Mavzu: Koreya pazandachiligi.

Reja:

1. Koreys xalqining ovqatlanishi.

2. Koreys milliy taomlari texnologiyasi

Tayanch iboralar: assortiment, guruch, sabzavot, baliq, iste’mol qilmaslik, sarimsoqpiyoz, idish, mol go’shti, cho’chqa go’shti, o’simlik moyi, o’tkir ta’m va hid, hayot yeleksiri, mevalar, sevimli taom, suyuq taom, ovqatlanish etiketi, tavsiya etiladigan taom.

**1. Koreys xalqining ovqatlanishi**.

Koreys pazandalagida tayyorlanadigan taomlar assortimenti 600 ga yaqin. Ularning ko’pchiligi qadimiy tarixga yega. Lekin koreyslar pazandiligi ko’p jihatdan xitoyliklar pazandaligiga juda ham o’xshash. Ko’rsatilgan taomlarnig ba’zilari xitoyliklar yoki yaponlar taomlari reseptidan farq qilmaydi, aynan o’xshash. Bundan tashqari koreyslar milliy taomlarini tayyorlashda ham, xuddi xitoyliklar taomlarini tayyorlashdagidek, asosan guruch, sabzavotlar, baliq va xamir mahsulotlaridan keng foydalaniladi; taomlarni tayyorlashga nisbatan ular uchun yarim tayyor mahsulotlarni tayyorlash juda ham ko’p vaqtni talab qiladi; qo’shimcha mahsulot sifatida asosan soya ishlatiladi.

Lekin faqat koreyslar pazandaligiga va ovqatlanishiga xos xususiyatlar quyidagilardan iborat: koreys xalqi sut va sut mahsulotlarini hamda ulardan tayyorlanadigan taomlarni umuman iste’mol qilishmaydi; koreys milliy taomlarining barchasiga sarimsoqpiyoz qo’shib tayyorlanadi; agar xitoyliklar pazandaligida ikkinchi taomlar faqat bir idishga solingan holda xo’randa stoliga keltirilsa, koreys pazandaligida yesa ularning har biri alohida idishda beriladi; xuddi shuningdek, guruch va qo’shimcha mahsulotlar ham alohida idishda stolga uzatiladi; milliy taomlarni tayyorlashda go’sht mahsulotlaridan mol va cho’chqa go’shtlaridan foydalanishadi, lekin cho’chqa go’shti afzal ko’riladi; taomlar asosan o’simlik moylarida tayyorlanadi.

Koreyslar ovqatlanishining o’ziga xos xususiyatlaridan yana biri shundan iboratki, ularning milliy taomlari, xuddi xitoyliklar va yaponlar milliy taomlariga o’xshab o’tkir ta’m va hidga yega; aksariyat milliy taomlar grek yong’og’i bilan tayyorlanadi va sevib iste’mol qilinadi; koreys xalqining ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri - ular karamga o’xshagan sabzavot mahsuloti (kimzi)ni juda ham ko’p iste’mol qilishadi va uni “hayot yeleksiri” deb atashadi, chunki u qishin-yozin iste’mol qilinadi va odam organizmini kerakli vitaminlar bilan ta’minlab turadi. Uni tayyorlash uchun kimzi uzun tasma shaklida kesiladi va ko’zachaga solinib, ustidan maydalangan achchiq qalampir sepib saqlanadi. Koreyslar choyni juda ham kam ichishadi.

Koreyslar milliy taomlarini tayyorlashda mevalardan ham keng foydalaniladi. Taomlar sifatida olma, nok, shaftoli, xurmo, kashtan va boshqa mevalar ko’p iste’mol qilinadi. Ularning aksariyati taomlar tayyorlashda ishlatiladi. Masalan, bugungi kun koreys pazandaligida meva pechenesi hamda xurmodan, limon o’ti, asal va ziravorlar solib tayyorlangan “gul salati” gazagi juda ham mashhur.

Koreyslarnig ham, boshqa xalqlarnikidek, sevimli taomlari mavjud. Masalan, mol yoki cho’chqa go’shtidan, yong’oq va tovuq bulonidan, ugra, konservalangan nok va o’tkir qo’shimcha mahsulotlar qo’shib tayyorlanadigan kuksu, tuzlangan salat karamidan tayyorlanadigan o’tkir ta’mli kimchxi va boshqa (yan’ban’, zin’zullo, xve va sh.o’.) taomlar. Yelimshak qilib qaynatilgan guruchdan, asal, quritilgan xurmo, kashtan mevalari, kedr yong’og’i, kunjut moyi va suyuq soya qo’shib tayyorlanadigan bo’tqa koreyslarning sevimli tansiq taomlaridan biri hisoblanadi. Ma’lumotlarga qaraganda u davolash xossasiga ham yega.

Bu xalqning ovqatlanishiga xos xususiyatlardan yana biri shundan iboratki, ular suyuq issiq taomlarni tushlik davrida yemas, yertalabki va kechqurungi paytlarda iste’mol qilishadi. Birinchi taomlarning aksariyati soya souslarida tayyorlanadi.

Koreyada ovqatlanish yetiketiga juda ham katta ye’tibor beriladi. Bu yerda qabul qilingan yetiket qoidalari bo’yicha taomlar solingan idishni ko’tarib taomni yeyish man yetiladi. Lekin yengashgan holda taom idishini stol ustida bir tomonidan ozgina ko’tarib taomni yeyishga ruxsat beriladi.

Xitoydan kelgan sayyohlarga qanday taomlar tavsiya yetiladigan bo’lsa, Koreyadan kelgan mehmonlarga ham xuddi shunday taomlar tavsiya yetiladi.

Nazorat savollari:

1. Koreys pazandaligi qaysi xalqlar pazandaliklariga o’xshash?

2. Koreyslar pazandaligiga va ovqatlanishiga qanday xususiyatlar xos?

3. Koreys pazandaligida taom siftida qaysi go’sht turlari, yog’lar va mevalar ishlatiladi?

4. Koreyslarning sevimli taomlrini bilasizmi?

5. Suyuq taomlar qachon iste’mol qilinadi?

6. Korreys turistlariga qaysi taomlar tavsiya qilinadi?

2. Koreys milliy taomlari texnologiyasi

**2. Koreys milliy taomlari texnologiyasi**

**Kimzi**

Kimzi yoki oq boshli karam yupqa qilib uzun tasma shaklida kesiladi va uning ustidan tuz sepib, bir necha soatga qoldirishadi. Keyin piyoz va sarimsoq piyoz mayin poxol shaklida kesiladi va maydalangan qizil qalampir bilan aralashtiriladi. Bu aralashma va kimzi sopol ko’zachaga solinadi, yaxshilab aralashtirilgandan keyin ustidan yuk bosib, 2-3 kunga qoldiriladi. Kimzi va koryslarning boshqa taomlarini tayyorlashda ishlatiladigan mahsulotlarning taxminiy me’yorlari grammda ko’rstilgan.

Kimzi yoki oq boshli karam 187

Piyoz 100

Sarimsoqpiyoz 6

Maydalangan achchiq qizil qalampir 1

Tuz 3

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

185

**Xve**

Terisi va suyaklari olingan xom baliq filesi o’tkir pichoq yordamida kichik bo’lakchalarga kesiladi va ustidan sirka kislotasi sepiladi. Keyin sabzi yoki turp, piyoz va sarimsoqpiyoz mayin poxol shaklida kesilib, ularga maydalangan achchiq qalampir va tuz qo’shiladi. Baliq sabzavotlar bilan aralashtirilib, salqin joyda 30-40 minutga qoldiriladi.

Baliq (karp yoki okun) 186

Sirka kislotasi 6

Sabzi yoki turp 24

Piyoz 24

Sarimsoqpiyoz 6

Maydalangan achchiq qalampir 1

Tuz 3

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

140

**Sapso-sup**

Mol yoki cho’chqa go’shti kichik bo’lakchalarga bo’lingandan keyin unga kesilgan piyozning bir qismi, shakar, tuz va achchiq qalampir qo’shib shira hosil bo’lguncha 1 soatga qoldiriladi. Agar shira chiqmasa, ozgina suv qo’shilib, 10 minut davomida dimlanadi. Keyin sabzi yupqa poxol shaklida kesiladi va go’sht bilan aralashtiriladi, 5 minutdan keyin kesilgan karam, piyoz, maydalangan sarimsoqpiyoz qo’shilib, mahsulotlar qoplanguncha ustidan suv quyilib, go’sht va sabzi yumshaguncha qaynatiladi.

Mol go’shti 77

yoki cho’chqa go’shti 68

Oq boshli karam 125

Sabzi 38

Sago 12

Sarimsoqpiyoz 2

Shakar 5

Qalampir 0,5

Bug’doy uni 5

Tuz 3

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

300

Nazorat savollari:

1. Kimzi taomi qanday tayyorlanadi?

2. Xve taomini tayyorlash texnologiyasini bilasizmi?

3. Sapso-supni tayyorlash texnologiyasini tayyorlash texnoligyasini aytib bering?