**Министерство высшего и средне - специального образования Республики Узбекистан**

**Институт экономики и сервиса**

# РЕФЕРАТ

**По предмету: Особенности питания народов мира**
**На тему: Особенности питания народов Средней Азии**





**Выполнил:Абруев Д.**

**Проверил: Муминов Н.Н.**

**Самарканд 2012.**

**План.**

1. КУХНЯ НАРОДОВ СРЕДНЕЙ АЗИИ
2. **КУХНЯ УЗБЕКСКАЯ И ТАДЖИКСКАЯ**
3. **ТУРКМЕНСКАЯ КУХНЯ**
4. **КАЗАХСКАЯ и КИРГИЗСКАЯ КУХНИ**
5. **Рецепты блюд:**

**Казахские и Киргизские блюда**
**Блюда Таджикской кухни**
Блюда Узбекской кухни
**Блюда туркменской кухни**

# Кухня народов Средней Азии

Говоря о Кухне народов Средней Азии надо отметить, что большинство блюд Среднеазиатской национальной кухни отличается высокой калорийностью, утонченным ароматом и вкусом, великолепным внешним видом, что тоже способствует правильному усвоению продуктов организмом человека. В основе приготовления среднеазиатских рецептов лежит использование различных пикантных соусов и приправ. Считается, что основными национальными блюдами народов Средней Азии являются плов и шашлык. Это не так. Но основными продуктами для приготовления плова являются рис, мясо и растительное масло или животный жир.



***В Средней же Азии основным продуктом питания издревлесчиталось мясо баранины***, и этому есть историческое объяснение. До начала 19 века Среднюю Азию населяли кочевые племена, занимавшиеся разведением мелкого рогатого скота (овцеводство). Естественно, что кочевники не имели возможности выращивать пшеницу или рис, так как выращивание этих культур требовало оседлости. Рис и пшеница выменивались кочевниками у оседлых племен на мясо и скот. И именно в приготовлении блюд из мяса и субпродуктов мелкого рогатого скота народы Средней Азии проявили особую изобретательность, чем и отличается кухня Средней Азии от национальной кухни своих соседей.

**Что же касается пловов, то в настоящее время известно огромнее количество рецептов приготовления этого блюда.**

Для человека, который провел детство в Средней Азии навсегда остается одним из самых живых воспоминаний на всю жизнь невероятно разнообразная местная кухня. Даже названия среднеазиатских блюд, как строчки из восточных сказок: манты, самса, шиш-кебаб, маш-кичири., - и конечно, король восточного стола - настоящий узбекский Плов. Традиционно семья собиралась за большим низким столом в середине которого ставилось огромное блюдо с пловом, который ели прямо руками, доставая с блюда горячие и ароматные зерна риса с небольшими кусочками мяса и запивали каждую порцию глотком зеленого чая.

По легенде, изобретение плова принадлежит одному из умелых поваров великого завоевателя Александра Македонского. Перед походом через Аравийскую пустыню Александр приказал своим поварам приготовить такое блюдо, после употребления которого его воинов не будет мучить голод в течение многих часов.



А так как в наличии имелось лишь немного мяса баранины, рис, морковь и лук, поварам Александра Македонского пришлось проявить всю свою изобретательность. В результате появился первый рецепт приготовления плова. Согласно легенде, завоеватель остался очень доволен новым кулинарным блюдом своих поваров, так как ни один из его воинов в течение этого похода не умер с голоду. И он повелел отныне считать это блюдо самым необходимым в дальних походах.

**В последнее время стали очень популярны среди народов Средней Азии салаты и овощные блюда, а также каши из бобовых и круп.**

Нельзя обойти вниманием и использование в среднеазиатских блюдах овощей. Самостоятельных овощных блюд в узбекской и таджикской кухнях почти не существует. **Овощи используются в супах, иногда они выступают в роли закуски** к мясным блюдам или пловам, и в этом случае их употребляют сырыми (лук, ревень, редька), но чаще служат своего рода полуфабрикатами к зерновым, мясным или мучным блюдам: зирвак к плову или шавле, начинка к самсе, ваджа (кайла) к лагману или шиме. В таком случае овощи обжаривают в большом количестве жира, затем смешивают с мясом, зерном или тестом.

Что же касается холодных и горячих закусок, их традиционно приготовляют преимущественно из мясных продуктов. Холодные закуски в сочетании с салатами в условиях жаркого лета часто заменяют жителям Средней Азии обед. Для народов Средней Азии в кулинарии показательно повышенное употребление в пищу местных зерновых (пшеница, джугара, рис) и бобовых (горох нут, маш), некоторых овощей (репа, тыква, редька, морковь), разнообразных фруктов и орехов (абрикосы, виноград, черешня, слива, дыни, фисташки, грецкие орехи). В то же время почти не встречаются рыбные блюда, ограничено употребление яиц.

**Только в последние 50-60 лет, рыба стала появляться на столах жителей Средней Азии.**

**Общим является использование в самые различные блюда**, особенно в первые, кислого молока (катыка) и изделий из него (сузьмы, курта), одинаковый подход к использованию жиров (комбинации растительных и животных), повышенное

употребление пряностей, особенно лука, красного перца, ажгона (зиры), базилика, куркумы, укропа, кинзы, мяты (реже используется чеснок). Из приправ **популярны барбарис** и бужгун.

Основными приемами тепловой обработки служит обжаривание — преимущественно в жирах и в меньшей степени на открытом огне — на мангале или в тындыре (тануре). При обжаривании в жирах применяется специальное перекаливание масла, и обжариванию подвергаются мясные продукты, а также и мучные изделия и овощи. Другой Прием — варка паром — тоже применяется как узбеками, так и таджиками. Эти способы обработки породили и одинаковый кухонный инвентарь, и пользование одним типом печи. Обжаривание ведут в казанах — открытых металлических котлах с толстыми стенками, варку паром — в мантыкасканах.

**Наконец, для таджикской и узбекской кухонь характерны одинаковые принципы подачи блюд к столу**, их особая очередность, сильная загущенность супов, полужидкая консистенция вторых блюд и сочетания зерновых, бобовых и овощей с мясом и тестом.

Приготовление таких блюд, как супы, мясные, овощные, мучные и сладкие блюда, очень специфично, особенно если сравнивать с теми же группами блюд европейской кухни.

**Супы занимают довольно большое место в узбекской таджикской кухне**. Их своеобразие состоит в том, что по консистенции они гораздо более плотны и очень часто напоминают скорее кашицу, чем суп в нашем обычном представлении. Кроме того, эти супы жирны, наваристы, поскольку содержат курдючное сало или топленое масло.

**Некоторые супы характерны только для узбекской кухни — такие, как куртова, шопирма, какурум, сихмон**. Они основаны на использовании молочных продуктов и возникли, по-видимому, еще у, кочевых предков узбеков. Другие супы, приготовляемые из зернового сырья (нутовый суп, кашк, бринчоба), встречаются только у таджиков и связаны с древнейшей земледельческой культурой. С супами тесно связаны мясные блюда, так как большинство супов приготовляются с мясом или постдумбой (курдючной оболочкой), особенно у узбеков.

Но, помимо всех этих чисто внешних различий, супы среднеазиатской кухни отличаются и составом продуктов и технологией приготовления. Специфическим является употребление в супах местных круп — маша (мелкой среднеазиатской фасоли) и джугары (сорго) — кукурузы риса и их сочетаний. Из овощей почти обязательно присутствуют в супах морковь, репа, тыква, причем в гораздо большей пропорции, чем в европейских супах.

Чрезвычайно высока также норма употребления лука: втрое-впятеро больше чем в европейской кухне.

Что же касается технологии среднеазиатских супов, то тут основной особенностью следует считать, во-первых, приготовление «жареных» супов (вначале жарят твердую часть, затем заливают ее водой), а во-вторых, употребление катыка и сузьмы для приготовления кисломолочных супов. Первый прием дает существенное сокращение времени при варке мясных супов, второй — сообщает супам совершенно особый кисловатый привкус, повышает их калорийность и усвояемость.

**Наиболее распространенными типами узбекских и таджикских супов являются шурпа (шурбо)**, мастава (мастоба), атала (атола), угра (угро), пиева (пиёба) и кисломолочные супы (катыкли). При этом в таджикских кисломолочных супах доля молока снижается вдвое по сравнению с узбекскими, в то же время жирность молочного компонента повышается либо использованием вместо катыка сметаны, либо добавлением топленого сливочного масла. В таджикской кухне больше вариаций в приготовлении общих для обеих кухонь супов — пиевы, аталы, супа из джугары.

Эти вариации не меняют, однако, самого блюда, а придают ему лишь несколько иной вкусовой оттенок.

**Характерны также комбинации из мяса и отваренного теста**. Среди них самыми распространенными и известными за пределами Средней Азии являются манты (род крупных пельменей) и лагман, шима, манпар (виды лапши, приготовленной в сочетании с мясом). И те и другие блюда имеют различные вариации у узбеков и таджиков.

**Надо сказать и о мучных изделиях (нони, патыров, лочире, чевати, катламы) и самсы**, которые выпекают в специальной печи — тандыре (тануре), к раскаленным стенкам которой прикрепляются смоченные в воде мучные изделия. Уже одно это обстоятельство затрудняет приготовление среднеазиатских мучных изделий в иных условиях (например, в духовке газовой плиты), когда нельзя достигнуть необходимой температуры и, следовательно, получить изделие такой консистенции и вкуса, как в тандыре.

**Специфичен, разнообразен и обширен сладкий стол в узбекской и таджикской кухнях**. Достаточно сказать, что ни узбеки, ни таджики, как и большинство народов Среднего Востока (арабы, персы, турки), не знают десерта как завершающего, заключительного блюда. Сладости, напитки и фрукты на Востоке употребляются дважды во время еды, а порой и трижды — их подают и до, и после, и в процессе приема пищи.

Так же, как свежие фрукты, ягоды, виноград и дыни, весь обед в Узбекистане и Таджикистане сопровождает и чай. Чаем начинают обед, им запивают жирную мясную закуску и мучные изделия, а особенно вторые блюда, чаем завершают еду, запивая им сладости.

**Из других характерных напитков надо отметить шербеты (шарвати) — фруктовые отвары (или «завары») с сахаром**. В Узбекистане, правда, шербеты распространены меньше, чем в Таджикистане. Что же касается сладостей, то их можно разделить на шесть групп: киемы (фруктовые и овощные сиропы), бекмесы (концентрированные сгущенные фруктовые и ягодные соки типа патоки), на ваты (различные сочетания кристаллического и уваренного виноградного сахара с добавлением красителей и пряностей), сладости на ореховой и изюмной основе, и, наконец, разнообразные халвы и халвообразные сладости.

**Надо сказать, что узбекские и особенно таджикские кондитеры (кандалатчи) издавна были в числе известнейших на Востоке**. Однако приготовление именно этих знаменитых сладостей настолько специфично, основано на использовании особых печей и инструментов, сложных навыков (например, быстрое растягивание руками густого сахарного сиропа в нитки), что воспроизведение их в домашних условиях невозможно или крайне затруднительно.
Традиции, как и рецептура восточных блюд, соблюдаются и хранятся веками.

**Незнание восточных правил может порой привести к печальным последствиям,** а неверное поведение за столом — обидеть гостеприимного хозяина. Эта требовательность придает восточной кухне особую изысканность и привлекательность. На кухне Средней Азии обязанности женщины и мужчины разделены. Знаменитый узбекский плов — рис с мясом, луком и морковью — не терпит женских рук. Дело не в том, что это диктует приготовление самсы или плова, а дело в обычаях, разделяющих традиционные обязанности по приготовлению еды. Кроме того, мало кто из любителей, пытающихся приблизиться к среднеазиатскому кулинарному идеалу, знает о том, что и сам процесс вкушения требует соблюдения особых ритуалов, иначе плов будет неправильным, а лепешка — черствой.
Так, в Казахстане одним из самых древних и любимых блюд является бешбармак — сваренные в бульоне баранина и куски раскатанного теста. «Бешбармак» переводится как «пять пальцев», потому что есть это блюдо принято руками. В праздничные дни к бешбармаку подают на отдельном блюде баранью голову, при этом право разделать ее предоставляется самому почетному гостю. И здесь важно не ошибиться: так, бараньи уши

должны быть поданы молодым мужчинам, нёбо — девушкам, после чего отрезаются небольшие кусочки мяса и раздаются остальным гостям.

## Кухня узбекская и таджикская.

Говоря о среднеазиатских кухнях, нельзя не отметить и общность, с одной стороны и некоторую обособленность туркменской кухни от узбекской и таджикской — с дру гой. Особенности, которыми отличается туркменская кух-ня, связаны прежде всего со своеобразием природных условий Туркмении, с необычным размещением ее населения и относительной изолированностью одних туркмен от других.

При знакомстве с национальными кухнями узбеков и таджиков очень скоро обращаешь внимание не только на частое совпадение названий многих блюд, но и на нечто более существенное — на совпадение подавляющего большинства принципов подбора продуктов и технологии приготовления пищи.

Причину такого сходства нельзя, конечно, объяснить лишь одинаковостью природных условий. Сходное пищевое сырье, которым располагают народы Средней Азии, конечно, в большой степени определяет своеобразие их кухонь, подбор сочетаний пищевых продуктов, но не может само по себе вести к совпадению принципов и приемов приготовления пищи, к использованию одной и той же кухонной техники. Причина сходства узбекской и таджикской кухонь, несомненно, связана с тесным переплетением исторических судеб и самим территориальным размешением этих двух народов, еще в IV-VII вв в Средней Азии существовали две группы народов — одни из них были потомками древнего населениЯ земледельческих оазисов, другие — пришлыми кочевниониками-скотоводами.

Таджики являются потомками древнейшего ираноязычного местного населения, существовавшего на территории Таджикистана за МНОГо веков до нашей эры. Они получисвое нынешнее название после арабского завоевания в VIII в УЖе в X в. таджики, занятием которых всегда было земледелие и садоводство, сложились в народность.

С конца X в. на Среднюю Азию обрушились различные тюркоязычные нар0ды, уже до этого в течение ряда веков постепенно просачивавшиеся в среду местного ираноязыч-ного населения. Тюрки стали теснить таджиков из долин в горы или частично ассимилироваться с ними. К XII в. тюркоязычное население Междуречья Амударьи и Сыр-дарьи составило основу узбекской народности. Вместе с таджиками оно подверглось в XIII в. монгольскому завоеванию, надолго прервавшему развитие среднеазиатских народов.

В начале XVI в. Средняя Азия была завоевана кочевыми племенами, оставшимися после распада Золотой Орды и пришедшими с севера, из Кипчакских степей (ханский Казахстан). Они смешались с местным населением, особенно с тюркоязычным, и стали заключительным этническим пластом в формировании узбекской народности. Поселившись в Междуречье, бывшие кочевники стали постепенно перенимать земледельческий уклад хозяйства таджиков и другого местного населения, их культуру и одновременно оказывать свое влияние. Так, с XVI в. в Средней Азии сложилось Бухарское и Хивинское ханства, которые просуществовали до 1920 г. (с конца XVIII по конец XIX в. существовало еще и третье — Кокандское ханство). Эти государства не носили национального характера. Как узбеки, так и таджики входили по частям и в Бухару, и в Хиву, и в Коканд. Этнические границы между этими народностями, если не считать разного языка, в оыту и в духовной жизни вообще не были четко выраже-ных Гораздо большее значение приобретали социальные Рег°Родки, резко отделявшие в этих феодальных госу-и даРствах быт и культуру горожан и крестьян, торговцев Ремесленников, феодально-байской верхушки, мулл, муфтиев, кадиев и ишанов от массы трудящегося декханства. Поэтому и кухня населения этих ханств развивалась вовсе не по национальным признакам, а скорее по социальным, классовым.

На столе дехкан преобладали мучные изделия, лепешки, кислое молоко, немногие овощи, бобовые, в то врем" как зажиточные слои употребляли в основном мясные блюда, пернатую дичь, много фруктов и сладостей. Но при этом принципы кулинарной обработки, выработанные века ми в процессе тесного взаимодействия разных народов Средней Азии, оказались общим достоянием и были одинаковы у всех сословий и народностей, живших на территории нынешних Узбекистана и Таджикистана

Для современной кухни узбеков и таджиков характерно использование большого количества мяса, преимущественно бараньего, и абсолютное исключение свинины и жирной домашней птицы — уток, гусей. Редко употребляется и другая домашняя птица (куры, индейки), в то время как пернатая дичь (фазаны, куропатки, перепелки) часто служит для пополнения рациона.

Для обоих народов показательно повышенное употребление в пищу местных зерновых (пшеница, джугара, рис) и бобовых (горох нут, маш), некоторых овощей (репа, тыква, редька, морковь), разнообразных фруктов и орехов (абрикосы, виноград, черешня, слива, дыни, фисташки, грецкие орехи). В то же время почти не встречаются рыбные блюда, ограничено употребление яиц.

Общим является использование в самые различные блюда, особенно в первые, кислого молока (катыка) и изделий из него (сузьмы, курта), одинаковый подход к использованию жиров (комбинации растительных и животных), повышенное употребление пряностей, особенно лука, красного перца, ажгона (зиры), базилика, куркумы, укропа, кинзы, мяты (реже используется чеснок). Из приправ популярны барбарис и бужгун.

Однако, более чем в выборе продуктов, единство узбекской и таджикской кухонь обнаруживается в выборе основных кулинарных приемов.

Основными приемами тепловой обработки служит об-жаривание — преимущественно в жирах и в меньшей степени на открытом огне — на мангале или в тындыре (та-нуре). При обжаривании в жирах применяется специальное перекаливание масла, и обжариванию подвергаются мясные продукты, а также и мучные изделия и овощи. Другой Прием — варка паром — тоже применя-ется как узбеками, так и таджиками.

Эти способы обработки породили и одинаковый кухоный инвентарь, и пользование одним типом печи. Обжаривание ведут в казанах — открытых металлических котлах с толстыми стенками, варку паром — в мантыкасканах.

Наконец, для таджикской и узбекской кухонь харакны одинаковые принципы подачи блюд к столу, их особая очередность, сильная загущенность супов, полужидкая консистенция вторых блюд и сочетания зерновых, бобовых и овощей с мясом и тестом.

Таковы те главные черты, которые объединяют узбекскую и таджикскую кухни. Различия же между ними касаются частностей. Так, таджики наряду с бараниной охотно употребляют козлятину, чаще своих соседей едят дичь, а у узбеков есть некоторые блюда из конины и из молока, дошедшие до наших дней как напоминание о далеком кочевом прошлом их предков. Из бобовых таджики охотнее всего используют горный горох нут, а узбеки предпочитают местную мелкую фасоль маш. Сохраняются различия и в композиции отдельных блюд, причем такие различия носят чаще всего региональный, а не национальный характер. В каждом крупном городе Узбекистана или Таджикистана — Хиве, Бухаре, Самарканде, Ходженте, Душанбе и других — издавна готовят свои виды плова (основного национального блюда и таджиков и узбеков) с несколько иными компонентами, чем у соседей, с вариациями в очередности закладки продуктов. Кроме того, в горной части Таджикистана и в густонаселенных районах издавна сохранились и дошли до нашего времени блюда, свойственные исключительно таджикской национальной кухне и не имеющие узбекских аналогов (например, халиса, ху-шан). Они свидетельствуют о большей древности, сложности и изощренности таджикской кухни по сравнению с узбекской. Именно на таких блюдах мы и остановимся В разделе ° таДжикской кухне. А в разделе, посвященном Узбекской кухне, будут рассмотрены как чисто узбекские блюда, так и общие для узбеков и таджиков кулинарные изделия,

например различные виды распространенного супа шурпы или жареных пирожков — самсы. поскольку численность населения в Узбекистане почти вдвое больше чем в Таджикистане, региональных блюд Узбекской кухне больше. Поэтому целесообразнее начать рассмотрение среднеазиатских кухонь именно с нее.
Однако прежде необходимо более подробно разобрать особенности таких групп блюд в среднеазиатской кухне как супы, мясные, овощные, мучные и сладкие блюда. Приготовление этих блюд очень специфично, особенно если сравнивать с теми же группами блюд европейской кухни
Супы занимают довольно большое место в узбекской таджикской кухне. Их своеобразие состоит в том, что по консистенции они гораздо более плотны и очень часто напоминают скорее кашицу, чем суп в нашем обычном пред, ставлении. Кроме того, эти супы жирны, наваристы, поскольку содержат курдючное сало или топленое масло
Но, помимо всех этих чисто внешних различий, супы среднеазиатской кухни отличаются и составом продуктов и технологией приготовления. Специфическим является употребление в супах местных круп — маша (мелкой среднеазиатской фасоли) и джугары (сорго) — кукурузы риса и их сочетаний. Из овощей почти обязательно присутствуют в супах морковь, репа, тыква, причем в гораздо большей пропорции, чем в европейских супах. Чрезвычайно высока также норма употребления лука: втрое-впятеро больше европейской. Что же касается технологии среднеазиатских супов, то тут основной особенностью следует считать, во-первых, приготовление «жареных» супов (вначале жарят твердую часть, затем заливают ее водой), а во-вторых, употребление катыка и сузьмы для приготовления кисломолочных супов. Первый прием дает существенное сокращение времени при варке мясных супов, второй — сообщает супам совершенно особый кисловатый привкус, повышает их калорийность и усвояемость.
Наиболее распространенными типами узбекских и таджикских супов являются шурпа (шурбо), мастава (масто-ба), атала (атола), угра (угро), пиева (пиёба) и кисломолочные супы (катыкли). При этом в таджикских кисломолочных супах доля молока снижается вдвое по сравнению с узбекскими, в то же время жирность молочного компонента повышается либо использованием вместо катыка сметаны, либо добавлением топленого сливочного масла. В таджикской кухне больше вариаций в приготовлении общих для обеих кухонь супов — пиевы, аталы, супа из джугары. Эти вариации не меняют, однако, самого блюда, а придают ему лишь несколько иной вкусовой оттенок.
Некоторые супы характерны только для узбекской кухни — такие, как куртова, шопирма, какурум, сихмон. Они основаны на использовании молочных продуктов и возник-ли по-видимому, еще у, кочевых предков узбеков. Другие супы приготовляемые из зернового сырья (нутовый суп, кашк, бринчоба), встречаются только у таджиков и связа-ны с древнейшей земледельческой культурой. С супами тесно связаны мясные блюда, так как боль-тво супов приготовляются с мясом или постдумбой (курдючной оболочкой), особенно у узбеков.
Общей особенностью в обработке мяса является при-ка не отделять мясо от костей. И в супах и во вторых гГюдах мясо варится и обжаривается обязательно вместе костью. Исключением могут быть лишь кебабы, да и то тогда, когда их готовят из вырезки. Специфическим приемом при обработке птицы и дичи является также обязательный съем с нее кожи либо до, либо после тепловой обработки. Общим для обоих народов является и изготовление мясных презервированных блюд — кавурдака и ха-сипа (хасиба), которые едят в холодном виде или используют в виде полуфабрикатов в супы и пловы. Большинство мясных блюд состоит из одного мясного компонента, лишено всякого гарнира, если не считать лука. Характерны также комбинации из мяса и отваренного теста. Среди них самыми распространенными и известными за пределами Средней Азии являются манты (род крупных пельменей) и лагман, шима, манпар (виды лапши, приготовленной в сочетании с мясом). И те и другие блюда имеют различные вариации у узбеков и таджиков.

Несколько слов следует сказать об особенности применения овощей. Самостоятельных овощных блюд в узбекской и таджикской кухнях почти не существует. Овощи используют в супах, иногда они выступают в роли закуски к мясным блюдам или пловам, и в этом случае их употребляют сырыми (лук, ревень, редька), но чаще служат своего рода полуфабрикатами к зерновым, мясным или мучным блюдам: зирвак к плову или шавле, начинка к самсе, ваджа (кайла) к лагману или шиме. В таком случае овощи обжаривают в большом количестве жира, затем смешивают с мясом, зерном или тестом.

Выше уже упоминалось, что в узбекской кухне и таджикской чрезвычайно широко используются мучные изделия как из парового, отварного, так и особенно из печено-го и жареного теста. Не будет преувеличением сказать, Что Именно мучные изделия составляют в разных видах °чти половину блюд среднеазиатской кухни, причем значительное количество их, особенно многочисленные виды лепешек, являются на 100 % мучными и употребляют либо взамен хлеба, либо как самостоятельные блюда с катыком. Большинство мучных изделий, чаще лепешек (нони, патыров, лочире, чевати, катламы) и самсы, выпекают в специальной печи — тандыре (тануре), к рас каленным стенкам которой прикрепляются смоченные в воде мучные изделия. Уже одно это обстоятельство затрудняет приготовление среднеазиатских мучных изделий в иных условиях (например, в духовке газовой плиты), когда нельзя достигнуть необходимой температуры и, следовательно, получить изделие такой консистенции и вкуса, как в тандыре. Вот почему мы приводим только ограниченное число рецептов мучных изделий, причем таких, которые за неимением тандыра можно выпекать и в духовке и на примере которых можно показать специфику среднеазиатской технологии, например особенности закваски и замеса теста. Три других способа выпечки мучных изделий, применяемых в узбекской и таджикской кухнях, доступны и вне Средней Азии: выпечка в котле — без масла и с масляной смазкой; выпечка между двумя сковородами на углях; жарение в перекаленном масле.

Специфичен, разнообразен и обширен сладкий стол в узбекской и таджикской кухнях. Достаточно сказать, что ни узбеки, ни таджики, как и большинство народов Среднего Востока (арабы, персы, турки), не знают десерта как завершающего, заключительного блюда. Сладости, напитки и фрукты на Востоке употребляются дважды во время еды, а порой и трижды — их подают и до, и после, и в процессе приема пищи.

Правда, в последние годы этот обычай у узбеков и таджиков начинает постепенно исчезать, поскольку все большее число людей приходит к выводу, что употребление сладостей до еды портит аппетит, но по установившейся традиции и привычке на стол и по сей день до начала обеда все равно ставят сладости, сладкие напитки, свежие, сушеные и вяленые фрукты, особенно изюм и урюк, дыни и арбузы, а также поджаренные и соленые орехи.

Так же, как свежие фрукты, ягоды, виноград и дыни, весь обед в Узбекистане и Таджикистане сопровождает и чай. Чаем начинают обед, им запивают жирную мясную закуску и мучные изделия, а особенно вторые блюда, чаем завершают еду, запивая им сладости.

В разных районах пьют чай различных типов. В большей части Узбекистана, особенно в сельских районах, на востоке и на юге (Самарканд, Наманган, Андижан, Фергана, Коканд) предпочитают зеленый чай. В Ташкенте и в ок-ружающем его северном Узбекистане принято пить черный байховый чай. В Каракалпакии (запад республики пьют и зеленый и черный, но преимущественно с мо-локом. В Таджикистане зеленый чай пьют в основном ле-том, черный же повсеместно зимой. Кстати, чай в Средней Азии употребляют без сахара.

Из других характерных напитков, приготовляемых к можно отметить шербеты (шарвати) — фруктовые отвары (или «завары») с сахаром. В Узбекистане, правда, шеобеты распространены меньше, чем в Таджикистане. Что же касается собственно сладостей, то их можно разделить на шесть групп: к и е м ы (фруктовые и овощные сиропы), б е к м е с

ы (концентрированные сгущенные фруктовые и ягодные соки типа патоки), на ваты (различные сочетания кристаллического и уваренного виноградного сахара с добавлением красителей и пряностей), сладости на ореховой и изюмной осно-ве, и, наконец, разнообразные халвы и хал-вообразные сладости. Большая часть их известна за пределами Средней Азии как восточные сладости, не имеющие четкого национального признака. Действительно, такие сладости, как наваты и халвы, приготовляют по всему Среднему Востоку, «родиной» их являются различные центры и в Иране, и на территории наших среднеазиатских республик. Надо сказать, что узбекские и особенно таджикские кондитеры (кандалатчи) издавна были в числе известнейших на Востоке. Однако приготовление именно этих знаменитых сладостей настолько специфично, основано на использовании особых печей и инструментов, сложных навыков (например, быстрое растягивание руками густого сахарного сиропа в нитки), что воспроизведение их в домашних условиях невозможно или крайне затруднительно. Для приготовления большинства видов настоящей халвы требуется кунжутное семя, крепкий отвар туркестанского мыльного корня (колючелистник метельчатый) и пищевые красители (например, куркума).

## ТУРКМЕНСКАЯ КУХНЯ

Туркменская кухня и по технологии, и в значительной степени по ассортименту используемых продуктов близка к кухням других среднеазиатских народов, поэтому долгое время полагали, что туркменской кухни вообще не существует.

Районы Туркмении имеют свои этнографические особенности, в том числе и в питании, что до сих пор затрудняет составление общей характеристики туркменской национальной кухни.

Для большинства туркменов основными продуктами питания стали мясо и молоко.

Туркменской кухне более, чем кухням других среднеазиатских народов, свойственны чисто мясные блюда, точнее — блюда из одного мяса, прошедшего тепловую обработку без примеси других продуктов или гарниров.

В большинстве случаев в Туркмении бытуют общие для всей Средней Азии способы приготовления мяса: обжаривание его в собственном жире небольшими кусочками с последующим доведением до готовности в глазированной изнутри глиняной посуде, а также обжаривание мяса молодых животных над углями.

Наконец, в Туркмении нередко запекают мясо в тандыре (тамдыре).

Вместе с тем туркменам известны способы приготовления и консервации мяса, которые не встречаются у соседних народов и обусловлены специфическими природными условиями: высокой температурой песка и воздуха и сухими горячими ветрами.

Один из этих способов состоит в высушивании мяса на ветру под палящим солнцем. Такое вялено-сушеное мясо называется «кокмач».

Другой способ основан на комбинировании различных сред. В заранее подготовленный (т.е. промытый и натертый солью и красным перцем) желудок барана или козла набивают нарезанное мелкими кусочками мясо и сало так плотно, чтобы там не осталось воздуха.

После этого желудок зашивают и зарывают в раскаленный песок на день, а вечером достают и привязывают на высокий шест. Эта смена условий повторяется до тех пор, пока желудок не высыхает. Тогда заключенное в него мясо приобретает приятный вкус и долго не портится. Это мясо называется «гарын» (желудочное).

В современной туркменской кухне мясные блюда все чаще уступают место комбинированным мясокрупяным, мясотестяным, мясоовощным блюдам, распространенным у других народов Средней Азии и Казахстана, т.е. пловам, мантам, бишбармаку и т.п.

Правда, туркмены эти блюда называют иначе, что нередко приводит к путанице. Например, пловы называют в Туркмении аш, манты — бёрёк, бишбармак у большинства туркменов — гулак, у текинцев — белке, а у северных йомудов — куртук.

Лишь меньшая часть туркменских вторых блюд отличается самобытными технологическими приемами и не применяемым соседними народами сочетанием продуктов. К таким блюдам относятся из мясокрупяных и мясо тестяных огурджали-али, ыштыкма, этли унаш, гатыкли унаш.

В отличие от узбекской и таджикской кухонь в туркменской используется гораздо меньше овощей, что также объясняется и климатическими условиями, и в большинстве случаев полукочевым образом жизни в прошлом.

Чаще используют редьку и помидоры, значительно реже — тыкву и морковь. Отсутствие овощей компенсируется зеленью: щавелем, туркестанским шпинатом.

Из фруктов наиболее распространен абрикос (урюк). Из бахчевых — дыни, арбузы.

От кухонь других среднеазиатских народов туркменская кухня отличается также набором жиров. Очень широко применяется топленое масло из верблюжьего молока (сары яг) и особенно кунжутное масло.

Наличие у туркменов рыбных национальных блюд резко отличает туркменскую кухню от других среднеазиатских кухонь.

У огурджалинцев рыба занимает центральное место в кухне. Важно, что необычен не только сам продукт, редкий в условиях Средней Азии, но и технология его приготовления.

Огурджалинцы используют преимущественно осетрину, севрюгу, а также морского и речного судака, сома, кефаль, сазана, кутума.

Как правило, они подвергают рыбу смешанным способам предварительной и тепловой обработки. Например, рыбу вялят, а затем жарят; обрабатывают солью и кислотой, а затем томят или обжаривают (или же отваривают, а потом томят и обрабатывают кислотой).

Основная цель этих операций — приспособить рыбу к сладковато-кислой и сладковато-острой гамме сопутствующих продуктов и пряностей.

Эти рыбные блюда выделяются из общей среднеазиатской кухни и вносят оригинальный вклад туркменского народа в мировое кулинарное искусство

## КАЗАХСКАЯ и КИРГИЗСКАЯ КУХНИ

Казахская кухня начала складываться лишь в конце XIX — начале XX века и оформилась, когда завершился переход казахов на оседлое положение и коренным образом изменилось хозяйство Казахстана.

На протяжении всей своей истории казахи были кочевым народом. Самую важную роль в их жизни играло кочевое отгонное скотоводство, в котором преобладало овцеводство и табунное коневодство (также разводили и верблюдов).

Долгое время казахская кухня строилась на использовании мяса и молока. Вполне понятно, что даже самая изощренная фантазия не могла создать только из мяса и молока и всех их производных большое разнообразие блюд. Ограничивал развитие казахской кулинарии и недостаток кухонной утвари, при помощи которой можно было бы разнообразить технологию.

Развитие казахской кулинарии шло в направлении разработки таких полуфабрикатов из мяса и молока, которые могли бы сохраняться достаточно долго в условиях постоянного кочевья и в то же время были бы вкусны и не приедались при частом употреблении.

Так возникло и получило развитие изготовление копченых, солено-копченых и варено-копченых полуфабрикатов из различных частей конины (конских колбас), жареных презервов из баранины и бараньего ливера.

Что касается использования молока, то его казахи никогда не употребляли в пищу в сыром виде (ни парное, ни охлажденное). И эта традиция сохранилась до наших дней.

Значительное распространение получило изготовление кисломолочных и сухих полуфабрикатов и сыров. Эти продукты обладали еще одним общим свойством: они были удобны для непосредственного употребления в холодном виде.

Таким образом, казахская кухня, если к ней применять современные понятия, в значительной степени была кухней холодного стола. Продукты земледелия поздно вошли в казахское меню.

Было бы неверно считать, что казахская кухня развивалась совершенно изолированно, только под влиянием природных и экономических условий. Многое было заимствовано у народов Средней Азии — узбеков, таджиков, дунган, уйгуров.

Например, у узбеков была заимствована организация праздничного стола со сладостями в начале и в конце обеда.

Из русской кухни в XX веке казахи заимствовали повседневное употребление овощей (картофеля, моркови, огурцов, редьки), чаще всего используемых в виде салата, а также яиц и кур.

Однако заимствования в принципе не изменили основных национальных особенностей казахской кухни, ее специфики, хотя и сделали ее более разнообразной.

От других кухонь в Средней Азии казахскую кулинарию отличают преобладание отварных и полуотварных мясотестяных блюд, а не жареных; приготовление мяса крупными кусками (измельчают лишь непосредственно перед едой); отсутствие блюд из молотого мяса и супов, если не считать заимствованной у узбеков шурпы.

Но для нее характерны такие блюда, которые занимают как бы промежуточное положение между супами и вторыми блюдами: бишбармак и праздничное блюдо наурыз-коже, приготовляемое лишь один раз в году — под Новый год.

В состав таких блюд входит много мяса, теста, зерна и относительно небольшое количество крепкого, концентрированного, жирного и густого бульона — подливки, сдобренной кисломолочными продуктами.

Киргизская кухня по своему характеру, технологии, по составу основных блюд настолько близка к казахской, что их было бы неправильно рассматривать как разные кухни.

Большинство блюд киргизской и казахской кухни полностью повторяют друг друга по существу и очень часто совпадает по названию.

Это объясняется в целом сходными условиями хозяйства казахов и киргизов в период формирования их народностей и на последующих стадиях исторического развития. Кочевое и полукочевое скотоводство оказало столь сильное влияние на материальную культуру киргизского народа, что, несмотря на иные и более благоприятные, чем у казахов, природные условия предгорий Тянь-Шаня и на более сильное влияние соседних народов с развитой кулинарной культурой — узбеков и таджиков, киргизская кухня сохранила те же типичные черты, которые свойственны казахской кухне.

Но вместе с тем имеются и некоторые различия как в наименовании отдельных блюд, так и в составе продуктов питания, входящих в рацион. В киргизской кухне выше удельный вес овощей, фруктов, больше зерна, в основном пшеницы, горного ячменя. Характерно, что киргизы до сих пор, несмотря на соседство с узбеками и таджиками, почти исключительно употребляют вареное, а не жареное мясо.

Сильно различаются казахи и киргизы в выборе и приготовлении чая. Казахи пьют только черный байховый чай, киргизы — преимущественно зеленый кирпичный, с молоком, солью, перцем, обжаренной на масле мукой.

## КАЗАХСКИЕ и КИРГИЗСКИЕ БЛЮДА

**Наурыз-коже**

***Ингредиенты*** **:**

**Мясные компоненты: свежая конина (белъдеме) — 500 г, курт — 100 г, шужук — 100 г, кази — 100 г, жаль — 100 г, жай — 100 г, сурет-ет — 100 г, баранина — 500—750 г, баранья печень — 250 г, бараньи почки — 100 г, вода — 2,5—3 л.**
**Молочные компоненты: молоко овечье — 1 л, молоко коровье — 1 л, катык (айран) — 1,5 л, кумыс — 0,5 л, сузьма — 1 стакан, курт — 1 стакан, сливочное масло — 200 г.**
**Крупяно-овощные компоненты: пшено — 1,5—2 стакана, пшеница (или рис) —1,5 стакана, лук репчатый — 8—10 шт., чеснок — 2 головки, красный перец — 0,5 стручка, вода (для зерна) — 1 л.**

**Приготовление**

Все мясо и мясопродукты отварить в воде с луком (половиной нормы) до мягкости под крышкой в течение 2—3 часов на медленном огне.
Почки отварить отдельно в течение 1 часа, слить воду, в которой они варились, и соединить с остальным мясом.
Зерно разварить в воде отдельно, добавить молоко после закипания и варить до разваривания.
Приготовленные продукты соединить и продолжать варить на медленном огне около 30 минут, после чего вынуть мясо, остудить, нарезать тонкими ломтиками и вновь положить в бульон.
Курт развести в мясном бульоне, добавить сузьму, сливочное масло, чеснок, перец, настаивать смесь 3 часа (пока варится мясо).
Приготовленное мясо снять с огня, влить в него эту смесь, хорошенько размешать и вновь подогреть, постоянно помешивая, но не доводить до кипения.
Слегка отцедить катык, смешать его с кумысом, влить отцеженную от сыворотки смесь в готовый, но снятый с огня наурыз-коже, все время размешивая деревянной ложкой, не давая свертываться молоку.

**Ет (бешбармак казахский)**

***Ингредиенты*** **:**

**Конина (поясничная часть) — 1,5 кг, каза (казахская конская колбаса) — 250 г, шужук (казахская конская колбаса) — 250 г, баранья грудинка — 250 г, вода — 2,5 л.**
**Или: баранина —1,5 кг, каза — 500 г, шужук — 250 г, вода — 2,5 л.**
**Тесто: мука — 500 г, яйца — 2 шт., вода — 0,5 стакана, соль — 1 ч. ложка.**
**Овощи: лук репчатый — 3—4 шт., мелко нарезанная зелень черемши — 1 стакан, зелень петрушки — 3 ст. ложки, черный перец горошком — 1 ч. ложка.**

**Приготовление**

Бешбармак (ет) состоит из отварного мяса, теста и крепкого бульона. Его можно было бы назвать отварным мясом с лапшой, если бы не некоторые особенности технологии, которые и придают особый вкус, свойственный только этому блюду.
Парное мясо кусками не менее 1,5 кг отварить в равном по весу количестве воды (заливается сразу кипятком) на слабом огне при плотно закрытой крышке 2,5 часа, все время снимая жир в отдельную посуду.
Когда мясо будет готово, вынуть его, срезать мякоть, нарезать ее тонкими ломтиками (4х4 см) залить четвертой частью бульона, добавить мелко нарезанный лук, перец, пряную зелень, после чего припустить 5—7 минут.
Одновременно с варкой мяса приготовить лапшу: замесить крутое тесто, раскатать его в пласт 2 мм и нарезать крупными квадратами (6х6 см) или даже более крупными и отварить в бульоне, полученном от варки мяса, добавив в него лук и петрушку.
Затем выложить лапшу в глубокие тарелки, полить ее разогретым жиром, снятым при

варке бульона, посыпать перцем, зеленью петрушки и черемши, положить на нее подготовленное мясо и кости с мясом, залить все небольшой частью бульона или специальной подливкой.
Остальную часть бульона, в котором припускалось мясо, соединить с бульоном, в котором отваривалась лапша, подогреть.
Подавать, посыпав черемшой и петрушкой.

**Туураген эт (бешбармак киргизский)**

***Ингредиенты*** **:**

**Баранина (грудинка) — 1 кг, конина (пашина) — 1 кг, лук репчатый — 4 шт., курт — 250 г, карта — 200 г, баранья печень — 250 г, курдючное сало — 50 г, черный перец — 2 ч. ложки, зелень петрушки — 4 ст. ложки, зелень — 0,5 стакана, чеснок — 1 головка, вода — 2,5 л.**

**Для теста: мука — 500 г, яйца — 2 шт., вода — 0,5 стакана, соль — 1 ч. ложка.**

**Приготовление**

Все операции те же, что и при приготовлении казахского бешбармака, за исключением двух.
После окончания варки бульона отваренную карту (см. ниже) и пленку вынуть, как и остальное мясо из бульона, отдельно измельчить и обжарить на курдючном сале и собранном с поверхности бульона жире в казане 10—15 минут.
Приготовить соус чык (см. ниже), развести его в бульоне до консистенции жидкой сметаны и соединить с соусом, полученным из печени и карты. Залить им лапшу, как в рецепте казахского бешбармака.

**Карта**

Конские толстые кишки, не снимая с них жира, промыть холодной водой несколько раз и нарезать кусками 30 см.
Затем вывернуть наизнанку каждый кусок так, чтобы сало оказалось внутри, крепко завязать с обоих концов суровой ниткой, промыть холодной и теплой водой, ножом соскоблить с поверхности слизь и опустить кишки на 3—5 минут в кипяток.
Остудив, соскоблить легко отделяющийся поверхностный слой, вновь промыть, отварить 2 часа в подсоленной воде с перцем и луком.

**Чык (соус к киргизскому бешбармаку)**

***Ингредиенты*** **:**

**Курт — 200 г, топленое сливочное масло — 100 г, крепкий мясной бульон — 1,5 стакана, лук репчатый — 3 шт., чеснок — 2 головки, перец 1—2 ч. ложки, мука (обжарить с маслом и луком) — 2 ст. ложки.**

**Приготовление**

Курт истолочь, смешать с мукой, развести водой или бульоном.
Пряности мелко нарезать или истолочь, слегка обжарить на масле, смешать с разведенным куртом.

**Мучные изделия**

В основном это лепешки, сходные по названиям и технологии с аналогичными изделиями среднеазиатской кухни, откуда они главным образом и заимствованы.
Наиболее распространены крупные пшеничные лепешки (по 200—250 г) токаш, или табанан и акнан, которые пекут из кислого теста в тандыре и едят как хлеб.
Духовка для их выпечки менее пригодна.
Лепешки каварпа — разновидность русских лепешек, их также готовят из дрожжевого теста, но обжаривают во фритюре.
Из пресного крутого теста с небольшим количеством соды жарят также тонкие лепешки шельпек.
Более оригинальные два других вида мучных изделий казахской и киргизской кухни: бауырсаки (борсаки по-киргизски), представляющие собой пряженые галушки, подаваемые в качестве сопровождающего кушанья ко всем мясным блюдам, а иногда

употребляемые самостоятельно, и казан-жанпай нан — тонкая лепешка, которую пекут в металлическом котле или казане почти без масла методом медленного запекания.

## БЛЮДА ТАДЖИКСКОЙ КУХНИ

### Хушан

***Ингредиенты*** **:**

**Для теста: пшеничная мука — 3 стакана, яйца — 1 шт., соль — 0,5 ч. ложки, холодная вода — 3/4 стакана.**
**Для фарша: мякоть баранины — 500 г, нут — 2 стакана, лук репчатый — 7—8 шт., черный молотый перец — 1 ч. ложка, мелконарезанный чабер — 3 ч. ложки сухого порошка или 2 ст. ложки свежего мелко нарезанного, красный перец — 0,5 ч. ложки, мята — 1 ч. ложка.**
**Для кайлы: баранья грудинка — 500 г, лук репчатый — 7—8 шт., репа — 4 шт., картофель — 5 шт., свекла — 1 шт., курдючное сало или растительное масло — 150 г, зира — 2 ч. ложки, барбарис — 3 ч. ложки, зелень кинзы или базилика — 2 ст. ложки, черный перец —10 горошин, красный перец — 1 ч. ложка.**
**Для подливы: сметана — 0,5 стакана или катык — 2 стакана.**

**Приготовление**

Тесто: из муки, яиц, воды замесить крутое тесто, оставить его для расстойки под влажным полотенцем (на полчаса—час), а затем раскатать в пласт толщиной 2 мм и нарезать ромбиками (5х5 см).
Фарш и пельмени: мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой, перемешать в однородный фарш с предварительно замоченным за 10—15 часов и очищенным от кожицы нутом, мелко нарезанным луком, пряностями, солью.
Наполнить этой смесью тестяные ромбы, вылепить пельмени удлиненной формы в виде полумесяцев или треугольников.
Обжарить в перекаленном масле до полуготовности, т.е. до золотистого цвета.
Кайла: грудинку порубить на небольшие кусочки с косточками, обжарить в масле с нарезанным кубиками луком в течение 10—15 минут, добавить нарезанные соломкой свеклу и репу, нарезанный мелкими кубиками (по 0,5 см) картофель, все тщательно перемешать и продолжать обжаривать примерно 5—7 минут.
Влить 2 стакана воды, довести до кипения, слегка посолить и снова перемешать.
Когда кайла закипит, огонь уменьшить, положить поверх кайлы полуобжаренные пельмени и 30—40 минут доводить хушан до готовности на медленном огне при закрытой крышке.
За 7—10 минут до готовности добавить пряности и, если необходимо, соль по вкусу.
Пряную зелень положить либо за 1 минуту до готовности, либо после того, как хушан будет готов.
Готовый хушан в тарелках залить 2—3 ст. ложками катыка или 1,5 ст. ложками сметаны.
Кайлу и пельмени распределять так, чтобы их было примерно поровну в каждом блюде.

### Шербеты

Шербеты — род сладостей, состоящих из сока или отвара ягод или фруктов, смешанных или уваренных с сахаром.
В зависимости от соотношения фруктового сока, воды, сахара шербеты могут быть различной плотности — жидкими или густыми.
Для таджикских плотных шербетов характерно соотношение по весу воды и сахара 3:1.
Но так как часть сахара содержится во фруктах, а часть воды при варке испаряется, то в начале варки воды берут несколько больше, чем указано в пропорции.
Разные фрукты и ягоды требуют различной обработки для получения шербета, однако существуют некоторые общие принципы приготовления.

Ягоды и фрукты должны быть тщательно вымыты и очищены от повреждений и т.д. Некоторые виды плотных фруктов должны быть измельчены. После этого фрукты и ягоды засыпают сахаром и оставляют на 10—12 часов, а иногда и на сутки для выделения сока.
Затем добавляют воду или сироп и варят на очень слабом огне крайне незначительное время (1—3 минуты после закипания воды).
Этот технологический прием — отсутствие кипения или сведение его к минимуму — наиболее характерный момент в приготовлении шербетов, принципиально отличающий их от варений, киёмов, бекмесов и других сладких блюд из фруктов и сахара, получаемых после длительного или относительно сильного кипячения.
Шербет при варке помешивают, что также отличает процесс от варки варений.
Готовый шербет процеживают, в жидкость, составляющую собственно шербет, добавляют пряности, ароматизаторы, красители и остужают.
Готовят шербеты только в эмалированной или фарфоровой посуде.

**Клубничный шербет**

***Ингредиенты*** **:**

**Клубника — 1 кг, сахар — 1 стакан, вода — 2 стакана.**

**Приготовление**

Клубнику тщательно очистить, промыть в холодной воде, отжать сок, процедить, дать отстояться, засыпать сахаром, постараться размешать его, а затем влить не очень горячую кипяченую воду, довести до кипения на очень слабом огне и варить не более 1 —2 мин.
Готовый шербет охладить.

## ` БЛЮДА УЗБЕКСКОЙ КУХНИ

**Шурпа**

Шурпа — это мясной суп, чаще всего с овощами и жирной бараниной.
В качестве мяса можно использовать и птицу (как правило, мелкую дичь).
В шурпу кладут довольно много лука — примерно в 4—5 раз больше, чем в европейские супы (на то же количество жидкости), а главный овощной ее компонент, давший название блюду, берут в том же объеме или весе, что и вложенное в нее мясо.
Если же в шурпу овощей кладут меньше, чем мяса, то такую шурпу называют по тому виду мяса, на котором она готовится.
Шурпу можно готовить двумя способами: отваривать мясо и овощи без предварительной тепловой обработки (такой способ чаще используют в узбекской кухне); заливать водой уже предварительно обработанные мясо и овощи.
В шурпу кладут 4—5 видов пряностей: красный и черный перец, кинзу, лавровый лист, ажгон или укроп.
Поскольку шурпу всегда стараются сделать густой, наваристой и жирной, количество жидкости в ней в расчете на одного человека не должно превышать 1,5 стакана. Поэтому обычно норма воды дается с учетом уваривания (на 0,5—1 л меньше для шурпы с предварительным обжариванием продуктов).
Шурпу, как и другие среднеазиатские супы, варят на медленном огне.
Сначала в шурпе 1,5—2 часа варят мясо, затем в бульон добавляют овощи и продолжают варить еще 30—40 минут.
При заливке водой после предварительного обжаривания мясо варится вдвое быстрее: 1 час.
Без обжаривания в шурпу идет мясо крупным куском с костью, а для шурпы с предварительным обжариванием продуктов, как и в другие поджарочные супы, мясо (баранью грудинку) нарезают мелкими кусочками с косточками.

**Баранья шурпа**

***Ингредиенты*** **:**

**Баранина — 500 г, курдючное сало (или постдумба) — 100 г, картофель — 500 г, помидоры — 4 шт., лук репчатый — 4 шт., кислые яблоки — 2 шт., красный перец — 1 стручок, укроп — 3 ст. ложки, кинза — 2 ст. ложки, лавровый лист — 4 шт.**

**Приготовление**

Курдючное сало нарезать мелкими кусочками, перетопить, шкварки ужарить и на сале обжарить мелко нарезанные мясо, лук, помидоры в течение 10 минут. Затем добавить нарезанный кубиками или брусочками картофель, обжаривать его в течение 5 минут, перемешать с мясом и залить 2,5 л воды, дать закипеть. Перед закипанием посолить и варить 1 час на слабом огне. За 20 минут до готовности добавить мелко нарезанные яблоки, за 5—7 минут — пряности.

**Пиева (луковый суп)**

***Ингредиенты*** **:**

**Репчатый лук — 1,5 кг, баранина — 500 г, курдючное сало — 150 г, помидоры — 3 шт., лавровый лист — 4 шт., красный перец — 1ч. ложка, кинза — 3 ст.. ложки.**

**Приготовление**

Луковый суп с большой концентрацией лука свойственен всей среднеазиатской кухне. Однако рецепты его приготовления у разных народов Средней Азии различны. В узбекской кухне пиеву готовят с мясом, причем лука берут втрое больше по весу, чем мяса. Для пиевы идет преимущественно лук острых сортов. Воды в пиеву заливают примерно вдвое больше по весу, чем взято лука. Курдючное сало перекалить, положить в него мелко нарезанный лук, нарезанные кубиками (по 1 см) мясо и помидоры, все посолить и обжаривать в течение 20 минут, затем залить холодной водой и варить полчаса на медленном огне, за 5 минут до готовности ввести пряности. Готовую пиеву снять с огня и дать настояться 10 минут. Подавать с пресными сухими лепешками, которые крошат в суп.

**Пловы**

Плов — одно из самых распространенных на Среднем Востоке блюд. В Узбекистане сложилась классическая среднеазиатская технология приготовления нескольких десятков видов пловов.

К основным видам относят пловы, получившие название от тех историко-географических провинций или даже государств, где они возникли. Они имеют технологические отличия. Таковы ферганский, самаркандский, бухарский, хорезмский пловы. Кроме того, у некоторых пловов состав меняется в зависимости от назначения (простой, праздничный, свадебный, летний, зимний).

Пловы отличаются и мясом. Не всегда в плов кладут баранину. Она нередко заменяется в Узбекистане казы (конской колбасой), постдумбой, перепелками, фазанами, курицей. Не всегда в состав узбекских пловов входит и рис. Иногда он входит как часть, а порой полностью заменяется пшеницей, горохом, машем.

Но для подавляющего большинства пловов существует классический набор продуктов: баранина, рис, морковь, изюм или урюк и смесь трех пряностей: красного перца, барбариса и ажгона (зиры).

Приготовление настоящего узбекского плова состоит из трех операций: перекаливания масла, приготовления зирвака, закладки предварительно замоченного в воде на 20-30 минут риса и доведения плова до готовности.

Масло перекаливают в чугунной посуде с толстым, овально закругляющимся дном: в казане, котле или кастрюле, похожей на них. Посуду нужно накалить, залить в нее масло и перекаливать его на умеренном или даже слабом огне (огонь должен касаться дна посуды так, чтобы масло не закипало внешне).

Степень готовности масла (его перекаленность) можно определить по сильному потрескиванию или отскакиванию брошенной в него крупной соли или выделению

беловатого дымка.
Масло обычно наливают на дно казана слоем от 1 до 3 см в зависимости от количества закладываемых продуктов.
Чаще всего используют комбинации растительных масел (хлопкового, льняного, подсолнечного, кунжутного, орехового) с животными (конским, козьим, бараньим, говяжьим, птичьим салом, костным жиром). Комбинируют их в порядке перечисления, т.е. хлопковое с конским жиром, подсолнечное с бараньим и т.д.
Иногда берут только растительные масла — подсолнечное, кунжутное, придающие приятный вкус плову.
Сливочное и топленое масло перекаливанию не подлежит.
В перекаленное масло закладывают продукты в такой последовательности, если в рецепте не оговорено особо: мясо, нарезанное мелкими или крупными кусочками, лук, нарезанный кубиками или толстыми кольцами, морковь, нарезанную чаще всего соломкой (реже кубиками).
Моркови в плов всегда кладется по весу вдвое меньше риса и примерно столько же, сколько мяса. Отклонения от этих норм в отдельных видах плова крайне незначительны.
Каждый из трех основных компонентов зирвака пережаривают последовательно, чтобы все продукты сохранили свойственный им вид и цвет.
В начале варки зирвака огонь увеличивают, к середине и к концу варки уменьшают. Продукты не должны прилипать к стенкам и дну казана.
В приготовленный зирвак, т.е. примерно через 20—30 минут, добавляют пряности. Смесь пряностей засыпают в плов из расчета 1— 1,5 ч. ложки (с верхом) смеси на 500 г риса.
Затем зирвак солят и заливают небольшим количеством воды из расчета четверть или половина стакана на каждые 500 г риса.
В некоторые виды плова воду в зирвак вообще можно не добавлять, особенно в тех случаях, когда готовят небольшие порции и масла в зирваке довольно много.
Подготовленный зирвак разравнивают, делают огонь еще меньше и засыпают рис ровным слоем, который слегка приминают, но не смешивают с зирваком.
Затем утрамбованную поверхность риса осторожно заливают водой, следя за тем, чтобы она не разрушила слой риса. Это удобно делать через большую круглую шумовку.
Рис должен быть прикрыт водой слоем 1—1,5 см. Если рис очень сухой и твердый, воду заливают чуть больше обычной нормы.
Затем огонь усиливают, но следят, чтобы плов кипел равномерно. Воду поверх риса досаливают и иногда добавляют в нее пряности, прежде всего куркуму, которая в этом случае постепенно и ровно окрашивает рис в золотисто-лимонный цвет.
Во время кипения плов не закрывают крышкой, но когда вода полностью испарится, его очень плотно накрывают тарелкой.
Перед этим, чтобы убедиться, что плов готов, по поверхности риса несколько раз плашмя ударяют шумовкой — звук должен быть глухим.
Кроме того, заметно, что рис становится сыпучим. Тогда плов протыкают в нескольких местах деревянной палочкой, поверхность риса разравнивают шумовкой, не смешивая его с зирваком, и закрывают тарелкой на 15—20 мин, чтобы плов упрел.
Только после этого осторожно снимают тарелку, стараясь, чтобы капли воды с нее не упали в плов, равномерно перемешивают его и подают к столу.
Иногда плов не перемешивают, а выкладывают на блюдо слоями в обратной последовательности по сравнению с закладкой, т.е. вначале рис, затем зирвак — лук и морковь, и, наконец, мясо.

**Плов ферганский**

***Ингредиенты*** **:**

**Рис — 500 г, баранина — 250 г, морковь — 250 г, жир (масло растительное) —125 г, лук репчатый — 3 шт., пряная смесь — 1—1,5 ч. ложки.**

**Приготовление**

Мясо в зирвак нарезать небольшими кубиками и обжарить вместе с луком. Морковь добавить чуть позднее.
После закладки риса можно добавить еще 0,5 ч. ложки пряной смеси.
В остальном придерживаться описанного выше способа приготовления плова.

**Плов бухарский**

***Ингредиенты*** **:**

**Рис — 500 г, баранина — 250 г, морковь — 250 г, жир (масло растительное) — 150 г, лук репчатый — 3 шт., изюм — 1—1,5 стакана, пряная смесь — 1 ч. ложка, куркума — на кончике ножа.**

**Приготовление**

Приготовить зирвак из мяса и лука с морковью, нарезанной тонкой соломкой. Изюм, промытый в теплой или горячей воде, добавить в конце варки зирвака. Воду в зирвак не добавлять.
Рис промыть в теплой, чуть подсоленной воде. В остальном руководствоваться общими правилами приготовления плова.

**Шавли**

Наряду с пловом в Узбекистане готовят другое, весьма похожее на плов по составу продуктов блюдо — шавли.
Часто те, кто не знаком с узбекской кухней, принимают шавли за плов, да и в поваренных книгах их иногда путают и в рецептах пловов приводят описания приготовления шавли.
В шавли сохраняются почти все основные компоненты плова: рис, мясо, морковь, лук. Однако соотношение этих продуктов, дополнительная добавка к ним помидоров, а главное, способ и продолжительность приготовления совершенно иные. Поэтому вкус шавли отличается от вкуса плова.
Основные качественные различия:
• соотношение риса, мяса, моркови — 2:1,5:1,3 или иногда 2:1,5:1,5. Вместо мяса можно брать овощи или фрукты, но общий их с морковью удельный вес по отношению к рису не изменится;
• соотношение лука и помидоров 1:1. Лука в шавли больше, чем в плове;
• доля жиров (масел) на 50% больше, чем в плове;
• воды в зирвак шавли заливают больше, чем в зирвак плова, из расчета 1 л воды на каждый килограмм риса.
Приготовить шавли проще, чем плов, но и вкус оно имеет более простой.
Зирвак приготовляют, как для плова, но в него в конце варки добавляют еще и помидоры.
В приготовленный зирвак заливают сразу всю воду (из расчета выше) и дают ей закипеть, после чего закладывают рис, соль, пряности.
Шавли варят, помешивая, до полного выпаривания воды. Если воды оказывается мало, а продукты еще не готовы, разрешается долить кипяток в процессе приготовления.
Готовое шавли так же, как и плов, ставят на упревание в закрытой посуде на 15 минут.

**Кебабы**

За пределами Средней Азии их чаще называют шашлыками, однако приготовление ряда узбекских кебабов отличается от стандартных способов приготовления шашлыков, распространенных в ресторанной практике, не только предварительной подготовкой мяса, но и технологией, так как узбекские кебабы не всегда готовят на углях и на вертеле, а часто в казане и даже на стенках тандыра или на пару.

**Казан-кебаб (кебаб в казане)**

***Ингредиенты*** **:**

**Баранина — 750 г, лук репчатый — 500 г, укроп или кинза — около 1 стакана, красный перец — 1 стручок или красный молотый перец — 1 ч. ложка, ажгон — 2 ч. ложки.**

**Приготовление**

Взять мясо молодого хорошо упитанного жирного барашка, нарезать небольшими кусочками, посолить.
Лук нарезать кольцами и перемешать с мелко нарезанным укропом или кинзой. Затем заложить в казан слоями мясо и луково-укропную смесь, чтобы вся закладка помещалась не ниже середины казанка или не достигала его верха на два пальца. В предпоследний слой сверху положить стручок перца, разрезанный вдоль пополам. Казанок плотно закрыть и поставить на очень слабый огонь примерно на 3 часа. За 2— 3 минуты до готовности казан-кебаб посыпать ажгоном. Подавать с маринованным луком.

**Манты**

***Ингредиенты*** **:**

**Тесто: мука — 500 г, яйца — 1 шт., соль — 1ч. ложка, вода — 0,5 стакана. Фарш: мясо — 1 кг, лук репчатый — 500 г, соленая вода (1 ч. ложки соли) — 0,5 стакана, перец черный молотый — 1—1,5 ч. ложки, курдючное сало —100—150 г.**

**Приготовление**

Манты — это род пельменей.
Приготовление их состоит из трех операций: замешивания теста, подготовки начинки, изготовления и варки манты.
Основное отличие мантов от других видов пельменей состоит не в том, что они крупнее — это лишь внешний признак.
Манты отличаются фаршем и отваривают их не в воде, а на пару, в специальной посуде — манты-каскане.
Если его нет, то можно варить в большой кастрюле, на дно которой нужно установить глубокую тарелку, смазав ее маслом. В нее в один ряд складывают манты, накрывают другой тарелкой, заливают дно кастрюли водой, плотно закрывают крышкой и ставят на очень слабый огонь.
Приготовление на пару создает возможность сохранить у мантов форму, сделать блюдо красивым внешне и в то же время придать ему иной вкус, отличный от пельменей, которые отваривают в большом количестве воды.
Тесто: из муки, яйца, соли и небольшого количества воды замесить крутое тесто, скатать в шар, накрыть салфеткой, оставить на 30—40 минут. Затем раскатать в пласт толщиной 1—2 мм и нарезать из него квадраты размером 10 х 10 см.
Начинка: мякоть баранины пропустить через мясорубку с очень крупной решеткой. В фарш добавить мелко нарезанный лук, молотый перец, ажгон, несколько чайных ложек соленой воды, размешать.
Одновременно курдючное или нутряное сало нарезать кусочками размером с крупную фасолину или боб.
В каждый квадрат теста положить 1 ст. ложку мясного фарша и 1 кусочек сала, тесто защипать сверху.
Подготовленные манты закрыть салфеткой, чтобы тесто не сохло, а затем разложить на смазанные маслом ярусы (решетки) манты-каскана так, чтобы манты не соприкасались, сбрызнуть холодной водой и варить при закрытой крышке на пару 45 минут. Если манты во время варки начнут подсыхать, их и решетки можно полить раза два горячей водой.
Без манты-каскана, в тарелке, манты варятся после закипания воды 25—30 минут.
Готовые манты либо заправить сметаной, либо залить наваристым мясным бульоном и посыпать черным перцем и зеленью кинзы.
Можно приготовить манты иным способом: обжарить в перекаленном масле до образования румяной корочки, а затем поместить в манты-каскан и довести до готовности на пару или использовать прием с тарелкой, куда в этом случае жареные манты можно закладывать несколькими слоями, так как они не слипнутся. Такие манты варятся быстрее: 20—25 минут.

**Лагман**

***Ингредиенты*** **:**

**Для лапши: мука — 500 г, яйца — 1 шт., соль — 0,5 ч. ложки, вода — 0,75 стакана.**
**Для ваджи: мясо — 500 г, масло (сало) — 200 г, картофель крупный — 2 шт., морковь — 2 шт., редька, свекла — по 1 шт., сладкий перец — 1 стручок, капуста — 100 г, лук репчатый — 4 шт., помидор, головка чеснока — по 1 шт., зелень кинзы — 1 стакан.**
**Для заправки: кинза, чеснок, перец — по вкусу.**

**Приготовление**

Лагман — широко распространенное в Средней Азии блюдо. Оно состоит из двух основных частей, каждую из которых готовят отдельно, а затем соединяют вместе в одно блюдо перед подачей на стол. Первая часть — лапша, вторая — ваджа из мяса и овощей, придающая лагману основной вкус и аромат. Лапшу следует раскатывать как можно тоньше. Замесить крутое тесто, скатать его в шар, дать полежать под салфеткой 15 минут, раскатать в пласт, свернуть в рулет, нарезать лапшу, отварить ее в подсоленной воде, вынуть, промыть раза два холодной водой, переложить в решето или дуршлаг, чтобы вода хорошо стекла и одновременно полить лапшу растительным маслом, чтобы она не слежалась в один ком.
Картофель, редьку, помидоры нарезать мелкими кубиками, морковь, свеклу, капусту — соломкой, лук, сладкий перец — кольцами, чеснок мелко порубить. В перекаленном сале обжарить мясо, нарезанное мелкими кубиками, до образования коричневой корочки, добавить лук, помидоры, чуть потушить, затем положить остальные овощи, перемешать, посолить, заправить чесноком, остальными пряностями. Подлить 1,5 стакана бульона, в котором была сварена лапша, и тушить на очень слабом огне 30 минут.
Готовую лапшу окунуть на мгновение в кипяток (или опустить в него в дуршлаге на 1—2 минуты), слить и разложить лапшу в глубокие тарелки, чтобы внизу был слой лапши, затем слой ваджи, затем вновь слой лапши, сверху залить остатком ваджи. Посыпать зеленью кинзы, мелко рубленым чесноком, красным перцем по вкусу.

**Янчмиш**

***Ингредиенты*** **:**

**Толокно — 100 г, изюм — 500 г, орехи — 500 г, фруктовая эссенция — 90—40 капель на 1 кг смеси.**

**Приготовление**

Подготовленные орехи (очищенные от кожицы и прокаленные), взятые в равных долях с промытым изюмом, растолочь в ступке или пропустить через мясорубку вместе с кукурузным толокном, составляющим десятую часть веса смеси. Добавить любую фруктовую эссенцию, перемешать в клейкое тесто, сделать из него шарики величиной с грецкий орех и обвалять в сахарной пудре.

**Аштак-паштак**

Свежие абрикосы с мясистой мякотью осторожно раскрыть, не разрывая полностью, вынуть косточки, достать из них ядра и вложить их обратно. Абрикосы закрыть и разложить для сушки на солнце.

## БЛЮДА ТУРКМЕНСКОЙ КУХНИ

**Аш (плов)**

Как и всюду в Средней Азии, в Туркмении к числу любимейших и распространенных вторых блюд с мясом относится плов (аш).
По своей технологии и составу туркменский аш в основном аналогичен узбекским пловам, но в Туркмении чаще, чем в Узбекистане, его делают с дичью, особенно с фазанами.

Такой плов готовят, как правило, с зеленым рисом. Морковь частично или полностью заменяют урюком, для обжаривания используют кунжутное масло. Едят готовый аш обычно с кислым соусом из альбухары (мелкой кислой зеленой сливы вроде мирабели или ткемали) или с экстрактом из гранатового сока — нарровом. Лишь один вид плова в Туркмении отличается технологией: огурджалинский. В нем обращает внимание на себя раздельное приготовление мяса и рисовой части плова, а также вываривание мяса после обжаривания.

**Аш огурджалинский**

***Ингредиенты*** **:**

**Баранина — 750 г, лук репчатый — 4 шт., морковь — 3—4 шт., рис — 1,5 стакана, кунжутное масло — около 1 стакана, красный перец — 1 ч. ложка, ажгон (семена)—2 ч. ложки, урюк —1,5 стакана, шафран — 2 щепотки, зелень петрушки и укропа — по 2 ст. ложки, кипяток —1 л.**

**Приготовление**

Баранину обжарить кусками по 50—60 г в перекаленном масле, добавить мелко нарезанный лук, морковь — соломкой, как в обычный плов, через 20—25 минут вынуть мясо из зирвака, переложить его в кипяток, отварить до готовности. Выложить мясо в отдельную посуду, а навар вылить в котел с зирваком, засыпать рис и урюк, пряности (ажгон, перец, шафран) и варить: вначале с открытой крышкой до испарения воды, а затем 10—15 минут — на слабом огне до подсушивания. За 3—5 минут до готовности на рис сверху положить мясо, обсыпать его зеленью петрушки и укропа, дать потомиться несколько минут.

**Балыклы янахлы-аш (рыбный плов)**

***Ингредиенты*** **:**

**Рыбное филе — 500—750 г, вода — 0,75—1 л, кунжутное масло — 0,5 стакана, лук репчатый — 4 шт., морковь — 2—3 шт., рис — 1— 1,5 стакана, жирная густая сметана — 0,5—0,75 стакана, черный перец — 20 горошин или молотый перец — 1,5—2 ч. ложки, семена фенхеля или ажгона —1 ч. ложка, петрушка — 1 корень, зелень петрушки — 3 ст. ложки, зелень укропа — 2 ст. ложки, шафран — 1—2 щепотки или 6—8 тычинок, лавровый лист — 2 шт., кислый гранатовый сок — 0,5 стакана или сок половины лимона, соль — 1—1,5 ч. ложки.**

**Приготовление**

Воду вскипятить, подсолить, добавить лавровый лист, половину мелко нарезанного корня петрушки, 5 раздавленных горошин перца, пол-луковицы. В этом бульоне в течение 10 минут варить на умеренном огне рыбу, нарезанную на куски. Рыбу вынуть из бульона, переложить в глиняную посуду, засыпать двумя мелко нарезанными луковицами, натертым корнем петрушки, половиной перца, зеленью петрушки и укропа, молотым фенхелем и частью шафрана, посолить, залить сметаной и поставить томиться на очень слабый огонь или угли, а при их отсутствии — на паровую баню.

Перекалить кунжутное масло, обжарить в нем лук, морковь, нарезанную тонкой соломкой, влить процеженный рыбный бульон, довести до кипения и сразу же всыпать предварительно промытый в холодной воде и замоченный в горячей воде на 30 минут рис, посолить.

В открытом казане продолжать варить рис на умеренном огне до тех пор, пока весь бульон не выкипит. После этого заправить аш оставшимися пряностями, перемешать рис, закрыть крышкой и поставить на очень слабый огонь упревать на 20 минут. Выложить аш в глубокую тарелку, облить кислым гранатовым соком. Отдельно подать протомившуюся рыбу.

**Балык берек (манты огурджалинские)**

***Ингредиенты*** **:**

**Рыбное филе — 1 кг, сырые яйца — 1 шт., лук репчатый — 3 шт., молотый черный перец — 1 ч. ложка, кардамон — 1 капсула, растертая в порошок, красный перец — 1 ч. ложка, мелко нарезанный укроп и петрушка — 2—3 ст. ложки, фенхель — 1 ст. ложка, шафрана — 2 щепотки.**

**Приготовление**

Балык берек — манты с рыбной начинкой. Тесто для них, а также общая технология приготовления аналогичны узбекским мантам.
Отличие составляет начинка, в которую идет рыбный рубленый фарш и пряности.
Начинка: рыбное филе нарезать кусочками размером с фасоль или нарубить кубиками по 1 см. Лук очень мелко нарезать, перемешать с молотыми и измельченными пряностями, соединить с рыбным фаршем, посолить, облить хорошо взбитым яйцом, вновь тщательно перемешать и тотчас же начинить манты, по полной чайной ложке на каждый мант.

Литература

http://varimparim.ru/zarubeggg/srednyaazia