

02 (06) - 2004

# KULINA

ELMI - PRAKTIKI JURNAL

**Əbülfəz Qarayev:**

«Turistin ölkəmizdə olduğu müddətdə biz onu elə yedirdə bilərik ki, heç bir xörək təkrar olunmasın».





## Hörmətli oxucular!

Bu sayımız çapa hazırlandığı dövrdə Sizlərdən çoxsaylı məktublar və zənglər daxil oldu. Əmin ola bilərsiniz ki, məlumatların çoxluğuna baxmayaraq biz Sizin bütün arzu və fikirlərinizə, təkliflərinizə diqqətlə yanaşıırıq.

Təəssüf edirik ki, jurnalımızın sayı məhdud olduğu (cəmi 10 min ədədə qədər) üçün bütün istəkləri tam əhatə edə bilmirik.

Sevindirici haldır ki, jurnalımız bu gün artıq litsey, kollec və institutlarımızda dərs vəsaitinə, restoranlarımızda aşpazların stolüstü kitabına çevrilib, böyük alimlərimiz, akademiklərimiz tərəfindən oxunur, yüksək zövqü xanımlarımız tərəfindən bəyənilib.

Jurnalımız yalnız savadlı və yüksək zövqü, tələbkar insanlar üçün nəzərdə tutulduğundan həmişə yüksək səviyyədə olmağa səy göstərir, deyilməmiş yeni sözlər deməyə çalışır.

Ümidvaram ki, bu sayımız da Sizin xoşunuza gələcək.

Sizin baş redaktor,  
Tahir Əmiraslanov



# KULİNA

Birli-yaşlılıq jurnalı  
№ 02(06)-2004

Azərbaycan Respublikası Gənclər,  
İdman və Turizm Nazirliyi  
Milli Kulturgiya Mərkəzinin iştirakı ilə

Baş redaktor  
Tahir Əmiraslanov

Direktor  
Fəxrəddin Rəhimov

Səhifə redaktoru  
Səfərli Qəbulov

Artıq rəhbər  
Rəşad Əliyev

Operativ  
İsmayil Mikayılova

Təqdimat və məsləhətçi  
Yaqub Mirzəyev

Fotolar  
M. Həsənov

Jurnal Azərbaycan Respublikası Qadınlar  
Nazirliyində qeydiyyatdan keçmişdir № 678

Müəlliflərin və nəşrə gələn məqalələrin  
və digər məqalələrin yazılma tarixi ilə əlaqəli  
"Kulina" jurnalında istinad müddətində  
3 il ərzində məqalələr təkrar nəşrə alınma  
və digər məqalələrin məzmununa  
qərar verilməyə ehtiyatlıdır.

Redaksiyanın ünvanı:  
370072, Bakı, N. Nərimanov küçəsi, 73  
Təlxat: 4723, 43-0000,  
İnternet: 93-61-67,  
E-mail: kulina@alim.az

© 2004  
Məqalələrin digər nəşrlərində

## Redaksiya heyəti

Tahir İdris oğlu Əmiraslanov  
Maqsud Sefer oğlu Qasimov  
Emil Əli oğlu Kərimov  
Əli Pənah oğlu Həsənov  
Mikayıl Əkbər oğlu Məhərrəmov  
Nəməliqova Nəziyyə İvanovna  
Pereslçniy Mixail İvanoviç  
Frans Sodi  
Aleksander Veiç

Tonu Theuma

AMKM- nin baş direktoru  
Tibb elmləri doktoru  
Tərx elmləri namizədi  
Professor  
Texnika elmləri namizədi, dosent  
Akademik, filologiya e. n. (Rusiya)  
Texnika Elmləri doktoru (Ukrayna)  
Professor, Avstriya Qonaqpərvərlik məktəbi  
YUNESKO-nun Xalq Yaradıcılığı Beynəlxalq  
Təşkilatının (İOV) baş katibi  
YUNESKO Ənənəvi Qidalanma Komitəsinin  
(İOV) sədri, (Malta)

## BU SAYIMIZDA:

Döner haqqında dastan

Qubanın toy mətbəxi

Пирамида в кулинарной культуре  
Азербайджана

Азербайджан - Родина самовара



10



24



28



32

# ELMI-PRAKTİKİ KONFRANS



Fevralın 12-də Bakıda Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyası, YUNESKO-nun Bioetika, Elm və Texnologiyaların Etkisi üzrə Azərbaycan Milli Komitəsi, Azərbaycan Gənclər, İdman və Turizm Nazirliyi Milli Kulinarıya Mərkəzi, "Kulina" Jurnalı və "Dirçəliş" Gənclərin Sosial-Psixoloji Reabilitasiya Mərkəzinin təşkilatçılığı ilə "Azərbaycanda restoran və qida biznesinin, milli mətbəxin müasir durumu və onun inkişaf yolları" mövzusunda elmi-praktiki konfrans keçirilmişdir.

Konfransa Azərbaycan Gənclər, İdman və Turizm Nazirliyindən, Turizm Baş İdarəsindən, Milli Elmlər Akademiyasından, Ali Attestasiya Komissiyası, Arxeologiya və Etnoqrafiya Institutundan Ensiklopediya Institutundan, Azərbaycan Tibb Universitetindən, Azərbaycan Milli Qeyri Hökumət Təşkilatları Forumundan, Müəllif Hüquqları Agentliyindən, Əmək və Əhalinin Sosial Müdafiəsi Nazirliyindən, Gəncə Texnologiya Institutundan, Milli Məclisdən, Azad İstehlakçılar Birliyindən, Aqrar Elm Mərkəzindən, Kənd Təsərrüfatı Nazirliyindən, Kənd təsərrüfatında özəl bölmənin inkişafına yardım agentliyindən, "Yeni Həyat" Humanitar və Sosial Dayaq İctimai Birliyindən, İqtisadi İnkişaf Nazirliyindən, Azərbaycan Kooperasiya Institutundan, 11 sayılı peşə itseyindən, Bakı Yeyinti Sənaye Texnikumundan və s. təşkilatlardan dəvət olunmuş nümayəndələr iştirak edirdi.

Konfransda Azərbaycan üçün tələyüklü bir məsələ, dünyada milli mətbəxlərin sərhədləşməsi ilə bağlı gədən proseslərə vaxtında çatmaq məsələsi əsas müzakirə obyektinə olmuşdur.

Tədbiri açıq elan edən Azərbaycan Milli Kulinarıya Mərkəzinin baş direktoru Tahir Əmiraslanovun təklifi ilə konfrans iştirakçıları tərəfindən mərhum Prezident Heydər Əliyevin xatirəsi bir dəqiqəlik sükutla yad edildi.

Giriş sözü ilə çıxış edən Azərbaycan Respublikası

Gənclər, İdman və Turizm naziri Əbülfəz Qarayev qılda təhlükəsizliyindən danışaraq bu məsələnin vacibliyini vurğuladı və belə tədbirlərin keçirilməsinin Azərbaycan mədəniyyətinin inkişafına da kömək etməsini bildirdi. Azərbaycanda turizm kimi vacib bir sahənin inkişaf etdirilməsi, bu istiqamətdə restoranlarda milli mətbəxin əsas rol oynaması barədə söhbət açan nazir, Azərbaycan mətbəxinin zənginliyini vurğulayaraq qeyd etdi ki, turistin ölkəmizdə olduğu müddətdə biz onu elə yedirdə bilərik ki, heç bir xörək təkrar olunmasın.

Eyni zamanda sadalanan problemlərin vacibliyi barədə danışan nazir bu barədə təşəbbüslərin göstərildiyi halda nazirliyin dəstək olacağını da vurğuladı.

Milli Elmlər Akademiyasının vitse-prezidenti akademik Arif Mehdiyev Azərbaycanın yüksək qıda mədəniyyətinə malik olan ölkə olmasını bildirdi. Hərmişə tarixi faktları saxtalaşdırmağa çalışan bədxəm qonşularımızın əməllərindən danışan akademik, bizim milli mətbəx nümunələrinin ərmanilərin öz adlarına çıxıqlarını da geniş vurğuladı.

Akademik mərhum Prezidentimiz Heydər Əliyevin kulinarıya mədəniyyətimizin inkişafındakı xüsusi rolundan da danışdı.

Natıq qeyd etdi ki, Heydər Əliyev cənablarının 26.12.2000-ci il tarixli 596 sayılı "XXI əsrin III minilliyin qarşılınması ilə əlaqədar" Fərmanı ilə "Azərbaycan Kulinarıya İnciləri layihəsi çərçivəsində xarici ölkələrin böyük şəhərlərində özəl və dövlət sektorunun köməyi ilə Azərbaycan mətbəxi restoran şəbəkəsinin açılması Azərbaycan mətbəxinin əsrlərdən qalmış Milli irs ki-



mi təbliği; Bakıda region mətbəxlərinin nümayiş etdirilməsi" barədə verdiyi tapşırıqlar XXI əsrdə başlayan mətbəxlərin sərhədləşməsi prosesini dahiyane şəkildə öncələmişdi. A. Mehdiyev kulinarıya elminə vahid



baxış üçün elmlərarası elmi şurasının, elmi müdafiələrin, tədqiqatların yoxluğundan, bu yönümdə görüşlərin vacibliyindən danışdı.

AMKM-nin baş direktoru T.Əmiraslanov çıxışında bir çox həlli vacib məsələlərə toxunaraq eyni zamanda qeyd etdi ki, Azərbaycan mətbəxi dünyanın 60-dan çox ölkəsində yüksək imicə malikdir. Bu sahədə təhsil, elmi tədqiqat, qanunçuluq, mətbəximizin inkişafı üçün vacib olan problemlərin kompleks həlli məsələlərinə toxunan T.Əmiraslanov ölkənin Milli Qida Konsepsiyasının hazırlanması vacibliyini vurğuladı və öz çıxışını 100 ölkə üzrə aparılmış tədqiqatlar üzərində qurdu (cədvəl şəklində "Kulina" jurnalının 5-ci sayında dərc edilib).

Azərbaycan MEA Arxeologiya və Etnoqrafiya İnstitutunun Müasir etnoqrafiya şöbəsinin müdiri, tarix elmləri namizədi Emil Kərimov bildirdi ki, hər bir xalqın mədəniyyəti tarixində bir sıra başqa göstəricilərlə yanaşı onun milli mətbəxi də mühüm yer tutur. Azərbaycanda geniş yayılmış bir sıra yemək adlarına nəinki qonşu ölkələrdə, hətta Avropa, Afrika və Asiya qitələrində yaşayan xalqlarda da rast gəlmək olur.

İndiyədək milli mətbəximizin sistem halında tədqiq edilməməsindən təəssüfləndiyini bildiren E. Kərimov yeməklərin təsnifatının (gündəlik, mövsümi, bayram, mərasim, uşaq yeməkləri) işlənməməsini, xörəklərin tərkibinin, hazırlanması texnologiyası və növlərinə görə də qruplaşdırılmasını bildirdi. E. Kərimov T.Əmiraslanovun "Azərbaycan mətbəxinin kompleks tədqiqatı" işinin AAK-a elmlər doktorluğuna təqdim edildiyini, bu elmi dərəcənin ona verilməsinin sahə elminin inkişafı üçün vacibliyini və həmin işin xüsusi əhəmiyyət kəsb etdiyini vurğuladı.

ATU "Qidalanma və gigiyena kafedrası"nın müdürü İbrahim Əhmədov son dövrlərdə əhali arasında bir sıra xəstəliklərin rast gəlmə intensivliyinin artmasının təşviş doğurduğunu vurğuladı. Fiziki və zehni əmək qabiliyyətinin azalması, intellekt zəifliyi, orqanizmin immun qabiliyyətinin zəifləməsi, xəstəlik və infeksiyalara tez tutulma, onların ağır gedişə malik olmaları və s. ilə

seçiyelənən bu xəstəliklərin aradan qaldırılması üçün tərkibi yodla zəngin olan məhsulları: dəniz məhsulları, balıq (xüsusilə okean balıqları), balıq məhsulları, süd, pendir, kərə yağı, yulaf, qarabaşaq yarmaları, tərəvəzlərdən hazırlanan xörəklərə, köbud üyüdülmüş undan bişirilən çörəyə üstünlük verməklə bərabər, xörəklərin hazırlanma texnologiyasının gözənilməsi də vacibliyini göstərdi.

Azəri - Çıraq - Günəşli layihəsinin İnsan İnkişafı Mərkəzinin direktoru, Dünya Həyat İnstitutunun beş ekspertindən biri olan Urxan Ələkbərov sağlamlığın qorunmasında qidalanmanın rolunu vurğulayaraq inkişaf etmiş ölkələrdə gigiyenik qaydalara necə

riayət olunması və bu prosesin bizdəki vəziyyətini açıqladı.

AMEA Fiziologiya İnstitutunun aparıcı elmi işçisi, biologiya elmləri doktoru Müseyib Əliyev çıxışında yaradılacaq Azərbaycan Kulinarıya İnstitutuna qidalanma sözünün də əlavə edilməsini təklif etdi.

Filologiya elmləri namizədi Svetlana Məmmədova mətbəx dilçiliyinin problemlərindən danışaraq bildirdi ki, ötən konfransda Azərbaycan Kulinarıyasının qarşısında duran bir çox problemlərin həlli üçün əlverişli yollar göstərilmişdi. Bu gün təqdir edilməlidir ki, həmin problemlərin bəziləri hörmətli Tahir müəllimin rəhbərliyi altında aradan qaldırılmışdır. Məsələn, o vaxt Azərbaycan kulinarıyasına, mətbəxinə dair bir jurnalın vacibliyi təklif edilmişdir. Çox şükürlər ki, elmi-praktik məzmunlu "Kulina" jurnalının 6-cı sayı artıq çap olunmaq ərafındadır. Jurnal nəfis tərtibatla çap edilmiş və yeni mövzu əlvanlığı ilə diqqəti cəlb etməkdədir. Jurnalın ilk sayında Tahir Əmiraslanovun bir fikri diqqətimizi xüsusilə cəlb etdi: "...artıq dünyada Milli mətbəxlərin sərhədləşməsi prosesi başlayıb. Yarı milli mətbəxlər hər bir ölkənin qeyri-maddi əmlakı elan edilir. Bu gün respublikamızda da həmin istiqamətdə müəyyən addımlar atılır. Milli mətbəxlərimizin qorunması üçün konkret tədbirlər görülür. Bu prosese hər bir azərbaycanlı qatılmalı, hər birimiz əlimizdən gələni əsirgəməməliyik". (Kulina. 2 (02) 2003, s.3).

Jurnalın ehtivaatından mətbəx dilçiliyi məsələlərinə də yer ayrılmışdır. T.Əmiraslanovun "Düşbərə haqqında dastan" məqaləsində "düşbərə" sözünün etimologiyası haqqında maraqlı elmi mülahizələr irəlilənmişdir ki, bu da biz dilçiləri həddindən artıq sevindirir.

Digər təkliflərdən biri "Azərbaycan kulinarıyası" adlı həftəlik qəzetin buraxılmasıdır. Azərbaycan kulinarıya institutunun yaradılmasına daha çox ehtiyac duyulur. Həmin institutda kulinarıyanın müxtəlif problemləri ilə məşğul olan tədqiqatçılar lazımlı araşdırmalar aparmalı və tədqiqatın nəticələri hər hesabat ilində toplanıb çap edilməli və ictimaiyyətə çatdırılmalıdır.

Nəhayət, bu cür konfranslar, tədbirlər tez-tez keçirilsin və Azərbaycan kulinariyasının çox mühüm problemləri müzakirə olunsun və proqramlar öz həllini yerindəcə tapsın.

Tacirlər və İstehsalçılar Birliyinin sədri Sevgim Rəhmanov bir çox problemlərin mövcudluğundan, elmi araşdırmaların aparılmasının vacibliyindən danışdı. Milli kulinariyamızın hazırlanması, onların beynəlxalq konkurs və yarışlarda iştirakının təmin edilməsi, bu sahədə lazımi köməliyin göstərilməsini açıqlayan sədr hazırlanan kadrların dünya standartlarına cavab vermədiyini qeyd etdi. Qida və ərzaq satışında, təhsil sahəsində ciddi nöqsanların olduğu da vurğulandı.

Bakı Sənaye Texnikumunun direktoru, texnika elmləri namizədi M.Məhərrəmov bu sahədə elmi müdafiələr üçün şura yaradılmasını və ona rəhbərlik üçün T. Əmiraslanova doktorluq dərəcəsinin verilməsinin vacibliyini vurğuladı.

11 sayılı peşə itesevinin direktoru İ.Məmmədov təhsildə mövcud olan problemlərdən danışdı.



Qablar "Luminarc" mağazasındır



Gəncə Texnologiya İnstitutundan Arzu Həsənov yüksək xidmət göstərmək xüsusiyyətlərinə malik, rahat zövqlə bəzədilmiş interyera, maddi texniki bazaya malik restoranların layihələndirilməsi və ölkəmizin müxtəlif bölgələrində tikilməsi işi son dövrlər yüksək səviyyədə inkişaf etməsindən danışmaqla yanaşı xörəklərin hazırlanması zamanı qəbul edilmiş reseplərə riayət olunmaması məsələsinə də toxundu.

Birinci hissədə Milli mətbəx, restoran, qida sahəsinin alimləri, mütəxəssisləri, turizm qida, restoran biznesinin rəhbərləri mövzu ətrafında müzakirələr aparıb 63 bənddən ibarət tövsiyələr işlədilər.

Tövsiyələr əsasən aşağıdakı məsələləri əhatə edir.

- 1) Azərbaycanda Milli Qida Konsepsiyasının yaradılması.
- 2) Azərbaycanda Qida elminin yaradılması və bu sahədə elmişuranın formalaşdırılması, kulinariya elminə hüquqi status verilməsi, bu istiqamətdə elmi tədqiqatların gücləndirilməsi.
- 3) Azərbaycanda milli kulinariya ilə bağlı təhsil problemlərinin həlli, elmi-tədqiqat institutunun, məktəblərin yaradılması.
- 4) Milli mətbəx muzeyi kompleksinin yaradılması.
- 5) Milli mətbəxlərin emlaklaşdırılması ilə bağlı müxtəlif hüquqi patent praktikası və reyestrinin yaradılmasının həlli yolları.
- 6) Bu sahədə müxtəlif ədəbiyyatın: kitab, jurnal, qəzetin buraxılması və "Kulina" jurnalının dəstəklənməsi, restoran və qida biznesi sahəsində qanunların yenilənməsi və s. kimi bloklar işlənmiş tövsiyələrin əsasını təşkil etmişdir.

Konfransın yekununda ümumi fikirlər əsasında Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev cənablarına müraciət qəbul edildi.



Tədbirin ikinci hissəsində müxtəlif aparıcı restoranların və onların aşpazlarının sərgisi oldu, bir neçə müəssisələrin məhsullarının nümayişi və dequstasiyası keçirildi. Azərbaycan Dövlət İqtisad Universitetinin və Bakı Sənaye Texnikumunun tələbələri bu rəda

yüksək səviyyədə çıxış edərək öz məharətlərini nümayiş etdirdilər. Müxtəlif aşpazlar arasında kulinariya üzrə keçirilən sərginin iştirakçıları Azərbaycan Milli Kulinariya Mərkəzi və müxtəlif təşkilatlar tərəfindən mükafatlandırıldılar. Sergi vaxtı AMKM-nin komandası "Luminarc" və "Scarlett" mağazalarının qab-qışıqlarından istifadə etmişdir. Tədbirin sonunda Milli Kulinariya Komandası, bir sıra restoranlar AMKM-in diplomları ilə təltif edildilər. Konfransın işinin yüksək səviyyədə təşkil edilməsində böyük zəhmətinə görə MEA-nin biologiya elmi bölməsinin elmi katibi Ramiz Babayevə xüsusi minnətdarlığımızı bildiririk.

Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyası, YUNESKO-nun Bioetika, Elm və Texnologiyaların Etikası üzrə Azərbaycan Milli Komitəsi, Azərbaycan Gənclər, İdman və Turizm Nazirliyi Milli Kulinariya Mərkəzi, "Kulina" jurnalı və "Dirçəliş" Gənclərin Sosial-Psixoloji Reabilitasiya mərkəzi tərəfindən keçirilmiş

"AZƏRBAYCANDA RESTORAN VƏ QIDA BİZNESİNİN, MILLİ MƏTBƏXİN MÜASİR DURUMU VƏ ONUN İNKİŞAF YOLLARI"

Respublika elmi-praktiki konfrans iştirakçılarının

**Azərbaycan Respublikasının Prezidenti  
İLHAM ƏLİYEV  
cənablarına müraciəti**

#### Hörmətli Prezident!

Respublika konfransının iştirakçıları qeyd edirlər ki, ümummilli liderimiz Heydər Əliyevin qoyduğu yolu davam edərək Sizin ölkə daxili və xarici siyasəti sahəsində fəaliyyətiniz yeni uğurlarla nəticələnmişdir. Bu uğurlar respublikanın bütün vətəndaşları kimi Azərbaycanda kulinariya və qida sahəsində çalışanları ürəkdən sevindirir və yeni nailiyyətlərin əldə edilməsinə həvəsləndirir.

Azərbaycanda kulinariya sahəsinin müasir səviyyədə təşkil və inkişafının əsasları ümummilli liderimiz Heydər Əliyevin məlum fərmanlarında və tapşırıqlarında öz əksini tapmışdır. Bu göstərişləri rəhbər tutaraq, Milli Kulinariya Mərkəzi respublikanın başqa idarə və təşkilatları ilə birlikdə Milli mətbəx irsimizin öyrənilməsi, qorunması, ölkəmizdə qida təhlükəsizliyinin təmin edilməsi, qida ekologiyası təmizliyinin saxlanılması istiqamətində geniş proqram qurmuş və bir sıra tədbirlər görmüşdür. Bu işdə xarici ölkələrin təcrübəsinin istifadəsi də mühüm rol oynamışdır.

XXI əsrdə beynəlxalq təşkilatlar tərəfindən elan edilmişdir ki, "Ölkələr arasında hər bir ölkənin qorunması vacib olan kulinariya irsindən ibarət sərhədlər qoyulmalıdır, çünki yeməklər və içkilər etnosun imtiyazlı simvolları və Milli xüsusiyyətləridir". Artıq bəzi ölkələr bu prosesi başa çatdırmış, Milli mətbəxini özünün qeyri-maddi əmlakı elan etmişdir. Lakin bəzi ölkələr tərəfindən Milli mətbəx incilərini təşkil edən irsimizə ekspansiya ciddi narahatlıq doğurur. Bu baxımdan mətbəx irsimizin nümunələrinin beynəlxalq aləmdə qəbul edilmiş qaydada hüquqi status almasına çalışmalıyıq.

Bu məsələlərin həllini sürətləndirmək üçün Sizin sahə mütəxəssisləri və alimləri ilə görüşməyinizi təqdirləyiq hesab edirik.

Hörmətli Prezident!

Konfrans iştirakçıları adından onun Təşkilat komitəsi Sizi əmin edir ki, Azərbaycan Respublikasının əldə etdiyi üstünlüklərin qoruyub daha da inkişafı naminə əhalinin sağlam və keyfiyyətli qidalanması sahəsində var qüvvə ilə çalışıb Sizin rəhbərliyiniz altında yeni müvəffəqiyyətlər əldə edəcəyik!

Dərin hörmətlə

*Konfrans iştirakçıları adından  
Təşkilat Komitəsi*



Qəbiar "Luminarc" mağazasındadır

# Ромб в кулинарной культуре Азербайджана

Ромб одна из самых часто встречающихся и загадочных фигур в Азербайджанской культуре в целом и в кулинарной культуре в частности.

Мы видим множество ромбиков на Азербайджанских коврах, наши женщины вышивают ромбиками. На женских одеждах и украшениях ромб видится постоянно. Самые любимые женские кольца в Азербайджане называются пахлава-ромб.

Отмечу, что в женских одеждах и украшениях украинцев ромб тоже частит.

Интересно, что привязанность к ромбу подсознательно отражается во всех областях Азербайджанской культуры. К примеру, если Вы летели с Азербайджанской Авиакомпанией "Азал", то заметили, что место прилета самолета на экране лайнера тоже обозначено ромбом.

Азербайджанские женщины подсознательно режут блюда сулу хангял (мелкие кусочки теста), гуру хангял (крупные кусочки теста), хюкю (блюдо из зелени и яиц), пахлава (сладость из орехов и теста) и другие ромбиками. Поверхности некоторых сладостей тоже рисуют сеткой из ромбиков. В нашей кулинарной культуре фигуры в форме прямоугольников и в квадратов почти не встречаются. А в японской кулинарной культуре они есть. Еще одной интересной особенностью является то, что центр ромба обозначают или рисунком или орешком.

Ромбики мы видим и в Русской кулинарной культуре. К примеру сетка украшающая кулебяк состоит обычно из ромбиков.

Известный русский ученый и мой учитель Н.И.Ковалев пишет еще об одном ромбике который затаился в русской кулинарной культуре.

В книге "Рассказы о русской кухне", он пишет: "Говорят, что само название этого шедевра кулинарного искусства произошло от слова "пряность", так как при изготовлении теста употребляли перец, корицу, гвоздику. Может быть это и так. Странно только одно - в рукописях XV-XVI веков слово "пряник" есть, а вот слово "пряности" не встречается.

В XIX веке во многих местных говорах в России пряником называли фигуру в виде ромба и даже бубновую масть на игральных картах.

Интересно, почему пряники потеряли свою ромбическую форму?

Известно, что кулинарная культура есть концентрированное выражение всей культуры народа. И исходя из этого появления или исчезновение ромба не могло быть случайным.

Так, что же такое ромб? В эзотерических знаниях Востока ромб - знак рождения, знак развития.

Это стилизованное всемирное женское начало (стилизованная форма вагины).

Если обратить внимание, мы увидим, что все изделия в кухнях в форме ромба готовят из растительного сырья, из того что рождает земля.

При окончании Вузов нам всем давали значок в виде ромбика. Можно предположить, что это означало появление наполненного, беременного знаниями специалиста, готового что-то возродить, дать жизнь чему-либо, в какой-то области. То есть ромб означало - созидание.

Если мы рассмотрим древние руны, то увидим, что две руны связаны с ромбами.

Первая руна  $\text{X}$  - руна Odal | odie | adin | othilla | othe - это руна означает возрождение через отрицание отжившего. Ребенок оборвав пуповину вырывается в новую жизнь. Сын уходит в поисках счастья из отцовского дома. Взамен зимы приходит весна. Перевернутая руна  $\text{X}$  - он эгоист в хорошем смысле. Он не подчиняется другим авторитетам, он делает все по своему и оказывается прав.

Вторая руна  $\text{X}$  - Ing | Ingus | - Ингви - это одна из самых прекрасных и наиболее могучих рун Футарка. Она посвящена светлому Фрейру-Богу плодородия и любви. То есть и здесь ромб связан с рождением, плодородием, развитием. Некоторые исследователи рун связывают графическое изображение этой руны с формой пола. Руна  $\text{Y}$  - algiz (алгыш Т.А.) в соединении с руной  $\text{X}$  - Ing | Ingwi дает слово  $\text{X}$  - Процветание. Как говорят эзотерики в новых рунах, знаков-букв с ромбиками намного больше, что придает надежду на возрождение человечества в целом.

Известный российский врач-офтальмолог Эрнст Мулдашев дает интересный анализ результатов исследований офтальмогеометрической характеристики глазной области лица. При составлении геометрических связей глазной области человека (см. рис. 1 из книги Э.Мулдашева), он получил вписанных в друг друга два ромбика. И ученый пришел к результатам которые видны на рисунке. У волевых и добрых людей оба ромбика правильной формы. У трусливых и злых людей ромбики теряют стройность, превращаются в фигуры, которые приближа-







Сфидометрические характеристики глазной области лица по Э. Мулдашеву

ются к треугольникам. Как отмечает доктор Мулдашев у шизофреников в «внутренний ромб» тоже имел склонность приближаться к форме треугольника».

Таким образом, знак ромба - это знак доброты, воли, рождения, развития, мягкое женское начало.

Действительно, ромб в сладостях например пахлаве появляется у нас в основном в праздники, дни рождения, в

праздник Новруз весной (в марте), в женском празднике малая чилля подают еще и гуру хангял (с 2 по 22 февраля), простуженным дают сулу хангял - чтобы выздороветь. То есть, во всех праздниках и событиях которые связаны с рождением.

Как пишет мой великий учитель Николай Иванович Ковалев в XVI веке: "...Пряники дарили друзьям и знакомым в дни именин и праздники... Были пряники непременно (выделено мной - Т.А.) угощением на веселых масленичных гуляньях".

Масленица отмечается первого марта. Русские отмечали Новый Год до Петра I тоже в марте и эти праздники являлись непременно атрибутом рождения природы. И в празднике Новруз, который отмечается в марте и является Новым Годом для азербайджанцев, непременно атрибутом является пахлава - сладость в виде ромба.

Почему же из русских пряников исчезла форма ромба и изменилось толкование самого слова пряник?

Опять обратимся к великому русскому кулинару Н.И.Ковалеву "Пряники были свадебные, именинные, подарочные, почетные, прощальные и поминальные - они получили распространение в XIX веке. (выделено мной - Т.А.)"

Таким образом с XIX века на Руси появились пряники прощальные и поминальные, а ромб не может быть связанным со смертью. С другой стороны Петр I передвигает Новый Год на первое января, когда вокруг лед, мороз все твердеет и нет женского начала, тепла рождения. И в масленицу пряники не стали непременно атрибутами. Сегодня непременно атрибутом масленицы являются блины (тоже добрый знак - солнца).

Все это привело к исчезновению ромбического знака и смысла из пряников. Кстати в календарный Новый Год, то есть первого января азербайджанцы тоже не готовят пахлавы. Так, что пахлава и настоящие пряники - это сладости содержащие рождение - как женское начало. Вероятно Господь вложил в наше подсознание этот знак - знак ромба, как знак возрождения и творчества.

Возникает вопрос, если существует на нашем столе изделия с женским началом, то должны быть и изделия с мужским началом? Такие изделия в наших кухнях тоже есть.

По древним обычаям ранее в Азербайджане праздновали мужской праздник большая чилла (40 дней) с 22 декабря по 2 февраля. Праздник этот назывался "Азер". Это время года называется еще "Гышын оглан чагы", то есть "Молодецкое время зимы" или "Когда зима парен (молодой мужчина)" - то есть она твердое как мужское начало. По повериям под деревом кукнар - ель в это время родился сын Тенгри-Бога небесного Ишуа-Иса-Иисус. Если обратится к рунам, то руну - Руну Иса (Иисус) называют еще сосулькой, лед (от английского eis). Основное магическое значение этой руны - замораживание чего бы то не было. Но руна - Иса не отличает прямого и перевернутого положений, значит застой и развитие совмещены здесь в одном знаке. Этот период скрытого развития предшествующий возрождению.

Все это соответствует к содержанию зимы, праздника Азер - Рождество - мужское начало в природе.

В этом празднике Азер - Рождество обязательным атрибутом является кулча-кулич, что означает "цветок внутри". Основной характеристикой кулича является твердость, форма фаллоса облитой сверху белым соусом (олицетворяющий сперму) и посыпанный зернышками. С куличом можно сопоставить и руну - Tiwaz - руна победы, представляющая успех в любом деле, - являющейся также фаллическим символом.

В связи с тем, что праздник Азер в советское время перестали праздновать, стали забывать и кулча-кулич и готовят кулча в Азербайджане все реже и реже. Зато благодаря христианам кулич сохранился в первоизданном виде. И это прекрасно.

Если сегодня Азербайджанские женщины на кухне, в ковроткачестве, одежде и украшениях подсознательно творят ромбиками, значит народ наш добрый, созидательный.

Если мы будем внимательны к своим национальным народным кухням, еще многое может она нам рассказать, поможет устанавливать потерянные звенья нашей культуры, нашей истории.

Будьте внимательны к своим национальным кухням.

Тахир Амирасланов



# THE Azerbaijan Cuisine

## Tahir Amiraslanov

*(Beginning is in the last issue)*

Due to Armenian scientist V.Gaukosyan in the XIII century the Azerbaijan language influenced the written and oral national literature of Armenians greatly. Armenian scientist T.A.Hatranova in the "Armenian Cuisine" book writes: "Turkish culinary enriched Armenian one greatly". V.E.Egoshkin notes the same about the Arabian cuisine. From the linguistically point of view there are some conformities to the formation of the names of the Azerbaijan cuisine in the Azerbaijan language.

The first conformity is that the name of the meals corresponds to some different stages, forms, and methods of influence on its preparation.

For instance, such names as *gatlama dolma*, *dogramach*, *azma-show* the methods of the initial technical influence (*gatlama* means layer; *dolma* - filling, *dogramach* - cutting), *azma* - pressing, *gizartma*, *parlama*, *govurma*, *bozartma*, *dondurma* and etc. - methods of heat influence; *dindilli kuffa*, *nazik yarpag hangal*, *juha*, *lyulya-kebab* and etc.-geometrical forms of the meal, *yarpag dolmasi*, *yarma*, *hashil*, *duyi chankuru*, *sebze-kuku*, *bal-gaymag* - the main raw for the dish preparation, *gatig*, *sulu hangal*, *horra* - consistence, *turshu*, *shoraba*, *shirin nazik* - organoleptic features of the dish; *sadjichi*, *tava kebab*, *kuffa*, *churek* and etc. - the name of the hearth; *Gandja pakhlava*, *Tauz hangal*, *Garabakh basdimasi*, *Sheki halvasi* - the region where these dishes are well spread.

We should mention that very often the name of the dish means not only one dish, but also several; for example, there are about 30 variants of *dolma*, about 200 varieties *pilaff* and etc.

The second conformity is connected with the word "Ush" - from this word came out a range of terms such as *ushbaz*, *ushichi*, *ush-hana* (canteen), *hush* (dishes from animals legs); *hushhil* (flour porridge), *gushig* (a spoon) and etc. We meet the term "ush" in many old Turkish written sources, in Orhan-Enisey and stone manuscripts.

The third conformity in the formation of the culinary terms refers to all Turkish languages; for example, in Turkey, *Imambairdi* (Imam lost his consciousness from enjoyment, in Kazakhstan *beshbarmag* (five fingers); in Azerbaijan *khanyal* (khan come), *taihan* (young khan-prince); *ahsag-ohlag* (a lame goat), *tutmadj* (*adj-tutma* - not be hungry), *galadj* (be hungry).

*(To be continue)*

Translator:  
Gulnara Akhundova



# DONƏR HAQQINDA DASTAN

Dönər hazırda bütün dünyada tamamilə haqlı olaraq türk xörəyi kimi tanınırlar. Lakin bəzən onu "şavırma" adı altında gah yunan, gah erməni, gah da ərəb xörəyi kimi qələmə verirlər.

Dönər qədim xörəklərimizdən olan şişliyin, kababın bir növüdür. Böyük fransız aşpazı və yazıçısı Aleksandr Düma (ata) Azərbaycanda şişliklərlə tanış olmuş, onu 3 cildlik fransız mətbəxinin lüğəti kitabına da salmışdır.

Məlumdur ki, Düma (ata) yazıçılıqda plagiatdan istifadə edirdi. Hətta Bestujev Marlinskinin "Molla Nur" əsərini fransız dilində çap etdirərkən müəllif kimi özünü göstərmişdi. Aşpaz kimi də plagiatçılığından qalmayan Düma (ata) Azərbaycanda dönərin hazırlanma texnologiyasını da öz adına çıxır və dönər, çevirmə haqqında belə yazır: "İndi isə necə deyirlər "tekmilləşdirilmiş şişliyə" müraciət edək. Şişliyin necə bişdiyini siz artıq bilirsiniz elə deyilmi? Mən isə onu belə tekmilləşdirdim.

Can ətinə xırda qoz boyda tikələrə bölmək əvəzinə mən onu bütöv saxlayır, uzununa bütöv şişə çəkirim. Əti yaxşıca duzlayıb istioflayandan sonra şişin bir ucunu ocağa bərkidib digər ucunu Vasilin sol əlinə qoyuram. Sağ əlini isə mənim kolleksiyamın ən iti xəncəri ilə silahlandırırım. Can ətinin üstü qızardıqca, Vasiliy ətin üstünü 2-3 sm qalınlığında uzununa kəsir.

Bu tikələr süfrəyə verilən zaman, ətin qalan hissəsini duzlayıb, istioflayıb yenə ocağa qoyur və ət şişdən qurtarana kimi bunu təkrarlayır. Qızarmış ət tikələrini təzə yağa ya kərəvizə batırıb yemək daha ləzzətli olur. Tekmilleşdirilmiş kababı hazırlamaq üçün bax bu lazımdır".

Əvəllər və indi də bəzi hallarda heyvanı ya bütöv şəkildə, ya heyvanın bir hissəsini, məsələn, qolunu iri şişə keçirir, közün üzərində fırlayır, döndərir, çevirirlər. Bişdikcə üst bişmiş qatı kəsib yeməyə verirlər.



Rus mətbəxində də dönəri-çevirmeni eyni qayda ilə bişirir, ona eyni anlamda işlənən "verçence" deyirlər. Biz bilirik ki, türk mətbəxi yunan, ərəb və erməni mətbəxlərinə güclü təsir göstərərək onları formalaşdırmışdır. V.Yeqoşkin yazır ki, "XVI əsrin birinci yarısında Əlcəzair bəylərbəyi Xeyrəddin Barbarossa (1483-1546) özünü türk sultanının vassalı tanıdı. XVI əsrin sonunda isə Əlcəzair, Tunis və Liviya Osmanlı İmperiyasının tərkibinə daxil oldu. Rəngbərəng və lətif türk yeməkləri yavaş-yavaş Məqrəbin şəhər əhalisinin öz təsiri altına aldı, türk mətbəxinə məxsus olan texnologiyaların əksəriyyəti, o cümlədən geniş yayılan xirdalanmış ətdən istifadə Tunis, Liviya, Əlcəzair kulinarları tərəfindən əxz edildi. Bir qədər dəyişdirilmiş türk mətbəxinin reseptləri məqrəb xalqlarının mətbəxinə elə möhkəm əxz edilib ki, indi onların milli xörəkləri hesab edilir. Onların arasında ət xörəklərindən "dulma"nı (üzüm yarpağı ilə), "şiş-kabab"ı (şaşlik), "kababı", şimiyatlardan isə "baklava"nı, "raxat lukum"u, "samsa" və bir çox başqalarını göstərmək olar.

Erməni alimi T.A.Xatronova "Erməni mətbəxi" kitabında özü qeyd edir ki, "Türk mətbəxi erməni mətbəxinə həddən çox zənginləşdirib".

Bunu L.N.Sopina və Y.M.Novojenov da təsdiqləyirlər: "Biz məsələn çox şeyləri türk mətbəxindən əxz etmiş erməni və Bolqar mətbəxində oxşarıqlar görürük". Professor A.Süheyli-Ünver yazır ki, "Biz Bizans Rumlarının bizim mətbəximizi eynən aldığı qənaətinə deyək ki, bu gün də onların mətbəxi bizimkinin eynidir".

Qeyd edək ki, dilimizdən "çevirmə" sözü bu dillərdə



"şavırma", "şaurma" şəklində işlənir ki, bu da doğma dilimizdə döner sözünün sinonimidir.

Ola bilər ki, sabah kimse ortaya çıxıb dönərə, çevirməyə, "fırlanma" və ya "f" hərfini deyə bilmədiyi üçün "pırlanma" desin, o yəni də bizim Milli yeməyimiz kimi qalacaq. Dönerin bir hazırlanma nüsxəsini də sizə təqdim edirik.

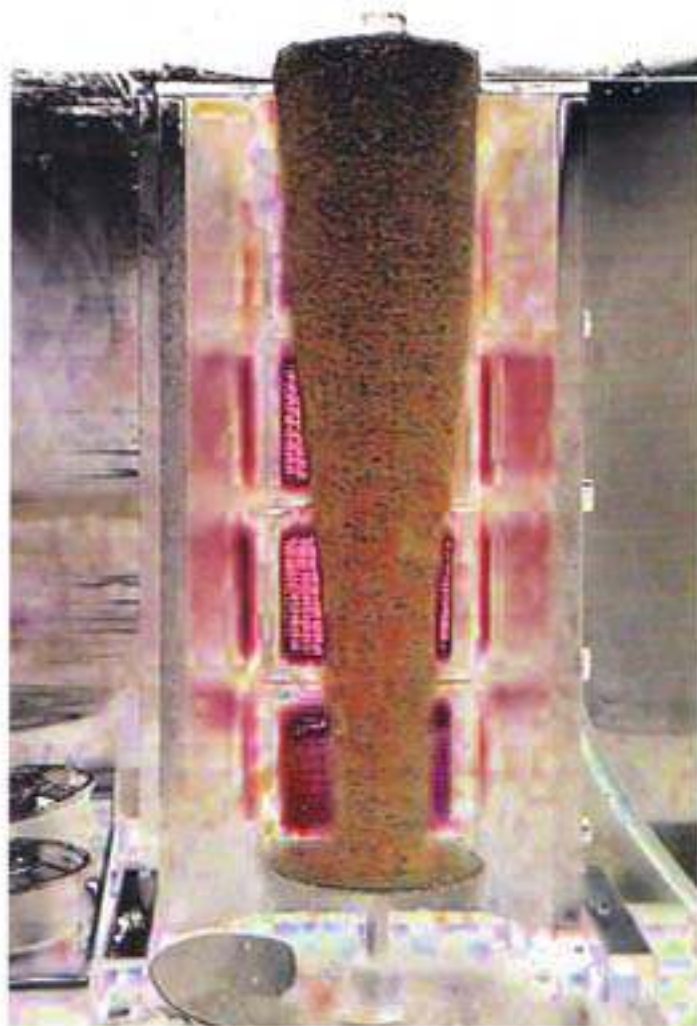
Döner hazırlamaq üçün ən yaxşı ət erkəyin bel əti və ya dananın can ətidir.

Döneri ya Dürmə yazdığı kimi maqalda ya da döner aparatında bişirmək olar. Döner aparatı da türklərin icadıdır və iki hissədən ibarətdir. Birinci hissə hündürünə qoyulmuş maqaldır ən yaxşısı kömür (ağac kömür) maqalıdır. Onun içərisində arakəsmələr düzəldilib bu arakəsmələrə köz doldurulub. İndi daha çox təbii qaz ya elektriklə işləyən maqallardan istifadə olunur. Amma kömürle işləyənlərdə döner daha ləzzətli olur. Döner aparatının ikinci hissəsi isə hündürünə qoyulmuş fırlanan şışdən ibarətdir.

Hazır doğranmış əti qızardılmış boşqaba qoyur, üzərinə doğranmış yaşıl sarımsaq, keşniş, soğan, üyüdülmüş kəkotu qatılmış qatıq və ya süzmə əlavə edir, yanında qızardılmış pomidor, halqa şəklində doğranmış soğan qoyulur.

**100 q hazır ətə, 0,5 stəkan qatıq və süzmə 20 q yaşıl sarımsaq, 10 q keşniş, 10 q yaşıl soğan, 1 q kəkotu unu, 1 ədəd orta pomidor, 1 kiçik baş soğan götürülür.**

Tahir Əmiraslanov



# SAHİL restorani

Azərbaycan və Avropa mətbəxi



Milli park, Neftçilər prospekti 127/1  
97-64-55, 97-64-77, 319-81-71

Mədəniyyət İctimaiyyəti  
vərdinə görə Sahil restoranı  
RUSIYA-2003  
AŞİF mükafatı ilə təmtt edilmişdir  
Aprel 2004

# ТРАКТАТ О МАТЕРИНСКОМ МОЛОКЕ

Известно, что основным фактором регулирующей жизнедеятельности человека, как биологического вида является пища. Пища является определяющим фактором в психофизической деятельности человека, определяя поведенческую функцию как индивидуума в отдельности, так и человеческого общества в целом. Поиск источников пищи, ее добыча, выращивание, переработка, приготовление, принятие пищи и ее утилизация является основополагающим фактором всей жизнедеятельности общества, основой науки, культуры и т. д. Человек есть то, что ест - говорили древние.



Но самой удивительной пищей является первая пища человека - материнское молоко. Еще до конца не раскрыты секреты этой удивительной субстанции, которая питает не только физическое, но и духовное тело человека. Материнская грудь - первый предмет который ребенок видит в жизни из материального мира. Именно она определяют в сознании восприятия прекрасного. Вид кормящей матери вызывает в нас чувство Прекрасного, Радостного, Доброго. Художники обращаются вновь и вновь к этому образу. Предметы и виды близкие к форме груди так нас привлекают. И не зря вид кормящей матери лишается сексуальной окраски, оставаясь сверх Прекрасной, она умиляет и восхищает. Она становится намного выше чем сексуальное. И женщина становится Мадонной, матерью Марией. И это оправдано природой и глубоко научно. Природа сама лишает кормящую мать сексуальной окраски. Вот что пишет по этому поводу Абу Али Ибн Сина (Авиценна) - один из лучших врачей всех времен и народов в книге "Канон врачебной науки": "Ни в коем случае нельзя с ней иметь половое сношение, потому что это приводит в движение менструальную кровь, что портит запах молока и уменьшает его количество. Она даже может забеременеть, что будет очень вредно для обоих детей. Грудной ребенок пострадает от израсходования лучшей части молока на питание зародыша, а зародыш - от уменьшения питания, вызванного потребностью грудного ребенка в молоке". У медиков есть такое понятие "интергенетический интервал". Этот интервал между родами составляет как минимум 2 года. Если женский организм не отдыхает и не выдержит этот период, то следующий ребенок родится больным, в лучшем случае, сердечником. Таким образом, как мы видим Природа сама лишает кормящую мать сексуальной окраски. И в это время женщина выполняет функцию самого Господа. Господь с посредством женщины творит жизнь. У многих народов, в частности и у азербайджанского народа, ма-

теринское молоко является священным. У нас одна из самых крепких клятв как на "Коране" и на хлебе является клятва на материнском молоке. "Ananın südü haqq". То есть, материнское молоко по святости в народном сознание становится вровень с Божественным откровением - Священным Писанием. В народных наших сказках персонажам девам и джинам можно было верить только после того, как они дадут клятву: "Клянусь молоком матери". То есть в народном сознании даже самые страшные чудовища, олицетворяющие зло и грубую силу не могли переступить через материнское молоко.

Самое страшное проклятие матери: "чтоб мое молоко не пошло тебе впрок" (südüm sənə haram olsun) или "чтоб мое молоко вернулось обратно через твой нос" (südüm burundan gəlsin). Самая высокая похвала: "пусть молоко матери будет тебе впрок" (ananın südü sənə həlal olsun), "чистый как материнское молоко" (ana südü kimi təmizdi, ana südü kimi həlald).

Может ли такое быть просто совпадением? Клятва на хлебе, на очаге нам более понятно, так как без хлеба и очага человек не мог обходиться. Но насколько ли необходимо материнское

молоко, ведь его можно было заменить молоком ряда животных или смесью с молоком. Интересен и другой факт. По древнеазербайджанским традициям, которые существуют и по сей день в некоторых районах, жених должен был оплачивать матери невесты специальный выкуп. Этот обычай свойствен всем тюркским народам. Выкуп этот назывался "sud pulu" - буквально "деньги за молоко". То есть жених должен был возместить матери невесты за молоко. Причем если посмотреть на финансовые стороны свадебных обрядов, нет других подобных расходов. Почему такое значение придается здесь именно материнскому молоку? Основным и первым требованием к жениху или невесте является "Halai sud emmiş olsun" - то есть он или она должны были питаться добрым молоком, честной и чистой. То есть кормилица должна была быть честной и чистой, здоровой и доброй женщиной. Ибн Сина тоже отмечает, что "у кормилицы должен быть хороший и добрый характер". Пословица "Анасына бах ызын ал" "Чтоб жениться на дочери смотри на мать", тоже имеет сходную смысловую нагрузку. Восхищаясь красотой и добрым нравом человека, мы одновременно еще более восхищаемся его матерью: "Какая же мать тебя вскормила". Про мудрого мы говорим, что: "Все это он пропитал с молоком матери". В древнетюркском источнике "Китаби-Дядя Горгуд" смертельно раненному герою Бугаджу может помочь только лекарство "материнское молоко с горными цветками". А чтобы оклеветать Бугаджу перед отцом, говорят что Бугадж ругал "седину стариков и молоко старых женщин". По нашим национальным традициям молочная родня (молочная мать, молочная сестра, молочный брат) такие же близкие и родные как и единокровные. По древнетюркским традициям родня со стороны матери до сих пор воспринимается более ближе, чем родня со стороны отца. Брат матери и сын сестры всегда считались самыми близкими, более родными. Владимир Мегре написал удивительную книгу про Анастасию, книгу, которая поражает своей мудростью и гармонией. По нашему мнению книга глубоконучна. Пока вышло в свет всего 5 книг из этой серии и хотелось бы привести из этой книги часть высказываний про материнское молоко. Дед Анастасии говорит про Анастасию: "С молоком матери вошли в нее мудрость и сила Первоисток. Есть такая возможность у кормящих матерей, передавать младенцу при кормлении грудью вместе с молоком материнским и осознанность и мудрость веков, вплоть до Первоисток". Анастасия так рассказывает про свою бабушку: "Прамамочка моя была той женщиной, которая в совершенстве знала, как при кормлении грудного младенца наделять его способностью пользоваться разумом Вселенной. При кормлении ребенка грудью нельзя отвлекаться ни на что постороннее, нужно думать только о ребенке. Она знала, о чем и как, нужно думать, потому и хотела передать свои знания всем людям. Только ты не сможешь понять ее. Ты же не кормящая мать. Тебе не известны ощущения матери, кормящей младенца. Ее могут понять только женщины, кормящие матери". Как говорит Анастасия "материнское молоко питает не только



плоть. Оно может нести с собой огромную информацию и чувственность. Ведь Вы должны знать, что в каждом веществе есть и своя информация, излучение, вибрация... Оно (материнское молоко) - очень чувствительное. Оно неразрывно связано с чувствами матери. В зависимости от них даже вкус молока меняется, а от стресса если он постигнет кормящую мать, молоко грудное даже пропасть может, свернуться". Но что же такое материнское молоко с физиологической точки зрения. И что говорит современная медицина. Сначала обратимся к Ибн Сине. "Относительно обстоятельств кормления грудью и иного питания нужно сказать следующее: по мере возможности надлежит кормить молоком матери, потому что оно как пища более похоже на вещество той пищи, которую ребенок получал в виде менструальной крови, будучи еще в чреве матери. Именно эта кровь превращается в молоко и поэтому ребенок легче воспринимает его и быстрее привыкает к нему. Практикой установлено, что при сосании соска матери ребенок получает очень большую пользу для предотвращения различных страданий. Естественный пери-



од кормления - два года". Вот что пишет Польский ученый-врач Вислоцкая по этому поводу: "В последние десять лет, матери да и врачи-педиатры стали считать необязательным вскармливать ребенка грудью. Бурно развивающиеся на Западе производство различных молочных смесей и витаминизированных прикормов для грудных детей сопровождалось шумной рекламой, убеждавшей женщин, будто искусственное кормление обеспечит им беспечную жизнь, сохранит прекрасный бюст и т.д. Хотя я лично основывалась на собственных наблюдениях за многочисленными пациентками, в этом совсем не убеждена. Результатом моды на искусственное вскармливание является перенасыщение организма витаминами и микроэлементами". После почти десятилетней эйфории по поводу искусственного кормления наступило внезапное увеличение заболевае-

мости детей, потеря сопротивляемости организма к инфекциям, склероз сосудов, проявляющийся чуть ли не в грудном возрасте. Сейчас наступил поворот на сто восемьдесят градусов, то есть возвращение к кормлению грудью как минимум до шести месяцев. Выяснилось, что отсутствие материнского молока в первые месяцы жизни приводит не только к вышеперечисленным болезням, но и к невиданному до настоящего времени распространению аллергических заболеваний, вызываемых избыточным поступлением в организм грудного ребенка элементов внешней среды.

*(Продолжение следует)*

**Таир Амирасланов**

# РЫБНЫЙ РУЛЕТ

Это блюдо приготовила член Азербайджанской Национальной Кулинарной команды на Всемирном Кулинарном Чемпионате в Стамбуле (Турция) Лала Шафиева

## Продукты:

Филе белуги - 100-150 гр  
 Лук - 2 средние луковицы  
 Грецкие орехи - 35-40 гр  
 Лавашана (кисло-сладкая) (по размеру рыбы)  
 Соль, перец  
 Яйца - 2 шт.  
 Панировка  
 Подсолнечное масло - 50-60 гр  
 Для гарнира: щавель, лимонный сок  
 Для 2-го гарнира: сухофрукты (кишмиш, курата, чернослив и т.д.)  
 Для соуса: наршараб, кизиллаван паста

## Метод приготовления:

Заранее готовим начинку: проворачиваем лук через мясорубку, отжимаем, ошпариваем для того, чтобы ушла горечь объединяем с провернутыми грецкими орехами. Затем отбиваем рыбное филе, солим, перчим, накладываем на нее по размеру лавашану, потом начинку, заворачиваем в форме рулета, обваливаем рулет в яйцах, потом в сухарях. Так 2-3 раза. Затем жарим на подсолнечном масле.

Отдельно мелко нарезаем щавель и 1-2 минуты пассируем на масле с добавлением лимонного сока так, чтобы не пропал цвет зелени.

Для 2-го гарнира чуть поджариваем сухофрукты. Подаем с соусом наршараб и кизиловой пастой. Украшаем барбарисом.





# ДНИ АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ КУХНИ В КОСТРОМЕ



*День  
Азербайджанской кухни  
в Костроме 29 ноября 2003 г.*


**МЕНЮ**

*Холодные закуски:*  
Салат "Инджика"  
Закуска из рыбы  
Закуска "Дюльмадже"  
Салат-миссал  
Салат из баклажанов

*Горячая закуска:*  
"Кутабы" с зеленью и сыром

*Горячие блюда:*  
Шашлык из баранины  
Дюлла  
Плов тос-кебаб

*Напитки:*  
Холодные: Гатма  
Горячие: чай по-Азербайджански  
Варенье из Кизила

*Десертные блюда и фрукты:*  
Паштута бакинская  
Ватрушка с  
Сливой  
Граната  
Персики

**БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО**

Уважаемый Тахир Идрис Оглы!  
Ассоциация Костромской области  
совместно с ФНКА АЗЕРРОС  
благодарит Вас за поддержку  
в организации и проведении акции  
"День азербайджанской кухни в Костроме",  
которая прошла 29 ноября 2003 г. на  
высоком профессиональном уровне

Президент Ассоциации  
кулинаров г. Кострома  И.В. Квасникова  
 Президент Ассоциации  
ФНКА АЗЕРРОС  
из Костромской области  К.И. Бабан

обычай азербайджанского народа, проживающего на территории Костромской области.

Было принято решение провести эту акцию благотворительной, разработали меню, культурную программу. Два месяца шла подготовка к этому мероприятию.

И вот 29 ноября 2003 года эта акция состоялась.

В ней приняли участие представители ФНКА г.Москвы и Костромы, танцевальный коллектив ФНКА "АЗЕРРОС", представители почти всех национальностей, проживающих в г.Костроме, члены Ассоциации кулинаров, средства массовой информации и другие. Под бурные аплодисменты были зачи-

В августе 2003 года в Азербайджане под патронажем Центра Азербайджанской Национальной Кулинарии и Правительства Азербайджана прошла благотворительная акция, в которой приняла участие и делегация от МАК России, два кавалера "Знака Достоинства" - Председатель Ассоциации Кулинаров г.Костромы, Генеральный директор ЗАО "Берендеевка" Ирина Вениаминовна Квасникова и мастер-повар зав.производством ООО "АЕР-Сервис" Николай Николаевич Илюшин. Благотворительная акция "Повара против голода" проходила близ города Гянджа. В этой акции принимали участие не только кулинары, но и представители Министерства Молодежи, Спорта и Туризма Азербайджана, Министерства Культуры, Госкомитета по проблемам беженцев Азербайджана.

Эта акция показала сочетание богатой национальной кулинарии с народными традициями Азербайджана. В это время и зародилась идея провести дни азербайджанской кухни в Москве и Костроме.

По приезду в г.Кострому И.В.Квасникова обратилась к Председателю Правительства ФНКА "АЗЕРРОС" по Костромской области Кямрану Бабаеву с просьбой принять участие в проведении этой акции.

Такие мероприятия позволяют возрождать, сохранять и пропагандировать культуру, традиции и

танцы приветствия от Натальи Ивановны Номофиловой - Президента МАК России, Г.Алиева - Начальника Управления Государственного Комитета Азербайджанской Республики по работе с азербайджанцами, проживающими в Зарубежных странах, Тахира Идрис оглы Амирасланова - Генерального Директора Центра Азербайджанской Национальной Кулинарии.

Акция проходила в теплой дружеской атмосфере, всем очень понравились Азербайджанские блюда.

Все присутствующие признали, что узнавая национальную кухню, мы познаем национальную культуру. Такие мероприятия нужно проводить обязательно.

В приготовлении блюд Азербайджанской национальной кухни принимали участие повар из Азербайджана Махир Мамедов и повара ресторана "Берендеевка" под руководством шеф-повара Скобелева Евгения Анатольевича, участника сборной России на Всемирной Олимпиаде - 2000 в г. Эрфурт, обладателя золотой медали на кулинарном фестивале стран СНГ "Содружество", участника фестиваля Звезды кулинарии - 3 тысячелетия г.Москвы.



**И.В.Квасникова**  
г.Кострома РФ

# Məqsədyönlü kulinar emalin bəzi tibbi aspektləri

**S**on dövrlərdə əhali arasında bir sıra xəstəliklərin rast gəlmə intensivliyinin artması fəqis doğurmaya bilmez. Xüsusən əsirin beşisi sayılan ürək-damar, sifir sistemi xəstəlikləri, arterial hipertoniya, şəkərli diabet, bəd xassəli şişlər, qara ciyər patologiyaları kimi "dəbdə" olan xəstəliklərlə bərabər orqanizmin tələbatı çox cüzi olan, lakin həyati funksiyalar və sağlamlıq üçün olduqca vacib sayılan yüksək bioloji fəallığa malik qida komponentləri-mikroelementlərin çatışmazlığı ilə əlaqədar xəstəliklər də nəzərə çarpacaq dərəcədə artmışdır. Belə alimentar patologiyalara yod çatışmazlığı xəstəlikləri, demir defisitli anemiya, vitamin çatışmazlıqlarını misal göstərmək olar.

Bu xəstəliklərin meydana çıxma səbəbləri içərisində alimentar faktor aparıcı rola malikdir. Müasir dövrün sosial-iqtisadi çətinlikləri ilə bərabər əhəlinin faktiki qida rasionunda həm bioloji fəal komponentlərlə zəngin məhsullar və onlardan hazırlanan xörəklərin azalması, həm də kulnariya emalı zamanı vacib texnoloji yanaşmalara əməl olunmaması da durur.

Azərbaycanın milli mətbəxi öz qədimliyi, zənginliyi, ləzzətliyi və s. xüsusiyyətləri ilə seçiyələndiyi kimi, bu xörəklərin kulnariya emalının rəngarəngliyi ilə də seçilir. Ancaq kulnariya texnologiyasının tibbi-gigiyenik və etmi cəhətdən əsaslandırılmış yanaşmalarına heç də həmişə və hər yerdə əməl olunmur. Göstərilən patologiyalarda bu amilin də aparıcı rola malikliyi unudulmamalıdır.

Məsələn, son onillikdə respublikanın müxtəlif bölgələrində yod çatışmazlığı xəstəliklərinin (YÇX) 3-12 dəfəyə qədər artmasının səbəbi qıdadada yodun kəskin dərəcədə azalması olmuşdur. Fiziki və zehni əmək qabiliyyətinin azalması, intellekt zəifliyi, orqanizmin immun qabiliyyətinin zəifləməsi, xəstəlik və infeksiyalara tez tutulma, onların ağır gedishə malik olmaları və s. ilə seçiyələnen bu xəstəliklərin aradan qaldırılması üçün tərkibi yodla zəngin olan məhsulların: dəniz məhsulları, baliq (xüsusilə okean baliqları), baliq məhsulları, süd, pendir, kərə yağı, yulaf, qarabaşaq yarmaları, tərəvəzlərdən hazırlanan xörəklərə, kobud üyüdülmüş undan bişirilən çörəyə üstünlük verilməklə bərabər, xörəklərin hazırlanma texnologiyasının gözənilməsi də vacibdir.

Unutmaq olmaz ki, düzgün aparılmayan termiki emal xörəklərdə orta hesabla 40-60% yod itkisinə səbəb olur. Uzun müddətli qaynatma, xüsusilə də qazartma zamanı yod itkisi daha da yüksəlir.

YÇX-nin profilaktikasının əsas yollarından biri də yodlaşdırılmış duzdan istifadə hesab olunur. Təəssüf ki, istər məişətdə və istərsə də ictimai qidalanma şəbəkələrində əksərən duzu məhsullar qazana tökülərkən xörəyə əlavə edirlər. Nəticədə xörək bişənə qədər ona qatılan duzun tərkibindəki yod tamamilə parçalanır. Ona görə də duzu xörəyin termiki emalı başa çatdıqdan sonra əlavə etmək məsləhətdir.

Ələcə də alimentar patologiyalardan geniş yayılan, xüsusilə qadınlar, qızlar, kiçik yaşlı uşaqlar arasında daha çox təsadüf olunan qan azlığının meydana çıxmasında da qidalanmanın qeyri-qənaətbəxşliyi, qırmızı qan küreciklərinin formalaşması üçün vacib olan demirle zəngin məhsullardan istifadə imkanlarının aşağı olması ilə bərabər, bu məh-

sullardan hazırlanan xörəklərin düzgün emal edilməməsi, qazanılmış xoşagəlməz və ziyanlı veridishlərin rolunu da qeyd etməliyik.

Düzdür gündəlik qida rasionumuzun tərkibində demirin miqdarı bədənimizin tələbatından qat-qat artıq olsa da, onun ancaq çox cüzi bir hissəsinin mübadilə olunduğunu da unutmamalıyıq. Əhəlinin, xüsusən onların imkansız təbəqələrinin ət, ət məhsulları, quş əti, baliq, qara ciyər kimi həm demiri ilə kifayət qədər zəngin və yaxşı mənimsənilən mənbələrdən, ələcə də tərkibində demir az olsa da ancaq yaxşı mübadilə olunması ilə seçilən (tərkibində S vitamini olduğuna görə) meyvə və tərəvəzlərdən heç də həmişə kifayət qədər istifadə edə bilməmələri ilə bəhəm, bu məmulatların kulnariya emalı, hazırlanması zamanı emal texnologiyasının tibbi yanaşmaları bərdə az məlumatlara maliklik texnologiyada arzuolunmaz təzadırla, bu işə müəyyən dərəcədə orqanizmdə demir çatışmazlığının yaranmasına gətirib çıxarır. Göstərilən məhsullardan qazartmış xörəklər hazırlanarkən, həmçinin uzun müddətli qaynatma zamanı demir itkisinin artması ilə bərabər həm də mövcud demirin sorulmasına ciddi əngəllər də meydana çıxır. Məsələn, qara ciyərin tərkibində demir etdəkindən 3 dəfə artıq olsa da, onun orqanizmə sorulmasının etdəkinə nisbətən aşağı olması qara ciyərin termiki emala etə nisbətən daha həssaslığı ilə izah oluna bilər. Maraqlıdır ki, qaynatılmış mal etindən demirin sorulması xüsusilə onun pürə formasında hazırlandığı halda daha nəzərə çarpan səviyyədə olur. Bu xüsusiyyəti əsasən də körpələrin qıdalanması zamanı nəzərə almaq, onlar üçün daha çox ət, meyvə və tərəvəzlərin mülayim termiki emal yolu ilə hazırlanmış pürələrinə üstünlük vermək lazımdır. Yaxud almanın tərkibində demirin kifayət qədər çox olmasına (etdəkindən 5-6 dəfə artıq) baxmayaraq onun cüzi bir hissəsinin mənimsənilmə bildiyini də unutmamalıyıq. Eyni zamanda əksərən almanın qabığı soyularaq istifadə edildiyindən məhsulun tərkibindəki demir, ələcə də orada olan vitaminlərin də nəzərə çarpan itkisinə imkan yaradır, nəticədə özümüzü belə əhəmiyyətli amillərdən məhrum etmiş oluruq. Xörək bişirən zaman onun tərkibinə əlverişli demir mənbəyi hesab olunan məhsullarla birlikdə demirin inqibitorlarına, malik məhsulların qatılması da nəzərə çarpan demir itkisinin səbəblərindəndir.

Xörəklərin texnoloji emalına düzgün əməl edilməməsinə ləkə mikronutrient çatışmazlıqlarının səbəbi hesab etməməliyik. Emal texnologiyasının gözənilməməsi nəticəsində əmələ gələn frutir yağları, yağ turşularının peroksidasiya məhsulları, xolesterin, konserogen maddələr və s. ürək-damar sistemi və qara ciyər xəstəlikləri, arterial hipertoniya, bəd xassəli şişlər və digər patologiyaların əsas səbəblərindən sayılır.

Deməli insanların sağlamlığı, gümrəhliyi, mütenasib bədən quruluşuna malikliyi və gözəlliyinin qorunmasında təcrübəli, savadlı kulinarların da payı vardır.

*I.R. Əhmədov,  
Azərbaycan Tibb Universiteti,  
Qidalanma və kommunal gigiyena kafedrası*

# Muğanın balıq yeməklərinə dair



**X**IX-XX əsrin əvvəllərində Araz və Kürətrafi kəndlərdə, xüsusilə Salyanda balıq yeməklərinin geniş yayılması, tədaiq olunan dövrdə Muğanda balıq ovunun əhəlinin yardımçı məşğuliyyət növlərindən olması ilə əlaqədardır. XVIII əsrin sonlarında Salyanda olmuş Fon Biberşteyn öz qeydlərində ərazidə məskunlaşan yerli əhəlinin balıqdan müxtəlif yeməklər hazırlamaqla yanaşı, ondan yüksək mənfəət əldə etdikləri haqqında yazmışdır. Burada ovlanan balıqda təkce yerli əhəli deyil, həm də qonşu əyalətlər təchiz olunurdu. O cümlədən Tiflis şəhərini təzə balıqla əsasən Salyan və ətraf ərazidəki bir neçə vətəgələr təchiz edirdi. Buna səbəb ərazidə Kür çayı daşdıqdan sonra iri vətəgələrdə ildə minlərlə pud balıq və bir milyon puddan çox müxtəlif növ axçalı balığın tutulması şərait yaradırdı. Bu faktlar bir daha göstərir ki, balıqçılıq muğanlıların məişətində əsaslı yer tutmaqla yanaşı, kulinariya mədəniyyətinə də əsaslı təsir göstərmiş və burada balıq, balıq məhsulları (balıq yağı, kürü və s.) geniş yayılmışdır. Tədaiq edilən bölgədə balıqdan əsas etibarilə təzə halda, qismən də duzlanmış, qurudulmuş və qaxac halda istifadə etmişlər. Etnoqrafik səfər zamanı muğanlılar arasında balığın duzlanması, qurudulması və qaxac edilməsinin bir sıra sadə üsulları qeydə alınmışdır. Balığı duzlamaq üçün onu duzla qarışdırıb çərgə ilə üst-üstə küp və ya bardağa yığirdilər. Hər cə-

rgenin üzərinə əlavə duz səpirdi. Həm də vaxt gətdikcə tədricən duzun miqdarı artırıldı. Xırda balıqlar duzlu məhsula qoyulurdu. Balıq sərin yerdə yaxşı qaldığına görə çox vaxt saxsı və taxta çaləklərdən istifadə olunurdu.

Çapaq, siyənək, şahmayı, çəki, ziyad, külmə və s. axçalı balıqları hissəvermə yolu ilə qurudurdular. Salyanda iri axçalı balıqların başını yarıaraq, daxili orqanlarını çıxarıb, bel hissəsini kəsib duzlayaraq qurudurdular. Xırda balıqları (külmə, siyənək, şahmayı və s.) eyni zamanda iri balıqları da əvvəlcə suda yuyur, təxminən bir həftə duzlaqda saxlayır, sonra isə suda yaxalayıb kərmə, kuleş, yonqar ağacının üstüsündə, balıqların gözündən, ağızından, qəlsəməsindən miltə və ipə düzməklə hissə verirdilər. Yerli əhəli qurudulmuş balığa "nicar" deyir.

Bəzən duzlanmış təzə balığı qaxac etmək üçün açıq sahədə ağacdən talvar qurudulurdu. Bunun üçün 2 m. hündürlüyündə 4 ədəd ağac dirəyi düzbucaqlı formada basdırılır, üzərinə bir-birindən 20-30 sm aralı nazik şüvüllərə düzüb bərkidirdilər. Balıqlar həmin şüvüllərdən asılırdı. Balıq əsasən payız aylarında qaxac edilirdi. Əks təqdirdə isti hava da balığın eti vaxtından tez qaxaclaşdığından acı və dodsuz olur, "qaxaclaşma müddəti iki həftə çəkirdi". Qızılbalıqdan hazırlanmış qaxaca muğanlılar "cırım" deyirdilər. Qaxac edilmiş balığın etinin yağlı olması sadəcə olaraq

onun çörəklə yeyilməsi ilə nəticələnirdi. Qaxac edilmiş balıq adətən ağız azuqəsi rolunu oynayırdı. Qeyd edək ki, soyuq yeməklər kimi xarakterizə edilən balıq kürüsünün emalında da yerli əhali geniş şöhrət qazanmışdı. İ.N.Berezin "Boje promisl" da olarkən burada təcürbəli kürü istehsalçılarına təəccüb etdiyini yazmışdır. Kürünü başlıca olaraq oğ balıq, kür kələmosu, uzunburun, nərə və s. cinsli balıqlardan alırdılar. Bunun üçün balığın qarnını yarıb kürü yerləşən "yaştığı" çıxarırdılar. Sonra kürü dənələrini yaştığın pərdəsindən ayırır, pastanmayan qablara yığıb yuyurdular. Kürünü oğ tənizdən tikilmiş və duzlağa salınıb duzlanmış ensiz və uzunsov klseye yığirdilər. Duzluğu və suyu etendikdən sonra dənəvar halına salıb, dairəvi dillimləyərək yeyirdilər. Adətən nərə kürüsü qiymətinə və dadına görə həmişə üstün olmuşdur.

Muğanın lokal-spesifik balıq yeməkləri arasında balıq supu, kababı, dolması, mütəlcəmi, buğlaması, ləmbicli və s. vardır. Bütün bu yeməklərin çeşidi müxtəlif olmaqla yanaşı, milli mətbəximizdə özünəməxsus yer tutur. Yüzlüklər boyu formalaşmış texnoloji prinsiplərin yeməklərin keyfiyyətinə böyük təsirine baxmayaraq bu məsələdə yerli əhəlinin mətbəx yaradıcılığını da nəzərə almaq lazımdır. Burada yerli əhəlinin milli mətbəximizin formalaşmasında əsas rol oynaması ilə yanaşı gəlmə əhəlinin də rolunu danmaq olmaz. Məsələn, balıq supunun bişirilməsini bəzi yaşlı informatorlar rusların bu əraziyə köçməsi ilə bağlayırlar. Yeməyi əsasən sıf balığından bişirirlər. Onu bişirərkən soğanı yağda təravədən sonra ağız alınıb doğranmış balığı kartofla birlikdə suyun içində ataraq bişirirlər. Burada da adı sup bişirərkən istifadə olunan ədviyyatlar işlənilir. Belə yemək növü hələ qədim zamanlardan yerli əhəlinin qida həyatında mühüm rol oynamışdır. Təzə tutulmuş balığı dəniz suyunda bişirirlər.

Balıq kababını hazırlamaq üçün balığı təmizləyir, 20-30 sm həcmində doğrayaraq duzlayıb, istiot, soğan vurub, şışə taxıb, təndirdə köz üzərində qızadırlar.

Balıq dolmasını adətən duzlu balıqdan bişirirlər. Duzlanmış balığın içinə nərə, xər tutu alçanı, ədvahi (dərçin, istiot, sarkök) qovuraraq doldururdular. Daha sonra balığın qarnını tikərək (bu adətən axçalı balıqlara aiddir) onu parça üzərinə düzülmiş əncir və ya tənək yarpağına bükərək qazanın içində yarıya qədər su olan boşqabın üzərinə qoyaraq onu buxarda bişirirlər. Onun yanında süfrəyə üzüm, yemiş, qarpız, soyulmuş kartof, ayran, ovduq da verirdilər. Belə balıq dolması və mütəlcəm plovia da istəhla yeyirdi.

Balıq mütəlcəmini isə adətən şif balıqdan bişirirlər. Bu zaman onun qarnına doldurulmuş kişmiş, qoz ləpəsi, albuxara, əncir qurusu, nənə və s. əlavə edərək (adətən axçalı balığı nəzərdə tutulur) düzülmüş əncir və ya tənək yarpağına bükəndən sonra təndirdə, közün üstündə öz buxarı ilə bişirirdilər.

Balıq buğlamasını əsasən çəki balığından hazırlayırlar. Bunun üçün balığı təmizləyib yuyur, tikələrə doğrayıb duzlayır, doğranmış soğanla qarışdırıb qaba düzür. Onun üstünə göyertli, yağ, suyuna bir az sirkə, kartof ataraq vəm-

lə bişirirlər. Qabın qapağı kəp örtüldüyündən balıq öz buğunda bişdiyindən bu xörək buğlama adlanır.

Ləmbicli əsasən nərə cinsli balıqlardan hazırlayırdılar. Bunun üçün yuyulub, duzlanmış, istiot vurulmuş balıq tikələrini tavada nazik doğranmış soğan düzümünün üstünə göyertli vurmaqla düzürdülər. Bir qat göyertli, turşu, pomidor, bir qat balıq olmaqla bir neçə lay üst-üstə yığaraq su töküüb yağ atıb bişirirdilər.

Basdırma balıq yeməyi əsasən axçalı balıqların təmizləyib duzlanaraq axçalı halda təndirdə, közün altında bişirilir.

Plovia demə qovarkən bişirilmiş qazıl balığı onun altına qoyunlaq yarıdan yemək növü de yerli əhəli üçün xarakterikdir. Bəzən əhəli qazıl balıq olmayanda onun funksiyasını şahmayı balığı vasitəsilə edirdilər.

XIX-XX əsrin əvvəllərində rusların əhəlinin (mələğan, subbotnik, duxabor və s.) Muğanda məskunlaşması burada bir sıra yeni kulinariya ənənələrinin yaranmasına səbəb olması ilə yanaşı, yerli yeməklərin də texnoloji cəhətdən zənginləşməsinə şərait yaratdı. Ruslar yerli əhəlidən buğda



unundan müxtəlif xəmir xörəkləri, qənnadı məmulatları bişirməyi, eyni zamanda şor dolma balığının yanında süfrəyə qoyulan qatıq, ayran, unucadan dovğa bişirməyi, ovduq hazırlamağı öyrənmişdilər. Onlar toy, ziyafət məclislərində yerli mətbəxdən mənimsədikləri dolma, buğlama, küfte-bozbaş, çığırtma, ləkəbab, basdırma, ketə və s. verirdilər.

Beləliklə, bölgənin ənənəvi balıq yeməkləri yerli əhəlinin milli mətbəx sərvətinə çevilərək özünün spesifik xüsusiyyətini yüzlüklər boyu qoruyub saxlayaraq bu gün də öz əhəmiyyətini itirməmişdir.

*Prağa Əyyub oğlu İsmayilzadə,*

*AMEA Arxeologiya və Etnoqrafiya İnstitutunun aspirantı Ədəbiyyat.*

*Vəliyev T.T. "İmperializm dövründə Azərbaycanın sənayesi və proletariati. Bakı, 1987, səh.140.*

*Березин И. Путешествие по Дагестану и Закавказью. Казань, 1849, с.296.*

*Məmmədov H. Muğanın maddi mədəniyyəti. Bakı, 2001, səh.103.*

# НУМЕРОЛОГИЧЕСКАЯ КУХНЯ

Есть версии, что Господь дал нам познавать Мир с помощью констант геометрических фигур цифрового звукового и цветового ряда.

На основе этого созданы различные формы предсказаний с известной долей вероятности, описывающие предстоящие события.

Все эти виды изотерических знаний находят отражение и в материальном мире, в частности с их помощью дают советы по питанию. Одной из форм предсказания являются нумерологические предсказания и связанные с этим способом питания. Отметим, что с этим видом предсказаний эзотерикой чисел - занимался известный математик, эзотерик, селекционер капусты Пифагор.

Для того, чтобы найти число своего имени, нужно написать имя, отчество и фамилию полностью, после этого заменить буквы соответствующими цифрами и сложить эти цифры до тех пор пока не получится обозначенное число от 1 до 9. После этого необходимо найти число рождения. Для этого надо писать день, месяц и год рождения. К примеру, 14.03.1958 и сложить все цифры до получения обозначенного числа. В нашем примере мы получим

1	2	3	4	5	6	7	8	9
а	б	в	г	д	е	ж	з	и
к	л	м	н	о	п	р	с	т
у	ф	х	ц	ч	ш	щ	ъ	ы
ь	ю	я	□					й

$1+4+0+3+1+9+5+8=31=3+1=4$ . К этому добавляем число имени и складываем опять до однозначного числа. Соответствие цифр и букв имени можно найти в таблице:

Итак, число Вашей личности единица, что означает "Солнце".

В "солнечных" продуктах содержится алхимическое золото, которое нам помогает зарядиться солнечной энергией.

В "солнечное" меню входят все овощи и фрукты желтого и оранжевого цветов - апельсины, мандарины, лимоны, морковь, абрикосы, персики, желтые яблоки и груши, кукуруза, грейпфруты, желтые сорта манго, бананы, желтая слива, желтая черешня, тыква.

Этот список дополняют семечки подсолнечника и миндальные орехи, топленое сливочное, нерафинированное подсолнечное и кукурузное масло, кукурузная крупа, трава и цветки ромашки, зверобоя, корень аира, имбирь, шафран, мускатный орех, лавровый лист, гвоздика, сарыкок, мед.

Все это можно употреблять в сыром виде и вы зарядитесь солнечной энергией единицы по полной программе. Из фруктов и овощей можно делать чистые или смешанные соки, готовить салаты. Например, салат из тертой тыквы и моркови. Кукурузу и тыкву можно употреблять в вареном виде. Это может быть тыквенная и кукурузная каша, тыква, запеченная ломтиками со сметаной, тыквенная запеканка или тыквенный пирог. Тыкву для этих блюд нарезают тонкими пластинками или мелкими кубиками. Кукурузу лучше употреблять в початках.

Только в натуральном виде эти продукты сохраняют вибрацию единицы и Солнца.

Особенно "солнечные" продукты хороши при ослабленном организме. Составьте для напряженных дней "солнечную" диету, куда войдут только перечисленные продукты. Каждое обычное утро начинайте с соков и салатов из ваших фруктов и овощей, а заканчивайте день ложкой меда.

Если ваше личное число "2", то "Двойка" и "Луна" предоставили вам фрукты и овощи белого цвета и некоторые цветные продукты: разнообразные сорта капусты, которую можно употреблять в сыром, вареном, тушеном, печеном и соленом виде или в салатах, обильно политых рапсовым или льняным маслом, которое для вас просто незаменимо. Сок свежей белокачанной капусты и огуречный сок поможет при болезнях желудка и пищеварительного тракта, которыми так часто страдают "лунарии". По полстакана утром натошак капустно-огуречного сока - и вам не страшны никакие воспаления, язвы, камни, дуодениты и пр.

Капуста брокколи великолепна и служит мощной витаминной подпиткой. Репу можно натирать в салат вместе с капустой, а можно тушить в молоке. Не забудьте про печеный картофель, сырую редьку и редиску, цикорий и дыню.

Из фруктов вам больше всего подойдут белые яблоки, кокосы, ананасы, белый виноград, белый инжир.

Слегка подсушенное на сковороде льняное семя хорошо в виде приправы к салатам, супам, а также в качестве панировки. Наилучшая трава для вас - подорожник.

Добавьте ко всему этому немного сычужных сыров, молочный кисель, сыворотку и свежий творог, гатыг, айран.

Если ваше число "3", то вам покровительствует "Марс", подойдут овощи и фрукты красного, бордового и малинового цветов, а также острые приправы.

Энергию Марса поддерживают гранаты, красный виноград, клубника, земляника, калина, рябина, инжир, красные яблоки, зириндж, сумах.

Из овощей предпочтительны свекла, лук-порей, лук, чеснок, перец всех сортов, хрен, ремень.

Масло для приправы лучше рапсовое или оливковое нерафинированное первого отжима.

Если ваше число "3" основная трава для вас как "марсианина" - крапива. Можно есть ее, растерев с солью. Она хороша в любом виде. Свежую промытую кипятком крапиву обязательно кладите в салат. Крапива может стать одним из ингредиентов супа. А зимой отвар крапивы и полыни вполне может заменить чай. Можно готовить суйуг или кяту (гутаб) из крапивы.

Когда вы ощущаете упадок, то лучше крапивного отвара или крапивного сока ничто не поддержит ваш организм. Силу вам придаст и гранатовый, калиновый или свекольный сок.

Обязательно нужно употреблять в пищу чеснок, лук, кресс-салат, а в качестве приправ - горчицу, хрен, имбирь, горечавку.

Зимой в период активизации вирусных заболеваний будут полезны перцовая, чесночная, калиновая и имбирная настойки. Но не более 25 граммов в день. В противном случае это может плохо повлиять на сердечно - сосудистую систему.

Если ваше число "4", а планета "Меркурий", то вам нужны все виды орехов, правда, они должны быть не сырыми и не жареными, а слегка подсушенными. Сладкие орешки предпочтительнее соленых, но лучше есть их в натуральном виде.

Полезны также салаты из моркови, пастернака, морской капусты, заправленные петрушкой, укропом, кинзой, мятой, тархуном.

"Меркурианцам" совершенно необходимы зерна, семечки и хлеб. Но нужно есть зерновой хлеб, овсяные лепешки, хлеб из разных хлопьев и зерен с добавлением тмина и семечек.

Если нет такого хлеба, то носите с собой на всякий случай простые галеты из отрубей.

К вашей пище относятся сырые перепелиные яйца, овсяная каша из цельной крупы,

оливки. Грибы можно употреблять в любом виде.

Для вас необходимы пророщенные зерна.

Для нормализации нервной системы надо употреблять отвары мяты, тмина, тархуна или мороженой морской капусты.

Если ваше личное число "5", а планета "Юпитер", то среди фруктов и овощей в первую очередь нужно выбрать те, которые имеют малиновый, сиреневый, фиолетовый и черный цвета.

"Юпитерианцам" нужна сытная многообразная трапеза. В первую очередь это ягоды, которые стоит употреблять в начале еды или за некоторое время до основной трапезы: ежевика, смородина, черника, малина, черный виноград, черный инжир, вишня, барбарис, красные сорта сладкого крыжовника, голубика, чернослив (сушеный и свежий), красные грейпфруты.

Из овощей очень полезны баклажаны. Их надо есть в большом количестве и в любом виде: маринованные, соленые, жареные, тушеные, сушеные (их кладут в супы).

Вторым основным овощем "юпитерианцев" является свекла, лучше Гадабекская. Попробуйте ее в сыром виде. Сырая свекла хорошо в салатах, а свекольный сок незаменим для энергетической подпитки, полезна и в вареном, тушеном, маринованном виде.

Черные оливки должны быть на вашем столе круглый год, так же, как свекла и баклажаны.

Спаржа может заменить на вашем столе картофель. Ее можно есть в маринованном виде со специями, в вареном виде - в супе, в салате, в гарнире, в жаренном виде особенно хороша дикая спаржа (гуланчар).

Черную и фиолетовую фасоль попробуйте приготовить с фиолетовым луком. Сперва немного проварите ее или хорошенько размочите, а потом выложите на сковороду с нарезанным толстыми кольцами фиолетовым луком. Тушить ее надо под крышкой на оливковом масле с добавлением воды не менее получаса. Заправлять это блюдо лучше всего мускатным орехом, миндалем, любыми другими орехами, барбарисом, грибной травой.

Для энергетических подпиток лучше всего использовать сок черной смородины, сок черники, сок красного винограда, сухое красное виноградное вино. Лучше, если вы эти соки будете употреблять без сахара. Кстати, о сахаре. Вам больше подходит коричневый сахар (пamelа).

Чернику, ежевику, голубику, черную смородину можно приготовить в собственном соку или в виде варенья или протертые с сахаром, но если есть возможность, то заморозьте их методом быстрой заморозки.

(Продолжение следует)

А.Амирасланова  
Л.Шафиева

# Novruz məəcunları

**H**əddindən dadlı, ləzzətli və canaxeyirli bir şey yedikdə, adətən, "bu yemək deyil, əsl məəcundu, məəcun" deyirik. "Məəcun" nə deməkdir? Dilimizin izahlı lüğətində oxuyuruq: "Məəcun-xalq təbabetində xeste və zəif adamlara verilən xüsusi hazırlanmış xəmirvari yemək növüdür".

Uzun sürən sərt qış fəslə zamanı insanlar təzə tərəvəzlər yemək imkanından məhrum olub qeyri-qənaətbəxş qidalandıqlarına görə, onların orqanizmləri lazımlı maddələr almır və nəticədə, bedenin qoruyucu gücü aşağı düşürək, bir qayda olaraq heçə enir, insanlar tez-tez xəstələnib sağlamlıqlarını itirir və yaz fəslini, demək olar ki, artıq taqətdən düşüb üzülmüş, həddindən artıq zəifləmiş halda qarşılayırlar. Xəstəliklərə qarşı müqavimətli artırmaq, sağlamlıqlarını yaz-yay günlərinə qədər qoruyub saxlamaqdan ötrü ulu babalarımız Novruz bayramı ərəfəsindəki 90 gün müddətindəki bir para bayram və ləxir çərşənbələrində, bir adət-ənənə olaraq, həm müştərek şəkildə, həm də bir ailə çərçivəsində qidalı, cana xeyir verən, bedənə güc-qüvvət, istilik gətirib onu möhkəmləndirən xüsusi "məəcun yeməkləri" hazırlayırlar və onları ilk növbədə xeste uşaq, qoca və zahırlara, yerdə qalanını isə başqa ailə üzvlərinə yedirdirdilər.

Mütəxəssislərin ümumi rəyinə görə, Novruz ərəfəsində qeyd edilən bayramlar zamanı məəcun hazırlamaq ənənəsi hələ bizim günlərdə belə Şumer dövrü Orta Asiyadan Yaxın Şərqi keçmişdir. Bu ənənəni Orta Asiyada məskunlaşmış bütün türk xalqlarının məişət və bayramlarında yaşaması buna gözəl dəlalətdir. Təbii ki, qazax türklərinin son illərə qədər "Novruz Köçə" yeni il mərasimi zamanı hər evdə iti çənlərdə quru et tikələri, buğda yarması, az miqdarda dan, düyü, noxud, qarğıdalı və s. bitki dənələri və quru pendirdən hazırlanmış çox ləzzətli bir bayram bişmişinə "Novruzköçə", yeni Novruz xaşılı deyirlər.

Qırğız türkləri isə buna oxşar məəcuna "nooruzköçə" adı vermişlər. Onların xaşılı, əslində dan yaxud buğda yarmasından bişirilmiş bir növ dutu şorbədir. "Auzköçə" deyilən başqa bir xörək isə bir az duz qatılmış qovut qarışığının ye-

ni doğmuş inək südündə qaynadılması ilə alınır. Eyni zamanda Novruz günü Xəzər və Səmərqənddə "novruz-qüçə" və ya sadəcə "qüçə" adı daşıyan bir bişmiş ayrı-ayrı evlərdə hazırlanaraq məscidlərə aparılır və burada nəzirniyəz tək camaata paylanır. Sıyq aşı və bizim hədiyyə xatirədən həmin "qüçə" yeddi cür "hübubat" (yeni dənli-paxlali bitki) - hindistan dənəsi, buğda, arpa, dan, düyü, lobya və mənşən qarışığından bişirilir.

Əslinə qalarsa, bunlara oxşar un və dənələrdən hazırlanan bəsit məəcunlar xalq arasında "xaşılı", "hörrə", "hədik" və "umac" adları altında tanınır, onlara Çırağan bayramından başlayaraq, adətən aşıqın Böyük və Kiçik Çillələri və Boz Çilləyə qədər ən şaxtılı çağlarında bişirilən ad yemək kimi baxılmışdır. Diqqət yetirsək, bu bişmişlərdə, bir qayda olaraq şəkər-şərbət və ədviyyat əsla işlənmir, sən demə onlar vaxtilə köçəri həyat sürmüş türk xalqları üçün daha seçiyəvi sayılan xüsusi yeməklərdir.

Əslində bu xalqlar Yaxın Şərqi yerlərdə buradakı bir sıra yerli adət-ənənələrlə tanış olduqda bu bişmişlərə artıq şəkər və ədviyyat qatmağa başlamışlar. Nəzərə almalıyıq ki, bizim günlər istifadə etdiyimiz şəkər çuğundurundan alınan qənd, əslində XVIII yüzilin kəşfidir. Ondən öncəki zamanlarda ulu babalarımız şəkər qamışı-"neyşəkərdən" alınan məhsullarla yanaşı, əsas etibarilə bedənə istilik gətirən saf anı balı, həmçinin üzüm, əncir, xurma, tut və bu kimi şirin meyvələrdən alınmış şərbət, rıçal və doşablardan istifadə etmişlər. Neyşəkərin vətəni cənub-şərqi Asiya olsa da, ondan alınan şəkər Yaxın Şərqi yalnız V yüzildə gəlib çıxmışdır. Burada meyvə şirələri və həmin şəkərin qarışığından alınmış, bəzən şəffaf, bəzən isə bozurtul, çəhrayı və ya sarı rəngli kristallara "nabat" deyilmişlər. Ağ sapa düzülmiş buza bənzər bu şəkər parçaları əski zamanlardan bəri xalq arasında bir adət olaraq bayram mərasimi və toy-nişan şirniyyatı tək işlənməkdədir.

Bəllidir ki, Orta Asiya-Türkistanın ayrı-ayrı yerlərində Novruz bayramı üçün müştərek tərzdə göyerdilmiş buğda şirəsindən özünəməxsus bir həlim bişirilir ki, ayrı-ayrı yerlərdə ona "sumalak", "sümələq" və "səmənağ" deyilir. Yurdumuz-



da əsas etibarilə Novruz ağız qış bayramları və ya "səməni mayası" (ona səhvən "halva" da deyirlər) adlanır. Belə ki, ona un, doşab və ədviyyat, istiot qatıb yağurduqdan sonra sacda bişirməklə və ardınca ona qoz ləpəsi əlavə etməklə "sühan halvası" hazırlayırlar.

Bu halva ilə yanaşı el-oba içində "şəkərpərə halva" deyilən digər bir məəcun da bişirilir ki, burada buğda ununu aramla qızartmaqla üzərinə şərbət yaxud doşab tökərək qatılana qədər qarışdırırlar. Ulu əcdadımızın düşüncəsinə görə, hər iki halva bədəne güc-qüvvət gətirir, insanı kökəldir, sinir sistemi və cinsi fəaliyyət üçün xeyli faydalıdır. Adət üzrə, qış günləri encir doşabı ilə un qarışığından bişirilən yalnız qurudulduqdan sonra yeyilən "Zincifərəc" də həmin qəbildən olan şirin məəcunlardan biridir.

Halvanın digər növü sayılıb ibtidası çox əski zamanlarla bağlı olan "quymaq" xəmir xəreylə yurdumuzda uzun müddət xəstə və fəqətsizlərə verilən bir məəcun tək tanınmış, son zamanlar nə səbəbdənsə yalnız doğum zamanı və ondan sonrakı dövrdə zahıya yedirilən xüsusi bir yemək kimi göstərilir. Deyilənə görə, bu məəcunu yeyən zahı qadın sən demə həm ruhen, həm də cismən təəmin olunurdu. O, qısa bir müddətdə, ən çoxu on gündən sonra yaftığından qalxıb işinə-gücünə qayıdırdı. **Quymaq çalmaqdan ötrü unu kiçik odda yağda qızardır, sonra qarşdıraraq ona arabr su tökür, zəfəran, sankök, duz əlavə edərək üzərinə yağ damlatan çxana qədər bişirir, ardınca üstünə bal yaxud şərbət (bizim günlər şəkər mefli) töküb yeyirlər.**

Sən demə, bu məəcunun yalnız duzla bişirilən bir başqa növünə-"əsəday" demişlər. Dünya görmüş nənələrimizin söylədiyinə görə, ötənlərdə mamaça və iki ağbırçək qadın tərəfindən çalınan quymaq hökmən müvafiq bir ayınla müşayiət olunmalıymış. Belə ki, hamı (qaydaya görə, sürətlə yeyənlərin sayı tək olmalıdır) süfrə başına əyləşdikdə ağbırçəklər iki yandan quymaqla dotu tavadan yığıb üç dəfə onu süfrəyə qoyub qaldıraraq: "deyə-deyə gəlib, gülə-gülə gedin" -demişlər. Süfrə başındakılar quymaq yedikdən sonra əl çalıb ucadan gülüşürmüşlər.

Bu sadə tərkibli məəcunların xalqımızın bütün təbəqələri arasında hazırlanması, söz yox ki, əksər ailələrin maddi imkanı çərçivəsində olmuşdur. Orta çağlarda dövlət sarayları və vəzifə sahiblərinin evlərində süfrəyə gətirilən mürəkkəb tərkibli məəcunlar yalnız varlı ailələrə mənsub olmuşlar.

Əski yazılardan məəlum olur ki, vaxtilə Osmanlı sultanının ali sarayında hüsula gətirilən "məsir" adlı bir xəmirvar Novruz məəcunu vaxtilə hədsiz şöhrət qazanmış. Həmin "məsir", neçə dəyərlər padzəhr məqsədlə hazırlanan bir məəcun kimi qeyd edilir. İş burasındadır ki, bir zamanlar ayrı-ayrı tacirlər zəhərlənməməkdən ötrü özləri üçün tərkibi hər vasitə ilə məxfi saxlanılan xüsusi məəcunlar hazırladılar. Hələ 5000 il bundan əvvəl bəlli olub tərkibi 54 maddədən ibarət "məsir" məəcunu sən demə firnlar dövrü Misirdə ilin müəyyən vaxtı (ola bilsin İbrazında-Yazküntəni bayram ərəfəsində), məbədlərin birində tacirlər üçün tərtiblənən bir məəcun növüdür. Araşdırmalara görə, məsir hazırlamaq ənənəsi orta çağlardan bizim yüzillə kimi Yaxın Şərq saraylarında özünə məxsus bir yer tutmuşdur.

Tarixi yazıların tədqiqinə görə vaxtilə İbrazında-Novruz münasibətilə Səfəvilər dövləti və Osmanlı sultanının saraylarında-"novruziyə" yaxud "novruziyyə" deyilən mürəkkəb tərkibli bir məəcunun hazırlanması üçün saray xəzinəsindən külli miqdarda vəsait ayrılmışdır. Həmin novruziyənin tərkibi

nə gəldikdə, mütəxəssislər adətən Səfəvilər sarayındakı Novruz bayramı ziyafətləri süfrəsi üçün vacib sayılan "yed-disin" xonçasının tərkibinə istinad edirlər. Əslinə qalarsa, onun tərkibi bu xonçanın tərkibi ilə heç bir əlaqəsi yoxdur.

Xoşbəxtlikdən bu yaxınlarda tədqiqatçılar ortaçağ saraylarında hüsula gətirilən novruziyə məəcununun tərkibini aşkar etmişlər. Həmin aşkarlamaya görə bu "novruziyyə"nin tərkibi sən demə aşağıdakı maddələrdən ibarət olmuşdur: 200 oqqə (təxm.256qr.) ağ şəkərə 2oqqə (2.566qr.) güləb, 250 dirhəm (780qr.) darçın qabığı qatır və eilə həmin miqdarda qırmızı və çiçək qurusu, 80 dirhəm (250qr.) sabunotu, 50 dirhəm (156qr.) mükək, hərəsindən 30 dirhəm (təxm. 100qr.) keşniş toxumu, xırda hind qozu və vanil tozu, 25 dirhəm (80qr.) sünbüll-hindli, 15 dirhəm (50qr.) havlican kökü əlavə edir, eilə o, qədər də hil, şirinbadam yağı, sonra yenə hərəsindən 10 dirhəm (30qr.) meləkotu və zəncəfil tozu, 8 dirhəm (25qr.) öd ağacı (aloe), 3 dirhəm (9qr.) enber, 2 dirhəm (6qr.) müşk və üstəgəl hələlik miqdar bəlli olmayan - qırmızı bibər, qara istiot, cərə, zirə, saqqız, zəfəran, xardal toxumu, biyan kökü, raz yana, rəvənd kökü, lumu duzu, portağal qabığı, qara çörəkotu və s.

Gördüyümüz kimi, tərkibi bəzən 40-50 maddenin qarışığından ibarət novruziyyənin hazırlanması təbii ki, burada işlədilən ədviyyatın hansı miqdarda, nə vaxt istifadə edilməsi, xüsusi məharət, uzun təcrübə, incə həssasiyyət tələb edilir. Yazılana görə, bu məəcunu bayramdan bir gün əvvəl saray həkimbaşlarının ciddi nəzarəti altında yağularaq ayrı-ayrı vəzifə sahiblərinə qızıl, gümüş və ya bülür masqura və camlara doldurulub, üzərinə qızıl tozu və qırmızı rəngli xüsusi "novruz şəkəri" səpilirdi. Onları xüsusi sinilərə düzərək ağımetli zərfa parçalara bükür və əlvan lent və tülülərlə bəzədikdən sonra, üstünə mahir xəttatların qızıl mürəkkəblə yazdıqları "tərkibnamə" lər asaraq xonçalarda saraydan ayrı-ayrı evlərə göndərmişlər. Keçmiş zamanın insanları inanmışlar ki, sinirləri sakitləşdirən, yorğunluğu götürən bu ləzzətli novruziyədən seher erkən, ac qarına yəsən, şəfa tapa bilərsən. Məəcunlar insana sakitlik, dinclik tələq etməklə yanaşı, tərkibində olan ədviyyatın təəsirləndən qızıncı xüsusiyyətlərə malik olmuşdur.

Pastilla halında novruziyə hazırlayıb paylaşmaq adətənənənisi uzun müddət öz əhəmiyyətini itirməmiş, bayram günləri istər Osmanlı sultanı, istər Səfəvilər dövlətində tərkibi vur-tuf bir neçə maddədən ibarət olub, əlvan kağızlarla bükülmüş mehəlli novruziyələrini məscid minarələri başından aşağıda hamamlar yerləşirdi. Orada, bir qayda olaraq bimarxana, xanəgah və toplanmış camaatın üzərinə atırdılar. Onları alıb yeyən uşaq, əlil və xəstələr arxayındılar ki, bir il ərzində əsla xəstəlik görməyib daha qüvvətli və davamlı olacaqdır.

Sonrakı dövrlər hər il martın 21-də (köhnə təqvimlə martın 9-da) yerli hakim və varlı şəxslərin ailə üzvlərinin ayırdığı vəsait hesabına hazırlanan Novruz məəcunları da müxtəlif adlar altında, yenə də minarə və damlardan xalqa paylaşılırdı. Bununla yanaşı, həmin zamanlar artıq eəcəxanalar da camaata, sən demə tərkibi əski məəcunları xatırladan bir "qüvvət məəcunu" da satılmış. Lakin təəsüflər olsun ki, son yüzillər Novruz bayramı üçün "məəcun hüsula gətirmək" adət ənənəsi tamam unudularaq bayram tədbirlərindən birdefəlik götürülmüşdür.

*Elçin Muxtar Əlxan*



# QUBANIN TOY MƏTBƏXİ



**Q**uba toylarının özünəməxsus minilliklərdən keçib gəlmiş gözəl adət-ənənələri vardır. Alınması elçilikdən başlayır. Elçiliyə əvvəl-əvvəl adətə görə özləri ilə şirni aparırlar (Adətən şokolad). Nə niyyətlə gəldiklərini qız tərəfin qadınlarına bildirir, bir neçə gündən sonra kişilərin (ağsaqqalların) gələcəyi vaxtı dəqiqləşdirirlər. Əgər qız evinin razılığı yoxdursa gətirilmiş şirni geri göndərilir. Əgər qız evində razılıq varsa, oğlanın özü, alləsi haqqında məlumat toplayırlar. Adətə görə Qubada qızın kime verilməsinə məhdudlıyyət qoyulmur. Bir neçə gündən sonra oğlan tərəfindən ağsaqqallar qız evinə təşrif buyururlar (Qubada buna "həndi" deyirlər). Hə alındıqdan sonra qız evi süfrəyə şirinçay verir. Bəzi kəndlərdə (Gümüz, Kıpçal, Vladimirovka və s.) süfrəyə bal qoyulur. Oğlan evi barmaqlarının ucunu bala batırıb balı dadırlar. Razılıq alındıqdan sonra nişan taxma haqqında danışıqlar aparılır. Nişan günü təyin olunur. Bəzi kəndlərdə elçilikdən qayıdan oğlan evinin çantasına tündir çörəyi qoyulur. Bu isə Azərbaycan xalqının çörəyə olan böyük hörmətindən irəliləyir və qızın gedəcəyi oğlan evinin ruzili, bəreketli, çörəkli olması niyyət olunur. Oğlan evindən gələn şirni isə qız evinin qohum-qonşusuna, tanışa-bilişinə paylanaraq, hamını xeyir işdən ağah edirlər. Qız və oğlan evi toy mərasimində hazırlığa başlayır. Həndi ilə nişan arasında müddətdə oğlanla qıza deyikli deyirlər. Adətə görə kənd camaatı qız evinin nişanda süfrəyə nə verəcəyi ilə maraqlanırlar. Bu səbəbdən qız evi nişan süfrəsini ecəzkar etməyə çalışır. Süfrəyə aş (kişmişli-şabalıdı), kabab (lülə, tikə, toyuq), müxtəlif məzələr, buğlama, salatlar, dolma (yarpaq, kələm, badımcan-pomidor-biber) qoyulur. Şirniyyət süfrəsi ümumi süfredən ayrı olur və bura şəkərbura, şorğoğal (Quba kəndlərində buna şora deyirlər), tıxma, paxlava, bükme qoyulur. Bundan başqa şirniyyət süfrəsinə Qubanın füsunkar meyvələri qoyulur. Qadınlar üçün ayrı, kişilər üçün ayrıca məclis qurulur. Hal-hazırda kişilərin məclisinə süfrəyə spirtli içki (tut

arağı) qoyulur. Nişandan sonra toy məsləhətinə qız evinə gəlirlər. Toyun vaxtı təyin edilir. Bəzi rayonlarda qız toyu ayrı, oğlan toyu ayrı olur. Keçmişdə toy bir həftə olurdu. Toya pəhləvanlar, at sürənlər, telxəklər, kəndirbazlar dəvət olunardı. Hal-hazırda bu ənənələrdən istifadə edilmir.

Qonaqları toya sərpayı çağırır. Sərpayı evbəyev gəzərək toya çağırılanları toyun vaxtı ilə ağah edir. Çağırılan ailə xoş xəbəre görə sərpayının çantasına ya pul, ya da imkana uyğun (yumurta, şirni, çörək və s.-dan ibarət) pay qoyur. Qohum evi isə pul verir. Toydan 3 gün əvvəl oğlan evi xərc aparır. Bura daxildir: dana, erkək, qənd, yağ, çay, un, düyü - bir sözlə toy üçün işlədilən bütün ərzaq məhsulları və digər ləvazimatlar. Toyda tündir çörəyindən başqa sacda yuxa çörəyi də bişirilir. Toy günü səhər mal kəşilir. Toya xüsusi aşpazlar dəvət olunur. Toyda bozbaş, buğlama, dolma (yarpaq, kələm, mövsümə uyğun olaraq), kabab (qoyun, toyuq), lülə kabab, aş (kişmişli-şabalıdı). Gündüz saat 12.00-da qız evinə "paltar" aparılır. Şirniyyət xonçaları (konfet, nabat, şokolad, noğul), toyda geymək üçün, ayaqqabı xonçada qız evinə aparılır.

Toyda şax bəzədilir. Şax adı ağacdən düzəldilir. Baş hissəsinə qızardılmış toyuq keçirilir. Şaxın üstü və digər hissələrinə mermeyvə, şirniyyət və s. bəzədilir. Şax öz rəngarəngliyi ilə seçilir və bayram əhval-ruhiyyəsi daşıyır. Şaxı tutan şəxs qohum evinə gedəndə hamıdan öndə şaxı fırlada-fırlada gedir. Axşam kimi qız evində toy çalınır. Qız toyunda da eynilə bozbaş, kabab, buğlama, dolma, aş bişirilir. Xınada şirniyyət süfrəsi hazırlanır. Bura daxildir (yuxa çörəyi, paxlava, şəkərbura, şorğoğal, tıxma, bükme, suxarı, üçgünc paxlava). Səhəri günü oğlan toyu çalınır.

Qız evində oğlan üçün bəy xonçası tutulur. Bura oğlan üçün toyda geyməyə kostyum, köynək, corab qoyulur. Bəy üçün kişmişli-şabalıdı bəyaşı bişirilir. Gündüz saat 12.00-da çalğıçılar gəlir, qara zurna çalınaraq toyun xəberi verilir.

Saat 14.00-da bəy bəzədilir və gəlinin ardınca qız evi-



nə gedirlər. Qız atası qızın halallığını verir. Bundan sonra qız anası çağınır. Qaynata süd pulu verib deyir ki, qızın halallığını ver. Ana qızının əlini una vurub 3 dəfə divara vurur. Gəlinin başına qırmızı duvaq ataraq getirirlər. Qudalar (atalar) gəlinin qolundan tutub düşürürlər, arabaya mindirirlər və oğlan evinə getirirlər.

Zifaf gecəsi üçün əsrarəngiz gözəlliyə malik bir süfrə açılır. Süfrəyə meyvə (alma, armud və mövsümi meyvələr), çərəz, qoz, fındıq, yertəndiği ləpələri, kışmış, darçınli, qızılgül etirli şərbət, bal, hər 2 evdən gəlin-bey aşı və gəlin aşı qoyulur. Şirniyyatlardan - şəkərbura, şorqoğalı, paxlava, bükmə, tıxma, noğul, nabat, konfet, şokolad qoyulur.

Toyun səhəri günü qızın qohumları aq, cürbəcür məzələr, dolma hazırlayıb derhəclil gedirlər. Qaynana gəlin üçün səhər tezdən balla darçınli quymaq bişirir.

Bununla da zifaf süfrəsi başa çatır.

Quba toylarında verilən elat xörəklərinin nüsxələrini sizə təqdim edirik.

*Nuş olsun!*

#### **AŞ (10 pay)**

Düyü - 1 kq

Su - 6 l

Duz 50 qr

Yumurta - 2 ədəd

Yağ - 150 qr

Zəferan - 0,5 stəkan (qaynar suda dəmə qoyulur)

Düyünün bişirilməsi

Düyünü əlavə qatışıqlardan təmizləyib, duzlu suda 2-3 saat saxlayırlar. Mis qazanda su qaynadılır və duz qatılır. Su qaynayanda düyü əlavə olunur. Düyünün bişməyinə az qalmış süzülür. İsti qazanın dibinə yağ sürülür, yumurta bir azca düyü ilə qarışdırılır və qazanın dibinə yayılır. Kəfki ilə bişmiş düyüdə qazmanın üzərinə lay-lay təkərer, hər layın üstünə zəferan şirəsi səpilir (zəferan olmadıqda sarkökədən istifadə olunur). Qazanın ağzını dəsmalli qapaqla örtürlər və dəmə qoyurlar.

#### **Qazanın hazırlanması**

Yağ - 250 qr

Kışmış - 1 stəkan

Şabalıd - 250 qr

Qayısı - 1 stəkan

Qoyun eti (sümüksüz) - 600 qr

Soğan - 600 qr

Duz, istiot, sarkök zövqə görə götürülür

Qoyun eti tikələrə doğranılır yağda qovrulur, azca su əlavə edilir və bişirilir. Soğan yarım halqa şəklində doğranılır və mis tavada yağda qızardılır. Kışmış və qayısı ayrı-ayrı yağda qovrulur, sonra qızardılmış soğanın üzərinə qatılır. Şabalıd çərtir və suda bişirilir. Qabığı soyulduqdan sonra etlə birlikdə soğanın üzərinə əlavə edilərək bir yerdə hamısı qovrularaq hazır vəziyyətdə getirilir.

#### **BOZBAŞ (7 pay)**

Yağ - 200 qr

Mai eti (sümüklü) - 1,5 kq

Kartof 4 ədəd (xırda)

Baş soğan - 5 ədəd

Noxud - 1 stəkan

Nanə 2-3 yarpaq

Keşniş - yarım dəstə

Şüyüd - yarım dəstə

Sarkök, duz, istiot - 1 çimdik

Tomat - 2 xörək qaşığı

Ət yuyularaq qazana tökülür, üzərinə 2 l su əlavə edilir. Ətin kəfi tam yığıldıqdan sonra xörəyə duz əlavə edilir. Noxud 1 gün əvvəlcədən suya qoyulur, sonra yuyulub ayrı qazanda duz qatılaraq bişirilir. Ət bişirdikdən sonra suyu başqa bir qaba götürülür. Soğan xırda doğranılaraq yağda qızardılır, üzərinə doğranılmış kartof, ət, noxud və tomat əlavə edilərək qovrulur. Tam qovrulduqdan sonra qazana ətin suyu tökülür. Qazanın ağzı qapaqla örtülür.

Bişdikdən sonra göyərtilər xırda doğranaraq xörəyin üzərinə səpilir.

#### **BUĞLAMA (15 pay)**

Sümüksüz yağlı ət - 3 kq

Kartof - 1 kq

Soğan - 0,5 kq

Biber - 0,5 kq

Keşniş - 1 dəstə

Şüyüd - 1 dəstə

Su - 0,5 stəkan

Zövqə görə - duz, istiot, sarkök

Yağlı ət tikələri qazanın dibinə düzülür, 1 qat nazik doğranılmış kartof, pomidor, soğan, biber düzülür. Xırda doğranmış keşniş, şüyüd, duz, istiot, sarkök səpilir. Ət yenidən düzülür və proses yenidən təkrarlanır. Sonda yarım stəkan su tökülür. Qazanın ağzı kəp örtülür.

#### **YARPAQ DOLMASI (10 pay)**

Ət - 1 kq

Baş soğan - 0,5 kq

Yumru düyü - 0,5 stəkan

Təzə tənək yarpağı - 0,5 kq

Kərə yağı (ərlinmiş) - 1 xörək qaşığı

Şüyüd - yarım dəstə

Nanə - yarım dəstə

Qatıq - 1 stəkan

Sarımsaq - 3 diş

Zövqə görə - duz, istiot, sarkök

Ət və soğan maşından keçirilir. Üzərinə təmizlənmiş düyü, xırda doğranmış göyərti ilə yumurta əlavə edilir. Duz, istiot, sarkök və yağ əlavə edilərək qarışdırılır. Yarpaqlar yuyulur, saplaqları qılır, pörtülür, içinə 1 çay qaşığı ətədən qoyularaq bükülür və səliqə ilə qazana düzülür. Üzərinə 1 stəkan su tökülür. Dolmaların üzərindən (ağzı aşağı olmaq şərtlə) boşqab qoyulur. Qazanın qapağı yarımqı örtülür.

Süfrəyə verəndə ayrıca qabda sarımsaqlı qatıq qoyulur.

*P.S. Qış fəslində duza qoyulmuş tənək yarpaqlarından istifadə olunur. Qoyun etindən istifadə etdikdə ətə yağ qatılır.*

*Nailə Mürsəlova*

# ПИЩА И НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ЭТИКЕТА

**О**пределенные нормы поведения, правила общения, из которых выделился этикет, складывались в процессе исторического развития общества. У азербайджанцев, как и у ряда мусульманских народов правила поведения в типовых ситуациях отражены в Коране - образе жизни, возведенном обычаями и обрядами.

Известны различные этикетные ситуации. Однако мы постараемся выделить лишь те этикетные ситуации, которые в той или иной степени связаны с пищей, культурой питания азербайджанцев. К ним можно отнести такие разновидности этикета, как прием гостя, свадебная церемония, различные национальные праздники. Специфичен этикет, связанный с похоронами.

Гостеприимство с древних времен можно считать чертой азербайджанского национального характера.

Прием гостя имеет различные формы. Более сложные ориентированы на прием гостя незнакомого или малознакомого, прибывшего издалека, а наиболее простые наблюдаются при приеме хорошо знакомого гостя, возможно родственника. Однако независимо от формы приема гостя, безусловной обязанностью хозяина является оказание ему радужного приема и предоставление всего необходимого.

Многие европейские путешественники, посещавшие Азербайджан в средние века, отмечали необыкновенное радушие, с которым принимали гостей азербайджанцы. Путникам, проезжающим через село, из каждого дома выносили хлеб, катык и какие-либо блюда. Об особом гостеприимстве сообщают посетители Храма Огнепоклонников. В 1684 г. Кемпфер был приглашен в с.Бина. Биницы, пишет он, не позволили ему оставаться в караван-сараях. Население встретило его доброжелательно. Поместили его в комнате, устланной коврами, куда стекалось все население села, чтобы приветствовать гостя. Сельчане приносили с собой фрукты и другие угощения. До полуночи развлекали гостя беседой, музыкой, пением.

Азербайджанцы гостеприимны не только по отношению к приглашенным, но и запоздавшим, сбившимся с пути путникам. Свидетельством этого являются сохранившиеся до наших дней возведенные специально для гостей "аман эви".

О гостеприимстве азербайджанцев неоднократно сообщается в работах исследователей прошлого

века. "Принять гостя и приютить странника составляет религиозную добродетель мусульманина", - читаем в одной работе.

Специфичен прием гостя в сельской местности, особенно в прошлом. Часто гостя встречали всем селом. Тогда для этого в специально отведенное место собирались и аксакалы, и пожилые люди, и официальные представители села, и молодежь. Гостей встречали с хонча, покрытыми красной тканью, со специально испеченными в тендире по данному случаю украшенными хлебами или лавашами с солью и зеркалом. В кувшинах (кюзе) преподносили шербет на рейхане или хиле. В полаб-дане отдельно несли полаб (настой из лепестков роз). Встречающих сопровождали музыканты (сазандар), певцы и ашуги.

И сегодня вызывает удивление и восхищение встреча почетных гостей города или села в прошлом. У ворот города или не въезжая в село в ногах гостя приносили в жертву овцу. Специально готовили жертвенного барана; рога повязывали красной лентой, шею обматывали красной тканью. Кровь жертвенного барана текла под копыта коня, на котором восседал гость. Гость должен был дотронуться до крови рукой и перешагнуть через принесенного в жертву барана. Мясо жертвенного барана принято было раздавать бедным и неимущим.

С таким же радушием встречают и приглашенного в дом гостя. Появление гостя как званного, так и случайного - это радостное событие для всего дома.

Исследователи Азербайджана в прошлом писали так: "С приездом гостя татарин (азербайджанец - С.А.) встречает его очень приветливыми словами. - Добро пожаловать...; милости просим, мою душу, детей и все имение дарю вам".

И сегодня долгом хозяина считается выйти навстречу гостю и произнести "Хош гельмисен" (добро пожаловать).

Для гостя предназначено лучшее, что есть в доме. Для него и ныне, если есть возможность, режут ягненка или барана. Традиция жертвоприношения для гостя, вероятно, явилась отражением того, что и сегодня в народе любимому человеку, своему ребенку растроганно говорят: "Сене гурбан олум" (да буду я твоей жертвой).

В приеме гостей активно участвовали родственники и соседи. Если гости оставались несколько дней, то их приглашали на обед родственники хозяев. Обычай гостеприимства способствовал развитию и поддержке отношений с жителями дальних селе-

ний, расположенных часто в другом регионе. Люди, поддерживающие дружественные отношения, называли друг друга "гонаг" (букв. "гость"), что равнозначно понятию друг. Отношения эти напоминают об аналогичном по своему характеру институт куначества на Кавказе.

Обязательным эпизодом не только приема гостя, но и других ритуалов и праздников можно считать трапезу. Гость не может отказаться от нее, чтобы не обидеть хозяев.

Совместное принятие пищи имеет целый ряд функций, скрепляя социальные, родственные, семейные, конфессиональные связи.

Накормить гостя всегда считалась обязанностью любого азербайджанца. Гостя сажали в лучшем, почетном месте. Обстановка застолья была различной в разных социальных слоях. Однако в прошлом и в богатых и в бедных домах, в городах и селах было принято сидеть во время еды на полу, застелив его циновками, коврами, подложив небольшие матрасы для сиденья (дешекче) и подколотые подушки (мютекке), чтобы опереться на них спиной и локтями. Об этом обычае часто упоминают и исследователи быта азербайджанцев в прошлом. "Они едят на полу, сидя на коврах и нет такого человека даже из самых простых, который бы не сидел на ковре - хорошо или плохо. На расстеленную скатерть подавали еду на большом меджмеи, сини. Во многих традициях сакральным центром жилища являлся очаг.

Ритуальные функции очага распределялись между средством, служащим очагом (тендир, садж, херек) и столом.

Гости приступали к трапезе после приглашения хозяина. Ели не торопясь, за едой вели беседу. В гостях считалось невежливым не есть или есть очень мало. Хозяин должен потчевать гостей и следить за тем, чтобы на столе всего хватало. Гости по этикету не должны были уходить сразу после застолья.

Трапеза является центральным эпизодом не только ритуала приема гостя, но и множества других результатов и праздников. Совместное принятие пищи, помимо утилитарной, имеет целый ряд иных функций, оно скрепляет социальные связи.

Обстановка застолья была различной в разных социальных слоях. Так в прошлом и в богатых, и в бедных семьях, в городах было принято сидеть во время еды на полу, застелив его циновками, коврами, подложив небольшие матрасы для сиденья и подлокотные подушки, чтобы опираться на них спиной и локтями. Пищу при этом подают на разостланную на полу скатерть.

В большинстве традиционных культур мужчины и женщины ели отдельно.

Порядок рассаживания вокруг очага или стола выявлял субординацию сотрапезников и задавал "сценарий" угощения. В более широком плане рассаживание - наглядная модель половозрастной и социальной стратификации коллектива.

В XVI - XVII вв. В русских городах женщины подавали кушанья на стол, а сами ели позднее. По существу на Руси существовало такое же разделение дома на мужскую и женскую половины, какое характерно для Востока. У азербайджанцев, как и у других народов, всегда существовало почтительное отно-

шение к пище. Здесь пищу приравнивали к Корану. Клятва на ней считалась такой же прочной, как и клятва, данная на Коране.

Наиболее сакральным продуктом считался хлеб. Он как бы вмещал в себя счастье и благополучие дома. В народе говорят, что хлебом человека наделает бог.

Эти представления во многом определили различные правила обращения с хлебом во время еды. В начале на стол подают хлеб. Хлеб не режут. Если случайно обронят кусок хлеба, считается - к радости. Если упадет хлебная крошка, ее обязательно поднимет любой азербайджанский ребенок, положит к глазам, положит повыше.

Способ деления хлеба, вероятно, связан с характером его выпечки. Пресный хлеб удобнее ломать, квашенный - резать. Мусульмане Средней Азии ломали на куски хлеб перед едой. Делалось это непременно обеими руками и честь переломить хлеб для гостей принадлежала хозяину угощения.

Вторым по сакральности продуктом после хлеба была соль. Характерно, что выражение "хлеб-соль" стало обобщенным названием угощения. У кого-либо угощаться хлебом-солью (дуз-чорек кесмек) становилось залогом преданности. Нарушить закон деления хлеба-соли считается предательством, самый большой упрек, который можно сделать неблагодарному - это сказать - "Ты забыл мои хлеб-соль". В народе не принято давать кому-либо соль вечером. Считается, что этим "звезден беретет гедир".

В России в прошлом можно было отсыпать себе немного соли на скатерть, но ни в коем случае не обмакивать хлеб в солонку. И ныне соблюдается правило - не брать соль из солонки руками.

Мусульмане Средней Азии начинали и кончали еду непременно солью, как русские хлебом. В формуле благодарности "Спасибо за хлеб-соль" у них соответствовала благодарность "за соль". Считалось, что соль, съеденная в чужом доме, обязывает человека к особой признательности.

В ряде стран Востока "правом соли" называли вообще гостеприимство. Противоположное действие - рассыпание соли. Широко распространена примета: рассыпать соль - к ссоре. Во избежание ссоры, по поверью, рассыпанную соль следует посыпать сладким.

Хлеб и соль используются вместе не только в ситуации застолья, но и во множестве различных обрядов. Хлеб несет пожелание богатства и благополучия, а соль защищает от враждебных сил и влияний. В традиционном быту за еду благодарили Бога (Аллах разы олсун. Аллах артыг етсин).

В самых разных традициях азербайджанцев этикет не позволяет гостю отказаться от трапезы, чтобы не обидеть хозяев. В этом одно из отличий традиционных обычаев от современных европейских, и столько, сколько ему хочется.

Этические традиции, режим питания азербайджанцев отличается устойчивостью. По этому многие этикетные ситуации, связанные с пищей, мы наблюдаем и сегодня.

**С.М.Агамалиева**

# ПИРАМИДА В КУЛИНАРНОЙ КУЛЬТУРЕ АЗЕРБАЙДЖАНА

**М**ного написано о пирамидах. Изучением пирамид занимались археологи, математики, историки, физики, философы, биологи, эзотерики и представители других наук. Уже выявлено много интересного, но еще многое непонятно. Даже образовалась специальная ветвь пирамидология. Согласно исследованиям различных ученых пирамидологов таких как В. Н. Кортиков, Антуано Бови, Карел Дрбол, Александра Голода и других в правильно соориентированных в пространстве с углами на север - юг пирами-

дные сверху связываются шерстяной веревкой - чаты и эта связь и сама конструкция называется "чатаг" (в переводе это слово означает связка, соединение, достижение). После этого его обтягивают войлоком. В середине алачыг ставят очаг - тендир - обычно подземный. По своим параметрам они напоминают "вигвами" американских индейцев, которых считают выходцами из берегов Каспия и на языке которых сохранились около двух тысяч тюркских слов. Выяснение отношений у индейцев, их луки, стрелы, отношение к коню и

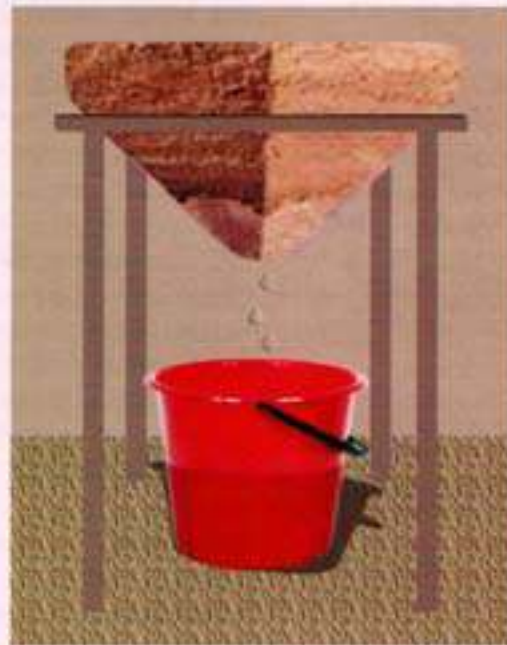
много другое явно говорит о тюркских корнях. Считают, что они ушли в Америку через Беринговый пролив, который в то время еще не был под водой. Если посмотреть построение древних и современных культовых сооружений азербайджанцев мы увидим множество пирамид, основанием которых являются не только разные четырехугольники, многоугольники (например, восьмиугольники), но и круг (понбазис). Это заметно и в форме папахов, шишпапахов (конусные пахи) у пастухов и дервишей, четырехугольные пахи - пирамиды у некото-



рых дервишских орденах. Такие же пахи - четырехугольные пирамиды по сей день одевают акыны у казахских тюрков и некоторые служители культа у уйгуров. Сюда же можно отнести головные уборы - тубутейки среднеазиатских тюрков и арагчыны у азербайджанцев, и строительство передвижных домов "юрт", построенных в форме арагчына - тубутейки у всех тюркских народов. Отметим, что при постройке юрт как и алачыг мы не использовали металл. Все приспособления жерди, веревки, войлоки для этих домов, сделаны из не металлических предметов. Их везли с собой в длительных переходах во время длинных военных переходов и в мирной жизни, когда из основных жилищ поднимались на летний период в горы, пасты свои стада, жить в священных горах - пирамидах, спасти семью от жары и т.д. Как пишет доктор медицинских наук, профессор В. Н. Кортиков "Уже однозначно доказано, что с помощью пирамиды достаточно быстро улучшается состав крови, омолаживаются ее эритроциты, нормализуется давление, стихают

да из неметаллических материалов (картон, бумага, дерево, камень, артстекло и др.) у людей излечивается множество болезней, лезвии бритвы оттачиваются, заживляются, раны, боли успокаиваются, выращенные овощи, фрукты в них становятся лечебными, быстрее растут цветы, продукты не только не портятся еще и становятся лечебными. Загрязненные ювелирные изделия и монеты сами собой очищаются. К сожалению, существующие по сей день пирамидальные памятники материальной и духовной культуры азербайджанцев до сих пор не изучены. Пирамиды часто встречаются в музыкальной, художественной и материальной культуре Азербайджана. Согласно С. Т. Фархадовой пространственная структура Азербайджанского мугама является пирамидой. Азербайджанцы с древнейших времен по сей день используют в летних пастбищах в качестве жилья строение типа "алачыг", "кома", которое является обтянутой войлоком пирамида, в строительстве которых не используются металлические предметы. Специальные жерди - дере-

боли во всем организме, ускоренно заживают переломы костей и раны любого происхождения. Пирамидальная терапия уже само по себе является мощным антистрессовым, активным седативным средством... существенно повышает иммунитет и не дает иммунной системе стареть". Исходя из этого можно предположить, что одним из секретов долголетия азербайджанцев является использование пирамид как жилье в повседневной жизни и использование продуктов и этих пирамид. Для нас в этой связи представляет огромный интерес пирамиды, связанные с кулинарной культурой Азербайджана, их использование. В этой связи для нас представляет огромный интерес влияние пирамиды на пищевые продукты и воду. На правильно сориентированных пирамидах по высоте разделяют 3 зоны, более действенными считаются вторая и третья зона высоты пирамиды от земли. Растворимый кофе под пирамидой приобретает вкус натурального, рыба, мясо, яйца не портятся, вода обеззараживается, молоко долго не закипает, затем превращается в качественную простоквашу, сыр не плесневеет и т.д. и т.п. Под пирамидой Голода вода в 40 градусный мороз не замерзает. Основная и часто используемая явная пирамида в кулинарной культуре азербайджанцев - это "су дашы" - камень для очистки воды. Этот камень является полый пирамидой, изготовленной из черного или белого песчаника, которая насаживается на специальный остоу вершиной вниз. Под него ставят посуду для сбора очищенной воды. Полость заполняют водой. Вода, проходя через поры песчаника пирамиды, становится прозрачной. "Су дашы" в принципе это домашний родник. Вода, попадая в поры - капилляры, находится в под высоким давлением, а при выходе давление резко снижается и впоследствии этого согласно закону Бойля - Мариотта она подвергается естественному охлаждению. То есть в "су дашы" вода не только очищается, но и охлаждается. Ученые, изучающие пирамиды, отмечают среди других еще одну особенность пирамиды. Вода, выдержанная в пирамиде не только обеззараживается, но и становится лечебным. При мытье головы с водой, выдержанной под пирамидой, исчезает седин. Как пишет доктор медицинских наук В. Н. Кортиков "Те больные, которые пребывают в большой пирамиде, даже иногда и принимают пирамидальную воду, могут быть уверены, что у них во много раз возрастает жизнеспособность, ранее поврежденная болезнями клеточной ткани, омолаживается и очищается его кровеносная система, блокируется застойный процесс, страхуя больного и от дру-



гих возможных заболеваний. В таком случае вся вода в "су дашы" проходит через всю пирамиду и таким образом идет и информационное полезное насыщение воды, обработка ее с полями пирамиды. Сегодня развивается новая наука "радиоэстетика". Предметом этой науки является эффект формы. Ученые этой науки определяют пирамидальную форму как хрональный аккумулятор. Согласно этой науке четырехгранная пирамида как бы накапливает энергии течения времени. То, что с течением времени в пирамиде ведет себя необычно, заметили ученые, изучающие и Египетские и Крымские пирамиды. Согласно академику Козыреву, время - это прежде всего интенсивность протекающего процесса. Что будет, если понизить интенсивность брауновского (хаотичного) движения молекул воды - тогда

молекулы воды образуют ассоциации - домены, структуры, подобные жидкому кристаллу. Именно такие структуры обладают лечебными свойствами. В медицине их называют "живой лед". Отметим, что пирамиды вершиной вниз свойственны тюркским культурам. Так называемые культовые сооружения "долмени" тоже являются полыми пирамидами вершиной вниз. На территории Турции, и в горах Кавказа в Геленджике, Туансе, Новороссийске, Сочи и др. местах долмени использовались как культовые сооружения. Считалось, что в них содержится дух святых, которых хранили в долменах. Согласно одной из версии,

Крымские пирамиды вершиной вниз - это своеобразные термосы - конденсаторы для конденсации влаги. Согласно этой версии эти пирамиды конденсаторы построены в VI - V вв. до н.э. греческими переселенцами в Крым, в них скапливалось путем конденсации влага из окружающего воздуха. Имеется сведение о том, что современные видимые наземные пирамиды Египта - это отражение - проекция настоящих пирамид вершиной вниз. Предания гласят, что время в этих пирамидах летит с большой скоростью. Проникший туда своевольно уже не успеет вернуться. Там все живое застывает, а мертвое оживает. Там свет становится гуще воды и его можно мять руками как тесто. Как не вспомнить здесь о предсказании Заротуштры (Зардушты) о приходе пророка спасителя, который родится от непорочной девы. Дева это искупается в спрятанном от глаз озере, где сохранится семья пророка. Согласно древнейшей вере азербайджанцев, где священный белый свет сравнивается только с водой, атрибуты света предаются только воде. (Продолжение следует)

# "AZUQƏ" SÖZÜNÜN TARİXİ TƏKAMÜLÜ

"Azuqə", sözünün struktur-semantik inkişafı a s/a z/a z u/a z u q/a z u q ə/ə r z a q şəklindədir. "Qədim türk lüğəti"ndə a z u... azu yemə- azuca yema; azu yema klor kəlləmə ötdə; azuçə yema kirləq tapsaliy yavir artaş as içkülerləq adınarda bertim ersaç - если я давал другим загрязненную, плохую непороченную пищу и питье (ДТС, 73).

"Qədim türk lüğəti"ndə a z u q sözünün iki mənası qeyd olunmuşdur: 1) yemək, yeyəcək, yeyinti, xörək, qida, yem, ərzaq, azuqə mənalarında: Yadağ atı çaruk, küçi a z u q = Piyadanın atı çaruk, gücü azuqədir; A z u q i yoq erti = At üçün yem; 2) a z u q - azmış, yolunu itirmiş, yolunu azmış; günahkar, günahlı, taqsırı; azuqlar jolindin ketərdi-meni (DTS, 73).

Məlumdur ki, Azərbaycan ərazisində ən qədim məskun olan bir mağaranın adı A z i x d i r. Prof. T. Naciyyəvin fikrincə, A z i x toponimi türk mənşəlidir. A z i x - a y i. Bu söz çox qədimlərə gedən d-z-y- səs inkişafı silsiləsində orta halqanı təşkil edir, digər tərəfdən, qədimlik ədəməti kimi söz sonunda qapalı heca forması qalmışdır. A y i sözünün "a z i x" əşklində işlənməsi Azərbaycan folklor nümunələrində də müşahidə olunur: "Xanım, bağa bir a z i x m i ş giribdi. Yeyib qurtarıbdı yar almasını ("Əmrəh" dastanı), Deməli, "azıxmaq" yolundan çıxmaq, qızımaq feli də "azıx" - ayı sözü ilə bağlıdır (Naciyyəv T., Vəliyev K., 1983, 25-26). E. Əzizovun fikrincə, qədim insan düşərgəsi- Aşağı Paleolit dövrünə aid A z i x mağarasının adı "ayı" mənasında olan a z i ğ sözünü deyil, məhz "azuqə, ehtiyatda olan ərzaq" mənasını ifadə edən a z u k/a z i k sözünü ilə bağlıdır. Xatırladaq ki, Azərbaycan dillindəki a y i sözü a z i k sözünün deyil, qədim a y i ğ (ayı) formasının səs düşümünü hadisəsinə uğramış şəklidir. A z i x mağarasında çoxlu ocaq yerlərinin, kömür qalıqlarının və ov heyvanları sümüklərinin tapılması Azix toponiminin doğrudan-doğruya qidalanma və ərzaq ehtiyatı ilə bağlı olaraq meydana çıxması ehtimalını qüvvətləndirir (Əzizov, 1999, 259, 260).

Əslində bu fikir ehtimal deyil, gerçək mülahizədir. Arxeoloji və tarixi materiallar da sübut edir ki, (Kazimov, 2003, 6) qədim mağaralar yalnız daldalanacaq deyil, həm də "soyuducu", mətbəx, "ictimal laşə" funksiyasını yerinə yetirmiş, qədim türklər öz ərzaq məhsullarını xarab olmaqdan qorumaq üçün Azix kimi mağaraları axtarıb tapmış və ondan məqsədə uyğun şəkildə istifadə etmişlər. (Mağara haqqında //

Elm və həyat, 1987, No 6). Demək, Azix mağarasından qədim insanlar tək-cə sığınacaq kimi deyil, eləcə də azuqənin saxlandığı obyekt kimi istifadə etmişlər.

Türk dillərinə dair etimoloji lüğətlərdə oxuyuruq: "Персидская форма а з у г а (Ягелло 63, 43), возможно, заимствована из тюркских языков, как это и не без основания считает Г. Дерфер (Дерфер 11 56, Ю 57). Однако, как правило, тюркская форма слова не имеет конечного гласного, как это видно из перечня форм, приведенных выше. Форма а з у к а в словаре В.В. Радлова со ссылкой на чагатайский (Р 1 572) является скорее всего обратным заимствованием, хотя чисто формально нет никаких препятствий рассматривать а з у к а как производное от а з ы - / а з у - (Севертян, 1974, 98)).

Azuka//azuqə sözü düzəltmədir. Sözün kökü a z i - / a z u -. Bu qədim kök türk dillərində bir neçə mənada işlənmişdir.

1. Yemək ehtiyatı;
2. Yol ehtiyatı, yol azuqəsi;
3. Ərzaq, azuqə;
4. Məhsul, məhsullar, hasilat (Severtyan, 1974, 98).

Qədim türk dillərində arxaikləşmiş a z i m a k feli də vardır ki, çox ehtimal ki, bu felin protoformasını a:zu- / \*a:zi-a z i m a k sözü olmuşdur. "Azımak" feli türk dilinin dialektlərində "yeməyi çeynəmək" mənasında işlənmiş qədim feldir. Yakut dilində i s t a - i s l a m a k (yeməyi çeynəmək). Yəqin ki, a z i dişli söz birləşməsi də həmin köklə, yeni azı dişli ilə çörəyi, yeməyi çeynəmək mənasına gəlir. "Azulu tiş", "azav tiş", azik tiş (tatar), azov tiş (başqırd) - bu dişlə vəhşi heyvanlar eti, ovu parçayayırmışlar. Bu baxımdan - a z i - a z i ğ sözünün türk dillərində "a l ə t adı" mənası da göstərilir. (Severtyan, 1974, 97). M. Kaşğarının lüğətində "azak" = neredən və kimdən gəldiyi belli olmayan ok mənasında göstərilmişdir (MK, 4, 56). M. Kaşğaride "azi dişli" - azıq şəklində verilmişdir. "Azıqla" feli isə azı dişliyə ısırmaq; azı dişinə vurmaq mənasında qeyd olunmuşdur (MK, 4, 56). "Azı" sözünün türk dillərində doğramaq, yarmaq, sındırmaq, qırmaq mənalarında da işləndiyi mənbələrdə qeyd olunmuşdur (MK, 4, 56).

Maraqlı cəhətlərdən biri budur ki, Altay dillərində a z u q sözü "azım" şəklindədir. Tədqiqatçılar göstərirlər ki, a z i m sözünün mənası "porsiyə" (hər adam başına buraxılan yemək); "bir çimdik" (bir çimdik duz), bir a z

ı m çay (Пекарский, 111, 3829; Вамберу, 23; Пяснен, 33;124).

Bu söz haqqında indiyə kimi bəhs edən tədqiqatçılardan fərqli olaraq bizim nöqtəyi-nəzərimizcə, a z i sözünün əsasında a s sözü dayanır. Türk mənşəli olan bu söz tarixən bütün yeməklərin adını bildirmişdir. Qədim türklər a s deyərək yemək bişirməyin texnologiyasını (qazan asmaq) nəzərdə tutmuşlar. İndi türkün xüsusi yeməklərindən olan a ş (plov) sözü də s- ş əvəzlənmesi nəticəsində yaranmışdır. A s / a ş türk dillərində ümumi yemək adı olub bir sıra mənaları ifadə etmişdir. Qədim türk lüğətində və M.Kaşğaridə a ş- yemək (DTS, 1969, 61); "xakas dilində a s - buğda mənasında (Baskakov, 1966, 105) işlənmişdir.

İ.M.Otarov bu söz haqqında yazır: "Это название обозначает преимущественно продукты, которые человек берет с собой, отправляясь в дорогу или на работу, о чем говорит пословица: бир кюнлюк жолгья чыкьсанг, бир ыйыкьлыкь азыкь ал (Otarov, 1987, 27).

İ.M.Otarov qaraçay- balkar dilinin yemək adlarından bəhs edən tədqiqatında təsadüfi deyildir ki, a ş sözünün sinonimləri arasında "aşank", "a z i k" sözlərinin də olduğunu göstərmişdir. (Otarov, 1987, 27).

Maraqlıdır ki, qaraçay- balkar dilində a ş sözü ilə a z i k sözünün qarşılıqlıdan da (a ş- a z i k - qoşa söz) istifadə edilir (Otarov, 1987, 27). Bu fakt da sübut edir ki, a z u q \ a z u q ə sözü fars yox, türk mənşəli sözdür. Türk dillərində "azık" sözü aşağıdakı formalarda özünü göstərir: azık (xakas, qırğız, altay, uyğur), azuk (özbək), ozik (türkmən) və s.

Qədim türk forması ilə müqayisədə a z i x sözündə u i və k-x dəyişikliyi baş vermişdir. Altay dilinin Tuba dialektində Azərbaycan dili şivələrində olduğu kimi sözün dodaqlanmayan saiflərin ahənginə uyğun şəkl işlənir: a z i k "azuqə, ehtiyatda olan ərzaq" (Baskakov, 1966, 98).

E.Əzizov yazır ki, a z u ğ sözü Azərbaycan ədəbi dili materiallarında "yol üçün götürülən ərzaq" mənasında işlənmişdir: Mən bu oğlanı alayın, ava gedəyin. Yedi günüük a z u ğ l a çıxayın (KDQ); Yənəidin bir yola sən ki, uzağdır, bəndini tərək et, A z u ğ s u z kişilər dözməz bu yolların uzağına (Nəsimi) (Əzizov, 1999, 259).

Türk dillərinin dialektlərində də bu sözə müxtəlif fonetik variantlarda rast gəlirik. Məsələn, Məsələn, Azərbaycan dilinin Qazax, Şəmkir dialektlərində "azık" - yol azuqəsi (ADL, 1, 1999, 24); Çəmbək şivələrində "azılamak" (Çəmbək)-meyvəni tamam yeməmək. Uşağ aımyı başında aazılıyır, yere tükür (ADL, 1, 24) anlamlarında istifadə olunur.

A z i q- erzak, yiyecek, yiyecek və içecekler (Altaylı, 1994, 77).

Tatar dilinin dialektlərində bu söz a v i z şəklindədir: Marta karan balğa da a v i z tlierməde (Tatar telənen dialektoloji süzteqe, 1969, 19).

"Azıq" termini türk xalqlarının atalar sözlərində də öz əksini tapmışdır. Məs.: Aman a z i q i n ençi aşar = Pis

adam yeməyi özü yeyər, qonşusuna verməz. (Otarov, 1987, 26).

Fikrimizcə, "ruzi" sözü də "azu" / azuq kökləri ilə bağlı yaranmışdır. Azərbaycan dialektlərində həmin sözlə qarşılaşmaq olur: Ruzin bərəkəti olsun! "Ruza" şəklində də Cəbrayıl keçid şivələrində təsadüf olunur: Ruza verən Allahdır.

"Azuqə" sözü əsasında əmələ gələn "ərzaq"sözü bu gün öz işləkliyinin intensivliyi ilə seçilir. Dilimizdə "ərzaq vergisi", "ərzaq sapalığı", "ərzaqçı" (ərzaq tədarükü işində işləyən adam), ərzaq mağazası, ərzaq dükanı və s. söz və ifadələri də işlənərkəndədir. Lakin onların bəziləri bu gün ictimai-siyasi quruluşun dəyişməsi ilə əlaqədar olaraq köhnəlmişdir. Məs.: ərzaq sapalığı, ərzaq vergisi.

Beləliklə, a z u q ə sözünün tarixi təkamülü a s- a z- a z u- a z u q- a z u q ə- ə r z a q formalarında mövcud olmuşdur. Bu formaların hər birində yemək, ərzaq, ərzaq ehtiyatı, yem, məhsul, ərzağın saxlandığı yer və s. mənalar qorunub saxlanmışdır. Həmin mənə variantları öz ehtivasını bu gün arxaik görünən a s i m a q / a z i m a q (yəni yeməyi çeynəmək, parçalamaq) iş. hərəkət felində də tapa və saxlaya bilmişdir. Kökü türk mənşəli olan a s (a z) olan a z u q ə sözünün İran dillərinə daxil olması dilin sonrakı inkişaf prosesi ilə bağlıdır.

İsmayıl Kazımov, filologiya elmləri doktoru  
Svetlana Məmmədova, filologiya elmləri namizədi

## Qaynaqlar:

1. Azərbaycan dialektoloji lüğəti, 1 cild, A-1, Ankara, 1999.
2. Altaylı S. Azərbaycan türkcəsi sözlüyü, İstanbul, 1994.
3. Асланова М.Ш. Традиции и инновации в современной пище лезгин-переселенцев. - Современные культурно-бытовые процессы в Дагестане. Махачкала, 1984.
4. Баскаков Н.А. Северные диалекты алтайского (ойротского) языка. Диалект черневых татар (тубакижи). Грамматический очерк и словарь. М., "Наука", 1966.
5. Дүвəни lüğət-it-türk. 4. Çeviren Vesim Atalay, Türk Tarih Kültürü Basımevi, Ankara, 1986.
6. Древнетюркский словарь. Изд-во "Наука", Ленинградское отделение, Ленинград, 1969.
7. Kazımov Qəzəntər. Azərbaycan dilinin tarixi. "Təhsil", Bakı, 2003.
8. Otarov İ.M. Очерки Карачаево-Балкарской терминологии. Издательство "Эльбрус", Нальчик, 1987.
9. Севортян Э.В. Этимологический словарь тюркских языков (Общетюркские и межтюркские основа на гласные). Изд-во "Наука", М., 1974.
10. Студенецкая Е.Н. Пища и связанные с ней обряды и обычаи как показатель национального своеобразия и межнациональных связей, Археолого-этнографический сборник. Вып.1. Нальчик, 1974.
11. Hacıyev T.İ., Vəliyev K.N. Azərbaycan dilinin tarixi. "Məarif" nəşriyyatı. Bakı, 1983.
12. Əzizov Elbrus. Azərbaycan dilinin tarixi dialektologiyası. Bakı Universiteti Nəşriyyatı, Bakı, 1999.



# АЗЕРБАЙДЖАН - РОДИНА

Самовар - один из самых удивительных изобретений человечества, в котором очаг совмещен с посудой в единое целое. Сегодня мир с удовольствием пользуется металлическими самоварами разной формы и конфигурации. Делают самовары азербайджанские, иранские, турецкие мастера. Но сегодня пожалуй более известны работы русских мастеров и мы особенно ценим Тульские самовары. На Руси самовары появились только в XVIII веке. Во второй половине XVIII века производство самоваров было налажено в Москве, Петербурге, Ярославле и Архангельске.

Первая самоварная фабрика была основана в г. Туле в 1778 году. Есть сведения о том, что в 1130 году Хиджры (1714 - 1715 - по Миладу) мастера из деревни Лахыдж Исмаиллинского района Азербайджана изготавливали медные самовары. Отметим, что до прихода чая, да и после, в самоварах варили сегодня несправедливо забытый древнерусский прекрасный напиток "сбитен". До конца XVIII века на Руси сбитен варили в специальных медных чайниках, которые называли "саклы". Хотя "саклы" были предназначены больше для подогрева сбитня, чем для варки и играли роль "термоса".

Способ приготовления этого напитка очень похож на способ приготовления Азербайджанского напитка "Саалаб". "Саалаб" также готовили в самоварах, которые держали в тепле и подавали тоже горячими. Способы приготовления, да и суть этих напитков, условия хранения, продажи, распространенность и даже одновременное исчезновение этих видов напитков просто поразительны.

Многие ученые затрудняются сказать откуда появились самовары на Руси. Слово "самовар", как и слово "самолет" чисто русское, и означает предмет "варящий сам". До сих пор самым древним самоваром в мире считался египетский самовар, которому 2 тысячи лет.

Прообразом русского самовара легче было бы считать древнеримские "астепсы" (четырёхугольные открытые сосуды), в которых подогревали воду для смешения с вином или китайские сосуды "хо-го" для подачи горячего бульона и супа.

Но одно из удивительных находок века - недавно найденный при археологических раскопках горада Шеки в Азербайджане глиняный самовар - дает

возможность по-иному оценить данный вопрос. Ранее были найдены в раскопках множество разнообразных глиняных сосудов - саджи, нехра, казаны и др., которые повтарались в дальнейшем в металле и многие продолжали существовать параллельно с металлическими близнецами. Но глиняного близнеца - самовара не было найдено.

Находка самовара в Шеки была одним из великих открытий, потому что это самый древний самовар, найденный в земле. Шекинскому глиняному самовару по определению ученых археологов около 4000 (четырёх тысяч) лет. Он древнее Египетского почти в два раза.

Все аргументы говорили о предназначении найденного предмета для использования варки жидкой пищи или напитков.

По сведениям Т.И.Ахундова и Н.Г.Мухтарова "во время строительства кирпичного завода у села Дашюз Шекинского района при рытье котлована на одной его стене выявился профиль кургана..."

Первый в форме крупной чаши - котла. Плоское дно его с круглым отверстием переходит в сквозную трубу, возвышающуюся выше верхнего сосуда. Внешняя поверхность сосуда и особенно труба покрыты копотью. По всем признакам это сосуд кухонного назначения, бывший в употреблении.

Наличие в центре трубы вытяжки - устройства стимулирующей концентрацию огня и жара, ускоряет процесс нагрева". (Т.И.Ахундов, Н.Г.Мухтаров, Курган с древнейшим самоваром. Доклады I Археологической конференции Кавказа, Тбилиси, 1998, с.53-55).

По изображениям можно увидеть какими были первые самовары. Их устанавливали на очаговые камни (обычно 3 камня по краям), в дальнейшем на саджагы (буквально ноги для саджа) - обруч с тремя ножками.

Интересно, что рядом с древним самоваром нашли еще три "парадных посуды, имитирующих самовар". В этих кувшинах нельзя готовить, так как они изготовлены из неогнеупорного материала. Они внешне имитируют самовар и саджаг - три ножки соединены с основным сосудом.

Дальнейшая эволюция привела к тому, что ножки и сосуд соединили, а очаг поместили между ножками и основным сосудом.



# САМОВАРА



Эта находка датируется второй четвертью II тысячелетия до н.э., то есть примерно ей 3700 лет. В истории кулинарной культуры факт появления самовара примечателен по нескольким соображениям.

1. Увеличение поверхности нагрева в первом самоваре с помощью трубы, что привело к экономному расходу топлива;

2. Очаг впервые в истории привнесен внутрь посуды и впервые применена вытяжка огня с помощью трубы в самой посуде что привело к максимальному использованию тепла;

3. Стремлена достигнута наиболее равномерное распределение тепла по всей поверхности посуды и равномерный нагрев наполнителя, еды.

Этот фактор вообще очень свойственен к Азербайджанской Кулинарной Культуре. К примеру, при выпечке очень тонкого хлеба "юха" толщиной в 2 мм и диаметром в 1 метр тепло должно равномерно распространяться по поверхности саджа (вогнутая пластинка для выпечки хлеба), чтобы хлеб не подгорал в разных местах. Это достигалось благодаря слегка вогнутой поверхности и обмазыванием нижней стороны (со стороны очага) саджа специальной смесью - "широй".

Другой пример - это пловные казаны специальной конфигурации трехслойные; основной слой меди в середине и слой лужения сверху и внутренней стороны, что привело к равномерному распределению тепла, температура на дне казана и с боков почти одинакова, что не дает плову подгореть, и позволяет равномерно варить плов "рисинка к рисинке" как говорят в народе.

Самым важным в самоваре является то, что жидкость в нем греется не только снизу вверх, но и от боковых сторон по длине трубы. При этом движение нагретой воды происходит не только снизу вверх, более того происходит смешение различных пото-

ков. Основная часть тепловых потоков поднимается от поверхности трубы вверх, продавливая прилегающие слои и холодная вода опускается вниз от поверхности по стенкам сосуда. Вода как бы двигается по кругу. При таком

движении у стенок сосуда появляется еще и турбулентное движение.

Такое сложное движение воды и распределение тепла создает как раз так называемый "эффект самовара" - самоварный вкус. Этот эффект исчезает в электрических самоварах.

Известно, что вкус напитка зависит в первую очередь от воды. Китайцы различали 16 стадий кипячения воды и считали, что каждая стадия кипячения дает напитку свойственный именно этой стадии вкус. Это естественно, так как каждая стадия кипячения - это изменение водно - воздушного баланса в жидкой среде, изменение количества растворенного кислорода в жидкости, возможности появления в кипятке тяжелой воды.

Изменение водно - воздушного баланса в воде и в кипящей жидкости в свою очередь влияет на степень экстрагирования растворимых веществ и эфирных масел от пищевого продукта к водной среде, то есть на качество раствора, на его плотность, прозрачность, легкость, вкус и др. показатели.

Изменение вкуса пищи с помощью изменения водно-кислородной среды является одной из самых важных поворотных моментов в кулинарной истории.

И первая известная попытка сделать это была совершена на территории Дашкэз Шекинского района Азербайджанской Республики во II тысячелетии до н.э.

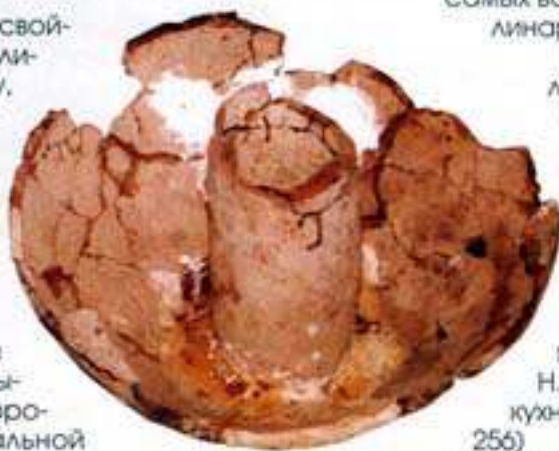
О важности данной находки говорит факт живучести самовара и то почему он держится в обиходе до сих пор. На этот факт обратили внимание многие исследователи (см. еще: Н. Ковалев, Н.П. Могильный, Русская кухня: Традиции и обычаи. М., 1990. с. 256)

В дальнейшем в Азербайджане для усиления вытяжки огня начали использовать дополнительную трубу, которую одевали на основную. В России же вместо этой трубы использовали САПОГ, с помощью которого кочегарили самовар.

В Азербайджане на самоварную трубу одели еще одно устройство - "дамкеш" - небольшую специальную подставку для заварочного чайника, которую одевают на трубу самовара.

И так, остается заварить наш чай (кофе, сбитен, саалаб) и налить в стаканы армуды, слушая пение самовара благодарить тех древних мастеров из Шеки, подаривших нам эту благодать.

**Т. Амирасланов**





# Goranboy

## rayonunun bəzi yeməklərinə dair

(Əvvəl öfən sayımızda)

Xeşil hazırlanarkən un isti suda həll edə-edə tam qatılana qədər qarşdırılır, behməz-yəğ, pesək-yəğ, bal-yəğ ilə yeyilir.

Xəngəl isə romb şəklində yayılmış yuxadan kəsilir. Xəngəlin xəmirini yaydıqdan sonra bəzən bir üzü sacda təpəlillir

sonra kəsilib qaynanmış suya tökülür, təpilmə süzülür. Xəngəl adətən döyülüb, bişirilib, soğançaya əlavə olunan qıymə ilə, yaxud soğançada qızardılmış toyuq eti ilə suda bişirilib ezilmiş və soğançada qovrulmuş kartof, soğançaya vurulmuş yumurta, suda bişirilib-ezilmiş və soğançada qovrulmuş lobya, həmçinin sarımsaq-qatıqla yeyilir.

Yuxadan kəsilmiş ərşteni qurudur, sacda qovurlar. Həmin ərştədən südə töküüb qaynadır, "südlü ərştə" hazırlayırlar. Yaxud ərştəni suda bişirir, süzür, yağ və sarımsaqla yeyirlər. Bəzən isə ərştəni düyü ilə bərar bişirir, ərştəll-plov bişirirlər. Plova xüsusi "qara", "xuruş" hazırlayırlar. "Qaranı" adətən et, qızardılmış soğan, qaysı, şabalıd, kişmiş, aibuxan, ədvıyyat vurmaqla hazırlayırlar.

Qeyd etmək lazımdır ki, Goranboyda əsasən plovu, "turşuqovurma" ilə hazırlayırlar. Kişmiş və qaysını da həmin qovurmaya əlavə edirlər.

Umacı isə un və sudan hazırlayırlar. Onu əsasən iki cür bişirirlər. Soğançaya su tökülür, su qaynayanda yuyulub doğranmış quru əvəlik tökülür, bişənə yaxın isə umac əlavə olunur. Bu xörək "əvəlikli umac" adlanır. Çox az hallarda isə umacı südə bişirirlər. Bu "südlü umac" adlanır. Rayon əhali üçün xarakterik olaraq südə ün əlavə olunan "qındı", "hörrə" səher yeməyi kimi çox bişirilir.

"Kete" (qutab) isə adətən göyertlilərdən hazırlanır.

İspanaq, şorlu, quşəppəyl, cıncıllım, göy soğan, qarğa soğanına dağ keşnişi, keşniş, şüyüd, göy soğan, şor və ya nar dənələri qatılır, qarşdırılır. Sonra yayılmış yuxanın arasına qoyulub, sacda bişirilir, bişirdikcə yağlanılır.

"Qaşq xəngəl", "qaşqəngəl", "sulu xəngəl" adı ilə yayılmış, rayon əhali üçün xarakterik olan un xörəklərindəndir.

"Qaşqəngəl"ni (qaşq xəngəlini) hazırlamaq üçün çolpa, toyuq, mal, qoyun etindən istifadə olunur. Et soğançaya əlavə edilir, bir az pomidor, ədvıyyat qatılıb su əlavə olunur. Su qaynayarkən dördkünc kəsilmiş kiçik xəngəllər xörəyə əlavə olunur və göyerti qarşdırılır. Qaşqəngəl etsiz də hazırlanır. Adətən sarımsaq-qatıqla yeyirlər.

"Tutmaq" isə maş (kiçik dənəli) lobyadan və təzə kəsilmiş ərştədən hazırlanır. Bunun üçün lobya bişirilir, soğançaya əlavə olunur, su tökülür, xörək qaynayarkən ərştə əlavə olunur. Həmin xörəklər sarımsaq-qatıqla yeyilir.

"Ağsolaq" - sarımsaq-qatığa ərinnmiş isti kərə yağ əlavə olunmaqla hazırlanır.

"Hedik" isə bir neçə üsulla bişirilir. Lobyə, qarğıdalı, noxud, buğda, mərçə və s. suda bişirilir. Sonra ona soğança və doğranmış qoz qatılır. Yaxud, bütün denil bitkilər qoyunun təmizlənmiş dimaqları ilə bərabər qaynadılır.

Süd və süd məhsullarından da Azərbaycanın hər yerində olduğu kimi istifadə olunur. Belə ki, südə un əlavə etməklə qındı (hörrə), umac əlavə etməklə "südlü umac", düyü əlavə etməklə "yayma", bir az qatı bişirməklə "canaçəkme", verməşil atmaqla "südlü verməşil", ərştə tökməklə, "südlü ərştə" bişirilir.

Süddən qatıq, qaymaq, yağ, pendir və digər məhsullar hazırlanır. Qatığa isti süd əlavə etməklə "köremez" düzəldilir.

Rayon əhalisinin istifadə etdikləri xörəkləri adətən gündəlik yeməklər, bayramlarda, toy və yas mərasimlərində bişirilən xörəklər, həmçinin çöl şəraitində, yaylaqlarda hazırlanan xörəklər kimi nisbətən fərqlənirlər.

Digər bölgələrə xas olan ləvəngi (toyuq, balıq), Goranboy rayonu ərazisində geniş yayılmışdır.

Rayon əhalisinin mətbəxində milli xörəklərlə yanaşı Avropa və Rusiya mətbəxindən keçən borş, sup (şorba), kotlet, blinçik, soyutma kartofla-şor balıq, müxtəlif salatlara stolıçni, şuba, braçni, vineqred və başqaları geniş yer tutur.

Əlbəttə, Goranboy rayonunun təbii-coğrafi şəraitinin müxtəlifliyi, əhalinin təsərrüfat fəaliyyətinin istiqamətləri yeməklərin müxtəlifliyinə təsirini göstərir. Bəzi yeməklərin lokal xarakter daşmasına baxmayaraq xörəklər Ümumazərbaycan seciyyəsi kəsb edir.

*Nərgiz Quliyeva,  
Azərbaycan MEA Arxeologiya və  
Etnoqrafiya İnstitutunun aparıcı elmi  
işçisi, tarix elmləri namizədi*



## XƏMİRİN YOĞRULMASI PROSESİNDƏ FLAVANOİDLƏRİN ROLU VƏ ONLARIN TƏDQIQI

**Ç**örəkbişirmə sənayesində dənli bitkilərin əməli məhsulu, olan və əsas xammallardan biri hesab edilən - undan istehsal olunan çörək, makaron və unlu qənnadı məmulatlarının keyfiyyətə dəyərliyi, onun tərkibindəki üzvi və qeyri-üzvi maddələrin miqdarı ilə ölçülür.

Çörək məhsulları və unlu qənnadı məmulatlarının istehsal texnologiyasında unun zənginləşdirilməsi, yəni keyfiyyətə bioloji qiymətli dəyərinin yüksəldilməsi üçün müxtəlif bitki, heyvan mənşəli qatmalardan geniş istifadə edilir. Ölkəmizdə, həm də onun həddindən kənarında - xaricdə bu istiqamətdə səmərəli elmi-tədqiqat işləri aparılır.

Qeyd etmək lazımdır ki, çörəkbişirmə texnologiyasında xammalın texnoloji göstəriciləri ilə yanaşı, onun

biokimyəvi xüsusiyyətləri də böyük əhəmiyyət kəsb etdiyindən fiziki, kimyəvi, biokimyəvi üsulları tətbiq etməklə fəal birləşmələrin mövcudluğu və miqdarı öyrənilir.

Məlumdur ki, xəmirin yoğrulması və onun əmələ gəlməsi vacib texnoloji proseslərdən olub, sonrakı əməliyyatların gedişinə və hazır çörək məhsullarının keyfiyyətinə təsir edən amillərdən biridir. Xəmirin qatılması zamanı un, su, duz, maya və xəmirin tərkib hissəsinə daxil olan digər maddələrdən müəyyən struktur quruluşu və fiziki xassələrə malik eynicinsli kütlə əmələ gəlir, bu gələcəkdə xəmirə qıçırma, boşalma, sakit vəziyyətdə saxlanılma əməliyyatlarına müsbət təsir edir.

Xəmir istehsalında un və suyun nisbəti xəmir hazırlan-

ma texnologiyasının elementlərindən biri olub xəmir, çörək çıxarı ilə yanaşı eləcə də hazır çörəyin keyfiyyətini müəyyənləşdirir.

Suyun miqdarı, temperaturu xəmirin fiziki göstəricilərində, onun tərkibindəki baş verən proseslərin intesivliyində olduqca böyük əhəmiyyətə malikdir. Xəmirin tərkibində lazımi miqdarda suyun olması, eləcə də temperaturunun müəyyən səviyyədə artırılması zülali maddələrin köpməsi prosesini intesivləşdirməklə bərabər xəmirdəki fermentlərin fəallığını, mayaların fəallığını və şəkərlərin qıvcıqmasını sürətləndirir.

Buğda ununun xəmirinin əmələgəlməsində zülali birləşmələrin əhəmiyyətli rol oynadığı bir çox müəlliflər tərəfindən təsdiq edilmişdir. Unun tərkibindəki suda həll olmayan zülallar qatılma prosesində su ilə birləşərək şişir və yapışqanlılığı əmələ gətirir. Zülallar bu prosesdə öz kütləsindən təxminən iki dəfə artıq suyu özünə birləşdirir və bu zaman suyun 75 %-i osmotik yolla birləşir. Unun tərkibindəki şişmiş zülali maddələr bir növ xəmirin süngəvari struktur quruluşunu yaradır ki, bu da onun gərilmə və elastikliyi təmin edir. Bu zaman xəmirin yoğrulma prosesində əmələ gələn kolloidli birləşmələr vacib rol oynayır. Kolloidli məhlullar dedikdə, ilk növbədə özünəməxsus özlülüyə malik - həlməşik, yapışqan və bu kimi məhsullar nəzərdə tutulur.

Adi məhlullar bunlardan fərqli olaraq, tərkibindəki həll olmuş maddələr ayrı-ayrı molekullar şəklində paylandığı halda, kolloid məhlullarda bu molekullar nisbətən iri toplu halında birləşərək "kolloidli mitsellər" adlanan koloniyalar əmələ gətirirlər və bununla əlaqədar bir çox fiziki, kimyəvi proseslər mürəkkəbləşməklə yeni proseslərin xüsusi qanunauyğunluqların yaranmasına gətirib çıxarırlar.

Mitsellərin səthi xüsusi fiziki və kimyəvi xassələrlə səciyləndiyindən müxtəlif elektrik yüklərinə malik olması, onların səthində xüsusi spesifik reaksiyaların əmələ gəlməsinə səbəb olur.

Bunun sayəsində digər üzvi məhsullara nisbətən zülali maddələrin kolloid məhlullu birləşmələri müxtəlif və daha mürəkkəb proseslərin baş verməsi üçün şərait yaradır.

Zülallarla yanaşı unun əsas hissəsini 65-85 %-ni nişasta təşkil etdiyindən nişasta dənələri absorpsiya yolu ilə çoxlu miqdarda suyu özünə birləşdirir. Müxtəlif dənli bitkilərin toxumlarında nişasta dənələri forma və ölçülərinə görə fərqlənirlər: buğdadada mikronla - 3-50; çovdarda - 5-50; arpada - 5-12; qarğıdalıda - 10-30; yulafda - 5-10; düyüdə - 2-10 ölçüdə olur.

Nişasta öz kütləsinin 30 %-i qədər suyu birləşdirmək xüsusiyyətinə malikdir. Lakin unun tərkibində nişastanın miqdarı zülallara nisbətən üstünlük təşkil etdiyindən və onun əhəmiyyətli dərəcədə çox olması zülal qədər suyu birləşdirmək qabiliyyətinə malikdir.

Zülal və nişastadan başqa eyni zamanda xəmirde sərbəst su, albuminlər, qlobulinlər, şəkərlər və digər maddələrdən ibarət maye faza və qarşındırma za-

manı atmosferdəki hava qabarcıqlarının udulması, maya göbəkələrinin fəaliyyəti nəticəsində yaranan karbon qazı (CO<sub>2</sub>) da daxil olmaqla xəmirde qazvari faza mövcuddur. Buna görə də xəmir özlüyündə polidispers sistemi xatırladır, bu - bərk, maye və qazvari fazalardan ibarətdir. Həmin polidispers sistemdə fazaların xəmirdəki nisbətindən asılı olaraq onun fiziki xassələri formalaşır və bu öz növbəsində biokimyəvi proseslərin bu və ya digər istiqamətdə gəlməsini müəyyən edir.

Xəmirin tərkibindəki un fermentlərinin fəaliyyəti nəticəsində fiziki və kolloidli proseslərin gedışı ilə yanaşı çox mürəkkəb biokimyəvi proseslər baş verir. Bunlardan çox əhəmiyyətli hesab edilən zülali birləşmələrə təsir edən proteolitik fermentlərin fəaliyyətini göstərmək olar. Həmin fermentlərin zülallara təsirindən asılı olaraq xəmirin fiziki xüsusiyyətləri dəyişir. Nişastaya təsir edən amilolitik fermentlərin təsiri isə  $\alpha$ - $\beta$  amilaza) nisbətən zəif olur.

Un xəmirə çevrilərkən onun qarşındırılmasında maşının qarşındırıcı orqanı xəmirə mexaniki təsir göstərməklə ehtimalda zülali birləşmələrin şişməsinə və bununla da süngəvari karkasın əmələ gəlməsini və xəmirin fiziki xassələrini yaxşılaşdırmasını təmin edir.

Məlumdur ki, xəmirin qatılması prosesində onun temperaturunun yüksəldilməsi müşahidə edilir ki, bu da bilavasitə mexaniki enerjisinin istilik enerjisinə çevrilməsi ilə müşahidə edilir. Bu da öz növbəsində xəmirin əmələgəlmə prosesinin ilk mərhələsində xəmirin yaranmasını sürətləndirir. Qeyd etmək lazımdır ki, 25-40 dövr/dəq. ilə fırlanan maşınlarda (qurğularda) əmələ gələn istilik enerjisi praktiki xəmirin fiziki xassələrinə təsir göstərmir, lakin daha yüksək sürətli maşınlarda istilik çox ayıldığından o, fermentlərin hidrolitik fəaliyyətini artırmaqla xəmirin fiziki göstəricilərinə mənfi təsir göstərə bilər və bununla da onun keyfiyyəti pisləşir. Bunu aradan qaldırmaq üçün sürətli fırlanan aqreqatlarda su ilə soyudulan sistemlər yaradır.

Çovdar xəmirindəki zülallar buğda ununun xəmirindəki zülallardan ona görə fərqlənir ki, onlar xəmirde süngəvari karkasın yaradılmasında iştirak etmirlər. Çovdar ununda zülalların əksər hissəsi həddindən artıq şişmə xassəsinə malik olduğundan kolloid vəziyyətini yaradırlar. Çovdar ununda 3 %-ə qədər yüksək molekulyar sulu karbon birləşməsi (həlməşik) təsadüf edilir. Xəmirin tərkibindəki zülallar, həlməşik və digər struktur hissələri (həll olan dekstrinlər, duzlar, unun suda həll olan maddələr) özlüklü yapışqan kolloid birləşmələr şəklində keçərək çovdar xəmirində yapışqan maye, faza əmələ gətirir. Çovdar xəmirinin fiziki xassələri əhəmiyyətli dərəcədə bu fazanın vəziyyəti ilə müəyyən edilir. O yüksək özlülüyü - yapışqanlılığı, plastikliyi, öz möhkəmliyi - bərkliyi ilə səciylənir. Çovdar xəmiri həmçinin qeyri-qənaətbəxş çox az, demək olar ki, pis dartılma xassəsinə malikdir. Çovdar xəmirinin fiziki xassələri əsasən onun tərkibindəki turşuluqdan asılı olaraq (süd turşusu) peptidləşmiş

müəyyən həddə şişmiş (çox az) zülalların nisbətindən aslıdır. Buna görə də çovdar çörəyinin xəmiri buğda unu xəmirinə nisbətən daha yüksək turşuluqda hazırlanır. Çovdar xəmirinin hazırlanmasında lazımi səviyyədə yüksək turşuluğu yaratmaqda ondakı peptidləşdirilmiş zülallar demək olark ki, zəif və ya çox pis maye fazaya keçir ki, bu da yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi xəmirin fiziki göstəricilərinə mənfi təsir edir.

Canlı orqanizmdə metabolizm zamanı maddələr mübadiləsi proseslərində və xəmirin keyfiyyətində di- və tri-karbon (kəhrəba, limon, aima, oksalat, piroyüzüm) turşuları ilə yanaşı "ikinci dərəcəli" üzvi maddələr hesab edilən flavanoidlər və vitaminlər də az əhəmiyyət kəsb etmirlər. Xəmirin qatılması zamanı fiziki, kolloidal, biokimyəvi proseslər qarşılıqlı, bir-biri ilə bağlı sürətdə baş verir. Çörəkbişirmə texnologiyasında mühüm əhəmiyyət kəsb edən səthi fəal maddələrin rolu təkzibedilməzdir.

Əldə olan məlumatlar əsasən insan və heyvan orqanizmləri üçün zəruri hesab edilən amin turşuları ilə yanaşı, enzimoloji proseslərə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərən vitaminlərin əksəriyyətini onlar sintez etmək qabiliyyətindən məhrumdur. Bəzi müəlliflərə görə isə insan mədəsində müəyyən bakteriyalar vitaminləri sintez etmək xüsusiyyətinə malikdirlər. Lakin bu miqdar orqanizmin tam fəaliyyəti üçün kifayət qədər onu təmin etmədiyindən lazım olan vitamin çatışmamazlığını aradan qaldırmaq məqsədi ilə tarazlaşdırılmış qida ilə qidalanma zəruryyəti yaranır. İnsanın qidaya olan tələbatı qidadakı bioloji fəal maddələrin, üzvi birləşmələrin və bir çox kimyəvi elementlərə olan ehtiyacı ilə bağlıdır. Bu maddələrin hər biri canlı orqanizmdə spesifik rola malikdir. Məsələn, kalium hüceyrələrdə hidrofiliyə təsir göstərməklə onların su saxlama qabiliyyətini artırır. Fosfor bir çox funksiyalara malik olmaqla, adinozin di- və trifosfat turşularının tərkibinə daxil olub tənəffüs prosesinə müsbət təsir göstərir və onu nizamlayır. Alanin amin turşusu insanın şüalanmaya qarşı davamlılığını artırmaqla onu radioaktiv şüaların mənfi təsirlərindən qoruyur və s.

Belə faydalı birləşmələrlə zəngin, qidalılıq baxımından dəyərli bitkilərin tədqiq və çörək məhsulları, unlu qənnadı məmulatları istehsalında əsas xammal olan unun zənginləşdirilməsində tətbiqi aktual bir məsələ kimi qalmaqdadır. Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi, flavanoidlər qrupuna daxil olan aşı və rəngləyici maddələrdən hesab edilən meyvə, giləmeyvə, tərəvəz, yabanı və mədəni bitkilərin vegetativ və generativ orqanlarında toplanan və onlara xüsusi rəng verən antosiyaninlər, flavonlar, xalkonlar, rəngsiz hesab edilən katexinlər, leykoantosianinlər göstərmək olar.

Fenol birləşməli bu maddələr əsasən bitki hüceyrəsinin vakuol, qismən isə hüceyrə divarlarında toplanır. Yaxın zamanlaradək alimlər bunları hüceyrə daxilində maddələr mübadiləsinin qalıqları - tullantıları hesab edirdilər. Sonralar məlum oldu ki, bu birləşmələr

fizioloji və biokimyəvi çevirmələrdə müəyyən funksiyaya daşıyır. Fenol birləşmələri mütəhərək çevirmələri çörəkbişirmədə əsas xammal olan unda olduğu kimi, digər məhsullarda, məsələn, üzüm emalında böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Canlı orqanizmin inkişafında xüsusi yer tutan birləşmələrdən biri də vitaminlər təsnifatına görə suda və yağda həll olmaqla iki qrupa ayrılır. Bu sıradan suda həll olan P vitamini bioloji fəal maddələrdən olub, biotavanoidləri böyük bir qrupunu təmsil edir. Hal-hazırda bu maddələrin bitkilərdə sintez edilən 500-dək birləşməsi məlumdur. İnsan orqanizmi üçün zəruri hesab edilən bu birləşmələr orqanizmə xaricdən, yəni bitki mənşəli məhsullarla daxil olur.

Çörəkbişirmədə unun belə birləşmələri malik bitki xammalı ilə zənginləşdirilməsi onları qidalılıq baxımından daha dəyərli olmasına səbəb olur. İnsan orqanizmində P vitamini mühüm bir vəzifəni icra edir. Belə ki, xırda qan damarları olan kapilyarların davamlılığına müsbət təsir göstərərək, onların keçiriciliyini artırır və bununla da C vitamininin qənaətlə işlədilməsini tənzimləyir.

Adları çəkilən bu komponentlərin çörəkbişirmədə və digər qida məhsulları istehsalında əhəmiyyətini nəzərə alaraq "Nemesere" və "Pkasiteli" üzüm sortlarının inkişaf dövrlərində həmin birləşmələrin flavanoidlər və P vitamininin dəyişməz dinamikası və miqdarı öyrənilmişdir. Araşdırmalar zamanı məlum olmuşdur ki, yarpaqlarda sintezi hər iki üzüm sortunda qeyri-bərabər gədir. Çiçəkləmə dövründə yarpaqlarda aşı maddələri və P vitamininin miqdarı gilələrin böyüməsi və yetişməyə başlanma dövrünə nisbətən artıq olur. Gilələrin böyümə mərhələsində həmin maddələrin miqdarı yarpaqlarda azalır, gilələrin yetişməsinin başlanğıcında isə minimuma çatır. P vitamininin miqdarı isə bitkinin inkişaf mərhələsindən asılı olaraq, bir qədər başqa istiqamətdə dəyişir. Yeni əvvəlki inkişaf mərhələsində əsasən sabit qalsa da, sonrakı mərhələlərdə kəskin sürətdə azalır.

Üzümde həmin maddələrin bitkinin inkişaf mərhələsindən asılı olaraq artıb-azalması vegetativ orqanlarda sintez edilən plastik maddələrin generativ orqanlara keçməsi ilə izah edilir.

Beləliklə, bu maddələrin miqdarının üzümün sort xüsusiyyətinə əhəmiyyətli təsiri olduğunu nəzərə alaraq çörəkbişirmə texnologiyasında müxtəlif məhsulların istehsalı zamanı unu və eləcə də xəmirə müəyyən miqdarda qatqılar şəklində əlavə edilməsi texnoloji prosesləri nizamlamaqla bərabər hazır məmulatların qidalılıq yaxşılaşdırılması və lazımi keyfiyyəti təmin etmək imkanı yaradır.

Vaqif Qılıcoy,

ADU-nin "Texnoloqiya" fakultesinin  
"Çörək məhsullarının texnologiyası və sahə  
avadanlıqları" kafedrasının dosenti

# Yemişdən gül kəsilməsi



1. Uzun leçəklər kəsərək onları yemişin içindən ayırın.
2. Oturacaq hissəni kəsərək ümumi leçəkləri çıxarın.
- 3-4. Sonra digər leçəkləri hazırlayın.



1



2



3



4

# Sual-cavab

- Kərə yağını əritdikdən sonra xeyli xilt (torta) emələ gəlir. Bu xiltədən ev şəraitində nə hazırlamaq olar?

- Kərə yağını əritdikdən sonra alınan xiltədən dadlı peçenye bişirmək mümkündür. Bir şərtlə ki, xilt gerek yansın.

Yumurta -1 ədəd

Şəkər tozu -1 stəkan

Qatıq ya xama - 0,5 stəkan

Soda - 0,5 çay qaşığı

Sirkə -1 xörək qaşığı

Duz - 0,5 çay qaşığı (əgər yağ əritdikdə duz tökülməyibse duzu 1 ç/qaşığı etmək)

İstiot - 0,5 çay qaşığı

Xilt -1 stəkan

Yumurta ilə şəkər tozu ağaranadək qarışdırılır, üzərinə qatıq, soda (sodanı sirkədə söndürürük), duz, istiot və xilt əlavə edilir. Yaxşı qarışdırdıqdan sonra az-az un tökərək qarışdırmaq və nəticədə çox da bərk olmayan xəmir alınır. Alınan xəmiri - 2,5 -3 saat soyuducuda saxlayırıq. Sonra 1 sm qalınlığında yayılır və fiqurlu peçenyekəsənlə kəşilir. Əgər fiqurlu kəsici yoxdursa, armudu stəkanın baş hissəsi ilə yumurtalar kəsmək olar. Fırını 280 C-də qızdırıb peçenyləri 10-15 dəqiqə orada saxlayırınsınız.

Xəmirə xırdı doğranılmış qoz-fındıq qatılırsa daha dadlı olar.

Bundan başqa Azərbaycanın gözəl guşələrindən biri olan Qubada kərə yağının xiltindən fəsəlli bişirirlər. Ev şəraitində də bunu bişirmək mümkündür.

Un -1 kq

Duz -1 xörək qaşığı

Xilt -1 stəkan (çox da ola bilər)

Un, su və duz ilə xəmir yoğrulur, 0,5 sm qalınlığında yayılır, xilt xəmirin üzərinə çəkilir, burulur. Burulmuş xəmir əl ilə yastıqladılaraq yenidən yayılır. (Xilt üzə çəkməməlidir) Sac qazın üzərində qızdırılır və ehməlcə sacın üzərinə qoyaraq hər iki tərəfi bişirilir.

Qeyd edək ki, əgər yağ duzsuz əritmişinizsə xiltə zövqə görə duz qatılmağınız məsləhətdir.

- Tort bişirərkən çox zaman xəmir tavaya yapışır. Bunun qarşısını almaq üçün nə etmək olar?

- Bunun üçün tavanı, yaxud istifadə olunan qabı yağladıqdan sonra yüngülcə un səpmək lazımdır. Bu zaman bişmiş xəmir asanlıqla tavadan çıxir.

- Kartof azırdarkən çox zaman kartoflar tavaya yapışır. Bunun qarşısını almaq üçün nə etmək mümkündür? Mümkünse bu haqda məlumat verərdiniz.

- Kartof bişirəcəyiniz tavanı əvvəlcədən yaxşı qızdırın, içinə yağ və kartofa tökəcəyiniz duzu əlavə edin və yağla bir yerdə duzu da qızdırın. Sonra kartofları ehməlcə tavaya tökərək, tavanın ağzını kipi örtmək lazımdır. Qeyd edək ki, kartoflar üz tutmamış çevirmək olmaz. Yağın ki, onu da bilirsiniz ki, kartof bişdikdən sonra tavanın ağzını açıq saxlamaq lazımdır. Əks halda kartoflar qaralar.

Cavabları hazırladı:  
Nailə Mürselova

Моя мама мне нравится!  
Она в отличной форме!

Фитнес  
Меню

14.000  
манат



специально для меня

Новинка в ресторанах "Макдоналдс"!

г. Баку, ул. Фонтанов, Низами 340, тел.: 99 19 89

г. Баку, пр-т. Ф.Х. Хейскаго, 830 (рядом с метро Гянджини), тел.: 48 19 89



I'm lovin' it!





Mrs.:	Hello. Table for two please.
Xanım:	Salam. İki nəfərlik masa zəhmət olmasa.
Walter:	Good morning ma'am. This way please. Here is the menu.
Süfrə xidmətçisi:	Sabahınız xeyir xanım. Zəhmət olmasa bura buyurun. Bu da menyü.
Mrs.:	I'd like to begin with porridge.
Xanım:	Mən sıyıq ilə başlamaq istərdim.
Walter:	I'm sorry, ma'am. It is not ready yet. It will be a little bit later.
Süfrə xidmətçisi:	Bağışlayın, xanım. Sıyıq hələ hazır deyil. Bir az gözleməli olacaqsınız.
Mrs.:	Well, then cookies with milk, a rasher or two of bacon and fried eggs, orange marmalade, toast and tea.
Xanım:	Yaxşı, onda peçenyə ilə süd, bir və ya iki dilim bekon, nümü qayqanaq, portağal marmelad, qızardılmış çörək və çay.
Walter:	Very good. What about you, sir?
Süfrə xidmətçisi:	Çox yaxşı. Bəs siz, cənab?
Mr.:	Apricot juice for me, ham omelet, butter, coffee and caviar sandwich.
Cənab:	Mənim üçün vətçina ilə qayqanaq, yağ, qəhvə və kürü ilə sendviç.
Walter:	How do you want your coffee?
Süfrə xidmətçisi:	Siz necə, qəhvə sifariş edirsiniz?
Mr.:	With milk, please.
Cənab:	Zəhmət olmasa, süd ilə.
Walter:	Here is your breakfast.
Süfrə xidmətçisi:	Buyurun, bu da sizin səhər yeməyiniz.
Mr.:	How much is our bill?
Cənab:	Bizim hesabımız nədir?
Walter:	Five dollars and thirty cent (5.30\$)
Süfrə xidmətçisi:	Beş dollar və otuz sent.