КУРСОВАЯ РАБОТА

Тема: «Узбекская кухня»

Выполнила: учащаяся № группы

Проверила

2010г.

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. ИСТОРИЯ УЗБЕКСКОЙ КУХНИ
2. ОСОБЕННОСТИ УЗБЕКСКОЙ КУХНИ

2.1. Наиболее популярные продукты и особенности приготовления блюд

2.2 «Сладкий стол» и восточное чаепитие

1. УЗБЕКСКОЕ ЗАСТОЛЬЕ И ГОСТЕПРИИМСТВО

3.1 Традиционное застолье

3.2 Праздничное застолье

1. РЕЦЕПТЫ ТРАДИЦИОННЫХ УЗБЕКСКИХ БЛЮД

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ВВЕДЕНИЕ

Особенно отличительный и развитый аспект узбекской культуры - ее кухня. В отличие от кочевых соседей, узбекский народ имел прочную и оседлую цивилизацию в течение многих столетий. Между пустынями и горами, в оазисах и плодородных долинах, люди выращивали зерно и приручали скот. В результате, изобилие продуктов позволило узбекскому народу выразить свою уникальную традицию гостеприимства, которое в свою очередь, обогатило их кухню.

Времена года, а особенно зима и лето, имеют влияние на состав основного меню. Летом - фрукты, овощи и орехи являются повсеместными. Фрукты в Узбекистане растут в изобилии - виноград, дыни, арбузы, абрикосы, груши, яблоки, айва, хурма, вишня, гранаты, лимоны и инжир. Овощи не менее обильны, включая некоторые менее известные разновидности зеленой редьки, желтой моркови, семейства тыквенных, в дополнение к обычным баклажанам, перцам, репам, огурцам и сочным помидорам.

Зимняя диета традиционно состоит из сушенных фруктов (сухофруктов) и овощей и консервированных продуктов. Лапша и блюда типа пасты - также обычная еда в прохладное время года.

В основном, баранина - предпочтительный источник белка в узбекской кухне. Баранов ценят не только за их мясо и курдюк (источник жира для кулинарии), но также и за их шерсть. Говядина и конина также употребляются в еду в существенных количествах. Верблюжье мясо и мясо козла менее распространенны.

Узбекские блюда не являются особо острыми на вкус, хотя конечно пикантны. Некоторые специи используемые в приготовлении: черный тмин, красный и черный перец, барбарис, кориандр и семена кунжута (сезама). Наиболее популярны травы - петрушка (свежий кориандр), укроп, сельдерей и райхон (базилик). Другие приправы включают винный уксус, отдельно добавляемый к салатам и маринадам и кисломолочным продуктам. Множество разновидностей хлеба, сдобного и пресного, является основным элементом в еде для большинства населения. Плоский хлеб, или нон (лепёшка), обычно печется в глиняных печах (тандырах), и подаётся с чаем, не говоря уже о каждом, отдельно взятом блюде. Некоторые виды лепёшек готовятся с луком или мясом, запечённым в тесте, другие посыпаются семенами сезама или калонджи.

Центральная Азия известна наличием разнообразных и деликатных кисломолочных продуктов. Наиболее известные это катык или йогурт, сделанный из кислого молока, и сузьма - топлённое густое молоко, подобное творогу. Подаются обычно отдельно, в салатах или добавляются к супам и вторым блюдам, что и придаёт последним уникальный и восхитительный аромат.

Плов (узбекская версия "пилав") является ведущим блюдом узбекской кухни. Он состоит, главным образом, из жареного мяса, лука, моркови и риса; с добавлением изюма, барбариса, гороха "нохат" и (или) фруктов. Узбекские мужчины гордятся своим умением готовить самый уникальный и роскошный плов. Ошпаз, или шеф-повар, часто готовит плов на открытом огне, в отдельном казане. По праздникам или специальным событиям, например свадьба, более, чем 1000 человек имеют возможность испробовать плов. Конечно, требуются годы практики для безупречного приготовления этого блюда, содержащего иногда до 100 килограммов риса.

Чай, как церемония, является одной из самых прекрасных восточных традиций. Чай предлагается сначала любому гостю и также, существует дополнительный набор обычаев, включающих подготовку, подачу и употребление чая. Зеленый чай - преобладает и является напитком гостеприимства. Черный чай предпочитают в Ташкенте. Оба вида чая иногда подаются с молоком, чаще с сахаром. Обряд чаепития в узбекской кухне так же включает в себя употребление таких блюд, как самса, лепёшки, халва и всевозможные жареные и печеные продукты.

«Чойхона» (чайная) - это важная часть традиций узбекского общества. Всегда находящаяся в затенённом месте, предпочтительно, расположенного около прохладного ручья, чойхона - место встреч для социального взаимодействия, общения и братства. Узбекские мужчины собираясь вокруг низких столиков, установленных на тапчанах (специальных кроватях с загородками), украшенных древними коврами, наслаждаются восхитительным пловом, шашлыком и бесконечными пиалами зеленого чая.

1. ИСТОРИЯ УЗБЕКСКОЙ КУХНИ

Территорию современного Узбекистана в прошлом населяли многие народности. Их кулинарные обычаи в течение длительного времени откладывались и наслаивались. Так образовалась современная узбекская кухня, по которой можно судить обо всей среднеазиатской кухне.

Еще в IV-VII вв. в Средней Азии существовали две группы народов - одни из них были потомками древнего населения земледельческих оазисов, другие - пришлыми кочевниками-скотоводами.

С конца X в. на Среднюю Азию обрушились различные тюркоязычные народы, уже до этого в течение ряда веков постепенно просачивавшиеся в среду местного ираноязычного населения. К XII в. тюркоязычное население Междуречья Амударьи и Сырдарьи составило основу узбекской народности. Вместе с узбеками оно подверглось в XIII в. монгольскому завоеванию, надолго прервавшему развитие среднеазиатских народов.

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

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

Рыбой Узбекистан никогда не был богат, а завоз рыбы сюда себя не оправдал, – у населения она не прививается. Не признают коренные жители грибов, баклажанов, ограничено здесь употребление яиц.

Хлеб заменяют лепешки, выпекаемые в тандырах (печах). Колоколообразный тандыр обмуровывают кирпичом. Внутри разводят огонь, и после того как стенки раскалятся, приступают к выпечке лепешек, пирожков. Работа узбека, выпекающего лепешки, – работа виртуоза – большого мастера своего дела.

Довольно значительное место в узбекской кухне занимают супы. По консистенции они гораздо более плотные, чем обычные европейские супы, и очень часто скорее напоминают кашицу. Эти супы жирны, наваристы, поскольку содержат курдючное сало или топленое масло, даже если отсутствует мясо. Специфическим является употребление в супах местных круп – маша (мелкой среднеазиатской фасоли), джугары (сорго), а также риса, кукурузы и др. Из овощей к супам добавляют обязательно морковь, репу, тыкву. Что же касается лука, то его закладка в супы гораздо больше, чем в европейской кухне. Еще одна особенность узбекской кухни – это употребление катыка и сузьмы для приготовления кисломолочных супов, что придает им совершенно особый кисловатый привкус, повышает их калорийность и усваиваемость. Первые блюда подают обычно в чашах (касах). Наиболее распространенными супами являются шурпа, мастава, атала, угра, пиева и кисломолочные супы (катыкли).

Овощи в узбекской кухне в качестве самостоятельных блюд практически не применяются. Они либо идут в супы, либо выступают в роли закуски к мясным блюдам и пловам и в этом случае их употребляют сырыми. Но чаще всего овощи служат полуфабрикатами к зерновым, мучным или мясным блюдам: зирвак к плову или шавле, начинка к салие, ваджа к лагману или шиме. В этом случае овощи обжаривают в большом количестве жира.  
Характерным для узбекской кухни является повышенное употребление в пищу пряностей, например, красного перца, базилика, куркумы, укропа, кинзы, мяты, эстрагона. Из приправ популярны барбарис и бужгун. Чеснок используется сравнительно редко.

В узбекской кухне очень распространена варка на пару. Для этой цели употребляют медные или алюминиевые многоярусные сосуды с решетками.  
Излюбленное национальное блюдо – знаменитый плов. В узбекской кухне существуют десятки различных способов приготовления плова – это каварма палов, ивитма палов, кавитак палов, сарымсак палов, казы палов, хоразм палов, сафаки палов и т. д. Имеются пловы, состав которых зависит от назначения (простой, свадебный, праздничный, летний, зимний). Ряд пловов отличается тем, что в них содержится различное мясо, так как нередко вместо баранины используют казы (конская колбаса), постдумба (курдючная оболочка), перепелки, фазаны, куры. Не всегда в состав пловов входит и рис. Иногда он составляет лишь часть плова, а порой полностью заменяется пшеницей, горохом или машем. Но для большинства пловов сохраняется классический набор продуктов: баранина, рис, морковь, лук, изюм или урюк и пряности.

Любят узбеки джургат – продукт типа простокваши и чакку – откинутое кислое молоко. Из чакки готовят курут – сухое кислое молоко. Добавив в чакку муку, соль, иногда и перец, из полученной массы формуют небольшие шарики весом 40–80 г, которые затем сушат на солнце.

К популярным узбекским блюдам принадлежат манты (мучные изделия типа крупных пельменей), чалоп (окрошка на кислом молоке), самса (пирожки в виде треугольника), лагман (лапша), хасып (домашняя колбаса с фаршем из субпродуктов), мастава (суп из риса) и пр.

Очень специфичен и разнообразен в узбекской кухне сладкий стол, который никак не является десертом. Сладости, напитки и фрукты, которые на европейском столе завершают любую трапезу, на Востоке употребляются дважды, а то и трижды – их подают и до, и после, и в процессе еды. К столу подают абрикосы, виноград, черешню, сливу, дыню, грецкие орехи, фисташки, сладкий миндаль, ядрышки абрикосов, халвоподобные сладости (халвойтар), сладости на ореховой и изюмной основе и другие.

1. ОСОБЕННОСТИ УЗБЕКСКОЙ КУХНИ

На особенности кухни любого народа большое влияние оказывают природные условия. Пищевое сырье, которым располагают народы Средней Азии, конечно, в большой степени определяет своеобразие их кухонь, подбор сочетаний пищевых продуктов, но не может само по себе вести к совпадению принципов и приемов приготовления пищи, к использованию одной и той же кухонной техники.

В узбекской кухне существует более тысячи национальных блюд. Существует около 500 способов приготовления узбекского плова, и в каждой области его готовят по-своему. Калорийность и экологическая чистота местных пищевых продуктов уникальна. Узбекскую кухню невозможно описать словами, её нужно попробовать. Потрясающие на вкус фрукты и овощи, выращенные под ласковым восточным солнцем также являются компонентами узбекской кухни.

* 1. Наиболее популярные продукты и особенности приготовления блюд

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

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

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

Что касается технологии приготовления продуктов, то здесь наблюдаются два основных процесса. Первый процесс - это приготовление блюд без применения огня, состоит из соления, квашения, маринования, сушки на солнце, вяления в тени, соединения измельченных овощей и фруктов (к примеру, приготовление салатов) и т. д. Второй процесс - это приготовление блюд с применением огня, то есть тепловая обработка, состоит из шести основных способов и многих приемов.

I. Жарение - ковуриш

а) Открытая жарка - очик ковуриш. Продукты нанизываются на шпажки и на вертела или кладутся на металлическую сетку, укрепленную на треножнике, и обжариваются над горящими углями; б) Жарка с применением меньшего количества жира - жазлаш; в) Жарка в большом количестве жира, то есть во фритюре - куп егда ковуриш.

II. Варка - кайнатиш.

а) Кипячение в воде. Этим способом варят лапшу, пельмени, мясо и овощи для супов без поджарки; б) Кипячение в молоке. Процесс в основном такой же, как варка в воде, с той разницей, что более твердые крупы и упругие овощи сначала варят в воде до полу готовности, затем опускают в кипящее молоко и доваривают до готовности.

III. Варка на пару - буглаш.

Для этой цели пользуются специальной паровой кастрюлей - касканом, состоящей из двух отделений (верхнего и нижнего). Так варят манты, хунон, овощи и паровой шашлык.

IV. Тушение - димлаш.

V. Выпекание - тандирда пишириш. а) Выпечка в горизонтальном тандыре. Тандыр - это особая печь, в которой выпекают в основном лепешки и печеные пирожки - самсу, иногда и мясо, рыбу, печенку, нарезанные плоскими кусками; б) Выпечка в вертикальном тандыре - Ер тандирда пишириш; в) Выпечка в духовом шкафу - духовкада пишириш. Выпекание мучных изделий и других продуктов в камерах дровяных, электрических и газовых духовок идентично с другими кухнями.

VI. Сложно-комбинационный способ приготовления блюд - мураккаб комбинацияли усулда пишириш.

Для такого способа приготовления блюд необходим котел (чугунный или алюминиевый) с шарообразным дном. Этим способом начинают приготовление плова и других блюд с поджаркой, следовательно, перекаливание жира - первая стадия сложно-комбинационного способа тепловой обработки. Затем следует процесс обжарки продуктов (лука, мяса и моркови). Приготовление зирвака, то есть подливы плова, это третья стадия сложно-комбинационной технологии. Четвертой стадией этого способа приготовления блюд является закладка риса. Когда испарится вся влага и рис набухнет и станет мягким, но сыпучим, плов закрывают для упревания. Это уже последняя - пятая стадия сложно-комбинационного способа.

Отсюда мы видим, что в узбекской кулинарии, с одной стороны, существуют свои правила, специфические особенности и национальный колорит, а с другой,- наблюдается общая манера исполнения, характерная как для азиатской, так и для европейской кулинарии. Именно поэтому узбекская кухня, несмотря на очень богатый собственный арсенал меню, быстро осваивает и ассимилирует многие деликатесы и блюда народов, населяющих соседние страны. Здесь с давних пор бытуют русские, украинские, кавказские, казахские, татарские, таджикские блюда и деликатесы других соседних народов. Это, например, такие блюда, как жаркое, люля-кебаб, бугирсак, хворост, пельмени, хунон, манты, лагман и т. п. В свою очередь такие исконно узбекские блюда, как многие разновидности плова, димляма, буглама, шурпа, мастава и другие, украсили столы народов многих стран мира.

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

Таковы те главные черты, которые выделяют узбекскую кухню. У узбеков есть некоторые блюда из конины и из молока, дошедшие до наших дней как напоминание о далеком кочевом прошлом их предков. Узбеки предпочитают местную мелкую фасоль маш. В каждом крупном городе Узбекистана или Таджикистана - Хиве, Бухаре, Самарканде, Ходженте, Душанбе и других - издавна готовят свои виды плова (основного национального блюда узбеков) с несколько иными компонентами, чем у соседей, с вариациями в очередности закладки продуктов.

Однако прежде необходимо более подробно разобрать особенности таких групп блюд в среднеазиатской кухне как супы, мясные, овощные, мучные и сладкие блюда. Приготовление этих блюд очень специфично, особенно если сравнивать с теми же группами блюд европейской кухни.

Супы занимают довольно большое место в узбекской кухне. Их своеобразие состоит в том, что по консистенции они гораздо более плотны и очень часто напоминают скорее кашицу, чем суп в нашем обычном представлении. Кроме того, эти супы жирны, наваристы, поскольку содержат курдючное сало или топленое масло. Но, помимо всех этих чисто внешних различий, супы среднеазиатской кухни отличаются и составом продуктов и технологией приготовления. Специфическим является употребление в супах местных круп - маша (мелкой среднеазиатской фасоли) и джугары (сорго) - кукурузы риса и их сочетаний. Из овощей почти обязательно присутствуют в супах морковь, репа, тыква, причем в гораздо большей пропорции, чем в европейских супах. Чрезвычайно высока также норма употребления лука: втрое-впятеро больше европейской. Что же касается технологии среднеазиатских супов, то тут основной особенностью следует считать, во-первых, приготовление «жареных» супов (вначале жарят твердую часть, затем заливают ее водой), а во-вторых, употребление катыка и сузьмы для приготовления кисломолочных супов. Первый прием дает существенное сокращение времени при варке мясных супов, второй - сообщает супам совершенно особый кисловатый привкус, повышает их калорийность и усвояемость.

Наиболее распространенными типами узбекских супов являются шурпа (шурбо), мастава (масто-ба), атала (атола), угра (угро), пиева (пиёба) и кисломолочные супы (катыкли). Некоторые супы характерны только для узбекской кухни - такие, как куртова, шопирма, какурум, сихмон. Они основаны на использовании молочных продуктов и возникли по-видимому, еще у, кочевых предков узбеков. С супами тесно связаны мясные блюда, так как большинство супов приготовляются с мясом или постдумбой (курдючной оболочкой).

Общей особенностью в обработке мяса является - не отделять мясо от костей. И в супах и во вторых блюдах мясо варится и обжаривается обязательно вместе костью. Исключением могут быть лишь кебабы, да и то тогда, когда их готовят из вырезки. Специфическим приемом при обработке птицы и дичи является также обязательный съем с нее кожи либо до, либо после тепловой обработки. Общим для обоих народов является и изготовление мясных презервированных блюд - кавурдака и хасипа (хасиба), которые едят в холодном виде или используют в виде полуфабрикатов в супы и пловы. Большинство мясных блюд состоит из одного мясного компонента, лишено всякого гарнира, если не считать лука. Характерны также комбинации из мяса и отваренного теста. Среди них самыми распространенными и известными за пределами Средней Азии являются манты (род крупных пельменей) и лагман, шима, манпар (виды лапши, приготовленной в сочетании с мясом). И те и другие блюда имеют различные вариации у узбеков.

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

Выше уже упоминалось, что в узбекской кухне чрезвычайно широко используются мучные изделия как из парового, отварного, так и особенно из печеного и жареного теста. Не будет преувеличением сказать, что именно мучные изделия составляют в разных видах почти половину блюд среднеазиатской кухни, причем значительное количество их, особенно многочисленные виды лепешек, являются на 100 % мучными и употребляют либо взамен хлеба, либо как самостоятельные блюда с катыком. Большинство мучных изделий, чаще лепешек (нони, патыров, лочире, чевати, катламы) и самсы, выпекают в специальной печи - тандыре (тануре), к раскаленным стенкам которой прикрепляются смоченные в воде мучные изделия. Уже одно это обстоятельство затрудняет приготовление среднеазиатских мучных изделий в иных условиях (например, в духовке газовой плиты), когда нельзя достигнуть необходимой температуры и, следовательно, получить изделие такой консистенции и вкуса, как в тандыре. Три других способа выпечки мучных изделий, применяемых в узбекской кухне, доступны и вне Средней Азии: выпечка в котле - без масла и с масляной смазкой; выпечка между двумя сковородами на углях; жарение в перекаленном масле.

* 1. «Сладкий стол» и восточное чаепитие

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

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

Так же, как свежие фрукты, ягоды, виноград и дыни, весь обед в Узбекистане сопровождает и чай. Чаем начинают обед, им запивают жирную мясную закуску и мучные изделия, а особенно вторые блюда, чаем завершают еду, запивая им сладости. Зеленый чай (кок-чай) хорошо утоляет жажду и повышает общий тонус. К нему подают урюк (тутманз) и джем из туточника (шелковицы). Заваривание кок-чая – большое искусство. Его засыпают в особый сосуд (чай-джуш) или чайник, заливают кипятком и ставят на огонь. Во время варки следят за тем, чтобы чай не перегрелся. Нагревание прекращают, когда чаинки начинают перемещаться в жидкости. Если этот момент упустить и вода закипит, то после подачи чай приобретет красный цвет и утратит вкус и аромат. Пьют чай из пиал, наливая его понемногу, чтобы не остывал.

В разных районах пьют чай различных типов. В большей части Узбекистана, особенно в сельских районах, на востоке и на юге (Самарканд, Наманган, Андижан, Фергана, Коканд) предпочитают зеленый чай. В Ташкенте и в окружающем его северном Узбекистане принято пить черный байховый чай. В Каракалпакии (запад республики пьют и зеленый и черный, но преимущественно с молоком. Кстати, чай в Средней Азии употребляют без сахара.

Из других характерных напитков, можно отметить шербеты (шарвати) - фруктовые отвары (или «завары») с сахаром. В Узбекистане, правда, шербеты распространены меньше, чем в других районах средней Азии. Что же касается собственно сладостей, то их можно разделить на шесть групп: к иемы (фруктовые и овощные сиропы), бекмесы (концентрированные сгущенные фруктовые и ягодные соки типа патоки), на ваты (различные сочетания кристаллического и уваренного виноградного сахара с добавлением красителей и пряностей), сладости на ореховой и изюмной основе, и, наконец, разнообразные халвы и халвообразные сладости. Большая часть их известна за пределами Средней Азии как восточные сладости, не имеющие четкого национального признака. Действительно, такие сладости, как наваты и халвы, приготовляют по всему Среднему Востоку, «родиной» их являются различные центры и в Иране, и на территории среднеазиатских республик. Надо сказать, что узбекские кондитеры (кандалатчи) издавна были в числе известнейших на Востоке. Однако приготовление именно этих знаменитых сладостей настолько специфично, основано на использовании особых печей и инструментов, сложных навыков (например, быстрое растягивание руками густого сахарного сиропа в нитки), что воспроизведение их в домашних условиях невозможно или крайне затруднительно. Для приготовления большинства видов настоящей халвы требуется кунжутное семя, крепкий отвар туркестанского мыльного корня (колючелистник метельчатый) и пищевые красители (например, куркума).

1. УЗБЕКСКОЕ ЗАСТОЛЬЕ И ГОСТЕПРИИМСТВО
   1. Традиционное застолье

В полной мере насладиться узбекским застольем для европейца - невыполнимая задача. Мало того что узбекская кухня жирная и сытная. Здесь принято есть неспешно, долго и со вкусом. Длинная череда блюд поражает неподготовленное воображение тех, кто привык к диетам. До десяти блюд за трапезу - обычное гостеприимство по-узбекски.

Едят в Узбекистане, как и мы, три раза в день, но на столе - обилие разных блюд, и все они очень калорийны. Главные блюда приходятся не на обед, а на ужин. Во-первых, из-за жары, во-вторых, потому, что многие узбекские яства готовятся долго, иногда даже в течение всего дня. Да и вообще, хорошее застолье, в большой компании, настоящий дастархан (узбекский стол), можно устроить именно вечером, когда дневная суета позади.

Завтрак по-узбекски называется нонушта, что значит «есть хлеб». Действительно, на завтрак подаются лепешки, чай, сливки или кипяченое молоко. В течение дня тоже едят легкую пищу - салаты, фрукты. Но еды всегда много, и подается она постепенно, одно блюдо за другим. Овощи и зелень подают целиком. Из фруктов для начала предпочитают дыню или арбуз. Любая узбекская трапеза начинается и заканчивается чаепитием со сладостями. Вечером от плотного ужина никому не отвертеться. Любимое блюдо - плов. Это гордость узбекской кухни. Здесь любят говорить: не попробовал плова, не родился на свет. Его приготовление - дело довольно хлопотное. Обычно его готовят мужчины. А разделать барана и приготовить плов в большом казане (объемом 600-800 литров) для свадьбы или торжества под силу профессионалам.

Всего насчитывается более 100 видов плова: постдумба палов (плов с курдючной оболочкой), сарымсок палов (с чесноком), каватак палов (с голубцами из виноградных листьев) и даже плов с айвой. Тонкости приготовления зависят от региона. Однако в большинстве рецептов традиционный набор компонентов: баранина, рис, морковь, лук, чеснок, зиру (черный кумин) и иногда барбарис. Поесть вкусного плова можно в чайхане - подобии мужского клуба. Готовят здесь сами посетители из принесенных с собой продуктов. Чайханщик - владелец чайханы - подает гостям лишь чай, следит за порядком и выдает необходимую для готовки утварь. Для узбек чайхана - культовое место, которое посещали на протяжении веков его предки. Мужчины даже считают своим долгом посещать чайхану: здесь узнают последние новости, проводят свободное время.

И плов, и многие другие узбекские национальные блюда - не только жирные, но и большие. Объем блюдам придают за счет риса, овощей или домашней лапши. Нам с испорченным диетами вкусом, по силам осилить либо плов, либо другое любимое блюдо - лагман (суп-лапша с мясом). А вот узбеки не выбирают. Вам предложат лагман на первое, а плов, шашлык или давно ставшие популярными за пределами Узбекистана манты - на второе. Кроме того, проголодавшемуся гостю предложат другие национальные блюда: казы - колбасу из конины, чучвару - бульон с пельменями. В праздничный день угостят постдумбой урамаси (рулетом из курдючной оболочки), домашней колбасой хасип.

Многие блюда узбеки готовят в тандыре - специальной глиняной печи. Говорят, настоящая самса - небольшой пирожок с бараниной и курдючным салом - выходит только в тандыре. Обычно в нем пекут традиционные лепешки. Это гордость хозяек. Они изобретают сотни способов, как украсить лепешки. Такой хлеб несут в гости как подарок. Есть много традиций, связанных с хлебом. Нельзя класть лепешку низом кверху, иначе рискуете потерять уважение хозяина. Надолго уезжая из дома, принято откусить кусок лепешки, а она будет сохранена до тех пор, пока человек не вернется и не съест ее.

Есть у узбеков и блюда особенные, для свадеб и дорогих гостей. Например, зураки тухум - старинное свадебное блюдо. Разбиваются 20-30 яиц в шарообразную емкость, которую опускают в сосуд с кипятком. Желток собирается в середине, а белок, свертываясь, располагается вокруг. Выходит гигантское яйцо, весом до двух килограммов.

Есть блюда сезонные. Весной готовят салат из редиски со сметаной, пельмени с зеленью, плов с голубцами из виноградных листьев. Летом - холодный суп из кислого молока и зелени, айран. Осенью - суп из перепелки, манты с картошкой или тыквой. Зимой - плов с бараньим жиром, шашлык из ягненка.

Популярные круглый год разнообразные кисломолочные напитки не только утоляют жажду, но и укрепляют иммунитет. Это не только привычное нам коровье молоко, но и овечье, козье, кобылье и верблюжье (кумыс и чала). Практически в каждой семье сами готовят айран - напиток из разбавленного водой кислого молока. Катык, напоминающий наш кефир, кроме того, еще и напиток символический: в Ферганской долине катыком обязательно угощают гостя, показывая, что душа хозяина, как и его дом, для него полностью открыты.

Однако самое удивительное блюдо обильного узбекского стола - сумалак. Попробовать его за пределами Узбекистана вряд ли посчастливится: на процесс приготовления уходит не менее трех-четырех суток. Сумалак готовится из специально пророщенных зерен пшеницы с добавлением хлопкового масла, муки и грецких орехов. Орехи варятся прямо в скорлупе, а после приготовления - их раскалывают и кладут по нескольку ядрышек в каждую пиалу. Внешне сумалак похож на светло-коричневый кисель. Он густой, как мед, а на вкус немного сладковат. Он невероятно полезен. Тысячелетия его варили перед началом полевых работ, чтобы укрепить силы и восполнить весеннюю нехватку витаминов. Существует масса традиций и поверий, связанных с этим блюдом, которое, по узбекским обычаям, считается священным. Сумалак традиционно готовится ночами во дворе под песни и аккомпанемент дойры (бубна) в большом казане несколькими женщинами (мужских рук сумалак не терпит) и раздается утром любому желающему. Есть поверье: впервые поднося его ко рту нужно загадать желание, и оно сбудется.

* 1. Праздничное застолье

Для начала организуем пространство. Устроить настоящий дастархан, то есть узбекский стол, не так уж и сложно. Сидеть придется на полу, так что устраиваться лучше в просторной комнате, где всем будет вольготно. Вынесем легкую мебель или отодвинем ее к стенам, чтобы у гостей не было возможности присесть и испортить тем самым азиатский антураж.  
В Европе принято называть дастарханом весь процесс среднеазиатского застолья. На самом деле дастархан - это просто скатерть. Ее можно постелить на хантахту - низенький обеденный стол, высотой всего 30-35 см. Если у вас есть нечто подобное, например журнальный стол, он сгодится. Если нет, придется постелить дастархан на пол. Хорошо усадить гостей на мягкие матрасики, расстеленные поверх ковра, а за спину подсунуть побольше подушек. Обстановка - более чем расслабляющая. А будет еще лучше. Приборы для узбекского застолья, как известно, не нужны вовсе. Если отвлечься от предрассудков европейской цивилизации, нельзя не признать, что руками есть довольно удобно. Супы и полужидкие блюда пьют прямо из пиал, помогая себе кусочками лепешки. В Европе есть целый этикет использования столовых приборов, а в Средней Азии - свой, 'лепешечный' этикет. Поэтому помните - лепешки не режут ножом. В начале еды их нужно разломать на куски руками и разложить около каждого гостя. Узбекские лепешки в редких случаях используются и в качестве тарелок. Они - тонкие в середине и толстые по краям, поэтому в них удобно класть мясо или плов.  
Посуда у узбеков особенная. Среди кухонной утвари много чугунных котлов со сферическим дном. Слава богу, на наших кухнях казаны тоже не редкость. Такая форма удобна при перемешивании плова. Ряд блюд узбекской кухни, например, знаменитые манты готовятся на пару. Поэтому в каждом узбекском доме есть каскан, который вы можете на самом деле спокойно заменить привычной пароваркой. К столу пищу подают в фарфоровых и фаянсовых плоских и глубоких блюдах, тарелках, косах; чай - в пиалах и заварочных чайниках различного объема.

Здесь все в точности до наоборот. Сначала пьют чай, на столе - сладости и фрукты, которые можно есть до, в процессе и в конце трапезы. Так что сразу выставляем блюда со свежими, сушеными или вялеными фруктами: подойдет изюм и урюк, дыни и арбузы, а также жаренные подсоленные орехи. Не забудем и про напитки, они тоже могут быть сладкими, пара экзотичных шербетов вполне подойдет. Выпечку не стоит ограничивать одними лепешками, предложите гостям самсу с мясом, тыквой или зеленью.

После чая и сладостей подают овощи, затем супы - шурпу, маставу и, наконец, - манты, лагман, шашлык или шгов, а иногда и все вместе. Конечно, хороший плов будет беспроигрышным вариантом для застолья, однако можно попробовать и что-нибудь другое.

У узбеков очень распространена лапша, она входит в рецептуру многих блюд. Весьма популярен суп суюк-ош (лапша с приправой из кислого молока и перетопленного масла, в которое добавляют сушеный укроп), шрын и, конечно же, лагман. Это блюдо культовое, популярное настолько, что в большинстве семей его готовят на обед или ужин примерно каждый третий день. Название лагман происходит от искаженного дунганского «люмян», что буквально значит – «растянутое тесто».

Лагман готовят и на торжества: свадьбы, именины. Поварские способности невесты на четвертый день после свадьбы проверяют готовкой лагмана.

Узбекское чаепитие - это целый ритуал. Чай пьют в основном зеленый, по-узбекски, кок-чай. Без сахара. И готовят гораздо сложнее, чем привыкли мы. Чай засыпают в хорошо согретый чайник, затем слегка заливают кипятком и помещают на две минуты в ток горячего воздуха (например, в открытую духовку), но не на огонь, после чего чайник доливают до половины, накрывают салфеткой, через две-три минуты обливают сверху кипятком и доливают до 3/4 объема, затем выдерживают еще три минуты и доливают почти доверху. В некоторых регионах (например, в Ташкенте) предпочитают черный чай. Иногда его пьют, добавив перец, мед или молоко.  
Заваривание чая и разливание его гостям является прерогативой хозяина. У узбеков принято: чем более уважаемый гость, тем меньше чая в его пиале. Можно проявлять заботу о госте, регулярно подливая ему чай. Полная пиала означает пренебрежение: пей быстрее и уходи. Если решили до конца следовать традициям, поставьте на стол самые маленькие чашки, можно и кофейные, если нет пиал. Такое веселое и необычное застолье наверняка понравится всем вашим друзьям и родственникам, так что в следующий раз никто не откажется прийти к вам, как в шутку говорят узбеки, «на плов размером с тюбетейку».

Узбекская вечеринка - вариант беспроигрышный. У узбеков принято всегда принимать приглашения на обед или ужин и приходить вовремя. Так и скажите об этом гостям, тогда отказов и опозданий не будет. Места за столом приходящим указывает лично хозяин. Чем дальше место от входа, тем оно почетнее. С детства мы привыкли к тому, что блюда подаются в раз и навсегда установленном порядке: первое, второе, компот и десерт. Но в Узбекистане представление о «правильном питание» совсем иное.

1. РЕЦЕПТЫ ТРАДИЦИОННЫХ УЗБЕКСКИХ БЛЮД

Лагман - это блюдо, изюминкой которого является особым образом приготавливаемая лапша из тянутого теста. Некоторые считают лагман супом, другие - вторым блюдом, так как иногда он получается довольно густым по консистенции. Принято считать, что это исконно дунганское блюдо, распространившееся потом во многие среднеазиатские страны. Дунгане исповедуют ислам, но при этом сохраняют китайские традиции. Именно китайские традиции и определяют и нарезку ингредиентов для лагмана, и его густоту, и технологию его приготовления. Благодаря распространенности и популярности лагмана, появилось множество вариаций его приготовления.

Сначала замешиваем крутое тесто

1200 грамм муки, 50 грамм растительного масла, чайная ложка с верхом - соль и 0,5 л. воды комнатной температуры.

Тесто обязательно должно отлежаться не меньше получаса /лучше час/под полотенцем или чашкой, за это время его еще несколько раз вымешиваем тщательно, чтобы было гладким и эластичным.

Тесто раскатать в большой сочень (круг), посыпать мукой и поверхность разровнять рукой потом его сложить в несколько раз и нарезать широкой лапшой в 8 мм. Получится лапша. Отварить ее в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и добавить растительное масло, чтобы лапша не слиплась.

Соус: мясо и лук мелко режим и жарим на растительном масле, добавляем также нарезанные кубиками морковь, перец, редьку, специи и соль. Подаем лагман в следующей форме: сначала укладываем лапшу, а сверху наливаем соус. Приправа по вкусу. Украшаем зеленей.

Плов - самое знаменитое блюдо Узбекистана. Оно считается обыденным и одновременно праздничным блюдом. Без него не проходит ни одна свадьба, вечеринка и день рождения. Основным компонентом плова является рис, мясо морковь, лук и др.

Баранина или говядина 600 г

крупа рисовая 800 г

лук репчатый 250 г

морковь 650 г

масло растительное 300 г

соль и специи - по вкусу.

Перебранный и перемытый рис замачивают на 1,5-2 часа в подсоленной воде.

Мясо, нарезанное на куски массой 30-40 г, обжаривают на растительном масле, нагретом до температуры 160-170° до образования поджаристой корочки. Затем кладут нарезанный полукольцами репчатый лук, продолжают обжаривание. После чего закладывают нарезанную соломкой морковь, все вместе перемешивают, добавляют воду (соотношение воды и риса 1:1), соль, специи и тушат 25-30 минут.

Ровным слоем по всей поверхности котла закладывают рис и варят в открытой посуде до полного выкипания жидкости. Собирают в середину горкой, закрывают и тушат до готовности в течение 30-40 минут.

Готовый плов аккуратно перемешивают. При подаче на рис и овощи кладут мясо, нарезанное мелкими кусочками.

Узбекские манты являются очень популярным и распространенным блюдом узбекской домашней кухни. Узбекский манты приготовляются на пару, что имеет важное значение в обеспечении полноценности этого блюда. Такая технология обеспечивает, во-первых, полную сохранность в процессе варки всех пищевых компонентов, во-вторых, несмотря на высокую калорийность, приготовленные на пару **узбекские манты** становятся легко усвояемыми.

Приготовить крутое тесто, скатать в шар, завернуть в салфетку и дать расстояться минут 10—15. Затем обмять еще раз, опять скатать в шар и, придавливая ладонью, кулаками, придать форму круглой лепешки и тонко раскатать при помощи длинной скалки в пласт, затем разрезать на квадратики размером 10Х10 см. Или же тесто разделить на шарики с грецкий орех и каждый шарик раскатать при помощи короткой скалки на тонкие (в 2 мм) сочни. Положить в каждый сочень или квадратик теста по столовой ложке мясного фарша и кусочек сала, оформить манты. Приготовление фарша: выбрать жирную мякоть баранины, пропустить через мясорубку с крупной решеткой или обычно мясо нарезают мелкими кусочками («воробьиными язычками»), а сало в обоих случаях нарезают квадратиками или ломтиками величиной с миндаль. В рубленое или нарезанное мясо добавить лук, нашинкованный кубиками или кольцами. Фарш заправить черным молотым перцем, раствором соли, хорошенько перемешать.  
Ярусы паровой кастрюли мантикаскан смазать жиром (или растительным маслом), уложить на них полуфабрикаты так, чтобы они не соприкасались друг с другом, обрызнуть холодной водой и варить на пару в течение 40—45 мин. При подаче на стол манты положить в касы по 2—4 шт. на порцию, полив бульоном или кислым молоком. Или же несколько порций положить на большое блюдо, сверху посыпать молотым перцем. Отдельно подать кислое молоко, сметану или виноградный уксус.

Необходимые продукты:

На тесто: 500 гр. муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли, 0,5 стакана воды.  
На фарш: 1 кг. мякоти баранины, 10 гр. курдючного или нутряного сала, 500 гр. лука, 1 чайная ложка черного перца, 1 чайная ложка соли (растворить в 0,5 стакана воды).

Серпантин-хворост

На 5-6 порций

Пшеничная мука - 700 г, яйца - 5 штук, молоко или вода - 100 мл, соль - 2 г, сахар - 30 г, растительное масло для поджарки - 1 л, сахарная пудра - 30 .

Тесто готовится на яйцах с добавлением молока или воды, соли и сахара. После 30-40 минут отдыха тесто раскатать в тонкий пласт толщиной в 1-1.5 мм на посыпанном мукой столе и разрезать на прямоугольные ленты длиной в 45-50 см, шириной в 5-6 см. Ленты свернуть серпантином и поджарить во фритюре. Концы пласта, не использованного на серпантин, разрезать в виде трапеций или треугольников и выпекать во фритюре в виде хвороста. Подать серпантин и хворост к столу, сверху обсыпать сахарно пудрой.

Киёмы - это своего рода варенье, приготовляемое как из фруктов, так и из некоторых овощей (в первую очередь из моркови и тыквы), или из сочетания фруктов и овощей (например, из айвы с морковью).  
Характерно, что для киемов воды берется столько же, сколько и сахара, а иногда и больше по весу, чем сахара, а фрукты или овощи составляют при этом лишь четвертую часть состава киема. Чаще всего фруктов или овощей берут ровно вполовину меньше, чем сахара, в то время как для варенья обычное соотношение сахара и фруктов 1:1. Поэтому во фруктовых киемах доминирует сироп, имеющий цвет и запах фруктов, самих же фруктов мало, нередко они вообще отсутствуют, так как их часто вылавливают из готового киема и используют как начинку в сладкие пирожки. Вот почему киемы иногда называют жидким вареньем. Но это название неверно, так как плотность сахарного сиропа у киемов после варки должна быть примерно такой же, как и у варенья, а у овощных киемов, в которых измельченные овощи составляют основную массу, даже плотнее варенья. Киемы варят в один прием, без перерыва, причем на медленном огне, особенно это касается овощных киемов. Обязательно добавляют в киемы пряности - чаще всего ванилин и шафран или цедру, а в ряде случаев и лимонную кислоту.  
Особенно специфичны янтачный кием и кием из зеленого, недозрелого урюка. Их почти невозможно встретить за пределами Узбекистана.  
Другие же киемы - морковный, тыквенный, лимонный, алычовый, яблочный - не представляют ничего необычного. Готовность киемов, как и варенья, определяют по состоянию сиропа и фруктов. Сироп должен быть умеренной плотности и тягучести, но не водянистый. Фрукты и овощи в хорошо сваренном киеме должны равномерно распределяться в сиропе и быть прозрачными.

Янтачный киём

1 кг янтачной манны, 250 г моркови, 1 айва, 2 стакана воды, шафран на кончике ножа. Отварить отдельно морковь и айву, нарезанные мелкой соломкой, залить их янтачным сиропом и продолжать варить до равномерного распределения моркови в сиропе. За 1-2 мин до готовности ввести шафран.

Янтачная, или персидская, манна - это желтоватая жидкость, появляющаяся в жаркие дни в конце лета (конец августа - начало сентября) на стеблях и листьях персидской верблюжьей колючки и застывающая к вечеру в мелкие крупинки, напоминающие зерна. Собирают янтак, ударяя палкой по толстым стеблям куста, под которым предварительно расстелена скатерть, - на неё и сыплется манна. Затем манну очищают от сора и варят, пока она не растаяла.

Урючный киём

1 кг абрикосов, 2 кг сахара, 8 стаканов воды, 1 ч. ложка ванилина.

Совершенно незрелые, зеленые абрикосы, в которых еще не затвердела косточка, наколоть вилкой со всех сторон и, сложив в марлевый мешок, погрузить в кипящую воду на 5 мин, а затем сразу же промыть холодной водой и опустить в сахарный сироп; варить до готовности, снимая пену. Закончив варку, добавить в горячий кием ванилин, размешать и дать остыть, накрыв посуду полотняным покрывалом.

Чай

Разновидности и способы приготовления.

Заваривание чая в Узбекистане считается искусством. Оно и сейчас передается из поколения в поколение. Потомственные мастера с особым вниманием подходят к выбору воды и различают низкий, средний и высший сорта по пригодности ее для заваривания чая. К низшему сорту они относят родниковую, колодезную и артезианскую воду. Чай с этой водой получается невкусным, без особо выраженного аромата. Это возможно связано с ее насыщенностью различными солями. Вода среднего сорта - это речная и водопроводная. Чай, заваренный на такой воде, имеет удовлетворительный вкус и аромат. К высшему сорту они относят горную воду. Чай, заваренный на такой воде, получается с отличными вкусовыми качествами и выраженным ароматом, даже если чайные листья низкого сорта. Обычно используют водопроводную воду. Перед кипячением ее нужно отстаивать, хотя бы час, чтобы освободить от хлора. Технология заварки нацелена на выявление естественного аромата и вкуса чая и получения из относительно малого количества сухого чая крепкого и густого настоя, сохраняющего до конца питья первоначальную температуру. Для этого необходимо придерживаться следующих правил:

1. Чай надо заваривать после бурного закипания воды, но нельзя допускать ее продолжительного кипения, нельзя заваривать на воде повторного кипения.

2. Перед завариванием чайник надо сполоснуть кипятком.

3. Засыпать чай в чайник следует специальной ложкой из расчета чайная ложка на 0,5л воды.

4. Наполненный чайник продержать 3-5 минут у жара или сверху обдать кипятком и накрыть салфеткой, сложенной вчетверо.

5. Непосредственно перед питьем чай налить в пиалу и вылить обратно в чайник, эту операцию повторить три раза.

6. Наливать чай в пиалы надо осторожно, низко наклонив носик к стенке пиалы, чтобы не образовывалась пена.

Рецепты приготовления узбекского чая.

- Чай зеленый (кок чой).

Во всех областях Узбекистана, кроме Ташкента, пьют обычно зеленый чай. Заваривают, строго придерживаясь указанных правил, по чайной ложке на пол-литра воды, ставят на 5 минут на жар, затем подают.

- Чай особого заказа (раис чой).

В согретый кипятком чайник засыпают зеленый чай из расчета три чайных ложки на литр воды. Обдают чайник сверху кипятком, ставят на 5 минут у жара, накрывают салфеткой и подают на стол после очень жирной пищи в знойные дни и больным гипертонией и диабетом.

- Черный чай (кора чой).

Любимым напитком ташкентцев после приема пищи являются индийский и цейлонский чай. Его заваривают по чайной ложке на пол-литра воды. Если чай второго сорта, ставят на 3 минуты у жара, первого и высшего подают сразу, накрыв чайник салфеткой.

- Чай с черным перцем (мурч чой).

Заваривают по чайной ложке черного индийского чая на пол-литра воды, черный молотый перец - на кончике ножа. Чай и перец кладут в чайник, заваривают крутым кипятком и подают после плотной пищи обычно зимой, для быстрого усвоения, при простудах, когда надо пропотеть.

- Чай с базиликой (райхонли чой).

В прополоснутый чайник кладут чайную ложку черного чая и щепотку порошка из сушенных листьев базилика (райхона), заливают крутым кипятком, обдают чайник и, накрыв салфеткой, подают после приема пищи, если клонит ко сну и при ощущениях тяжести в желудке.

- Чай с семенами чернушки посевной (седанали чой).

На пол-литра воды кладут чайную ложку черного чая и 20 семян чернушки. Чайник держат у жара 2-3 минуты, затем подают на стол. Этот чай пьют, если принимали пищу поздно вечером и надо ускорить ее усвоение. Его пьют и как глистогонное средство, а, добавив мед - как желче- и мочегонное.

Айран.

Кислое молоко или сузьму развести кипяченной холодной водой, размешать деревянной ложкой, разлить в стаканы со льдом. На 1 касу (большая пиала) кислого молока или сузьмы - 1 стакан воды, лед по желанию.

- Анор шарбати (Шербет из граната). Зерна кислого сорта граната отжать. В кипятке развести сахар, влить гранатовый сок, хорошо размешать, вскипятить. Шербет употребляется в охлажденном виде. Для аромата можно добавить ванилин. На 1кг гранатов - 200г сахара, ванилин по вкусу.

- Гура шарбати (Шербет из незрелого винограда). Отделить ягоды незрелого винограда от плодоножек, обмыть, положить в эмалированную посуду, наполнить ее водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, охладить, а ягоды винограда отжать, процедить сок и влить его в кипящий жидкий сахарный сироп, затем еще раз охладить. На 1кг недозрелого винограда - 500г сахара, 2 стакана воды (для сиропа).

- Гул шарбати (Шербет из лепестков роз). Лепестки роз промыть, положить в эмалированную кастрюлю, залить водой, плотно закрыть крышкой, поставить на огонь. Как только вода закипит снять с огня и, не открывая крышку кастрюли, охладить. Затем процедить через марлю и добавить сахар, еще раз поставить на огонь. Как только растает сахар, снять с огня, охладить. В одной ложке шербета развести щепотку лимонной кислоты и добавить в шербет. На 300г лепестков роз - 200г сахара, щепотка лимонной кислоты, 4 стакана воды.

- Наматок шарбати (Шербет из шиповника). Зимой и ранней весной, когда нет фруктов и овощей, взять плоды шиповника, вымыть сначала в холодной, затем в теплой воде, положить в эмалированную кастрюлю, посыпать сахарным песком и залить крутым кипятком. Плотно закрыть крышку и оставить на 10 часов. Затем процедить через марлю, налить в бутылки и закупорить пробкой. По мере надобности пить при простудах, гриппе, воспалении легких, ангине, кашле и для общего укрепления организма. 1 чайная ложка шербета шиповника, выпитая утром натощак, покрывает суточную потребность организма в витамине С. 500г плодов шиповника, 1л кипяченной воды, 2ст.ложки сахарного песка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Безусловно, национальная кухня любого народа основывается на его экономике, на тех продуктах, которыми богата его земля. Узбекистан обладает богатыми возможностями. Здесь широко развиты животноводство, птицеводство, пчеловодство. Собирают богатые урожаи пшеницы, риса, кукурузы, ячменя, бобовых (маша, ловии, нухата (гороха) и сои). Благодаря теплому климату здесь растет большое разнообразие фруктов, овощей, винограда и бахчевых, а также цитрусовых, зелени, ягод и орехов.

Как известно, кулинария относится к отрасли прикладного искусства. Ее истоки уходят в глубь веков. За тысячелетнюю историю в узбекской кулинарии сложились свои специфические особенности, национальный колорит и своеобразные жанры. Ознакомление с этими результатами народного творчества представляет большой исторический и культурный интерес.

За свою многовековую историю узбекский народ накопил богатый опыт обработки различных пищевых продуктов и приготовления десятков и сотен неповторимых блюд и деликатесов, рецепты которых дошли до наших дней.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лучшие рецепты узбекской кухни (сост. Бахтиаров Д.) 2002. -480 с.
2. Лучшие рецепты узбекской кухни. 2004. -64 с.
3. Поливалина Л.А. 500 блюд узбекской кухни. 2000. -400 с.
4. Похлебкин В.В. Кухни закавказских и среднеазиатских народов. Центрполиграф, 2007. -256 с.
5. Похлебкин В.В. Национальные кухни наших народов. –М.: Центрполиграф. 2007. -639 с.
6. Среднеазиатская и закавказская кухни (сост. Кузьменко С.Б., Кузьменко Е.В.) 2002.
7. Узбекская кухня Серия: Секреты национальной кухни.
8. Издательство: Диля, 2001. -160 с. 10 000 лучших рецептов мира. –М.: АСТ, Мн: Харвест, 2001. -784 с. ил.
9. Безлепкин Ю.В. Кухня народов мира. - Харьков: "Прапор", 2000г.
10. Витковская С. Особенности кухни народов мира. - Москва: "Астрель", 2003г.
11. В. Похлебкин «Национальные кухни наших народов»