

Dadı damaqdan getməyən MİLLİ YEMƏKLƏR

Ölkəmizə qərbdən şərqə ölkənin hər yerindən fərqli dadlar, fərqli qoxular gəlir. Azərbaycana xas olan yeməklər o qədər məşhurdur ki, bəzən hətta qonşu dövlətlərin müzakirə mövzusunə çevrilir.

Bəzən beynəlxalq mətbəx anlayışı yerli mətbəx anlayışı ilə qarışdırılır. Yerli mətbəx regionlara görə milli, regional, yerli şaxələndirilmiş yemək bişirmə və ləzzət təqdim etmə üsullarını müəyyən edir. Lakin dünya mətbəxini təsvir etmək üçün təkə bu tərif kifayət deyil. Çünki dünya mətbəxinin tərifini verərkən bütün ölkələrin təamları buraya şamil olunur.

Azərbaycan mətbəxinin türk mətbəxi ilə bir çox ortaq cəhətləri var. Azərbaycanda ətli, tərəvəzli və xəmir xörəkləri onların pəhrizinin əsasını təşkil edir. Şorba və plov növlərinin böyük zövqlə istehlak edildiyi Azərbaycan mətbəxində müxtəlif reseptlərlə hazırlanan 100-dən çox plov növü var.

İnkişaf etmiş yemək mədəniyyətləri ilə 100 müxtəlif plov hazırlanan Azərbaycanda 30-dan çox dolma və dolma növləri damağınızı şənəndirir. İndi isə gəlin Azərbaycanın ən məşhur yeməklərinə nəzər salaq.

Azərbaycanın ən məşhur yeməkləri



Düşbərə

Azərbaycanın ən məşhur yeməklərindən olan düşbərə Türk "Manti"sına bənzər texnika ilə hazırlanır. Dana və ya quzu ətini incə açılmış kiçik xəmirin içinə qatılır, suda bişdikdən sonra sirkə və sarımsaq qatılıb sousla yeyilir.

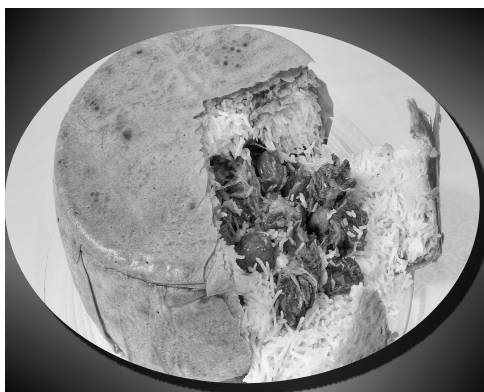


Piti

Azərbaycanın məşhur xörəkləri arasında yer alan piti Anadolunun bir çox yerində hazırlanan "ət güvəci"yə bənzər bir yemək növüdür. Xüsusilə Şəki şəhərində məşhur olan bu xörək quzu ətini, gavalı qurusu, noxud, kartof, pomidor və müxtəlif ədviyyatlarla olur və təxminən 8 saat bişirildikdən sonra süfrəyə verilən yemək növüdür.

Şah plov

Azərbaycan dünyü sortları arasında bəlkə də ən məşhuru olan bu dünyü növü plovların şahı hesab edildiyi üçün bu adla adlandırılır.

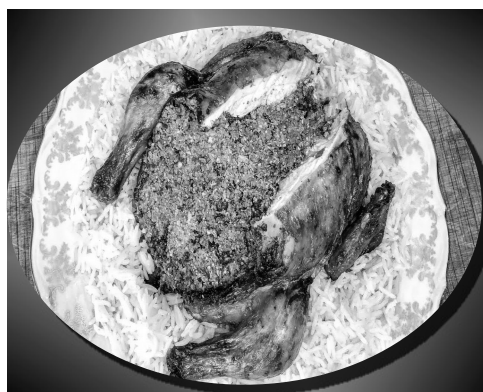


mişdır. Şah plovun içində ət qurusu, quzu ətini, gavalı, kişmiş, şabalıd kimi maddələr var və bu plov çöldən pərdə ilə əhatə olunub. Demək olar ki, Osmanlı mətbəxinin məhsuludur. Şah plov hazırlanması çox çətin, lakin özünəməxsus dadı olan Azərbaycan yeməyidir.

Yarpaq dolması



Azərbaycan dolması Anadoluda hazırlanan dolmadan çox kiçikdir və mütləq ətə hazırlanır. Bu yemək süfrəyə verildikdən sonra sarımsaqlı qatıq tökülür. Yan tərəfdə isə soğan, pomidor-xiyar və tünd çörəyi əvəzlənə bilər.



Ləvəngi

Xüsusilə İran sərhədinə yaxın bölgədə hər gün istehlak edilən yeməkdir desək, mübaliğə etmiş olarıq. Daha çox balıqla hazırlanan bu yemək qaz və toyuqla da hazırlanır. Yeməkdə üstünlük təşkil edən ləzzət alça turşusudur. İçərisinə tomat pastası, gavalı siropu, qoz və qara bibər qoyulan ət sobaya qoyulur. Fərqli bir dad olsa da çox ləzzətli bir yeməkdir.

Bunlardan başqa Azərbaycan mətbəxində dolma, qoğal, dovğa, qutab kimi müxtəlif dad növləri var ki, bunların hər biri Azərbaycan mətbəxinin nə qədər zəngin olduğunun



ayrıca sübutdur.

SİA Azərbaycanın məşhur yeməkləri mövzusunda araşdırma apararaq, qida mütəxəssisləri, qida texnoloqları və usta aşpazların fikirlərini öyrənib.



Sağlam qidalanma mütəxəssisi Məhsəti Hüseynova: "Azərbaycan mətbəxi hal-hazırda gündəm mövzusu. Əsasən də bəzi dietoloqlardır, bəzi özlərinə qida mütəxəssisləri deyən şəxslərdir ki, tam dərinliyi, tarixini bilmədən Azərbaycan mətbəxi haqqında xoşagəlməyən sözlər istifadə edirlər. Buna görə onu demək istəyirəm ki, Azərbaycan mətbəxi dünyanın ən qədim mətbəxlərindən hesab olunur və eyni zamanda, həddindən artıq zəngin, dadlıdır. Sadəcə, bir nüansı unutmamaq lazımdır ki, Azərbaycanın milli mətbəxinə daxil olan bütün yeməkləri düzgün bişirilmə qaydalarına əməl edərək hazırlamaq lazımdır. Həmin yeməklərin yanında hansı qidaların birlikdə yeyiləcəyi də əsas məqamlardan biridir ki, bir çox hallarda bunu unudurlar.

Təbii ki, əgər bunlara fikir versək bizim mətbəximiz Şərq mətbəxinə çox yaxındır və ona görə də ağız dadı olaraq Şərq ölkələri ilə daha çox mətbəximizdə bağlılıq görürəm. Bundan başqa Azərbaycan çox gözəl bir coğrafi mövqedə yerləşir ki, məhz 9 iqlim qurşağı buradadır. Bu əbəs yerə deyil ki, artıq bu iqlim qurşağının olması Azərbaycanın həm faunasına, həm də florasına təsir edir ki, bu da onun zənginliyi ilə ölçülür.

Təbii ki, hər bölgəmizdə yerləşdiyi yerinə,

oranın iqliminə görə bitən bitkilərdən, orada olan yeyilməsi mümkün olan ev heyvanlarından hazırlanan yeməklər var ki, onlarla xarakterik olaraq seçilir.

Azərbaycan mətbəxinin şahı sayılan plovdan başlamaq istəyirdim. Çünki, Azərbaycan yeməkləri arasında ən çox yayılan, ən çox sevilən və adından da belli olduğu kimi plovu qeyd etmək istəyirəm. Plovun həddindən artıq çox növü var və bölgələrə görə dəyişir. Əsasən, Qarabağ plovundan danışmaq istəyirdim. Qarabağ plovu sümüksüz qoyun ətindən hazırlanır, qovurma şəklində olur və tərkibinə şabalıd, ətik, gavalı, kişmiş əlavə edilərək hazırlanır. Bu, sırf Qarabağa məxsus Şah plovdur. Ancaq təbii ki, bölgələrə görə bunu dəyişib toyuqla da bişirənler, çığırtma şəklində də edənlər var.

Daha sonra Şəki ilə bağlı demək istəyirdim ki, Şəkiddə də bir çox yeməklər məşhur olduğuna baxmayaraq, ən çox pitisi daha çox sevilir. Piti də yenə gördüyümüz kimi eger düzgün hazırlanırsa çox faydalı bir yeməkdir. Tərkibinə yenə də yağlı qoyun ətini, bəzən də olur ki, yağsız qoyun ətini sümüksüz hissələrindən istifadə edirlər, bir parça quyuq atırlar. Yenə də burada noxud, şabalıd, bəzi yerlərdə kartof da olur amma Şəkiyə xüsusi olaraq xarakterikdirsə onlar kartof etmirlər. Bu da əsasən onunla bağlıdır ki, bu yeməyi daha çox qışda yeyirlər. Çünki qışda temperatur aşağı olduğundan soyuq olur və orqanizmi daha çox güclü saxlayaraq, soyuğa davamlı edir. Eyni zamanda, nahar yeməyində yeyilən piti təbii ki, orqanizmə ancaq enerji, sağlamlıq verə bilər. Mütləq şəkildə bu yeməkləri yeyərkən diqqət etmək lazımdır ki, axşam yeməklərində yeyib artıq kolori yığmayaq. Başqa yeməklərdən cənub bölgəsi Lənkəran, Masallı ləvəngisi ilə məşhurdur və ləvəngilər fərqli olur. Çünki o bölgədə balıqlar daha fərqli balıqlar olduğu, Xəzəryanı hissədə yerləşdiyi üçün Lənkəran balıq ləvəngisi daha məşhurdur. Balıq da tərkibinə görə həm çox faydalı, həm də qida dəyəri yüksəkdir.

Masallı da eynilə ləvəngi ilə məşhurdur. Lakin, onların meşələri çox olduğu üçün fərqli-fərqli quşlardan hazırlanan "Gərəf" olaraq daha çox tanınır. Bu quşun ləvəngisi ora üçün xarakterikdir və çox faydalı hesab olunur. Eyni zamanda da o bölgədə onların daha çox sevdiyi yeməklərdən biridir.

Ardı Səh. 10

Dadı damaqdan getməyən MİLLİ YEMƏKLƏR



Əvvəli-Səh-10

Azərbaycan mətbəxinin vazkeçilməzlərindən olan xəmir yeməklərini də unutmaq

hazırlanır və tərəvəzlər, ət onların ağız dadına uyğun olduğu üçün bu yeməyi daha çox sevirlər. Amma yenə də ölkəsinə görə dəyişə bilər ki, dolmamızı da sevnələr çox-

qaynatmaq olmaz, həm də ki göyətilər həddindən artıq çox istiliyə məruz qaldıqda tərkibindəki vitamin və minerallar ölə bilər. Ona görə əgər biz dovğa hazırlayacağıqsa düzgün şəkildə hazırlamalıyıq. Bir çox hallarda şikayətlər eşidirik ki, dovğa yedikdən sonra köpdüm və yaxud dovğa mənə şişkinlik verir bu düzgün şəkildə hazırlanmayan dovğadandır. Bəzi yeməklər var ki, qatıqla yeyilir bu da miqdarı keçməmək şərti ilə əgər 150-200 qram ət yeyəcəyikə onun yanında bir xörək qaşığı və yaxud ən çox iki xörək qaşığı qatıq kifayət edir ki, bu bizim sağlamlığımızı təmin etsin".

Qida üzrə baş mütəxəssis Ağa Salamov: "Azərbaycan mətbəxi ümumiyyətlə bölgə mətbəxi Azərbaycanın tarixi qədr minilliklərə gedib söykənir.

Şəki mətbəxində piti saxsı qabda bişir, xammalı kartof, noxud, quyruq, zəfəran və s. olur. Həmin bu piti bölgələrə görə dəyişir. Məsələn, Gəncədə ona kartof da əlavə olunur. Elə yer var ki, şabalıd, elə də yer var noxud əlavə olunur. Pitinin tarixi çox qədimlərə söykənir. Piti bütün bölgələrdə var. Şəkildə noxud, kartof əlavə olunursa, məsələn, başqa bir bölgədə ora şabalıd əlavə



Bakıda çox xırda bükülür, hətta bir qaşığı 18-20 arası düşərə sığmalıdır. Həmçinin, qutab da, Bakı qutabı çox incə olur. Bakılıların ən çox sevdikləri göy qutabıdır. Həmçinin, ət sousu da Bakı mətbəxində var. Ona bozartma da deyirlər.

Məsələn, Qarabağ zonasında "Boyanalı aş" var. Düzdür plovlar bütün bölgələrdə məşhurdur. Qarabağ zonasının xüsusi bi-



dur və dolma Azərbaycan yeməyi olaraq dünyada çox məşhurdur.

Kababımızı qeyd etməyi unutmayım. Kabablarımız da çox sevilir. Ancaq o halda ki, kabablar düzgün şəkildə bişirilsin. Ocaqla ət arasında və yaxud digər bişiriləcək tərəvəzlər, digər kabablar ola bilər ki, onların arasında məsafə düzgün şəkildə saxlanmalıdır ki, kömürdəki, ocaqdakı konseregen maddələr həmin kababa hopmasın. Bir çox kabablarımız da var: manqal kababı, təndir kababı, sac kababı, lülə kababı, basdırma və s. bu da bizim mətbəxə aid kabablardır ki, xüsusi olaraq bunları da qeyd etmək istəyirəm.

Şirniyyatlarımız isə həddindən artıq çox kolorilidir. Yaxşı olar ki, günün birinci yarısında şirniyyatlar istifadə olunsun. Daha çox şəkərbura, paxlava, qurabiyyə şəklində kökələr bizim şirniyyatlarımızı təşkil edir. Paxlavalarda da bölgələrə görə fərqli hazırlanır. Onlar da bölgələrə görə dəyişir və bizim şəkkər çörəyi kimi tanıdığımız çörək var.

İçkilərdən dovğa düzgün hazırlansa çox faydalıdır. Qatığı çox bişirməmək və göyətiləri çox öldürməmək şərti ilə olmalıdır. Doğrandı, dərhal qatıqla qarışdırılır və qaz dayandırılmalıdır. Bəzən olur onu düzgün bişirmirlər, qatıq qaynara düşəndə artıq göyərtini atırlar bu zaman artıq bir neçə dəfə də bulayırlarsa bu şəkildə artıq həm qatığı

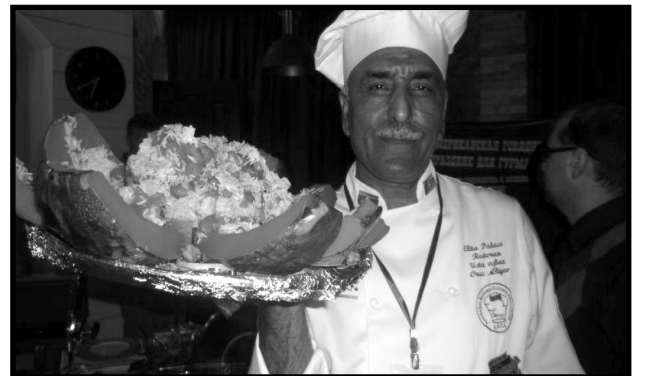
olunur və yaxud başqa bir bölgədə sarıkök və yaxud zəfəran vurulur. Yəni bu bölgələrə görə dəyişir.

Məsələn Naxçıvan çöçəsi, Naxçıvan qayğanağı kərə yağının içərisində bişir və ora ən az 20-30 ədəd yumurta əlavə olunur. Çox dadlı olur, balla bişir.

Həmçinin qutab da bütün bölgələrdə var. Məsələn, Gəncə zonasında kətə, Gəncəbasar Qazax, Ağstafa, Tovuz kətə deyirlər və çox böyük bişirirlər. Amma Bakılılar onu elə yemir. Bakılılar çox incə, nazik yeni o qəder incə, şəffaf olmalıdır ki, qutabın bu üzündən baxanda o üzünü görməlidir. Bölgələrə görə qutab da dəyişir. Məsələn, Coratda qutab biraz qalın xəmindən olur. Hər bölgə özünəməxsus üsulda o yeməkləri bişirirlər.

Cənub zonasında toyuq, balıq, bildirçin ləvəngisi var ki, yeni bu ləvəngilər toylarda, xeyir işlərdə təqdim olunur və adi gündəlik yemək kimi də onlar ləvəngidən geniş istifadə edirlər. Geniş mətbəxləri var. Ləvəngi bu dəqiqə tək cənub bölgəsində deyil, Azərbaycanın müxtəlif bölgələrində, hətta Bakıda da toylarda məsələn bildirçin ləvəngisi, kütüm ləvəngisi, toyuq ləvəngisi təqdim olunur. Amma ən çox cənub bölgəsinə aiddir.

Bakı mətbəxində də onlar yeməyi xırda sevirlər, məsələn düşərə xırda olmalıdır. Müəyyən üsulda düşərəni bükürlər. Amma



şirdiyi ən gözəl, ən dadlı bişirdiyi boyanalı aş deyirlər. Qarabağ zonasında məşhurdur. Bakıda da bişirirlər amma nadir hallarda bişirirlər. Ən çox bu aş Qarabağ zonası bişirir. Onların mətbəxinə aiddir. Həm də o boyana bitkisi orda daha çox geniş yayılıb".

Respublika Kulinariya Şurasının üzvü, usta aşpaz Oruc Əliyev: "Bölgələr hamısı biri-birindən fərqlənir. Bu da bölgələrdəki bitkilərin məhsuldarlığı və heyvandarlığı ilə bağlıdır. Çeşidlər də fərqlidir.

İrəvan mətbəxini misal göstərə bilərəm ki, bu mətbəx əvvəldən Təbrizə və Azərbaycana yaxın olub. Burada əsasən tərəvəzçiliklə məşğul olublar. Lakin, heyvandarlıq da kifayət qədər olub. Bu bölgədə qış çox sərtir və burada "Qara qovurma" deyilən bir yemək var. Bu yemək xüsusilə dağ zonalarında hazırlanır".

Ayşən Vəli