

Azərbaycanın Milli Kulinarıyası barədə mütəxəssisin mülahizəsi

Azərbaycan qədim və yüksək mədəniyyət ölkəsidir. Tarixi kökü minilliklərin dərinliyinə gedən, bir çox cəhətlərinə görə özünəməxsus, təkrarsız Azərbaycan milli mətbəxi də digər mədəniyyət sahələri ilə yanaşı inkişaf etmişdir. Azərbaycan kulinariyasının, yalnız ona xas xüsusiyyətlərlə inkişaf etməsinə əsasən iki cəhət təsir göstərmişdir.

Birinci cəhət odur ki, Azərbaycan Baş Qafqaz sıra dağları və ona daxil olan 4 kilometrlik və daha hündür yüksəkliklər və dünya okeanı səviyyəsindən aşağı Xəzərətəfi ovalıqda yerləşən dağlıq ölkədir. Bu mövqə Azərbaycanda iqlim zonalarının dedikcə rəngarəng olmasını nümayiş etdirir. Onu nahaq yerə bəzən "yer kürəsinin coğrafi maketi" adlandırmırlar. Soyuq qütb ətrafi iqlimdən tutmuş qızmar, quru və rütubətli subtropiklərdə yer yüzünün elə bir iqlim zonası yoxdur ki, Azərbaycanda rast gəlinməsin. İqlimin bənzərsizliyi də öz növbəsində Azərbaycanda müxtəlif mədəni qidalı bitkilərin yetişdirilməsinə, cürbəcür heyvanların artırılmasına şərait yaradıb. Demək olar ki, təbiət özü Azərbaycan xalqını hədsiz rəngarəng qidalanmaya "məcbur edib".

İkinci cəhət isə Azərbaycanın başqa-başqa ölkələri və qitələri qovuşduran yolun üstündə yerləşməsidir. Qərbi Avropa ölkələrindən, Afrikadan, Aralıq dənizi hövzəsindən Hindistana, Çinə, şərqdən qərbə və əks istiqamətə yol alan ən müxtəlif yüklü karvanlar Azərbaycan ərazisindən keçirdi. Nəinki qonşularla, lap uzaq xalqlarla da Azərbaycanın iqtisadi və mədəni əlaqələri genişlənir və möhkəmlənirdi. Milli mədəniyyətlərin qovuşması, onların qarşılıqlı zənginləşməsi ilə nəticələnən bu münasibət digər mədəniyyət sahələri ilə yanaşı, Azərbaycan mətbəxini sırf özünəməxsus cəhətlərdən məhrum etməklə zənginləşdirdi.

Azərbaycan milli mətbəxini onunla qoşa çoxəsrlik yol keçmiş bir sıra xüsusiyyətlərlə xarakterizə etmək mümkündür.

Birinci xüsusiyyət—duru xörəklərin çoxluğu və müxtəlifliyidir. Bu cəhət Azərbaycan kulinariyasını nəinki əksər Orta Asiya, hətta Qafqazın ayrı-ayrı xalqlarından üstün olmasını göstərir. Xatırladaq ki, böyük fizioloq İ.P.Pavlovun təliminə görə, orta-kalorili, lakin mədə sekresiyasının güclü qıcıqlandırıcısı olan birinci duru yemək bütün naharın yaxşı həzm edilməsi-

nə müsbət təsir göstərir. Ətə, balığa və tərəvəz xüsusi xoş tam verən cövhlərin, yəni suda həll olunan maddələrin yüksək (məhdud) dərəcədə saxlanması ilə əlaqədar duru xörək bişirmək üçün qatı, yağlı ət, bəzən isə balıq və tərəvəz bulyonundan istifadə edilməsi birinci yeməyin xüsusilə dadlı çıxmasını təmin edir. Etiraf etmək lazımdır ki, "Azərsun Holding" şirkətinin rəhbərliyi Şirkətin sistemində minlərlə insanın rasionuna hər gün duru xörəklərin hazırlanmasını təşkil etmişdir. Yeni tam mənasında Milli Kulinarıyanın bu xüsusiyyətinə fizioloji baxımdan riayət edilir.

Azərbaycan mətbəxinin **ikinci xüsusiyyəti**—ərzaq məhsullarının isti emalı üçün müxtəlif üsulların tətbiqidir. Ən mühüm cəhət odur ki, qızartma isti emalın nisbətən çox yayılmış üsulu deyil. Ümumiyyətlə isə Azərbaycan mətbəxində suda bişirmə qızartmadan çox tətbiq edilir. Xarakterik olaraq deyə bilərik ki, məsələn, Şərqi xalqları arasında geniş yayılmış plovu bişirmək üçün Azərbaycan mətbəxində düyü qaynadılır. O da məlumdur ki, qaynatma və qızartma ərzağa istilik təsirinə, xörəyin hazırlanma texnologiyasına görə bir-birindən fərqlənir. Əgər qaynama zamanı ərzağın içəri qatında temperatur 80-90 dərəcədə yuxarı qalxmırsa, hər halda 100 dərəcəni ötmürsə, qızartma zamanı həmin temperatur 120-150°C, bəzən isə daha yüksək olur. Bunun nəticəsində də qızartma ərzağın tərkibindəki və qaynama zamanı daha yaxşı qalan bioloji cəhətdən fəal əvəzədməz qida maddələrinin, vitaminlərin daha çox parçalanır, vitamini, suda bişərkən meyvə-tərəvəzin tərkibindəki askorbin turşusunun demək olar ki, yarısı məhv olur, parçalanır.

Suda bişirmə üsulu kimi, ərzağın tək cə mayədə yox, həm də buğda, öz şirəsində bişirmədən də istifadə olunur. Belə texnologiya ilə hazırlanan ərzağın tərkibindəki faydalı qida maddələri tam şəkildə saxlanılır.

Qızartma çox adi üsuldur, ərzağın yalnız bir hissəsi yağa salındıqda və ərzaq 180°C-dək qızdırılmış əriniş yağa düşdükdə bişirilir. Açıq odda, adətən közərmiş kömürün üstündə, şişə keçirilmiş ərzaq məhsulunu şişin oxu ətrafında fırlatmaqla və nəhayət, örtülü şkafta (qaz plitələrinin duxovkasında, elektrik və ya qaz şkaflarında) bişirmə də qızartma sayılır. İsti emalın, pörtmə (bu zaman ərzağı əvəlcə qızardır, sonra isə az miqdarda su-

da və ya bulyonda bişirirlər) kimi qarışıq kombinə edilmiş üsulları da tətbiq edirlər. İsti emalın müxtəlif üsullarından istifadə yeməklərin kimyəvi tərkibinin və onların dad, qoxu xüsusiyyətlərinin müxtəlifliyini təmin edir.

Azərbaycan mətbəxinin **üçüncü xüsusiyyəti** müxtəlif tünd və ədviyyəli xuruşların dedikcə geniş tətbiqidir ki, onları da ədviyyəyə, ədviyyəli tərəvəzlər və süni dad maddələrinə ayırırlar. Ədviyyələr—özünəməxsus xüsusi ətir və dad xüsusiyyətlərinə malik ədviyyəli tərəvəzlərin qurucusuna deyilir. Ən çox işlədilən ədviyyələr—qara və qırmızı istiot, zəfəran, darçın, mixək və hildir. Ədviyyəli tərəvəzlər—baş və göy soğan, sarımsaq, qığıotu, cəfəri, nanə, koriandr, sumaq və yarpaqlı göyərtilərin digər növləri, tənək yarpağı, nar şirəsi kimi qidanın dad xüsusiyyətini yaxşılaşdırır, həzm traktının yuxarı şöbəsinin selikli qışasının qıcıqlandırmadan həzm şirələrinin hazırlanmasını stimullaşdırır.

Göyertidən geniş istifadə edilməsinin xeyri qidanın dad xüsusiyyətlərini yaxşılaşdırmaqla məhdudlaşmır. Göyerti qida rasionunu vitaminlərlə, ilk növbədə ən qit vitamin olan C vitaminini və ya askorbin turşusu ilə zənginləşdirir. İstər şəhərdə, istər kənddə yaşayan azərbaycanlı ailələrin qidalanmasını öyrənərkən aydın olmuşdur ki, hər dəfə qida qəbul edərkən, özü də adambaşına orta hesabla 60-70 q təzə göyerti yeyilir. Yeyilən göyertinin tərkibində təxminən 50-80 mq % askorbin turşusu olduğu halda biz yalnız aşağı göstəricilərdən götürürük, deməli, tək cə yeməli göyertinin hesabına adam hər gün həmin vitaminin təxminən gündəlik normasını qəbul edir. Bununla yanaşı, qida da nəinki xüsusi yetişdirilən göyertidən, həm də yabanı, çöl göyertisindən (bazarda onu da satırlar) istifadə edilir, bəzi hallarda yabanı göyertinin tərkibində askorbin turşusu mədəni göyertidəkindən artıq olur. Mən onu da qeyd etməliyəm ki, bizim dəfələrlə apardığımız gündəlik menyunun təhlili göstərir ki, yeməxanada bir dəfə verilən rasionun tərkibində az qala gündəlik C vitamininin normasını qəbul etmiş olur.

Azərbaycan kulinariyasının daha bir xüsusiyyəti də yalnız heyvan mənşəli yağlardan—heyvan piyindən, o cümlədən, qoyun quyruğu yağından, əriniş kərə yağından istifadə edilməsi idi. Bitki yağı qəti işlədilmirdi. Hələ 20-25 il əvvəl

azərbaycanlı ailələrin evdə qidalanmasını öyrənərkən biz bu faktı mənfi qiymətləndirmişdik. Məsələ ondadır ki, bitki yağı, hər yerdə qidalanmada heyat fəaliyyətinin müxtəlif prosesləri, o cümlədən hüceyrələrdə mübadilə proseslərini tənzimləmək üçün zəruri olan essensiya, əvəzədməz yağ turşuları adlandırılan başlıca mənbə kimi qiymətləndirilir. Lakin Azərbaycan Respublikasının tibb alimlərinin tədqiqatlarında qidalanmanın bu xüsusiyyətinin adamların səhhətinə hər hansı mənfi təsiri aşkarlanmamışdır. Güman etmək olar ki, bizim adamlar əvəzlənməz yağ turşularının minimum, qədərinə heyvan, quş, balıq yağı ilə, əhalinin geniş istifadə etdiyi dənli və çərdəklilərin tərkibində qəbul edirlər. Ola bilsin ki, belə adamların orqanizmi hansı yolla isə də əvəzədməz yağ turşularının aşığı istehlak səviyyəsinə öyrəşib. Yəqin ki, bu cəhət dərin elmi araşdırmaların tədqiqat obyektidir. Azərbaycan kulinariyasında, ümumiyyətlə, azərbaycanlıların qidalanmasında süd məhsullarının, əsasən Azərbaycan üçün daha xarakterik olan ayran kimi turş südlü içkilərdən, müxtəlif pendir və kərə yağı növlərindən gen-bol istifadə edilməsi də qeyd olunmalıdır. Ta qədimlərdən, brınza tipli—tərkibində yağ, duz, az olan və müxtəlif göyertilərlə birgə xoşagələndirici dad verən pendir, növləri çox yeyilir. Nəhayət, qeyd etmək lazımdır ki, Azərbaycan xörəklərinin və milli mətbəximizin digər məmulatlarını, bişmişlərin çeşidi xeyli genişdir. Bir sıra xörəklər çoxsaylı qruplarda birləşsələr də, bununla yanaşı, eyni qrupa daxil olan hər bir xörəyin öz xüsusiyyəti var və o, istər tərkibinə, istər dadına, bəzən isə qatılığına görə həmin qrupun digər xörəklərindən seçilir.

Məsələn, elə plovları götürək, hətta, ən sadə kulinariya vəsaitlərində plovların qırxdan çox növü təsvir edilir. Mütəxəssislər isə təsdiq edirlər ki, onun iki yüzdən çox variantı mövcuddur. Elə isə məsələn, çilov-kabab plovunu və fisincan plovu müqayisə edək. Hər iki plovun əsasını suda bişmiş düyü və orta böyüklükdə tik-tikə doğranmış qoyun ətini, yağda qovrulmuş soğan təşkil edir. Lakin müxtəlif ədviyyə və xuruşlardan istifadə, bişirmə texnologiyasında bəzi dəyişiklik etməklə iki həmm müxtəlif xörək bişir və təsadüfən hər iki plovun dadına baxmış adam heç vaxt onları qarışdırmaz. Kabablar da digər böyük

yemək qrupunda birləşirlər; onlar da birləşmələri az oxşasalar da, onlarca növü vardır. Dolmalar da böyük qrup təşkil edir. Dolma—bir sıra komponentlər əlavə olunmuş, ya yarpağa: kələm və ya tənək yarpağına bükülmüş və ya hansı bir tərəvəzin: şirin bibərin, badıncanın içinə qoyulmuş döyülmüş ətdən bişirilir. Bir-birinə çox bənzəşlər də, bu xörəklər dadlarına görə bir-birindən kəskin şəkildə fərqlənirlər. Tutaq ki, kələm yarpağına bükülmüş kələm dolmasını şirin bibərdən bişirilmiş bibər dolması ilə qarışdırmaq qeyri-mümkündür. Birinci xörəklərin başqa bir qrupu da var: bozbaşın müxtəlif variantları, ya da şorba və s.

Bir sıra bişmişlərin harada yaranması onların adından bilinir: Bakı qurabiyəsi, Ordubad şirin çörəyi, Şəki halvası və b. Bu bişmişlər yad ölkə və xalqlarla təmasa baxmayaraq, Azərbaycan mətbəxinin təkrarsızlığını qeyd edir.

Azərbaycanlıların qida rasionunun strukturuna ümumi qiymət verərkən deməliyəm ki, bizim milli qida rasionumuz rasion qidalanma haqqında dünya elmində formalaşmış təsəvvürlərə müvafiqdir və azərbaycanlıların sağlamlığının nisbətən yüksək səviyyədə qalmasına təsir edir. Qeyd etmək lazımdır ki, Sovet İttifaqının tərkibinə daxil olan ölkələrin əksəriyyətində son onilliklərdə (1986-1999-cu ildən başlayaraq) ölüm hallarının bir qədər artması təbii artımın aşağı düşməsi və orta yaş həddinin azalması qeydə alınsa da, Azərbaycan Respublikasında bu cür mənfi meyillər hələ ki, aşkar edilmir. Çox güman ki, buna bizim xalqın, qidalanma xüsusiyyəti kömək edir. Buradaca—xatırlatmaq yerinə düşər ki, Azərbaycanı uzunömürlülər diyarı adlandıırırlar, bəzi alimlər isə uzunömürlülüyn geniş yayılmasını qidalanmanın əlverişli strukturu ilə bağlayırlar.

Lakin bütün dünyada olduğu kimi, Azərbaycanda da elmi-texniki tərəqqi inkişaf edir, urbanizasiya prosesləri gedir. Məlumdur ki, bəşəriyyətə xeyli rahatlıq gətirən bu proseslərin yetirdiyi bir sıra zərərli hadisələr onların arasında ətraf mühitin pisləşməsinə (hər şeydən əvvəl, sənaye tullantılarının və nəqliyyatın atmosferi çirkləndirmələri), əhalinin əksər hissəsinin az hərəkətli heyat tərzi keçirməsi, əsəb pozğunluqlarının artması, siqaretə və spirtli içkilərə meylin yayılması qeyd edilməlidir. Məhz bu amillər az-çox

inkişaf etmiş ölkələrin əhalisi arasında müxtəlif xroniki xəstəliklərin xeyli artmasına səbəb olmuşdur. İndi bizdə də, bir çox ölkələrdə olduğu kimi, təqribən hər iki ölüm hadisəsindən biri onkoloji xəstəlikdən baş verir. Əgər desəm ki, bizim respublikanın yaşlı əhalisinin təxminən 1/3 hissəsi xroniki xəstəlikdən əziyyət çəkir, yəqin səhv etməyəm. Bunlar ürək-damar sisteminin xəstəliklərindən ateroskleroz, hipertoniya, müxtəlif dərəcəli ürək çatmamazlığı, ürəyin işemik xəstəliyi, mədə və onikibarmaq bağırsağın xorası, şəkərli diabet, tənəffüs orqanlarının xroniki xəstəliyi, podaqra və b. xəstəliklərdir. Bütün bu xəstəliklər maddələr mübadiləsinin bu və ya digər pozğunluqları, bəzən isə həzm orqanlarının işinin pozulması ilə müşayiət olunur. Və özü də sağlam adamlar üçün nəzərdə tutulmuş milli qidalanma qaydamız bu cür xəstələrə yaramır. Onlar adi rasionun kimyəvi tərkibinə, həm də ərzaq məhsullarının kulinar emalı ilə fərqlənən pəhrizə və ya müalicə qidasına möhtacdır. Bununla yanaşı, bir sıra xəstəliklərdə—məsələn, həzm orqanlarının əksər xəstəliklərində, maddələr mübadiləsi xəstəliklərində kəskin gastrit, podaqra, şəkərli diabet və s.) müalicəvi qidası müalicə prosesinin aparıcı komponenti rolunda çıxış edir: xəstə düzgün qidalanmayanda qalan bütün müalicə metodları, o cümlədən dərman müalicəsi əhəmiyyətini tamamilə və ya qismən itirir. Digər xəstəliklərdə—ürək-damar xəstəlikləri, qara ciyər, böyrək xəstəlikləri zamanı müalicəvi qidası yeganə və səmərəli müalicə vasitəsi olmasa da, müalicə prosesində dərman terapiyası kimi aparıcı amillərdəndir. Bununla belə, Azərbaycan kulinariyasının bir sıra xüsusiyyətləri pəhriz qidalanmasının tələblərinə cavab vermirlər, Azərbaycan mətbəxi hər kəsdən əvvəla sağlam adamlar üçündür. Qarşımızda isə, Azərbaycan milli kulinariyasının əsasında pəhriz qidalanmasının prinsiplərini işlədib hazırlamaq vəzifəsi dururdu və biz bu işi bacardığımız kimi yerinə yetirmişik. Lakin həmin tədqiqatın nəticələrini sizə təqdim etməzdən əvvəl icazə verin pəhriz qidalanmasının bizdə qəbul olunmuş təşkilatı haqqında məlumat verim.

(davamı növbəti saylarımızda)

Maqşud QASIMOV,
Azərbaycan Tibb Universitetinin
qidalanma və kommunal gigiyena
kafedrasının professoru.