**Mavzu: Ukraina millati pazandachiligi**

**Reja:**

**1. Ukraina millati pazandachiligi.**

**2. Ukraina millati ovqatlanishining o’ziga xos xususiyatlari.**

**3. Sarimsoq piyozli pampushka tayyorlash.**

Tayanch iboralar:borshch, pampushka, polyanisa, kolbasa, ryajenka, srnik, zapekanka, nalivka, maslenisa, boshoqli don, makkajo’xori, kungaboqar.

**1.Ukraina millati pazandachiligi.**

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

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

Ukrain milliy taomlari assortimentining ma’lum bir guruhini har xil bayram va marosimlarga (oila qurish to’yiga, oilaviy yubiley sanalariga, bola tug’ilishiga, harbiy xizmatga kuzatish marosimiga, hosil, yangi yil va diniy bayramlarga) bag’ishlab tayyorlanadigan taomlar tashkil qiladi. Masalan, Maslenisa diniy bayrami dasturxonida albatta quyidagi taomlar bo’lishi kerak: bug’doy va grechixa unlaridan tayyorlangan blinlar va vareniklar; tantanali to’y marosimlarida ichiga go’sht, jigar yoki boshqa mahsulotlar solingan piroglar pishirilib qo’yiladi. Quritilgan mevalardan tayyorlangan kompot (uzvar) ham marosimlarda dasturxonga tortilishi kerak bo’lgan taomlardan biri hisoblangan. Bugungi kunda bunday taomlarning aksariyati ukrainlar an’anaviy milliy taomlari qatoridan joy olishgan va nafaqat ukrainlar oilalarida, balki boshqa slavyanlar pazandaligida ham tayyorlanadi.

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

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

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

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

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

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

**2. Ukraina millati ovqatlanishining o’ziga xos xususiyatlari.**

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

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

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

Milliy ukrain pazandaligining yana bir xususiyati shundan iboratki, boshqa joylardagi mahsulotlarni ishlatish va mahalliy taomlarning butun respublika hududi bo’yicha tarqalishi hisobidan boyib va assortimenti kengayib borgan. Masalan, ilgari faqat paltavaliklarning sevimli taomi bo’lgan varenik va galushkalarni yoki sibirliklar taomi – ibir chuchvarasini Ukrainaning butun hududi bo’yicha uchratish mumkin.

Ukrainaning industrial rivojlangan markazlarida ko’pincha butun ukrainlar uchun an’anaviy bo’lgan taomlar tayyorlanadi, ichimliklardan yesa Zakarpate va Podoliyada ishlab chiqarilgan vinolar iste’mol qilinadi.

Qishloq xo’jalik va chorvachilik mahsulotlarining respublikada yetarli miqdorlarda ishlab chiqarilishi ularni qayta ishlaydigan maxsus tarmoqlarga yega bo’lgan oziq-ovqat sanoatining rivojlanishiga sababchi bo’ldi. Oziq-ovqat sanoati korxonalarida ishlab chiqariladigan sosiska, sardelka, kolbasa, bekon, vetchina kabi go’sht, makaron mahsulotlarining, konservalangan go’sht, sabzavot, go’sht-sabzavot, sut konservalarining, meva hamda sabzavot sharbatlarining respublika bozorida paydo bo’lishi ukraina pazandaligining yanada boyishiga va shuhratining oshishiga olib keladi.

Volincha kruchenik

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

Mol go’shti (orqa oyoqning yon va ustki qismi) 251

Ho’l oqboshli karam 206

Piyoz 14

Tomat-pyure 15

Yeritilgan yog’ 7

Shakar 1,5

Sirka kislotasi (9%) 3

Bug’doy uni 7

Cho’chqa yog’i 35

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

300

**3. Sarimsoqpiyozli pampushka tayyorlash**

Iliq suvda uchitqi, shakar, tuz va un (1/4 qismi) solinib, xamir qoriladi va iliq joyda qolidriladi. Xamir achigandan keyin unga unning qolgan qismi va o’simlik moyi qo’shilib aralashtiriladi va xamir yana issiq joyda qoldiriladi. Xamir tayyor bo’lgandan keyin bo’lakchalarga (25-30 g) kesiladi va har biriga shar shakli berilgandan keyin soteynik ustiga joylashtiriladi 15-25 minut qoldiriladi. Keyin pampushkalar 7-8 minut davomida qovurish shkafida yoki duxovkada toblab pishiriladi. Dasturxonga tortishdan 10-15 minut oldin ustidan sous surtiladi. Uning uchun sarimsoqpiyoz tuz bilan birga yeziladi va yezish davrida o’simlik moyi va sovutilgan qaynoq suv tomizilib turiladi.

Bug’doy uni 80,0

Suv 32,0

Shakar 5,0

Achitqi 2,5

Xamir uchun o’simlik moyi 2,0

Sous uchun:

sarimsoqpiyoz 6

o’simlik moyi 5

suv 20

tuz 1

\_\_\_\_\_\_\_\_

115

Karamli chuchvara

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

Qiyma tayyorlash uchun kesilgan karam dimlab pishirilgandan keyin tomat-pyure, shakar solib passirovka qilingan piyoz bilan aralashtiriladi.

Xamir uchun:

bug’doy uni 65

suv 30

tuxum 1/10 dona

tuz 1

Qiyma uchun:

tuzlangan karam 280

yoki ho’l karam 263

shakar (tuzlangan karam) 10

yoki shakar (ho’l karam) 6

tuz 4

qora murch 10,1

srka kislotasi (9%) 2

o’simlik moyi 28

piyoz 45

\_\_\_\_\_\_\_\_

400

Nazorat savollari:

1. Ukraina milliy pazandaligida qaysi xom ashyo turlari ishlatiladi?