчка маҳсулотлари (сосиска, шпикачка) кўп ишлатилади. Булардан ташқари бузоқ мол, тустовук ва ўрдак гўштлири ҳам истеъмол қилинади. Ўрдак жигари ва тузланган карам билан бериладиган кнедликлар чехларнинг энг фахрли таомларидан ҳисобланади. Чехлар фақат натурал гўштлардан тайёрланадиган таомларни истеъмол қилишади. Қиймаланган гўштлардан ва қўй гўштидан тайёрланадиган таомлар чехлар миллий таомлари асортиментида деярли йўқ. Натурал гўштлардан тайёрланадиган таомлар фақат тузланган карам ва кнедликлар билан бирга истеъмол қилинади.

Худди словаклардек, чехлар ҳам гуляшни яхши кўришади. Шу сабабли ҳам чехлар пазандалигида гуляшнинг тури жуда ҳам кўп. Гуляш нафақат мол ва чўчка гўштлиридан, ҳатто куён гўштидан ва жигардан ҳам тайёрланади. Бундан ташқари гуляшнинг бошқа турлари ҳам мавжуд. Мол гўштидан гуляш тайёрлаш учун гўшт тана қисмларининг ҳар жойидан кесиб олинади ва эзилган зира ҳамда саримсоқпиёз солиб паст оловда димлаб пиширилади. Гўшт юмшагандан кейин димлашда ҳосил бўлган ширага паст оловда қовурилган ёки қовурилмаган ун ва томат-паста аралаштирилади, ҳосил бўлган соус қайнаш даражасигача етказилади. Гуляш фақат кнедлик билан берилади. Истеъмол қилишда кнедлик ҳосил бўлган соусга ботириб ейилади.

Чехларнинг энг сеvimли таомларидан, кнедлик ва тузланган карам билан бериладиган чўчка гўштидан ташқари карловар рулети, кнедлик билан бериладиган қовурилган ғоз гўшти ҳисобланади. Гўштли ва балиқли иккинчи таомларга гарнир сифатида сабзавотлар, асосан тузланиб димланган карам, картошкадан ва ҳўл сабзавотлардан тайёрланадиган салатлар берилади. Балиқ таомларидан энг сеvimли истеъмол қилинадигани қовурилган карп ҳисобланади.

Кнедлик ҳам чехларнинг энг сеvimли таомларидан бири. Чех пазандалигида кнедликлар ҳамиртурушсиз ва ачитилган ҳамирлардан, шунингдек қайнатилган картошкадан тайёрланади. Кнедликлар ичига кўпинча олхўри ёки бошқа мевалар ёки повидло солиб тайёрланади. Кнедлик тузли сувга қайнатиб олингандан кейин устидан кўкнор уруғлари сепилади, эритилган сариёғ қуйилади. Ачитилган ҳамирдан тайёрланган кнедликлар иккинчи гўштли ва балиқли таомларга тузланган карам билан берилади.

Чехларнинг овқатланишига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, улар рационда балиқ таомлари асортименти кичик. Балиқли таомлар фақат совук газак сифатида устидан майонез ёки маринад қуйилган ҳолда истеъмол қилинади. Миллий чех таомлари жуда ҳам хушхўр ва ейимли бўлади. Уларга бундай хоссаларни зираворлар ва таомлар тайёрлашда қўшиладиган ҳамда таомларни истеъмол қилиш даврида ишлатиладиган қўшимча маҳсулотлар беради.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Миллий чех пазандалигида ишлатиладиган зираворлар ва қўшимча маҳсулотлар ассортименти жуда катта. Улар қаторига зира, арпабодиён, мускат ёнғоғи, лавр барги, чиннигул гунчаси, мурч, қизил ширин ва аччиқ қалампир, қора арча дамламаси, райхон, занжабил, **майорон**, петрушка, сельдерей, ялпиз, шалфей, сирка кислотаси, горчица ва ер қалампир кабилар киради. Чехия тупроқ-иқлим шароитида етиштириладиган ер қалампирининг таъми ва ҳиди унча аччиқ эмас.

Картошка ва сабзавотлардан тайёрланадиган газак ва биринчи ҳамда иккинчи таомларнинг ҳам ассортименти жуда катта. Улардан сабзавот (қизил қалампир, помидор, бодринг, редиска, карам, латук) салатлари, ичига қийма солинган бодринг ёки помидор каби иссиқ газаклар тайёрланади. Чех пазандалигида мевалардан тайёрланадиган салатлар ҳам кўп. Улар банан, шафтоли, ўрик, узум, нок, олма, апельсин, мандарин, қулупнай ва олволи каби мевалардан тайёрланади. Чехлар салатларни майонез, сметана, шакар, сирка кислотаси эритмасини ёки лимон ширасини устидан сепиб истеъмол қилишади. Бундан ташқари майонез биринчи ва иккинчи иссиқ таомларни тайёрлаш учун ҳам ишлатилади. Чехлар майонези совуқ газакларга нисбатан узоқ вақт давомида ўзининг барқарорлигини сақлаб туради. Унинг сабаби шундан иборатки, тайёр майонезга 1:3 нисбатда концентрантланган бульон (ланспиг) қўшилади.

Чехлар ҳам, худди Скандинавия мамлакатлари халқларидек, бутербродларни яхши кўришади. Айниқса ёпиқ бутербродлар катта талабга эга. Бутербродлар ҳар хил бутерброд массалари (пишлоқ, эритилган пишлоқ, бақлажон, редиска, ер қалампир ва башқалар) билан тайёрланади. Бутерброд массалари чехлар тилида, памазанка деб аталади. Тайёр бутерброд яхшилаб безатилади. Унинг учун кесилган нон бўлакчаси устига салат (латук), кейин асосий маҳсулот (памазанка) қўйилади, унинг устки юзаси майонез билан тўр шаклида безатилади.

Чех пазандалигига хос асосий хоссалардан яна бири шундан иборатки, уларнинг биринчи таомлари жуда ҳам қуюқ ва ўртасига қошиқ қўйилса, у тик туради. Масалан, чехлар учун анъанавий бўлган “Polevka” супи ўзининг консистенцияси бўйича боршч ва шчиларни эслатади. Лекин боршч ва шчиларда қуюқ консистенция сабзавотлар ҳисобидан ҳосил бўлса, чех супларида эса уларни тайёрлашда қўшиладиган ун (қовурилган ёки қовурилмаган), манна ёрмаси ва пюре шаклида эзилган сабзавотлар ҳисобидан содир бўлади. Ун сувда эзилган ҳолда (“ишка”) қўшилади. Балиқ ва сабзавотлардан тайёрланадиган суплар асосан эзилган ҳолатда бўлади. Пюресимон сабзавотли супларга гўшт майда кубикчалар шаклида қўшилади. Ун қўшиладиган супларга яна сариёғ, тухум сариғи, сметана ва майда қилиб кесилган кўкатлар солинади. Биринчи таомлар ичида пюре шаклида тайёрланадиган супларнинг улуши жуда катта. Улар асосан сабзавотлардан ва картошкадан тайёрланади.

Биринчи миллий таомларни тайёрлаш учун мол, чўчқа, бузоқ гўштлири, балиқ, паррандалар ичак-човоқлари бульонлари ёки бир, ёки бир неча сабзавотлар қайнатмалари ишлатилади.

Чехлар пазандалигига хос хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, супларни тайёрлашда уларга сабзавотлар экстрактлари ва хамиртуруш қўйилади. Экстракт тайёр бульонга қўйилади, хамиртуруш эса тайёр супга солинади. Унинг учун қурилмаган хамиртуруш ёғда қовурилади, кейин супга солиниб

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

аралаштирилади. Қуруқ хамиртурушлар тўғридан-тўғри супга солиниб аралаштирилади. Чехлар тиниқ бульонларни ҳам кўп истеъмол қилишади. Уларни фақат натурал гўштлардан тайёрлашади. Тиниқ бульонлар тухум, сабзавотлар, вермишель, угра, гуруч билан берилади.

Чех пазандалиги учун картошкадан тайёрланадиган суп, сабзавотли суплар (сабзи, гулкаррам, пиёз-порей) ловия ёки нўхатли суплар, тухум ёки угра билан бериладиган тиниқ бульонлар жуда ҳам характерли ҳисобланади. Буларнинг аксарияти сабзавотлар қайнатмаларида тайёрланади ва уларга сутда эзилган тухум сариғи қўшилади.

Иккинчи таомлар иссиқлик таъсирида ҳар хил ишлов бериш ёрдамида спаржадан, Савой карамидан гулкаррамдан, бодринг, помидор каби сабзавотлардан тайёрланади. Сабзавотли иккинчи таомларнинг ассортименти жуда катта. Сабзавотли иккинчи таомлар, тухум, соус, томат-паста қўшиб тайёрланади ёки нон толқонига ёки клярга буланиб қовурилади. Картошкадан тайёрланадиган иккинчи таомлар ассортименти сабзавотли таомлар ассортиментида ҳам катта. Толқонга буланиб қовурилган иккинчи гўшт ва балиқ таомлари совуқ “тартар” соуси (майда кесилиб, майонез билан аралаштирилган бодринг ёки корнишон) билан бирга истеъмол қилинади.

Хаширдан тайёрланадиган кондитер маҳсулотларининг ҳам ассортименти жуда катта ва руслар қандалот маҳсулотларига жуда яқин. Кондитер маҳсулотлари қатланган, қумоқ, ачитилган ва бошқа хашир турларидан тайёрланади. Уларни ишлаб чиқаришда маргарин ёки сариёғдан ташқари ўсимлик мойлари ва чўчка ёғи ишлатилади. Кондитер маҳсулотларининг ассортиментини тортлар, пирожнийлар, калачлар, рогаликлар ва крендельга ўхшаган маҳсулотлар ташкил қилади.

Иссиқ ичимликдан натурал кофе ва ромли чой севиб истеъмол қилинади. Бундан ташқари чехлар пивони жуда ҳам яхши кўришади. Айниқса пльзен пивоси катта талабга эга.

Таянч иборалар:

энергетик қиймат, уй ҳайвони, ёввойи ҳайвон, парранда, гуляш, кнедлик, балиқ таоми ассортименти, зиравор, қўшимча маҳсулот, картошка, сабзавот, майонез, бутерброд, қуюқ, экстракт, хамиртуруш, сабзавотли иккинчи таом, хашир, иссиқ ичимлик, пиво.

Назорат саволлари:

1. Нима сабабдан чех таомлари катта энергетик қийматга эга?
2. Чех миллий таомларини тайёрлашда асосан қайси гўшт турларидан фойдаланилади?
3. Чехларнинг энг сеvimли таомларини ва уларни тайёрлаш технологиясини биласизми?
4. Чех пазандалигида қайси зираворлар ва қўшимча маҳсулотлар ишлатилади?
5. Таомлар тайёрлашда, картошкадан ташқари, қайси сабзавотлар ишлатилади, мевалар-чи?
6. Нима сабабдан чехларнинг биринчи таомлари қуюқ?
7. Суплар қайси қўшимча маҳсулотлар қўшилиб тайёрланади?
8. Гўштсиз иккинчи таомлар қайси маҳсулотлардан тайёрланади?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

8.5.4. Словак ва чех туристларга тавсия этиладиган таомлар

Узоқ йиллар давомида бир давлатда ёнма-ён яшаши ҳамда давлат миқёсида ўрнатилган бир хил иш тартиби словак ва чехлар овқатланиш режимининг шаклланишига катта таъсир кўрсатган. Иккала миллатда ҳам кунига уч марта овқатланиш тарзи ташкил топган. Словаклар ҳам, чехлар ҳам эрталаб енгил нонушта қилишади, тушликда эса тўйиб овқатланишади, кечкурунги нонуштаси ҳам тўйимли бўлади.

Словакия ва Чехиядан келадиган меҳмонлар учун меню тузишда қуйида келтирилган тавсияларга амал қилиш лозим бўлади. Эрталабки нонушта менюсига тез тайёрланадиган таомлар киритилиши лозим. Одатда чех ва словак туристларга эрталаб сариеғ, ветчина, кефир, булочка ва кофе берилади.

Тушлик ва кечкурунги нонушта менюларига қуйидаги таомлар танлаб киритилиши мумкин.

- газаклардан: қайнатилган тил, қайнатилган бузоқ гўшти, ёғи кам ветчина, колбаса, пишлоқ, гўштлар ассортиси, гўштли, балиқли ва сабзавотли бутербродлар, устки юзаси майонез билан безатилган сабзавот ва мевалар, шу жумладан ўзбек миллий пазандалигида тайёрланадиган совуқ газаклар (хасипдан ташқари) ҳамда республика тупроқ-иқлим шароитида етиштириладиган ҳўл мевалар;

- биринчи таомлардан: сабзавот, фрикаделька ёки пирожка билан бериладиган бульонлар, товуқ бульонида тайёрланган суп-угра, макарон маҳсулотлари қўшиб тайёрланган суплар, клёцкали суп, эзилган картошкадан, нўхатдан, гулкарамдан тайёрланган пюресимон суплар: Ўзбек миллий таомларидан: элак ёки докадан ўтказилиб, кейин сабзавотлари қўшилган шўрва, қиймали ёки қиймасиз уграга ўхшаган суюқ таомлар;

- иккинчи таомлардан: қовурилган ёки қайнатилган чўчка гўшти, натурал чўчка гўшtidан тайёрланган шницель, қовурилган бузоқ гўшти, спаржа, толқонли соус билан бериладиган гулкарам, устидан маринад ёки майонез қуйилган балиқ. Иккинчи гўштли таомларга гарнир сифатида ҳўл сабзавотлардан тайёрланган салатлар берилади. Яна шуни ҳисобга олиш лозимки, қўй гўшtidан ва қиймаланган гўштлардан тайёрланадиган таомлар Словакия ва Чехиядан келган туристларга тавсия қилинмаслиги керак;

- десерт таомлардан: ҳўл ёки консерваланган мевалардан тайёрланган компот, ҳўл мевалар, катта ассортиментда кондитер маҳсулотлари, кўпиртирилган қаймоқли музқаймоқлар. Ўзбек миллий ширинликларидан нишолда таклиф этилиши мумкин. Десертдан олдин меҳмонларга пишлоқ берилиши лозим.

Тушликдан кейин словак ва чех меҳмонларга қора кофе таклиф этилиши ва менюга киритилиши лозим.

Таянч иборалар:

меню, эрталабки нонушта, газак, биринчи таом, иккинчи таом, десерт.

Назорат саволлари:

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

1. Словакия ва Чехиядан келадиган меҳмонлар учун меню тузишда нималарни ҳисобга олиш керак?
2. Словак ва чех туристларга қандай газаклар тавсия қилиниши мумкин?
3. Словак ва сех туристларга биринчи таомлардан қайсиларини тавсия қилган бўлар эдингиз?
4. Чех ва словак туристлар учун менюга иккинчи таом ва десерт сифатида қайси таомларни киритиш мумкин?

8.5.4. Словаклар ва чехлар миллий таомлари технологияси

8.5.4.1. Словаклар миллий таомларини тайёрлаш технологияси

8.5.4.1.1. Влашча салат

Ветчина, қайнатилган гўшт, картошка, пуслотидан ва уруғларидан тозаланган олма, тузланган бодринг, маринадланган мевалар похол шаклида кесилади ва майонез билан аралаштирилади. Салат идишга тепача қилиб солинади ва тухум, яшил нўхат, бодринг ва петрушка кўкати билан безатилади. Бу салат ва бундан кейинги таомлар учун маҳсулотлар меъёлари (граммда) келтирилган.

Ветчина	39
Гўшт	65
Олма	15
Маринадланган мевалар	42
Тузланган бодринг	17
Яшил нўхат	9
Тухум	1/3 дона
Майонез	25
Петрушка кўкати	5
Туз	2
Қалампир	0,05
150	

8.5.4.1.2. Суп-гуляш

Чўчка ёғида қовурилган (пассировка қилинган) ун илиқ бульонда эзилади ва зира қўшилиб қайнатилади. Тайёр атала элакдан ўтказилади. Элакдан ўтказилган аталага кубик шаклида кесилган хом картошка, қайнатилган гўшт, чўчка гўшти билан эзилган саримсоқпиез қўшилади ва тайёр бўлгунча қайнатилади. Узатишда суп майин қилиб кесилган кўкат билан сепиб берилади.

Қайнатилган гўшт	109
Чўчка ёғи	12
Дудланган чўчка ёғи	12
Пиез	24
Саримсоқпиез	3

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ун	12
Картошка	37
Мурч ёки қизил қалампир	0,5
Зира	1
	350

8.5.4.1.3. *Моравча шницель*

Чўчка тўш гўшtidан шницель порциялаб кесиб олинади, кейин у юпқа қилиб махсус урғич ёрдамида уриб юмшатилади, икки томонидан туз ва қалампир сепилади. Кубик шаклида кесилган ветчина, яшил нўхат ва тухумдан омлет тайёрланади. Кейин чўчка гўштининг устига қўйилиб ўралади ва зрази шакли берилади. Кейин унга буланган шницель лезонга ботирилиб олинади ва нон толқонига булангандан кейин фритюрда қовуриб олинади. Узатишда қовурилган картошка устига шницель жойлаштирилади, унинг устидан эса лимон палласи ва Влаш салати қўйилади.

Чўчка гўшти	145
Ун	5
Тухум	1/5 дона
Нон толқони	10
Ёғ	15
Туз	2
Қалампир	0,05
Омлет учун:	
ветчина	26
кўк нўхат	15
тухум	4/5 дона
Гарнир учун:	
қовурилган картошка	100
Влаш салати	60
Лимон	10
	160/170

8.5.4.1.4. *Мева салатлари*

Салат меванинг бир ёки бир неча туридан тайёрланади. Уни тайёрлаш учун банан, шафтоли, узум, нок, олма, ўрик, қовун, апельсин, мандарин, қулупнай, гилослар ишлатилади. Салат тайёрлашда катта мевалар кичик бўлакчаларга кесилади, кичиклари эса бутунлигича қолдирилади. Кейин мевалар ивитиб қўйилган майиз, катта кесилиб қуритилган ёнғоқ ва шакар билан аралаштирилади, устидан сув билан суюлтирилган лимон шираси, мева ширалари ёки вино, ёки мева пюреси, ёки қаймоқ, ёки сут солинади.

Тайёр салат идишларга солингандан кейин ранги ва таъми билан фарқ қиладиган бошқа мевалар билан безатилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Таянч иборалар:

Влашча салат, суп-гуляш, моравча шницель, мева салати

Назорат саволлари:

1. Влашча салат, суп-гуляш таомларини тайёрлаш технологиясини айтинг?
2. Моравча шницель ва мева салатлари қандай тайёрланади?

8.5.4.2. Чехлар миллий таомларини тайёрлаш технологияси

8.5.4.2.1. Клярга буланиб қовурилган бақлажон

Пўстлоғидан тозаланган бақлажон кичик айланаларга кесилади. Ун, тухум, туз ва сутдан суюқ хамир қорилади. Бақлажон бўлакчалари тузлангандан кейин хамирга буланиб олинади ва қиздирилган ёғда қовурилиб олинади. Бақлажон иссиқлигида картошка пюреси билан берилади. Бу ва бошқа таомларни тайёрлаш учун ишлатиладиган маҳсулотлар меъёрлари (грамм) қуйида келтирилган.

Бақлажон	100
Тухум	1/2 дона
Ун	20
Сут	20
Ўсимлик мойи	20
Туз	2
100	

8.5.4.2.2. Балиқ запеканкаси

Териси ва қилтиқларидан тозаланган балиқ гўшти порцияларга кесилади ва ичига ёғ суртилган баланд товачаларга бир қатлам қилиб қўйилади. Товага солишдан олдин балиқ бўлакчалари устидан сирка кислотаси ва туз сепилади. Ун, сут, сув ва тухумдан суюқ хамир қорилади ва у товадаги балиқ бўлакчалари устидан қўйилади. Кейин това 30 минут давомида қовуриш шкафида ушлаб турилади.

Балиқ филеси	100
Ун	10
Сут	25
Тухум	1/4 дона
Ўсимлик мойи	10
Сирка кислотаси	5
Туз	2
100	

8.5.4.2.3. Карловарча рулет

Бўлакчаларга кесилган бузоқ гўшти махсус ургич ёрдамида уриб юмшатилади, туз сепилади ва унинг юзаси майда қилиб кесилган чўчка ёғи билан бир текис қопланади, унинг устидан бир текис қилиб ветчина ёки қайнатилиб дудланган ва майда қилиб кесилган чўчка гўшти, эритилган сариеғ сепилади. Кейин устидан кўпиртирилиб қовурилган тухум (совутилгандан кейин) билан

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

қопланади. Ундан кейин устидан майда қилиб кесилган тузланган бодринг бир текис қилиб сепилади. Ундан сўнг гўшт рулет шаклида ўралади ва ип билан боғланади. Рулет қиздирилган товада ҳар томондан қўнғир жилд ҳосил бўлгунча қовурилади ва озгина сув қуйилиб, қовуриш шкафида 1,0-1,5 соат давомида тоблаб пиширилади. Тоблаш даврида вақти-вақти билан ҳосил бўлган гўшт шираси устидан сачратиб қуйилиб турилади.

Пишириш даврида ҳосил бўлган гўшт ширасига ун қўшиб эзилади ва унинг таъми кетгунча қайнатилади.

Карловар рулети қайнатилган ёки қовурилган картошка, гуруч ёки димланган сабзавотлар билан дастурхонга узатилади. Рулетга алоҳида салат берилади.

Бузоқ гўшти	200
Чўчка ёғи (шпик)	20
Дудланган гўшт ёки ветчина	20
Сариёғ	15
Тузланган бодринг	30
Тухум	1,0 дона
Ун	5
Туз	3
200	

8.5.4.2.4. Хом картошкадан тайёрланган кнедлик

Пўстлоғидан тозаланган картошка кичик тешикли қирғичдан ўтказилади, ҳосил бўлган ширасининг бир қисми тўкиб ташланади. Кейин туз, ун ва тухум қўшилиб аралаштирилади ва сувга ботириб олинган қошиқ ёрдамида кнедликлар кесилиб олинади ва улар қайнаб турган тузли сувга солиниб, 6-8 дақиқа давомида қайнатилади. Узатишда эритилган чўчка ёғи ва қовурилган пиёз устидан сепиб узатилади. Кнедликка алоҳида тузланган карам берилади.

Картошка	200
Тухум	1/4 дона
Ун	60
Чўчка шпичи	10
Туз	3
200	

8.5.4.2.5. Булочкали кнедлик

Қуруқ хамиртуруш яхшилаб эзилади ва ун билан аралаштирилади, устидан эзилган тухум сариғи, туз қўшилиб, хамир қорилади. Хамирни қориш қўлга ёпишмайдиган ҳолгача давом етказилади. Қовурилган хамир устидан камгина ун сепилиб илиқ жойда қолдирилади. Хамир тайёр бўлгандан кейин қовурилган булочка кубиклари қўшилиб аралаштирилади ва тахтача устида қошиқ ёрдамида 2 х 5 см ўлчамларда зувалалар кесилади. Кейин зувалалар қайнаб турган сувга солиниб, 15-20 минут давомида қайнатиб олинади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ун	100
Тухум	1/5 дона
Хамиртуруш	1
Булочка	30
Туз	3
	150

Таянч иборалар:

клярга буланган бақлажон, балиқ запеканкаси, Карловарча рулет, хом картошка кнедлиги, булочкали кнедлик.

Назорат саволлари:

1. Клярга буланиб тайёрланадиган бақлажон ва балиқ запеканкасини тайёрлаш технологияларини биласизми?
2. Карловарча рулет ва хом картошкали кнедлик тайёрлаш тхнологияларини айтинг!
3. Булочкали кнедлик қандай тайёрланади?

9. Марказий Европа халқлари овқатланишига хос хусусиятлар

9.1. Немислар ва Австрияликлар овқатланишига хос хусусиятлар

Немислар ва австрияликлар пазандаликларининг таомларини тайёрлашда чўчка, бузоқ, мол, уй ва ёввойи паррандалар, балиқ гўштлари кўп ишлатилади. Лекин Германияда сабзавотлардан тайёрланадиган таомлар улуши Австралияга нисбатан кўпроқ. Иккинчи таомлар учун гарнирлар сифатида қайнатилган картошка, карам, гулкарам, кўк ловия, сабзидан фойдаланилади. Қайнатилган картошка баъзан нон ўрнида ҳам истеъмол қилинади. Худди шунингдек, нўхат ва бошқа дуккакли донлардан тайёрланадиган таомлар улуши ҳам катта.

Сут ва тухум ҳам ҳар куни истеъмол қилинадиган маҳсулотлардан ҳисобланади. Масалан, сут табиий ҳолда ва турли ачитилган сут маҳсулотлари сифатида истеъмол қилинади, тухумдан эса турли хил анъанавий таомлар тайёрланади.

Немислар пазандалигида бутербродлар ҳам кенг тарқалган бўлиб, улар сариёғ, пишлоқ, пишлоқ массаси, балиқ ва шунга ўхшаган маҳсулотлар билан тайёрланади.

Немислар ва Австрияликлар таомлари ассортиментида сабзавотлардан тайёрланадиган, айниқса салатлар, гўшт ва балиқ гастронимия маҳсулотларидан (ветчина, колбаса, шпротлар, сардиналар) газаклар ҳамда сельд балиғидан тайёрланадиган таомлар катта улушга эга. Айниқса турли хил соуслар, майонез билан бериладиган гўштли ва балиқли салатлар жуда ҳам кенг тарқалган.

Немислар ва австрияликлар аталасимон суюқ таомлар ва бульонларни жуда ҳам афзал кўришади ва севиб истеъмол қилишади. Бульонлар тухум, клёцка,

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
гуруч ва помидор билан берилади. Нўхат, гулкарाम, товуқ ва ёввойи парранда
гўштларидан тайёрланган суп-пюрелар ва суп-угра ҳам кўп истеъмол қилинади.
Германиянинг айрим минтақаларида нондан ишлаб чиқарилган пиводан
тайёрланган суюқ таоми ҳам кенг тарқалган.

Немислар ва австрияликлар таъми ва хиди унча ўткир бўлмаган ва меъёрида
зираворлар солинган таомларни яхши кўришади.

Немислар ва австралияликлар пазандаликларида азалдан колбаса ва
пишлоқлар тайёрлаш технологияси жуда ҳам ривожланган бўлган. Худди
шунингдек, балиқ ва чўчка гўштларини ҳам азалдан истеъмол қилишиб келишган.
Шу сабабдан ҳам уларнинг энг сеvimли таомлари кўрсатилган махсулотлардан
тайёрланади. Масалан, немисларнинг шу махсулотлардан тайёрланадиган сеvimли
таомлари тузланган карам билан димлаб пиширилган сосиска, “Ральмож” сельди,
чўчка шпиги (ёғи) билан тайёрланган карам, ер қалампири билан тайёрланган
чўчка боласи ва шунга ўхшаганлар ҳисобланади.

Ширин таомлар сифатида турли мевали салатлар, соуслар ёки сироп билан
тоблаб пиширилган мевалар, ҳўл ва консерваланган мевалардан тайёрланган
компотлар, киселлар, желе, мусслар, музқаймоқ, ҳўл мевалар истеъмол қилинади.

Иссиқ ичимликлардан немислар ҳам австралияликлар ҳам қора ва сутли
кофени жуда кўп истеъмол қилишади. Чой кофегга ўхшаган катта талабга эга эмас.

**Улар турли хилдаги гўштларни истеъмол
этишади. Лекин, австрияликлар мол гўштини иложи
борича кам истеъмол этишади. Чўчка гўштини кўп
истеъмол этишади. Австрия пазандачилигида
хамирли таомлар рецептуралари жуда хилма-хил.**

**Кўп мамлакатларда австриянинг ёғли, жигарли,
сухарили, венача ғоввак клёцкилари, тирольча**

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
думбали клецки кенг тарқалган. Кўпгина
пазандачилик конкурсларида ва кўргазмаларида шу
вақтгача венача торт “Захер” етакчи ўринни
эгаллайди.

Немислар ошхонасида ўзига хос таомлар жуда
кўп. Лекин, тузланган карамни доимо биринчи
ўринда деб ҳисоблаш мумкин. Берлинликлар фақат
тузланган карам билан чегараланиб қолмай, уни
чўчка оёқлари билан ҳам севиб истеъмол этишади.

Гарнир сифатида немисларда пўсти билан
қайнатилган картошка, картофелли клёцки,
салатлар, картофелли оладьи, пюре, қовурилган
картошка кенг тарқалган. Немислар картошкани
севиб истеъмол этишади.

Рейн вилоятида таомларнинг бирининг номи
“Небеса и земля” (осмон ва ер) деб аталади. Бу таом
жуда оддий. Осмон - бу олма, дарахтда ўсади, ер-
картошка, ерда ўсади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Германиялик туристлар қуйидаги пишлоқ навларини афзал кўришади:

эмменталча, қаттиқ, ўзига хос хушбўй;

тильзитча пишлоқ, ўзига хос хушбўй;

сариеғли, ўртача қаттиқликда, нозик хушбўйликка эга.

Германия, пирожнийлар жуда оммавийлашган давлат ҳисобланади. Саксония ва Тюрингда тушки ва кечки овқат орасида қаҳва билан пирожнийлар, берлинча пончиклар, шварцвальдча гилосли торт берилади.

Саксония пазандачилигининг чўққиси ковришка (ширин кулча) ҳисобланади. XVI-асрларда Саксониялик князлар ун, ёғ, шакар ва майиздан тайёрланган ва узунлиги скамейкага тенг келадиган бу ажойиботни ўз дўстларига ҳадя қилишган.

Ҳозир ҳам дрезденча ширин кулчалар муваффақият билан бутун дунёга тарқалган. Янги йил кечасида кўпгина оилаларда улар совға

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНING ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ сифатида берилади. Ширин кулчаларни янги йилдан камида бир ҳафта олдин тайёрлашади.

Айрим уй бекалари уни анча олдин пиширишади. Янги йил байрамидан олдин пиширилган ширин кулчаларнинг сақлаш муддати олти ҳафтагача чўзилиши мумкин.

Германия ва австриялик туристлар эрталабки овқатда кўпиртирилган қаймоқ ёки сут билан тайёрланган ва кичик дастали пиёлачаларда берилган ўткир бўлмаган қаҳвани афзал кўриб истеъмол қилишади. Қаҳва билан булочкалар, мармелад, шунингдек сариёғ, калбаса, пишлок беришади. Чала пиширилган тухум ёки ветчина билан қовурилган тухум ҳам қўшиб бериш мумкин. Немислар асосан қора нонни афзал кўришади. Эрталабки овқат учун мўлжалланган махсус буфетлардан фойдаланиш одат тусига кирган.

Немислар пивони севиб истеъмол этишлари билан ажралиб турадилар. Германиянинг вино

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
тайёрловчи вилоятларида ҳам винони ҳар куни эмас,
фақат махсус сабабли кунларда ичишади, шимолий
ва жанубий Германияда эса ўткир пивони афзал
кўришади. Баварияда асосан кўпикли пиво ичишади,
Дюссельдорф, Кёльн ва Берлинда кам кўпикли
пивони афзал кўришади.

Рейн, Мозель, Саар ва бошқа вино ишлаб
чиқарувчи регионлардан келган меҳмонлар унчалик
нордан бўлмаган, оддий ва газлантирилган, кучли
бўлмаган соф винолар ва шампан виноларни афзал
кўришади. Германияда тайёрланадиган виноларнинг
деярли ҳаммаси оқ вино.

Германияда чой қаҳвага нисбатан кам истеъмол
этилади.

9.1.1. Германиялик ва австриялик туристларга тавсия этиладиган таомлар

Немис ва австриялик туристларга совуқ таом ва газаклар сифатида сариёғ,
сметана, кефир, пишлок, турли хилдаги колбасалар, буженина, гўшт, балиқ, тил,
ветчина ёки ер қалампирли чўчка боласи гўшти, қайнатилган товук, ғоз, ўрдак
гўштлири, гарнирли сельд, сабзавот, гўшт, балиқли салатлар, шпротлар,

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

сардиналар, икра, майонез суртилган тухум, чала пиширилган тухум ва шунга ўхшаган таомлар тавсия қилиниши мумкин. Кўрсатилганлардан ташқари уларга сельд филеси, олма бўлакчалари, картошка, пиёз ва сариёғ қўшиб тайёрланган салатни, кам тузли сельд балиғини, вестфал ветчинасини ҳам тавсия этиш мумкин. Иссиқ газак сифатида шампиньон кўзикорини қўшилган кўп қаватли паштетни тавсия этилади.

Биринчи суюқ таомлар сифатида турли гарнирлар (гулкарाम, помидор, нўхат, гуруч, товуқ, ёввойи паррандалар гўшти, пирожки, тухум, омлет) билан бериладиган бульонлар, дуккакли ва гўшт маҳсулотларидан тайёрланадиган суп-пюрелар, товуқ гўштли суп–угра; деҳқонча суп ва шуларга ўхшаган таомларни тавсия этиш мумкин.

Сув хавзалари ва дарёлари мавжуд жойлардан келган туристларга угорь балиғидан тайёрланган суп ҳам тавсия этилади. Кўрсатилганлардан ташқари немис туристлар учун менюга шведча (фрикаделькали) суп, картошка, пиёз, чечевица қўшиб тайёрланган думба ёғли суюқ таомни, сабзаётлар ва дуккакли дон унларидан тайёрланган пюресимон суюқ таомларни ҳам киритиш мумкин.

Иккинчи таомлар сифатида қуйидагилар берилиши мумкин: сабзаётлар қўшиб димланган судак ёки осетрина; киевча судак таоми; қайнатилган ёки қовурилган чўчка гўшти сабзаёт гарнирлари билан; димланган ёки қовурилган мол гўшти; уриб юмшатишган чўчка гўшtidан тайёрланган котлет, шницель, товуқ филеси котлети, киевча биточка, қишлоқча биточка, полтавача котлет; димланган карам билан бериладиган сосиска ёки сарделкалар; қовурилган тухум, омлет ва шунга ўхшаган таомлар. Менюга балиқли таомлар ҳам киритилиши лозим. Улардан дутланган, қайнатилган (нордон соус билан) ёки қовурилган угорь балиғи ҳамда хамирга солиниб, тоблаб пиширилган палтус балиғи таомлари киритилиши мумкин. Улардан XV асрларда венача пазандалик Европада энг яхши рисошланган. Венолик пазандалар рулетлар, рожки, турли хил печеньелар, ³иймали омлетлар каби к'пгина хамирли таомлар ва пазандалик маҳсулотлари рецептларини беришган. Австрияликлар мол г'штига нисбатан ч'ч'а г'штини к'про³ истеъмол этишади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Австрияликлар нисбатан к'п ов'ат истеъмол этишади. Улар бир кунда беш маротаба ов'атланишад: биринчи эрталабки ов'ат соат 7 ва 9 ораларида, иккинчиси соат 10 ва 11 ораларида, тушлик соат 14 гача, иккинчи тушлик соат 16 дан 17 гача ва кеч'урунги ов'ат.

Биринчи эрталабки ов'атда асосан булочка, сарие², ярим пиширилган тухум, муроббо ва кофе (ёки чой), иккинчи эрталабки ов'ат нисбатан клорияли б'либ: иккита сосиска, майда кесилган буйру³ ёки совитилган г'шт хрен ва нон билан. Тушлик бульон ёки бош'а сую³ таом, к'пинча пюресимон сую³ таомлар билан бошланади. Устига т'ралган пиёз солишади. Иккинчи таомлардан ч'ч'а ва мол г'шти, айни³са 'ч'а ё'и карам билан, ч'ч'а, бузо³ ва мол г'шtidан тайёрланган гуляшни к'п тайёрлашади. Австрияликлар соусли г'штни ҳам севиб истеъмол этишади.

Сабзавотларни айни³са турли навдаги карамларни ва картошкани к'п истеъмол этишади.

Уларни 'овуриб, устидан мал'а шаклидакесиб тозаланган пиёз 'йиб беришади.

Асосий таомларга г'шт ва ун билан тайёрланган фрикаделькалар ҳам 'шиб беришади. Нордон сметана билан тайёрланган соус, сут марсулотлари, бутербродлар, тухумдан тайёрланган таомлар анъанавий таомлардан рисобланади. Пивони ҳам ё'тиришади.

Австрияликлар пирожные ва енгил ширин таомлар раважкорлари рисобланишади. Австрияликлар тайёрлайдиган булочкалар ва унли 'андалот марсулотлари дон²и к'п мамлакатлапта маълум. Австрияда кофени жуда севишади ва уни тайёрлашнинг камида эллик усулини билишади дудланган, 'айнатишган (нордон соус билан) ёки 'овурилган угорь бали²и ҳамда хамирга солиниб, тоблаб пиширилган палтус бали²и таомлари киритилиши мумкин. Улардан биринчиси сову³ газак, иккинчи ва учинчилари эса исси³ таом сифатида берилади. Бундан таш'ари бали³ таомларидан вино 'шиб 'айнатишган форель, 'овурилган ёки шкафда тоблаб пиширилган камбала бали²ини тавсия этиш мумкин.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Қовурилган чўчка гўшти немисларнинг энг сеvimли таоми ҳисобланади. Германияда тузланган карам ёки нўхат ва картошка пюреси билан бериладиган дудланган ва юмшоқ пиширилган чўчка оёғи, тузланган карам ёки ананас билан бериладиган касселча дудланган чўчка тўш гўшти таомлари каби оммабоп таомларни ҳам менюга киритиш мумкин.

Немис ва австриялик туристларга клёцки, хом карам ва олма пюреси билан бериладиган маринадланиб юмшатиш қовурилган мол гўшти ҳам тавсия этилиши мумкин.

Янги йил арафасида келган туристларга қовурилган ғоз гўшти картошкали клёцки ва хом карам билан тавсия этилиши мақсадга мувофиқ бўлади.

Иккинчи таомларга асосан картошкadan тайёрланадиган гарнирлар берилади. Картошкadan ташқари гарнир сифатида иссиқ ёки совутилган сарсабил кўкати, лейпцигча винегрет (кўк ловия, кўк нўхат, сабзи, сарсабил, рангли карамдан тайёрланади) ва маринадланган сабзавотлар ҳам берилади.

Десерт сифатида германиялик ва австриялик туристларга кўпиртирилган қаймоқ билан қизил резавор-мевалардан тайёрланган желе, тухум, кўпиртирилган қаймоқ ва ванилин кўшиб тайёрланган баварча крем таомлари тавсия этилиши мумкин. Кўрсатилганлардан ташқари хўл ва консерваланган мевалардан тайёрланган компотлар, киселлар, желе, мусс, хўл мевалар, музқаймоқлар ва ширин соус билан тоблаб пиширилган турли таомлар, хамирли маҳсулотлар, печеньелар, буғда пиширилган угра (ширин қиймали пирожка, ванилли соус билан), олма, майиз, бодом начинкали булочкаларни (ванилли соус ёки кўпиртирилган қаймоқ билан) ва пончиклар бериш мумкин. Пончикларни ичига юпқа қилиб кесилган ветчина солиб ҳам тайёрлаш мумкин.

Германиядан келадиган туристлар одатда кунига уч марта овқатланишади. Овқатланишнинг ҳар бир тури куннинг маълум бир вақтида ташкил қилиниши керак, чунки немис миллатига мансуб кишилар ўз вақтида овқатланишни яхши кўрадилар.

Тушлик кўпинча уч таомдан иборат бўлади: суюқ таомлар, ёғли гўшти, ёки балиқ таомлари. Иккинчи таомларга гарнир сифатида турли усуллар ёрдамида

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
пиширилган картошка, сабзавотлар, салатлар, ёки пишлоқ берилади. Меню тузишда яна шуни эътиборга олиш лозимки, шимолий Германиядан келган туристлар саримсоқпиёз ва саримсоқпиёзли соусларни истеъмол қилишмайди. Жанубий германиялик туристлар эса иссиқ ширин таомларни афзал кўришади ва уларни баъзан суюқ таомлардан кейин асосий таом сифатида ҳам истеъмол қилишади.

Кечки нонушта тушликка нисбатан чегараланган бўлиб, асосан битта ёки иккита таомдан иборат бўлади.

Австрия ва Германиядан келган туристларга тушлик ва кечки овқатдан кейин қора кофе, сутли кофе ёки қаймоқли кофе берилади. Кофе цикорий ҳам берилиши мумкин.

9.1.2. Немис ва австрияликлар миллий таомларини тайёрлаш технологияси

9.1.2.1. Немис таомлари технологияси

9.1.2.1.1. Немисча салат

Олма, сувда пиширилган ош лавлагиси, тоблаб пирилган картошка, тузланган бодринг, пиёз, петрушка кўкати майдалаб кесилади ва устидан туз сепиб, аралаштирилади. Дастурхонга узатишда идишга солинади ва устидан сирка кислотаси эритмаси ва ўсимлик мойи аралашмаси сепиб берилади. Қуйидаги ва бошқа немис таомларини тайёрлаш учун ишлатиладиган маҳсулотларнинг тахминий меъёрлари грамм ҳисобида кўрсатилган.

Олма	160
Картошка	320
Тузланган бодринг	160
Пиёз	40
Ош лавлагиси	160
Сирка кислотаси эритмаси	20

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ўсимлик мойи	40
Петрушка кўкати	20
	1000

9.1.2.1.2. *Германча консоме (бульон)*

Суякли гўшлардан концентрланган (кучли) тиник бульон тайёрланади. Уни узатишда гарнир сифатида ичига похол шаклида кесилган қайнатилган карам, сосиска ва қирғичдан ўтказилган ер қалампири қўшилади.

Бульон	1200
Карам	120
Сосиска	80
Ер қалампири	80
	1200

9.1.2.1.3. *Стейк (тухумга ўралган бифштекс)*

Порцияларга кесилган мол ёки бузоқ гўшти тўқмоқлаб уриб юмшатилади, туз, мурч сепилгандан кейин қирғичдан ўтказилган голланд пишлоғи солинган тухумга ботириб олинади ва паст оловда тайёр бўлгунча сариёғда қовурилади. Стейк гуручли гарнир ва томатли соус билан дастурхонга узатилади. Унинг учун димлаб пиширилган сачроқи гуруч лаганча устига жойлаштирилгандан кейин унинг устидан гўшт қўйилиб, унинг бир томонидан томатли соус қуйилади, иккинчи томонидан эса лимон цедраси зиравори сепилади.

Гўшт	800
Тухум	4 дона
Голланд пишлоғи	100
Сариёғ	80

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Димланган гуруч	600
Томатли соус	200
Лимон цедраси	20
Туз	кераклигича

1400

9.1.2.2. Австрияликлар миллий таомларини тайёрлаш технологияси

9.1.2.2.1. Венача қовурилган гўшт

Чўчка гўшти сельдерей илдизи, мурч, зира, лавр барглари ва туз солинган сувда қайнатилади ва тайёр бўлишига 15-20 минут қолганда қайнатмага кубик шаклида кесилган сабзавотлар (сабзи, пиёз) ва картошка солиниб, тайёр бўлгунча қайнатилади. Таом тайёр бўлгандан кейин гўшт чиқариб олиниб, кичик бўлакчаларга кесилади ва дастурхонга узатишда кесилган гўшт бўлакчалари картошка ва сабзавотлар (соуси билан) устига қўйилади ва таомга ер қалампири соуси алоҳида берилади.

Чўчка гўшти	200
Картошка	200
Сабзи	24
Петрушка	12
Сельдерей (илдизи)	12
Пиёз	20
Мурч доначалари	кераклигича
Ер қалампири соуси	16
Лавр барги, зира, туз	кераклигича

320

9.1.2.2.2. Венача қовурилган жўжа

Бирламчи ишлов берилган жўжа гўшти танаси тўрт бўлакка бўлингандан кейин кўкрак қисми ажратиб олинади ва бўлакчаларининг ички ва ташқи

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

юзаларига туз сепилгандан кейин аввал унга, кейин тухумга ва нон толқонига буланиб олиниб, фритюрда 15 минут давомида қовуриб олинади ва ёғини кетказиш учун панжарали мослама устига қўйилади. Ортиқча ёғи кетказилган жўжа гўшти бўлакчаларига лаганларга қўйилгандан кейин атрофига қовурилган картошка, кесилган лимон ва кўк салат гарнир сифатида қўйилиб берилади.

Ёш товуқ гўшти	150
Ун	10
Тухум	½ дона
Нон толқони	10
Ўсимлик мойи	10
Лимон	1/8 дона
Петрушка кўкати	5
Кўк салат	15
Картошка	150
Туз	кераклигича
	250

9.1.2.2.3. Австрияча бақлажон

Бақлажонни узунасига иккига бўлингандан кейин ҳар бир бўлагининг ички юмшоқ қисми крест шаклида кесиб қўйилади. Ундан кейин бақлажон бўлакчалари кесилган юзаси билан қиздирилган ёққа солиниб, ўсимлик мойида қовуриб олинади. Қовурилган бодринг бўлакчаларини ички юмшоқ қисми қошиқ билан ажратиб олиниб, майдалаб тўғралгандан кейин димланган пиёз, қайнатилган гуруч ва пиширилган қўй гўшти бўлакчаларига қўшилади, устидан туз, мурч, хом тухум қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Бақлажон бўлаклари юмшоқ қисмининг ўрни аралашма билан тўлдирилгандан кейин устидан қирғичдан ўтказилган пишлоқ ва ўсимлик мойи сепилиб, қовуриш шкафида тоблаб пиширилади.

Бақлажон	200
Қўй гўшти	120

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Гуруч	40
Пиёз	30
Тухум	1/5 дона
Пишлоқ	10
Ўсимлик мойи	5
Мурч	0.5
Туз	кераклигича
	300

Таянч иборалар

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

9.2. Французлар овқатланиши

9.2.1. Французлар овқатланишга хос хусусиятлар

Француз пазандалиги хитой ва рус пазандаликлари билан биргаликда дунёда тан олинган. Французлар таом тайёрлашни санъат, моҳир ошпазларни эса ўз касбининг санъаткори деб ҳисоблайдилар. Шу боисдан ҳам ошпаз французларнинг фикрича фақат тайёр рецептуралардан фойдаланадиган ва янгилик киритмаган ошпазлар мақтовга сазовор эмас. Яна шуни таъкидлаш керакки, французлар учун таом тайёрлаш ва уни истеъмол қилиш, севги изҳор этиш ва ўзаро суҳбатлашиш санъатига тенгдир. Французлар учун пазандачилик инсон руҳини кўтарувчи санъат турларидан бири ҳисобланади. Шунинг учун ҳам салатларга “Аида”, “Кармен”, “Тоска”, “Миньон” каби санъат асарлари номлари берилган. Кўп таомлар лирик номларга эга. Бундан ташқари аксарият таомларнинг номлари шаҳарлар, провинциялар ва маълум регионлар номига қўйилган. Баъзи таомлар айрим шахсларнинг исми билан аталади. Мисол учун бешамель соуси Людовиг XVI-нинг метрдотели исми билан аталади. Субиз суяқ таоми, француз генерали Ш.Субиз номи билан аталган. Омлет, жўжа гўштидан тайёрланган ва суяқ таомлар турларининг баъзилари Францияга биринчи марта картошкани олиб келган ҳарбий аптекачи Пармантье номи билан юритилади.

Францияда нафақат ошпазлар, ҳар бир истеъмолчи француз ўзини таом шинавандаси (гурман) деб ҳисоблайди ва келган жойларида ҳам бериладиган таомларга шу нуқтаи назардан баҳо беради. Француз пазандалиги нафақат дунёда тан олинган, унинг бошқа халқлар пазандаликларига ҳам таъсири катта. Бунга Европа мамлакатлари халқлари пазандалигидаги француз тилидан қабул қилинган “Омлет”, “Антрекот”, “Котлета”, “Бульон” (жулион), “Майонез”, “Галантин” каби таомларнинг номлари яққол мисол бўла олади. Бундан ташқари, овқатланиш

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
корхоналари фаолиятида қўлланиладиган “Меню” “Метрдотель”, “Гриль”, ва «Гастрономия» каби атамалари ҳам француз тилидан қабул қилинган.

Миллий француз пазандалигида шундай атамалар, масалан, консоме, крем, волёте, потофе каби атамалар борки, номлари нейтрал бўлганлиги сабабли таомнинг моҳиятини очиб бера олмайди. Ўқувчиларга кейинги материаллар мазмуни тушунарли бўлиши учун бу ерда уларнинг мазмуни очиб берилади. Масалан, консоме - гўштли бульон, крем - ичига қаймоқ аралаштирилган суюқ таом, волёте –тухум сариғи қўшилган суюқ таом, потофе - кўзачада пиширилган суюқ таом, мармит - бульон ва унга алоҳида бериладиган гарнир.

Француз таомларининг ассортименти шунча каттаки, барча таомларни татиб кўриш учун бир инсоннинг умр даври камлик қилади. Масалан, француз пазандалигида фақат пишлокнинг 900 га яқин пишлок тури тайёрланади.

Француз пазандалигининг ривожланишида бошқа халқлар пазандаликларининг ҳам таъсири жуда катта бўлган. Баъзи бир испан ва немис таомлари рецептуралари француз миллий анъаналарини ҳисобга олган ҳолда ўзгартиришлар киритилиши натижасида бугунги кунда миллий француз таомларига айланган. Унинг натижасида француз пазандалиги нафақат бойиб, таомлар ассортименти ҳам кенгайиб бормоқда. Шу сабабли ҳам француз пазандалиги таомлар турларининг кўплигидан ташқари уларни тайёрлаш учун ишлатиладиган озиқ-овқат маҳсулотларининг хилма-хиллига билан ҳам ажралиб туради. Бу ерда яна шуни таъкидлаш ўринли бўладики, француз пазандалиги таомларининг хилма-хиллигида уларни тайёрлашда ишлатиладиган соусларнинг аҳамияти ўта катта. Француз пазандалигида соуслар ассортименти жуда ҳам катта. Шу сабабли ҳам бир хил маҳсулотдан тайёрланган таом уларга бериладиган соус ёки тайёрлашда ишлатиладиган соуслар турига қараб ҳар хил ўзига хос таъм ва ҳидга эга бўлади.

Француз таомларини тайёрлашда дунё халқлари пазандаликлари тажрибасида мавжуд бўлган барча усуллардан (қовуриш, қайнатиш, димлаб пишириш, тоблаб пишириш ва шунга ўхшашлар) кенг фойдаланилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Спаржа-сабзавотлар маликаси ҳисобланади. Айниқса бешамель соуси ва майдаланган пишлоқ билан аралаштириб, духобкада озроқ қиздириб олинган спаржа, ҳақиқатан ҳам роҳат бағишлайди.

Парижликлар ҳаётдан завқ олиб яшашни ва турли хил таомлар тайёрлашни севишади. Лекин, қимматбаҳо маҳсулотлар ишлатишга интилишмайди.

Француз аёллари тушлик пайтида кечадан қолган гўштли суюқ таомни беришга тортинишмайди. Лекин, гарнири албатта янги тайёрланган ва бутунлай бошқа бўлиши шарт.

Француз аёллари азалдан омлетни қовуришни ўзига хос усулини ўрганганлар. У тилларанг, ички қавати очик рангли ва кўпчиган бўлиши лозим. Бунинг учун албатта моҳирлик талаб этилади ва товани ишлата олиш қобилиятига эга бўлиш керак.

Ошпаз бўлиш учун аввал омлет пиширишни билиш керак дейишади. Улар таъкидлашича яхши

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
омлет тайёрлаш учун алоҳида эътибор талаб
этилади. Бунинг учун, юзаси жуда текис оғир
товалар олинади. Француз гастрономлар
академиясининг баъзи мутахассисларининг
тавсиясига асосан бу товада бошқа ҳеч нарса
пиширилмайди. Омлет тайёрланадиган товаларни
ювмасдан оз миқдордаги донадор туз ва тоза қоғоз
тампони билан иссиқлик пайтида артиб,
зангламаслиги учун озроқ ёғ суртиб қўйиш лозим.

Французларда пишлоқсиз пазандачиликни
тасаввур этиб бўлмайди. Ҳеч бир овқатланиш десерт
сифатида турли навли пишлоқсиз ўтмайди. Рокфор
пишлоғи қадимги римликлар вақтида тайёрланган
бўлиб, унинг рецептурасига 2000 йилдан ошган. Бу
пишлоқни тайёрлаш технологияси узоқ вақтлар сир
сақланиб келинган. Французларнинг таъкидлашича:
“Рокфор-пишлоқлар шоҳи” ҳисобланади.

Пишлоқ асосан десерт сифатида берилади.
Лекин, газак сифатида ҳам берилиши мумкин.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
Француз аёллари пишлоқдан бебаҳо суюқ таом
тайёрлай оладилар.

Ҳар бир вилоят ўзининг хонаки пазандачилик
маҳсулоти билан мақтаниши мумкин.
Французларнинг таъкидлашича: ”Хонаки таом-энг
мазали таом”.

Агар Францияга борган туристнинг омади келса
ва кичикроқ шинам меҳмонхонага жойлашса, у
танқис ҳисобланган таомларни татиб кўриш
имкониятига эга бўлади.

Тулузда миллий таом ҳисобланган кассули,
жанубий-ғарб давлатларидан ташқари бошқа
регионларда ҳам миллий таом ҳисобланади. Марсел
яқинидаги қирғоқлар Буйабесс суюқ таомининг
ватани ҳисобланади.

Балиқчиларнинг таъкидлашларича фақат шу
қирғоқда бу таом ҳамма қоидаларга риоя қилинган
ҳолда тайёрланади. Чунки, бу суюқ таомни
тайёрлаш учун фақат тоза тутилган балиқнинг ўзи

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
кифоя қилмай, денгиз сувининг ва сув
ўсимликларининг ҳиди ҳам бўлиши лозим. Эски
провансал диалектига асосан Bui-a-besso “қайнат ва
тугат” сўзини англатади.

Тузланган карамнинг ватани Эльзас ва
Лотарингия ҳисобланади. Шукрут-Эльзасча
тузланган карам оч рангли, ёғли, молнинг кўкрак
қисми билан ёки думба бўлаклари, ёки окорок, ёки
сосиска билан истеъмол этилади. Катта зиёфатларда
тузланган карамни ҳатто каклик гўшти билан столга
берилади. Ёш каклик ва тузланган карам страсбург
пивоси билан Эльзас ва Лотарингиянинг миллий
таоми ҳисобланади. Мазали таомлардан яна бири
Киш Лорен ҳисобланади. Бу таом Лотарингиядан
келиб чиққан бўлиб, сўзнинг илдизи немисча
ҳисобланади. Киш Лорен пирогнинг бир тури бўлиб,
тухум, қаймоқ, думба ва пишлокдан тайёрланади. Бу
ҳақиқий деҳқонча овқат ҳисобланади. Авваллари бу
пирогни нонни ёпгандан кейин қолган хаширдан

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ тайёрлашган. Кейинчалик Киш Лоренни тайёрлашда қаватли ва уваланадиган хамир ишлатилиши натижасида таъми мазали бўлган.

Турли хилдаги сабзавотлар таом ва гарнир сифатида кенг ишлатилади. Айниқса, янги узилган сабзавотлардан тайёрланган салатлар (кўк салат, кохи-латук, помидор ва бодрингдан), қайнатилган ва консерваланган сабзавотлар, шунингдек гўшт, хонаки ва ёввойи парандалардан тайёрланган салатлар алоҳида ўрин эгаллайди.

Иккинчи гўштли таомларга карамдан, помидордан ва бодрингдан тайёрланган салатлар алоҳида берилади.

Суюқ таомлардан тиник, аталасимон, пиёзли суюқ таомлар ва ҳоказолар кенг тарқалган.

Франциянинг жанубий томонида (Прованс, Лангедок, Басклар вилояти - Гаском) яшовчи халқлар пазандачилиги, таомнинг ўткир таъми, вино ва зираворларнинг, айниқса пиёз ва саримсоқнинг

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ кўп ишлатилиши билан ажралиб туради. Эльзас пазандачилиги ҳам таомларнинг тўйимлилиги, чўчка гўшти ва карамнинг кўп ишлатилиши билан ўзига хос хусусиятларга эга. Денгиз бўйи туманлари пазандачилигида кўп миқдорда денгиз маҳсулотларини-балиқлар, краблар, омарлар, лангустлар, креветкалар ва ҳоказоларни кўп ишлатишади.

Француз пазандачилигининг ўзига хос хусусиятларидан бири, турли хилдаги таомлар тайёрлашда узум виноси, коньяк ва ликер ишлатилиши ҳисобланади. Таомни пишириш пайтида иссиқлик таъсирида винний спирт буғланади ва қолган таркиби таомга ўзига хос таъм ва хушбўйлик беради.

Тайёрлаш муддати қисқа бўлган таомларда ҳам қўшилган винонинг бирламчи ҳажмидан кўпи билан ярми қолади. Вино, таом тайёрлашда ишлатилиши билан бирга, гўшт ва бульонлар учун маринад

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ тайёрлаш ва балиқни қайнатиш учун асосий таркибий қисми ҳисобланади.

Пазандачиликда асосан кучсиз винолар ишлатилади. Қизил вино кўпинча уй ва ёввойи ҳайвонлар гўштидан таом тайёрлашда, оқ вино эса балиқдан таомлар тайёрлашда ишлатилади. Чунки, қизил вино оқ гўштли балиқларга кўкимтир тусли ранг беради. Оқ вино жуда нордон бўлмаслиги керак.

Кўп рецептураларда француз виноларидан ташқари порто, херез ва бошқа винолар ҳам ишлатилади.

Бу виноларни кўп ҳолларда ўзларининг ширин винолари фронтиньян, мускат ва бошқа винолар билан, Шимолий Францияда коньякни кольвадосам (олма арағи) билан, Гасконияда арманьяк билан алмаштириб истеъмол қилишади. Ўзига хос яна бир хусусияти, соусларнинг хилма-хиллиги бўлиб, уларнинг сони 3000 дан ортиқ.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ошпаз соус ёрдамида таомга маълум таъм ва хушбўйлик бериш билан бирга, асосий маҳсулотлар таркибини ўзгартирмасдан овқатнинг хилма-хиллигига эришади.

Французлар гўшти рад этиши мумкин, лекин соусдан ҳеч қачон бош тортишмайди. Чунки, соус ҳамма таомлар учун энг асосийси ҳисобланади. Французларнинг таъкидлашича, қайнатиш ва қовуришни ўрганиш мумкин, лекин соусни тайёрлашни ўрганиш мумкин эмас. Чунки, бунинг учун туғма талант керак. Борделез, бешамел, ок вино ёки коньяк билан тайёрланган бернез соусларини мисол тариқасида кўрсатиш мумкин. Французларда сифатли вино ва дид билан тайёрланган соусдан юз ўгирган истеъмолчи бўлмаса керак.

Ҳақиқий кўкатли салатни тайёрлаш учун уни тозалаш ва ювишнинг ўзи етарли эмас. Руссо - пазандачиликни яхши тушунган инсон сифатида

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
ТАЪКИДЛАШИЧА, салат тайёрлаш учун ёш қизнинг
нозик бармоқлари керак. Фақат шу ҳолатдагина
салат ҳақиқатан ҳам мазали бўлишига ишонч ҳосил
қилиш мумкин.

Ошпазнинг зираворлари арсенали чабер, нўш
пиёз, кервер, эстрагон, розмарин ва бошқа
зираворлар ишлатилиши билан ажралиб туради.
Кўпгина таомларни тайёрлаш жараёнида
французлар кастрюлькага чабера, петрушка, лавр
барги, катта бўлмаган кўкат бандларини, яъни йиғма
букетни солишади. Таомни столга узатишдан олдин
йиғма букет ажратиб олинади. Кейинги пайтларда
гўшт ва парранда гўштлирини оловда, электр ва газ
духовкаларида, вертел ёки решёткаларда, катта
бўлмаган махсус электрогрилларда
тайёрламоқдалар. Очиқ оловда тайёрланган
гўштнинг таъмини яхшилаш учун столга узатишдан
олдин устига озроқ миқдорда коньяк қуйиб кейин

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
ёндирилади. Натижада таом ўзига хос хушбўйлик ва
таъмга эга бўлади.

Кенг тарқалган зайтун ёғини исталган пайтда
тозаланган ўсимлик ёғи ва биринчи навбатда
маккажўхори ёғи билан алмаштириш мумкин.

Францияда озиқавий қиймати юқори бўлган
осетр балиқлари бўлмаса ҳам, ошпазлар арзон
балиқлардан турли хилдаги соуслар қўшиб жуда
мазали таомлар тайёрлашади.

Француз пазандачилигининг ўзига хос
хусусиятларидан яна бири, айниқса иккинчи
таомлар гарнири учун артишок, спаржа, салат-латук
кўп ишлатилади. Сабзавотларни қайнатиш пайтида
унинг технологиясига тўла риоя этилади: яшил
сабзавотларни қайнатиш учун, қайнаётган тузланган
сувга солиб, оғзи ёпилмаган идишда пиширилади;
фақат қуритилган сабзавотлар совуқ сувга солинади.

Француз столининг яна бир ўзига хослиги,
кичик порцияда истеъмол этиладиган таомларининг

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ ХИЛМА-ХИЛЛИГИДИР. Французлар кефир, сметана, сметанали сузма, сливкаларни севиб истеъмол этишади.

9.2.1. Француз меҳмонларга тавсия этиладиган таомлар

Француз меҳмонларининг эрталабки тановули сутли қаҳва, ёғли рогаликлар(круассонлар)дан иборат. Қаҳва билан мармелад ва сариёғ ҳам берилади. Булар ҳаммаси французчасига “қаҳва-комплект” деб аталади. Италия ва Испания каби, французлар учун эрталабки тановул асосий эмас. Тушлик худди кечки овқат каби асосий овқатланиш ҳисобланиб, таомлар фақат таомнома асосида танлаб олинади. Тушликда бутилкали вино ва минерал сув ҳам берилади. Кечки овқат тушликка нисбатан таомларнинг хилма-хиллиги билан ажралиб туради. Французларда кечки овқатни жуда кеч истеъмол этиш одат тусига кирган. Уларнинг

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
кеч овқатланишидан асосий мақсади, стол атрофида
тинч ўтириб, роҳатланиб овқатланиш.

Ресторанларда овқатланиш одат тусига кирган
бўлиб, таом танлашда жуда диққат билан эътибор
беришади. Улар яхши тартибда тузилган винолар
картасини ва ошпазлар малакасини яхши баҳолай
оладилар.

Француз меҳмонлари қуйидагиларни афзал
кўрадилар:

Оқ нон (багет) етарли миқдорда;

Стол устида графин суви билан;

Минерал сув, газланган ва газланмаган;

Соус ҳар бир таом учун;

*Соус қўшилган турли хилдаги хом сабзавотлар
комплекс тушликнинг асосий таоми
ҳисобланади.*

Французлар кўпинча вермут, перно, шунингдек
“Кир” ва “Королевский кир” виноларини истеъмол
этишади. Агар меҳмон мартини буюрса,

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
хушмуомалалик билан унга мартини-коктейль, ёки
мартини-вермут ичишини маслаҳат бериш мумкин.
Вермут-таъми ажойиб, хўшбўйлантрилган вино
бўлиб, ўттиздан ортиқ хушбўй кўкатлар
аралашмасидан (настойкасидан) тайёрланади.
Вермут бошқа ичимликларга нисбатан иштаҳани,
кўпроқ очиш хусусиятига эга. Мутахассисларнинг
фикрича муз, мева шарбати, ёки газли сув
аралашмаси билан истеъмол қилинган вермут, энг
ёқимли ичимлик ҳисобланади.

Вино дабдаба учун эмас, кундалик истеъмол
маҳсулоти ҳисобланади. Улар учун тушликда
виносиз стол, истеъмол асбобларисиз столга
ўхшайди. Таомлар билан албатта вино берилиши
шарт. Ресторан картаси асосида буюртма берадилар.
Шабли, Божоле, Шато Икеле, Шато Марго, Шато
Лафит, Шамбертен ва Шампанский каби француз
винолари бутун дунёга маълум бўлиб, ортиқча
тавсифга ҳожат сезилмайди. Французлар янги

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ тайёрланган ёш виноларни севиб истеъмол этишади. 50 йилдан бери “нового Божеле”, бургунд қизил виноси каби янги тайёрланганда ичиладаган виноларнинг байрами ўтказилади.

Француз туристлари ресторанларда официантларнинг маслаҳати билан маҳаллий виноларни иштиёқ билан истеъмол этадилар. Минерал сувни газланмаганига буюртма берадилар.

Тушлик ёки кечки овқатдан сўнг асосан қаҳва, шакарсиз чой ёки Венодектин, Шартрез, Гран Марнье каби ликерларни истеъмол этишади. Шунингдек, кучли спиртли ичимликлардан коньяк, арманьяк ёки калвадосга ҳам буюртма берадилар.

Французлар овқатланишни салат ва газакларсиз тасаввур этолмайдилар. Асосий таомлардан олдин улар гўшти, балиқли сабзавотларга буюртма беришади. Салатлар французларнинг ўзига хос таоми ҳисобланади. Кенг тарқалган салатлардан

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
нещци-помидор, кўк пиёз, ловия, тунц, сардин,
зайтун меваси ва тузланган карамдан тайёрланади.

Ошхонанинг фахри гўшти, балиқли ёки
паррандадан тайёрланган паштетлар ҳисобланади.
Ғоз жигаридан тайёрланган паштет тансиқ таом
ҳисобланади. Туристларга салат ва газаклардан
қуйидагиларни тавсия этиш мумкин: сариёғ, пишлок
билан, турли хилдаги салатлар, гўшти ассорти,
қайнатиб совитилган балиқ, сабзаётлар балиқ
билан, сардакли ёки маринадли яхна балиқ,
қайнатилган ёки қовурилган товук.

Суюқ таомлар француз ресторанларининг катта
карта-таомномасида биринчи ўринда ёки совук
газаклардан кейин туради.

Биринчи таомлардан: аталасимон суюқ
таомларни ва ёввойи паррандалардан тайёрланган
суп-крем, турли хил сабзаётлар ва кўк нўхатдан
тайёрланган суюқ таом, перашки (гумма) ва турли

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
хилдаги гарнирлар билан бериладиган бульонлар,
шунингдек шчи ва боршчлар берилади.

Француз туристларига қуйидаги суюқ таомларни
тавсия этиш мумкин:

Консомье сабзавот ва тухум билан;

*Денгиз қисқичбақаси ёки омарлардан
тайёрланган тиниқ суюқ таомлар;*

*Картошкали пюресимон суюқ таом. Францияда
бу суюқ таом Парижли аптекар Антуан
Пермантье номи билан аталган;*

Французча пиёзли суюқ таом;

*Буйабесс суюқ таоми-турли хил балиқлардан
тайёрланган марсель суюқ таоми.*

Иккинчи таомлар сифатида французлар балиқ,
мол, қўй гўшти, уй ва ёввойи паррандалардан,
сабзавотлардан, тухумдан турли хилдаги таомлар
тайёрлайдилар.

Балиқ ва денгиз маҳсулотларидан тайёрланган
таомларни Ўртаер денгизи қирғоқларида яшовчи

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
французлар афзал кўришади. Бу туристларга
қуйидаги таомларни тавсия этиш мумкин:

*Денгиз тили (морской язык) оқ вино ва
шампиньонлар билан тайёрланган;*

*Денгиз шайтони (морского черта) ва малюска
билан тайёрланган таом;*

Чўртан балиқ филеси, оқ винода тайёрланган;

*Омар соте-омар бўлакчаларини кўкатлар билан
сарийёгда димлангани;*

Устрицалар сметанали соусда;

Мидия, оқ винода;

Фуагра - ўрдак ва ғоз жигари. Страсбургча
фуагра махсус боқилган ғозлар жигаридан
тайёрланади.

Гарнир сифатида французларга турли
сабзавотлар аралашмаси, сабзи, петрушка,
картошкани тавсия этиш мумкин. Шунинг эътиборига
элиш лозимки, французлар пазандачилигида гарнир
таом беағи ҳисобланади. У таомнинг таъми ва

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
хушбўйлигини яхшилаш билан бирга, озиқавий
қийматини ҳам кўтаради.

Пишлоқлар таомнома охирида кўрсатилган
бўлиб, хўрандаларга кесилган ҳолатда берилади.

Бри - сигир сутидан тайёрланган юмшоқ француз
пишлоғи;

камамбер – Нормандияда тайёрланадиган французча
юмшоқ пишлоқ;

рокфор - дунёдаги энг юқори сифатли пишлоқ.

Кўпчилик гўштли таомлар мол, бузоқ ва қўй
гўштидан тайёрланади. Паррандалар, сут
маҳсулотлари, шунингдек сабзавот қўшиб
тайёрланган турли хилдаги гўштли таомлар,
француз пазандачилигида муҳим ўрин эгаллайди.
Французларда паррандалардан тайёрланган таомлар
жуда кенг тарқалган. Лекин, товук, ғоз, ўрдак ва
ёввойи паррандалардан тайёрланган таомларнинг
ассортименти унчалик кўп эмас. Шу билан бирга,

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
қуён, ёввойи тўнғиз, косулдан (буғунинг бир тури)
турли хилдаги таомлар тайёрланади.

*Француз туристларига қуйидаги гўшти
таомларни тавсия этиш мумкин:*

Қизил винода тайёрланган хўроз;

Апелсинли соусда тайёрланган ўрдак;

*“бефалә мод”- бирламчи қовурилган ва қизил
винода димланган мол гўшти;*

*Рагу- кичик бўлакчаларга бўлаклаб қовурилган
гўшт ёки парранда гўшти. Улар гарнир билан
ёки гарнисиз берилади. Қўй гўштидан
тайёрланган рагу “наварен” таоми айниқса
кенг тарқалган.*

Кассуле-оқ ловия билан димланган чўчқа гўшти.

Десерт сифатида янги узилган мева ва
резаворлар, желе, кремлар, мусслар, компотлар ва
мевадан тайёрланган салатлар, сухарили (нон
урвоғи) пудинг, тортлар, пирожнийлар, мурабболи
блинчиклар истеъмол этишади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Француз таомномасининг охирида мусс кўрсатилиши мумкин. Мусс музқаймоқ ва тухумдан тайёрланган кўпиртирилган енгил таом. Уни мевали, ёнғоқли, шоколадли ва бошқа маҳсулотлардан ҳам тайёрлаб, крем, мевали пирожнийлар, торт бўлаги ёки печенье билан берилиши мумкин.

Десерт сифатида француз туристларига қуйидагиларни тавсия этиш мумкин:

Шоколадли мусс - қора, оқ ва сутли шоколаддан;

Профитрол-кичкина иссиқ булочкалар, кўпиртирилган қаймоқ ва шоколадли соус билан;

*Олмали торт;
Фирменный десерт креп-сюзетт-ичига крем солинган юпқа блинчиклар. Хамирга Кюрасао ликёри қўшиб тайёрланади ва апельсин шарбатидан тайёрланган соус билан берилади.
Фламбе-ликёр қўйиб ёндирилган десерт таом.*

9.2.2. Француз миллий таомларини тайёрлаш технологияси

9.2.2.1. Яшил майонезли тухум

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Қаттиқ пиширилган тухумни тўрт бўлакка кесилади. Яшил салатни гўшт қиймалагичдан ўтказиб, қаймоқ ва майонез билан эзиб аралаштирилади. Тухумни тарелкага қўйиб, устидан тайёрланган майонез қуйилади ва кўкат билан безатилади.

Тухум	8 дона
Кўк салат	100
Қаймоқ	40
Майонез	80
Петрушка кўкати	20

600

9.2.2.2.Қиролча суюқ ош

Қовурилган жўжани суягидан ажратиб, қайнаётган бульонга солинади ва паст оловда 15-20 дақиқа қайнатилади. Кейин бульондан гўштини ажратиб олиб, совитилади ва бодом, ивитилган оқ нон билан бирга гўшт қиймалагичдан ўтказилади. Бир неча қошиқ бульон қўшиб элакдан эзиб ўтказилади ва бульон билан қўшиб қиздирилади.

Тарқатиш пайтида тарелкада бир бўлакча сариёғда қовурилган оқ нон қўйилади.

Жўжа	320
Бульон	1000
Оқ нон	100
Бодом	20

1200

9.2.2.3.Фондю франш –контэ

(Пишлоқ ва виноли тухум)

Оқ винони саримсоқ билан ярим ҳажми буғлангунча қиздириб, махсус тўрмослама(сетка)дан ўтказиб, совитилади. Тухумни пишлоқ, қиздирилган сариёғ,

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
мурч, буғлатилган вино, туз билан аралаштириб, кўзачага қуйилади ва маҳсулотлар аралашмаси ярим суюқ бўтқа ҳолатига келгунча паст оловда қиздирилади. Дастурхонга узатиш пайтида кўзачада қовурилган оқ нон билан берилади:

Тухум	2 дона
Сариёғ	60
Саримсоқ	12
Оқ вино	120
Пишлоқ	200
Мурч, туз	кераклигича

500

9.3. Италияликлар овқатланишининг ўзига хос хусусиятлари.

Италияликлар пазандачилигининг ажралиб турадиган хусусиятларидан асосийси, уларнинг макарон маҳсулотларини кўп истемол этишидир. Макарон маҳсулотлари спагетти, капелоды, вермишель, феттучине ва ҳоказолардан турли хилдаги таомлар тайёрлашади. Спагетти италияликларнинг миллий таоми ҳисобланади. Спагетти- макарон, паста-турли хил шаклдаги лапшадан тайёрланган таомлар, тальолини- ингичка вермишель, гноцци-катта бўлмаган клёцки. Макаронларни қайнатиб, қовуриб ва шкафда ёпиб тайёрлайдилар. Қайнатилган макорон маҳсулотлари билан алоҳида сариёғ, қирғичдан ўтказилган пишлоқ ва турли хилдаги соуслар беришади. Спагеттини ветчина, пишлоқ, қиймаланган гўшт ва тухум билан ҳам истеъмол этишади. Таом тайёрлашда зайтун мойини ишлатиш одат тусига кирган. Денгиз бўйида яшовчи аҳоли турли хилдаги нобалиқ денгиз маҳсулотлар: моллюскалар, краблар, омарлар, креветкилар, лангустлар, осьминогларни кўп истеъмол этишади.

Италияликларга салат-латук, эскарриоль, цикорий, артишок, оқ илдизли ва рангли карамларни, помидор ва баклажон, кабачки, исмалоқ каби турли хил сабзавотларни доим истеъмол этиш одат тусига кирган. Сабзавотлар мустақил таом сифатида, ҳамда гўштли ва балиқли

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
таомларга гарнир сифатида берилади. Сабзавотли гарнирлар алоҳида берилади.

Қиймаланган гўшт ва ёғли чўчқа гўштини италияликлар бунчалик ёктиришмайди. Лекин, натурал гўшдан тайёрланган таомларни севиб истеъмол этишади. Совуқ газакларни кўп бўлмаган миқдорда, ўткир таъмли қилиб тайёрлашади. “Аниппотомисто” ассортиментига талаб катта бўлиб, ветчина, мариновадланган қўзиқорин, маслина, начинкаланган анчоус, сариеғдан тайёрланади. Шунинг ҳам эътироф этиш лозимки, италияликлар зайтун мевасини, маслиналари жуда ёктиришади.

Совуқ ва иссиқ газаклар иштиёқ билан ва турли вариантларда тайёрланади. Мисол, қўзиқоринли салат гарнир ёки асосий таом (пицца) сифатида берилиши мумкин. Италияча газаклар “антипасто” дейилади. Таом ва газаклар тайёрлашда кўп миқдорда зираворлар, саримсоқпиез, пиез, майдаланмаган гаримдори, сельдерей, томат пюреси ва пишлоқлар ишлатилади.

Италияликлар таомлар таъмини жуда ўткир ва хушбўй тайёрлашади. Улар турли хилдаги аралаштирилган газаклар ва балиқ бўлмаган денгиз маҳсулотларидан тайёрланган салатларни севиб истеъмол этишади.

Қуйидаги газаклар жуда кенг тарқалган:

- прошутто-жуда юпка кесилган дудлатилган парм ветчинаси;
- карпаччо-лимон шарбати, горимдори ва зайтун ёғи қўшилган, молнинг музлатилган юпка кесилган пуштимағиз гўшти;

Тиниқ, гўштли аталасимон ва макаронли суюқ таомларни кўп тайёрлашади. “Дзупа ди пепе”- балиқ шўрва тури деликатес ҳисобланиб, бир неча турдаги балиқ ва малюскалардан (устрица, мидии) тайёрланади. Кўпчилик суюқ таомлар билан қирғичдан ўтказилган пишлоқ беришади.

Суюқ таомлардан италияликларга хамирли маҳсулотлар, сабзавот, товуқ ёки мол гўшtidан тайёрланган суюқ таомларни таклиф этиш мумкин. Италиялик туристлар чучварали, гурунчли, чўзмали (клёцки), қиймали (фрикаделка) бульонларни жуда ёктиришади. Кўпчилик европаликлар сингари италияликлар ҳам помидор, парранда, илвасин, рангли карамдан тайёрланган аталасимон суюқ таомларни рад этишмайди. Италияча “минестроне” – консистенцияси қуюқ тайёрланган биринчи таом Италиянинг турли регионларида ўзига хос рецептура асосида тайёрланади.

Италияликлар макарони эзилмаган таомни маъқул кўришади. Лекин, гурунчни тўла эзулгунча пиширишади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Денгиз бўйида жойлашган регионларда балиқ ва балиқ бўлмаган денгиз маҳсулотларидан тайёрланган таомларни янги карам ва саримсоқпиез билан беришади.

Италиялик меҳмонларда вазни кичик, лекин сифатли тайёрланган гўшти таомларга талаб юқори. Бузоқ, мол, чўчка, эчки ва қўй, шунингдек парранда ва илвасин (каптар, товуқ, бедана ва ҳоказолар) гўшtidан тайёрланган таомларга Италиянинг турли регионларида талаб турлича. Мисол, Шимолий италияда бузоқ ва мол гўшти қадрланади; Альп атрофида яшовчилар бошқа таомлар билан бирга, илвасинни кўпроқ ёқтиришади. Марказий Италияда яхши қовурилган чўчка гўшти маъқулроқ. Италияликлар колбасаларни жуда ёқтиришади.

Италянча ўзига хос таомларга қуйидагиларни кўрсатиш мумкин.

-спагетти-ўрам шаклидаги узун вермишел тури бўлиб, тузланган сув ёки булонда қайнатиб, устига аввал ўсимлик ёғи ёки сариеғ қуйиб, кейин қирғичдан ўтказилган пишлоқ сепилади;

-аньолотти-чучварага ўхшаш бўлиб, томатли соус ва қирғичдан ўтказилган пишлоқ билан берилади;

-конелопы- қийма солинган, диаметри 1 см дан катта, калта кесилган макаронлар;

-лазан-қирғичдан ўтказилган шпинат қўшиб қорилган хамирдан тайёрланган ва қайнатилган энли лапша;

-ризотто-креветка, қўзқорин, ветчина, кўк нўхат, томатли соус ва сихакдан қириб ўтказилган пишлоқли палов;

-абахиоальфорно-ёш қўй гўшtidан қовуриб тайёрланган таом.

Бузоқ гўшtidан тайёрланган миланча шницель ҳам жуда кенг тарқарган таомлардан ҳисобланади.

Италянлар қора нонни истеъмол этишмайди. Тушликда кичик булочка берилади.

Италияликларда турли хилдаги пишлоқсиз (пармезан, пекорино, горгонцолла, ладзарелла ва ҳоказолар) десертни тасаввур этиб бўлмайди. Десерт катта бўлмаган бўлакчалардан иборат пишлоқдан ташқари, турли хилдаги мева ва резворлардан ташкил топган бўлиб, охирида қахва билан тугалланади. Қахванинг турли хиллари тайёрланади:

-“Экспрессо”- қора қахва, махсус қахва қайнатгичда тайёрланиб, кичик дастали пиёлачаларда истеъмол этишади;

-сутли қахва (“экспрессо” қора қахвага иссиқ сут қўшилади).

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

-капулино-кўп бўлмаган миқдордаги сут ёки кўпиртилган қаймоқдан тайёрланиб, конуссимон шаклдаги баланд стаканларда беришади.

9.3.1. Италиялик туристларга тавсия этиладиган таомлар

Совуқ газаклар:

Икра; сардиналар, шпротлар; майонезли қайнатилган балиқлар, хренли қуйма балиқ, маринадли балиқ; краблар ва креветкалардан тайёрланган салатлар; ветчина; қайнатиб пиширилган тил хрен билан; қайнатилган ва қовурилган товук; ўткир таъмли сабзавотли салатлар; маслиналар; маринадланган қўзиқоринлар.

Биринчи таомлардан: Товук ва угроли (лапша) суюқ таом; гўшти аталасимон суюқ таомлар; макарон маҳсулотларидан тайёрланган суюқ таомлар.

Иккинчи таомлардан: Қовурилган балиқ картошка ва сабзавот билан; хамирга ботирилган судак; кўп ёғда қовурилган осетрина; сметана билан ёпиб пиширилган карась, карп; пуштимағиздан тайёрланган соф (натурал) гўшти таомлар; сабзавотлар билан қовурилган қўй ва чўчка; қовурдоқ; жўжа табакаси маринадланган сабзавот ва мевалар билан; шашлик; гуляш макарон ёки вермишель билан; рангли карам сариёғ билан; омлет, қовурилган тухум.

Иккинчи таомларга кўк салат, помидорлар, маринадланган сабзавотлар ва маслиналар, шпинатдан тайёрланган пюре алоҳида берилиши керак.

Десертга: Мевалар, резаворлар; тарвуз, қовун; компотлар; бисквит торти; музқаймоқ.

9.3.2. Италиянча таомларни тайёрлаш технологияси

9.3.2.1. Италиянча равиоли (чучвара)

Хамирни юпка квадрат шаклида ёйиб, устини озроқ сув билан намланади. Қандолатчилик халтачаси билан ҳар 4 см.да катталиги ёнғокдай кнеллар шаклидаги қийма қўйилади. Устидан иккинчи қават ёйилган хамирни қўйиб, биринчи қаватга ёпиштирилади ва майда квадрат шаклида кесиб, тузланган сувда 10-12 минут давомида пишириб олинади. Кейин, сувини тўкиб, равиола устига томатли соус қуйиб, бир неча минут димланади, товага солиб, устига озроқ соус, қирилган пишлоқ сепиб қовуриш шкафида тилларанг бўлгунча сақланади.

Қийма қуйидагича тайёрланади: мол гўштини майдалаб кесиб, шпинат, хом ва тўла пишган тухум сариғи, қирилган пишлоқ, туз, мурч, мускат ёнғоғи билан аралаштирилади. Иссиқ ҳолатда тарқатилади.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Тайёр хамир	60
Қийма	80
Қирилган пишлок	20
Томатли соус	100
Қийма учун:	
Мол гўшти	50
Шпинат пюреси	40
Хом тухум сариғи	1/3 дона
Пишган тухум сариғи	1/3 дона
Қирилган пишлок	10
Мускат ёнғоғи	5
Туз	кераклигича

9.3.2.2.” Ницца” Спагеттиси

Спагеттини қайнатиб пишириб олинади. Майда кесилган пиёз ва саримсоқпиёз сариёғда жазланади, устига майда кесилган помидор солиб, пиёз билан жазланиш давом этдирилади ва устига спагеттини солиб, секин аралаштирилади. Қирилган пишлок алоҳида берилади.

Спагетти -60
Сариёғ-20
Пиёз-10
Саримсоқпиёз-2
Помидор-20
Пишлок-20
Туз-меъёрича

9.3.2.3.Италянча тухум

Спагеттини тузланган сувда пишириб олиб, узунлигини 1см қилиб кесилади, ёғда жазлаб, тўғраб қовурилган помидор, қирилган пишлок билан аралаштирилади. Тайёр макаронни қовурилган тухум устига қўйиб, дарров столга узатилади.

Тухум-2 дона
Сариёғ-40
Қаймоқ ёки сут-30
Спагетти-30
Помидор-20
Қирилган пишлок-30

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Туз- кераклигича

10. Шимолий Европа мамлакатлари халқларининг овқатланиши

10.1. Скандинавия мамлакатлари халқларининг овқатланишига хос хусусиятлар

10.1.1. Скандинавия мамлакатлари халқларининг овқатланишига хос умумийликлар

Скандинавия таркибига Дания, Норвегия, Финляндия ва Швеция мамлакатлари киради. Бу мамлакатлар халқларининг пазандалигида умумийликлар жуда ҳам кўп. Ушбу бандда уларнинг асосийлари кўрилиб чиқилади.

Биринчидан, барча Скандинавия мамлакатлари халқлари кунига фақат бир марта иссиқ овқат ейишади, у ҳам бўлса, тушлик даврида. Эрталабки ва кечкурунги нонушталар даврида уларнинг асосий овқати бутерброд ва совук газаклар билан чегараланади. Скандинавия мамлакатлари халқлари бутербродларни жуда ҳам яхши кўришади, чунки уларни тайёрлаш кўп вақтни ҳамда аксарият ҳолларда улар учун ишлатиладиган маҳсулотларга иссиқлик билан ишлов беришни талаб қилмайди. Скандинавия мамлакатларида тайёрланадиган бутербродларнинг турлари жуда ҳам кўп. Масалан, Данияда бутербродларнинг 200 га яқин тури мавжуд. Ҳар бир бутерброднинг ўз номи бор. Бу мамлакатда асосий ишлаб чиқариш маҳсулоти бутербродлардан иборат бўлган ресторанлар ва магазинлар ташкил қилинган. Данияликлар бутербродни пазандаликнинг қироли дейишади. Бу ерда сариеғ суртилган оддий нон бўлагидан бошлаб, ўта мурракаб бўлган Ханс Кристиан Андерсоннинг севимли бутербродига тайёрланади. Андерсон бутерброди кўп қатламли бўлиб, у денгиз маҳсулотлари, тухум, соуслар ва бошқалардан тайёрланади. Ҳар бир қатлам жавдар уни нони билан ажратилади, истеъмол қилишда эса бундай бутерброд қаватма-қават олиб ейилади. Швецияда бутербродларни тайёрлашда турли хил нон турлари: оқ буғдой нони, жавдар буғдой ширин нони, зира ва бошқа зираворлар солинган жавдар унининг қора арча таъмли нони, хатто раголиклар, қуритилган нон ва крекерлардан фойдаланилади.

Иккинчидан, Скандинавия мамлакатлари маҳаллий халқларининг пазандаликлари Европа халқлари мамлакатларининг пазандаликларида

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

балиқлардан тайёрланадиган таомлар ассортиментининг жуда ҳам катталиги билан фарқ қилади. Скандинавия мамлакатлари халқлари деярли ҳар куни балиқ ва денгиз маҳсулотларини истеъмол қилишади, чунки бу мамлакатларда балиқлар нафақат иссиқ таомларни, салат ва бошқа совуқ газакларни тайёрлашда ҳам ишлатилади. Уларнинг энг севимли балиғи сельд ҳисобланади. Таниқли ёзувчи Мартин Андерсон сельд балиғи ҳафтасига 21 марта истеъмол қилинади деган. Скандинавия мамлакатлари халқ мақолида «Балиқ ошқозонда сузишни яхши кўради» дейилади. Улар учун ҳақиқатдан ҳам шундай. Эрталабки нонуштадан бошлаб, кечкурун ҳам балиқ истеъмол қилинади. Учинчидан, улар жуда ҳам эрта нонушта қилишади, тушлиги эса кеч бошланади. Тўртинчидан, Скандинавия халқлари пазандаликларига умумий бўлган хусусиятлардан яна бири шундан иборатки, улар таом сифатида ва таомларни тайёрлашда сут ва сут маҳсулотларидан кенг фойдаланишади. Мисол учун, Данияда кунига бир неча марта қайнатилган сут ичилади ёки Швецияда сутдан турли хил бўтқалар, суплар тайёрланади ва бундан ташқари сутни картошкали таомлар ва нон билан бирга ичишади. Бу ерда шуни таъкидлаш ўринлики, Шведлар творог ва ундан тайёрланган таомларни истеъмол қилишмайди. Шунинг учун ҳам улар швед меҳмонларга тавсия этилмаслиги керак. Бошқа Скандинавия мамлакатларининг барчасида турли зираворлар солинган творог массаси, бринза, простокваша, тузланган ва зира солинган қаймоқлар ишлаб чиқарилади ва истеъмол қилинади. Бешинчидан, Скандинавия мамлакатлари халқларининг пазандаликларига хос умумийлик шундаки, Финляндияда ҳам, Норвегияда ҳам картошка жуда кўп истеъмол қилинади: мустақил таом ва гарнир сифатида. Фақат финлар похол шаклида кесилиб, қовурилган картошкани истеъмол қилишмайди, шу сабабли ҳам уларга таркибида похол шаклида қовурилган картошкаси мавжуд таомлар тавсия қилинмайди. Бундан ташқари ўсимлик маҳсулотларидан – сабзавотлардан ва жайдари ловия туридан (бобы) таомлар тайёрлашда кенг фойдаланилади. Олтинчидан, Скандинавия мамлакатларининг барчасида таомлар тайёрлашда ёрмалардан кенг фойдаланилади. Еттинчидан, барча Скандинавия мамлакатларида таомларни тайёрлашда мол, бузоқ чўчқа ва товуқ гўштлари ишлатилади. Улардан

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

тайёрланадиган таомлар ассортименти балиқ таомлари ассортиментига нисбатан жуда ҳам кичик. Саккизинчидан, барча Скандинавия мамлакатлари халқлари овқатланишига хос хусусиятлардан яна бири – бу уларнинг ҳаммаси ҳам иссиқ ичимликлардан кофени яхши кўришади. Кайф берадиган ичимликлардан уларнинг ҳам ҳаммаси пиво, виски, ароқ, жин ва турли ликерларни истеъмол қилишади.

Скандинавия мамлакатлари халқларининг овқатланишига хос умумийликлардан ташқари ҳар бир мамлакат халқининг овқатланишига мансуб хусусиятлар ҳам мавжуд. Улар қуйидаги бандаларда кўриб чиқилган.

Таянч иборалар:

Дания, Норвегия, Финляндия, Швеция, нонушта, бутерброд, пазандалик кироли, Андерсон бутерброди, балиқ ва денгиз маҳсулотлари, сут ва сут маҳсулотлари, картошка, похол шаклида қовурилган картошка, ёрма, иссиқ ичимлик.

Назорат саволлари:

1. Скандинавия таркибига қайси мамлакатлар киради?
2. Скандинавия мамлакатлари халқлари кунига неча марта иссиқ овқат истеъмол қилишади ва уларнинг асосий таомлари?
3. Скандинавия мамлакатлари халқларининг овқатланишида балиқ қандай аҳамиятга эга?
4. Скандинавия таркибига кирадиган қайси мамлакат халқи похол шаклида қовурилган картошкани истеъмол қилмайди?
5. Скандинавия мамлакатлари халқлари қайси ичимликларни истеъмол қилишади?

10.1.2. Шведларнинг овқатланишига хос хусусиятлар

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Шведларнинг овқатланишига хос хусусиятлардан бири шундан иборатки, улар шакарни жуда ҳам яхши кўришади, уни барча таомларга, шу жумладан жигар паштетларига, маринадланган сельд балиғига ва колбасаларга ҳам қўшиб ёки уларни компот билан истеъмол қилишади. Нонлар ҳам шакар қўшиб тайёрланади. Шу сабабдан шведлар истеъмол қиладиган нонларнинг аксарияти ширин таъмга эга.

Швед халқининг овқатланишига хос хусусиятлардан яна бири шундаки, пиво нафақат ичимлик сифатида фойдаланилади, бундан ташқари у суюқ таомлар тайёрлаш учун ҳам ишлатилади. Пиводан лимон пўстлоғи, шакар, пиёз, сут ва ун солиб, ажойиб суюқ таом тайёрланади.

Шведлар қайнатилган гўштдан, айниқса бузоқ гўшtidан, тайёрланган газакларни жуда ҳам яхши кўришади. Шу сабабли ҳам таомлар ассортиментиди қайнатилган гўшtlардан тайёрланган газаклар улуши катта. Таомлар тайёрлашда шведлар буғу ва лось гўшtlарини ҳам ишлатишади.

Худди норвеглардек, шведлар ҳам картошкани жуда кўп истеъмол қилишади. Швецияда сут, тухум, ун, шакар ёки сарийёғ солинган картошка пюрелари, қовурилган картошка, чўчка ёғи солинган картошка, картошка клецкалари ва бошқа картошкали таомлар тез-тез тайёрланиб турилади.

Миллий швед таомларини тайёрлашда ёрмалардан асосан арпа, манна ёрмалари ва гуруч бошқа Скандинавия мамлакатларига нисбатан кўп ишлатилади. Улардан асосан бўтқалар ва биринчи таомлар тайёрланади.

Швециядан Ёзбекистонга ташриф буюрадиган меҳмонлар эрталабки нонушта ва тушлик ҳамда кечқурун иссиқ сут ва кефир ичишни яхши кўришади. Улар творогнинг ўрнига пишлоқларни севиб истеъмол қилишади. Пишлоқлар сельдерей, кўк пиёз, редис, крекерлар ва қиздирилган нон (тост) бўлакчалари билан истеъмол қилинади.

Юқорида кўрсатилган хусусиятлардан ташқари шуни эътиборга олиш лозимки, шведлар қўй гўштини жуда ҳам кам истеъмол қилишади. Гарнирлар тайёрлаш учун улар гуруч ва макарон маҳсулотларини ишлатишмайди.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Скандинавия бошқа мамлакатлари халқларига нисбатан Швецияда қисқичбақа ва сельд балиғига сажда қилиш қабул қилинган. Масалан, бу ерда июл ойининг охирида ва августнинг бошида “Қисқичбақа байрами” ўтказилади. Қисқичбақадан шивит, нон ва сариёғ қўшилиб, тансиқ таом тайёрланади ва узок сақланиб етилган пиво ва музда совутилган ароқдан кейин истеъмол қилинади. Швецияда сельд балиғидан тайёрланадиган таомлар ассортименти шунча каттаки, Скандинавия бошқа мамлакатларининг биронтасида ҳам балиқдан бунча кўп таом тайёрланмайди.

Швед пазандалигининг асосий хусусиятларидан яна бири шундан иборатки, улар жуда ҳам кўп миқдорда укроп, шпинат истеъмол қилишади. Умуман, Скандинавия мамлакатларида, шу жумладан Швецияда, исмалокни жуда ҳам яхши кўришади. У барча гўштли, балиқли таомлар таркибига киради. Бундан ташқари исмалок гарнир сифатида ҳам берилади.

Шведлар оқ нон билан бирга жавдар нонини ҳам кўп ейишади. Шунинг учун шведлар дастурхонига бирданига икки хил нон қўйилади.

Бундан олдин таъкидланганидек, Швецияда кофе миллий ичимлик ҳисобланади. У куннинг хоҳлаган вақтида истеъмол қилинади. Шведлар пивони ҳам кўп истеъмол қилишади. Бу ерда қуввати бўйича 3 хил пиво ишлаб чиқарилади. Энг қувватли пивода 4,6% алкохол бўлади. Спиртли ичимликлардан шведлар ароқни афзал кўришади.

Ҳар бир халқнинг сеvimли таомлари бўлганидек, шведларнинг ҳам сеvimли таомлари мавжуд:

газаклар: горчица соусига солинган маринадланган ласось балиғи; сельд балиғи салати; малюска чиғаноқларидан тайёрланган салат; пиёз, шивит, қайнатилган ёш картошка билан бериладиган болтиқ сельди, черника ва кўпиртирилган қаймоқ билан бериладиган шимол буғуси тили ва бошқалар;

суплар: швед халқи пазандалигида суплар ассортименти унча катта эмас. Улардан ҳам сеvimли ва тансиқлари қуйидагилар ҳисобланади: чўчқа ёғи - шпик, шакар солинган ловияли қора суп, нўхатли суп; бодом ва кўпиртирилган қаймоқ солинган наъматак супи;

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

иккинчи таомлар: балиқ ва бошқа денгиз маҳсулотларидан тайёрланадиган таомлар - нон талқонига буланган денгиз тили, сметанали соус билан бериладиган қовурилган камбала; қотириб пиширилмаган тухум билан угорь балиғи, картошка пюреси билан бериладиган сардина, қайнатилган омар, креветка ёки краб ва бошқалар ;

гўшти таомлар: пиёз солинган чўчка гўшти олма ва олхўри билан, гўшт ва колбаса кубикларидан, картошка, пиёз ва петрушкалардан иборат қовурилган ассорти; челтбуллар (тузланган картошка ва черника билан бериладиган думалок гўшт бўлаклари); хом шолғом ва қовурилган картошка билан бериладиган бифштекс, буғу гўшти рагуси ва бошқалар;

гарнирлар: шведларнинг энг севимли таомларидан бири ҳар хил усуллар билан турли шаклларда тайёрланган картошка ҳисобланади. Кўпинча картошкали таомлар мармелад қўшиб тайёрланади. Гарнирлар ҳам асосан картошкадан тайёрланади;

десерт таомлар: хўл мевалар, боғ ва ўрмон меваларидан тайёрланган компотлар, мева салатлари, музқаймоқ, желе, мусс, винода сақланган олма ва мевалар солинган хамир маҳсулотлари;

хамирли маҳсулотлар: шведлар пирогларни, блинчикларни жуда ҳам яхши кўришади. Скандинавиянинг ҳамма мамлакатларида ҳафтанинг ҳар пайшанба куни блинчиклар куни деб ҳисобланади. Хамирли маҳсулотлардан энг севимлиси қуйидагилар: ичига брусника солинган пирожка, олма пирог; пишлоқли пирог. Пишлоқли пирог аксарият ҳолларда илиқ компот, мевалар ёки кўпиртирилган қаймоқ, ёввойи ёки шимолий малина билан берилади. У тухум, ром соуси ёки вафлилар билан узатилади.

Таянч иборалар:

шакар, пиво, бузоқ гўшти, буғу гўшти, лось гўшти, картошка, творог, творогли таом, арпа ёрмаси, манна ёрмаси, гуруч, сут, кефир, пишлоқ, “қисқичбақа байрами”, шивит, шпинат, оқ нон, севимли таом.

Назорат саволлари:

1. Шведлар қайси маҳсулотларни ва таомларни яхши кўришади?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

2. “Қисқичбақа байрами” – бу қанақа байрам?
3. Шведлар қайси таомларни истеъмол қилмайди?
4. Шведлар севиб истеъмол қиладиган газак ва биринчи таомлар турларини айтинг?

10.1.3. Данияликларнинг овқатланишига хос хусусиятлар

Данияликларнинг ҳам, худди шведлардек, сеvimли маҳсулотлари ва улардан тайёрланадиган таомлари бор. Уларнинг ҳам энг сеvimли маҳсулотлари балиқ, чўчка ёғи (шпик) ҳисобланади. Бу ерда сельд, скумбрия, угорь, камбала ва ласос балиқлари катта талабга эга. Данияда ҳам сельд балиғи жуда машҳур. Ундан данияликларнинг сеvimли таоми бўлган яшил ловия солинган сельд салати, қовурилган сельд таоми тайёрланади. Данияликлар дудланган ва сурланган балиқларни ҳам яхши кўришади.

Гўшт маҳсулотларидан данияликлар миллий таомларини тайёрлаш учун асосан чўчка гўшти ва унинг ёғи ишлатишади. Бундан ташқари мол, бузоқ ва буғу гўшtlаридан ҳам фойдаланишади. Авваллари данияликлар таомлар тайёрлашда кўй гўштини ишлатишмаган. Лекин охиrги йилларда кўй гўшти ҳам озиқ-овқат маҳсулоти сифатида ишлатила бошланди. Шпиг кўшиб сабзавотлардан тайёрланган таомлар, қовурилган гўшт ва шницель данияликларнинг энг сеvimли гўштли таомлари ҳисобланади. Улар жуда ҳам тез-тез тайёрланиб турилади. Данияликлар гўштни пиширишда иссиқлик таъсирида ишлов беришнинг қайнатиш ва димлаш усулларидан кенг фойдаланишади.

Данияликларнинг ҳам баъзи анъанавий таомлари ёрмалардан тайёрланади. Ёрмалардан асосан буғдой, сули, арпа, манна ёрмалари ва гуруч ишлатилади. Бу ерда ёрмалар қадимдан ишлатилиб келинган. Данияликларнинг энг қадимий ва хушхўр ёрма таоми **флeдeгрeт** ҳисобланади. У буғдой ёрмасидан қаймоқ ва малина кўшиб тайёрланади. Бу таом интернационал характерга эга. Уни норвеглар ҳам ўзларининг миллий таоми деб ҳисоблашади. Ёрмалар колбаса тайёрлашда ҳам ишлатилади. Масалан, майиз солиниб гуручдан тайёрланган бўтқа билан тўлдирилган колбаса Данияда жуда ҳам катта талабга эга. Данияликлар ҳам, Скандинавиянинг бошқа мамлакатлари халқларидек, сут ва сут маҳсулотларини

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

хамда улардан тайёрланган таомларни жуда ҳам хуш кўришади. Улар кунига қайнатилган сутни бир неча марта истеъмол қилишади.

Данияликларнинг энг севимли таомлари қуйидагилар ҳисобланади:

- газаклар: хамирга ботириб олиниб, пиширилган турли гўшт ва балиқ паштетлари, қисқичбақа салатлари, қайнатилган лосось ва угорь балиқлари; уй паррандалари гўштлиридан тайёрланган салат;
- суплар: уларни данияликлар асосан қишда истеъмол қилишади, айниқса тўйимли супларни. Улар қуйидаги супларни севиб ичишади: сутли суп, пивода тайёрланган суп, балиқ супи, нўхатли колбаса солинган суп;
- иккинчи таомлар: қайнатилиб пиширилган ёки маринадланган ласось; картошка гарнирли қовурилган угорь балиғи, картошка салати ва горчица соуси билан бериладиган атлантика трескаси, креветка ва спаржа билан бериладиган денгиз камбаласи; қайнатилган мол гўшти картошка билан; нон толқонига буланиб, қовурилган мол гўшти, тузланган карам билан бериладиган чўчка гўшти, черника билан бериладиган косуля (буғунинг бир тури) гўшти;
- гарнир: ҳар хил шаклларда кесилиб, турли усуллар ёрдамида пиширилган картошка;
- десерт: кўпиртирилган қаймоқ билан бериладиган ширин бўтқа, лимонли крем, Данияда ишлаб чиқарилган пишлоқлар ва ш.ў.

Таянч иборалар:

балиқ, гўшт, ёрма, сут ва сут маҳсулотлари, севимли таом.

Назорат саволлари:

1. Данияликларнинг энг севимли маҳсулотларини биласизми?
2. Таомлар тайёрлашда данияликлар қайси гўшт турларидан фойдаланишади?
3. Ёрмалардан қандай таомлар тайёрланади?
4. Данияликларнинг энг севимли таомларини айтиб беринг?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

10.1.4. Норвеглар ва финларнинг овқатланишига хос хусусиятлар

Бундан олдин таъкидланганидек, норвегларнинг ҳам, финларнинг ҳам сеvimли таомлари бутерброд ҳисобланади ва асосан балиқлардан тайёрланади. Норвеглар ҳам, финлар ҳам сельд балиғини жуда яхши кўришади.

Таомларни тайёрлашда норвеглар кўй гўшtidан азалдан фойдаланиб келишган. Лекин кўй гўшти таомлари онда-сонда тайёрланади. Асосан балиқ таомлари истеъмол қилинади.

Сут маҳсулотлари ҳам жуда кўп истеъмол қилинади. Норвегларнинг кичигидан бошлаб каттасигача сут ичишади.

Балиқ таомларидан ҳам норвегларнинг энг сеvimли таоми - бу картошка билан бериладиган тузланган балиқ, қовурилган треска, камбала ва палтус. Бундан ташқари норвеглар, бошсиз қояларда қуритилган трескани (клипфикс) яхши кўришади ва дудланган ҳамда сурланган балиқларни ҳам сеvиб истеъмол қилишади.

Норвегларнинг энг сеvimли таоми клопс ҳисобланади. У балиқ ва кўй гўшtlаридан, кўпинча балиқдан тайёрланади. Балиқли клопс одатда сметанали соус ва кўкатлар билан берилади.

Норвеглар совуқ газаклари ассортиментини бутербродлар, қайнатилган балиқ ва гўшт, қотириб қайнатилган тухум, сариёғ, ласось, угорь ва сельд балиқларидан тайёрланган салатлар, дудланган балиқ, маринадланган сельд ташкил қилади.

Финлар эрталаб тўйиб нонушта қилишни яхши кўришади. Улар тозаланган килька балиғини жуда ҳам яхши кўришади. Уни уксус сеvиб майда кесилган пиёз билан истеъмол қилишади. Финлар жуда ҳам кўп нон ейишади ва уйда овқатланишни яхши кўришади. Финлар овқатланишининг асосий хусусиятларидан бири шундан иборатки, улар гўштни жуда ҳам кам истеъмол қилишади ва рационининг асосини балиқ таомлари ташкил этади. Финларнинг миллий таомларини тайёрлаш технологияси жуда ҳам мураккаб. Уларнинг сеvimли таомларини тайёрлаш 6 соатдан кам вақтни талаб қилмайди. Буларга

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
колекукко таоми мисол бўла олади. Финлар эрталаб сут, сутли кофе ва кефир ичишади.

Таянч иборалар:

бутерброд, балик, қўй гўшти, картошка, клопс, килка, нон, мураккаб таом.

Назорат саволлари:

1. Норвегларнинг севимли маҳсулотлари ва иаомлари тўғрисида гапириб беринг?
2. Финларнинг овқатланишига хос хусусиятларини биласизми?

10.1.5. Скандинавия мамлакатларидан келадиган меҳмонларга тавсия қилиниши мумкин бўлган таомлар

Бундан олдин таъкидлаб ўтилганидек, Скандинавия мамлакатларида кунига уч марта овқатланиш тартиби қабул қилинган. Лекин Скандинавия халқлари жуда ҳам эрталаб нонушта қилишади. Шунга қарамасдан, уларнинг тушлиги Ўзбекистонда шаклланган овқатланиш тартибига нисбатан кеч бошланади. Кечқурун нонушта қилиш вақти эса бизнинг вақтга, яъни соат 18 га тўғри келади.

Скандинавия мамлакатларидан Ўзбекистонга ташриф буюрадиган меҳмонларнинг овқатланишини ташкил қилишда биринчи навбатда уларнинг миллий таомларини тайёрлаб беришга ҳаракат қилиш лозим. Лекин меҳмонларнинг келган жойларида уларнинг миллий таомларини тайёрлаш учун ишлатиладиган хом ашёлар ва маҳсулотлар бўлмаслиги мумкин. Бундай ҳолларда шуни ҳисобга олиш керакки, скандинавияликлар славян халқлари миллий таомларини жуда ҳам яхши кўришади. Шу сабабли ҳам улар нонушталарига бериладиган рационларни славян халқлари миллий таомларидан ва таркиби бўйича уларга ўхшаш ўзбек миллий таомларидан тузиш мумкин.

Одатда Скандинавия мамлакатларидан келган меҳмонлар эрталабки нонуштасига қайнатиш сут ёки кефир, сариёғ, мураббо, сутли кофе, иссиқ булочка ва тостерда қиздирилган нон бўлакчаларини (тост) тавсия этиш мумкин. Агар меҳмонлар Швециядан келишган бўлса, албатта столга жавдар нони берилади. Бундан ташқари уларга эрталабки нонуштага пишлок, яичница-глазунья

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

ёки қотириб қайнатилган тухум, асалга ўхшаган таомлар тавсия қилиниши мумкин.

Газаклардан ветчина, қайнатилган тил, хасип, қайнатилган картошка ва сабзавотлар ҳамда сабзавот салатлари ҳам тавсия қилинади. Агар Даниялик меҳмонлар бўлса, салатларни хушхўр қиладиган қўшимча маҳсулотлар алоҳида берилади, чунки уларни салатларга ўзлари қўшишни жуда яхши кўришади. Булардан ташқари газаклар сифатида скандинавияликларга шпрот, сардинал, табиий сельд балиғи, маринадга солинган балиқ, қовурилган товук гўшти, гўштлар ассортиси, устидан майонез қуйилган тухумларни ҳам улар рационига киритиш мумкин.

Скандинавия мамлакатларидан келадиган меҳмонларга тавсия этиш мумкин бўлган биринчи таомлар ассортименти ҳам жуда катта. Масалан, уларга картошкали балиқ супини, пирожка, кулебяка, чучвара, фрикаделька, сабзавот, ёрма ёки макарон билан бериладиган тинитилган бульонлар, сабзавотлар ва картошка солинган ўзбек шўрваси, фрикаделькали шўрвалар, украинча боршч, шчи, балиқ ёки гўшти солянкалар, рассольниклар, товук бульонида қайнатилган, угра ва макаронли тавсия қилиш мумкин. Фақат шуни эътиборга олиш лозимки, биринчи таомлар ярим порциядан (тахминан 300 г.) берилади.

Скандинавиялик меҳмонлар учун иккинчи таомлар натурал гўшт ва балиқлардан қайнатилиб, димланиб ёки қовурилиб тайёрланган бўлиши керак. Ҳамма иккинчи таомлар картошка ва сабзавотлардан ҳар хил шаклларда тайёрланган мураккаб гарнирлар билан берилиши лозим. Яна бир бор таъкидлаш ўринлики, финларга гарнир ёки асосий таом сифатида похол шаклида кесиб қовурилган картошка тавсия этилмайди. Аксарият финлар творогни ҳам истеъмол қилмаслиги мумкин. Уларга тавсия этилиши мумкин бўлган иккинчи таомлар ассортименти қўйидагилардан иборат бўлиши мумкин: сметана солинган блинчиклар, гречиха бўтқаси, палов ва шавла, бутунлигича қайнатилган картошка билан бериладиган сельд, қовурилган ёки қайнатилган судак, қовурилган осетрина, московча тайёрланган осетрина, хамирга ботириб олиб қовурилган балиқ, сутли соусда духовкада ёки қовуриш шкафида пиширилган балиқ,

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

бифштекс, ромштекс, шницель, филе, антрекот, қовурилган чўчка гўшти, уй ва ёввойи паррандалар гўштлиридан тайёрланадиган таомлар, қайнатилган сариёғли қарам, сабзавотлардан тайёрланган рагу қабилар.

Швеция, Дания, Финляндия ва Норвегиядан келган меҳмонларга одатда хўл мевалар, консерваланган мевалардан тайёрланган компотлар, музқаймоқ, гурьев бўтқаси, толқон пудинги, желе, мусс, хамирга булаб тоблаб пиширилган олма, торт, пирожнийлар ва шуларга ўхшаган бошқа ширин таомлар тавсия этилади.

Бундан ташқари скандинавияликлар тушлик даврида ҳам кофе ичишади, уларга, айниқса шведларга, кофе ўрнига қайнатиладан иссиқ сут ҳам тавсия қилиниши мумкин.

Таянч иборалар:

овқатланиш тартиби, славян миллий таомлари, эрталабки нонушта, газак, биринчи таом, иккинчи таом, гарнир, ширин таом.

Назорат саволлари:

1. Скандинавияликлар қунига неча марта овқатланишади?
2. Скандинавия мамлакатларидадан келадиган туристлар қайси халқларнинг таомларини яхши кўришади?
3. Скандинавияликлар эрталабки нонушта даврида қайси таомларни истеъмол қилишади?
4. Скандинавиялик туристларга тавсия қилинадиган таомлар турларини биласизми?
5. Биринчи таомлардан скандинавиялик туристларга қайсиларини тавсия қилиш мумкин?
6. Қайси иккинчи таомлар скандинавиялик туристларга тавсия қилинади?
7. Скандинавиялик туристларга тавсия қилинадиган ширин таомлар асортиментини биласизми?

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

10.1.7. Скандинавия мамлакатлари миллий таомларини тайёрлаш

технологияси

10.7.1. Швед миллий таомларини тайёрлаш технологияси

Ушбу бандда келтирилган рецептуралар таомларни уй шароитида тайёрлашга имкон беради. Лекин туристларни овқатлантириш корхоналарида ушбу рецептуралардан тўғридан-тўғри фойдаланиш тавсия қилинмайди, чунки уларни расмий хужжат сифатида қабул қилиш мумкин эмас. Шведлар миллий таомларини ва Скандинавия бошқа мамлакатлари халқлари миллий таомларини тайёрлаш рецептураларида келтирилган маҳсулотларнинг тахминий меъёрлари брутто вазнида (граммларда) берилган.

10.7.1.1. Карамдан тайёрланган нордон – ширин салат

Карам похол шаклида кесилади, шакар, куюқ қаймоқ, сирка кислотаси, туз қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади ва бир неча соатга совуткичга қўйилади.

Оқбошли карам	200
Шакар	25
Қаймоқ	30
Сирка кислотаси	15
Туз	3

200

10.7.1.2. Елебрад (пиво супи)

Пивога лимон пўстлоғи солиниб, қайнаш даражасигача етказилади. Кейин совуқ сутда ун эритилади ва эритма қайнаб турган пивога солинади. Кейин шакар ва туз, ун, тухум ва камгина сут солиб аралаштирилади ва 5 минут қайнатилади. Тайёр супга озгина сув билан тухум сариғи кўпиртирилиб қўйилади.

Пиво	500
Шакар	10
Ун	10
Тухум	½ дона;

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Сут	10
Тухум сариғи	½ дона;
Лимон пўстлоғи ёки имбир, туз	кераклигича.

500

10.7.1.3. Қайнатилган макрел балиғи

Балиқнинг ичак-човоқлари олиб ташлангандан кейин яхшилаб ювилади, териси ва суяклари билан катта бўлакчаларга бўлинади, кейин уларнинг устидан қайноқ сув қўйилади, туз, қалампир, сирка кислотаси сепилади ва лавр барглари қўшилиб, паст оловда 8-10 минут қайнатилади. Кейин балиқ қайнатмадан чиқариб олинмасдан совутилади.

Қайнатилган макрел балиғига алоҳида сирка кислотали ер қалампири соуси берилади.

Макрел (скумбрия) балиғи	150
Сирка кислотаси	10
Лавр барги	0.5
Сирка кислотали ер қалампири соуси	20
Туз	кераклигича.

150

10.7.1.4. Шведчасига тайёрланган товук

Товук танасининг эти ички ва сиртқи томонларидан тузлангандан кейин кам ёғ солинган кострюлькага солинади ва қовуриш шкафига ёки духовкага қўйилиб, бир текис қизариб пишгунча қиздирилади. Пишган товук танаси чиқариб олингандан кейин кострюлькадаги мойга кичик бўлакчаларга кесилиб қайнатилган пиёз солиниб, паст оловда қайнатилади, кейин ун қўшилиб, бирга қовурилади. Қовурилган унга сметана, ёки бульон солинади ва яхшилаб аралаштирилади. Тайёр соусга товук солиниб, тайёр бўлгунча димлаб

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
пиширилади. Кейин товук гўшти соусдан чиқариб олинади, соус эса элакдан ўтказилади. Элакдан ўтказилган соусга сариеғ ва лимон шираси қўшилади.

Ушбу таомга гарнир сифатида қайнатилган гуруч ёки угра ва кўк салат алоҳида берилади.

Товук гўшти	200
Сариеғ	20
Пиёз	30
Ун	10
Сметана	100
Гуруч	60
Салат	10
Туз	кераклигича.
125/250/100	

10.7.2. Данияликлар миллий таомларини тайёрлаш технологияси

10.7.2.1. Дания салати

Макарон тузли сувда алоҳида қайнатиб олинади. Худди шундай тузли сувда кубик шаклида кесилган сабзи, сельдерей томири ва ўсимталарига ажратилган гулкарам ҳам қайнатиб олинади ва суви тўкилиб, совутилади. Кейин сабзавотлар макарон билан аралаштирилади. Аралашманинг устидан майонез, ўсимлик мойи, сирка кислотаси, горчица сепилади ва устидан узун тасма шаклида кесилган ветчина ёки колбаса қўйилади.

Макарон	80
Сабзи	30
Сельдерей (томири)	20
Гулкарам	50
Ветчина	80

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ўсимлик мойи	10
Сирка кислотаси	5
Майонез	10
Горчица	2
Туз	кераклигича.
450	

10.7.2.2. Данияча бодринг

Семга балиғининг эти кичик бўлакчаларга кесилгандан кейин элакдан ўтказилади. Устидан сариёғ ва қаймоқ қўшилиб пюре сифатида аралаштирилади. Маринадланган сельд балиғи ва қотириб пиширилган тухум кичик бўлакчаларга кесилади ва пюре билан аралаштирилади. Пюре устидан бир неча томчи сирка кислотаси сачратиб сепилади. Хўл бодринг пўстлоғидан тозалангандан кейин унинг ичидаги уруғлари кавлаб олинади ва ичи пюре билан тўлдирилади. Дастурхонга узатишдан олдин устидан қирғичдан ўтказилган ер қалампири сепиб берилади.

Хўл бодринг	50
Семга балиғи	20
Маринадланган сельд	10
Тухум	1/3 дона
Сариёғ	5
Қаймоқ	10
Ер қалампири	2
Сирка кислотаси	2

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

10.7.2.3. Данияча жўжа

Бирламчи ишлов берилган ёш товуқ танаси тузлангандан кейин қиздирилган мойга солиниб, тайёр бўлгунча қовурилади. Қовуриш даврида устидан оқ вино куйиб турилади. Тайёр товуқ лаганга чиқариб олинади ва суяклари ажратиб олингандан кейин атрофига гарнир (ичига қийма солинган помидор) қўйилади. Гарнир тайёрлаш учун ёгда тайёр бўлгунча қовурилган картошка ва кам сувда димланган кўк пиёз майда қилиб кесилади, кейин улар нон ушоқлари ва қирғичдан ўтказилган пишлоқ билан аралаштирилади. Ювилган помидорнинг эти ковлаб олингандан кейин, унинг ўрни аралашма билан тўлдирилади.

Ёш товуқ гўшти	220
Сариёғ	30
Оқ вино (қувватлантирилмаган)	50
Помидор	100
Нон ушоқлари	20
Пишлоқ	10
Петрушка кўкати	5
Кўк пиёз	20
Картошка	100
Ўсимлик мойи	10
Туз	кераклигича.

310

10.7.2.4. Чўчка ёғи билан тайёрланган данияча сабзавотлар

Сабзи узунлиги бўйлаб, пиёз-порей 2 см бўлакчаларга бўлинади, савой карами эса кичик бўлакчаларга кесилади. Тозаланган картошка ва пиёз кейин кичик кубиклар шаклида тўғралади ва майдаланган барча сабзавотлар ўсимлик мойида озгина қовуриб олинади. Қовурилган маҳсулотлар ёнлари тик товага (сотейник) солиниб, туз, майдаланган зира барглари қўшилади ва устидан чўчка

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
шпиғи ёки чўчка гўшти солинади, кейин камгина сув қўшилиб, 1 соат давомида қовуриш шкафида димлаб пиширилади.

Савой карами	50
Картошка	80
Сабзи	30
Порей-пиёз	30
Чўчка шпиғи	50
Пиёз	60
Ўсимлик мойи	20
Мурч, зира барглари, туз	кераклиғича.

250

10.7.3. Норвег миллий таомларини тайёрлаш технологияси

10.7.3.1. Маринадланган сельд

Сельд балиғи 12 соат давомида сут ва сув аралашмасига (1:1) солиб қўйилади. Кейин у териси ва суякларидан тозаланади. Тозаланган балиқ эмалланган ёки фаянс идишларга солингандан кейин устидан халқа қилиб кесилган пиёз қўйилади ва маринад қўйилиб, 3-4 кунга қолдирилади.

Бу ерда ва бундан кейин таомлар рецептураси граммларда берилган.

Сельд балиғи	150
Пиёз	30
Маринад	200

Маринад учун:

сув	100
сирка кислотаси, 3%	100
шакар	5
лавр барглари	1

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНING ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

хушбўй мурч	1
ер қалампири	2
сабзи	20
шивит	3

180

10.7.3.2. *Балиқ ичиси*

Балиқ суяклари, боши ва бўлакчаларига сабзи, сельдерей, петрушка ва тайёр бўлишдан олдин қовурилган ун қўшилиб, бульон тайёрланади. Кейин бульон элак орқали сузиб олинади, унга майда кесилган сабзи, балиқ гўшти фрикаделькалари, туз, қалампир қўшилиб, 5-10 дақиқа қайнатилади. Бульонни оловдан олишдан олдин унга тухум сариғи солинади.

Фрикаделька судак ёки бошқа балиқ гўшtidан кўпиртирилган тухум оқили, крахмал, сметана, майдаланган грек ёнғоғи, туз қўшиб тайёрланади ва тузли сувда 10-15 дақиқа давомида қайнатиб олинади.

бульон учун:

балиқ	100
сабзи	20
сельдерей	10
петрушка	5
ун	5
товуқ тухуми сариғи	1/3 дона.

Фрикаделька учун:

треска филеси	50
товуқ тухуми оқили	1/3 дона;
крахмал	5
сметана	10
ёнғоқ	5

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

туз ва қалампир

кераклигича.

500

10.7.3.3. Норвегча пеламида

Балиқ танасининг ўрта қисмларидан порцияларга кесилган филе кастрюляга солиниб, устидан похол шаклида кесилган сабзи, сельдерей, пиёз ҳамда лавр барглари, сирка кислотаси ва туз солинади. Кейин сув қуйилиб, 10-15 дақиқа давомида димлаб пиширилади. Тайёр балиқ совутилгандан кейин гарнир билан столга узатилади. Гарнир тайёрлаш учун креветка (майда қисқичбақа) ва анчоус (консерваланган денгиз майда балиғи) аралаштирилади. Узатишда гарнир устидан креветка ва анчоус ширалари билан аралаштирилган майонез қуйилиб берилади.

Балиқ	300
Сабзи	20
Сельдерей	20
Пиёз	10
Сирка кислотаси	10
Креветка	40
Анчоус	5
Майонез	80
Лавр барги, петрушка кўкати	
ва туз	кераклигича.

450

10.7.3.4. Ёнғоқли торт

Товуқ тухуми сариғи берилган шакарнинг ярми билан аралаштирилади ва қуюқ масса ҳосил бўлгунча кўпиртирилади. Тухум оқи қуюқ кўпик ҳосил бўлгунча кўпиртирилади ва унга шакарнинг қолган қисми солинади, кейин эса тухумнинг шакарли сариғига қўшилади, лимон шираси, майдаланган ёнғоқ ва крекер ушоқларини қўшиб, яхшилаб аралаштирилади ва ҳосил бўлган аралашма

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Зта қисмга бўлиниб, 25-30 дақиқа давомида 175° қовуриш шкафида ёки духовкада тоблаб пиширилади.

Грек ёнғоғи	450
Шакар	280
Товуқ тухуми	10 дона;
Лимон	1 дона;
Крекер ушоқлари	80

1000

10.7.4. Финлар миллий таомларини тайёрлаш технологияси

10.7.4.1. Нордон-ширин маринадга солинган сельд

Ивитиб қўйилган сельд балиғининг териси олиб ташлангандан кейин унинг эти 2-3 см.ли бўлакчаларга кесилади. Кейин балиқ бўлакчалари сирка кислотаси, шакар, ер қалампири, имбир, халқа қилиб кесилган пиёз, горчица донлари ва лавр барглари қўшиб тайёрланган маринадда 2 кун сақланади.

Сельд балиғи	150
Сирка кислотаси	100
Шакар кукуни	30
Пиёз	50
Ер қалампири	10
Имбир	1
Горчица донлари	1
Лавр барглари ва туз	кераклигича.

150

10.7.4.2. Макрели фрикасеси

Макрели филеси кичик бўлакчаларга кесилади ва қамгина сувда тайёр бўлгунча қайнатилади. Сабзи, пиёз ва сельдерей томири, яшил нўхат алоҳида тайёр бўлгунча кам сувда қайнатиб олинади. Балиқ ва сабзавот қайнатмаларида ун

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ
 ва сариёғ қўшилиб, соус тайёрланади. Узатишда балиқ лаганнинг ўртасига жойлаштирилади ва атрофидан гарнир қўйилади. Гарнир устидан соус қўйилиб, майдаланган кўкат сепиб берилади.

Макрел (скумбрия) балиғи	150
Сабзи	20
Пиёз	20
Сельдерей томири	15
Яшил нўхат	20
Соус	50

Соус учун:

балиқ қайнатмаси	25
сабзавотлар қайнатмаси	25
сариёғ	10
ун	5
Майдаланган қалампир	кераклигича;
Туз	кераклигича;

200

10.7.4.3. Чаттбуллар (гўшти котлет)

Мол, бузоқ ва қўй гўштлиридан тайёрланган қийма нон толқони, тухум сариғи, сметана ва сув билан аралаштирилиб, котлет массаси тайёрланади. Ҳосил бўлган ёпишқоқ массада кичик шариклар ясалади ва сариёғда қовурилиб олинади. Кейин узатишда картошка пюреси билан берилади.

Мол гўшти қиймаси	60
Бузоқ гўшти қиймаси	30

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Қуй гўшти қиймаси	30
Сметана	20
Сув	20
Нон толқони	20
Тухум сариғи	½ дона;
Картошка пюреси	150
150/150	

10.7.4.4. Колекукко (балиқли пирог)

Берилган миқдордаги буғдой ва жавдар унлари аралашмасига аста-секинлик билан бир стакан сув, мой, туз қўшилиб хамир қорилади. Қорилган хамир ёйилади ва икки букланиб совуқ жойда 0,5 соатга қолдирилади. Кейин чўчка ёғи-шпик кубик шаклида кесилади ва катта паллаларга кесилган пиёз билан қовурилади. Балиқ филеси ва қовурилган маҳсулотлар гўштқиймалагичдан ўтказилади. Ҳосил бўлган қийма қаймоқ билан аралаштирилиб, туз ва қалампир солинади. Хамир юпка қилиб, тўртбурчак шаклда ёйилади, кейин биринчи ярмига қийма қўйилади ва у хамирнинг иккинчи ярми билан ёпилади ва чеккалари чимдилаб, тухум сариқлари суртиб қўйилади. Пирог паст оловда тоблаб пиширилади. Пирогнинг юзасини вақти-вақти билан эритилган чўчка ёғи суртиб турилади.

Узатишдан олдин пирог бўлакчаларга бўлинади ва эритилган сариёғ билан суртиб берилади.

Жавдар уни	200
Буғдой уни	200
Сув	250
Сариёғ	60
Балиқ филеси	800
Чўчка ёғи - шпик	200
Пиёз	100
Қаймоқ	40

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Тухум сариғи	1 дона;
Майдаланган қалампир	кераклигича;
Эритилган чўчка ёғи, туз	кераклигича.

1000

Таянч иборалар:

нордон-ширин салат, елебрад, қайнатилган макрель, шведча товук, дания салати, данияча бодринг, данияча жўжа, данияча сабзаот, маринадланган сельд, шчи, пеламида, торт, нордон-ширин сельд, фрикасе, чатбуллер, колекукко.

Назорат саволлари:

1. Карамдан нордон-ширин салат тайёрлашни биласизми?
2. Елебрад таоми қандай тайёрланади?
3. Макрель балиғи қандай тайёрланади ва шведча товук қандай тайёрланади?
4. Дания салатини ва данияча бодринг тайёрлаш технологиясини биласизми?
5. Данияча жўжа ва данияча сабзаотлар қандай тайёрланади?
6. Маринадланган сельд ва балиқ шчиси қандай тайёрланади?
7. Норвегча пеламида ва ёнғоқли тортни тайёрлаш технологияларини айтиб беринг?
8. Нордон-ширин маринадланган сельд ва макрель фрикасе таомлари қандай тайёрланади?
9. Чатбуллер ва колекукко таомлари қандай тайёрланади?

10.8.Инглизлар овқатланиши

10.8.1. Овқатланишига хос хусусиятлар

Инглиз миллий пазандалиги анъанавий ҳисобланган таомлар технологияси ва рецептурасини ҳозирги давргача асраб етказди. Уларнинг асосини гўшт, балиқ, сабзаотлар, ёрмалар ташкил этади. Турмушда улар қанчалик анъаналарга эътиборли бўлсалар, пазандачиликда ҳам шунга амал қилишади. Эрталабга сули бўтқаси, сендвичлар каби таомларни истеъмол қилиш одат тусига кирган. Шу билан бирга, пазандачиликдаги анъанавийлик, унинг турли хиллиги ва ўзига жалб этиш хусусиятига зиддият яратмайди.

Инглиз пазандачилигида газаклар, айниқса балиқ гастронومияси жуда хилма-хил. Лекин шуни ҳам эътироф этиш лозимки, кўпчилик инглизлар кета билиғи икраси ва қуйма балиқли таомларни севиб истеъмол этишмайди.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Инглизлар турли хилдаги сэндвич ва конопеларни ёктиришади. Лекин фақат колбаса ва сосискаси бўлиши керак.

Биринчи (суюқ) таомлардан бульонлар ва пюресимон суюқ таомлар кенг тарқалган. Лекин англизлар боршчлар, рассольниклар, сабзавотли суюқ таомлар, солянкаларни ҳам истеъмол этишсада, фақат доимий равишда эмас.

Соф натурал гўшти таомларни англизча қовуриш усули кўпчиликка жуда маъқул: бифштекслар, ленгетлар, ростбифлар тўла пишгунча қовурилмайди.

Инглизча бифштекс деганда, қони кўриниб турган бифштексни тасаввур этасиз. Инглизлар турли хилдаги гўштли таомларни кўп истеъмол этишади.

Мол, бузоқ, қўй, ёғсиз чўчка гўштлиридан тайёрланган соф ҳолатдаги гўштлини айниқса севиб истеъмол этишади. Ростбиф, бифштекс уларнинг миллий таомлари ҳисобланади.

Қиймаланган гўштлидан тайёрланган таомларни унча ёктиришмайди.

Иккинчи таомлар ассортименти балиқ ва сабзавотли таомларга ҳам бой.

Гўшт билан турли хилдаги соуслар, маринадлар ва кўпинча томатли соус беришади.

Иккинчи таомларга гарнир сифатида асосан картошка ва сабзавотлар ишлатилади. Ёрма ва макарон маҳсулотларидан тайёрланган гарнирларга талаб жуда оз.

Турли хилдаги пудинглар англизлар овқатланишида алоҳида ўрин эгаллайди. Уларни иккинчи (гўшти, ёрмали ва сабзавотли) ва учинчи таом (мева ширин таомлар) сифатида тайёрлашади.

Десерт сифатида янги мевалар, қаймоқли мева ва резаворлар пюреси, музқаймоқ кенг тарқалган. Тушлик асосан қора қаҳва билан эрталабкиси эса сутли қаҳва билан тугалланади.

Лекин шуни эътироф этиш лозимки, ичимликлардан энг кўп тарқалгани чой ҳисобланади. Уни сутли ширин чой сифатида истеъмол этишади.

Ўзига хос хусусиятлардан яна бири, англизлар эрталабки овқатланишда бир хил таомларни истеъмол этишга одатланганлар. Булар: сули бўтқаси, қайнатиб чала пиширилган тухум, қовурилган тухум, омлет, қаймоқли маккажўхори, джем, асал, оқ нон ёки булка.

10.8.2. Инглиз туристларига тавсия этиладиган таомлар

Совуқ газаклар:

Сариёғ ва паюс икриси ёки донадор балиқ икриси билан тайёрланган бутербуродлар; совуқ ҳолда дудланган балиқ ёки гўшт маҳсулотларидан канapé; сулаймонбалиқ, балиқ (қизил балиқнинг тузланган ва қоқланган орқа гўшти), лимонли сёмга (лосослар оиласидаги балиқ), осетрина, қайнатиб пишилган севрюга гарнир билан; сабзавотлар, краблар (денгиз қисқичбақаси), креветкалар, илвасинлардан тайёрланган салатлар; қовурилган товуклар, куркалар; балиқли, гўшти ассортилар; қайнатиб пиширилган тил; ветчина.

Биринчи (суюқ) таомлардан:

Товук гўштидан ва гўштлидан тайёрланган бульонлар пирожки (гумма), грёнкилар (қовурилган нон бўлакчалари), тухум, товук гўшти билан; айрим

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

хушхўрлантирилган суюқ таомлар-боршчлар, айникса украинча боршч, рассольниклар; гўштли ва балиқли солянкалар.

Иккинчи таомлардан:

Қайнатилган судак картошка билан; кўп ёгда ёки сихда ковурилган осетрина; бифштекс, лангет, ростбиф, эскалоп, шашлик; киевча котлет; ковурилган товук ёки курка; киевча биточкалар; дўлма; рангли карам урвоқли соус билан; ковурилган тухум ветчина билан; омлет пиёз билан; қайнатиб пўсти билан берилган картошка.

Десертга:

Консерваланган резавор ва мевалар компоти; кўпиртирилган қаймоқ билан берилган мева ва резаворлар пюреси; янги мевалар, қовун, тарвуз, узум; желе, мусс; мусқаймоқ турли хилдаги гарнирлар билан.

10.8.3. Инглиз таомларини тайёрлаш технологияси

10.8.3.1. Инглизча салат

Жўжани қайнатиб пишириб, лахмини тилим-тилим қилиб кесилади. Қайнатиб пиширилган қўзиқорин ва тузланган бодрингни бўлакча шаклида, сельдерей илдизини сомонча шаклида кесилади. Ҳаммасини қўшиб, туз, майонез ва горчица билан аралаштирилади. Салатни салатницаларга жойлаштириб, редиска ва салат кўкати барглари билан безатилади.

Селдерей (илдизи)	-60
Жўжа	-80
Қўзиқорин	-30
Тузланган бодринг	-10
Майонез	-30
Горчица	-5
Туз	-кераклигича

10.8.3.2. Инглизча тухум пашот

Пўчоқсиз ҳолда тухумни пшириб, ковурилган оқ бўлка нон бўлаги устига қўйилади. Тухум қўйилган нонни порцион товага қўйиб, тухум устига қирғичдан ўтказилган пишлоқ сепиб, эритилган сариёғ сепилади; товани 2 дақиқа қизиган шкафга қўйиб олинади. Тайёрланган тухумли нонни ликопча устига қўйиб, ўртасига салат кўкати қўйиб узатилади.

Тухум	-2 дона
Оқ нон	-30
Пишлоқ	-10
Сариёғ	-10

10.8.3.3. Сули бодрогидан тайёрланган пюре суюқ оши

Сули бодроғи устига иссиқ сут ва бульон қўйиб, қозон остига ёпишмаслиги учун аралаштириб туриб 15-20 дақиқа қайнатиб пиширилади ва эзителиди. Таомга қаймоқ, тухум сариғи, сариёғ қўшиб аралаштирилади.

Ковурилган оқ нон бўлаги алоҳида берилади.

Сули бодроғи -40

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Бульон	-250
Сут	-60
Қаймоқ	-20
Тухум сариғи	-1/2 дона
Сариёғ	-10
Нон	-30

10.8.3.4.Инглизча треска

Балиқни балиқли бульон ёки тузланган сувга сирка қўшиб қайнатиб пиширилади; балиқни олиб суви сиркитилади, қоғозли сочиқча ёйилган ликопча устига қўйиб, қайнатилган картошка, петрушка кўкати, лимон тилимлари билан безатилади. Эритилган сариёғ алоҳида берилади.

Треска	-200
Картошка	-200
Сариёғ	-20
Лимон	-1 ½
Сирка	-5
Петрушка кўкати	-2
Туз	- кераклигича

10.8.3.5.Инглизча мол гўшти

Гўштни 20-25г бўлакчаларга, сабзи, шолғом, пиёз тилим-тилим қилиб кесиб, ҳаммасини паст оловда димланади. Кейин тўртбурчак шаклида кесилган карам, мурч, туз солиб тайёр бўлгунча димлаб пиширилади.

Мол гўшти	-180
Сабзи	-15
Шолғом	-70
Карам	-30
Пиёз	-20
Туз	-кераклигича

10.8.3.6.Бузоқ гўшtidан эскалон

Бузоқ пуштимағз гўштини ошпазлар тўқмоқчаси билан уриб, текислаб, тузлаб, кўпиртирилган тухумга ботириб олиб, урвоққа буланади ва тиллоранг бўлгунча сариёғда қовурилади. Эскалопни қовурилган ветчина тилимлари билан бирга, устидан эритилган сариёғ суртиб берилади.

Бузоқ гўшти	-160
Ветчина	-20
Урвоқ	-5
Тухум	-1/2 дона
Сариёғ	-10
Туз	- кераклигича

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

10.8.3.7. Лондонча қўй оёғи

Қўй оёғини тузланган сувда паст оловда қайнатиб пиширилади. Саримсоқпиёз шаклида кесилган сабзи ва шолғомни, тўртбурчак шаклида кесилган карамни алоҳида – алоҳида, кетма-кет бир сувда қайнатиб пишириб олинади. Қўк ловия ва саримсоқпиёз шаклида кесилган картошкани алоҳида қайнатиб, пишириб олинади. Пиширилган қўй оёғини қайнатиб, пиширилган сабзавотлар билан узатилади. Қолган бульонда тайёрланган қовулли (каперси) соусни алоҳида берилади.

Қўй оёғи	-150
Сабзи	-40
Шолғом	-30
Карам	-40
Қўк ловия	-40
Картошка	-80
Қовул (каперси)	-5
Ун	-5
Сариёғ	-5

11. Шимолий Америка мамлакатлари халқларининг овқатланиши

11.1. Овқатланишига хос хусусиятлар

Бу бобда Шимолий Америка давлатларидан Америка Қўшма Штатлари ва Канада халқларининг овқатланишига хос хусусиятлар тўғрисида фикр юритилади. Америкаликлар ва Канадаликлар пазандаликлари ва овқатланишига хос хусусиятлар деярли бир хил бўлганлиги сабабли, улар ажратилмасдан, Шимолий америкаликлар овқатланишига хос хусусиятлар деб, бирга кўриб чиқилган.

Шимолий америкаликлар халқлари овқатланишининг ўзига хос хусусиятларидан асосийси - таомлар тайёрлашда кўп турли маҳсулотларнинг ишлатилишидир. Гўшт маҳсулотларидан мол, бузоқ, чўчка, товуқ ва курка гўшtlари, денгиз балиқлари ва нобалиқ маҳсулотлари (креветка, лангуст, омар кабилар) турли сабзавотлар, мевалардан фойдаланилади. Бундан ташқари окорок, бекон, колбаса ва сосискалар ҳам кўп истеъмол қилинади. Гўшт маҳсулотларидан айниқса товуқ гўшти жуда кўп ишлатилади.

Шимолий америкаликларнинг сеvimли таомлари мева ва сабзавотлардан тайёрланади. Улар айниқса мева ва сабзавотли салатларни ёқтиришади. Бу ерда

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

кўк салат жуда кенг тарқалган бўлиб, катта бўлакчаларга кесилган ҳолда берилади ва дастурхон устига қўйилган зираворлар билан истеъмол қилинади. Сабзавотли салатлар нархи аксарият ҳолларда асосий таомлар нархига киритилган бўлиб, эрталабки ва тушлик рационларнинг асосий таркибий қисмидан бири ҳисобланади. Бу ерда сабзавотлар (яшил ловия, яшил нўхат, оқ бошли карам, спаржа, сабзи, бақлажон, ширин қалампир кабилар) ҳам кенг қўлланилади. Улардан асосан иккинчи гўштли таомлар учун гарнирлар тайёрланади. Дон маҳсулотларидан нўхат, ловия ва маккажўхори ҳам таомлар тайёрлашда кенг фойдаланилади. Лекин Шимолий америкаликлар рационда ёрмалар ва хамирдан тайёрланадиган таомлар улуши кам. Чунки улар бундай таомларни жуда кам истеъмол қилишади. Худди шунингдек, макарон маҳсулотлари, оқ нон, ёғли гўштлар, пюресимон биринчи таомлар, мевали суюқ таомлар, славян халқларининг миллий таомлари ҳисобланган боршч, рассолник, солянка, шчи, димланган карам ва окрошкаларни ҳам кам ейишади.

Гўштли таомлар мол, бузоқ, товуқ, курка ва ёғсиз чўчка гўштлиридан ўткир зираворларсиз ва кам тузли ҳолда тайёрланади. Иккинчи таомларга турли (шўр, ширин, ўткир таъмли) соуслар берилади. Соуслардан пиёз ва мурч қўшилган майонез ҳамда кўзиқорин, олма, ялпиз солинган желе кабилар кўп истеъмол қилинади. Зираворлар стол уситига қўйилади, соус ва сметаналар эса алоҳида идишда берилади. Ҳар бир ҳўранда ўз хоҳишига қараб уларни таомларга қўшиб истеъмол қилади.

Иккинчи таомларга гарнир сифатида асосан димланган сабзавотлар ва дуккакли маҳсулотлар, масалан, гулкарам, сарсабил (спаржа), кўк ловия, кўк нўхат, ловия, нўхат, маккажўхори кабилар берилади.

Шимолий Америка халқлари десерт таомлар сифатида пирожнийлар, турли хамирли қандолат маҳсулотлари: пироглар, тоблаб пиширилган булочкалар, печеньелар ва ҳўл мевалар, шу жумладан цитрус мевалари, мева компот ва шарбатлари ҳамда кўпиртирилган қаймоқ каби маҳсулотлар истеъмол қилишади. Десертдан кейин бу ерда шаклланган анъанага кўра кофе, баъзан чой ичилади. Кофе ва чойдан ташқари пепси-кола, коко-кола, занжабилли пиво, лимонли ва музли чой, музли сув жуда ҳам кўп ичилади ва одат тусига кирган.

Шимолий америкаликларнинг энг севимли таоми қонли ростбиф ва стейк ҳисобланади.

11.2. Шимолий Америка мамлакатларидан келадиган туристларга тавсия этиладиган таомлар

Шимолий Америка мамлакатларидан келадиган туристлар рационига менюсига киритиш учун қуйидаги таомлар тавсия қилиниши мумкин:

- совуқ газаклар сифатида: донатор балиқ икриси; шпрот, сардина; краб, креветка салатлари; сабзавот салатлари; майдаланмаган сабзавотлар; қотириб пиширилмаган тухум; қайнатилган товуқ ва курка гўштлири, бекон, ветчина;

- биринчи таомлар сифатида: товуқ ёки мол гўшти, гренадалар билан бериладиган тиниқ бульонлар, сабзавотлар, тухум билан; сабзавотлар, уй парандалари ва илвасинлардан тайёрланган пюресимон суюқ таомлар.

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

- Иккинчи таомлар сифатида: қотириб қовурилмаган бифштекс ва лангет, ростбиф, эскалоп, шашлик; киевча котлет; қовурилган товук ёки курка гўшти; кўп ёғда ёки чўғда қовурилган осетр балиғи гўшти; шакарли соус билан бериладиган гулкарाम; омлет, ёғсиз ёки кам ёғда қовурилган тухум пиёз ва ветчина билан; дўлма.

- десерт таомлар сифатида: музқаймоқ, кўпиртирилган қаймоқ, мурабболи блинчиклар, мусс олма шарбати билан, пирожнийлар, хўл мевалар (олма, нок, узум, олхўри, цитрус мевалари), қовун, тарвуз кабилар.

Шимолий Америкалик туристлар столи устига муз солинган ёки музлатгичда сақланган совуқ сув, ёки совитилган мева шарбатлари қўйилиши лозим. Улар таомни иссиқлигича истеъмол қилишмайди, шу сабабли ҳам туристлар столига таомлар МДХ мамлакатларида қабул қилинган меъёрлардан паст хароратларда узатилиши лозим.

11.3. Шимолий Америкаликлар таомларини тайёрлаш технологияси

11.3.1.Америкаликлар таомлари

11.3.1.1.Америкача салат

Айлана шаклларида кесилган помидор, қайнатилган картошка, пиёз, қотириб пиширилган тухум, майдаланган сельдерей илдизи, туз, сирка кислотаси эритмаси, зайтун ёғи билан бирга қўшилиб аралаштирилади. Узатишда идиш устига салат тепача шаклда жойлаштирилади ва унинг таркибига кирадиган маҳсулотлар билан безатилади. Бу ерда ва бошқа таомлар учун маҳсулотларнинг тахминий меъёрлари граммда берилган.

Помидор		40	
Картошка		80	
Пиёз		20	
Сельдерей илдизи		40	
Тухум			1/2 дона
Сирка кислотаси, 3%ли	5		
Зайтун ёғи		1	
Туз		кераклигича	
		150	

11.3.1.2.«Фермерча» пюресимон суюқ таом

Қайнатилган сабзи, ёғ қўшиб бульонда димланган сельдерей илдизи ва пиёз элакдан эзиб ўтказилади ва унинг бир қисми иссиқ тайёр бульонга аралаштирилади. Пюренинг қолган қисми қирғичдан ўтказилган пишлоқ билан аралаштирилиб, нон бўлакчалари юзасига суртилади, устидан пишлоқ сепилади ва қовуриш шкафида ёки духовкада қотгунча тоблаб олинади. Тайёр гренкалар лаганчаларда пюрели бульонга алоҳида берилади.

Бульон	250
Сабзи	40

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Сельдерей илдизи	40	
Пиёз	40	
Карам		40
Сариёғ		20
Қирилган пишлок	20	
Нон	40	
Туз	кераклигича	
		400

11.3.1.3. Чикагоча бифштекс

Мол гўшти танаси пуштимағизидан порцион бўлакчалар кесиб олинади ва кейин махсус урғичлар ёрдамида уриб юмшатилади ва икки томонидан туз ва мурч сепилади. Кейин бифштекс ўртасида махсус мослама ёрдамида чуқурча қилинади ва унга тухум сариғи қуйилади. Тухум сариғи қуйилган ярим тайёр маҳсулот қовуриш шкафида ёки духовкада тоблаб пиширилади. Дастурхонга узатишда устидан майин қилиб кесилган пиёз ва петрушка кўкати билан сепиб берилади.

Мол гўшти	180	
Тухум сариғи	1 дона	
Пиёз	20	
Петрушка кўкати	5	
Туз	кераклигича	
		150

11.3.1.4. Қиролчасига тайёрланган жўжа

Уруғлари олиб ташланган ва ювилган яшил булғор қалампири узунасига ингичка тасмачалар шаклида кесилади ва сариёғда димланади, кейин майда қилиб кесилган кўзикорин ва туз кўшилиб, димлаш давом этказилади. Тасмачалар шаклида кесилган димлаб пиширилган терисиз товук гўшти, қаймоқ ва янчилган қизил қалампир кўшиб, кўзикорин билан бирга яна озроқ вақт димланади. Тайёр таомни дастурхонга узатишда сачроқи қилиб қайнатилган гуруч ва димланган маҳсулотлар идишга солиниб, устидан оқ ош виноси билан арлаштирилган тухум сариғи қуйиб берилади.

Жўжа	180
Кўк булғор қалампири	20
Кўзикорин	30
Қаймоқ	30
Сариёғ	10
Тухум сариғи	1/2 дона
Оқ вино	15

11.3.2. Канадаликларнинг таомларини тайёрлаш технологияси

11.3.2.1. Бодринг ва ананасли желе

Совуқ сувда бўктирилган желатин эригунча иситилади ва кейин унга кубик шаклида кесилган бодринг, ананас, сирка кислотаси эритмаси, лимон, ананас, пиёз шарбатлари ва сув қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Аралашма совутгичларда қотирилгандан кейин порцияларга кесилади ва картофелли ёки кўкатли салатлар билан берилади.

Лимон шарбати	60
Ананас шарбати	10
Пиёз шарбати	3
Сув	320
Сирка 9% ли	40
Желатин	10
Бодринг	100
Ананас	100
Туз	кераклигича

600 (6 порция)

11.3.2.3. Ёнғоқ “таёқчалари”

Эланган ун, майда эзилган ер ёнғоғи мағизи, шакар, кўпиртирилган тухум, сут, эритилган сариёғ ва туздан хамир қорилади ва дам берилгандан кейин 1 см қалинликда ёйилади. Ёйилган хамир узунлиги 8 см, эни 2 см қилиб тасмача шаклида кесилади ва тасмачалар 15-20 минут давомида қовуриш шкафида тоблаб пиширилади.

Ун	250
Ер ёнғоғи	250
Шакар	200
Тухум	2 дона
Сут	20
Сариёғ	30
Туз	кераклигича

600

11.3.2.4. Черникали пирог

Ун ёғ, ош содаси ва туз билан аралаштирилгандан кейин устидан оз-оздан сув қуйилиб хамир қорилади ва дам берилгандан кейин қалинлиги махсус қолипнинг 2/3 балндлиги бўйича ёйилади. Ёйилган хамир ёғ суртилган

ДУНЁ ХАЛҚЛАРИ ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

қолипчанинг ичига солинади ва устидан катта панжарали гўшт майдалагичдан ўтказилган **черника** массаси жойлаштирилади, кейин озроқ ун, шакар сепилиб, сариёғ бўлакчалари қўйилади. Масаллиқ усти хамирнинг бошқа тасмаси билан қопланади ва қовуриш шкафида 20-30 минут давомида тоблаб пиширилади.

Хамир учун:

ун	350
----	-----

сода	10
------	----

туз	1
-----	---

маргарин	150
----------	-----

сув	30
-----	----

Масаллиқ учун:

черника	500
---------	-----

ун	30
----	----

шакар	200
-------	-----

сариёғ	40
--------	----

1000