Mavzu:Arman milliy

 taomlarini tayyorlash

Reja:

1.Arman pazandaligiga xos xususiyatlar

2. Erеvancha bozbash tayyorlash

Tayanch iboralar:bijg’itish jarayonlari, “kutak”, qizil qalampir, sarimsoqpiyoz, lavash, go’shtli rulet, bozbosh, kololik, vospiapur, basturma, qovurilgan parranda, forel, uy hayvonlarning go’shti va suti, sudjuk, massi.

Har bir xalq pazandaligining o’ziga yarasha tarixi bor. Lekin aniq tarixi bo’lmagan pazandalik to’g’risida fikr yuritish noto’g’ri bo’ladi. Arman pazandaligini qadimiy deb aytish uchun asos bo’ladigan tarixiy ma’lumotlar mavjud. Armanistonda olib borilgan qazilmalar natijalari bundan deyarli 2500 yil oldin armanlar non tayyorlashda sodir bo’ladigan bijg’ish jarayonlarining mohiyatidan xabardor bo’lishgan. Ba’zi bir adabiyotlar ma’lumotlariga qaraganda baliqdan tayyorlanadigan «kutak» arman taomi bundan 1500 yil oldin qanday tayyorlagnadigan bo’lsa, bugungi kunda uning tayyorlanishi xuddi shundayligicha qolgan, hyech qanday o’zgarish kiritilgani yo’q. Shashlik tayyorlash texnologiyasi ham o’tmishdan qolgan deb aytish uchun to’liq ma’lumotlar mavjud.

Armanlarga pazandalik sirlari tabiatdan in’om yetilgan. Ular taomlar tayyorlash va iste’mol qilish texnologiyalarini yaxshi bilishadi va bilmaganlarini bilish uchun harakat qilishadi. Ularning har biri o’zini pazanda deb hisoblaydi. Buni arman xalqining farzandi Sarkiz Murayatjonning aytganlari to’liq tasdiqlaydi: «Rafiqangga ayt, yog’ kuymasligi uchun yurakni past olovda qovurish kerak. Shunda o’tin ham kam ketadi, qovurma ham yoqimli ta’mga yega bo’ladi.... Qo’y yuragidan tayyorlangan qovurma – bu tansiq taom, agar uni bilib tayyorlasa, albatta past olovda qovursa, hamda tuz va qalampir solinsa, barmoqlaringni yalaysan». Ular qo’shni xalqlar an’analarining ijobiy tomonlarini doimo qabul qilib, o’zlarinikini takomillashtirib kelgan. Bunday ijobiy o’zlashtirishlar pazandalik sohasida ham bo’lgan. Arman va gruzin xalqlari asrlar davomida qo’shni davlatlarda yashab kelishgan va pazandalik bo’yicha ham bir-birlarining ijobiy tomonlarini qabul qilishgan. Shu sababli arman va gruzin pazandaliklarida o’xshashliklar juda ham ko’p. Masalan, armanlarning ham, gruzinlarning ham sevimli taomi shashlik hisoblanadi; non tayyorlashda ikkala millat ham bir shakldagi tandirdan foydalanishadi. Bundan tashqari yashash iqlim va relef sharoitining bir xilligi natijasida armanlar ham, gruzinlar ham o’tkir hidli taomlarni va xushbo’y hidli va ta’mli shifobaxsh o’simliklarni, ziravorlarni juda ko’p iste’mol qilishadi. Ba’zi bir taomlari ham bir xil tayyorlanadi, masalan, yangi yil dasturxoni ustiga qo’yiladigan grek yong’og’i va hokazo.

Ijobiy o’zgarishlar bilan bir vaqtda arman xalqining taomlar tayyorlashdagi milliy an’analari ham shakllanib va takomillashib borgan. Arman xalqining ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, bundan oldin ta’kidlanganidek, arman pazandaligida 300 dan ortiq xushbo’y ta’mli va hidli yovvoyi va madaniy o’simliklar va ularning gullari ishlatiladi. Ular yovvoyi o’simliklardan gruzinlarga nisbatan ko’p foydalanishadi. Agar gruzin pazandaligida taomlarga o’tkir hid va ta’m berishda asosan achchiq qalampirdan va nordon mevalardan foydalanilsa, arman pazandaligida yesa ulardan tashqari sarimsoqpiyozdan ko’proq foydalaniladi.

Arman pazandaligiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, qizil qalampir va sarimsoqpiyoz arman milliy gazaklarining ajralmas qismi hisoblanadi. Shuning uchun arman pazandaligi gazaklari juda o’tkir ta’m va hidga yega. Bundan tashqari armanlarning birinchi taomlari, xuddi o’zbek va tojik milliy suyuq taomlaridek, quyuq konsistensiyali bo’ladi.

Arman xalqi o’zining noni bilan ham faxrlanishadi. Lavash uzunligi bir metrgacha yoyilgan o’ta yupqa xamirdan tayyorlanib, tandirda yopib pishiriladi. Lavash juda ham yaxshi saqlanadi va uzoq vaqtdan keyin o’zining avvalgi holatiga qaytadi. Shuning uchun ham Armanistonning aksariyat tumanlarida hozirgacha lavashni qishga tayyorlab qo’yish odati saqlanib qolgan. Buning uchun tandirda pishirilgan lavash ochiq havoda quritilgandan keyin bir-birlarining ustiga qo’yilib, toza mato bilan yopib saqlanadi. Iste’mol qilish uchun quritilgan lavash namlantirilib, ustidan toza material bilan o’rab, 30-35 minutga qoldiriladi. Lavashni arman shoirlari hatto quyon kuloqlari bilan taqqoslashadi: «Tandirda pishirilgan lavash nonining bo’laklarini faqat quyonning nozik qulog’i bilan taqqoslash mumkin, u shuncha ham tiniq-ki, quyosh nurini o’tkazadi» deyishadi.

Milliy arman pazandaligida taomlar tayyorlash uchun asosan mol, qo’y va parranda go’shtlaridan foydalaniladi. Taomlar tayyorlashda cho’chqa go’shti juda kam ishlatiladi. Shu sababli ham milliy arman taomlari assortimentida cho’chqa go’shti bilan tayyorlangan taomlarning ulushi juda ham past.

Qo’y va mol go’shtlaridan armanlar uchun juda sevimli bo’lgan shashlik, go’shtli rulet, bozbosh, kololik, vospiapur, basturma, turli xil tolmalar, kololak, har kuni, qovurilgan parranda go’shtli tolmalar tayyorlanadi. Go’sht mahsulotlaridan tashqari arman pazandaligida baliq ham, ayniqsa forel ko’p ishlatiladi. Undan turli xil taomlar (kutap, shashlik, forel tuxum bilan va sh.o’) tayyorlanadi.

Uy hayvonlarining go’shtlaridan tashqari sut va sut mahsulotlari ham arman xalqi tomonidan sevib iste’mol qilinadi. Arman pazandaligida sigir, qo’y, yechki va buyvol sutlari ishlatiladi. Uy sharoitida ulardan achitish yo’li bilan qatiq (masui) olinadi. Masui armanlarning yeng sevimli ichimligi hisoblanadi. Undan sariyog’ olinadi. Moyi olingandan keyin qolgan suyuqlik chanqoqni juda ham yaxshi bosadi va odamning kayfiyatini yaxshilaydi. Bundan tashqari yog’i olingan ayronda bug’doy yormasi kaynatilib, sup tayyorlanadi. Ayronda tayyorlangan yormali sup «spas» deyiladi. Yog’i olinmagan masui maydalangan sarimsoqpiyoz bilan aralashtirilgan holda va go’shtli taomlar bilan ham iste’mol qilinadi.

 Armaniston tuproq-iqlim sharoitida yetishtiriladigan sabzavot va mevalarning assortimenti juda katta. Ularning deyarli barchasi taomlar tayyorlashda ishlatilib kelingan va ishlatiladi. Bugungi kunda arman pazandaligini kartoshka, karam, pomidor, bodring, baqlajon, bulg’or qalampiri, osh lavlagisi, sabzi, shovul, shpinat, sparja, ko’k loviya, bamiya, kabachka, oshkovoq kabi sabzavotlarsiz tasavvur qilib bo’lmaydi. Aksariyat sabzavotlar go’sht va baliq mahsulotlariga qo’shilib taomlar (sabzavotli borani, chechevisali oshqovoq va boshqalar) tayyorlanadi.

Bahor paytlarida yesa uzumning yosh barglaridan, yoz va kuz paytlarida yesa olma, behi, baqlajon, bulg’or qalampiri va pomidorlardan vitaminlarga boy tolma (golubsiga o’xshagan taomlar) tayyorlanadi. Ularni tayyorlashda qiyma sifatida maydalangan go’sht, ko’katlar va guruch ishlatiladi.

Arman pazandaligida mevalar (olma, nok, uzum, olxo’ri, o’rik, kizil, qovun, tarvuz va shunga o’xshaganlar) ham ma’lum o’rin yegallaydi va ho’lligida sevib iste’mol qilinadi. Bundan tashqari ular quritilgan holda ham foydalaniladi, ichimlik tayyorlash uchun ishlatiladi.

Uzum sharbatidan doshab tayyorlanadi. Uning uchun sharbat sirop shakliga kelguncha qaynatiladi. Keyin un qo’shilib, quyuq kisel tayyorlanadi. Kiselga ipga terilgan grek yong’og’i yadrolari botirib olinadi va yangi yilgacha quritib saqlanadi. Olingan bu shirinlik sudjuk deb ataladi. Sudjuk, danagi o’rniga shakar bilan aralashtirilgan yong’oq ushoqlari solingan quritilgan shaftoli, pshat (lox), mayiz (chamich), grek va boshqa yong’oqlar yangi yil dasturxonining ko’rki hisoblanadi.

Mahalliy arman xalqi rasionida go’sht, sut va baliq mahsulotlaridan tashqari xamir va har xil yormalardan tayyorlanadigan taomlarning ham ulushi juda katta. Arman pazandaligida xamirdan, lavashdan tashqari, turli qandolat mahsulotlari va ugra tayyorlanadi, u rshta yoki arshta deb nomlanadi.

Armanlarning sevimli taomlaridan biri bu- qandolat mahsulotlaridir. Ulardan yeng sevimlisi gata va paxlava hisoblanadi. Gata- bu qovurilgan un solingan non ko’rinishida bo’ladi. Paxlava yesa yong’oq bilan tayyorlanadi. Qovurilgan bug’doy uni (poxindz) ham arman pazandaligida ko’p ishlatiladi.

Qishloq joylarda yashaydigan oilalarda bug’doy donidan bir necha xil yormalar tayyorlanadi. Tovuq go’shti bilan birga yezilib pishguncha qaynatilgan va yaxshilab tolali konsistensiya hosil bo’lguncha aralashtirilib tayyorlangan bug’doy yormasining bo’tqasi arman xalqining sevimli taomlaridan biri hisoblanadi va «arisa» deb ataladi. Arisa bo’tqasi arman oilalarida asosan qish paytida iste’mol qilinadigan an’anaviy taomlardan biri hisoblanadi. Qishloq va shahar oilalarida ishlatilishi bo’yicha yormalar orasida birinchi o’rinni guruch yegallaydi. U asosan, Markaziy Osiyo xalqlari pazandaligidagidek, palov (plav) tayyorlash uchun ishlatiladi. Arman pazandaligida palov sabzisiz tayyorlanadi. Bundan tashqari u go’sht hamda mevalar bilan ham tayyorlanishi mumkin. Palov tayyorlashdagi ba’zi bir mahsulotlari bo’yicha turkman milliy pazandaligi bilan o’xshashlik tomonlari bor. Armanlar palovga sabzi solishmasalar ham, lekin go’sht bilan tayyorlashadi.

Milliy arman pazandaligiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, yoz kunlarida, ayniqsa tog’li tumanlarda, tuz juda ham ko’p iste’mol qilinadi. Tuzning ko’p iste’mol qilinishi fizika qonunlari asosida tez isbotlanadi. Arman xalqining ovqatlanishiga xos xususiyatlarini ko’rib chiqishda ularning ovqatlanish rejimi to’g’risida ma’lumotlar berish ham maqsadga muvofiq bo’ladi. Respublikada o’ziga xos ovqatlanish rejimi shakllangan: yertalab va tushlik davrida kunlik rasionning (kaloriyasi bo’yicha) 40-50%, kechqurun yesa 60-50% iste’mol qilinadi. Bunday ovqatlanish rejimi ham respublikaning iqlim sharoiti bilan bog’liq.Arman oshxonasi yer yuzida dastlabki va qadimiy oshxonalardan hisoblanadi. Olimlar arxeologik qazilmalarga asoslanib shunday fikrga kelishgan. Ziravorlar ishlatishda ko‘proq murch, sarimsoq piyoz, zira va har xil ko‘katlar ishlatiladi. Arman taomlarini tayyorlashda 300 xil o‘t va gullar ishlatiladi. Ziravorlar

mazali ta’m beradi. Arman xalqining eng ko‘p ishlatadigan mahsulotlari kartoshka, pomidor, baqlajon, bodring, bulg‘or qalampiri, sabzi, shovul, ismaloq, baliq, qovoq, no‘xat, loviya, qizilcha va boshqalardir.

KO‘K LOVIYA, SARIMSOQ PIYOZ VA UKSUS BILAN

Masalliqlar: Ko‘k loviya — 228, piyoz — 15, uksus — 20, o‘simlikyog‘i — 10, sarimsoq piyoz — 1,5, ko‘kat — 8.

Tayyorlanishi: Tozalangan ko‘k loviya somoncha shaklida to‘g‘raladi, tuzli suvda pishirib, sovutiladi. Tarqatishda salat idishiga tayyor loviya solinib, ustidan ko‘kat sepib beriladi.Alohida idishda maydalangan sarimsoq bo‘laklari va uksus tortiladi.

EREVANCHA BOZBASH(Qo‘y go‘shti sho‘rvasi)

Masalliqlar: Qo‘y go‘shti — 78, margarin — 10, piyoz — 10,no‘xat — 30, kartoshka — 75, olma — 20, olxo‘ri — 10, tomat pyure— 10, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Bulonda jazlangan piyoz bilan pishirilgan tayyor no‘xat sho‘rvaga, olma, tomat pure, murch, pishirib,tayyor bo‘lgan qo‘y go‘shtining bir bo‘lagi solinib, yana 10 daqiqa qaynatiladi.Tarqatishda ko‘katlar bilan dasturxongatortiladi.

KYUFTA — BOZBASH(Sho‘rva)

Masalliqlar: Qo‘y go‘shti — 119, eritilgan yog‘ — 10 g, piyoz— 15, guruch — 40, tuxum — 10 g, ko‘kat, tuz, murch.14

Tayyorlanishi: Qiymalangan qo‘y go‘shtiga pishirilgan guruch, tuxum, ko‘kat va ziravorlar qo‘shib aralashtriladi. Bu massadan soqqachalar yasab, guruchli sho‘rvada qaynatib pishiriladi. Sho‘rvaga jazlangan piyoz va ziravorlar qo‘shiladi.Tarqatishiga 5 daqiqa qolganda bulonga tuxum va suv aralashmasi qo‘shilib, sho‘rva dasturxonga tortiladi.