

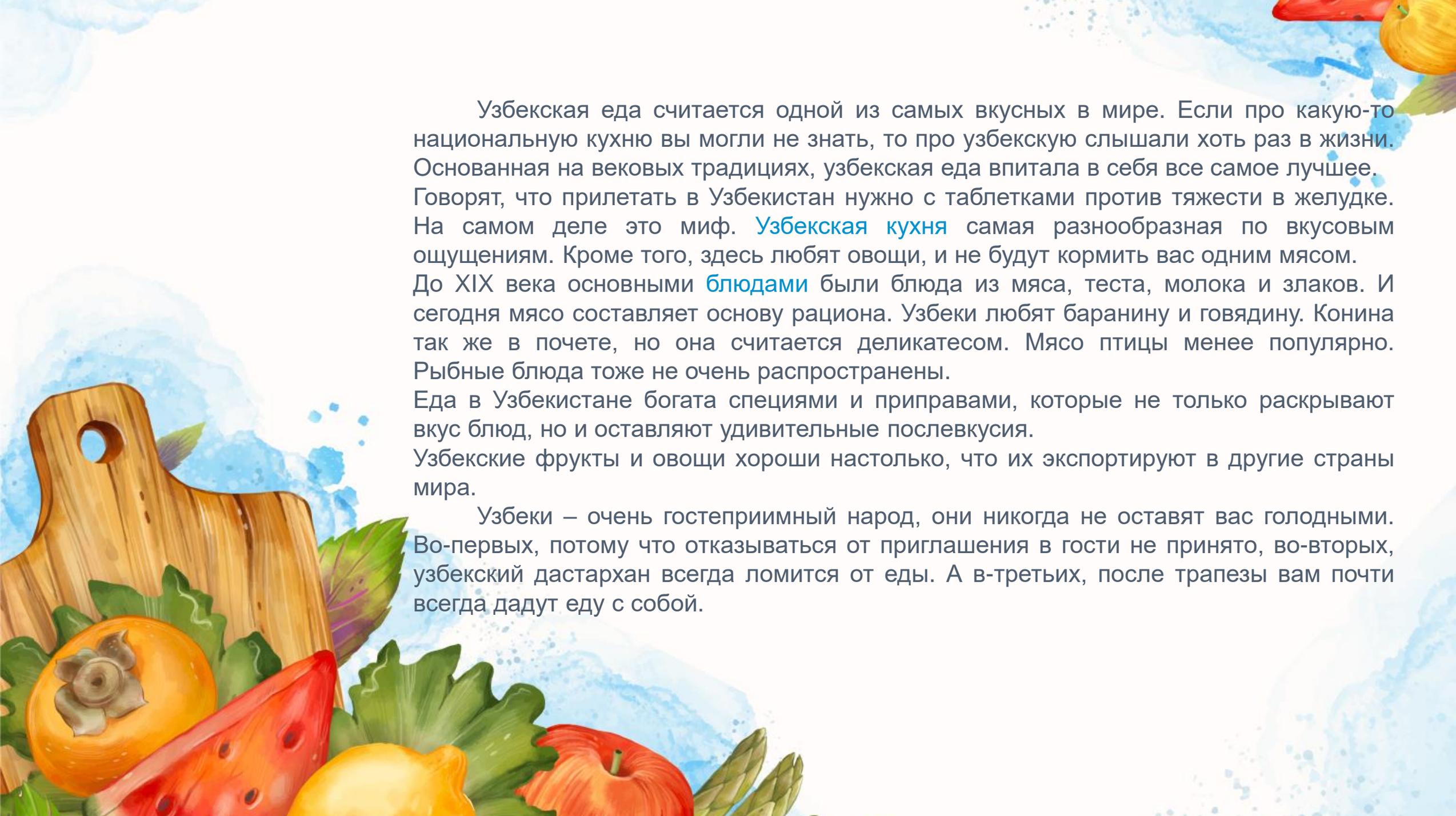
УЗБЕКСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ



Узбекские блюда

- Супы
- Плов
- Хлеб
- Овощи и фрукты
- Специи
- Чай
- Сладости
- Популярные блюда
- Вегетарианская еда
- Молочные продукты





Узбекская еда считается одной из самых вкусных в мире. Если про какую-то национальную кухню вы могли не знать, то про узбекскую слышали хоть раз в жизни. Основанная на вековых традициях, узбекская еда впитала в себя все самое лучшее. Говорят, что прилетать в Узбекистан нужно с таблетками против тяжести в желудке. На самом деле это миф. **Узбекская кухня** самая разнообразная по вкусовым ощущениям. Кроме того, здесь любят овощи, и не будут кормить вас одним мясом. До XIX века основными **блюдами** были блюда из мяса, теста, молока и злаков. И сегодня мясо составляет основу рациона. Узбеки любят баранину и говядину. Конина так же в почете, но она считается деликатесом. Мясо птицы менее популярно. Рыбные блюда тоже не очень распространены. Еда в Узбекистане богата специями и приправами, которые не только раскрывают вкус блюд, но и оставляют удивительные послевкусия. Узбекские фрукты и овощи хороши настолько, что их экспортируют в другие страны мира.

Узбеки – очень гостеприимный народ, они никогда не оставят вас голодными. Во-первых, потому что отказываться от приглашения в гости не принято, во-вторых, узбекский дастархан всегда ломится от еды. А в-третьих, после трапезы вам почти всегда дадут еду с собой.

Узбекские блюда из мяса





Мясная еда в Узбекистане в первую очередь – шашлык. Кусковой и молотый (люля), бараний, говяжий, куриный, печеночный и овощной... Сочный, мягкий, в меру жирный – сделать такой шашлык может не каждый. Поэтому рецепты маринада для мяса передаются из уст в уста. Различные виды жаркого удивят самого взыскательного гурмана. Казан-кабоб (козон-кабоб) – самое известное жаркое. Это мясо барана на кости, обжаренное в казане вместе с луком, картофелем и зеленью. Домляма (димлама) – жаркое с мясом и овощами, которые укладывают в казан слоями. Ковурдок (кавурдак, кавардак) – жаркое из мяса, лука и картофеля с небольшим количеством подливы.

Узбекские котлеты тухум-дульма делают с вареным яйцом. А басма – блюдо из мяса (чаще – баранины) и овощей, которое тушат в собственном соку. Нарханги по способу приготовления напоминает домляму и басму, но все же немного отличается. Готовят это блюдо из мякоти баранины и овощей.

И, конечно же, самая известная узбекская еда, в состав которой входит мясо, – плов. Традиционно плов готовят мужчины. Их даже называют специальным словом – ошпаз (повар, который готовит плов), и это звание нужно заслужить. Плов никогда не готовят на 2-3 человек. Узбекский плов делают в огромных казанах, и каждый ингредиент отмеряют в килограммах. Во всех регионах плов свой, но основа всегда одна – мясо, рис, лук, морковь и специи.

Шавля – блюдо из тех же ингредиентов, что и плов, только более легкое в приготовлении. Долма – голубцы с листьями молодого винограда. Хасип – вареная колбаса из фарша и риса, казы – колбаса из конины.

Узбекский плов

Плов - символ узбекской кухни. Его готовят во всех домах Узбекистана, неважно узбекская семья, русская, татарская или корейская. Узбекский плов – это часть менталитета жителей страны.



Узбекские супы

Супы в Узбекистане любят и едят довольно часто. Обычно первые блюда узбекской кухни густые и наваристые.

Шурпа – самый известный суп. Его готовят из баранины на кости и овощей. Для супа ковурма шурпа (каурма шурпа) мясо перед варкой предварительно обжаривают. Куза-шурва – суп, приготовленный в глиняном горшочке в печи.

Лагман – суп с домашней лапшой, мясом и овощами. Лапшу для лагмана тянут вручную особым образом.

Машхурда – густой суп из риса и маша (зеленых бобов).

Маства – рисовый суп с говядиной и овощами. Часто его заправляют сметаной.

Нохат шурак (нохат-шорак) – гороховый суп с мясом. Обычно подается с кусочком конской колбасы – казы.



Узбекские молочные продукты

В Узбекистане **молочные продукты** пользуются большой популярностью. Их едят как самостоятельные блюда и добавляют в первое и второе.

Катык – кислое заквашенное молоко, сузьма (сюзьма) – катык, из которого удалили лишнюю жидкость.

Курт – соленые шарики из катыка диаметром до 5 сантиметров. Их сушат на солнце, благодаря чему они могут долго храниться.

Катыкли – суп на основе катыка с мясом, рисом и овощами. Чалоп – узбекская окрошка. Это холодный суп из мелко нарезанных овощей, который заправляют катыком, разбавленным водой.

Айран – напиток из холодного кислого молока, разбавленного газированной или обычной водой. Айран часто солят.



Узбекский хлеб

Блюда узбекской кухни невозможно представить без одной важной составляющей – **хлеба**. Здесь к нему очень бережное отношение. Его не режут ножом, а разламывают руками.

Хлеб не принято класть «лицом» вниз, а также выбрасывать. Самый известный узбекский хлеб – это лепешка. Традиционно лепешкам придают форму круга и выпекают в тандыре (глиняной печи).

Видов узбекских лепешек очень много. Глобально они делятся на оби-нон (лепешки на дрожжевом тесте и воде), сдобные праздничные патыры и масляные слоеные лепешки. В каждом регионе свой хлеб. Например, в Самарканде это лепешки с луком и даже мясом, в Ташкенте популярностью пользуются большие патыры, а в Фергане популярны лепешки катлама, смазанные маслом или кислым молоком.



Узбекские сладости

Узбекская кухня – не только обилие мяса, но и **сладостей**.

В Узбекистан можно попробовать фрукты и бахчевые в любое время года. Во второй половине весны, летом и осенью – это сочные и свежие абрикосы, вишня, черешня, яблоки, слива, персики, лимон, инжир, виноград, гранат, айва, арбуз, дыня, хурма, а в межсезонье – сухофрукты. Об узбекской кураге (сушеный абрикос) и сушеной дыне слышали практически все.

Арахис в сахарной глазури есть на каждом столе. Халва – самое известное сладкое угощение Узбекистана, нават – кристаллический сахар, нишолда (нишалда) – белая воздушная масса на основе мыльного корня, хаштак – сладость из орехов и сухофруктов.

Пашмак – это мучная халва, сплетенная из сотни тонких сладких нитей.

Бугирсаки (богирсоки) – сладкая выпечка (в отличие от казахских баурсаков и кыргызских боорсоков, которые едят в качестве хлеба), ее готовят на праздники.

Парварда – конфеты, которые тают во рту. Козинаки – орехи с медом или сахарным сиропом.

Пахлава – слоеная выпечка, пропитанная медом или сахарным сиропом, чак-чак – кусочки теста, обжаренные в масле и пропитанные медом.

Рахат-лукум делают из кукурузной муки и сахарного сиропа. Холвайтар (халвайтар) – десерт из муки, сахара, воды и масла.

Сумальяк – традиционное блюдо из проросшей пшеницы, которое готовят на Навруз (Новый год). Правильный сумальяк варят в большом котле почти сутки, непрерывно помешивая.



Узбекские напитки

Любой прием пищи в Узбекистане начинается и заканчивается чаем. Это национальный напиток.

Традиционно чай в Узбекистане зеленый. Черный чай больше пьют в Ташкенте. А так называемый «ташкентский чай» (смесь черного и зеленого чаев с медом и лимоном), который популярен в Казахстане и Кыргызстане, в Ташкенте вообще не подают.

Чай в Узбекистане – целая философия. Наверняка вы слышали песню узбекской группы «Ялла» про чайхану. Чайхана – это чайная комната, они до сих пор существуют в Узбекистане. За чаем ведут неспешные беседы, играют в нарды и решают проблемы.

В Узбекистане принято заваривать чай особым способом. Сначала листья заливают кипятком, дают немного настояться, затем наливают чай в пиалу и снова выливают в чайник. Это называется «кайтар» (от «кайтмок» – возвращаться) и совершается трижды.

Еще в Узбекистане пьют много минеральной воды и компот – напиток из свежих и сушеных фруктов.



Узбекские блюда из теста

Об [узбекских блюдах из теста](#) ходят легенды. Распространители – те, кто попробовал эти блюда в Узбекистане и больше не может есть их в других странах.

Самса – знаменитая узбекская еда. Это пирожок с начинкой, запеченный в тандыре (глиняной печи). Тесто для самсы чаще всего слоеное, а начинок множество: и с мясом (рубленным или перекрученным в фарш), и с курицей, и с картошкой, и с грибами, и с зеленью, и с горохом, и даже с повидлом.

Манты – конвертики из пресного теста с разной начинкой, которые готовят на пару. Самые любимые манты жителей Узбекистана, конечно, мясные. Мясо для этого блюда нужно обязательно нарезать маленькими кусочками, а не измельчать через мясорубку – так оно получится более сочным.

Чучвара – узбекские пельмени. Готовят их как и русские пельмени – из пресного теста на яйце и мясной начинки. Только бульон к чучваре всегда особенный – с овощами. А еще есть жареная чучвара – особый вид гастрономического наслаждения, когда хрустящее снаружи и мягкое внутри тесто сочетается с начинкой, приправленной специями.

Ханум, как и манты, готовят на пару. Для этого тесто раскатывают в большой и очень тонкий пласт, выкладывают на него начинку и сворачивают в рулет. В традиционный ханум кладут картофель и лук, но есть и другие варианты начинок.

Гумма – пирожки с потрохами (субпродуктами). Сегодня найти место, где готовят гумму, скорее тяжело, чем легко. Но те, кто нашел, будут безропотно выстаивать очереди и есть горячие пирожки прямо у тандыра, потому что это очень вкусно.

Шивит-оши и тухум-барак – хивинские блюда. Шивит-оши – зеленая лапша из теста, в которое добавляют укроп. К ней подают мясо, обжаренное с овощами.

Тухум-барак – квадратные пельмени с начинкой из сырого яйца, которое заливают в тесто непосредственно перед варкой.



Узбекские салаты

Благодаря изобилию овощей, салаты в Узбекистане есть на каждом застолье.

Есть два узбекских салата, которые постоянно путают.

Ачичук (аччик-чучук) – салат из помидоров, лука и острого перца (аччик – острый).

Шакароб (шакарап) – сладковатый салат из помидоров и лука, приправленный солью (шакар – сладкий).

Есть вариации этих салатов с добавлением огурцов. Традиционно ачичук и шакароб подают к плову.

Знаменитый салат «Ташкент» из вареной говядины, обжаренного лука и редьки придется по вкусу даже тем, кто этот корнеплод не любит.



Узбекские специи

Любой базар и кухня узбекской хозяйки изобилует **специями**.

Это и перец различной степени жгучести, и зира (кумин), и барбарис, и лавровый лист, и корица, и бадьян, и зелень, и мята, и базилик (райхон), и изюм. А также шафран, куркума, кунжут, тмин и многое другое.

Узбекские специи манят своим ароматом, их добавляют и в первые, и во вторые блюда. А также увозят с собой в качестве эксклюзива. Например, такой зиры, как в Узбекистане, не найти нигде.

Не сомневайтесь, если скажем, что еда в Узбекистане – это культ. И она стоит того, чтобы быть включенной в список основных достопримечательностей страны.



Узбекские овощи и фрукты

Сочные **фрукты** и **овощи** – символ изобилия и благополучия узбекского народа.

Узбекский стол - дастархан немыслим без сервировки зеленью, овощами, фруктами, напоенными солнцем дынь и гроздьев винограда.

