

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

SAMARQAND IQTISODIYOT VA SERVIS INSTITUTI

D.H.ASLANOVA

**DUNYO XALQLARI OVQATLANISHINING
XUSUSIYATLARI**

Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik

Qayta ishlangan va to‘ldirilgan ikkinchi nashri

Toshkent – 2021

UDK
BBK

Mas’ul muharrir:

Taqrizchilar: SamISI professori, t.f.d. R.Normaxmatov
SamVMI dotsenti, t.f.n. A.Xudoyberdiyev

Aslanova D.H.

Dunyo xalqlari ovqatlanishining xususiyatlari. Darslik/ D.H.Aslanova.
O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. – Toshkent, 2021.
– 321 b.

Annotatsiya

Asrlar davomida shakllangan dunyo xalqlari milliy taomlarining retsepturalari va ularni tayyorlashda oziq-ovqat mahsulotlariga texnologik ishlov berish usullari shu xalq milliy an’analariga va organizmi talablariga javob beradigan taomlarni tayyorlashga imkon beradi.

Ushbu jarayonga xos texnologiya dunyoda inson faoliyatining eng qadimiy sohalaridan biri hisoblanadi. Taomlar tayyorlashda ishlatiladigan oziq-ovqat mahsulotlari assortimenti, ularning miqdori, sifati va ovqatlanish tarzi inson hayotiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Ovqatlanish tarzi, taomning ta’mi, hidi va tashqi ko‘rinishiga ko‘nikish asrlar davomida shakllangan bo‘lib, nasldan naslga o‘tadi.

Darslikda dunyo xalqlari taomnomasi, ularning o‘ziga xos xususiyatlari, texnologiyasi, ovqatlanishning turizm rivojidadagi o‘rni yoritib berilgan.

UDK
BBK

D.H.Aslanova

KIRISH

Ma'lumki, O'zbekiston dunyodagi turistik resurslarga, ayniqsa, tarixiy obidalarga boy mamlakatlardan biri hisoblanadi. Shu sababli ham, O'zbekistonning tarixiy obidalarini ko'rish niyatida bo'lgan kishilarning soni juda ham ko'p. Masalan, Butunjahon turistik tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra keyingi yillarda Samarqand, Buxoro va Xivani har yili kelib ko'rishni istaydigan chet mamlakatlar fuqarolarining soni bir necha million nafarni tashkil qiladi.

Respublikaga turist sifatida keladigan har bir mehmon o'z xalqining vakili hisoblanadi va kelgan joyida o'ziga nisbatan izzat-hurmat qilishlarini kutadi. Har bir xalq o'z tili, dini, urf-odati, uy joy, milliy kiyimlari, yashash tarzi, o'yin-kulgulari, musiqasi, tarixiy obidalariga ega. Xuddi shuningdek, har bir xalqning o'ziga xos pazandachiligi, ovqatlanish odatlari va sevimli taomlari bo'ladi. Taomlar tayyorlash va ovqatlanish madaniyati har bir xalqning asosiy an'analaridan biri hisoblanadi va asrlar davomida shakllanib hamda takomillashib boradi. Pazandalik xalqning milliy an'analarini o'zida ifoda etadi. Shuning uchun bo'lsa kerak, masalan, palov o'zbek yoki tojik xalqi uchun dunyoda eng mazali taom hisoblanadi va hech qachon misol uchun, fransuzlarning, hatto, eng sevimli taomlarining birortasiga ham almashtirilmaydi.

Asrlar davomida shakllangan dunyo xalqlari milliy taomlarining retsepturalari va ularni tayyorlashda oziq-ovqat mahsulotlariga texnologik ishlov berish usullari shu xalq milliy an'analariga va organizmi talablariga javob beradigan taomlarni tayyorlashga imkon beradi.

Taomlarni tayyorlash texnologiyasi dunyoda inson faoliyatining eng qadimiy sohalaridan biri hisoblanadi. Taomlar tayyorlashda ishlatiladigan oziq-ovqat mahsulotlari assortimenti, ularning miqdori, sifati va ovqatlanish tarzi inson hayotiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ovqatlanish tarzi, taomning ta'mi, hidi va tashqi ko'rinishiga ko'nikish asrlar davomida shakllangan bo'lib, nasldan naslga o'tadi.

Har bir xalq pazandachiligining asosini bir-biri bilan bevosita bog'liq bo'lgan ikkita omil tashkil qiladi. Ularning birinchisi – taomlar tayyorlash uchun va taom sifatida to'g'ridan to'g'ri ishlatiladigan mahsulotlar turlari, ikkinchisi esa, taomlar tayyorlash uchun foydalaniladigan oziq-ovqat xom ashyolariga va mahsulotlariga texnologik ishlov berish usullari hisoblanadi. Taomlar tayyorlashda ishlatiladigan oziq-ovqat mahsulotlarining turlari, ya'ni assortimenti, ushbu mamlakatning geografik joylashishiga, iqlim va iqtisodiy sharoitlariga bog'liq. Masalan, dengiz va okeanlar bilan chegaralangan hamda baliqchilik xo'jaligi tarmoqlari rivojlangan mamlakatlar xalqlarining milliy pazandachiligida baliqlardan, faqat chorvachiligi rivojlangan mamlakatlarda go'sht va sutdan, asosiy faoliyati o'rmonchilik bilan bog'liq mamlakatlarda o'rmon va tabiat in'om

etadigan boshqa mahsulotlardan, agrotexnikasi rivojlangan mamlakatlarda esa sabzavot, meva va poliz mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlar assortimentining ulushi katta bo'ladi. Bundan tashqari, mamlakatlarning geografik joylashishi va iqlim sharoiti taomlar tayyorlashda ishlatiladigan ziravorlar turiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Masalan, adabiyotlardagi ma'lumotlarga qaraganda, Janubiy Amerika, Markaziy Osiyo va shunga o'xshagan issiq iqlim sharoitli mintaqalarda joylashgan mamlakatlarning xalqlari taomlar tayyorlashda o'tkir hidli va ta'mli ziravorlardan ko'p foydalanishsa, salqin va sovuq iqlim sharoitli shimol mamlakatlari xalqlari esa ta'mi va hidi o'tkir bo'lmagan taomlarni yoqtiradilar. Yuqorida ko'rsatilganlardan tashqari, taom sifatida iste'mol qilinadigan oziq-ovqat mahsulotlari assortimentiga xalqlarning urf-odatlarini, har xil diniy va boshqa taqvodor hamda odamlarning jonivorlarga nisbatan munosabatlari ham katta ta'sir ko'rsatadi. Masalan, islom dini unga itoat qiladigan shaxslarga cho'chqa go'shtini va spirtli ichimliklarni iste'mol qilishni taqiqlaydi yoki Hindiston mahalliy xalqlari uchun sigir muqaddas hisoblanadi va shu sababli ham, ular mol go'shtini, ruslar esa ot go'shtini iste'mol qilishmaydi. Bundan tashqari, ba'zi bir xalqlar va ularning guruhlarini jonivorlarni xuddi o'zlariga o'xshash tirik jon deb tasavvur qilishadi va ba'zilar ularning go'shtini, ba'zilar esa sutini va tuxumini iste'mol qilishmaydi. Ular taom sifatida faqat o'simlik mahsulotlaridan foydalanishadi. Albatta, ular yashaydiga mamlakatlar milliy taomlari assortimentining aksariyatini sabzavot, meva va boshqa o'simlik mahsulotlaridan tayyorlangan taomlar tashkil qiladi.

Iqlim sharoiti ham xalqlarning ovqatlanish tarziga katta ta'sir ko'rsatadi. Masalan, issiq iqlimli mamlakat xalqlari kech bahor, yoz va erta kuz paytlarida ertalabki nonushta davrida kam taom iste'mol qilishadi. Taomning asosiy qismi esa kechki nonushtaga to'g'ri keladi, chunki taomni hazm qiluvchi so'laklarning ajralib chiqishi kuchayadi, baland haroratda esa pasayadi. Mamlakatlar geografik joylashishi, ular iqlim sharoitlarining va diniy hamda boshqa taqiqlarning ovqatlanish tarziga ta'siri yuqorida ko'rsatilganlardan iborat.

Chet ellardan keladigan turistlarning ovqatlanishini tashkil qilishda yuqorida ko'rsatilgan xususiyatlarni hisobga olish shart. Shuni ta'kidlash o'rinliki, taom sifatida iste'mol qilinadigan oziq-ovqat mahsulotlari va ziravorlarning assortimenti hamda ovqatlanish tarzi ovqatlanishga xos xususiyatlarni hali to'liq ifodalay olmaydi, chunki har xil mamlakatda texnologik ishlov berish natijasida bir xil mahsulotdan har xil hid va ta'mga hamda konsistensiyaga ega bo'lgan tayyor mahsulotlar olinadi. Demak, xalqlar ovqatlanishiga xos xususiyatlarning shakllanishiga taomlar uchun ishlatiladigan oziq-ovqat mahsulotlarining turlaridan tashqari ularga texnologik ishlov berishning milliy usullari ham katta ta'sir ko'rsatadi. Masalan, tandirda va maxsus non pishirish apparatlarida ishlab chiqarilgan non hidi va ta'mi bo'yicha bir-biridan katta farq qiladi. Guruch Osiyo

mintaqasida joylashgan mamlakatlar xalqlarining asosiy oziq-ovqat mahsuloti hisoblanadi. Lekin guruchdan Tojikistonda, Hindiston yoki Xitoyda tayyorlangan taomlar unutilmaydigan o'ziga xos ta'm va hid hamda konsistensiyaga ega bo'ladi. Bu shundan dalolat beradiki, har bir millat pazandachiligida bir xil mahsulotga ishlov berishda har xil milliy texnologiya va ishlov berish usullaridan tashqari, faqat ular pazandachiligiga xos bo'lgan ziravorlardan foydalanishadi.

Darslik materiallarini joylashtirish tartibini aniqlashda chet davlatlarning O'zbekistonga yaqin joylashganligi, ular bilan iqtisodiy va madaniy aloqalarning rivojlanganligi hamda kelajakda respublikaga turistlarning asosan qaysi mamlakatlardan kelishi mumkinligi hisobga olindi. Birinchi navbatda, Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligiga (MDH) kiradigan mamlakatlar xalqlarining ovqatlanishiga xos xususiyatlar ko'rib chiqilgan, chunki qo'shni mamlakatlar bilan do'stona va turizm munosabatlarining o'rnatilishi aniq. Bundan tashqari, adabiyotlarda berilgan ma'lumotlarga qaraganda kelajakda O'zbekistonga turistlarning eng ko'p tashrifi Yaponiyadan, Fransiya, Rossiya, Germaniya, Italiya, Angliya, Xitoy, Isroil va Amerika Qo'shma Shtatlari kabi mamlakatlardan kutiladi. Shu sababli, ushbu mamlakatlar mahalliy xalqlarining ovqatlanishiga xos xususiyatlari ham ko'rsatilgan ketma-ketlikda ko'rib chiqilgan. Bundan tashqari, har bir chet mamlakat xalqining ovqatlanishiga xos xususiyatlar ko'rib chiqilgandan keyin ularga taklif qilinadigan taomlar assortimenti, taomlarni tayyorlash texnologiyasi hamda va taxminiy retsepturalari keltirilgan.

Darslik materiallari respublikaga faqat turist sifatida tashrif buyuradigan mehmonlarning ovqatlanishini tashkil qilishda foydali bo'ladi deb hisoblash unchalik ham to'g'ri emas, chunki kelajakda halqaro turizmning rivojlanishi bilan O'zbekiston fuqarolarining ham turizmga bo'lgan munosabati o'zgarib, boshqa mamlakatlarni borib ko'rishga qiziqish darajasi ham ortib boradi. Shu boisdan ham, darslikda keltirilgan materiallar nafaqat respublikaga kelgan chet ellik turistlarning ovqatlanishini tashkil qiluvchi mutaxassislar, umuman turizm bilan qiziqadigan barcha respublika fuqarolari uchun ham foydali bo'ladi.

Taraqqiyotning hozirgi bosqichida turizm va xizmat ko'rsatish sohasi uchun qo'yilayotgan asosiy talab sifatini ta'minlashdan iborat bo'lmoqda. Umumiy ovqatlanish xizmatlari sifatini ta'minlashda asosiy omillardan biri sanalgan taomlar assortimentining kengligi, ayniqsa turli xalqlar taomnomasida mavjud taomlarning yuqori tayyorgarlik darajasida taqdim etilishi o'sha xalq vakillaridan iborat bo'lgan turistlarda ijobiy xulosa qoldirish bilan birga, gastronomic turizmning rivojlanishiga ham zamin yaratadi.

Darslik "Aholi va turistlar ovqatlanishini tashkil etish servisi", "Xizmatlar sohasi (restoran ishi)", "Mehmonxona xo'jaligi" va "Turizm" yo'nalishlari bo'yicha ta'lim olayotgan bakalavriat talabalari uchun mo'ljallangan.

Darslikning 1.4 – (Ovqatlanish xizmatlari sifatni baholash metodikasi) paragrafi Samarqand iqtisodiyot va servis instituti tadqiqotchisi S.A.Tashnazarov tomonidan tayyorlandi.

Darslik yuzasidan fikr va mulohazalarini bildirgan hurmatli muxlislarga minnatdorchilik bildiramiz.

*Manzil: Samarqand shahri, Amir Temur ko'chasi, 9-uy
Samarqand iqtisodiyot va servis instituti;
D.H.Aslanovaga*

I BOB: XORIJIY SAYYOHLARGA XIZMAT KO'RSATISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

1.1. Mehmonlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Turistlar respublikaga qisqa va maksimal ijozat berilgan muddatlarga tashrif buyurishadi, bundan tashqari, ular joylardagi maxsus turistik firmalar tomonidan uyushtiriladi va ularning ishtirokisiz yakka tartibda yoki guruh bo'lib kelishlari ham mumkin.

Chet mamlakatlardan keladigan turistlarni ovqatlantirish ular joylashgan joylar qoshida va boshqa yaqin joylardagi restoran, kafe, bar va boshqa turdagi ovqatlanish korxonalarida tashkil qilinadi. Chet ellik turistlarga xizmat qiladigan ovqatlanish korxonalarida o'zining kasbi bo'yicha yuqori saviyalarga ega bo'lgan, chet tillarni biladigan metrdotellar, ofitsiantlar va barmenlar bo'lishi shart. Chet ellik turistlardan tashqari boshqa kategoriyali iste'molchilarga xizmat ko'rsatadigan ovqatlanish korxonalarida xorijiy mehmonlarning ovqatlanishi uchun alohida zallar tashkil qilinishi yoki umumiy zalning eng shinam tomonida alohida stollar ajratilishi lozim. Stol ustida maxsus flagshtoklarda turistlar kelgan mamlakatning bayroqchasi qo'yilishi kerak. Ularga xizmat qilish uchun ajratilgan xodimlar o'zlarining xizmat doiralarida dunyoda eng keng tarqalgan xorijiy tillardan kamida 1 – 2 tasini bilishlari zarur.

Turistik firmalar tomonidan tashkil qilingan holda yakka tartibda yoki guruh tarkibida tashrif buyurgan turistlarning kelgan joylarida yo'llanmada ko'rsatilgan asosiy xizmat turlari, shu jumladan, ovqatlantirish xizmati, bepul ko'rsatiladi, chunki ular bu xizmat haqlarini sayohatni tashkil qilgan firmalarga valyutada to'lab kelishadi. Shu sababli ham, ularning ovqati uchun ajratilgan limit doirasida har bir nonushta turi (ertalabki nonushta, kechqurungi nonushta yoki tushlik) uchun menyu (gabdolt) tuziladi. To'lagan limitiga va nonushta turiga qarab menyuga 2–4 taom kiritiladi va ularning narxi bir kishiga nisbatan hisoblanadi. Agar tasdiqlangan menyudan tashqari taomlar va alkogolli ichimliklar buyuriladigan bo'lsa, ular naqd valyutaga sotib olinadi.

Menyu tuzishda turistlarning sog'ligi, diniy qarashlari va uy hayvonlariga bo'lgan munosabatlari hisobga olinishi lozim. Shu sababli ham, ajratilgan limit doirasida vegetarian, parhez taomlar uchun alohida va yoki bolalar uchun alohida menyu (gabdolt) tuzilishi mumkin. Turistlar ovqatlanishining bunday xususiyatlari to'g'risida ovqatlantirish korxonasiga menyuni kelishuvdan oldin aytilishi lozim.

Tanlash uchun menyu ikki variantda tuziladi va o'zbek, rus, ingliz, fransuz yoki nemis tillarida kompyuterda teriladi, muqovasi esa hozirgi zamon dizayn talablariga ko'ra bezatiladi.

Xorijiy mamlakatlardan kelgan turistlarga xizmat qilishning o'ziga xos xususiyatlaridan yana biri shundan iboratki, firmalar ishtirokisiz kelgan turistlarga pullik xizmat ko'rsatiladi va ovqatlanishga ajratilgan limit doirasidagidek kompleks menyular tuzilmaydi. Ularning ovqatlanishini tashkil qilish uchun korxonaning kunlik menyusi (kunlik karta) asos qilib olinadi.

Chet ellik turistlarning, ayniqsa, bir yoki ikki kishi bo'lib kelganlarning xohishiga qarab ularning ovqatlanishi joylashtirish vositalarining nomerlarida ham tashkil qilinishi mumkin. Bunday hollarda firmalar yo'llanmalari bilan kelgan mehmonlardan ovqatni nomerga olib chiqish va foydalanilgan idishlarni olib tushish xizmati uchun limitdan tashqari qo'shimcha haq olinadi. Firmalar xizmatlaridan foydalanmasdan yo'llanmasiz kelgan turistlarning ovqatlanishi nomerlarda tashkil qilinganda qo'shimcha xizmat ham naqd pul bilan to'lanadi.

Odamlarning qaysi mamlakatlarda yashashlaridan qat'i nazar ularning ratsionlari ma'lum bir asosiy mahsulotlar assortimentidan tashkil topgan bo'ladi. Taomlar sifatida iste'mol qilinadigan mahsulotlar assortimenti shu joyda yetishtiriladigan va ota-bobolari iste'mol qilib kelgan mahsulotlar turlariga, diniy va boshqa dunyoqarashlariga hamda milliy an'alariga bog'liq bo'ladi. Odamlar doimo iste'mol qilib kelayotgan mahsulotlarning tarkibiga qarab ular organizmida ovqatning kimyoviy tarkibiga moslashgan mikroflora shakllanadi. Agar taomlar tarkibi o'zgarsa, odam organizmida boshqa mikroorganizmlar rivojlanib ketishi va unda qator noqulayliklar va noxushliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Bundan tashqari, taomlar murakkab moddalarini parchalaydigan fermentlar ham doimo iste'mol qilib kelinayotgan mahsulotlar tarkibiga qarab shakllanadi. Masalan, umuman sut ichmaydigan odamlar organizmida sut shakari laktozani hazm qilmaydigan laktaza fermenti sintez qilinmaydi. Bunday hollarda sut shakari to'g'ridan to'g'ri yo'g'on ichakkacha yetib boradi. Keyin laktoza mikroorganizmlar tomonidan oziqa sifatida iste'mol qilinishi natijasida kasalliklar keltirib chiqaruvchi, masalan gaz hosil qiluvchi boshqa mikroorganizmlar rivojlanib ketishi mumkin.

Yuqorida ko'rsatilganlar chet ellik turistlarga xizmat qilishning eng asosiy xossalarini belgilaydi. Turistlar organizmida shunday noqulayliklar va zararli holatlar kelib chiqmasligi hamda kayfiyati buzilmasligi uchun ratsionlar ular o'rgangan mahsulot turlari asosida mehmonlarning milliy taomlariga o'xshash yoki aynan milliy taomlari tayyorlanib berilishi kerak. Bundan tashqari, musulmonlar cho'chqa, hindlar esa mol go'shtlarini iste'mol qilishmaydi. Amerikaliklar ertalabki nonushta davrida faqat kofe ichishsa, koreyslar umuman

kofe ichmaydi. Yevropaliklar har bir nonushta davrida faqat mineral suv va meva sharbatlarini ichishadi, ularning aksi sifatida yaponlar va koreyslar mineral suvlarni ichmaydi yoki o'ta kam iste'mol qilishadi. Daniyaliklar, chexlar, ruminlar qo'y go'shtini deyarli iste'mol qilishmaydi. Vengrlar kisel ichishmaydi, angliyaliklar esa qaynatilgan kolbasa, blinchik va chuchvaralarni iste'mol qilishmaydi. Markaziy yevropaliklar uchun taniq hisoblangan baliq ikralari misrliklar va aljirliklarni hech ham qiziqitirmaydi. Chet ellik mehmonlar uchun menyu tuzishda ularning yuqorida ko'rsatilganlarga o'xshash xususiyatlari hisobga olinishi shart. Bundan tashqari, menyuga turistlarning milliy taomlariga o'xshagan o'zbek va rus taomlarini kiritish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tayanch iboralar:

metrdotel, ofitsiant, barmen, flagshtok, menyu, qo'shimcha haq, menyu tuzish

Nazorat savollari:

1. Chet ellardan kelgan turistlarning ovqatlanishi qanday tashkil etiladi va ularga xizmat ko'rsatadigan metrdotel, ofitsiant va barmenlarga qanday kasbiy talablar qo'yiladi?
2. Qaysi vaqtlarda turistlardan ovqatlantirish xizmati bo'yicha qo'shimcha haq olinadi?
3. Xorijiy turistlarning ovqatlanishini tashkil qilishda menyu turlarini rasmiylashtirishga va ularga kiritiladigan taomlar tarkibiga qo'yiladigan talablar to'g'risida qanday ma'lumotlarga egasiz?

1.2. Chet ellik turistlarga xizmat qiladigan xodimlar tashqi qiyofasiga qo'yiladigan talablar

Chet ellik turistlarga xizmat qiluvchi xodimlarning, ayniqsa, ofitsiant, barmen va metrdotellarning, tashqi qiyofasiga, shaxsiy gigienasiga, muomalasiga va chet tillarni bilishiga katta e'tibor beriladi, chunki xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning kiyinishi, shaxsiy gigienasi, xushmuomalaligi, xulqi-harakati, xizmat qilishda etiket qoidalariga rioya qilishi va ishchanligiga qarab ovqatlantirish korxonasining va bu yerda tayyorlanayotgan taomlarning hamda ko'rsatilayotgan xizmatlarning sifati to'g'risida xulosa chiqariladi.

Ofitsiantlar, barmenlar hamda metrdotellar tashqi qiyofasiga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni ish vaqtida kiyadigan ustki va oyoq kiyimlari, ularning tozaligi va soqol-mo'ylovlari va sochining holati tashkil qiladi. Shu sababli ham, xodimlarning ish kiyimlari bugungi kun modasiga ko'ra bichilgan, tikilgan, qaddi-qomatiga yarashgan va nafis ko'rinishli bo'lishi lozim. Bundan tashqari, ish kiyimlari did bilan dazmollangan bo'lishi kerak. Ish kiyimlarining materiallarida, bichilishida yoki tikilishida o'zbek milliy an'analari o'z ifodasini topsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Xodimlarning uniformalarida korxona mavqeiga mos va dizayn talablariga javob beradigan emblema tamg'asi solingan bo'lishi lozim. Amaldagi qoidalariga ko'ra ish kiyimlariga boshqa taqinchoqlarni taqib xizmat qilish ma'n etiladi. Oyoq kiyimlariga ham qator talablar qo'yiladi. Ulardan eng asosiysi tufli rangining ish kiyimi rangiga mos kelishidir. Bundan tashqari, oyoq kiyimlari yarqiratib tozalangan, xodimlarning xizmat qilishda charchamasligi va shovqin chiqarmasligi uchun past poshnali bo'lishi shart.

Xizmatchi xodimlar xizmat iste'molchilarining doimo nazorati ostida bo'ladi. Shuning uchun ham, ularning sochlari qisqa qilib olingan, yaxshilab taralgan bo'lishi va yuzini qoplab turmasligi kerak. Xodimlarning soqol-mo'ylovlari esa qirtishlab olingan bo'lishi hamda ularning pricheskalari korxonaning mavqeyiga mos kelishi shart.

Ayol ofitsiantlar ish davrida kosmetika va parfyumeriyadan hamda taqinchoqlardan foydalanishlari mumkin, lekin ular kuchli hid, yarqiragan rang bermasliklari, taqinchoqlar esa yaqqol ko'zga tashlanmasligi va shu bilan birga, husniga husn qo'shadigan bo'lishi kerak.

Chet ellik mehmonlarga xizmat qiladigan xodimlar shaxsiy gigiena talablariga jiddiy rioya qilishlari lozim: ichki kiyimlar va paypoqlar har kuni tozasiga almashtirilib kiyilishi, badan va yuz-qo'llar sovunlab yuvilishi shart. Bundan tashqari, tirnoqlar ham qisqa qilib olingan bo'lishi lozim.

Xizmat qiluvchi xodimlarning ichki va ish kiyimlari nafaqat ishlashga halaqit bermasligi, tabiiy materiallardan tikilgan va issiqlikni yaxshi o'tkazadigan bo'lishi kerak.

Ko'rsatilganlardan tashqari turist va aholiga xizmat qiluvchi xodimlar o'tkir hidli taomlarni iste'mol qilmasliklari va o'tkir atir-upalardan foydalanmasliklari lozim.

Tayanch iboralar:

ish kiyimi, taqinchoq, soqol-mo'ylov, soch, shaxsiy gigiena

Nazorat savollari:

1. Xodimlar ish kiyimlariga, soch va soqol-mo'ylovlarning olinishiga qanday talablar qo'yilishi mumkin?
2. Ovqatlanish korxonalari xodimlariga qaysi taqinchoqlarni taqib xizmat qilishiga ruxsat berilgan?
3. Chet ellik turistlarga xizmat qiluvchi xodimlar shaxsiy gigienasiga qanday talablar qo'yiladi?

1.3. Ovqatlanish korxonalari xodimlarining xizmati sifatiga qo'yiladigan talablar

Xorijiy turistlarga xizmat qilishda ularning ovqatlanishiga xos xususiyatlar, xodimlar qiyofasi va shaxsiy gigienasini hisobga olishdan tashqari, ko'rsatilayotgan xizmat sifatiga o'ta katta ahamiyat berilishi lozim, chunki chet ellik turistlar xodimlar qiyofasi, shaxsiy gigienasi, korxonaning sanitariya holati va xizmat sifatiga qarab respublikaning barcha ovqatlanish korxonalari va millat madaniyati to'g'risida xulosa chiqarishlari mumkin. Shu sababli ham, har kuni chet ellik turistlarga xizmat qiluvchi metrdotel ulardan korxona xizmati sifati va sanitariya holati to'g'risida ularning fikrlarini oladi va korxona rahbariga (sohibiga) yetkazadi. Olingan ma'lumotlar asosida kamchiliklarni tuzatish bo'yicha zudlik bilan choralar ko'riladi.

Yuqorida ko'rsatilganlarni hisobga olgan holda ovqatlantirish korxonalari xodimlari o'zlarining ko'rsatayotgan xizmatlari sifatiga katta ahamiyat berishlari lozim va ular doimo mehmonlar nazorati ostida ekanligini unutmasliklari kerak.

Tashqi go'zal qiyofaga ega, shaxsiy gigienaga qat'iy rioya va hech qanday kamchiliklarsiz xizmat qiladigan va xushmuomala xodimlar o'zlariga va korxonaga ishonch hosil qilishdan tashqari korxona vakili sifatida mehmonlar nazarida uning shuhratini oshiradi.

Chet ellik turistlarga xizmat qiladigan har bir korxona ko'rsatayotgan xizmat sifatini ko'tarish maqsadida korxona nufuziga mos keladigan va uni yanada oshiradigan shaxsiy xizmat ko'rsatish standartlarini ishlab chiqishlari va amalda ularga qat'iy rioya qilishlari lozim.

Korxonada chet ellik turistlarga xizmat ko'rsatish sifatiga quyidagilar: har bir ishning juda ehtiyotkorlik bilan va aniq bajarilishi; xodimlar tomonidan mehmonlarga g'amxo'rlik ko'rsatilishi, xizmat vaqtini aniq rejalashtirilishi, o'z-o'zini nazorat qilishi, professional va sotsial kommunikativligi katta ta'sir ko'rsatadi.

Yuqorida ko'rsatilgan ishlarni sifatli bajarish xodimlarning kasbiy mahoratiga bog'liq bo'ladi. Kasbiy mahorat deganda xizmat qilish tezligi, xizmat qilish bo'yicha har qanday ishni bajarishda tozalikka va etiket qoidalariga qat'iy rioya, xizmat iste'molchilariga g'amxo'rlik qilish va maslahatlar berish mahorati tushuniladi. Xizmat qilish tezligi - bu xizmat iste'molchilarining kutish vaqtini minimum qisqartirishdir. Bunga ofitsiantlar, barmenlar va metrdotellarning ishlashi uchun qulay sharoitlarni yaratish va ovqatlanish zali bo'yicha harakat qilishini avtomatizm darajasigacha yetkazish orqali erishiladi.

Xizmat iste'molchilariga g'amxo'rlik deganda xizmat qiluvchi xodimlarning ularga hurmat bilan qarashi, ularning istak va hohishlarini bajarishga doimo tayyorligi, xushmuomalaligi, sabr-toqatliligi va odobliligi tushuniladi. Demak, xizmat iste'molchilariga g'amxo'rlik qilish metrdotel, ofitsiant va barmenlardan

etiket qoidalariga qat'iy rioya qilishni talab qiladi. Bundan tashqari, g'amxo'rlik tez va sifatli xizmat qilishni ham o'z ichiga oladi.

Xizmat qilishda tozalikka rioya qilish chiroyli xizmat ko'rsatish, sanitariya va shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilishni bildiradi.

Sotsial kommunikativlilik - xizmat qiluvchi xodimlarning xizmat iste'molchilari bilan tez muomalaga tusha olish qobiliyatini bildiradi. Kommunikativlilikda xorijiy iste'molchilar tillarini bilish, gapga chechanlik, ochiq chehralilik va samimiylik hamda bergan va'dasining o'z vaqtida ustidan chiqa olishi katta ahamiyatga ega.

Xizmat qiluvchi xodimlarning ziyrakligi xizmat iste'molchilarining istaklarini oldindan bila olish qobiliyatini va har bir mehmonga nisbatan alohida g'amxo'rlik ko'rsatishni bildiradi.

Ko'rsatilganlardan tashqari, xodimlar xizmat boshlanishidan oldin ustki va oyoq kiyimlarini tartibga keltirishlari, sochlarini yaxshilab tarashlari, qo'llarini sovunlab yuvib, dezinfeksiya qilishlari va zarur bo'lsa, og'iz bo'shliqlarini tozalab yuvishlari kerak.

Chet ellik mehmonlarga xizmat qiluvchi xodimlar ular bilan xizmat sohasidan tashqari boshqa masalalar yuzasidan gaplashishlari mumkin emas.

Tayanch iboralar:

shon-shuhrat, kasbiy mahorat, g'amxo'rlik, ziyraklik

Nazorat savollari:

1. Nima uchun har kuni korxona xizmati va sanitariya holati to'g'risida chet ellik turistlarning fikri olinadi?
2. Korxonaning shon-shuhratini oshirish uchun nimalarga e'tibor berish lozim?
3. Kasbiy mahorat, g'amxo'rlik va ziyraklik deganda siz nimalarni tushunasiz?

1.4. Ovqatlanish xizmatlari sifatni baholash metodikasi

“Sifat” tushunchasi iste'molchi nuqtai-nazaridan ko'plab adabiyotlarda yoritilgan. Ularning ayrimlarida ushbu tashunchaga quyidagi tarzda yondashilgan: “Sifat-bu iste'molchida ehtiyoj paydo bo'lganda, yo'l qo'yishi mumkin bo'lgan narxda o'z xohishlarini qondirishdir.” Yuqori sifat – iste'molchi xohishlarining u taxmin qilgandan ko'ra ancha past narxda qondirilishidir. Xizmatlar sifatini baholashda iste'molchi, unga taqdim etilgan narsani, olmoqchi bo'lgan narsasiga taqqoslaydi. Kutilayotgan xizmat kutilayotgan sifatni bildiradi va iste'molchining kutilayotgan yoki taqqoslashning boshqa standartidagi ob'ektiv tasavvurlari bilan individual xohishlar va me'yorlarning taqqoslanishidir.

Xizmatlar sohasida (shu jumladan ovqatlanish xizmatlari sohasida ham) sifat tizimi moddiy ishlab chiqarish sohasiga qaraganda kamroq tarqalgan, bu shuning uchunki:

- Xizmatlar sohasidagi ishning o‘zi “ijodiy harakterga” ega bo‘lib, bevosita mijoz tomonidan baholanadi;
- Xizmat ko‘rsatish va iste’mol ko‘pincha bir vaqtning o‘zida amalga oshiriladi;
- Xizmatlar sohasida qo‘l mehnati yuqori foizni tashkil etadi, uning sifati xodimning individual maxoratiga bog‘liq bo‘ladi;
- Mijozlar talablarining turli-tumanligi xizmat ko‘rsatish usullarini standartlashtirishni qiyinlashtiradi.

Umumiy ko‘rinishda esa, iste’molchilar uchun xizmatlarning ahamiyatlilik mezonlari quyidagilardir:

- Iste’molchi uchun sezilarli bo‘lgan “moddiy sifat” (olingan mahsulotning, restoran ovqatining, mehmonxona xonalari ta’mirining...);
- Iste’molchi uchun sezilarli bo‘lgan “nomoddiy sifatlar” (reklama elonlarining ishonchliligi, turli hujjatlarni tuzishda xatolarning yo‘qligi....);
- “psixologik” sifatlar (mehmondo‘stlik, xushmuomalalik, sermulozamatlik).

Ovqatlanish xizmatining sifati- ovqatlanish xizmatining ayrim ob’ektlari, shuningdek, umuman tarmoq faoliyat natijalarining iste’molchilik baholashi jamlanmasidir. Ovqatlanish xizmati sifati ovqatlanish ob’ektlari raqobatbardoshligining omili bo‘lib hisoblanadi. Ovqatlanish xizmati sifatining kompleks ko‘rsatkichi mahsulot sifati va xizmatlar sifatining guruhviy ko‘rsatkichlaridan vujudga keladi.

Ovqatlanishda xizmat ko‘rsatish sifati quyidagi harakteristikalarni aks ettiradi:

- Ovqat va ichimliklarning keng assortimentini;
- Yangi, yuqori sifatli mahsulotlardan alohida ishlov qa aniq resept talab etuvchi ovqatlar tayyorlanishi;
- Ovqat tayyorlashning barcha texnologiyalariga so‘zsiz amal qilish;
- Eng muhim xizmatlar xodimlari kasbiy tayyorgarligining yuqori darajasi;
- Xizmat ko‘rsatiladigan zallarda umumiy vaziyatning qulay va xavfsizligi;
- Xizmat ko‘rsatiuvchi xodimlarning axloqi va ogoxlantiruvchanligi;
- Jihozlanishning o‘ylangan estetikasi, musiqali dasturlar borligi va boshqalar.

Xizmatlarning real sifatini aniqlashning bosh “eksperti” iste’molchi bo’lib qoladi. Aynan u xizmat ko’rsatish yo’naltirilgan figura sifatida chiqadi. Shu bilan birgalikda xizmatlarning iste’mol bahosi uning ob’ektiv xususiyatlariga tayangan holda ko’plab sub’ektiv jixatlarga ham ega bo’ladi. Bu turli sabablarga ko’ra yuz beradi. Iste’molchi xizmatlar sifatini baholayotganida, u sifatning ayrim faktik o’lchamlarini o’zi kutayotgan kattaliklar bilan solishtirib ko’radi. Agarda bular o’zaro mos kelsa unda xizmatlar sifati yaxshi yoki qoniqarli deb tan olinadi. Bunda iste’molchining xohish-istaklari shaxsiy ehtiyojlar va qiziqishlar, o’tmish tajribasi, tashqi kommunikatsiya (reklama va boshqalar), turli mish-mishlar, yakuniy kishilarning baholashlari kabi muhim omillar ta’sirida shakllanadi. Ushbu omillardan ko’pchiligining ta’sir etishi xizmatlarning sifat mohiyatini jiddiy buzib ko’rsatishi mumkin.

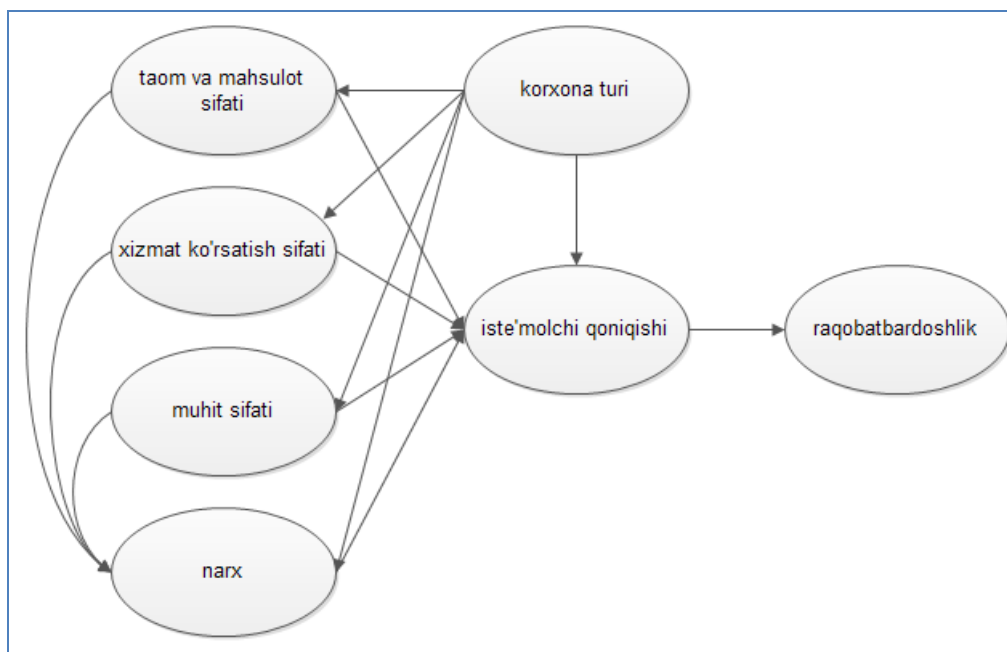
Ovqatlanish xizmatlari sifatini o’lchash uchun yagona baholash va o’lchov tizimi ishlab chiqilishi kerak, bunga mutaxassilar yo’naltirilishi lozim. Shu o’rinda, ovqatlanish xizmati sifati indikatori to’g’risida to’xtalib o’tish maqsadga muvofiqdir. Ovqatlanish xizmatlari sifatining shunday ko’rsatkichlarini tasdiqlash zarurki, ular oson o’lchanadigan, standartlashtirilgan, turli toifadagi xizmatlar va vaziyatlar uchun to’g’ri keladigan, xizmatlar ko’rsatish jarayonida ko’p mehnat talab etmaydigan bo’lishi kerak.

Umumiy ovqatlanish xizmatlari sifatini baholashni iste’molchi qoniqish indeksini hisoblash orqali amalga oshirish usuli tavsiyaviy harakterga ega bo’lib, yangicha yondashuvga asoslanadi. Ushbu usul orqali istemolchilar qoniqish indeksini hisoblash modeli ishlab chiqildi (1-formula).

Iste’molchilar qoniqish indeksini hisoblash bo’yicha dunyoning rivojlangan davlatlarida yetarlicha tajriba mavjud. Masalan, Amerika Qo’shma Shtatlarida ko’plab mahsulotlar va xizmatlar bo’yicha iste’molchilar qoniqish indeksi (American Customer Satisfaction Index (ACSI)¹) hisobotlari e’lon qilinib boriladi.

Iste’molchilar qoniqish indeksini hisoblash bo’yicha xorij tajribasi chuqur o’rganilgan holda, uni hisoblash ilmiy asoslangan usullar va mexanizmlar, bosqichlarda amalga oshirilib boriladi. Bunda ovqatlanish xizmatlari sifatini baholash bo’yicha ijtimoiy so’rovnoma o’tkaziladi. Anketa so’rovnomasiga kiritilgan omillar (1-sxema) o’lchovining aniq shkalalari yaratiladi va natijalar doimiy ravishda maxsus dasturlar yordamida tahlil qilib boriladi. Tahlillar natijasida har bir ovqatlanish korxonasi xizmatlari bo’yicha iste’molchilarning qoniqish indeksi hisoblab topiladi. Asosiysi, bu jarayonlarda ishtirok etuvchi iste’molchilar turli ko’rinishdagi qog’ozbozliklardan holi tarzda, web (onlayn) shaklda ishtirok etishadi.

¹ <https://www.theacsi.org>



1-sxema. Umumiy ovqatlanish xizmatlaridan iste'molchilar qoniqishiga ta'sir etuvchi omillar.

Ovqatlanish korxonalari xizmati sifati besh ballik tizimda baholanadi. So'rovda sifat omillarini yuqori darajada (5 ball), yaxshi (4 ball), o'rtacha (3 ball), qoniqarli (2 ball) va qoniqarsiz (1 ball) baholarni hisoblash mumkin bo'ladi. Olingan ma'lumotlar ekonometrik dasturlar yordamida tahlil etiladi va sifatga har bir omilning tasir etishi o'rganiladi. Amalga oshirilgan izlanishlar natijasida istemolchilar qoniqish darajasi baholanadi va istemolchilar qoniqish indeksi aniqlanadi.

Istemolchilar qoniqish darajasini baholashda 1-formuladan foydalaniladi.

$$y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \dots + \beta_n X_n + u \quad (1\text{-formula})$$

Y- iste'molchilar qoniqish darajasi (natijaviy ko'rsatkich)

$X_1 \dots X_n$ - iste'molchilar qoniqishiga ta'sir etuvchi omillar

β – ko'rsatkich koeffitsenti

1-formula. Istemolchilar qoniqish darajasini baholash modeli.

O'tkazilgan ijtimoiy so'rovnomalar natijalari dalolat berishicha 87 % respondentlar fikriga ko'ra umumiy ovqatlanish xizmatlari raqobatbardoshligini ta'minlash sifat omiliga bog'liqdir. Bundan kelib chiqib, umumiy ovqatlanish korxonalarida sifatni ta'minlash orqali iste'molchilar qoniqishiga, natijada raqobatbardoshlikni va korxona samaradorligini ta'minlashga erishiladi desak mubolag'a bo'lmaydi.

Tegishli korxonalar xizmatlari bo'yicha berilgan baholar va bildirilgan fikrlar mavjud muammolarni yuzaga chiqarib ko'rsatadi. Natijada muammolarni o'rganish, hal etish va samarali boshqaruvni yo'lga qo'yish borasida tegishli choralarni ishlab chiqish mexanizmi hosil bo'ladi.

Shu bilan birga parallel ravishda umumiy ovqatlanish xizmatlari sohasida barcha holatlar bo'yicha jamoatchili nazoratini takomillashtirishga erishiladi.

Tayanch iboralar:

umumiy ovqatlanish xizmati, xizmat sifati, iste'molchi qoniqish darajasi, raqobatbardoshlik

Nazorat savollari:

1. Xizmat sifati deyilganda nimani tushunasiz?
2. Xizma va mahsulot sifatining farqlanuvchi jihatlari nimalardan iborat?
3. Umumiy ovqatlanish xizmatlari sifat ko'rsatkishlari tizimi shakllantirilishida qaysi jihatlar muhim ahamiyat kasb etadi?
4. Iste'molchi qoniqishi va raqobatbardoshlik tushunchalari qay tarzda bog'liqlik kasb etadi?

II BOB: MARKAZIY OSIYO RESPUBLIKALARI XALQLARINING OVQATLANISHIGA XOS XUSUSIYATLAR

2. 1. Markaziy Osiyo respublikalari xalqlarining ovqatlanishidagi umumiyliklar

Markaziy Osiyo respublikalari mahalliy aholisini tojiklar (Tojikiston), turkmanlar (Turkmaniston), o'zbeklar (O'zbekiston), qirg'izlar (Qirg'iziston), qozoqlar (Qozog'iston) tashkil qiladi. Bu Tojikistonda faqat tojiklar, Turkmanistonda – turkmanlar, O'zbekistonda – o'zbeklar, Qirg'izistonda – qirg'izlar yoki Qozog'istonda faqat qozoqlar yashaydi, degani emas. Markaziy Osiyo respublikalari ko'p millatli davlatlardan hisoblanadi. Ular umumiy aholisining faqat uchdan ikki qismigina mahalliy xalqlarga to'g'ri keladi. Qolgan qismini esa boshqa millat va elat vakillari tashkil qiladi. Masalan, O'zbekistonda o'zbeklar bilan yonma-yon tojiklar, ruslar, turkmanlar, qozoqlar, qirg'izlar, yahudiylar va boshqa millat vakillari, Turkmanistonda esa turkmanlar bilan birga ruslar, o'zbeklar, qozoqlar, tatarlar, ukrainlar, armanlar va boshqa millat vakillari do'stona xayot kechirishadi. Umuman olganda, Markaziy Osiyo respublikalarida 100 ga yaqin millatlar va elatlar vakillari yashaydi.

Turkmanlar, o'zbeklar, qirg'izlar va qozoqlar turk tili guruhida, tojiklar esa fors tili guruhida gaplashadigan xalqlar qatoriga kiradi. Shu bilan birga, turkmanlar ham, o'zbek va tojiklar ham, qirg'iz va qozoqlar ham islom diniga itoat qilishadi. Ma'lumki, islom dini musulmonlarga cho'chqa go'shtini va spirtli ichimliklarni iste'mol qilishni man qiladi. Bundan tashqari, Markaziy Osiyo respublikalari mahalliy xalqlari ajdodlari taomlar tayyorlashda o'choq ustiga qo'yib, tagidan olov bilan isitiladigan yarim sferik shakldagi metall qozonlardan foydalanib kelishgan. Bunday qozonlarda oziq-ovqat mahsulotlarini faqat qaynatib yoki qovurib pishirish imkoniyati mavjud. Shu sababli ham, ular pazandachiliklarida qaynatib va qovurib pishiriladigan taomlar assortimenti juda katta. Yarim sferik qozonlar taomlarni qaynatib yoki qovurib pishirishdan tashqari milliy non turlarini pishirishda ham foydalanilgan. Bunday qozonlar hozir ham qishloq joylarda yashaydigan mahalliy xalqlarning asosiy taom pishirish idishi hisoblanadi.

Markaziy Osiyo respublikalari mahalliy xalqlarining ovqatlanishiga xos bo'lgan umumiy xossalardan biri shundan iboratki, ular taomlarni va choyni, hatto, havoning baland haroratida ham issiqligicha iste'mol qilishadi. Qishloq joylarda yoz kunlari aholining aksariyati, hozir ham qalin kiyimlar (chopon va telpak) kiyishib yurishadi. Ma'lumki, kiyim tagida terning bug'lanishi natijasida hosil

bo'lgan salqinlik uzoq vaqt saqlanib turadi. Taom va choyni issiqligicha iste'mol qilish esa terning ajralib chiqishini va bug'lanishini yanada tezlashtiradi. Bu esa, issiq kunlarda organizmning suyuqlikka bo'lgan talabini pasaytiradi va uni o'ta suvsizlanib ketishdan saqlaydi.

Markaziy Osiyo respublikalari mahalliy xalqlarining pazandachiliklarida umumiy bo'lgan xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, go'sht kulinar qismlarga ajratilmaydi, taomlar tayyorlashda (shashlik va qiymalangan go'shtdan tashqari) suyagi bilan birga qo'shib pishiriladi va dasturxonga tortiladi; ba'zi bir birinchi taomlarni tayyorlashda Yevropa xalqlari pazandachiligida qabul qilingan maxsus bulon tayyorlanmaydi; uning o'rniga shu taomni tayyorlash uchun ajratilgan suyakli go'shtlarning oddiy qaynatmasidan foydalaniladi, xolos.

Yuqorida ko'rsatilganlardan tashqari Markaziy Osiyo respublikalari mahalliy xalqlarining pazandachiliklarida taomlarni tayyorlash va suzib Dasturxonga tortishda souslar ishlatilmaydi. Ularning o'rniga katiq va suzma kabi mahsulotlardan foydalaniladi. Bu yerda yana shuni ta'kidlash o'rinliki, barcha mahalliy xalqlar yog'li go'shtni va taomlarni va qo'y go'shtini sevib iste'mol qilishadi. Turkmanlar, tojiklar, o'zbeklar, qirg'iz va qozoqlar pazandaliklari va ovqatlanishida umumiy bo'lgan xususiyatlarning biri ham ana shu ko'rsatilganlardan iborat.

Markaziy Osiyo respublikalari mahalliy xalqlarining ovqatlanishida iqlim sharoitining ham ta'siri juda katta. Ma'lumki, ularning iqlim sharoiti, masalan, Rossiya yoki Kavkaz iqlim sharoitidan keskin farq qiladi. Markaziy Osiyo respublikalarida yoz paytida harorat, hatto, soyada 45°C gacha ko'tariladi. Bunday issiq harorat bu yerda yashaydigan xalqlarning ovqatlanish tartibiga ham ta'sir ko'rsatadi, chunki issiq havoda atrof-muhit bilan odam organizmi o'rtasidagi issiqlik almashish jarayoni susayib va taom hazm qilish organlarining so'lak ajratib chiqarish qobiliyati ham pasayib ketadi. Ma'lumki, Markaziy Osiyo respublikalarida kuniga uch marta ovqatlanish (ertalabki nonushta, tushlik va kechqurungi nonushta) tartibi shakllangan. Agar havoning salqin paytlarida bir kunlik taomning (kaloriyasi bo'yicha) 20-25% ertalabki nonushtaga, 50-45% tushlikka, 30% esa kechqurungi nonushtaga to'g'ri kelsa, issiq kunlarda esa bir kunlik taomning asosiy qismi (40-45%) kechki nonushtaga to'g'ri keladi, chunki salqinda issiqlik almashuvi jarayoni va taom hazm qilish organlarining so'laklar ajratib chiqarish qobiliyati qayta tiklanadi. Ovqatlanishni tashkil qilish bo'yicha menejerlar boshqa mamlakatlardan, ayniqsa subtropik iqlim sharoitida joylashgan mamlakatlardan, kelgan turistlarning ovqatlanishini tashkil qilishda O'zbekiston issiq iqlim sharoitining ta'sirini hisobga olishlari lozim.

Markaziy Osiyo respublikalari mahalliy xalqlariga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, ular millati tojik, turkman, o'zbek, qozoq yoki qirg'iz

bo‘lishidan qat’i nazar juda ham mehmondo‘st xalq va dasturxoni hamisha ochiq va to‘kin. Mehmonlarni, ularning millatidan, qaysi dinlarga mansubligidan, dunyoqarashidan, yoshidan, jinsidan va egallab turgan lavozimidan qat’i nazar, juda hurmat qilishadi va ularga alohida izzat-ikrom bilan qaraydi. Buni o‘zbek xalqining «Mehmon otangdan ham ulug‘», - degan maqoli yaqqol tasdiqlaydi.

Yuqorida ko‘rsatilgan umumiy xususiyatlardan tashqari, har bir millatning ovqatlanishiga va pazandachiligiga xos xususiyatlar mavjud. Ular quyida ko‘rib chiqiladi.

Tayanch iboralar:

qaynatish, qovurish, yarim sferik qozon, issiq taom va choy, suyakli go‘sht qaynatmasi, ovqatlanish tartibi, mehmondo‘st.

Nazorat savollari:

1. Markaziy Osiyo respublikalari xalqlari choy va taomlarni qaysi haroratlarda iste’mol qilishadi?
2. Mahalliy xalqlarning taomlarni tayyorlash va dasturxonga tortish qoidalari nimalardan iborat?
3. Markaziy Osiyo respublikalari mahalliy xalqlarning ovqatlanish tartibiga qaysi omillar ta’sir ko‘rsatadi?

2.2. Turkmanlar ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Turkman pazandachiligida o‘zbek va qoraqalpoqlarning taomlariga o‘xshash taomlar juda ko‘p. Shunga qaramasdan, turkman taomlari assortimentida, ularni tayyorlash texnologiyasi va dasturxonga tortish qoidalarida millatga xos an’analar saqlanib kelinmoqda. Shu bilan birga, turkman pazandachiligi, moddiy ishlab chiqarish sohasining bir turi sifatida, yangi milliy taomlar bilan boyib va takomillashib bormoqda. Bunga XX asrning birinchi yarmidan boshlab respublika hududida kartoshka, pomidor, bodring, baqlajon, karam, kabachka, patisson va bulg‘or qalampiri kabi yangi mahsulotlarning yetishtirila boshlanishi hamda respublikada makaron, yog‘ va konditer mahsulotlari, turli konservalarni ishlab chiqaradigan oziq-ovqat sanoati tarmoqlarining vujudga kelishi sabab bo‘ldi. Bugungi kunda turkman milliy taomlari assortimentini yuqorida nomlari ko‘rsatilgan mahsulotlarsiz tasavvur qilib bo‘lmaydi.

Ma’lumki, turkman xalqi azaldan chorvachilik va dehqonchilik bilan shug‘ullanib kelgan. Shu sababdan bo‘lsa kerak, milliy taomlar assortimentida go‘sht va sut mahsulotlari hamda xamirdan tayyorlanadigan taomlarning ulushi katta.

Turkmanlar ot go'shtini iste'mol qilishmaydi. Ular taomlar tayyorlash uchun qo'y, echki, mol, tuya, tovuq go'shtlaridan, yovvoyi parranda va hayvonlar go'shtlaridan esa kaklik, tustovuq, jayron va kiyik go'shtlaridan foydalanishadi. Uy hayvonlaridan qo'y, tovuq go'shtlarini afzal ko'rishadi. Yovvoyi qushlar va hayvonlar go'shtlari asosan palovni tayyorlashda ishlatiladi.

Avvallari go'shtli milliy turkman taomlari shu joyda yetishtiriladigan sabzi, oshqovoq, piyoz va sholg'om solib tayyorlangan. Bundan tashqari, turkmanlar osh lavlagisini ham qaynatilgan holda iste'mol qilishgan. Bugungi kunda kartoshka, pomidor, bulg'or qalampiri va boshqa turdagi sabzavot hamda go'shtli taomlarsiz turkman xalqining hayotini umuman tasavvur qilib bo'lmaydi. Ayniqsa, piyoz ko'p iste'mol qilinadi: u taomlarni tayyorlashda qo'shiladi, xomligicha va sabzavot gazagi sifatida hamda boshqa gazaklar tarkibida iste'mol qilinadi.

Xuddi avvaldagidek, sevimli turkman taomlari go'sht va sutdan tayyorlanadi. Markaziy Osiyo respublikalari ichida Turkmaniston eng issiq iqlim sharoitiga ega. Uning issiq iqlimi go'shtli va sabzavotli birinchi taomlar konsistensiyasiga ham ta'sir ko'rsatgan. Shu sababdan bo'lsa kerak, turkmanlarning birinchi milliy taomlari o'zbek yoki tojik taomlariga nisbatan ancha suyuq konsistensiyaga ega. Go'shtli suyuq taomlardan eng sevimlisi chorba gaynatma va dograma hisoblanadi. Umuman, birinchi taomlar suvda, suyak qaynatmasida va sutda yoki sut va suv aralashmasida tayyorlanadi.

Birinchi taomlarni tayyorlashda nafaqat go'sht va sut mahsulotlaridan, dengiz bo'yi mintaqalarida esa baliqlardan ham foydalaniladi. Baliq (osyotr, beluga, seld) bilan, hatto, palov ham tayyorlanadi.

Bundan oldin ta'kidlanganidek, Turkman pazandachiligida xamir va undan tayyorlanadigan birinchi taomlar ulushi ham katta. Xamirdan ugrali va chuchvarali suyuq taomlar tayyorlanadi. Turkman pazandachiligida makkajo'xori uni ham keng qo'llaniladi. Makkajo'xori uni atala, kurtuk va non tayyorlash uchun ishlatiladi.

Go'shtli ikkinchi taomlardan eng sevimlisi qovurilgan go'sht (gavurdak), qovurib, yog'da saqlangan go'sht (gavurma), chishlik (shashlik) va palov hisoblanadi.

Ilgari muzlatkichlarning bo'lmaganligi sababli qish va erta bahor paytlarida iste'mol qilish uchun go'sht ajoyib usul yordamida tayyorlab qo'yilgan. Uning uchun suyaklari bilan mayda bo'lakchalarga bo'lingan go'sht charvi yoki dumba yog'ida iste'mol qilishga tayyor holatigacha qovurib olingan va qovurilgan yog'ida saqlangan. Keyin esa kerakli vaqtlarda (qish va erta bahor davomida) go'shtni yog'i bilan birga ertalabki nonushta, murakkab taomlarni tayyorlash uchun ishlatib kelishgan. Bundan tashqari, gavurma ustidan qaynoq suv yoki choy quyib, oddiy chorba sifatida ham iste'mol qilingan. Choy quyilib tayyorlangan bunday oddiy

chorba odam organizmini faqat suyuqlik bilan ta'minlab qolmasdan, havoning issiq kunlarida chanqoqni ham yaxshi bosgan. Turkmanlar pazandachiligiga xos bunday xususiyat taomlar tayyorlash vaqtining qisqarishiga va yoqilg'ini tejashga imkon berishi sababli o'zining yashovchanligini ko'rsatdi. Go'sht mahsulotlariga ishlov berishning bunday texnologiyasi bugungi kunlarda ham saqlanib va amalda qo'llanib kelinmoqda.

Turkman pazandachiligida tabiiy holda iste'mol qilish va turli xil achitilgan sut mahsulotlarini ishlab chiqarish uchun sigir, qo'y, echki va moya sutlaridan foydalaniladi. Ulardan asrlar davomida foydalanib kelingan. Sigir sutidan, asosan, sariyog', eritilgan sariyog', gatik, gurt va suzma ishlab chiqariladi hamda qaymoq olinadi. Qo'y va echki sultari tabiiy holda iste'mol qilishdan va gatik ishlab chiqarishdan tashqari uy sharoitida peynir tayyorlash uchun ham keng qo'llaniladi. Moya sutidan barcha turkmanlar uchun sevimli bo'lgan chanqoqni bosuvchi va havoning issiq kunlarida kayfiyatni yaxshilovchi chal ishlab chiqariladi va agaran olinadi. Moya suti qaymog'i eratalabki nonushtada choy bilan iste'mol qilinadi.

Turkmanlar azaldan suvli joylarda g'alladan (bug'doy, arpa, makkajo'xori) tashqari sholi, tariq va dukkakli mahsulotlarni (asosan, mosh va mahalliy oq loviya) ham yetishtirib, ularni turli xil taomlar tayyorlash uchun ishlatib kelishgan. Bugungi kunda ulardan tayyorlanadigan aksariyat taomlarni tayyorlash retsepturasi va texnologiyasi turkman oilalarida keng qo'llaniladi.

Tayyor milliy turkman taomlarining o'ziga xos yoqimli ta'm va hidga ega bo'lib qolishida ziravorlarning ahamiyati juda ham katta. Eng keng tarqalgan ziravorlardan gara burch hisoblanadi. Bundan tashqari, achchiq qizil qalampir ham keng tarqalgan.

Bundan oldin ta'kidlanganidek, Turkmanistonning issiq iqlim sharoitida ter bezlari juda ham shiddatli ishlaydi va juda ham ko'p miqdorda suyuqlikni iste'mol qilishni talab qiladi. Mavjud ma'lumotlarga qaraganda, Turkmaniston issiq iqlim sharoitida chanqoqni bosish uchun 10 litrgacha suv ichilishi mumkin. Shu sababli ham, turkman xalqi, xuddi boshqa Markaziy Osiyo respublikalari mahalliy xalqlaridek, yoz kunlarida chanqoqni bosish va suvni kam miqdorda iste'mol qilish maqsadida ko'k (gyok) yoki qora (gara) choy ichadi. Choy ichish shunday odatga aylanganki, u qish va salqin paytlarda ham juda ko'p iste'mol qilinadi. Qora choyni respublikaning g'arb tomonida yashaydigan va asosan, chorvachilik bilan shug'ullanadigan turkmanlar ichishadi. Choyga ular biya sutini yoki qaymog'ini qo'shib iste'mol qilishadi. Qora choy faqat havoning salqin paytlarida ichiladi. Yoz paytlarida deyarli hamma joyda issiq ko'k choy ichiladi, chunki u chanqoqni yaxshi va tez bosadi.

Mehmondo'stligi sababli ham har bir turkman kelgan yoki tanishgan mehmonini uyiga taklif qilishga harakat qiladi. Rozilik bergan mehmon oldiga,

birinchi navbatda, so‘ramasdan issiq chorek (tandirda pishirilgan milliy non turi) va choy keltirib qo‘yiladi. Choydan oldin bemalol o‘tirishi uchun har bir mehmonga toza yuvilgan ichki uy kiyimi taklif qilinadi. O‘zbek va tojik mehmondo‘stligidan istisno holda har bir mehmon uchun choy alohida choynakda va har bir mehmonga piyola ham alohida beriladi.

O‘zbek va tojik mehmondo‘stligidan turkman mehmondo‘stligi yana shu bilan farq qiladiki, turkmanlar taomni boshlashni mehmondan iltimos qilishmaydi.

Tayanch iboralar:

assortiment, go‘sh t va sut mahsulotlari, qo‘y, echki, mol, tovuq, yovvoyi hayvon, xamir, choy, mehmon, choynak va piyola.

Nazorat savollari:

1. Turkmanlar qaysi go‘sh turlarini ko‘proq iste‘mol qilishadi va qaysi hayvonning go‘sh tini iste‘mol qilishmaydi?
2. Turkmanlarning birinchi milliy taomlarining konsistensiyasi qanday va u nima bilan bog‘liq?
3. Gavurma qanday tayyorlanadi va uning afzallik tomonlari nimada?
4. Qaysi sut mahsulotlarini turkman xalqi ko‘proq iste‘mol qilishadi va ulardan qanday mahsulotlar ishlab chiqariladi?
5. Turkman xalqi mehmonni qanday qabul qiladi?

2.3. Qirg‘izlar va qozoqlar ovqatlanishiga xos umumiy xususiyatlar

Qirg‘iz va qozoq xalqlarining tili, dini va issiq iqlim sharoitining bir xilligidan tashqari, taomlar tayyorlash texnologiyasi va ularni iste‘mol qilish qoidalarida ham o‘xshashliklar juda ko‘p. Shu sababli ham, ushbu millatlar ovqatlanishiga xos umumiy xususiyatlarni alohida bandda ko‘rib chiqish maqsadga muvofiq deb topildi. Shu bilan birga, qozoqlarning ham, qirg‘izlarning ham ovqatlanishida faqat o‘zlariga xos xususiyatlar mavjud.

O‘tmishda qirg‘iz va qozoqlar, asosan, chorvachilik bilan shug‘ullanib kelishgan. Albatta, bunday turmush tarzi millatlar pazandachiligiga va ovqatlanishiga ham o‘z ta‘sirini ko‘rsatgan. Shu sababdan ham, ularning asosiy oziq-ovqat mahsuloti go‘sh t, sut hamda ular bilan birga iste‘mol qilinadigan non bo‘lgan. Dehqonchilik bilan kam shug‘ullanganliklari sababli qozoq va qirg‘izlar ratsionida sabzavotlar, yormalar va dukkakli mahsulotlar ulushi juda ham past bo‘lgan. Lekin o‘tgan XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarida qirg‘iz va qozoqlarga avvaldan tanish bo‘lmagan, tanish bo‘lsa ham sotib olish imkoniyati bo‘lmagan kartoshka, pomidor, bodring, baqlajon, patisson, kabachka, bulg‘or kalampiri kabi sabzavotlarning Markaziy Osiyo respublikalarida keng tarqalishi, oziq-ovqat sanoati sohalarida ishlab chiqariladigan makaron, qandolat

mahsulotlari, un, yormalar va boshqa baliq mahsulotlari bilan reja asosida ta'minlanishi XX asrda qirg'izlar va qozoqlar iste'mol qiladigan oziq-ovqat mahsulotlari assortimentining keskin yaxshilanishiga va ulardan tayyorlangan taomlar hisobiga milliy pazandachiliklarning boyishiga katta imkoniyat berdi.

Hozirgi vaqtda qirg'iz va qozoq milliy taomlari assortimenti katta. Qirg'iz va qozoqlar pazandachiligining shakllanib, bugungi kundagi darajaga kelishida va takomillashishida Markaziy Osiyo respublikalarining umumiy ovqatlanish sohasi uchun hozirgi Samarqand shahrida yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash va qo'shni xalqlar pazandachiligining millat urf-odatlariga mos tomonlarini o'zlashtirish ham katta ahamiyatga ega bo'ldi. Masalan, qirg'iz milliy pazandachiligining boyishida hozirgi Qirg'iziston Respublikasi hududida qirg'izlar bilan yonma-yon yashaydigan o'zbek, uyg'ur, dungan, qozoq, rus kabi millatlar pazandachiliklarining ta'siri ham juda katta. Bugungi kunda qirg'izlar ratsionini shorpo, lagman, manpar yoki mantisiz tasavvur qilish juda qiyin. Shu bilan birga, qirg'izlar va qozoqlar milliy pazandaliklariga xos xususiyatlar nafaqat saqlanib kelinmoqda, balki boyib va takomillashib ham bormoqda.

Tayanch iboralar:

tili, dini, turmush tarzi, chorvachilik, dehqonchilik, sabzavotlar, yormalar, dukkakli mahsulotlar, kartoshka, pomidor, kabachka, patisson, millatlar pazandachiligi.

Nazorat savollari:

1. Qirg'iz va qozoqlar ovqatlanishining o'xshashligiga qanday omillar ta'sir ko'rsatgan?
2. Qirg'iz va qozoqlar oziq-ovqat mahsulotlari assortimenti keskin yaxshilanishiga nimalar ta'sir qildi?
3. Sizningcha, yonma-yon yashaydigan xalqlar pazandachiliklari bir-biriga qanday ta'sir ko'rsatadi?

2.3.1. Qirg'izlar ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Yuqorida ta'kidlanganidek, sevimli milliy qirg'iz taomlari go'sht va sut mahsulotlaridan hamda xamirdan tayyorlanadi. Ularni tayyorlashda uy hayvonlaridan qo'y, mol va ot go'shtlari, yovvoyi hayvonlardan esa tog' echkisi, kiyik kabi hayvonlarning go'shtlaridan foydalaniladi.

Qirg'iz milliy taomlarini tayyorlashda issiqlik bilan ishlov berishning faqat qaynatish va qovurish usullaridan, ayniqsa, qaynatish usulidan ko'proq foydalaniladi. Oziq-ovqat mahsulotlarini dimlab taomlar tayyorlash usuli deyarli qo'llanilmaydi. Shu sababli ham, qirg'iz milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi oddiy texnologiyalardan hisoblanadi.

Bugungi kunda ham qirg'izlar uchun semiz qo'y go'shti sevimli hisoblanadi. Undan qirg'izlarning eng sevimli taomi beshbarmoq tayyorlanadi. Bu taom,

asosan, tantanali kunlarda mehmonlar uchun, ba'zan beshbarmoq oilaning ta'ziyali kunlarida ham tayyorlanishi mumkin. Uni tayyorlashda so'yilgan mol, odatda, qo'y go'shti, ichak-chavoqlari bilan birga kam suvda yumshab pishguncha qaynatib olinadi. Uy egasi mehmon hurmati uchun mol so'yilganligini maxsus bildirish maqsadida mehmonga yoki yoshi ulug'i mehmonlardan birontasiga biror narsani bahona qilib, so'yilgan molning kallasini ko'rsatishga harakat qiladi.

Pishgan go'sht suyagidan ajratilgandan keyin o'ta mayda (3-4 mm.) bo'laklarga kesiladi va qaynatib olingan ugra bilan aralashtiriladi. Taomni boshlashdan oldin dasturxonga go'sht bilan birga pishirilgan mol kallasini, qolgan go'sht qismlari suyaklari bilan, quyruq va jigar hamda alohida har bir kishi uchun piyolada quyuq bulon keltirib qo'yiladi. Mol kallasini birinchi bo'lib mehmonlardan eng ulug'i tatib ko'rishi va keyin uning qismlarini dasturxon atrofida qilarga kesib uzatishi lozim. Bu yerda mehmon ma'lum bir qoida bo'yicha dasturxon atrofida o'tirganlarning martabasini, yoshini va boshqa xususiyatlarini hisobga olgan holda kalla go'shtini va qismlarini kesib berishi lozim. Taomni dasturxonga tortishda kalla qismlariga yoki suyak bo'laklariga mos tilaklar tilanadi. Agar mehmon bunday qoidalar bilan tanish bo'lmasa, kalla go'shtidan tatib ko'rgandan keyin uning vazifasini stol atrofida o'tirgan yoshi ulug'lardan biri bajaradi.

Beshbarmoq uchun ugra har xil shaklda tayyorlanishi mumkin: to'rt burchak, kvadrat va uzun naycha shakllarida bo'ladi. Naycha shaklidagi ugra Issiqko'l hududida tayyorlanadi. Ugraning qaysi shaklda tayyorlanishidan qat'i nazar, u mayda qilib kesilgan go'sht bilan aralashtiriladi va ustidan kamgina konsentrlangan issiq bulon quyilib, uy sharoitida faqat qo'l yordamida iste'mol qilinadi. Shu sababli bo'lsa kerak, taom besh barmoq deb ataladi.

Bundan tashqari, respublikaning ba'zi mintaqalarida kulchatoy sevimli taom hisoblanadi. Uning uchun yog'li go'sht katta bo'laklarga kesilib qaynatiladi va kichik bo'lakchalar shaklida kesiladi. Xamir ham 1,5-2,0 mm. qalinlikda yoyiladi, keyin tasmachalar shakliga keltirilib, ular kvadrat shaklida kesilib, tuz solingan suvda qaynatib olinadi. Kesilgan tayyor go'sht va qaynatib olingan xamir birga qo'shib iste'mol qilinadi.

Qirg'iz pazandachiligida ot go'shti keng assortimentda taomlar tayyorlash uchun ishlatilmaydi. U faqat kolbasa shaklida (chuchuk) iste'mol qilinadi. Ot go'shtidan tayyorlangan kolbasa qirg'izlarning taniqli taomlaridan biri hisoblanadi.

Biya suti davolash va bardamlashtirish xossalari ega bo'lgan qim� tayyorlash uchun ishlatiladi. Qim� hosil bo'lishi uchun achitqi solingan sut vaqti-vaqti bilan aralashtirilib turilishi lozim. Avvallari qim� tayyorlash uchun sut qo'y terisidan yasalgan meshga solingan va meshning og'zidan xachchasimon cho'p kiritib, meshning og'zi mahkam bog'lanib, otliqning oyog'i tag qismiga - egarga

mahkam bog‘lab, osib qo‘yilgan. Ot ustidagi kishining oyog‘i qimirlaganda mesh ichiga solinib, bog‘langan xachcha aylanma harakatga kelib, qimizni aralashtirib turgan. Qimizni aralashtirish uchun mo‘ljallangan xachchasimon cho‘p qirg‘iz tilida bishkek deb ataladi. Ajab emaski, Qirg‘iziston Respublikasi poytaxtining nomi ham shu cho‘p nomi bilan bog‘liq bo‘lsa. Shu yerda yana shuni ta’kidlab o‘tish o‘rinliki, o‘tgan asrning 60-yillarida sigir sutidan ham qimiz olish texnologiyasi rus olimlari tomonidan ishlab chiqilgan va uning asosida hozirgi Ukraina Respublikasi mintaqasida qimiz bilan davolash muassasalari tashkil qilingan edi. Vaqtning o‘tishi bilan bu texnologiya O‘zbekistonda yo‘qolib ketgan edi, hozirgi vaqtda, u Samarqand iqtisodiyot va servis instituti olimlari tomonidan qayta tiklandi.

Sigir sutidan, asosan, uy sharoitida qatiq (ayron) tayyorlanadi va sovuq suv bilan aralashtirilib iste’mol qilinadi. Bundan tashqari, sigir suti pishgan va xom qaymoq, sariyog‘ va qurut olish uchun ishlatiladi.

Qirg‘iz xalqining umumsevimli taomlaridan yana biri quyruq-jigar. Amalda bu taom o‘rtasiga qaynatib sovutilgan quyruq tasmasi qo‘yilgan yopiq buterbrodni eslatadi. Bu yerda non o‘rnida faqat qaynatilgan jigar bo‘lakchalaridan foydalaniladi.

Sevimli bo‘lgan qirg‘iz bo‘g‘irsog‘i to‘g‘risida hamma eshitgan. U bayram va tantanali kunlarda tayyorlanadi va qirg‘iz dasturxonining ko‘rki hisoblanadi. Bo‘g‘irsoqdan tashqari, xamirdan qatlama non (kattama) va boshqa har xil yog‘da qovurilgan mahsulot (xvorost - choyma tokoch), yupqa va yog‘da qovurilgan qatlama non tayyorlanadi.

Qirg‘iz pazandachiligida xamirdan tayyorlangan mahsulotlar choy bilan birga iste’mol qilinadi. Issiq kunlarda Qirg‘izistonning deyarli hamma joyida ko‘k choy ichiladi. Uni ertalab ham, kechqurun ham, tushlikda ham ichishadi. Issiqko‘l hududida qora choyga sut va tuz qo‘shilib ichiladi. Atqanchay qirg‘iz xalqining g‘ururi hisoblanadi. U choyga sut, sariyog‘, smetana va tuz solib tayyorlanadi.

Yuqorida ko‘rsatilgan qirg‘iz pazandachiligiga xos xususiyatlarni hisobga olgan holda taomlar tayyorlash, turistlarning ovqatlanishini tashkil etish mutaxassis menejerlarning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tayanch iboralar:

sevimli taom, issiqlik bilan ishlov berish, semiz qo‘y go‘шти, beshbarmoq, mol kallasi, ugra, kulchatoy, ot go‘шти, qimiz, “bishkek”, sigir suti, quyruq-jigar, qirg‘iz bo‘g‘irsog‘i.

Nazorat savollari:

1. Qaysi taomlar qirg‘izlarning sevimli milliy taomi hisoblanadi?
2. Beshbarmoq taomi bilan bog‘liq qanday qirg‘iz udumlarini bilasiz?
3. Kulchatoy qanday taom?
4. Qimiz tayyorlash texnologiyasini tushuntirib bera olasizmi?

5. Qirg'izlar qanday sut mahsulotlari tayyorlashadi?
6. Qirg'iz xalqining sevimli ichimliklari qaysilar?

2.3.2. Qozoq xalqining ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Bundan oldin ta'kidlanganidek, qozoq va qirg'iz pazandachiliklarida o'xshashliklar juda ham ko'p. Hatto, sevib iste'mol qiladigan taomlarining nomlari ham bir xil, masalan, beshbarmoq, boursoq, qimiz, qurut va shunga o'xshaganlar. Bu asrlar davomida qozoq va qirg'iz xalqlarining qo'shni yashaganliklaridan va mustahkam iqtisodiy hamda madaniy aloqada bo'lganlaridan darak beradi.

Qozoq xalqining ham eng sevimli taomlari go'sht mahsulotlaridan, xamirdan va sutdan tayyorlanadi. Bu, o'z navbatida, qozoq xalqining ham o'tmishda, xuddi qirg'izlardek, chorvachilik bilan shug'ullanib kelganligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Milliy qozoq pazandachiligida taomlar tayyorlash uchun qo'y, echki, mol, ot va parranda go'shtlari ishlatiladi. Ulardan eng sevimlisi qo'y go'shti hisoblanadi. Birorta bayram yoki tantana qo'y go'shtidan tayyorlangan taomlarsiz o'tkazilmaydi.

Qozog'iston Respublikasi eng ko'p millatli davlatlardan biri hisoblanadi. Uning hududida qozoq xalqi bilan do'stona va yonma-yon bir necha o'n yillar davomida 100 ga yaqin millatlar va elatlar vakillari yashab kelishadi. Ular pazandachiligi hisobidan qozoq milliy taomlari assortimenti kengayib bormoqda, chunki ularning ba'zi bir taomlari, masalan, palov, manti, dungan ugrasi, somsa, yutaza kabilar qozoq milliy taomlariga aylanib bormoqda.

Qozoq xalqining milliy taomlari, asosan, suvda qaynatish, bug'da pishirish va yog'da qovurish usullari yordamida tayyorlanadi. Qovurish va iste'mol qilish uchun chorvachilik bilan shug'ullanadigan oilalarda dumba va charvi yog'lari ishlatiladi. Qozoq pazandachiligida ham dimlab va boshqa usullar yordamida pishiriladigan murakkab taomlar yo'q. Agar o'tmishda qozoq xalqi, asosan, go'sht, sut va xamirdan tayyorlanadigan mahsulotlar bilan ovqatlanib kelishgan bo'lsa, bugungi kunda ular pazandachiligini kartoshka, pomidor, karam, bulg'or qalampiri, baqlajon, bodring kabi sabzavotlarsiz va oziq-ovqat sanoati korxonalarida ishlab chiqarilgan makaron, qandolat mahsulotlarisiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Shunga qaramasdan, qozoq xalqining eng sevimli taomi beshbarmoq bo'lgan va bo'lib qoladi.

Beshbarmoq qirg'iz pazandachiligida qanday tayyorlansa, qozoqlarda ham xuddi shunday tayyorlanadi. Qozoq urf-odatiga ko'ra beshbarmoq taomi solingan katta tovoq dasturxon o'rtasiga qo'yiladi. Go'sht suyaklari bilan alohida keltiriladi. Beshbarmoq kuchli konsentrlangan bulon bilan iste'mol qilinadi. Bulon katta piyolalarga suzilib, har bir kishiga alohida beriladi.

Banket, to'y va boshqa tantanalarda qaynatilgan mol (asosan, qo'y) go'shti laganda alohida keltirilib, dasturxonga qo'yiladi. Kalla go'shtini maydalash huquqi eng martabali yoki yoshi ulug' mehmonga beriladi. Mehmon, o'z navbatida, kalladan quloqlarni yosh yigitlarga, qizlarga esa tanglayini kesib olib beradi. Bundan keyin esa, mehmon kalla go'shtini stol atrofida o'tirganlarning hammasiga tarqatib chiqadi. Mehmon mol kallasini yonidagiga, yonidagi esa qo'shnisiga uzatib, stol atrofida kallani aylantirib chiqadi.

Beshbarmoqdan keyin eng sevib iste'mol qilinadigan qozoq taomlaridan biri qovurdoq (kuirdak) hisoblanadi. Bu sevimli taom jigar, o'pka, go'sht va kartoshkani birga qo'shib, qovurib tayyorlanadi. Xuddi qovurdoqdek, qaynatilgan qo'yruq ham qozoq xalqi tomonidan sevib iste'mol qilinadi. Uni tayyorlash uchun yupqa bo'laklar shaklida kesilgan jigar qo'yning dumbasi bilan birga qo'shib, qaynatib olinadi va sovuq taom sifatida iste'mol qilinadi.

Bo'g'irsoq (boursak) qozoq milliy pazandachiligining ko'rki hisoblanadi.

Bo'g'irsoqsiz bironta ham to'y yoki boshqa tantanali marosim o'tkazilmaydi. Bo'g'irsoq faqat mol yog'ida qovuriladi. Bo'g'irsoqdan tashqari, xamirdan turli oddiy va yog'li, qatlama nonlar tayyorlanadi. Bundan oldin ta'kidlanganidek, ot go'shtidan tayyorlangan qazi juda sevimli taom hisoblanadi va yil davomida kolbasa o'rnida yoki boshqa mahsulotlar bilan birga pishirib iste'mol qilinadi.

Qozoq xalqi milliy pazandachiligida sut va undan achitib olingan mahsulotlar ham sevib iste'mol qilinadi. Qatiq (ayron) havoning issiq kunlarida chanqoqni yaxshi bosadi va u qaynatilib sovutilgan suv bilan aralashtirilib ichiladi. Biya suti qimizi qozoqlar uchun ham eng sevimli ichimlik hisoblanadi va erta bahordan kechki kuzgacha iste'mol qilinadi. Xuddi qimizga o'xshash ichimlik moya sutidan ham tayyorlanadi. Faqat u qimiz emas, shubat deb ataladi. Qozoq millatiga mansub turist mehmonlarni kutishda ham ular ovqatlanishidagi yuqorida ko'rsatilgan xususiyatlarni hisobga olish zarur.

Tayanch iboralar:

beshbarmoq, boursok, qimiz, qurut, sevimli taom, chorvachilik, qo'y go'shti, ko'p millatli davlat, palov, manti, yutaza, dungan lapshasi, to'y va tantana, eng martabali va yoshi ulug' mehmon, kalla, qazi, ayran, shubat.

Nazorat savollari:

1. Qozoq xalqlari sevimli taomlari qanday mahsulotlardan va qaysi usullar yordamida tayyorlanadi?
2. Qozoq milliy pazandachiligiga qo'shni xalqlarning qanday ta'siri bor?
3. To'y va boshqa tantanalarda qozoqlar urf-odatlarini qanday bo'lishini aytib bering?
4. Qozoq xalqi milliy pazandachiligida xamirdan qanday mahsulotlar tayyorlanadi, sutdan-chi?

2.4. O'zbek va tojik xalqlarining ovqatlanishiga xos umumiy xususiyatlar

Azaldan o'zbeklar va tojiklar qo'shni xalqlar sifatida do'stona yashab kelishgan. Ular bir-birlari bilan qiz berib, qiz olishgan xalq. Bundan tashqari, hozirgi O'zbekiston mahalliy xalqining ma'lum bir qismini tojiklar, Tojikiston aholisining bir qismini o'zbeklar tashkil qiladi.

Asrlar davomida o'zbeklar va tojiklarning qo'shni xalq sifatida birga yashashlari natijasida bir-birlarining ba'zi urf-odatlarini va boshqa an'analari ikki millat uchun ham umumiy an'anaga aylangan. Bunday umumiylik ikki millatning ham mehmonlarni kutish va kuzatib qo'yishida hamda turli tantana va marosimlarni o'tkazishida yaqqol namoyon bo'ladi. Bunday o'xshashliklar, ayniqsa, taomlar tayyorlash texnologiyasida va ularni iste'mol qilish an'alarida kuzatiladi.

O'zbek va tojiklar iste'mol qiladigan oziq-ovqat mahsulotlarining turlari ham, ulardan tayyorlanadigan sevimli taomlar assortimenti ham deyarli bir xil. Ikkala millat pazandachiligida ham go'sht, sut mahsulotlaridan, xamirdan, guruch va dukkakli mahsulotlardan turli xil sabzavotlar qo'shib tayyorlanadigan taomlar ulushi juda katta. Ikkala xalq ham qo'y go'shtini, palovni, sho'rvani va dumba yog'ini sevib iste'mol qilishadi. O'zbeklarning ham, tojiklarning ham birinchi taomlari quyuq konsistensiyali, yog'li va to'yimli bo'ladi. Taomlar tayyorlashda birin-ketin bajariladigan murakkab texnologik usullardan azaldan foydalanib kelingan. Asosan, dimlab pishirish usuli nisbatan keng qo'llaniladi. Ana shu jihati bilan o'zbek va tojik pazandachiligi turkman, qozoq va qirg'iz pazandachiliklaridan farq qiladi.

Ko'rsatilganlardan tashqari, o'zbek va tojik milliy taomlari ishtahani ochadigan o'ziga xos yoqimli ta'm va hidga ega, chunki ularni tayyorlashda turli xil ziravorlardan (murch, achchiq va shirin qalampir, arpabodiyon, sarimsoqqiyoq, zira, qorag'at va sh.k.) hamda yoqimli xushbo'y hidga ega bo'lgan madaniy va yovvoyi holda o'sadigan ko'katlardan (seldereydan tashqari) keng foydalaniladi.

Shunga qaramasdan, har ikkala millatning ham pazandachiligi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ular quyidagi bandlarda ko'rib chiqiladi.

Tayanch iboralar:

qo'shni xalqlar, umumiy an'ana, go'sht, sut mahsulotlari, xamir, guruch, dukkakli mahsulotlar, quyuq konsistensiyali, murakkab texnologik usullar.

Nazorat savollari:

1. O'zbek va tojik xalqlari o'rtasidagi umumiyliklarning sabablari nimada?
2. O'zbek va tojik xalqlari pazandachiliklarining o'ziga xos tomonlarini sanab bering?

2.4.1. O'zbek milliy pazandachiligiga xos xususiyatlar

O'zbek pazandachiligi ko'p asrlik tarixga ega bo'lib, unda xalqning turmush tarzi, urf-odatlar, mehnat faoliyati turi va iqlim sharoitlari o'z aksini topgan. O'zbek xalqi o'zining mehmondo'stligi, kattalarga nisbatan hurmat, boshqa xalqlarning, shu jumladan, tojik, turkman, qirg'iz, tatar, qozoq, qoraqalpoq, rus, ukrain, arman, ozarbayjon kabi xalqlarning an'analarini va madaniyatini hurmat va e'tirof qilishi bilan ajralib turadi.

Milliy o'zbek taomlarini tayyorlashda azaldan turli xil go'sht, o'simlik, sut mahsulotlari keng miqyosda ishlatilib kelingan. Ovqatlanishda bug'doy, arpa, guruch, no'xat, mosh, sabzi, piyoz, sholg'om, qovoq, zig'ir, kunjut, qovun, tarvuz kabi mahsulotlar ko'p iste'mol qilingan. Shuning uchun ham, o'zbek pazandachiligida go'sht bilan tayyorlanadigan taomlar keng o'rin egallaydi. Avvallari, XX asrning boshida faqat respublikaning ba'zi bir mintaqalaridagina yetishtiriladigan kartoshka, pomidor, bodring, baqlajon, rediska, turp va shunga o'xshagan sabzavotlar yaqin yillardan e'tiboran respublikaning barcha qismlarida yetishtiriladigan bo'ldi. Shuning uchun ham, ba'zi sabzavotli taomlar so'nggi davrlarda paydo bo'lib, ularda ham milliy an'analar mujassamlashgan.

O'tmishda ham hozirgi vaqtdagi kabi go'sht-sutli, go'sht-sabzavotli taomlar va mol yog'i ko'p iste'mol qilingan. Bu esa, o'zbeklarning o'tmishda chorvachilik va dehqonchilik bilan hayot kechirganligidan darak beradi. Uy sharoitida ovqatlanishda avvallari uy va yovvoyi hayvonlarning go'shtlari keng iste'mol qilingan. Bundan tashqari, ba'zi bir mintaqalarda qo'y, echki, mol go'shtlaridan tashqari ot go'shti ham qazi sifatida iste'mol qilinadi. O'zbeklarning deyarli hammasi qo'y go'shtini afzal ko'rishadi, lekin ba'zi bir tog'li tumanlarda, masalan, Nurotada mol go'shti ko'proq iste'mol qilinadi. O'zbek milliy pazandachiligida tovuq go'shti juda ko'p ishlatiladi. Oxirgi yillarda o'zbeklar ratsionida kurka go'shti ham o'z o'rnini topib bormoqda. Uy hayvonlari go'shtidan tashqari, yovvoyi tog' echkisi, tovushqon, qirg'ovul, kaklik, bedana va yovvoyi kaphtar go'shtlari ham iste'mol qilinadi.

Milliy taomlarni tayyorlash uchun, asosan, dumba, charvi, qo'y, mol, echki yog'lari, kunjut, zig'ir moylari va sariyog' ishlatiladi. Milliy taomlarni tayyorlashda ishlatiladigan yog' turlari oxirgi yillarda kungaboqar, mais, zaytun, ayniqsa, paxta moyi hisobidan ko'payib bormoqda.

O'zbeklar turmushini sut va sut mahsulotlarisiz tasavvur qilish qiyin. Sigir, echki va qo'y sutlari va ulardan olinadigan mahsulotlar keng iste'mol qilinadigan milliy taomlardan hisoblanadi. O'zbeklar biya va moya sutlarini ham iste'mol qilishadi.

Respublikaning Farg'ona vodiysida va Surxondaryo hamda Qashqadaryo viloyatlarida qatiq mehmonlar oldiga qo'yiladigan doimiy taomlardan biri hisoblanadi. U uy egasining mehmonga nisbatan ko'ngli ochiqqligi ramzidir.

Bugungi kunda o'zbek xalqi ratsionini kartoshka, karam, sabzi, piyoz, pomidor, bodring, rediska, sholg'om, lavlagi, bulg'or qalampiri va boshqa sabzavotlarsiz ham tasavvur qilish qiyin. Hozirgi vaqtda bu sabzavotlar respublikaning barcha tumanlarida yetishtiriladi. Shularning aksariyati-sabzi, piyoz, sholg'om, qovoq va boshqalar azaldan respublika hududida yetishtirib kelingan va ulardan o'zbek xonadonlarida taomlar tayyorlashda foydalanishgan. Ba'zi bir xillari, misol uchun, qaynatilgan qovoq va sholg'om sovutilgan holda iste'mol qilingan. Sabzidan shirinliklar ham tayyorlangan. Kartoshka o'rnida sholg'om ishlatilgan, qovoq o'zining shirinroq ta'mi tufayli faqatgina qaynatilgan holda iste'mol qilingan. Bundan tashqari, qovoqdan sutda pyuresimon suyuq ovqat tayyorlangan va hozirgacha ham tayyorlanib, iste'mol qilinadi.

Bugungi kunda o'zbeklarning ovqatlanishida shovul, ismaloq, bulg'or qalampiri va baqlajon (Farg'ona vodiysidan tashqari) kam ishlatiladi. Respublikaning Farg'ona vodiysida, Samarqand va Toshkent viloyatlarida ovqatlanishda aholi marg'ilon turpini, ayniqsa, suzma va chakki qo'shgan holda ko'p iste'mol qiladi.

O'zbekistonda istiqomat qiladigan xalqlarning dasturxonini mevalarsiz tasavvur qilish mumkin emas. O'zbekiston tuprog'i o'zining a'lo sifatli mevalari – uzum, o'rik, shaftoli, nok, olma, qovun, tarvuz, yong'oq va shunga o'xshagan mahsulot navlari bilan mashhur. Olxo'ri, olcha, behi Farg'ona vodiysida, anjir - Samarqand, Buxoro, Qashqadaryo va Toshkent viloyatlarida juda ko'p tarqalgan.

Meva va sabzavotlardan tashqari o'zbek pazandachiligida taomlar tayyorlashda yovvoyi holda o'sadigan shifobaxsh giyohlar hamma joyda ishlatiladi. Masalan, Farg'ona vodiysida, Samarqand viloyatida semizo't qovurilgan va marinadlangan holda iste'mol qilinadi.

Turli dorivor va ziravor o'simliklarning ishlatilishi o'zbek taomlariga xos nozik va xushta'm hid beradi. Zira, arpabodiyon, zirk, qorag'at, za'faron, achchiq qizil qalampir, yanchilgan va yanchilmagan murch, shivit, petrushka, kashnich, kunjut, rayhon, qalampir yalpiz, sedona donlari azaldan ishlatilib kelinadi. Shuningdek, ularning turlari so'nggi yillarda chinnigul kurtaklari, gorchitsa, kardamon, dolchin, dafna yaproqlari hisobiga ancha ko'paydi.

Farg‘ona vodiysi, Toshkent viloyati va Xorazm shahrida yashaydigan o‘zbeklar murch va achchiq qizil qalampir solingan o‘tkir taomlarni iste‘mol qilishadi. Samarqand va Toshkent viloyatlari hamda Farg‘ona vodiysida zira va zirk juda ham ko‘p miqdorda ishlatiladi, ular tayyor taomlarga nozik ta‘m va xushbo‘y hid beradi. Buxoro, Samarqand va Toshkent viloyatlarida non yopishda kunjut, arpabodiyon, ko‘knor donlarini, sedanani keng qo‘llashsa, go‘shqli, sabzavotli va yormali quyuq taomlarni za‘faron, kashnich, kariandr qo‘shib tayyorlashadi.

O‘zbek milliy pazandachiligida «birinchi taom», «ikkinchi taom», «sous» va «garnir» kabi tushunchalar nisbatan keyinroq paydo bo‘lgan. Ba‘zi milliy taomlar quyuq ham, suyuq ham emas. Ular o‘zlarining konsistensiyasi bo‘yicha quyuq va suyuq taomlar o‘rtasida turadi.

O‘zbek milliy pazandachiligi ovqat pishirish uchun xom ashyoni tayyorlash uslubi bilan ham boshqalardan ajralib turadi. O‘simlik yog‘larini, ba‘zi bir vaqtlarda esa mol yog‘larini ham tutuni chiqquncha qizdiriladi. Qizdirish jarayonida sabzi, suyak yoki piyoz bo‘lakchalari qo‘shib qovurib olinadi. Bu esa, yog‘ning ta‘mini va hidini xushbo‘y qiladi, rangini yaxshilaydi.

Qashqadaryo, Surxondaryo viloyatlarida hamda Buxoro viloyatining ayrim tumanlarida go‘shnga ko‘p miqdorda qizdirilgan yog‘da ishlov beriladi va keyin olovini ozgina pasaytirib, dimlab, oxirigacha pishiriladi. Dasturxonga tortishda esa ustidan halqa yoki yarim halqa shaklida kesilgan piyoz sepib beriladi. Piyoz yog‘da dimlab pishirilgan go‘shnga yanada xushbo‘y kontrast ta‘m va hid beradi.

O‘zbek pazandachiligining asosiy xususiyatlaridan yana biri shundan iboratki, taomlarga piyoz juda ko‘p miqdorda solinadi. Go‘sh va sabzavotli taomlar ko‘pigi olingandan keyin, past olovda ziravorlar solib qaynatiladi va tayyor bo‘lishiga 10-12 minut qolganda kesilgan (halqa yoki yarim halqa shaklida) piyoz solinadi. Bu esa, ovqatni suzishda qo‘shiladigan zira va ko‘katlarning nozik ta‘mini va xushbo‘y hidini yanada kuchaytiradi. Yana asosiy xususiyatlardan biri shundan iboratki, o‘zbek milliy pazandachiligida garnir va qaylalarining yo‘qligi va hatto, bu atamalarning qo‘llanilmasligidir. Asosiy mahsulotlar qo‘shimcha mahsulotlar bilan birga qovuriladi yoki qaynatiladi (qiyma va chuchvara sho‘rvalaridan tashqari). Manti qovurilgan pomidor, piyoz yoki past haroratda qovurilgan tomat-pasta yoki suzma bilan iste‘mol qilinadi.

Shuni ta‘kidlash lozimki, o‘zbek milliy pazandachiligida suyuq taomlarning aksariyatini tayyorlashda go‘sh oldindan qovuriladi. Bu esa, nafaqat suyuq taomlarni tayyor bo‘lish vaqtini qisqartiradi, taom ta‘miga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Qovurilgan go‘shqli taomlar pomidor yoki qatiq qo‘shib iste‘mol qilinadi.

Ko'p hollarda go'sht xamirli mahsulotlar bilan birga tayyorlanadi. Yog'li qo'y go'shtini xamir bilan birga ishlatishda dorivor va ziravorlarning qo'shilishi mazali taomga xos ta'm va hid paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Barcha go'shtli, go'shtli-yormali va boshqa quyuq taomlarni suzib dasturxonga tortishda maydalangan sabzavot (turp, pomidor, bodring) bilan suzma beriladi. Go'shtli taomlarni sabzavotlar bilan birga qo'shib iste'mol qilish hozirgi zamon fani nuqtayi nazaridan foydali hisoblanadi, chunki sabzavotlar yog'li taomlarning hazm bo'lishini tezlashtiradi.

O'zbek milliy an'anaviy taomlari assortimentida g'oz, kurka go'shtlari va baliqdan tayyorlanadigan taomlar bo'lmagan, chunki ular ilgari yetishtirilmagan. O'zbek pazandachiligining asosiy xususiyatlaridan yana biri shundan iboratki, unda go'sht mahsulotlari qo'shilmaydigan taomlar ham juda ko'p. Masalan, atala, gupsa, g'ilindi va boshqalar. Sutda tayyorlanadigan va qatiq qo'shib beriladigan taomlar assortimenti ham juda katta. O'zbek xalqining ovqatlanishida go'sht va jizza qo'shib tandirda pishirilgan nonlar, somsa, ichak-chavoqdan tayyorlanadigan taomlar ham o'ziga yarasha ulushga ega.

Milliy xonadonlarda taomni chinni, sopoldan tayyorlangan yassi, yalpoq va chuqur lagan va kosalarda, choy esa har xil hajmdagi choynaklarda damlanib, piyolalarda uzatiladi. O'zbek xonadonlarida ovqatlanish madaniyati saqlanib qolishi bilan birga takomillashib ham bormoqda. Har bir taom iste'mol qilish jarayoni choy ichishdan boshlanadi va choy ichish bilan tugallanadi. Respublikaning deyarli hamma joylarida, Toshkent viloyati va ba'zi tog'li tumanlardan tashqari hududlarda ko'k choy ichiladi. Choy bilan har xil shirinliklar (konfet, karamel, murabbo, asal va b.) beriladi.

O'zbek taomlarining turlari juda ham ko'p. O'zbek xalqi uchun sevimli bo'lgan taom bu – palov hisoblanadi. Mazkur taom respublikaning barcha tumanlarida tayyorlanadi va sevib iste'mol qilinadi. Palov nafaqat tantanali va bayram kunlarida, oddiy kunlarda haftada hech bo'lmasa, bir marta tayyorlanadi. Palovni tayyorlashda go'shtni qazi yoki tuxum bilan almashtirish mumkin. Bundan tashqari, palovga behi, hatto, olma, sholg'om va sarimsoqpiyoz ham solinadi. Palov tantanali va bayram kunlarida, asosan, erkak kishilar tomonidan tayyorlanadi. Palovga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, Buxoro shahrida palovni tayyorlashda guruch bilan birga mosh ham ishlatiladi. Uning miqdori guruch miqdorining taxminan 1/5-1/4 qismini tashkil qiladi. Moshli palov oshini tayyorlashda yaxshilab yuvilgan mosh masalliq'larga (qovurilgan go'sht, piyoz, sabzi) qo'shib, po'stlog'i yorilib boshlaguncha qaynatiladi. Keyin esa ustidan tayyorlab qo'yilgan guruch solinadi va oddiy palovdek pishiriladi.

Milliy o'zbek taomlari assortimentida guruchdan va dukkakli mahsulotlardan tayyorlanadigan birinchi va ikkinchi taomlarning ham ulushi katta.

Masalan, guruchdan palov oshidan tashqari mastava, shavla, moshova, moshxo‘rda va moshkichiri kabi taomlar tayyorlanadi.

Umumsevimli va xalq g‘ururi bo‘lgan taomlardan tashqari, har bir mintaqada yashaydigan o‘zbeklarning o‘zining sevimli taomlari bo‘ladi. Masalan, Surxondaryo va Qashqadaryo viloyatlarida oshqovoq sho‘rva, kesgan osh, qovurilgan go‘sht, Toshkent shahri va viloyatlarida mastava, moshxo‘rda, moshkichiri va boshqalar, Samarqand shahri va viloyat tumanlarida ko‘katli, sholg‘omli yoki kartoshkali sho‘rva, ugra, manti, Jizzax shahri va viloyat tumanlarida guruchli go‘ja, g‘ilmindiga o‘xshagan taomlar shular jumlasiga kiradi. Respublikaning ayrim mintaqalarida ko‘p tarqalgan va sevimli bo‘lgan taomlar boshqa mintaqalarda tayyorlanmaydi deb o‘ylash katta xato bo‘ladi. Ular boshqa mintaqalarda ham tayyorlanadi va iste‘mol qilinadi. Har bir mintaqada sevib iste‘mol qilinadigan taomlar turlari shu mintaqada yashayotgan o‘zbek xalqining qaysi elatga mansubligi, shu mintaqaning iqlim sharoiti va boshqa omillarga bog‘liq.

Tayanch iboralar:

turmush tarzi, urf-odatlar, mehmondo‘stligi; go‘sht, o‘simlik va sut mahsulotlari; uy va yovvoyi hayvonlar go‘shtlari, yog‘, moy, sariyog‘; sabzavotlar, mevalar, shifobaxsh giyohlar, “birinchi taom”, “ikkinchi taom”, “sous”, “garnir”, xom ashyoni tayyorlash uslubi, nozik ta‘m, xushbo‘y hid, atala, gupsa, g‘ilmindi, har xil shirinliklar, palov, sevimli taomlar.

Nazorat savollari:

1. Milliy o‘zbek taomlarini tayyorlashda qanday mahsulotlar assortimentidan foydalaniladi?
2. O‘zbeklar pazandachiligida shifobaxsh giyohlar qanday ahamiyatga ega va ular qanday qo‘llaniladi?
3. O‘zbek pazandachiligining ovqat pishirishdagi xom ashyoga ishlov berish uslublarini tushuntirib bering?
4. O‘zbek xalqining asosiy ichimligi nima?
5. O‘zbek palovi qanday usullarda tayyorlanadi?

2.4.2. Tojik xalqining ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Tojikiston va O‘zbekiston mahalliy xalqlarining tarixini yaxshi bilmagan kishi ular milliy taomlari assortimenti, tarkibiy qismi, taomlar tayyorlash uchun ishlatiladigan mahsulotlar turlari, ularga texnologik ishlov berish usullari bilan birinchi tanishishidayoq hayron bo‘ladi: tojik va o‘zbeklar har xil millat bo‘lishiga qaramasdan, ular taomlarining tarkibi, assortimenti, texnologik ishlov berish usullari, tayyorlash va iste‘mol qilish idishlari ham bir xil, faqatgina taomlarning nomlari har xil degan fikrga kelinadi. Ha, bu – to‘g‘ri. Nima uchun shunday? - degan savolga javob berish uchun tarixga murojaat qilamiz.

Ma'lumki, IV-VI asrlarda hozirgi O'zbekiston va Tojikiston respublikalarining hududida ikki guruh xalq mavjud bo'lgan. Birinchi guruh vohalarda dehqonchilik bilan shug'ullanadigan aholi bo'lib, hozirgi zamon tojiklarining ajdodlari hisoblanadi. Ikkinchi guruh esa chorvachilik bilan shug'ullanuvchi xalq bo'lgan. X asrning oxirida assimlyatsiyalashish boshlangan.

Keyinroq Amudaryo va Sirdaryo orasidagi joylarda yetishtiriladigan va tabiat in'om etadigan oziq-ovqat mahsulotlari turlari, ulardan tayyorlanadigan taomlar, xom ashyolarga ishlov berish usullari, taomlarni pishirish va iste'mol qilish idishlari hozirgi ikkala xalq ajdodlarining ham asrlar davomida yonma-yon va bir xil iqlim sharoitida yashashi natijasida qo'lga kiritgan yutuqlaridan eng asosiysi hisoblanadi. Shuning uchun ham, o'zbek va tojik pazandachiligida ularga xos xususiyatlarni alohida ajratib ko'rish shartli hisoblanadi, chunki yuqorida keltirilgan qisqacha tarixiy materiallar shuni ko'rsatadiki, tojik va o'zbek pazandachiligi – bu ikkala xalqning asrlar davomida yonma-yon yashashlarining va taomlar tayyorlash, iste'mol qilish bo'yicha bir-birlarining tajribalarini ijobiy qabul qilishi natijasi hisoblanadi. Shu sababli ham, hozirgi tojik xalqining ovqatlanishidagi xususiyatlari o'zbek xalqiga ham tegishli.

Tojik pazandachiligiga xos eng asosiy xususiyatlardan biri shundan iboratki, tojiklar ham, xuddi o'zbeklardek, uy hayvonlarining go'shtini juda ham ko'p, baliqni kam iste'mol qilishadi. Go'sht mahsulotlaridan asosan qo'y va echki go'shtlari ko'p ishlatiladi. Butun respublika bo'yicha qaraganda, mol go'shti hamda uy va yovvoyi parranda go'shti biroz kam iste'mol qilinadi. Lekin respublikaning tog'li tumanlarida kaklik, bedona, tustovuq go'shtlari, kiyik va tog' echkisi, yovvoyi quyon go'shtlari u yerda yashaydigan aholi tomonidan iste'mol qilinadigan go'sht mahsulotlarining sezilarli qismini tashkil qiladi. Ot go'shti ham tojiklar ovqatlanishida dudlangan kalbasa (qazi) o'rnida iste'mol qilinadi. Cho'chqa go'shtidan tojik pazandachiligida milliy taomlar tayyorlanmaydi. Ovqatlanish korxonalarida o'rdak va g'oz go'shtlari taomlar tayyorlash uchun ishlatilsa ham, uy sharoitida ishlatilmaydi. Bu o'tmishda ajdodlarimizning, shu jumladan, tojik ajdodlarining g'ozchilik va o'rdakchilik bilan shug'ullanmaganligidan darak beradi. O'rdak va g'ozlarning tuxumlaridan ham foydalanishmaydi. Bunday xususiyat o'zbek pazandachiligida ham mavjud. Taomlarni tayyorlash uchun tovuq tuxumi ishlatiladi. U ham bo'lsa chegaralangan miqdorlarda. Shu sababli ham, tuxumdan tayyorlanadigan milliy taomlarning ulushi juda past.

Tojik va o'zbek xalqlarining ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri - bu jaydari don mahsulotlarini (bug'doy uni, bug'doy yormasi, guruch, nut-arab no'xati, mosh, loviya, tariq, oq jo'xori, makkajo'xori) sabzavot va poliz ekinlarini (sholg'om, oshqovoq, turp, sabzi, piyoz, qovun, tarvuz) va mevalarni (o'rik,

shaftoli, uzum, olvoli, olisha, qorali, grek yong'og'i, bodom, pista) juda ham ko'p iste'mol qilinishidir. Faqat tojik millatiga xos bo'lgan xususiyatlardan biri shundan iboratki, o'zbek pazandiligiga nisbatan tojik pazandaligida taomlar tayyorlashda yovvoyi o'simliklar (jag'-jag', qoqi, ismaloq, shovul, jupar va shunga o'xshaganlar) keng miqyosda ishlatiladi. Ular qatiq bilan birga gazak sifatida beriladi, alohida yoki go'sht bilan birga xamirli taomlarni tayyorlashda qiyma sifatida ishlatiladi, ulardan, hatto, suyuq taomlar ham tayyorlanadi.

Tojiklarning ovqatlanishida ham sut va sut mahsulotlari o'ta katta ahamiyatga ega. Tojik pazandaligida sigir, echki va qo'y sutlari ishlatiladi. Biya suti Qirg'iziston va Qozog'iston bilan chegaradosh bo'lgan tumanlarda yashaydigan aholi tomonidan achitilgan sut mahsuloti - qimiz sifatida iste'mol qilinadi. Sigir, echki va qo'y sutlaridan esa uy sharoitida barcha Markaziy Osiyo xalqlari uchun sevimli bo'lgan qatiq tayyorlanadi. Qatiqdan sariyog' (ro'g'ani zard) olinadi. Yog'i olingandan keyin qolgan ayron sovuq ichimlik sifatida va yog'siz qurut olish uchun ishlatiladi. Bundan tashqari, qatiqdan chakki olish uchun foydalaniladi. Chakki va qatiq barcha sabzavotli gazaklarga hamda ba'zi birinchi taomlarga qo'shimcha mahsulot sifatida beriladi.

Tojik pazandachiligida zira, arpabodiyon, qorag'at, za'faran kabi milliy ziravorlar madaniy va yovvoyi holda o'sadigan xushbo'y hidli dorivor o'simliklar (kinza, kashnich, petrushka, rayhon, tog' rayhoni, ko'k piyoz va shunga o'xshaganlar) ho'lligida va quritilgan holda juda keng ishlatiladi. Bunday xushbo'y hidli va ta'mli o'simliklar va sabzavotlar ho'lligida dasturxonga maydalanmasdan yuvilgan holda qatiq yoki chakki bilan birga beriladi. Maydalangan holda birinchi va ikkinchi taomlar hamda issiq va sovuq gazaklar ustidan sepiladi, xushbo'y o'simliklar quritilgan holda maydalab, ezilgandan keyin birinchi va ikkinchi go'shtli, sabzavotli va yormali taomlar uchun ziravorlar sifatida ishlatiladi.

O'zbek va tojik pazandaliklari uchun umumiy bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlariga ishlov berish texnologiyalari bundan oldingi boblarda ko'rib chiqilganligi sababli bu yerda o'quvchilarning diqqati parrandalarga ishlov berishga qaratiladi: o'zbek va tojiklar taomlarini tayyorlashda uy va yovvoyi parranda go'shtlarini ishlatishdan oldin ularning terilari shilib olinadi.

Palov, barra kabob, tandir kabob, sho'rva, chuchvara, manti, ugra kabilar sevimli tojik taomlaridan hisoblanadi. Ularni tayyorlashda issiqlik ta'sirida ishlov berishning quyidagi usullaridan foydalaniladi: qaynatish (suvda, bug'da, sutda, suyak va go'sht qaynatmalarida); qovurish (kam yog'da, ko'p yog'da, ochiq olov ustida, yog'siz idishda); dimlash (avval qovurib, keyin dimlab pishirish yoki avval suvda pishirib, keyin qovurish yoki yoki qaynatib pishirilgan mahsulotlarni qovurish shkafida toblab pishirish).

Tojikiston Respublikasining barcha tog'siz tumanlarida taom pishirishning ko'rsatilgan hamma uslublaridan foydalaniladi. Dengiz sathidan ancha baland bo'lgan tog'li mintaqalarida oziq-ovqat mahsulotlariga ishlov berishning faqat suvda qaynatish usuli qo'llaniladi. Uning sababi shundaki, hudud dengiz sathidan qancha baland bo'lsa, u yerda bosim shuncha past bo'ladi va suv o'ta past haroratlarda qaynaydi. Respublika hududida suv 80-90°C larda qaynaydigan tumanlar mavjud. U yerda qovurilgan mahsulotlar umuman pishmaydi va qotib qoladi. Shuning uchun ham, faqat suvda qaynatish usulidan foydalaniladi. Suvning past haroratlarda qaynashi sababli taomning pishishi uchun o'ta ko'p vaqt talab qilinadi. Shu sababli, baland tog'li tumanlarda ertalabki nonushtada iste'mol qilinishi kerak bo'lgan taomlar uchun mahsulotlar kechqurun qaynatishga qo'yiladi.

Tayanch iboralar:

dehqonchilik, chorvachilik, go'sht, poliz ekinlari, don mahsulotlari, o'simliklar, qatiq, sariyog', ayron, qurut, barra kabob.

Nazorat savollari:

1. Tojik pazandachiligining o'ziga xos xususiyatlari.
2. Tojiklar ovqatlanishining o'ziga xosligi.
3. Tojiklar sevib iste'mol etadigan taomlar.

2.5. Markaziy Osiyo respublikalaridan O'zbekistonga keladigan mehmonlarga tavsiya etiladigan taomlar

Tarixdan ma'lumki, Markaziy Osiyo xalqlari uzoq yillar davomida yon qo'shni sifatida yashab kelishgan. Ular bir-birlarining nafaqat urf-odatlarini, tillarini ham yaxshi tushunishadi. Uzoq asrlar davomida qo'shnilar sifatida hayot kechirishi natijasida ular bir-birlarining madaniyatini ham yaxshi o'rganishgan va bir-birlarining taomlarini tayyorlash texnologiyasini ham o'zlashtirishgan. Shu sababli ham bo'lsa kerak, bir millat taomlari ikkinchi millat oilalarida ham tez-tez tayyorlanib turiladi. Pazandalar bir-birlarining taomlarini bemalol tayyorlasha oladi. Dini, urf-odatlari, yashash iqlim sharoitlari, iste'mol qiladigan oziq-ovqat mahsulotlari deyarli bir xil bo'lishiga qaramasdan Markaziy Osiyo respublikalari mahalliy xalqlarining ovqatlanishida umumiyliklardan tashqari ma'lum bir farq ham bor. Shu respublikalardan bir-birlariga keladigan turistlarning ovqatlanishini tashkil qilishda umumiyliklarni va mavjud farqlarni hisobga olish lozim.

Markaziy Osiyo respublikalari mahalliy xalqlarining ovqatlanishiga xos umumiyliklarning asosiylari, bundan oldin ta'kidlab o'tilganidek, quyidagilardan iborat: o'zbeklar va tojiklar ham, turkmanlar ham, qozoq va qirg'izlar ham yog'li go'shtlarni yaxshi ko'rishadi, lekin cho'chqa go'shtini iste'mol qilishmaydi; ushbu

millatlar vakillarining har biri xamir va guruchdan tayyorlanadigan taomlarni va sut mahsulotlarini sevib iste'mol qilishadi; beshta millat ham issiq choyni, ayniqsa, issiq ko'k choyni yaxshi ko'rishadi; ular taomlarini tayyorlash usullari ham deyarli bir xil; uy sharoitida taomlarni tayyorlash uchun yarim doira shaklidagi qozonlardan keng foydalanishadi.

Yuqorida ko'rsatilgan asosiy umumiyliklar bilan bir qatorda o'zbeklar va tojiklar taomlari assortimentida, ularni tayyorlash va dasturxonga uzatish texnologiyalarda hamda iste'mol qilish madaniyatida aynan o'xshashliklar juda ham ko'p. Xuddi shunday o'xshashliklar va umumiyliklar qozoq va qirg'iz pazandachiliklarida va urf-odatlarida ham mavjud. Ana shu umumiyliklarni hisobga olgan holda Markaziy Osiyo respublikalaridan O'zbekistonga keladigan mehmonlarning ovqatlanishi tashkil qilinadi.

Tayanch iboralar:

urf-odatlarini, dini, yashash iqlim sharoitlari, yog'li go'sht, xamir va guruchdan tayyorlangan taomlar, issiq choy, yarim doira shakladagi qozonlar.

Nazorat savollari:

1. Markaziy Osiyo respublikalari xalqlari ovqatlanishida umumiyliklar nimalardan iborat?
2. Markaziy Osiyo respublikalari xalqlari qaysi taomlarni yaxshi ko'rishadi?

2.5.1. Qozoq va qirg'iz turistlarga tavsiya qilinadigan taomlar

Qozoq va qirg'iz iste'mol qiladigan asosiy oziq-ovqat mahsulotlarining hamda taom iste'mol qilish an'analariining bir xilligi sababli bu ikkala millat vakillari uchun ham bir xil taomlarni tavsiya qilish mumkin: gazaklardan; achchiq-chuchuk, suzmali ko'k salat, rediska va bodring salatlari, yaxna go'sht, qorin, ichak, xasip, qazi, qovurilgan jigar va buyrakka o'xshaganlar; birinchi taomlardan: qaynatma sho'rva, to'g'rama sho'rva, yupqali sho'rva, chuchvara sho'rva, ugra, sutli ugra, qurtova va shularga o'xshagan boshqa millatlar taomlari; ikkinchi taomlardan: qazili palov, jiz-biz, uyg'ur lag'moni, manpar, shashlik, jigar kabob, go'shtli manti, g'ilmindi, norin chuchvara va shularga o'xshagan boshqa millatlar taomlari. Havoning issiq kunlarida qozoq va qirg'izlar ertalabki nonushta davrida kunduz ko'p chanqamasligi uchun tuz solingan sutli yoki qaymoqli choy iste'mol qilishadi. Tushlik davrida ularga issiq choy va kofe berilishi mumkin. Bundan tashqari, stol ustiga mineral suv va meva sharbatlari ham qo'yilishi lozim. Yana shunga e'tibor berish lozimki, qozoq va qirg'iz turistlarning ovqatlanishini tashkil qilishda menyuga faqat o'zbek taomlarini kiritish bilan chegaralanib qolmaslik

lozim, chunki ular boshqa Markaziy Osiyo respublikalari va slovyan xalqlari milliy taomlarini ham bimalol iste'mol qilishga o'rganishgan.

Tayanch iboralar:

achchiq-chuchuk, suzmali ko'k salat, rediska va bodring salatlari, qaynatma sho'rva, ugra, qizilli palov, uyg'ur lag'moni, manpar, shashlik, chuchvara, tuz solingan sutli yoki qaymoqli choy.

Nazorat savollari:

1. Qozoq va qirg'iz turistlarga qanaqa gazaklarni tavsiya qilish mumkin?
2. Qozoq va qirg'iz turistlarga qanaqa birinchi va ikkinchi taomlarni tavsiya qilish mumkin?
3. Havoning issiq kunlarida qozoq va qirg'izlar ko'p chanqamasligi uchun qanaqa ichimlikni iste'mol qilishadi?

2.5.2. Tojik millatiga mansub turistlarga tavsiya qilinadigan taomlar

Bundan oldingi sahifalarda ta'kidlanganidek, uzoq asrlar davomida yonmayon va do'stona yashashlari hamda bir-birlaridan taomlar tayyorlash, dehqonchilik va chorvachilik sirlarini o'zaro o'zlashtirganliklari natijasida o'zbek va tojik milliy taomlarining aksariyati nafaqat ishlatiladigan mahsulotlar turlari, tayyorlash texnologiyalari, balki sifat ko'rsatkichlari bo'yicha ham deyarli bir xil. Shu sababli ham, tojik turistlari uchun menyu tuzishda o'zbek milliy taomlarini bimalol kiritish mumkin. Bundan tashqari, tojik xalqi ham, xuddi qozoq va qirg'izlardek, boshqa Markaziy Osiyo respublikalari xalqlarini hamda slavyan xalqlarining milliy taomlarini bimalol iste'mol qilishaveradi. Faqat shuni hisobga olish lozimki, Tojikiston Respublikasining baland tog'li tumanlaridan kelgan sayyohlar menyusiga qovurilgan taomlarni, achchiq va tuzlangan sabzavotlarni chegaralash lozim, chunki ular faqat qaynatilgan taomlarni iste'mol qilishga o'rganishgan. Bundan tashqari, tog'li joylarda yashaydigan tojik xalqining aksariyati qora choy ichishadi.

Tayanch iboralar:

tayyorlash texnologiyasi, o'zbek milliy taomlari, slavyan xalqlarining milliy taomlari, baland tog'li tumanlardan kelgan turistlar, qovurilgan taomlar, achchiq va tuzlangan sabzavotlar.

Nazorat savollari:

1. Tojik turistlarga qaysi xalqlar milliy taomlarini bimalol tavsiya qilish mumkin?
2. Tojikiston Respublikasining baland tog'li tumanlaridan kelgan sayyohlarga qanaqa taomlar tavsiya qilinmaydi?
3. Tog'li joylarda yashaydigan tojik xalqining aksariyati qanaqa choyni iste'mol qilishadi?

2.5.3. Turkman millatiga mansub turistlarga tavsiya qilinadigan taomlar

Turkmanistonning issiq iqlim sharoiti u yerda yashaydigan mahalliy va boshqa xalqlarning ham ovqatlanishiga katta ta'sir ko'rsatgan. Ular ham faqat kechqurunlari, xuddi o'zbeklardek, to'yib ovqatlanishadi. Ularda ham kuniga uch marta ovqatlanish tartibi shakllangan.

Turkman turistlarga menyu tuzishda quyidagi o'zbek milliy taomlarini va ichimliklarini hisobga olish tavsiya qilinadi:

gazaklar: suzmali va suzmasiz turli sabzavot salatlari, qaymoq, sariyog', issiq tandir noni, yaxnago'sht va sabzavotlar, kolbasa mahsulotlari va shunga o'xshaganlar;

birinchi taomlar: sho'rva, ugra oshi, moshli va loviyali suyuq ovqatlar, go'jalar, chalop va shunga o'xshagan taomlar: palov, mastava, shovla, moshkichiri, jiz-biz, shirguruch, lag'mon, go'shtli somsalar va boshqa shunga o'xshagan taomlar.

Ko'rsatilgan taomlardan tashqari turkmanlar ham boshqa millatlar taomlarini bemalol iste'mol qilishaveradi. Ularga faqat cho'chqa va ot go'shtlaridan tayyorlanadigan taomlarni tavsiya qilmaslik lozim. Turkmanlar suyuqlikni juda ham yaxshi ko'rishadi. Shuning uchun ular menyusiga ertalabki nonushtadan boshlab ko'k choy va mineral suvlar kiritilishi lozim.

Tayanch iboralar:

issiq iqlim sharoiti, kechqurun, uch marta ovqatlanish rejimi, suzmali va suzmasiz, turli sabzavot salatlari, qaymoq, sariyog', issiq tandir noni.

Nazorat savollari:

1. Turkman turistlari menyusiga qaysi gazaklar, birinchi va ikkinchi taomlarni tavsiya qilish mumkin?
2. Turkman turistlarga qaysi go'shtlardan tayyorlangan taomlarni tavsiya qilish mumkin emas?

2.6. Markaziy Osiyo respublikalari milliy taomlari

Markaziy Osiyo respublikalari mahalliy xalqlari iste'mol qiladigan taomlarining assortimenti juda katta. Darslikda faqat ular taomlarining ba'zilarini tayyorlash texnologiyasi va retsepturalari (brutto massasi gramm hisobida) keltirilgan.

2.6.1. Turkman milliy taomlari

2.6.1.1. Chorba noxudi (qo'y go'shtdan tayyorlangan no'xatli suyuq ovqat)

Qo'y go'shtining to'sh qismi suyagi bilan 2-3 bo'lakchalarga bo'linadi (har bir porsiya uchun) va ivitib qo'yilgan nut no'xati bilan birga tayyor bo'lguncha past olovda qaynatiladi. No'xatni bo'ktirish uchun u tozalanib, yuvilgandan keyin 8-10 soatga sovuq suvda ivitib qo'yiladi. Ivitish davrida suvi 2-3 marta almashtiriladi.

Ovqatning tayyor bo'lishiga 15-20 minut qolganida alohida past olovda qovurilgan piyoz qo'shiladi.

Qo'y go'shti	163
Nut-no'xati	40
Piyoz	18
Qo'y dumbasi	10
Tuz	5
Ziravorlar	0.05
	300

2.6.1.2. Belke

Un, tuxum, tuz va suvdan tayyorlangan xamirga dam berilgandan keyin qalinligi 1,0-1,5 mm qilib yoyiladi. Yoyilgan xamir kengligi 4 sm bo'lgan tasmalarga, keyin tasmalar kvadaratchalarga kesiladi. Xamirdan kesilgan kvadratchalar qaynab turgan tuzli suvda tayyor bo'lguncha qaynatib olinadi. Suzib dasturxonga tortishda laganga yoki kosaga solingan suvi ketkazilgan xamirning ustidan yog'li bulon quyiladi va chakki solib beriladi.

Mol yoki qo'y suyagi	200
Piyoz	6
Sabzi	6
Un	100
Tuxum	2/3 dona
Chakki	40
Tuz	5
	500

2.6.1.3. Fitchi

Un, tuz va suvdan tayyorlangan xamir dam berilgandan keyin qalinligi 2-3 mm, diametri 20-25 sm qilib yoyiladi. Bitta aylanasi maxsus yog'langan idish

(tova) ustiga qo'yiladi, uning ustiga bir tekis qalinlikda qiyma joylashtiriladi. Ikkinchisi xamir ustiga yopilib, chetlari bukiladi.

Qiyma tayyorlash uchun	
yog'li qo'y go'shti	254
Piyoz	24
Eritilgan qo'y yog'i	15
Bug'doy uni	130
Tuz	3
Yanchilgan qalampir	0.5
	300

2.6.1.4. Qatlama non

Un, tuz va suvdan tayyorlangan qattiq xamir dam berilgandan keyin diametri 18 sm gacha qilib yoyiladi. Keyin uning yuzasi, chekkalaridan 0,5 sm qoldirilgan holda, eritilgan yog' bilan surtiladi va rulet shaklida o'raladi. Ruletning ikki chekkasining xamiri chimdalab qo'yiladi va tikka qo'yib, qo'l yordamida bosib dumaloq shaklga keltirilgandan keyin o'qlov yordamida rulet qalinligi 1,5-2,0 sm qilib yoyiladi. Qatlama non ko'p miqdorda qizdirilgan yog'da qovurib olinadi.

Bug'doy uni	110
O'simlik yog'i	25
Tuz	2
	180

2.6.2. Qirg'iz milliy taomlari

2.6.2.1. Qirg'izcha beshbarmoq

Qo'y go'shti katta bo'lakchalarga bo'linib, tuz va qalampir solingan kam suvda qaynatib pishiriladi. Tayyor bo'lgan suyaksiz go'sht qalinligi 0,5 sm va uzunligi 5,0 sm. gacha bo'lgan bo'lakchalarga kesiladi. Un, suv va tuz qo'shib qorilgan xamirga dam berilgandan keyin u o'qlov yordamida yoyilib, uzun to'rtburchak (kengligi 0,5 sm, uzunligi 10-15 sm) shaklida kesiladi va tuzlangan go'sht qaynatmasida (bulon) qaynatib olinadi. Keyin qaynatilgan xamir

maydalangan go'sht va halqa shaklida kesilib, bulonga botirib olingan piyoz bilan aralashtiriladi.

Go'sht bilan xamir va qaynatilgan bulon alohida idishlarda beriladi.

Qo'y go'shti	217
Piyoz	35
Un	60
Suv	20
Tuz	3
Qalampir yoki murch	0.5
	200

2.6.2.2. Shorpo

Qo'y go'shti suyaklari bilan kichik bo'lakchalarga bo'lingandan keyin, tuz va qalampir sepilib, qattiq qobiq hosil bo'lguncha yog'da qovurib olinadi, halqa shaklida kesilgan piyoz va pomidor qo'shilib, qovurish davom ettiriladi. Keyin ustidan kamroq suv (har porsiyasiga 300 gr) quyilib, 10-15 minut qaynatiladi, so'ngra kubiklar shaklida kesilgan kartoshka solinib, tayyor bo'lguncha past olovda qaynatib olinadi. Dasturxonga tortishda mayin qilib kesilgan ko'kat sepib tortiladi.

Qo'y go'shti	192
Kartoshka	216
Piyoz	24
Dumba yog'i	30
Pomidor	53
Tuz	500
	500

2.6.2.3. Issiqko'lcha qovurilgan forel

Porsiyalarga kesilgan forel balig'i unga bulanadi va qovurilib olinadi. Keyin issiq suv bilan ishlov berilgan turp va mayin qilib kesilgan shirin bulg'or qalampiri tomat-pyure bilan aralashtiriladi va dasturxonga tortishda qovurilgan baliq ustiga qo'yib beriladi.

Forel	149
Un	6

O'simlik yog'i	20
Piyoz	119
Ho'l pomidor	30
Turp	71
Bulg'or qalampiri	30
Tomat-pyure	10
Tuz	3
	270/100

2.6.2.4. Bal (shirin ichimlik)

Qaynab turgan suvga zanjabil, dolchin, qalampirmunchoq, qalampir va lavr bargi qo'shilgandan keyin olovdan olinib, 10-15 minut davomida dimlab qo'yiladi. Keyin dimlama dokadan yoki elakdan o'tkaziladi va unga asal qo'shib, aralashtiriladi. Dasturxonga issiqligicha tortiladi.

Suv	200
Asal	25
Qora murch	0.5
Lavr bargi	0.5
Imbir	1
Koritsa	5
Gvozdika	1
	200

2.6.3. Qozoq milliy taomlari

2.6.3.1. Quyruq – bag'ir (jigar qo'y dumbasi bilan)

Qo'yning dumba yog'i 1,0-1,5 sm qalinlikda katta bo'lakchalarga kesiladi, sovuq suvga solib, keyin 10 minut davomida qaynatiladi. Keyin jigar, tuz va qizil qalampir qo'shib, tayyor bo'lguncha qaynatiladi, keyin qaynatmadan chiqarib olinib sovutiladi va porsiyalarga kesiladi. Dasturxonga tortishda har bir jigar bo'lakchasining ustiga quyruq bo'lakchasi qo'yib beriladi.

Jigar	154
-------	-----

Quyruq	50
Tuz	2
Qalampir	0.5

200

2.6.3.2. Garnirli qovurg'a

Qo'y go'shtining to'sh qismi qovurg'alari bilan kesib olinadi. Keyin go'sht maxsus urgich yordamida urib ozgina yumshatiladi, ustidan tuz, yanchilgan qizil qalampir va maydalab ezilgan sarimsoqpiyoz sepiladi, keyin go'sht suyaksiz tomonidan o'ralib, rulet shakliga keltiriladi (qovurg'a uchlari ochiq qoldiriladi), ip bilan bog'langandan keyin qovurib olinadi va ustidan ozgina go'sht qaynatmasi quyilib, tayyor bo'lguncha dimlanadi. Dasturxonga uzatishdan oldin go'sht suyaklari bilan birga porsiyalarga bo'linadi va sabzavotli garnir hamda karam salati bilan beriladi.

Garnir uchun oqboshli ho'l karam somoncha shaklida kesiladi, tuzlanadi va sirka kislotasi eritmasi qo'shib qizdiriladi. Qizdirish davrida aralashtirib turiladi. Karam yumshagandan keyin unga somoncha shaklida yupqa kesilgan sabzi, piyoz hamda shakar qo'shiladi va ustidan o'simlik yog'i tomizilib aralashtiriladi.

Qo'y go'shti (to'sh qismi)	221
Bodring	55
Pomidor	35
Ho'l karam	32
Piyoz	12
Sabzi	13
O'simlik yog'i	5
Shakar	1,5
Sirka kislotasi	(5,0%) 5
Sarimsoqpiyoz	0,4
Ko'kat	5
Tuz 3	
Qalampir	0,5

225/100

2.6.3.3. Sorpa (bulon)

Bu taom bir porsiyaga mo'ljallangan (600 gr) xum ko'zchalarda tayyorlanadi. Har bir ko'zchaga suyaklari bilan 2-3 bo'lak to'sh go'shti solinadi. Ustidan ozgina bulon va tuz qo'shilgandan keyin past olovda qaynatiladi. Tayyor bo'lishiga 15-20 minut qolganda qora murch, lavr barglari, yarim halqa qilib kesilgan piyoz, kichik bo'lakchalarga bo'lingan sabzi qo'shib pishiriladi.

Dasturxonga tortishdan oldin taomning ustiga maydalangan ko'kat sepiladi. Sorpoga boursak alohida beriladi. Uni tayyorlash uchun suv, un, tuz, achitqi, shakar aralashtirilib xamir tayyorlanadi va unga dam beriladi. Keyin xamir zuvalalarga bo'linib, ingichka kolbasa shakli beriladi va 12-15 bo'lakchalarga kesiladi va ko'p miqdordagi yog'da qovurilib olinadi.

Suyak	100
Mol go'shti (to'shi)	164
Piyoz	24
Sabzi	19
Ko'kat	5
Tuz	5
Qora murch	1
Boursok uchun:	
Bug'doy uni	35
Tuxum	4
Sariyog'	3
Shakar	3
Achitqi	0.5
Eritilgan mol yog'i	6
	500/50

2.6.3.4. Qozoqcha qovurdoq (quirdak)

Birlamchi ishlav berilgan ichak-chavoqlar kubik shakllarida kesilgandan keyin, tuzlanadi, qalampir sepiladi va kubik shaklida kesilgan dumba yog'da qattiq qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi va ustidan mayin qilib kesilgan piyoz qo'shib, qovurish davom etkaziladi. Keyin ustidan ozgina bulon (go'sht qaynatmasi) solinib, dimlab pishiriladi.

Dasturxonga tortishdan oldin porsiyalanadi va mayin qilib kesilgan ko'kat bilan sepib beriladi.

Mol jigari	115
Mol yuragi	62
Qo'y dumbasi	90
Qalampir	0,5
Tuz	3
Ko'kat	5
	300

2.6. 4. O'zbek milliy taomlari texnologiyasi

2.6.4.1. Achchiq-chuchuk

Pishgan qizil pomidor yupqa doira shaklida kesiladi. Keyin piyoz va achchiq qizil qalampir boshqa idishda mayda qilib to'g'raladi va ularning ustidan kesilgan pomidor solinadi. Tuz sepilib 5-6 minutga qoldiriladi va keyin aralashtiriladi. Dasturxonga tortishda achchiq-chuchuk laganchalarga solinib, ko'katlar bilan bezatiladi.

Pomidor	110
Piyoz	10
Qizil achchiq qalampir	0,4
Shivit yoki kinze ko'kati	10
Tuz	2
	130

2.6.4.2. Yaxna qovoq

Qizil oshqovoq urug'idan tozalangandan keyin po'chog'i bilan 8-10 sm. kattalikdagi bo'lakchalarga bo'linadi va sabzi, kartoshka yoki sholg'om qo'shib, yog'li go'sht qaynatmasida qaynatib olinadi. Tayyor bo'lgan sabzavot va qovoqlar bulondan chiqarib olinadi va sovutiladi.

Qovoq	280
Kartoshka yoki sholg'om	20
Sabzi	20
Bulon (qaynatma)	40

Tuz

2

140

2.6.4.3. Qaynatma sho‘rva

Bu taom, ko‘pincha, go‘shtning qovurg‘a yoki to‘sh qismidan tayyorlanadi. Bo‘lakchalarga bo‘lingan go‘sht ustidan sovuq suv quyiladi va qaynash darajasiga etgandan keyin ko‘pigi olinadi va past olovda qaynatiladi. Qaynash davrida ko‘pigi olinib turiladi. Ko‘pikning hosil bo‘lishi tugagandan keyin bulonga zira va butunlayicha achchiq qizil qalampir solinadi. Go‘shtning pishishiga 40-50 minut qolganda pomidor, katta bo‘laklarga bo‘lingan sabzi, 30-35 minut qolganda esa kartoshka yoki sholg‘om, 10-15 minut qolganda halqa qilib kesilgan piyoz va tuz solinadi.

Tayyor go‘sht va kartoshka bulondan (qaynatmadan) chiqarib olinib, kichik bo‘lakchalarga kesiladi. Kosaga sho‘rvaning suyuq qismi suziladi, keyin go‘sht va sabzavotlar qo‘shiladi va ustidan maydalab kesilgan ko‘kat sepib dasturxonga tortiladi.

Qo‘y yoki mol go‘shti	180
Sabzi	100
Kartoshka	240
Pomidor	40
Shivit, petrushka ko‘kati yoki ko‘k piyoz	6
Tuz	5
Zira	1
	500

2.6.4.4. Farg‘onacha palov

Mayda kubik shakllarida kesilgan dumba yog‘i baland olovda eritiladi va jizzasi olib tashlanadi. Keyin go‘shtidan yaxshilab tozalangan suyak, piyoz boshchalari yoki sabzi bo‘lakchalari yog‘da qovurib olinadi. Uning natijasida yog‘ jigar rangga ega bo‘lib, uning ta‘mi va hidi yaxshilanadi.

Piyoz halqa shaklida kesilib, sariq tusga kirguncha qovurib olinadi. Keyin ustidan kubik shaklida kesilgan go‘sht solinib, 15-20 minut davomida qovuriladi, undan so‘ng somoncha shaklida kesilgan sabzi qo‘shilib, uning vazni deyarli 50% ga kamayguncha qovurish davom ettiriladi. Hosil bo‘lgan zirvak ustidan kamroq suv quyiladi, tuzning bir qismi solinadi, qizil qalampir donachalari hamda ziravorlar qo‘shiladi va olovi kuchaytiriladi. Suv qayngandan keyin olov

pasaytiriladi, sabzi yumshoq bo'lgunga qadar qaynatiladi. Qaynatish davrida qalampir donachalari bir necha joyidan teshilib qo'yiladi.

Tozalangan guruch yaxshi yuvilgandan keyin 30-40 minut davomida tuzli suvda ivitiladi. Ivitilgan guruch qaynab turgan zirvak ustidan tekis yotqizilgandan keyin guruch sathidan 1,5-2,0 sm baland qilib qaynoq suv solinadi va ustidan tuzning qolgan qismi va zira sepilib, tez qaynatiladi. Suvni yaxshi shimib olgandan keyin guruch kapkir yordamida qozon o'rtasiga tepacha shaklida yig'iladi, bug'i chiqishi uchun qoshiq yoki pichoq yordamida guruchning ustidan qozon tagigacha bir necha joyidan teshik qilinadi. Keyin qozonning qopqog'i mahkam yopilib palov 30-35 minut davomida dimlab pishiriladi.

Dasturxonga tortishdan oldin zirvak va guruch ehtiyotkorlik bilan aralashtiriladi. Porsiyalari idishga qubba tarzida joylashtirilgach, tepasiga go'sht va qalampir qirqimlari qo'yiladi.

Qo'y yoki mol go'shti	150
Guruch	180
Piyoz	120
Dumba yog'i	60
Qizil achchiq qalampir	0,5 dona
Tuz	3
	500

2.6.4.5. Shirguruch

Yuvilgan guruch ko'p miqdordagi tuzli suvda yarim tayyor holatga kelguncha vaqti-vaqti bilan ko'pigi olib tashlanib, qaynatib olinadi. Keyin suvi to'kiladi, guruch esa qaynab turgan sutga yoki sut va suv arlashmasiga solinib, qaynatish davom ettiriladi. Guruch bilan birga retsepturada nazarda tutilgan shakar ham solinadi. Qaynatish jarayonida tagi kuymasligi uchun guruch aralashtirilib turiladi. Dasturxonga tortishda ustiga sariyog' qo'yib beriladi.

Guruch	100
Sut	120
Suv	240
Shakar	12
Sariyog'	12
	450

2.6.5. Tojik milliy taomlari

2.6.5.1. Anorli ko‘k salat

Tozalangan barra piyoz yaxshilab yuvilgandan keyin mayda qilib kesiladi va anor donlari bilan aralashtiriladi. Dasturxonga tortishda tuz va ziravorlar sepiladi.

Bara piyoz	169
Anor	110
Tuz	1
	200

2.6.5.2. Ravoch salati

Yuvilgan ravochning po‘stloqlari olib tashlanadi va 2-3 sm bo‘lakchalarga kesiladi. Dasturxonga tortishda tuz sepib beriladi. Bu salat asosan palov taomi bilan iste‘mol qilinadi.

Rovoch	266
Tuz	1
	200

2.6.5.3. Sholg‘om sho‘rva

Qo‘y go‘шти suyaklari bilan katta bo‘lakchalarga bo‘lingandan keyin ustidan sovuq suv quyib qaynatiladi. Ko‘pigi olinib, 30-40 minut qaynatilgandan keyin unga kartoshka, sabzi, sholg‘om, halqa qilib kesilgan piyoz va shirin bulg‘or qalampiri qo‘shiladi.

Dasturxonga tortishdan oldin tayyor go‘st 25-30 gr.li bo‘lakchalarga kesiladi va sho‘rvaga qayta solinib, ustidan mayin kesilgan ko‘kat sepib beriladi.

Qo‘y go‘шти	108
Kartoshka	78
Piyoz	24
Sabzi	28
Bulg‘or qalampiri	40
Tomat-pyure	10
Ko‘kat	10

2.6.5.5. Tojikchasiga qovurilgan go'sht

Yog'li qo'y go'shti qovurg'alari bilan birga 30-40 gr.li bo'lakchalarga bo'lingandan keyin qo'y yog'ida sariq qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi va keyin ustidan yarim halqa shaklida kesilgan piyoz, kubiklarga bo'lingan sabzi qo'shiladi, qovurish yana 8-10 minut davom etkaziladi. Keyin pomidor yoki tomat-pyure qo'shib, qovurish yana 4-5 minut davom ettiriladi. Qovurilgan mahsulotlar ustidan ozroq suv quyilib, qaynab chiqqandan keyin kartoshka, tuz, qalampir qo'shib, dimlab pishiriladi.

Dasturxonga tortishda taom laganga uyub suziladi va ustidan ko'kat sepiladi.

Qo'y go'shti	149
Eritilgan quy yog'i	15
Kartoshka	200
Piyoz	60
Sabzi	38
Tomat pyure	25
Ko'kat	10
Tuz	3
Zira	1
	450/100

2.6.5.4. Shirchoy (sutli choy)

Qaynoq suvga ko'k choy solinib, 3-4 minut qaynatiladi, keyin sut quyiladi va qaynab chiqqandan keyin tuz va sariyog' solinadi.

Sut	150
Ko'k choy	2
Sariyog'	5
	200

III BOB: SHARQIY SLAVYAN XALQLARINING OVQATLANISHIGA XOS XUSUSIYATLAR

3.1. Slavyanlar pazandachiligidagi umumiy o'xshashliklar

Sharqiy slavyanlarni hozirgi Rossiya Federatsiyasida, Ukraina va Belorussiya respublikalarida yashaydigan ruslar, ukrainlar va beloruslar tashkil qiladi. Ular pazandachiliklaridagi o'xshashliklar tillari asosining, dini va madaniyat darajasining hamda iqlim sharoitlarining deyarli bir xilligi bilan bog'liq.

Slavyanlar pazandachiligiga xos umumiy xususiyatlardan biri shundan iboratki, taomlar tayyorlashda ruslar ham, ukrainlar ham, beloruslar ham dehqonchilik, chorvachilik mahsulotlaridan, baliq va tabiat in'om etadigan boshqa mahsulotlardan (o'rmon, daryo, ko'l, dengiz va okean mahsulotlari) keng foydalaniladi, chunki o'tmishda bu uchta millat ajdodlari ham dehqonchilik, chorvachilik bilan shug'ullanib kelishgan. Bu davlatlar maydonining ma'lum bir qismini o'rmonlar tashkil qiladi. Ma'lumki, o'rmon mahsulotlari (yovvoyi parranda va hayvonlar go'shtlari, qo'ziqorinlar, yovvoyi mevalar, o'rmon yong'oqlari va sh.k.) u yerda yashaydigan xalqlarning ratsionida ishlatilib kelingan va kelinadi. Bundan tashqari, davlatlarning ichki suv havzalarida yetishtiriladigan baliqlar qo'shimcha oziq-ovqat mahsuloti sifatida ishlatiladi. Ma'lumki, taom uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlari turlari qancha ko'p bo'lsa, ulardan shuncha katta assortimentda taomlar tayyorlash mumkin. Shu sababli ham, sharqiy slavyan xalqlarining milliy taomlari assortimenti, Markaziy Osiyo respublikalari xalqlarining, masalan, o'zbeklar yoki tojiklar milliy taomlari assortimentidan, juda ham katta.

Sharqiy slavyan xalqlarining asrlar davomida qo'shni davlatlarda yashashi natijasida ular bir-birlarining milliy pazandaliklarini o'zaro boyitib kelishgan. Shu sababdan bo'lsa kerak, ruslar, ukrainlar va beloruslar milliy pazandachiliklarida tayyorlash texnologiyasi yoki nomlanishi bo'yicha aynan bir xil taomlar paydo bo'lgan. Bu millatlar vakillaridan birontasi ham ot go'shtini va undan tayyorlangan taomlarni iste'mol qilishmaydi. Lekin ular barcha uy hayvonlari go'shtlaridan cho'chqa go'shtini afzal ko'radi.

Ruslar, ukrainlar va beloruslar ajdodlarining asosiy taom pishirish jihozi pechka bo'lib, u konstruksiyasi ruslarda ham, ukrain va beloruslarda ham deyarli bir xil va oziq-ovqat xomashyolari va mahsulotlariga issiqlik ta'sirida ishlov berishda har xil texnologik usullardan foydalanishga imkoniyat beradi. Uchta millatda ham taomlarni dasturxonga tortish tartibi bir xil: avval gazaklar, keyin esa

navbati bilan birinchi, ikkinchi, shirin taomlar va issiq ichimliklar beriladi. Uchala millat vakillari ham quvvatlantirilgan kuchli alkogolli ichimliklarni iste'mol qilishadi.

Sharqiy slavyanlar pazandaliklariga umumiy bo'lgan xususiyatlaridan tashqari ularning har biriga xos xususiyatlari mavjud. Ular quyida ko'rib chiqilgan.

Tayanch iboralar:

dehqonchilik, chorvachilik, o'rmon, daryo, ko'l, dengiz, okean, cho'chqa go'shti, pishirish jihozi, dasturxonga tortish tartibi, alkogolli ichimliklar.

Nazorat savollari:

1. Sharqiy slavyanlar pazandaliklarining shakllanishiga qaysi omillar ta'sir ko'rsatgan?
2. Sharqiy slavyanlar asosan qaysi go'sht turini iste'mol qilishadi?
3. Sharqiy slavyan taomlarini dasturxonga tortish tartibini bilasizmi?

3.2. Rus xalqining pazandachiligiga va ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Har bir millatning sevimli taomlari, dasturxonni bezash va taomlar tayyorlash an'analari bo'ladi. Bu an'analar ming yillar davomida shakllangan bo'lib, milliy madaniyatini, turmush tarzini va iqlim sharoitini o'zida ifoda etadi. Bunday urfodatlar millatlar ajdodlarining taomlar tayyorlash bo'yicha tajribasini, milliy an'alarini o'zida aks ettiradi. Shu sababli ham, hech qaysi xalq o'zining sevimli taomlarini boshqa millat pazandachiligining ko'rki hisoblangan taomlariga hech qachon almashtirmaydi. Masalan, qirg'iz yoki qozoq o'zining beshbarmoq taomini hech qachon o'zbekning paloviga yoki rus xalqining pelmeniga yoki armanlarning shashligiga almashtirmaydi.

Rossiya xalqining bugungi kundagi ovqatlanishiga va iste'mol qiladigan ratsionlar tarkibiga ajdodlari iste'mol qilib kelgan mahsulotlari hamda hozirgi vaqtda yetishtiriladigan don ekinlari, sabzavotlar, go'sht mahsulotlari, mevalar, o'rmon va suv havzalari boyliklari katta ta'sir ko'rsatgan.

Qadim zamonlardan buyon rus xalqining ajdodlari hozirgi Rossiya Federatsiyasi hududida dehqonchilik bilan shug'ullanib, bug'doy, arpa, suli va tariqqa o'xshagan boshqoli don mahsulotlarini yetishtirib kelishgan. XVII asrning oxiridan boshlab esa makkajo'xori ham yetishtirila boshlangan. Ular un, yorma ishlab chiqarish, achitilgan xamirdan non turlarini tayyorlash texnologiyasi bilan ham tanish bo'lishgan. Shu sababli ham, ruslar taomlari assortimentida turli qiyma solingan piroglar, pirojkalar, rasstegaylar, kulebyakalar, oladya, blin va blinchiklar, yormalardan tayyorlangan turli xil bo'tqalar va boshqa don mahsulotlaridan ishlab chiqariladigan taomlar rus milliy pazandalagida asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Ularning aksariyati turli bayram va marosimlarda dasturxon ko'rki sifatida

tayyorlanadi. Masalan, kurniklar, pirog va blinlar oila qurish to'ylarida, "javoronok"lar bahor bayramlarida tayyorlangan.

Rus xalqining boshqali don mahsulotlarini yetishtirishidan tashqari azaldan sabzavotchilik bilan ham shug'ullanib kelganligi to'g'risida tarixiy ma'lumotlar mavjud. Ayniqsa, karam va sholg'om ko'p yetishtirilgan va iste'mol qilingan. Karam eng muhim oziq-ovqat mahsuloti hisoblangan, u ho'lligicha va tuzlangandan keyin ham iste'mol qilingan.

Kartoshka Rossiyada yetishtirilib boshlanganga qadar uning o'rnida sholg'om ishlatilgan. Sholg'om qaynatilgan, toblab pishirilgan va qovurilgan hollarda iste'mol qilingan. Bundan tashqari, sholg'om murakkab taomlar (repnya, qiyma solingan sholg'om va sh.k.) tarkibiga kirgan va piroglarni tayyorlashda qiyma sifatida ishlatilgan. Qadimiy ruslar dasturxonining ko'rki bo'lgan "ushnoye" taomini tayyorlashda ham sholg'om ishlatilgan. Bundan tashqari, sholg'omdan, hatto, kvas ham tayyorlangan.

Xuddi karam va sholg'omdek, ruslar turpdan ham azaldan oziq-ovqat mahsuloti sifatida foydalanib kelishgan. Turpdan nafaqat oddiy (qirg'ichdan o'tkazilgan turp, turpli kvas, kesilgan turp, o'simlik yog'i sepilgan turp va b.), murakkab taomlar (turp chuchvarasi, asalli turp va boshqalar) ham tayyorlangan.

Asrlar davomida rus xalqi oziq-ovqat mahsuloti sifatida bodringdan ham keng foydalanib kelgan. Rus taomlari va ularning tarixi bo'yicha yetakchi mutaxassis, professor N.I.Kovalevning bergan ma'lumotlariga ko'ra, bodring to'g'risida XVI asrda nashr etilgan "Domostroy" kitobida maxsus ma'lumotlar keltirilgan. Bugungi kunda xuddi azaldagidek, rus milliy taomlarining aksariyatini bodringsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. U rus xalqining sevimli taomlaridan bo'lgan vinegret, rassolnik, solyankalarning asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Rus pazandalagida pomidor XIX asrdan boshlab ishlatilib kelinishiga qaramasdan, bugungi kunda aksariyat taomlar pomidorsiz tayyorlanmaydi.

Bugungi rus dehqonlari 50 dan ortiq sabzavotlar xillarini (karam turlari, pomidor, bodring, osh lavlagisi, sabzi, piyoz, sarimsoqpiyoz, rediska, achchiq va shirin qalampir va boshqalar), har xil poliz va dukkakli mahsulotlarni yetishtiradi. Yetishtirilgan mahsulotlar assortimentining kengayishi yangi taomlarning paydo bo'lishga olib keladi.

Kartoshka bugungi kunda rus xalqining asosiy oziq-ovqat mahsulotlaridan biriga aylangan. U Rossiyada faqat XVII asrning oxiridan yetishtirila boshlanishiga qaramasdan, undan tayyorlanadigan milliy taomlar assortimenti 100 dan ortiq. Ruslar kartoshkani ikkinchi non ham deb atashadi. Hozirgi vaqtda kartoshka Rossiya Federatsiyasining Arxangelsk, Vologda, Kirov, Novgorod, Pskov viloyatlarida, Sibir va Uralda juda ham ko'p tarqalgan. Rossiya markaziy

viloyatlarida yashaydigan ruslar pazandachiligida kartoshka kechroq ishlatila boshlangan.

Mevalar ham Rossiyada avvaldan yetishtirilib kelingan. Lekin avval ruslar mevalarni ham “sabzavot” deb atashgan. Hozirgi vaqtda Rossiya Federatsiyasida olma, nok, gilos, olxo‘ri, o‘rik, shaftoli, smorodina, apelsin, mandarin, limon kabi meva turlari ko‘plab yetishtiriladi.

Adabiyotlardagi ma‘lumotlarga qaraganda, hatto, XVI asrda ruslar olma va nokdan konservalangan mahsulotlar tayyorlashgan, qora olxo‘ri va boshqa mevalar “lavashniki” taomini tayyorlash uchun ishlatilgan va undan quruq pastila (trubets) olishgan. Mevalar bilan bog‘liq rus pazandachiligiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, hatto, olma ham karam bilan birga qo‘shilib tuzlanadi va gazak sifatida iste‘mol qilinadi.

Vaqt o‘tishi bilan Rossiyada yetishtiriladigan sabzavot va mevalarning assortimenti kengayib borgan. Eramizning XVI asrida gollandlardan yashil salat yetishtirish texnologiyasi qabul qilingan, bundan oldin ta‘kidlanganidek, XIX asrdan boshlab pomidor ham yetishtirila boshlangan.

Rus pazandachiligida ishlatiladigan go‘sh turlari va baliq turlari va ulardan tayyorlanadigan taomlar assortimenti sabzavot va mevalar assortimentiga nisbatan juda ham sekinlik bilan o‘zgargan. Azaldan ruslar cho‘chqa, qo‘y, echki hamda uy parrandalari (tovuq, o‘rdak, g‘oz) go‘shlarini iste‘mol qilib kelishgan, hozir ham asosiy rus milliy taomlari ushbu go‘sh turlaridan tayyorlanadi.

Chorvachilik va parrandachilikning rivojlanishi bilan rus pazandachiligida sut va tuxumdan tayyorlanadigan taomlar assortimenti ham kengayib borgan. Bu borada “yaichnitsa-glazunya” taomini tayyorlash rus xalqining asosiy ixtirolaridan biri bo‘lgan. Hozirgi vaqtda yayichnitsa ruslarning eng keng tarqalgan taomlaridan hisoblanadi.

Ilgari hozirgi Rossiya Federatsiyasi maydonining aksariyat qismini o‘rmonlar va taygalar egallagan. O‘rmon va tayga in‘om etadigan mahsulotlar qadimiy ruslarning ratsionida qo‘shimcha oziq-ovqat mahsuloti sifatida foydalanib kelingan. Hozirgi vaqtda ham o‘rmon va taygada o‘sadigan mahsulotlar ruslar milliy taomlarini tayyorlashda keng ishlatiladi. Yovvoyi parrandalar va hayvonlar go‘shlari ovchilik yo‘li bilan tayyorlanadi. Rus xalqi qadimdan ovchilik bilan shug‘ullanib kelgan. Bu to‘g‘rida yetarli darajada tarixiy ma‘lumotlar mavjud. Masalan, XI-XII asrlardagi tarixiy qo‘lyozmalarda teterevlarni ovlash maydonlari (teterevyatnik), bundan keyingi qo‘lyozmalarda esa ryabchiklar, tovushqonlar, yovvoyi o‘rdaklar, g‘ozlar va boshqa yovvoyi parrandalar to‘g‘risida yozib qoldirilgan. Ularning go‘shlari rus pazandachiligida hozir ham ishlatiladi. Qovurilgan yovvoyi parranda go‘sh tasi bayram dasturxonlarining ko‘rki hisoblanadi.

Rossiya Federatsiyasida o'rmon va taygalar, ayniqsa, mamlakatning shimolida, Uralda, Sibirda juda katta maydonni egallaydi, o'rmon va tayga in'om etadigan mahsulotlardan tuzlangan, marinadlangan, quritilgan qo'ziqorinlar, tuzlangan brusnika, klyukva, moroshka, kostenika, o'rmon yong'oqlari qadimiy va hozirgi rus xalqining ovqatlanishida katta ahamiyatga ega. Avvallari o'rmon yong'og'idan moy olingan, yong'oqning ezilgan mag'zi esa turli xil taomlarni tayyorlash uchun ishlatilgan. O'rmon yong'oqlaridan hozirgi vaqtda sanoat miqyosida moy ishlab chiqariladi. Bundan tashqari, qadimiy ruslar uchun o'rmon asal va oq qayin sharbati manbasi hisoblangan. Asaldan turli taomlar va "medok" ichimligi tayyorlangan. Hoziri vaqtda asaldan ichimliklar tayyorlash texnologiyasi faqat Sibir zonasida, ayniqsa, Altayda, saqlanib qolgan.

Rossiya Federatsiyasi yer maydonining qirg'oqlari 11 ta dengiz (Boltiq dengizi, Barensev dengizi, Chukot dengizi, Uzoq Sharq dengizi, Karsk dengizi, Laptevlar dengizi, Sharqiy-Sibir dengizi, Bering dengizi, Oxot dengizi, Yapon dengizi va Azov dengizi) hamda 2 ta okean (Tinch okeani, Shimoliy muz okeani) suvlari bilan yuvilib turiladi.

Qirg'oqlarga yaqin joylarda yashaydigan aholi tomonidan dengiz, okean hamda ichki suv havzalarida (daryo, ko'l) ovlanadigan baliqlardan taomlar tayyorlashda keng foydalanib kelingan. Masalan, hozirgi vaqtda Barensev dengizida uchraydigan 114 baliq turidan faqat 20 xili (salaka, treska, kilka, kambala, dengizi okuni, seledka, sayka, piksha, paltus, zubatka, sayda, semga, kumja, nelma, golets va boshqalar) ovlanadi va oziq-ovqat mahsuloti sifatida iste'mol qilinadi. Ularning 80% ini salaka tashkil qiladi. Tinch okeanidagi 800 ta baliq turidan 200 ga yaqini ovlanadi. Bu okean qimmatbaho losos baliqlarini (keta, gorbusha, chavicha, kijuch, sima, malma, nerka kabilarni) beradi. Bu baliqlar qizil ikra (keta ikراسi), tuzlangan va dudlangan baliq go'shtini olish va o'zining yog'ida konservalash uchun ishlatiladi. Bulardan tashqari, baliq va umurtqasiz molyuskalar boshqa dengiz suvlaridan ham ovlanadi.

Ruslar milliy pazandalagida dengiz, okean, daryo va ko'l baliqlaridan keng miqyosda foydalanish oxirgi 100 yil davomida baliqdan tayyorlanadigan gazaklar va issiq taomlarning kengayishiga olib keldi. Shunday qilib, ruslar ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri - baliq taomlari assortimentining kattaligidir.

Barcha rus millatiga xos umumsevimli taomlari va ovqatlanish bo'yicha urf-odatlar bo'lganidek, Rossiya Federatsiyasining ba'zi bir mintaqalarida yashaydigan ruslarning ham faqat shu mintaqaga xos ovqatlanish xususiyatlari bor. Masalan, Rossyaning shimoliy tumanlarida yashaydigan ruslar ratsionida tariq yormasidan tayyorlanadigan taomlar juda ham katta ahamiyatga ega, chunki bu yerda yashaydigan ruslar ajdodlari tariq etishtirish, undan un ishlab chiqarish bilan shug'ullangan. Tariq yormasidan turli xil suyuq taomlar, kisel, pivo tayyorlab,

iste'mol qilib kelishgan. Xuddi shuningdek, G'arbiy Sibir mintaqalarida yashaydigan ruslarning eng sevimli taomlari go'shtli chuchvara, (ba'zi bir joylarda baliqli chuchvara), turli piroglar (baliq, kartoshka, cheremuxa, qiymasi bilan), shangi va boshqa taomlar hisoblanadi. Bu yerda shu vaqtgacha dasturxonning ko'rki sifatida quritilgan va dudlangan baliq, o'zining moyida iknasi bilan qaynatilgan baliq, uxa, sochni, ilvira, kisel, xvorost va blinlar hisoblanib kelinadi.

Rus milliy pazandachiligiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, qator xorijiy mamlakatlar, qo'shni mamlakatlar xalqlari taomlarining texnologiya va retsepturalari ijobiy o'zlashtirilgan. Bundan tashqari, o'ta katta maydonga ega bo'lgan hududning har bir mintaqasida yashaydigan ruslarning, bundan oldin ta'kidlab o'tilganidek, mahalliy sevimli taomlari ham ko'p bo'lgan va oxirgi yillar davomida ular ham umummilliy taomlarga aylangan. Shu sababli ham, umumrus milliy taomlarining assortimenti juda ham katta. Taomlar keng assortimentda yormalardan (bo'tqalar, zapekankalar, krupeniklar, suli kisellari, yasmiq doni va no'xat taomlar) ham tayyorlangan. Agar odamlar tomonidan bironta taomning tan olinishi uchun o'n yil atrofida vaqt kerak bo'lsa, yormalardan tayyorlanadigan taomlarning juda ko'pligi ruslarning yormalar ishlab chiqarish bo'yicha qadimdan shug'ullanib kelganidan darak beradi.

Rus xalqining sevimli taomlaridan vinegret, sabzavot salatlari, ilvira, sovutilgan baliq, mol va parranda go'shtlari, borsh, suyuq ovqat-ugra (tovuq bulonida), solyanka, rassolnik, qovurilgan va dimlab pishirilgan go'sht, olma solingan g'oz va o'rdak go'shtlari, grechixa bo'tqasi solingan cho'chqa bolasining go'shti, yaichnitsa-glazunya, kisel; kompot, turli xil qiyma solingan piroglar, pirojkalar, chuchvara va boshqalar hisoblanadi. Rus xalqinig sevimli ichimligi – bu aroq, konyak va boshqa quvvatlantirilgan ichimliklar. Albatta, oilada iste'mol qilinadigan sevimli taomlarnig tarkibi uning moddiy ta'minlanganligiga va yashash joylaridagi oziq-ovqat mahsulotlarining assortimentiga bog'liq bo'ladi. Ko'rsatilgan taomlar va ichimliklarning aksariyati oddiy xalq uchun narxi bo'yicha to'g'ri kelmagan, albatta. Shu sababli ham, oddiy xalq kamtar ovqatlanagan. Buni rus xalqinig "Shi da kasha - pisha nasha", - degan maqoli yaqqol tasdiqlaydi.

Shuni ta'kidlab o'tish o'rinliki, taomlar tayyorlashda ishlatiladigan mahsulotlar assortimentining kattaligi millatlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlarini hali to'liq belgilay olmaydi, chunki u mahsulotlar turlari, texnologik ishlov berish usullariga hamda ularni tayyorlashda ishlatiladigan ziravor va dorivor o'simliklarga bog'liq bo'ladi. Masalan, dimlab pishirilgan go'sht yoki sabzavotlarning ta'mi va hidi qaynatib pishirilgan go'sht va sabzavotlar hidi va ta'midan umuman farq qiladi. Xuddi shunday farq dimlab pishirilgan faqat go'shtning ta'mi, sabzavotlar qo'shib dimlab pishirilgan go'sht ta'mida va hidida ham bo'ladi. Taomlar tayyorlashda ishlatiladigan ziravorlar u

qo'shilgan taomning ta'mini kuchaytiradi yoki unga shu ziravorga xos ta'm va hid beradi, yoki bo'lmasa, taomlar tayyorlashda birga qo'shib ishlatiladigan mahsulotlarning ta'mlari va hidlarining majmui bo'lgan faqat ushbu taomga xos ta'm va hid beradi va hokazo.

Mahsulotlarga ishlov berish usullari, o'z navbatida, millat pazandachiligida taomlarni tayyorlash uchun ishlatiladigan issiqliq jihozlari turlari va ularning konstruksiyasiga ham bog'liq bo'ladi. Uy sharoitida taom pishirish uchun ishlatiladigan rus pechkalarining konstruksiyasi taomlarni qaynatib, qovurib, dimlab va toblab pishirish uchun qulay imkon beradi. Shu sababli ham, rus pazandachiligida dimlab pishirilgan taomlar assortimenti juda ham katta. Avvallari go'sht mahsulotlari sabzavotlar bilan birga sutda, smetanada, undan yoki boshqa mahsulotlardan tayyorlangan souslarda, baliqlar esa sabzavotlar, kartoshka, qo'ziqorin kabi mahsulotlar bilan birga qo'shib dimlangan.

Toblab pishirilgan rus taomlari lazzeatli, nozik ta'm va hidlarga ega. Ularning aksariyati rus milliy dasturxonining faxri hisoblanadi. Ular qatoriga krupenik, sabzavot zapekankalari, moskovcha va ruscha toblab pishirilgan baliq taomlari, grechixa bo'tqasi bilan toblab pishirilgan lesh balig'i, sousda toblangan bitochka, toblab pishirilgan kartoshka va shunga o'xshagan qator taomlar kiradi.

Rus taomlari o'ziga xos ta'm va hidga ega. Bunday ta'm va hidlar milliy pazandalikda ishlatiladigan ziravor va dorivor o'simlik mahsulotlari turiga bog'liq. Rus pazandachiligida Sharq va Yevropa mamlakatlari xalqlarining ziravorlari ham ishlatiladi. Ruslar sharq ziravorlari (qalampir, za'faron, dolchin, lavr bargi va b.) bilan XII-XIII asrlarda tanishishgan. Hozir ular rus pazandachiligida juda keng qo'llaniladi. Avvallari ruslar ziravorlar sifatida yovvoyi o'sadigan xushbo'y o'simliklarni, keyinroq esa madaniy yetishtiriladigan shivit, arpabodiyon, yalpiz, yerqalampiri, piyoz va sarimsoqpiyozlardan foydalanib kelishgan. Avvallari sharq ziravorlari moddiy ta'minlangan boy kishilarning taomlarini tayyorlashda ishlatilib, keyin esa oddiy kishilar ovqatlanishida ham keng qo'llanila boshlangan.

Ruslar ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, mahsulotlarni qovurish uchun sariyog' umuman ishlatilmaydi. Sariyog'dan faqat nonga surtib iste'mol qilish, taomlarning ta'mini yaxshilash maqsadida xamirli va issiq suyuq taomlarga qo'shish uchun foydalaniladi. Mahsulotlarni qovurish uchun eritilgan mol yog'lari, cho'chqa va molning ichki yog'lari ishlatiladi. Avvallari o'simlik yog'lari barcha issiq taomlarni tayyorlash uchun ishlatilgan. Hozirgi vaqtda, bundan tashqari, sabzavotlardan tayyorlangan salat va selyodka balig'iga ham solinadi.

Shuni yana bir bor ta'kidlash lozimki, oxirgi yillarda Rossiyada konservalangan mahsulotlar va tomat-pastalarining ishlab chiqarilishi ulardan

tayyorlanadigan rus milliy taomlari assortimentida qator yangi taomlarning paydo bo'lishiga olib keldi.

Tayanch iboralar:

don mahsulotlari, makkajo'xori, pirog, pirojka, rasstegay, kulebyaka, blin, blinchik, karam, sholg'om, kartoshka.

Nazorat savollari:

1. Rus xalqining pazandachiligida qaysi xom ashyo turlari ishlatilib kelingan?
2. "Ushnoye" taomi qaysi mahsulotdan va qanday tayyorlanadi?
3. Rus xalqining pazandachiligida go'sht turlarining qaysilari ishlatiladi?
4. Rus xalqi pazandaligida qaysi ziravorlardan foydalaniladi?

3.3.Ukrainlar ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Ukraina Sharqiy slavyan davlatlari ichida aholisining soni bo'yicha ikkinchi o'rinda turadi. Uning deyarli 2/3 qismini ukrainlar tashkil qiladi. Ukrainlardan tashqari ruslar, yahudiylar, polyaklar, beloruslar, moldavanlar, bulg'orlar, vengrlar va boshqa millatlar va elatlar vakillari yashashadi. Ukraina ko'p millatli davlat bo'lishiga qaramasdan, ukrain xalqi turli sohalarda o'zining an'alarini saqlab va boyitib kelmoqda. Ukrain xalqining milliy madaniyatida asrlar davomida shakllangan ovqatlanish an'analari o'ta katta ahamiyatga ega, chunki u orqali xalqning umumiy madaniyati, ovqatlanish tarzi va u bilan bog'liq boshqa masalalarni o'rganish mumkin.

Rus taomlari assortimentidan keyin ukrainlar milliy taomlarining assortimenti juda katta. Ular nafakat Ukraina bilan qo'shni, hatto xorijiy mamlakatlarda ham mashhur. Shu sababdan ham, ukrainlar o'zlarining pazandachiligi bilan faxrlanishadi. Ukraincha borsh, pampushka, polyanitsa, milliy ukraina gazaklari, kolbasalari, sut mahsulotlari (ryajenka, sirnik), mevalardan va asaldan tayyorlangan ichimliklari, slivyanka, vishnevka, ternovka va zapekanka kabi nalivkalari nafaqat MDH mamlakatlari, balki xorijiy mamlakatlar xalqlariga ham ma'lum.

Ukrain milliy taomlari assortimentining ma'lum bir guruhini har xil bayram va marosimlarga (oila qurish to'yiga, oilaviy yubiley sanalariga, bola tug'ilishiga, harbiy xizmatga kuzatish marosimiga, hosil, yangi yil va diniy bayramlarga) bag'ishlab tayyorlanadigan taomlar tashkil qiladi. Masalan, Maslenitsa diniy bayrami dasturxonida, albatta, quyidagi taomlar bo'lishi kerak: bug'doy va grechixa unlaridan tayyorlangan blinlar va vareniklar; tantanali to'y marosimlarida ichiga go'sht, jigar yoki boshqa mahsulotlar solingan piroglar pishirilib qo'yiladi. Quritilgan mevalardan tayyorlangan kompot (o`zvar) ham marosimlarda dasturxonga tortilishi kerak bo'lgan taomlardan biri hisoblangan. Bugungi kunda

bunday taomlarning aksariyati ukrainlar an'anaviy milliy taomlari qatoridan joy olishgan va nafaqat ukrainlar oilalarida, balki boshqa slavyanlar pazandachiligida ham tayyorlanadi.

Bundan oldin ta'kidlanganidek, slavyanlar, ukrainlar avlodlari dehqonchilik, chorvachilik bilan shug'ullanib kelishgan hamda o'rmon in'om qilgan tabiiy mahsulotlardan foydalanishgan. Ajdodlarning o'tmishdagi asosiy faoliyatlari hozirgi zamon ukrain millatining ovqatlanish tarziga ham katta ta'sir ko'rsatgan.

Ukrainlar dehqonchilik faoliyatining asosiy sohasini boshqoli don mahsulotlarini yetishtirish tashkil qilgan. Shu bilan birga, ularni qayta ishlash ham rivojlangan, chunki hozirgi ukrainlar ajdodlari ham don o'simliklaridan un va yormalar ishlab chiqarish texnologiyalarini juda yaxshi bilishgan. Shu sababli ham, ukrain milliy taomlari assortimentida yormalardan tayyorlanadigan taomlarning ham ulushi katta. Grechixa donidan yormadan tashqari un ham ishlab chiqarilgan va grechixa unidan non tayyorlab iste'mol qilingan. Grechixadan bugungi kunda ham non pishiriladi va achitilgan sut bilan iste'mol qilinadi. Grechixa unidan tayyorlangan non Bukavinada smetana yoki kungaboqar moyida qovurilgan piyoz bilan iste'mol qilinadi. Bundan tashqari, grechixa unidan oladya (grechanika) ham iste'mol uchun tayyorlanadi. Hozirgi vaqtda Ukrainada grechixa va tariq yormalari bo'tqalari sevib iste'mol qilinadi.

Ma'lumki, ukrainlar ajdodlari XVI asrning oxiri va XVII asrning boshidan boshlab, o'zlarining xo'jaliklarida makkajo'xori yetishtira boshlagan. U juda ham hosildor bo'lganligi sababli hozirgi Ukrainaning butun hududi bo'yicha tarqalgan. Ukrainlar makkajo'xoridan un va yormalar olish texnologiyalarini yaxshi o'zlashtirgan. Hozirgi zamon Ukraina xalqiga ajdodlaridan makkajo'xori unidan tayyorlanadigan mamaliga taomi meros qolgan. Bugungi kunda u barcha ukrain xalqining sevimli taomlaridan hisoblanadi.

Hozirgi Ukrainaning qishloq xo'jalik mahsulotlaridan asosiylari bug'doy, makkajo'xori, boshqa boshqoli o'simliklar (grechixa, suli) va kungaboqar hisoblanadi. Don yetishtiriladigan joylarda ularni qayta ishlash ham tashkil qilingan. XX asrda Ukrainada tegirmonchilik, non va makaron mahsulotlarini ishlab chiqarish bo'yicha oziq-ovqat sanoati tarmoqlari tez rivojlandi.

Ukrainada turli xil sabzavotlar ham yetishtirilgan va yetishtirilib kelinadi. Avvallari rus ajdodlari tomonidan qanday sabzavot va poliz ekinlari yetishtirilgan bo'lsa, hozirgi Ukraina hududida ham xuddi shunday mahsulotlar yetishtiriladi.

Ukrainlarning sevimli oziq-ovqat mahsulotlari kartoshka, karam, oshqovoq, pomidor, bodring kabilar hisoblanadi. Karamdan nafaqat birinchi va ikkinchi taomlar, gazaklar, oshqovoqdan bo'tqalar ham tayyorlanadi, Bundan tashqari, oshqovoq aksariyat ukrain milliy taomlarining tarkibiy qismi hisoblanadi.

Ukraina pazandachiligiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, birinchi milliy taomlar, ayniqsa sabzavotlardan tayyorlanadiganlarining assortimenti juda ham katta. Ularning ichida ham assortimentining ulushi bo'yicha birinchi o'rinda borsh turadi. Bugungi kunda butun Ukraina bo'yicha 30 dan ortiq borsh turlari (poltavacha borsh, lvovcha borsh, kiyevcha borsh, ukraincha borsh, volincha borsh va boshqalar) tayyorlanadi va tayyorlanadigan hududlarda sevib iste'mol qilinadi. Albatta, borshlar ichida ukraincha borsh millatning g'ururi hisoblanadi. Uni tayyorlashda 30 dan ortiq mahsulot turlari (karam, osh lavlagisi, kartoshka, sabzi, pomidor, piyoz va boshqalar) ishlatiladi. Suzib dasturxonga tortishdan oldin sarimsoqpiyoz va petrushka bilan maydalab ezilgan cho'chqa yog'i (shpik) solinib beriladi. Ishlatilgan mahsulotlarning ta'mi va hidi bir-birlari bilan aralashib, ukraincha borshga xos nozik ta'm, hid va to'yimlilik beradi.

Ukraina qishloq xo'jaligining ikkinchi tarmog'ini chorvachilik tashkil etgan va hozir ham shunday. Respublika chorvachiligida cho'chqa, qora mol, mayin junli qo'y yetishtiriladi. Bugungi kunda cho'chqa go'shti respublikaning hamma joylarida ko'p iste'mol qilinadi. Go'sht mahsulotlaridan, bundan oldin ko'rsatilganlardan tashqari, kartoshka bilan birga dimlab pishirilgan go'sht (pechenya), cho'chqa yog'i (shpik) va sarimsoqpiyoz tiqilgan ukraincha bitochka, dimlangan karam va cho'chqa yog'i bilan beriladigan bujenina kabi qator go'shtli taomlar butun Ukraina hududi bo'yicha tarqalgan. Lekin Karpat viloyatlarida va Poleseda go'sht va xamirdan tayyorlanadigan taomlar juda kam iste'mol qilinadi. U yerda yashaydigan ukrainlar go'shtli taomlarga nisbatan dukkakli mahsulotlardan, makkajo'xori, kartoshka va sutdan tayyorlangan taomlarni afzal ko'rishadi. Zakarpateda yashaydigan ukrainlar uchun makkajo'xori noni va bo'tqalari, achitilgan sut mahsulotlari (brinza, ryajenka) asosiy taomlardan hisoblanadi.

Ukraina pazandachiligida xuddi borsh va bo'tqalardek, baliqdan tayyorlanadigan taomlar assortimenti ham katta. Baliqdan tayyorlanadigan taomlarga smetanada toblab pishirilgan karas, baliq krucheniklari, qo'ziqorin va grechixa bo'tqasidan iborat qiyma solingan karp, smetanada yoki piyoz bilan dimlab pishirilgan karp, qisqichbaqa va qo'ziqorin bilan toblab pishirilgan karp va shularga o'xshagan boshqa taomlar kiradi.

Milliy ukrain pazandachiligining yana bir xususiyati shundan iboratki, boshqa joylardagi mahsulotlarni ishlatish va mahalliy taomlarning butun respublika hududi bo'yicha tarqalishi hisobidan boyib va assortimenti kengayib borgan. Masalan, ilgari faqat paltavaliklarning sevimli taomi bo'lgan varenik va galushkalarni yoki sibirliklar taomi – Sibir chuchvarasini Ukrainaning butun hududi bo'yicha uchratish mumkin. Ukrainaning industrial rivojlangan markazlarida ko'pincha butun ukrainlar uchun an'anaviy bo'lgan taomlar

tayyorlanadi, ichimliklardan esa Zakarpate va Podoliyada ishlab chiqarilgan vinolar iste'mol qilinadi. Qishloq xo'jalik va chorvachilik mahsulotlarining respublikada yetarli miqdorlarda ishlab chiqarilishi ularni qayta ishlaydigan maxsus tarmoqlarga ega bo'lgan oziq-ovqat sanoatining rivojlanishiga sababchi bo'ldi. Oziq-ovqat sanoati korxonalarida ishlab chiqariladigan sosiska, sardelka, kolbasa, bekon, vetchina kabi go'sht, makaron mahsulotlarining, konservalangan go'sht, sabzavot, go'sht-sabzavot, sut konservalarining, meva hamda sabzavot sharbatlarining respublika bozorida paydo bo'lishi ukrain pazandachiligining yanada boyishiga va shuhratining oshishiga olib keldi.

Tayanch iboralar:

borsh, pampushka, polyanitsa, kolbasa, ryajenka, sirnik, zapekanka, naliveka, maslenitsa, boshqoli don, makkajo'xori, kungaboqar.

Nazorat savollari:

1. Ukraina milliy pazandachiligida qaysi xom ashyo turlari ishlatiladi?
2. Ukraincha borshni tayyorlashni bilasizmi?
3. Zakarpateda yashaydigan ukrainlar qaysi taomlarni iste'mol qilishadi?

3.4. Belaruslar ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Aholi soni bo'yicha Sharqiy slavyanlar mamlakatlari ichida Belorusiya uchinchi o'rinda turadi. Uning aholisining $\frac{3}{4}$ qismining ko'prog'ini beloruslar tashkil qiladi. Bu yerda beloruslardan tashqari ruslar, ukrainlar va boshqa millatlar va elatlar vakillari yashaydi.

Belorus pazandachiligi ham boshqa slavyan xalqlarining pazandachiligiga o'xshab, uzoq tarixga ega. Uning shakllanishida geografik joylashishi, iqlim sharoiti va ajdodlar faoliyatining asosiy yo'nalishlari hamda asrlar davomida qo'shni yashaydigan davlatlar xalqlarining pazandaliklari ham katta ta'sir ko'rsatgan. Shu bilan birga, beloruslar pazandachiligiga xos xususiyatlar saqlanib qolgan va asrdan asrga takomillashib va boyib bormoqda.

Bundan oldin ta'kidlanganidek, beloruslar avvaldan dehqonchilik mahsulotlarini yetishtirish va qayta ishlash bilan shug'ullanishgan hamda suv havzalari (daryolar, ko'llar) va o'rmonlar in'om etgan oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilib kelishgan. Beloruslar ajdodlari iste'mol qilib kelgan mahsulotlar assortimenti millatning ovqatlanish xususiyatlarini belgilaydi. Shu sababli ham, beloruslarning ovqatlanishiga xos xususiyatlardan biri shundan iboratki, taomlar tayyorlashda ekinchilik oziq-ovqat mahsuloti bo'lgan kartoshka juda ham ko'p ishlatiladi.

Bugungi kunda kartoshka gazak, qaynatilgan, dimlab va toblab pishirilgan hollarda hamda mustaqil taom va garnir sifatida iste'mol qilinadi. Kartoshkadan

taomlar go'sht mahsulotlari, sabzavotlar va baliq bilan ham tayyorlanadi. Bu beloruslar milliy taomlarining assortimenti faqat kartoshkali taomlardan iborat degani emas. Hozirgi Belorusiya hududida sabzavot turlari ham ko'p bo'lgan va taomlar tayyorlashda foydalanilgan hamda foydalanib kelinmoqda. Ajdodlar taomlarining aksariyati bugun ham beloruslar pazandachiligining ko'rki hisoblanadi.

Belorus milliy pazandachiligida kartoshka va sabzavotlardan tashqari uy hayvonlari, yovvoyi hayvonlar va parrandalar go'shtlaridan keng foydalaniladi. Milliy taomlarni tayyorlashda cho'chqa, mol, buzoq va yovvoyi parranda go'shtlari ishlatiladi. Go'sht turlaridan eng sevimlisi cho'chqa go'shti va yog'i hisoblanadi. Cho'chqa go'shti va yog'idan tayyorlangan juda ham yog'li sous (mochanka) beloruslar tomonidan sevib iste'mol qilinadi. Bu sous issiq blin taomiga va barcha ikkinchi issiq taomlarga qo'shib beriladi. Beloruslar ovqatlanishidagi asosiy xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, belorus pazandachiligida dudlangan cho'chqa go'shti juda ham ko'p ishlatiladi. U xuddi ziravorlardek, sabzavotlardan va xamirdan tayyorlangan milliy taomlarning barchasiga solinadi. Bundan tashqari, uy sharoitida cho'chqa go'shtidan turli xil kolbasalar, kotletlar va yaxna taomlar tayyorlanadi.

Adabiyotlardagi ma'lumotlarga qaraganda, beloruslar ratsionlarida kartoshkadan tashqari sabzavotlar, yormalar, qo'ziqorinlar, sut va sut mahsulotlari ham juda ko'p ishlatiladi, chunki ular go'shtli taomlardan tashqari turli bo'tqalarni, sutli, xamirdan tayyorlangan taomlarni ham sevib iste'mol qilishadi.

Milliy belorus pazandachiligida kartoshka, yorma, xamir va sutdan tayyorlangan taomlardan tashqari joydari loviyadan (bobi), ayniqsa, no'xatdan tayyorlangan taomlar, mevalar (olxo'ri, nok, olma kabilar) juda ham ko'p iste'mol qilinadi. Bundan tashqari, yaichnitsa (yayeshnya), zatirka va xolodnik taomlari ham katta talabga ega va sevib iste'mol qilinadi. Yayeshnya taomi asosan cho'chqa yog'i (shpik) yoki vetchina bilan tayyorlanadi. Xolodnik taomi asosan yoz vaqtida tayyorlanadi va rus xalqining okroshka taomiga o'xshaydi.

Shu bilan birga, beloruslar boshqa xalqlar tomonidan yeyiladigan ba'zi meva va qo'ziqorinlarni iste'mol qilishmaydi: ularga kalina, cheremuxa, oblepixa, paslyon, boyarka, ryabina, valun, svinushka, volnushka va ba'zi joylarda gruzdi qo'ziqorinini ham kiritish mumkin.

Tayanch iboralar:

dehqonchilik mahsuloti, kartoshka, mustaqil taom, garnir, go'sht, mochanka, kolbasa, kotlet, yorma, qo'ziqorin, sut, bo'tqa.

Nazorat savollari:

1. Belorus pazandachiligida eng katta ahamiyatga ega bo'lgan qaysi sabzavotlarni bilasiz?

2. Issiq blin va ikkinchi belorus taomlariga qaysi sous beriladi?
3. Belorus xalqi qaysi meva va qo'ziqorin mahsulotlarini iste'mol qilmaydi?

3.5. Sharqiy slavyan mamlakatlaridan keladigan turistlarga tavsiya etilishi mumkin bo'lgan taomlar turlari

Sharqiy slavyan mamlakatlaridan (Rossiya Federatsiyasi, Ukraina va Belorusiya respublikalari) O'zbekistonga keladigan turistlarga ovqatlantirish xizmatini ko'rsatishda quyidagilarni hisobga olish lozim: birinchidan, o'zbeklar, ruslar, ukrainlar va beloruslar ham sobiq Ittifoq parchalanguncha bitta davlat fuqarolari bo'lishgan. Shu sababli ham, katta yoshdagi sharqiy slavyanlarning aksariyati o'zbeklarning nafaqat taomlari bilan, urf-odatlarini bilan ham yaqindan tanish; ikkinchidan, bugungi kunda O'zbekistonning ovqatlanish korxonalarida faoliyat ko'rsatayotgan mutaxassis va yuqori saviyali oshpazlarning aksariyati o'zlarining mutaxassisliklari va kasbi bo'yicha bilim olishgan hamda tajriba orttirishgan. Bundan tashqari, sharqiy slavyan davlatlari xalqlarining vakillari hozirgi vaqtda ham o'zbeklar bilan yonma-yon va do'stona yashashib kelishmoqda. Bunday hollarda millatlar bir-birlarining nafaqat madaniyatini, urf-odatlarini, taomlar tayyorlash an'analarini ham o'rganishadi. Shu sababli ham, ta'kidlash mumkinki, o'zbek oshpazlari va mutaxassislari slavyan xalqlari taomlarini tayyorlash va ular uchun dasturxonni bezatish texnologiyalarini ham yaxshi bilishadi hamda ularning milliy taomlarini sifatli tayyorlab bera olishadi; uchinchidan, bugungi kunda ham slavyanlarining milliy taomlarini tayyorlash bo'yicha asosiy me'yoriy hujjat (Sbornik retseptur blyud i kulinarnix izdeliy dlya predpriyatiy obshestvennogo pitaniya. – M.: Ekonomika, 1981) O'zbekiston umumiy ovqatlanish korxonalarida amalda qo'llaniladi; to'rtinchidan, ruslarning ham, ukrainlarining ham, beloruslarining ham milliy taomlarining asosi bir va ularni tayyorlashda deyarli bir xil oziq-ovqat xom ashyolaridan foydalaniladi. Xuddi shuningdek, sharqiy slavyanlar ham o'zbek va Markaziy Osiyo boshqa xalqlarining taomlari turlari, ularni iste'mol qilish odatlari hamda issiq iqlim sharoitlari bilan tanish.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar asosida shunday xulosaga kelish mumkinki, ruslar uchun ham, ukrain va beloruslar uchun ham bir xil taomlarni tavsiya qilish mumkin; bundan tashqari, ushbu davlatlardan tashrif buyuradigan turistlar uchun tuziladigan menyularga nafaqat o'zbek, Markaziy Osiyo respublikalari boshqa xalqlarining, slavyanlarning ham milliy taomlarini kiritish mumkin.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlarni hisobga olgan holda xorijiy mamlakatlardan keladigan turistlar uchun ham Sharqiy slavyanlar va Markaziy Osiyo respublikalari boshqa xalqlarining ham taomlari tavsiya qilingan.

Sharqiy slavyan turistlarga ovqatlantirish xizmatini ko'rsatishda yana shuni hisobga olish kerakki, Rossiya, Ukraina va Belorusiyada ham kuniga uch marta ovqatlanish tartibi shakllangan.

Rus, ukrain va belorus turistlari uchun menyuga O'zbekistonda yashaydigan xalqlarning quyidagi taomlarini kiritish mumkin:

gazaklar sifatida: achchiq-chuchuk, suzmali turp, maydalangan rediska, yaxna qovoq va sabzavotlar, yaxna go'sht, yaxna til, xasip, qovurilgan go'sht, jigar, buyrak va hokazolar;

birinchi suyuq taomlar sifatida: sabzavotlar, no'xat, kartoshka solingan qaynatma sho'rva turlari, tovuq, qo'y va mol go'shtlari qaynatmalarida tayyorlangan ugra oshlari, turli masalliqlar solib tayyorlangan sutli osh, moshxo'rda, go'ja va shunga o'xshagan taomlar;

ikkinchi taomlar sifatida: qo'shimcha mahsulotlar bilan tayyorlangan palov turlari (qazi bilan tayyorlangan palovdan tashqari), shavla, balaza no'xat, moshkichiri, chuchvara, manti, dimlama, lag'mon, g'ilmind, somsa, gumma kabilar;

desert sifatida: ho'l meva, murabbo, muzqaymoq, nisholda, asal, holva, paxlava va shunga o'xshagan shirinliklar.

Ko'rsatilgan o'zbek milliy taomlaridan tashqari rus, ukrain, va belorus turistlarga slavyanlarning quyidagi taomlarining turlarini tavsiya qilish mumkin:

- gazaklar sifatida: pishloq, brinza, tvoroglar, tuxum, go'sht va baliq gastronomiya mahsulotlari bilan tayyorlangan buterbrodlar, har xil masalliqlar qo'shib tayyorlangan ko'kat va sabzavot salatlari, vinegret, sabzavot, qo'ziqorin, go'sht va baliqlardan tayyorlanadigan gazaklar va shunga o'xshaganlar;

-birinchi taomlar sifatida: borsh, shi, rassolnik, kartoshka, sabzavot, yorma, dukkakli va makaron masalliqli suyuq ovqatlar, solyankalar, tiniq bulonlar, sutda tayyorlanadigan suyuq ovqatlar, sovuq ovqatlar (okroshkalar, sovutilgan borshlar, shilar);

-ikkinchi taomlar sifatida: qaynatilgan, qovurilgan go'sht, baliq mahsulotlaridan hamda sabzavotlardan tayyorlanadigan ikkinchi taomlar.

Slavyanlarning tushligidan keyin ularga kofe yoki choy (shirinliklar bilan) tavsiya qilinishi hamda stol ustiga mineral suvlar va meva sharbatlari qo'yilishi lozim, ayniqsa, havoning issiq kunlarida.

3.6. Sharqiy slavyan xalqlarining milliy taomlari

Sharqiy slavyan xalqlari milliy taomlarini tayyorlash retsepturalarida ko'rsatilgan mahsulotlar miqdorlari ham 1 gr. brutto massasi hisobida berilgan.

3.6.1. Rossiya milliy taomlari

3.6.1.1. Sousda toblab pishirilgan kazakcha bitochka

Qiyمالangan buzoq, qo'y yoki cho'chqa go'shtiga tuz va non qo'shib, yaxshilab aralashtiriladi. Keyin qiyma portsiya bo'lakchalarga bo'linadi va har biriga qalinligi 2,0-2,5 sm bo'lgan doira shakli berilib, non talqoniga bulab olinadi. Bitochka stolga dasturxonga tortishdan oldin qovuriladi. Undan yog'langan portsiya to'vachaga tomat bilan pishirilgan sachroqi guruch bo'tqasi solinadi, uning ustidan qovurilgan bitochka, keyin uning ustidan sous quyiladi, qirg'ichdan o'tkazilgan pishloq va eritilgan sariyog' sepilgandan keyin qovurish shkafida yoki duxovkada pishirib olinadi.

Non solingan tayyor go'sht qiymasi	170
Non talqoni	15
Eritilgan cho'chqa yog'i	10
Guruch	50
Tomat-pyure	10
Sariyog' margarini	10
Tayyor sous	125
Pishloq	5
Tuz	5
	100/300

3.6.1.2. Piyoqli qishloqlar bifshteks

Piyoqli halqa qilib kesilib, unga bulab olingandan keyin frityurda qovurib olinadi. Pushtimag'iz go'shtining yo'g'on qismidan qalinligi 2-3 sm bo'lgan go'sht bo'lakchalari kesib olingandan keyin maxsus temir yoki yog'och urgich bilan urib yumshatiladi. Ustidan tuz va yanchilgan qalampir sepilib, kam yog'li (10%) qizdirilgan to'vada ikki tomonidan qattiq qobiqli hosil bo'lguncha qovurib olinadi. Suzib dasturxonga tortishda issiq bifshteks laganga solingandan keyin ustidan

qovurilgan piyoz quyilib, qovurishda hosil bo'lgan yog' va go'sht shirasi aralashmasi bilan quyib beriladi. Garnirga ko'p suvda qaynatilgan sabzavotlar yoki tayoqcha, yoki somoncha shaklida kesilib qovurilgan kartoshka, shuningdek murakkab tarkibli garnir beriladi.

Mol go'shti	215
Eritilgan charvi	10
Piyoz	140
Bug'doy uni	4
Eritilgan yog'	10
Tayyor garnir	150
Yanchilgan qizil qalampir	0,5
Tuz	5

100/150/30

3.6.1.3. Blin

Achitqi, shakar va tuz eritilgan iliq suv yoki sutga un va tuxum qo'shilib, gomogen massa hosil bo'lguncha aralashtiriladi va eritilgan yog' qo'shiladi. Keyin xamir 3-4 soatga iliq joyda qoldiriladi va achish jarayoni davomida bir necha marta aralashtirilib qo'yiladi. Blin yog' surtib qizdirilgan cho'yan tovada qizdirilib pishiriladi. Dasturxonga tortishda alohida idishlarda eritilgan yog', smetana va gastronomiya mahsulotlari beriladi.

Bug'doy uni	95
Tuxum	¼ dona
Sut yoki suv	150
Sariyog' margarini	5
Achitqi	5
Eritilgan yog'	20
Smetana	40
Donador ikra	15
yoki keta	60
yoki semga	55
yoki seld	100
Tuz	3

200/40/100

3.6.1.4. Moskovcha borsh

Karam, sabzi, osh lavlagisi, piyoz va petrushka tomiri somoncha shaklida qalin qilib kesiladi. Sabzi va piyoz kam yog‘da past haroratda qovuriladi, petrushka va osh lavlagisi bulon, yog‘, sirka kislotasi eritmasi va tomat-pyure aralashmasida dimlab pishiriladi. Keyin qaynab turgan suyak buloniga karam solinib, yarim tayyor bo‘lguncha qaynatiladi, dimlangan sabzi, piyoz va osh lavlagisi qo‘shilib, 10-15 minut qaynatiladi. Keyin borshga shakar, sirka kislotasi va tuz solinadi. Qaynatilgan go‘sht va vetchina kattaroq bo‘laklarga bo‘linadi, sosiska esa ko‘nadalangiga kesiladi va ustidan issiq bulon quyilib, qaynash darajasigacha yetkaziladi. Suzib dasturxonga tortishda go‘sht mahsulotlari laganga solingandan keyin ustidan borsh solinadi va ustidan smetana quyilib beriladi.

Mol go‘shti	110
Vetchina	60
Sosiska	50
Mol suyagi	150
Vetchina suyagi	50
Eritilgan yog‘	
Karam	100
Osh lavlagisi	200
Sabzi	50
Petrushka tomiri	15
Piyoz	50
Tomat-pyure	30
Shakar	5
Sirka kislotasi (3%)	15
Smetana	20
Tuz	5

50/500

3.6.1.5. Tez tayyorlanadigan (leniviye) chuchvara

Elakdan o‘tkazilgan tvorog tuxum, tuz, shakar va un bilan aralashtirilib xamir qoriladi. Hosil bo‘lgan xamir 10-12 mm qalinlikda yoyilgandan keyin u kengligi 25 mm bo‘lgan tasmalarga bo‘linadi, tasmalar esa to‘rt yoki uchburchak

shaklida bo‘lakchalarga kesiladi va suvda qaynatib olinadi. Suzib dasturxonga tortishda sariyog‘ yoki smetana bilan beriladi.

Tvorog	210
Tuxum	1/8 dona
Un	24
Shakar	15
Tuz	2
Smetana	20
yoki sariyog‘	10
	250/20

3.5.2. Ukrainlar milliy taomlari

3.5.2.1. Ukraincha borsh

Osh lavlagisi qalin somoncha shaklida kesilgandan keyin sirka kislotasi, yog‘, shakar va tomat-pyure va ozgina bulon qo‘shilib, tayyor bo‘lguncha dimlab pishiriladi. Sabzi somoncha, piyoz yarim halqa shaklida kesiladi va yog‘da passirovka qilinadi. Qaynab turgan bulonga palla qilib kesilgan kartoshka solinib, qaynab chiqish darajasiga yetkaziladi, somoncha shaklida kesilgan ho‘l karam qo‘shilib 10-15 minut qaynatilgandan keyin dimlangan osh lavlagisi, past haroratda qovurilgan sabzavot solinib qaynatiladi. Tayyor bo‘lishiga 5-10 minut qolganda suvda yoki iliq bulonda ezilgan past haroratda qovurilgan un, shirin qalampir, tuz va ziravorlar qo‘shiladi. Tayyor borshni sarimsoqpiyoz bilan ezilgan cho‘chqa yog‘i (shpik) solib tortiladi.

Borsh mol yoki cho‘chqa go‘шти bulonida tayyorlanadi. Borshga alohida sarimsoqpiyoz bilan pampushka beriladi.

Mol go‘шти	220
Osh lavlagisi	150
Ho‘l karam	100
Kartoshka	213
Sabzi	50
Petrushka tomiri	21
Piyoz	36
Sarimsoqpiyoz	4
Tomat-pyure	30
Bug‘doy uni	6

Cho‘chqa yog‘i (shpik)	10.4
Eritilgan yog‘	20
Shakar	10
Sirka kislotasi (3%)	10
Shirin qalampir	27
Bulon	700
	1000

3.6.2.2. Volincha kruchenik

Go‘st yupqa qilib kesiladi (har bir porsiyaga 2 bo‘lak) va urgich yordamida urib yumshatilgandan keyin ikki tomonidan ham tuz sepiladi. Keyin har bir go‘st bo‘lagi ustiga dimlab pishirilgan karam qo‘yiladi va kolbasa shaklida o‘ralgandan keyin toza g‘altak ipi bilan ochilib ketmasligi uchun o‘rab bog‘lanadi, unga yaxshilab bulangandan keyin kam yog‘da qovurilib olinadi. Keyin esa soteynikka joylashtirib, ustidan yupqa qilib kesilgan cho‘chqa yog‘i qo‘yiladi, ozgina bulon quyiladi va tayyor bo‘lguncha dimlab pishiriladi. Tayyor bo‘lgandan keyin kruchenikning ipi olib tashlanadi. Dasturxonga tortishdan oldin va dimlashda qolgan suyuqlikka shakar, un va sirka kislotasi qo‘shilib sous tayyorlanadi. Taom shpik va sous bilan birga beriladi.

Mol go‘шти	
(orqa oyoqning yon va ustki qismi)	251
Ho‘l oqbo‘shli karam	206
Piyoz	14
Tomat-pyure	15
Eritilgan yog‘	7
Shakar	1,5
Sirka kislotasi (9%)	3
Bug‘doy uni	7
Cho‘chqa yog‘i	35
	300

3.6.2.3. Sarimsoqpiyozli pampushka

Iliq suvda achitqi, shakar, tuz va un (1/4 qismi) solinib, xamir qoriladi va iliq joyda qoldiriladi. Xamir achigandan keyin unga unning qolgan qismi va o‘simlik yog‘i qo‘shilib aralashtiriladi va xamir yana issiq joyda qoldiriladi. Xamir tayyor

bo‘lgandan keyin bo‘lakchalarga (25-30 gr) kesiladi va har biriga shar shakli berilgandan keyin soteynik ustiga joylashtiriladi va 15-25 minut qoldiriladi. Keyin pampushkalar 7-8 minut davomida qovurish shkafida yoki duxovkada toblab pishiriladi. Dasturxonga tortishdan 10-15 minut oldin ustidan sous surtiladi. Uning uchun sarimsoqpiyoz tuz bilan birga eziladi va ezish davrida o‘simlik yog‘i va sovutilgan qaynoq suv tomizilib turiladi.

Bug‘doy uni	80
Suv	32
Shakar	5
Achitqi	2,5
Xamir uchun o‘simlik moyi	2
Sous uchun:	
Sarimsoqpiyoz	6
O‘simlik yog‘i	5
Suv	20
Tuz	1
	115

3.6.2.4. Karamli chuchvara

Un, tuxum va suvdan oddiy xamir qoriladi. Keyin xamir ko‘pishi uchun issiq joyda 25-30 minut qoldiriladi. Tayyor bo‘lgan xamir qalinligi 1,5 mm tasmalarga yoyiladi. Keyin chekkasidan 3-4 sm qoldirib tasmalar bo‘yicha har bir 2 sm.dan keyin tepacha shaklida qiyma qo‘yib chiqiladi. Keyin farsh xamir tasmasining bir chekkasi bilan yopiladi va barmoqlar yordamida tasmaning ustki qavati farsh tepachalari atrofi bo‘yicha pastki qavatiga qo‘l bilan bosib qo‘yiladi. Keyin chuchvara maxsus moslamalar kesib olinadi. Qolgan xamir esa qaytadan yoyiladi. Yarim tayyor chuchvara un sepilgan idish ustiga qo‘yilib, keragicha salqin joyda saqlanadi.

Qiyma tayyorlash uchun kesilgan karam dimlab pishirilgandan keyin tomat-pyure, shakar solib past haroratda qovurilgan piyoz bilan aralashtiriladi.

Xamir uchun:	
Bug‘doy uni	65
Suv	30
Tuxum	1/10 dona

Tuz	1
Qiyma uchun:	
Tuzlangan karam	280
yoki ho‘l karam	263
Shakar (tuzlangan karam)	10
yoki shakar (ho‘l karam)	6
Tuz	4
Qora murch	10,1
Sirka kislotasi (9%)	2
O‘simlik yog‘i	28
Piyoz	45
	400

3.6.3. Belaruslar milliy taomlari

3.6.3.1. Belaruscha borsh

Go‘st va suyakdan bulon tayyorlanadi. Somoncha shaklida kesilgan sabzi, petrushka tomiri va piyoz cho‘chqa yog‘ida ozgina past haroratda qovurilgandan keyin tomat-pyure qo‘shilib, yana 10 minut davomida qovuriladi. Bulonga pallachalarga kesilgan osh lavlagisi, past haroratda qovurilgan un, sabzavotlar, lavr bargi, tuz va qalampir va yana 10-15 minut davomida qaynatiladi, shakar va sirka kislotasi solinadi keyin borishga kichik bo‘lakchalarga bo‘lingan tayyor go‘st, sosiska qo‘shilib yana 5 minut qaynatiladi. Dasturxonga tortishda ustidan smetana qo‘yib beriladi.

Suyakli go‘st	100
Lahm go‘st	90
Suv	2 litr
Sosiska	20
Osh lavlagisi	80
Kartoshka	60
Sabzi	16
Petrushka tomiri	8
Piyoz	12
Tomat pyure	25
Cho‘chqa yog‘i	10
Un	5

Shakar	5
Sirka kislotasi (3%)	5
Smetana	12
Maydalangan qora murch	0,5
Tuz	5
	500/50/12

3.6.3.2. Belaruscha salat

Qurtilgan qo`ziqorin 2-3 soat davomida sovuq suda uvitib qo`yilgangandan keyin yaxshilab yuviladi. Keyin esa uvitib qo`yilgan suv 2 qavat dokadan o`tkaziladi va unda qo`ziqorin qaynatib olinadi. Jigar retsupturada ko`rsatilgan yog`ning bir qismida qovirib olinadi va sovugandan keyin mayda qilib kesiladi, qaynatilgan qo`ziqorin, tuxum va tuzlangan bodring somon shaklida to`g`raladi. Mayin qilib to`g`ralgan piyoz yog`ning qolgan qismida qovurib olinadi va sovutiladi. Hamma tayyor mahsulotlar tuz va qalampir qo`shilib birga aralashtiriladi, ustidan mayonez quyilib, ko`kat bilan bezatilib dasturxonga tortiladi.

Qurtilgan oq qo`ziqorin	10
Mol jigari	50
Tuxum	1 dona
Mayonez	35
O`simlik yog`i	15
Qora murch	0,25
Tuzlangan bodring	50
Shivit ko`kati	3
	280

3.6.3.3. Tuyoqchalar (kopitki)

Qirg`ichdan o`tkazilgan xom kartoshka un tuz va sodda qo`shilib yaxshilab aralashtiriladi. Xamir yoyilgandan keyin 2x4 sm.li to`rtburchaklar kesiladi va qovurish shkafida yoki duxovkada pishirib olinadi. Cho`chqa yog`i (shpik) kubik shaklida kesiladi va ozgina qovurilgandan keyin mayin qilib kesilgan piyoz qo`shiladi va sarg`ish rang hosil bo`lguncha qovuriladi. Dasturxonga tortishdan

avval tuyuqchalar 3-5 minut qaynab turgan suvga yoki bulonga solinib olinadi. Bulondan chiqarib olib, qovurilgan cho‘chqa yog‘i piyoz bilan beriladi.

Kartoshka	234
Un	27
Cho‘chqa yog‘i	53
Piyoz	30
Tuz	3
	290

3.6.3.4. Kulaga

Birlamchi ishlov berilgan kichik mevalar (brusnika, chernika, golubika yoki kalina) yoki qovurilgan olma sopol xumchaga solingandan keyin ustidan 1:1 nisbatda suv qo‘yiladi va og‘zi yopilib, duxovka yoki plitaning ustida dimlab pishiriladi. Mevalar ezilib pishgandan keyin ustidan grechixa uni sepilib, aralashtirib turilgan holda quyuq massa hosil bo‘lguncha qaynatiladi, shakar, asal qo‘shilgandan keyin qaynatish yana 15-20 minut davom ettiriladi. sovutilgandan keyin kulaga laganga suzib olinadi va dasturxonga tortiladi.

Ho‘l mevalar	100
Grechixa uni	27
Shakar	18
Asal	15
	150

3.6.3.5. Kalina ichimligi

Yuvilgan ho‘l kalina mevalari eziladi va sharbati ajratib olinadi. Qolgan turpining ustidan qaynoq suv qo‘yiladi va 10-15 minut davomia qaynatiladi. qaynatma suzib olinadi va unga shakar va asal qo‘shiladi va sharbat bilan aralashtiriladi. Ichimlik sovutilgan holda iste’mol qilinadi.

Kalina	1000
Suv	250
Shakar	50
yoki asal	30
	1000

IV BOB: KAVKAZORTI RESPUBLIKALARI MAHALLIY XALQLARINING OVQATLANISHIGA XOS XUSUSIYATLAR

Kavkazorti davlatlari guruhiga Gruziya, Armaniston va Ozarbayjon Respublikalari kiradi. Ularga mansub mahalliy xalqlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlari o'zlarining milliy an'ana va urf-odatlariga, u yerda yetishtiriladigan o'simlik va chorvachilik mahsulotlarining umumiy va asosiy turlariga, yashaydigan iqlim sharoitlariga va boshqa qator omillarga bog'liq bo'ladi. Yana shuni ta'kidlab o'tish o'rinli bo'ladiki, bu yerda yashaydigan xalqlar ijtimoiy va siyosiy hayotida qator o'zgarishlar sodir bo'lishiga qaramasdan, ular taomlar tayyorlash an'alariga kam ta'sir ko'rsatishgan va ularni tayyorlash texnologiyasida har bir millatga xos bo'lgan xususiyatlar saqlanib kelinmoqda. Shu bilan birga, Kavkaz mahalliy xalqlarining taomlari ham yillar o'tishi bilan yangi ixtiro qilingan taomlar hamda qo'shni davlatlar xalqlari taomlarining texnologiya va retsepturalarini ijobiy o'zlashtirish hisobiga boyib, assortimenti kengayib bormoqda.

4.1. Gruzin xalqining ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Gruziya boshqa Kavkazorti respublikalari ichida maydoni bo'yicha kichik davlat bo'lib, u yerda yashaydigan millatlar soni bo'yicha ko'p millatli mamlakat hisoblanadi. Gruziya xalqining 2/3 qismidan ko'prog'ini gruzinlar tashkil qiladi. Bundan tashqari, respublika hududida armanlar, ozarbayjonlar, ruslar, ukrainlar, osetinlar, abxazlar, yahudiylar va boshqa millat va elat vakillari yashaydi.

Agar mahalliy xalq respublikaning barcha mintaqalarida yashashsa, boshqa millat va elat vakillari esa ba'zi mintaqalarda gavjum bo'lib yashashadi.

Gruzin pazandachiligi taomlarni tayyorlash va iste'mol qilish milliy an'alarini saqlab qolishdan tashqari milliy taomlarining dong'ini butun dunyoga tarqatgan. Bugungi kunda asl gruzin taomi hisoblangan ovqat-harcho, xachapuri, ochiq olov ustida qovurilgan go'sht (shashlik) kabilar butun dunyoda sevib iste'mol qilinadigan taomlar qatoridan o'rin olgan.

Barcha gruzin millatiga xos xususiyatlardan biri - bu taom bilan birga vino ichishdir. Ular quvvatlantirilgan alkogolli ichimliklarni (aroq, brendi, likyor, nalivka) o'ta kam iste'mol qilishadi. Faqat zarur bo'lganda uzum arog'i yoki shirin nalivka hajmi 25-30 ml.li idishlarga quyib ichiladi. Bu yerda ham ichish me'yori ikki ryumkadan oshmaydi.

Yuqorida vino to'g'risida keltirilgan ma'lumotlardan tashqari yana shuni ta'kidlab o'tish o'rinliki, vino har bir ovqatlanish turi davrida iste'mol qilinadi. Shunday qilib, vino gruzin xalqi ratsionining ajralmas qismi hisoblanadi. Vinodan tashqari gruzin pazandachiligida turli taomlarni va oziq-ovqat mahsulotlarini tayyorlash uchun cho'chqa, mol, qo'y hamda uy va yovvoyi parranda go'shtlari hamda sut mahsulotlari ishlatiladi.

Gruzin pazandachiligi Markaziy Osiyo davlatlari pazandachiligidan nafaqat iste'mol qilinadigan oziq-ovqat mahsulotlarining assortimenti, taomlarning o'tkir ta'mi va hidi bilan ham ajralib turadi.

Gruzin pazandachiligida ziravorlarning qancha katta ahamiyatga ega ekanligini Marietta Shaginyanning quyidagi gaplari yaqqol tasdiqlashi mumkin: «U burchakda un solinib, terib qo'yilgan qoplarni qo'li bilan uradi va qoplardan un changining quyuq buluti ko'tariladi. Uy egasi yuzida tabassum bilan mening diqqatimni shiftda osib qo'yilgan qimmatbaho kolbasalar bog'lamiga tortadi. Keyin tashqi devor bo'yicha asal solingan ko'zachalar, yana qoplar, qarshi burchakda turli yormalar solingan qoplar terib qo'yilgan. Bu yerda qancha zebiziynatlar, turli xil tuzlangan va dudlangan mahsulotlar, quritilgan na'matak uyumlari, piyoz, qizil achchiq qalampir va boshqa ziravorlar tizmalari». Bundan tashqari, gruzin pazandachiligida souslar turlari ham ko'p.

Gruziya kichik mamlakat bo'lishiga qaramasdan, uning tuproq-iqlim sharoiti har xil. Bu esa, yetishtirilayotgan qishloq xo'jalik mahsulotlarining turlariga, ovqatlanish tarziga hamda taomlar assortimentiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Shu sababdan bo'lsa kerak, Sharqiy Gruziyada (Kaxetiya, Karteli) yashaydigan gruzinlarning ovqatlanishi G'arbiy Gruziyada (Magreliya, Abxaziya) yashaydigan gruzinlarning ovqatlanishidan farq qiladi: ular har birining o'z sevimli taomlari va oziq-ovqat mahsulotlari mavjud.

O'quvchilar diqqatini yana shunga qaratish lozimki, mamlakatning barcha burchaklarida nafaqat gruzinlar, boshqa millatlar vakillari tomonidan sevib iste'mol qilinadigan taomlar assortimenti ham katta. Gruzin xalqining umumsevimli taomlaridan birinchi o'rinda mivadi turadi. Bu taom bizningcha shashlik deb ataladi va katta tarixga ega. Mashhur fransuz yozuvchisi Aleksandr Dyuma 1858-yilda Kavkazga kelib, keyinchalik mivadini tayyorlash texnologiyasini yozib qoldirgan. U shunday deb yozgan: «qo'y go'shti olinib, (eng yaxshisi) uning biqin qismi, kattaligi yong'oqdek keladigan teng bo'lakchalarga bo'linadi, sirka, piyoz, qalampir va tuzdan iborat bo'lgan marinadga 15 minut solib qo'yiladi. Shu vaqt ichida manqal ustida qovurish uchun bir miska yog'och ko'miri tayyorlanadi. Marinaddan go'shtni oling-u, uning oralariga piyoz halqalarini qo'yib, temir yoki yog'och sixga o'tkazing. Go'shtni har tomonidan qovurish

uchun sixni aylantirib turish kerak. Agar mivadining o'tkir ta'mga ega bo'lishini xohlasangiz, uni marinadda kechasi bilan qoldiring».

Aleksandr Dyumaning yozib qoldirganlaridan ko'rinib turibdiki, bir yarim asr o'tganiga qaramasdan, shashlik tayyorlash texnologiyasida hech qanday o'zgarish bo'lgani yo'q. Bu taomlar tayyorlash texnologiyasining katta konservativlik xossasiga ega ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Parranda go'shtidan tayyorlanadigan taomlardan eng mashhuri satsivi, keyin esa chixirtma hisoblanadi. Ular uy va yovvoyi parranda go'shtlaridan tayyorlanadi. Chixirtma tayyorlash uchun tovuq yoki kurka go'shti sirka kislotasida yaxshilab aralashtirilgan tuxum va piyoz solingan bulonda pishiriladi.

Tovuq go'shtidan ko'p miqdorda piyoz qo'shib, dimlab pishiriladigan chixanbili ham gruzin xalqining sevimli taomlaridan hisoblanadi. Mol, qo'y va parranda go'shtlaridan tayyorlanadigan taomlar o'tkir souslar (satsivi, sotsibeli, tkemali) bilan beriladi.

Dukkakli mahsulotlardan tayyorlanadigan taomlardan eng sevimlisi loviya hisoblanadi. Mintaqaga qarab, uni tayyorlashning o'nga yaqin retsepti mavjud. Loviya pishgan dondan yoki hali pishmagan yashil «sirg'alaridan» o'tkir ziravorlar solib tayyorlanadi.

Pishloq ham gruzinlarning sevimli taomlaridan biri. Lekin Sharqiy va G'arbiy Gruziyada iste'mol qilinadigan pishloqlar har xil. Gruziyaning hamma mintaqalarida sevib iste'mol qilinadigan va tez-tez tayyorlanib turiladigan pishloq solingan taomlardan biri xachapuri deb ataladi. Xachapuri xuddi tvorogli vatrushkaga o'xshatib tayyorlanadi.

Gruzinlar tomonidan ertalabki nonushta davrida sevib iste'mol qilinadigan taom to'g'risida eslatib o'tish ham o'rinli bo'ladi. Bu taom gruzin tilida xashi deb nomlanadi. Xashi molning oyoqlari, boshi, qorni va qatqorinidan ezilib ketguncha qaynatib pishirib olinadi. Xashini cho'chqa oyoqlari, quloqlari va dumidan ham tayyorlash mumkin. Cho'chqa oyoqlaridan tayyorlanadigan xashi mujuji deb nomlanadi va sovuq taom sifatida iste'mol qilinadi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, gruzin pazandachiligi katta assortimentli va o'tkir ta'mli, hidli souslardan ishlatilishi bilan ham farq qiladi. Go'shtli taomlar bilan juda ham sevib iste'mol qilinadigan souslardan biri yovvoyi olisha mevalaridan ko'p miqdorda qizil achchiq qalampir va o'tkir hidli ko'katlar qo'shib tayyorlangan sous-tkemali hisoblanadi. U butun Gruziya bo'yicha tayyorlanadi. Tkemalidan tashqari aksariyat gruzinlar adjika sousini ham sevib iste'mol qiladi. Uni achchiq qizil qalampir, o'tkir hidli ko'katlar (xmeli-suneli), sarimsoqpiyoz, kashnich aralashmasidan tayyorlashadi. Aralashmaga ozgina vino sirkasi va tuz qo'shiladi (quyuq massa hosil bo'lguncha) va shisha yoki sopol idishlarga solinadi va og'zi mahkam yopilib saqlanadi. Adjika sousi nafaqat go'shtli, guruchli,

sabzavotli taomlar, loviya bilan ham birga iste'mol qilinadi. Lekin shuni ta'kidlash joizki, adjika faqat G'arbiy Gruziyada yashaydigan gruzinlar tomonidan juda ham ko'p iste'mol qilinadi. Bundan tashqari, barcha gruzin oilalarida xushbo'y hidli dorivor o'simliklardan quritilgan aralashma xmeli-suneli tayyorlanadi. Xmeli-suneli xarcho, satsivi kabi taomlarni tayyorlash uchun ishlatiladi. Xmeli-suneli tayyorlashda qisqartirilgan va to'liq retsepturalardan foydalanishadi. Qisqartirilgan retseptura bo'yicha uning tarkibi bazilik, kashnich, mayoran, achchiq qizil qalampir va za'faronidan iborat bo'ladi. To'liq retseptura ko'rsatilganlardan tashqari fenugrek, selderey, shivit, chaber, yalpiz va lavr barglarini o'z ichiga oladi.

Barcha gruzin oilalarida churchxeli tayyorlanadi va shirinlik sifatida sevib iste'mol qilinadi. Bu uchun uzum sharbatiga un qo'shib qaynatiladi. Keyin esa po'stlog'idan tozalangan va ipga o'tkazilgan grek yong'og'i mag'zi quyuq sharbatga yaxshilab bulanadi va havoda quritiladi. Bundan tashqari, gruzin pazandachiligida yangi yil bayramiga bag'ishlangan maxsus shirinlik tayyorlanadi va yangi yilning birinchi kunidan boshlab iste'mol qilinadi. Uning uchun grek yong'og'i mag'izi maydalanadi va kichik yassi shakllar beriladi. Keyin yassi shaklli yong'oq asalda qaynatib olinadi. Bu taom gruzincha gozinaki deb ataladi. Yana shuni ta'kidlash o'rinliki, gruzin pazandachiligida tushlik davrida va kechqurungi nonushtaga ko'p miqdorda va assortimentda, mavsumiga qarab, har xil ko'katlar (petrushka, shivit, kress-salat, tarxun, yalpiz, bazilik, chaber, ko'k piyoz va boshqalar) va redis, turp, pomidor, bodring, qizil qalampir beriladi. Gruzinlar konservalangan go'sht va sabzavot mahsulotlari ham o'ziga yarasha o'ringa ega. Cho'chqa go'shtidan Gruziyaning hamma mintaqalarida lori (vetchinaga o'xshagan mahsulot), mujuji (sirkaga solingan vetchina) va ko'k qalampir va qorag'at solingan kupati (kolbasa) tayyorlanadi.

Sabzavotlardan ishlab chiqarilgan tuzlangan va marinadlangan mahsulotlar ham barcha gruzinlar tomonidan sevib iste'mol qilinadi.

Gruziya mintaqalarining qishloq xo'jaligida yetishtiriladigan mahsulotlar turlari u yerda yashaydigan gruzinlarning ovqatlanishiga katta ta'sir ko'rsatgan. Masalan, Sharqiy Gruziyada (Kaxetiya va Kartli) asosan bug'doy unidan tayyorlangan oq non iste'mol qilinadi, G'arbiy Gruziyada esa makkajo'xori unidan tayyorlanadigan non (Gruzincha mchadi deb ataladi) katta talabga ega. Bug'doy unidan tayyorlanadigan non silindrsimon shaklda loydan yasalgan tandirda, mchadi esa loydan yasalgan maxsus tovalarda pishiriladi. Bug'doy uni noni achitilgan xamirdan tayyorlanadi. Mchadini tayyorlash uchun ishlatiladigan maxsus tova gruzincha ketsi deyiladi.

G'arbiy Gruziyada gomi deb ataladigan taomni sevib iste'mol qilishadi. U quyuq konsistensiyali makkajo'xori unidan bo'tqa sifatida tayyorlangan bo'lib, ukraincha yoki moldavancha tayyorlanadigan mamaliga taomiga o'xshaydi.

Gruzinlarning eng faxrli taomlaridan biri, bundan oldin ta'kidlab o'tilganidek, pishloq hisoblanadi. Lekin Sharqiy Gruziyada o'tkir hidga ega bo'lgan tushin va kobi kabi pishloqlar iste'mol qilinsa, G'arbiy Gruziyada yashaydigan gruzinlar uncha o'tkir bo'lmagan sulguni va imeretenlarga o'xshagan pishloq turlarini afzal ko'rishadi. Bulardan tashqari, Sharqiy Gruziyada yashaydiganlar G'arbiy gruziyaliklarga nisbatan yog'ni ko'p iste'mol qilishadi.

Ko'rsatib o'tilganlardan tashqari dengiz yaqinida yashaydigan gruzinlar o'tkir taomlarni yaxshi ko'rishadi, mol, qo'y va cho'chqa go'shtlarini kam iste'mol qilishadi, lekin parranda go'shtlaridan tayyorlangan taomlar sevimli hisoblanadi. Sharqiy Gruziyaning tog'li tumanlarida yashaydigan gruzinlarning yana bir sevimli taomi xinkali (rus chuchvarasiga o'xshagan) hisoblanadi. Uni qo'y go'shtidan maydalangan achchiq qalampir va boshqa o'tkir hidli ziravorlar solib tayyorlashadi. Chuchvaradan farqi shundan iboratki, xinkali bulonsiz iste'mol qilinadi. Xuddi xinkalidek, Sharqiy Gruziyada jon-joli buta o'simligining marinadlangan kurtaklari boshqa gazaklar ichida faxrli hisoblanadi. Bundan tashqari, marinadlangan bulg'or qalampiri, pomidor va bodringlar, tuzlangan karam (snila) juda ham ko'p iste'mol qilinadi.

G'arbiy Gruziyada aroqdan keyin churxcheli yoki mevalarni iste'mol qilishsa, Sharqiy Gruziyada esa aroqqa har xil tuzlangan va marinadlangan sabzavotlar beriladi.

Tayanch iboralar:

ko'p millatli mamlakat, dunyoda dong'ini tarqatgan taomlar, xachapuri, shashlik, vino, cho'chqa, mol, qo'y, uy va yovvoyi parranda go'shti, o'tkir ta'mi, sous, satsivi, chixirtma, lobio, pishloq, "tkemali", adjika, churchxeli, mujuji.

Nazorat savollari:

1. Gruzin millatining ovqatlanishiga xos xususiyatlar nimalardan iborat?
2. Gruzin pazandachiligida turli taomlarni tayyorlashda qaysi go'sht turlari ishlatiladi?
3. "Satsivi" taomi qaysi go'shtdan tayyorlanadi?
4. "Xashi" taomini tayyorlash texnologiyasini aytib bering?
5. "Tkemali" sousi qaysi taomlar bilan iste'mol qilinadi?
6. Gruzin taomlari qanaqa souslar bilan birga dasturxonga tortiladi?
7. "Churchxeli" shirinligi qanday tayyorlanadi?
8. Gruziya milliy pazandachiligida qanday non turlari tayyorlanadi?

4.2. Arman pazandachiligiga xos xususiyatlar

Har bir xalq pazandachiligining o'ziga yarasha tarixi bor. Lekin aniq tarixi bo'lmagan pazandalik to'g'risida fikr yuritish noto'g'ri bo'ladi. Arman

pazandachiligini qadimiy deb aytish uchun asos bo'ladigan tarixiy ma'lumotlar mavjud. Armanistonda olib borilgan qazilmalar natijalari bundan deyarli 2500 yil oldin armanlar non tayyorlashda sodir bo'ladigan bijg'ish jarayonlarining mohiyatidan xabardor bo'lishgan.

Ba'zi bir adabiyotlar ma'lumotlariga qaraganda, baliqdan tayyorlanadigan «ko'tak» arman taomi bundan 1500 yil oldin qanday tayyorlangan bo'lsa, bugungi kunda uning tayyorlanishi xuddi shundayligicha qolgan, hech qanday o'zgarish kiritilgani yo'q. Shashlik tayyorlash texnologiyasi ham o'tmishdan qolgan deb aytish uchun to'liq ma'lumotlar mavjud.

Armanlarga pazandalik sirlari tabiatdan in'om etilgan. Ular taomlar tayyorlash va iste'mol qilish texnologiyalarini yaxshi bilishadi va bilmaganlarini bilish uchun harakat qilishadi. Ularning har biri o'zini pazanda deb hisoblaydi. Buni arman xalqining farzandi Sarkiz Muraytjonning aytganlari to'liq tasdiqlaydi: «Rafiqangga ayt, yog' kuymasligi uchun yurakni past olovda qovurish kerak. Shunda o'tin ham kam ketadi, qovurma ham yoqimli ta'mga ega bo'ladi. Qo'y yuragidan tayyorlangan qovurma – bu tansiq taom, agar uni bilib tayyorlasa, albatta past olovda qovursa hamda tuz va qalampir solinsa, barmoqlaringni yalaysan». Ular qo'shni xalqlar an'analariining ijobiy tomonlarini doimo qabul qilib, o'zlarinikini takomillashtirib kelgan. Bunday ijobiy o'zlashtirishlar pazandalik sohasida ham bo'lgan. Arman va gruzin xalqlari asrlar davomida qo'shni davlatlarda yashab kelishgan va pazandalik bo'yicha ham bir-birlarining ijobiy tomonlarini qabul qilishgan. Shu sababli, arman va gruzin pazandachiliklarida o'xshashliklar juda ham ko'p. Masalan, armanlarning ham, gruzinlarning ham sevimli taomi shashlik hisoblanadi; non tayyorlashda ikkala millat ham bir shakldagi tandirdan foydalanishadi. Bundan tashqari, yashash iqlim va relief sharoitining bir xilligi natijasida armanlar ham, gruzinlar ham o'tkir hidli taomlarni va xushbo'y hidli va ta'mli shifobaxsh o'simliklarni, ziravorlarni juda ko'p iste'mol qilishadi. Ba'zi bir taomlari ham bir xil tayyorlanadi, masalan, yangi yil dasturxoni ustiga qo'yiladigan grek yong'og'i va hokazo.

Ijobiy o'zgarishlar bilan bir vaqtda arman xalqining taomlar tayyorlashdagi milliy an'analari ham shakllanib va takomillashib borgan. Arman xalqining ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, bundan oldin ta'kidlanganidek, arman pazandachiligida 300 dan ortiq xushbo'y ta'mli va hidli yovvoyi va madaniy o'simliklar va ularning gullari ishlatiladi. Ular yovvoyi o'simliklardan gruzinlarga nisbatan ko'p foydalanishadi. Agar gruzin pazandachiligida taomlarga o'tkir hid va ta'm berishda asosan achchiq qalampirdan va nordon mevalardan foydalanilsa, arman pazandachiligida esa ulardan tashqari sarimsoqpiyozdan ko'proq foydalaniladi.

Arman pazandachiligiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, qizil qalampir va sarimsoqqiyozi arman milliy gazaklarining ajralmas qismi hisoblanadi. Shuning uchun, arman pazandachiligi gazaklari juda o'tkir ta'm va hidga ega. Bundan tashqari, armanlarning birinchi taomlari, xuddi o'zbek va tojik milliy suyuq taomlaridek, quyuq konsistensiyali bo'ladi.

Arman xalqi o'zining noni bilan ham faxrlanishadi. Lavash uzunligi bir metr gacha yoyilgan o'ta yupqa xamirdan tayyorlanib, tandirda yopib pishiriladi. Lavash juda ham yaxshi saqlanadi va uzoq vaqtdan keyin o'zining avvalgi holatiga qaytadi. Shuning uchun ham, Armanistonning aksariyat tumanlarida hozirgacha lavashni qishga tayyorlab qo'yish odati saqlanib qolgan. Buning uchun tandirda pishirilgan lavash ochiq havoda quritilgandan keyin bir-birlarining ustiga qo'yilib, toza mato bilan yopib saqlanadi. Iste'mol qilish uchun quritilgan lavash namlantirilib, ustidan toza material bilan o'rab, 30-35 minutga qoldiriladi. Lavashni arman shoirlari, hatto, quyon quloqlari bilan taqqoslashadi: «Tandirda pishirilgan lavash nonining bo'laklarini faqat quyonning nozik qulog'i bilan taqqoslash mumkin, u shuncha ham tiniqki, quyosh nurini o'tkazadi», - deyishadi.

Milliy arman pazandachiligida taomlar tayyorlash uchun asosan mol, qo'y va parranda go'shtlaridan foydalaniladi. Taomlar tayyorlashda cho'chqa go'shti juda kam ishlatiladi. Shu sababli ham, milliy arman taomlari assortimentida cho'chqa go'shti bilan tayyorlangan taomlarning ulushi juda ham past.

Qo'y va mol go'shtlaridan armanlar uchun juda sevimli bo'lgan shashlik, go'shtli rulet, bozbosh, kololak, vospiapur, basturma, turli xil tolmalari, har xil qovurilgan parranda go'shtli tolmalari tayyorlanadi. Go'sht mahsulotlaridan tashqari arman pazandachiligida baliq ham, ayniqsa, forel ko'p ishlatiladi. Undan turli xil taomlar (kutap, shashlik, forel tuxum bilan va sh.k.) tayyorlanadi.

Uy hayvonlarining go'shtlaridan tashqari sut va sut mahsulotlari ham arman xalqi tomonidan sevib iste'mol qilinadi. Arman pazandachiligida sigir, qo'y, echki va buyvol suti ishlatiladi. Uy sharoitida ulardan achitish yo'li bilan qatiq (matsui) olinadi. Matsui armanlarning eng sevimli ichimligi hisoblanadi. Undan sariyog' olinadi. Moyi olingandan keyin qolgan suyuqlik chanqoqni juda ham yaxshi bosadi va odamning kayfiyatini yaxshilaydi. Bundan tashqari, yog'i olingan ayroni bug'doy yormasi qaynatilib, suyuq ovqat tayyorlanadi. Ayroni tayyorlangan yormali suyuq ovqat «spas» deyiladi. Yog'i olinmagan matsui maydalangan sarimsoqqiyozi bilan aralashtirilgan holda va go'shtli taomlar bilan ham iste'mol qilinadi.

Armaniston tuproq-iqlim sharoitida yetishtiriladigan sabzavot va mevalarning assortimenti juda katta. Ularning deyarli barchasi taomlar tayyorlashda ishlatilib kelingan va ishlatiladi. Bugungi kunda arman pazandachiligini kartoshka, karam, pomidor, bodring, baqlajon, bulg'or qalampiri,

osh lavlagisi, sabzi, shovul, shpinat, sparja, ko'k loviya, bamiya, kabachka, oshqovoq kabi sabzavotlarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Aksariyat sabzavotlar go'sht va baliq mahsulotlariga qo'shilib taomlar (sabzavotli borani, chechevitsali oshqovoq va boshqalar) tayyorlanadi.

Bahor paytlarida esa uzumning yosh barglaridan, yoz va kuz paytlarida esa olma, behi, baqlajon, bulg'or qalampiri va pomidorlardan vitaminlarga boy tolma (golubsiga o'xshagan taomlar) tayyorlanadi. Ularni tayyorlashda qiyma sifatida maydalangan go'sht, ko'katlar va guruch ishlatiladi.

Arman pazandachiligida mevalar (olma, nok, uzum, olxo'ri, o'rik, qovun, tarvuz va shunga o'xshaganlar) ham ma'lum o'rin egallaydi va ho'lligida sevib iste'mol qilinadi. Bundan tashqari, ular quritilgan holda ham foydalaniladi, ichimlik tayyorlash uchun ishlatiladi.

Uzum sharbatidan doshab tayyorlanadi. Uning uchun sharbat sirop shakliga kelguncha qaynatiladi. Keyin un qo'shilib, quyuq kisel tayyorlanadi. Kiselga ipga terilgan grek yong'og'i yadrolari botirib olinadi va yangi yilgacha quritib saqlanadi. Olingan bu shirinlik sudjuk deb ataladi. Sudjuk, danagi o'rniga shakar bilan aralashtirilgan yong'oq ushoqlari solingan quritilgan shaftoli, pshat (lox), mayiz (chamich), grek va boshqa yong'oqlar yangi yil dasturxonining ko'rki hisoblanadi.

Mahalliy arman xalqi ratsionida go'sht, sut va baliq mahsulotlaridan tashqari xamir va har xil yormalardan tayyorlanadigan taomlarning ham ulushi juda katta. Arman pazandachiligida xamirdan, lavashdan tashqari, turli qandolat mahsulotlari va ugra tayyorlanadi, urshta yoki arsha deb nomlanadi.

Armanlarning sevimli taomlaridan biri bu – qandolat mahsulotlaridir. Ulardan eng sevimlisi gata va paxlava hisoblanadi. Gata - bu qovurilgan un solingan non ko'rinishida bo'ladi. Paxlava esa yong'oq bilan tayyorlanadi. Qovurilgan bug'doy uni (poxindz) ham arman pazandachiligida ko'p ishlatiladi.

Qishloq joylarda yashaydigan oilalarda bug'doy donidan bir necha xil yormalar tayyorlanadi. Tovuq go'shti bilan birga ezilib pishguncha qaynatilgan va yaxshilab tolali konsistensiya hosil bo'lguncha aralashtirilib tayyorlangan bug'doy yormasining bo'tqasi arman xalqining sevimli taomlaridan biri hisoblanadi va «arisa» deb ataladi. Arisa bo'tqasi arman oilalarida asosan qish paytida iste'mol qilinadigan an'anaviy taomlardan biri hisoblanadi. Qishloq va shahar oilalarida ishlatilishi bo'yicha yormalar orasida birinchi o'rinni guruch egallaydi. U asosan, Markaziy Osiyo xalqlari pazandachiligidagidek, palov (plav) tayyorlash uchun ishlatiladi. Arman pazandachiligida palov sabzisiz tayyorlanadi. Bundan tashqari, u go'sht hamda mevalar bilan ham tayyorlanishi mumkin. Palov tayyorlashdagi ba'zi bir mahsulotlari bo'yicha turkman milliy pazandachiligi bilan o'xshashlik

tomonlari bor. Armanlar palovga sabzi solishmasalar ham, lekin go'sht bilan tayyorlashadi.

Milliy arman pazandachiligiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, yoz kunlarida, ayniqsa, tog'li tumanlarda, tuz juda ham ko'p iste'mol qilinadi. Tuzning ko'p iste'mol qilinishi fizika qonunlari asosida isbotlanadi.

Arman xalqining ovqatlanishiga xos xususiyatlarini ko'rib chiqishda ularning ovqatlanish rejimi to'g'risida ma'lumotlar berish ham maqsadga muvofiq bo'ladi. Respublikada o'ziga xos ovqatlanish rejimi shakllangan: ertalab va tushlik davrida kunlik ratsionning (kaloriyasi bo'yicha) 40-50%, kechqurun esa 60-50% iste'mol qilinadi. Bunday ovqatlanish rejimi ham respublikaning iqlim sharoiti bilan bog'liq.

Tayanch iboralar:

bijg'itish jarayonlari, "kutak", qizil qalampir, sarimsoqqiyoq, lavash, go'shtli rulet, bozbosh, kololak, vospiapur, basturma, qovurilgan parranda, forel, uy hayvonlarning go'shti va suti, sudjuk, matsui.

Nazorat savollari:

1. Arman pazandachiligida qaysi ziravorlar milliy gazaklarning ajralmas qismi hisoblanadi?
2. Lavashni tayyorlash texnologiyasining xususiyatlari?
3. Arman pazandachiligida qaysi hayvonlar suti ishlatiladi?
4. "Spas" suyuq ovqati qaysi masalliklardan tayyorlanadi?
5. "Sudjek" shirinligini tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari?

4.3. Ozarbayjonlar ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Milliy pazandalikning shakllanishida Ozarbayjon davlatining geografik joylashishi va iqlim sharoiti katta ta'sir ko'rsatgan. Ma'lumki, Ozarbayjon Respublikasi Qora va Kaspiy dengizlarining yaqinida joylashgan va uning iqlimi yumshoq, yovvoyi o'simliklarning o'sishi, dehqonchilik va chorvachilik bilan shug'ullanish uchun sharoiti qulay. Shu sababdan bo'lsa kerakki, ozarbayjonliklar azaldan chorvachilik va dehqonchilik bilan shug'ullanib, tabiat in'om etadigan mahsulotlardan keng foydalanib kelishgan. Bu esa, milliy taomlar assortimentining shakllanishiga o'z ta'sirini ko'rsatgan. Shu sababli ham, ozarbayjon milliy pazandachiligida go'sht, sut mahsulotlari, baliqlar, sabzavot va mevalar, yormalardan hamda yovvoyi o'simlik mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlar turi juda ham ko'p. Bundan tashqari, ozarbayjon milliy pazandachiligining shakllanishida eron pazandachiligi o'ta katta ta'sir ko'rsatgan. Chunki III-IV asrlardan XVI-XVIII asrlargacha Ozarbayjon Eron davlatining qaramog'ida

bo'lgan. Shu sababli ham, aksariyat ozarbayjonliklar va eronliklar taomlarining nomlari har xil bo'lishiga qaramasdan, tayyorlash texnologiyasi bir xil.

Yuqorida ko'rsatilganlardan tashqari ozarbayjon milliy pazandachiligining rivojlanishida va takomillashishida hozirgi qo'shni davlatlar xalqlari pazandaliklarining ijobiy ta'siri katta. Turli tashqi ta'sirlarga qaramasdan, ozarbayjon milliy taomlarini tayyorlash, ularning tarkibi va iste'mol qilinishiga xos an'analar saqlanib va rivojlanib kelgan. Buni shunda ko'rish mumkinki, Ozarbayjonning Gruziya va Armaniston Respublikalari bilan deyarli bir xil iqlim va relief sharoitida joylashgan bo'lsa ham ozarbayjon pazandachiligi arman va gruzin pazandachiliklaridan keskin farq qiladi. Bu farq nafaqat taomlar tayyorlash, ishlatiladigan xomashyo turlari, taomlarni tayyorlash texnologiyalari va xillari, ularni dasturxonga tortish tartiblari va sevimli taomlar turlarida ham namoyon bo'ladi. Ozarbayjon milliy taomlarini tayyorlashda asosan qo'y va buzoq go'shtlari ko'p ishlatiladi. Mol go'shtidan ham foydalaniladi, lekin uning ulushi juda kam. Taomlar tayyorlashda cho'chqa go'shti umuman ishlatilmaydi. Milliy taomlarni tayyorlashda uy hayvonlari go'shtlaridan tashqari yovvoyi parrandalar (tustovuq, qirg'ovul, turachi, kaklik, bedana) go'shtlaridan ham foydalaniladi va ular qo'shimcha go'sht mahsulotlari sifatida ovqatlanishda ishlatiladi.

Ozarbayjon Respublikasining dengizlarga yaqin joylashishi ozarbayjon milliy pazandachiligida baliqdan tayyorlanadigan taomlar assortimentining shakllanishi uchun asos bo'lgan. Agar arman taomlarini tayyorlashda aksariyat hollarda forel balig'i ishlatilsa, ozarbayjon pazandachiligida esa taomlar asosan osetr va kutum baliqlaridan tayyorlanadi. Ozarbayjon pazandachiligida baliqni pishirishda va boshqa milliy taomlarni tayyorlashda faqat ozarbayjon pazandachiligiga xos texnologiyalardan foydalaniladi. Buni palov tayyorlash texnologiyasi misolida yaqqol ko'rish mumkin: guruch yuvilgandan keyin boshqa hech narsa qo'shilmasdan kam suvda yarim tayyor bo'lguncha qaynatiladi, suvni shimigandan keyin esa tayyor bo'lguncha dimlab pishiriladi; palov uchun boshqa mahsulotlar (go'sht, baliq yoki sabzavot, tuxum, ko'katlar) boshqa idishda tayyorlanadi; agar palov tuxum bilan beriladigan bo'lsa, tayyor taomni suzib dasturxonga tortishda laganga dimlab pishirilgan guruch solingandan keyin uning ustidan tuxum qo'yiladi, mol, qo'y, parranda go'shti yoki baliq bilan beriladigan bo'lsa, ular guruchning ustiga qo'yilmasdan alohida idishlarda beriladi.

Milliy ozarbayjon pazandachiligi taomlarni iste'mol qilish tartibi bilan ham ajralib turadi. Avval dasturxonga gazaklar va yaxna taomlar tortiladi. Ko'katlar va sabzavotlar dasturxonga kesilmasdan yaxshilab yuvib uzatiladi. Nonushta davrida dudlangan osetr balig'i, ko'k piyoz, piyoz-porey, rediska, kress-salatlar, issiq non bilan birga qo'shib iste'mol qilinadi. Yaxna taomlar va gazaklar iste'moli nordon mevalar (olicha, shaftoli) bilan yakunlanadi. Faqat gazaklar va yaxna taomlar

iste'mol qilingandan keyingina birinchi (suyuq) taomlar (piti, dovga yoki bozbosh kabilar) beriladi. Birinchi taomlardan keyin dasturxonga ikkinchi taomlar (golya, dolma, olovda qovurilgan jo'ja go'shti yoki boshqa taom) tortiladi. Ikkinchi go'shtli taomlar stol ustiga qo'yilgan ko'katlar va sarimsoqpiyoz bilan birga iste'mol qilinadi. Faqat dasturxonga tortilgan ikkinchi taomlardan keyingina mehmonlarga palov beriladi. Palovni tayyorlashda bundan oldin mehmonlarga berilgan taomlar tarkibiga kirgan mahsulotlar hisobga olinadi. Agar avval berilgan taomlar qo'y yoki mol go'shtidan tayyorlangan bo'lsa, palov esa parranda go'shtidan tayyorlanadi. Palovdan keyin dasturxonga har xil meva sharbatlari va choy uzatiladi. Choy ozarbayjonlarning eng sevimli ichimligi. Har bir ovqatlanish va mehmondorchilik choy bilan boshlanib, choy bilan tugaydi. Asosan, qora choy ichiladi. Bu iqlim sharoiti bilan bog'liq. Milliy ozarbayjon taomlarini tayyorlashda sabzi, sholg'om, osh lavlagisi umuman yoki deyarli ishlatilmaydi. Bu masala bo'yicha qo'shni arman pazandachiligiga o'xshashlik tomonlari bor. Lekin boshqa sabzavotlar (pomidor, bodring, baqlajon va sh.k.) hamda mevalar (olma, behi, nok, olisha, olxo'ri, o'rik, shaftoli, apelsin, limon va boshqalar) ozarbayjon pazandachiligida juda ham keng iste'mol qilinadi. Yana ta'kidlash lozimki, kartoshka ham chegaralangan miqdorlarda ishlatiladi. Palov oshi ham, xuddi arman pazandachiligidagidek, sabzisiz tayyorlanadi. Ozarbayjonlar taomlar tayyorlashda piyozdan ko'ra ko'k piyozni, achchiq sarimsoqpiyozdan ko'ra uncha o'tkir hid va ta'mga ega bo'lmagan sarimsoqpiyozning mahalliy navlarini afzal ko'radi. Kavkaz xalqlari, jumladan, ozarbayjonlar pazandachiligining Markaziy Osiyo xalqlari pazandachiligidan farqi shundan iboratki, ular taomlar tayyorlashda azaldan kashtan yong'og'idan foydalanib kelishgan. Bugungi kunda kashtan bilan tayyorlanadigan taomlar ma'lum bir hissaga ega. Xuddi shuningdek, taomlar tayyorlashda artishokdan (tomiri) ham foydalaniladi.

Tayanch iboralar:

qo'y va buzoq go'shtlari, osyotr va kutum baliqlari, palov, laganda dimlab pishirilgan guruch, artishoklar, yovvoyi ko'katlar, za'faron, sumax, lyulya kabob, dolma, piti, kyufta-bozbosh.

Nazorat savollari:

1. Ozarbayjon pazandachiligida taomlar qaysi baliq turlaridan tayyorlanadi?
2. Ozarbayjoncha palovni tayyorlash xususiyatlari nimalardan iborat?
3. Ozarbayjonlar taomlarni itse'mol qilishtartibini yoritib bering?
4. Ozarbayjon pazandachiligining Markaziy Osiyo xalqlari pazandachiligidan farqi nimadan iborat?
5. Ozarbayjoncha dolma qanday tayyorlanadi?

4.4. Kavkazorti respublikalari mahalliy xalqlarining milliy taomlari

Kavkazorti respublikalari mahalliy xalqlari milliy taomlarining assortimenti ham juda katta. Bundan tashqari, ular taomlarining aksariyati butun dunyoda mashhur va ba'zi boshqa xalqlarining milliy taomlariga ham aylangan. Darslikda millat, urf-odatlar va madaniyatini o'zida ifodalaydigan Kavkazorti mahalliy xalqlarining ba'zi milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi va retsepturasi (brutto massasi gramm hisobida) berilgan.

4.4.1. Gruzin milliy taomlari

4.4.1.1. Go'shtli tolma

Go'sht go'shtqiyimalagichdan o'tkazilgandan keyin mayin qilib kesilgan piyoz, ko'kat, tuz, yanchilgan qalampir, qaynatilgan guruch qo'shiladi va yaxshilab aralashtiriladi. Kesilgan pomidor 10 minut davomida dimlanadi. Baqlajon uzunligi bo'yicha kesilib, urug'lari olib tashlanadi va tuzlanadi. Shirin qalampirning tepa qismi urug'lari bilan kesib olib tashlanadi va yaxshilab yuvilib, qaynoq suvga 3-5 minut botirib qo'yiladi. Eti qattiq pomidorlarning bandi kesib olingandan keyin o'zagi kovlab olib tashlanadi va aylana shaklida kesiladi. Keyin baqlajon, shirish qalampir va pomidor go'sht qiymasi bilan to'ldiriladi va kesib olingan qismlari bilan kesik og'zi yopiladi. Ichiga qiyma solingan sabzavotlar qatlam qilib idishga solinadi. Har bir qatlam olma aylanachalari bilan yopiladi. Keyin ustidan yumshoq konsistensiyali dimlangan pomidor qo'yiladi va tayyor bo'lguncha dimlab pishiriladi.

Yog'li moy go'shti	80
Qattiq konsistensiyali pomidor	140
Yumshoq konsistensiyali pomidor	200
Baqlajon	80
Shirin qalampir	20
Olma	80
Piyoz	20
Guruch	32
Rahon, petrushka, kashnich ko'kati	6
Tuz	3
Yanchilgan qalampir	0.5
	600

4.4.1.2. Adjapsandal

Po'stoqlaridan tozalangan piyoz va baqlajon kubik shaklida to'g'ralib, yog'da qovuriladi, 10 minutdan keyin kubik shaklida to'g'ralgan shirin qalampir va po'stlog'idan tozalanib kubik shaklida to'g'ralgan pomidor hamda lavr bargi qo'shiladi, keyin esa 10 minut davomida dimlanadi. Dimlangan mahsulotlar kartoshka kubiklari, maydalangan sarimsoqpiyoz va ko'kat, tuz, qalampir qo'shib, kartoshka tayyor bo'lguncha dimlanadi. Dasturxonga ko'katlar bilan bezilib tortiladi.

Baqlajon	200
Pomidor	120
Kartoshka	100
Shirin qalampir	20
Piyoz	40
Sarimsoqpiyoz	6
O'simlik yog'i	32
Ko'kat (kinza, rayhon, petrushka, chebrets)	20
Lavr bargi	3
Yanchilgan qalampir	0,5
	300

4.4.1.3.Forel anor sousi bilan

Forel balig'ining usti tozalangandan keyin qornini yormasdan oyqulog'i orqali ichak-chavoqlari olib tashlanadi va yaxshilab yuviladi. Qotirib pishirilgan tuxum kubik shakllarida maydalanadi. Limon yarim aylana shaklida kesiladi va maydalangan tuxum, tuz, qalampir va estragon bilan aralashtiriladi. Keyin aralashma bilan baliq ichi to'ldiriladi va baliq oltinsimon jild paydo qilguncha ikki tomondan qovurib olinadi va duxovkada yoki qovurish shkafida tayyor bo'lguncha pishiriladi.

Anor sharbatiga mayin qilib kesilgan kashnich va petrushka, maydalangan sarimsoqpiyoz va tuz qo'shib, aralashtiriladi. Sous alohida maxsus idishda beriladi.

Forel	200
Sariyog'	20

Sarimsoqpiyoz	1 tish
Tuxum	1 dona
Limon	10
Anor sharbati	36
Kashnich, petrushka, estragon ko‘kati	6
Tuz	3
Yanchilgan qalampir	0.5
	200

4.4.1.4. Kebab

Piyoz bilan birga go‘sh t qiymalagichdan o‘tkaziladi va keyin tuz, qalampir, tuxum, zirk (barbaris) mevalari qo‘shiladi va yaxshilab aralashtiriladi. Go‘sh t qiymasi bir sharikchalarga ajratilib, ularga tuxumsimon (oval) cho‘ziq shakl beriladi, non talqoniga bulangandan keyin qattiq qatlam hosil bo‘lguncha sariyog‘da qovurib olinadi.

Keyin ozgina (1/2 qismigacha) suv yoki bulon qo‘shilib, 10-15 minut davomida dimlab pishiriladi.

Mol go‘sh t	200
Piyoz	30
Tuxum	2/5 dona
Zirk mevasi	
Sariyog‘	12
Non talqoni	12
Tuz	3
Yanchilgan qalampir	0.5
	150

4.4.1.5. Adjarcha xachapuri

Iliq suvda yoki sutda tuz, shakar, achitqi yaxshilab eritilgandan keyin tuxum, un, yog‘ qo‘shilib xamir qoriladi. Xamir 10 qismga bo‘linadi va aylana shaklda yoyilgandan keyin har birining o‘rtasiga qirg‘ichdan o‘tkazilgan pishloq qo‘yiladi. Chekkalaridan 1 sm qoldirilib, pishloq tekis yoyib chiqiladi. Keyin xamirning chekkalari ustiga qaytarilib, qayiqcha shakllari beriladi va 220-230°C da qovurish

shkafida yoki duxovkada yarim tayyor bo‘lguncha pishiriladi. Har bir “qayiqcha” o‘rtasiga sariyog‘ bo‘lakchalari qo‘yilgandan keyin ustidan tuxum qo‘yiladi va tayyor bo‘lguncha yana qovurish shkafi yoki duxovkada pishiriladi. Oqsilning quyug‘lashishi taomning tayyor bo‘lganidan darak beradi.

Un	1000
Tuxum	4 dona (xamir uchun)
Tuxum	10 dona (ustiga qo‘yich uchun)
Presslangan xamirturush	30
Suv yoki sut	320
Sariyog‘	80 (xamir uchun)
Sariyog‘	40 (ustiga qo‘yich uchun)
Shakar	25
Tuz	6
Sulguni pishlog‘i	1000
	2000

4.4.2 Armanlar milliy taomlari

4.4.2.1 Sxtorats badrojan (sarimsoqpiyozli baqlajon)

Baqlajon bandlari olinib, yuvilib, quritiladi va po‘stlog‘idan tozalanadi. Keyin baqlajonning bir tomonidan kesik qilinib qoshiq yordamida urug‘lari va eti qirib olinadi. So‘ngra baqlajon qaynatib sovutilgan tuzli suvga 10-15 minut solib qo‘yiladi va suvdan chiqarib olingandan keyin sekinlik bilan suvi siqib tashlanadi. Keyin baqlajonning eti va urug‘lari hamda sarimsoqpiyoz mayda qilib kesiladi, petrushka va selderey tomirlari, kashnich shivit ko‘katlari qo‘shilgandan keyin tuz, qalampir sepib aralashtiriladi va kamgina yog‘da qovurib olinadi. Qovurilgan massa baqlajonlar ichiga solinadi va qiyma bilan to‘ldirilgan yarim tayyor mahsulot qiyma solingan tomoni bilan yuqoriga qaratib qizdirilgan yog‘li tova ustiga bir qator qilib terib chiqiladi. Keyin esa po‘stlog‘i olingan va ikkiga bo‘lingan pomidor solinadi, ustidan tuz va mayin qilib to‘g‘ralgan kashnich va shivit ko‘katlari sepilgandan keyin ozgina bulon qo‘shilib 5-6 minut davomida dimlab pishiriladi. Dasturxonga tortishdan oldin ustidan dimlashda hosil bo‘lgan shira quyib beriladi. Bu gazak sovuq holda ham issiq holda ham berilishi mumkin.

Baqlajon	250
Sarimsoqpiyoz	10

O'simlik yog'i	30
Selderey +	
petrushka tomiri	51
Pomidor	49
Kashnich va	
Shivit ko'kati	7
Tuz	3
Yanchilgan qizil	
Qalampir	0.05
	355

4.4.2.2. Yerevancha bozbash

Qo'yning to'sh qismi yuvilgandan keyin bo'lakchalarga bo'linadi va sovuq suvga solib, past olovda qaynatiladi. Keyin bulon dokadan yoki elakdan o'tkazib olinadi va unga no'xat qo'shib tayyor bo'lguncha qaynatiladi. Tayyor bo'lishiga 10-15 minut qolganda parrak qilib kesilgan kartoshka, go'sht bo'lakchalari, past olovda qovurilgan piyoz tomat-pyure, yuvilgan qora olxo'ri, olma (4 ga kesilgan), tuz, yanchilgan qalampir solinib, tayyor bo'lguncha pishiriladi.

Qo'y go'shti	108
Eritilgan yog'	10
Piyoz	12
Usti tozalangan no'xat	30
Kartoshka	100
Olma	30
Qora olxo'ri	10
Tomat-pyure	10
Tuz	5
Qalampir	0.05
	500

4.4.2.3 Yong'oq sousli forel

Birlamchi ishlov berilgan forel balig'ining yarim tayyor mahsuloti 15-18 minut davomida kam suvda dimlab pishiriladi, keyin laganga sekinlik bilan olib

qo'yiladi va estragon ko'katlari bilan bezatiladi. Yong'oq sousi yoki oq vino sirkasi alohida beriladi.

Forel balig'i	264
Suv	50
Yong'oq sousi	30
	150/30

Yong'oq sousini tayyorlash texnologiyasi

Greki yong'og'i po'stlog'idan tozalangandan keyin qaynoq suvga botirib olinadi, ustidagi qobig'i olib tashlanadi va yaxshilab maydalanadi. Maydalangan yong'oqning ustidan qaynoq suv solinib, 15 minut qaynatiladi. Tayyor bo'lishiga 6-8 minut qolganda vino sirkasi, kashnich va yalpiz ko'katlari (maydalangan) qo'shiladi.

Greki yong'og'i	18
Shakar	11
Suv	565
Tuz	11
Qalampir	0.2
Vino sirkasi	11
Ko'katlar	65
	1000

4.4.2.4. Qo'y go'shtli kololaki

Qo'y go'shti qiymalagichdan o'tkazilgandan keyin qaynatilgan guruch, kashnich ko'kati (maydalangan) qo'shiladi va yaxshilab aralashtiriladi. Aralashmadan shariklar shakllantiriladi va ular suv bilan aralashtirilgan tuxumga (1:1) botirib olinadi, talqonga bulangandan keyin eritilgan yog'da qovurib olinadi. Dasturxonga kololak ustidan limon shirasi, yog' quyib tortiladi. Unga garnir sifatida alohida qovurilgan kartoshka beriladi.

Qo'y go'shti	158
Guruch	4
Tuxum	¼ dona

Eritilgan yog‘	20
Limon	15
Non talqoni	10
Ko‘kat	3
Qalampir	0.05
	120

4.4.3. Ozarbayjon milliy taomlari

4.4.3.1. Piti

Qo‘y go‘шти (to‘sh, bo‘yin, qo‘l go‘shtlari) 55-80 gr. bo‘lakchalarga bo‘linadi va 4-5 soat davomida sovuq suvda ivitib qo‘yilgan nut no‘xati qo‘shilib, ko‘zachaga solinadi, ustidan suv quyilib, past olovda qaynatiladi. Tayyor bo‘lishiga 20 minut qolganda butunligicha tozalangan kartoshka, yuvilgan olcha va tuz qo‘shiladi. Bulon qayta qaynab chiqqandan keyin parraklab kesilgan piyoz, 10-15 minutdan keyin esa maydalangan dumba yog‘i, ziravorlar, za‘faron eritmasi (uni pomidor yoki tomat-pyure bilan almashtirish mumkin) qo‘shiladi va tayyor bo‘lguncha qaynatiladi. Za‘faron eritmasi xuddi choyga o‘xshatib (1 gr. za‘faronga 120 gr. qaynoq suv) tayyorlanadi.

Piti dasturxonga tayyorlangan ko‘zachada ustidan quritib tuyilgan yalpiz ko‘kati sepib tortiladi.

Qo‘y go‘шти	217
Nut no‘xati	25
Dumba	30
Piyoz	20
Kartoshka	100
Olcha	25
yoki quritilgan olcha	15
Za‘faron	0.1
Quritilgan yalpiz bargi	1
Tuz	3
Qalampir	0.05
	450

4.4.3.2. Qo'y go'shti bazartmasi

Qo'y go'shti 50-60 gr.li bo'lakchalarga bo'linadi. Yog'da qovurib olingandan keyin tovaga solib, ustidan maydalangan piyoz, past olovda qovurilgan tomat, yuvilgan olcha, ko'kat, tuz, ozgina bulon solib, tayyor bo'lguncha dimlab pishiriladi. Dasturxonga tortishda alohida bodring va limon berilishi mumkin.

Qo'y go'shti	331
Eritilgan yog'	30
Piyoz	50
Pomidor	100
yoki tomat-pyure	20
Olcha	15
Kashnich, shivit,	
yalpiz ko'katlari	50
Tuz	3
Ziravorlar	0.05
	225

4.4.3.3. Kutabi

Un, suv va tuzdan xamir tayyorlanadi, dam berilgandan keyin 1 mm qalinlikda yoyiladi va diametri 17 sm atrofida aylanalar kesib olinadi.

Qo'y go'shti piyoz bilan birga qiymalagichdan o'tkazilgandan keyin unga achitilgan xamirdan tayyorlangan lavash, anor sharbati qo'shib, yaxshilab aralashtiriladi. Qiyma xamir aylanasing bir tomoniga qo'yiladi va ikkinchi tomoni bilan yopilgandan keyin chekkalari qo'l bilan chimchilab biriktiriladi. Kutabi qizdirilgan yog'da tayyor bo'lguncha qovurib olinadi. Dasturxonga totim (sumax) sepib tortiladi. Bundan tashqari, alohida matsoni berilishi mumkin.

Yog'li qo'y go'shti	108
Piyoz	18
Lavash	15
Anor sharbati	15
Yanchilgan qalampir	0.2
Yog'	20
Totim (sumax)	3
Bug'doy uni	110
Suv	35
	205

4.4.3.4. Qovurmali palov

Suyaksiz qo'y go'shtlari 35-40 gr. bo'lakchalarga kesilgandan keyin tuz sepib qovurib olinadi va ozgina bulon qo'shib dimlanadi. Keyin quritilgan olcha qo'shilib go'sht tayyor bo'lguncha dimlanadi.

Dimlash vaqtida lavash tayyorlanadi, uning uchun un va tuxumdan xamir qoriladi; qalinligi 1 mm. atrofida aylana shaklida yoyiladi va tovada yog'siz qovurib olinadi. Keyin esa birlamchi ishlov berilgan guruch doka xaltada tuzli suvda yarim tayyor bo'lguncha qaynatib olinadi. Idishning tagiga tayyor lavash to'shaladi, ustidan yarim tayyor guruch solinadi, eritilgan sariyog' quyiladi va tayyor bo'lguncha pishiriladi. Keyin guruchning bir qismi za'faron dimlamasi bilan aralashtiriladi va idishga uyub solinadi. Guruchning bir tomonidan qovurib qaynatilgan go'sht, ikkinchi tomonidan lavash bo'lakchalari qo'yilgandan keyin eritilgan sariyog' va dolchin sepib dasturxonga tortiladi.

Qo'y go'shti	221
Guruch	150
Eritilgan yog'	40
Piyoz	72
Olcha	30
yoki quritilgan olcha	15
Za'faron	0.1
Dolchin	0.2
Ko'kat	15
Bug'doy uni	10
Tuxum	1/5 dona
Tuz	5
Yanchilgan qalampir	0.05
	550

V BOB: MOLDAVIYA VA BOLTIQBO‘YI DAVLATLARI XALQLARINING OVQATLANISHI

5.1. Moldavanlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Moldaviya Respublikasi Dnestr va Prut daryolari orasidagi maydonni hamda Dnestr daryosining chap qirg‘og‘ida uncha keng bo‘lmagan joyni egallaydi.

Moldavanlar respublika aholisining deyarli 2/3 qismini tashkil qiladi. Mahalliy aholidan tashqari respublikada ukrainlar, ruslar, gagauzlar, bulg‘orlar, yahudiylar hamda boshqa millat va elatlar vakillari yashashadi.

Mustaqil davlatlar hamdo‘stligiga kiradigan mamlakatlar o‘rtasida iqtisodiy, madaniy va siyosiy aloqalarning rivojlanishi kelajakda Moldaviya va O‘zbekiston o‘rtasida turizmning rivojlanishi uchun sharoit yaratadi. Moldaviya kichik davlat bo‘lishiga qaramasdan O‘zbekistonga xalqaro turistlarni yetkazib beruvchi mamlakatlardan biriga aylanishi mumkin, chunki u yerda yashaydigan katta yoshdagi moldavanlar va boshqa xalq vakillari o‘zbek madaniyati va pazandachiligi bilan ma‘lum sabablarga ko‘ra, qandaydir darajada tanish, lekin yoshlar O‘zbekistonning geografik joylashishi, turizm resurslari, madaniyati hamda taomlar tayyorlash an‘analari bilan umuman tanish emas.

Moldaviya davlatining Yevropa mamlakatlari tutashgan joyda va qadimiy savdo yo‘llaridan birining ustida joylashishi Ellin va Vizantiya madaniyatlarining uzoq yillar davomidagi ta’siri moldavanlarning nafaqat ijtimoiy hayotida, balki manaviy madaniyatida va pazandachiligida ham o‘z ifodasini topgan. Natijada, Moldaviya milliy pazandachiligi tomonidan qator grek taomlarini (plansida, vertuta), tayyorlash texnologiyasini hamda Janubiy Yevropa va O‘rtayer dengizi xalqlari pazandachiligiga xos mahsulotlarga ishlov berish usullarini to‘g‘ridan to‘g‘ri qabul qilgan. Bu taomlar bugungi kunda moldava milliy pazandachiligining ham ko‘rki hisoblanadi.

Ta’kidlab o‘tilganidan tashqari, moldavanlar pazandachiligining shakllanib, takomillashishiga va bugungi holatga kelishiga turk, ukrain va rus pazandaliklarining ham ta’siri o‘ta katta bo‘lgan. Masalan, turk pazandachiligi tajribasidan taomlar tayyorlashda oziq-ovqat mahsulotlariga issiqlik ta’sirida ketma-ket ishlov berish usullarini, shirin palov (pilaf) texnologiyasini, ukrainlar pazandachiligidan galushte yoki sarmale-golubsi texnologiyasini, rus va ukraina pazandachiligidan esa sabzavotlarni konservalash texnologiyalarini qabul qilgan. Taomlar tayyorlash texnologiyalarini to‘g‘ridan to‘g‘ri qabul qilish bilan birga moldavanlar ularni takomillashtirib, o‘z milliy an‘analariga moslashtirib ham borgan. Bugungi kunda moldavanlarning uy sharoitida sabzavotlarni konservalash

texnologiyasi respublika konserva sanoatida qabul qilingan texnologiyalarga asos qilib olingan.

Moldavanlar milliy taomlari faqat respublikada yashaydigan xalqlar tomonidan sevib iste'mol qilinibgina qolmasdan, ular boshqa davlatlarda ham mashhur. Ularni tayyorlashda eng ko'p ishlatiladigan va sevib iste'mol qilinadigan mahsulotlardan sabzavotlar va kartoshka hisoblanadi. Ular suvda qaynatilib, yog'da qovurilib, dimlanib va toblab pishirilib iste'mol qilinadi. Kartoshka va sabzavotlardan nafaqat garnirlar, mustaqil taomlar ham tayyorlanadi. Sabzavotlardan ham eng ko'p iste'mol qilinadiganlari gogoshora, shirin bulg'or qalampiri, baqlajon va kabachka hisoblanadi. Baqlajon, shirin qalampir va gogoshora qovurilgan, pechkada toblab pishirilgan yoki ichiga qiyma solinib, dimlab pishirilgan holda iste'mol qilinadi. Qiyma boshqa sabzavotlardan, sabzavot va guruch aralashmasidan yoki go'sht, guruch va sabzavotlar aralashmasidan tayyorlanadi. Bundan tashqari, gogoshora souslar, vino, smetana, xushbo'y hidli sabzavotlar va ko'katlar solinib tayyorlangan marinadlar bilan ham birga iste'mol qilinadi. Sabzavotlar qo'shib, past olovda sabzavot ragulari – givechi, musani tayyorlanadi. Lekin shuni ta'kidlash kerakki, kartoshka va sabzavotlar respublikaning barcha mintaqalarida ham bir xil iste'mol qilinmaydi. Uning shimolida yashaydigan moldavanlar kartoshkani ko'p iste'mol qilishsa, janubda yashaydigan moldavanlar esa loviyani juda ko'p iste'mol qilishadi. Loviya asosan pyure sifatida o'simlik yog'ida qovurilgan piyoz bilan stolga tortiladi.

Moldavan pazandachiligida milliy taomlarni tayyorlash uchun asosan qo'y (chorba, givech va boshqa taomlarni tayyorlashda), cho'chqa (kirnetsey va kostitsaga o'xshagan taomlarni tayyorlash uchun), mol go'shti (mititey, moldavancha qovurma kabi) olovda qovurilib pishiriladigan taomlarni tayyorlashda hamda parranda go'shtlari (asosan tovuq go'shti) ishlatiladi. Go'sht mahsulotlari ichida tovuq, qo'y go'shtlari afzal ko'riladi. Mavjud ma'lumotlarga ko'ra, qo'y go'shtining boshqa go'shtlarga nisbatan ko'p iste'mol qilinishi turk pazandachiligining ta'siri deb qaraladi. Milliy moldavan pazandachiligida sigir va qo'y sutlari ham ishlatiladi. Qo'y sutidan brinza ishlab chiqariladi. Brinza moldavan xalqining eng sevimli taomlaridan biri hisoblanadi. U har bir nonushtaga gazak sifatida beriladi va go'shtlardan, sabzavotlardan, xamirdan va tuxumdan tayyorlanadigan qator taomlarning tarkibiy qismi hisoblanadi.

Hozirgi moldavan pazandachiligida o'simlik yog'lari ham, uy hayvonlari yog'lari ham ishlatiladi. Xuddi azaldagidek, hozir ham o'simlik yog'larini afzal ko'rishadi. Avvaldan moldavanlar dehqonchilik bilan shug'ullanib, bug'doy yetishtirib kelishgan va uni asosan non va xamirli taomlar tayyorlash uchun ishlatishgan. Lekin XVII asrning oxiridan boshlab, makkajo'xori ham ekila boshlangan. U butun Moldaviya bo'yicha tez tarqalgan. Bugungi kunda

makkajo‘xoridan barcha moldavanlar tomonidan sevib iste‘mol qilinadigan mamaliga taomi tayyorlanadi. Buning uchun qozonda makkajo‘xori uni quyuv bo‘tqa hosil bo‘lguncha qaynatiladi. Keyin bo‘tqa boshqa idishga ag‘darib olinadi va g‘altak ipi yordamida yupqa tasmalarga kesiladi. Mamaliga mustaqil taom sifatida iste‘mol qilinishi ham, boshqa taomlarga garnir sifatida berilishi ham mumkin. Mustaqil taom sifatida berilgan mamaliga smetana, sut, o‘simlik yog‘i yoki hayvonlar yog‘i bilan iste‘mol qilinadi. Bundan tashqari, u tuzlangan baliq, brinza, borsh va jizzalar bilan ham iste‘mol qilinadi. Garnir sifatida esa go‘shtli, baliqli, tuxumli va shularga o‘xshagan boshqa taomlarga beriladi.

Mamaliga va brinzadan tashqari moldavanlarning eng sevimli taomlaridan sabzavotli tovuq suyuq ovqati (zame de geinye) va bayram kunlari xo‘roz go‘shtidan tayyorlanadigan ilvira (resol) hisoblanadi. Ilvira cho‘chqa go‘shtidan tayyorlanishi ham mumkin. Bunday holda u resol emas, rechitura deb ataladi.

Xamirdan tayyorlanadigan va ko‘p tarqalgan taomlardan rulet (vertuta), pirog (plechinte) sevib iste‘mol qilinadi.

Moldavanlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlaridan yana biri shundan iboratki, qator milliy taomlar va souslar osh vinosi bilan tayyorlanadi. Ularning sevimli ichimligi uzum sharbatidan olingan vino hisoblanadi. Bu yerda xuddi gruzin pazandachiligidagidek, vino har bir nonushta turida iste‘mol qilinadi va moldavanlar ovqatlanish ratsionining ajralmas qismi hisoblanadi.

Milliy moldavan taomlarini tayyorlashda xushbo‘y hidli ko‘katlardan (piyoz-porey, selderey va tarxun, ziravorlardan esa kashnich, chinnigul g‘unchalari, chaber, achchiq qalampir va sh.k.) juda ham ko‘p ishlatiladi. Tarxun bilan mujdey sousi tayyorlanadi. U go‘shtli, baliqli va sabzavotli taomlar bilan beriladi.

Aksariyat milliy taomlar qovurish va dimlash usullari yordamida tayyorlanadi. Olov ustida qizdirilgan metall panjara (gratar) yuzasida go‘sht mahsulotlarini qovurish usuli ayniqsa keng tarqalgan.

Birinchi milliy taomlarning aksariyati sopol ko‘zachalarda tayyorlanadi va dasturxonga tortiladi.

Shirin taomlar sifatida turli ho‘l mevalar (gilos, olvoli, o‘rik, shaftoli, olma, behi), vino bilan tayyorlangan kisel va xamirdan tayyorlangan mahsulotlar (vertuta va ichiga olma, oshqovoq, o‘rik yoki gilos solingan vertuta) va boshqa shirinliklar beriladi.

Tyanch iboralar:

qadimiy savdo yo‘li, grek pazandachiligi, turk pazandachiligi, ukrain pazandachiligi, rus pazandachiligi, sabzavot, kartoshka, go‘sht, sut, o‘simlik yog‘i, mamaliga, osh vinosi, shirin taom.

Nazorat savollari:

1. Moldavanlar pazandachiligiga qaysi xalqlar pazandaliklari katta ta‘sir ko‘rsatgan?

2. Milliy moldavan taomlarini tayyorlashda sabzavotlar va kartoshka qanday ahamiyatga ega?
3. Moldavan pazandachiligida go'sht va yog'larning qaysi turlaridan foydalaniladi?
4. Moldavanlarning ovqatlanishida makkajo'xori qanday ahamiyatga ega?
5. Milliy moldavan taomlarini tayyorlashda qaysi ziravorlar ishlatiladi?
6. Moldavan taomlarini tayyorlashda issiqlik bilan ishlov berishning qaysi usullaridan foydalaniladi?
7. Moldavanlar iste'mol qiladigan shirin taomlar assortimentini bilasizmi?

5.2. Latishlar ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Latishlar va litvaliklar Yevropa madaniyati ta'sirida tarbiyalanib kelingan. Davlat tizimidan va dunyoning qaysi tashkilotiga a'zo bo'lib kirishidan qat'i nazar, ular ishdan bo'sh vaqtida madaniy dam olishni juda ham yaxshi ko'rishadi, boshqa xalqlarning madaniyati va o'tmishi bilan juda qiziqishadi. Shuning uchun ham kelajakda Latviya va Litva davlatlari O'zbekiston uchun halqaro turistlar manbalaridan biriga aylanishi mumkin.

Ikki davlat ham geografik jihatdan bir xil iqlim va tuproq sharoitida joylashgan. Yetishtiriladigan va iste'mol qiladigan oziq-ovqat mahsulotlari turlari ham deyarli bir xil. Shu sababli ham, ularning pazandachiligida va taomlar tayyorlash usulida hamda texnologiyasida aynan o'xshashliklar juda ham ko'p. Quyidagi bandlarda Latishlar va litvaliklar ovqatlanishining bir-biridan farq qiladigan tomonlariga e'tibor beriladi.

Latishlar milliy pazandachiligida tayyorlanadigan taomlarning asosini dehqonchilik mahsulotlar tashkil qiladi, chunki XIX asrning oxirgi choragigacha chorvachilik kam rivojlangan. Albatta, latishlarning ovqatlanishida chorvachilik, baliqchilik mahsulotlari ham katta ahamiyatga ega. Lekin ularning ulushi dehqonchilik mahsulotlariga qaraganda ancha past.

Milliy latish taomlari xamir, yormalar, dukkakli mahsulotlar, kartoshka va sabzavotlardan tayyorlanadi, ayniqsa, arpa yormasi va no'xat ko'p ishlatiladi.

Taomlar tayyorlashda chorvachilik mahsulotlaridan cho'chqa, mol, buzoq va parranda go'shtlaridan foydalaniladi. Cho'chqa go'shti juda ko'p ishlatiladi. Mol va buzoq go'shtlaridan ham, parranda go'shtlari kam ishlatiladi. Aksariyat latish milliy taomlari tuzlangan va dudlangan cho'chqa go'shtidan tayyorlanib, dasturxonga turli sabzavotli garnirlar bilan beriladi.

Sut va sut mahsulotlaridan asosan prostokvasha, kefir, tvorog va smetanalar ko'p iste'mol qilinadi. Taomlarni tayyorlashda baliq mahsulotlaridan seld, kilka va salaka baliqlari ishlatiladi. Ulardan turli gazaklar va ikkinchi taomlar tayyorlash uchun foydalaniladi.

Latish xalqining azaldan sevimli milliy taomlari mavjud. Ular bugungi kunda ham tayyorlanadi va sevib iste'mol qilinadi. Ular qatoriga sutli nordon suyuq ovqat, karamli taom, putra, no'xat va mahalliy loviya (bobi) navidan tayyorlanadigan bo'tqa, shpikli pirog, komi va boshqalar kiradi. Bu taomlarning birinchi uchasi suyuq, qolganlari esa quyuq taomlar hisoblanadi. Putra - bu yormadan, birinchi navbatda arpa yormasidan, go'sht va cho'chqa yog'i yoki sut solib tayyorlangan quyuqroq konsistensiyali birinchi taom. Karamli taom oq boshli karamdan yoki boshqa ho'l va tuzlangan sabzavotlardan, lavlagi barglaridan, shovuldan va shunga o'xshash yovvoyi o'simliklardan tayyorlanadi. Komi - bu ko'knor donlaridan qovurilib tayyorlangan taom. Bundan tashqari, qovurilgan cho'chqa yog'i (shpik) jizzasi bilan beriladigan no'xat, yog'i olingan sut yoki kefir bilan beriladigan no'xat yoki mahalliy loviya solingan klyotski, ko'pirtirilgan qaymoq bilan tayyorlangan manna bo'tqasi (bubert), tvorogdan tayyorlangan yanov pishlog'i butun respublika bo'yicha mashhur.

Latishlarning sevimli ichimliklaridan qora kofe, pivo va sbiten hisoblanadi. Oxirgi ichimlik javdar unidan achitilib tayyorlangan bo'za bo'lib, chanqoqni yaxshi bosadi.

Latishlar mehmon bo'lib kelganda ularning ovqatlanishiga xos yuqorida ko'rsatilgan xususiyatlarni hisobga olish lozim.

Tayanch iboralar:

dehqonchilik, arpa yormasi, no'xat, go'sht mahsuloti, sut mahsuloti, sevimli taom, sevimli ichimlik.

Nazorat savollari:

1. Latish pazandachiligining asosini qishloq xo'jaligining qaysi sohalarida yetishtiriladigan mahsulotlar tashkil qiladi?
2. Milliy latish taomlarini tayyorlashda qaysi go'sht turlari ishlatiladi?
3. Latish xalqining sevimli taomlarini bilasizmi?
4. Qaysi ichimliklar latishlar tomonidan sevib iste'mol qilinadi?

5.3. Litvaliklarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Hozirgi vaqtda latish pazandachiligidagidek, litva pazandachiligida ham taomlar respublika dehqonchiligida yetishtiriladigan boshqali o'simlik mahsulotlari, kartoshka va sabzavotlardan tayyorlanadi. Sabzavotlardan ham eng ko'p ishlatiladiganlari - karam va osh lavlagisidir. Ular litvaliklar sevib iste'mol qiladigan borsh va shi taomlarini tayyorlash uchun ishlatiladi.

O'simlik mahsulotlari ichida kartoshka litva pazandachiligida eng asosiy joyni egallaydi, chunki undan tayyorlanadigan taomlar assortimenti juda ham katta. U qaynatilgan holda boshqa mahsulotlarsiz, sut, smetana va tvorog bilan iste'mol

qilinadi. Bundan tashqari, kartoshkadan klyotski, oladi, zrazi (sepelinay), qiyma solingan kartoshka, kartoshkali varenik va boshqa qator taomlarni tayyorlash uchun foydalaniladi. Litvaning deyarli barcha mintaqalarida kartoshkali vederay taomi tayyorlanadi. Uni tayyorlash uchun tozalangan kartoshka qirg'ichdan o'tkaziladi (hosil bo'lgan suyuqlikning bir qismi olinadi), tuz va past haroratda qovurilgan piyoz bilan aralashtiriladi. Keyin tayyorlangan aralashma cho'chqa ichagiga solinadi va ichak og'zi ikki tomonidan bog'lab qo'yiladi. Qiyma solingan ichak qovurish shkafida yoki duxovkada pishiriladi. Vederay yormalar bilan ham yog' solinib tayyorlanadi. Ichiga qiymalangan go'sht yoki tvorog solinib, xom kartoshkadan ezib tayyorlangan varenikni ham litvaliklar sevib iste'mol qilishadi. Bu varenikning ustidan eritilgan cho'chqa yog'i (jizzasi bilan) qo'yilib dasturxonga tortiladi.

Litva pazandachiligida milliy taomlarni tayyorlashda go'sht mahsulotlaridan cho'chqa, qo'y, mol va buzoq go'shtlari ishlatiladi. Ishlatilishi bo'yicha birinchi o'rinda cho'chqa, undan keyingi joylarda esa qo'y va mol hamda buzoq go'shtlari turadi. Cho'chqa go'shtidan azaldan, hozirgi vaqtda ham, dudlangan son go'shti, dudlangan yosh cho'chqa niletasi va kolbasa tayyorlanadi. Cho'chqa go'shtidan tayyorlangan va bir necha kun davomida maxsus trubada dudlangan kolbasa (skilandis) litvaliklarning tansiq taomlaridan hisoblanadi. Bundan tashqari,, cho'chqa go'shti va undan konservalanib tayyorlangan mahsulotlar turli xil gazaklar va ikkinchi taomlarni tayyorlash uchun ham ishlatiladi. Litvaliklar go'shtdan tayyorlangan ikkinchi taomlarni kartoshka va zira solib pishirilgan qora non bilan iste'mol qilishadi.

Skilandisdan keyin litvaliklarning sevib iste'mol qiladigan taomlaridan yana biri shyupinis (no'xat, kartoshka va qovurilgan cho'chqa go'shtidan tayyorlangan maxsus bo'tqa) hisoblanadi.

Milliy litva pazandachiligida sut va achitilgan sut mahsulotlari (prostokvasha, tvorog, smetana) ham ko'p ishlatiladi. Ulardan ham eng ko'p ishlatiladiganlaridan smetana hisoblanadi. Yozning issiq kunlari prostokvashadan sovuq litvacha borsh tayyorlanib, iste'mol qilinadi. Bu taom chanqoqni yaxshi bosadi.

Har bir xalqning sevimli ichimliklari bo'lganidek, litvaliklarning ham chanqoqni bosish uchun ichadigan issiq va sovuq ichimliklari bor. Issiq ichimliklardan qora kofe, sovuq ichimliklardan esa uy sharoitida arpa o'stirmasidan tayyorlangan pivo va kvas hisoblanadi. Pivoni ko'pincha qisqichbaqa, qaynatilgan no'xat va qotgan uy pishlog'i bilan iste'mol qilishadi.

Tayanch iboralar:

karam, osh lavlagisi, vederan, go'sht mahsuloti, nileta, kolbasa, shyupinis, sevimli ichimlik.

Nazorat savollari:

1. Litva pazandachiligida ishlatiladigan asosiy mahsulot turlarini bilasizmi?
2. Kartoshkali vederay taomi qanday tayyorlanadi?
3. Litvaliklar milliy taomlarini tayyorlashda go'shtning qaysi turlaridan foydalaniladi?
4. Litvaliklarning sevib iste'mol qiladigan taomlarini ayting?

5.4. Estonlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Boltiqbo'yi mamlakatlari ichida Estoniya ham aholi soni va maydoni bo'yicha eng kichigi hisoblanadi. Estonlar ham latishlar va litvaliklar ajdodlariga o'xshab azaldan (eramizdan II-I ming yillar oldin) dehqonchilik bilan, keyinroq esa qishloq xo'jalik mahsulotlarini qayta ishlash bilan shug'ullanib kelishgan. Shu sababli ham, Eston pazandiligining asosini qishloq xo'jalik mahsulotlari tashkil qiladi. Estonlar azaldan chorvachilik bilan ham, asosan, sut beradigan mollar (sigir) chorvachiligi va cho'chqachilik bilan ham shug'ullanib kelishgan. Bundan tashqari, dengizga yaqin joylarda yashaydigan aholi baliq ovlash va uni qayta ishlash bilan ham shug'ullangan va shug'ullanadi. Shu sababli ham, estonlarning ovqatlanishida go'sht, sut va ularni qayta ishlashdan olinadigan mahsulotlar va baliq katta ahamiyatga ega. Quyida estonlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar batafsil ko'rib chiqilgan.

Sut beradigan sigirlarni yetishtirish va cho'chqachilik bilan shug'ullanish faoliyati natijalari ham estonlarning ovqatlanishida o'z aksini topgan. Bugungi kunda estonlar ratsionini sut va sut mahsulotlarisiz (prostokvasha, tvorog, uy sharoitida tayyorlanadigan pishloq, qaymoq, sariyog') tasavvur qilish qiyin. Ular asosan non bilan iste'mol qilinadi. Bundan tashqari, gazaklar sifatida va asosiy taomlarni tayyorlash uchun ham ishlatiladi.

Estonlar pazandachiligida cho'chqa go'shtidan va baliqlardan tayyorlanadigan taomlar assortimentining kattaligi ularning azaldan cho'chqachilik va baliqchilik bilan shug'ullanib kelayotganligi bilan bevosita bog'liq. Ana shu sababli ham, cho'chqa go'shti juda ko'p iste'mol qilinadi. Cho'chqa go'shtidan va oyog'idan har xil sabzavotli taomlar va boshqa mahsulotlar tayyorlanadi. Qonli kolbasa, qonli klyotski va cho'chqa go'shti hamda yorma bilan tayyorlanadigan mulgikapsad kabi taomlarni faqat Estoniyada tatib ko'rish mumkin. Baliqlardan taomlar tayyorlash uchun asosan marinadlangan salaka, seld, sudak, kambala kabi dengiz baliqlari ishlatiladi.

Milliy eston pazandachiligiga ular ajdodlarining azaldan boshoqli don mahsulotlari bilan dehqonchilik qilib kelishi ham katta ta'sir ko'rsatgan. Estonlar ratsionida un va yormalardan tayyorlanadigan taomlarning umummilliy taomlar

assortimentida ulushi katta. Estoniyada sut yoki prostokvasha bilan iste'mol qilinadigan «kama» uni (javdar uni), no'xat va arpa unlari juda ham sevib iste'mol qilinadi va estonlarning mashhur oziq-ovqat mahsulotlaridan hisoblanadi.

Hozir ham estonlar, o'zlari ishlab chiqarishlariga qaramasdan, o'simlik yog'larini va eritilgan mol yog'ini milliy taomlarni tayyorlash uchun deyarli ishlatishmaydi. Milliy taomlar, asosan, cho'chqa yog'i (shpik)da tayyorlanadi.

Shu bilan birgalikda, estonlarning bir qismi grechixa yormasini iste'mol qilishmaydi. Turli milliy bo'tqalarni tayyorlashda asosan arpa yormalari ishlatiladi.

Eston milliy pazandachiligida respublikada yetishtiriladigan sabzavotlar va mevalardan ham keng miqyosda foydalaniladi. Ayniqsa, kartoshka asosiy o'rinni egallaydi. Kartoshka asosan qaynatilgan holda va bo'tqalar bilan birga pishirilgan holda iste'mol qilinadi.

Shirin taomlardan eng sevimlisi nordon suli kiselidir. U respublikaning barcha tumanlarida tayyorlanadi. Shaharlarda ham, qishloq joylarida ham estoniyaliklarning sevimli ichimliklaridan biri kofe hisoblanadi. Choy ham iste'mol qilinadi, lekin achchiq choy ichilmaydi.

Tayanch iboralar:

dehqonchilik, chorvachilik, sut mahsuloti, cho'chqa go'shti, qonli kolbasa, un, yorma, nordon kisel.

Nazorat savollari:

1. Nima sababdan estonlar pazandachiligining asosini qishloq xo'jalik mahsulotlari tashkil qiladi?
2. Sutdan qanday mahsulotlar ishlab chiqariladi, cho'chqa go'shtidan-chi?
3. Eston milliy taomlarini tayyorlashda asosan qaysi yog' turidan foydalaniladi?
4. Estonlarning eng suvimli ichimligini bilasizmi?

5.5. Moldavan va Boltiqbo'yi davlatlaridan keladigan turistlarga tavsiya qilinishi mumkin bo'lgan taomlar

Moldavan va Boltiqbo'yi davlatlaridan keladigan turistlarga tavsiya qilinadigan taomlarning taxminiy ro'yxatini belgilashda ularning milliy taomlarini tayyorlashda ishlatiladigan oziq-ovqat mahsulotlarining turlari hamda slavyan xalqlarining va o'zbek xalqi pazandaliklarining milliy moldavan va Boltiqbo'yi davlatlari xalqlari pazandaliklari milliy taomlariga o'xshash tomonlari asos qilib olingan. Ular uchun menyu tuzishdan oldin albatta ularga tavsiya etiladigan taomlar va ularning tartibi bilan tanishtirish lozim.

5.5.1. Moldavan turistlarga tavsiya qilinishi mumkin bo'lgan taomlar

Yuqorida ko'rsatilganlarni hisobga olgan holda, moldavan turistlarga quyidagi taomlarni tavsiya qilish mumkin:

- gazaklar sifatida: pishloq, brinza, buterbrod, tvorog smetana bilan, marinadlangan seld, baliq salati, ichiga seld va piyoz solingan tuxum, ustidan mayonez quyilgan baliq, yosh qaynatilgan cho'chqa go'shti yerqalampiri bilan; o'zbek pazandachiligi taomlaridan – qatiq, qaymoq, qaynatilgan mol tili va sh.k.;

- birinchi taomlar sifatida: loviyali suyuq ovqat, yormali dehqoncha suyuq ovqat, no'xatli va arpa yormali sutli ovqat; o'zbek milliy taomlaridan – mol go'shtli: mastava, chuchvara, sholg'omli sho'rva hamda go'ja, qatiqli go'ja, ugra va boshqalar;

- ikkinchi taomlar sifatida: cho'chqa go'shtidan shashlik, garnirli okorok, klyotski pishloq yoki smetana bilan, arpa yormasidan bo'tqa; o'zbek milliy taomlaridan – qovurilgan sudak balig'i sabzavotli garnir bilan, balaza no'xat, no'xat xo'rak, loviya xo'rak, palov mol go'shti bilan, qaynatmasiz mol go'shtli chuchvara smetana yoki qaymoq bilan, mol go'shtdan shashlik va boshqalar;

- desert sifatida: ho'l mevalardan tayyorlangan kompot, ravoch kampoti, ko'pirtirilgan qaymoq yoki smetana, ustiga shakar sepilgan qulupnay va shu kabilar; O'zbekiston iqlim sharotida etishtirilgan ho'l mevalar mayiz, yong'oq, bodom, qovun tarvuz, nisholda, navotli choy va boshqalar.

Tayanch iboralar:

gazak, birinchi taom, ikkinchi taom, desert.

Nazorat savollari:

1. Moldavan turistlarga gazaklar sifatida qaysi taomlarni tavsiya qilgan bo'lar edingiz?
2. Turist moldavanlarga birinchi taomlardan qaysilarini tavsiya qilish mumkin?
3. Sizningcha, ikkinchi taomlardan qaysilari moldavan turistlar uchun tavsiya qilinishi mumkin?
4. Desert sifatida moldavan turistlarga qaysi taomlarni tavsiya qilgan bo'lar edingiz?

5.5.2. Boltiqbo'yi davlatlaridan keladigan turistlarga tavsiya qilinadigan taomlar

5.5.2.1. Latviyalik turistlarga tavsiya qilinishi mumkin bo'lgan taomlar

Latish millatiga mansub turistlarga quyidagi taomlarni tavsiya qilish mumkin:

- gazaklar sifatida: seld yoki kilka, baliqli buterbrodlar, seldli kartoshka salati, ichiga seld va piyoz solingan tuxum, ichiga piyoz solingan tuxum, salaka qaynatilgan kartoshka va piyoz bilan, kilka kartoshka va sariyog' bilan, seldli vinegret va shunga o'xshash taomlar;

- birinchi taomlar sifatida: ko'katli borsh, yozgi borsh, uralcha shi bug'doy yormasi bilan, frikadelkali bug'doy yormasi solingan suyuq ovqat, no'xat yoki loviyadan tayyorlangan suyuq ovqat-pyure, go'shtli kefir okroshkasi, baliqli sovuq borsh, botvinya; o'zbek milliy taomlaridan – oq jo'xorili go'ja, sutli osh, oshqovoqli suyuq ovqat va boshqalar;

- ikkinchi taomlar sifatida: marinadlangan qovurilgan baliq, qaynatilgan no'xat yoki loviya sariyog' va piyoz bilan, dukkaklilar dudlangan cho'chqa to'shi bilan, no'xat yoki loviya pyuresi, dukkakli mahsulotlar pyuresi dudlangan cho'chqa to'shi bilan, sixda qovurilgan baliq, cho'chqa go'shti shashligi, antrekot tuxum bilan, karam bilan dimlangan, dudlangan cho'chqa sonining go'shti, qo'y go'shti ragusi, bug'doy yormasidan tayyorlangan bo'tqa piyoz va cho'chqa yog'i (shpik) bilan, kartoshka oladyasi; o'zbek milliy taomlaridan – loviya xo'rak, no'xat xo'rak, balaza no'xat, moshkichiri, palov va boshqalar;

- shirin taomlar sifatida: sutga solingan qulupnay, nok ko'pirtirilgan qaymoq va yong'oq bilan, olma va olisha kompoti, ravoch kiseli sut bilan, muzqaymoqlar, ho'l va konservalangan mevalar, nisholda va boshqalar.

Tayanch iboralar:

gazak, birinchi taom, ikkinchi taom, shirin taom.

Nazorat savollari:

1. Latish turistlarga gazaklar sifatida qaysi taomlar tavsiya qilinishi mumkin?
2. Latish turistlarga birinchi taomlardan qaysilarini tavsiya qilgan bo'lar edingiz?
3. Sizningcha, latish turistlarga ikkinchi taomlardan qaysilarini tavsiya qilish mumkin?
4. Latish turistlarga tavsiya qilinadigan shirin taomlarni bilasizmi?

5.5.2.2. Litvalik turistlarga tavsiya qilinadigan taomlar

Litvalik turistlar uchun quyidagi taomlarni menyuga kiritish mumkin:

- gazaklar sifatida: seld piyoz bilan, maydalangan seld, maydalangan seld garnir bilan, tvorog, sut, qaymoq, smetana, shakar smetana bilan, qaynatilgan cho'chqa bolasi go'shti yerqalampiri bilan, pomidor salati, pomidor va bodring salati smetana bilan va shunga o'xshaganlar;

- birinchi taomlar sifatida: klyotskali sut, suli, galushkali poltavacha borsh, moskovcha borsh, ko'katli shi, moskovcha rassolnik, arpa yormasi kartoshka

solingan suyuq ovqat, chuchvarali kartoshka ovqat, baliq solyankasi, kefirli okroshka; o'zbek milliy taomlaridan – go'ja, sut oshi, mastava kabilar;

- ikkinchi taomlar sifatida: sutga solingan kartoshka, qaynatilgan kartoshka piyoz va qo'ziqorin bilan, piyoz va pomidor bilan dimlangan kartoshka, smetana sousida piyoz va qo'ziqorin qo'shilib, toblab pishirilgan kartoshka, toblab pishirilgan sabzi, ichiga maydalangan sabzavotlar va guruch solingan qovoqcha, toblab pishirilgan sabzavotlar, ichiga tvorog, meva yoki sabzavotlar solingan vareniklar, oladya tvorog bilan, jigar pashteti, qorin ruleti, dudlangan cho'chqa qovurilgan son go'shti piyoz bilan, qovurilgan kolbasa va boshqalar;

- desert sifatida: ho'l mevalar jelesi, meva siropi jelesi, sut jelesi, ko'pirtirilgan qaymoq yong'oq bilan, muzqaymoqlar, ho'l mevalar va boshqalar.

Tayanch iboralar:

gazak, birinchi taom, ikkinchi taom, desert.

Nazorat savollari:

1. Litvalik turistlarga gazaklar sifatida qaysi taomlarni tavsiya qilish mumkin?
2. Litvalik turistlarga tavsiya qilinidagan ikkinchi taomlarni bilasizmi?
3. Desert sifatida litvalik turistlarga qaysi taomlarni tavsiya qilish mumkin?

5.5.2.3. Estoniyalik turistlarga tavsiya qilish mumkin bo'lgan taomlar

Estonlik turistlar menyusiga kiritish uchun quyidagi taomlarni tavsiya qilish mumkin:

- gazaklar sifatida: seld piyoz bilan, cho'chqa kallasidan tayyorlangan ilvira, ilviraga solingan cho'chqa bolasi go'shti, seldli kartoshka salati, pishloqli buterbrod, seldli buterbrod, seldli kartoshka salati, pishloqli buterbrod, seldli buterbrod, seldli vinegret, seld garnir bilan va boshqalar;

- birinchi taomlar sifatida: arpa yormasi solingan sutli ovqat, no'xatli va bug'doy yormali (perlovaya) sutli ovqat, klyotskili sutli ovqat, loviyali borsh, loviyali va kartoshkali borsh, arpa yormali uralcha shi, baliqli sovuq borsh, kefirda tayyorlangan sabzavotli okroshka, cho'chqa go'shtli borsh va shunga o'xshaganlar; o'zbek milliy taomlaridan – go'ja, qo'y go'shti sho'rvasi sholg'om bilan va boshqalar;

- ikkinchi taomlar sifatida: arpa uni bo'tqasi (atalasi) sariyog' bilan, qaynatilgan qo'y yoki cho'chqa go'shti sabzavotli garnir bilan, arpa unidan tayyorlangan klyotski sut bilan va boshqalar;

- oz'bek milliy taomlaridan – baliza no'xat, sariyog'da qovurilgan g'ilmindi, qo'y go'shti qiymasi solingan manti, chuchvara kabilar;

- shirin taomlar sifatida: pivoli suyuq ovqat, qora oli murabbosidan tayyorlangan kisel, pirojniy, musslar, kekklar.

Tayanch iboralar:

gazak, birinchi taom, ikkinchi taom, shirin taom.

Nazorat savollari:

1. Siz eston turistlariga gazaklardan qaysilarini tavsiya etgan bo'lar edingiz?
2. Eston turistlarga qaysi birinchi taomlarni tavsiya qilmoqchisiz?
3. Ikkinchi taomlardan eston turistlarga qaysilarini tavsiya qilish mumkin?
4. Shirin taomlar sifatida eston turistlarga qaysi taomlarni tavsiya qilish mumkin?

5.6. Moldavanlar va Boltiqbo'yi davlatlari xalqlarining milliy taomlari

Quyida Moldavanlar va Boltiqbo'yi davlatlari xalqlarining urf-odatlarini va ovqatlanish madaniyatini o'zida ifoda qiladigan taomlarni tayyorlash texnologiyasi va retsepturalari (brutto massasi gramm hisobida) keltirilgan.

5.6.1. Moldavanlarning milliy taomlari

5.6.1.1. Brinzali va sariyog'li rediska

Rediska barglari olib tashlangandan (oq rediska qobig'i butunlay olib tashlanadi), keyin 20-30 minut sovuq suvda qoldiriladi. Ko'k piyoz tozalangandan va yaxshilab yuvilgandan keyin 10-15 sm uzunlikda kesiladi. Gazakni dasturxonga tortishda laganga ivitilgan rediska, ko'k piyoz, brinza va shakldor qilib kesilgan sariyog' qo'shilib beriladi.

Rediska	135
Brinza	30
Ko'k piyoz	20
Sariyog'	20
	150

5.6.1.2. Moldavancha sabzavotli suyuq ovqat

Po'stlog'idan tozalanib yuvilgan kartoshka kubik, karam somoncha shaklida kesiladi. Somoncha shaklida kesilgan sabzi va piyoz margarinda past haroratda qovuriladi. Shampinon qo'ziqorini esa somoncha shaklida kesiladi. Keyin qaynab turgan tovuq buloniga ketma-ket kartoshka, karam, qovurilgan sabzavotlar va qo'ziqorin solinib, ular tayyor bo'lguncha qaynatiladi. Tayyor bo'lishdan oldin

qaynatilgan kvas qo‘shiladi. Tayyor ovqatga lezon solinadi. Suzishda laganga tovuq go‘шти qo‘yiladi va ustidan sho‘rvasi solinadi, keyin limon bo‘lakchasi solinib, mayin qilib kesilgan ko‘kat bilan sepib beriladi.

Yarim tozalangan tovuq	102
Yangi karam	50
Kartoshka	200
Shampinon qo‘ziqorini	50
Sabzi	25
Piyoz	24
Margarin	10
Limon	10
Ko‘kat	3
Kvas	100
Smetana	115
Tuxum	4 dona
Tuz	3
	500/150

5.6.1.3. Qaynatilgan baliq mujdey (sousi bilan)

Birlamchi ishlov berilib yuvilgan baliq ikki bo‘linmasdan porsiyalarga kesiladi va dastali tovaga bir qator qilib terilgandan keyin ustidan sovuq suv quyilib, 15-20 minut davomida past olovda qaynatiladi.

Qaynatish oxirida tosh cho‘p (chabrets) qo‘shilib, yana 15 minut qaynatilgandan keyin berilgan me‘yorda oq vino qo‘shiladi va qaynash darajasiga yetkaziladi, suyuq qaynatma mujdey sousini tayyorlash uchun ishlatiladi.

Dasturxonga baliqning ustidan sous qo‘shilib, garnirga mamaliga tayyorlanib, ko‘katlar bilan bezatilib tortiladi.

Sudak balig‘i	192
yoki okun balig‘i	205
Vino	10
Chabrets	3
Petrushka ko‘kati	3
Mujdey sousi	30
Tuz	30

Mujdey sousini tayyorlash texnologiyasi

Tozalangan sarimsoqpiyoz tishlari tuz bilan birga eziladi, keyin bulon qo‘shiladi, uning ustidan kungaboqar yoki zaytun yog‘i qo‘shilib, tuz, mayin qilib kesilgan ko‘kat aralashtiriladi.

Sarimsoqpiyoz	320
Go‘shli baliq buloni	600
Ko‘kat	30
O‘simlik yog‘i	150
Yanchilgan qizil qalampir	1
Qora murch	1
Tuz	5
	1000

5.6.1.4. Gratarda qovurigan jigar

Yuvilgan jigarning o‘t tomirlari va qobig‘i kesib olinadi va yana yaxshilab yuviladi. Keyin jigar porsiyalarga kesiladi, tuzlanadi va qalampir sepiladi. Keyin cho‘chqa yog‘i surtilgan gradar (reshetka) ustida qovurib olinadi. Dasturxonga tortishda mujdey sousi bilan ustidan quyib va murakkab sabzavot garniri bilan dasturxonga tortiladi.

Mol jigari	133
Cho‘chqa yog‘i	3
Qora murch	0.05
Garnir uchun:	
Kartoshka	102
Konservalangan yashil no‘xat	46
Marinadlangan gogoshora (shirin sharsimon qalampir)	50
Piyoz	25
Mujdey sousi	20
	100/150/20

5.6.2. Latviyaliklar milliy taomlari

5.6.2.1. Qiyma bilan to'ldirilgan tuxum

Qattiq qilib qaynatib olingan tuxum qobig'idan tozalangandan keyin uzunligi bo'yicha ikkiga bo'linadi va sarig'i olinadi. Mayin shaklida kesilib, past haroratda qovurilgan piyoz gorchitsa, tuz, smetaning bir qismi va tuxum sarig'i bilan aralashtriladi. Keyin hosil bo'lgan qiyma bilan tuxum oqsili to'ldiriladi. Dasturxonga tortishda taom piyoz halqalari petrushka ko'kati bilan bezatiladi va smetana quyib tortiladi:

Tuxum	2 dona
Piyoz	41
Sariyog'	20
Smetana	24
Gorchitsa	2
Tuz	1
	145

5.6.2.2. Non ovqati

Qurilgan suli noni duxovkada yoki qovurish shkafida toblab olingandan keyin ustidan qaynoq suv quyilib, damlab qo'yiladi. Damlama suzib olingandan keyin non qoldiqlari elakdan ezib o'tkaziladi va suzilgan damlama qo'shiladi. Aralashmaga mayiz, shakar, koritsa, palla shaklida kesilgan olma, ezilgan klyukva qo'shib, 5-10 minut qaynatiladi va sovutiladi. Ko'pirtirilgan qaymoq bilan sovuq holda dasturxonga tortiladi.

Suli noni	46
Mayiz	20
Shakar	35
Koritsa	0.02
Qaymoq	27
Klyukva	20
Olma	30
Shakar kukuni	5
	330

5.6.2.3. Zimnieku brokastis (dehqon nonushtasi)

Dudlangan cho‘chqa koreykasi yoki mol go‘шти, yoki kolbasa kubik shaklida va mayin qilib kesilgan piyoz bilan birgalikda cho‘chqa yog‘ida qovurib olindai. Qaynatilgan kartoshtka bo‘lakchalarga kesiladi va alohida sariyog‘da qovurib olinadi. Keyin qovurilgan go‘шт mahsuloti va kartoshka tovaga solinadi va ustidan tuz solingan sut va tuxum aralashmasi quyiladi. Qovurish shkafida yoki duxovkada toblab pishiriladi. Daturxonga tortishda ustidan ko‘kat sepiladi va ho‘l yoki tuzlangan pomidor yoki bodringdan tayyorlangan alohida garnir beriladi.

Kolbasa	30
yoki cho‘chqa go‘шти	35
yoki dudlangan	
cho‘chqa koreykasi	35
yoki mol go‘шти	54
Cho‘chqa yog‘i (shpik)	29
Piyoz	60
Sut	25
Tuxum	1/3 dona
Kapersi	2
Ziravorlar	0.05
Kartoshka	215
Bodring	30
yoki pomidor	27
	325

5.6.2.4. Kurzemis – Stroganov

Cho‘chqa go‘шти ozgina urib yumshatilgandan keyin uzunroq bo‘lakchalarga bo‘linadi va cho‘chqa yog‘i (shpik) hamda mayin qilib kesilgan piyoz bilan birgalikda qovurilib olinadi. Qovurishning oxirida mayda qilib kesilgan tuzlangan bodring, past haroratda qovurilgan un, bulon, tuz, yanchilgan qalampir, smetana qo‘shiladi va tayyor bo‘lguncha dimlab pishiriladi. Dasturxonga qaynatilgan kartoshka bilan tortiladi.

Cho‘chqa go‘шти	173
Piyoz	30

Bug‘doy uni	5
Smetana	30
Tuzlangan bodring	50
Sariyog‘	5
Kartoshka	207
Tuz	0.5
Ziravorlar	0.05
	365

5.6.2.5. Sutli ravoch kisel

Ravoch po‘stlog‘idan tozalanib yuvilgandan keyin 1-2 sm. uzunlikdagi bo‘lakchalarga kesiladi. Qaynab turgan suvga solinadi, shakar va koritsa qo‘shiladi va pishguncha qaynatiladi. Keyin iliq suvda ezilgan kraxmal qo‘shiladi va yana qaynash darajasiga yetkaziladi. Tayyor kisel porsiyali idishlarga solinadi, ustidan shakar sepilib, sovutiladi. Dasturxonga tortishda sovuq sut yoki qaymoq bilan beriladi.

Ravoch	47
Shakar	25
Kartoshka kraxmali	12
Koritsa	0.2
Sut	200
Shakar	5
Vanil shakari	0.075
	150/200

5.6.3. Litvaliklar milliy taomlari

5.6.3.1. Indariti agurkay (qiymalangan bodring)

Bodring uzunligi bo‘yicha ikkiga bo‘linadi va eti kesib olinib, maydalanadi. Keyin maydalangan bodring qaynatilib, kubik shaklida kesilgan kartoshka, osh lavlagisi, sabzi, mayda kesilib past haroratda qovurilgan piyoz qo‘shilib

aralashtiriladi, keyin shakar, tuz va yanchilgan qalampir, o'simlik yog'i solinib, yaxshilab aralashtiriladi. Hosil bo'lgan qiyma bodring ichiga solinadi va ustidan smetana quyib dasturxonga tortiladi.

Bodring	100
Kartoshka	27
Sabzi	19
Osh lavlagisi	12
Piyoz	12
O'simlik yog'i	6
Shakar	1
Smetana	25
Tuz	1
	150

5.6.3.2. Ushkali borsh

Sabzi, piyoz, petrushka tomiri qo'shilib suyak buloni tayyorlanadi. Tayyor bo'lishining oxirida sirka kislotasi, somoncha shaklida kesilgan osh lavlagisi, tuz, ziravorlar solinadi va yana 40 minut qaynatiladi. Tayyor bulon dokadan (elakdan) o'tkazilgandan keyin alohida tayyorlangan qo'ziqorin buloniga qo'shiladi.

Ushka tayyorlash uchun un, tuxum va suvdan xamir qoriladi va yupqa qilib yoyilgandan keyin uncha katta bo'lmagan kvadratlarga kesiladi. Ularning ustiga qo'ziqorindan tayyorlangan qiyma qo'yiladi va xamirga o'rab ushka shakli beriladi.

Dasturxonga tortishda alohida qaynatib olingan ushka issiq bulonlar aralashmasiga solinadi va ustidan maydalangan ko'kat sepib beriladi.

Bulon uchun:	
suyak	50
qo'ziqorin buloni	75
osh lavlagisi	60
piyoz	7
sabzi	8
petrushka tomiri	6
sirka kislotasi (9%)	1.2
tuz	2
lavr bargi	0.01

xushbo'y murch	0.01;
Ushka uchun:	
bug'doy uni	30
tuxum	1/14
suv	10
Quyma uchun:	
quritilgan qo'ziqorin	9
sariyog'	3
piyoz	14
yanchilgan qalampir	0.02
tuz	1
	75/225

5.6.3.3. Sepelinay

Xom kartoshkaning yarmi qirg'ichdan o'tkaziladi, qolgan yarmi esa po'chog'i bilan qaynatib olinadi. Po'chog'idan tozalangandan keyin issiqligicha elakdan o'tkaziladi va qirg'ichdan o'tkazilgan xom kartoshkaga aralshtiriladi va doira shakli beriladi.

Maydalangan qaynatilgan go'sht past haroratda qovurilgan piyoz bilan aralashtiriladi. Hosil bo'lgan qiyma kartoshka xamiri aylanalari ustiga qo'yilgandan keyin unga zrazi shakli beriladi va tuzli suvda qaynatib olinadi. Dasturxonga tortishda qovurilgan cho'chqa yog'i (shpik) bilan beriladi.

Kartoshka	500
Mol go'shti	109
Piyoz	24
Shpik (cho'chqa yog'i)	25
	300

5.6.3.4. Jemaychyu blinay (blin)

Po'stlog'i bilan qaynatilib tozalangan kartoshka issiqligicha elakdan o'tkaziladi, tuxum va tuz bilan aralashtiriladi. Qaynatilib maydalangan go'sht va past haroratda qovurilgan piyoz aralashtirilib qiyma tayyorlanadi. Keyin esa tuxum aralashtirilgan kartoshkaga bitochka shakllari berilib, qiyma bilan to'ldiriladi va kam yog'da qovurib olinadi. Dasturxonga tortishda sariyog' bilan tortiladi.

Kartoshka	325
Tuxum	1/3 dona
Piyoz	5
Mol go'shti	109
Sariyog'	15
Tuz	1
Ziravorlar	0.02
	290

5.6.3.5. Litovcha uy kolbasasi

Cho'chqa go'shti, piyoz va sarimsoqpiyoz katta katakli go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. Qiymaga kichik kubiklar shaklida kesilgan cho'chqa yog'i (shpik), ozgina suv, tuz va ziravorlar qo'shilib aralashtiriladi. Hosil bo'lgan qiyma cho'chqaning ingichka ichagiga solinadi va ichakning ikki uchi mahkam bog'lanadi. Kolbasa qaynab turgan tuzli suvga solinib 15-20 minut davomida qaynatib olinadi. Keyin tovada yoki olov ustiga quyilgan yog'langan gradar ustida qovurilib olinadi.

Dasturxonga eritilgan cho'chqa yog'i ustidan quyilib, tuzlangan karam yoki kartoshka pyuresi garniri bilan tortiladi.

Cho'chqa go'shti	138
Cho'chqa yog'i (shpik)	16
Cho'chqaning ingichka ichagi	5
Piyoz	6
Sarimsoqpiyoz	0.3
Suv	9
Tuz	2
Qora murch	0.8
Eritilgan cho'chqa yog'i	3
	100

5.6.4. Estonlar milliy taomlari

5.6.4.1. Marinadlangan salaka

Birlamchi ishlov berilgan salaka balig'i un bilan ishlov berilgandan keyin kam yog'da qovurib olinadi. Tayyor sabzavot marinadi 35-45°C gacha

sovutilgandan keyin qovurilgan baliqning ustidan quyiladi va sovuq joyda bir sutkaga qoldiriladi.

Marinad tayyorlash uchun sabzavotlar (sabzi, piyoz yoki piyoz porey, petrushka tomiri yoki selderey tomiri) somoncha shaklida kesiladi va tayyor bo'lguncha past haroratlarda qovuriladi. Keyin tomat-pyure qo'shib, yana 5-7 minut qovurish davom ettiriladi. So'ngra, ustidan baliq buloni quyiladi, sirka kislotasi va ziravorlar solinib, 15-20 minut qaynatiladi. Tayyor bo'lishdan oldin tuz va shakar solinadi.

Salaka	
(yarim tayyor mahsulot)	124
Un	6
O'simlik yog'i	6
Marinad	75
	175

Marinad retsepturasi:

sabzi	437
piyoz	298
petrushka tomiri	67
tomat-pyure	300
shakar	35
qora murch, lavr bargi, koritsa, gvozdika ta'miga qarab	
	1000

5.6.4.2. Sut va achitilgan sutli ovqat

Tuxum va prostokvasha birgalikda ko'prtirilgandan keyin unga shakar va tuz qo'shiladi. Hosil bo'lgan aralashma asta-sekinlik bilan qaynab turgan sutga solinadi. Ovqat iliq holda dasturxonga tortiladi.

Sut	400
Prostokvasha	100
Tuxum	½ dona
Shakar	3

Tuz	3
	500

5.6.4.3. Mulgikapsad

Cho‘chqa go‘шти porsiyalarga kesilgandan keyin tuzlanadi va karam bilan qatlam-qatlam qilib qozonga solinadi. Har bir qatlamga perlovka yormasi solinadi, keyin ustidan suv qo‘yib, tayyor bo‘lguncha past olovda qaynatiladi. Mulgikapsad qaynatib pishirilgan kartoshka bilan tortiladi.

Cho‘chqa go‘шти	147
yoki cho‘chqa yog‘i	
(shpik)	39
Tuzlangan karam	200
Perlovka yormasi	20
Piyoz	10
Shakar	2
Kartoshka	200
	355

5.6.4.4. Arpa uni galushkasi

Arpa uni, eritilgan yog‘ va tuz sut bilan aralashtirilgandan keyin hosil bo‘lgan xamirdan galushka tayyorlanadi. Galushka go‘st bulonida yoki kam tuzli suvda 10 minut davomida qaynatib olinadi.

Galushka issiq holda sut bilan (200 gr.) mustaqil taom sifatida beriladi. Bundan tashqari, galushka boshqa taomlarga garnir sifatida ham berilishi mumkin.

Sut	128
Tuxum	1/5 dona
Sariyog‘	10
Arpa uni	100
	250

VI BOB: JANUBIY-SHARQIY OSIYO MAMLAKATLARI XALQLARI OVQATLANISHIGA XOS XUSUSIYATLAR

6.1. Yaponlar ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Janubiy-Sharqiy Osiyo mamlakatlaridan yaponlar, xitoyliklar va koreyslarning ovqatlanishiga o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Yaponlar pazandachiligining asosini o'simlik mahsulotlari (guruch, sabzavotlar, mevalar), baliq va dengiz in'om etadigan boshqa dengiz mahsulotlari tashkil etadi. Bundan tashqari, yaponlar go'sht mahsulotlarini (mol, qo'y, cho'chqa, parranda go'shtlari) ham iste'mol qilishadi. Albatta, yaponlarning eng sevimli mahsuloti guruch hisoblanadi. Yaponlar iste'mol qiladigan guruch kam suvda qopqog'i yopiladigan idishda tuzsiz qaynatiladi. Qaynatilgan guruch yaponchasiga chokan deyiladi. Chokansiz yaponlar nonushtasining bironta turini ham tasavvur qilish qiyin. Chokan ertalabki va kechqurungi nonushta va tushlik davrida ham iste'mol qilinadi.

Nemis jurnalisti Gerta Klassen yaponlarning eng sevimli taomi qaynatilgan guruch va boshqa taomlari to'g'risida shunday deb yozib qoldirgan: "Keyin guruch berishadi. Bunday sachroqi va namsiz guruchni hech qachon emagandim. Shuningdek, oq va qizil xom baliqlarni berishadi. Kunlardan bir kuni baliq va sabzavotlar bilan bezatilgan pirojniy berishdi. Pirojniy baliq terisiga o'ralgan bo'lib, tuzli edi. Yana shunday bir tansiq taom borki, ular faqat boy ishratparastlar cho'ntagiga to'g'ri keladi. Baliqni mayin qilib, yupqa kesishadi va uni oshpaz xrizantema guli ko'rinishiga o'xshagan qilib aylana patnis ustida bezatadi, chunki yaponlar nafaqat og'zi bilan, ko'zi bilan ham yeyishadi». Shu sababli ham, yaponlar uchun taomlarni tayyorlash qanday zarur bo'lsa, bezatish tayyorlashdan ham muhimroq hisoblanadi.

Oddiy yapon xalqining ertalabki nonushtasi tarkibiga chokandan tashqari loviyali suyuq taom va marinadlangan bodring kiradi. Bundan tashqari, ertalab baliq va tuxum ham iste'mol qilishlari muin. Umuman, yaponlar ertalab to'yib ovqatlanishadi. Tushlik davrida yana chokan va u bilan birga qaynatilgan sabzavotlar, yasmiq donlari va quritilgan baliqdan tuxum qo'shib tayyorlangan taom beriladi. Kechki nonushtada yana chokan beriladi va u bilan birga konsentrlangan bulon va xom baliq iste'mol qilinadi. Buning uchun muzlatkichda muzlatilgan terisiz va suyaklari olingan karp yoki sudak balig'i filesi, xuddi mol go'shtidek, kichik bo'lakchalarga bo'linadi. Keyin baliq bo'lakchalarining ustidan maydalangan ko'katlar bilan aralashtirilgan yerqalampiri shirasidan iborat sous

quyilib beriladi. Barcha yaponlar tomonidan sevib iste'mol qilinadigan moti pirojkasining ham ichiga guruch solib tayyorlanadi. Bundan tashqari, guruch uni xamiridan ichiga quritilgan dengiz o'tiga o'ralgan va baliq solingan pirojka (norimaki) ham ishlab chiqariladi. Norimaki Yaponiyada motidan ham mashhur.

Yaponlar «Syuseku» tushunchasi bilan birlashgan bug'doy, grechixa unlari xamiridan tayyorlanadigan ugralarni va shularga o'xshagan boshqa kraxmalli taomlarni ham sevib iste'mol qilishadi. Grechixa uni xamiridan tayyorlangan ugra yaponchasiga «soba» deyiladi.

Milliy taomlarni tayyorlashda yaponlar ham kartoshka va sabzavotlardan keng foydalanishadi. Ulardan karam, dengiz karami, bodring, rediska, sholg'om, baqlajon, kartoshka, soya, turp va mahalliy loviya (bobi) turlari keng qo'llaniladi. Loviya ma'lum bir darajagacha o'stiriladi va keyin taomlar tayyorlash uchun ishlatiladi. Sabzavotlar ichida ham iste'mol qilinish miqdori (taom sifatida ishlatiladigan barcha sabzavotlar turlari massasining deyarli 50%) bo'yicha birinchi o'rinni rediska egallaydi. U mayin qilib kesilgan, qirg'ichdan o'tkazilgan, qaynatilgan, dimlab pishirilgan va boshqa xil texnologik ishlovlar berilgan holda iste'mol qilinadi. Bundan tashqari, rediska yaponlar sevimli souslarining asosini tashkil qiladi. Shuni ta'kidlash o'rinliki, yapon xalqi mevalarni ham juda ko'p iste'mol qilishadi.

Dukkakli don mahsulotlari ham yaponlarning ovqatlanishida katta ahamiyatga ega. Masalan, soyadan tvorogga o'xshagan mahsulot (tofu) va bijg'itish yo'li bilan yarim suyuq massa (miso) olinadi. Tofu soya oqsillaridan iborat bo'lib, ertalabki nonushta tarkibiga kiritilishi kerak bo'lgan mahsulotlardan biri hisoblanadi. Miso qaynatilib ezilgan soyadan xamirturush qo'shib bijg'itish yo'li bilan olinadi. U, asosan, suyuq taomlarni tayyorlashda ishlatiladi. Ba'zan esa, bug'doy yoki grechixa unidan tayyorlangan vermishel, go'sht va ko'katlar bilan ham birga iste'mol qilinadi. Misodan tayyorlanadigan suyuq taomlar mayda qilib kesilgan quritilgan baliq solib pishiriladi.

Yapon pazandachiligida baliq va baliq mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlar ham katta ulushga ega. Ular baliqni asosan qovurilgan, ba'zan qaynatilgan holda iste'mol qilishadi. Taomlar tayyorlash uchun quritilgan baliqlardan ham keng foydalaniladi.

Milliy yapon pazandachiligining eng asosiy xususiyatlaridan yana biri shundan iboratki, ularning ratsionida nobaliq dengiz mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlar katta ulushga ega. Yaponlar dengiz in'om etadigan mahsulotlarning (malyuskalar, karakatitsalar, trepanglar - dengiz bodringi, kalmarlar, osminoglar, krablar, krevetkalar, dengiz o'simligi – zetan, akula suzgichlari, lablari va boshqalar) hammasidan ham taomlar tayyorlash uchun foydalaniladi. Masalan, akula suzgichlaridan pashtet tayyorlanadi.

Yaponlar ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, ular suyuq taomlarni juda ham yaxshi ko'rishadi va kam-kamdan (250 gr.) kuniga uch martagacha iste'mol qilishadi. Suyuq taomlarining asosini uncha kuchli bo'lmagan tinitilgan bulon tashkil qiladi. Suyuq taomlarni tayyorlashda ishlatiladigan mahsulotlar (asosan, sabzavotlar, malyuskalar, dukkakli mahsulotlar, baliqlar, qo'ziqorinlar) yarim tayyor bo'lguncha alohida qaynatiladi, keyin esa bulonga solinib, tayyor bo'lguncha pishiriladi.

Yapon milliy taomlarini tayyorlashda ishlatiladigan mahsulotlarni shartli ravishda asosiylarga va qo'shimchalarga bo'lish mumkin. Qo'shimcha mahsulotlar asosiy mahsulotlar va tayyor taomlarning ta'mini va hidini kuchaytirish yoki o'zgartirish maqsadlarida qo'shiladi. Ularga soya, rediska, marinadlangan sarimsoqpiyoz, yerqalampiri, shakar pudrasi, turp, sholg'om, tuzlangan bodring va o'tkir hidli va ta'mli ko'katlar kiradi. Masalan, soya va shakar pudrasidan o'tkir-shirin ta'm va hidga ega bo'lgan sous (syoyu) tayyorlanadi. Bunday sous yapon milliy taomlarining aksariyatini tayyorlashda ishlatiladi. Masalan, baliq shu sousda bo'ktirilib qo'yiladi va keyin qovurib beriladi. Bu sous mustaqil taom sifatida ham iste'mol qilinadi. Buning uchun sous mayin qilib kesilgan piyoz va qirg'ichdan o'tkazilgan sholg'om bilan aralashtiriladi. Ko'rsatilganlardan tashqari soya va shakar pudrasidan tayyorlangan sous syusyoku taomlariga ham beriladi. Syusyoku taomlarini iste'mol qilish uchun avval ularning ugrasi sousga botirib olinadi.

Boshqa taomlar uchun boshqa mahsulotlardan, o'zga konsistensiyali (quyuq), boshqa ta'mli va hidli (nordon-shirin) souslar ishlatiladi. Go'shtli taomlarni sous bilan emas, limon sharbati va tuxum sarig'i bilan iste'mol qilishadi.

Yaponlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, ular semirishning oldini olish maqsadida tuzni kam iste'mol qilishadi. Bundan tashqari, taomlarni tayyorlashda o'simlik yog'laridan va baliq yog'idan foydalaniladi.

Eng sevimli ichimlik ko'k choy hisoblanadi. U faqat ovqatlanish davrida ichiladi. Yapon choyi Yevropacha va osiyocha choydan farq qiladi. Yaponlar avval choy daraxtining bargini quritishadi va keyin kukun darajasigacha ezishadi. Bunday choy kukunidan olingan damlama ko'kimtir tusga va o'ziga xos ta'm va hidga ega bo'ladi. Ular ham choyni, xuddi Markaziy Osiyo xalqlaridek, shirinliklarsiz ichishadi. Yana shuni ta'kidlash kerakki, yosh yaponlar o'rtasida qora kofe ichish ham bugungi kunda an'anaga aylanib bormoqda.

Yaponlar mehmondo'stligiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, ular hamma mehmonlarni ham bir stol atrofida ovqatlantirishavermaydi, har bir mehmon alohida stol atrofida o'tirg'izilishi ham mumkin. Stolning ustiga birdaniga hamma taom turlarlarini keltirib qo'yishadi. Mehmonlar ovqatni «siu-mono»dan, ya'ni suyuq taomdan boshlashi kerak. Lekin suyuq taom uchun qoshiq

berilmaydi. U ho‘plab ichiladi. Qolgan taomlar uchun sanchqi ham berilmaydi. Ular maxsus yasalgan cho‘plar yordamida iste’mol qilinadi.

Tayanch iboralar:

o‘simlik mahsuloti, chokan, ertalabki nonushta, tushlik, kechqurungi nonushta, kartoshka, sabzavot, dukkakli don mahsuloti, baliq, nobaliq mahsulot, suyuq taom, asosiy mahsulot, qo‘shimcha mahsulot, tuz, ko‘k choy, alohida stol.

Nazorat savollari:

1. Yaponlar pazandachiligining asosini qaysi mahsulotlar tashkil qiladi va ularning ovqatlanishida guruch qanday ahamiyatga ega?
2. Oddiy yapon xalqi qanday ovqatlanadi?
3. Milliy yapon taomlarini tayyorlashda qaysi sabzavotlardan juda ham ko‘p foydalaniladi?
4. Soya donlari yaponlar uchun qanday ahamiyatga ega?
5. Yapon milliy taomlarini tayyorlashda ishlatiladigan nobaliq mahsulotlarini bilasizmi?
6. Asosiy va qo‘shimcha mahsulot deganda nimani tushunasiz?
7. Qaysi ichimliklar yaponlar uchun sevimli hisoblanadi?

6.1.2. Yapon turistlariga tavsiya qilinishi mumkin bo‘lgan taomlar

Yapon mehmonlarga faqat oq non tavsiya qilinadi. Ularning ertalabki nonushtasiga oq nondan tayyorlangan grenka (tost) beriladi.

Ertalabki nonushta uchun ularga yaponcha qaynatilgan guruch, tuxum, marinadlangan bodring, qaynatib pishirilgan baliq va suyuq ovqat (sup) tavsiya qilinadi. Suyuq ovqat kechqurungi nonushta va tushlik davrida ham kam-kamdan (250 gr.dan) chashkalarda (katta piyolalarda) berilishi mumkin. Ovqat juda quyuk bulonda tayyorlangan bo‘lishi lozim. Bulonlar cho‘chqa, parranda va mol go‘shtlaridan yoki baliqdan tayyorlanadi, guruch, makaron, vermishel va boshqa sabzavotli yoki dengiz mahsuloti bilan birga berilishi mumkin. Bundan tashqari, kartoshkasiz sholg‘om, no‘xat, loviya va guruchli sho‘rvalarni, ho‘l karamdan tayyorlangan borsh, shi, makaron mahsulotlari solinib, tinitilgan go‘sht yoki baliq bulonida tayyorlangan ovqatlarni, sabzavotlar va boshqa mahsulotlar solinmagan baliq sho‘rvalarini tavsiya qilish mumkin. Lekin shuni e’tiborga olish lozimki, ular tuzlangan mahsulotlardan tayyorlangan taomlarni (borsh, shi, solyanka va sh.k.) iste’mol qilishmaydi. Shuning uchun ham, bunday taomlar tavsiya etilmaydi.

Yapon mehmonlar uchun tayyorlanadigan taomlar tuzsiz yoki kam tuzli tayyorlanadi. Tuzdon stol ustiga qo‘yiladi va mehmonlar o‘zlarining xohishlaricha tuz sepib, taomni iste’mol qilishadi.

Tushlik uchun qaynatilgan sabzavotlar, suyuq taomlar, qovurilgan baliq taomlarini, o‘tkir hidli sabzavotlar bilan tayyorlangan yoki vino qo‘shilgan sous bilan yoki yog‘siz cho‘chqa go‘shtidan yoki parranda go‘shtidan tayyorlangan

shashlik tavsiya etiladi. Bundan tashqari, yaponcha tayyorlangan guruch ham tavsiya etilishi mumkin.

Kechqurungi nonushtaga konsentrlangan bulon yoki suyuq ovqatdan tashqari, yana yaponcha pishirilgan guruch, ichiga xushbo'y ko'katlar mayin kesilib solingan xom karp balig'ini sarimsoqqiyozi sharbatiga aralashtirilgan qizil sous bilan tavsiya etish mumkin. Yaponlar Kavkaz xalqlari taomlarini juda ham yaxshi ko'rishadi. Kelgan mehmonlarga ularni tavsiya etish mumkin. Ularni tayyorlashdan oldin mehmonlarni taomlarning tarkibiga kiradigan mahsulot turlari bilan tanishtirish lozim bo'ladi.

Issiq ichimliklardan yapon mehmonlarga ko'k choy tavsiya qilinadi. Agar mehmonlar orasida yoshlar bo'lsa, ularga qora kofe ham tavsiya qilinishi mumkin.

Tavsiya qilinadigan taomlardan tashqari yapon mehmonlar stoli ustiga muz solingan quvur toza suvi yoki meva sharbati qo'yiladi, chunki ular mineral suvlarni ko'p yoqtirmaydi. Havoning issiq kunlarida stol ustiga muzlatkichda saqlangan pivo qo'yilishi ham mumkin, chunki yaponlar pivoni juda ham xush ko'rishadi.

Tayanch iboralar:

oq non, ertalabki nonushta, suyuq ovqat, tushlik, kechqurungi nonushta, issiq ichimlik.

Nazorat savollari:

1. Yaponlar qaysi non turini iste'mol qilishadi va ularga ertalabki nonushtaga qaysi taomlarni tavsiya qilish mumkin?
2. Yaponiyada suyuq ovqatlar qanday bulonlarda tayyorlanishi kerak va yapon turistlarigabirinchi taomlardan qaysilarini tavsiya etish mumkin?
3. Tushlik va kechqurungi nonushta uchun yapon turistlariga qanday taomlar tavsiya etilish mumkin?
4. Yaponlarning sevimli ichimligini bilasizmi?

6.1.3. Yapon milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

O'zbekistonda yetishtiriladigan xomashyo va mahsulotlardan tayyorlanishi yoki bir mahsulotni boshqasi bilan almashtirilishi mumkin bo'lgan bir nechta yapon milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi va retsepturasi (grammda) keltirilgan.

6.1.3.1. Yaponcha salat

Kichik bo'lakchalarga bo'lingan ananas, uncha katta qilib kesilmagan pomidor, urug'idan tozalangan va ikkiga kesilgan apelsin pallalari va mayin qilib maydalangan imbir, shakar, tuz va limon sharbati bilan yaxshilab aralashtirilib, sovutkichga qo'yiladi. Dasturxonga tortishdan oldin sovutilgan aralashma toza

yuvilgan salat bargining ustiga chiroyli qilib joylashtiriladi va qaymoq, limon sharbati, tuz va shakar aralashmasi ustidan quyib beriladi.

Konservalangan ananas	1 banka
Pishgan pomidor	3 dona
Marinadlangan imbir	10-15
Limon sharbati	20-25
Shakar	8-10
Ko'k salat	20-30
Qaymoq	50-60
Tuz	keragicha.
	1000

6.1.3.2. Yaponcha yozgi suyuq taom (sup)

Po'stlog'idan tozalangan bodring kichik bo'lakchalarga kesiladi, yashil no'xat esa yaxshilab yuviladi. Keyin no'xat tiniq go'sht buloniga solinib, 10 minut davomida qaynatiladi, tuz, soya sousi (sousni xushbo'y ko'katlar bilan almashtirish mumkin) va bodring bo'lakchalari solinib, yana 5 minut qaynatiladi. Qaynatilgan buloni suzib olinadi, ajratilgan sabzavotlar esa vaqtincha issiq joyga qo'yiladi. Sirka kislotasi solingan suv qaynash darajasigacha etkazilgandan keyin asta-sekinlik bilan po'stlog'idan ajratib olingan tuxum solinadi va oqsili qotguncha qaynatiladi. Qaynatilgan yashil no'xat va bodring bo'lakchalari suzishda teng bo'lib solinadi. Keyin ularning ustidan suzib olingan issiq bulon quyilib va 1 donadan qaynatilgan tuxum solib beriladi.

Bodring	1 dona;
Yashil no'xat	40
Kuchli tiniq bulon	720
Soya sousi (uni maydalangan ko'kat bilan almashtirish mumkin)	15
Tovuq tuxumi	4 dona.
	1000

6.1.3.3. Tuxum solingan jo'ja go'shti

Yosh tovuqning terisi va suyaklaridan tiniq bulon tayyorlanadi, uni qaynatish suvning $\frac{3}{4}$ qismi qolguncha davom ettiriladi. Tovuqning xom go'shti

esayupqa tasmalarga kesiladi va o‘simlik yog‘ida qo‘ng‘ir tusga kirguncha qovurib olinadi, keyin uning ustidan mayda qilib kesilgan piyoz, qo‘ziqorin va mayin qilib maydalangan ko‘kat solinib, tuz va shakar sepilib, tayyor bo‘lguncha dimlab pishiriladi. Dimlangan mahsulotlarning ustidan vino quyiladi.

Tayyor bulon sovutiladi, unga ko‘pirtirilgan tuxum, dimlab pishirilgan boshqa mahsulotlar qo‘shiladi va aralashtirib miskalarga solinadi. Miskalar esa issiq suv solingan xurmachalarning ustiga o‘rnatilib, xurmachalar esa tuxum massasi quyuqlashishi uchun duxovkaga yoki qovurish shkafiga qo‘yiladi. Tuxum quyuqlashgandan keyin taom isitilgan miskasida grenka bilan iste‘mol qilish uchun tortiladi.

Tovuk go‘шти	½ dona;
O‘simlik yog‘i yoki sariyog‘	20
Piyoz	50
Shampinon	100
Yashil no‘xat	80
Ko‘kat	
(sousining o‘rniga soya)	10
Shakar	25
Tovuq tuxumi	4 dona
Desert vinosi	60
Tuz (keragicha).	
	700

6.1.3.4. Tempera

Terisi va suyagi olingan baliq (okun, ersh, kambala yoki boshqa baliq) filesi barmoq qalinligida tasmalar shaklida kesiladi. Keyin bug‘doy va guruch unlaridan quyuq xamir tayyorlanadi, unga vino, tuxum oqsili va ozgina suv qo‘shilib, aralashtiriladi. Buning uchun tuxum oqsili suv bilan aralashtirilib, sovuq joyda 3 kun davomida saqlab qo‘yiladi.

Tasma shaklida bo‘laklangan bulg‘or qalampiri va halqa qilib kesilgan piyoz hamda kubik tarzida maydalangan selderey ildizi va baliq tasmachalari xamirga botirib olingandan keyin tovada qovurib olinadi. Sous tayyorlash uchun imbir (zanjabil) mayin qilib maydalanib, kamgina suvda qaynatiladi. Keyin ustidan maydalangan ko‘kat (sous o‘rniga) va vino qo‘shilib, qirg‘ichdan o‘tkazilgan turp solinib, yaxshilab aralashtiriladi va turp porsiyalarga bo‘linadi. Suzib dasturxonga

tortishda laganlarga turpli sous solinadi va uning ustidan qovurilgan sabzavotlar va baliq qo'yiladi.

Baliq filesi	700
Guruch uni	35
Bug'doy uni	80
Tuxum oqsili	4 dona;
Desert vinosi	20
Piyoz	50
Bulg'or qalampiri	30
Selderey	10
Sous uchun:	
desert vinosi	40
Marinadlangan imbir	3-4
Soya sousi	60
Suv	180
Turp	150
	1000

Tayanch iboralar:

yaponcha salat, yozgi suyuq ovqat, tuxumga solingan jo'ja, tempera.

Nazorat savollari:

1. Yaponcha salat taomini tayyorlashni bilasizmi?
2. Yozgi suyuq ovqat yaponchasiga qanday tayyorlanadi?
3. Tuxumga solingan jo'ja go'shti taomini tayyorlash texnologiyasini bilasizmi?
4. Tempera qaysi mahsulotdan va qanday tayyorlanadi?

6.2. Xitoyliklarning ovqatlanishi

6.2.1. Xitoyliklarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Bugungi kunda ovqat shinavandalari tomonidan faqat fransuz, rus va xitoy, hindlar pazandaliklari tan olingan. Shu boisdan ham, butun dunyoda xitoy pazandachiligi taomlariga talab juda katta. Bu pazandalik Xitoy xalqining moddiy boyligini va madaniyatini o'zida aks ettiradi.

Xitoy nisbatan bir millatli, aholi soni bo'yicha dunyoning eng yirik mamlakati bo'lib, turli muhitga, iqlim sharoitiga, qo'lay geografik joylanishga, umummillat pazandachiligiga ega. Shu bilan birga,, har xil geografik va iqlim

sharoitlarida joylashgan mintaqalarining (provinsiyalarining) o'ziga xos pazandachiligi mavjud.

Xitoy xalqi iste'mol qiladigan mahsulotlarning assortimenti juda ham katta. Ulardan tayyorlanadigan taomlar assortimenti esa undan ham keng. Agar o'z fikrimizni tus berib ifoda qilsak, xitoyliklar samolyotlar, vertolyotlar, uchar tarelkalardan tashqari uchadiganlarning, paroxod, kema va qayiqlardan tashqari suvda suzadiganlarning hamda poezdlar, avtomobil va boshqa transport vositalaridan tashqari yer yuzida chopib yuradiganlarning hammasini, boshqacha qilib aytganda odam organizmi hazm qilishi mumkin bo'lgan barcha narsalarni iste'mol qilishadi.

Umumxitoy pazandachiligidan tashqari, bundan oldin ta'kidlanganidek, har bir provinsiyaga xos pazandaliklar ham mavjud. Adabiyotlardagi ma'lumotlarga qaraganda Xitoyda 8 dan 14 tagacha mahalliy pazandaliklar bor. Ulardan eng asosiysi Shanxay, Kanton, Pekin, Sichuan va Guandun pazandaliklari hisoblanadi. Umumxitoy va uning mahalliy pazandaliklariga xos xususiyatlar shunchalik ko'pki, ularni faqat Xitoyda yashagan, xitoyliklar milliy taomlari assortimenti hamda texnologiyasi va urf-odatlar bilan tanish bo'lgan kishilar juda yaxshi bilishadi. Ushbu xususiyatlar yana shunday kishilarning qog'ozga yozib qoldirgan tajribalarining tahlili asosida talqin qilinadi. O'zining xizmati yuzasidan Xitoy mamlakatida bir necha marta bo'lgan Avstraliya gazetalar muxbirining bittasiga gazetxonlardan biri xitoyliklar pazandachiligi bilan qanday tanishish mumkin, deb so'ragan. Uning bergan javobi atroflicha bo'lib, Xitoy xalqi pazandachiligiga va ovqatlanishiga xos xususiyatlarning aksariyat qismini o'zida to'liq ifodalaydi. Shu sababli ham, uning javoblarini mualliflar mumkin qadar to'liq keltirishni maqsadga muvofiq deb topishdi. Muxbir berilgan savolga shunday deb javob bergan: "Xitoy pazandachiligiga sayohat – bu har doimo kulinariya mo'jizasiga, antiqa hidlar va an'anaviy urf-odatlar dunyosiga ekskursiya qilishdir. Ha, Xitoyda cho'pchalar yordamida yeyishadi, buni har bir yosh bola biladi. Agar biron kishi Xitoyda kam vaqt davomida yashasa ham ulardan foydalanishni yaxshi o'rganadi.

Cho'pchalar yordamida shnitelni qanday yeyish mumkin?

- Bekorga hayajonlanish. Xitoyliklar taomlarni shunday bo'lakchalarga kesib beradiki, uni hech qiynalmasdan cho'pchalar yordamida yeyish mumkin.

- Suyuq taomni-chi?

- Suyuq taomni qisqa dastali kichik chinni qoshiqchalar yordamida yeyishadi. Bundan tashqari, suyuq ovqatni ovqatlanishning oxirida berishadi.

- Ha, xitoyliklar taomni his qilgan holda uning qadr-qimmatiga yetib ovqatlanadi. Mehmonlar kelib, o'tirishgach, oqsuyaklarcha suhbat olib borishadi. Avval dumaloq miskalarda – piyolalarda shakarsiz va sutsiz oddiy ko'k choy beriladi.

- Keyinchi?

- Keyin esa sovuq gazak bilan miskachalar, kichik bo‘lakchalarga kesilgan jigar, go‘sh, baliq, parranda go‘sh, bodring, pomidor, karam beriladi. Bunday ovqatlanish davrida yevropaliklar juda ham kuzatuvchan bo‘lishi kerak, u yoki bu taomdan kam-kamdan yeb ko‘rish lozim, haqiqatan ham, hammasini yeyish kerak deb qabul qilish mumkin emas, ular bezatilishi, rangi, hidi va ta‘mi bo‘yicha har xil. Har bir mehmon alohida guruch solingan miska oladi. Taomlar katta miskada ham berilishi mumkin va har bir kishi cho‘pchalari bilan shu miskadan oladi. Stolga ertaklardagidek har xil taomlar tortiladi, bittasiga boshqasi almashtirilib berilaveradi. Katta tantanali ovqatlanishlarda 30 dan 40 xilgacha taom beriladi. Bunga qo‘shimcha yana isitilgan guruch vinosi yoki quvvatlantirilgan spirtli ichimlik ham beriladi. Xayrlashishda – suyuq ovqat tortiladi.

- Xayrlashishda – suyuq ovqat?

- Ha, suyuq ovqat, yana choy..., bug‘da ushlangan sochiq beriladi.

Keltirilgan ma‘lumotlardan ko‘rinib turibdiki, taomlarni iste‘mol qilish qoidasi Yevropacha etiketga to‘g‘ri kelmaydi. Yevropaliklar birinchi navbatda iste‘mol qiladigan suyuq issiq taom xitoy pazandachiligida ovqatlanishning oxirida beriladi. Bundan tashqari, ikkinchi taomlar Yevropacha etiket bo‘yicha alohida va birin-ketin emas, ularning hammasi bir vaqtda bitta katta idishda, lekin alohida joylashtirilgan holda beriladi. Xitoyliklar suyuq taomlarni kichkina chinni qoshiqlar yordamida iste‘mol qilishadi. Bundan tashqari, restoranlarda xitoyliklarning bir marta iste‘mol qiladigan taomlar assortimenti juda ham katta, chunki ular har bir kishiga mo‘ljallab taomlarni kam-kamdan tayyorlashadi. Buni sobiq ittifoq davrida chiqadigan “Obshestvennoye pitaniye” jurnali muxbiri N.Nomofilova Xitoyda ovqatlanish bo‘yicha o‘zining ko‘rganlari to‘g‘risida shunday deb yozadi: ”Haqiqatan ham, oldin menga biron kishi mening ertalabki nonushtam 20 xil taomdan iborat bo‘lishini aytganda, men bu odamni tentak deb hisoblagan bo‘lar edim. Lekin ishonang, qo‘shni stol atrofida 50 ga yaqin har xil taomlarga buyurtma bergan odamlar o‘tirar edi”.

Xitoyliklar xuddi yaponlarga o‘xshab, taomni nafaqat og‘zi bilan, ko‘zi bilan ham “yeyishadi”. Shuning uchun ham, Xitoy restoranlarida banket taomlari xuddi badiiy asarlardek bezatiladi. Yuqorida ko‘rsatilgan jurnalning muxbiri shunday deb yozadi: ”Shanxayda eng asosiy taom - tovu, yo‘q, haqiqiy tovu emas. Bu yerda tovu shaklida katta tovoqda har xil ranglar gammasiga ega bo‘lgan gazaklar, qaynatilgan, ho‘l va konservalangan sabzavotlar, mevalar, go‘sh va qaynatilgan tuxum bo‘lakchalari, dengiz mahsulotlari tovu shaklida qo‘yilgan. Bularning hammasi shunday mohirona kesilgan va rangi bo‘yicha tanlanganki, katta tovoqda ko‘rk to‘kib turgan shunday go‘zal tovu san‘at ustasi mo‘yqalami bilan chizilganga o‘xshaydi”.

Keyin yana bitta taom “Jannat qushi” – bu safar uning patlari chig‘anoqli ustritsalardan yasalgan. Yonida oq sousga solingan mayda qisqichbaqalar. Shu yerning o‘zida lotos kurtaklaridan tayyorlangan va kichkina kraxmal shariklar bilan galma-gal (oralatib) qo‘yilgan kisel. Keyin ko‘knor urug‘i solinib, shakar qiyomida qaynatilgan xamir sharikchalari qo‘yiladi.

Xitoyliklar yeyishi mumkin bo‘lgan mahsulotlar assortimentining juda ham katta bo‘lishiga qaramasdan, uy sharoitida va ovqatlanish korxonalarida kundalik taomlarni tayyorlashda chegaralangan assortimentda an‘anaviy mahsulotlardan foydalanishadi. Lekin ishlatiladigan souslar turlari juda ham ko‘p. Shuning uchun ham, souslar hisobiga bir xil asosiy mahsulotdan bir necha xil taomlar tayyorlash mumkin. Xitoy pazandachiligida taomlar tayyorlash uchun doimo ishlatiladigan mahsulotlarni yormalar, un, sabzavotlar, go‘sht, baliq, dengiz malyuskalari va o‘ti, parranda go‘шти va bambuk daraxtining yosh navdalari va shunga o‘xshaganlar tashkil qiladi. Xitoy pazandachiligida yormalardan guruch ko‘p ishlatiladi. Adabiyotlardagi ma’lumotlarga qaraganda, avvallari Xitoyda non yeyishmagan. Uning o‘rniga guruchdan tayyorlangan bo‘tqalar iste’mol qilingan. Bu tarixiy an‘ana bugungi Xitoyning aksariyat mintaqalarida saqlanib kelinmoqda. Xitoy pazandachiligida guruchli bo‘tqalar quyuq (dan) va suyuq (damichjou) konsistensiyalarda tayyorlanadi va aksariyat hollarda xitoyliklarning ertalabki nonushtasi tarkibiga kiritiladi.

Xuddi guruchdek, xitoyliklar pazandachiligini dukkaklilar oilasiga kiradigan soyasiz va uni qayta ishlashda olinadigan mahsulotlarsiz (soya moyi, soya suti, soya tvorogi, soya sousi) tasavvur qilib bo‘lmaydi. Soya xitoyliklar uchun asosiy oqsil manbasi sifatida xizmat qiladi. Soya tvorogidan xitoy pazandachiligida 100 ga yaqin taomlar tayyorlanadi. Taomlar quritilgan va marinadlangan soya tvoroglaridan ham tayyorlanadi.

Xitoy pazandachiligida xamirdan tayyorlanadigan taomlar ulushi ham katta. Bugungi kunda xamirdan ugra, shaklli ugra, chuchvara, rus pampushkasiga o‘xshagan bug‘da pishiriladigan taom va har xil shirin qandolat mahsulotlari ishlab chiqariladi. Masalan, ugra xamirturushsiz qattiq xamirdan tayyorlanadi. U 4-5 minut davomida tuzsiz suvda qaynatilgandan keyin sovuq suvda yuviladi va chashkaga solinadi. Ustidan sousga solingan cho‘chqa yoki tovuq go‘шти bo‘lakchalari, maydalangan piyoz-batun, trepanglar, daraxt tanasida o‘sadigan qo‘ziqorinlar, bambuk o‘simtalari va boshqa mahsulotlar qo‘yib beriladi. Ishlatiladigan asosiy mahsulotning nomiga qarab, ugra taomining nomi belgilanadi.

Chuchvara, ichiga qiyma solingan pampushka va ushkalarga o‘xshagan taomlar suvda yoki bug‘da qaynatilib, qovurilib berilishi mumkin.

Sabzavotlar ham xitoyliklar ratsionida juda katta ahamiyatga ega. Sabzavotlar ichida karam (xitoy karami, oq boshli karam, sichuan karami) eng ko'p ishlatiladi. Kartoshka, batat, har xil turp, ko'k batun-piyoz, sarimsoqpiyoz, pomidor, bulg'or qalampiri, shpinat, yashil loviya va boshqalardan ham juda ko'p foydalaniladi. Sabzavotlardan tashqari xitoyliklar pazandachiligida bambukning shirali yosh o'simtalari ham qaynatilgan va konservalangan holda ko'p iste'mol qilinadi. Sabzavotlarning aksariyati marinadlangan, soya sousida tuzlangan va quritilgan shakllarda iste'mol etiladi, ular gazak sifatida bo'tqalarga ham beriladi.

Go'sht mahsulotlaridan mol, qo'y, cho'chqa va parranda go'shtlari ishlatiladi. Go'shtli taomlarning aksariyati cho'chqa va parranda go'shtlaridan tayyorlanadi. Mol va qo'y go'shtlaridan juda ham kam foydalaniladi. Parranda go'shtlaridan asosan o'rdak va tovuq go'shtlari ishlatiladi. Xitoyliklarning eng sevimli taomi ham o'rdak go'shtidan tayyorlanadi. Buning uchun o'rdak go'shti avval o'tkir sousga solinib qo'yiladi; keyin esa qizil oziqa bo'yog'iga bo'yaladi va o'simlik yog'ida qovuriladi. Ba'zan qovurishdan oldin dudlanib olinishi ham mumkin.

Xitoy milliy taomlarini tayyorlashda parrandalarning nafaqat go'shtlari, ularning, ayniqsa, o'rdak va tovuq tuxumlari ham juda ko'p ishlatiladi. O'rdak tuxumlaridan ba'zi bir taomlarni tayyorlash uchun foydalanishdan oldin ularga maxsus ishlov beriladi: tuxumlar o'simlik kuli, ohak, soda va tuz aralashtirilib, tayyorlangan massa bilan ustidan yopib qo'yilgandan keyin chanlarda yoki erda 20 kundan 100 kungacha saqlanadi. Saqlash davrida o'rdak tuxumi oqsili qo'ng'ir tusga kiradi, sarig'i esa yashil rangga ega bo'lib qoladi. Bundan tashqari, tuxumning ta'mi ham o'zgaradi.

Taomlar tayyorlashda Xitoy pazandachiliklarida baliqlardan, ayniqsa karp, qilich-baliq, kambala, xitoy okuni, dengiz molyuskalaridan (kalmar, osminog, karakatitsa), krevetka, krab, ustritsa kabilardan ham juda keng foydalanishadi. Lekin choy navi Xitoyda uncha ko'p emas. Ko'k choydan tashqari yasmin choyini ham iste'mol qilishadi. Xitoyliklar nafaqat o'zining vatanida, boshqa mamlakatlarga borganda ham choyni juda ko'p ichishadi. Har bir taomni iste'mol qilish choy ichish bilan boshlanib, choy bilan tugallanadi. Xitoyliklar pivoni ham juda ko'p ichishadi. Lekin Xitoy pivosining quvvati Yevropa mamalakatlarida ishlab chiqariladigan pivo quvvatidan ancha past. Xitoyliklar vino ichishni ham yaxshi ko'rishadi. Ular, ayniqsa, gullardan, olxo'ridan va guruchdan tayyorlanadigan vinolarni sevib iste'mol qilishadi.

Quvvatlantirilgan va o'tkir ta'mli vinolarga talab juda ham kam. Pivo va vinolardan tashqari ular aroq ham ichishadi. Masalan, guruch, bambuk, bug'doy va ildizli osh ko'katlaridan tayyorlangan vinolar nafaqat tantanali kunlarda, balki oddiy kunlarda ham iste'mol qilinaveradi.

Xitoyliklarning eng sevimli ichimligi ko'k choy hisoblanadi. Choy qaynab turgan suv bilan chinni choynaklarda damlanadi va har bir kishi uchun alohida piyola beriladi. Ba'zan choy kopqoqli chashkachalarda ham damlanishi mumkin. Bu yerda choy umuman shirinliksiz ichiladi.

Milliy Xitoy pazandachiligining tarixi qadim zamonlarga borib taqaladi va xitoyliklarning tug'ma pazanda ekanligidan darak beradi. Bunga qadimiy Xitoy faylasufi Konfutsiyning fikrlari yaqqol dalil bo'ladi. Uning fikri bo'yicha taomda go'sht va sabzavotlar miqdorlarining proporsiyasi 1:3 dan oshmasligi, taomlarni tayyorlashda imbir qo'shish kerakligi, mahsulotlar somon va kichik bo'lakchalar shaklida, u go'shtmi, tovuqmi yoki sabzavotmi bir xil o'lchamlarda kesilishi lozimligi to'g'risida o'z fikrini yozib qoldirgan. Konfutsiyning bu ko'rsatmalari Xitoy pazandalari tomonidan aksioma sifatida bugun ham qabul qilinib, amal qilinadi. Mahsulotlarni kesishda ular o'lchamlarining bir xil bo'lish talabiga juda qattiq amal qilinadi, chunki yupqa qilib kesilgan mahsulotlar qalin kesilganlarga ko'ra, tez qovuriladi va kuyib ham ketmaydi. Mahsulotlar kubik shaklida kesilganda uning o'lchami 1, 3 sm., somoncha shaklida kesilganda esa qalinligi 2 mm., uzunligi 6-8 sm., rombik shaklida – qalinligi 1 sm., balandligi 2 sm., uzunligi 6-7 sm., kichik bo'lakchalarga bo'linganda esa qalinligi 1,5-2,0 mm., balandligi 2 sm., uzunligi 5-6 sm. bo'lishi kerak. Ko'p miqdordagi yog'da (fri) qovurish uchun bir bo'lak qilib kesiladigan go'sht, baliq hamda cho'chqa buyraklari va tovuq, o'rdak me'dalari va jigarlaridan tayyorlangan yarim tayyor mahsulotlarning ustki yuzasida bir-biri bilan kesishtirib uncha qalin bo'lmagan kesma qilinadi. Kesmalar tayyor mahsulotga nafaqat chiroyli ko'rinish beradi, balki butun hajmi bo'yicha bir xil qovurilishini ham ta'minlaydi. Xitoy pazandalari mahsulotlarni kesishda o'tkir boltasimon katta pichoqlardan foydalanishadi.

Xitoy pazandachiligi bo'yicha taomlarni tayyorlashda mahsulotlarga issiqlik bilan ishlov berishning quyidagi usullari qo'llaniladi:

- yog'da qovurish;
- suvda qaynatish;
- bug'da qaynatish;
- bulonda qaynatish;
- dimlab pishirish;
- marinadda qaynatish.

Mahsulotlarni qovurish usulidan juda ham keng foydalaniladi. Mahsulotlar kuchli olovda (300-400°C) 2-3 minut davomida qovuriladi. Xitoy taom pishirish plitalari ana shunday kuchli olovning yonishiga moslashtirilgan. Qovurish davrida qovuriladigan mahsulotlar tovaning dastasini tebratish orqali aralashtirilib turiladi. Xitoy tovasi yarim doira shakliga ega. Bug' yordamida asosan guruch va xamirdan tayyorlangan mahsulotlarga ishlov beriladi. Agar mahsulotlar qaynab turgan yoki

sovuq suvlarga solib qaynatiladigan bo'lsa, bulonda faqat qaynab turgan bulonga solinib qaynatiladi.

Qaynatilgan guruch xitoy pazandachiligining ko'rki hisoblanadi. Shuning uchun ham, uni tayyorlashga katta ahamiyat beriladi: yaxshi yuvilgan guruch qozon yoki kastryulkaga solinib, ustidan 3 sm. balandilikda sovuq suv (suv miqdori 3 marta ko'p) solinadi, agar ushbu nisbat buzilsa, sachroqi guruch olish qiyinlashadi. Suv solingandan keyin idish qopqog'i mahkam yopiladi va baland olovda qaynash darajasiga yetkaziladi, keyin esa past olovda tayyor bo'lguncha qaynatiladi. Guruchni boshqa usul yordamida ham qaynatish mumkin. Qozon yoki kastryulkaga solingan guruchning ustidan 1:6 nisbatda suv quyiladi va yarim tayyor holatga kelguncha qaynatiladi. Keyin ustiga sochiq to'shalgan elakka to'kiladi. Keyin elak suvi qaynab turgan idish ustiga qo'yilib, tayyor bo'lguncha qaynatib olinadi. Ikkala usul yordamida ham guruch tuzsiz pishiriladi va piyolalarda tortiladi.

Marinadda qaynatishda idishga bir-birlariga teng miqdorlarda suv va soya sousi solinadi, keyin aralashmaga har xil ziravorlar (koritsa, shivit, solod, chinnigul g'unchasi, bodiyon) kukuni (usyanmyan) aralashmasi solingan doka qopcha botiriladi. Keyin uning ustidan xushbo'y sabzavotlar, shakar qizdirmasi va guruch vinosi solinib, kuchli olovda qaynash darajasigacha yetkaziladi, undan keyin esa ustidan mahsulotlar solinib, tayyor bo'lguncha past olovda qaynatiladi. Ushbu usul yordamida tayyorlangan tovuq va uning ichak-chavoqlari o'ta mazali ta'm va hidga ega bo'ladi.

Milliy taomlarni tayyorlashda Xitoy pazandalari dimlab pishirishning quyidagi ikki usulidan keng foydalanishadi:

– birinchi usul bo'yicha kesilgan mahsulotlar ichiga ozgina o'simlik yog'i solinib, qizdirilgan tovada 1,0-1,5 minut davomida qovuriladi, keyin esa vino, bulon va ziravorlar qo'shib, past olovda tayyor bo'lguncha dimlab pishiriladi. So'ngra kuchli olovda qolgan suyuqlik bug'lanib ketguncha qizdiriladi;

– ikkinchi usul bo'yicha mahsulotlar ikki tomonidan kam yog'da qattiq qo'ng'ir po'stloq hosil bo'lguncha qovurib olinadi, keyin tovuq buloni, ziravorlar qo'shib, suyuqlik bug'lanib ketguncha dimlanadi.

Mahsulotlarni qovurishda uning uchta usulidan foydalaniladi. Bundan oldin ta'kidlanganidek, mahsulot 1,0-1,5 minut davomida kam yog'da qovuriladi. Ikkinchi usul bo'yicha yarim frityur (mahsulotlar va yog' miqdori teng), uchinchi usulida esa frityur (yog' miqdori mahsulotga nisbatan 2-3 marta ko'p) usullaridan foydalanishadi. Qovurishda asosan cho'chqa yog'idan (shpigidan), tovuq va o'rdak yog'laridan foydalaniladi.

Ziravorlar va boshqa qo'shimchalar xitoy milliy taomlarini tayyorlashda keng miqyosda ishlatiladi. Ziravorlar taomlarga kerakli hid va ta'm berish uchun

ishlatiladi, chunki ularning aksariyati kuchli yoqimli hidga ega bo'lib, o'tkir, ba'zan achchiq ta'mli bo'ladi. Bundan tashqari, ularning ko'pchiligi taomni vitaminlar bilan ham boyitadi. Xitoy milliy taomlarini tayyorlashda quyidagi ziravor va boshqa qo'shimchalardan keng foydalaniladi: chinnigul g'unchasi, gorchitsa, zanjabil, kinza, koritsa, kon'yak, natriy glyutamati konsentrati (veyszin), kunjut moyi, kunjut va soya pastalari, xuaizyo qalampiri, cho'chqa yog'i, ziravorlar aralashmasi, fermentlashtirilgan soya sousi va boshqalar. Bundan tashqari, xitoy pazandachiligida limon kislotasi va sirka kislotadan ham keng foydalaniladi.

Issiq taomlarni tayyorlashda asosan bodiyondan, bulon va souslarni tayyorlashda gorchitsa va zanjabil, kashnich, dolchin, xuasze qalampiridan keng foydalaniladi. Natriy glyutamati konsentrati esa sovuq gazaklarni, bulonlarni, sabzavotli taomlarni hamda souslarni tayyorlashda ishlatiladi. Ba'zi taomlarga boshqacha hid berish uchun kunjut moyi 2-3 tomchi miqdorida qo'shiladi. Qator souslar, issiq va sovuq taomlar hamda bulonlarni tayyorlashda fermentlashtirilgan soya konsentratidan keng foydalaniladi. Ko'rsatilgan natriy glyutamati, kunjut moyi va sousdan tashqari boshqa qo'shimchalar sifatida bodiyon, zanjabil, qalampir va piyoz qo'shib qovurilgan yog'dan, kunjut hamda soya pastalaridan keng foydalaniladi.

Xitoy xalqi ovqatlanishining o'ziga xos xususiyatlaridan yana biri shundan iboratki, qaynatib pishirilgan mahsulotlar alohida beriladigan yong'oq yoki boshqa O'simlik yog'i bilan birga iste'mol qilinadi. Xitoyliklar pishloq va sariyog'larni umuman iste'mol qilishmaydi, ularni buzilgan sut deb hisoblashadi.

Xitoy dunyoning eng katta mamlakati. Uning tabiati, xalqlarining hayoti, iste'mol qiladigan mahsulotlari ham har xil. Masalan, mamlakatning janubida yashaydigan mahalliy xalq ratsionining ajralmas qismini guruch va sarimsoqpiyoz tashkil qilsa, uning shimolida yashaydigan xalqlar yong'oq va dukkakli mahsulotlarni sevib iste'mol qilishadi.

Bundan oldin ta'kidlanganidek, Xitoyda 14 ta mahalliy pazandachilik mavjud. Shulardan, quyidagilar asosiylari hisoblanadi:

- Pekin pazandachiligi;
- Kanton pazandachiligi;
- Sichuan pazandachiligi;
- Shanxay pazandachiligi;
- Guandun pazandachiligi.

Pekin pazandachiligi boshqalardan taomlar tayyorlash texnologiyasining oddiyligi bilan ajralib turadi. Kanton pazandachiligi butun dunyo bo'yicha mashhur bo'lib, bu yerda tayyorlanadigan taomlar assortimentida nordon-shirin taomlar tayyorlanmaydi. Taomlarni tayyorlashda kam yog' ishlatiladi. Sichuan provinsiyasi pazandachiligi ham mashhur. Provinsiya taomlari assortimentida

o'tkir ta'mli va hidli taomlarning ulushi juda katta. Shanxay pazandachiligi taomlarini tayyorlashda dengiz mahsulotlaridan keng foydalanishi bilan boshqalardan farq qiladi.

Tayanch iboralar:

tan olish, mintaqa (provinsiya), iste'mol qiladigan mahsulot, mahalliy pazandalik, korrespondent, gazeton, suyuq taom, forfor qoshiq, "Tovus", "Jannat qushi", guruch, soya, xamir, sabzavot, go'sht mahsuloti, choy, vino, tug'ma pazandalik, ishlov berish usuli, qaynatilgan guruch.

Nazorat savollari:

1. Dunyoda qaysi pazandaliklar tan olingan?
2. Xitoyliklarning ovqatlanishi to'g'risida Avstraliya gazetasi korrespondenti va "Obshchestvennoye pitaniye" jurnalining korrespondenti nimalar haqida yozishgan?
3. "Tovus" va "Jannat qushi" taomlari qanday tayyorlanadi?
4. Xitoy milliy taomlari assortimentining shakllanishida souslarning ahamiyati qanday?
5. Milliy Xitoy pazandachiligida guruch va soya qanday ahamiyatga ega?
6. Xamirdan qaysi milliy taomlar tayyorlanadi?
7. Xitoyliklarning ovqatlanishida sabzavotlar qanday ahamiyatga ega?
8. Milliy Xitoy taomlarini tayyorlashda go'sht va baliq mahsulotlarining qaysi turlaridan asosan foydalaniladi?
9. Xitoyliklar iste'mol qiladigan choy turlarini ayting.
10. Xitoy faylasufi Konfutsiy taomlarda go'sht va sabzavotlar nisbati va ularni kesish to'g'risida qanday fikr bergan?
11. Xitoy pazandachiligida mahsulotlarga ishlov berish usullarini ayting.

6.2.2. Xitoydan kelgan turistlarga taklif qilinishi mumkin bo'lgan taomlar

Xitoydan keladigan turistlarga tayyorlab beriladigan taomlar assortimentini tanlashdan oldin bundan avvalgi bandda ko'rsatilgan mahsulotlarni, ularni tayyorlash usullarini, xitoy taomlarini tayyorlashda ishlatiladigan ziravor va boshqa qo'shimchalarni, ushbu ovqatlantirish korxonasida tavsiya etilgan u yoki bu taomni tayyorlash uchun xom ashyoning mavjudligini, mahsulotlarni kesishga va tayyor taomlarni bezashga hamda dasturxonga uzatishga qo'yiladigan talablarni yaxshi bilish zarur. Xitoylik turistlarning ovqatlanishini tashkil qilishda ularning ovqatlanish rejimini ham hisobga olish lozim. Xitoyda kuniga uch marta ovqatlanish tartibi qabul qilingan va taxminan O'zbekiston xalqining ovqatlanish rejimiga to'g'ri keladi. Bundan tashqari, ularning ertalabki va kechqurungi nonushtalari o'zlarining tarkibi bo'yicha bir-biridan deyarli farq qilmaydi. Har bir nonushta turini boshlashdan oldin xitoylik mehmonlarga ko'k yoki yasmin choylari damlab beriladi. Har bir mehmon choyni o'zining piyolasida yoki chashkasida ichadi. Xitoyliklar kofeni ko'p iste'mol qilishmaydi.

Mehmonlar uchun taomlarni tanlashda yana shuni hisobga olish kerakki, xitoyliklar yangidan tuzlangan baliqlarni, seld balig'ini, ikrani, pishloq, saryog', sut va sut mahsulotlarini, kartoshkani, eritilgan sariyog'da yoki margarinda tayyorlangan taomlarni ham iste'mol qilishmaydi. Xuddi shuningdek, lavr bargi solingan taomlar ham tavsiya etilmasligi kerak.

Xitoylik mehmonlar gazaklarni "djiu kay" deb atashadi va asosan alkogolli ichimliklar bilan birga iste'mol qilishadi. Ularga gazaklardan o'tkir ta'mli qovurilgan bodring, ko'k piyozli tuxum, agar soya sousi bo'lsa, uni ham qo'shib birga beriladigan salatlar tavsiya etiladi, o'tkir ta'mli shirin turp maydalab kesilib, qovurib beriladi.

Bundan oldin ta'kidlanganidek, xitoyliklar, yaponlardek, baliq va boshqa dengiz mahsulotlarini ko'p iste'mol qilishadi. Karp balig'ini, hatto, baxt keltiruvchi mahsulot deb hisoblashadi. Xitoylik mehmonlar uchun baliqdan va dengiz mahsulotlaridan quyidagi taomlar tavsiya qilinadi: ichiga qo'ziqorin, vetchina va soya sousi solib pishirilgan karp; qaynatilgan forel yoki golets; ko'p yog'da qovurilgan qizil krevetkalar va b.

Xitoyliklar, bundan oldin ta'kidlab o'tilganidek, cho'chqa, tovuq, o'rdak go'shtlarini va yog'larini yaxshi ko'rishadi. Ularga go'sht mahsulotlaridan tayyorlanadigan quyidagi taomlarni tavsiya qilish mumkin: nordon-shirin sousda tayyorlangan cho'chqa go'shti, kichik bo'lakchalarga kesilgan tovuq go'shti, soya sousi, piyoz yoki bulon bilan, kichik bo'lakchalarga bo'lingangan tovuq go'shti piyoz, imbir, sarimsoqpiyoz, yoki qalampir bilan pekincha o'rdak kabilar.

Xitoyliklarning eng sevimli taomlari qaynatilgan guruch va xamirdan tayyorlanadi. Ularga quyidagi taomlarni tavsiya etish maqsadga muvofiq bo'ladi: lag'mon yoki manpar (cho'chqa go'shti bilan), cho'chqa go'shti bilan tayyorlangan sabzisiz palov, cho'chqa go'shti yoki oq boshli karam solingan chuchvara, qaynatilgan, qovurilgan yoki bug'da pishirilgan pirojka va b.

Suyuq taomlar xitoy xalqining ovqatlanishida, ularning eng oxirida berilishiga qaramasdan, katta ahamiyatga ega. Xitoydan kelgan sayyohlar uchun quyidagi suyuq taomlarni tavsiya etish mumkin: tinitilgan bulon frikadelka bilan; shpinat, qo'ziqorin, vetchina, to'sh yoki yong'oqlar solingan suyuq ovqat, turpdan tayyorlangan krevetkali taom alohidalik kasb etadi.

Shirin taomlar xitoy xalqi tomonidan umuman kam iste'mol qilinadi. Lekin ularga, ayniqsa, choy ichish vaqtida, shirinliklarni taklif qilish ham maqsadga muvofiq bo'ladi. Xitoy pazandachiligida asosiy issiq taomlar berilgandan keyin yong'oqlar yoki qizil loviya (bobi)lar bilan tayyorlangan shirin suyuq ovqat beriladi; o'simlik yog'ida qovurilgan olma sirop bilan; glazur bilan qoplangan olma; o'rmon yong'oqlari bilan tayyorlangan krem; guruch pudingi ham taklif qilinishi mumkin.

Tayanch iboralar:

ovqatlanish tartibi, iste'mol qilinmasligi, baliq mahsuloti, dengiz mahsuloti, go'sht mahsuloti, sevimli taom, suyuq taom, shirin taom.

Nazorat savollari:

1. Xitoyliklar kuniga necha marta ovqatlanadi?
2. Qaysi mahsulotlarni xitoyliklar iste'mol qilishmaydi?
3. Gazaklardan xitoylik turistlarga qaysi turlarini tavsiya qilish mumkin?
4. Xitoyliklar qaysi baliqni baxt keltiruvchi deb hisoblashadi?
5. Dengiz va go'sht mahsulotlaridan xitoyliklar uchun qanday taomlarni tavsiya qilish mumkin?
6. Suyuq taomlardan qaysilari xitoylik turistlar uchun tavsiya qilinadi?

6.2.3. Xitoy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

6.2.3.1. Kraxmal jelesidan tovuq go'shti bilan tayyorlangan salat

Jele tayyorlash uchun kraxmal kukuni o'rtacha konsistensiyada sovuq suvda eritiladi. Keyin baland bo'lmagan kastyulkaga suv solib, qaynaguncha qizdiriladi. Boshqa bir kastyulkaga sovuq suv solinib, stol ustiga qo'yiladi. Maxsus tutqichsiz bukilgan mis tovaga eritilgan kraxmal solinadi va uni qaynab turgan kastyulkadagi suvga solib, kraxmal qotguncha uzib-uzib, chapdan o'ngga aylantirilib turiladi va qotgan kraxmal ustidan (kastyulkadan chiqarmasdan) qaynoq suv quyiladi, suv kraxmalni qoplab turishi kerak. Keyin keskin harakat bilan mis tova chapdan o'ngga aylantiriladi. Tova aylanishdan to'xtagandan keyin, kraxmal ustidagi qaynoq suvni to'kib, u kastyulkadan chiqarib olinadi va stol ustiga qo'yilgan sovuq suvli kastyulkaga solinadi. Undan keyin tova kastyulkadan chiqarilmasdan uning ichidagi kraxmal chiqarib olingandan keyin uning suvi siqib tashlanadi va kraxmal yuvib olinadi. Jele somoncha shaklida kesiladi. Dasturxonga tortishda jele laganga tepacha shaklida yoki salat idishiga solinadi, ustidan kunjut moyi bilan aralashtirilgan soya sousi, natriy glyutamati konsentrati, gorchitsa va sirka kislotasi sepiladi. Keyin jelening ustidan somoncha shaklida kesilgan qaynatilgan tovuq go'shti va bodring qo'yiladi. Ushbu taom va xitoyliklar boshqa taomlarining retsepturalari (grammda) quyida keltirilgan:

No'xat yoki mosh kraxmali	20
Tovuq go'shti	183
Ho'l bodring	32
Soya sousi	30 (25 gr. alohida beriladi);
Kunjut moyi	5
Veyszin konsentrati	5
Gorchitsa	5

Sirka kislotasi	5
	150

6.2.3.2. Xushbo'y hidli sudak

Suyaklari va terisi olingan sudak filesi kichik bo'lakchalarga (20-25 gr.) kesiladi va marinadlanadi. Marinadlash uchun baliq bo'lakchalari idishga solinadi, somoncha shaklida kesilgan imbir, ko'k piyoz, tuz, usyanmyan kukuni, soya sousi solinadi va aralashtirilib, sovuq joyda 3-4 soatga qoldiriladi. Keyin baliq frityurda qovurib olinadi va sovutiladi. Stolga berishda qovurilgan baliq laganga tepa shaklida qo'yiladi va ustidan kunjut yog'i va veyszin konsentrati bilan aralashtirilgan sous bilan quyib beriladi:

Sudak balig'i	320
Cho'chqa yog'i	30
Soya sousi	30 (25 gr. alohida beriladi);
Kunjut moyi	5
Usyanman	25
Marinad uchun:	
Soya sousi	5
Imbir	10
Ko'k piyoz	13
Usyanman	10
Tuz	5
	100

6.2.3.3. Qo'ng'ir sousga solingan tovuq

Qaynatib pishirilgan tovuq tanasi 4 qismga (2 file va 2 oyoq) bo'linadi, suyaklaridan go'shti ajratib olinib, tayoqchalar shaklida kesiladi. Keyin tovuqning orqa va tos qismlari go'shti kichik bo'lakchalarga maydalanadi. Maydalab tayyorlangan tovuq go'shti laganga tepacha shaklida qo'yiladi va ustidan kunjut moyi va veyszin konsentrati bilan aralashtirilgan soya sousi bilan quyib tortiladi.

Tovuq	255
Soya sousi	30 (25 gr. alohida beriladi);
Kunjut moyi	5
Veyszin konsentrati	5

6.2.3.4. Pekincha o‘rdak

Bu taom yangi so‘yilgan o‘rdak go‘sh tidan tayyorlanadi. Uning uchun so‘yilgan o‘rdak tanasi 1-2 minutga 65-70°C issiq suvga solib olinadi, keyin baland tovaning ichiga solib, ustidan sovuq suv quyiladi va tezlik bilan uning patlari yulib olinadi. Pati olingan o‘rdak yaxshilab yuviladi va pinset yordamida teri ustidagi bo‘rtirmalari va sariq dog‘lari olib tashlanadi. Bundan keyin o‘rdak oyoqlari tizza bo‘g‘inidan 1-2 sm. pastdan kesib tashlanadi. Bo‘yin teshigidan o‘rdak qizil o‘ngachining bir qismi sug‘urib olinadi. Keyin bo‘yin teshigidan nasos yordamida dam beriladi, dam berish o‘rdak tanasining dumaloq shaklga kelguncha davom ettiriladi. Keyin o‘rdakni boshqa yoniga aylantirib (damini chiqarmasdan), anal teshigi kesib olinadi, o‘rdakning qanoti tagidan kesim qilinadi va keyin o‘ng qo‘lning ko‘rsatkich barmog‘i bilan yuragi, nafas olish yo‘llari sug‘urib olinadi va keyin qizilo‘ngach bilan birga o‘pkasi va ichki organlari olib tashlanadi. Ishlov berilgan o‘rdakning anal teshigidan to‘g‘ri ichagi ham olib tashlanadi va o‘rdak yaxshilab yuviladi. Tayyorlangan o‘rdak bo‘g‘izidan (to‘shidan 5 sm. masofada) maxsus ilgakka osiladi va ustidan qaynoq suv, keyin ustidan arpa patokasi quyiladi va 10-12 soatga qoldiriladi. Ikkinchi kuni o‘rdak ustidan yana arpa patokasi quyiladi va maxsus pechkada dudlanadi. Dudlash 30-40 minut davom etadi. Keyin o‘rdak ilgaklardan olinadi va yonboshidagi teshik orqali hosil bo‘lgan shira to‘kib tashlanadi va bo‘lakchalarga bo‘linadi. O‘rdakka qo‘shib xeyebin blini va tyanmyanszyan sousi, parrak qilib kesilgan ko‘k piyoz (3-4 sm.) beriladi. Bu sous “yujniy”, “lyubitelskiy” yoki “moskovskiy” souslari bilan almashtirilishi mumkin.

O‘rdak go‘sh ti	320
Ko‘k piyoz	25
Arpa patokasi	100
Tyanmyanszyan sousi	25
Blinchik	2 dona
	400

6.2.3.5. Nordon-shirin sousdagi cho‘chqa go‘sh ti

Orqa oyoq va to‘sh go‘sh t lari kichik bo‘lakchalarga, piyoz va imbir somoncha shaklida kesiladi. Keyin kraxmal sovuq suv bilan 1:1 nisbatda eziladi va

tuxum oqsili bilan aralashtiriladi. Go'sht bo'lakchalari aralashmaga botirib olingandan keyin frityurda qovurib olinadi. Keyin ushbu tovada ozgina qizigan yog' qoldirib, unda kesilgan piyoz va imbir kamgina qovuriladi. Ularning ustidan qovurilgan go'sht bo'lakchalari solinadi, tovuq buloni, guruch arog'i, soya sousi, veyszin konsentrati, sirka kislotasi, shakar va kraxmaldan iborat bo'lgan va suv bilan aralashtirilgan aralashma quyiladi va cho'chqa yog'i solinadi:

Cho'chqa go'shti	118
Tuxum oqsili	¼ dona;
Kraxmal	20
Cho'chqa yog'i	20
Imbir	10
Piyoz	12
Sous uchun:	
guruch arog'i	10
soya sousi	5
kraxmal	10
shakar	25
sirka kislotasi	5
veyszin konsentrati	5
	150

6.2.3.6. Bulon tovuq filesi "ugra"si bilan

Tozalangan suyaksiz tovuq filesi yuzasiga ikki tomonidan kraxmal sepiladi, yog'och yumshatkich bilan urib yumshatilib, yupqa qatlam shakliga keltiriladi va kichik bo'lakchalarga "ugra" shaklida kesiladi. Bodring ham ikki uchi kesib tashlangandan keyin kichik bo'lakchalarga bo'linadi. Tovuq filesidan kesilgan "ugra" qaynab turgan suvga solinib, pishirib olinadi. Keyin pishgan filening "ugra"si idishga solinadi, ustidan guruch arog'i, soya sousi, imbir, veyszin konsentrati, achchiqtosh va tuz solingan bulon quyilib, qaynaguncha qizdiriladi, ko'pigi olingandan keyin bulonga eritilgan tovuq yog'i quyiladi. Dasturxonga tortishda suyuq ovqat miska va chashkalarga suzilgan bulon ustidan kesilgan bodring solib beriladi.

Tovuq go'shti	150
Ho'l bodring	32
Kraxmal	20
Guruch arog'i	10

Soya sousi	5
Veyszin konsentrati	5
Imbir	10
Tovuq yog'i	5
Achchiqtosh	1
Tuz	1
	450

Tayanch iboralar:

kraxmal jelesi salati, xushbo'y hidli sudak, sousga solingan tovuq, pekincha o'rdak, sousdagi cho'chqa go'shti, tovuq filesi ugrasi.

Nazorat savollari:

1. Kraxmal jelesidan tayyorlangan salat va xushbo'y hidli sudak taomlarini tayyorlash texnologiyasini ayting.
2. Qo'ng'ir sousga solingan tovuq va pekincha o'rdak taomlari qanday tayyorlanadi?
3. Nordon-shirin sousdagi cho'chqa go'shti va tovuq ugrasi bilan tayyorlanadigan bulon texnologiyalarini bilasizmi?

6.3. Koreys xalqining ovqatlanishi

6.3.1. Koreyslarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Koreys pazandachiligida tayyorlanadigan taomlar assortimenti 600 ga yaqin. Ularning ko'pchiligi qadimiy tarixga ega. Lekin koreyslar pazandiligi ko'p jihatdan xitoyliklar pazandachiligiga juda ham o'xshash. Ko'rsatilgan taomlarnig ba'zilar xitoyliklar yoki yaponlar taomlari retseptidan farq qilmaydi, aynan o'xshash. Bundan tashqari, koreyslar milliy taomlarini tayyorlashda ham, xuddi xitoyliklar taomlarini tayyorlashdagidek, asosan guruch, sabzavotlar, baliq va xamir mahsulotlaridan keng foydalaniladi; taomlarni tayyorlashga nisbatan ular uchun yarim tayyor mahsulotlarni tayyorlash juda ham ko'p vaqtni talab qiladi; qo'shimcha mahsulot sifatida asosan soya ishlatiladi. Lekin faqat koreyslar pazandachiligiga va ovqatlanishiga xos xususiyatlar quyidagilardan iborat: koreys xalqi sut va sut mahsulotlarini hamda ulardan tayyorlanadigan taomlarni umuman iste'mol qilishmaydi; koreys milliy taomlarining barchasiga sarimsoqpiyoz qo'shib tayyorlanadi; agar xitoyliklar pazandachiligida ikkinchi taomlar faqat bir idishga solingan holda xo'randa stoliga keltirilsa, koreys pazandachiligida esa ularning har biri alohida idishda beriladi; xuddi shuningdek, guruch va qo'shimcha mahsulotlar ham alohida idishda stolga uzatiladi; milliy taomlarni tayyorlashda go'sht

mahsulotlaridan mol va cho'chqa go'shtlaridan foydalanishadi, lekin cho'chqa go'shti afzal ko'riladi; taomlar, asosan, o'simlik yog'larida tayyorlanadi.

Koreyslar ovqatlanishining o'ziga xos xususiyatlaridan yana biri shundan iboratki, ularning milliy taomlari, xuddi xitoyliklar va yaponlar milliy taomlariga o'xshab o'tkir ta'm va hidga ega; aksariyat milliy taomlar grek yong'og'i bilan tayyorlanadi va sevib iste'mol qilinadi; koreys xalqining ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri - ular karamga o'xshagan sabzavot mahsuloti (kimzi)ni juda ham ko'p iste'mol qilishadi va uni "hayot eleksiri" deb atashadi, chunki u qishin-yozin iste'mol qilinadi va odam organizmini kerakli vitaminlar bilan ta'minlab turadi. Uni tayyorlash uchun kimzi uzun tasma shaklida kesiladi va ko'zachaga solinib, ustidan maydalangan achchiq qalampir sepib saqlanadi. Koreyslar choyni juda ham kam ichishadi.

Koreyslar milliy taomlarini tayyorlashda mevalardan ham keng foydalaniladi. Taomlar sifatida olma, nok, shaftoli, xurmo, kashtan va boshqa mevalar ko'p iste'mol qilinadi. Ularning aksariyati taomlar tayyorlashda ishlatiladi. Masalan, bugungi kun koreys pazandachiligida meva pechenesi hamda xurmodan, limon o'ti, asal va ziravorlar solib tayyorlangan "gul salati" gazagi juda ham mashhur.

Koreyslarnig ham, boshqa xalqlarnikidek, sevimli taomlari mavjud. Masalan, mol yoki cho'chqa go'shtidan, yong'oq va tovuq bulonidan, ugra, konservalangan nok va o'tkir qo'shimcha mahsulotlar qo'shib tayyorlanadigan kuksu, tuzlangan salat karamidan tayyorlanadigan o'tkir ta'mli kimchxi va boshqa (yan'ban', zin'zullo, xve va sh.k.) taomlar. Yelimshak qilib qaynatilgan guruchdan, asal, quritilgan xurmo, kashtan mevalari, kedr yong'og'i, kunjut moyi va suyuq soya qo'shib tayyorlanadigan bo'tqa koreyslarning sevimli taniq taomlaridan biri hisoblanadi. Ma'lumotlarga qaraganda u davolash xossasiga ham ega.

Bu xalqning ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, ular suyuq issiq taomlarni tushlik davrida emas, ertalabki va kechqurungi paytlarda iste'mol qilishadi. Birinchi taomlarning aksariyati soya souslarida tayyorlanadi.

Koreyada ovqatlanish etiketiga juda ham katta e'tibor beriladi. Bu yerda qabul qilingan etiket qoidalari bo'yicha taomlar solingan idishni ko'tarib taomni yeyish man etiladi. Lekin engashgan holda taom idishini stol ustida bir tomonidan ozgina ko'tarib taomni yeyishga ruxsat beriladi. Xitoydan kelgan sayyohlarga qanday taomlar tavsiya etiladigan bo'lsa, Koreyadan kelgan mehmonlarga ham xuddi shunday taomlar tavsiya etiladi.

Tayanch iboralar:

assortiment, guruch, sabzavot, baliq, iste'mol qilmaslik, sarimsoqpiyoz, idish, mol go'shti, cho'chqa go'shti, o'simlik yog'i, o'tkir ta'm va hid, hayot eleksiri, mevalar, sevimli taom, suyuq taom, ovqatlanish etiketi, tavsiya etiladigan taom.

Nazorat savollari:

1. Koreys pazandachiligi qaysi xalqlar pazandaliklariga o'xshash?
2. Koreyslar pazandachiligiga va ovqatlanishiga qanday xususiyatlar xos?
3. Koreys pazandachiligida taom sifida qaysi go'sht turlari, yog'lar va mevalar ishlatiladi?
4. Koreyslarning sevimli taomlrini bilasizmi?
5. Suyuq taomlar qachon iste'mol qilinadi?
6. Koreys turistlariga qaysi taomlar tavsiya qilinadi?

6.3.2. Koreys milliy taomlari texnologiyasi

6.3.2.1. Kimzi

Kimzi yoki oq boshli karam yupqa qilib uzun tasma shaklida kesiladi va uning ustidan tuz sepib, bir necha soatga qoldirishadi. Keyin piyoz va sarimsoq piyoz mayin somoncha shaklida kesiladi va maydalangan qizil qalampir bilan aralashtiriladi. Bu aralashma va kimzi sopol ko'zachaga solinadi, yaxshilab aralashtirilgandan keyin ustidan yuk bostirilib, 2-3 kunga qoldiriladi. Kimzi va koreyslarning boshqa taomlarini tayyorlashda ishlatiladigan mahsulotlarning taxminiy me'yorlari grammda ko'rstilgan:

Kimzi yoki oq karam	187
Piyoz	100
Sarimsoqpiyoz	6
Maydalangan achchiq	
qizil qalampir	1
Tuz	3
	185

6.3.2.2. Xve

Terisi va suyaklari olingan xom baliq filesi o'tkir pichoq yordamida kichik bo'lakchalarga kesiladi va ustidan sirka kislotasi sepiladi. Keyin sabzi yoki turp, piyoz va sarimsoqpiyoz mayin somoncha shaklida kesilib, ularga maydalangan

achchiq qalampir va tuz qo‘shiladi. Baliq sabzavotlar bilan aralashtirilib, salqin joyda 30-40 minutga qoldiriladi.

Baliq (karp yoki okunʼ)	186
Sirka kislotasi	6
Sabzi yoki turp	24
Piyoz	24
Sarimsoqpiyoz	6
Maydalangan achchiq qalampir	1
Tuz	3
	140

6.3.2.3.Sapso-suyuq ovqat (sup)

Mol yoki cho‘chqa go‘шти kichik bo‘lakchalarga bo‘lingandan keyin unga kesilgan piyozning bir qismi, shakar, tuz va achchiq qalampir qo‘shib shira hosil bo‘lguncha 1 soatga qoldiriladi. Agar shira chiqmasa, ozgina suv qo‘shilib, 10 minut davomida dimlanadi. Keyin sabzi yupqa somoncha shaklida kesiladi va go‘st bilan aralashtiriladi, 5 minutdan keyin kesilgan karam, piyoz, maydalangan sarimsoqpiyoz qo‘shilib, mahsulotlar qoplanguncha ustidan suv quyilib, go‘st va sabzi yumshaguncha qaynatiladi.

Mol go‘шти	77
yoki cho‘chqa go‘шти	68
Oq karam	125
Sabzi	38
Sago	12
Sarimsoqpiyoz	2
Shakar	5
Qalampir	0,5
Bug‘doy uni	5
Tuz	3
	300

6.4. Hindlar pazandachiligiga va ovqatlanishiga xos xususiyatlar

6.4.1. Hindiston to‘g‘risida qisqacha ma’lumot

O'zbeklarning Hindiston bilan aloqasi tarixdan ma'lum. Kelajakda O'zbekiston va Hindiston o'rtasida madaniy va iqtisodiy munosabatlarning o'rnatilishi hamda turizmning rivojlanishi tarixiy aloqalarning rivojlanishi va sifat jihatidan yuqori pog'onaga ko'tarilishiga imkon beradi. Shu sababli ham, darslikning ushbu bandida Hindiston mamlakati va hindistonliklar to'g'risida ma'lumotlar berish maqsadga muvofiq deb topildi, chunki ushbu ma'lumotlar hindlar va hindistonliklar ovqatlanishining asosini tashkil qiladi.

Hindiston mamlakati Hind okeani havzasidagi Hindiston yarim orolida joylashgan bo'lib, mamlakat nomi ushbu yarim orol nomidan olingan. Hind tilida Hindiston "Bxarat" deb ataladi. Bu nom hozirgi Hindiston hududida yashagan qadimiy "Bxaratvarsha" (Bxarata) Ariy qabilasining nomi bilan bog'liq.

Aholi soni bo'yicha Hindiston Xitoydan keyin ikkinchi o'rinda turadi. Uning aholisi ba'zi ma'lumotlarga qaraganda 1.014 mlrd kishini tashkil qiladi. Ularning 70% qadimiy Ariy qabilasining avlodlariga, 25% dravidlarga, qolgan 5% boshqa millat va elatlarga to'g'ri keladi. Mamlakat aholisining deyarli 70% qishloq xo'jaligida, 17% turizm va boshqa servis, 13% esa sanoat sohalarida band. Hindiston qishloq xo'jaligida sholi, bug'oy, dukkakli va moyli o'simlik mahsulotlari, kartoshka, sabzavotlar, choy, shakar qamishi, paxta, joydori kanop yetishtiriladi hamda qo'y, echki, tuya, uy parrandalari va baliqlar o'rchitiladi.

Qishloq xo'jaligidan tashqari Hindistonda kimyo, foydali qazilmalar, engil va oziq-ovqat sanoati tarmoqlari rivojlangan.

Hindiston ko'p millatli mamlakat. Ular bir necha yuzga yaqin millat, elat va qabilalar yashaydi. Ular bir-birlari bilan 650 dan ortiq tillarda va dialektlarda munosabatda bo'lishadi. Aholining aksariyat qismi ingliz va hind tillarida gaplashadi. Hind tilida gaplashadiganlardan tashqari bengal, malaylyam, mratxi, ariy, panjob, tamil, telegu, urdu tillari sohiblari ko'pchilikni tashkil qiladi. Hindiston ko'p millatli mamlakat bo'lishiga qaramasdan davlat tili sifatida faqat ingliz va hind tillari qabul qilingan.

Aholi turli dinlarga mansub. Induizmga sig'inadigan aholi soni eng ko'p va 80% ga yaqin, undan keyin musulmon diniga sig'inadiganlar soni ham juda ko'p, ular aholining deyarli 14% ini tashkil qiladi. Ko'rsatilganlardan tashqari xristian diniga sig'inuvchilar (2.4%), buddizmga (0.7%), sikhizmga (2%) sig'inadiganlar soni ham ko'p. Jaynlar (0.5%) va boshqa dinlarga (0.4%) sig'inadiganlar soni ham ma'lum bir ulushga ega.

Hindlar mamlakatining barcha hududi bo'yicha yashashsa, qolgan millat va elatlar vakillari Hindistonning ba'zi shtatlarida va shaharlarida gavjum bo'lib yashashadi. Masalan, musulmonlar (100 mln.dan ko'proq kishi) mamlakatning shimolida, asosan, Jammi tumanida, Kashmir shahrida va uning atrofida, sikhizmga sig'inadiganlar (18 mln.dan kishidan ortiq) asosan Panjobda, buddistlar

(6.6 mln. atrofida) Hindiston shimolida, jaynlar (4.5 mln. atrofida) mamlakat g'arbida va janubiy g'arbida yashashadi.

Maydoni bo'yicha Hindiston o'rta maydonli mamlakatlar qatoriga kiradi. Uning maydoni 3.28 mln. kv.km. bo'lib, maydoni bo'yicha dunyoda yettinchi o'rinda turadi. Mamlakat maydonining faqat yarmi qishloq xo'jaligi uchun yaroqli, qolgan qismi esa o'rmonlarga to'g'ri keladi.

Bombey, Kalkutta, Deli, Madras, Haydarobod, Bangalar Hindistonning eng katta shaharlaridan hisoblanadi.

Hindistonda Goa, Kovalam, Maxabapuram, Andamana va Lakshadvil orollari eng mashhur kurortlardan hisoblanadi, milliy valyutasi - rupiy.

Tayanch iboralar:

okean havzasi, "Bxarat", aholi, qabila, qishloq xo'jaligi, sanoat, millat, elat, din, gavjum, o'rta maydonli, katta shahar, kurort.

Nazorat savollari:

1. Hindiston mamlakati qayerda joylashgan va nima uchun Hindiston deyiladi?
2. Hindistondagi aholi sonini bilasizmi?
3. Hindiston qishloq xo'jaligida qaysi mahsulot turlari yetishtiriladi?
4. Hindiston aholisining tarkibini va gaplashadigan tillarini ayting?
5. Hindiston aholisi qaysi dinlarga sajda qiladi?
6. Maydoni bo'yicha Hindiston dunyoda nechanchi o'rinda turadi, uning katta shaharlari va kurortlarini bilasizmi?

6.4.2. Hindilar, hindistonliklar pazandaliklariga va ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Bundan oldin ta'kidlanganidek, Hindiston o'ta ko'p millatli mamlakat. Millat taomlarining umumiy assortimenti ham o'ta katta. Assortimenti, taomlar ta'mi, hidi, rang-barangligi bo'yicha Hindiston xalqlarining pazandachiligini faqat fransuzlar va xitoyliklar pazandachiliklari bilan taqqoslash mumkin. Hindiston xalqlari pazandachiligi o'zining dongdorligi bo'yicha dunyoda uchinchi o'rinda turadi.

Faqatgina Hindistonda nafaqat boshqa mamlakatlardan keladigan mehmonlarni, hatto, hindistonliklarning o'zlarini ham hayratda qoldiradigan taomlarni totib ko'rish mumkin. Buni hind yozuvchisi Rabindranat Tagorning quyidagi yozib qoldirgan fikrlari yaqqol tasdiqdaydi. U shunday deb yozadi: "Bir kuni meni u ayol kecha pishirilgan, uvalalanib ketadigan guruch va qalampirdan tayyorlangan qayla bilan mehmon qildi. Menda shunday hissiyot paydo bo'ldiki, go'yoki menga hayotda boshqa hech narsa kerak emasdek edi".

Yuqorida ko'rsatilgan sabablarga ko'ra, dunyoning iqtisodiy jihatdan eng rivojlangan mamlakatlarida, masalan, Buyuk Britaniya, Yaponiya, Amerika Qo'shma Shtatlari, Fransiya va Germaniya kabilarda hindistonliklar taomlari restoranlari tashkil qilingan. Bugungi kunda faqat buyuk Britaniyada Hindiston taomlari restoranlari soni 7000 ga yaqin.

Hindiston xalqlari pazandaliklarining shakllanishi tarixiga quyidagi omillar juda katta ta'sir ko'rsatgan:

- Hindistonga yashash uchun ko'chib kelgan millatlar va elatlar hamda Hindistonda uzoq yillar davomida mustamlakachilik qilgan davlatlar xalqlarining pazandaliklari;

- dinlar va boshqa ta'qiqlar;

- issiq iqlim sharoiti va bu yerda yashaydigan xalqlarning boshqa tirik jonlarga bo'lgan munosabati va boshqa omillar.

Hindiston xalqlari pazandaliklari ko'chib kelgan va mustamlakachilik qilgan xalqlar pazandaliklari hisobidan faqat boyib va rivojlanib kelgan. Masalan, Hindistonliklar fransuz pazandachiligidan sufle va bagett, ingliz pazandligidan esa puding, anchausli buterbrodlar, qo'y boshidan ilvira va boshqa taomlar tayyorlash texnologiyalarini ijobiy o'zlashtirishgan. Bundan tashqari, portugaliyaliklardan achchiq qizil qalampirni qabul qilishgan. Bugunki kunda aksariyat Hindiston xalqlarining ratsionini achchiq qizil qalampirsiz tasavvur qilib bo'lmaydi.

Mahalliy xalqlar pazandaliklarining rivojlanishiga, ayniqsa, Markaziy Osiyodan kelgan Bobur avlodlari pazandachiligi juda ham katta ta'sir ko'rsatgan. Hindistonliklar ulardan guruchdan yog'li palov tayyorlash, biriyani (qovurma), ichiga bodom, quritilgan mevalar yoki shirin qaymoq solingan non turlarini va boshqa taomlar tayyorlash texnologiyalarini ham qabul qilgan. Bugungi kunda Hindistonda keng tarqalgan tandir konstruksiyasi ham birinchi marta Markaziy Osiyolik musulmonlar tomonidan keltirilgan.

Yana shuni ta'kidlash lozimki, bugungi kunda va bundan oldin boshqa mamlakatlardan ko'chib kelgan millat va elatlarning gavjum yashaydigan joylarida ular milliy taomlari faqat ularning o'zlari tomonidan tayyorlanibgina qolmasdan, bu yerda yashaydigan xalqlar hindlar va boshqa millatlar pazandachiliklarida ham tayyorlanib kelingan va tayyorlanadi. Shu sababli ham, boshqa millatlar va elatlar pazandachiliklaridan o'zlashtirilgan taomlar asrlar davomida hindlarning milliy taomlariga aylanib borgan. Bundan tashqari, hozirgi Hindiston hududida yashagan hind qabilalari ham bir-birlarining milliy taomlarini va taom iste'mol qilish madaniyatini o'zaro ijobiy o'zlashtirib, o'zlarining pazandachiliklarida mujassamlashtirib kelishgan. Shu sabablarga ko'ra ham, hindlar taomlarini internatsional xarakterga ega deyishi mumkin.

Bugungi kunda Hindistonda turli dinlarning, diniy dunyoqarashlarning va ovqatlanish bo'yicha o'zlarining qonun-qoidalariga ega bo'lgan 3.5 mingga yaqin maxsus guruhlarning (kastalarning) mavjud bo'lishiga qarmasdan Hindiston xalqining ovqatlanishiga quyidagi ikkita din katta ta'sir ko'rsatgan: induizm va islom dini.

Induizm mol go'shtini, islom dini esa cho'chqa go'shtini iste'mol qilishga ruxsat bermaydi. Shu bilan birga, islom diniga itoat qiluvchi hindistonliklar qo'y, echki va parranda hamda yovvoyi hayvonlar go'shtlarini bemalol iste'mol qilishavermaydi. Hindlar uchun sigir muqaddas hisoblanadi. Uning go'shtini nafaqat hindlar, hatto, musulmonlar ham iste'mol qilishmaydi. Bundan hindlar umuman go'sht emas ekan, degan xulosa chiqarish xato bo'ladi, chunki hindlar orasida ham go'shtli taomlarni iste'mol qiladiganlar bor. Masalan, Goa mintaqasida hindlar tomonidan cho'chqa go'shti ko'p iste'mol qilinadi.

Aholining deyarli 20% ga yaqini go'sht mahsulotlarini iste'mol qilishi hisobga olinsa, Hindistonni vegetarianlar, ya'ni go'sht yemaslar mamlakati deyish mumkin. Demak, hindilar pazandachiligiga va ovqatlanishiga xos eng muhim xususiyatlardan biri shundan iboratki, aholining deyarli 80%i go'sht va baliq mahsulotlarisiz ovqat iste'mol qilishadi.

Vegetarian hindlarni mamlakatning barcha joylarida uchratish mumkin. Lekin ular asosan Hindistonning janubiy qismida yashaydi. Yana shuni ta'kidlash lozimki, vegetarianlar nafaqat hindlar o'rtasida, musulmonlar va xristianlar orasida ham uchraydi. Hatto, bir oilada vegetarianlar va go'shtli taomlarni iste'mol qiladiganlar bo'lishi mumkin. Mamlakatning janubida yashaydigan musulmonlar ham induizm diniga itoat qiladigan vegetarian hindilarga hurmat yuzasidan mol go'shtini iste'mol qilishmaydi.

Hind vegetarianlar ham ikki guruhga bo'linadi: qat'iy va noqat'iy vegetarianlar. Qat'iy vegetarianlar mamlakatning janubida yashashadi va faqat o'simlik mahsulotlarini iste'mol qilishadi va ulardan tayyorlangan taomlar bilan ovqatlanishadi.

Qat'iy vegetarianlar barcha o'simlik mahsulotlarini ham iste'mol qilishavermaydi. Ular piyoz va sarimsoqpiyozni umuman iste'mol qilishmaydi. Xuddi shuningdek, pomidor va osh lavlagisi ham iste'mol qilinmaydi. Vegetarian hindilar fikricha ularning rangi xuddi qon rangiga o'xshash qizil.

Ayrim vegetarianlar piyozni ham, pomidorni ham, osh lavlagisini ham iste'mol qilishavermaydi. Bundan tashqari, ular sut va tuxumni hamda ulardan tayyorlangan mahsulot va taomlarni ham iste'mol qilishavermaydi. Lekin vegetarianlar nafaqat go'sht mahsulotlaridan, baliq va baliq mahsulotlaridan taom sifatida foydalanishmaydi.

Yuqorida ko'rsatilgan sabablarga ko'ra, janubiy Hindiston aholisi ratsionining asosini yormalardan guruch, shirin qalampir va boshqa ho'l sabzavotlar, sariq chechevitsa, xurmo (finiki), kokos yong'og'i tashkil qiladi. Shu sababli ham, janubiy Hindiston aholisining taomlarini tayyorlashda go'sht va baliq mahsulotlari umuman ishlatilmaydi. Taomlar asosan guruchdan, sabzavotlardan ziravorlar qo'shib tayyorlanadi. Bu yerda karri ziravorlari bilan tayyorlangan sabzavot taomi (bxudjia), karri sousli chechevitsa, marinadlar qiymasi solingan chuchvara, ezilgan sabzavotlar yoki faqat bodring va yalpiz aralshatirilgan yogurt taomlari keng tarqalgan. Bu yerda non ham guruch unidan tayyorlanadi. Vegetarian taomlar o'tkir ta'm va hidga ega. O'tkir achchiq ta'mni qo'shimcha mahsulotlar sifatida barcha taomlarga qo'shiladigan achchiq qizil qalampir beradi.

Hindistonning janubida vegetarianlikning rivojlanishida, adabiyotlardagi ma'lumotlarga ko'ra, birinchidan, induizm, ikkinchidan, mamlakatning janubi azaldan issiq iqlim sharoitiga ega bo'lganligi sababli go'sht va baliq mahsulotlarini saqlashga imkoniyat bo'lmagan, uchinchidan, bu yerda yashaydigan hindlarning ajdodlariga go'sht yeydigan qabilalar va musulmonlar ta'siri o'ta kam bo'lgan. Shu sababli ham, mamlakatning janubida vegetarianlikning shakllanishida qator obyektiv sabablar mavjud bo'lgan.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan Hindistonning janubida yashaydigan hindilar umuman go'sht emas ekan, degan xulosa chiqarish mumkin emas, chunki mamlakatning janubida yashaydigan hindilar orasida ham go'sht mahsulotlarini iste'mol qiladigan kishilar ham mavjud. Lekin ular ham mol go'shtini iste'mol qilishmaydi. Masalan, Goa tumani hududida yashaydigan hindlar cho'chqa go'shtini juda ko'p iste'mol qilishadi. Ular taomlar tayyorlashda tovuq go'shtidan ham foydalanishadi.

Hindistonning janubida yashaydigan hindlar ovqatlanishiga xos asosiy xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, taomlarni hech qanday instrumentlarsiz chap qo'l panjalari yordamida iste'mol qilishadi.

Go'sht mahsulotlarini iste'mol qilishda Hindistonning janubida va shimolida yashaydigan aholi o'rtasida katta tafovut bor. Mamlakatning shimol qismi hindilardan tashqari musulmonlarning gavjum yashash joyi hisoblanadi. Bu yerda yashaydigan aholi go'sht mahsulotlarini juda ko'p iste'mol qiladi. Lekin bu yerda ham hindilar mol go'shtini umuman iste'mol qilishmaydi, Bundan tashqari, bu yerda vegetarianlar ham yashaydi. Mamlakat shimolida yashaydigan aholining asosiy qismini musulmonlar tashkil qilganligi sababli bu yerda tayyorlanadigan taomlar hozirgi Markaziy Osiyo mahalliy xalqlarining milliy taomlariga o'xshaydi. Bu yerda taomlarni tayyorlashda ziravorlar, go'sht mahsulotlari va sariyog'dan ko'p foydalanishlari natijasida taomlari xushxo'r va to'yimli bo'ladi. Taomlar

maydalangan yong‘oq va za‘faron sepib beriladi. Go‘sh turlaridan qo‘y, echki va uy hamda yovvoyi parranda go‘shlari ko‘p ishlatiladi.

Shimoliy Hindiston aholisining ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, bu yerda Janubiy Hindistonga nisbatan guruch emas, bug‘doy doni mahsuloti bo‘lgan un ko‘p ishlatiladi. Albatta, taomlar tayyorlashda guruchdan ham foydalaniladi, lekin u janubiy Hindistondagidek aholi ratsionining asosini tashkil qilmaydi. Xamirdan turli xil non mahsulotlari – chapati, puri, non va boshqalar tayyorlanadi.

Shimoliy Hindiston aholisi go‘sh mahsulotlaridan tashqari baliq go‘shini ham iste‘mol qilishadi. Bu yerda oziq-ovqat mahsulotlari sifatida sut va tuxum ham keng ko‘lamda ishlatiladi. Sutdan achitilgan sut mahsulotlaridan tashqari sariyog‘ olinadi. Sariyog‘ga bo‘lgan e‘tibor bu yerda juda ham katta. Sariyog‘ sigir mahsuloti bo‘lgan sutdan olinganligi sababli unga tabarruk mahsulot sifatida qarashadi va uni ko‘p miqdorlarda ishlatish farovonlik va moddiy ta‘minlanganlik timsoli deb hisoblashadi. Shuning uchun sariyog‘ ko‘p miqdorda deyarli barcha taomlarga qo‘shiladi.

Mamlakatning shimolida yashaydigan musulmonlarning sevimli taomlari mit karri (prostokvasha-kativda karri ziravori bilan qo‘shib dimlangan qo‘y go‘sh ti), kimu (ziravorlar solib tayyorlangan qo‘y go‘sh ti qiymasi), rogan-josh (karri sousida dimlangan qo‘y go‘sh ti), go‘sh taba (yogurtga solingan o‘tkir ta‘mli tefteli), biriyani (qovurilgan tovuq yoki qo‘y go‘sh ti guruch va apelsin sousi bilan), tandirda toblab pishirilgan tovuq, qo‘y yoki baliq go‘sh ti va kebab hisoblanadi.

Hindiston shimolida yashaydigan aholining ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, bu yerda ham taomlar instrumentlarsiz, lekin o‘ng qo‘l bilan iste‘mol qilinadi. Keyin qo‘l panjalari maxsus idishda beriladigan suvda chayqaladi va sachiq bilan artiladi.

G‘arbiy hindistonliklar ratsionining asosini okean va daryolar in‘om etadigan baliq va nobaliq mahsulotlari tashkil qiladi. Ular asosan har xil usullar yordamida qovurilgan va dimlab pishirilgan holatlarda iste‘mol qilinadi. Shu sababdan ham, baliq va nobaliq mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlar assortimenti juda katta. Ulardan bamilo va hindiston lasosi baliqlaridan tayyorlanadigan dahi-mach (imbrli yogurtga solingan karri ziravorli baliq), maylai (karri ziravorli krevetka kokos yong‘og‘i bilan) kabi taomlar nafaqat mamlakat g‘arbida, butun Hindiston bo‘yicha keng tarqalgan.

Hindistonning janubida va shimolida yashaydigan xalqlarning, millatidan va qaysi dinga sig‘inishidan qat‘i nazar, ovqatlanishiga xos umumiy xususiyatlardan biri – oziq-ovqat sifatida dukkakli va sabzavot mahsulotlarini juda ko‘p iste‘mol qilishidir. Janubiy va shimoliy mintaqa xalqlarining pazandachiliklarida dukkakli mahsulotlardan va sabzavotlardan tayyorlanadigan taomlarning ulushi ham juda

katta. Bundan tashqari, Hindistonda ovqatlanishni maydalangan yong‘oq (betel yong‘og‘i) va ziravorlar solib o‘ralgan betel bargini chaynash bilan tamom qilish urf-odati qabul qilingan. Adabiyotlardagi ma‘lumotlarga qaraganda, betel bargi, unga o‘ralgan yong‘oq va ziravorlar taom hazm qilish jarayonini yaxshilaydi.

Tayyor taomlarni dasturxonga tortish bo‘yicha milliy hind an‘analari shakllangan. Bu mamlakatda qabul qilingan an‘anaga ko‘ra “katori” deb nomlanadigan va bir porsiyaga mo‘ljallangan metall idishlarga solinadi. Katorilar mis yoki zanglamaydigan po‘latdan yasalgan katta talilarga (patnis) qo‘yiladi. Katorini tali ustida joylashtirishda ham ma‘lum bir qoidalarga rioya qilinadi, masalan, talining o‘rtasiga qaynatilgan guruch solingan katori, chap qo‘l tomonga suv solingan metall stakan, taomlar solingan boshqa idishlar esa guruch atrofida joylashtiriladi. Talining chekkalaridagi joylarda esa tuz, barra bodring va limon bo‘lakchalari solingan idishlar qo‘yiladi.

Hindiston xalqlarining pazandaliklariga xos umumiy xususiyatlarning eng asosiylaridan biri shundan iboratki, butun mamlakat bo‘yicha taomlar ziravorlar, turli ta‘m va hid beradigan qo‘shimcha mahsulotlar qo‘shib tayyorlanadi. Ma‘lumotlarga qaraganda, ularning soni 30 ga yaqin. Ziravorlar va qo‘shimcha mahsulotlar nafaqat birinchi va ikkinchi issiq taomlarga, shirin taomlar va ichimliklarga ham solinadi. Hindiston xalqlarining taomlariga xushxo‘r hid, ta‘m va rang berish maqsadida qo‘shiladigan ziravor va qo‘shimchalarning ba‘zilari ular solingan taomlarning oziq-ovqat va biologik qiymatlarini oshiribgina qolmasdan, davolash xususiyatlariga ham ega.

Hindiston xalqlari milliy taomlarini va ichimliklarini tayyorlashda quyidagi ziravor va qo‘shimchalardan keng miqyosda foydalanishadi:

- asafetida – spetsifik hidga ega bo‘lgan ziravor. Shu sababli, taomlarga kam miqdorlarda qo‘shiladi. Asosan, tovuq go‘shtidan tayyorlanadigan taomlar uchun ishlatiladi.

- atirgul g‘unchalari – guruchdan tayyorlanadigan taomlarga va sabji taomiga (sabzavotli taom) solinadi;

- zanjabil (imbir) - sabzavotlardan tayyorlanadigan taomlarga (sabji) va ichimliklarga qo‘shiladi;

- kalinja – piyoz urug‘iga o‘xshagan qora rangli ziravor. Hind an‘anaviy taomlarining barchasiga qo‘shib tayyorlanadi, taom hazm qilish jarayonini yaxshilaydi;

- kardamon – guruch, sabzavotli (sabji) va shirin taomlarga solib tayyorlanadi;

- koriandr (kashnich urug‘i) – kukun holda taomlarga qo‘shiladi;

- kashnich – barglari faqat taomlarni bezash uchun ishlatiladi. Uni Hindistonda petrushka ko‘kati bilan almashtirilmaydi;

- tayoqcha shaklida koritsa kukuni – sabji taomini va guruchni tayyorlashda ishlatiladi;

- kayen qizil qalampiri – og‘izni juda kuchli kuydiradigan ziravor mahsulot. Undan asosan vegetarian taomlarni tayyorlashda foydalaniladi;

- kurkuma (zarchava) – kuchli ifloslaydigan kukun shaklidagi sariq rang beruvchi ziravor. Kiyimlardagi kurkuma dog‘lari umuman ketmaydi. Shuning uchun ham, undan foydalanishda juda ehtiyot bo‘lish lozim. U taomlarga sariq rang berish maqsadida qo‘shiladi;

- gorchitsa urug‘lari – asosan sabzavotli taomlarga qo‘shib tayyorlanadi. U achchiq ta‘m beradi. Urug‘lar rangi qancha qora bo‘lsa, ularning ta‘mi shuncha achchiq bo‘ladi.

- Hindiston zirasi (jira) – qovurilgandan keyin ishlatiladi. Butunlayicha – guruch, sabji va dalga (har xil dukkakli mahsulotlar qo‘shib tayyorlangan sabzavotli suyuq taom), kukun shaklida esa rayti taomiga (yogurtga solingan sabzavotlar yoki mevalar), ichimlik va boshqa qator taomlarga qo‘shiladi;

- qora murch (chyorniy peres) – Markaziy Osiyo respublikalarida yetishtiriladigan va ishlatiladigan murchga nisbatan ancha o‘tkir hid va ta‘mga ega bo‘lib, qator an‘anaviy taomlarga qo‘shib tayyorlanadi;

- qora tuz – binafsha rangli ziravor bo‘lib aksariyat mahsulotlarga qo‘shilganda sasigan tuxum hidini beradi. Shuning uchun ham, bu ziravor tarvuz eti ustidan sepib beriladi;

- chat masala – taomlarga tansiq ta‘m beradi. U rayti, sabji taomlariga va ba‘zi gazaklarga qo‘shiladi;

- chatni – bu ziravor ikki xil bo‘ladi: o‘tkir va shirin ta‘mli. Shirinliklar va ichimliklardan tashqari barcha taomlarga alohida idishlarga beriladi.

Yuqorida ko‘rsatilganlardan tashqari, aksariyat milliy hind taomlari turli yong‘oqlarning maydalangan mag‘zi qo‘shib tayyorlanadi.

Ziravor va qushimcha mahsulotlarning bir qancha turlarini birga qo‘shib va turli nisbatlarda ishlatilishi bir-birlariga o‘xshamaydigan ta‘mi, hid va rangi bo‘yicha bir xil asosiy mahsulotdan bir necha xil taomlarni tayyorlashga imkon beradi.

Nomlari yuqorida qayd qilingan ziravor va qo‘shimcha mahsulotlardan tashqari Hindistonda turli ziravorlar aralashmalari har xil nisbatalarda ishlab chiqariladi. Ular qatoriga karri, garam masala va Kitchen King aralashmalari kiradi. Ulardan eng muhimi karri hisoblanadi. Uning asosini faqat Hindistonda o‘sadigan karri o‘simligining barglari tashkil qiladi. Karri aralashmasi tarkibiga karri bargidan tashqari o‘nlab ziravorlar (kurkuma, kardamon, imbir, koriandr, mak, muskat yong‘og‘i, chili qalampiri, rim kamni va gorchitsa mevalari, qora murch, pajitnik urug‘lari va boshqalar) kiradi. Karri kukun shaklida ishlab

chiqariladi va suv qo'shilganda sousga o'xshagan quyuq massa hosil qiladi hamda taomlarga nordon-achchiq ta'm beradi. Karri har xil miqdorlarda go'shtli, sabzavotli, baliqli va boshqa taomlarga qo'shib tayyorlanadi.

Garam masala bir necha ziravorlar (koriandr, kurkuma, atirgul g'unchalari, koritsa, hindiston zirasi va qora murch) dan iborat bo'lib, kukn shaklida ishlab chiqariladi. Uning uchun ziravorlar tovada yog'siz qovurib olinadi va keyin maxsus mashinalarda kukun hosil bo'lguncha maydalanadi. Kitchen King ham bir necha xil ziravorlar aralashmasidan iborat. Uning asosini kurkuma, koriandr, asafetida va boshqa ziravorlar tashkil qiladi.

Hindilar va hindistonliklarning ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, ular shirin taomlar sifatida sut pudinglarini, gul suviga bulangan tvorogdan tayyorlangan shariksimon mahsulotlarni (rassgulla), un, yogurt va ezilgan mindaldan ishlab chiqarilgan shirinlikni (gulab-jamun), hindilar muzqaymog'ini (kulfi), siropga solingan oladyalarni (jaleba), shirin sousli sut ko'pigidan tayyorlangan mahsulotni (razmalay), har xil mahsulotlar qo'shib quritilgan sutdan tayyorlangan shirinlikni (baffi) sevib iste'mol qilishadi. Bulardan tashqari, desert sifatida Hindistonda yetishtiriladigan mevalar (anor, mango, o'rik, mandarin, apelsin, bananlar, klubnika, papayya, goava, linchi va sh.k.) taklif qilinadi.

Hindistonliklarning ovqatlanishi to'g'risida yana shunga e'tibor qilish o'rinli bo'ladiki, mamlakatning janubida yashaydigan hindlar taomlari achchiq-nordon ta'mga ega. Bunday xususiyatlarni taomlarga ko'p miqdorlarda qo'shiladigan achchiq qizil qalampir va karri ziravorlar aralashmasi beradi. Mamlakatning janubidan shimoliga qarab taomlar achchiq ta'mining intensivligi pasayib boradi, chunki janubdan tashqari mintaqalarda achchiq qalampir deyarli ishlatilmaydi. Taomlar asosan ularni xushxo'r qiladigan ziravorlar va qo'shimcha mahsulotlar solib tayyorlanadi.

Hindiston issiq iqlimli tropik mamlakatlardan biri hisoblanadi. Bunday iqlim sharoitida chanqoqni bosuvchi suyuq ichimliklarni iste'mol qilish talab qilinadi. Bunday ichimliklar assortimenti uzoq yillar davomida shakllangan va chanqoqni bosish bo'yicha ularning samaradorligi isbotlangan. Barcha hindistonliklar uchun bunday ichimliklardan eng sevimlilari choy va chimbu panch (limon va suv aralashmasi) hisoblanadi. Hind choyi navlari butun dunyoda ma'lum. Hindlar issiq choyni sut va shakar bilan hamda ziravorlar solib berishadi. Sut alohida beriladi. Choy limon, imbir va asal bilan ham beriladi. Bundan tashqari, mevalar qo'shib kefirdan tayyorlangan ichimlik ham iste'mol qilinadi.

Hindistonliklar kofeni ham iste'mol qilishadi. Kofe sharqona usulda bir necha tomchi avtirgul essensiyasi qo'shib tayyorlanadi.

Hindilar pivo jinni ham iste'mol qilishadi. Lekin ovqatlanish stoliga pivo va alkogolli ichimliklar berilmaydi. Taom stakanda berilgan suv bilan ichiladi.

Hindistonning turli mintaqalarida yashaydigan xalqlarning milliy taomlari butun Hindiston bo'yicha tarqalgan va hindistonliklarning g'ururiga aylangan. Ular qatoriga turli sabzavotli, go'shtli, baliqli va nobaliq mahsulotlaridan tayyorlangan karrilar, sabzavotli va dukkakli taomlar, dal (maydalangan chechevitsa, no'xat, qizil loviya yoki yogurt) taomlari, panir (uy pishlog'i), xamirdan tayyorlandigan non mahsulotlari - roti (yupqa non), chapati (rotiga nisbatan qalinroq), non (yogurt solingan qalin va g'avakli non), dosa (parata ziravori qo'shilgan kartoshka qiymasi solingan pirojka) kabilar kiradi.

Tayanch iboralar:

Rabindranat Tagor, omil, ko'chib kelgan, mustamlakachi, internatsional xarakter, din, dunyoqarash, qat'iy vegetarian, noqat'iy vegetarian, ratsion asosi, vegetarianlikning rivojlanishi, Goa tumani hududi, Markaziy Osiyo, Yaqin Sharq mamlakatlari, bug'doy doni mahsuloti, sariyog', sevimli taom, baliq va nobaliq mahsulotlari, umumiy xususiyat, taomlarni uzatish, ziravor, qo'shimcha mahsulot, karri, shirin taom, ta'mining intensivligi, suyuq ichimliklar.

Nazorat savollari:

1. Hind taomlari to'g'risida hind yozuvchisi Rabindranat Tagor qanday fikrlarni yozib qoldirgan?
2. Hindiston xalqlari pazandaliklarining rivojlanishiga qanday omillar ta'sir ko'rsatgan?
3. Nima sabablarga ko'ra hindlar taomlarini internatsional xarakterga ega deyish mumkin?
4. Vegetarianlar – bu kimlar, necha guruhga bo'linadi va asosan Hindistonning qaysi mintaqasida yashaydi, ular qaysi mahsulotlarni iste'mol qilishadi?
5. Hindilar ham go'sht mahsulotlarini iste'mol qilishadimi?
6. Go'sht mahsulotlarini Hindistonning qaysi mintaqasida yashaydigan xalqlar ko'p iste'mol qiladi va bu yerda qaysi taomlar katta talabga ega?
7. Hindistonliklar taomlarni qaysi qo'llari yordamida iste'mol qilishadi?
8. G'arbiy hindistonliklar ratsionining asosini qanday mahsulotlar tashkil qiladi?
9. Hindistonda tayyor taomlarni dasturxonga uzatish qoidasini bilasizmi?
10. Hind xalqlarining pazandachiligida ziravorlarning va qo'shimcha mahsulotlarning qaysi turlari ishlatiladi, ular qaysi taomlarga qo'shiladi?
11. Hindistonliklarning sevimli ichimliklarini va taomlarini bilasizmi?

6.4.3. Hindistondan keladigan turistlarga tavsiya qilinadigan taomlar

Hindiston dunyoda ko'p millatli davlatlardan biri hisoblanadi. Shu sababli ham, bu mamlakatdan keladigan turistlarni ovqatlantirishning negizida har bir millat va elatning ovqatlanishi bo'yicha milliy an'analari emas, mamlakat aholisining dinlarga sig'inish tamoyili qabul qilingan. Hindiston aholisining ovqatlanishida, hatto, bugungi kunda ham induizm va islom dinlarining ta'siri juda

ham katta. Bundan oldin ta'kidlanganidek, mamlakat aholisining deyarli 70% i induizmga, 14%i esa islom diniga sig'inishadi. Induizm sigir, islom dini esa cho'chqa go'shtlarini iste'mol qilishni ta'qiqlaydi.

Induizm diniga sig'inadigan aholining aksariyati vegetarianlar hisoblanadi. Ular nafaqat mol go'shtini, jonivorlardan birontasining ham, shu jumladan, baliqlarning go'shtini ham, iste'mol qilishmaydi. Vegetarianlar nafaqat islom diniga, boshqa dinlarga sajda qiladiganlar orasida ham mavjud. Shu sababli ham, Hindiston vegetarianlar makoni hisoblanadi.

Hindistonlik vegetarianlar ikki guruhga bo'linadi: qat'iy va noqat'iy vegetarianlar. Bundan oldin ta'kidlanganidek, qat'iy vegetarianlarning ratsioni faqat o'simlik mahsulotlaridan iborat bo'ladm. Lekin ularning soni noqat'iy vegetarianlarga nisbatan juda kam. Noqat'iy vegetarianlar ko'pchilikni tashkil qiladi. Ular o'simlik mahsulotlaridan tashqari sut va sut mahsulotlarini, tuxumdan tayyorlangan taomlarni, o'simlik yog'larini va sariyog'ni bimalol iste'mol qilishaveradi.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan hindlar faqat vegetarianlar ekan, degan xulosa chiqarish noto'g'ri bo'ladi, chunki ular orasida ham go'sht mahsulotlarini iste'mol qiladiganlari ham mavjud. Ular mol go'shtini iste'mol qilishmasa-da, cho'chqa va parranda go'shtlaridan tayyorlanadigan taomlarni sevib iste'mol qilishadi.

Go'sht yeydigan musulmonlar mol, qo'y, echki, buzoq va tovuq go'shtlarini ham iste'mol qilishadi. Lekin ularning sevimli taomlari qo'y va parranda go'shtlaridan tayyorlanadi.

Hindistonlik turistlar menyusiga kiritish uchun taomlarni tanlashda yuqorida ko'rsatilganlardan tashqari yana shuni hisobga olish lozimki, vegetarianlar ziravorlar solingan o'tkir hidli va ta'mli taomlarni yaxshi ko'rishadi.

Adabiyotlardagi ma'lumotlarga qaraganda, hindistonlik vegetarianlar slavyan xalqlarining taomlarini bimalol iste'mol qilishaveradi. Shu sababdan ham, hindistonlik vegetarian turistlarga slavyan xalqlarining quyidagi taomlarini tavsiya qilish mumkin:

- gazaklar sifatida: kartoshka salati, qo'ziqorin salati, qizil boshli karam salati, baqlajon yoki qovoqchadan tayyorlangan salat, ezib elakdan o'tkazilgan tvorog smetana bilan (smetana alohida beriladi), ichiga sabzavot qiymasi solingan bulg'or qalampiri; o'zbek milliy gazaklaridan – achchiq-chuchuk, maydalangan turp chakki bilan (chakki alohida beriladi), turli ko'katlar chakki bilan (chakki alohida beriladi).

- birinchi taomlar sifatida: sabzavot, vegetarian suyuq ovqati, ko'k no'xatdan tayyorlangan suyuq ovqat-pyure, gulkaramdan tayyorlangan suyuq ovqat-pyure, shpinatdan tayyorlangan suyuq ovqat-pyure, piyoz solingan guruchli suyuq ovqat,

qo'ziqorinli ugra, guruchli shirin suyuq ovqatlar; o'zbek milliy taomlaridan – oshqovoqdan sutda tayyorlangan suyuq ovqat, sutli osh, go'ja kabilar.

- ikkinchi taomlar sifatida: suvda tayyorlangan suli yormasi bo'tqasi (sariyog', shakar, sut alohida beriladi), qaynatib pishirilgan kartoshka (qovurilgan piyoz alohida beriladi), o'simlik yog'ida qovurilgan kartoshka alohida beriladi, sabzi yoki kartoshkadan tayyorlangan kotlet, qo'ziqorin sousi bilan, sabzi, piyoz va qo'ziqorin qiymasi bilan to'ldirilgan pomidor; o'zbek milliy taomlaridan – dimlab pishirilgan sabzavotlar (pomidor, bulg'or qalampiri, sabzi, piyoz) bilan birga dimlab pishirilgan kartoshka, shirguruch, g'ilmindi, atala (tomat-pyure) alohida beriladi), qovurilgan tuxum, chakkili bo'tqa kabilar;

- desert taomlar sifatida: ho'l va konservalangan mevalardan tayyorlangan kompotlar, turli garnirli muzqaymoqlar, ho'l mevalar, ayniqsa, xurmo, povidlo, meva jelesi, musslar, o'zbek shirinliklaridan – mevalardan tayyorlangan murabbolar, milliy shirinliklar, shu jumladan, nisholdaga o'xshagan taomlar.

Ko'rsatilganlardan tashqari hindistonlik vegetarianlar kefir, prostokvasha, qatiq kabi sut mahsulotlarini, meva sharbatlarini, sovuq ichimliklarni ham yaxshi ko'rishadi. Issiq ichimliklardan eng sevib iste'mol qilinadigan ichimlik sutli choy. Issiq sut alohida beriladi.

Qat'iy vegetarian turistlar uchun taomlar faqat o'simlik mahsulotlaridan tayyorlanadi. Ularni tayyorlashda pomidor va tomat-pyure, osh lavlagisi kabi qizil rangli mahsulotlar ishlatilmasligi lozim.

Vegetarian bo'lmagan hind turistlar uchun slavyan xalqlari taomlarining barchasi tavsiya qilinishi mumkin.

Hindistonlik musulmon turistlar uchun cho'chqa go'shtisiz tayyorlangan barcha o'zbek milliy taomlari tavsiya etilishi mumkin.

Tayanch iboralar:

din, vegetarian, o'simlik mahsuloti, go'sht mahsuloti, gazak, birinchi taom, ikkinchi taom, desert taomi, pomidor, osh lavlagisi, slavyan xalqlari taomi, o'zbek milliy taomi.

Nazorat savollari:

1. Hindistondan keladigan turistlarning ovqatlanishini tashkil qilishda qaysi tamoyilga amal qilinadi?
2. Vegetarianlar qaysi mahsulotlardan tayyorlanadigan taomlarni iste'mol qilishadi?
3. Go'sht iste'mol qiladigan hindlar va musulmonlar uchun taomlar tayyorlashda go'shtning qaysi turlaridan foydalaniladi?
4. Vegetarian turistlar uchun gazaklar sifatida tavsiya qilinadigan taomlarni bilasizmi?
5. Vegetarian turistlar uchun birinchi taomlar sifatida qaysi taomlar tavsiya qilinishi mumkin?
6. Vegetarian turistlar uchun tavsiya qilinadigan ikkinchi taomlar assortimentini bilasizmi?

7. Hindistonlik vegetarian turistlarga desert sifatida qaysi taomlarni va ichimliklarni tavsiya qilish mumkin?
8. Go'shtli taomlardan go'sht iste'mol qiladigan hindlarga va musulmonlarga qanday taomlarni tavsiya etish mumkin?

6.4.4. Hindlar milliy vegetarian taomlarini tayyorlash texnologiyasi

Bundan oldin ta'kidlanganidek, hind vegetarian taomlarining asosini o'simlik yog'lari, sariyog', sut va sut mahsulotlari, tuxum, turli ziravorlar va karri sousi tashkil qiladi.

Quyida ba'zi vegetarian va novegetarian taomlarni tayyorlash texnologiyasi va retsepturalari (gramm hisobida) keltiriladi.

6.4.4.1. Hindcha salat

Qaynatilgan sparja va qovurish shkakida toblab olingan shirin ko'k qalampir somoncha shaklida, olma esa kichik bo'lakchalarga bo'lib kesiladi, guruch ko'p miqdorli suvda 15 minut davomida qaynatib olinadi, suvi ketkazilib, sovutilgandan keyin laganga uyub suziladi, uning atrofida esa to'g'ralgan sabzavotlar va olma joylashtiriladi va ustidan mayonez quyib beriladi.

Guruch	43
Sparja	20
Olma	32
Shirin ko'k qalampir	29
Mayonez	30
Karri ziravori	1
	200

6.4.4.2. Hindcha qaynatilgan guruch

Tozalanib yuvilgan guruch katta miqdordagi qaynab turgan suvga solinib, 15 minut qaynatilgandan keyin suvi ketkazilib, sovutiladi. Keyin qirrasi baland tovaga solinib, sariyog' bilan aralashtiriladi va qovurish shkakida 5-10 minut toblab pishrib olinadi. Bunday guruch issiq gazak sifatida iste'mol qilinadi:

Guruch	80
Sariyog'	20
Tuz	5

6.4.4.3. Hindcha suyuq ovqat-pyure

Maydalangan piyoz qaynoq suvga solib olinadi, urug‘doni olingan olma qovurish shkafida yoki duxovkada toblab pishirib olinadi va elakdan yoki qirg‘ichdan o‘tkaziladi. Un qo‘shib oq sous tayyorlanadi va u olma, piyoz, karri ziravori hamda tuz bilan aralashtirilgandan keyin qaynash darajasigacha yetkaziladi va elak orqali qaynatib pishirilgan guruch solinadi, dasturxonga tortishda esa ustidan qaynatilgan qaymoq va sariyog‘ quyib beriladi.

Oq sous	200
Karri	4
Olma	100
Tuxum	¼ dona
Guruch	7
Qaymoq	14
Sariyog‘	7
Tuz	3
	300

6.4.4.4. Sabzavot karrisi

Maydalangan piyoz va sarimsoqpiyoz yog‘da ozgina qovurib olingandan keyin ularga karri qo‘shilib, olovning ustida yana 3-4 minut ushlab turiladi, keyin kesilgan pomidor va maydalangan ko‘k loviya sirg‘alari va ozgina suv qo‘shib dimlanadi. Ko‘k loviya tayyor bo‘lgandan keyin kichik kubiklar shaklida kesilgan kartoshka va tuz qo‘shilib, tayyor bo‘lguncha dimlanadi. Tayyor bo‘lishdan oldin limon shirasi qo‘shiladi.

Ko‘k loviya sirg‘asi	83
Kartoshka	89
Pomidor	122
O‘simlik yog‘i	10
Piyoz	30
Sarimsoqpiyoz	2
Karri	3
Limon sharbati	5

Quyida vegetarian bo'lmagan hindlar va musulmonlar tomonidan sevib iste'mol qilinadigan ba'zi taomlarning tayyorlanish texnologiyasi va taxminiy retsepturalari keltiriladi.

6.4.4.5. Karri supi

Katta bo'lakchalarga kesilgan qo'y go'shti baland olovda, piyoz esa past olovda yog'da qovurib olinadi va ularga karri, lavr barglari, ko'kat, tuz qo'shilgandan keyin ustidan suv quyiladi va tayyor bo'lguncha qaynatiladi. Tayyor qaynatma suzib olinadi, go'sht esa portsiyon bo'lakchalarga bo'linadi. Suzib dasturxonga tortishda qaynatmaga limon sharbati, smetana va kesilgan go'sht solinadi, alohida hindcha pishirilgan guruch beriladi.

Qo'y go'shti	108
Piyoz	24
Sariyog'	8
Ko'kat	14
Karri	3
Limon sharbati	5
Smetana	20
Lavr bargi	1 dona
Tuz	3
Qaynatilgan guruch	100

 300/100

6.4.4.6. Bengalcha karri

Issiqlik bilan ishlov berishga tayyorlangan tovuq, quyon yoki qo'y go'shti suvga solinib, 20 minut davomida qaynatiladi va keyin kichik bo'lakchalar shaklida kesiladi. Idishdagi qaynab turgan yog'ga sariq tusga kirguncha qovurib olingan piyoz va sarimsoqpiyoz, go'sht bo'lakchalari solinadi, ustidan ozgina bulon, tuz qo'shilgandan keyin aralashtiriladi. Hosil bo'lgan sous tovuq go'shti ustidan tolzalanib, kichik bo'lakchalarga kesilgan shirin olma solinadi va go'sht

tayyor bo'lguncha dimlab pishiriladi. Tayyor bo'lgan tovuq go'shtini dasturxonga tortishda laganga solinadi va ezib suzib olingan piyoz, olma va sous aralashmasi ustidan quyilib, uzatiladi. Alohida hindcha tayyorlangan guruch beriladi.

Yosh tovuq go'shti	262
Sariyog'	15
Piyoz	12
Un	3
Karri	4
Olma	28
Tuz	3
Tayyor guruch	150
	325

VII BOB: ARAB VA YAQIN SHARQ MAMLAKATLARI XALQLARINING OVQATLANISHI

7.1. Arab va Yaqin Sharq mamlakatlari xalqlarining ovqatlanishiga xos umumiy xususiyatlar

Arab mamlakatlari guruhlariga Turkiya, Suriya, Iroq, Yaman, Saudiya Arabistoni va Birlashgan Arab Amirliklari, shuningdek shimoliy Afrika davlatlari Tunis, Marokko, Liviya va Jazoir davlatlari kiradi. Ko'rsatilgan arab mamlakatlari mahalliy xalqlari islom diniga itoat qilishadi. Yaqin sharq mamlakatlaridan Isroil, Suriya, Misr Arab Respublikasi mahalliy xalq va Livanliklarning pazandaliklariga hamda ovqatlanishiga xos xususiyatlar ko'rib chiqilgan.

Arab pazandachiligining o'ziga xos xususiyatlaridan biri shundan iboratki, bu xalqlar pazandaliklarining bir-birlariga o'zaro ta'siri natijasida bir xalqning milliy taomi boshqa arab davlatlari pazandachiliklarida ham keng tarqalgan. Shu sababli, har bir xil taom barcha arab mamlakatlarida tayyorlanishi mumkin. Buni rus jurnalisti O.Gerasimovning "Messopotamiya bo'ylab 10000 km" kitobida yozib qoldirilgan taassurotlari tasdiqlaydi. Masalan, Iroqning "Mahalliy restoranlarida lazzatli go'sht – gaz taomini tayyorlashdi. Bu suriyaliklar milliy taomi bo'lib "Shaurma" deb ataladi. Hatto, o'zining oshxona va oshpazlari bilan dong'i ketgan Qohirada ham bu taomni suriyaliklar tayyorlashadi". Bu taom barcha arab mamlakatlarida ham bir xil texnologiya va bir xil mahsulotlardan tayyorlanganligi sababli hamma joyda ham bir xil sifatga ega. Gaz taomi o'zbeklarning va boshqa xalqlarning shashlik taomiga o'xshaydi. Uni tayyorlash uchun bo'lakchalarga bo'lingan yosh qo'y go'shti va dumba yog'i (oxirida) qalin temir sixga o'tkaziladi va go'sht tayyor bo'lguncha cho'g' ustida aylantirilib pishiriladi. Keyin tayyor go'sht pichoq bilan kesib dasturxonga tortiladi. Gaz taomiga garnir sifatida tuzlangan sholg'om, rediska, sarimsoqpiyoz, bodring, piyoz, kesilmagan achchiq qalampir beriladi va bu sabzavotlar majmuyi "Turma" deb ataladi. Aksariyat hollarda bu taomga laban, ya'ni suv bilan aralashtirilgan echki sutidan tayyorlanagan suzma beriladi.

Arab mamlakatlari milliy pazandaliklariga xos umumiy xususiyatlaridan yana biri shundan iboratki, arablar taomlarini tayyorlashda go'sht mahsulotlaridan qo'y, echki, parranda, baliq (seld, sudak, sazan, sevryuga, beluga, osetr va sh.k.) go'shtlari ko'p, mol go'shti kam ishlatiladi, cho'chqa go'shti esa umuman iste'mol qilinmaydi. Arab mamlakatlari xalqlarining ovqatlanishiga xos bo'lgan umumiy xususiyatlaridan biri – ularning guruchni ko'p iste'mol qilishidir. Shuning uchun

ham, barcha arab mamlakatlarida go'sht mahsulotlaridan keyin ahamiyati bo'yicha guruch ikkinchi o'rinni egallaydi.

Arab mamlakatlari xalqlari pazandachiligida taomlarni, ayniqsa, go'shtdan tayyorlanadiganlarini yog'siz qovurish usuli odat tusiga kirgan. Bu usul bo'yicha tova 300°C haroratgacha qizdiriladi va uning yuzasida go'sht yog'siz qovurib olinadi. Bunday usul bilan tayyorlangan go'sht juda shirali va nozik ta'mga ega bo'ladi.

Baliq taomlari asosan dengiz qirg'oqlarida joylashgan arab mamlakatlari xalqlari tomonidan ko'p iste'mol qilinadi. Ba'zi mamlakatlarning ovqatlanish korxonalarida taomlar xo'randalarning o'zlari tanlagan baliqlardan tayyorlab beriladi, masalan, qirg'oq bo'yida joylashgan Abu-Nuvosda (Iroq) baliqdan "Maskuf" taomi tayyorlanadi. Uning uchun xo'randa hovuzdan tirik baliqni o'zi tanlaydi, xo'randa tanlangan baliqdan taom oshpazlar tomonidan tayyorlanadi. Uning uchun maxsus ishlov berilgan baliq sixga o'tkazilgandan keyin, yonayotgan olov ustida 15 minut ushlab turilgandan keyin ko'mir cho'g'i ustida tayyor bo'lguncha toblab pishiriladi. Tayyor baliq pomidor yoki piyoz bilan katta laganlarga solib dasturxonga tortiladi.

Arab mamlakatlari xalqlarining milliy taomlarini tayyorlashda g'o'sht va baliq mahsulotlaridan tashqari sabzavotlardan ham keng foydalaniladi.

Arab mamlakatlari pazandachiligida sut ham ko'p ishlatiladi. U nafaqat ishlov berilmasdan iste'mol qilinibgina qolmasdan, undan qator achitilgan sut mahsulotlari (qattiq, suzma, brinza, pishloq) ishlab chiqariladi. Arab mamlakatlari pazandachiliklarida xamirli mahsulotlar assortimenti ham katta. Bu mamlakatlarda, ayniqsa, non ko'p iste'mol qilinadi. Xamirli mahsulotlar ishlab chiqarish uchun bug'doy, makkajo'xori, oq jo'xori donalaridan foydalaniladi. Ulardan turli non (oq non, lavash, churek) tayyorlanadi.

Arab mamlakatlari xalqlarining eng sevimli ichimligi issiq choy hisoblanadi. Oxirgi yillarda arab va Yaqin Sharq mamlakatlarida ham, ayniqsa, yoshlar o'rtasida kofe ichish an'anaga aylangan.

Bu mamlakatlarda desert sifatida mehmonlarga ho'l va quritilgan mevalar tavsiya qilinadi. Bu davlatlarda ovqatlanishni tashkil qilish va taom tayyorlash texnologiyasining o'ziga xos xususiyatlari mavjud.

Aksariyat arab mamlakatlarida kuniga ikki marta ovqatlanish tarzi shakllangan: ertalabki va quyosh botgandan keyingi nonushta. Ertalabki nonushta to'yimli, kechqurungisi esa yengil ovqatlardan tashkil topgan bo'ladi.

Yaqin Sharq mamlakatlari pazandachiliklarida tayyorlanadigan taomlar arab xalqlari taomlariga nisbatan o'tkir hid va ta'mli bo'ladi. Chunki ularni tayyorlashda achchiq qalampir, sarimsoqpiyoz, piyoz, xushbo'y hid va o'tkir

ta'mga ega bo'lgan ziravorlar kabi qo'shimcha mahsulotlardan foydalaniladi. Ularsiz taom tayyorlanmaydi.

7.1.1. Arab va Yaqin Sharq mamlakatlari xalqlari ovqatlanishiga xos xususiyatlar

7.1.1.1. Turklarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Agar Turkiyaga borib, ovqatlanish korxonalariga kirganda, sizdan juda ham xushmuamallik bilan “Vazir barmog‘i”ni yoki “Juvon biqinchasi”ni tatib ko‘rmaysizmi, deb so‘rashsa, hayron bo‘lmang, chunki turklar taomlarga odamlarni hayratda qoldiradigan nomlar qo‘yish ustasi hisoblanadi. Bunga taom nomi bilan birinchi tanishishdayoq ishonch hosil qilasiz. Taomnomada “Vazir barmog‘i” va “Juvon biqinchasi” taomlaridan tashqari “Imom hushidan ketdi”, “Yaralangan tyurban”, “Turkcha rohat” kabi qator taomlar nomlarini o‘qiysiz. Albatta, taomlarning bunday sehrli nomlari iste’molchilarning diqqatini tortadi va ularni tatib ko‘rish istagi tug‘iladi. Eng qizig‘i shundaki, bunday taomlar o‘zining nafis bezatilishi, nozik ta‘mi va hidi bilan nomlariga mos keladi, ya‘ni juda ham laziz taomlardir.

Turk pazandachiligi o‘ziga xos xususiyatlarining ikkinchisi – bu mamlakatda keng tarqalgan va sevib iste’mol qilinadigan palov taomi guruch va go’shtdan sabzisiz shafran, achchiq qalampir va pomidor qo‘shib tayyorlanadi.

Turk pazandachiligida taomlar qiroli shish-kebab g‘isoblanadi. U yosh qo‘y yoki echkinning lahm go’shtlaridan sixga o‘tkazilib, o‘tin cho‘g‘i ustida toblab pishiriladi.

Turkiyaliklar ovqatlanishi va xo‘randalarga xizmat qilishining o‘ziga xos xususiyatlaridan biri shundan iboratki, xo‘randa ba‘zi vaqtlarda to‘g‘ridan to‘g‘ri taom tayyorlash joyiga kirib, buyurtma bergan taomdan tatib ko‘rishi mumkin, agar buyurtma berilgan taom bir necha idishlarda tayyorlanayotgan bo‘lsa, qaysi qazondan unga suzib berish kerakligini aytish huquqiga ham ega.

7.1.1.2. Eron xalqi ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Eron pazandachiligi ozarbayjonliklar pazandachiligiga o‘xshash bo‘lib, ularning taomlari qo‘y, echki, parranda, baliq (seld, taran, sudak, sazan, sevryuga, beluga, osyotr) go’shtlari, guruch, turli sabzavotlar, ho‘l va konservalangan mevalardan tayyorlanadi. Bundan oldin ta’kidlagandek, mol go’shti boshqa go’sht turlariga nisbatan kamroq ishlatiladi, ko‘p miqdorda achchiq qalampir, piyoz, sarimsoqpiyoz va turli xildagi o‘tkir ta‘mli va hidli ko‘katlar, ko‘kat ildizlari

ishlatiladi. Eronliklar oq nonni (lavash, churek) afzal ko‘rishadi. Asosiy issiq ichimliklari – choy, xamirli taomlar, pishloq va qatiq eng keng tarqalgan an’anaviy mahsulotlardan hisoblanib, mahalliy aholi tomonidan juda ham ko‘p iste’mol qilinadi.

7.1.1.3. Livan va suriyaliklar ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Livan oshxonasi ham juda ajoyib. Uni o‘rganganda shunday xulosa chiqarish mumkinki, livanliklarda taom tayyorlash san’ati norvegiyaliklarda baliq tutish yoki mongollarda mol boqish kabi milliy kasb hisoblanadi. Livanliklar yaxshi va tansiq taomlarni o‘rganishga juda qiziqishadi.

Livancha Mezze (“maza” so‘zidan olingan) kamida 30 taomdan iborat. Livanliklar dasturxonga birdaniga barraning orqa miyasi; qovurilgan buyrak; dudlangan buzoq tili, gulob, krivetskalar; shamanandar yoki shammandur; sirkalangan lavlagi; pudina qo‘shilgan xom jigar; yangi bodring; marinadlangan piyoz; arab nonchalari; bodom; rediska; uchburchak shaklidagi grenkilar; duxovkada pishirilgan qo‘y tili; kungaboqar pistasi; ko‘k va qora zaytun mevasi; qovurilgan pista va hokazolarni tortadilar.

Yuqorida qayd etilganlar asosiy taomdan oldin beriladi. Bu taomlarni yevropaliklar ofitsiantning maxsus konsultatsiyasiz tatib ko‘rishga jur’at etolmaydi.

Ovqatlanishning boshlanishida anjir, shuningdek shakarlangan anjir, bananlar, apelsinlar, yYeryong‘oq, qovurilgan karam, ko‘k no‘xat, loviya, qo‘ziqorinli sousda qaynatilgan guruch beriladi.

Ovqatlanish davomida mahalliy nav yormalardan o‘ziga xos tayyorlangan bo‘tqa – limon sharbati, petrushka, kunjut yog‘i, sarimsoqpiyozli baliq, shivit va sarimsoqpiyozdan tayyorlangan pashtet; dengizning o‘simlik va hayvonotlari mahsulotlaridan tayyorlangan taomlar beriladi. Bir so‘z bilan aytganda, taomlar nomini xohlagancha davom ettirish mumkin.

Suriya va Livanda kubba – qovurilgan yoki qaynatilgan go‘sht, baliq va turli ziravorlar solingan qiymalar; sixda qovurilgan qo‘y go‘shti; ichiga go‘sht tiqilgan sabzavotlar; yaxni – sabzavotlar bilan dimlangan go‘sht kabi go‘shtli taomlar an’anaviy hisoblanadi.

Sut mahsulotlaridan biri lyaban xamid bo‘lib, undan suzma, quruq pishloq va xuneyna sovuq ichimligi tayyorlanadi.

Gazak (mazza) sifatida yangi va marinadlangan sabzavotlar, yong‘oq, tarvuz urug‘i, yovvoyi parranda go‘shtlari va hokazolarni iste’mol qilishadi. Ichimliklardan kofe va choyni xush ko‘rishadi.

7.1.1.4. Saudiya Arabistoni, Yaman va aljirliklarning ovqatlanishiga xos xususiyatlari

Aljir, Yaman va Saudiya Arabistoni mamlakatlari xalqlari pazandachiligining asosini go'sht, kartoshka, sabzavot, dukkakli (no'xat, ko'k loviya), un va yorma mahsulotlari tashkil etadi. Shu sababli ham, ular pazandachiliklarida loviya, guruch, fat, yashil loviya, kartoshka, vermishel, makaron kabi tayyorlangan mahsulotlardan tayyorlangan suyuq taomlar keng tarqalgan.

Yuqorida ko'rsatilgan arab mamlakatlari xalqlarining sevimli quyuq taomlarini tayyorlashda issiqlik ta'sirida ishlov berishning barcha usullaridan keng foydalaniladi. Ayniqsa, taom tayyorlashning murakkab usuli keng tarqalgan (masalan, dimlanadigan va qovuriladigan go'shtli palov taomlarni tayyorlashda). Ushbu arab mamlakatlarida guruchdan tashqari makkajo'xori va bug'doy donalaridan ishlab chiqarilgan yormalari ham ko'p ishlatiladi. Ulardan arab xalqining sevimli taomi hisoblanadigan "burgul" bo'tqasi tayyorlanadi. Saudiya Arabistonida "burgul"ni qatiq bilan iste'mol qilishadi. lekin tantanalarda bu bo'tqa idishlariga piramida shaklida joylashtirilib, uning ustiga yog' yoki kichik go'sht bo'lakchalari qo'yilib dasturxonga tortiladi.

Saudiyada mevalardan xurmo juda ham ko'p iste'mol qilinadi. Saudiya Arabistoni kofe makoni hisoblanadi. Shu boisdan bo'lsa kerakki, bu yerda kofe an'anaviy milliy ichimlikka aylangan.

Yamanliklarning ham xuddi boshqa xalqlarnikidek sevimli taomlari mavjud. Ulardan eng asosiysi barcha go'sht ichiga guruch, mayiz, bodom va ziravorlar solib tayyorlangan taom hisoblanadi.

Yamanliklar taomining asosiy tarkibiy qismi xelba – qizil qalampir va xushbo'y o'simliklardan tayyorlangan o'tkir ta'mli sous hisoblanadi.

Yaman davlatida ko'p miqdorida kofe yetishtirilishiga qaramasdan bu yerda kofe juda kam iste'mol qilinadi. Ularning sevimli ichimligi (gishr) kofe tuppasidan qaynatma sifatida tayyorlanadi. Gishr choy va kofe aralashmasi ta'miga ega. Bu ichimlik sopol ko'zachalarda tayyorlanadi. Ichimlik piyolachalarga solinib, ba'zan shakar yoki xushbo'y ziravorlar solinib iste'mol qilinadi.

Yamanliklar bayram dasturxonini bezatishga katta ahamiyat berishadi. Dasturxonga birinchi navbatda tarvuz yoki qovun qo'yiladi. Keyin shirin xamirdan tayyorlangan pazandalik mahsuloti (bintas-saxn) ustidan eritilgan sariyog' va asal quyib, qaynatilgan barra gushti sousi bilan, ya'ni "xelba" taomi beriladi. Tantanali mehmondorchilik go'sht qaynatmasi tanavvuli bilan tugallanadi.

Aljirliklar pazandachiligining ham asosini qo'y, mol, parranda, baliq (sardina, tunes, kilka va hokazolar) go'shtlari, turli sabzavotlar (pomidorlar, chuchuk qalampir, baqlajon va shunga o'xshaganlar) va mevalar (xurmo va boshqa sitrus mevalari) tashkil qiladi. Ulardan keng assortimentda turli taomlar tayyorlanadi. Aljir milliy taomlarini tayyorlashda ularga xos xususiyatlardan biri – mol yog'laridan tashqari o'simlik yog'i ham ishlatiladi. O'simlik yog'laridan zaytun yog'idan juda ham ko'p foydalaniladi.

Aljirliklar oq non iste'mol qilishadi. Ular asosan meva sharbatini ichishadi.

7.1.1.5. Arabiston yarim orolida yashovchi xalqlar ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Arabiston yarim orali xalqlari o'troq va ko'chmanchi arablardan tashkil topgan. Ko'chmanchi arablarning pazandachiligi o'zgacha xususiyatlarga ega. Ularning ratsionida sut mahsulotlari, ayniqsa, suzma (laban), pishloq va mevalardan xurmo alohida o'rin egallaydi. Oddiy aholi iste'mol qiladigan taomlar asosan sabzavot, kartoshka, sut va mevalardan tayyorlanadi. Go'sht oddiy xalq tomonidan bayram kunlarida iste'mol qilinadi. Sut qishin-yozin iste'mol qilinadi. Uning uchun qizdirilgan sutdan quritilgan kukun tayyorlashadi. Sut kukuni iste'mol qilishdan oldin suvda quritiladi. Sutdan tashqari havoning issiq kunlari sovuq suvda ezib suyultirilgan suzma iste'mol qilinadi. Bu ichimlik xuddi ayrondek chanqoqni yaxshi bosadi.

O'troq arablar pazandachiligining asosini bug'doy va arpa unlari, ulardan tayyorlangan yormalar, dukkakli non mahsulotlari, sabzavotlar, mevalar tashkil qiladi.

Ulardan katta assortimentda non mahsulotlari, turli bo'tqalar, loviyal va sabzavotli ikkinchi taomlar tayyorlanadi. Poliz mahsulotlaridan oshqovoq ko'p ishlatiladi. Ularning eng keng tarqalgan va sevimli taomi bug'doy yoki makkjo'xori donlaridan tayyorlanadigan bo'tqa, ya'ni burgul hisoblanadi. Dasturxonga bo'tqa ustidan suzma qo'yilib, tantanali kunlarda esa go'sht bo'lakchalari qo'yib tortiladi, yanchilgan achchiq qalampir va boshqa ziravorlar sepiladi.

Arabiston yarim orolining aksariyat viloyatlarida xurmodan universal mahsulot sifatida foydalaniladi. Xurmodan boshqa mahsulotlar qo'shib, turli taomlar tayyorlanadi, xurmodan aroq ham ishlab chiqariladi. Pista daraxti (butasi) sharbatidan shakar va alkogolli ichimlik lakbi ishlab chiqariladi.

Yarim orolda yashaydigan xalqlar uchun kofe ichish an'anaga aylangan bo'lib, dastachali kichik hajmli piyolachalarga quyib avval yoshi ulug'larga beriladi, keyin navbati bilan yoshiga qarab tarqatiladi.

Hurmatli mehmonlarga kofe 3 marta uzatiladi va mehmon tomonidan rad etilmasdan ichiladi. To'rtinchi marta uzatilgan kofe mehmon tomonidan minnatdorchilik bildirilgandan keyin, rad etilishi mumkin. Bu yerda kofe asosan shakarsiz, chinnigul yoki boshqa xushbo'y ziravorlar solib ichiladi.

Lekin mahalliy musulmon aholisining asosiy ichimligi choy hisoblanadi. Choy umuman barcha arab davlatlarida sevimli ichimlik bo'lib, u turli shirinliklar bilan, shirinliklarsiz (qora choy), mevalar solib iste'mol qilinadi. Aksariyat arab mamlakatlarida choy xohlagan paytda ichilishi mumkin. Arab davlatlarida choydan tashqari ichimliklar sifatida mineral suvlar, meva sharbatlari, ayron va sut iste'mol qilinadi.

Arab davlatlarida musulmonlarga alkogolli ichimliklarni iste'mol qilish taqiqlanadi.

7.2. Arab va Yaqin sharq mamlakatlaridan keladigan mehmonlarga tavsiya qilinishi mumkin bo'lgan taomlar

Sharq davlatlarida tayyor gazaklar stollarga oldindan qo'yilishi mumkin. Lekin, ko'pincha, ularni asosiy taomlar bilan birga berishadi.

Mehmonlarga sovuq taom va issiq gazaklardan quyidagilarni taklif etish mumkin: yangi sabzavot, sabzavotli galetlar va mevalar, seld, qaynatilgan kartoshka bilan ikra, shprotlar, sardina, quyma osetrina, marinadli baliq, tovuq, jo'jalar, marinadlangan sabzavot va mevalar bilan; go'shtli assorti; quyma til, xren (yerqalampir) bilan; qizil loviya yong'oqli sous bilan; turp smetana bilan, kabachki, baqlajon ikrasi; pishloq; tuxum mayonez bilan beriladi.

Shu bilan birga, Turkiyadan kelgan mehmonlarga gazak sifatida qo'y pishlog'i ismoloq bilan yoki ichiga go'sht qiymasi solingan non bilan beriladi. Shuningdek, Turkiyada uzum bargi zaytun yog'i bilan va ayniqsa pomidor, bodring, piyoz, zaytun mevasi va petrushkadan tayyorlangan salat juda ommaviy hisoblanadi.

Arab pazandachiligida suyuq taomlar alohida o'rin egallaydi. Ko'pgina musulmon davlatlarida ular boshqa taomlar bilan birga dasturxonga tortiladi.

Marokashda ramazon suyuq taomi keng tarqalgan. Bu taomni ko'pincha har ramazon oyida kunning birinchi yarmida iste'mol qilishadi. Bu taom qo'y va tovuq, chechevitsa (yasmiq), no'xat, piyoz, guruch va pomidordan tayyorlanadi.

Musulmon davlatlaridan kelgan mehmonlarga quyidagi suyuq taomlarni tavsiya etish mumkin: qiyma (frikadelka), ismaloqli suyuq taom, qo'y go'shtidan va baliqdan tayyorlangan suyuq taom, misrcha no'xatli atalasimon suyuq taom, yosmiqli suyuq taom, sup-xarcho, piti, chixirtma, ugra va tovuqdan tayyorlangan xonaki suyuq taom, ugra va loviyadan tayyorlangan suyuq taom, qo'y go'shti va

no'xatdan tayyorlangan suyuq taom, guruch, dukkakli donlardan tayyorlangan kartoshkali suyuq taom, baliq sho'rva, mavsumga qarab, shirin suyuq taomlar.

Shu bilan birga, arabistonlik mehmonlar mol go'shti bilan tayyorlangan ukraincha borsh; sarimsoqqiyoz, qo'y go'shti va loviya bilan tayyorlangan kiyevcha borshni juda sevib iste'mol qilishadi.

Arabistonlik mehmonlar ikkinchi taomlardan dimlangan va qovurilgan go'sht, tomat bilan dimlangan tovuq, palovni afzal ko'rishadi. Suriya va Livanda kubba-go'sht, baliq qiymasiga lo'nda shakl berib, qovurib yoki qaynatib tayyorlangan taom, sixda pishirilgan barra go'shti, go'sht tiqilgan sabzavotlar, sabzavot bilan dimlangan go'sht kabi taomlarni sevib iste'mol qilishadi.

Baliq va baliqsiz dengiz mahsulotlaridan taom tayyorlash, dengiz bo'yiga yaqin joylashgan regionlarda ommaviy hisoblanadi. Lekin baliqdan taomlar tayyorlash har bir davlatda o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bu mintaqalarda baliqli taom tayyorlash Yevropa pazandachiligiga nisbatan ancha ko'p vaqtni talab etadi. Misrda baliqdan karaka-tis tomatli sousda; Birlashgan Arab Amirliklarida krevetka guruch bilan va ziravorlangan baliq; Marokkoda marinadlangan baliq shermula (maroqandcha ziravorlar aralashmasi) bilan tayyorlashadi.

Arabistonlik mehmonlar go'shtli taomlardan qo'y go'shtini sevib iste'mol qilishadi. Lekin uni buzoq, echki yoki mol go'shti bilan almashtirish mumkin.

Iroqlik mehmonlarning sevimli taomlari mayiz, anjir va bodom solib tayyorlangan palov, yaxna, o'tkir ziravorlar bilan tayyorlanadigan, raguga o'xshash go'shtli taom, ayesh – qatiqqa qorib tayyorlangan bug'doy noni; shirin taomlar: holvalar, sukatlar. Ichimliklardan ko'p iste'mol etiladigani deyarli doim shakarsiz tayyorlandigan qora kofe (lekin ichiga shafran va muskat yong'og'i qo'shib tayyorlanadi), choy, suv qo'shilgan suzma hisoblanadi.

Yaqin Sharq va arabistonlik mehmonlarga ikkinchi taomlardan quyidagilarni tavsiya etish mumkin: frityurda (ko'p yog'da) qovurilgan osetrina, qovurilgan baliq, qovurilgan tovuq, kurka, kiyevcha kotlet; kebab-grilda pomidor va bulg'or qalampiri bilan qovurilgan go'sht kubiklari; pilav, ko'zachada pishirilgan go'sht, baliq yoki xonaki parranda bilan quritilgan guruch va barra go'shti (Marokash, Zoir, Tunis xalqlari milliy taomlari); qovurilgan qo'y go'shti piyoz bilan; qovurilgan qo'y go'shti loviya bilan, shashlik qo'y go'shtidan, gulyash qo'y go'shtidan, lyulya-kabab, chaxoxbili, ragu qo'y go'shtidan, ichiga qiyma tiqilgan kabachki va pomidor.

Ikkinchi taomlarga garnir sifatida sabzavotlar, ayniqsa, pomidor, baqlajon, kabachki, oshqovoq, bulg'or qalampiri, dukkakli donlar beriladi. Go'sht va baliqli taomlarga garnir sifatida guruch beriladi.

Desert to'g'risida sharq mamlakatlarida Yevropaga nisbatan boshqacha tushuncha mavjud. Chunki uni ertalabki, tushki va kechki ovqat orasida

qo'shimcha shirinlik tarzida berishadi. Mehmonlarga sharq shirinliklaridan xolva, rohat-lukum, shuningdek boklava (paxlava)- bodom yoki pistali pirojki ustiga shakar qiyomi solib berish mumkin.

Desert sifatida mehmonlarga yangi yoki konservalangan mevalardan tayyorlangan kompot va kisellar, muss, muzqaymoq, pechene, keks, pirojniylar, tortlar; uzum, shaftoli, apelsin, ananas tavsiya etish mumkin.

Tushlikdan keyin, albatta, choy yoki kofe pechene va limon bilan taklif etiladi. Bundan tashqari, yangi yoki quritilgan xurmo, anjir, mayiz va yong'oq berish mumkin.

Qora kofe bilan alohida shakar, kardamon (hil), gvozdika (chinnigul) berish lozim.

7.2.1. Eronlik turistlarga tavsiya etiladigan taomlar

Sovuq gazaklardan: pishloq, qovurilgan, qaynatilgan va quyma baliq, marinad bilan tayyorlangan baliq, sof (tabiiy) seld garnir bilan, qovurilgan va qaynatilgan jo'ja va tovuq konservalangan sabzavotlar va mevalar bilan, go'shtli assorti, qaynatilgan til ko'k no'xat bilan, sabzavotlardan baliq va parrandalar bilan turli xildagi salat va vinegretlar, baqlajon ikresi.

Suyuq taomlardan: qo'y go'shtidan tayyorlangan guruchli, no'xatli va sabzavotli suyuq taomlar, kartoshkali suyuq taom guruch bilan, baliq sho'rva kartoshka bilan, shirin suyuq taomlar (mavsumiga qarab).

Ikkinchi taomlardan: qovurilgan va qaynatilgan, shuningdek kartoshka va makaron bilan duxovkada yopib pishirilgan baliq, qo'y go'shtidan shashlik va palov, qo'y go'shtidan va tovuqdan tayyorlangan ragu, sixda pishirilgan pushtimag'iz go'shti, qovurilgan jo'ja, kurka va tovuq go'shti, jo'ja tabakasi, ichiga qiyma tiqilgan sabzavotlar (bulg'or qalampiri, pomidorlar, kabachki, baqlajonlar). Garnir sifatida sabzavotlar, makaronlar va guruch berish mumkin.

Desertga: ho'l va konservalangan mevalardan kompot va kisellar, jele, musslar, muzqaymoq, ho'l va konservalangan mevalar, xamirdan tayyorlangan shirin pazandalik mahsulotlari, ananaslar, tarvuz, qovun.

Tushlikdan keyin pechene va limon bilan choy beriladi.

7.2.2. Aljirlik turistlarga tavsiya etiladigan taomlar

Sovuq gazaklardan: sabzavotli, baliqli va go'shtli salatlar, baliq gastronomiyasi (ikra, lasosdan tashqari), go'sht va parranda assortisi, mayonezli tuxum, baqlajon va kabachki ikresi.

Suyuq taomlardan: tiniq suyuq taomlar turli xildagi garnirlar bilan, baliq sho'rva rasstegay bilan, ugrali suyuq taom tovuq go'shti bilan, dukkakli donlardan tayyorlangan suyuq taom, borshlar va rassolniklar, no'xat va rangli karamdan tayyorlangan atalasimon suyuq taomlar.

Ikkinchi taomlardan: qaynatilgan, qovurilgan va duxovkada tayyorlangan baliqlar, qovurilgan qo'y go'shti sabzavotlar bilan, to'qmoqchada urilgan qo'y go'shti kotleti, shashliklar, lyulya-kebab, gulyash, ragu, qovurilgan va qaynatilgan jo'jalar, tovuq go'shti guruch va sabzavot bilan, ichiga qiyma tiqilgan sabzavotlar, qovurilgan tuxum, omletlar.

Desertga: yangi rezavorlar va mevalar, kompotlar, jele va musslar, kremlar, muzqaymoq, tarvuz, qovun, sitrus mevalari.

Tushlikdan keyin qora kofe tavsiya etiladi.

7.2.3. Arab va Yaqin Sharq mamlakatlaridan kelgan turistlarga tavsiya etiladigan taomlar

Sovuq gazaklardan: suzma ko'k piyoz bilan, sabzavotli salat va vinegretlar, ichiga qiyma tiqilgan bulg'or qalampiri, sabzavotli konservalar, qovurilgan tovuq yoki kurka, parranda go'shtidan tayyorlangan assorti, yog'li baliq konservalari (ikra, losos, semgani ko'p arablar yoqtirishmaydi).

Suyuq taomlardan: bulonlar, pirojki, ko'k no'xat, sabzavotlar, guruch bilan, kartoshka va loviyali suyuq taom, no'xatli suyuq taom, sup-xarcho, ugrali suyuq taom tovuq go'shti bilan, ko'k no'xatli atalasimon suyuq taom, mavsumga qarab o'rikli va boshqa shirin taomlar.

Ikkinchi taomlardan: qovurilgan baliq, parrandalar (tovuq, kurka) qo'y va echki go'shtlaridan qovurilgan va dimlangan go'shtlar, shashliklar, ragu, kotletlar, kovatak do'lma, ichiga qiyma tiqilgan pomidor va kabachkilar, sabzavotli kotletlar (sabzili, karamli).

Garniriga: guruch, loviya, ko'k no'xat, kartoshka va boshqa sabzavotlar.

Desertga: ho'l va konservalangan mevalardan kompotlar, meva nachinkali piroglar, mevali salatlar, ho'l mevalar, tarvuz, qovun, mevali jele.

Tushlikdan keyin limonli choy va qora kofe berish lozim.

7.3. Arab va Yaqin Sharq mamlakatlari milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

7.3.1. Misr milliy taomlari

7.3.1.1. Misrcha salat

Po'sti tozalanib, urug'i ajratilgan pomidorni maydalab kesib, to'g'ralgan piyoz, maydalab ezilgan bodom, tuz va garmdori aralashtiriladi. Aralashma 10 minut saqlanadi va stolga tortiladi.

Bodom	160
Pomidor	480
Piyoz	100
Garmdori, tuz	keragicha
	700

7.3.1.2. Olxo'ri qo'y go'shti

Go'shtni uzunchoq (1x5 sm.) shaklda kesiladi. Mayda to'g'ralgan piyozni sariyog'da jazlab, ustiga go'sht solib qovuriladi va un, tuz, murch, dolchin qo'shib, ozroq muddat qovurish davom ettiriladi. Go'sht ustini qoplaguncha, suv solib, past olovda dimlanadi. Tortishga 20 minut qolganda, bir kun oldin ivitib qo'yilgan va danagi ajratilgan olxo'ri va shakar solinadi. Guruch bilan beriladi.

Qo'y go'shti	600
Piyoz	160
Sariyog'	40
Un	20
Olxo'ri	120
Shakar	8
Dolchin, murch, tuz	keragicha
	1000

7.3.2. Jazoir milliy taomi

7.3.2.1.«Fantaziya» jo'jasi

Jo'ja filesi va sonini qizdirilgan yog'da tillarang bo'lguncha qizdiriladi. Keyin mayda to'g'ralgan piyoz, sarimsoqpiyoz solib, jazlash 5-10 minut davom ettiriladi. Ustiga un, po'sti va urug'idan ajratib mayda kesilgan pomidor, tovuq buloni, oq vino solib, tayyor bo'lguncha dimlanadi. Garniriga - kartoshka pyuresidan tayyorlangan kroket, ichiga non ushog'i tiqilgan kichik pomidorlar qirg'chdan o'tkazilgan pishloq va ko'k no'xat beriladi.

Stolga uzatish oldidan go'sht ustiga dimlangan sousdan quyiladi.

Jo'ja	880
Sariyog'	120
Piyoz	40
Sarimsoqpiyoz	12
Un	20
Pomidor	400
Bulon	160
Oq vino	80
Kroket	240
Non ushog'i	40
Pishloq ushog'i	40
Petrushka ko'kati	20
Ko'k no'xat	100
Tuz	keragicha
1400	

7.3.3. Iroq milliy taomlari

7.3.3.1. Guruchli sup-pyure

Guruchni bulonda ezilguncha qaynatiladi va ezuvchi moslamada eziladi. Ezilgan mahsulot ichiga 15 minut davomida alohida qaynatilgan guruch, tuxum sarig'i, qaymoq va tuz solinadi.

Guruch	160
Bulon	1000
Qaymoq	80
Tuxum	2 dona
Sariyog'	40
Guruch, alohida qo'shish uchun	40
Tuz	keragicha
1600	

7.3.3.2. Qo'y go'shtidan vinoli kabob

Qo‘yning son go‘shini bo‘laklab kesib, qizdirilgan qo‘y yog‘ida qovuriladi. Keyin tug‘ralgan piyoz, un, garimdori, tomat, murch donachalari, lavr bargi qo‘shib ozroq jazlanadi va ustiga vino va iliq suv solib go‘sh t yumshaguncha past olovda qaynatiladi.

Garnir sifatida qaynatilgan guruch yoki loviya pyuresi beriladi.

Qo‘y go‘sh t	800
Qo‘y yog‘i	80
Piyoz	80
Qizil vino	80
Suv	20
Un	40
Garimdori	0,8
Murch donachalari	4
Tomat	20
Lavr bargi	2 dona
Garnir	800
	2000

7.3.4. Turk milliy taomlari

7.3.4.1. Qo‘y go‘sh tidan turkcha suyuq osh

Go‘sh t, tozalangan sabzi, selderey ildizi, petrushka, piyozni suvga solib tuzlaydilar va pishguncha qaynatiladi. Yuvilgan guruchni tindirilgan bulonda qaynatib, kesilgan sho‘rva go‘sh t solinadi. Tuxum sarig‘i, yogurt va limon sharbatini ko‘pirtirib, ustiga sho‘rva quyiladi.

Qo‘y go‘sh t	40
Sabzi	80
Petrushka	80
Selderey ildizi	40
Piyoz	60
Guruch	80
Tuxum	2 dona (sarig‘i);
Yogurt	120
Limon	4/5 qismi

Tuz	keragicha
	1000

7.3.4.2. Turkcha go'shtli barmoqchalar

Nonni ivitib suvi oqiziladi. Go'shtni katta teshikli qiymalagichdan o'tkazib, ivitilgan non, ezilgan sarimsoqpiyoz, tuxum, tuz, dolchin bilan aralashtirib, qalinligini barmoqday qilib uzunchoq shakl beriladi va o'simlik yog'i yoki qo'y yog'ida qovurib olinadi.

Qo'y go'shti	480
Oq non	60
Tuxum	2 dona
Sarimsoqpiyoz	8
Dolchin, tuz	keragicha
	500

7.3.5. Livan milliy taomi

7.3.5.1. Marinadlangan baliq

Marinadlash (ziravor qo'shib sirkalash) uchun turli xildagi baliqlarni ishlatish mumkin. Katta baliqlar bo'laklanadi, kichiklari butunligicha marinadlanadi.

Teng miqdordagi suv va uksus aralashmasini qaynatib, tuzlanadi va unda selderey va petrushka ildizlari qaynatiladi. Marinadni qizdirishdan to'xtatib, sovitilib, tozalangan va yuvilgan baliq 5-6 soat davomida ivitiladi. Baliqdan marinadini oqizib, unga bulanadi va qovuriladi. Shu yog'ning o'zida unni qovurib, marinad bilan aralashtiriladi sous ichiga ezilgan sarimsoqpiyoz va limon sharbatini solib, 5-6 minut davomida qizdiriladi va sovitiladi.

Qovurilgan baliqning ustiga qirg'ichdan o'tkazilgan xren sepib, sovitilgan sous quyiladi.

Baliq	800
Sirka	80
Selderey	80
Petrushka	80

Un	80
O'simlik yog'i	80
Sarimsoqpiyoz	12
Limon sharbati	20
Xren	8
Tuz	keragicha
	1000

7.3.6. Suriya milliy taomi

7.3.6.1. Guruchli jo'ja

Tayyorlangan jo'jaga sariyog' surtilib, pishirish shkafida yopib pishiriladi. Bo'laklarga bo'lib, suyagi ajratiladi. Piyoz va guruchni sariyog'da qovurib, suv, tuz, murch, chinnigul, mayda kesilgan pomidor solib, shkafda 20-25 minut dimlanadi. Pomidor va chinnigul ajratib olinadi va guruch ustiga mayda kesib qovurilgan jo'ja jigari solinadi. Guruchni tarelkaga suzib, ustiga jo'ja go'shti qo'yiladi va dimlash vaqtida hosil bo'lgan sous quyiladi.

Jo'ja	1200
Guruch	280
Piyoz	320
Sariyog'	120
Pomidor	320
Chinnigul, murch, tuz	keragicha
	1500

7.3.7. Iordaniya milliy taomi

7.3.7.1. Brinza va tuxumli bulg'or qalampiri

Bulg'or qalampirining ustki qismini kesib, urug'idan ajratiladi va qalampir yuviladi. Brinzani vilka (sanchqi) bilan ezib, ustiga garimdori va tuxum quyiladi. Yaxshilib aralashtirib, bulg'or qalampiri ichiga solinadi va kesib olingan qopqog'i bilan yopiladi. Bulg'or qalampirini sariyog'da hamma tomonini qovurib olib,

qovurish shkafida tayyor bo'lguncha saqlanadi. Taomni issiq va sovutilgan holatda iste'mol etish mumkin.

Bulg'or qalampiri	1000
Brinza	400
Tuxum	4 dona
Sariyog'	120
Garimdori	4
	1500

Tayanch iboralar:

g'oz tayyorlash, ramazon suyuq taomi.

Nazorat savollari:

- 1.Yaqin Sharq va arab xalqlarining ovqatlanishidagi umumiyliklar.
- 2.Yamanliklar ovqatlanishining o'ziga xos xususiyatlari.
- 3.Arabistonlik turislarga taklif etiladigan yaxna taom va issiq gazaklar.
- 4.Turkiyaliklar ovqatlanishining o'ziga xos xususiyatlari.
- 5.Turkiyalik turistlarga tavsiya etiladigan taomlar.

7.4. Yahudiylar ovqatlanishiga xos xususiyatlar

7.4.1. Yahudiylar ovqatlanishida ishlatiladigan mahsulotlar va ularning sevimli taomlari

Tarixdan ma'lumki, yahudiylar butun dunyo bo'yicha tarqalgan xalq. Shu sababli ham, yaxudiy pazandachiligiga boshqa xalqlar pazandaliklari juda ham katta ta'sir ko'rsatgan. Shunga qaramasdan, yahudiylar o'zlarining ovqatlanish an'alarini saqlab qolishgan. Ovqatlanish milliy an'alarining saqlanib kelishida barcha yahudiylar uchun muqaddas bo'lgan Talmud (VI asr) va XVI asrda nashr etilgan "Shulxan arux"ning ("Stolni bezatish san'ati") ahamiyati juda ham katta, chunki yahudiylar nafaqat ovqatlanishida, kundalik hayotida ham ushbu diniy asarlarda yozilgan qonun-qoidalariga qat'iy rioya qilishadi.

Yahudiylarning ko'rsatilgan diniy kitoblari talablariga ko'ra oziq-ovqat mahsulotlari uch xilga bo'linadi:

1. Tabiiy (toza) oziq-ovqat mahsulotlari. Ular kosher deb ataladi;
2. Iste'mol qilishga man etilgan mahsulotlar. Ular treyf, trefo yoki trefli deb ataladi;

3. Iste'mol qilishga ruxsat beriladigan neytral, ya'ni tozalangan mahsulotlar.

Kosher mahsulotlariga uy va yovvoyi hayvonlardan mol, buzoq, kosulya, bug'i, lan, qo'y, uy va yovvoyi echki, uy va yovvoyi parrandalardan tovuq, o'rdak, g'oz, kaptar, kurka, tustovuq, ryabchik va valdsheplar go'shtlari kiradi. Ushbu hayvonlarni so'yishda qoni to'liq ketkazilgan, ichki organlari, shu jumladan, ichaklari yaxshi yuvilgan bo'lishi kerak.

Yahudiy pazandachiligiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, mol, buzoq, kosulya, bug'i, lan, qo'y va echki tanalari oldi qismining go'shtlari to'g'ridan to'g'ri taomlar tayyorlash uchun ishlatiladi. Hayvonlar tanalari orqa qismlarining go'shtlari ham taomlar tayyorlash uchun ishlatilishi mumkin, faqat mutaxassis - qassob (menaker) tomonidan maxsus ishlovdan o'tkazilgandan keyin.

Tangachalari va suzgichlari mavjud va ikra qo'yadigan baliq (karp, forel, xarius, lasos va seldga o'xshaganlar) go'shtlari ham kosher mahsulot hisoblanadi. Xuddi shuningdek, sut va barcha sut mahsulotlarini ham iste'mol qilishga ruxsat berilgan. Lekin yahudo dini qonun - qoidalariga ko'ra sut va go'sht mahsulotlarini bir vaqtning o'zida iste'mol qilinmaydi, chunki "Bibliya"da "Uloqchani onasining sutida qaynatmasliging kerak" deb yozilgan. Yahudiylar "Bibliya"ning bu talabiga qat'iy rioya qilishadi. Go'sht bilan birga nafaqat sut mahsulotlarini, sutdan tayyorlangan boshqa taomlarni ham iste'mol qilish mumkin emas. Masalan, go'sht iste'mol qilingandan keyin biroz vaqt o'tishi kerak.

Taomlar tayyorlash uchun ruxsat berilgan o'simlik mahsulotlariga bug'doy uni xamiridan tayyorlanadigan barcha non turlari, tariq, arpa yormasi (perlovka), kartoshka, sabzi, piyoz, guruch, makkajo'xori, chechevitsa, no'xat va boshqa dukkakli o'simlik mahsulotlari osh lavlagisi, petrushka va selderey kiradi.

Iste'mol qilish uchun ma'n qilingan (treyf) va notoza hisoblanadigan go'sht va baliq mahsulotlariga cho'chqa, ot, tuya va eshak, xachir go'shtlari hamda osetr, ugor baliqlari go'shtlari, akula go'shti va barcha malyuskalar kiradi. Cho'chqa go'shtiga hatto qo'l bilan teginish ham ma'n etiladi. Xuddi shuningdek, qurt tushgan po'stlog'idan yoki po'chog'idan tozalanmagan meva va sabzavotlarni iste'mol qilish ham ma'n etilgan.

Oziq-ovqat mahsulotlarining uchinchi iste'mol qilish uchun ruxsat berilgan keytral va tozalangan guruhini (Pare) qurt tushmagan hamda po'stlog'idan tozalangan sabzavot va mevalar, tuxum tashkil qiladi. Bundan tashqari, sovutilgan suvlarni, agar ularga sut yoki ko'pirtirilgan qaymoq solinmagan bo'lsa ham bemalol ichaverishadi.

Yahudiylarning sevimli ichimliklaridan slivovitsa (peysaxovka - alkogoli 70%), suvda koritsa va limon bilan tayyorlangan gul vinosi hisoblanadi. Ular oddiy mineral va gazlangan suvlarni, vino va pivolarni ham bemalol ichishaveradi.

Har bir millatning sevimli taomlari bo'lganidek, yahudiylarning ham sevimli ovqatlanish mahsulotlari va taomlari bor. Yahudiylar tovuq go'shtini juda ham xush ko'rishadi. Bundan tashqari, ular shtritsel, strudel, matsa (xamirturushsiz xamirdan tayyorlanadigan juda yupqa non. Asosan, to'rtburchak shaklida ishlab chiqariladi) non va bulochka iste'mol qilishadi.

Sharqiy Prussiya pazandachiligidan texnologiyasi va retsepturasi o'zlashtirilgan forshmak taomi yahudiylarning ham sevimli taomiga aylangan. Sharqiy Prussiya pazandachiligida forshmak qovurilgan natural seld balig'idan tayyorlanadi va issiq gazak shaklida iste'mol qilinadi. Yahudiy pazandachiligida esa forshmak seld balig'idan maydalanib tayyorlanadi. Bundan tashqari, forshmak ertalab asosiy taom sifatida ham iste'mol qilinadi. Bunday vaqtlarda u qaynatib pishirilgan kartoshka bilan beriladi.

Qator oziq-ovqat mahsulotlarining iste'mol qilishga ma'n etilishiga qaramasdan yahudiylar milliy taomlarini tayyorlashda foydalaniladigan mahsulotlar assortimenti juda katta va aholining ratsional ovqatlanishini tashkil qilishga to'liq imkon beradi.

Bundan oldin yahudiy xalqining iste'mol qilmaydigan oziq-ovqat mahsulotlari, ularga ishlov berish usullari va asosiy kundalik sevimli taomlari ko'rib chiqildi. Lekin yahudiylarda ham, xuddi boshqa xalqlardagidek, bayramlar mavjud. Har bir bayram ramzi sifatida maxsus milliy taomlar tayyorlanadi va dasturxon maxsus bezatiladi.

Haftaning har bir shanba kuni (Shabat) yahudiylar uchun bayram hisoblanadi. Chunki besh kunlik og'ir mehnatdan keyin shanba kunini o'zlarining dam olishlari hamda xursandchilik qilishlari uchun bag'ishlaydi.

Shanba kunlari, hatto, uy bekalari ham taomlar tayyorlashdan ozod qilinadi. Lekin shanba kuni iste'mol qilinadigan taomlar juma kunining oxirida tayyorlanib qo'yiladi, chunki shanba kuni olov yoqish ham mumkin emas.

Shanba kuni dasturxon shohona bezatilishi lozim. Ya'ni juma kunining oxirida tayyorlanadigan taomlar uchun eng ulug' hisoblanadigan mahsulotlar ishlatiladi. Shanba bayramining ramzi sifatida hala va cholnt taomlari tayyorlanadi. Cholnt taomining asosiy tarkibiy qismini go'sht, kartoshka va loviya tashkil qiladi. Cholnt ertalabki nonushta davrida iste'mol qilinadi.

Yangi yil bayramiga (Rosh-Ashana) bag'ishlab baliq, qo'y yoki baliq boshlari aylana shaklda kesilgan sabzi, aylana shakli berilgan mayizli hala, meva, sabzavotlar hamda asal beriladi.

Sukkot (Qo'shi) - hosilni yig'ish bayrami kunlarida (7 kun) dasturxonga yangi hosil mevalari, sabzavotlari va yong'oqlari tortiladi. Meva va sabzavotlardan tashqari bu bayramning ramzi sifatida arpa solingan suyuq taom va do'lma taomlari tayyorlanadi.

Olov bayrami (Xanuka) ramzi sifatida yog‘da qovurilgan oladyalar va ponchiklar tayyorlanib, ishte‘mol qilinadi. Bundan tashqari, bu bayram kuni albatta “Kartoshka latkesi” taomi tayyorlanadi. Purim bayramining ramzi sifatida Purima taomi (ko‘knor urug‘lari sepilgan uchburchak shaklidagi gumma) tayyorlanadi. Bundan tashqari, har xil hayvonlar (timsoh, toshbaqa, quyon va sh.k.) shakli berilgan piroglar va pechenelar tayyorlanib, iste‘mol qilinadi.

Pasxa (Pesax) bayrami kunlarida tayyorlanadigan taomlar har xil, asosan, vino ichiladi, matsa noni iste‘mol qilinadi, lekin xamirturushli xamirdan tayyorlangan non mahsulotlari va suvda ivitilgan matsa iste‘mol qilinmaydi.

Tayanch iboralar:

“Talmud”, “Shulxan Arux”, natural (kosher), ma‘n etilgan (trejf, trefo, trefli), neytral mahsulot, slivovitsa, tovuq go‘шти, forshmak, Shabat, Rosh-Ashana, Sukkot (Kushi), olov bayrami (Xanuka), Purim bayrami, Pasxa (Pesax).

Nazorat savollari:

1. Yahudiylarning ovqatlanishida “Talmud” va “Shulxan arux” qanday ahamiyatga ega?
2. Yahudiylar tomonidan taqiqlangan mahsulotlar assortimentini aytib bering?
3. Iste‘mol qilishga ruxsat beriladigan neytral mahsulotlar guruhiga nimalar kiradi?
4. Yahudiylar uchun shanba kuni qanday ahamiyatga ega va qanday ovqatlanishadi?
5. Yangi yil bayramida yahudiylar qaysi taomlarni iste‘mol qiladi?
6. Hosil yig‘ish va olov bayramlarida qanday taomlar tayyorlanadi va iste‘mol qilinadi?
7. Purim va Pesax bayramlarida qaysi mahsulotlardan taomlar tayyorlanadi?

7.4.2. Yahudiy turistlarga tavsiya etiladigan taomlar

Gazaklardan yahudiy turistlarga jelega solingan g‘oz go‘шти ruletini, no‘xat pashtetini (faqat oq non bilan beriladi), tuz, qalampir va limon shirasi sepilgan avokado mevasining etini tavsiya qilish mumkin.

Yahudiy mehmonlarga birinchi taomlardan, odatda, ugra yoki pirojka garnirli tiniq bulon, qizil osh lavlagisidan yoki olmadan tayyorlangan suyuq ovqatlarni tayyorlab berish mumkin.

Isroillik yahudiylar yuqorida ko‘rsatilgan baliq go‘shklarini juda ham yaxshi ko‘rishadi. Shu sababli ham, isroillik mehmonlarga baliq mahsulotlaridan tayyorlanadigan quyidagi taomlarni tavsiya etish mumkin: qaynatilib, tuxumli sousga solingan baliq, unga bulanib, matsa tayyorlash uchun mo‘ljallangan dengiz lesh balig‘i, ustidan sardak quyilib, jelega solingan baliq, tuzlangan karp sovuq gazak sifatida beriladi.

Go‘shтли ikkinchi taomlardan, odatda, quyidagilar tavsiya etiladi: oq boshli karamdan ichiga mol go‘шти solib tayyorlangan do‘lma (pishirilgan ko‘zchasida

berilishi kerak), tuxumli go'sht ruleti, yosh qo'ying qovurilgan bel go'shti, bug'da qaynatilib pishirilgan tovuq olxo'ri bilan.

Ikkinchi go'shtli taomlarga quyidagi garnirlar berilishi mumkin: o'simlik yog'ida qovurilgan kartoshka oladyasi, mol go'shti qiymasi bilan tayyorlangan kichkina o'lchamli chuchvara (buni issiq xamirli gazak sifatida ham berilishi mumkin), bug'doy donlaridan yoki qo'pol maydalangan bug'doydan tayyorlangan bo'tqa (issiq gazak sifatida ham berilishi mumkin), matsa uchun mo'ljallangan undan tayyorlangan klyotski.

Shirin taomlar sifatida desertga Bolqoncha tayyorlangan shirin shtrudel (o'rmon yong'oqlari, non talqoni, mayda qilib kesilgan anjir va xurmo, olma va mayiz qo'shib tayyorlanadi), sabzavotdan tayyorlangan tort va pryaniklar beriladi.

Tayanch iboralar:

gazak, birinchi taom, ikkinchi taom, garnir, shirin taom.

Nazorat savollari:

1. Yahudiy turistlarga qaysi gazak va birinchi taomlar tavsiya etilishi mumkin?
2. Yahudiy turistlarga ikkinchi va shirin taomlardan qaysilari tavsiya etilishi mumkin?

7.4.3. Yahudiylar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

7.4.3.1. Seld balig'idan tayyorlangan forshmak

Seld balig'i filesi 10-12 min. davomida suvda ivitilib qo'yiladi va bo'lakchalarga bo'linadi. Ivitish davrida suv bir marta almashtiriladi. Keyin oq non bo'lakchalari, po'stlog'idan va urug'laridan tozalangan olma ham kubik shaklida kesiladi va maydalangan baliq go'shtiga qo'shiladi. Uning ustidan smetana, sariyog'da qizartirib qovurilgan piyoz qo'shiladi va yaxshilab aralashtiriladi. Aralashma yog'langan tovaga solingandan keyin ustidan eritilgan sariyog' sachratiladi va non talqoni sepiladi. Keyin esa qovurish shkafida toblab pishiriladi. Quyida forshmak va boshqa taomlarni tayyorlash uchun mahsulotlarning taxminiy me'yorlari (grammda) ko'rsatiladi:

Seld balig'i filesi	200
Eritilgan tuzsiz sariyog'	80
Piyoz	100
Olma	50
Oq non	100
Smetana	25
Non talqoni	30

7.4.3.2. Tovuq buloni

Tovuq go'shti va oyoqlari panjalari kastyulkaga solingandan keyin ustidan sovuq suv quyiladi, qaynash darajasiga yetkaziladi, ko'pigi olinadi va past olovda 40-50 minut davomida qaynatiladi. Keyin qolgan mahsulotlar (piyoz, sabzi, petrushka va selderey tomirlari, tuz) qo'shiladi va past olovda tayyor bo'lguncha qaynatiladi.

Tovuq go'shti	300
Tovuq yog'i panjalari	60
Piyoz	32
Sabzi	40
Selderey va petrushka tomirlari	10
Tuz	10
Suv	3,2
	1000

7.4.3.3. Dimlab pishirilgan gefilte fish

Birlamchi ishlov berilgan baliqning terisi butunlayicha shilib olinadi, go'shti esa suyaklaridan ajratilgandan keyin go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi yoki mayda qilib pichoq bilan chopiladi. Keyin unga iliq suvda ivitilgan oq bo'lka noni, maydalangan piyoz, tuxum, shakar, tuz va qalampir hamda ozgina suv qo'shib, yaxshilab aralashtiriladi. Hosil bo'lgan aralashma bilan baliq terisi to'ldiriladi. Baland tovaning ichiga piyoz qobiqlarining bir qismi, doira sifatida kesilgan sabzi solinadi. Sabzi ustidan qiyma bilan to'ldirilgan baliq terisi va boshi qo'yiladi. Bunda baliq butunga o'xshagan bo'lishi kerak. Keyin baliqning yon tomonlaridan va ustidan doira shaklida kesilgan sabzi va piyoz qobiqlari qo'yiladi, ustidan baliqni ko'mguncha suv quyiladi, qaynash darajasigacha yetkaziladi va olovi pasaytirilib, 2 soat davomida dimlab pishiriladi.

Karp balig'i	1000
Piyoz	96
Tuz	5

Qalampir	1
Tuxum	2 dona
Suv	60
Shakar	60
Sabzi	50
Bulka noni	50
	1300

7.4.3.4. Go'shtli rulet

Mol go'shti qiymasi ivitilgan oq bulka noni bilan birga go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi, ezilgan sarimsoqpiyoz, tuz, qalampir, tuxum qo'shiladi va yaxshilab aralashtiriladi. Aralashma suvda ho'llangan toza oq sochiq ustida 1,5-2,0 sm. qalinlikda va 20-22 sm. uzunlikda bir tekis yoyib qo'yiladi. Keyin go'sht tasmasining o'rtasiga qaynatilgan tovuq tuxumi bo'lakchalari qo'yiladi. Keyin sochiq chekkalari yordamida tuxum bo'lakchalari ustida go'shtdan iborat qatlam hosil qilguncha o'raladi. O'ralgan go'sht (rulet) sekinlik bilan yog'langan baland tovaga sochiqdan tushiriladi. Ruletning sirtqi yuzasi tuxum lezoni bilan surtilgandan keyin non talqoni bilan sepiladi va eritilgan yog' bilan ustidan quyiladi. Keyin rulet qovurish shkakfida yoki duxovkada toblab pishiriladi. Tayyor rulet porsiyalarga kesilgandan keyin g'oz yoki tovuqning eritilgan yog'ida qovurilgan kartoshka bilan beriladi.

Mol go'shti qiymasi	400
Tuxum	2 dona
G'oz yoki tovuq yog'i	90
Sarimsoq piyoz	10
Bulka noni	100
Non talqoni	45
Kartoshka	450
Tuz	8
	250/250

Tayanch iboralar:

seld balig'i, tovuq buloni, gefilte fish, rulet.

Nazorat savollari:

1. Forshmak qanday tayyorlanadi?
2. Tovuq bulonini tayyorlash texnologiyasini ayting?

3. Gefilte fish taomi qanday tayyorlanadi?
4. Go'sht ruletini tayyorlash texnologiyasini bilasizmi?

VIII BOB: SHARQIY YEVIROPA MAMLAKATLARI MAHALLIY XALQLARINING OVQATLANISHIGA XOS XUSUSIYATLAR

8.1. Bolgarlar ovqatlanishi

8.1.1. Bolgarlar pazandachiligiga va ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Bolgariyaning go'zal tabiati, milliy taomlari, xalqining mehmondo'stligi kelgan mehmonlarni katta hayratda qoldiradi. Masalan, Germaniya Leypsig universitetidan kelgan professorlardan biri kechqurunlari ochiq osmon ostida gaplashib o'tirish, vino ichish va kebabcheta yeyishning odamlarga katta zavq baxsh etishi to'g'risida yozib qoldirgan. Sobiq GDRdan kelgan turist Bolgariya otellaridan birining fikr-mulohazalar kitobida shunday deb yozgan: "Har kun ko'zachadagi "kiselo mlyako"dan boshlanadi. Bu qandaydir hayratomuzdir. Biz uchun bu achitilgan sut va boshqa taniq taomlarning aksariyatini ko'rish yangilik edi".

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar hammada, ayniqsa, ovqatlantirishni tashkil qiluvchi mutaxassislarda katta qiziqish uyg'otadi. Bolgarlar pazandachiligida mutaxassislarni hayratda qoldiradigan xususiyatlari juda ham ko'p. Ulardan eng asosiylari quyida ko'rsatilganlardan iborat.

Milliy bolgar taomlarining aksariyati o'zlarining o'tkir ta'mi va hidi, hatto, tayyorlanish texnologiyasi bo'yicha Kavkaz, ayniqsa, armanlar va Markaziy Osiyo xalqlari pazandaliklariga o'xshash hamda Yevropa mamlakatlari xalqlarining deyarli barchasiga tanish.

Bolgarlarning pazandachiligiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, unda sabzavotlardan va ayniqsa, kartoshkadan tayyorlanadigan taomlarning ulushi juda ham katta.

Milliy taomlarni tayyorlashda bolgarlar taomlar tayyorlash tajribasida mavjud bo'lgan ishlov berishning barcha texnologik usullaridan foydalanishadi. Lekin dimlab pishirish usuli keng tarqalgan. Mahsulotlarni dimlab pishirishda o'tkir hidli va ta'mli ziravor va dorivorlar (piyoz, sarimsoqpiyoz, qalampir, yalpiz, petrushka, sirka kislotasi kabilar) qo'shiladi.

Bolgar milliy taomlarining aksariyati sabzavotlardan va kartoshkadan tayyorlanadi. Faqat kartoshkadan tayyorlanadigan taomlar turlari 500 dan ortiq. Kartoshka va sabzavot taomlarini tayyorlashda ham dimlab pishirish usuli keng qo'llaniladi.

Milliy bolgar taomlari assortimentida go'shtli taomlar ulushi ham katta. Bolgarlar, xuddi Markaziy Osiyo respublikalari xalqlaridek, qo'y go'shtini afzal ko'rishadi. Bundan tashqari, milliy taomlarni tayyorlashda cho'chqa, mol va uy parrandalari go'shtlari ham ko'p ishlatiladi. Yana shuni ta'kidlash lozimki, ba'zi bir milliy taomlarni, masalan, qurbanchorba, kebapcheta kabilarni tayyorlashda go'shtning bir necha turidan, hatto, ularga qo'shib sut mahsulotlaridan ham foydalanishadi. Go'sht va boshqa mahsulotlarni dimlab va qovurib pishirishda asosan o'simlik yog'lari ishlatiladi, ayrim paytlarda sariyog' ham ishlatilishi mumkin. Bolgarlarning sevimli taomlari kebapcheta, lukanka, ragu va shunga o'xshaganlar hisoblanadi.

Kebapcheta taomi qiymalangan go'shtdan achchiq qalampir bilan tayyorlanadi va sardelka shakli berilgandan keyin pechka ustiga qo'yilgan qizigan temir panjara yoki olov ustida qovurib pishiriladi. Lukanka kolbasasi an'anaviy taomlardan hisoblanadi va "Ovchilar sosiskasi" ta'mini beradi. U issiq gazak sifatida o'tkir sous bilan iste'mol qilinadi.

An'anaviy bolgar pazandachiligida sut va sut mahsulotlarining ham o'ziga yarasha o'rni bor. Bolgariyada eng mashhur sut mahsulotlaridan biri yogurt hisoblanadi. U maxsus texnologiya bo'yicha tayyorlanadi va o'ziga xos o'tkir ta'mga ega. Yogurt nafaqat bolgarlar tomonidan, bundan tashqari, Yevropa mamlakatlari xalqlari tomonidan ham sevib iste'mol qilinadi, shuning uchun ham, yevropaliklar yogurtni yaxshi bilishadi. Yogurt har xil mahsulotlar (sarimsoqpiyoz, shakar, jem yoki povidlo) bilan berilishi mumkin. Bundan tashqari, u ko'pchilik birinchi va ikkinchi taomlarning asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Yogurtdan tashqari echki sutidan tayyorlanadigan brinza va pishloq (kashkaval) ham bolgarlar tomonidan ko'p iste'mol qilinadi va ular an'anaviy taomlardan hisoblanadi. Brinza asosan ko'k no'xat va oq non bilan qo'shib iste'mol qilinadi. U gazak sifatida iste'mol qilinibgina qolmasdan, birinchi va ikkinchi taomlarni tayyorlashda ham ishlatiladi.

Brinzadan Bolgariyada dong'i ketgan taom quyidagicha tayyorlanadi: porsiyaga kesilgan brinza pergament qog'ozining o'rtasiga qo'yilgandan keyin ustidan yog'da yanchilgan qizil qalampir sepiladi, qog'oz bilan yaxshilab o'raladi va qirralari baland tovaga solinib, qovurish shkafida qizdirib pishiriladi. Bunday usul yordamida tayyorlangan brinzaning nozik, shirador va o'tkir ta'mi hamda xushbo'y hidi mehmonlar xotirasida uzoq vaqt davomida saqlanib qoladi.

Bolgarlar baliqni ham sevib iste'mol qilishadi (ayniqsa, forel balig'ini). Bu baliq asosan ikkinchi taomlarni tayyorlashda ishlatiladi.

Xamirdan tayyorlanadigan mahsulotlar ham bolgar pazandachiligida muhim ahamiyatga ega. Ular assortimenti juda ham katta. Xamirli mahsulotlar asosan asal, bodom va grek yong'oqlari bilan tayyorlanadi. Shu sababli ham, bolgar

pazandachiligi kavkaz xalqlari va ruslar pazandachiligiga o'xshash. Xamirdan tayyorlanadigan mahsulotlarning asosiy vakillaridan bannitsa, baklava va revane hisoblanadi. Bannitsa go'sht, brinza yoki tvorog bilan tayyorlanadi.

Bolgarlar ratsionida mevalar ham katta ahamiyatga ega, ho'lligicha iste'mol qilinishdan tashqari, ulardan turli shirin taomlar (salat, krem, kisellar, kompot, povidlolar kabi) va xamirli mahsulotlar tayyorlanadi. Bulardan tashqari, mevalardan sanoat miqyosida katta hajmda vinolar va meva sharbatlari ishlab chiqiladi. Bolgariya oziq-ovqat sanoati korxonalarida ishlab chiqariladigan meva va sabzavot konservalarini deyarli butun dunyoda bilishadi.

Tayanch iboralar:

hayratomuz, o'tkir ta'm va hid, ishlov berish usuli, sabzavot, kartoshka, qo'y go'shti.

Nazorat savollari:

1. Bolgar pazandachiligida Bolgariyaga kelgan mehmonlarning fikri qanday?
2. Mahsulotlarga ishlov berishning qaysi usuli Bolgariyada keng tarqalgan?
3. Aksariyat milliy bolgar taomlari qaysi mahsulotlardan tayyorlanadi?

8.1.2. Bolgariyalik turistlarga tavsiya qilinadigan taomlar

Bolgariyadan kelgan turistlarning ovqatlanishini tashkil qilishda quyidagilarni hisobga olish lozim:

- ular o'tkir taomlarni iste'mol qilishadi. Ularni tayyorlashda asosan achchiq qizil qalampir, murch, sarimsoqpiyoz, piyoz, nordon tomat souslaridan, sirka kislotasidan foydalaniladi. Shu sababli ham, bolgar turistlar stollariga alohida murch, qalampir, sirka kislotasi va o'tkir tomat souslari qo'yish tavsiya etiladi;

- aksariyat taomlar souslar bilan beriladi. Shu boisdan souslar assortimenti juda katta. Ular ham o'tkir ta'mli bo'ladi;

- bolgarlar oq nonni, meva sharbatlari va mineral suvlarni yaxshi ko'rishadi. Shu sababli ham, Bolgariyadan tashrif buyurgan turistlar stoliga suvlar berilishi lozim;

- Bolgariyadan kelgan mehmonlarga sutda tayyorlangan va sutli suyuq, yormalardan tayyorlangan taomlarni, tvorogdan tayyorlangan sirniklarni, borsh, okroshka va ayronga o'xshagan taomlarni, kotlet massasidan tayyorlangan mahsulotlarni taklif qilmaslik kerak, chunki ularni iste'mol qilishmaydi, natural go'shtlardan tayyorlangan taomlarni yaxshi ko'rishadi;

- tushlik paytida mineral suv va meva sharbatlaridan tashqari sodali suv aralashtirilgan vinoni (vino strjigi) ham iste'mol qilishadi. Bundan tashqari, bolgarlar alkogolli ichimliklardan "Pliska" konyagini va mejtalli qizil likyorni ichishadi;

- tushlikdan keyin bolgar mehmonlarga qora yoki sharqona tarzda tayyolangan kofe tavsiya etilishi mumkin.

Bolgariyalik turistlarning ovqatlanishini tashkil qilishda menyuga quyidagi taomlarni kiritish mumkin:

- gazaklar sifatida: sariyog‘, pishloq, brinza (iloji boricha echki sutidan tayyorlangan), pomidor, bodring, rediska kabi ho‘l sabzavotlardan tayyorlanadigan salatlar, marinadga solingan baliq, qiyma bilan to‘ldirilgan qalampir, marinadlangan sabzavotlar, tuzlangan yoki marinadlangan qo‘ziqorinlar va boshqalar;

- birinchi taom sifatida: tuxum sarig‘i solingan tovuq go‘shti buloni, sabzavotli sho‘rva, sabzavotlar solib, buzoq go‘shtidan tayyorlangan suyuq ovqat; go‘shti yoki sabzavotlari ezib pishirilgan suyuq taomlar, rassolniklar, xarcho va pitiga o‘xshagan boshqa taomlar;

- ikkinchi taom sifatida: qovurilgan cho‘chqa, buzoq, mol go‘shtlari tuzlangan yoki ho‘l karam bilan, shashlik, lo‘la kabob, cho‘chqa va qo‘y go‘shtidan tayyorlangan ragu, qalampir do‘lmasi, ichiga qiyma solib pishirilgan pomidor va qovoqcha, baqlajondan tayyorlanadigan taomlar va shunga o‘xshaganlar. Ikkinchi taomlarga alohida ho‘l sabzavotlardan (pomidor, bodring, rediska va sh.k.) tayyorlanadigan salatlar va ko‘k salat beriladi;

- shirinliklar sifatida: konservalangan turli mevalar, tort, pirojniylar, muzqaymoqlar tavsiya etiladi.

- agar chet ellik turistlarga iloji boricha ularning sevimli milliy taomlari tayyorlab berilsa, albatta, ular juda xursand bo‘lishadi.

Tayanch iboralar:

o‘tkir taom, sous, mineral suv, meva sharbati, kofe, gazak, birinchi taom, ikkinchi taom, shirinlik.

Nazorat savollari:

1. Bolgar turistlari stoli ustiga tayyor taomlaridan tashqari yana qanday mahsulotlar qo‘yilishi kerak?
2. Bolgar turistlariga qaysi taomlarni taklif qilmaslik kerak?
3. Bolgar turistlariga gazaklar va birinchi taomlar sifatida qaysi taomlar tavsiya qilinadi?
4. Ikkinchi taomlar va shirin taomlar sifatida bolgar turistlariga qaysi taomlarni tavsiya qilish mumkin?

8.1.3. Bolgar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

8.1.3.1. Baqlajon salati

Baqlajon kuchli olovda pishirilgandan so'ng po'stlog'i olib tashlanadi; xuddi shuningdek, po'sti olingan qizil qalampir ham olovda pishiriladi; pomidor qaynoq suvga solib olingandan keyin uning qobig'i shilib olinadi. Keyin sabzavotlar va sarimsoqpiyoz donalari o'tkir pichoq yordamida maydalab kesiladi. Kesilgan maqsulotlarga tuz, qalampir, sirka kislotasi va o'simlik yog'i qo'shilib, yaxshilab aralashtiriladi. Salat idishga tepacha shaklida joylashtiriladi va pomidor bo'lakchalari bilan bezatiladi.

Bu yerda va bundan keyin mahsulotlarning taxminiy me'yorlari grammda berilgan:

Baqlajon	120
Pomidor	30
Qizil qalampir	30
Sarimsoqpiyoz	4
O'simlik yog'i	20
Sirka kislotasi	4
Tuz	2
Qalampir	0,02
	150

8.1.3.2. Kurban-chorba

Qo'y yoki buzoq go'shtidan bulon tayyorlanadi. Keyin tayyor go'sht mayda qilib kesiladi, bulon esa doka yoki elakdan o'tkaziladi. Bulonga kichik bo'lakchalarga kesilgan jigar va tayyor go'sht solinadi, maydalangan ko'k piyoz, birlamchi ishlov berilgan guruch, qobig'i olinib, kichik bo'lakchalarga kesilgan pomidor solinadi va qaynash darajasiga yetkazilib, past olovda qaynatish davom ettiriladi. Tayyor bo'lishdan oldin suyuq ovqatga bulonda eritilgan qovurilgan un va yanchilgan qizil qalampir qo'shiladi. Suzib dasturxonga tortishdan oldin ko'pirtirilgan tuxum solinadi. Uni qo'shish davrida kichik pag'alar hosil bo'lmasligi uchun suyuq ovqat aralashtirilib turiladi. Suzib dasturxonga tortishda suyuq ovqatning ustidan mayin qilib kesilgan petrushka va yalpiz ko'katlari sepib beriladi.

Qo'y go'shti	54
yoki buzoq go'shti	59
Jigar	37
Guruch	10

Yogʻ	10
Tuxum	1/6 dona
Petrushka	5
Koʻk piyoz	25
Yalpiz	4
Yanchilgan qizil qalampir	1
Pomidor	7
Qora murch va tuz taʼmiga qarab	

300

8.1.3.3. Kebapcheta

Goʻsht boʻlaklarga boʻlinadi, ustidan tuz va qalampir sepilib 1 soatga salqin joyda qoldiriladi, keyin goʻshtqiyimalagichdan oʻtkaziladi va yaxshilab aralashtiriladi, qalinligi 10-12 sm qilib idishga solinadi va salqin joyda 10-15 soatga qoldiriladi. Undan keyin qiymaga mayin qilib toʻgʻralgan piyoz, qora murch va suv qoʻshiladi va qoʻlni sovuq suvda hoʻllab, qiyma urib aralashtiriladi. Tayyor qiymadan diametri 2,0-2,5 sm, uzunligi esa 6-7sm keladigan kolbasaga oʻxshagan zuvalalar tayyorlanadi.

Zuvalalar milliy pechka ustida oʻrnatilgan moylangan temir panjara ustiga qoʻyilib, tayyor boʻlguncha bir tekis qovurib olinadi. Porsiyasiga 5 donadan har xil konservalangan va hoʻl sabzavotlardan tayyorlangan garnir beriladi.

Mol goʻshti	126
Qoʻy goʻshti	71
Choʻchqa goʻshti	73
Piyoz	12
Suv	20
Oʻsimlik yogʻi	10
Qora murch	0,1
Zira	1
Tuz	2

150

8.1.3.4. Brinzali omlet

Tovuq tuxumi yaxshi ko‘pirtirilgandan keyin qirg‘ichdan o‘tkazilgan brinza bilan aralashtiriladi va qizdirilayotgan tovada sariyog‘ bilan qovurib olinadi. Tayyor omlet ikkiga buklanadi va dasturxonga tortishda ustidan mayin qilib kesilgan petrushka ko‘kati sepib beriladi:

Tuxum	3 dona
Brinza	52
Sariyog‘	10
	175

8.1.3.5.Tvorogli bannitsa

Bannitsa qavatlangan pirog bo‘lib, achitqi solinmagan oddiy xamirdan tayyorlanadi. Bannitsa yassi, konvert va rulet shakllarida tayyorlanishi mumkin.

Bannitsa uchun un, suv, smetana va tuzdan xamir tayyorlanadi. Tayyorlangan xamir porsiyalarga bo‘linib, 15-20 minut davomida salqin joyda qoldiriladi. Keyin xamirning har bir porsiyasi to‘rt burchak shaklida yoyiladi, o‘rtasiga sariyog‘ qo‘yilib, konvert shaklida o‘raladi, yana to‘rt burchak shaklida yoyilib, 15-20 minut davomida sovutkichda qoldiriladi. Bu jarayon 3 marta qaytariladi. Bu usul eng keng qo‘llaniladi. Lekin xamirni yoyishning boshqa usullari ham mavjud.

Tvorogli bannitsani tayyorlash uchun tvorog qirg‘ichdan yoki elakdan o‘tkaziladi, keyin sut qo‘shib ko‘pirtirilgan tuxum va shakar bilan aralashtiriladi. Keyin ozgina namligi ketkazilgan xamir tasmasining ustiga tvorog aralashmasi bir tekis qo‘yiladi va ustidan xuddi shunga o‘xshagan xamir tasmasi bilan yopiladi. Xamir qatlamlarining chekkalari barmoqlar yordamida bir-birlariga yopishtiriladi va xamir ustidan bir nechta teshik qilinadi, eritilgan sariyog‘ ustidan sepiladi va duxovkada yoki qovurish shkafida pishiriladi.

Un	1000
Sariyog‘	480
Sut	350
Limon kislotali	1,5
Masalliq uchun:	
tvorog	400
tuxum	5 dona
shakar upasi	100

150 gr. dan 14 porsiya.

Tayanch iboralar:

baqlajon, chorba, kebabcheta, omlet, bannitsa.

Nazorat savollari:

1. Baqlajon salati qanday tayyorlanadi, qurbonchorba taomi-chi?
2. Kebabcheta taomi nimadan tayyorlanadi, uni tayyorlash texnologiyasini bilasizmi?
3. Brinzali omlet va tvorogli bannitsa taomlarini tayyorlash texnologiyalarini ayting.

8.2. Polyaklar ovqatlanishi

8.2.1. Polyaklarning pazandachiligiga va ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Polyaklar pazandachiligi va ovqatlanishi to'g'risida ma'lumotlar berishdan oldin shuni ta'kidlash lozimki, ular iste'mol qiladigan oziq-ovqat mahsulotlarining turlari juda ko'p. Polyak milliy taomlari assortimentining kengligi, ularni tayyorlashda ishlatiladigan mahsulotlar turlari, xom ashyo va yarim tayyor mahsulotlarga issiqlik ta'sirida ishlov berish usullari va tayyorlash texnologiyasi bo'yicha ruslar va ukrainlar pazandaliklariga juda ham yaqin.

Milliy polyak pazandachiligida mol, cho'chqa, uy va yovvoyi parrandalar go'shtlari, sut mahsulotlari, tuxum, daryo va dengiz baliqlari, turli xil sabzavotlar, mevalar, qo'ziqorinlar, hatto, pivo taomlar tayyorlashda ishlatiladi. Polyaklar go'shtni, ayniqsa, buzoq va cho'chqa go'shtlarini juda ham ko'p iste'mol qiladi. Lekin qo'y go'shti milliy taomlarni tayyorlashda juda ham kam ishlatiladi.

Polyaklar ovqatlanishida sovuq va issiq gazaklar o'ta katta ahamiyatga ega. Ular assortimenti juda katta va ho'l sabzavotlardan, ko'katlardan, baliqdan, ayniqsa, sutda ivitilgan seld balig'idan, mol, cho'chqa, uy parrandalari go'shtlaridan va tuxumidan, go'sht gastronomiya mahsulotlaridan (vetchina, kolbasa, sosiska, sardelka) pashtetlardan va tvorogdan tayyorlanadi. Gazaklar ichida ko'k no'xatli «kolbasa chig'anog'i», vetchina pudingi, vetchina, sosiska va jigar bilan beriladigan grenka kabi gazaklar juda ham sevib iste'mol qilinadi.

Milliy gazaklar assortimentida buterburodlar ulushi ham juda katta. Ular bir va bir necha qatlamli va tort shaklida bo'ladi. Buterburodlarni tayyorlashda turli sabzavot, go'sht, baliq salatlari, har xil souslar, seld balig'i, dudlangan boshqa xil baliqlar, tuxum, pishloq, tvorog, ho'l bodring, pomidor, rediska, ko'kat va karamlar, vetchina, kolbasa, pashtet kabi mahsulotlardan keng foydalaniladi. Buterburodlarni tayyorlash uchun ishlatiladigan maxsus kesilgan non bo'lakchalari ustiga sariyog' surtilgandan keyin bir yoki ikki tomonidan ham qizartirib olinadi.

Gazaklarni tayyorlashga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, ularning aksariyati mayonez bilan bezatiladi. Polyaklar mayonezi nisbatan quyuc konsistensiyaga ega, tez buzilmaydi, Shu sababli ham, saqlash vaqtida o'z shaklini yo'qotmaydi.

Polyaklar pazandachiligiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, suyuq taomlar assortimenti ham o'ta keng. Ular suyuq asosiga qarab sabzavotli suyak va go'sht bulonlarida tayyorlanadiganlarga hamda sabzavot, meva qaynatmalarida, qo'ziqorin bulonida, sutda hamda sut va suv aralashmasida tayyorlanadiganlarga bo'linadi. Birinchi guruh suyuq taomlari sabzavotli - go'shtli, ikkinchi guruh taomlari esa vegetarian suyuq ovqatlar dyeyiladi. Suyuq taomlarni tayyorlashda ularga smetana, eritilgan sariyog' bilan aralashtirilgan tuxum sarig'i, qovurilib bulonda yoki suvda ezilgan un solinadi. Polyaklarning an'anaviy birinchi taomlaridan osh lavlagisidan tayyorlangan va ushka bilan beriladigan borshok, kolbasali yoki go'shtli jur, rassolnik va borshga o'xshaganlar hisoblanadi. Ushka - bu go'sht va qo'ziqorin qiymasi solingan, xuddi chuchvaraga o'xshagan mahsulot, jur esa suvda ezilib, ikki kun davomida achitilgan javdar uni.

Ikkinchi taomlar ham go'sht va baliq mahsulotlaridan, ichak-chavoqlardan, sabzavot va yormalardan, achitilgan sut mahsulotlaridan tayyorlanadi. Ular murakkab texnologiyaga ega bo'lib, garnir va souslar bilan beriladi. Ikkinchi taomlar alohida beriladigan ho'l sabzavotlardan (pomidor, bodring, rediska) tayyorlanadigan salatlar bilan iste'mol qilinadi. Ikkinchi taomlarni tayyorlashda mahsulotlarga issiqlik ta'sirida ishlov berishning barcha usullari, shu jumladan, ketma-ket bajariladigan uslubidan keng foydalaniladi. Polyaklarning eng sevimli ikkinchi taomlaridan chernina, flaki (flyaki), bigos, cho'chqa va buzoq go'shtlaridan to'qmoqlab yumshatilgan kotlet va zrazalarga o'xshaganlar hisoblanadi. Chernina o'rdak va g'ozlar ichak - chavoqlaridan, bigos tuzlangan yoki ho'l karamni bir necha xil go'sht mahsulotlari (cho'chqa, mol, buzoq go'shtlari, kolbasa, sosiska, dudlangan to'sh va shunga o'xshash) bilan birga dimlab tayyorlanadi. Dimlashda qo'ziqorin va lavr barglari qo'shiladi. Flaki ham mol qornidan tayyorlanadi. Aksariyat polyak taomlari ichak - chavoqlardan (jigar, o'pka, til, miya, qorin va shunga o'xshash) tashqari qiymalangan, sabzavotlar bilan birga dimlab pishirilgan go'shtdan yoki faqat sabzavotlardan, uy va yovvoyi parrandalar go'shtlaridan, baliqlardan, go'sht qiymasi solingan sabzavotlardan tayyorlanadi. Ikkinchi go'shtli va baliqli taomlar kartoshka, klyotski, karamlardan, bo'tqalardan tayyorlangan va murakkab garnirlar hamda turli xil souslar bilan iste'mol qilinadi.

Garnirlar ichida klyotski eng ko'p tarqalgan bo'lib, xom kartoshkadan, xamirdan, manka yormasidan va tvorog kabi mahsulotlardan tayyorlanadi. Klyotski ham birinchi va ikkinchi taomlarga garnir sifatida beriladi. Birinchi

taomlar uchun beriladigan klyotski qo‘ziqorin va jigar qo‘shib tayyorlanadi. Bo‘tqa avvallari polyaklar ajdodlarining asosiy taomi hisoblangan. Hozirgi vaqtda u faqat birinchi va ikkinchi taomlarga garnir sifatida tortiladi.

Polyaklar pazandachiligida souslardan asosan mayonez, polyakcha sous va talqonli souslar juda ham keng tarqalgan. Polyakcha sousning asosiy tarkibiy qismini sariyog‘ va tuxum, talqonli sousnikini esa sariyog‘ va non talqoni tashkil qiladi.

Yuqorida keltirilgan ma’lumotlardan ko‘rinib turibdiki, polyak milliy taomlarini tayyorlashda turli go’sht mahsulotlari, mayonez, smetana, tuxum, sariyog‘, un qo‘shiladi, ikkinchi taomlar esa kraxmalga boy mahsulotlardan iborat garnirlar va sariyog‘li souslar bilan beriladi.

Taomlar tayyorlashda katta energetik qiymatlarga ega bo‘lgan bunday mahsulotlardan foydalanish milliy taomlarga o‘ta to‘yimlilik baxsh etadi.

Milliy polyak taomlari to‘yimli bo‘lishidan tashqari, ular o‘tkir nordon ta’mga va hidga ega. Uning asosiy sababi milliy taomlarni tayyorlashda aksariyat hollarda limon sharbatidan, tuzlangan karamdan, mayonezdan, ho‘l sabzavot va ko‘katlardan foydalanish bilan bog‘liq. Bundan tashqari, taomlarga, ayniqsa, dimlab pishiriladiganlariga lavr barglari va boshqa ziravorlar qo‘shiladi.

Polyaklar ovqatlanishiga xos eng muhim xossalardan biri - ularning aksariyat birinchi taomlarni nonsiz iste’mol qilishidir. Nonning o‘rniga alohida tayyorlangan garnir beriladi. Beriladigan garnirlar assortimenti ham katta. Ular kartoshkadan, klyotskidan, har xil yormalardan tayyorlangan bo‘tqalardan, pirojkalardan va grechixa kabilardan iborat. Masalan, jur taomiga ustidan eritilgan cho‘chqa yog‘i quyilgan kartoshka, qo‘ziqorindan tayyorlangan suyuq ovqatlarga perlovoya yormasidan tayyorlangan bo‘tqa, polyakcha shiga-qaynatilgan kartoshka, kurka go’shti qovurmasiga va mol go’shtidan tayyorlangan ruletga yormalardan tayyorlangan bo‘tqalar shu jumlagacha kiradi. Garnirlar bilan beriladigan qo‘ziqorinli suyuq ovqat, rassolnik, borsh, shi kabi taomlar har xil bo‘tqalar, pirojkalar (shirin pirojkalardan tashqari), kulebyakalar, grenkalar, ushkalar va qaynatilgan go’sht qiymasi bilan beriladi.

Yana shuni ta’kidlab o‘tish lozimki, chuchuk suvlarda o‘rchigan baliq ikkinchi taomlarni tayyorlashda ziravorlar va sabzavotlar qaynatmasiga solib pishiriladi.

Polyaklar shirin taomlari assortimentida mevalardan (shaftoli, o‘rik, nok, olma, qulupnay kabilar)dan tayyorlanadigan salatlar ulushi juda ham katta. Bulardan tashqari, polyak shirin taomlari assortimentini turli kompot, kisel, jele, muss, muzqaymoqqa o‘xshagan taom, souslarda va shakar qiyomida qaynatilgan hamda duxovkada yoki qovurish shkafida toblab pishirilgan mevalar tashkil qiladi.

Xuddi shuningdek, xamirdan tayyorlanadigan mahsulotlar assortimenti ham juda katta. Ularning asosiy qismini birinchi taomlarga beriladigan pirojka, kulebyaki, klyotski kabilar tashkil etadi.

Shuni ta'kidlash lozimki, polyaklar mevalardan (smorodina, namatak, malina kabilardan), apelsin, limon po'stlog'laridan, sut va meva ezilmasi aralashmalaridan tayyorlangan ichimliklarni, pivoni, tomat sharbatini juda sevib iste'mol qilishadi.

Issiq ichimliklardan polyaklar kofeni juda yaxshi ko'rishadi, uni qora kofe sifatida, qaymoq yoki sut solingan holda ertalab ham, tushlikda va kechqurun ham iste'mol qilishadi. Bundan tashqari, isitilgan pivoni va punshni ham sevib iste'mol qilishadi. Lekin choy juda kam ichiladi, ichilganda ham ertalabki nonushtadan oldin turli shirinliklar bilan iste'mol qilinadi.

Polshaliklar, shu jumladan, polyaklar, kuniga uch marta ovqatlanishadi. Agar ular ertalabki nonushta davrida turli gazaklar va kofe bilan chegaralanib qolishsa, tushlikda esa juda to'yib yeyishadi. Ularning tushlik ratsioniga gazaklardan tashqari birinchi, ikkinchi va shirin taomlar hamda ichimliklar kiradi. Kechqurungi nonushtada polyaklar juda ham yengil ovqatlanishadi, asosan, ularning kechki nonushtasi faqat kartoshka yoki yormadan tayyorlangan taom bilan chegaralanadi.

Tayanch iboralar:

mol go'shti, cho'chqa go'shti, parranda go'shti, buzoq go'shti, issiq gazak, sovuq gazak, buterbrod, mayonez, birinchi taom, ikkinchi taom, garnir, sous, non, shirin taom, kofe, nonushta.

Nazorat savollari:

1. Polyak pazandachiligida qaysi go'sht turlari ishlatiladi?
2. Milliy polyak sovuq va issiq gazaklari qaysi asosiy mahsulotlardan tayyorlanadi?
3. Nima uchun polyak mayonezi tez buzilmaydi?
4. Polyak birinchi taomlari suyuq asosiga qarab qaysi turlarga bo'linadi?
5. Ikkinchi taomlar asosan qaysi mahsulotlardan va qaysi usullar bilan tayyorlanadi?
6. Klyotski qanday tayyorlanadi va qaysi taomlarga beriladi?
7. Qaysi taomlar nonsiz iste'mol qilinadi?
8. Polyaklar shirin taomlarining assortimentini bilasizmi?
9. Polyaklar kuniga necha marta ovqatlanadi va qaysi ichimliklarni yaxshi ko'rishadi?

8.2.2. Polyak turistlariga tavsiya qilinadigan taomlar

Polyak taomlarining ruslar va ukrainlar taomlariga o'xshashligini, ularning o'tkir nordon ta'mli va o'ta to'yimli taomlarni, meva sharbatlarini, kofeni sevib iste'mol qilishlarini hamda kuniga uch marta ovqatlanishini hisobga olib, polshalik turistlarga quyidagi taom va ichimliklarni tavsiya qilish mumkin:

– gazaklar sifatida: sutda ivitilgan seld, mayonez, smetana, limon sharbati yoki o'simlik yog'i sepilgan turli xil go'shtli, baliqli va sabzavotli salatlar,

qirg'ichdan o'tkazilgan yerqalampiri bilan tayyorlanib, ustidan, sardak solingan baliq, ustidan mayonez quyilgan va ichiga qiymali tuxum, go'sht, jigar va baliq go'shtidan tayyorlangan pashtet, tvorog, brinza hamda tvorog, dudlangan baliqli buterbrodlar, har xil mahsulotlar bilan garnirlangan qovurilgan tuxum va omletlar, qotirmasdan pishirilgan tuxum grenka, vetchina yoki sosiska bilan, tovuq va mol go'shtlari solingan valovanlar, duxovkada yoki shkafda toblab pishirilgan go'shtli pirojkalar;

– birinchi taomlar sifatida: mol yoki tovuq bulonlaridan tayyorlangan tiniq suyuq ovqatlar grenka, qatlangan xamirdan tayyorlangan pirojka, somsa, toblab pishirilgan guruch bo'tqasi bilan, borsh, rassolniklar, shilar, qo'ziqorinli solyanka, ugra, makaronli suyuq ovqat, pomidor va gulkaramdan tayyorlangan pyuresimon suyuq ovqatlar, sabzavotlari va go'shti suzib olingan sho'rva qaynatmasi va (sh.k.);

– ikkinchi taomlar sifatida: qaynatilgan go'sht kartoshka bilan, sho'rva go'shti va kartoshkasi, tabiiy go'shtli taomlar murakkab sabzavotli garnirlar bilan, pomidor shirasida dimlangan go'sht, sabzavot garnirli qovurilgan buzoq yoki cho'chqa go'shti, mol go'shtidan tayyorlangan jiz-biz, qaynatib yoki qovurib pishirilgan tovuq yoki ko'rka go'shtlari garnir bilan, qovurilgan yoki qaynatib pishirilgan baliq kartoshka garniri bilan, ichak - chavoqlardan (qorin, yurak, jigar, buyrak, miya) tayyorlangan taomlar, piroglar va go'sht qiymasi solingan blinchiklar. Odatda, ikkinchi taomlar ho'l sabzavot va ko'katlardan (pomidor, bodring, ko'k salat) tayyorlangan gazaklar bilan birga beriladi;

– shirin taomlar sifatida: har xil mevalardan tayyorlangan kompot, quyuq kisel, jele va musslar, meva salatleri, muzqaymoq, toblab pishirilgan mevalar, povidlo yoki murabbo bilan beriladigan blinchiklar.

Yana shunga e'tibor berish kerakki, polshalik turistlar stoliga sariyog' quyilishi va har bir nonushta turidan keyin kofe (qora kofe, qaymoqli yoki sutli kofe) berilishi lozim.

Tayanch iboralar:

gazak, birinchi taom, ikkinchi taom, shirin taom.

Nazorat savollari:

1. Polyak turistlariga qaysi gazaklar tavsiya qilinishi mumkin?
2. Polyak turistlariga tavsiya qilish mumkin bo'lgan birinchi taomlar assortimentini bilasizmi?
3. Siz polyak turistlariga ikkinchi taom sifatida qaysi taomlarni tavsiya qilgan bo'lar edingiz?
4. Polyak turistlariga shirin taomlar va issiq ichimliklar sifatida qaysi taomlar va ichimliklar tavsiya qilinishi mumkin?

8.2.3. Polyak taomlarini tayyorlash texnologiyasi

8.2.3.1. Buterbrod torti

Bu gazakni tayyorlash texnologiyasi juda ham murakkab. Uning uchun dumaloq shaklli nondan foydalaniladi. Nonning pastki qattiq qismi ajratiladi. Keyin uning qolgan qismidan qalinligi 1,0-1,5 sm bo'lgan aylana kesib olinadi. Aylana ustiga bir tekis sariyog' surtilgandan keyin pichoqning uchi yordamida sariyog' ustidan beshta aylana chiziladi. O'rtada hosil bo'lgan eng kichik aylana yuzasi mayin qilib kesilgan ko'k piyoz yoki petrushka ko'kati, ikkinchi doira yyerqalampirli va tuxumli sous, uchinchi doira - vetchinadan tayyorlangan buterbrod massasi, to'rtinchi doira - pishloq buterbrod massasi, beshinchi doira esa jigar buterbrod massasi bilan qoplanadi. Keyin mayonez yordamida aylanalar chegaralari bo'yicha hoshiya chizib chiqiladi. Tort chekkalari pomidor, rediska va bodringdan kesilgan aylanachalar bilan bezatiladi va sovuq joyda saqlanadi. Bunday tort-gazakni tayyorlashda yuqorida ko'rsatilgan buterbrod massalarining o'rniga sardina, shprot, ikra va go'sht mahsulotlarini ham ishlatish mumkin. Dasturxonga tortishdan oldin xuddi tortga o'xshatib bo'lakchalarga kesiladi. Bu yerda buterbrod torti va polyaklarning boshqa taomlarini tayyorlash uchun ishlatiladigan mahsulotlar me'yorlari gramm hisobida keltirilgan:

Bug'doy uni noni	600
Sariyog'	30
Vetchina buterbrod massasi	150
Pishloq buterbrod massasi	150
Jigar buterbrod massasi	260
Mayonez	70
Pomidor	59
Bodring	53
Ko'k piyoz	13
Yerqalampirli va tuxumli sous	50
	1200

8.2.3.2. Buterbrod massalarini tayyorlash texnologiyalari

a) jigarli buterbrod massasi: bilamchi ishlov berilgan jigar bo'lakchalarga bo'lingandan keyin kam yog'da qovurib olinadi va ozgina suv qo'shib, 5 minut davomida dimlanadi. Tayyor jigar aylana shaklida kesilgan piyoz bilan birga

go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. Hosil bo'lgan qiymaga moy, mayda qirg'ichdan o'tkazilgan pishloq, tuz va qalampir qo'shilib, yumshoq hurpaygan massa hosil bo'lguncha ezib aralashtiriladi. Massa retsepturasiga kiradigan mahsulotlar me'yorlari quyidagicha:

Mol jigari	86
Cho'chqa yog'i	4
O'simlik yog'i	10
Tuxum	1/2 dona
Tuz	2
Qalampir	0,02
	100

b) vetchina buterbrod massasi: qaynatilib, po'stlog'i olib tashlangan tuxum vetchina bilan birga go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. Hosil bo'lgan qiymaga o'simlik yog'i, gorchitsa qo'shilgandan keyin hurpaygan yumshoq massa hosil bo'lguncha ishqalab eziladi. Buterbrod massasi uchun mahsulotlar me'yorlari quyidagicha:

Tombovcha dudlangan	
cho'chqa orqa oyog'i	94
Gorchitsa	10
O'simlik yog'i	10
Tuxum	1/2 dona
Tuz	2
Qalampir	0,02
	100

v) pishloq buterbrod massasi: mayda qirg'ichdan o'tkazilgan pishloqqa qaynatilgan tuxumning ezilgan sarig'i, o'simlik yog'i, gorchitsa qo'shiladi va hurpaygan pishloq massasi hosil bo'lguncha ezib aralashtiriladi. Mahsulotlar me'yorlari quyidagicha:

Shveytsariya pishlog'i	53
O'simlik yog'i	20
Gorchitsa	10
Tuxum	1/2
	100

8.2.3.3. Yerqalampirli vetchina

Tozalangan va mayda qirg'ichdan o'tkazilgan yyerqalampiriga smetana, shakar, tuz va sirka kislotasi qo'shilib, yaxshilab aralashtiriladi. Hosil bo'lgan massa yupqa qilib kesilgan vetchina bo'lakchalarining bir tomoniga surtib chiqiladi va keyin rulet sifatida o'rab, idish ustiga qo'yiladi, petrushka ko'katlari yoki ko'k salat barglari bilan bezatiladi. Bu gazakni tayyorlash uchun ishlatiladigan mahsulotlar me'yorlari (grammda) quyida keltirilgan:

Tombovcha dudlangan	
cho'chqa orqa oyog'i	99
Yerqalampir	25
Shakar	2
Tuz	1
Sirka kislotasi eritmasi	0,5 ml
Smetana	20
Ko'katlar	5
	115

8.2.3.4. Osh lavlagisi borshoki

Birlamchi ishlov berilgan suyakli go'sht va sabzavotlardan qo'ziqorin qo'shib bulon tayyorlanadi. Bulonning tayyor bo'lishiga 15-20 minut qolganda past haroratlarda qovurilgan piyoz qo'shiladi. Bulonga parallel holda osh lavlagisi po'sti bilan tayyor bo'lguncha qaynatiladi. Po'stlog'idan tozalangandan keyin lavlagi katta teshikli qirg'ichdan o'tkaziladi, suzib olingan bulonga solinib, qaynatiladi va oxirida tuz va shakar bilan birga ezilgan sarimsoqpiyoz va lavlagi kvasi qo'shiladi, yana qaynab chiqish darajasigacha yetkaziladi va suzib olinadi. Suzib va yog'i olingan borshok qatlama xamirdan yoki xamirturushli xamirdan tayyorlangan piroglar bilan dasturxonga tortiladi. Bulon tayyorlash uchun ishlatilgan go'sht esa qiymalagichdan o'tkazilgandan keyin pirojkalar tayyorlash uchun ishlatiladi. Borshok retsepturasiga kiradigan mahsulotlar me'yorlari quyida ko'rsatilgan:

Suyakli go'sht	109
Osh lavlagisi	131
Quritilgan qo'ziqorin	5
Sarimsoqpiyoz	2

Piyozi	12
Osh lavlagisi kvasi	125
Bulon	375
Shakar	3
Lavr bargi	0,1
Tuz	2
	500

8.2.3.5.Flyaki (flaki)

Mol yoki buzoq qorni sovuq suvda bir necha marta yuvib olingandan keyin tuz bilan ishqalanadi va yuvib tashlanadi, ustidan qaynoq suv quyib qaynatiladi va suvdan chiqarib olinadi. Bunday operatsiyalar ikki marta qaytariladi. Keyin sabzavotlar qo‘shib suyakdan tayyorlangan bulonga solinib, yumshab pishguncha 3-4 soat davomida qaynatiladi va shu bulonda sovutiladi. Alohida oq sous tayyorlanadi. Uning uchun somoncha shaklida kesilgan sabzavotlar (piyoz, sabzi, petrushka va selderey) sariyog‘ va ozgina suv qo‘shib, tayyor bo‘lguncha pishiriladi. Sovigan qorin bulondan chiqarib olinib, 3-4 sm uzunlikda somoncha shaklida kesiladi va oq sousga solinadi. Ustidan tuz, qora murch, qizil qalampir, muskat yong‘og‘i, maydalangan mayoran sepilgandan keyin, yaxshilab aralashtiriladi. Aralashma porsiyali idishga solingandan keyin ustidan go‘sht frikadelkalari qo‘shiladi, maydalangan (qirg‘ichdan o‘tkazilgan) shveytsar pishlog‘i va non talqoni bilan sepilib, 20-30 minutga qovurish shkafiga qo‘yiladi. Flyaki (flaki) toblab pishirilgan idishda dasturxonga tortiladi. Taom tayyorlashda ishlatiladigan mahsulotlar me‘yorlari quyida ko‘rsatilgan:

Tozalangan qorin	192
Bulon	75
Sabzavotlar:	
Piyozi	24
Sabzi	25
Petrushka	33
Selderey	12
Yog‘	8
Un	5
Pishloq	10
Non talqoni	5
Qora murch	0,01

Yanchilgan qizil qalampir	0,01
Muskat yong'og'i	1
Mayoran	1
Frikadelka uchun:	
Go'sht	143
Tuxum	1/8 dona
Suv	10
	300

8.2.3.6.Xamirli klyotski

Un, tuxum, tuz va suvdan yumshoq konsistensiyali xamir tayyorlanadi va u yaxshilab aralashtiriladi. Keyin esa qoshiq suvga botirib olinadi va uning yordamida uzunroq shaklda xamir bo'laklari kesib olinib, qaynab turgan tuzli suvga solinadi va idish qopqog'i yopilgan holda tayyor bo'lguncha qaynatiladi. Tayyor klyotski kapkir bilan olinib, chovliga solib qo'yiladi. Suvi qochgandan keyin laganchalarga solinib, ustidan yog' yoki talqon bilan aralashtirilgan eritilgan cho'chqa yog'i quyiladi.

Klyotski birinchi taomlarga, dimlab pishirilgan go'shtga har xil souslar (qo'ziqorin sousi, tomat sousi va sh.k.) bilan beriladi. Klyotski tayyorlashda ishlatiladigan mahsulotlar me'yorlari quyida keltirilgan:

Bug'doy uni	400
Suv	240
Tuxum	2 dona
Sariyog'	40
Tuz	3
	850

Tayanch iboralar:

buterbrod torti, buterbrod massasi, qalampirli vetchina, borshok, flyaki, klyotski.

Nazorat savollari:

1. Buterbrod tortini tayyorlash texnologiyasini ayting?
2. Polyak pazandachiligida ishlatiladigan buterbrod massalarini va ularni tayyorlash texnologiyasini bilasizmi?
3. Yerqalamprli vetchina va osh lavlagisi borshogi taomlari qanday tayyorlanadi?
4. Flyaki taomini va klyotskini siz qanday tayyorlagan bo'ladingiz?

8.3. Ruminlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar

8.3.1. Rumin pazandachiligi va unga xos xususiyatlar

Ruminlar ham xuddi bolgarlar va polshaliklar kabi pazanda xalq hisoblanadi va doimo milliy taomlar tayyorlash tanlovini o'tkazib borishadi. Lekin rumin pazandachiligining rivojlanishiga qo'shni mamlakatlar, ayniqsa, bolgarlar va turklar pazandaliklarining ta'siri o'ta katta bo'lgan. Ular ta'siri nafaqat rumin taomlari nomlarida, hatto, ularni tayyorlash texnologiyalarida ham o'z aksini topgan. O'zlashtirilgan taomlarning nomlari saqlanib qolishiga qaramasdan ularni tayyorlash texnologiyasi, retsepturasi va ishlatiladigan mahsulotlar assortimentida rumin xalqining milliy an'analari va urf-odatlarini o'z aksini topgan. Bunga turklar pazandachiligidan o'zlashtirilgan sarmale taomi yaqqol misol bo'la oladi. Turkcha sarmale qiymalangan qo'y go'shtini dumba yog'iga qovurib va tayyor go'sht ustidan shakar sepib tayyorlanadi. Ruminlar esa sarmaleni cho'chqa go'shtidan, tuzlangan karam va boshqa mahsulotlardan tayyorlashadi. Bu misoldan ko'rinib turibdiki, rumin milliy pazandachiligida taomning "sarmale" nomi saqlanib qolgan bo'lishiga qaramasdan, uni tayyorlash texnologiyasi va ishlatiladigan mahsulotlar turlari har xil. Xuddi shunga o'xshab, rumin milliy pazandachiligida turkcha baklava, palov, musaka, yaxna, plakiya, slavyancha svekolnik, moldavancha mamaliga taomlari paydo bo'lgan. Hozirgi vaqtda bu taomlar yuqorida ko'rsatilgan sabablarga ko'ra rumin milliy taomlariga aylangan va rumin xalqining milliy an'analari o'zida ifoda etadi.

Rumin milliy taomlarining assortimenti juda ham katta. Ularni tayyorlashda go'sht, parranda go'shti, baliq, sabzavotlar, tuxum va sut mahsulotlaridan keng foydalaniladi.

Milliy rumin taomlarini tayyorlashda buzoq, mol va cho'chqa go'shtlari ishlatiladi. Taomlar asosan tabiiy holda tayyorlanadi. Shu sababli, qiymalangan go'shtdan tayyorlanadigan taomlar assortimenti juda ham kichik. Maydalangan go'sht asosan qiyma sifatida ishlatiladi. Uy parrandalaridan tovuq, o'rdak va g'oz go'shtlaridan foydalaniladi. Ular ham qovurilgan va qaynatilgan tarzda iste'mol qilinadi.

Rumin pazandachiligida cho'chqa go'shti o'ta kam ishlatiladi. Undan taomlar sarimsoqpiyoz qo'shib tayyorlanadi.

Milliy rumin pazandachiligida makkajo'xori asosiy joyni egallaydi. Karpatiyada makkajo'xori azaldan yetishtirilib kelingan va odamlar hamda parrandalarning asosiy taomiga aylangan. Ruminlarda shunday maqol bor: "Chumchuq nima to'g'risida xayol suradi? Shubhasiz, makkajo'xori bo'tqasi haqida". Makkajo'xoridan tayyorlanadigan rumin milliy taomlarining assortimenti

juda ham katta: undan har xil bo‘tqalar va salatlar tayyorlanadi; bundan tashqari, makkajo‘xori go‘sht, baliq va sabzavotlardan tayyorlanadigan taomlar tarkibiga kiradi. Ruminlar ham xuddi moldavanlardek makkajo‘xori unidan mamaligaga o‘xshagan taom tayyorlashadi. U aksariyat hollarda non o‘rnini bosadi va sut, brinza, eritilgan sariyog‘, birinchi taomlar, baliq, do‘lmalar bilan birga sovuq yoki issiq holda iste‘mol qilinadi.

Ruminlar ovqatlanishida o‘simlik mahsulotlarining ham ahamiyati juda katta. Ulardan taomlar tayyorlashda kartoshka, sirg‘ali (struchkali) loviya, pomidor, piyoz, bodring, baqlajon va sabziga o‘xshaganlarning ulushi juda ham katta. Ular har xil salatlar va mustaqil sabzavot taomlarini (ichiga qiyma solingan kartoshka, kartoshka kotleti, sousga solingan ko‘k loviya, karam har xil souslar bilan, qovurilgan kabachka, ichiga qiyma solingan kabachka yoki baqlajon kabilar) tayyorlashda hamda garnir sifatida qovurilgan, qaynatilgan va konservalangan holda beriladi. Bundan tashqari, sabzavotlar go‘shtli va baliqli birinchi taomlar aksariyatining tarkibiy qismi hisoblanadi.

Sut mahsulotlaridan sut, brinza va turli xil pishloqlar ko‘p ishlatiladi. Shuni ta’kidlash o‘rinliki, ruminlar isitilgan sutni yaxshi ko‘rishadi.

Milliy rumin pazandachiligida xamirdan tayyorlanadigan mahsulotlar ulushi ham katta. Xamirdan keng assortimentda kekslar, pirojniylar, tortlar va boshqa xil konditer mahsulotlari tayyorlanadi. Go‘sht qiymasi, brinza, meva yoki murabbotlar solingan qatlangan xamirdan tayyorlangan piroglar juda ham katta talabga ega.

Xuddi bolgarlardek, ruminlar ham uzum vinosini ko‘p iste‘mol qilishadi. Shaharlarda kofe asosiy ichimlik hisoblanadi.

Birinchi taomlar assortimentida asosiy joyni har xil chorbalar, guruch, manna yormasi, klyotski bilan beriladigan bulonlar, ugrali tovuq buloni, borsh, shi va rassolnikka o‘xshagan sabzavotli taomlar asosiy o‘rinlarni egallaydi.

Ikkinchi rumin taomlarini tayyorlashda oziq-ovqat mahsulotlariga issiqlik ta’sirida ishlov berishning barcha usullaridan foydalaniladi. Lekin temir panjara ustida olovda qovurish usuli (gratar usuli) juda ham keng tarqalgan. Go‘sht va baliqlar asosan gratar usulida qovuriladi. Shuning uchun ham, ikkinchi taomlar ichida qovurilib tayyorlangan taomlarning ulushi juda ham katta. Bulardan tashqari, ikkinchi taomlardan tok bargidan tayyorlangan do‘lma, gratarda qovurilib pishirilgan taomlar, jo‘ja, mol yoki cho‘chqa go‘shtlaridan tayyorlanadigan tokanu va mitityi, gulyashga o‘xshagan taomlar keng tarqalgan.

Tayanch iboralar:

rivojlanish, go‘sht, baliq, tuxum va sut mahsuloti, makkajo‘xori, o‘simlik mahsuloti, xamir, chorba, temir panjara.

Nazorat savollari:

1. Rumin pazandachiligining rivojlanishida qaysi xalqlar pazandaliklari ta’siri katta?

2. Milliy rumin taomlarini tayyorlashda qaysi go'sht turlaridan foydalaniladi?
3. Ruminlar uchun makkajo'xori doni qanday ahamiyatga ega?
4. Ruminlar ovqatlanishida o'simlik mahsulotlarining ahamiyati qanday?
5. Milliy rumin pazandachiligida xamirdan tayyorlanadigan taomlar assortimenti qanday?

8.3.2. Rumin turistlarga tavsiya qilinadigan taomlar va ichimliklar

Rumin turistlarga Yevropa mamlakatlari xalqlarining deyarli barchasini, o'zbek milliy taomlaridan esa tanlab tavsiya qilish mumkin. Rumin turistlari uchun menyu tuzishda quyidagilarni hisobga olish lozim: ularga qo'y go'shtidan tayyorlanadigan taomlarni tavsiya qilmaslik kerak, chunki ularning aksariyati qo'y go'shtini umuman iste'mol qilishmaydi; bundan tashqari, qiymalangan go'shtdan tayyorlanadigan va sousli taomlar ham chegaralangan bo'lishi lozim, chunki ruminlar tabiiy go'shtdan tayyorlangan taomlarni juda ham yaxshi ko'rishadi. Yana shuni e'tiborga olish lozimki, ruminlar faqat oq non yeyishadi va suvni juda ham ko'p ichishadi. Shu sababli, rumin turistlari stoliga har bir mehmon uchun eng kamida bir butilkadan suv qo'yilishi lozim. Xuddi shuningdek, tuzlangan va marinadlangan sabzavotlarni ham juda yaxshi ko'rishadi, Shu sababli ham, ularni ikkinchi taomlarga garnir sifatida tavsiya qilish kerak. Lekin ruminlar kisel ichishmaydi, menyu tuzishda buni ham hisobga olish lozim.

Ma'lumki, O'zbekistonda amal qiladigan retsepturalar to'plamida sobiq ittifoq tarkibiga kirgan respublikalar milliy xalqlarining taomlarini tayyorlash texnologiyalari va retsepturalari o'z aksini topgan. Bundan tashqari, respublika xalqlari milliy taomlari retsepturalari to'plami ishlab chiqilgan va amalda qo'llaniladi. Taomlar tayyorlashning amaldagi texnologiyalarini va retsepturalarini hisobga olgan holda rumin turistlariga quyidagi taomlarni tavsiya qilish mumkin:

- gazaklar sifatida: pishloqli sariyog', ho'l sabzavotlardan tayyorlanadigan turli salatlar, kolbasa, vetchinadan konservalangan sabzavotlar bilan tayyorlangan taomlar, qaynatilgan va dudlangan kolbasadan tayyorlangan gazaklar, go'sht assortisi, qovurilgan tovuq, ustidan sardak quyilgan yoki marinadga solingan baliq; o'zbek milliy taomlaridan achchiq-chuchuk, sho'rvada qaynatilgan oshqovoq va sholg'om taklif qilinishi mumkin.

- birinchi taomlar sifatida: guruch, manna yormasi, klyotski garnirli tiniq bulonlar, ugra (tovuq bulonida tayyorlangan), borsh, shi va boshqa sabzavotli suyuq ovqatlar; bundan tashqari, ruminlar pirojka bilan beriladigan bulonlarni, pyuresimon suyuq ovqatlarni, rassolniklarni ham yaxshi ko'rishadi. Lekin shi va borshlar haftasiga bir marta tavsiya qilinishi mumkin; o'zbek milliy taomlaridan rumin turistlar uchun mol yoki buzoq go'shtidan tayyorlanadigan sho'rvani, guruchli sho'rvani, go'jani, ugra oshlarini tavsiya qilish mumkin;

- ikkinchi taomlar sifatida: yumshoq mol, buzoq va cho‘chqa go‘shlaridan tayyorlangan tabiiy taomlar, qovurilgan jo‘ja, tovuq, o‘rdak va g‘oz go‘shlaridan tayyorlangan taomlar, gulyash, befstrogonov, chaxoxbili, qiymalangan va qovurilgan baliqdan tayyorlanadigan taomlar, har xil garnirli qovurilgan tuxum va omletlar. Bu taomlar kartoshka va boshqa sabzavotlardan tayyorlanadigan garnir bilan berilishi mumkin. O‘zbek milliy taomlaridan rumin turistlar uchun menyuga shashlik, qovurilgan go‘st, qovurilgan baliq, mol go‘shidan tayyorlanadigan tandir kabob, jiz-biz kabilar tavsiya qilinishi mumkin.

- desert sifatida: ho‘l va konservalangan mevalar kompoti, ho‘l va toblab pishirilgan mevalar, tortlar, pirojniylar va xamirli konditer mahsulotlari.

Har bir nonushtadan keyin ruminlarga ham kofe tavsiya qilinishi lozim.

Tayanch iboralar:

qo‘y go‘sh, qiymalangan go‘st, gazak, birinchi taom, ikkinchi taom, desert.

Nazorat savollari:

1. Ruminlar qaysi taomlarni iste‘mol qilishmaydi yoki kam iste‘mol qilishadi?
2. Rumin turistlarga tavsiya qilinishi mumkin bo‘lgan gazaklar va birinchi taomlar assortimentini bilasizmi?
3. Siz mutaxassis sifatida rumin turistlarga ikkinchi va desert taomi sifatida qanday taomlarni tavsiya qilgan bo‘lardingiz?

8.3.3.Rumin milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

8.3.3.1.Seld baliqli karam gazagi

Somoncha shaklida kesilgan karam tuzlangandan keyin 30 minutga qoldiriladi. Keyin siqib shirasi ajratiladi. Ustidan shakar, o‘simlik yog‘i va sirka kislotasi sepilib, aralashtiriladi. Seld balig‘i terisi va qiltiqlari ajratib olingandan keyin kesiladi. Tayyor karam idishga uyub solinadi va baliq go‘sh, tuxum hamda ko‘katlar bilan bezatiladi.

Ushbu salat va ruminlarning boshqa taomlari uchun mahsulotlar me‘yorlari gramm hisobida ko‘rsatilgan:

Karam	88
Seld balig‘i	52
Tuxum	1/2 dona
Ko‘kpiyoz	13
Shakar	5
Sirka kislotasi (3%)	10
O‘simlik yog‘i	4
Ko‘kat	5

Tuz	2
	145

8.3.3.2.G'oz jigari qiymasi solingan tuxum

Qotirib pishirilgan tuxum po'stlog'idan tozalangandan keyin uzunligi bo'yicha ikkiga bo'linadi, sarig'i olinib, elakdan ezib o'tkazilgandan keyin qaynatib pishirilgan g'oz jigari bilan birga eziladi, sariyog' va tuz qo'shib, aralashtiriladi. Aralashma bilan tuxum sarig'ining o'rnini to'ldiriladi. Jigar solingan tuxum idish ustiga qo'yilgan salat barglari ustiga yaxshilab joylashtiriladi. Ushbu gazak va boshqa taomlar uchun mahsulotlar me'yorlari quyida keltirilgan:

Tuxum	2 dona
G'oz jigari	94
Sariyog'	10
Ko'k salat	25
Tuz	1
	150

8.3.3.3.Rumincha suyuq ovqat (sup)

Tozalangan va yuvilgan sabzi, petrushka va piyoz somoncha shaklida kesilgandan keyin past olovda ozgina qovuriladi. Qovurilgan sabzavotlarga sirka yoki limon kislotasi eritmasi qo'shib, qaynash darajasigacha yetkaziladi. Alohida tayyorlangan tovuq buloniga kartoshka solinib, yarim tayyor bo'lguncha qaynatiladi. Keyin bulonga qovurilgan sabzavotlar, bulonda eritilgan qovurilgan un va tuz solib, tayyor bo'lguncha pishiriladi.

Tovuq go'shti	153
Kartoshka	205
Sabzi	25
Petrushka	13
Un	5
Sariyog'	10
Sirka kislotasi (3%)	5
Yanchilgan qizil qalampir	0,2
Smetana	15

Tuz	5
	500

8.3.3.4. Go'sht solingan sabzavotli chorba

Qaynoq bulonga kesilgan karam va kartoshka qo'shilib, yarim tayyor bo'lguncha qaynatiladi, keyin ko'k no'xat va shirin qalampir solinib, qaynash darajasigacha yetkaziladi. Ustidan alohida qovurilgan pomidor solinadi va tayyor bo'lguncha qaynatiladi. Tayyor bo'lishiga 12-15 minut qolganda somoncha shaklida kesilgan va qovurilgan sabzavotlar (sabzi, piyoz, tomat-pyure), 5 minut qolganda esa suzib olingan va qaynash darajasiga yetkazilgan borsh yoki limon kislotasi qo'shiladi. Dasturxonga tortishda mayin qilib kesilgan petrushka ko'kati sepib tortiladi:

Go'sht	54
Ho'l karam	50
Kartoshka	137
Sabzi	25
Piyoz	102
Tomat-pyure	15
Eritilgan yog'	15
Shirin qalampir	7
Konservalangan ko'k no'xat	23
Pomidor	61
Tayyor borsh	150
yoki limon kislotasi	0,75
Petrushka ko'kati	3
Qalampir	1,2
Tuz	5
	500

8.3.3.5.Kartoshkadan tayyorlangan sabzavotli musaka

Tozalangan va yuvilgan kartoshka bo'laklarga bo'linib ustidan ozgina tuz solingan suv quyib, tayyor bo'lguncha qaynatiladi. Keyin suvi to'kiladi, kartoshka esa issiqligicha elakdan yoki qirg'ichdan o'tkaziladi, sariyog' qo'shilib, yaxshilab aralashtiriladi. Undan keyin kam-kamdan qaynoq sut qo'shilib ko'pirtiriladi va tuz

solinadi. Alohida qaynatilgan sabzi va petrushka yaxshilab eziladi, somoncha shaklida kesilgan piyoz esa kamgina yog‘da qovuriladi, unga ezilgan sabzi, petrushka va tuz qo‘shilib, yaxshilab aralashtiriladi. Keyin yog‘ surtilgan va non talqoni sepilgan tovaga kartoshka pyuresi bir tekis qalinlikda solinadi va ustidan ezilgan sabzavotlar surtib chiqiladi va uning usti yana kartoshka pyuresi bilan qoplanadi. Keyin pyure yuzasiga suvda suyultirilgan tomat-pyure surtib chiqiladi va qovurish shkafida toblab pishiriladi. Tayyor musaka porsiyalarga kesiladi va ustidan eritilgan sariyog‘ quyiladi:

Kartoshka	206
Sut	10
Sariyog‘	20
Sabzi	26
Piyoz	48
Petrushka	16
Eritilgan yog‘	3
Non talqoni	4
Tomat-pyure	10
Tuz	3
	220

8.3.3.6. “Madera ” sousida dimlangan go‘sht

Porsiyalarga kesilgan yumshoq go‘sht ezilgan sarimsoqpiyoz bilan 1-2 soat davomida marinadlanib qo‘yiladi. Keyin go‘sht yarim tayyor bo‘lguncha qovurib olinadi. Madera sousiga solinib, dimlab pishiriladi. Go‘shtga frityurda qovurilgan kartoshka garnir sifatida beriladi va ko‘katlar bilan bezatiladi:

Mol go‘шти	215
Sarimsoqpiyoz	3
Madera sousi	150
Frityurda qovurilgan	
Kartoshka	150
Ko‘katlar	3
	100/300

Madera sousini tayyorlash

Tayyor qizil sousga madera vinosi qo'shilib, qaynash darajasigacha yetkaziladi va ustidan sariyog' solinadi.

Qizil sous	900
Madera vinosi	100
Sariyog'	70
	1000

8.4. Vengrlarning ovqatlanishi

8.4.1. Vengrlarning ovqatlanishi va pazandachiligiga xos xususiyatlar

Vengrlar pazandachiligi va ovqatlanishi boshqa xalqlar pazandaliklari va ovqatlanishidan keskin ajralib turadi. Birinchidan, shuni ta'kidlash lozimki, qo'y go'shtini va qiymalangan go'shtlardan tayyorlangan taomlarni iste'mol qilishmaydi. Sovuq va issiq go'shtli taomlarni tayyorlash uchun, asosan, cho'chqa, mol, buzoq, uy (tovuq, jo'ja, g'oz, kurka) va yovvoyi parrandalar go'shtlaridan keng foydalaniladi. Yuqorida ko'rsatilgan go'sht turlaridan tayyorlangan tabiiy taomlar sevib iste'mol qilinadi. Qo'y go'shti vengrlar tomonidan iste'mol qilinmasa-da, ular qo'zichoqlar go'shtidan tayyorlanadigan natural taomlarni yaxshi ko'rishadi. Vengrlar ovqatlanishiga va pazandachiligiga xos xususiyatlarning yana biri shundan iboratki, ular keta ikrasini, kilka va seld baliqlarini hamda dudlangan baliq go'shtini (baliq tasmasi) iste'mol qilishmaydi. Xuddi shuningdek, dengiz baliqlari va mahsulotlari ham iste'mol qilinmaydi. Shu sababli ham, ulardan tayyorlanadigan taomlar vengr pazandachiligida deyarli uchramaydi. Shu bilan bir vaqtda vengrlar chuchuk suvda yetishtiriladigan baliqlardan tayyorlanadigan taomlarni sevib iste'mol qilishadi va ular vengr pazandachiligida faxrli o'rinlardan birini egallaydi. Vengriya daryolarida va ko'llarida, masalan, Balaton ko'lida urchitiladigan baliqlar aholi ehtiyojini to'liq qondirish qobilyatiga hamda nozik ta'm va yuqori shiradorlikka ega. Vengriyada eng kamida uch xil baliqdan ko'p miqdorda pomidor va shirin qizil qalampir solib tayyorlanadigan suyuq taom juda ham mashhur. Lekin vengr turistlarning ovqatlanishini tashkil qilishda shuni hisobga olish lozimki, ular kuchli tuzlangan sabzavotlarni va boshqa mahsulotlarni iste'mol qilishmaydi.

Vengr milliy pazandachiligida sovuq va issiq taomlarni tayyorlashda sabzavotlardan (pomidor, bodring, achchiq va shirin qizil qalampir, baqlajon,

qovoqcha, oq karam, kolrabi, gulkaram kabilar) hamda kartoshkadan keng miqyosda foydalaniladi. Shu sababli ham, kartoshkadan va sabzavotlardan tayyorlanadigan taomlar ulushi juda ham katta.

Milliy vengr pazandachiligiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, unda grechixa yormasi ishlatilmaydi; ishlatilsa ham, kam miqdorda ishlatiladi; vengrlar grechixadan tayyorlanadigan bo'tqalarni va kisellarni umuman iste'mol qilishmaydi. Lekin boshqa yormalardan tayyorlangan taomlar keng iste'mol qilinadi. Bug'doy yormasidan tayyorlangan bo'tqa va yuqorida ta'kidlab o'tilgan baliq suyuq ovqati, hatto, tabarruk va Alloh in'om etgan taomlar deb hisoblanadi; chunki bug'doy yer, baliq esa dengiz "mevasi" deb qaraladi. Shu sababdan ham bo'lsa kerak, vengrlar bu taomlarni tayyorlash lozim bo'lsa, juda ham sifatli qilib tayyorlash, agar sifatli qilib tayyorlay olmasa, umuman tayyorlamaslik kerak deyishadi.

Vengr pazandachiligida asosan cho'chqa yog'i ishlatiladi. Sariyog'dan faqat parhez taomlarni tayyorlashda foydalaniladi. O'simlik yog'lari esa o'ta kam ishlatiladi. Eritilgan cho'chqa yog'i barcha vengr milliy taomlarining ham asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Hatto, un ham cho'chqa yog'ida qovuriladi. Cho'chqa yog'ida qovurilgan un va piyoz ma'lum bir haroratlarda, taomlarga quyuqlik beradi va piyoz efir moddalarining nozik hidini yanada kuchaytiradi. O'simlik yog'laridan asosan zaytun yog'i ishlatiladi. U g'oz yog'i bilan bir qatorda salatlarga qo'shiladi.

Vengr pazandachiligiga xos asosiy xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, vengrlarning milliy taomlari o'tkir ta'm va hidga ega. Milliy taomlarga bunday xususiyatlarni ko'p miqdorlarda ishlatiladigan achchiq qizil qalampir, achchiq murch, sarimsoqpiyoz, piyoz, shirin qalampir, koritsa, mayoran, zira, tinyan, selderey, ukrop va petrushka kabilar beradi. Vengr pazandachiligida qalampir turlari, ayniqsa, shirin qizil qalampir (paprika) juda ham katta talabga ega.

Milliy vengr pazandachiligida paprikash, gulyash, token va perselt taomlarini tayyorlashda paprika o'ta katta ahamiyatga ega. Miqdor jihatdan bu taomlarning asosiy qismini paprika – shirin qizil qalampir tashkil qiladi. Gulyash o'zining konsistensiyasi bo'yicha go'shtli ragu va suyuq ovqatning o'rtasida turadi. Gulyash tayyorlashda ko'p miqdorlarda paprika, qovurilgan un va klyotski ishlatiladi. Buning uchun kichik klyotskilardan foydalaniladi. Perselt - bu raguning bir turi bo'lib, gulyashga nisbatan piyoz ko'p solinadi. Un miqdori ham ko'p bo'lganligi sababli sous juda ham quyuq bo'ladi. Perkelt past olovda dimlab pishiriladi. Perselt uchun go'sht sifatida mol, cho'chqa, uy va yovvoyi parrandalar go'shtlari hamda parrandalarning ichak-chavoqlaridan foydalaniladi. Token xuddi perkeltga o'xshagan taom hisoblanadi. Go'sht token uchun uzunchog'roq yoki

rombik shaklida kesiladi. Lekin gulyashga nisbatan piyoz va paprika kamroq solinadi. Bundan tashqari, tokan tayyorlashda qo'ziqorin, ko'k no'xat va smetana ishlatiladi.

Paprikash, gulyash, perselt va tokandan tashqari vengrlar olov yoki temir panjara ustida qovurilgan go'sht, talqonga bo'linib qovurilgan jo'ja, qovurilgan yosh cho'chqa bolasi va toblab pishirilgan taomlarni sevib iste'mol qilishadi. Go'shtli ikkinchi taomlarga kartoshkadan, karamdan va tarxoniyadan (tuxumda qorilgan xamirdan quritib tayyorlangan yormaga o'xshagan mahsulot) tayyorlangan garnirlar beriladi. Bundan tashqari, tarxoniya suyuq ovqatlar tayyorlashda, mustaqil xamir taom va dimlab pishirilgan go'shtga garnir sifatida hamda do'lmalarga solish uchun qiyma sifatida ishlatiladi. Tarxoniya milliy sun'iy yorma bo'lib, yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, guruch o'rnida foydalaniladi. Shuni ta'kidlash lozimki, eng ko'p va keng miqyosda ishlatiladigan qo'shimcha mahsulotlardan biri - smetana hisoblanadi. Smetana suyuq ovqatlarga, souslarga, sabzavotli va go'shtli taomlarga, masalan, sekeycha gulyash, tvorogli kraketlarga, hatto, ho'l sabzavotlardan tayyorlanadigan salatlar ham smetana bilan beriladi.

Vengr pazandachiligiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, birinchi vengr taomlari boshqa millatlar suyuq taomlariga nisbatan qovurilgan un va piyozga o'xshagan mahsulotlarning ko'p miqdorlarda ishlatilishi hamda keng miqyosida foydalanishi sababli, ular quyuq konsistensiyaga va yuqori energetik qiymatga ega. Salatlar asosan sabzavotlardan tayyorlanadi va murakkab salatlar zaytun moyi yoki eritilgan g'oz yog'i, oddiylari esa tuz, shakar va sirka kislotasining suvdagi eritmasi bilan sepib beriladi.

Birinchi vengr taomlari ichiga klyotski va galushka (xamirli mahsulot) solib uzatiladi. Souslar asosan smetana, paprika yoki qovurilgan undan taomlar bilan birga qo'shib tayyorlanadi. Ikkinchi taomlarga garnirdan tashqari marinadlangan sabzavotlar va salatlar ham beriladi.

Milliy vengr pazandachiligida xamirdan ishlab chiqariladigan mahsulotlar ulushi ham juda katta. Xamirli mahsulotlardan vengrlar eng sevib iste'mol qiladiganlari olmalı yoki olchali rulet hamda vengrlarning an'anaviy taomi bo'lgan palatshinken hisoblanadi. Palatshinken sut va tuxum aralashmasida qorilgan xamirdan tayyorlangan pirojniydir. Ular tovada toblab pishiriladi. Bundan tashqari, vengrlar oq non iste'mol qilishadi.

Shirin taomlar sifatida vengerlar ho'l va konservalangan mevalardan tayyorlangan kompotlar, ho'l mevalar, pirojniylar va muzqaymoqlarni iste'mol qilishadi. Ularning eng sevimli issiq ichimligi turkcha tayyorlangan kofe hisoblanadi.

Vengr pazandachiligida taomlarni tayyorlashda yarim tayyor mahsulotlarga issiqlik bilan ishlov berishning qaynatish, qovurish va dimlab pishirish usullaridan keng foydalaniladi. Qovurilib tayyorlangan taomlar, ayniqsa, go'shtli taomlar, sevib iste'mol qilinadi.

Vengr xalqi kuniga uch marta ovqatlanadi. Ularning ovqatlanishiga xos xususiyatlardan biri shundan iboratki, u ham bo'lsa, kechqurunlari to'yib ovqatlanishdir.

Tayanch iboralar:

qo'y go'shti, sovuq va issiq go'shtli taom, dengiz balig'i, dengiz mahsuloti, sabzavot, grechixa yormasi, kisel, bug'doy yormasi, baliq suyuq ovqati, cho'chqa yog'i, paprika ahamiyati, smetana, quyuq konsistensiya, xamir, shirin taom.

Nazorat savollari:

1. Go'shtli taomlarni tayyorlashda qaysi go'sht turlaridan foydalaniladi?
2. Vengrlar qaysi mahsulotlarni iste'mol qilishmaydi?
3. Vengrlar qanday suvda o'rchiydigan baliqlarni yaxshi ko'rishadi?
4. Vengr milliy taomlarini tayyorlashda qaysi sabzavotlar ishlatiladi?
5. Milliy vengr taomlarini tayyorlashda qaysi yog'dan foydalaniladi?
6. Nima uchun milliy vengr taomlari o'tkir hid va ta'mga ega?
7. Paprika qaysi taomlarni tayyorlashda juda ko'p qo'shiladi?
8. Nima sababdan milliy vengr taomlari quyuq va katta energetik qiymatga ega?

8.4.2. Vengr turistlarga tavsiya qilinadigan taomlar

Vengriyadan kelgan turistlar ovqatlanish stollarining ustida maydalangan qizil qalampir, murch, sirka kislotasi va gorchitsa hamda suv qo'yilishi shart. Ularga quyidagilarni tavsiya qilish mumkin:

- sovuq gazaklar sifatida: sariyog' va pishloq, ustiga marinad yoki sariyog' quyilgan baliq, qovurilgan cho'chqa go'shti, sardina, garnirli vetchina, go'sht assortisi, qaynatilgan yoki dudlangan kolbasa, o'zbek milliy taomlaridan esa tandir-kabob, yaxna go'sht, xasip tavsiya qilinishi mumkin;

-birinchi taomlar sifatida: bulonlar pirojka, tovuq go'shti bilan, ugrali suyuq ovqat, klyotskili ovqat, suyuq ovqat-pyure, rassolnik, borsh. Oxirgi to'rtta taom haftasida bir martadan ko'p berilmasligi lozim. O'zbek milliy taomlaridan karam sho'rva, ugra, qiyma sho'rva kabilar tavsiya qilinishi mumkin;

-ikkinchi taomlar sifatida: qovurilgan tuxum, omletlar, qovurilgan va qaynatilgan baliq, qovurilgan cho'chqa, mol, uy va yovvoyi parrandalar go'shtlari garnir bilan, tovuqdan tayyorlangan chaxoxbili, ragu, gulyash, befstrogonovlar beriladi. Ularga garnir sifatida qovurilgan kartoshka, dimlangan karam va boshqa sabzavotlardan tayyorlangan mahsulotlar beriladi. O'zbek milliy taomlaridan to'y kabobini, jiz-biz va dimlab pishirilgan go'shtlarni tavsiya etish mumkin;

- shirin taomlar sifatida: ho‘l va toblab pishirilgan mevalar, ho‘l va konservalangan mevalardan tayyorlangan kompotlar, tort, pirojniy va muzqaymoqqa o‘xshaganlar beriladi. Tushlikdan keyin turkcha tayyorlangan kofe berilishi lozim.

Tayanch iboralar:

qizil qalampir, murch, sirka kislotasi, gorchitsa, suv, gazak, birinchi taom, ikkinchi taom, shirin taom.

Nazorat savollari:

1. Vengr turistlar stoliga taomlardan tashqari yana qanday mahsulotlar qo‘yish kerak?
2. Vengr turistlarga gazak va birinchi taomlar sifatida qaysi taomlar tavsiya qilinishi mumkin?
3. Siz mutaxassis sifatida vengr turistlarga qaysi ikkinchi va shirin taomlarni tavsiya qilgan bo‘lar edingiz?

8.4.3.Vengr taomlarini tayyorlash texnologiyasi

8.4.3.1. Gulkaram salati

Karam birlamchi ishlov berilgandan keyin pishib tayyor bo‘lguncha tuzli suvda qaynatib olinadi. Keyin sovutilgan karam porsiyalarga bo‘linib, idishga solingandan keyin ustidan shakar, tuz, maydalab kesilgan petrushka ko‘kati hamda sirka kislotasi va o‘simlik yog‘i aralashtirilgan suv bilan sepiladi va sovuq joyda bir soatgacha qoldiriladi. Dasturxonga tortishdan oldin porsiyalarga bo‘linadi. Quyida salat va boshqa taomlar uchun ishlatiladigan mahsulotlar me‘yorlari (grammda) keltirilgan:

Gulkaram	417
Sirka kislotasi	15
Shakar	4
Petrushka ko‘kati	4
O‘simlik yog‘i	10
Tuz	2
	252

8.4.3.2.Savoy karami salati

Birlamchi ishlov berilgan karam somoncha shaklida kesilgandan keyin ziravorlar solinmasdan yarim tayyor bo‘lguncha dimlanadi. Po‘stlog‘i bilan qaynatilgan va tozalangan kartoshka ham somoncha shaklida kesiladi.

Po'stlog'idan tozalangan yerqalampiri tomiri esa kichik teshikli qirg'ichdan o'tkaziladi va ustidan zaytun moyi, limon shirasi va tuz sepiladi. To'g'ralgan sabzavotlar idishga solinib, somoncha shaklida maydalangan cho'chqa yog'i, hamda qolgan zaytun moyi va qirg'ichdan o'tkazilgan yerqalampir bilan aralashtiriladi. Dasturxonga tortishda salat idishga uyub solinadi, limon bo'lakchalari va petrushka ko'kati bilan bezatiladi:

Savoy karami	100
Kartoshka	180
Yerqalampiri tomiri	17
Cho'chqa yog'i	33
Limon	25
Zaytun moyi	17
Petrushka ko'kati	10
	200

8.4.3.3. Sup-gulyash

Maydalangan piyoz eritilgan cho'chqa yog'ida qovuriladi va keyin unga yanchilgan qizil qalampir, kubik shaklida kesilgan go'sht, ezilgan sarimsoqpiyoz, lecho, tuz, bulon qo'shib, go'sht yarim tayyor holga kelguncha dimlanadi. Keyin esa ustidan kubik shaklida kesilgan kartoshka solinib, mahsulotlar qoplanguncha bulon quyiladi va tayyor bo'lguncha pishiriladi. Yoz vaqtlarida lecho pomidor va shirin qalampir bilan almashtiriladi.

Mol go'shti	109
Cho'chqa yog'i	8
Sarimsoqpiyoz	1
Yanchilgan qalampir	1
Zira	0,3
Kartoshka	137
Lecho	20
Tuz	2
	350

8.4.3.4 Lebbench

Kubik shaklida kesilgan kartoshka yarim tayyor bo'lguncha tuz solingan bulonda qaynatiladi. Un, tuxum, tuz va suvdan qattiq xamir tayyorlanadi. Xamir dam berilgandan keyin yupqa qilib yoyiladi va 3,5x3,5 sm.li kvadratchalarga kesiladi va yog'da qovurib olinadi. Dudlangan cho'chqa yog'i somoncha shaklida kesiladi va unda piyoz qovurilib, ustidan qalampir sepiladi. Keyin qovurilgan piyoz, xamir, halqa shaklida kesilgan shirin yashil qalampir, bo'lakchalarga maydalangan pomidor kartoshkali bulonga qo'shiladi va yana 10 minut qaynatiladi.

Kartoshka	137
Dudlangan cho'chqa yog'i	20
Piyoz	6
Yashil shirin qalampir	21
Pomidor	24
Maydalangan qalampir	1
Un	28
Tuxum	1/4dona
	500

8.4.3.5. Tvorogli kartoshka

Tozalangan va kubik shaklida kesilgan kartoshka tayyor bo'lguncha tuzli suvda qaynatib olinadi, tvorog esa elakdan o'tkaziladi. Keyin kartoshkaning yarmi yog'langan maxsus idishga (baranchik) solinadi, ustidan esa tvorogning yarmi bir tekis qo'yib chiqiladi, keyin tvorogning ustidan qatlam qilib kartoshkaning qolgan qismi, uning ustidan qolgan tvorog joylashtirilib, tvorogning ustidan eritilgan cho'chqa yog'i va smetana quyiladi va qovurish shkafida 10-15 minut toblab pishiriladi.

Kartoshka	250
Tvorog	75
Smetana	35
Cho'chqa yog'i	25
Tuz	2

8.4.3.6. Jo‘jali paprikash

Birlamchi ishlov berilgan jo‘ja bo‘lakchalarga (porsiyaga 1-2 bo‘lak) bo‘linadi. Maydalab kesilgan piyoz qovurilib, keyin uning ustidan jo‘ja bo‘lakchalari solinadi, tuz sepiladi va maydalangan qizil shirin qalampir (paprika), tayyor lecho solinadi va idish qopqog‘i yopilib, past olovda dimlanadi. Mahsulotlar o‘z shirasida dimlanishi lozim. Shu sababli ham, ozgina bulon qo‘shilib, aralashtirilib turiladi. Mahsulotlar yarim tayyor holga kelgandan keyin yana ozgina bulon solinadi. Keyin smetana, qovurilgan un va ozgina suv qo‘shilib, yaxshilab aralashtiriladi va elakdan o‘tkaziladi. Hosil bo‘lgan bir xil quyug massa go‘shtga qo‘shiladi, aralashtirilgandan keyin tayyor bo‘lguncha dimlab pishiriladi. Dasturxonga tortishdan oldin qaymoq qo‘shilib, qaynab chiqish darajasigacha yetkaziladi. Garnir sifatida galushka beriladi.

Jo‘ja go‘шти	262
Piyoz	24
Sarimsoqpiyoz	4
Paprika	3
Un	5
Smetana	50
Yog‘	20
Qaymoq	50
Lecho	20
Tuz	3

8.5. Slovklar va chexlar ovqatlanishi

8.5.1. Slovklar va chexlar ovqatlanishiga xos umumiy xususiyatlar

Slovakiya va Chexiya dunyo xaritasida o‘tgan asrning 90-yillaridan keyin sobiq Chexoslovakiya Respublikasining parchalanishi natijasida paydo bo‘lgan davlatlar hisoblanadi.

Chexlar va slovklarning uzoq yillar davomida bitta davlat hududida yashashlari va do‘stlashishlari natijasida ularning pazandaliklari bir-birlariga katta ta’sir ko‘rsatgan. Bundan tashqari, chexlarning ba’zi taomlari slovklarning sevimli taomlariga, slovklarning taomlari esa chexlarning milliy taomlariga

aylanib qolgan va ikkita davlatda ham bir xil ovqatlanish tarzi shakllangan. Shu sababli ham, chexlar va slovaklar pazandachiligida qator o'xshashliklar va bog'liqliklar mavjud. Slovaklar va chexlar pazandaliklariga ularning o'zaro ta'sirlaridan tashqari qo'shni davlatlar pazandaliklari ham katta ta'sir ko'rsatgan. Shunga qaramasdan, slovaklar va chexlar milliy pazandaliklari o'zlariga xos xususiyatlarni saqlab qolgan va qo'shni millatlar pazandaliklari hisobidan taom assortimentini boyitib bormoqda.

Tayanch iboralar:

dunyo xaritasi, ta'sir, qo'shni davlatlar.

Nazorat savollari:

1. Slovakiya va Chexiya davlatlari dunyo xaritasida qachon paydo bo'ldi?
2. Slovaklar va chexlarning uzoq yillar davomida bir davlatda yashashida bir-birlarining pazandaliklariga taysiri qanday?

8.5.2.Slovaklar ovqatlanishiga va pazandachiligiga xos xususiyatlar

Slovaklar pazandachiligiga Vengriya va Bolqon davlatlarining ta'siri juda katta bo'lgan. Ularning ta'siri, birinchi navbatda, slovaklar pazandachiligida ishlatiladigan ziravorlar assortimentida o'z aksini topgan. Slovaklar pazandachiligi xushbo'y hidli va nozik ta'mli taomlarga boy. Shu sababli ham, slovaklar taomlari juda ham yoqimli ta'm va hidga ega. Shu bilan birga, boshqa Yevropa mamlakatlariga nisbatan Slovakiyada ovqatlanish xarajatlari bir muncha arzon.

Milliy slovak taomlarini tayyorlashda turli uy hayvonlari go'sht mahsulotlaridan va yovvoyi hayvonlar va parrandalar go'shtlaridan keng foydalaniladi. Lekin sevimli taomlar tovuq va cho'chqa go'shtlaridan tayyorlanadi. Go'sht mahsulotlaridan har xil sabzavotli birinchi, shuningdek sabzavot va boshqa mahsulotlar bilan beriladigan ikkinchi taomlar hamda gazaklar tayyorlanadi. Go'sht mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlardan gulyash, ragu, shnitsel kabilar eng sevimli hisoblanadi. Shampinon qo'ziqorini va kartoshka oladyasi bilan tayyorlab beriladigan gulyash butun slovakliya bo'yicha keng tarqalgan va sevib iste'mol qilinadi. Bu taom slovak tilida "spish poxutkasi" deb nomlanadi. Yana shuni ta'kidlash lozimki, ikkinchi taomlarni va issiq gazaklarni tayyorlashda dudlangan cho'chqa go'shtidan keng foydalaniladi.

Milliy taomlar assortimentida baliqdan tayyorlanadigan taomlarning o'ziga yarasha ulushi bor. Ayniqsa, tez oqar daryolaridan ovlanadigan forel balig'idan tayyorlanadigan taomlarga ehtiyoj juda ham katta.

Slovaklar milliy taomlarini tayyorlashda sut va sut mahsulotlaridan ham keng foydalaniladi. Sut tabiiy holda ichilibgina qolmasdan, undan pishloqlar va

brinzalar ishlab chiqariladi. Pishloq va brinzalar nafaqat gazak sifatida, balki issiq taomlarni tayyorlash uchun ham ishlatiladi. Brinza bilan tayyorlanadigan milliy taom «xalushki» va tolqonga bulanib, qovurish shkafida toblab pishiriladigan vetchinali pishloq kabi taomlar o'zlarining nozik ta'mi bilan iste'molchilarda so'nmas katta taassurot qoldiradi.

Slovaklarning ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, aksariyat milliy taomlar qizil qalampir (paprika), pishloqli kichik klyotskilar va boshqalar bekon bilan beriladi va iste'mol qilinadi.

Xamirdan tayyorlanadigan milliy taomlar ulushi juda ham katta.

Shaftolili blin va «langoshe» (dumoloq shaklli sarimsoqpiyoz bilan qovurilgan ponchik) kabi taomlar o'zlarining nozik ta'mi va xushbo'y hidi bilan mehmonlarni hayratda qoldiradi.

Slovak milliy pazandachiligiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, ularni tayyorlashda turli ziravorlardan va o'tkir hidli va ta'mli mahsulotlardan keng foydalaniladi. Ulardan eng ko'p ishlatiladiganlari sarimsoqpiyoz, gorchitsa, sirka kislotasi, qizil va achchiq qalampir, murch, zira va ko'katlar hisoblanadi.

Slovak milliy taomlarini tayyorlashda issiqlik ta'sirida ishlov berishning deyarli barcha usullaridan foydalaniladi. Lekin dimlab pishiriladigan go'shtli taomlarga ehtiyoj katta.

Slovakiyaga boradigan turistlar shuni bilishlari kerakki, u yerda ishlab chiqariladigan shampän vinosining ba'zi, osh vinosining – Vlash rislingi, Yashil Velteliner, Rachenska Frankovka kabi navlari juda ham yuqori sifatga ega. Slovaklarning bochkali yosh va «qora shirin» kabi pivo navlari o'zlarining sifati bo'yicha dunyoda dong'i ketgan pivolaridan qolishmaydi.

Tayanch iboralar:

Vengriya, Bolqon davlatlari, go'sht mahsuloti, sut, sut mahsuloti, qizil qalampir (paprika), xamir, ziravor, vino, pivo.

Nazorat savollari:

1. Slavaklar pazandachiligiga qaysi davlatlar xalqlarining pazandaliklari katta ta'sir qo'rsatgan?
2. Milliy slavak taomlarini tayyorlashda qaysi go'sht turlari ishlatiladi?
3. Qaysi baliq taomlari katta ehtiyojga ega?
4. Sut va sut mahsulotlari qanday holda iste'mol qilinadi?
5. Qaysi milliy taomlar bekon bilan iste'mol qilinadi?
6. Vengr pazandachiligida ziravorlarning va qo'shimcha mahsulotlarning qaysi turlaridan foydalaniladi?

8.5.3. Chexlar ovqatlanishiga va pazandachiligiga xos xususiyatlar

Chexlarning ovqatlanishiga xos asosiy xususiyatlardan biri shundan iboratki, ularning milliy taomlari juda ham yog‘li, tuzli va shirin, lekin juda ham lazzeatli va to‘yimli, chunki ular porsiyalari hajmi juda ham katta. Shu sababli ham, chexlar milliy taomlari katta energetik qiymatga ega. Buni, albatta, Chexiyaga boradigan turistlar taomlarga buyurtma berishda hisobga olishlari lozim. Agar tuzining balandligi va ba‘zi bir taomlarining shirinligi hisobga olinmasa, chex milliy taomlari o‘zbek yoki tojik milliy taomlariga juda ham o‘xshash.

Chex pazandachiligida uy hayvonlari va parrandalari hamda yovvoyi hayvonlari (kosulya, tovushqon) va parranda go‘shlaridan foydalaniladi. Milliy taomlarni tayyorlashda cho‘chqa va tovuq go‘shlari hamda dudlangan cho‘chqa (vetchina) va qayta ishlangan cho‘chqa mahsulotlari (sosiska, shpikachka) ko‘p ishlatiladi. Bulardan tashqari, buzoq mol, tustovuq va o‘rdak go‘shlari ham iste‘mol qilinadi. O‘rdak jigari va tuzlangan karam bilan beriladigan knedliklar chexlarning eng faxrli taomlaridan hisoblanadi. Chexlar faqat natural go‘shlardan tayyorlanadigan taomlarni iste‘mol qilishadi. Qiymalangan go‘shlardan va qo‘y go‘shidan tayyorlanadigan taomlar chexlar milliy taomlari assortimentida deyarli yo‘q. Natural go‘shlardan tayyorlanadigan taomlar faqat tuzlangan karam va knedliklar bilan birga iste‘mol qilinadi.

Xuddi slovaklardek, chexlar ham gulyashni yaxshi ko‘rishadi. Shu sababli ham, chexlar pazandachiligida gulyashning turi juda ham ko‘p. Gulyash nafaqat mol va cho‘chqa go‘shlaridan, hatto, quyon go‘shidan va jigardan ham tayyorlanadi. Bundan tashqari, gulyashning boshqa turlari ham mavjud. Mol go‘shidan gulyash tayyorlash uchun go‘sh tana qismlarining har joyidan kesib olinadi va ezilgan zira hamda sarimsoqqiyoq solib past olovda dimlab pishiriladi. Go‘sh yumshagandan keyin dimlashda hosil bo‘lgan shiraga past olovda qovurilgan yoki qovurilmagan un va tomat-pasta aralashtiriladi, hosil bo‘lgan sous qaynash darajasigacha yetkaziladi. Gulyash faqat knedlik bilan beriladi. Iste‘mol qilishda knedlik hosil bo‘lgan sousga botirib yeyiladi.

Chexlarning eng sevimli taomlaridan, knedlik va tuzlangan karam bilan beriladigan cho‘chqa go‘shidan tashqari karlovar ruleti, knedlik bilan beriladigan qovurilgan g‘oz go‘shi hisoblanadi. Go‘shli va baliqli ikkinchi taomlarga garnir sifatida sabzavotlar, asosan, tuzlanib dimlangan karam, kartoshkadan va ho‘l sabzavotlardan tayyorlanadigan salatlar beriladi. Baliq taomlaridan eng sevimli iste‘mol qilinadigan qovurilgan karp hisoblanadi.

Bundan oldin ta‘kidlangandek, knedlik ham chexlarning eng sevimli taomlaridan biri. Chex pazandachiligida knedliklar xamirturushsiz va achitilgan xamirlardan, shuningdek qaynatilgan kartoshkadan tayyorlanadi. Knedliklar ichiga ko‘pincha olxo‘ri yoki boshqa mevalar yoki povidlo solib tayyorlanadi. Knedlik tuzli suvga qaynatib olingandan keyin ustidan ko‘knor urug‘lari sepiladi, eritilgan

sariyog‘ quyiladi. Achitilgan xamirdan tayyorlangan knedliklar ikkinchi go‘shli va baliqli taomlarga tuzlangan karam bilan beriladi.

Chexlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, ular ratsionida baliq taomlari assortimenti kichik. Baliqli taomlar faqat sovuq gazak sifatida ustidan mayonez yoki marinad quyilgan holda iste‘mol qilinadi. Milliy chex taomlari juda ham xushxo‘r va yeyimli bo‘ladi. Ularga bunday xossalarni ziravorlar va taomlar tayyorlashda qo‘shiladigan hamda taomlarni iste‘mol qilish davrida ishlatiladigan qo‘shimcha mahsulotlar beradi.

Milliy chex pazandachiligida ishlatiladigan ziravorlar va qo‘shimcha mahsulotlar assortimenti juda katta. Ular qatoriga zira, arpabodiyon, muskat yong‘og‘i, lavr bargi, chinnigul g‘unchasi, murch, qizil shirin va achchiq qalampir, qora archa damlamasi, rayhon, zanjabil, mayoron, petrushka, selderey, yalpiz, shalfey, sirka kislotasi, gorchitsa va yerqalampir kabilar kiradi. Chexiya tuproq-iqlim sharoitida yetishtiriladigan yerqalampirining ta‘mi va hidi uncha achchiq emas.

Kartoshka va sabzavotlardan tayyorlanadigan gazak va birinchi hamda ikkinchi taomlarning ham assortimenti juda katta. Ulardan sabzavot (qizil qalampir, pomidor, bodring, rediska, karam, latuk) salatlari, ichiga qiyma solingan bodring yoki pomidor kabi issiq gazaklar tayyorlanadi. Chex pazandachiligida mevalardan tayyorlanadigan salatlar ham ko‘p. Ular banan, shaftoli, o‘rik, uzum, nok, olma, apelsin, mandarin, qulupnay va olxo‘ri kabi mevalardan tayyorlanadi. Chexlar salatlarni mayonez, smetana, shakar, sirka kislotasi eritmasini yoki limon shirasini ustidan sepib iste‘mol qilishadi. Bundan tashqari, mayonez birinchi va ikkinchi issiq taomlarni tayyorlash uchun ham ishlatiladi. Chexlar mayonezi sovuq gazaklarga nisbatan uzoq vaqt davomida o‘zining barqarorligini saqlab turadi. Uning sababi shundan iboratki, tayyor mayonezga 1:3 nisbatda konsentrlangan bulon (lanspig) qo‘shiladi.

Chexlar ham, xuddi Skandinaviya mamlakatlari xalqlaridek buterbrodlarni yaxshi ko‘rishadi. Ayniqsa, yopiq buterbrodlar katta talabga ega. Buterbrodlar har xil buterbrod massalari (pishloq, eritilgan pishloq, baqlajon, rediska, yer qalampiri va boshqalar) bilan tayyorlanadi. Buterbrod massalari chexlar tilida pamazanka deb ataladi. Tayyor buterbrod yaxshilab bezatiladi. Uning uchun kesilgan non bo‘lakchasi ustiga salat (latuk), keyin asosiy mahsulot (pamazanka) qo‘yiladi, uning ustki yuzasi mayonez bilan to‘rli shaklda bezatiladi.

Chex pazandachiligiga xos asosiy xossalardan yana biri shundan iboratki, ularning birinchi taomlari juda ham quyuq va o‘rtasiga qoshiq qo‘yilsa, u tik turadi. Masalan, chexlar uchun an‘anaviy bo‘lgan “Polevka” suyuq ovqati o‘zining konsistensiyasi bo‘yicha borsh va shilarni eslatadi. Lekin borsh va shilarda quyuq konsistensiya sabzavotlar hisobidan hosil bo‘lsa, chex suyuq ovqatlarida esa ularni

tayyorlashda qo‘shiladigan un (qovurilgan yoki qovurilmagan), manna yormasi va pyure shaklida ezilgan sabzavotlar hisobidan sodir bo‘ladi. Un suvda ezilgan holda (“ishka”) qo‘shiladi. Baliq va sabzavotlardan tayyorlanadigan suyuq ovqatlar asosan ezilgan holatda bo‘ladi. Pyuresimon sabzavotli suyuq ovqatlarga go‘sht mayda kubikchalar shaklida qo‘shiladi. Un qo‘shiladigan suyuq ovqatlarga yana sariyog‘, tuxum sarig‘i, smetana va mayda qilib kesilgan ko‘katlar solinadi. Birinchi taomlar ichida pyure shaklida tayyorlanadigan suyuq ovqatlarning ulushi juda katta. Ular asosan sabzavotlardan va kartoshkadan tayyorlanadi.

Birinchi milliy taomlarni tayyorlash uchun mol, cho‘chqa, buzoq go‘shtlari, baliq, parrandalar ichak-chavoq mahsulotlari bulonlari bir yoki bir necha sabzavotlar qaynatmalari ishlatiladi.

Chexlar pazandachiligiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, suyuq ovqatlarni tayyorlashda ularga sabzavotlar ekstraktlari va xamirturush qo‘shiladi. Ekstrakt tayyor bulonga qo‘shiladi, xamirturush esa tayyor suyuq ovqatga solinadi. Uning uchun quritilmagan xamirturush yog‘da qovuriladi, keyin suyuq ovqatga solinib aralashtiriladi. Quruq xamirturushlar to‘g‘ridan to‘g‘ri suyuq ovqatga solinib aralashtiriladi. Chexlar tiniq bulonlarni ham ko‘p iste‘mol qilishadi. Ularni faqat tabiiy go‘shtlardan tayyorlashadi. Tiniq bulonlar tuxum, sabzavotlar, vermishel, ugra, guruch bilan beriladi.

Chex pazandachiligi uchun kartoshkadan tayyorlanadigan suyuq taom, sabzavotli suyuq ovqatlar (sabzi, gulkaram, piyoz-porey) loviya yoki no‘xatli suyuq ovqatlar, tuxum yoki ugra bilan beriladigan tiniq bulonlar juda ham xarakterli hisoblanadi. Bularning aksariyati sabzavotlar qaynatmalarida tayyorlanadi va ularga sutda ezilgan tuxum sarig‘i qo‘shiladi.

Ikkinchi taomlar issiqlik ta‘sirida har xil ishlov berish yordamida sparjadan, savoy karamidan gulkaramdan, bodring, pomidor kabi sabzavotlardan tayyorlanadi. Sabzavotli ikkinchi taomlarning assortimenti juda katta. Sabzavotli ikkinchi taomlar, tuxum, sous, tomat-pasta qo‘shib tayyorlanadi yoki non talqoniga yoki klyarga bulanib qovuriladi. Kartoshkadan tayyorlanadigan ikkinchi taomlar assortimenti sabzavotli taomlar assortimentidan ham katta. Talqonga bulanib qovurilgan ikkinchi go‘sht va baliq taomlari sovuq “tartar” sousi (mayda kesilib, mayonez bilan aralashtirilgan bodring yoki kornishon) bilan birga iste‘mol qilinadi.

Xamirdan tayyorlanadigan konditer mahsulotlarining ham assortimenti juda katta va ruslar qandolat mahsulotlariga juda yaqin. Konditer mahsulotlari qatlangan, quymoq, achitilgan va boshqa xamir turlaridan tayyorlanadi. Ularni ishlab chiqarishda margarin yoki sariyog‘dan tashqari o‘simlik yog‘lari va cho‘chqa yog‘i ishlatiladi. Konditer mahsulotlarining assortimentini tortlar, pirojniylar, kalachlar, rogaliklar va krendelga o‘xshagan mahsulotlar tashkil qiladi.

Issiq ichimlikdan natural kofe va romli choy sevib iste'mol qilinadi. Bundan tashqari, chexlar pivoni juda ham yaxshi ko'rishadi. Ayniqsa, plzen pivosi katta talabga ega.

Tayanch iboralar:

energetik qiymat, uy hayvoni, yovvoyi hayvon, parranda, gulyash, knedlik, baliq taomi assortimenti, ziravor, qo'shimcha mahsulot, kartoshka, sabzavot, mayonez, buterbrod, quyuq, ekstrakt, xamirturush, sabzavotli ikkinchi taom, xamir, issiq ichimlik, pivo.

Nazorat savollari:

1. Nima sababdan chex taomlari katta energetik qiymatga ega?
2. Chex milliy taomlarini tayyorlashda asosan qaysi go'sht turlaridan foydalaniladi?
3. Chexlarning eng sevimli taomlarini va ularni tayyorlash texnologiyasini bilasizmi?
4. Chex pazandachiligida qaysi ziravorlar va qo'shimcha mahsulotlar ishlatiladi?
5. Taomlar tayyorlashda, kartoshkadan tashqari, qaysi sabzavotlar ishlatiladi, mevalar-chi?
6. Nima sababdan chexlarning birinchi taomlari quyuq?
7. Suyuq ovqatlar qaysi qo'shimcha mahsulotlar qo'shib tayyorlanadi?
8. Go'shtsiz ikkinchi taomlar qaysi mahsulotlardan tayyorlanadi?

8.5.4. Slovak va chex turistlariga tavsiya etiladigan taomlar

Uzoq yillar davomida bir davlatda yonma-yon yashashi hamda davlat miqyosida o'rnatilgan bir xil ish tartib slovak va chexlar ovqatlanish rejimining shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatgan. Ikkala millatda ham kuniga uch marta ovqatlanish tarzi tashkil topgan. Slovaklar ham, chexlar ham ertalab yengil nonushta qilishadi, tushlikda esa to'yib ovqatlanishadi, kechqurungi nonushtasi ham to'yimli bo'ladi.

Slovakiya va Chexiyadan keladigan mehmonlar uchun menyu tuzishda quyida keltirilgan tavsiyalarga amal qilish lozim bo'ladi. Ertalabki nonushta menyusiga tez tayyorlanadigan taomlar kiritilishi lozim. Odatda, chex va slovak turistlarga ertalab sariyog', vetchina, kefir, bulochka va kofe beriladi.

Tushlik va kechqurungi nonushta menyulariga quyidagi taomlar tanlab kiritilishi mumkin.

- gazaklardan: qaynatilgan til, qaynatilgan buzoq go'shti, yog'i kam vetchina, kolbasa, pishloq, go'shtlar assortisi, go'shtli, baliqli va sabzavotli buterbrodlar, ustki yuzasi mayonez bilan bezatilgan sabzavot va mevalar, shu jumladan, o'zbek milliy pazandachiligida tayyorlanadigan sovuq gazaklar (xasipdan tashqari) hamda respublika tuproq-iqlim sharoitida yetishtiriladigan ho'l mevalar;

- birinchi taomlardan: sabzavot, frikadelka yoki pirojka bilan beriladigan bulonlar, tovuq bulonida tayyorlangan suyuq ovqat-ugra, makaron mahsulotlari

qo‘shib tayyorlangan suyuq ovqatlar, klyotskili suyuq ovqat, ezilgan kartoshkadan, no‘xatdan, gulkaramdan tayyorlangan pyuresimon suyuq ovqatlar: O‘zbek milliy taomlaridan: elak yoki dokadan o‘tkazilib, keyin sabzavotlari qo‘shilgan sho‘rva, qiymali yoki qiymasiz ugraga o‘xshagan suyuq taomlar;

- ikkinchi taomlardan: qovurilgan yoki qaynatilgan cho‘chqa go‘shti, natural cho‘chqa go‘shtidan tayyorlangan shnitsel, qovurilgan buzoq go‘shti, sparja, talqonli sous bilan beriladigan gulkaram, ustidan marinad yoki mayonez quyilgan baliq. Ikkinchi go‘shtli taomlarga garnir sifatida ho‘l sabzavotlardan tayyorlangan salatlar beriladi. Yana shuni hisobga olish lozimki, qo‘y go‘shtidan va qiymalangan go‘shtlardan tayyorlanadigan taomlar Slovakiya va Chexiyadan kelgan turistlarga tavsiya qilinmasligi kerak;

- desert taomlardan: ho‘l yoki konservalangan mevalardan tayyorlangan kompot, ho‘l mevalar, katta assortimentda konditer mahsulotlari, ko‘pirtirilgan qaymoqli muzqaymoqlar. O‘zbek milliy shirinliklaridan nisholda taklif etilishi mumkin. Desertdan oldin mehmonlarga pishloq berilishi lozim. Tushlikdan keyin slovak va chex mehmonlarga qora kofe taklif etilishi va menyuga kiritilishi lozim.

Tayanch iboralar:

menyu, ertalabki nonushta, gazak, birinchi taom, ikkinchi taom, desert.

Nazorat savollari:

1. Slavakiya va Chexiyadan keladigan mehmonlar uchun menyu tuzishda nimalarni hisobga olish kerak?
2. Slavak va chex turistlarga qanday gazaklar tavsiya qilinishi mumkin?
3. Slavak va chex turistlarga birinchi taomlardan qaysilarini tavsiya qilgan bo‘lar edingiz?
4. Chex va slovak turistlar uchun menyuga ikkinchi taom va desert sifatida qaysi taomlarni kiritish mumkin?

8.5.4.1. Slovaklar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

8.5.4.1.1. Vlashcha salat

Vetchina, qaynatilgan go‘sht, kartoshka, po‘stlog‘idan va urug‘laridan tozalangan olma, tuzlangan bodring, marinadlangan mevalar somoncha shaklida kesiladi va mayonez bilan aralashtiriladi. Salat idishga uyub solinadi va tuxum, yashil no‘xat, bodring va petrushka ko‘kati bilan bezatiladi.

Bu salat va bundan keyingi taomlar uchun mahsulotlar me‘yolari gramm hisobida keltirilgan:

Vetchina	39
Go‘sht	65

Olma	15
Marinadlangan mevalar	42
Tuzlangan bodring	17
Yashil no‘xat	9
Tuxum	1/3 dona
Mayonez	25
Petrushka ko‘kati	5
Tuz	2
Qalampir	0,05
	150

8.5.4.1.2. Sup-gulyash

Cho‘chqa yog‘ida past olovda qovurilgan un iliq bulonda eziladi va zira qo‘shilib qaynatiladi. Tayyor atala elakdan o‘tkaziladi. Elakdan o‘tkazilgan atalaga kubik shaklida kesilgan xom kartoshka, qaynatilgan go‘sht, cho‘chqa go‘shti bilan ezilgan sarimsoqpiyoz qo‘shiladi va tayyor bo‘lguncha qaynatiladi.

Taom dasturxonga mayin qilib kesilgan ko‘kat bilan sepib tortiladi.

Qaynatilgan go‘sht	109
Cho‘chqa yog‘i	12
Dudlangan cho‘chqa yog‘i	12
Piyoz	24
Sarimsoqpiyoz	3
Un	12
Kartoshka	37
Murch yoki qizil qalampir	0,5
Zira	1
	350

8.5.4.1.3. Moravcha shnitsel

Cho‘chqa to‘sh go‘shtidan shnitsel porsiyalab kesib olinadi, keyin u yupqa qilib maxsus urg‘ich yordamida urib yumshatiladi, ikki tomonidan tuz va qalampir sepiladi. Kubik shaklida kesilgan vetchina, yashil no‘xat va tuxumdan omlet tayyorlanadi. Keyin cho‘chqa go‘shtining ustiga qo‘yilib o‘raladi va zrazi shakli beriladi. Keyin unga bulangan shniçelъ lezonga botirilib olinadi va non talqoniga

bulangandan keyin frityurda qovurib olinadi. Dasturxonga qovurilgan kartoshka ustiga shnitsel joylashtirilib, uning ustidan esa limon bo‘lagi va vlash salati qo‘yiladi

Cho‘chqa go‘шти	145
Un	5
Tuxum	1/5 dona
Non talqoni	10
Yog‘	15
Tuz	2
Qalampir	0,05
Omlet uchun:	
vetchina	26
ko‘k no‘xat	15
tuxum	4/5 dona
Garnir uchun:	
qovurilgan kartoshka	100
vlash salati	60
limon	10
	160/170

8.5.4.1.3.Moravcha shnitsel

Salat uchun mevaning bir yoki bir necha turidan tayyorlanadi. Uni tayyorlash uchun banan, shaftoli, uzum, nok, olma, o‘rik, qovun, apelsin, mandarin, qulupnay, gilolar ishlatiladi. Salat tayyorlashda katta mevalar kichik bo‘lakchalarga kesiladi, kichiklari esa butunligicha qoldiriladi. Keyin mevalar ivitib qo‘yilgan mayiz, katta kesilib quritilgan yong‘oq va shakar bilan aralashtiriladi, ustidan suv bilan suyultirilgan limon shirasi, meva shiralari yoki vino yoki meva pyuresi, qaymoq, sutlardan birortasi solinadi. Tayyor salat idishlarga solingandan keyin rangi va ta‘mi bilan farq qiladigan boshqa mevalar bilan bezatiladi.

8.5.4.2. Chexlar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

8.5.4.2.1. Klyarga bulanib qovurilgan baqlajon

Po'stlog'idan tozalangan baqlajon kichik aylanalarga kesiladi. Un, tuxum, tuz va sutdan suyuq xamir qoriladi. Baqlajon bo'lakchalari tuzlangandan keyin xamirga bulanib olinadi va qizdirilgan yog'da qovuriladi. Baqlajon issiqligida kartoshka pyuresi bilan beriladi. Bu va boshqa taomlarni tayyorlash uchun ishlatiladigan mahsulotlar me'yorlari (gramm) quyida keltirilgan:

Baqlajon	100
Tuxum	1/2 dona
Un	20
Sut	20
O'simlik yog'i	20
Tuz	2
	100

8.5.4.2.2. Baliq zapekankasi

Terisi va qiltiqlaridan tozalangan baliq go'shti porsiyalarga kesiladi va ichiga yog' surtilgan baland tovachalarga bir qatlam qilib qo'yiladi. Tovaga solishdan oldin baliq bo'lakchalari ustidan sirka kislotasi va tuz sepiladi. Un, sut, suv va tuxumdan suyuq xamir qoriladi va u tovadagi baliq bo'lakchalari ustidan quyiladi. Keyin tova 30 minut davomida qovurish shkafida ushlab turiladi.

Baliq filesi	100
Un	10
Sut	25
Tuxum	1/4 dona
O'simlik yog'i	10
Sirka kislotasi	5
Tuz	2
	100

8.5.4.2.3. Karlovarcha rulet

Bo'lakchalarga kesilgan buzoq go'shti maxsus urgich yordamida urib yumshatiladi, tuz sepiladi va uning yuzasi mayda qilib kesilgan cho'chqa yog'i bilan bir tekis qoplanadi, uning ustidan bir tekis qilib vetchina yoki qaynatib dudlangan va mayda qilib kesilgan cho'chqa go'shti, eritilgan sariyog' sepiladi. Keyin ustidan ko'pirtirib qovurilgan tuxum (sovutilgandan keyin) bilan qoplanadi. Undan keyin ustidan mayda qilib kesilgan tuzlangan bodring bir tekis qilib qo'yiladi, so'ng go'sht rulet shaklida o'raladi va ip bilan bog'lanadi. Rulet qizdirilgan tovada tomonlari qo'ng'ir jild hosil bo'lguncha qovuriladi va ozgina suv quyilib, qovurish shkafida 1,0-1,5 soat davomida toblab pishiriladi. Toblash davrida vaqti-vaqti bilan hosil bo'lgan go'sht shirasi ustidan quyilib turiladi.

Pishirish davrida hosil bo'lgan go'sht shirasiga un qo'shib eziladi va uning ta'mi ketguncha qaynatiladi.

Karlovar ruleti qaynatilgan yoki qovurilgan kartoshka, guruch yoki dimlangan sabzavotlar bilan dasturxonga uzatiladi. Ruletga alohida salat beriladi.

Buzoq go'shti	200
Cho'chqa yog'i (shpik)	20
Dudlangan go'sht yoki vetchina	20
Sariyog'	15
Tuzlangan bodring	30
Tuxum	1,0 dona
Un	5
Tuz	3
	200

8.5.4.2.4. Xom kartoshkadan tayyorlangan knedlik

Po'stlog'idan tozalangan kartoshka mayda teshikli qirg'ichdan o'tkaziladi, hosil bo'lgan shirasining bir qismi to'kib tashlanadi. Keyin tuz, un va tuxum qo'shib aralashtiriladi va suvga botirib olingan qoshiq yordamida knedliklar kesilib olinadi va ular qaynab turgan tuzli suvga solinib, 6-8 minut davomida qaynatiladi. Dasturxonga ustidan eritilgan cho'chqa yog'i va qovurilgan piyoz ustidan sepib tortiladi. Knedlikka alohida tuzlangan karam beriladi.

Kartoshka	200
Tuxum	1/4 dona
Un	60
Cho‘chqa shpigi	10
Tuz	3
	200

8.5.4.2.5. Bulochkali knedlik

Quruq xamirturush yaxshilab eziladi va un bilan aralashtiriladi, ustidan ezilgan tuxum sarig‘i, tuz qo‘shilib, xamir qoriladi. Xamirni qorish qo‘lga yopishmaydigan holgacha davom ettiriladi. Qovurilgan xamir ustidan kamgina un sepilib iliq joyda qoldiriladi. Xamir tayyor bo‘lgandan keyin qovurilgan bulochka kubiklari qo‘shilib aralashtiriladi va taxtacha ustida qoshiq yordamida 2x5 sm o‘lchamlarda zuvalalar kesiladi. Keyin zuvalalar qaynab turgan suvga solinib, 15-20 minut davomida qaynatib olinadi.

Un	100
Tuxum	1/5 dona
Xamirturush	1
Bulochka	30
Tuz	3
	150

IX BOB: MARKAZIY YEVROPA XALQLARI OVQATLANISHIGA XOS XUSUSIYATLAR

9.1. Fransuzlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar

9.1.1. Fransuz pazandachiligi va pazandalari to'g'risida umumiy fikir-mulohazalar

Fransuz pazandachiligi eng dongdor pazandaliklardan biri hisoblanadi. Dunyoda ovqat shnavandalarining fikrlariga ko'ra fransuz pazandachiligi taomlari assortimenti kengligi, o'zlariga xos taniq ta'mi va hii, tashqi ko'rinishi ularni tayyorlashda ishlatiladigan oziq-ovqat mahsulotlarining xilma-xilligi bo'yicha bugungi kunda dunyoda birinchi o'rinda turadi. Fransuz milliy taomlarining assortimenti katta va taniq taomlarga egaki, ularning hammasini tatib ko'rish uchun bir yillik umr ham yetmasligi mumkin.

Fransuz milliy pazandachiligining dunyo xalqlari pazandachiligi o'rtasida yetakchi o'rin egallashida va shon-shuhratining yanada oshishida fransuz souslari va pishloqlarining, oshpazlari va oddiy fransuz xalqining hissasi juda ham katta. Fransuz pazandachiligida 3000 ga yaqin hosilaviy sous va 500 dan ortiq yaqin pishloq turlari ishlatiladi. Har bir sous va pishloq milliy fransuz taomlariga uzoq vaqtlar iste'molchilar xotirasidan o'chmaydigan taomlarga nozik ta'm va hid beradi.

Oddiy fransuzlar ham taomlarning farqiga juda yaxshi borishadi, yaxshi taomni darrov fahmlashadi. Fransuz oshpazlari, umuman fransuz taomlar tayyorlashini san'at, o'zlarini esa san'at ustalari deb hisoblashadi va taomlarini san'at asari bilan tenglashtiradi. Haqiqatan ham shunday: tovuksimon tovlanib turgan yoki jannat qushiga o'xshatib, o'ta nafis bezatilgan va uning ustiga nozik ta'm va hidga ega bo'lgan taomni bir minut davomida ko'z oldingizga keltirib ko'ring-chi? O'ta nafis chizilgan va katta estetik qiymatga ega bo'lgan san'at asari tomoshabinlarda qanday so'nmas taasurot qoldirsa, chiroyli bezatilgan, nozik ta'm va hidga ega bo'lgan taomlar ham iste'molchilar xotirasida xuddi shunday iz qoldiradi: ular iste'molchilarda ko'tarinki ruh paydo qiladi, hayajonga keltiradi, Ba'zan esa, so'zlar orqali ifoda qilib bo'lmaydigan qandaydir kayfiyat baxsh etadi.

Har bir fransuz oshpazi o'zi tayyorlagan taomiga retsepturasini va tayyorlash texnologiyasini buzmasdan boshqa oshpazlar tayyorlagan xuddi shunday taomga nisbatan boshqacharoq ta'm va hidga ega bo'lgan taom tayyorlashga harakat qiladi.

Fransuz pazandachiligida qator taomlarga “Aida”, “Karmen”, “Shinoyu”, “Sog‘inish” kabi nomlarning berilishi taomlarni tayyorlash va ularni bezatish san’at asarlari yaratish bilan teng degan fransuzlar fikrlarini yana bir tasdiqlaydi. Bu yerda yana shuni ta’kidlash lozimki, fransuz pazandachiligida qator taomlar taniqli kishilar nomlari bilan yuritiladi, masalan, “Beshamel” sousi Fransiya qiroli Lyudovik XVI ning Metrdoteli va sous retsepturasining muallifi Beshamel, “Subiz” taomi taniqli fransuz generali Sh.Subiz, bir necha taomlar (sup, omlet, jo‘ja go’shtli taom), Fransiya birinchi bo‘lib kartoshkani keltirgan Parmante nomi bilan yuritiladi. Qator souslarga ham antiqa nomlar berilgan, masalan, “mushketyor”, “dishyumat”, “moliyachi”, “matros”, “baxmal”, “ipak”, “subretka” va boshqalar. Bundan tashqari, qator fransuz taomlari shaharlar va ular ilk bor tayyorlangan joylar nomlari bilan yuritiladi. Eng qizig‘i shundaki, taomlar o‘zlarining sifati, ta’mi, konsistensiyasi hidi va narxi bo‘yicha o‘z nomlarini to‘liq oqlaydi.

Fransuz pazandachiligida boshqa millatlar pazandachiliklaridan qabul qilingan qator taomlarning nomlari, masalan, “ispancha”, “nemischa”, kabi taomlarning nomlari ham saqlanib qolgan. Lekin ularni tayyorlash texnologiyalari va retsepturasiga fransuzlar an’alariga xos o‘zgarishlar kiritilishi sababli ular anchadan buyon fransuz milliy taomlariga aylangan. Yana shuni ta’kidlash lozimki, fransuz pazandachiligi boshqa millatlar pazandaliklari hisobidan boyib va rivojlanib kelishidan tashqari Yevropa va boshqa mamlakatlar xalqlari pazandaliklarining rivojlanishiga ham qator ta’sir ko‘rsatgan. Masalan, rulet, kotlet, frikadelka, antrekot, mayonez kabi tushunchalar sharqiy slavyanlar pazandachiligiga fransuz pazandachiligidan qabul qilingan.

Tayanch iboralar:

dogdor, pishloq, san’at, sous, san’at asari, taniqli kishi, ta’sir.

Nazorat savollari:

1. Nima sababdan fransuz pazandachiligi dongdor hisoblanadi va bunda pishloq va souslarning ahamiyati nimada?
2. Nima uchun ba’zi bir fransuz taomlariga badiiy san’at asarlari va atoqli kishilar nomlari berilgan?
3. Fransuz pazandachiligining boshqa millatlar pazandaliklari bilan o‘zaro ta’siri qanday?

9.1.2. Fransuz pazandachiligida ishlatiladigan mahsulotlar va fransuzlar ovatlanishiga xos xususiyatlar

Fransuz pazandachiligida taomlarni tayyorlash faqat yangi va barra mahsulotlarni ishlatishga asoslangan. Shu sababli ham, fransuz oshpazlari mahsulotlarni tanlashga o'ta katta ahamiyat berishadi va mahsulot sifatini pasaytirmasdan, ularni tayyor mahsulotlar sifatiga aylantirishga harakat qilishadi.

Fransuzlarning go'shtli taomlarni tayyorlashda buzoq, mol, qo'zichoq, qo'y, cho'chqa, uy va yovvoyi parrandalar go'shtlari ishlatiladi. Fransuz oshpazlari go'sht sifatini yaxshi fahmlashishadi. Ular go'shtni taomlarni tayyorlashda, masalan, qo'zichoq yoshini, qo'y va boshqa hayvonlarning qachon so'yilganligi va qayerda yetishtirilganligini hisobga olishadi. Ularning fikricha, 2 oylik yoshida iyul oyida yoki bahorning oxirida so'yilgan qo'y yoki dengiz qirg'oqlarida yetishtirilgan mol yoki qo'y go'shtlari mazali bo'ladi.

Fransuzlar pazandachiligiga xos xususiyatlardan biri ba'zi go'sht mahsulotlariga faqat fransuzlarga xos ishlov berishdir. Masalan, taomlar tayyorlashdan oldin kichik yovvoyi parrandalar go'shti tanalari bir necha kun davomida ochiq havoda (uy haroratida) saqlanadi. Yovvoyi hayvonlarning (yovvoyi cho'chqa va kosulya) go'shtlari esa taomlar tayyorlashdan oldin marinadlab qo'yiladi. Yashil rangli sabzavotlar faqat qaynab turgan suvga solib pishiriladi.

Go'shtli taomlarni tayyorlashda jahon pazandachiligi tajribasida ma'lum bo'lgan issiqlik bilan ishlov berishning barcha asosiy usullaridan (qaynatish, qovurish, dimlash, toblab pishirish) foydalaniladi. Oxirgi yillarda fransuz pazandachiligida parrandalar va mol go'shtlarini olovda toblab pishirish usuli keng tarqalmoqda. Buning uchun olov issiqligidan, duxovka yoki qovurish shkafidan, gratardan va elektrogrellardan foydalaniladi.

Qovurilgan go'shtni iste'mol qilishda faqat fransuzlarga xos xususiyatlar mavjud. Fransuzlar go'sht mahsulotlarini deyarli xomligicha yeyishadi. Ma'lumki dunyo pazandachiligida qovurilgan go'shtni tayyorlashning uchta bosqichi mavjud: "qoni bilan", "o'rtacha qovurilgan" va yaxshi qovurilgan.

Lekin fransuzlar go'sht qovurishning 6 ta bosqichini kashf etishgan: juda xom (go'sht bo'lakchalari 55°C da ikki tomonlama qovuriladi – "blyu"), xom (60°C da qovuriladi), o'rtacha xom (63°C da qovuriladi), medium (91°C da qovurilgan bo'lib, dunyo pazandachiligi tajribasidagi "qon bilan" qovurilgan go'sht tushunchasiga to'g'ri keladi), o'rtacha qovurilgan (99°C da qovuriladi) va o'ta tayyor go'sht (buni fransuzlar "Tagcharm" deyishadi va bizningcha, yaxshi qovurilgan go'shtga to'g'ri keladi). Shu sababli ham, fransuz turistlariga qovurilgan go'shtni tavsiya qilishda qovurish haroratlarini so'rab aniqlash juda ham katta ahamiyatga ega. Yana shuni hisobga olish kerakki, go'sht qancha past haroratda qovurilgan bo'lsa, u solib beriladigan idish juda yuqori haroratda

qizdirilgan bo'lishi shart. Masalan, blyu go'sht deyayarli qizarish darajasigacha isitilgan idishda berilishi kerak.

Yana shuni ta'kidlash kerakki, hamma joyda cho'chqa go'shti ko'p miqdorda iste'mol qilinavermaydi. U faqat Elzasda juda ko'p, qolgan mintaqalarda esa kam iste'mol qilinadi.

Go'shtdan tayyorlangan ikkinchi taomlarga garnir sifatida kartoshka va turli sabzavotlar beriladi. Bundan tashqari, ularga alohida ko'k salat va karamdan tayyorlangan salat beriladi. Ikkinchi taomlarga beriladigan garnirlar bir necha xil sabzavotlardan iborat bo'lib, murakkab tarkibga ega.

Fransuz pazandachiligida faqat bitta kartoshka yoki sabzavotdan garnir tayyorlab berilmaydi.

Go'shtli taomlarni tayyorlashda fransuz oshpazlari idishning tagiga petrushka, jambil va lavr barglaridan iborat ko'katlar bog'ini solib tayyorlashadi. Bu "garni buket" deb ataladi va go'shtli fransuz taomlariga betakror yoqimli hid beradi. Taomlarni suzishda "garni buket" olib tashlanadi.

Fransuzlarning ovqatlanishiga va pazandachiligida xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, sut va undan achitish yo'li bilan olingan qatiqqa o'xshash sut mahsulotlari ichish va taomlar tayyorlash uchun ishlatilmaydi. Fransiyada sut juda ko'p miqdorda ishlatiladi. Lekin undan pishloqlarni ishlab chiqarish uchun foydalaniladi. Bundan oldin ta'kidlangandek, ba'zi bir manbalar ma'lumotlariga ko'ra Fransiyada 500 dan ortiq, boshqa ma'lumotlarga qaraganda esa 800 ga yaqin pishloq turlari ishlab chiqariladi. Fransiyada pishloqlar faqat gazak va desert sifatida iste'mol qilibgina qolmasdan birinchi, ikkinchi taomlarni va salatlarini tayyorlash uchun ham keng miqyosda ishlatiladi. Butun Fransiya bo'yicha rokfor, gryurer va kamamber pishloqlari keng tarqalgan. Fransuzlar fikricha, pishloqlarning "qirol" rokfor pishlog'i hisoblanadi va bu pishloqlarsiz taomlarni tasavvur ham qilish mumkin emas. Rokfor pishlog'ining tayyorlash texnologiyasi va retsepturasi deyarli bundan 2000 yil oldin kashf qilingan bo'lib, u nafaqat gazak sifatida, balki desert sifatida ham iste'mol qilinadi.

Milliy fransuz pazanaligida baliq va nobaliq mahsulotlardan ham keng foydalaniladi. Taomlar tayyorlashda nafaqat dengiz, chuchuk suvlarda urchitiladigan baliqlar ham ishlatiladi. Fransuz milliy taomlari asosan treska, kambala, paltus, skumbriya, cho'rtan baliqlaridan tayyorlanadi. Fransuz milliy taomlarini tayyorlashda dengiz nobaliq mahsulotlaridan (ustritsa, krevetka, langust dengiz taroqlari va boshqalar) ham keng foydalaniladi. Baliq va nobaliq dengiz mahsulotlari dengiz qirg'oqlari mintaqalarida taomlar tayyorlash uchun juda ko'p ishlatiladi. Masalan, Marselga yaqin joylarda baliqdan buyabess sho'rvasi tayyorlanadi va butun Fransiya bo'yicha mashhur taom hisoblanadi. U erdagi baliqchilar fikriga ko'ra, buyabess sho'rvasi yangi tutilgan dengiz balig'idan

tayyorlanishi, undan dengiz suvi va o‘tinning hidi kelib turishi lozim. Bunday hidlarga ega bo‘lmagan buyabess taomi yasama ya’ni qalbakai hisoblanadi. Eski provansal shevasiga ko‘ra buyabess (bui-abesso) “qaynat va tugat” degan ma’noni bildiradi.

Fransuz pazandachiligida ishlatiladigan mahsulotlar bilan bog‘liq xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, milliy taomlarni tayyorlashda kartoshka va sabzavotlardan keng foydalaniladi. sabzavotlardan ko‘k loviya, turli piyoz va karam turlari, pomidor, baqlajon, sarsabil, artishok, porey piyozi, latuk salati kabilar ko‘p ishlatiladi. Fransiyada sarsabil sabzavotlar “qirol” hisoblanadi va artishok bilan birgalikda garnirlarning asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Sabzavotlar nafaqat ikkinchi taomlar uchun garnirlar, birinchi taomlarni va salatlarni tayyorlashda ham keng qo‘llaniladi. taomlar va salatlar tayyorlashda nafaqat ho‘l, konservlangan sabzavotlardan ham keng foydalaniladi.

Ishlatiladigan mahsulotlari bo‘yicha boshqa davlatlar xalqlarining pazandachiliklaridan fransuz pazandachiligini keskin ajratib turadigan xususiyatlardan eng asosiysi taomlar tayyorlashda alkogollik ichimliklardan keng miqyosda foydalanilishidir. Lekin qizil va oq vinoni qachon va qaysi taomlar tayyorlashda ishlatilishi bo‘yicha aniq ko‘rsatmalar yo‘q. Ammo fransuz pazandachiligida oq vinolar baliqli, qizil vinolapr esa go‘shqli taomlarni tayyorlash uchun ishlatiladi. Bundan tashqari, vinolar bulon, marinad va ba’zi bir souslarning asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Xuddi shuningdek vinolar baliq qaynatiladigan bulonlarga ham qo‘shiladi. Agarda qizil vino bo‘lmasa, oq vino ham ishlataveriladi va oq vino bo‘lmaganda uning o‘ringa qizil vinoni ham ishlatish mumkin. Lekin ba’zi bir mahsulotlardan taomlarni tayyorlashda, masalan, mallyusklar va oq etli baliqlarga oq vinoni qizil vinoga almashtirish man qilinadi, chunki qizil vinoda ularning yetlari ko‘kimtir tusga ega bo‘lib qoladi va natijada tayyor taom sifati pasayib ketadi.

Fransuz pazandachiligida asosan xo‘raki va yarim xo‘raki vinolar ishlatiladi, kamdan kam vaqtlarda desert vinolardan ishlatiladi. Agar xo‘raki oq vino nordon bo‘lsa, uning nordonligini tushirish uchun fransuz pazandalari smetanaga yoki qaymoqqa qo‘shishdan oldin boshqa idishda qaynatib olishadi.

Yana shuni ta’kidlash lozimki, taomlar tayyorlash retsepturasida ko‘rsatilgan vino turlari, masalan, xeres, porto kabilar pazandalar tomonidan boshqa vino turlariga masalan, muskat va frontin’yan kabi desert vinolari bilan ham almashtiriladi. Bundan shunday xulosaga kelish mumkinki, Fransuz turistlari uchun taomlar tayyorlashda ular retsepturalarida ko‘rsatilgan vinolarni O‘zbekistonda ishlab chiqarilgan vino navlari bilan almashtirilishi mumkin.

Konyak asosan go‘shli mahsulotlarining ustidan quyib, yoqib va vinolarga qo‘shish uchun ishlatiladi. buning uchun stolga tortishdan oldin issiq go‘shning

ustidan konyak quyiladi va iste'molchi stoliga yondirib olib kelinadi. Yongan konyak go'shtga ajoyib xushbo'y hid va ta'm beradi.

Sanoat korxonalarida ishlab chiqarilgan likyorlar uy sharoitida ishlab chiqarilgan likyor (2/3 stakan desert vinosiga 1 osh qoshiq shakar va apelsin po'stloqlari qo'shib, vinoning yarim qolguncha qaynatiladi) bilan ham almashtiriladi. Bundan tashqari, fransuz likyorlari apelsin, limon va mandarin kabi likyorlar bilan ham almashtirilishi mumkin.

Taomlarni vino qo'shib tayyorlashdan asosiy maqsad shundan iboratki, ular qaynatilganda vino spirti uchib ketadi va vinoning qolgan tarkibiy moddalari tayyor taomga betakror ta'm va hid beradi.

Fransuz pazandachiligining dunyoning boshqa mamlakatlari xalqlarining pazandachiliklaridan keskin ajralib turadigan xossalaridan yana biri shundan iboratki, bu yerda 3000 ga yaqin hosilaviy souslar tayyorlanadi. Souslar taomlarga nozik ta'm va hid berib qolmasdan, sifatidagi nuqsonlarni ham qandaydir darajada yopadi. Shu sababli ham, fransuzlar o'rtasida "Arxitektor o'z xatolarini fasad va vrach – yer, oshpaz esa sous bilan yopadi", - degan maqol shakllangan. Fransuzlar uchun sous taomning asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi va uni hech qanday boshqa mahsulot bilan almashtirish mumkin emas.

Fransuz pazandalari "gollandcha", "portugalcha", "italyancha", "inglizcha", "bovarcha", "polyakcha" va "ruscha" kabi souslar turlarini ixtiro qilishgan, lekin bu souslar birontasining ham ko'rsatilgan millatlar pazandachiligiga hech qanday aloqador joyi yo'q, ular fransuz pazandalari xayolining mevasidir, xolos.

Souslarni tayyorlash fransuzlar uchun eng ma'suliyatli jarayon hisoblanadi va uni tayyorlashni har kimga ham ishonaverishmaydi. Fransuz yozuvchisi Briya-Savaren shunday degan: "qaynatish va qovurishni o'rganish mumkin, lekin sous tayyorlashni o'rganish mumkin emas. Uning uchun iste'dod kerak va shu iste'dod bilan tug'ilish kerak". Haqiqatan ham, shunday, chunki har bir fransuz sousi o'ziga xos hid, ta'm va nozik konsistensiyaga ega. Bunday souslarni tayyorlash nafaqat iste'dod, balki katta mahoratni talab qiladi.

Fransuz pazandachiligining slavyanlar pazandachiligidan ajratib turadigan eng asosiy xususiyatlardan biri shundan iboratki, fransuzlar taomini tayyorlashda oddiy ziravorlardan foydalanishadi. Lekin quritib maydalangan ziravorlar emas, ho'l ziravorlar ishlatiladi. Fransuz ziravorlar arsenalida jambil, selderey, piyoz-porey, kervel, tarxun, rozmarin va boshqa xushbo'y hidli ko'katlardan iborat. Bundan tashqari, taomlar tayyorlashda ishlatiladigan sevimli ziravorlardan biri "provans o'ti" deb ataladi va usiz bironta go'shtli taom tayyorlanmaydi.

Tayanch iboralar:

yangi va barra go'sht, ishlov berish, qovurish bosqichi, cho'chqa go'shti, garnir, garni buket, pishloq, rokfor, gryuer, kamamber, baliq va nobaliq, kartoshka, sabzavot, vino, konyak, liker, hosilaviy sous.

Nazorat savollari:

1. Fransuz pazandachiligida taomlarni tayyorlash qaysi tamoyilga asoslangan?
2. Fransuz milliy taomlarini tayyorlashda go'sht mahsulotlarining qaysi turlari ishlatiladi va go'sht qanday qovuriladi?
3. Fransuz taomlariga qanday garnirlar beriladi?
4. Fransuz pazandachiligida sut asosan qaysi maqsadlarda ishlatiladi?
5. Fransuz milliy pazandachiligida ishlatiladigan baliq va nobaliq mahsulot turlarini bilasizmi?
6. Fransuz taomlarini tayyorlashda asosan asosan qaysi sabzavot turlaridan foydalaniladi?
7. Fransuz milliy taomlarini tayyorlashda alkogolli ichimliklar qanday ahamiyatga ega?
8. Fransuz pazandachiligida souslar qanday ahamiyatga ega?

9.1.3. Fransuzlarning sevimli taomlari va ichimliklari

Har bir xalqning sevimli taomlari bo'lganidek, fransuzlarning ham sevimli taomlari va ichimliklari mavjud. Ular asosan go'sht, baliq va nobaliq mahsulotlari, pishloq va tuxumdan tayyorlanadi. Birinchi navbatda shuni ta'kidlash kerakki, barcha fransuzlarning eng sevimli taomi qoni ketkazilmasdan past haroratda qovurilgan bifshteks va ragu hisoblanadi. Bifshteks ko'p miqdordagi yog'da qovurilgan kartoshka bilan beriladi. Ragu esa oq sous bilan asosan qo'y go'shtidan tayyorlanadi. Ba'zi fransuzlar xom go'shtni ham iste'mol qilaverishadi. Fransuzlar pashtetlarni ham yaxshi ko'rib iste'mol qilishadi. Ular go'sht, baliq va parranda mahsulotlaridan tayyorlanadi. O'rdak jigaridan tayyorlanagan pashtet fransuzlarning tansiq taomlaridan hisoblanadi va "fua-gra" deb nomlanadi. U o'zining konsistensiyasi bo'yicha jigar pashtetidan ham nozikroq bo'ladi.

Ko'rsatilganlardan tashqari fransuzlar quyidagi go'shtli taomlarni ham katta ishtaha bilan iste'mol qilishadi.

- qizil vino bilan pishirilgan xo'roz go'shti;
- apelsin sousida pishirilgan o'rdak go'shti;
- qovurib va qizil vino qo'shib dimlab pishirilgan mol go'shti;
- oq loviya qo'shib dimlangan cho'chqa go'shti.

Fransuzlarning ba'zi sevimli taomlari ustritsadan tayyorlanadi. Uning uchun maxsus plantatsiyalarda bolon, marenn, arkashon kabi ustritsa turlari yetishtiriladi yoki taomlar tayyorlash uchun chuchuk suvlarning dengizga quyiladigan

havzalaridan tutiladigan ustritsalardan foydalaniladi. Fransuz ovqat shinavandalarining fikrlariga ko'ra ustriçali taomlar o'ta nodir hisoblanadi va sentabr-oktabr oylarida butun Fransiya bo'yicha tayyorlanadi.

Birinchi taomlar ichida ham fransuzlarning an'anaviy sevimli taomlari bor. Fransuzlar birinchi taomlardan konsentrlangan bulonlarni (konsome) va ayniqsa, sup-pyurelarni juda ham yaxshi ko'rishadi. Fransuzlarning sevimli sup-pyurelari turli sabzavotlardan tayyorlanadi. Masalan, piyoz-poreydan kartoshka qo'shib tayyorlanagan sup-pyure, pishloq qo'shilgan piyoz sup-pyuresi, oshqovoq sup-pyuresi, kartoshka sup-pyuresi (Parmante) va boshqalar. Xuddi sup-pyurelardek, buyabess baliq supi ham juda keng tarqalgan.

Konsentrlangan tiniq bulonlar sabzavotlardan, tuxumdan, nobaliq mahsulotlardan (qisqichbaqa yoki omar) tayyorlangan garnirlar bilan beriladi.

Bundan oldin ta'kidlangandek, fransuzlar uchun salatlar ham juda katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, Nitsa salati juda ham dongdor hisoblanadi. U pomidor, ko'k loviya, zaytun mevasi, tuzlangan karam, tunes va srdinalardan tayyorlanadi. Salatlaridan tashqari fransuzlarning eng sevimli issiq gazaklari ham mavjud. Ulardan eng ko'p tarqalgani smetanaga solib tayyorlangan uzum shilliq qurti taomi.

Omlet va pishloq suflelariga dasturxon ramzi sifatida qaraladi. Ular vetchina, qo'ziqorin va ko'katli garnirlar bilan birga beriladi.

Fransuzlar pazandachiligida bundan oldin ta'kidlab o'tilgandek, desert taomlar assortimenti ham o'ta katta. Ulardan ham fransuzlar uchun eng sevimlisi olcha klafuti pirogi, mevali tortlar va krem bryule hisoblanadi. Fransuzlar krem bryuleni desert taomlari qiroli deyishadi.

Ichimliklardan fransuzlar meva sharbatlarini, mineral suvlarni, ayniqsa, gazlanmagan mineral suvlarni, issiq ichimliklardan uzum vinosini, absent, kalvados va konyak kabilarni juda ham afzal ko'rishadi.

Tayanch iboralar:

bifshteks, ragu, pashtet, go'shtli taom, ustritsa, bulon, sup-pyure, salat, nitsa, bryule, ichimlik.

Nazorat savollari:

1. Fransuzlarning an'anaviy sevimli taomlarini bilasizmi?
2. Fransuzlarning sevimli birinchi taomlarini aytib bering.
3. Fransuz desert taomlari va sevimli ichimliklari to'g'risida qanday ma'lumotlarga egasiz?

9.1.4. Fransuz mintaqalari aholisining ovqatlanishiga xos xususiyatlar va ularning umumfransuz pazandachiligiga ta'siri

Fransuz pazandachiligi Yevropa xalqlari pazandaliklarining tarixini o'zida aks ettiradi, chunki uning tarkibiga kiradigan aksariyat provinsiyalar avvallari mustaqil bo'lishgan. Fransiya tarkibiga kirgandan keyin ularning umumfransuz pazandachiligini shakllantirishda va rivojlantirishda ahamiyati juda katta bo'lgan.

Provinsiyalarda yashaydiganlar fransuz pazandachiligini boyitishda nafaqat o'zlarining taomlarini, qo'shni davlatlar xalqlari pazandachiliklaridan o'zlashtirilgan taomlar orqali o'z hisoblarini qo'shishgan. Masalan, boshqa mamlakatlar bilan chegaradosh bo'lgan Shampän, Langedok va Gaskon viloyatlari xalqlari nemis, ispan va flamend pazandachiliklaridan qator taomlar texnologiyalarini va retsepturalarini qabul qilib hamda o'zlarining an'analari bo'yicha o'zgartirib, umumfransuz pazandachiligiga kiritishgan. Bugun bugungi kunda Lotaringiya va Ezas viloyatlari xalqlarining milliy taomlari hisoblangan Qish-Loren taomi yaqqol misol bo'la oladi. Bu taomni avval nemis pazandachiligiga mansubligi uning nomi o'zagidan ko'rinib turibdi.

Bugungi kunda Bretän viloyatida yashaydigan aholining dengiz mahsulotlaridan tayyorlanadigan milliy taomlari va blinchiklari, xuddi shuningdek, Provans provinsiyasi, taomi bo'lgan "buyabess" baliq supi, Burgundiya kolleksion vinolari, tryufel qo'ziqorini va mol go'shtidan tayyorlanadigan taomlari, pishloqlari va dijon gorchitsasi, Normandiya pazandachiligida tayyorlanib kelingan kamamber pishlog'i hamda olmadan ishlab chiqariladigan alkogolli ichimlik kalvados va boshqa mahsulotlar bugungi kunda umumfransuz pazandachiligining ko'rki hisoblanadi.

Bugungi fransuz provinsiyalarida yashaydigan xalqlar pazandaliklari faqat umumfransuz pazandachiligining rivojlanishiga va mashhur bo'lishiga hissa qo'shibgina qolmasdan, o'zlariga xos taomlar tayyorlash texnologiyalarini, mahsulotlarini, ovqatlanish xususiyatlarini ham saqlab kelishmoqda.

Mamlakatning janubiy pravinsiyalarida (Provane, Langelok, Baskov ba Gaskon viloyatlari) yashaydigan xalqlarning taomlarini tayyorlashda, asosan, zaytun yog'idan foydalaniladi. Bundan tashqari, taomlar vinolar va ko'p miqdorda ziravor va boshqa qo'shimcha mahsulotlar qo'shib tayyorlanadi. Taomlarni tayyorlashda ko'p miqdorlarda piyoz va sarimsoqpiyozdan foydalaniladi. Shu sababli ham, Fransiyaning janubiy provansiyalarida yashaydigan xalqlarning taomlari o'tkir ta'm va xushbo'y hidga ega.

Elzas pazandachiligining ham o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Bu yerda cho'chqa go'shti va karam juda ko'p iste'mol qilinadi. Shu boisdan ham, elzasliklar taomlari juda to'yimli, ya'ni katta kaloriyali. Bu yerda shukrut taomiga ehtiyoj katta. U tuzlangan karamdan yog'li cho'chqa to'shi yoki orqa oyog'i go'shtidan yoki cho'chqa yog'i (shpik) bo'lakchalari sosiska bilan tayyorlanadi. Umuman tuzlangan karamli taomlarning makoni Elzas va Lotaringiya hisoblanadi.

Bu yerlarda tantanali kunlarda tuzlanan karam, hatto, kaklik go'shti bilan ham beriladi. Tuzlangan karamli kaklik go'shti elzas va lotaringiyaliklarning eng faxriy taomlaridan biri hisoblanib, Strasburg pivosi bilan beriladi. Lotaringiyaliklarning yana bir eng sevimli taomlaridan biri – Qish-Loren – pirogining bir turi bo'lib, xamirga tuxum, qaymoq, cho'chqqa yog'i shpik va pishloq qo'shib tayyorlanadi. Qish-Loren avallari achitilgan xamirdan tayyorlangan, hozirgi vaqtda esa qatlama va qumoq (pesochnoye) xamiridan tayyorlanadi.

Fransiyaning janubiy-g'arbiy qismida yashaydigan xalqlarning sevimli ovqati kosuledan tayyorlangan taom hisoblanadi.

Dengiz qirg'oqlariga yaqin yashaydigan kishilarning pazandachiligi mamlakatning boshqa provinsiyalarida yashaydigan xalqlarning pazandachiligidan tubdan farq qiladi. Bu yerda taomlarni tayyorlashda oziq-ovqat xom ashyosi sifatida dengiz mahsulotlari (baliq, qisqichbaqa, krevetka, langust, omar kabilar) ishlatiladi. Marsel shahriga yaqin qirg'oq joylari Fransiyada mashhur bo'lgan "buyabess" baliq taomining makoni hisoblanadi.

Viloyatlar va provinsiyalar pazandaliklari bir-birlaridan taomlar tayyorlashda ishlatiladigan yog'li asoslari bilan ham ajralib turadi. Masalan, Bretan va mamlakatning shimolida sariyog', Normandiyada smetana, markazda cho'chqa yog'i va janubda zaytun yog'ida tayyorlanagn taomlarga talab katta.

Xuddi yog' mahsulotlaridek, har bir mintaqa o'zining sevimli taomlariga ega. Masalan, janubda "buyabess" baliq taomi va "kosule" (kolbasali loviya) taomi, Strasburgda "shukrut" (kolbasa qo'shib dimlangan tuzlanagan karam) taomi, Bretanda – har xil massalliqlar bilan beriladigan blinchiklar, Lotaringiyada esa "Qish-Loren" taomi va h.k.

Tayanch iboralar:

provinsiya, hissa, Bretan, Provans, Burgundiya, janubiy provinsiya, Elzas pazandachiligi, janubiy-g'arbiy mintaqa, dengiz qirg'og'i, yog'li asos, sevimli taom.

Nazorat savollari:

1. Umumfransuz pazandachiligiga provinsiyalar pazandaliklari qanday ta'sir ko'rsatgan?
2. Fransiyaning janubiy provinsiyalarida yashaydigan xalqlar iste'mol qiladigan taomlariga qanday xususiyatlar xos?
3. Dengiz qirg'oqlariga yaqin joylarda yashaydigan xalqlarning taomlari asosan qaysi mahsulotlardan tayyorlanadi?
4. Mintaqalar xalqlarining sevimli taomlarini bilasizmi?

9.1.5. Fransuz turistlariga tavsiya qilinishi mumkin bo'lgan taom va ichimliklar

Fransuz turistlarga ovqatlantirish xizmatini ko'rsatishda shuni esdan chiqarmaslik kerakki, ular taomlarini bezatilishiga, stolga qo'yilishiga, sifatiga, xodimlarning shaxsiy gigienasiga, tashqi qiyofasiga, kiyinish va xizmat sifatiga juda katta e'tibor berishadi. Bundan tashqari, ular uchun menyu tuzishda umumsevimli taomlar va ichimliklarning assortimentini, barcha ikkinchi taomlarning souslar bilan tayyorlanishi yoki berilishini va respublikada ularning sevimli taomlarini tayyorlash uchun xom ashyolarning mavjudligi hamda turistlarning qaysi provinsiyadan kelganligini ham hisobga olish lozim.

Milliy fransuz taomlari o'zlarining assortimenti, ishlatiladigan xom ashyo turlari, tayyorlash texnologiyasi, souslar bilan tayyorlanishi va dasturxonga tortilishi bo'yicha rus, ukrain va beloruslar pazandaliklari taomlariga juda ham yaqin. Shuning uchun ham, mavjud adabiyotlarning barchasida fransuz turistlariga slavyan xalqlarining taomlari tavsiya etiladi. Bundan tashqari, tavsiya qilinishi mumkin bo'lgan o'zbek va tojik milliy taomlarining ham assortimenti keltiriladi.

Fransuz turistlar uchun tavsiya qilinadigan taomlar assortimentini keltirishdan oldin o'quvchilar diqqatini quyidagilarga tortish maqsadga muvofiq bo'ladi:

- fransuzlar oq nonni yaxshi ko'rishadi, shu sababli ham, non stol ustiga ko'proq qo'yilishi kerak;
- ular ovqatlanish davrida gazlangan va gazlanmagan mineral suvlarni ichishadi;
- xuddi shuningdek, fransuzlar souslarga solingan har xil xom sabzavotlarni juda ham yaxshi ko'rishadi;
- ikkinchi taomlar souslar bilan berilishi lozim.

Ko'rsatilganlarga qo'shimcha holda yana shuni ta'kidlash lozimki, fransuzlar kuniga 3 marta ovqatlanishadi. Ularning kechki nonushtasi juda ham kech boshlanadi. Fransuzlarning ertalabki nonushtasi uncha to'yimli bo'lmaydi, asosan, sutli kofe, yog' surtilgan rogalik, sariyog' va marmeladdan iborat bo'ladi va "kofe-komplekt" deb ataladi. Ular tushlik va kechqurungi ovqatlanishga juda ham katta e'tibor berishadi.

Yuqorida ko'rsatilganlarni hisobga olib, fransuz turistlariga quyidagi taomlar tavsiya qilinishi mumkin:

- gazaklar sifatida: sariyog' pishloq bilan, sabzavot salatlari, go'shtli, baliqli salatlar, ayniqsa, ko'k no'xatdan tayyorlangan salat, qaynatib sovutilgan garnirli

baliqlar, marinadga solingan yoki ustidan konsentrlangan bulon qo'yilib, sovutilgan baliq, qaynatilgan yoki qovurilgan tovuq go'shti, go'sht, baliq yoki parranda go'shtlaridan va jigarlaridan tayyorlangan pashtet, qaynatilgan til yoki xasip sabzavotli garnirlar bilan;

- birinchi taomlar sifatida: konsentrlangan tiniq bulonlar har xil garnirlar bilan, sabzavotlardan yoki kartoshkadan tayyorlangan sup-pyure, yovvoyi parranda go'shtlaridan, ko'k no'xat va turli sabzavotlardan tayyorlanadigan sup-kremlar, shilar, borshlar, o'zbek milliy taomlaridan esa sho'rva, ezib qaynatilgan oshqovoqli sho'rva; ugra va b.;

- ikkinchi taomlar sifatida: qaynatib, qovurilgan yoki dimlab pishirilgan baliq, mol, qo'y, uy va yovvoyi parranda go'shtlari sabzavotli murakkab garnirlar bilan, qaynatib, qovurib yoki dimlab pishirilgan sabzavotlar, tuxumdan tayyorlangan taomlar. O'zbek milliy taomlaridan jiz-biz, qovurma, norin, Samarqandcha to'y kabob kabilarni tavsiya etish mumkin;

- desert sifatida: turli ho'l va konservalangan mevalar, ho'l mevalardan tayyorlanagan salatlar, kremlar, muslar, pudinglar, pirojniylar va tortlar. O'zbek shirinliklaridan nisholda va holva kabilar tavsiya etilishi mumkin.

Ko'rsatilganlardan tashqari, fransuzlar kefir, smetana, qatiq va qaymoqlarni ham ishtaha bilan ichishadi. Ba'zilar tushlik davrida shirin taomlardan oldin pishloq iste'mol qilishadi.

Tayanch iboralar:

taom shinavandasi, rus, ukrain, belorus pazandachigi, gazak, birinchi taom, ikkinchi taom, desert.

Nazorat savollari:

1. Fransuz turistlarga xizmat ko'rsatishda nimalarni esdan chiqarmaslik kerak?
2. Fransuz turistlarga gazaklar va birinchi taomlar sifatida qaysi taomlarni tavsiya qilgan bo'lar edingiz?
3. Fransuz turistlariga ikkinchi taomlar va desert sifatida qaysi taomlarni tavsiya qilish mumkin?

9.1.6. Fransuz milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

Milliy taomlarni tayyorlash texnologiyasi hamda ular retsepturalarida ko'rsatilgan xom ashyo turlariga qarab ushbu xalqning ovqatlanishi va iste'mol qiladigan asosiy mahsulotlari hamda ularga issiqlik ta'sirida ishlov berish uslublari to'g'risida xulosa chiqarish mumkin. Quyida ovqat tayyorlash texnologiyasi va

ishlatiladigan oziq-ovqat xom ashyolarning miqdorilari (brutto massasi gramm hisobida) keltirilgan.

9.1.6.1. Selderey salati (fr-bon fam)

Uni tayyorlash uchun selderey ko‘kati bandi mayin qilib kesiladi va yupqa somon shaklida maydalangan olma bilan aralashtiriladi. Keyin ko‘pirtirilgan qaymoqqa gorchitsa va limon shirasi qo‘shilib selderey hamda olma aralashmasi bilan aralashtiriladi. Dasturxonga tortishda salat ko‘k salat barglari bilan bezatiladi.

Selderey (salat navi)	122
Olma	86
Gorchitsa	10
Qaymoq	30
Limon	20
	220

9.1.6.2. Lioncha tuxum

Piyoz yarim halqa shaklida kesilib, sariyog‘ bilan dimlanadi. Kabachka po‘stlog‘idan tozalangandan keyin ozgina qovurib olinadi, so‘ngra piyoz qo‘shilib, ustidan oq sous quyilgandan keyin tuz va mayin qilib kesilgan shivit sepiladi va aralashtiriladi. Aralashma yog‘langan tovaga solingandan keyin ustidan tuxum qo‘yiladi va qirg‘ichdan o‘tkazilgan pishloq olinib, qovurish shkafida toblab pishiriladi va issiqligicha stolga tortiladi.

Tuxum	2 dona
Sariyog‘	25
Piyoz	18
Kabachka	51
Pishloq	16
Go‘sht bulonida	
tayyorlanagan oq sous	25
Shivit	4
	165

9.1.6.3. Marselcha sup (buyabess)

Kichik baliqlardan va baliq suyaklaridan bulon tayyorlanadi. Mayin qilib kesilgan piyoz zaytun yog‘ida qovuri olingandan keyin unga kichik bo‘lakchalarga kesilgan pomidor, petrushka, shivit ko‘katlari, lavr barglari chaber ko‘kati, sarimsoqpiyoz, murch donachalari va za‘faron qo‘shiladi. Keyin ularning ustidan kartoshka solinadi va baliq filesi qo‘yiladi. Bir necha minutdan keyin ustidan baliq buloni qo‘yiladi va kuchli olovda 15-20 minut qaynatiladi. So‘ng baliq va kartoshkaning aksariyat qismi chiqarib olinadi va sous tayyorlanadi. Buning uchun bulonga zaytun yog‘ida qovurilgan un, za‘faron qo‘shilib, qolgan kartoshka va sabzavotlar bilan birga eziladi va elakdan o‘tkaziladi. Keyin 0,5 sm qalinlikdagi non bo‘lakchalari ikki tomonidan sariq tusga kirguncha qovurib olinadi va lagan ustiga qo‘yilgandan keyin, nonning ustiga baliq joylashtirilib, uning atrofiga kartoshka qo‘yiladi va ustidan sous qo‘yib, maydalangan ko‘kat sepib dasturxonga tortiladi.

Zaytun yog‘i	15
Piyoz	18
Pomidor	60
Kartoshka	93
Non	50
Petrushka ko‘kati	50
Shivit ko‘kati	6
Lavr bargi	001
Chaber ko‘kati	2
Sarimsoqpiyoz	2
Za‘faron	0,1
Murch	2 dona
	500

9.1.6.4. Provansalcha bifshteks

Qo‘ziqorin mayda qilib yuvilgandan keyin mayda shaklda kesiladi va qiymalagichdan o‘tkazilagan buzoq go‘shtiga qo‘shiladi, tuxum, tuz va yanchilgan murch solingandan keyin aralashtiriladi va yaxshilab ko‘pirtiriladi. Keyin uzunchog‘roq shakllarda bifshtekslar yasaladi va ular unga bulanib, qizdirilgan yog‘ bilan aralashtirilgan qaynatilgan sabzavotlardan iborat garnir bilan tortiladi.

Buzoq go‘shti qiymasi	152
-----------------------	-----

Oq yoki shampinon	
qo'ziqorini	21
Tuxum	1/5 dona
Bug'doy uni	5
Yog'	9
Tuz	2
Yanchilgan qalampir	0,01
Murch	0,01
	85

9.1.6.5. Beshamel sousli osetrina

Terisi kemirchaklari olingan osetrina filesi porsiyalarga bo'linadi, tuz, murch sepilgandan keyin 10 minut davomida vinoda sariyog' bilan dimlab pishiriladi. Xom qo'ziqorin qirg'ichdan o'tkazilgandan keyin sariyog'da dimlanadi va issiqligicha stolga beriladi.

Osetrina balig'i	311
Sariyog'	25
Oq vino	30
Shampinon qo'ziqorini	53
Tayyor beshamel sousi	100
Yanchilgan murch	0,2
Sous uchun:	
sut	100
sariyog'	10
un	10
	225

9.2. Nemislar va avstriyaliklar ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Nemislar va avstriyaliklar pazandalik taomlarini tayyorlashda cho'chqa, buzoq, mol, uy va yovvoyi parrandalar (ilvasinlar), baliq go'shtlari ko'p ishlatiladi. Lekin Germaniyada sabzavotlardan tayyorlanadigan taomlar ulushi Avstraliyaga nisbatan ko'proq. Ikkinchi taomlar uchun garnirlar sifatida qaynatilgan kartoshka, karam, gulkaram, ko'k loviya, sabzidan foydalaniladi. Qaynatilgan kartoshka

ba'zan non o'rnida ham iste'mol qilinadi. Xuddi shuningdek, no'xat va boshqa dukkakli donlardan tayyorlanadigan taomlar ulushi ham katta.

Sut va tuxum ham har kuni iste'mol qilinadigan mahsulotlardan hisoblanadi. Masalan, sut tabiiy holda va turli achitilgan sut mahsulotlari sifatida iste'mol qilinadi, tuxumdan esa turli xil an'anaviy taomlar tayyorlanadi.

Nemislar pazandachiligida buterbrodlar ham keng tarqalgan bo'lib, ular sariyog', pishloq, pishloq massasi, baliq va shunga o'xshagan mahsulotlar bilan tayyorlanadi.

Nemislar va avstriyaliklar taomlari assortimentida sabzavotlardan tayyorlanadigan, ayniqsa, salatlar, go'sht va baliq gastronomiya mahsulotlaridan (vetchina, kolbasa, shprotlar, sardinalar) gazaklar hamda seld balig'idan tayyorlanadigan taomlar ulushi katta. Xususan, turli xil souslar, mayonez bilan beriladigan go'shtli va baliqli salatlar juda keng tarqalgan.

Nemislar va avstriyaliklar atalasimon suyuq taomlar va bulonlarni juda ham afzal ko'rishadi va sevib iste'mol qilishadi. Bulonlar tuxum, klyotski, guruch va pomidor bilan beriladi. No'xat, gulkaram, tovuq va yovvoyi parranda go'shtlaridan tayyorlangan sup-pyurelar va suyuq ovqat-ugra ham ko'p iste'mol qilinadi. Germaniyaning ayrim mintaqalarida nondan ishlab chiqarilgan pivodan tayyorlangan suyuq taom ham keng tarqalgan.

Nemislar va avstraliyaliklar pazandachiliklarida azaldan kolbasa va pishloqlar tayyorlash texnologiyasi juda ham rivojlangan. Xuddi shuningdek, baliq va cho'chqa go'shtlarini ham azaldan iste'mol qilib kelishgan. Shu sababdan ham, ularning eng sevimli taomlari ko'rsatilgan mahsulotlardan tayyorlanadi. Masalan, nemislarning shu mahsulotlardan tayyorlanadigan sevimli taomlari tuzlangan karam bilan dimlab pishirilgan sosiska, "Ralmoj" seldi, cho'chqa shpigi (yog'i) bilan tayyorlangan karam, yerqalampiri bilan tayyorlangan cho'chqa bolasi eti va shunga o'xshaganlar hisoblanadi.

Shirin taomlar sifatida turli mevali salatlar, souslar yoki sirop bilan toblab pishirilgan mevalar, ho'l va konservalangan mevalardan tayyorlangan kompotlar, kisellar, jele, musslar, muzqaymoq, ho'l mevalar iste'mol qilinadi.

Issiq ichimliklardan nemislar ham, avstraliyaliklar ham qora va sutli kofeni juda ko'p iste'mol qilishadi. Choy kofega o'xshagan katta talabga ega emas.

Ular turli xildagi go'shtlarni iste'mol qilishadi. Lekin avstriyaliklar mol go'shtini iloji boricha kam iste'mol qilishadi. Cho'chqa go'shtini ko'p iste'mol qilishadi. Avstriya pazandachiligida xamirli taomlar retsepturalari juda xilma-xil. Ko'p mamlakatlarda avstriyaning yog'li, jigarli, suxarili, venacha g'ovak klyotskilari, tirolcha dumbali klyotski keng tarqalgan. Ko'pgina pazandachilik konkurslarida va ko'rgazmalarida shu vaqtgacha venacha tort "Zaxer" yetakchi o'rinni egallaydi.

Nemislar oshxonasida o'ziga xos taomlar juda ko'p. Lekin tuzlangan karamni doimo birinchi o'rinda deb hisoblash mumkin. Berlinliklar faqat tuzlangan karam bilan chegaralanib qolmay, uni cho'chqa oyoqlari bilan ham sevib iste'mol qilishadi.

Nemislarda garnir sifatida po'sti bilan qaynatilgan kartoshka, kartofelli klyotski, salatlar, kartofelli oladi, pyure, qovurilgan kartoshka keng tarqalgan. Ular kartoshkani sevib iste'mol qilishadi.

Reyn viloyatida taomlarning birining nomi "Nebesa i zemlya" (osmon va yer) deb ataladi. Bu taom juda oddiy. Osmon - bu olma, daraxtda o'sadi, yer-kartoshka, yerda o'sadi.

Germaniyalik turistlar quyidagi pishloq navlarini afzal ko'rishadi: *emmentalcha, qattiq, o'ziga xos xushbo'y; tilzitcha pishloq, o'ziga xos xushbo'y; sariyog'li, o'rtacha qattiqlikda, nozik xushbo'ylikka ega.*

Germaniya pirojniylar juda ommaviylashgan davlat hisoblanadi.

Saksoniya va Tyuringda tushki va kechki ovqat orasida kofe bilan pirojniylar, berlincha ponchiklar, shvarstvaldcha gilosli tort beriladi.

Saksoniya pazandachiligining cho'qqisi kovrishka (shirin kulcha) hisoblanadi. XVI asrlarda saksoniyalik knyazlar un, yog', shakar va mayizdan tayyorlangan va uzunligi skameykaga teng keladigan bu ajoyibotni o'z do'stlariga hadya qilishgan. Hozir ham drezdencha shirin kulchalar muvaffaqiyat bilan butun dunyoga tarqalgan. Yangi yil kechasida ko'pgina oilalarda ular sovg'a sifatida beriladi. Shirin kulchalarni yangi yildan kamida bir hafta oldin tayyorlashadi. Ayrim uy bekalari uni ancha oldin pishirishadi. Yangi yil bayramidan oldin pishirilgan shirin kulchalarning saqlash muddati olti haftagacha cho'zilishi mumkin.

Germaniya va avstriyalik turistlar ertalabki ovqatda ko'pirtirilgan qaymoq yoki sut bilan tayyorlangan va kichik dastali piyolachalarda beriladigan o'tkir bo'lmagan kofeni afzal ko'rib iste'mol qilishadi. Kofe bilan bulochkalar, marmelad, shuningdek sariyog', kalbasa, pishloq beriladi. Chala pishirilgan tuxum yoki vetchina bilan qovurilgan tuxum ham qo'shib berish mumkin. Nemislar asosan qora nonni afzal ko'rishadi. Ertalabki ovqat uchun mo'ljallangan maxsus bufetlardan foydalanish odat tusiga kirgan.

Nemislar pivoni sevib iste'mol etishlari bilan ajralib turadilar.

Germaniyaning vino tayyorlovchi viloyatlarida ham vinoni har kuni emas, faqat maxsus sababli kunlarda ichishadi, shimoliy va janubiy Germaniyada esa o'tkir pivoni afzal ko'rishadi. Bavariyada asosan ko'pikli pivo ichishadi, Dyusseldorf, Kyoln va Berlinda kam ko'pikli pivoni afzal ko'rishadi.

Reyn, Mozel, Saar va boshqa vino ishlab chiqaruvchi regionlardan kelgan mehmonlar unchalik nordon bo'lmagan, oddiy va gazlantirilgan, kuchli bo'lmagan

sof vinolar va shampan vinolarni afzal ko'rishadi. Germaniyada tayyorlanadigan vinolarning deyarli hammasi oq vino.

Germaniyada choy kofega nisbatan kam iste'mol etiladi.

XV asrlarda venacha pazandalik Yevropada eng yaxshi hisoblanagan. Venalik pazandalar ruletlar, rojki, turli xil pechenelar, qiymali omletlar kabi ko'pgina xamirli taomlar va pazandalik mahsulotlari retseptlarini berishgan. Avstraliyaliklar mol go'shtiga nisbatan cho'chqa go'shtini ko'proq iste'mol etishadi.

Avstraliyaliklar nisbatan ko'p ovqat iste'mol qilishadi. Ular bir kunda besh marotaba ovqatlanishadi: birinchi ertalabki ovqat soat 7 va 9 oralarida, ikkinchisi soat 10 va 11 oralarida, tushlik soat 14 gacha, ikkinchi tushlik soat 16 dan 17 gacha va kechqurungi ovqat.

Birinchi ertalabki ovqatda asosan bulochka, sariyog', yarim pishirilgan tuxum, murabbo va kofe (yoki choy), ikkinchi ertalabki ovqat nisbatan kaloriyali bo'lib: ikkita sosiska, mayda kesilgan buyrak yoki sovitilgan go'sht, xren va non bilan. Tushlik bulon yoki boshqa suyuq taom, ko'pincha, pyuresimon suyuq taomlar bilan boshlanadi. Ustiga to'g'ralgan piyoz solinadi. Ikkinchi taomlardan cho'chqa va mol go'shti, ayniqsa, cho'chqa yog'i karam bilan, buzoq va mol go'shtidan tayyorlangan gulyashni ko'p tayyorlashadi. Avstraliyaliklar sousli go'shtni ham sevib iste'mol qilishadi.

Sabzavotlarni (ayniqsa, turli navdagi karamlarni) va kartoshkani ko'p iste'mol qilishadi. Ko'pincha, ularni qovurib, ustidan halqa shaklida kesib qovurilgan piyoz qo'yib berishadi.

Asosiy taomlarga go'sht va un bilan tayyorlangan frikadelkalar ham qo'shib berishadi. Nordon smetana bilan tayyorlangan sous, sut mahsulotlari, buterbrodlar, tuxumdan tayyorlangan taomlar an'anaviy taomlardan hisoblanadi. Pivoni ham yoqtirishadi.

Avstraliyaliklar pirojniy va engil shirin taomlar havaskorlari hisoblanishadi. Avstraliyaliklar tayyorlaydigan bulochkalar va unli qandolat mahsulotlari dong'i ko'p mamlakatlarda ma'lum. Avstraliyada kofeni juda sevishadi va uni tayyorlashning kamida ellik usulini bilishadi.

9.2.1. Germaniyalik va avstriyalik turistlarga tavsiya etiladigan taomlar

Nemis va avstriyalik turistlarga sovuq taom va gazaklar sifatida sariyog', smetana, kefir, pishloq, turli xildagi kolbasalar, bujenina, go'sht, baliq, til, vetchina yoki yerqalampir qo'shib tayyorlangan cho'chqa bolasi go'shti, qaynatilgan tovuq, g'oz, o'rdak go'shtlari, garnirli seld, sabzavot, go'sht, baliqli salatlar, shprotlar,

sardinalar, ikra, mayonez surtilgan tuxum, chala pishirilgan tuxum va shunga o'xshagan taomlar tavsiya qilinishi mumkin. Ko'rsatilganlardan tashqari ularga seld filesi, olma bo'lakchalari, kartoshka, piyoz va sariyog' qo'shib tayyorlangan salatni, kam tuzli seld balig'ini, vestfal vetchinasini ham tavsiya etish mumkin. Issiq gazak sifatida shampinʼon qo'ziqorini qo'shilgan ko'p qavatli pashtet tavsiya etiladi.

Birinchi suyuq taomlar sifatida turli garnirlar (gulkaram, pomidor, no'xat, guruch, tovuq, yovvoyi parrandalar go'shti, pirojki, tuxum, omlet) bilan beriladigan bulonlar, dukkakli va go'sht mahsulotlaridan tayyorlanadigan suyuq ovqat-pyurelar, tovuq go'shtli ugra; dehqoncha sup va shularga o'xshagan taomlarni tavsiya etish mumkin.

Suv havzalari va daryolari mavjud joylardan kelgan turistlarga ugor balig'idan tayyorlangan suyuq ovqat ham tavsiya etiladi. Ko'rsatilganlardan tashqari nemis turistlar uchun menyuga shvedcha (frikadelkali) suyuq ovqat, kartoshka, piyoz, chechevitsa qo'shib tayyorlangan dumba yog'li suyuq taomni, sabzavotlar va dukkakli don unlaridan tayyorlangan pyuresimon suyuq taomlarni ham kiritish mumkin.

Ikkinchi taomlar sifatida quyidagilar berilishi mumkin: sabzavotlar qo'shib dimlangan sudak yoki osetrina; kievcha sudak taomi; qaynatilgan yoki qovurilgan cho'chqa go'shti sabzavotli garnirlari bilan; dimlangan yoki qovurilgan mol go'shti; to'qmoqchada urib yumshatilgan cho'chqa go'shtidan tayyorlangan kotlet, shnietsel, tovuq filesi kotleti, kievcha bitochka, qishloqcha bitochka, poltavacha kotlet; dimlangan karam bilan beriladigan sosiska yoki sardelkalar; qovurilgan tuxum, omlet va shunga o'xshagan taomlar. Menyuga baliqli taomlar ham kiritilishi lozim. Ulardan dudlangan, qaynatilgan (nordon sous bilan) yoki qovurilgan ugor balig'i hamda xamirga solinib, toblab pishirilgan paltus balig'i taomlari kiritilishi mumkin. Ulardan birinchisi sovuq gazak, ikkinchisi va uchinchilari esa issiq taom sifatida beriladi. Bundan tashqari, baliq taomlaridan vino qo'shib qaynatilgan forel, qovurilgan yoki shkafda toblab pishirilgan kambala balig'ini tavsiya etish mumkin.

Qovurilgan cho'chqa go'shti nemislarning eng sevimli taomi hisoblanadi. Germaniyada tuzlangan karam yoki no'xat va kartoshka pyuresi bilan beriladigan dudlangan va yumshoq pishirilgan cho'chqa oyog'i, tuzlangan karam yoki ananas bilan beriladigan kasselcha dudlangan cho'chqa to'sh go'shti taomlari kabi ommabop taomlarni ham menyuga kiritish mumkin.

Nemis va avstriyalik turistlarga klyotski, xom karam va olma pyuresi bilan beriladigan marinadlanib yumshatilgan qovurilgan mol go'shti ham tavsiya etilishi mumkin. Yangi yil arafasida kelgan turistlarga qovurilgan g'oz go'shti kartoshkali klyotski va xom karam bilan tavsiya etilishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ikkinchi taomlarga, asosan, kartoshkadan tayyorlanadigan garnirlar beriladi. Kartoshkadan tashqari garnir sifatida issiq yoki sovutilgan sarsabil ko'kati, leypsigcha vinegret (ko'k loviya, ko'k no'xat, sabzi, sarsabil, rangli karamdan tayyorlanadi) va marinadlangan sabzavotlar ham beriladi.

Desert sifatida germaniyalik va avstriyalik turistlarga ko'pirtirilgan qaymoq bilan qizil rezavor-mevalardan tayyorlangan jele, tuxum, ko'pirtirilgan qaymoq va vanilin qo'shib tayyorlangan bavarcha krem taomlari tavsiya etilishi mumkin. Ko'rsatilganlardan tashqari ho'l va konservalangan mevalardan tayyorlangan kompotlar, kisellar, jele, muss, ho'l mevalar, muzqaymoqlar va shirin sous bilan toblab pishirilgan turli taomlar, xamirli mahsulotlar, pechenelar, bug'da pishirilgan ugra (shirin qiymali pirojka, vanilli sous bilan), olma, mayiz, bodom nachinkali bulochkalarni (vanilli sous yoki ko'pirtirilgan qaymoq bilan) va ponchiklar berish mumkin. Ponchiklarni ichiga yupqa qilib kesilgan vetchina solib ham tayyorlash mumkin.

Germaniyadan keladigan turistlar odatda kuniga uch marta ovqatlanishadi. Ovqatlanishning har bir turi kunning ma'lum bir vaqtida tashkil qilinishi kerak, chunki nemis millatiga mansub kishilar o'z vaqtida ovqatlanishni yaxshi ko'radilar.

Tushlik ko'pincha uch taomdan iborat bo'ladi: suyuq taomlar, yog'li go'shtli, yoki baliq taomlari. Ikkinchi taomlarga garnir sifatida turli usullar yordamida pishirilgan kartoshka, sabzavotlar, salatlar, yoki pishloq beriladi. Menyu tuzishda yana shuni e'tiborga olish lozimki, shimoliy Germaniyadan kelgan turistlar sarimsoqpiyoz va sarimsoqpiyozli souslarni iste'mol qilishmaydi. Janubiy germaniyalik turistlar esa issiq shirin taomlarni afzal ko'rishadi va ularni ba'zan suyuq taomlardan keyin asosiy taom sifatida ham iste'mol qilishadi.

Kechki nonushta tushlikka nisbatan chegaralangan bo'lib, asosan, bitta yoki ikkita taomdan iborat bo'ladi.

Avstriya va Germaniyadan kelgan turistlarga tushlik va kechki ovqatdan keyin qora kofe, sutli kofe yoki qaymoqli kofe beriladi. Kofe qand ham berilishi mumkin.

9.2.2. Nemis va avstriyaliklar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

9.2.2.1. Nemis taomlari texnologiyasi

9.2.2.1.1. Nemischa salat

Olma, suvda pishirilgan osh lavlagisi, toblab pirilgan kartoshka, tuzlangan bodring, piyoz, petrushka ko‘kati maydalab kesiladi va ustidan tuz sepib, aralashatiriladi. Dasturxonga tortishda idishga solinadi va ustidan sirka kislotasi eritmasi va o‘simlik yog‘i aralashmasi sepib beriladi. Quyidagi va boshqa nemis taomlarini tayyorlash uchun ishlatiladigan mahsulotlarning taxminiy me‘yorlari gramm hisobida ko‘rsatilgan.

Olma	160
Kartoshka	320
Tuzlangan bodring	160
Piyoz	40
Osh lavlagisi	160
Sirka kislotasi eritmasi	20
O‘simlik yog‘i	40
Petrushka ko‘kati	20
	1000

9.2.2.1.2. Germancha konsome (bulon)

Suyakli go‘shlardan konsentrlangan (kuchli) tiniq bulon tayyorlanadi. Uni dasturxonga tortishda garnir sifatida ichiga somoncha shaklida kesilgan qaynatilgan karam, sosiska va qirg‘ichdan o‘tkazilgan yerqalampir qo‘shiladi.

Bulon	1200
Karam	120
Sosiska	80
Yerqalampiri	80
	1200

9.2.2.1.3. Steyk (tuxumga o‘ralgan bifshteks)

Porsiyalarga kesilgan mol yoki buzoq go‘shni to‘qmoqlab urib yumshatiladi, tuz, murch sepilgandan keyin qirg‘ichdan o‘tkazilgan golland pishlog‘i solingan tuxumga botirib olinadi va past olovda tayyor bo‘lguncha sariyog‘da qovuriladi. Steyk guruchli garnir va tomatli sous bilan dasturxonga tortiladi. Buning uchun dimlab pishirilgan sochilib turgan guruch laganchaga solinadi ustidan go‘sh

qo'yilib, uning bir tomonidan tomatli sous quyiladi, ikkinchi tomonidan esa limon sedrasi ziravori sepiladi.

Go'sht	800
Tuxum	4 dona
Golland pishlog'i	100
Sariyog'	80
Dimlangan guruch	600
Tomatli sous	200
Limon sedrasi	20
Tuz	keragicha
	1400

9.2.2.2. Avstriyaliklar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

9.2.2.2.1. Venacha qovurilgan go'sht

Cho'chqa go'shti, selderey ildizi, murch, zira, lavr barglari va tuz solingan suvda qaynatiladi va tayyor bo'lishiga 15-20 minut qolganda qaynatmaga kubik shaklida kesilgan sabzavotlar (sabzi, piyoz) va kartoshka solinib, tayyor bo'lguncha qaynatiladi. Taom tayyor bo'lgandan keyin go'sht chiqarib olinib, kichik bo'lakchalarga kesiladi va dasturxonga tortishda kesilgan go'sht bo'lakchalari kartoshka va sabzavotlar (sousi bilan) ustiga qo'yiladi va taomga yerqalampiri sousi alohida beriladi.

Cho'chqa go'shti	200
Kartoshka	200
Sabzi	24
Petrushka	12
Selderey (ildizi)	12
Piyoz	20
Murch donachalari	keragicha
Yerqalampiri sousi	16
Lavr bargi, zira, tuz	keragicha
	320

9.2.2.2.2. Venacha qovurilgan jo'ja

Birlamchi ishlov berilgan jo'ja go'shti tanasi to'rt bo'lakka bo'lingandan keyin ko'krak qismi ajratib olinadi va bo'lakchalarining ichki va tashqi yuzalariga tuz sepilgandan keyin avval unga, keyin tuxumga va non talqoniga bulanib olinib, frityurda 15 minut davomida qovurib olinadi va yog'ini ketkazish uchun panjarali moslama ustiga qo'yiladi. Ortiqcha yog'i ketkazilgan jo'ja go'shti bo'lakchalakchalari laganlarga qo'yilgandan keyin atrofiga qovurilgan kartoshka, kesilgan limon va ko'k salat garnir sifatida qo'yib beriladi.

Yosh tovuq go'shti	150
Un	10
Tuxum	½ dona
Non talqoni	10
O'simlik yog'i	10
Limon	1/8 dona
Petrushka ko'kati	5
Ko'k salat	15
Kartoshka	150
Tuz	keragicha
	250

9.2.2.2.3. Avstriyacha baqlajon

Baqlajonni uzunasiga ikkiga bo'lingandan keyin har bir bo'lagining ichki yumshoq qismi but shaklida kesib qo'yiladi. So'ngra baqlajon bo'lakchalari kesilgan yuzasi bilan qizdirilgan o'simlik yog'ida qovurib olinadi. Qovurilgan baqlajon bo'lakchalarini ichki yumshoq qismi ajratib olinib, maydalab to'g'ralgandan keyin dimlangan piyoz, qaynatilgan guruch va pishirilgan qo'y go'shti bo'lakchalariga qo'shiladi, ustidan tuz, murch, xom tuxum qo'shib, yaxshilab aralashtiriladi. Baqlajon bo'laklari yumshoq qismining o'rni aralashma bilan to'ldirilgandan keyin ustidan qirg'ichdan o'tkazilgan pishloq va o'simlik yog'i sepilib, qovurish shkafiga toblab pishiriladi.

Baqlajon	200
Qo'y go'shti	120
Guruch	40
Piyoz	30
Tuxum	1/5 dona

Pishloq	10
O'simlik yog'i	5
Murch	0,5
Tuz	keragicha
	300

Tayanch iboralar:

ralmolj, potofe, konsome, volete, marmig.

Nazorat savollari:

1. Nemislar va avstraliyaliklar ovqatlanishidagi umumiyliklar.
2. Nemislar va avstraliyalik turistlarga qanday sovuq taomlarni tavsiya etish mumkin?
3. Germaniyalik va avstriyalik turistlar ertalabki ovqatda nimani afzal ko'rishadi?

9.3. Italiyaliklar ovqatlanishining o'ziga xos xususiyatlari

Italiyada har bir viloyat, tuman va hatto, har bir qishloqning o'ziga xos pazandachiliklari mavjud bo'lib, bu o'ziga xoslik pazandalik mahsulotlarining juda xilma-xilligidan iborat.

Bunga asosiy sabablardan biri Italiyaning ko'p yillar davomida kichik-kichik davlatlar sifatida tashkil topganligi bo'lsa, ikkinchi sabab sifatida italiyaliklarning ixtirochilik xususiyatlari, kutilmagan ishlarga moyilligi va quvnoq fe'lini ko'rsatish mumkin.

1870-yilda kichik davlatlarning bitta davlat sifatida birlashgandan keyin florensiyalik oshpaz Artuzi bu yarimorolning turli viloyatlaridagi restoran va oshxonalar egalari, oshpazlari va uy bekalaridan pazandalik retsepturalarini to'plab bitta kitob sifatida chop etdi. Pazandachilik kitobiga talab katta bo'lganligi sababli ikkinchi qayta ishlanagan va chop etilgan kitobda 1800 ta taomlar retsepturalari to'plangan edi.

Italiya pazandachiligi to'g'risida so'z yuritganda O'rta dengiz parhezi haqida eslatmasdan bo'lmaydi. Uni ikkinchi jahon urushida ittifoqchi armiyalar bilan Italiyaga kelgan amerikalik parhezchi, Mineapolisse universiteti professori kashf etgan. Uning ta'kidlashicha, Italiyaning janubida yoshi ulug' kishilar amerikalik tengdoshlariga nisbattan kasallikka kam chalinishadi. Hozirgi davrda ko'p uchrab turadigan diabet, skleroz, infarkt, semirish, yuqori qon bosimi kabi kasalliklar Italiyada keng tarqalmagan. Amerikalik parhezchi bunday ovqatlanish prinsipini avvaliga italyancha Fud, keyin esa O'rta dengiz parhezi deb atadi. Hozirgi vaqtda

dunyoda 100 millionga yaqin kishi bunday ovqatlanish prinsipiga amal qilmoqda. Aslini aytganda, bu ovqatlanish parhezi emas, balki ularning turmush tarzi bo'lib, italiyaliklarning uzoq umr ko'rish jihatidan dunyoda birinchi o'rinda ekanliklariga asosiy sabab bo'lmoqda.

Yuqorida qayd etilganlar italiyaliklarning ovqatlanish ratsioniga albatta qiziqish uyg'otadi. Pitsa, makaron mahsulotlari, guruch, tomatli sous parmezan pishlog'i, zaytun yoki qizil achchiq qalampir, yangi tayyorlangan motsarella pishlog'i va bir stakan qizil vino – bular O'rta dengiz parhezi hisoblanadi. Bu mahsulotlar qatoriga ho'l mevalar va sabzavotlar, shuningdek, dengiz va daryolar baliqlarini ham ko'rsatish lozim. Albatta, vino sirkasi va ayniqsa, tengi yo'q hisoblangan sirka balzamini ham unutmaslik kerak. Shuni ham e'tiborga olish lozimki, Italiyada yetishtirilayotgan go'sht ham o'ziga xos xususiyatga ega. Asosan – bu yog'siz go'sht. Shu bilan birga, keyingi o'n yillikda bu davlat yetishtirilayotgan cho'chqalar go'shtida xolesterin miqdori 20% ga kamaygan. Bu cho'chqa go'shtidan okorok – issiq dudlatilgan va so'ldirilgan go'sht tayyorlashda ishlatiladi. Amerikalik olimlar xulosasiga ko'ra Italiyaning Pemonte viloyatida yetishtirilgan mol go'shti tarkibida xolesterin miqdori dunyoda eng past hisoblanib, 20-25%ni tashkil etadi. Italiyada maxsus go'sht do'konlari bo'lib, ushbu do'konlarda asosan tarkibida xolesterin kam bo'lgan go'shtlar sotiladi.

Italiyaliklar ta'kidlashlaricha: “Serhosil yerlar, iste'mol mahsulotlari manbayi sifatida O'rta dengiz boyliklari – haqiqatan ham, insonga farovon hayot uchun nima kerak?”

Italiyaliklar azaldan ovqatlanishga alohida e'tibor berishgan. Hatto, Rim lashkarboshchisi Lukum o'zining yurishlaridagi g'alabalaridan ko'ra pazandalik talanti bilan qo'proq mashhur bo'lgan. Hozir ham ko'p xalqlar pazandachiligini u yaratgan pitsasiz tasavvur etib bo'lmaydi.

Go'shtni tabiiy holatda pishirish Rim sezarlari davridan qolgan. ular cho'chqa bolasi go'shtini butunligicha qovurishni afzal ko'rishadi: Hatto, ragu taomini tayyorlaganda ham go'shtni kichik bo'laklarga kesmay, katta bo'lak holatida tomatli sousda dimlab pishirishadi.

Yer yuzining millionlab aholisi kunni bir piyolacha ekspresso kofesi bilan boshlashadi, tushlikda spagetti pishirishadi, ish joylarida pitsaga buyurtma berishadi, ravioli ustiga tomatli sous quyishadi, salatlarga esa zaytun yog'i qo'shishadi va kechki ovqatdan keyin bir stakanча martini ichishadi. Bunday italyancha ovqatlanish ko'p mamlakatlar xalqlarida odat tusiga kirmoqda.

Italyancha pazandalik – bu tez, chiroyli, foydali va juda mazali. U turli variantlarda va ijod uchun keng imkoniyat yaratadi. Misol tariqasida pitsani olganda, uning asosiy komponentlari hammasi bo'lib uchta – xamir, pishloq va pomidorlar. Lekin uni turli xil mahsulotlardan tayyorlash mumkin. Qolgan

mahsulotlar ta'miga qarab, Hindistonda pitsaga marinadlangan zanjabil (imbir) va soya suzmasi (tvorog) qo'shiladi, Yaponiyada – kalmarlar, Pokistonda – achchiq qalampir, Afrikada – kokoslar, Rossiyada, albatta, kolbasa qo'shishadi.

“Sup” so'zi italiyaliklarning ixtirosi emas (qadimiy Vavilon va qadimiy Misrda ham chuyuq taomlar tayyorlashagn), lekin bu so'z italyancha tilda paydo bo'ldi va butun dunyoga tarqaldi. “Zuppa” so'zi italyancha yumshatilgan, ichiladigan ma'nosini beradi.

Italiyaliklar qo'y go'shtini, vetchina, sabzavotlarni, guruch, xo'raki vinolar, zaytun yog'ini, zaytun mevasini, sitrus mevalarini, oq nonni, loviya, ismaloq, pomidorlarni, baliqni, shampinon qo'ziqorinlarini va italiyada soni 50 dan ortiq bo'lgan tomatli va boshqa souslarni sevib iste'mol qilishadi.

Italiyaliklar pazandaliklarining ajralib turadigan xususiyatlaridan asosiysi, ularning makaron mahsulotlarini kun bo'yi iste'mol etishdir. Makaron mahsulotlari – spagetti, kapelodi, vermishel, fettuchine va hokazolardan turli xildagi taomlar tayyorlashadi. Dong'i ketgan spagetti to'g'risida mulohaza qilganda shuni e'tirof etish lozimki, makaronni xitoyliklar kashf etgan bo'lsalar ham, lekin italiyaliklar uni me'yoriga yetkazishdi va pishloq bilan tayyorlashda dunyo bo'yicha muvaffaqiyatga erishishdi. Spagetti - makaron, pasta – turli xil shakldagi lapshadan tayyorlanagn taomlar, talolini – ingichka vermishel, gnotsi – katta bo'lmagan klyotski. Makaronlarni qaynatib, qovurib va shkafda yopib tayyorlaydilar. Qaynatilgan makaron mahsulotlari bilan alohida sariyog', qirg'ichdan o'tkazilgan pishloq va turli xildagi souslar berishadi. Spagettini vetchina, pishloq, qiymalangan go'sht va tuxum bilan ham iste'mol qilishadi.

Italiyaliklar raviolini – kichik kvadrat shaklidagi chuchvarani ham sevib iste'mol qilishadi. Taom tayyorlashda zaytun yog'ini ishlatish odat tusiga kirgan. Ular mehmonlar uchun doimo bir bankacha bo'lsa ham zaytun mevasini asrab qo'yishsa, eng foydali va mazali hisoblangan zaytun yog'ini o'zlari uchun ishlatadi. Italiyaliklarning salatlarga faqat zaytun yog'ini quyish odati, foydali va yaxshi ovqatlanishni xush ko'ruvchi amerikalik, yaponiyalik va germaniyaliklarga ham an'ana bo'lib qolgan. Keyingi 10 yil ichida zaytun yog'ini ishlatish ko'p davlatlarda bir necha barobar ko'paydi. Lekin italiyaliklar hali ham zaytun yog'ini kishi boshiga ishlatishda dunyoda birinchi o'rinda turadilar. Shu bilan birga, pomidorlarni ishlatishda ham oldingi o'rinlardan birini egallaydilar. Pomidor ko'pgina italyancha salatlar va issiq taomlarning asosiy tarkibini tashkil etadi.

Italiyaliklarda salat-latuk, eskarsol, sikoriy, artishok, oq karam va gulkaram, pomidor va baqlajon, kabachka, ismaloq kabi turli xil sabzavotlarni doim iste'mol etish odat tusiga kirgan. Sabzavotlar mustaqil taom sifatida hamda go'shtli va baliqli taomlarga garnir sifatida beriladi. Sabzavotli garnirlar alohida beriladi.

Dengiz bo'yida yashovchi aholi O'rta dengiz baliqlaridan tashqari turli mollyuska, krab, omar, langust, krevetkalaridan tayyorlangan taomlarni ko'p iste'mol qilishadi.

Italiyaliklar pishloqni qirg'ichdan o'tkazib salatlarga, go'shtlar va baliqli taomlarga qo'shishadi. Qo'ziqorinlar, ko'kat va pomidorlar bilan iste'mol etishadi. Pishloq, pomidorlar va bazilik bilan tayyorlangan eng mazali salat "Caprese" (kapreze) hisoblanadi.

Shuni ham e'tirof etish lozimki, Italiyada 400 dan ortiq pishloq turlari tayyorlanadi. Ularning eng sevib iste'mol etiladigani motsarella, parmezan (qo'tos sutidan tayyorlanadi) va pekorino (qo'y sutidan tayyorlanadigan quruq pishloq)dir. Sovuq gazaklarni kam miqdorda, o'tkir ta'mli qilib tayyorlashadi. "Anippotomisto" assortisiga talab katta bo'lib vetchina, marinadlangan qo'ziqorin, maslina, nachinkalangan anchous, sariyog'dan tayyorlanadi. Shuni ham e'tirof etish lozimki, italiyaliklar zaytun mevasini, maslinalarni juda yoqtirishadi.

Sovuq va issiq gazaklar ishtiyoq bilan va turli variantlarida tayyorlanadi. Masalan, qo'ziqorinli salat garnir yoki asosiy taom (pitsa) sifatida berilishi mumkin. Italyancha gazaklar "anti-pasto" deyiladi. Taom va gazaklar tayyorlashda ko'p miqdorda ziravorlar, sarimsoqqiyoq, piyoq, maydalanmagan qalampir, selderey, tomat-pyure va pishloqlar ishlatiladi.

Italiyaliklar taomlar ta'mini juda o'tkir va xushbo'y tayyorlashadi. Ular turli xildagi aralashtirilgan gazaklar va baliqsiz dengiz mahsulotlaridan tayyorlangan salatlarni sevib iste'mol qilishadi.

Quyidagi gazaklar juda keng tarqalgan:

- proshutto – juda yupqa kesilgan dudlatilgan larm vetchinasi;
- karpachcho – limon sharbati, qizil qalampir va zaytun yog'i qo'shilgan, yupqa kesib muzlatilgan yumaloq mol go'shti.

Tiniq, go'shtli pyuresimon va makaronli suyuq taomlarni ko'p tayyorlashadi. "Dzupa di pepe" – baliq sho'rva va turli delikates hisoblanib, bir necha turdagi baliq va mollyuskalardan (ustritsa, midii) tayyorlanadi. Ko'pchilik suyuq taomlar bilan qirg'ichdan o'tkazilgan pishloq berishadi.

Italiyaliklar pazandachiligining faxri – tomatli sous "salsa di pomodoro" hisoblanadi. Eski retseptga asosan uni bir necha soat past olovda qaynatib, bazilik yoki mayoran qo'shiladi. Bu sous bilan istagan taomni iste'mol qilish mumkin. Lekin Milanda bu sous bilan rizotto palovining italyancha varianti tayyorlanadi.

Rizotgo – go'sht, vetchina, krevetkalar yoki qo'ziqorinlar, shuningdek, qirg'ichdan o'tkazilgan pishloq, sabzavotlar va ziravorlardan tayyorlanadi; poleno makkajo`xori unidan tayyorlangan quyuq bo'tqa (dasturxonga tortishda bo'laklarga kesib beriladi), shuningdek yosh tovuq go'shti va guruch, milancha tayyorlangan

buzoq go'shti, zaytun yog'i, kapersi (kovil) va zaytun mevasi qo'shib dimlangan gulkaram an'anaviy taomlardan hisoblanadi.

9.3.1.Italiyalik turistlarga tavsiya etiladigan taomlar

Italiyalik mehmonlarni, ko'pincha, restoranlarda uchratish mumkin bo'lib, ovqatlanishga ular ko'p vaqt ajratishadi va ko'p taomlarga buyurtma berishadi. Ertalabki ovqat asosan sutli kofe yoki ko'pirtilgan qaymoqdan iborat. Choyni ham sut bilan iste'mol etishadi. Tushlik – gazaklar, makaronli taomlar, go'sht yoki baliq, shirin taomlar, muzqaymoq, pishloq va mevalardan tashkil topgan. Sabzavotlarni dasturxonga tortishning o'ziga xosligi shundan iboratki, italiyalik mehmonlar salatni o'zlari tayyorlashni yoqtirishadi. Stolda ziravorlar va meva sharbatlari bo'lishi shart. Tushlikdan keyin choy yoki kofe berish kerak.

Kechki ovqat, ko'pincha, tushlikni almashtiradi va makaronli taomdan emas, balki sovuq va issiq gazaklar bilan boshlanadi. Keyin, suyuq taomlar yoki xamirli, shuningdek, guruchli taomlarga buyurtma berishadi. Asosiy taom sifatida go'sht (ba'zan qovurma) yoki baliq, oxirida shirin taomlar, muzqaymoq, mevalar va pishloq iste'mol etishadi.

Italiyalik turistlar quyidagilarni afzal ko'rishadi:

-oq non (stolda doimo kerakli miqdorda bo'lishi kerak) va yupqa kesib qovurilgan non bo'lakchalari;

-parmezan pishlog'i;

-grafinda suv;

-vino sirkasi va zaytun yog'i (salatlarga qo'shish uchun);

- limonlar (go'shtli va baliqli taomlar uchun);

-ishtahani ochadigan mahsulotlar, masalan, baliqsiz dengiz mahsulotlari.

Shu bilan birga, turli xil ichimliklar, masalan, kampari, vermut yoki vermutli kokteyl, marinadlangan zaytun mevasi va har bir taom bilan vino berilishi kerak. Ko'pincha, mineral suviga ham buyurtma berishadi.

Gazaklardan keyin suyuq taomlar yoki guruchli va makkajo'xorili taomlarni tavsiya etish mumkin.

Suyuq taomlardan italiyaliklarga xamirli mahsulotlar ko'shib sabzavot, tovuq yoki mol go'shtidan tayyorlangan taomlarni taklif etish mumkin. Italiyalik turistlar chuchvarali, guruchli, chuzmali (klyotski), qiymali (frikadelka) bulonlarni juda yoqtirishadi. Ko'pchilik yevropaliklar singari italiyaliklar ham pomidor, parranda, ilvasin, gulkaramdan tayyorlangan atalasimon suyuq taomlarni rad etishmaydi. Italiyancha "minestrone"- konsistensiyasi quyuq tayyorlangan birinchi taom mamlakatning turli mintaqalarida o'ziga xos retseptura asosida tayyorlanadi.

Italiyaliklar makaroni ezilmagan taomni ma'qul ko'rishadi. Lekin guruchni to'la ezilguncha pishirishadi.

Dengiz bo'yida joylashgan mintaqalardan kelgan turistlarga baliq va nobaliq dengiz mahsulotlaridan tayyorlangan taomlarni karam va sarimsoqqiyozi bilan berishadi.

Italiyalik mehmonlarda vazni kichik, lekin sifatli tayyorlangan go'shtli taomlarga talab yuqori. Buzoq mol, cho'chka, echki va qo'y, shuningdek, parranda va ilvasin (kaptar, tovuq bedana va hokazolar) go'shtidan tayyorlangan taomlarga Italiyaning turli mintaqalarida talab turlicha. Masalan, Shimoliy Italiyada buzoq va mol go'shti qadrlanadi. Alp atrofida yashovchilar boshqa taomlar bilan birga, ilvasinni ko'proq yoqtirishadi. Markaziy italiyaliklarga yaxshi qovurilgan cho'chka go'shti ma'qulroq. Italiyaliklar kolbasalarni juda yoqtirishadi.

Italiyancha o'ziga xos taomlar sifatida quyidagilarni ko'rsatish mumkin:

- spagetti – o'ram shaklidagi uzun vermishel turi bo'lib, tuzlangan suv yoki bulonda qaynatib, ustiga avval o'simlik yog'i yoki sariyog' quyib, keyin qirg'ichdan o'tkazilgan pishloq sepiladi;

- anolotti – chuchvaraga o'xshash bo'lib, tomatli sous va qirg'ichdan o'tkazilgan pishloq bilan beriladi;

- konepoli – qiyma solingan, diametri 1sm dan katta kalta kesilgan makaronlar;

- lazan – qirg'ichdan o'tkazilgan shpinat qo'shib qorilgan hamirdan tayyorlangan va qaynatilgan enli lapsha;

- rizotto – krevetka, qo'ziqorin, vetchina, ko'k no'xat, tomatli sous va qirg'ichdan o'tkazilgan pishloqli palov;

- abaxioalforno – yosh qo'y go'shtidan qovurib tayyorlangan taom.

Buzoq go'shtidan tayyorlangan milancha shnitsel ham juda keng tarqalgan taomlardan hisoblanadi.

Italiyanlar qora nonni iste'mol etishmaydi. Tushlikda kichik bulochka beriladi. Italiyaliklarda turli xildagi pishloq (parmezan, pekorino, gorgonsolla, ladzarella va hokazolar)siz desertni tasavvur etib bo'lmaydi. Desert uncha katta bo'lmagan bo'lakchalardan iborat pishloqdan tashqari, turli xildagi meva va rezavorlardan tashkil topgan bo'lib, oxirida kofe bilan tugallanadi. Kofening turli xillari tayyorlanadi:

- “Ekspresso” – qora kofe, maxsus kofe qaynatgichda tayyorlanib, kichik dastali piyolachalarda iste'mol etishadi;

- sutli kofe (“ekspresso” qora kofesiga issiq sut qo'shiladi);

- kapulino ko'p bo'lmagan miqdorda sut yoki ko'pirtirilgan qaymoqdan tayyorlanib, konussimon shakldagi baland stakanlarda beriladi.

Rizotto va boshqa italiyancha taomlarni uyda tayyorlash ham mumkin.

Lekin haqiqiy ekspresso kofesini ichish uchun italiyaliklar restoraniga borish kerak. Italiyaliklar har yili dastasi kichik piyolachalarda 13 milliard o'tkir, xushbo'y va quyuq ko'pikli kofeni iste'mol etishadi. Bu kofe qabul qilingan qoidalarga asosan (7 gramm yangi maydalangan "arabika" kofe donlari, harorati-88°C, bosimi 8 bar, tayyorlash muddati 25 sekund va tayyor ekspresso harorati 77°C) tayyorlanadi. Bu texnologiyaga hech qanday o'zgartirish kiritilmaydi. Istisno tariqasida faqat bir necha tomchi groppi-uzum arog'i qo'shish mumkin.

Italiyaliklar ichkilikni kam iste'mol etishsa ham, lekin pita va kofe qizil xo'raki vinoni ham afzal ko'rishadi. Mutaxassislarining ta'kidlashlaricha, haqiqiy italyanacha vinoni ta'mini bilish uchun Italiyaga borish kerak. Chunki vinolarni transportirovka qilishda, ularning ayrim sifat ko'rsatkichlari o'zgaradi.

Italiyalik turistlarga quyidagi taomlarni tavsiya etish mumkin:

Sovuq gazaklar:

Ikra, sardinalar, shprotlar, mayonezli qaynatilgan baliqlar, xrenli quyma baliq, marinadli baliq krablar va krevetkalardan tayyorlangan salatlar, vetchina, qaynatib pishirilgan til xren bilan, qaynatilgan va qovurilgan tovuq, o'tkir ta'mli sabzavotli salatlar, maslinalar marinadlangan qo'ziqorinlar.

Birinchi taomlardan:

Tovuq va ugrali (lapsha) suyuq taom; go'shtli atalasimon suyuq taomlar; makaron mahsulotlaridan tayyorlangan suyuq taomlar.

Ikkinchi taomlardan:

Qovurilgan baliq kartoshka va sabzavot bilan; hamirga botirilgan sudak; ko'p yog'da qovurilgan osetrina; smetana bilan yopib pishirilgan karas, pushtimag'izdan tayyorlangan sof (tabiiy) go'shtli taomlar; sabzavotlar bilan qovurilgan qo'y va cho'chqa; qovurdoq, jo'ja tabakasi marinadlangan sabzavot va mevalar bilan; shashlik; gulyash makaron yoki vermishel bilan; sariyog' bilan omlet, qovurilgan tuxum tavsiya etiladi.

Ikkinchi taomlarga ko'k salat, pamidorlar marinadlangan sabzavotlar va maslinalar, shpinatdan tayyorlangan pyure alohida berilishi kerak.

Desertga:

Mevalar, rezavorlar, tarvuz, kompotlar, biskvit torti, muzqaymoq.

9.3.2. Italiyanacha taomlar tayyorlash texnologiyasi

9.3.2.1. Italiyanacha ravioli (chuchvara)

Xamirni yupqa kvadrat shaklida yoyib, ustini ozroq suv bilan namlanadi. Qandolatchilik xaltachasi bilan har 4 sm da kattaligi yong'oqday knellar shaklidagi qiyma qo'yiladi. Ustidan ikkinchi qavat yoyilgan xamirni qo'yib, birinchi qavatga yopishtiriladi va mayda kvadrat shaklida kesib, tuzlangan suvda 10-12 minut

davomida pishirib olinadi. Keyin, suvini to‘kib, raviola ustiga tomatli sous quyilib, bir necha minut dimlanadi, tovaga solib, ustiga ozroq sous, qirilgan pishloq sepib qovurish shkafida tillarang bo‘lguncha saqlanadi.

Qiyma quyidagicha tayyorlanadi: mol go‘stini maydalab kesib, shpinat, xom va to‘la pishgan tuxum sarig‘i, qirilgan pishloq, tuz, murch, muskat yong‘og‘i bilan aralashtiriladi. Issiq holatda tarqatiladi.

Tayyor xamir	60
Qiyma	80
Qirilgan pishloq	20
Tomatli sous	100
Qiyma uchun:	
Mol go‘шти	50
Shpinat pyuresi	40
Xom tuxum sarig‘i	1/3 dona
Pishgan tuxum sarig‘i	1/3 dona
Qirilgan pishloq	10
Muskat yong‘og‘i	5
Tuz	keragicha
	350

9.3.2.2. “Nitsa” spagettisi

Spagettini qaynatib pishirib olinadi. Mayda kesilgan piyoz va sarimsoqpiyoz sariyog‘da qovuriladi, ustiga mayda kesilgan pomidor solib, piyoz bilan qovurish davom etdiriladi va ustiga spagettini solib, sekin aralashtiriladi. Qirilgan pishloq alohida beriladi.

Spagetti	60
Sariyog‘	20
Piyoz	10
Sarimsoqpiyoz	2
Pomidor	20
Pishloq	20
Tuz	
	200

9.3.2.3. Italyancha tuxum

Spagettini tuzlangan suvda pishirib olib, uzunligini 1 sm qilib kesiladi, yog‘da jazlab, to‘g‘rab qovurilgan pomidor, qirilgan pishloq bilan aralashtiriladi. Tayyor makaronni qovurilgan tuxum ustiga qo‘yib, darrov stolga tortiladi.

Tuxum	2 dona
Sariyog‘	40
Qaymoq yoki sut	30
Spagetti	30
Pomidor	20
Qirilgan pishloq	30
Tuz	keragicha
	300

Tayanch iboralar:

spagetti pasta, talolini, proshutto, karpachcho

Nazorat savollari:

1. Italiyaliklar pazandachiligining ajralib turadigan xususiyatlari haqida gapirib bering.
2. “Antipasta” nima?
3. Italiyaliklar qanday pishirilgan makaronni afzal ko‘rishadi?
4. Italiyalik turistlar uchun desertga nimalar tavsiya qilinadi?

X BOB: SHIMOLIY YEVROPA MAMLAKATLARI XALQLARINING OVQATLANISHI

10.1. Skandinaviya mamlakatlari xalqlarining ovqatlanishiga xos xususiyatlar

10.1.1. Skandinaviya mamlakatlari xalqlarining ovqatlanishiga xos umumiyliklar

Shimoliy Yevropa mamlakatlarini Skandinaviya tarkibiga kiruvchi Daniya, Norvegiya, Finlyandiya va Shvetsiya mamlakatlari tashkil etadi. Bu mamlakatlar xalqlarining pazandachiligidagi umumiyliklar juda ko'p. Quyida ularning asosiylari ko'rib chiqiladi.

Birinchidan, barcha Skandinaviya mamlakatlari xalqlari kuniga faqat bir marta issiq ovqat yeyishadi, u ham bo'lsa, tushlik davrida. Ertalabki va kechqurungi nonushtalar davrida ular asosan buterbrod va sovuq gazaklar bilan chegaralanishadi. Skandinaviya mamlakatlari xalqlari buterbrodlarni juda ham yaxshi ko'rishadi, chunki ularni tayyorlash ko'p vaqtni hamda aksariyat hollarda ular uchun ishlatiladigan mahsulotlarga issiqlik bilan ishlov berishni talab qilmaydi. Skandinaviya mamlakatlarida tayyorlanadigan buterbrodlarning turlari juda ham ko'p. Masalan, Daniyada buterbrodlarning 200 ga yaqin turi mavjud. Har bir buterbrodning o'z nomi bor. Bu mamlakatda asosiy ishlab chiqarish mahsuloti buterbrodlardan iborat bo'lgan restoranlar va magazinlar tashkil qilingan. Daniyaliklar buterbrodni pazandalikning qiroli deyishadi. Bu yerda sariyog' surtilgan oddiy non bo'lagidan boshlab, o'ta murakkab bo'lgan Xans Kristian Andersonning sevimli buterbrodigacha tayyorlanadi. Anderson buterbrodi ko'p qatlamli bo'lib, u dengiz mahsulotlari, tuxum, souslar va boshqalardan tayyorlanadi. Har bir qatlam javdar uni noni bilan ajratiladi, iste'mol qilishda esa bunday buterbrod qavatma-qavat olib yeyiladi. Shvetsiyada buterbrodlarni tayyorlashda turli xil non turlari: oq bug'doy noni, javdar bug'doy shirin noni, zira va boshqa ziravorlar solingan javdar unining qora archa ta'mli noni, hatto, ragoliklar, quritilgan non va krekerlardan foydalaniladi.

Ikkinchidan, Skandinaviya mamlakatlari mahalliy xalqlarining pazandaliklari Yevropa xalqlari mamlakatlarining pazandachiliklarida baliqlardan tayyorlanadigan taomlar assortimentining juda ham kattaligi bilan farq qiladi. Skandinaviya mamlakatlari xalqlari deyarli har kuni baliq va dengiz mahsulotlarini iste'mol qilishadi, chunki bu mamlakatlarda baliqlar nafaqat issiq taomlarni, salat va boshqa sovuq gazaklarni tayyorlashda ham ishlatiladi. Ularning eng sevimli

balig'i seld hisoblanadi. Taniqli yozuvchi Martin Anderson seld balig'i haftasiga 21 marta iste'mol qilinadi degan. Skandinaviya mamlakatlari xalq maqolida «Baliq oshqozonda suzishni yaxshi ko'radi», - deyiladi. Ular uchun, haqiqatan ham, shunday. Ertalabki nonushtadan boshlab, kechqurun ham baliq iste'mol qilinadi. Uchinchidan, ular juda ham erta nonushta qilishadi, tushligi esa kech boshlanadi. To'rtinchidan, Skandinaviya xalqlari pazandaliklarida umumiy bo'lgan xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, ular taom sifatida va taomlarni tayyorlashda sut va sut mahsulotlaridan keng foydalanishadi. Misol uchun, Daniyada kuniga bir necha marta qaynatilgan sut ichiladi yoki Shvetsiyada sutdan turli xil bo'tqalar, suyuq ovqatlar tayyorlanadi va bundan tashqari, sutni kartoshkali taomlar va non bilan birga ichishadi. Bu yerda shuni ta'kidlash o'rinliki, shvedlar tvorog va undan tayyorlangan taomlarni iste'mol qilishmaydi. Shuning uchun ham, ular shved mehmonlarga tavsiya etilmasligi kerak. Boshqa Skandinaviya mamlakatlarining barchasida turli ziravorlar solingan tvorog massasi, brinza, prostokvasha, tuzlangan va zira solingan qaymoqlar ishlab chiqariladi va iste'mol qilinadi. Beshinchidan, Skandinaviya mamlakatlari xalqlarining pazandaliklariga xos umumiylik shundaki, Finlyandiyada ham, Norvegiyada ham kartoshka juda ko'p iste'mol qilinadi: mustaqil taom va garnir sifatida. Faqat finlar somoncha shaklida kesilib, qovurilgan kartoshkani iste'mol qilishmaydi, shu sababli ham, ularga tarkibida somoncha shaklida qovurilgan kartoshkasi mavjud taomlar tavsiya qilinmaydi. Bundan tashqari, o'simlik mahsulotlaridan – sabzavotlardan va jaydari loviya turidan (bobi) taomlar tayyorlashda keng foydalaniladi. Oltinchidan, Skandinaviya mamlakatlarining barchasida taomlar tayyorlashda yormalardan keng foydalaniladi. Yettinchidan, barcha Skandinaviya mamlakatlarida taomlarni tayyorlashda mol, buzoq, cho'chqa va tovuq go'shtlari ishlatiladi. Ulardan tayyorlanadigan taomlar assortimenti baliq taomlari assortimentiga nisbatan juda ham kichik. Sakkizinchidan, barcha Skandinaviya mamlakatlari xalqlari ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri – bu ularning hammasi ham issiq ichimliklardan kofeni yaxshi ko'rishadi. Kayf beradigan ichimliklardan ularning ham hammasi pivo, viski, aroq, jin va turli likerlarni iste'mol qilishadi.

Skandinaviya mamlakatlari xalqlarining ovqatlanishiga xos umumiyliklardan tashqari har bir mamlakat xalqining ovqatlanishiga mansub xususiyatlar ham mavjud. Ular quyidagi bandalarda ko'rib chiqilgan.

Tayanch iboralar:

Daniya, Norvegiya, Finlyandiya, Shvetsiya, nonushta, buterbrod, pazandalik qirol, Anderson buterbrodi, baliq va dengiz mahsulotlari, sut va sut mahsulotlari, kartoshka, somoncha shaklida qovurilgan kartoshka, yorma, issiq ichimlik.

Nazorat savollari:

1. Skandinaviya tarkibiga qaysi mamlakatlar kiradi?
2. Skandinaviya mamlakatlari xalqlari kuniga necha marta issiq ovqat iste'mol qilishadi va ularning asosiy taomlari?
3. Skandinaviya mamlakatlari xalqlarining ovqatlanishida baliq qanday ahamiyatga ega?
4. Skandinaviya tarkibiga kiradigan qaysi mamlakat xalqi somoncha shaklida qovurilgan kartoshkani iste'mol qilmaydi?
5. Skandinaviya mamlakatlari xalqlari qaysi ichimliklarni iste'mol qilishadi?

10.1.2. Shvedlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Shvedlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlardan biri shundan iboratki, ular shakarni juda ham yaxshi ko'rishadi, uni barcha taomlarga, shu jumladan, jigar pashtetlariga, marinadlangan seld balig'iga va kolbasalarga ham qo'shib yoki ularni kompot bilan iste'mol qilishadi. Nonlar ham shakar qo'shib tayyorlanadi. Shu sababdan shvedlar iste'mol qiladigan nonlarning aksariyati shirin ta'mga ega.

Shved xalqining ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri shundaki, pivo nafaqat ichimlik sifatida foydalaniladi, bundan tashqari, u suyuq taomlar tayyorlash uchun ham ishlatiladi. Pivodan limon po'stlog'i, shakar, piyoz, sut va un solib, ajoyib suyuq taom tayyorlanadi.

Shvedlar qaynatilgan go'shtdan, ayniqsa, buzoq go'shtidan, tayyorlangan gazaklarni juda ham yaxshi ko'rishadi. Shu sababli ham, taomlar assortimentida qaynatilgan go'shtlardan tayyorlangan gazaklar ulushi katta. Taomlar tayyorlashda shvedlar bug'u va los go'shtlarini ham ishlatishadi. Xuddi norveglardek, shvedlar ham kartoshkani juda ko'p iste'mol qilishadi. Shvetsiyada sut, tuxum, un, shakar yoki sariyog' solingan kartoshka pyurelari, qovurilgan kartoshka, cho'chqa yog'i solingan kartoshka, kartoshka klyotskilari va boshqa kartoshkali taomlar tez-tez tayyorlanib turiladi.

Milliy shved taomlarini tayyorlashda yormalardan asosan arpa, manna yormalari va guruch boshqa Skandinaviya mamlakatlariga nisbatan ko'p ishlatiladi. Ulardan asosan bo'tqalar va birinchi taomlar tayyorlanadi.

Shvetsiyadan O'zbekistonga tashrif buyuradigan mehmonlar ertalabki nonushta va tushlik hamda kechqurun issiq sut va kefir ichishni yaxshi ko'rishadi. Ular tvorogning o'rniga pishloqlarni sevib iste'mol qilishadi. Pishloqlar selderey, ko'k piyoz, redis, krekerlar va qizdirilgan non (tost) bo'lakchalari bilan iste'mol qilinadi.

Yuqorida ko'rsatilgan xususiyatlardan tashqari shuni e'tiborga olish lozimki, shvedlar qo'y go'shtini juda ham kam iste'mol qilishadi. Garnirlar tayyorlash uchun ular guruch va makaron mahsulotlarini ishlatishmaydi.

Skandinaviya boshqa mamlakatlar xalqlariga nisbatan Shvetsiyada qisqichbaqa va seld balig'iga sajda qilish qabul qilingan. Masalan, bu yerda iyul oyining oxirida va avgustning boshida "Qisqichbaqa bayrami" o'tkaziladi. Qisqichbaqadan shivit, non va sariyog' qo'shib, tansiq taom tayyorlanadi va uzoq saqlanib yetilgan pivo va muzda sovutilgan aroqdan keyin iste'mol qilinadi. Shvetsiyada seld balig'idan tayyorlanadigan taomlar assortimenti shuncha kattaki, Skandinaviya boshqa mamlakatlarining birontasida ham baliqdan buncha ko'p taom tayyorlanmaydi.

Shved pazandachiligining asosiy xususiyatlaridan yana biri shundan iboratki, ular juda ham ko'p miqdorda ukrop, shpinat iste'mol qilishadi. Umuman, Skandinaviya mamlakatlarida, shu jumladan Shvetsiyada, ismaloqni juda ham yaxshi ko'rishadi. U barcha go'shtli, baliqli taomlar tarkibiga kiradi. Bundan tashqari, ismaloq garnir sifatida ham beriladi.

Shvedlar oq non bilan birga javdar nonini ham ko'p yeyishadi. Shuning uchun shvedlar dasturxoniga birdaniga ikki xil non qo'yiladi.

Bundan oldin ta'kidlanganidek, Shvetsiyada kofe milliy ichimlik hisoblanadi. U kunning xohlagan vaqtida iste'mol qilinadi. Shvedlar pivoni ham ko'p iste'mol qilishadi. Bu yerda quvvati bo'yicha 3 xil pivo ishlab chiqariladi. Eng quvvatli pivoda 4,6% alkogol bo'ladi. Spirtli ichimliklardan shvedlar aroqni afzal ko'rishadi.

Har bir xalqning sevimli taomlari bo'lganidek, shvedlarning ham sevimli taomlari mavjud:

- gazaklar: gorchitsa sousiga solingan marinadlangan lasos balig'i; seld balig'i salati; malyuska chig'anoqlaridan tayyorlangan salat; piyoz, shivit, qaynatilgan yangi kartoshka bilan beriladigan boltiq seldi, chernika va ko'pirtirilgan qaymoq bilan beriladigan shimol bug'usi tili va boshqalar;

- ovqatlar: shved xalqi pazandachiligida ovqatlar assortimenti uncha katta emas. Ulardan ham sevimli va tansiqdari quyidagilar hisoblanadi: cho'chqa yog'i - shpik, shakar solingan loviyali qora sup, no'xatli ovqat; bodom va ko'pirtirilgan qaymoq solingan na'matak ovqati;

- ikkinchi taomlar: baliq va boshqa dengiz mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlar - non talqoniga bulangan dengiz tili, smetanali sous bilan beriladigan qovurilgan kambala; qotirib pishirilmagan tuxum bilan ugor balig'i, kartoshka pyuresi bilan beriladigan sardina, qaynatilgan omar, krevetka yoki krab va boshqalar;

- go'shtli taomlar: piyoz solingan cho'chqa go'shti olma va olxo'ri bilan, go'sht va kolbasa kubiklaridan, kartoshka, piyoz va petrushkalardan iborat qovurilgan assorti; cheltbullar (tuzlangan kartoshka va chernika bilan beriladigan

dumaloq go'sht bo'laklari); xom sholg'om va qovurilgan kartoshka bilan beriladigan bifshteks, bug'u go'shti ragusi va boshqalar;

- garnirlar: shvedlarning eng sevimli taomlaridan biri har xil usullar bilan turli shakllarda tayyorlangan kartoshka hisoblanadi. Ko'pincha, kartoshkali taomlar marmelad qo'shib tayyorlanadi. Garnirlar ham asosan kartoshkadan tayyorlanadi;

- desert taomlar: ho'l mevalar, bog' va o'rmon mevalaridan tayyorlangan kompotlar, meva salatlari, muzqaymoq, jele, muss, vinoda saqlangan olma va mevalar solingan xamir mahsulotlari;

- xamirli mahsulotlar: shvedlar piroglarni, blinchiklarni juda ham yaxshi ko'rishadi. Skandinaviyaning hamma mamlakatlarida haftaning har payshanba kuni blinchiklar kuni deb hisoblanadi. Xamirli mahsulotlardan eng sevimlisi quyidagilar: ichiga brusnika solingan pirojka, olma pirogi; pishloqli pirog. Pishloqli pirog aksariyat hollarda iliq kompot, mevalar yoki ko'pirtirilgan qaymoq, yovvoyi yoki shimoliy malina bilan beriladi. U tuxum, rom sousi yoki vafllilar bilan tortiladi.

Tayanch iboralar:

shakar, pivo, buzoq go'shti, bug'u go'shti, los go'shti, kartoshka, tvorog, tvorogli taom, arpa yormasi, manna yormasi, guruch, sut, kefir, pishloq, "qisqichbaqa bayrami", shivit, shpinat, oq non, sevimli taom.

Nazorat savollari:

1. Shvedlar qaysi mahsulotlarni va taomlarni yaxshi ko'rishadi?
2. "Qisqichbaqa bayrami" – bu qanaqa bayram?
3. Shvedlar qaysi taomlarni iste'mol qilmaydi?
4. Shvedlar sevib iste'mol qiladigan gazak va birinchi taomlar turlarini ayting?

10.1.3. Daniyaliklarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Daniyaliklarning ham xuddi shvedlardek, sevimli mahsulotlari va ulardan tayyorlanadigan taomlari bor. Ularning ham eng sevimli mahsulotlari baliq, cho'chqa yog'i (shpik) hisoblanadi. Bu yerda seld balig'i juda mashhur. Undan daniyaliklarning sevimli taomi bo'lgan ko'k loviya solingan seld salati, qovurilgan seld taomi tayyorlanadi. Daniyaliklar dudlangan va surlangan baliqlarni ham yaxshi ko'rishadi.

Go'sht mahsulotlaridan daniyaliklar milliy taomlarini tayyorlash uchun asosan cho'chqa go'shti va uning yog'i ishlatishadi. Bundan tashqari, mol, buzoq va bug'u go'shtlaridan ham foydalaniladi. Avvallari daniyaliklar taomlar tayyorlashda qo'y go'shtini ishlatishmagan. Lekin oxirgi yillarda qo'y go'shti ham oziq-ovqat mahsuloti sifatida ishlatila boshlandi. Shpik qo'shib sabzavotlardan

tayyorlangan taomlar, qovurilgan go'sht va shnitsel daniyaliklarning eng sevimli go'shtli taomlari hisoblanadi. Ular tez-tez tayyorlanib turiladi. Daniyaliklar go'shtni pishirishda issiqlik ta'sirida ishlov berishning qaynatish va dimlash usullaridan keng foydalanishadi.

Daniyaliklarning ham ba'zi an'anaviy taomlari yormalardan tayyorlanadi. Yormalardan asosan bug'doy, suli, arpa, manna yormalari va guruch ishlatiladi. Bu yerda yormalar qadimdan ishlatilib kelingan. Daniyaliklarning eng qadimiy va xushxo'r yorma taomi flegret hisoblanadi. U bug'doy yormasidan qaymoq va malina qo'shib tayyorlanadi. Bu taom internatsional xarakterga ega. Uni norveglar ham o'zlarining milliy taomi deb hisoblashadi. Yormalar kolbasa tayyorlashda ham ishlatiladi. Masalan, mayiz solinib guruchdan tayyorlangan bo'tqa bilan to'ldirilgan kolbasaga Daniyada talab juda katta. Daniyaliklar ham Skandinaviyaning boshqa mamlakatlari xalqlaridek, sut va sut mahsulotlarini hamda ulardan tayyorlangan taomlarni juda xush ko'rishadi. Ular kuniga qaynatilgan sutni bir necha marta iste'mol qilishadi.

Daniyaliklarning eng sevimli taomlari quyidagilar hisoblanadi:

- gazaklar: xamirga botirib olinib, pishirilgan turli go'sht va baliq pashtetlari, qisqichbaqa salatlari, qaynatilgan losos va ugor baliqlari; uy parrandalari go'shtlaridan tayyorlangan salat;

- ovqatlar: ularni daniyaliklar asosan qishda iste'mol qilishadi, ayniqsa, to'yimli ovqatlarni. Ular quyidagi ovqatlarni sevib ichishadi: sutli ovqat, pivoda tayyorlangan ovqat, baliq ovqati, no'xatli kolbasa solingan ovqat;

- ikkinchi taomlar: qaynatilib pishirilgan yoki marinadlangan lasos; kartoshka garnirli qovurilgan ugor baliq'i, kartoshka salati va gorchitsa sousi bilan beriladigan atlantika treskasi, krevetka va sparja bilan beriladigan dengiz kambalasi; qaynatilgan mol go'shti kartoshka bilan; non talqoniga bulanib, qovurilgan mol go'shti, tuzlangan karam bilan beriladigan cho'chqa go'shti, chernika bilan beriladigan kosulya (bug'uning bir turi) go'shti;

- garnir: har xil shakllarda kesilib, turli usullar yordamida pishirilgan kartoshka;

- desert: ko'pirtirilgan qaymoq bilan beriladigan shirin bo'tqa, limonli krem, Daniyada ishlab chiqarilgan pishloqlar va boshqalar.

Tayanch iboralar:

baliq, go'sht, yorma, sut va sut mahsulotlari, sevimli taom.

Nazorat savollari:

1. Daniyaliklarning eng sevimli mahsulotlarini bilasizmi?
2. Taomlar tayyorlashda daniyaliklar qaysi go'sht turlaridan foydalanishadi?
3. Yormalardan qanday taomlar tayyorlanadi?
4. Daniyaliklarning eng sevimli taomlarini aytib bering?

10.1.4. Norveglar va finlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Bundan oldin ta'kidlanganidek, norveglarning ham, finlarning ham sevimli taomlari buterbrod hisoblanadi va asosan baliqlardan tayyorlanadi. Norveglar ham, finlar ham seld baliq'ini juda yaxshi ko'rishadi.

Taomlarni tayyorlashda norveglar qo'y go'shtidan azaldan foydalanib kelishgan. Lekin qo'y go'shti taomlari onda-sonda tayyorlanadi. Asosan, baliq taomlari iste'mol qilinadi.

Sut mahsulotlari ham juda ko'p iste'mol qilinadi. Norveglarning kichigidan boshlab kattasigacha sut ichishadi.

Baliqli taomlardan ham norveglarning eng sevimli taomi - bu kartoshka bilan beriladigan tuzlangan baliq, qovurilgan treska, kambala va paltus. Bundan tashqari, norveglar, boshsiz qoyalarda quritilgan treskani (klipfiks) yaxshi ko'rishadi va dudlangan hamda surlangan baliqlarni ham sevib iste'mol qilishadi.

Norveglarning eng sevimli taomi klops hisoblanadi. U baliq va qo'y go'shtlaridan, ko'pincha, baliqdan tayyorlanadi. Baliqli klops odatda smetanali sous va ko'katlar bilan beriladi.

Norveglar sovuq gazaklari assortimentini buterbrodlar, qaynatilgan baliq va go'sht, qotirib qaynatilgan tuxum, sariyog', lasos, ugor va seld baliqlaridan tayyorlangan salatlar, dudlangan baliq, marinadlangan seld tashkil qiladi.

Finlar ertalab to'yib nonushta qilishni yaxshi ko'rishadi. Ular tozalangan kilka baliq'ini juda ham xush ko'rishadi. Uni uksus sepib mayda kesilgan piyoz bilan iste'mol qilishadi. Finlar juda ham ko'p non yeyishadi va uyda ovqatlanishni yaxshi ko'rishadi. Finlar ovqatlanishining asosiy xususiyatlaridan biri shundan iboratki, ular go'shtni juda ham kam iste'mol qilishadi va ratsionining asosini baliq taomlari tashkil etadi. Finlarning milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi juda ham murakkab. Ularning sevimli taomlarini tayyorlash 6 soatdan kam vaqtni talab qilmaydi. Bularga kolekukko taomi misol bo'la oladi. Finlar ertalab sut, sutli kofe va kefir ichishadi.

Tayanch iboralar:

buterbrod, baliq, qo'y go'shti, kartoshka, klops, kilka, non, murakkab taom.

Nazorat savollari:

1. Norveglarning sevimli mahsulotlari va taomlari to'g'risida gapirib bering?
2. Finlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlarini bilasizmi?

10.1.5. Skandinaviya mamlakatlaridan keladigan turistlarga tavsiya qilinishi mumkin bo'lgan taomlar

Ta'kidlab o'tilganidek, Skandinaviya mamlakatlarida kuniga uch marta ovqatlanish tartibi qabul qilingan. Lekin Skandinaviya xalqlari juda ham ertalab nonushta qilishadi. Shunga qaramasdan, ularning tushligi O'zbekistonda shakllangan ovqatlanish tartibiga nisbatan kech boshlanadi. Kechqurun nonushta qilish vaqti esa bizning vaqtga, ya'ni soat 18 ga to'g'ri keladi.

Skandinaviya mamlakatlaridan O'zbekistonga tashrif buyuradigan mehmonlarning ovqatlanishini tashkil qilishda birinchi navbatda ularning milliy taomlarini tayyorlab berishga harakat qilish lozim. Lekin mehmonlarning kelgan joylarida ularning milliy taomlarini tayyorlash uchun ishlatiladigan xom ashyolar va mahsulotlar bo'lmasligi mumkin. Bunday hollarda shuni hisobga olish kerakki, skandinaviyaliklar slavyan xalqlari milliy taomlarini juda ham yaxshi ko'rishadi. Shu sababli ham, ular nonushtalariga beriladigan ratsionlarni slavyan xalqlari milliy taomlaridan va tarkibi bo'yicha ularga o'xshash o'zbek milliy taomlaridan tuzish lozim.

Odatda, Skandinaviya mamlakatlaridan kelgan mehmonlar ertalabki nonushtasiga qaynatilgan sut yoki kefir, sariyog', murabbo, sutli kofe, issiq bulochka va tosterda qizdirilgan non bo'lakchalarini (tost) tavsiya etish mumkin. Agar mehmonlar Shvetsiyadan kelishgan bo'lsa, albatta, stolga javdar noni beriladi. Bundan tashqari, ularga ertalabki nonushtaga pishloq, qovurilgan tuxum (yayichnitsa-glazunya) yoki qotirib qaynatilgan tuxum, asal va boshqa taomlar tavsiya qilinishi mumkin.

Gazaklardan vetchina, qaynatilgan til, xasip, qaynatilgan kartoshka va sabzavotlar hamda sabzavot salatlari ham tavsiya qilinadi. Agar daniyalik mehmonlar bo'lsa, salatlarni xushxo'r qiladigan qo'shimcha mahsulotlar alohida beriladi, chunki ularni salatlarga o'zlari qo'shishni juda yaxshi ko'rishadi. Bulardan tashqari, gazaklar sifatida skandinaviyaliklarga shprot, sardina, tabiiy seld balig'i, marinadga solingan baliq, qovurilgan tovuq go'shti, go'shtlar assortisi, ustidan mayonez quyilgan tuxumlarni ham ular ratsioniga kiritish mumkin.

Skandinaviya mamlakatlaridan keladigan mehmonlarga tavsiya etish mumkin bo'lgan birinchi taomlar assortimenti juda ham katta. Masalan, ularga kartoshkali baliq taomini, pirojka, kulebyaka, chuchvara, frikadelka, sabzavot, yorma yoki makaron bilan beriladigan tiniq bulonlar, sabzavotlar va kartoshka solingan o'zbek sho'rvasi, frikadelkali sho'rvalar, ukraincha borsh, shi, baliq yoki go'shtli solyankalar, rassolniklar, tovuq bulonida qaynatilgan ugra va makaronlarni

tavsiya qilish mumkin. Faqat shuni e'tiborga olish lozimki, birinchi taomlar yarim porsiyadan (taxminan 300 gr.) beriladi.

Skandinaviyalik mehmonlar uchun ikkinchi taomlar tabiiy go'sht va baliqlardan qaynatilib, dimlanib yoki qovurilib tayyorlangan bo'lishi kerak. Hamma ikkinchi taomlar kartoshka va sabzavotlardan har xil shakllarda tayyorlangan murakkab garnirlar bilan berilishi lozim. Yana bir bor ta'kidlash o'rinliki, finlarga garnir yoki asosiy taom sifatida somoncha shaklida kesib qovurilgan kartoshka tavsiya etilmaydi. Aksariyat finlar tvorogni ham iste'mol qilmasligi mumkin. Ularga tavsiya etilishi lozim bo'lgan ikkinchi taomlar assortimenti: smetana solingan blinchiklar, grechixa bo'tqasi, palov va shovla, butunligicha qaynatilgan kartoshka bilan beriladigan seld, qovurilgan yoki qaynatilgan sudak, qovurilgan osetrina, moskovcha tayyorlangan osetrina, xamirga botirib olib qovurilgan baliq, sutli sousda duxovkada yoki qovurish shkafida pishirilgan baliq, bifshteks, romshteks, shmitsel, file, antrekot, qovurilgan cho'chqa go'shti, uy va yovvoyi parrandalar go'shtlaridan tayyorlanadigan taomlar, qaynatilgan sariyog'li karam, sabzavotlardan tayyorlangan ragu va shunga o'xshash taomlardan iborat bo'lishi mumkin.

Shvetsiya, Daniya, Finlyandiya va Norvegiyadan kelgan mehmonlarga odatda ho'l mevalar, konservalangan mevalardan tayyorlangan kompotlar, muzqaymoq, gurev bo'tqasi, talqon pudingi, jele, muss, xamirga bulab toblab pishirilgan olma, tort, pirojniylar va shularga o'xshagan boshqa shirin taomlar tavsiya etiladi.

Bundan tashqari, skandinaviyaliklar tushlik davrida ham kofe ichishadi, ularga, ayniqsa, shvedlarga, kofe o'rniga qaynatilgan issiq sut ham tavsiya qilinishi mumkin.

Tayanch iboralar:

ovqatlanish tartibi, slavyan milliy taomlari, ertalabki nonushta, gazak, birinchi taom, ikkinchi taom, garnir, shirin taom.

Nazorat savollari:

1. Skandinaviyaliklar kuniga necha marta ovqatlanishadi?
2. Skandinaviya mamlakatlaridan keladigan turistlar qaysi xalqlarning taomlarini yaxshi ko'rishadi?
3. Skandinaviyaliklar ertalabki nonushta davrida qaysi taomlarni iste'mol qilishadi?
4. Skandinaviyalik turistlarga tavsiya qilinadigan taomlar turlarini bilasizmi?
5. Birinchi taomlardan skandinaviyalik turistlarga qaysilarini tavsiya qilish mumkin?
6. Qaysi ikkinchi taomlar skandinaviyalik turistlarga tavsiya qilinadi?
7. Skandinaviyalik turistlarga tavsiya qilinadigan shirin taomlar assortimentini bilasizmi?

10.1.6. Skandinaviya mamlakatlari milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

10.1.6.1. Shved milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

Quyida keltirilgan retsepturalar taomlarni uy sharoitida tayyorlashga imkon beradi. Lekin turistlarni ovqatlantirish korxonalarida ushbu retsepturalardan to'g'ridan to'g'ri foydalanish tavsiya qilinmaydi, chunki ularni rasmiy hujjat sifatida qabul qilish mumkin emas. Shvedlar milliy taomlarini va Skandinaviya boshqa mamlakatlari xalqlari milliy taomlarini tayyorlash retsepturalarida keltirilgan mahsulotlarning taxminiy me'yorlari brutto vaznida (grammlarda) berilgan.

10.1.6.1.1. Karamdan tayyorlangan nordon – shirin salat

Karam somoncha shaklida kesiladi, shakar, quyuq qaymoq, sirka kislotasi, tuz qo'shib, yaxshilab aralashtiriladi va bir necha soatga sovutkichga qo'yiladi.

Oq karam	200
Shakar	25
Qaymoq	30
Sirka kislotasi	15
Tuz	3
	200

10.1.6.1.2. Elebrad (pivo suyuq ovqati)

Pivoga limon po'stlog'i solinib, qaynash darajasigacha yetkaziladi. Keyin sovuq sutda un eritiladi va eritma qaynab turgan pivoga solinadi. Keyin shakar va tuz, un, tuxum va kamgina sut solib aralashtiriladi hamda 5 minut qaynatiladi. Tayyor suyuq ovqatga ozgina suv bilan tuxum sarig'i ko'pirtirilib qo'shiladi.

Pivo	500
Shakar	10
Un	10
Tuxum	½ dona;

Sut	10
Tuxum sarig'i	½ dona;
Limon po'stlog'i yoki imbir, tuz	keragicha.

10.1.6.1.3. Qaynatilgan makrel balig'i

Baliqning ichak-chavoqlari olib tashlangandan keyin yaxshilab yuviladi, terisi va suyaklari bilan katta bo'lakchalarga bo'linadi, keyin ularning ustidan qaynoq suv quyiladi, tuz, qalampir, sirka kislotasi sepiladi va lavr barglari qo'shib, past olovda 8-10 minut qaynatiladi. Keyin baliq qaynatmadan chiqarib olinmasdan sovutiladi.

Qaynatilgan makrel balig'iga alohida sirka kislotali yerqalampiri sousi beriladi.

Makrel (skumbriya) balig'i	150
Sirka kislotasi	10
Lavr bargi	0.5
Sirka kislotali	
Yerqalampir sousi	20
Tuz	keragicha.

150

10.1.6.1.4. Shvedchasiga tayyorlangan tovuq

Tovuq tanasining eti ichki va sirtqi tomonlaridan tuzlangandan keyin kam yog' quyilgan kostryulkaga solinadi va qovurish shkafiga yoki duxovkaga qo'yilib, bir tekis qizarib pishguncha qizdiriladi. Pishgan tovuq tanasi chiqarib olingandan keyin kostryulkadagi yog'ga kichik bo'lakchalarga kesilib qaynatilgan piyoz solinib, past olovda qaynatiladi, keyin un qo'shib, birga qovuriladi. Qovurilgan unga smetana, yoki bulon solinadi va yaxshilab aralashtiriladi. Tayyor sousga tovuq solinib, tayyor bo'lguncha dimlab pishiriladi. Keyin tovuq go'shti sousdan chiqarib olinadi, sous esa elakdan o'tkaziladi. Elakdan o'tkazilgan sousga sariyog' va limon shirasi qo'shiladi.

Ushbu taomga garnir sifatida qaynatilgan guruch yoki ugra va ko'k salat alohida beriladi.

Tovuq go'shti	200
Sariyog'	20
Piyoz	30
Un	10
Smetana	100
Guruch	60
Salat	10
Tuz	keragicha.

10.1.6.2. Daniyaliklar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

10.1.6.2.1. Daniya salati

Makaron tuzli suvda alohida qaynatib olinadi. Xuddi shunday tuzli suvda kubik shaklida kesilgan sabzi, selderey tomiri va o'simtalariga ajratilgan gulkaram ham qaynatib olinadi va suvi to'kilib, sovutiladi. Keyin sabzavotlar makaron bilan aralashtiriladi. Aralashmaning ustidan mayonez, o'simlik yog'i, sirka kislotasi, gorchitsa sepiladi va ustidan uzun tasma shaklida kesilgan vetchina yoki kolbasa qo'yiladi.

Makaron	80
Sabzi	30
Selderey (tomiri)	20
Gulkaram	50
Vetchina	80
O'simlik yog'i	10
Sirka kislotasi	5
Mayonez	10
Gorchitsa	2
Tuz	keragicha.

450

10.1.6.2.2. Daniyacha bodring

Semga balig'ining eti kichik bo'lakchalarga kesilgandan keyin elakdan o'tkaziladi. Ustidan sariyog' va qaymoq qo'shib pyure sifatida aralashtiriladi. Marinadlangan seld balig'i va qotirib pishirilgan tuxum kichik bo'lakchalarga kesiladi va pyure bilan aralashtiriladi. Pyure ustidan bir necha tomchi sirka kislotasi sachratib sepiladi. Bodring po'stlog'idan tozalangandan keyin uning ichidagi urug'lari kavlab olinadi va ichi pyure bilan to'ldiriladi.

Dasturxonga tortishdan oldin ustidan qirg'ichdan o'tkazilgan yerqalampiri sepib beriladi.

Ho'l bodring	50
Semga balig'i	20
Marinadlangan seld	10
Tuxum	1/3 dona
Sariyog'	5
Qaymoq	10
Yerqalampiri	2
Sirka kislotasi	2
	85

10.1.6.2.3. Daniyacha jo'ja

Birlamchi ishlov berilgan yosh tovuq tanasi tuzlangandan keyin qizdirilgan yog'ga solinib, tayyor bo'lguncha qovuriladi. Qovurish davrida ustidan oq vino quyib turiladi. Tayyor tovuq laganga suzib olinadi va suyaklari ajratib olingandan keyin atrofiga garnir (ichiga qiyma solingan pomidor) qo'yiladi. Garnir tayyorlash uchun yog'da tayyor bo'lguncha qovurilgan kartoshka va kam suvda dimlangan ko'k piyoz mayda qilib kesiladi, keyin ular non ushoqlari va qirg'ichdan o'tkazilgan pishloq bilan aralashtiriladi. Yuvilgan pomidorning eti kovlab olingandan keyin, uning o'rni aralashma bilan to'ldiriladi.

Yosh tovuq go'shti	220
Sariyog'	30
Oq vino	
(quvvatlantirilmagan)	50
Pomidor	100
Non ushoqlari	20
Pishloq	10
Petrushka ko'kati	5

Ko'k piyoz	20
Kartoshka	100
O'simlik yog'i	10
Tuz	keragicha.
	310

10.1.6.2.4.Cho'chqa yog'i bilan tayyorlangan daniyacha sabzavotlar

Sabzi uzunligi bo'ylab, piyoz-porey 2 sm bo'lakchalarga bo'linadi, savoy karami esa kichik bo'lakchalar shaklida kesiladi. Tozalangan kartoshka va piyoz keyin kichik kubiklar shaklida to'g'raladi va maydalangan barcha sabzavotlar o'simlik yog'ida ozgina qovurib olinadi. Qovurilgan mahsulotlar yonlari tik tovaga (soteynik) solinib, tuz, maydalangan zira barglari qo'shiladi va ustidan cho'chqa shpigi yoki cho'chqa go'shti solinadi. Keyin unga ozgina suv qo'shib, 1 soat davomida qovurish shkafida dimlab pishiriladi.

Savoy karami	50
Kartoshka	80
Sabzi	30
Porey-piyoz	30
Cho'chqa shpigi	50
Piyoz	60
O'simlik yog'i	20
Murch, zira	
barglari, tuz	keragicha.
	250

10.1.6.3. Norveg milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

10.1.6.3.1. Marinadlangan sel'd

Sel'd balig'i 12 soat davomida sut va suv aralashmasiga (1:1) solib qo'yiladi. Keyin u terisi va suyaklaridan tozalanadi. Tozalangan baliq emallangan yoki fayans idishlarga solingandan keyin ustidan halqa qilib kesilgan piyoz qo'shiladi va marinad qo'yilib, 3-4 kunga qoldiriladi.

Bu yerda va bundan keyin taomlar retsepturasi gramlarda berilgan.

Sel'd balig'i	150
Piyoz	30
Marinad	200
Marinad uchun: suv	100
sirka kislotasi, 3%	100
shakar	5
lavr barglari	1
xushbo'y murch	1
yerqalampiri	2
sabzi	20
shivit	3
	180

10.1.6.3.2. Baliq shisi

Baliq suyaklari, boshi va bo'lakchalariga sabzi, selderey, petrushka va tayyor bo'lishdan oldin qovurilgan un qo'shib, bulon tayyorlanadi. Keyin bulon elak orqali suzib olinadi, unga mayda kesilgan sabzi, baliq go'shti frikadelkalari, tuz, qalampir qo'shib, 5-10 minut qaynatiladi. Bulonni olovdan olishdan oldin unga tuxum sarig'i solinadi.

Frikadelka sudak yoki boshqa baliq go'shtidan ko'pirtirilgan tuxum oqsili, kraxmal, smetana, maydalangan grek yong'og'i, tuz qo'shib tayyorlanadi va tuzli suvda 10-15 minut davomida qaynatib olinadi.

Bulon uchun:

baliq	100
sabzi	20
selderey	10
petrushka	5
un	5
tuxumi sarig'i	1/3 dona.

Frikadelka uchun:

treska filesi	50
tuxumi oqsili	1/3 dona;
kraxmal	5
smetana	10
yong'oq	5
tuz va qalampir	keragicha.

10.1.6.3.3. Norvegcha pelamida

Baliq tanasining oʻrta qismlaridan porsiyalarga kesilgan file kastryulga solinib, ustidan somoncha shaklida kesilgan sabzi, selderey, piyoz hamda lavr barglari, sirka kislotasi va tuz solinadi. Keyin suv quyilib, 10-15 minut davomida dimlab pishiriladi. Tayyor baliq sovutilgandan keyin garnir bilan dasturxonga tortiladi. Garnir tayyorlash uchun krevetka (mayda qisqichbaqa) va anchous (konservalangan dengiz mayda baligʻi) aralashtiriladi.

Garnir ustidan krevetka va anchous shiralari bilan aralashtirilgan mayonez quyilib dasturxonga tortiladi.

Baliq	300
Sabzi	20
Selderey	20
Piyoz	10
Sirka kislotasi	10
Krevetka	40
Anchous	5
Mayonez	80
Lavr bargi, petrushka	
koʻkati va tuz	keragicha
	450

10.1.6.3.4. Yongʻoqli tort

Tovuq tuxumi sarigʻi berilgan shakarning yarmi bilan aralashtiriladi va quyuq massa hosil boʻlguncha koʻpirtiriladi. Tuxum oqi quyuq koʻpik hosil boʻlguncha koʻpirtiriladi va unga shakarning qolgan qismi solinadi, keyin esa tuxumning shakarli sarigʻiga qoʻshiladi, limon shirasi, maydalangan yongʻoq va kreker ushoqlarini qoʻshib, yaxshilab aralashtiriladi va hosil boʻlgan aralashma 3 ta qismga boʻlinib, 25-30 minut davomida 175°C li qovurish shkafida yoki duxovkada toblab pishiriladi.

Grek yongʻogʻi	450
Shakar	280
	275

Tovuq tuxumi	10 dona;
Limon	1 dona;
Kreker ushoqlari	80
	1000

10.1.6.4. Finlar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

10.1.6.4.1. Nordon-shirin marinadga solingan sel'd

Ivitib qo'yilgan sel'd baliq'ining terisi olib tashlangandan keyin uning eti 2-3 sm.li bo'lakchalarga kesiladi. Keyin baliq bo'lakchalari sirka kislotasi, shakar, yerqalampiri, imbir, halqa qilib kesilgan piyoz, gorchitsa donlari va lavr barglari qo'shib tayyorlangan marinadda 2 kun saqlanadi.

Sel'd baliq'i	150
Sirka kislotasi	100
Shakar kukuni	30
Piyoz	50
Yerqalampiri	10
Imbir	1
Gorchitsa donlari	1
Lavr barglari	
va tuz	keragicha.
	150

10.1.6.4.2. Makreli frikasesi

Makreli filesi kichik bo'lakchalarga kesiladi va kamgina suvda tayyor bo'lguncha qaynatiladi. Sabzi, piyoz va selderey tomiri, yashil no'xat alohida tayyor bo'lguncha kam suvda qaynatib olinadi. Baliq va sabzavot qaynatmalarida un va sariyog' qo'shib, sous tayyorlanadi. Tayyor bo'lgan baliq laganning o'rtasiga joylashtiriladi va atrofidan garnir qo'yiladi. Garnir ustidan sous qo'yilib, maydalangan ko'kat sepib beriladi dasturxonga tortiladi.

Makrel (skumbriya) baliq'i	150
Sabzi	20
Piyoz	20

Selderey tomiri	15
Yashil no‘xat	20
Sous	50
Sous uchun:	
baliq qaynatmasi	25
sabzavotlar qaynatmasi	25
sariyog‘	10
un	5
maydalangan qalampir	keragicha;
tuz	keragicha;
	200

10.1.6.4.3. Chattbullar (go‘shli kotlet)

Mol, buzoq va qo‘y go‘shlaridan tayyorlangan qiyma non talqoni, tuxum sarig‘i, smetana va suv bilan aralashtirilib, kotlet massasi tayyorlanadi. Hosil bo‘lgan yopishqoq massadan kichik shariklar yasaladi va sariyog‘da qovurilib olinadi. Keyin dasturxonga tortishda kartoshka pyuresi bilan tortiladi.

Mol go‘shli qiymasi	60
Buzoq go‘shli qiymasi	30
Quy go‘shli qiymasi	30
Smetana	20
Suv	20
Non talqoni	20
Tuxum sarig‘i	½ dona;
Kartoshka pyuresi	150
	150/150

10.1.6.4.4. Kolehukko (baliqli pirog)

Berilgan miqdordagi bug‘doy va javdar unlari aralashmasiga asta-sekinlik bilan bir stakan suv, yog‘, tuz qo‘shilib xamir qoriladi. Qorilgan xamir yoyiladi va ikki buklanib sovuq joyda 0,5 soatga qoldiriladi. Keyin cho‘chqa yog‘i-shpik kubik shaklida kesiladi va katta parrak qilib to‘g‘ralgan piyoz bilan qovuriladi. Baliq filesi va qovurilgan mahsulotlar go‘shqiymalagichdan o‘tkaziladi. Hosil bo‘lgan qiyma qaymoq bilan aralashtirilib, tuz va qalampir solinadi. Xamir yupqa qilib,

to'rtburchak shaklda yoyiladi, keyin birinchi yarmiga qiyma qo'yiladi va xamirning ikkinchi yarmi bilan yopiladi va chekkalari chimdilab, tuxum sariqlari surtib qo'yiladi. Pirog past olovda toblab pishiriladi. Pirogning yuzasiga vaqti-vaqti bilan eritilgan cho'chqa yog'i surtib turiladi. Pirog bo'lakchalarga bo'linadi va eritilgan sariyog' surtib dasturxonga tortiladi.

Javdar uni	200
Bug'doy uni	200
Suv	250
Sariyog'	60
Baliq filesi	800
Cho'chqa yog'i - shpik	200
Piyoz	100
Qaymoq	40
Tuxum sarig'i	1 dona;
Maydalangan qalampir	keragicha;
Eritilgan cho'chqa yog'i,	keragicha
Tuz	keragicha.
	1000

XI BOB: SHIMOLIY AMERIKA MAMLAKATLARI XALQLARINING OVQATLANISHI

11.1. Shimoliy Amerika xalqlari ovqatlanishiga xos xususiyatlar

Bu bobda Shimoliy Amerika davlatlaridan Amerika Qo'shma Shtatlari va Kanada xalqlarining ovqatlanishiga xos xususiyatlar to'g'risida fikr yuritiladi. Amerikaliklar va kanadaliklar pazandaliklari va ovqatlanishiga xos xususiyatlar deyarli bir xil bo'lganligi sababli, ular ajratilmasdan, shimoliy amerikaliklar ovqatlanishiga xos xususiyatlar deb, birga ko'rib chiqilgan.

Shimoliy amerikaliklar xalqlari ovqatlanishining o'ziga xos xususiyatlaridan asosiysi - taomlar tayyorlashda turli-tuman mahsulotlarning ishlatilishidir. Go'sht mahsulotlaridan mol, buzoq, cho'chqa, tovuq va kurka go'shtlari, dengiz baliqlari va nobaliq mahsulotlari (krevetka, langust, omar kabilar), turli sabzavotlar, mevalardan foydalaniladi. Bundan tashqari, okorok, bekon, kolbasa va sosiskalar ham ko'p iste'mol qilinadi. Go'sht mahsulotlaridan, ayniqsa, tovuq go'shti juda ko'p ishlatiladi.

Shimoliy amerikaliklarning sevimli taomlari meva va sabzavotlardan tayyorlanadi. Ular ayniqsa meva va sabzavotli salatlarini yoqtirishadi. Bu yerda ko'k salat juda keng tarqalgan bo'lib, katta bo'lakchalarga kesilgan holda beriladi va dasturxon ustiga qo'yilgan ziravorlar bilan iste'mol qilinadi. Sabzavotli salatlar narxi aksariyat hollarda asosiy taomlar narxiga kiritilgan bo'lib, ertalabki va tushlik ratsionlarning asosiy tarkibiy qismidan biri hisoblanadi. Bu yerda sabzavotlar (yashil loviya, yashil no'xat, oq boshli karam, sparja, sabzi, baqlajon, shirin qalampir kabilar) ham keng qo'llaniladi. Ulardan asosan ikkinchi go'shtli taomlar uchun garnirlar tayyorlanadi. Don mahsulotlaridan no'xat, loviya va makkajo'xori ham taomlar tayyorlashda keng foydalaniladi. Lekin shimoliy amerikaliklar ratsionida yormalar va xamirdan tayyorlanadigan taomlar ulushi kamchilikni tashkil qiladi. Chunki ular bunday taomlarni juda kam iste'mol qilishadi. Xuddi shuningdek, makaron mahsulotlari, oq non, yog'li go'shtlar, pyuresimon birinchi taomlar, mevali suyuq taomlar, slavyan xalqlarining milliy taomlari hisoblangan borsh, rassolnik, solyanka, shi, dimlangan karam va okroshkalarni ham kam yeyishadi.

Go'shtli taomlar mol, buzoq, tovuq, kurka va yog'siz cho'chqa go'shtlaridan o'tkir ziravorlarsiz va kam tuzli holda tayyorlanadi. Ikkinchi taomlarga turli (sho'r, shirin, o'tkir ta'mli) souslar beriladi. Souslardan piyoz va murch qo'shilgan mayonez hamda qo'ziqorin, olma, yalpiz solingan jele kabilar ko'p iste'mol

qilinadi. Ziravorlar stol usitiga qo'yiladi, sous va smetanalar esa alohida idishda beriladi. Har bir xo'randa o'z xohishiga qarab ularni taomlarga qo'shib iste'mol qilishadi.

Ikkinchi taomlarga garnir sifatida asosan dimlangan sabzavotlar va dukkakli mahsulotlar, masalan, gulkaram, sarsabil (sparja), ko'k loviya, ko'k no'xat, loviya, no'xat, makkajo'xori kabilar beriladi.

Shimoliy Amerika xalqlari desert taomlar sifatida pirojniylar, turli xamirli qandolat mahsulotlari: piroglar, bulochkalar, pechenelar va ho'l mevalar, shu jumladan, sitrus mevalari, meva kompoti va sharbatlari hamda ko'pirtirilgan qaymoq kabi mahsulotlarni iste'mol qilishadi. Desertdan keyin bu yerda shakllangan an'anaga ko'ra kofe, zanjabilli pivo, limonli va muzli choy, muzli suv juda ham ko'p ichiladi va bu odat tusiga aylangan.

Shimoliy amerikaliklarning eng sevimli taomi qonli rostbif va steyk hisoblanadi.

11.2. Shimoliy Amerika mamlakatlaridan keladigan turistlarga tavsiya etiladigan taomlar

Shimoliy Amerika mamlakatlaridan keladigan turistlar ratsioni menyusiga kiritish uchun quyidagi taomlar tavsiya qilinishi mumkin:

- sovuq gazaklar sifatida: donador baliq iknasi; shprot, sardina; krab, krevetka salatlari; sabzavot salatlari; maydalanmagan sabzavotlar; qotirib pishirilmagan tuxum; qaynatilgan tovuq va kurka go'shtlari, bekon, vetchina;

- birinchi taomlar sifatida: tovuq yoki mol go'shti, grenkalar bilan beriladigan tiniq bulonlar, sabzavotlar, tuxum bilan; sabzavotlar, uy parandalari va ilvasinlardan tayyorlangan pyuresimon suyuq taomlar.

- Ikkinchi taomlar sifatida: qotirib qovurilmagan bifshteks va langet, rostbif, eskalop, shashlik; kiyevcha kotlet; qovurilgan tovuq yoki kurka go'shti; ko'p yog'da yoki cho'g'da qovurilgan osetr balig'i go'shti; shakarli sous bilan beriladigan gulkaram; omlet, yog'siz yoki kam yog'da qovurilgan tuxum piyoz va vetchina bilan; do'lma kabilar.

- desert taomlar sifatida: muzqaymoq, ko'pirtirilgan qaymoq, murabboli blinchiklar, muss olma sharbati bilan, pirojniylar, ho'l mevalar (olma, nok, uzum, olxo'ri, sitrus mevalari), qovun, tarvuz kabilar.

Shimoliy amerikalik turistlar stoli ustiga muz solingan yoki muzlatgichda saqlangan sovuq suv yoki sovutilgan meva sharbatlari qo'yilishi lozim. Ular taomni issiqlicigicha iste'mol qilishmaydi, Shu sababli ham, turistlar stoliga taomlar MDH mamlakatlarida qabul qilingan me'yorlardan past haroratlarda uzatilishi lozim.

11.3. Shimoliy amerikaliklar taomlarini tayyorlash texnologiyasi

11.3.1.Amerikaliklar taomlari

11.3.1.1.Amerikacha salat

Aylana shakllarida kesilgan pomidor, qaynatilgan kartoshka, piyoz, qotirib pishirilgan tuxum, maydalangan selderey ildizi, tuz, sirka kislotasi eritmasi, zaytun yog‘i qo‘shilib aralashtiriladi. Salat idishga uyub solinadi va uning tarkibiga kiradigan mahsulotlar bilan bezatilib dasturxonga tortiladi. Quyida taom uchun mahsulotlarning taxminiy me‘yorlari grammlar hisobida berilgan.

Pomidor	40
Kartoshka	80
Piyoz	20
Selderey ildizi	40
Tuxum	1/2 dona
Sirka kislotasi, 3%	5
Zaytun yog‘i	1
Tuz	keragicha
	150

11.3.1.2.«Fermercha» pyuresimon suyuq taom

Qaynatilgan sabzi, yog‘ qo‘shib bulonda dimlangan selderey ildizi va piyoz elakdan ezib o‘tkaziladi va uning bir qismi issiq holdagi tayyor bulonga aralashtiriladi. Pyurening qolgan qismi qirg‘ichdan o‘tkazilgan pishloq bilan aralashtirilib, non bo‘lakchalari yuzasiga surtiladi, ustidan pishloq sepiladi va qovurish shkafida yoki duxovkada qotguncha toblab olinadi. Tayyor grenkalar laganchalarda pyureli bulonga alohida tortiladi.

Bulon	250
Sabzi	40
Selderey ildizi	40
Piyoz	40
Karam	40
Sariyog‘	20

Qirilgan pishloq	20
Non	40
Tuz	keragicha
	400

11.3.1.3. Chikagocha bifshteks

Mol go'shti tanasining yumshoq qismidan portsiyon bo'lakchalar kesib olinadi va keyin maxsus urg'ichlar yordamida urib yumshatiladi va ikki tomonidan tuz va murch sepiladi. Keyin bifshteks o'rtasida maxsus moslama yordamida chuqurcha qilinadi va unga tuxum sarig'i quyiladi. Tuxum sarig'i quyilgan yarim tayyor mahsulot qovurish shkafida yoki duxovkada toblab pishiriladi. Dasturxonga tortishda ustidan mayin qilib to'g'ralgan piyoz va petrushka ko'kati bilan sepib beriladi.

Mol go'shti	180
Tuxum sarig'i	1 dona
Piyoz	20
Petrushka ko'kati	5
Tuz	keragicha
	150

11.3.1.4. Qirolchasiga tayyorlangan jo'ja

Urug'lari olib tashlangan va yuvilgan yashil bulg'or qalampiri uzunasiga ingichka tasmachalar shaklida kesiladi va sariyog'da dimlanadi, keyin mayda qilib kesilgan qo'ziqorin va tuz qo'shib, dimlash davom ettiriladi.

Tasmachalar shaklida kesilgan, dimlab pishirilgan terisiz tovuq go'shti, qaymoq va yanchilgan qizil qalampir qo'shib, qo'ziqorin bilan birga yana ozroq vaqt dimlanadi. Tayyor taom qaynatilgan guruch va dimlangan mahsulotlar bilan ustidan oq vino arlashtirilgan tuxum sarig'i quyib dasturxonga tortiladi.

Jo'ja	180
Ko'k bulg'or qalampiri	20
Qo'ziqorin	30
Qaymoq	30
Sariyog'	10

Tuxum sarig'i	½ dona
Oq vino	15
Qalampir, tuz	keragicha
	250

11.3.2. Kanadaliklarning taomlarini tayyorlash texnologiyasi

11.3.2.1. Bodring va ananasli jele

Sovuq suvda bo'ktirilgan jelatin eriguncha isitiladi va keyin unga kubik shaklida kesilgan bodring, ananas, sirka kislotasi eritmasi, limon, ananas, piyoz sharbatlari va suv qo'shib, yaxshilab aralashtiriladi. Aralashma sovutgichlarda qotirilgandan keyin porsiyalarga kesiladi va kartofelli yoki ko'katli salatlar bilan dasturxonga tortiladi.

Limon sharbati	60
Ananas sharbati	10
Piyoz sharbati	3
Suv	320
Sirka 9%	40
Jelatin	10
Bodring	100
Ananas	100
Tuz	keragicha
	600 (6 porsiya)

11.3.2.2. Yong'oq "tayoqchalari"

Elangan un, mayda ezilgan yeryong'og'i mag'izi, shakar, ko'pirtirilgan tuxum, sut, eritilgan sariyog' va tuzdan xamir qoriladi va dam berilgandan keyin 1 sm qalinlikda yoyiladi. Yoyilgan xamir uzunligi 8 sm, eni 2 sm qilib tasmacha shaklida kesiladi va tasmachalar 15-20 minut davomida qovurish shkafida toblab pishiriladi.

Un	250
Yeryong'oq	250
Shakar	200

Tuxum	2 dona
Sut	20
Sariyog‘	30
Tuz	keragicha
	600

11.3.2.3. Chernikali pirog

Un margarin, osh sodasi va tuz bilan aralashtirilgandan keyin ustidan oz-ozdan suv quyilib xamir qoriladi va dam berilgandan keyin ikkiga bo‘linib, bir qismi qalinligi maxsus qolipning 2/3 balndligi bo‘yicha yoyiladi. Yoyilgan xamir yog‘ surtilgan qolipchanning ichiga solinadi va ustidan katta teshikli go‘sht maydalagichdan o‘tkazilgan chernika massasi joylashtiriladi, keyin ozroq un, shakar sepilib, sariyog‘ bo‘lakchalari qo‘yiladi. Masalliq usti xamirning boshqa tasmasi bilan qoplanadi va qovurish shkafida 20-30 minut davomida toblab pishiriladi.

Xamir uchun:	
un	350
soda	10
tuz	1
margarin	150
suv	30
Masalliq uchun:	
chernika	500
un	30
shakar	200
sariyog‘	40
	1000

Tayanch iboralar:

rostbif, steyk, bekon, grenkilar, jele

Nazorat savollari:

1. Shimoliy amerikaliklar ovqatlanishiga xos umumiyliklar.
2. Amerikaliklar ovqatlanishining o‘ziga xos xususiyatlari.
3. Amerikalik turistlarga tavsiya etiladigan taomlar.
4. Kanadaliklar ovqatlanishining o‘ziga xos xususiyatlari.
5. Kanadalik turistlarga tavsiya etiladigan taomlar.

11.3.3. Inglizlar ovqatlanishining o'ziga xos xususiyatlari

Ingliz milliy pazandachiligi an'anaviy hisoblangan taomlar texnologiyasi va retsepturasini hozirgi davrgacha asrab yetkazdi. Ularning asosini go'sht, baliq, sabzavotlar, yormalar tashkil etadi. Turmushda ular qanchalik an'analarga e'tiborli bo'lsalar, pazandachilikda ham shunga amal qilishadi. Suli bo'tqasi, sendvichlar bilan ertalabki ikkinchi ovqatlanish an'ana tusiga kirgan. Shu bilan birga, pazandachilikdagi an'anaviylik, uning turli xilligi va o'ziga jalb etish xususiyatiga ta'sir ko'rsatmaydi.

Ingliz pazandachiligining o'ziga xosligi shundan iboratki, ularning taomnomasida dunyo xalqlarining milliy taomlari mavjud. Lekin shunga qaramasdan, ular o'zlarining an'anaviy taomlari texnologiyasini aslicha saqlab kelmoqdalar.

Ingliz pazandachiligida sovuq gazaklar assortimenti, ayniqsa, baliq gastronomiyasi, sendvichlar bilan o'ziga xos xususiyatlarga ega. Suyuq taomlardan sup-pyurelar va bulonlar keng tarqalgan. Shuningdek, inglizlar pazandachiligida turli xildagi pudinglar keng tarqalgan bo'lib, go'shtli, yormali va sabzavotlilarni ikkinchi taom sifatida, shirinlarini desert sifatida berishadi.

Inglizlar yorkshircha pazandalikni juda qadrashadi. Yorkshirliklar o'z pazandaliklari haqida hazillashib: "Bizlarda qiymalar soni shunchalik ko'pki, oshpazlar soniga teng. Albatta, yaxshilari ham bor, yomonlari ham. Agar haqiqiy rostbifni tatib ko'rar ekansiz, unga sous nega kerak emasligini o'zingiz bilib olasiz", - deyishadi. Chunki ustki qavatida qovirilgan qobiq ichki qavati sersuv, nozik ta'mli va gulob rangda, yog'i tarelkaga oqib turmaydigan yorkshircha puding bilan beriladigan an'anaviy rostbif xuddi shunday ta'riflanadi. Sof tabiiy go'shtli taomlarni inglizcha qovurish usuli ko'pchilikka juda ma'qul: bifshteks, lengetlar, rostbiflar to'la pishguncha qovurilmaydi. Inglizcha bifshteks deganda, qoni ko'rinib turgan bifshteksni tasavvur etasiz. Inglizlar turli xildagi go'shtlarni ko'p iste'mol etishadi. Mol, buzoq, qo'y, yog'siz cho'chqa go'shtlaridan tayyorlangan sof holatdagi go'shtlarni, ayniqsa, sevib iste'mol qilishadi. Rostbif, bifshteks ularning milliy taomlari hisoblanadi.

Ikkinchi taomlar assortimenti baliq va sabzavotli taomlarga ham boy. Ular mol va yosh barra go'shti sifatiga alohida e'tibor berishadi. Qovurilgan go'sht bilan birga sabzavot qo'shib tayyorlangan qaynatilgan go'shtlarni ham yoqtirishadi. Ayniqsa, sabzavotlarni o'ziga xos tayyorlashadi. Karam bilan piyoz-poreyni tuzli suvda pishirib olishadi, uni ta'mini yaxshilash uchun stolga ketchup vorchestrscha sous va boshqa souslarni ham qo'yishadi.

Go'sht bilan turli xildagi souslar, marinadlar va ko'pincha, tomatli sous berishadi. Ikkinchi taomlarga garnir sifatida asosan kartoshka va sabzavotlar ishlatiladi. Yorma va makaron mahsulotlaridan tayyorlangan garnirlarga talab juda kam.

Lekin shuni e'tirof etish lozimki, ichimliklardan eng ko'p tarqalgani choy hisoblanadi. Uni sutli shirin choy sifatida iste'mol etishadi. Desert sifatida yangi mevalar, qaymoqli meva va rezavorlar pyuresi, muzqaymoq keng tarqalgan. Ular shirinliklarni ham yoqtirishadi, masalan, desert sifatida karamelli pudingni, kremlarni va boshqalarni sevib iste'mol etishadi.

11.3.3.1. Ingliz turistlariga tavsiya etiladigan taomlar

Inglizlar ertalabki ovqatga juda katta e'tibor berishadi va ko'p vaqt ajratishadi. Ular ertalabki ovqatdan oldin choy ichishadi, poridj – qaymoqli va sutli quyuq suli bo'tqasini iste'mol qilishadi va ustidan meva sharbati ichishadi. Keyin oq non, murabbo va qovurilgan tuxumni bekon bilan iste'mol qilishadi. Inglizlar ertalabki ovqatda issiq dudlangan baliq yoki sosiskani ham xush ko'rishadi.

Ingliz pazandachiligida gazaklar, ayniqsa, baliq gastronomiyasi juda xilma-xil. Lekin shuni ham e'tirof etish lozimki, ko'pchilik inglizlar keta balig'i ikrasi va quyma baliqli taomlarni xush ko'rishmaydi. Inglizlar turli xildagi sendvich va kanapelarni yoqtirishadi. Lekin faqat kolbasa va sosiskasiz bo'lishi kerak.

Birinchi (suyuq) taomlardan bulonlar va pyuresimon suyuq taomlarni tavsiya etish mumkin. Lekin inglizlar borsh, rassolnik, sabzavotli suyuq taomlar, solyankalarni ham iste'mol etishsa-da, faqat doimiy ravishda emas.

Ichimliklardan eng ko'p iste'mol etiladigani choy hisoblanadi va uni ertalabki ovqatda, tushlikdan keyin, kechqurun ichishadi. Choyni asosan sut bilan va turli xildagi kekklar, pirojniylar, vafilalar va pechenelar bilan berishadi.

Pivolaridan – qora el va porter, ayniqsa, bochkali pivo, shuningdek, viski, rom va portveyanni yoqtirishadi.

Ziyolilar davrasida asrlar davomida vino asosiy rol o'ynagan va inglizlar fransuz vinolarini, shuningdek, xeres va portveyn vinolarini qadrlashadi. Kuchli alkogolli ichimliklardan konyak azaldan an'anaviy ichimlik hisoblanadi. AQSH konyak iste'mol qilish bo'yicha birinchi o'rinni egallashidan oldin, uning asosiy iste'molchilari inglizlar bo'lganlar.

Ingliz turistlariga quyidagilarni tavsiya etish mumkin:

Sovuq gazaklar:

Sariyog' va payus ikrasi yoki donador baliq ikrasi bilan tayyorlangan buterburodlar; sovuq holda dudlangan baliq yoki go'sht mahsulotlaridan kanape; sulaymonbaliq, baliq (qizil baliqning tuzlangan va qoqlangan orqa go'shti), limonli

syomga (lososlar oilasidagi baliq), osetrina, qaynatib pishilgan sevryuga garnir bilan; sabzavotlar, krablar (dengiz qisqichbaqasi), krevetkalar, ilvasinlardan tayyorlangan salatlar; qovurilgan tovuqlar, kurkalar; baliqli, go'shtli assortilar; qaynatib pishirilgan til; vetchina.

Birinchi (suyuq) taomlardan:

Tovuq go'shtidan va go'shtdan tayyorlangan bulonlar pirojki, grenkilar (qovurilgan non bo'lakchalari), tuxum, tovuq go'shti bilan; ayrim xushxo'rlantirilgan suyuq taomlar – borshlar, ayniqsa, ukraincha borsh, rassolniklar; go'shtli va baliqli solyankalar.

Ikkinchi taomlardan:

Qaynatilgan sudak kartoshka bilan; ko'p yog'da yoki sixda qovurilgan osetrina; bifshteks, langet, rostbif, eskalop, shashlik; kiyevcha kotlet; qovurilgan tovuq yoki kurka; kiyevcha bitochkalar; do'lma; rangli karam urvoqli sous bilan; qovurilgan tuxum vetchina bilan; omlet piyoz bilan; qaynatib po'sti bilan berilgan kartoshka.

Desertga:

Konservalangan rezavor va mevalar kompoti; ko'pirtirilgan qaymoq bilan berilgan meva va rezavorlar pyuresi; yangi mevalar, qovun, tarvuz, uzum; jele, muss; musqaymoq turli xildagi garnirlar bilan.

11.3.3.2. Ingliz taomlarini tayyorlash texnologiyasi

11.3.3.2.1. Inglizcha salat

Jo'jani qaynatib pishirib, laxmini tilim-tilim qilib kesiladi. Qaynatib pishirilgan qo'ziqorin va tuzlangan bodringni bo'lakcha shaklida, selderey ildizini somoncha shaklida kesiladi. Hammasini qo'shib, tuz, mayonez va gorchitsa bilan aralashtiriladi. Salatni idishlarga solib, rediska va salat ko'kati barglari bilan bezatiladi.

Selderey (ildizi)	60
Jo'ja	80
Qo'ziqorin	30
Tuzlangan bodring	10
Mayonez	30
Gorchitsa	5
Tuz	keragicha
150	

11.3.3.2.2. Inglizcha tuxum pashot

Po'choqsiz holda tuxumni pishirib, qovurilgan oq bo'lka non bo'lagi ustiga qo'yiladi. Tuxum qo'yilgan nonni portsiya tovaga qo'yib, tuxum ustiga qirg'ichdan o'tkazilgan pishloq, eritilgan sariyog' kabilar sepiladi; tovani 2 minut qizigan shkafga qo'yib olinadi. Tayyorlangan tuxumli nonni likopcha ustiga qo'yib, o'rtasiga salat ko'kati bilan bezatib dasturxonga tortiladi.

Tuxum	2 dona
Oq non	30
Pishloq	10
Sariyog'	10
	150

11.3.3.2.3. Suli bodrog'idan tayyorlangan sup-pyure

Suli bodrog'i ustiga issiq sut va bulon quyib, qozonga yopishmasligi uchun aralashtirib turib 15-20 minut davomida eziltirib pishiriladi. Taomga qaymoq, tuxum sarig'i, sariyog' qo'shib aralashtiriladi.

Alohida qovurilgan oq non bo'lagi beriladi.

Suli bodrog'i	40
Bulon	250
Sut	60
Qaymoq	20
Tuxum sarig'i	1/2 dona
Sariyog'	10
Non	30
	500

11.3.3.2.4. Inglizcha treska

Baliqni baliqli bulon yoki tuzli suvda sirka kislotasi qo'shib qaynatib pishiriladi, baliqni olib, suvi oqiziladi, qog'oz sochiqchani yoyilgan likopchaga qo'yib, qaynatilgan kartoshka, petrushka ko'kati, limon tilimlari bilan bezatiladi. Eritilgan sariyog' alohida beriladi.

Treska	200
Kartoshka	200
Sariyogʻ	20
Limon	1
Sirka	5
Petrushka koʻkati	2
Tuz	keragicha
	350

11.3.3.2.5. Inglizcha molgulggi

Goʻshtni 20-25 gr. boʻlakchalarga, sabzi, sholgʻom, piyozni tilim-tilim qilib kesib, hammasini past olovda dimlanadi. Keyin toʻrtburchak shaklida kesilgan karam, murch, tuz solib tayyor boʻlguncha dimlab pishiriladi.

Mol goʻshti (taloq qismi)	180
Sabzi	15
Sholgʻom	70
Karam	30
Piyoz	20
Tuz	keragicha

Tayanch iboralar:

inglizcha tuxum pashot, sendvich, kanape.

Nazorat savollari:

1. Inglizcha bifshteks deganda nimani tasavvur qilasiz?
2. Inglizlarning sevimli taomlari?
3. Inglizcha ertalabki ovqatga tavsiya yetadatgan taomlar.
4. Inglizlar ovqatlanishida qanday oʻziga xosliklar mavjud?

ILOVALAR

2.6.1 Turkman milliy taomlari

2.6.1.3 Fitchi



2.6.1.4 Qatlama non



2.6.2 Qirg'iz milliy taomlari

2.6.2.1 Qirg'izcha beshbarmoq



2.6.2.2 Shorpo



2.6.2.3 Issiqko'lcha qovurilgan forel



2.6.2.4 Bal (shirin ichimlik)



2.6.3 Qozoq milliy taomlari

2.6.3.1 Quyruq bag'ir (jigar qo'y dumbasi bilan)



2.6.3.2 Garnirli qovurg'a



2.6.3.3 Sorpa (bulon)



2.6.3.4 Qozoqcha qovurdoq (kuirdak)



2.6.4 O‘zbek milliy taomlari texnologiyasi

2.6.4.1 Achchiq-chuchuk



2.6.4.2 Yaxna qovoq



2.6.4.3 Qaynatma sho‘rva



2.6.4.4 Farg‘onacha palov



2.6.4.5 Shirguruch



2.6.5 Tojik milliy taomlari

2.6.5.3 Sholgʻom shoʻrva



2.6.5.5 Shirchoy (sutli choy)



3.6.1. Rossiya milliy taomlari

3.6.1.1. Sousda toblab pishirilgan kazakcha bitochka



3.6.1.2. Piyoqli qishloqcha bifshteks



3.6.1.3. Blin



3.6.1.4. Moskvacha borsh



3.6.1.5. Tez tayyorlanadigan (leniviye) chuchvara



3.6.2. Ukrainlar milliy taomlari

3.6.2.1. Ukraincha borsh



3.6.2.2. Volincha kruchenik



3.6.2.3. Sarimsoqpiyozli pampushka



3.6.2.4. Karamli chuchvara



3.6.3. Belaruslar milliy taomlari

3.6.3.1. Beloruscha borsh



3.6.3.3. Tuyoqchalar (kopitki)



3.6.3.4. Kulaga



3.6.3.5. Kalina ichimligi



4.4.1 Gruzin milliy taomlari

4.4.1.1 Go'shtli tolma



4.4.1.2 Adjapsandal



4.4.1.3 Forel anor sousi bilan



4.4.1.4 Kebab



4.4.1.5 Adjarcha xachapuri



4.4.2 Armanlar milliy taomlari

4.4.2.1 Sxtoras badrojan (sarimsoqpiyozli baqlajon)



4.4.2.2 Yerevancha bozbash



4.4.2.3 Yong'oq sousli forel



4.4.2.4 Qo'y go'shtli kololaki

4.4.3 Ozarbayjon milliy taomlari

4.4.3.1 Piti



4.4.3.2 Qo'y go'shti bazartmasi



4.4.3.3 Kutabi



4.4.3.4 Qovurmali palov



5.6.1 Moldavanlarning milliy taomlari

5.6.1.1 Brinzali va sariyog‘li rediska



5.6.1.2 Moldovancha sabzavotli suyuq ovqat



5.6.1.3 Qaynatilgan baliq mujdey sousi bilan



5.6.1.4 Gratar da qovurilgan jigar



5.6.2 Latviyaliklar milliy taomlari

5.6.2.1 Qiyma bilan to'ldirilgan tuxum



5.6.2.2 Non ovqati



5.6.2.3 Zimnieku brokastis (dehqon nonushtasi)



5.6.2.4 Kurzemis – Stroganov



5.6.3 Litvaliklar milliy taomlari

5.6.3.1 Indariti agurkay (qiymalangan bodring)



5.6.3.2 Ushakli borsh



5.6.3.3 Sepelinay



5.6.3.4 Jemaychyu blinay (blin)



5.6.3.5 Litovcha uy kolbasasi



5.6.4 Estonlar milliy taomlari

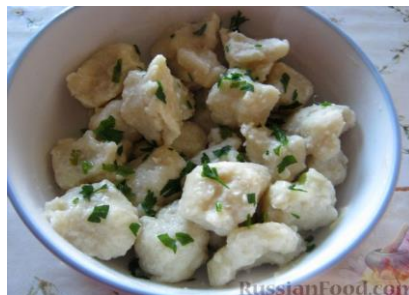
5.6.4.1 Marinadlangan salaka



5.6.4.3 Mulgikapsad



5.6.4.4 Arpa uni galushkasi



6.1.3 Yapon milliy taomlarining tayyorlash texnologiyasi

6.1.3.2 Yaponcha yozgi suyuq taom (sup)



6.1.3.4 Tempura



6.2.3 Xitoy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

6.2.3.2 Xushbo‘y hidli sudak



6.2.3.4 Pekincha o‘rdak



6.2.3.5 Nordon – shirin sousdagi cho‘chqa go‘shti



6.2.3.6 Bulon – tovuq filesi “ugra”si bilan



6.3.2 Koreys milliy taomlari texnologiyasi

6.3.2.1 Kimzi



6.3.2.2 Xve



6.3.2.3 Sapso – suyuq ovqat (sup)



6.4.4 Hindlar milliy vegetarian taomlarini tayyorlash texnologiyasi

6.4.4.1 Hindcha salat



6.4.4.2 Hindcha qaynatilgan guruch



6.4.4.3 Hindcha sup pyure



6.4.4.4 Sabzavot karrisi



6.4.4.5 Karri supi



6.4.4.6 Bengalcha karri



7.3.1 Misr milliy taomlari

7.3.1.1 Misrcha salat



7.3.1.2 Olxo'rili qo'y go'shti



7.3.2 Jazoir milliy taomi

7.3.2.1 “Fantaziya” jo‘jasi



7.3.3 Iroq milliy taomlari

7.3.3.1 Guruchli sup pyure



7.3.3.2 Qo‘y go‘shidan vinoli kabob



7.3.4 Turk milliy taomlari

7.3.4.1 Qo‘y go‘shidan turkcha suyuq osh



7.3.4.2 Turkcha go‘shli barmoqchalar



7.3.5 Livan milliy taomi

7.3.5.1 Marinadlangan baliq



7.3.6 Suriya milliy taomi

7.3.6.1 Guruchli jo‘ja



7.3.7 Iordaniya milliy taomi

7.3.7.1 Brinza va tuxumli bulg‘or qalampiri



7.4.3 Yahudiylar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

7.4.3.1 Seld balig‘idantayyorlangan forshmak



7.4.3.2 Tovuq buloni



7.4.3.3 Dimlab pishirilgan gefilte fish



7.4.3.4 Go'shtli rulet



8.1.3 Bolgar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

8.1.3.1 Baqlajon salati



8.1.3.2 Kurban – chorba



8.1.3.3 Kebabcheta



8.1.3.4 Brinzali omlet



8.1.3.5 Tvorogli bannitsa



8.2.3 Polyak taomlarini tayyorlash texnologiyasi

8.2.3.1 Buterbrod torti



8.2.3.5 Flyaki (flaki)



8.2.3.6 Xamirli klyotski



8.3.3 Rumin milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

8.3.3.1 Seld baliqli karam gazagi



8.3.3.2 G‘oz jigari qiymasi solinga tuxum



8.3.3.3 Rumincha suyuq ovqat (sup)



8.3.3.4 Go‘sh t solingan sabzavotli chorba



8.3.3.5 Kartoshkadan tayyorlangan sabzavotli musaka



8.3.3.6 “Madera” sousida dimlangan go‘sh t



8.4.3 Vengr taomlarini tayyorlash texnologiyasi

8.4.3.2 Savoy karami salati



8.4.3.3 Sup – gulyash



8.4.3.4 Lebbench



8.4.3.5 Tvorogli kartoshka



8.4.3.6 Jo‘jali paprikash



8.5.4.1 Slovaklar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

8.5.4.1.2 Sup-gulyash



8.5.4.1.4 Mevali salat



8.5.4.2 Chexlar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

8.5.4.2.2 Baliq zapkankasi



8.5.4.2.3. Karlovarcha rulet



8.5.4.2.4 Xom kartoshkadan tayyorlangan knedlik



9.1.6 Fransuz milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

9.1.6.1 Selderey salati (fr-bon fam)



9.1.6.2 Lioncha tuxum



9.1.6.3 Marselcha sup (buyabes)



9.1.6.4 Provansalcha bifshteks



9.1.6.5 Beshamel sousli osetrina



9.2.2.1 Nemis taomlar texnologiyasi

9.2.2.1.1 Nemischa salat



9.2.2.1.2 Germancha koncome bulyon



9.2.2.1.3 Steyk



9.2.2.2 Avstryaliklar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

9.2.2.2.1 Venacha qovurilgan go'sht



9.2.2.2.2 Venacha qovurilgan jo'ja



9.2.2.2 Avstryacha baqlajon



9.3.2 Italyancha taomlarni tayyorlash texnologiyasi

9.3.2.1 Italyancha ravioli (chuchvara)



9.3.2.2 “Nitsa” spagettisi



9.3.2.3 Italyancha tuxum



10.1.6.1 Shved milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

10.1.6.1.1 Karamdan tayyorlangan nordon shirin salat



10.1.6.1.2 Yelebrat (pivali sup)



10.1.6.2 Daniyaliklar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

10.1.6.2.1 Daniya salati



10.1.6.2.3 Daniyacha jo'ja



10.1.6.3 Norveg milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

10.1.6.3.1 Marinadlangan seld



10.1.6.3.4 Yong'oqli tort



10.1.6.4 Finlar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi

10.1.6.4.2 Makrel frikasesi



10.1.6.4.3 Chatabular



10.1.6.4.4. Kolehukko (baliqli pirog)



11.3.1 Amerikaliklar taomlari

11.3.1.1 Amerikacha salat



11.3.1.2 “Fermercha” pyuresimon suyuq taom



11.3.1.3 Chikagocha bifshteks



11.3.2 Kanadaliklar taomlarini tayyorlash texnologiyasi

11.3.2.1 Bodring va ananasli jele



11.3.2.2 Yong‘oq “tayoqchalari”



11.3.2.3 Chernikali pirog



11.3.3 Ingliz taomlarini tayyorlash texnologiyasi

11.3.3.2.1 Inglizcha salat



11.3.3.2.1 Inglizcha tuxum pashot



11.3.3.2.4 Inglizcha treska



MUNDARIJA

	Kirish	3
I BOB:	Xorijiy sayyohlarga xizmat qo'rsatishning o'ziga xos xususiyatlari	7
1.1	Mehmonlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar	7
1.2	Chet ellik turistlarga xizmat qiladigan xodimlar tashqi qiyofasiga qo'yiladigan talablar	9
1.3	Ovqatlanish korxonalari xodimlarining xizmati sifatiga qo'yiladigan talablar	10
1.4	Ovqatlanish korxonalarida sifat nazorati va sifatni baholash metodikasi	12
II BOB.	Markaziy Osiyo respublikalari xalqlarining ovqatlanishiga xos xususiyatlar	17
2. 1	Markaziy Osiyo respublikalari xalqlarining ovqatlanishidagi umumiyliklar	17
2.2	Turkmanlar ovqatlanishiga xos xususiyatlar	19
2.3	Qirg'izlar va qozoqlar ovqatlanishiga xos umumiy xususiyatlar	22
2.3.1	Qirg'izlar ovqatlanishiga xos xususiyatlar	23
2.3.2	Qozoq xalqining ovqatlanishiga xos xususiyatlar	26
2.4	O'zbek va tojik xalqlarining ovqatlanishiga xos umumiy xususiyatlar	28
2.4.1	O'zbek milliy pazandaligiga xos xususiyatlar	29
2.4.2	Tojik xalqining ovqatlanishiga xos xususiyatlar	33
2.5	Markaziy Osiyo respublikalaridan O'zbekistonga keladigan mehmonlarga tavsiya etiladigan taomlar	36
2.5.1	Qozoq va qirg'iz millatiga mansub turistlarga tavsiya qilinadigan taomlar	37
2.5.2	Tojik millatiga mansub turistlarga tavsiya qilinadigan taomlar	38
2.5.3	Turkman millatiga mansub turistlarga tavsiya qilinadigan taomlar	38
2.6	Markaziy Osiyo respublikalari milliy taomlari	39
2.6.1	Turkman milliy taomlari	39
2.6.1.1	Chorba noxudi (qo'y go'shtli no'xatli ovqat)	39
2.6.1.2	Belke	40
2.6.1.3	Fitchi	40
2.6.1.4	Qatlama non	41
2.6.2	Qirg'iz milliy taomlari	41
2.6.2.1	Qirg'izcha beshbarmoq	41
2.6.2.2	Shorpo	42
2.6.2.3	Issiqko'lcha qovurilgan forel	42
2.6.2.4	Bal (shirin ichimlik)	43
2.6.3	Qozoq milliy taomlari	43
2.6.3.1	Quyruq bag'ir (jigar qo'y dumbasi bilan)	43
2.6.3.2	Garnirli qovurg'a	44
2.6.3.3	Sorpa (bulon)	44
2.6.3.4	Qozoqcha qovurdoq (kuirdak)	45
2.6.4	O'zbek milliy taomlari texnologiyasi	46
2.6.4.1	Achchiq-chuchuk	46
2.6.4.2	Yaxna qovoq	46

2.6.4.3	Qaynatma sho‘rva	47
2.6.4.4	Farg‘onacha palov	47
2.6.4.5	Shirguruch	48
2.6.5	Tojik milliy taomlari	49
2.6.5.1	Anorli ko‘k salat	49
2.6.5.2	Rovoch salati	49
2.6.5.3	Sholg‘om sho‘rva	49
2.6.5.4	Tojikchasiga qovurilgan go‘sht	50
2.6.5.5	Shirchoy (sutli choy)	50
III BOB.	Sharqiy slavyan xalqlarining ovqatlanishiga xos xususiyatlar	51
3.1	Slavyanlar pazandaligidagi umumiy o‘xshashliklar	51
3.2	Rus xalqining pazandaligiga va ovqatlanishiga xos xususiyatlar	52
3.3	Ukrainlar ovqatlanishiga xos xususiyatlar	58
3.4	Belaruslar ovqatlanishiga xos xususiyatlar	61
3.5	Sharqiy slavyan mamlakatlaridan keladigan turistlarga tavsiya etilishi mumkin bo‘lgan taomlar turlari	63
3.6.	Sharqiy slavyan xalqlarining milliy taomlari	65
3.6.1.	Rossiya milliy taomlari	65
3.6.1.1.	Sousda toblab pishirilgan kazakcha bitochka	65
3.6.1.2.	Piyozli qishloqcha bifshteks	65
3.6.1.3.	Blin	66
3.6.1.4.	Moskvacha borsh	67
3.6.1.5.	Tez tayyorlanadigan (leniviye) chuchvara	67
3.6.2.	Ukrainlar milliy taomlari	68
3.6.2.1.	Ukraincha borsh	68
3.6.2.2.	Volincha kruchenik	69
3.6.2.3.	Sarimsoqpiyozli pampushka	69
3.6.2.4.	Karamli chuchvara	70
3.6.3.	Beloruslar milliy taomlari	71
3.6.3.1.	Beloruscha borsh	71
3.6.3.2.	Beloruscha salat	72
3.6.3.3.	Tuyoqchalar (kopitki)	72
3.6.3.4.	Kulaga	73
3.6.3.5.	Kalina ichimligi	73
IV BOB:	Kavkazorti Respublikalari mahalliy xalqlarining ovqatlanishiga xos xususiyatlar	74
4.1.	Gruzin xalqining ovqatlanishiga xos xususiyatlar	74
4.2.	Arman pazandaligiga xos xususiyatlar	78
4.3.	Ozorbayjonlar ovqatlanishiga xos xususiyatlar	82
4.4.	Kavkazorti respublikalari mahalliy xalqlarining milliy taomlari	85
4.4.1.	Gruzin milliy taomlari	85
4.4.1.1.	Go‘shtli tolma	85
4.4.1.2.	Adjapsandal	86

4.4.1.3.	Forel anor sousi bilan	86
4.4.1.4.	Kebab	87
4.4.1.5.	Adjarcha xachapuri	87
4.4.2.	Armanlar milliy taomlari	88
4.4.2.1.	Sxtoras badrojan (sarimsoqqiyoqli baqlajon)	88
4.4.2.2.	Yerevancha bozbash	89
4.4.2.3.	Yong‘oq sousli forel	89
4.4.2.4.	Qo‘y go‘shli kololaki	90
4.4.3.	Ozarbayjon milliy taomlari	91
4.4.3.1.	Piti	91
4.4.3.2.	Qo‘y go‘shli bazartmasi	92
4.4.3.3.	Kutabi	92
4.4.3.4.	Qovurmali palov	93
5-bob.	Moldaviya va Boltiqbo‘yi davlatlari xalqlarining ovqatlanishi	94
5.1.	Moldavanlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar	
94		
5.2.	Latishlar ovqatlanishiga xos xususiyatlar	97
5.3.	Litvaliklarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar	98
5.4.	Estonlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar	100
5.5.	Moldavan va Boltiqbo‘yi davlatlaridan keladigan turistlarga tavsiya qilinishi	
	mumkin bo‘lgan taomlar	101
5.5.1.	Moldavan turistlarga tavsiya qilinishi mumkin bo‘lgan taomlar	102
5.5.2.	Boltiqbo‘yi davlatlaridan keladigan turistlarga tavsiya qilinadigan taomlar	102
5.5.2.1.	Latviyalik turistlarga tavsiya qilinishi mumkin bo‘lgan taomlar	102
5.5.2.2.	Litvalik turistlarga tavsiya qilinishi mumkin bo‘lgan taomlar	103
5.5.2.3.	Estoniyalik turistlarga tavsiya qilinishi mumkin bo‘lgan taomlar	104
5.6.	Moldavanlar va Boltiqbo‘yi davlatlari xalqlarining milliy taomlari	105
5.6.1.	Moldavanlarning milliy taomlari	105
5.6.1.1.	Brinzali va sariyog‘li rediska	105
5.6.1.2.	Moldovancha sabzavotli suyuq ovqat	105
5.6.1.3.	Qaynatilgan baliq mujdey sousi bilan	106
5.6.1.4.	Gratarda qovurilgan jigar	107
5.6.2.	Latviyaliklar milliy taomlari	108
5.6.2.1.	Qiyima bilan to‘ldirilgan tuxum	108
5.6.2.2.	Non ovqati	108
5.6.2.3.	Zimnieku brokastis (dehqon nonushtasi)	109
5.6.2.4.	Kurzemis – Stroganov	109
5.6.2.5.	Sutli rovoch kiseli	110
5.6.3.	Litvaliklar milliy taomlari	110
5.6.3.1.	Indariti agurkay (qiymalangan bodring)	110
5.6.3.2.	Ushakli borsh	111
5.6.3.3.	Sepelinay	112
5.6.3.4.	Jemaychyu blinay (blin)	112
5.6.3.5.	Litovcha uy kolbasasi	113

5.6.4.	Estonlar milliy taomlari	113
5.6.4.1.	Marinadlangan salaka	113
5.6.4.2.	Sut va achitilgan sutli ovqat	114
5.6.4.3.	Mulgikapsad	115
5.6.4.4.	Arpa uni galushkasi	115
VI BOB:	Janubiy – Sharqiy Osiyo mamlakatlari xalqlari ovqatlanishiga xos xususiyatlar	116
6.1	Yaponlar ovqatlanishiga xos xususiyatlar	116
6.1.2	Yapon turistlarga tavsiya qilinishi mumkin bo‘lgan taomlar	119
6.1.3	Yapon milliy taomlarining tayyorlash texnologiyasi	120
6.1.3.1	Yaponcha salat	120
6.1.3.2	Yaponcha yozgi suyuq taom (sup)	121
6.1.3.3	Tuxum solingan jo‘ja go‘шти	121
6.1.3.4	Tempera	122
6.2	Xitoyliklarning ovqatlanishi	123
6.2.1	Xitoyliklarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar	123
6.2.2	Xitoydan kelgan turistlarga taklif qilinishi mumkin bo‘lgan taomlar	131
6.2.3	Xitoy taomlarini tayyorlash texnologiyasi	133
6.2.3.1	Kraxmal jelesidan tovuq go‘шти bilan tayyorlangan salat	133
6.2.3.2	Xushbo‘y hidli sudak	134
6.2.3.3	Qo‘ng‘ir sousga solingan tovuq	134
6.2.3.4	Pekincha o‘rdak	135
6.2.3.5	Nordon – shirin sousdagi cho‘chqa go‘шти	135
6.2.3.6	Bulon – tovuq filesi “ugra”si bilan	136
6.3	Koreys xalqining ovqatlanishi	137
6.3.1	Koreyslarining ovqatlanishiga xos xususiyatlar	137
6.3.2	Koreys milliy taomlari texnologiyasi	139
6.3.2.1	Kimzi	139
6.3.2.2	Xve	139
6.3.2.3	Sapso – suyuq ovqat (sup)	140
6.4	Hindlar pazandaligi va ovqatlanishiga xos xususiyatlar	140
6.4.1	Hindiston to‘g‘risida qisqacha ma’lumot	140
6.4.2.	Hindlar, hindistonliklar pazandaliklari va ovqatlanishiga xos xususiyatlar	142
6.4.3	Hindistondan kelgan turistlarga tavsiya qilinadigan taomlar	150
6.4.4	Hindlar milliy vegetarian taomlarini tayyorlash texnologiyasi	153
6.4.4.1	Hindcha salat	153
6.4.4.2	Hindcha qaynatilgan guruch	153
6.4.4.3	Hindcha sup pyure	154
6.4.4.4	Sabzavot karrisi	154
6.4.4.5	Karri supi	155
6.4.4.6	Bengalcha karri	155
VII BOB:	Arab va Yaqin Sharq mamlakatlari xalqlarining ovqatlanishi	157

7.1	Arab va Yaqin Sharq mamlakatlari xalqlarining ovqatlanishiga xos umumiy xususiyatlar	157
7.1.1	Arab va Yaqin Sharq mamlakatlari xalqlarining ovqatlanishiga xos xususiyatlar	159
7.1.1.1	Turklarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar	159
7.1.1.2	Eron xalqi ovqatlanishiga xos xususiyatlar	159
7.1.1.3	Livan va Suriyaliklar ovqatlanishiga xos xususiyatlar	160
7.1.1.4	Saudiya Arabistoni, Yaman va Aljirliklar ovqatlanishiga xos xususiyatlar	161
7.2	Arab va Yaqin Sharq mamlakatlaridan keladigan mehmanlarga tavsiya qilinishi mumkin bo'lgan taomlar	163
7.2.1	Eronlik turistlarga tavsiya etiladigan taomlar	165
7.2.2.	Aljirlik turistlarga tavsiya etiladigan taomlar	165
7.2.3	Arab va Yaqin Sharq mamlakatlaridan kelgan turistlarga tavsiya etiladigan taomlar	166
7.3	Arab va Yaqin Sharq mamlakatlari milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi	166
7.3.1	Misr milliy taomlari	166
7.3.1.1	Misrcha salat	166
7.3.1.2	Olxo'rili qo'y go'shti	167
7.3.2	Jazoir milliy taomi	167
7.3.2.1	"Fantaziya" jo'jasi	167
7.3.3	Iroq milliy taomlari	168
7.3.3.1	Guruchli sup pyure	168
7.3.3.2	Qo'y go'shtidan vinoli kabob	168
7.3.4	Turk milliy taomlari	169
7.3.4.1	Qo'y go'shtidan turkcha suyuq osh	169
7.3.4.2	Turkcha go'shtli barmoqchalar	170
7.3.5	Livan milliy taomi	170
7.3.5.1	Marinadlangan baliq	170
7.3.6	Suriya milliy taomi	171
7.3.6.1	Guruchli jo'ja	171
7.3.7	Iordaniya milliy taomi	171
7.3.7.1	Brinza va tuxumli bulg'or qalampiri	171
7.4	Yahudiylar ovqatlanishiga xos xususiyatlar	172
7.4.1	Yahudiylar ovqatlanishida ishlatiladigan mahsulotlar va sevimli taomlari	172
7.4.2	Yahudiy turistlarga tavsiya etiladigan taomlar	175
7.4.3	Yahudiylar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi	176
7.4.3.1	Seld balig'idantayyorlangan forshmak	176
7.4.3.2	Tovuq buloni	177
7.4.3.3	Dimlab pishirilgan gefilte fish	177
7.4.3.4	Go'shtli rulet	178
VIII BOB:	Sharqiy Yevropa mamlakatlari mahalliy xalqlarining ovqatlanishiga xos xususiyatlar	179
8.	Bolgarlar ovqatlanishi	179

8.1.1	Bolgarlar ovqatlanishiga va pazandaligiga xos xususiyatlar	179
8.1.2	Bolgarlar turistlarga tavsiya qilinadigan taomlar	181
8.1.3	Bolgar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi	182
8.1.3.1	Baqlajon salati	182
8.1.3.2	Kurban – chorba	183
8.1.3.3	Kebabcheta	184
8.1.3.4	Brinzali omlet	184
8.1.3.5	Tvorogli bannitsa	185
8.2	Polyaklar ovqatlanishi	186
8.2.1	Polyaklarning pazandaligi va ovqatlanishiga xos xususiyatlar	186
8.2.2	Polyak turistlariga tavsiya qilinadigan taomlar	189
8.2.3	Polyak taomlarini tayyorlash texnologiyasi	191
8.2.3.1	Buterbrod torti	191
8.2.3.2	Buterbrod massalarini tayyorlash texnologiyalari	191
8.2.3.3	Yerqalampirli vetchina	193
8.2.3.4	Osh lavlagisi borshoki	193
8.2.3.5	Flyaki (flaki)	194
8.2.3.6	Xamirli klyotski	195
8.3	Ruminlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar	196
8.3.1	Rumin pazandaligi va unga xos xususiyatlar	196
8.3.2	Rumin turistlarga tavsiya qilinadigan taomlar va ichimliklar	198
8.3.3	Rumin milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi	199
8.3.3.1	Seld baliqli karam gazagi	199
8.3.3.2	G‘oz jigari qiymasi solinga tuxum	200
8.3.3.3	Rumincha suyuq ovqat (sup)	200
8.3.3.4	Go‘sh solingan sabzavotli chorba	201
8.3.3.5	Kartoshkadan tayyorlangan sabzavotli musaka	201
8.3.3.6	“Madera” sousida dimlangan go‘sh	202
8.4	Vengrlarning ovqatlanishi	203
8.4.1	Vengrlarning ovqatlanishi va pazandaligiga xos xususiyatlar	203
8.4.2	Vengr turistlariga tavsiya qilinadigan taomlar	206
8.4.3	Vengr taomlarini tayyorlash texnologiyasi	207
8.4.3.1	Gulkaram salati	207
8.4.3.2	Savoy karami salati	207
8.4.3.3	Sup – gulyash	208
8.4.3.4	Lebbench	209
8.4.3.5	Tvorogli kartoshka	209
8.4.3.6	Jo‘jali paprikash	210
8.5	Slovaklar va chexlar ovqatlanishi	210
8.5.1	Slovaklar va chexlar ovqatlanishiga xos umumiy xususiyatlar	210
8.5.2	Slovaklar ovqatlanishiga va pazandaligiga xos xususiyatlar	211
8.5.3	Chexlar ovqatlanishiga va pazandaligiga xos xususiyatlar	212
8.5.4	Slovak va chex turistlariga tavsiya etiladigan taomlar	216
8.5.4.1	Slovaklar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi	217
8.5.4.2	Chexlar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi	219

IX BOB:	Markaziy Yevropa xalqlari ovqatlanishiga xos xususiyatlar	223
9.1	Fransuzlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar	223
9.1.1	Fransuz pazandaligi va pazandalari to‘g‘risida umumiy fikr – mulohazalar	223
9.1.2	Ishlatiladigan mahsulotlar va fransuz pazandaligiga hamda fransuzlar ovqatlanishiga xos xususiyatlar	224
9.1.3	Fransuzlarning sevimli taomlari va ichimliklari	229
9.1.4	Fransuz mintaqalari aholisining ovqatlanishiga xos xususiyatlar va ularning umumfransuz pazandaligiga ta’siri	230
9.1.5	Fransuz turistlarga tavsiya qilinishi mumkin bo‘lgan taom va ichimliklar	233
9.1.6	Fransuz milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi	234
9.1.6.1	Selderey salati (fr-bon fam)	235
9.1.6.2	Lioncha tuxum	235
9.1.6.3	Marselcha sup (buyabes)	235
9.1.6.4	Provansalcha bifshteks	236
9.1.6.5	Beshamel sousli osetrina	237
9.2	Nemislar va avstraliyaliklar ovqatlanishiga xos xususiyatlar	237
9.2.1	Germaniyalik va Avstriyalik turistlarga tavsiya etildigan taomlar	240
9.2.2	Nemis va avstraliyaliklar milliy taomlarni tayyorlash texnologiyasi	242
9.2.2.1	Nemis taomlar texnologiyasi	242
9.2.2.2	Avstryaliklar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi	244
9.3	Italiyaliklar ovqatlanishining o‘ziga xos xususiyatlari	246
9.3.1	Italiyalik turistlarga tavsiya etiladigan taomlar	250
9.3.2	Italyancha taomlarni tayyorlash texnologiyasi	252
9.3.2.1	Italyancha ravioli (chuchvara)	252
9.3.2.2	“Nitsa” spagettisi	253
9.3.2.3	Italyancha tuxum	254
X BOB:	Shimoliy Yevropa mamlakatlari xalqlarining ovqatlanishi	255
10.1	Skandinaviya mamlakatlari xalqlarining ovqatlanishiga xos xususiyatlar	255
10.1.1	Skandinaviya mamlakatlari xalqlarining ovqatlanishiga xos umumiyliklar	255
10.1.2	Shvedlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar	257
10.1.3	Daniyaliklarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar	259
10.1.4	Norveglar va finlarning ovqatlanishiga xos xususiyatlar	261
10.1.5	Skandinaviya mamlakatlaridan keladigan turistlarga tavsiya qilinishi mumkin bo‘lgan taomlar	262
10.1.6	Skandinaviya mamlakatlari milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi	264
10.1.6.1	Shved milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi	264
10.1.6.2	Daniyaliklar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi	266
10.1.6.3	Norveg milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi	268
10.1.6.4	Finlar milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasi	271
XI BOB:	Shimoliy Amerika mamlakatlari xalqlarining ovqatlanishi	274
11.1	Shimoliy Amerika xalqlari ovqatlanishiga xos xususiyatlar	274

11.2	Shimoliy Amerika mamlakatlaridan keladigan turistlarga tavsiya etiladigan taomlar	275
11.3	Shimoliy amerikaliklar taomlarini tayyorlash texnologiyasi	276
11.3.1	Amerikaliklar taomlari	276
11.3.1.1	Amerikacha salat	276
11.3.1.2	“Fermercha” pyuresimon suyuq taom	276
11.3.1.3	Chikagocha bifshteks	277
11.3.1.4	Qirolichasiga tayyorlangan jo‘ja	277
11.3.2	Kanadaliklar taomlarini tayyorlash texnologiyasi	278
11.3.2.1	Bodring va ananasli jele	278
11.3.2.2	Yong‘oq “tayoqchalari”	278
11.3.2.3	Chernikali pirog	279
11.3.3	Inglizlar ovqatlanishining o‘ziga xos xususiyatlari	280
11.3.3.1	Ingliz turistlariga tavsiya etiladigan taomlar	281
11.3.3.2	Ingliz taomlarini tayyorlash texnologiyasi	282
	Iovalar	285