Венера ТАГАЕВА

НУКУРА КЫРГЫЗ ТАМАКТАРЫ

ИСКОННО КЫРГЫЗСКИЕ БЛЮДА

ANCIENT KYRGYZ CUISINE

KYRGYZ REPUBLIC

Венера Тагаева

НУКУРА КЫРГЫЗ ТАМАКТАРЫ

ИСКОННО КЫРГЫЗСКИЕ БЛЮДА

ANCIENT KYRGYZ CUISINE

УДК 641/642
ББК 36.99
Т 14

Тагаева Венера
Нукура кыргыз тамактары – Исконно кыргызские блюда – Ancient Kyrgyz cuisine.

Б.: «Continent Print», 2009. - 48 б, текст кырг., орус, англ. тил.
ISBN 978-9967-25-308-7

Кылымдарды карытып, адамзат турмушунун туу чокусу болуп саналган XXI кылымда кыргыз элинин улут катары сакталып келатышынын сыры эмнеде? Балким бул сурооо улуттук каада-салтын, нарк-насилин жана башка ата-бабалардын ыйык мурастарын жоготпой сактап келаткандыгында деп жооп берсек жаңылышпайбыз.Кыргыз элинин ошол ыйык салттарынын бири бул – тамак-аштар десек да болот. Анткени ата-бабаларыбыз жер шартынын катаалдыгына жараша адам баласынын ден соолугуна күч-кубат берүүчү, жоокерлик заманда жигиттердин душманды жеңүүсүнө шарт түзүүчү суусундуктар менен тамак-аштардын түрлөрүн ойлоп табышкан. Шоро, бозо, максым сыяктуу суусундуктар бүгүнкү күндө да ден соолукка өтө пайдалуу суусундуктар экендиги таанылып отурат.

Венера Тагаева кыргыз кыздарынан алгачкы ирет тамак-аш өнөржайы боюнча чет өлкөдө билим алып, бул тармакта өмүр бою иштеп жүргөн адис катары жана дүйнөнүн көптөгөн мамлекеттеринде болуп, элибиздин тамак-аштарын чындап эле дүйнөлүк деңгээлге чыгарып даңазалоо жана жайылтуу зарылдыгын сезип, 2006-жылы кыргыз, орус жана англис тилдеринде “Нукура кыргыз тамактары” аттуу китепчени чыгарган эле. Ошондуктан автор ал эмгегинин уландысы катары экинчи китебин окурмандарга тартуулоодо.

Бул китепче улуттук тамак-аш, суусундуктардын кантип даярдалышын камтыган рецептурасын камтуу менен кафе, ресторан, үй шартында тамак даярдоочуларга жана жалпы эле кызыккандарга арналат.

Китепте Э.Болжуровдун жана Tumar art group ишканасынын фотосүрөттөрү пайдаланылды.
Автор “Сленг” котормо фирмасына, котормочулар Наталья Мирошниковага жана Ренат Курманкуловго ыраазылык билдирет.

Т 3403040000-09
ISBN 978-9967-25-308-7
УДК 641/642
ББК 36.99
© Тагаева В., 2009

Кириш сөз

Элибизде илгертеден эле тамак даярдоонун жана тамактануунун өзүнчө бир маданияты калыптанган. Кыргыз эли жылдын мезгилине жараша тамактардын ар кайсы түрүн даамына чыгарып, таптап жасап келген. Тамактын ар бир түрү адамдын денсоолугуна өзгөчө касиети бар экенин түшүнгөн эл болгон… Илгертеден бери кыз баланын үй тиричилигинин түйшүгүнө бышык болушуна жана дагы улуттук каада-салттарды күнүмдүк турмушта колдонуу менен бирге, тамак-аштардын даамын чыгарып таптап жасоону үйрөнүшүнө терең маани берген.

Мисал катары, дасторконубузда тамак-аш, суусундуктардын ар кандай түрлөрүн жылдын мезгилине жараша колдонуп келишкен. Эрте жазда кымыз жана адамды сергитүүчү максым, ал эми кыштын кычыраган суук күндөрү канды кызыткан бозо, табитти ачуу үчүн курут, жайдын аптаптуу күндөрү чаңкоону кандырууга айран, чалап ичишкен. Ысык көмөч нанды жаңы тартылган каймакка малып, кесме, жаркоп, көжө, ботко, буламык жасап берип, балдарын ток кармаган.

Албетте, мындан да башка көптөгөн нукура кыргыз тамактарын айтса болот. Аларды даярдоонун технологиясы кылымдар бою калыптанып, бизге чейин узак жолду басып өтүп келди. Бул тамактардын ар бири өзүнчө өзгөчөлүгү менен айырмаланып, даярдоо ыкмалары дагы ар түрдүү.

Тарых баракчарынан бизге белгилүү болгондой, кыргыз элинин айрым тамактары ар кайсы уруулардан куралган (санжырадагы кээ бир кыргыз уруулары дагы камтыган) Чынгызхандын жоокерлеринин жана урпактарынын сүйүктүү азыгы болгон.

Чоң энелерим айтып берген бир уламыш эсимде...

Илгери күлазык деген тамак болгон экен. Аны алыскы сапарга аттанган жоокерге даярдап, салып беришкен. Күлазык мындайча жасалган: жаш жылкыны союшкан. Жылкынын этин толугу менен арчанын түтүнүнө ыштап сүрсүтүп, кийин кайнатып бышырып, анан кургатышкан. Акырында соку менен майдалап, ар кандай жыттуу чөптөрдү кошушкан. Ошентип жылкынын этин күлазык деп бир баштыкчага батырып, жоокердин башка жабдыктары менен кошо куржунуна салып беришкен. Ар кандай татаал шарттарда күлазык жада калса бир топ жоокерлерди ачкачылыктан сактаган деген эл оозунда аңыз калган.

Ал эми кошуна элдерден тараган лагман, ашлямфу, палоо, манты жана башка ушул сыяктуу тамактар ар бир кыргыз үйбүлөсүнүн күнүмдүк турмушунда улуттук тамак-аш катары колдонулуп келе жатат. Менин энелеримдин очогунда алар кадимкидей эле күнүмдүк тамак катары жасалып жүргөнүн көрүп чоңойгом.

Элибиз колдогу азыгына жараша, жыл мезгилине, күндүн убактысына карап бир эле тамактын бир нече даярдоо ыкмаларын колдонуп, ар түркүн тамак-аштарды күнүмдүк оокатына даярдаган. Мисалы, бүткүл дүйнөгө дарылык касиети бар суусундук катары таанылып калган кымыз ууз кымыз, бал кымыз, саамал кымыз, сөөк кымыз жана башка түрлөргө бөлүнөт.

«Нан баарынан улук» деп айтылгандай, кыргыздарда нан азыктарынын бир нече түрү бар. Мисалы, көмөч нан, каттама, калама, боорсок, жупка ж.б.

Тамактануунун физиологиясы боюнча Россия, Украина, Прибалтика өлкөлөрүнөн алган билимим жана алыскы чет өлкөлөрдөн көрүп кайткан тажрыйбам, ата-бабаларыбыздан калган каада-салттар, ыйык мурастар менен катар кыргыз тамактарын дагы жогору барктоого үйрөттү.

«Нукура кыргыз тамактары» деп аталган биринчи китебимде окурмандарды бешбармак, куурдак, кесме, оромо, жаркоп, манты, дымдама, шорпо, ширин палоо, быжы, максым, бозо, айран, чалап, жарма, кордо жана башка тамак-аштар менен суусундуктардын рецеби жана даярдоо технологиясы менен тааныштырдым.

Ал эми бул китепке илгертен бери өзүнүн даярдоо технологиясын сактап калган нукура кыргыз тамактарынын кызыктуу ассортименти кирди. Булар жөргөм, олобо, сүзмө, курут, казы-карта-чучук, куйрук боор, устукан, каттама, бал боорсок, кымыз, куймак, көмөч нан, боорсок, куурма чай.

Менин көз карашым боюнча, кыргыз тамактарынын даамы, сапаты, нукуралыгы дүйнөнүн асман тиреген, Манас атабыз жердеген Тянь-Шань, Памир-Алай тоо кыркаларынан таштан ташка урунуп агып түшкөн мөл булак суудан, ошол сууга сугарылып өскөн чөптөн, биздин ата-бабаларыбыз мал жандыктарын жайып келген жайлоо-коктулардан башталат деп түшүнөм.

Чоң тажрыйба аракеттен келип чыгат деп элибизде айтылгандай, менин окурмандарыма энелерибиз, эже-жеңелеribиз кылымдан кылымга сактап бизге калтырган тамактарды даярдоонун ар кыл өзгөчө ыкмаларын унутта калтырбай, күнүмдүк турмушта колдонуп жүрсө деп тилек кылат элем.

Элибиздин тамактарынын көпчүлүгү дартка даба же ар кандай ооруларга жабыркоонун алдын алуучу азык катары колдонулуп келген. Ошондой эле витаминдердин, микроэлементтердин, антиоксиданттардын жана дагы дененин имунитетин жогорулатуучу табигый булак катары, илимий-техникалык прогресс улам күчөгөн сайын мааниси баарыбызга маалым болушу керек…

Введение

Национальной традицией в кыргызской семье считается привитие дочерям с раннего возраста ценности семейного очага, уважительного отношения к обычаям, культуре, которые являются бесценным наследием, оставленным нам нашими предками. Знание традиционных приемов приготовления блюд и напитков тоже считается для наших девушек особой гордостью.

Природа нашей республики с ее горным ландшафтом и резко континентальным климатом требовала от кыргызских женщин выносливости в быту, сильной воли и трудолюбия.

Повседневное меню кыргызской семьи зависело от времени года и от времени дня. Например, на завтрак употреблялась менее калорийная пища. Натощак пили айран, чай с парным молоком, ели жупка с молоком, кёжё, ботко и т.п., которые готовились на скорую руку. На дасторкон всегда ставились сладости, каймак, топленое коровье масло или чёбёго. Более калорийным блюдам с мясом – шорпо, кесме, куурдак, жаркоп, оромо – предпочтение отдавалось зимой, таким напиткам из злаковых культур, как максым – ранней весной, кумыс – весной, бозо, куурма чай – зимой для укрепления организма и поддержания здоровья, молочным продуктам айран, чалап – в жаркое лето для утоления жажды.

Уникальность технологии приготовления каждого блюда вырабатывалась веками, пройдя долгий исторический путь и имеет многовековую историю. Каждое из них оригинально и интересно по-своему.

Из истории известно, что некоторые из блюд и напитков считались любимыми яствами у воинов Чингисхана и его потомков, состоящих из разных племен, в том числе слагающих санжыра кыргызского народа.

Мне вспоминается быль, рассказанная моей бабушкой….

Давным-давно была такая еда, которая называлась куль-азык (порошок-еда). Её готовили в дорогу для воина, который отправлялся в долгий путь. Делали куль-азык следующим образом: резали молодую лощадь-жылкы, мясо жылкы коптили в дыму арчи (хвойный кустарник, растущий высоко в горах Тянь-Шанских хребтов). Затем вяленое мясо варили, сушили, измельчали специальными предметами быта (соку, жаргылчак) и обогащали специями из корней разнотравий. Таким образом, мясо целой лошади превращалось в порошок, который весил всего несколько килограммов. Куль-азык вместе с доспехами воина клали в куржун (накидной двудонный мешок). Говорят, что бывали такие случаи, когда этого количества куль-азык хватало чтобы спасти от голода и холода целое войско. Наезднику-воину достаточно было пососать или пожевать щепотку порошка или выпить его, разбавив водой не сходя с коня.

Такие блюда, как лагман, ашлямфу, плов, манты, которые пришли в кыргызскую кухню от соседних народов, входили в обычный рацион питания семьи и готовились в зависимости от наличия необходимых продуктов.

Можно перечислять бесчисленное множество разновидностей блюд и напитков, которые готовят издревле кыргызы. Например, в зависимости от сезона, вида исходного продукта и приемов приготовления всемирно признанный как целебный напиток кумыс имеет несколько видов: ууз кумыс, бал кумыс, саамал кумыс, соок кумыс и т.п. Или хлеб, который как говорится, «всему голова», в кыргызской кухне представлен в огромном ассортименте: это и комоч нан, май токоч, жупка, боорсок, куймак, тандыр нан, каттама, калама и т.п.

Мое специальное образование и практика в области технологии питания, приобретенные в России, в Украине, странах Балтии и дальнего зарубежья, не прошли бесследно. Они научили меня больше ценить то, что нам досталось от наших предков.

В первой книге «Исконно кыргызские блюда» я познакомила читателей с рецептурой и технологией приготовления таких блюд и напитков, как бешбармак, куурдак, кесме, оромо, жаркоп, манты, дымдама, шорпо, ширин плов, быжы, максым, бозо, айран, чалап, жарма, кордо.

Во вторую книгу включен интересный ассортимент исконно кыргызских блюд, многие из которых с незапамятных времен сохранили свою исконно национальную технологию приготовления. Это такие блюда, как жоргом, олобо, сузме, курут, казы-картачучук, куйрук боор, устукан, каттама, бал боорсок, кумыс, куймак, комоч нан, боорсок, куурма чай. Они, на мой взгляд, берут свое начало с «вершины мира» - необъятных величественных гор Тянь-Шаня, Памир-Алая, где в гармонии с окружающей природой протекала жизнь и великая история миролюбивых потомков легендарного Манаса, моих земляков.

Многие из блюд кыргызской национальной кухни использовались как лечебное питание, а также для профилактики различных заболеваний. Они также являются природными источниками витаминов и других соединений, антиоксидантами, улучшающими обмен веществ и повышающими иммунитет. Недостаток этих элементов ощутим как никогда в организме современного человека в век, когда человечество шагнуло в космос, а глобализация вошла в жизнь жителей самых отдаленных регионов, далеких от научно-технического прогресса.

В народе говорят, большая практика доводит умение до совершенства. Желаю моим читателям научиться искусно готовить, чтобы не предать забвению уникальность приемов приготовления исконно кыргызских блюд.

Introduction

The national tradition in the Kyrgyz family is to cultivate in daughters from their early childhood to the appreciation of family hearth, respectful attitude the national customs and culture that constitute a precious heritage left to us by our ancestors. Knowledge of traditional methods of preparing food and drinks is considered to be a particular pride of our girls.

Kyrgyz nature with its high mountains and sharp continental climate has always demanded that our women work hard and stand strong against any challenges of either destiny or environment. Daily Kyrgyz family menu has been dependent on the season and even on the day time. For instance, fat free food such as airan, tea with fresh milk, jupka with milk, etc. is usually served for breakfast and do not take much time to be prepared. Dastorkon (a table laid with food) is usually laid with sweets, kaimak (double cream), butter or chebego. Calories rich dishes with meat such as shorpo, kesme, kuurdak, jarkop, oromo are served for lunch preferably in winter time. Such traditional drinks as kumys and maksym are popular in early spring; bozo and kuurma chay in winter; airan and chalap in hot summer time. Before reaching us, cooking techniques of the national cuisine have been polished by a number of generations for centuries and centuries. Each of them is absolutely unique in its own way.

As it is known from the history, some of these dishes used to be the favourite viands and drinks of Chyngyzkhan warriors and their offsprings, making various tribes, including those creating sanzhyra (epic story) of the Kyrgyz people.

I remember a story told me by my grandmother.... *Long time ago there was a viand called «Kul-azyk». It was usually prepared for a warrior starting on a long journey. Kul-azyk used to be prepared in the following way. A mare-jylky (young one) was slaughtered. A carcass meat was smoked in the fire made of archa (a pine bush growing high in the mountains of Tian-Shian range). Then jerked meat was boiled, dried and grained to flour with the help of various tools (soku, zhargylchak). Furthermore, it was mixed with various spicery from different herb roots. Thus, the meat of the whole horse was turned into powder weighting several kilograms only. Kul-Azyk was put with the warrior's armour into kurdzhun (false-bottomed sack). They say there were cases when such sack was enough to feed and save from hunger a great number of warriors. A warrior would suck a pinch of meat powder or drink it mixed with water.*

Such dishes as lagman, ashlamfu, pilau, manty, coming from neighbour countries, have become an integral part of Kyrgyz families' cuisine and were cooked depending on the presence of required ingredients.

There is a great variety of dishes that used to be cooked by ancient Kyrgyz people depending on the time of the year, presence of ingredients and methods of cooking. Thus, an internationally recognized as a healing drink kumys is presented in the Kyrgyz cuisine as uuz kumys, bal kumys, sook kumys, etc. Furthermore, there is also a wide range of bread that is «the stuff of life». For example, there is komoch nan, may tokoch, zhupka, boorsok, kuimak, tandyr nan, kattama, kalama and etc.

I believe that my education and previous experience in food industry of Russia, Ukraine and Baltic States as well as my trips to foreign countries taught me to appreciate the heritage left to us by our ancestors. In my first book «Ancient Kyrgyz Cuisine» I presented recipes and techniques of such dishes and drinks as besh-barmak, kuurdak, kesme, oromo, zharkop, manty, dymdama, shorpo, shyrin-palo, byzhy, maksym, bozo, airan, chalap, zharma, kordo.

This book includes an exciting variety of national Kyrgyz dishes, which are cooked today in their original way known from ancient times. They are zhorgom, olobo, suzmo, kurut, kazy, karta, chuchuk, kuiruk-boor, kattama, bal-boorsok, kumys, kuimak, komoch nan, boorsok, kuurma-chai. I am sure that all these dishes originate from the great peaks of the world, endless chains of Tian-Shian and Pamir-Alay mountains, where peace-loving offsprings of legendary Manas, my countrymen, have been building their lives and great history in harmony with surrounding nature. Many of these dishes were taken as clinical nutrition and for prevention of various diseases. Moreover, most of these meals are natural sources of vitamins and other compounds, antioxidants improving metabolism and increasing immunity. The lack of these elements affects a human being today more than ever. It is happening in the age of the access to open space and the spread of globalization that reaches the furthest corners of the world.

As it is said, practice makes perfect. I wish my readers to learn how to cook skilfully, so that unique Kyrgyz recipes do not fall into oblivion.

СҮЗМӨ, КУРУТ, АК СЕРКЕ

Калыңыраак кездеме баштыкчага айран куюп, астына идиш коюп, баштыкты са
жерге өйдөрөөк илип койсо, 2-3 күндөн кийин айрандын сары суусу сарыгып, баштыкта ж
сүзмө калат. Сүзмөгө туз (даамга жараша) сээп, жакшы аралаштырып, анча чоң эмес көл
тоголоктоп, тактайдын үстүнө жайып коюп, мезгил-мезгили менен оодарып, күнгө кург
курут жасашат.

Сүзмө же курутту жылуу кайнак сууга чылап коюп, эзип, жаңы союлган койдун
сорпосуна кошуп ак серке даярдашат.

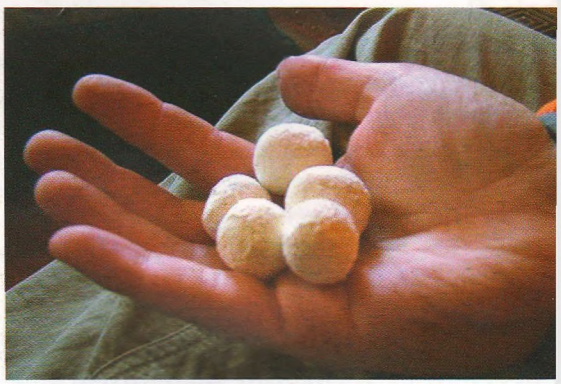
Курут көбүнчө кышында желет. Бул толук баалуу азык катары көөндү ачыш үчүн к
нулат. Өзгөчө курут өспүрүмдөрдүн сөөк-муундарынын калыптанышына, ичеги-кары
микорфлорасына пайдалуу заттардын жана дагы кальцийдин, С витамининин булагы
ры колдонулган азык болуп эсептелет.

Эскертүү:

1. Муздатылган кайнак сууга сүзмөнү чалып жиберип (же курутту эзип) жайдын күндөрү сергитүүчү «Чалап» суусундугун жасап ичсе болот.

2. Жылуу кайнак сууга эзилген сүзмөгө майда тууралган аш көк кошуп, бат-бат чалып катары палоого колдонсо да болот.

СУЗМЕ, КУРУТ, АК-СЕРКЕ



Кисломолочный напиток айран (см. первую книгу), приготовленный желательно из обезжиренного молока, наливают в плотный тканевый мешочек, который подвешивают в прохладном проветриваемом помещении и дают стечь сыворотке айрана в течение 2-3 дней. Затем в густую массу - сузме, которая осталась на дне мешочка, добавляют со вкусу, хорошо размешивают и скатывают в небольшие шарики или в другие формы. П хность сузме обваливают в соли и сушат на деревянных досках под палящим солнцем одически переворачивая.

Курут обычно употребляют зимой. Этот полноценный продукт сосут для появлени петита. Особенно курут полезен в подростковом возрасте для укрепления костной тк мускулатуры, а также после болезни как натуральный источник кальция, витамина С и гих ферментов, полезных для микрофлоры кишечника.

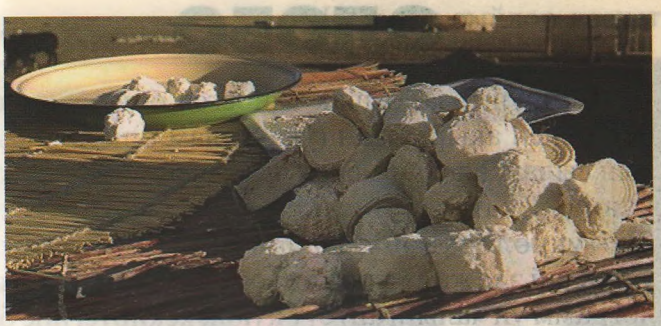
Для приготовления Ак-серке горячий бульон, приготовленный на парном мясе, за ляют взбитым сузме или курутом, предварительно замоченным в небольшом колич бульона или кипяченой воды. Ак-серке пьют зимой или ранней весной для укрепления низма.

Примечание:

1. Сузме, взбитое в родниковой или охлажденной кипяченой воде, пьют как прохлади ный напиток «Чалап».

2. Сузме, предварительно взбитое и заправленное мелкорубленной зеленью (по вкус пользуют в качестве соуса к разным видам плова.

SUZMO, KURUT



Sour fermented milk drink airan (see First book) is prepared preferably from skim milk. Take it and pour to a tight cloth suck and let the liquid part of airan drain for 2-3 days in a cool ventilated room. Then add salt by taste to the rest stiff mass (suzmo), mix thoroughly and roll to small balls or other forms. Roll these balls in salt a little and dry on wooden plates under direct sun light and turn it over from time to time.

Kurut is usually taken in winter. This rigorous product is sucked for stimulating one's appetite. Kurut is especially useful for adolescents, because it strengthens bones and muscles; also it helps to recover from illness as a natural concentrated source of calcium, vitamin C and other ferments good for intestinal flora.

To prepare ak-serke it is necessary to mash kurut or suzmo and mix it with a small portion of broth made of carcass meat or with boiled water. Then pour this mixture into the rest of hot broth. Drink ak-serke in winter or early spring to strengthen your organism.

Note:

1. Mixed in a spring or cooled boiled water suzmo can be drunk as a freshener - Chalap.

2. Previously whipped suzmo in combination with chopped greens is also used as a sauce for different kinds of pilau.

ОЛОБО

Койдун таза, бычак тийбеген өпкөсүнө чайнек менен акырындан (улам-улам өпкөнүн сыртын сылап, алакан менен чапкылап) 6-8 литр суу куюп, кайра «куздуруп» уюган кан бүртүкчөлөрүнөн тазалайбыз. Андан кийин ушундай эле жол менен өпкөгө 6-8 литр (0.5-1 килограмм ун чалынган) сүт куюп, кекиртегине бир аз эт же камыр тыгып, тазаланган карын менен өпкөнү тигип бекитип коебуз.

Өпкөнү ысык сууга салып, 2.5-3 саат жай кайнатып бышырабыз. Кайнап жатканда 2-3 жолу оодарып коебуз.

Олобону өзүнчө ысык закуска катары, бутерброд жасаганга же жашылча салаттарына (майда туурап) кошуп колдонсо болот.

ОЛОБО

Бараньи легкие проверяют на доброкачественность, отсутствие порезов, вдувая воздух в них через трахею.

Затем очищают от кровяных подтеков прерывистыми порциями вливая из чайника в легкие через трахею 6-8 л воды (при этом легкие снаружи слегка поглаживают и похлопывают). Воде дают полностью стечь обратно.

Таким же способом в легкие вливают 6-8 литров домашнего молока (взбитого с мукой 0.5-1 кг). Для того чтобы молоко не вытекало из легкого, открытый конец трахеи начиняют сырым мясом или тестом и зашивают небольшим куском требухи. Затем олобо погружают в горячую воду и варят на медленном огне 2.5-3 часа, периодически осторожно переворачивая (2-3 раза в течение варки). Олобо можно есть как отдельную горячую закуску или использовать для приготовления бутербродов и в составе овощных салатов, нарезанными соломкой или кубиками.

Примечание:

В молоко можно добавить соль по вкусу.

OLOBO

Check undamaged mutton lungs for good quality and absence of cuts by blowing air into them through trachea. Then lungs should be cleaned from blood remains. For that pour 6-8 liters of water into lungs through trachea in small portions (alternately stroking the lungs and slightly slapping). Let water drain out completely. Then in the same way pour 6-8 liters of fatty milk mixed with flour (0.5-1 kg). To avoid leakage of milk from lungs stuff trachea with firm dough or row meat and sew up with small piece of entrails.

Put ready olobo into boiling water and simmer for 2.5-3 hours. Do not forget to turn it over (2-3 times).

This dish is taken as a dressed hot snack, can be used in cooking of various sandwiches and as addition to vegetable salads. In this case it should be cut in cubes or sliced.

Note:

Milk can be salted to taste.

КАЗЫ, КАРТА, ЧУЧУК

Чучук

Жылкынын кабыргасынан эти менен тилинген казысына татымга жараша туз, кара мурч, майдаланган сарымсак сээп, жылкынын таза жуулуп, оодарылган ичегисине салып, учтарын жип менен байлап же ичке шиш менен бекитип, үстүнө муздак суу куюп 2,5-3 саат (2-3 жолу оодарып) жай кайнатып бышырабыз.

Тактоо:

1. Сорпосу кайнай баштаганда, чучукту ар кайсы жеринен ийне менен тешип коюу керек.

2. Бышырып жатканда чучук жарылып кетпеш үчүн эт менен казы ичегиге бошураак салынышы керек.

Карта

Жылкынын жоон ичегисин (жарасы жок) жуун, оодарып, үстүнө муздак суу куюп кошуп, жай кайнатып, 3-4 жолу оодарып, 2-3 саат бышырабыз.

Казы, карта, чучук муздатылган жеңил чүйгүн тамак- катары дасторконго тартыла

КАЗЫ, КАРТА, ЧУЧУК

Чучук

Мясо с прослойкой жира, срезанное с ребер конины - казы - шириной 2.5-3 см и длиной 30-40 см обильно посыпают солью, смешанной с черным перцем и мелкорубленым чесноком (по вкусу). Вывернутые конские кишки, тщательно вымытые под проточной водой и проверенные на доброкачественность, заправляют предварительно подготовленным мясом с казы. Затем концы завязывают ниткой или шпагатом (придавая форму колбаски), заливают холодной водой и варят 2,5-3 часа на медленном огне, периодически переворачивая (3-4 раза во время варки).

Примечание:

Чтобы во время варки чучук не порвался, кусок мяса с казы должен быть чуть тоньше и короче кишки. В начале закипания бульона чучук следует проколоть в разных местах тонкой иглой.

Карта

Конскую толстую кишку тщательно промывают с внутренней стороны под проточной водой, выворачивают, проверяют на доброкачественность, посыпают солью и заливают холодной водой. Варят 2.5-3 часа на медленном огне, переворачивая 3-4 раза.

Казы, карта, чучук, нарезанные кольцами (шириной 0.3-1 см), подают в качестве холодной закуски как мясное ассорти-деликатес.

KAZY, KARTA, CHUCHUK

Chuchuk

Take meat flesh with fat streaks cut off from horse meat ribs - kazy - 2.5-3cm thick and 30-40 cm long, salt abundantly and mix with black pepper and chopped garlic (to taste).

Take horse intestines thoroughly flushed under running water and carefully tested for quality and stuff with previously prepared meat flesh with kazy. Then tie the ends with threads, so that it looked like a sausage, put into cold water and simmer for 2.5-3 hours, periodically turning it (3-4 times during boiling).

Note:

To avoid chuchuk tearing during cooking, meat with kazy should be thinner than horse intestine. When the bouillon starts to boil chuchuk should be pierced in several places with a thin needle.

Karta

Take horse large intestine, thoroughly flush it from the inside under running water, turn it outside, test for good quality and put to cold salty water. Then simmer it for 2.5-3 hours turning over periodically.

Cut in rings (0.3-1cm wide) kazy, karta, chuchuk are served as a cold snack and meat delicacy.

КУЙРУК-БООР

Койдун жаңы бышырылган майлуу куймулчагын жана боорун тилимдерге кесип, үстүнө жука тууралган пияз жана мурч кошулган туздуу сорпо куюп коебуз.

Куймулчактын майынын бир жука тилимининин үстүнө бирден боордун тилимин коюп, кошумча кесек тууралган бадыраң, помидор жана ашкөк менен кооздоп,дасторконго коебуз.

Тактоо:

Татымга жараша боорду (жарасы жок) 15-20 мүнөт жай кайнатып чала бышырса болот.

КУЙРУК БООР

Кусок курдючного сала варят целиком в подсоленной и или в небольшом количестве воды 1.5-2 часа. Неповрежден баранью печень варят на медленном огне 30-40 минут. За все слегка остужают и нарезают тонкими ломтиками.

При подаче на стол на каждый ломтик курдючного сала к дут кусочек печени, поливают горячим соленым бульоном, равленным черным перцем и тонкими кольцами репчатого л

Подается к столу как горячая закуска. В охлажденном в вкусовые качества не теряются.

В качестве дополнительного гарнира можно подать све огурцы, нарезанные бочоночком, помидоры ломтиками и лень.

Примечание:

Время варки неповрежденной печени можно убавить до 15 минут.

KUIRUK BOOR

Take fat of sheep's tail and undamaged sheep's liver and simmer them for 1-1.5 h and 30-40 min accordingly. Cut them (cooled) to thin slices.

When serving, put a piece of fat on each piece of liver, and pour them with hot salty meat bouillon. Sprinkle this with black ground pepper and decorate with thin rings of onion.

It is served as a hot snack. When cooled it does not lose its taste.

As an additional side dish fresh cucumbers can be served in the form of sticks, with chopped tomatoes and greens.

Note:

If you wish time of liver cooking can be decreased to 15-20 minutes.

УСТУКАН

Элибизде илгертеден колдонулган салтыбыздын бири, бул куда-сөөк күткөндө, той-аштарда деги эле мейман тосконду, майрам дасторконуна ар түрдүү суусундуктар, жер-жемиш, эт, ундан жасалган тамак-аштар коюлуп, сый тамак конокторго устукан тартып, бешбармак берүү менен аяктайт.

Кой этинен устукан тартуу салтын мисалга алсак: жиликтелген кой эти казанда, очокто 2-2.5 саатка жакын (2-3 жолу оодарылып) жай кайнатылып бышырылат. Казанга жиликтердин арасынан 2 кар (карлуу) жилик биринчи салынат.

Даяр сорпону чыныларга куюп, майда тууралган пияз, ашкөк, мурч кошуп устукандарды тартуудан мурда конокторго таркатышат.

Сан этинен улуу аксакалга жамбаш, кийики сакалдуу конокторго - жото (чүкөлүү) жилик, андан кийинкилерине - кашка жилик тартылат.

Койдун кол этинен кар жилик - жолдош жигиттерге, далы - кыздарга берилет. Баш тартуу кой сойгондуктун белгиси болуп саналат. Аксакалдарга - койдун башы, жамбаш же жото жилик менен , кудагый, улуу байбичелерге - кумулчак (майлуу куйрук), кыз-келиндерге - төш тартылат. Карчыга менен омуртка муундарга бөлүнүп жиликтер менен кошо тартылат. Куймулчак тийген эне куймулчактын майын тилимдерге бөлүп жанындагы конокторго ооз тийгизет. Кыргыздарда эт жеш илгертеден бери өзүнчө маданиятты билдирип келген. Баш тийген конок баштын куйкасын маңдай тиле бөлүп, бир жагын тилимдеп туурап табака чыктуу сорпого чылап жанында отурган конокторго ооз тийгизет. Көздүн бирөөсүн оюп алып көздөшүп жүрөлү деп, көңүлү жакын адамдарына сунат. Койдун башынын калган жарым куйкуму, бир көзү менен кошо устукан катары кичүүлөргө сунулат. Ал эми козунун башын бир эле дасторкон үстүндө мүлжүп, мээсин алып тууралган этке чык менен аралаштырып беш бармакка кошот.

Этти майда тууроо милдетин жаштар (жигиттер) аткарат. Майда тууралган этке чык кошуп, (чыктап) кол кесме менен аралаштырып даамын чыгарып, жегиликтүү кылып, беш бармак жеш элибизде илгертеден бери колдонулуп келе жатат.

Тактоо:

1. Койдун башы бышырардын алдында отко куйкаланып, жуулуп, жаагы менен тилинен ажыратылат.

2. Тартылган жиликтерди коноктор бир аз жеп, калганын алып кетип, өздөрүнүн жакын адамдарына, тугандарына той тууралуу үлгү сөз айтып, ооз тийгизет.

3. Устукан тартуу Кыргызстандын ар кайсы аймактарында ар түрдүүчө.

УСТУКАН

Одной из древних традиций кыргызов при организации застолий, посвященных ра ным национальным праздникам, поминальным обрядам, а также в честь родителей и ро, ственников невесты и жениха, накрывается праздничный дасторкон, наполненный разны ми яствами из мясных продуктов, рыбы, овощей, фруктов, диких ягод, мучных изделий национальных напитков. Застолье завершается угощением гостей устуканами (из конины бараньей или говяжьей туши) перед подачей горячего блюда – Бешбармак.

По обычаю парное мясо туши целого барана разделывают на 12 жиликов и варят вме те с обработанной бараньей головой, с жоргом, быжы, приготовленными из внутренни органов. Все это варят в одном казане, периодически переворачивая, на слабом огне 2-2, часа с момента закипания. Бульон будет вкусным и аппетитным на вид, если вовремя сни мать пену, появляющуюся после закипания. Время от времени взбалтывать бульон, обога щая его кислородом. При этом в начале варки полагается в первую очередь класть в каза два кар жилика.

Угощение мясом сопровождается определенным ритуалом.

Составная и, пожалуй, важная часть этого ритуала – подача устукана. Устукан – эт нечто большее, чем определенная часть туши, это знак уважения к гостю. В зависимости о возраста и статуса гостя ему подаются различные устуканы.

Тазобедренную часть бараньей туши разделывают по суставу на 3 вида устуканов.

Главный устукан – жамбаш - подается самому старшему по возрасту или почитаемом гостю или гостье; жото жилик (с альчиком) получает особо уважаемый мужчина старшег или среднего возраста; кашка жилик – почитаемая женщина средних лет.

Предплечевая часть туши также разделывается на 3 устукана.

Кар жилик подается мужчинам; далы – дочерям или невесткам; кун жилик – молоды девушкам или невесткам, обслуживающим мероприятие.

Баранья голова с устуканами жамбаш или жото жилик подается самому старшему и гостей, а самой почитаемой (преклонного возраста) из присутствующих женщин – куймул чак с курдуюком. Дочерям и невесткам подется грудинка. Ребра (карчыга) и позвоночник разделанные по суставам, подают вместе с жиликами.

Весь этот ритуал подачи мяса, подчеркивающий традиционное восточное уважение гостю, почитание старших, через века дошел до нас и этим обычаем руководствуется сторо на-организатор застолья.

Примечание:

1. Есть много других отличительных особенностей подачи устуканов, которые применя ются в регионах.

2. Баранья голова перед варкой предварительно опаливается, очищается, моется и отделя ется от челюстей и языка.

3. «Не говори, что для гостя зарезал барана, если ты не подал ему головы», - гласит кыргыз ская пословица. Гость, которому была подана голова, делит мясо на несколько ритуальны частей, каждая из которых имеет особое значение. Уши, глаза, кожа с головы, мясо с носово и затылочной части режутся на кусочки и подаются в общей посуде для угощения всех гостей

Гостья, которой подали Куймулчак (курдюк), также разрезает его на куски и угощает рядом сидящих с ней гостей.

4. По окончании застолья гости дают «бата» (благословление) семье или конкретному члену семьи, в честь которого организован этот дасторкон.

5. После застолья каждый гость берет с собой свой Устукан для угощения своих родствен ников, соседей или близких ему людей, ведя разговор о достойных примерых сторонах жизни семьи организатора дасторкона.

USTUKAN

One of the ancient Kyrgyz traditions on the occasion of national holidays, conducting funerals as well as in honor of bride and groom's parents is to lay the table with various dishes made of meat, fish, vegetables, fruit, berries, pastry and national drinks. In the end of such occasions guests are treated with Ustukans (beef, mutton or horse meat on bones) before serving a hot dish - besh-barmak.

According to our traditions the whole mutton carcass meat is divided into 12 zhiliks and boiled with treated sheep head and such dishes as zhorgom and byzhy. Simmer all this in one cauldron for approximately 2-2.5 hours and turn it over from time to time. The bouillon will be tasty and appetizing if the scum coming up to the surface is removed in time and the bouillon is stirred from time to time. At that in the beginning of boiling head should be first laid together with two kar-zhiliks (spoke bone).

Treating to meat is traditionally followed by a specific ritual. The important part of this ritual is serving of ustukan. Ustukan is something bigger than just a part of carcass; it is the sign of respect towards the guest. Depending on age and status the guests are served with different ustukans.

Thighbone part of sheep carcass is cut by joints to 3 types of ustukan.

The main ustukan -zhanbash (thigh bone with flesh and hipbone) - should be served to the eldest respectable guest; zhoto-zhilik (shinbone) to respectable elder or middle-aged male guest; kashka-zhilik (thigh bone) to a respectable middle-aged female guest.

Lower arm part of the carcass is also divided into 3 ustukans.

Kar-zhilik is served to middle-aged men; daly to daughters or daughters-in-low; kun-zhilik - to young women or daughters-in-low.

Sheep head with zhanbash, zhoto-zhilik and kar-zhilik is served to the eldest man of all guests and kuimulchak (with fat tail) to the most respectable woman - baibiche. Daughters and daughters-in-low are given sheep breast. Ribs (karchyga) and spine divided by joints are served along with zhiliks.

This ritual of meat serving outlining the eastern respect to the guests and eldest persons came to us through the centuries and is a guide for the hosting party.

Note:

1. There are a lot of other peculiarities of serving ustukan in regions.

2. Before boiling mutton head should be singed, flushed and separated from the jaw and tongue.

3. Kyrgyz proverb says: "Don't tell your guest you've slaughtered a sheep for him until you serve him the head of it". The guest respected with the served sheep head divides meat to several ritual parts; each of them has a special meaning. Eyes, ears, head skin, meat from nose and neck are cut to pieces and served in one dish for all guests. The guest served with kuimulchak also cuts it to pieces and serves them to near sitting guests.

4. Before serving ustukans and after eating besh-barmak guests wash their hands in warm water. As usual the youngest son of the host is in charge of it.

5. When the feast is over guests give their "bata" (blessing) to the host family or exact member of it in whose honor this traditional dastorkon (table) was served.

6. After the feast each guest takes his/her ustukan for his/her relatives, neighbors and friends talking about host family merits.

КАТТАМА

(чыгышы 150 гр)

Буудай уну – 80 гр, каймак – 80 гр, туз т мына жараша.

Камырды жумшак жууруп, 10-20 мүнө ныктырып, калыңдыгы 1.5-2 мм өлчөмүнд герек жаябыз. Анын бетин каймак менен сы оромо кылып, андан кийин ракушка түр (сүрөттү караңыз) ороп 3-5 мүнөткө үстүн менен жаап коёбуз. Анан тегерек жайып, эк тин кызартып, жабык табада бышырабыз.

Каттаманы ысык чай, кофе, какао же эт, тоок сорпосу менен суук күндөрү эртең мен тамактанууга колдонсо болот.

Эскертүү:

Каймактын ордуна майда тууралып, өсүмдүк майына эзилген пияз же көк пияз, жусай, быз колдонсо болот.

КАТТАМА

(выход 150)

Мука пшеничная – 80 гр. (в т. ч. на подпыл 10 гр), густые сливки или сметана – 80 гр.

Замешивают мягкое пресное тесто, ставят для расстойки на 10- 20 минут. После этого раскатывают лепешку толщиной 1.5-2 мм. Поверхность лепешки смазывают сливками (или сметаной) и сворачивают рулетом. Далее рулету придают форму ракушки (см. фото) и оставляют на 3-5 минут. Затем ракушку слегка раскатывают в круглую лепешку и жарят с обеих сторон до румяной корочки на сковороде при закрытой крышке.

Каттаму подают к горячим напиткам, а также к мясным и куриным бульонам.

Примечание:

1. Вместо сливок или сметаны можно использовать мелко нарезанный зеленый или репчатый лук с побегами молодой мяты, помятые в растительном масле (20 гр).

2. В зависимости от навыка каттаму можно раскатать на более крупные лепешки, при этом соответственно пересмотрев рецептуру.

КАТТАМА

(output 150)

Wheat flour – 80 gr, (additional 10 g kneading), home cream or sour cream – 80

Knead soft unleavened dough, pu proofing for 10-20 minutes, roll a flat cake 2 mm thick), oil the surface with cream and a roll. Then the roll is curled in the form cockleshell (see photo) and left for 3-5 mi

After that roll these cockleshells to r cake 3-4 mm thick and bake on a frying with cover from both sides until brownish c

Serve kattan hot drinks, and al meat or chi bouillons.

Note:

1. You can chopped spring and fresh sprou mint (60 gr) inste creams, previ mixed with vege oil.

2. Depending skills, kattama c rolled to bigger with recipe on a ment .

БАЛ БООРСОК

(чыгышы 800 гр)

Камыр үчүн: ***ун - 400 гр, маргарин – 100 гр, жумуртка - 4 даана, өсүмдүк майы - 300 гр, табигый бал - 200 гр, шекер – 70 гр, кишмиш - 50 гр.***

Унга жумуртка, маргарин, бир аз туз кошуп камыр жууруп, жукарта жайып (калыңдыгы 2-3 мм), узатасынан тилип (туурасы 10-15 ммдей), туурасынан чийдей жоондукта кесип, казандагы кызыган майга аз аздан салып, депкир менен аралаштырып кызарта бышырып, майын сарыктырып, тереңирээк идишке салып коёбуз. Ушул эле убакта балга шекер кошуп, жай ысытып эритип алабыз да боорсоктун бетине чачып куюп, кишмиш кошуп аралаштырабыз. Анан ныктап, ар кыл форма берип салкын жерге коёбуз.

Бал боорсок жогорку калориялуу ун азыгы болуп эсептелет, эртең мененки тамактанууда кыш же эрте жазда чай, кофе, какао, айран, сүт ичимдиктери менен желет

Тактоо:

Бал боорсокту 1-2 күн салкын жерде сактаса болот, катыбайт. Татымына жараша рецептурасын өзгөртүп жаңгак кошуп жасаса да болот.

БАЛ БООРСОК

(выход 800 гр)

Для теста: ***мука пшеничная – 400 гр, маргарин – 100 гр, яйца – 4 шт, масло растительное (для жаренья) – 300 гр, мед натуральный – 200 гр, сахар – 70 гр, кишмиш – 50 гр.***

Замешивают мягкое тесто на яйцах с добавлением маргарина. Небольшие куски теста раскатывают лепешкой толщиной 2-3 мм и разрезают на полоски шириной 10-15 мм. Затем эти полоски нарезают соломкой, обжаривают в раскаленном масле до золотистого цвета, перекладывают в дуршлаг и дают стечь маслу.

Параллельно мёд уваривают вместе с сахаром до получения однородной массы.

Обжаренные соломки теста кладут в глубокую посуду, добавляют кишмиш, поливают уваренным мёдом и перемешивают. Готовый бал боорсок выкладывают порциями на деревянную доску и с помощью деревянной лопаточки придают форму (круглую, пирамидообразную и т.п.). Затем переносят в прохладное место для застывания.

Это высококалорийное мучное изделие подают к горячим или холодным напиткам на завтрак, а также готовят на праздники как лакомое угощение.

Примечание:

1. Бал боорсок при хранении не твердеет в течение 1-2 суток.

2. В рецептуру можно включить орехи грецкие.

BAL-BOORSOK

(output 800 gr)

For flour: ***wheat flour - 400 gr, margarine – 100 gr, eggs – 4 pcs, vegetable oil – 300 gr, natural honey – 200 gr, sugar – 70 gr, seedless raisins – 50 gr.***

Make dough with eggs and add marga-rine. Roll small pieces of dough to round-shapes 2-2.5 mm thick, cut to strips 10-20 mm wide, shred and fry in oil until it gets brownish crust, put into a colander and let oil drain.

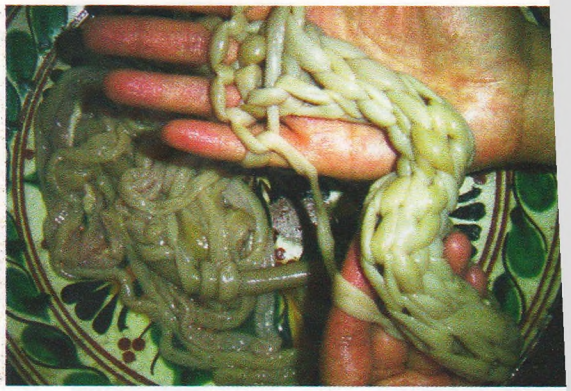
At the same time boil honey with sugar until it turns into one mass. Put fried shreds to dish (preferably deep), add raisins, and pour boiled honey, mix constantly. Put ready bal-boorsok in portions on a wooden board and with the help of a wooden spittle shape it round like, or pyramid like, etc. Then put it to cool place to let it harden. This high-caloric dish is served to hot or cold drinks for breakfast and is also served at feasts as a desert.

Note:

1. Bal-boorsok does not harden for 1-2 day. 2. Walnuts can be added to taste.

Кыргыз Республикасынын Президентинин Китепканасы

ЖӨРГӨМ

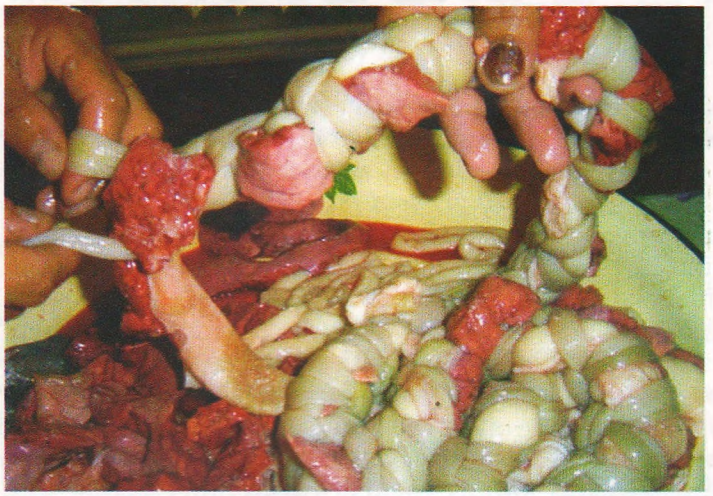


(Орто семиз койдун ичке ичегиси, жүрөгү, карыны, өпкөсү, ич майы колдонулат)

Ичке ичегини муздак суу жүгүртүп жууп, тазалап, ичке тал чыбык менен ичегини түрүп артабыз. Карынга ысык кайнак суу куюп, бычак менен ички челин кырып, жууп тазалайбыз. Анан ич майды, өпкөнү, жүрөктү жана карынды чубалжыта (туурасын 2-3см дей) тилип сүрөттө көрсөтүлгөндөй кабаттап, ичеги менен чалып өрөбүз.

Эл арасында жөргөмдү жасоонун дагы төмөндөгүдөй 2-жолу колдонулат. Ал үчүн колдун 5 манжасынын жардамы менен ичке ичегиде цилиндр формасында тор өрүп (сүрөттү караңыз), тордун ичине карынга оролгон, ич май мене өпкө, жүрөктүн тилимдерин салып, тордун 2-жагын ичке ичегинин учу менен түйүп буубуз.

Жөргөмдү 2-2,5 саат жай кайнатып, мезгил мезгили менен (2-3 жолу) оодарып бышырып, от тон чыгарып, кара мурч, туз, майда тууралган пияз жана ашкөк кошулган ысык сорпого чылаг 1.5-3 смдей тилимдерге кесип, жөргөмдү куйрук боор менен чүйгүн тамак катары дасторконг тартышат. Ошондой эле жөргөм микроэлементтерге бай болгон толук белок азыгы катары кош бойлуу келиндерге, бала эмизген энелерге жана өспүрүмдөр үчүн пайдалуу азык болуп эсептелет



ЖОРГОМ

На приготовление блюда расходуется вся тонкая кишка, сердце, желудок, легкие, внутренний бараний жир одного барана средней упитанности.

1 вариант

Непораженные парные тонкие кишки тщательно промывают холодной проточной водой и при помощи прутика выворачивают жировой стороной вовнутрь. Желудок заливают кипящей водой, очищают, выскребая ножом внутреннюю пленку и промывают под проточной водой.

Внутренний бараний жир, легкие, желудок и сердце разрезают поперек волокон на тонкие длинные полосы шириной 2-3 см. Затем эти куски собирают в один пучок и, оставляя их внутри, снаружи оплетают тонкой кишкой (см. фото).

2 вариант

В народе используется и другой вариант приготовления этого блюда. Из тонкой кишки плетут при помощи 5-ти пальцев руки сетку (см фото) цилиндрической формы шириной 6 – 8 см. Затем в сетку кладут рулет из слоев желудка, внутреннего бараньего жира, сердца и легкого. Конец сетки фиксируют узелком из этой же тонкой кишки.

Жоргом варят 2 -2.5 часа на медленном огне, переворачивая 2-3 раза. Готовый жоргом разрезают поперек на куски шириной 1.5-3 см, поливают горячим соленым бульоном с черным перцем, заправленным нарезанным кольцами репчатым луком и зеленью. Жоргом подают к столу как горячую закуску в многопорционной тарелке. Это блюдо употребляется как деликатес и является полноценным белковым продуктом, богатым ферментами и микроэлементами. Полезен беременным женщинам, кормящим матерям и подросткам.

Примечание:

Каждый слой рулета для начинки жоргом можно посыпать солью и черным молотым перцем по вкусу.

ZHORGOM

(To be used: small intestine, heart, ingluvies, lungs, and mild suet of one medium fat sheep).

Variant 1.

Take an undamaged small intestine, flush it thoroughly in water and turn out by the fat side to inside with the help of a small twig.

Pour boiling water into ingluvies, clear by scraping it with knife to remove an inside film and thoroughly flush under running water.

Inside mutton fat, lungs, heart and ingluvies are cut (across fibers) to thin and long pieces, 2-3 cm thick. Then gather all these pieces to one row and braid with small intestine as it is shown in the photo.

Variant 2.

There is also another variant of preparing zhorgom. Braid a cylindrical net from the small intestine with the help of 5 fingers (see photo), 5-7 cm thick, and stuff it with layers of ingluvies, mild suet, heart and lungs. Then fix the end of the net with a knot from the same small intestine.

Simmer zhorgom for 2-2.5 hours and don't forget to turn it over for 2-3 times.

Ready zhorgom should be cut across to pieces, 1.5-3 cm wide. Pour it with hot salty bouillon (with black ground pepper, cut in rings onion and greens to taste) and serve it as a hot snack in multiportion plate. Zhorgom is used as a delicacy and full of protein product rich with enzymes and microelements. It is very good for pregnant women, nursing mothers and adolescents.

Note:

Each layer of roll is sprinkled with salt and black pepper to taste.

Туулган жердин топурагы алтын

ШАКАРАП

(Чыгышы 150 гр)

Помидор – 120 гр, пияз – 30 гр, татымына жараша даланган кызыл калемпир, туз.

Помидорду тилкесинен, пиязды шакекче түрүндө туурап, туз, кызыл калемпир сээп, акырындык менен лаштырып 1-2 мүнөткө салкын жерге коебуз.

Көбүнчө палоонун ар кыл түрлөрүнө тартылат.

Башка жашылчаларды кошуп шакараптын бе түрлөрүн да жасаса болот. Мисалы, помидор, бадыраң, гар калемпирин жука туурап, туз, кызыл калемпир с майда тууралган капуста, аш көк, өсүмдүк майын ко аралаштырып, ысык тамактын алдынан дасторконго коюлат.

Эскертүү:

Ачуу даамын кетирүү үчүн тууралган пиязды суу менен чайкап коюш керек.

ШАКАРАП

(Выход 150 гр)

Свежие помидоры – 120 гр, лук репчатый - 30 гр, перец красный молотый, соль, зелень по вкусу.

Не перезревшие помидоры нарезают тонкими ломтиками, добавляют репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, посыпают солью, красным молотым перцем, слегка перемешивают и ставят в прохладное место на 1 -2 минуты. Затем выкладывают в салатник горкой и украшают веточкой зелени.

Употребляется как освежающий овощной салат, подается к плову.

В зависимости от сезона используются и другие варианты приготовления шакарап. Например: помидоры и огурцы нарезают дольками, болгарский перец кольцами добавляется немного очень мелко нашинкованной капусты. Затем овощи посыпают солью, полугорьким красным молотым перцем, заправляют растительным маслом, мелконарезанной зеленью петрушки или укропа, слегка размешивают и поливают собственным соком.

Примечание.

Чтобы избавиться от горечи, нарезанный лук нужно слегка промыть водой.

SHAKARAP

(Output 150 gr)

Fresh tomatoes - 120gr, onion - 30gr, red gr pepper, salt, greens to taste.

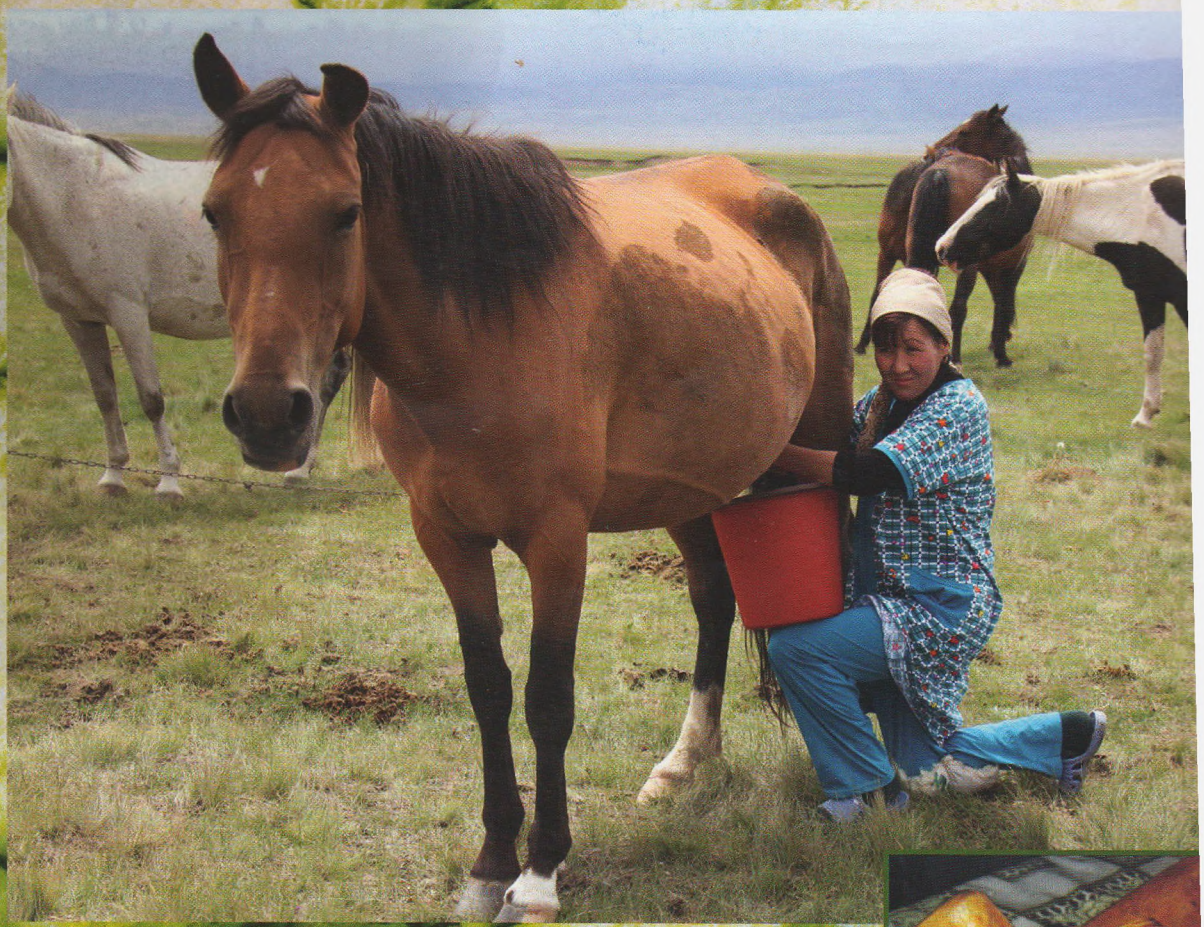
Take firm tomatoes, slice them, add cho onion, salt and pepper, mix a little and put cool place for 1-2 minutes. Put onto salad dish decorate with greens.

Used as refreshing vegetable salad, us served to pilau with meet.

There exist other variants of shaka depending on the season. For example: s tomatoes and cucumbers, cut in rings sweet pepper are mixed with some finely cho cabbage. Then add salt and half-bitter pe vegetable oil, chopped parsley or dill, mix a and pour with salad's own juice.

Note:

To avoid bitter taste wash chopped onion a l



КЫМЫЗ

Сабадагы кымыз-көрөнгөнүн үстүнө бээнин улам (1,5-2 саат сайын) жаңы саалган сүтүн куюп, ирип кетпеш үчүн бишкек менен бат-бат бышышат.

Эрте жазда бээ сүтүнөн даярдалган кымыз-ууз кымыз, байтал бээнин сүтүнөн ачытылган кымыз - бал кымыз, кеч күздө - сөөк кымыз, 5-6 саат ачытылган кымыз - саамал кымыз деп даамын кымыздын ар кандай ту гертеден бери эл арасы далып келген.

Кымыздын сапаты, мы саан бээнин жеген ч раша, кымызды жа маларынын туура колд на, сабаны өз убагынд майлап турганга жараш

Бээ оттогон чөптөр, дын ден соолугуна пайда еттери кымызда толук калгандыгы үчүн, медици гында кымыз дарылык са ичимдик катары колдону

КУМЫС

В заквaску кумыс - коронго добавляют постоянно (по мере надоя через каждые 1.5-2 часа) парное, желательно весеннее кобылье молоко и периодически тщательно взбивают бишбеком (специальный инструмент, изготовленный из арчи, см. фото), чтобы молоко не прокисло.

Примечание.

1. Для приготовления кумыса и сохранения в нем оригинального специфического вкуса и аппетитного аромата в качестве посуды используется «саба» (см. фото), сделанная из цельной выделанной козьей шкуры.

2. Также для приготовления кумыса используют дубовые или арчовые бочки и др.

3. В качестве первичной закваски используют высушенные молочные хлопья, осевшие на дне посуды, в которой готовился и хранился кумыс. В дальнейшем для приготовления кумыса в качестве закваски используется коронго, т.е. готовый кумыс.

Лабораторными исследованиями установлено, что в ходе приготовления кумыса происходит молочно-спиртовое брожение, в результате которого из кобыльего молока получается напиток, обогащенный молочной кислотой и спиртом (в зависимости от времени брожения от 1 до 5%). Кумыс содержит в себе легко усвояемые белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, ферменты, угольную кислоту, аминокислоты и другие полезные вещества. В нем сохраняются лекарственные и полезные свойства тех разнотравий, которыми питается кобыла, на недоступных для человека пастбищах высокогорья.

KUMYS

Add to korongo ferment fresh, preferably spring mare's milk (every 1.5-2 hours as it is milked) and mix thoroughly with the help of a special wooden tool, called bishkek, made of archa (see photo).

Note:

1. To prepare kumys and retain its specific flavor a special sack "saba" made of a whole dressed goat leather is used.

2. Oak or archa containers (bochka) are also used to prepare kumys.

3. Dried milk flakes, taken from the bottom of the sack or bochka, where kumys was prepared and kept, are usually used as a primary ferment.

Laboratory research has proved that during kumys fermentation mare's milk becomes a drink rich with lactic acid and alcohol (depending on fermentation length, 1-5%). Kumys contains easily digestible proteins, fats, carbohydrates, mineral salts, vitamins, enzymes, carbonic acid, amino acids and other useful components. It retains medicinal features of the herbs eaten by mare at highland pastures.

КУЙМАК

(Чыгышы – 400 гр)

Ун – 200 гр, жумуртка - 1 даана, сүт – 200 гр, кумшекер – 15 гр, ачыткы – 15 гр, өсүмдүк майы – 100 гр, туз даамга жараша.

Ачыткыны жылуу сүткө эзип, кумшекер, туз кошуп, эритип, жумуртка чегип, ун кошуп, бөлтөк кылбай бат-бат чалып, 3-4 саатка жылуу жерге коюп, улам-улам чалып турабыз. Андан кийин табага куюп, эки бетин кызарта кууруп бышырабыз. Куймактын бетине бал, каймак же варенье сыйпап, көбүнчө чай, кофе, айран, сүт менен жешет.

Тактоо:

1. Куймактын камырын салкын жерде - 10 саатка чейин сактаса болот.

KUIMAK

(Output – 500 gr)

Wheat flour - 200 gr, eggs - 1 pc, milk gr, sugar - 15 gr, yeast (compressed) - vegetable oil (for frying) - 100 gr, salt (to t

Dilute sugar, yeast and salt in warm and mix. Add eggs, mix and pour (continuously mixing), then mix again you get a uniform mass. The dough of a cream-like consistency should be put warm place for 3-4 hours for fermentati

Fry kuimak from this dough for round-like shapes, 6-8 cm in diameter, cm thick.

Serve ready kuimak with cream, hon marmalade to hot drinks or juice.

Note:

1. Dough for kuimak can be kept in a place for 8-10 hours.

2. Kuimak can be fried in various form example in form of rings, hearts and etc.

КУЙМАК

(Выход – 400 гр)

Мука пшеничная – 200 гр, яйцо – 1 шт, молоко – 200 гр, сахар – 15 гр, дрожжи – 15 гр, м растительное (для жарения) – 100 гр, соль по вкусу .

В теплом молоке растворяют сахар, дрожжи, соль, добавляют яйцо и взбивают. В п ченную смесь всыпают малыми порциями муку, постоянно взбивая, затем перемешив до образования густой однородной массы. Готовое полужидкое тесто ставят в теплое м на 3-4 часа для брожения.

Из готового теста жарят куймак (круглой формы диаметром 6-8 см и толщиной 1.5-3 с обеих сторон в раскаленном растительном масле.

Готовый куймак подают со сметаной, медом или вареньем к горячим напиткам. Куй хорошо сочетается с соками.

Примечание:

1. Тесто для куймака можно хранить в прохладном месте в течение 8-10 часов.

2. Куймак можно жарить, придавая ему различные формы, например, в виде колечек, се чек и т. д.

КӨМӨЧ НАН

(Чыгышы 700 гр)

Камыр үчүн: ***ун – 500 гр, сүт – 200 гр, ачыткы – 15-20 гр.***

Туз татыган жылуу сууга ачыткы эзип, эленген ун салып, сүт куюп, жумшак камыр жууруп, 3-4 саатка жылуу жерге ачыганча жаап коебуз. Бул убакыттын ичинде камырды 2-3 ирет ийлеп, анан майланган көмөч казанга өлчөп салып, капкагын жаап, камыр бир аз көтерүлгөндөн кийин көмөч казанды чокко көмүп, нанды кызартып бышырышат.

Ошондой эле элет ичинде нанды атайын чопо кыштан жасалган, 7-9 көмөч казан бата тургандай тор темир текчеси бар очокто саман, кургак тал же гозопая жагып, очоктун ички бети агарып кызыганда чоктун табына бышырышат.

Тактоо:

1. Көсөө менен чокту чогултуп, таптап, үстүнө бир аз суу чачып же болбосо очоктун оозун улам ачып, жаап оттун табын күчөтсө же азайтса болот.

2. Көмөч нанды организмге пайдалуу азык заттар менен толукташ үчүн татымга дараша жанчылган өндүрүлгөн будай, жаңгак, кишмиш кошуп жасаса болот.

КОМОЧ НАН

(выход 700 гр.)

Тесто: ***Мука (1-й сорт) – 500 гр, молоко – 200 гр, дрожжи – 15-20 гр.***

В теплой воде разводят дрожжи, добавляют молоко, соль, затем всыпают муку и замешивают мягкое тесто. Посуду с тестом закрывают крышкой или плотной салфеткой и переносят в теплое помещение для брожения. Когда тесто начинает увеличиваться в объеме, его обминают несколько раз в течение 3-4 часов.

Готовое неперебродившее тесто делят на порции и перекладывают в смазанную маслом чугунную форму - комоч казан, приминают и оставляют на 3-7 минут для подъема теста. Комоч нан выпекают при t° 200-250° в течение 10-15 минут до образования на его поверхности румяной корочки. Поверхность горячего хлеба смазывают топленым маслом, дают остыть, затем покрывают плотной хлопчатобумажной салфеткой.

В сельской местности комоч нан выпекают в специальной глиняной печке с решетчатой металлической полкой, растопленной сухим разнотравьем и ветками деревьев.

Примечание:

1. Вместо дрожжей можно использовать кислое тесто от предыдущего замеса, молоко можно заменить сывороткой.

2. В тесто для комоч нан (для обогащения отрубями, микроэлементами, витаминами и другими полезными соединениями) можно добавить пророщенные измельченные зерна пшеницы, грецкие орехи и кишмиш.

3. Муку обязательно следует просеять, для того чтобы ее обогатить кислородом.

4. Чтобы придать комоч нан румяный блеск, поверхность теста (в комоч казане) перед выпечкой смазывать взбитым желтком, а горячего хлеба подслащенной водой.

KOMOCH NAN

(output 700)

Dough: ***Flour (1st class) - 500 gr, milk - 200 gr, yeast - 15-20gr.***

Mix yeast, salt and milk with some warm water, then add flour and knead soft dough. on a dish with the dough or a napkin and place the dish in a warm place for fermentation. V dough increases in volume, knead it several times within 3-4 hours.

Ready dough with a fresh appetizing aroma is put to preliminary oiled form called kazan (frying pan), shaped into it and left for 5-10 minutes to rise. Komoch nan is usually b 200-250 degrees within 10-15 minutes until it gets brownish crust. Ready hot bread is oi melted butter and left to harden for 10-15 min., then covered with a tight cotton napkin.

In rural areas komoch nan is baked in special clay stoves with latticed shelves, stoked herbs or wood.

Note:

1. You can use leavened dough from the previous kneading instead of yeast, whey instead o

2. The dough for komoch nan can be mixed with couched wheat grains mashed through the raisins or walnuts (for enrichment with bran, microelements, vitamins and other good fo compounds).

3. Flour should be sifted to enrich it with oxygen.

Илимди изде,
максатты көздө

Кыздын кырк чачы улуу.

БООРСОК

(чыгыш 1000 гр)

Ун – 800 гр, ачыткы – 20-30 гр, жумуртка – 1 даана, өсүмдүк майы – 500-700 гр.

Жылуу сууга ачыткы, туз эритип, жумуртка чегип, ун кошуп жумшак камыр жууруйбуз. Камырды 3-4 саатка жылуу жерге кармап, бул убакыттын ичинде бир нече жолу ийлеп турабыз (камырдын көлөмү 1.5-2 эсе чоңоюш керек).

Камырдын четинен чактап үзүп, жукартып жайып (калыңдыгы 2-4 ммдей), узатасынан (туурасы 4-5 смдей) кесип, ар бир тилимди кыйгачынан чарчылап кесебиз. Анан кызыган майга аз-аздан салып, депкир менен аралаштырып, кызарта бышырабыз. Андан кийин сүзүп майын сарыктырып, тасмалга жайып тоборсутуп, идишке салып, үстүн тумчулап жашак сактайбыз.

Тактоо:

Камырды тоң май, маргарин, шекер кошуп жууруса да болот.

БООРСОК

(выход 1000)

Мука – 800 гр, дрожжи – 20-30 гр, яйцо - 1 шт, масло растительное (для жарения 700 гр.

В теплой воде разводят дрожжи, соль, добавляют яйцо, всыпают просеянную муку, замешивают мягкое тесто.

Затем посуду с тестом укрывают и переносят в теплое место на 3-4 часа для брожения. За это время тесто обминают несколько раз.

Небольшие куски теста раскатывают на лепешки толщиной 2-4 мм, покрывают салфеткой и оставляют для подъёма теста на 3-5 мин. Затем разрезают на ромбики размером 4-5 см и небольшими порциями жарят во фритюре, непрерывно помешивая шумовкой до образования румяной корочки.

Шумовку с готовыми боорсоками переносят в посуду, дают стечь маслу. Затем боорсоки остужают на поверхности полотняной салфетки, укутывают плотной тканью, чтобы сохранить боорсоки мягкими.

Подают к горячим напиткам. Можно подавать вместо хлеба к любым горячим жидким блюдам или овощным салатам всех видов.

Примечание.

Тесто можно месить с добавлением растопленного бараньего жира, маргарина, сахара.

BOORSOK

(output 1000 gr)

Flour - 800 gr, yeast - 20-30 gr, egg - 1 pc, vegetable oil (for frying) - 500-700 gr.

Dilute yeast, egg, salt and flour in warm water, mix and knead dough. Cover the dish with the dough and put to a warm place to let it ferment for 4-6 hours. Within this time press it down for several times.

Take small pieces of the dough, flatten 2-3 mm thick and leave for 5-10 minutes covered to let them rise. Then cut these cakes in rhombs, size 4x5 cm (see photo), fry in a deep fat continuously mixing with perforated spoon until they become brownish.

Ready boorsoks are put into a dish to let oil drain. Cover them with a thick cloth to prevent from staling.

Served with hot drinks; can substitute bread served with any hot liquid dish or salads.

Note:

You can add melted mutton fat, margarine or sugar to the dough.

ЛАГМАН

Кыргызстан калкынын аш

(чыгышы - 70/200/200)

Жашылча чыгына: ***сулп эт – 100 гр, өсүмдөк майы – 30 гр, пияз – 20 гр, помидор – 60 гр, болгар калемпири – 20 гр, жандо – 20 гр, картошка – 10 гр, татымына жараша (чинсай) – 5-10 гр.***

Созмо лагмандын камырына: ***ун – 150 гр, өсүмдүк майы – 20 гр, татымына жараш***

Жашылча чыгын даярдаш үчүн дакталган ысык майга майда тууралган эт менен пи та кууруйбуз. Ага туздалган томат кошуп, бир аз кууруп, анан чарчы тууралган болгар ı ичке тууралган түрп, жандоо кошобуз. Баарын кууруп, оттун табын азайтып, казандын ч рын кайнак суу куюп, эзилген чийки картөшкө салып, 2-3 мүнөт жай кайнатабыз.

Созмо лагманды (камырды) даярдоо ыкмасы:

Жогорку сапаттагы ундан жумшагыраак камыр жууруйбуз. Аны ийлеп, 5-10 мүнөт т быз. Кайра ийлеп, жалпак кылып ныктап, сөөмөй калыңдыкта тилимдерге кесебиз. Өсү менен майлап, үстү-үстүнө тизип, жаап, 10-15 мүнөткө жылуу жерге коёбуз.

Камыр жумшаргандан кийин ар бир тилимди бир жагынан эки жакты карай бурап, ичкертебиз. Созулган лагманды эки колго сүрөттө көрсөтүлгөндөй кылып топтоп, тактай тобу менен 2-3 жолу кере чапкылайбыз.

Созулган камырды тузу өткүр, кайнак сууга салып, мезгил-мезгили менен 2-3 жолу оо мүнөт жай кайнатып бышырабыз. Анан чыпкага сүзүп, муздаган кайнак сууга салып чы быз. Суусун сарыктырып, кесеге салып, үстүнө жашылча соусун куюп, майда тууралган ал сай) сээп, 1 чай кашык ачуу татымал кошуп дасторконго коебуз.

Тактоо:

а) Ашпозчунун тажрыйбасына жараша, лагмандын камырын созуунун жана жашы даярдоонун ар түрдүү ыкмалары колдонулат.

б) Жашылча чыгына татымга жараша чамгыр, бадыраң, капуста, жүсай, ж.б. жашы колдонсо болот.

ЛАГМАН

(выход 70/200/200)

Для соуса: ***говядина или баранина (мякоть) – 100 гр, масло растительное – 30 гр, лук репчатый гр, помидоры – 60 гр, редька – 30 гр, перец сладкий болгарский – 20 гр, жандо – 20 гр, картофель гр, джусай – 15 гр, зелень (желательно сельдерей) – 5-10 гр, соль, соус ачуу-татымал – по***

Для теста: ***мука пшеничная 150 гр, масло растительное 20 гр.***

Соус с мясом (270)

Нарезанное мелкими кубиками мясо обжаривают в раскаленном масле, добавляют лук, нарезан- соломкой, жарят 1-2 мин. Затем добавляют редьку брусочками, перец болгарский кубиками, соломкой, томат, овощи и пассеруют 2-3 минуты. Заливают горячей кипяченой водой (100 гр), вляют картофелем, натертым на терке и тушат 2-3 минуты на медленном огне. Готовый соус няют с мелко нарезанным джусаем, припущенным отдельно.

Лагманная лапша (200)

Замешивают в теплой воде пресное тесто (как на домашную лапшу) из муки с повышенным со- анием клейковины и выдерживают 10-20 минут (для набухания клейковины и придания тесту пичности). Готовое тесто разделывают на жгуты шириной с палец, смазывают растительным ом и оставляют укрытым на 10-20 минут в теплом помещении без сквозняков.

Затем из жгутов теста слегка скручивая тянут лапшу. Также можно тянуть лапшу, скручивая ы теста на деревянной (разделочной) доске (см. фото). Повторяют эту операцию несколько раз с ежутком по 5-7 минут, пока лапша не утончится до 2.5-3.5 мм. Затем следует собрать лапшу омерно в несколько рядов, как показано на фото, растянуть между руками и слегка (2-3 раза) ть об разделочную доску для того, чтобы лапша равномерно растянулась.

Варят лапшу в кипящей подсоленной воде в течение 3-5 минут, периодически помешивая. Гото- лапшу откидывают в дуршлаг, слегка промывают холодной кипяченой водой, укладывают в или тарелку, заливают готовым соусом с мясом и посыпают зеленью сельдерея. Отдельно можно ть горький соус ачуу-татымал.

Примечание:

Есть множество других способов и приемов товления лагманной лапши, а также овощ- соусов без мяса с использованием редиски, цов, капусты или других овощей по вкусу.

LAGMAN

(output 70/200/200 gr)

For sauce: ***beef or mutton - 100 gr, vegetable oil - 30 gr, bulb onion - 20 gr, fresh tomatoes - 60 gr, summer radish - 30 gr, sweet bell pepper - 20 gr, zhandoo (small green beans in pods) - 20 gr, potato - 10 gr, dzhusay (special herb growing in Central Asian countries) - 15 gr, greens (celery preferable) - 5 gr, salt, achou-tatymal sauce (special hot and tasty vegetable sauce) - 5 gr.***

For dough: ***wheat flour - 150 gr, vegetable oil - 20 gr.***

Sauce with meat (270 gr)

Take chopped meat, fry until it becomes pink, add shredded onion and fry for 1-2 minutes. Then add shredded radish, blocks of pepper, chopped zhandoo, tomato and fry for 1-2 minutes. Pour hot boiled water (150 gr), add chopped potato. Stew all the ingredients for 2-3 minutes on a slow fire. Then add preliminary fried dzhusay to the ready sauce.

Lagman noodles (200 gr)

Knead an unleavened dough (as for homemade noodles) from warm water and flour rich with gluten, leave it for 10-20 minutes (for gluten swelling and dough flexibility). Ready dough is cut to fin strips. Oil them and leave covered for 10-20 minutes in a warm place without draught.

Then make noodles from these stripes by twisting them slightly. For that you can also use a board (see photo). Repeat this action several times every 5-7 minutes until noodles become 2.5- thin.

Then gather noodles in some rows (see photo), stretch them between your hands and beat slig 3 times) against the board to stretch noodles evenly.

Boil noodles in salt water for 3-5 minutes periodically stirring them. Put ready noodles to a c flush it a little with cold boiled water, put to a kese (bowl) or a plate, pour ready sauce with m sprinkle some celery. You can also add achou-tatymal sauce.

Note:

There is a great variety of making lagman noodles and vegetable sauces without meat, using cucumbers, cabbage or other vegetables to taste.

Кыз адеби кымбат,
Уул адеби урмат.

АШЛЯМФУ

Кыргызстан калкынын ашканас

(чыгышы - 50/100/150/200)

Омлет үчүн: ***жумуртка - 2/3 даана, сүт – 15 гр, май – 10 гр, туз.***

Крахмал килкилдегине: ***суу – 100-150 гр, ачык суу 3%, крахмал – 10-15 гр, май – 1(***

Жашылча чыгы үчүн: ***суу – 100 гр, сабиз – 10 гр, кызыл болгар калемпири – 20 гр, п***
20 гр, жумуртка - 1/3 даана, крахмал – 10 гр, туз татымына жараша, жусай – 10 гр.

Омлет (50) - жумурткаңы идишке чегип, сүт кошуп, туз татытып, чалып, кызытыл ланган табага куюп, формасын жука токочко окшоштуруп эки бетин кызарта 1-2 мү руйбуз.

Крахмал килкилдеги (100) - муздак кайнак сууга туз татытып ачык суу 3% тамч крахмал кошуп эритип, жай отко коюп, үзгүлтүксүз бат-бат чалып, илээшме коюу ма да болгончо кайнатып, майланган жайпак идишке куюп, уюганча муздак жерге (муз ка) которобуз.

Жашылча чыгы (150) - сабиз, болгар калемпирин, помидорду майда туурап, кайн салып, туз татытып, үстүнө жумуртка чегип, чалабыз. Ага эритилген крахмал куюп, жай аралаштырып, 1-2 мүнөт жай кайнатабыз. Анан майда тууралган жусай кошуп, жерге коюп, ачык суу тамчылатып, аралаштырып коёбуз.

Лагман камыры (200) - лагман тамагын караңыз. Жаңы бышкан камырды муздак сууга салып, чыйрыктырып, дароо сүзүп, жайпак идишке салып, капталына тилкесин ралган омлетти, крахмал килкилдегин кошуп, үстүнө жашылча чыгын куюп, майда туу көк пияз же чинсай сээп, ашлямфуну муздак тамак катары жазында, жайында даярда

АШЛЯМФУ

(выход - 50/100/150/200)

Для омлета: ***яйцо 2/3 шт., молоко – 15 гр, масло 10 гр.***

Для студня крахмального: ***вода – 100 гр, уксус %, крахмал – 10-15 гр, масло – 10 гр.***

Для овощного соуса: ***вода – 100 гр, морковь – 10 р, красный болгарский перец – 20 гр, помидор – 20 р, яйцо 1/3 шт, крахмал – 10 гр, соль по вкусу, жусай – 10 гр.***

Омлет (50 гр). Яйца взбивают с молоком и со-ью, готовую смесь выливают на раскаленную мазанную маслом сковороду. Жарят омлет с беих сторон.

Студень крахмальный (100 гр). Кипяченую оду слегка подкисляют уксусной эссенцией, до-авляют соль и постепенно вливают предвари-ельно разведенный холодной водой крахмал. олученную смесь варят, непрерывно помещи-ая до образования густой вязкой массы. Затем месь разливают в формы, смазанные раститель-ым маслом и охлаждают в холодильнике.

Овощной соус (150 гр). В кипящую воду кла-ут мелко нарезанные морковь, перец сладкий олгарский, помидор, добавляют соль, медлен-о помешивая вводят взбитое яйцо, предвари-ельно разведенный в холодной воде крахмал и омешивая доводят до кипения. В готовый соус обавляют мелко нарезанный джусай и охлажда-ют. Перед употреблением добавляют 3 % уксус-ную эссенцию по вкусу.

Готовую лагманную лапшу - 200 гр (см. блю-до лагман) укладывают в тарелку, сверху лапши сбоку кладут нарезанный соломкой омлет и сту-день крахмальный, заливают овощным соусом и посыпают мелко нарезанным сельдереем или огурцом на-резанным соломкой.

Ашлямфу подается на стол как холодное блюдо. В качестве соуса в розетке от-дельно подают соус ачуу-татымал.

Примечание:

Морковь (для со-уса) следует предвари-тельно припустить.

ASHLAMFU

(output 50/100/150/200 gr)

For omelette: ***eggs - 2-3 pc, milk - 15 gr, oil - 10 gr.***

For starch jelly: ***water - 100gr, 3% vinegar, starch - 10-15 gr, oil - 10gr.***

For vegetable sauce: ***water - 100 gr, carrot - 10 gr, sweet bell pepper - 20 gr, tomatoes - 20 gr, eggs - 1-3 pc, starch - 10 gr, salt to taste, dzhusay - 10 gr.***

Omelette (50 gr). Mix eggs with milk and salt, pour to an oiled frying pan and fry on all sides.

Starch jelly (100 gr). Add some vinegar and salt to boiled water; gradually mix with prediluted in cold-water starch. The mixture is boiled and stirred constantly until it becomes thick and viscous. Then pour mixture into oiled dishes and refrigerate it.

Vegetable sauce (150gr). Add chopped carrot, sweet pepper, and tomatoes into boiling water, salt it and slowly pour previously shaken up eggs and diluted in cold-water starch. Let it boil. Put chopped dzhusay into a ready sauce and refrigerate it. Before serving up add some vinegar to taste.

Put boiled ready-made Lagman noodle (200gr, see "Lagman") on a plate, then put straws of omelette and starch jelly to one side, pour with vegetable sauce and decorate with chopped celery or shredded cucumber.

Ashlamfu is a cold dish. You can separately serve achou-taty-mal sauce.

АШКАБАК МАНТЫ

(Чыгышы 300 гр)

Камыр үчүн: ***ун – 80 гр.***

Тууpамжы (фарш) үчүн: ***арчылып, уругу алынган ашкабак – 150 гр, картошка – 50 майы – 60 гр кара мурч, туз - татымына жараша.***

Ашкабакты, картошканы, чарчылап майда туурап, май, туз, мурч кошуп ара. тууpамжы жасайбыз.

Жумшагыраак камыр жууруп, 5-10 мүнөт тыныктырып, ийлеп, жукарта (кал 1.5 мм) жайып, төрт бурч түрүндө (8х10 смдей) чарчылап бөлүп, ар бир чарчынын (аш кашыктан тууpамжы салып, камырдын карама-каршы бурчтарын бириктири сүрөттө көрсөтүлгөндөй манты түйөбүз. Анан аны каскандын майланган табакт зип, капкагын жаап, 25-30 мүнөт бууга бышырабыз.

Ысык мантыга сары май сыйпап койсо, даамына чыгып, жегиликтүү болот.

Тактоо:

1). Көбүнчө кышында тууpамжыга картошканын ордуна эт, өсүмдүк майынын ордуна койдун ич майын кошушат.

2). Тууpамжыга ашкөк туурап кошсо, манты кошумча азык заттар, витаминдер менен толукталат.

МАНТЫ С ТЫКВОЙ

(Выход 300 – 5 шт.)

Тесто: ***Мука пшеничная – 80 гр (в т.ч. мука на подпыл – 10 гр).***

Фарш: ***Тыква без кожуры и семечек – 150 гр, картофель очищенный – 50 гр, масл тельное – 60 гр, перец черный молотый, соль по вкусу.***

Для фарша тыкву и картофель нарезают мелкими кубиками (5х5 мм), добавляю тельное масло, перец черный молотый, соль и все перемешивают.

Замешивают крутое тесто (из муки с повышенным содержанием клейковины), р вают лепешки толщиной 1-1.5 мм, разрезают на прямоугольники размером 8х10 см сочки теста кладут фарш, защипывают (как показано на фото) противоположные у

Манты укладывают на сма маслом решетку, которая встав специальный котел каскан, и в пару 25-30 минут.

Поверхность готовых мант перед употреблением смазывают ным маслом, отдельно в розетк но подать соус ачуу-татымал.

Примечание:

Зимой манты с тыквой гот добавлением в фарш внутреннего его жира и мяса.

MANTY WITH PUMPKIN

(output 300 gr-5 pcs)

For dough: ***wheat flour - 80 gr and additional 10 gr for kneading).***

For stuffing: ***pumpkin without peel and seeds - 150 gr, potato (peeled) - 50gr, vegetable oil - 60gr, black ground pepper, salt to taste.***

Take pumpkin and potato, cut them to small cubes (5x5 mm), add vegetable oil, pepper, salt and mix all these.

Knead a stiff dough (use flour rich with gluten), roll ready dough 1-1.5 mm thick and cut to rectangles (8x10 cm). Put stuffing in the centre of each rectangle and pinch the ends of those together (see photo).

Put manty on an oiled perforated metal plate, which is placed to a special boiler - kaskan and steam for 25-30 minutes.

When manty are ready, oil them with melted butter and serve separately with achou-tatymal sauce.

Note:

Usually in winter the stuffing for manty with pumpkin is added by inner mutton fat and meat.

КУУРМА ЧАЙ

(чыгышы 500 гр)

***Жаңы демделген кара чай – 50 гр, сүт – 3(
каймак – 100 гр, ун – 30-50 гр, сары май – 10 г
мына жараша туз.***

Унду сары майга же койдун сызгырылг
на кууруп алабыз. Ага сүт куюп аралаштыр
демделген ысык чай кошуп, туз татытып,
мак менен актап, 1-2 мүнөт сапырып жай
быз.

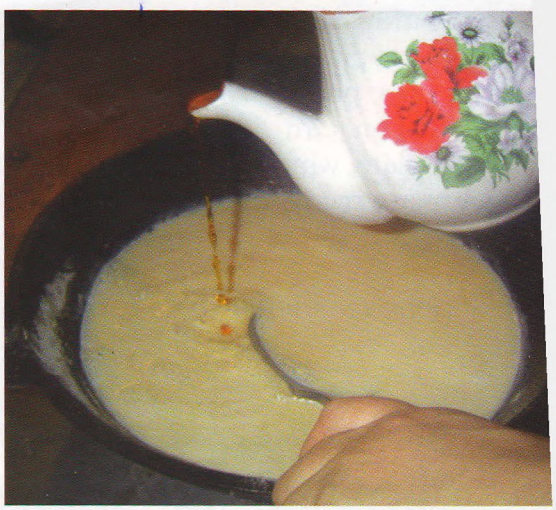
Куурма чайды кышында, эрте жазда ысы
нан, куймак, боорсок, дандыр нан сыяктуу
менен жогорку колориялуу суусундук катары

КУУРМА ЧАЙ

(выход 500)

Чай черный (свежезаваренный) – 50-100 гр, молоко – 300 гр, сливки – 100 гр, топленое масло 10 гр, мука – 30-50 гр, соль по вкусу.

Муку, пассерованную в топленом масле, заправляют кипяченым молоком и круто заваренным черным чаем, добавляют соль и сливки по вкусу, кипятят на медленном огне 1-2 минуты, периодически помешивая и взбалтывая.



Подают в горячем виде. Обычно употребляют зимой и ранней весной как укрепляющий напиток с такими свежеприготовл
мучными изделиями, как комоч нан, куймак, боорсок, дандыр нан и др.

KUURMA CHA

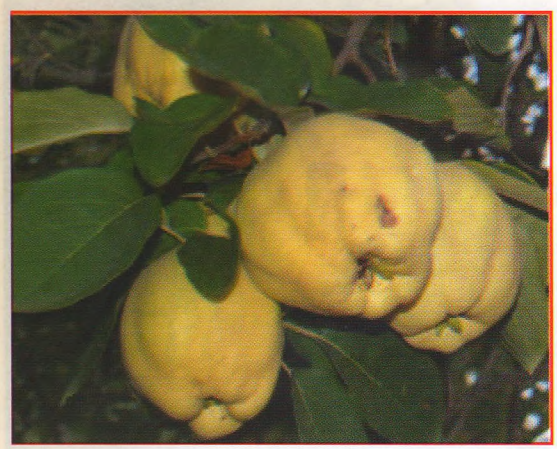
(output 500 gr)

***Black tea (freshly infused) - 50-100 g
- 300 gr, cream - 100 gr, melted butter -
flour - 30-50 gr, salt to taste.***

Fry flour in melted butter (till golden
Add boiled milk, freshly infused black te
and cream to taste. Simmer for 1-2 m
stirring it from time to time.

Serve hot. Usually taken in winter and
spring as a strengthening drink with f
made komoch nan, kuimak, boorsoks, d
nan and etc.

БИЙИ КОШУЛГАН ПАЛОО



(Чыгышы 50/100/300)

Күрүч – 100 гр, сабиз – 80 гр, пияз – 30 гр, өсү майы – 70 гр, бийи – 90 гр, помидор – 15 гр.

Күрүчтү майда таштардан тазалап, сууга 2-3 жуун, жарым саатка жылуу сууга чылап коёбуз.

Кызыган майга майда тууралган пияз, сабиз с кызарта кууруп, өтө майда тууралган помидор, ту шуп, дагы кууруйбуз. Анан суу куюп, оттун та күчөтүп, 3-5 мүнөт кайнатып, күрүч салабыз. Суусу тылып бүткөндө, оттун табын азайтып, бийинин ти дерин күрүчтүн арасына көөмп, капкагын жаап, мүнөт демдейбиз.

Бышкан палоону депкир менен чача аралаштырып, табакка салып, бий алманын тилимд палоонун үстүнө коюп, дасторконго коебуз.

Тактоо:

1. Бий алманы алдын ала кызыган майга чала кызарта кууруп алса болот.

2. Кээде өсүмдүк майынын ордуна койдун сызгырылган ич майын колдонуп, эт кошуп ку палоону жогорку колориялуу, денсоолукка пайдалуу азык катары кеч күздө жана кышында дашат.

ПЛОВ С АЙВОЙ

(выход 50/100/300)

Рис – 100 гр, морковь – 80 гр, лук репчатый – 30 гр, масло растительное – 70 гр, айва – 90 гр, помидоры – 15 гр.

Рис перебирают, промывают и замачивают в воде 25-30 минут.

Нарезанную соломкой морковь, лук репчатый – полукольцами жарят на раскаленном масле до золотистого цвета. В раскаленное масло добавляют нарезанные мелкими кубиками помидоры, соль и продолжают жарить еще 1-2 мин. Жареные овощи заливают кипятком, варят овощной соу мин. В соус закладывают рис (соотношение риса и воды 1:1.2) и варят до полного поглощ жидкости рисом. Затем рис слегка собирают горкой. В середине горки делают углубление, рое засыпают нарезанным крупными дольками айвой.

Дольки айвы покрывают слоем риса. Котел плотно закрывают крышкой. На слабом плов доводят до готовности в течение 20-40 минут.

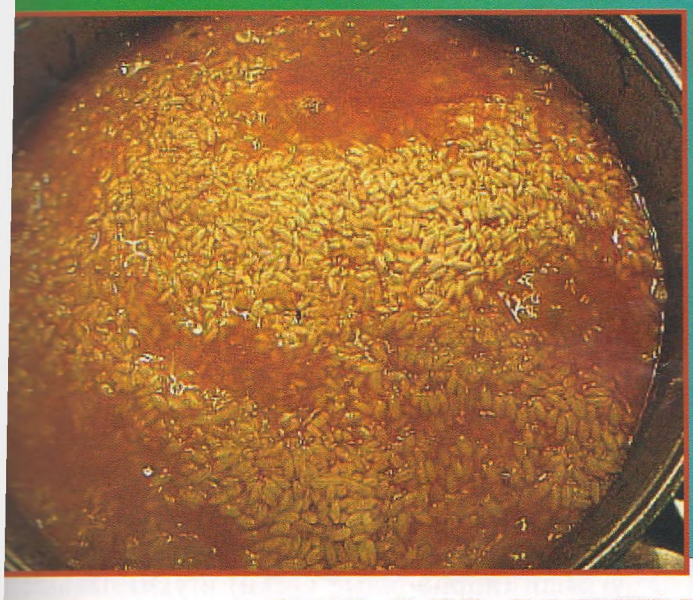
После пробы риса на готовность, плов размешивают поварской лопаточкой. Кусочки отделяют от риса.

Плов подают в многопорционном блюде. Поверх плова кладут дольки айвы.

Примечание:

1. Айву можно предварительно слегка прожарить в раскаленном масле.

2. Плов с айвой также готовят с мясом, для чего порционные куски мяса жарят на раск ном бараньем жире с прожаренными кусочками жира – сызык. Это высококалорийная вид низированная пища для укрепления организма.



PILAU WITH QUINCE

(50/300/100)

Take clean rice, flush it and soak in water for 20-30 minutes.

Fry half-rings of onion and straws of carrot until they become brownish. Add salt and cut in cubes matoes and go on frying for 1-2 minutes more. Fried vegetables pour with boiling water and boil for 3- minutes. Put rice on sauce (water-rice ratio 1:1.2) and boil till the total water absorption by rice. Then rm a small hill of the rice, make a small hollow in the center and fill it with quince cut to pieces. Cover ince with a layer of rice and then tightly cover the cauldron. Fire should be small to help pilau get ady within 20-40 minutes.

After you have tried rice for its readiness, mix it with a big tablespoon. Separate pieces of quince om rice and lay them over it on a multiportion dish.

Note:

1. Fry quince a little in oil before putting into rice.

2. Pilau with quince can be added by meat. For that fry pieces of meat in mutton fat with cracklings cyzyk. This is high caloric, full of vitamins food for strengthening your organism.

Заливная рыба «ИССЫК-КУЛЬСКАЯ ФОРЕЛЬ»

Для варки рыбы: *Форель – 2500-3000 гр, морковь – 100 гр, корень петрушки – 30 гр, перец горошек – 2-3 шт., лук репчатый – 50 гр, уксус 3 % по вкусу.*

Для оформления: *Лимон – 100 гр, зелень петрушки – 50 гр, морковь вареная – 100 гр.*

Для желе: *рыбный бульон – 1500-2000 гр, желатин – 60-80 гр, охлажденная кипяченая вода – 200-300 гр.*

Очищенную от чешуи и внутренностей тушку форели с головой (жабры удаляют) нарезают на кругляши (порционные куски) и укладывают на решетку рыбного котла кожей вниз. Форель заливают горячей водой, уровень которой должен быть на 3-4 см выше поверхности рыбы. Добавляют лук, корень петрушки, перец черный горошком, соль и закрывают крышкой. Варят рыбу с момента закипания на слабом огне 5-10 минут.

На тонкий слой налитого на противень и застывшего желе укладывают отварную охлажденную рыбу (необходимо, чтобы между кругляшами оставались небольшие промежутки), оформляют лимоном, вареной морковью, зеленью петрушки. Украшения закрепляют охлажденным желе и дают застыть в холодильнике. Затем рыбу заливают оставшимся желе так, чтобы его слой над рыбой был не менее 0.2 – 0.4 см и переносят в прохладное место.

Желе на рыбном бульоне.

В готовый осветленный процеженный и обезжиренный рыбный бульон добавляют желатин, предварительно набухший в воде. Размешивая до полного растворения желатина, бульон доводят до кипения.

Примечания:

1. *Потеря веса рыбы при варке составляет 20-30 %.*
2. *Осветляют рыбный бульон яичным белком предварительно взбитым в холодном бульоне.*
3. *Для лучшего сохранения окраски форели при варке бульон подкисляют каплями 3 % уксуса.*
4. *Крупную форель можно разделать на филе с кожей без головы.*
5. *При оформлении блюда можно использовать красную икру.*

ISSYK-KUL TROUT (JELLIED)

To boil the fish:

Trout - 2500-3000 gr, carrot – 100 gr, parsley (roots) – 30 gr, pepper peas – 2-3 peas, bulb onion – 50 gr, vinegar 3% to taste.

To decorate the dish:

Lemon – 100 gr, parsley – 50 gr, carrots (boiled) – 100 gr.

For jelly:

Fish broth – 1500-2000 gr, gelatin – 60-80 gr, chilled boiled water – 200-300 gr.

Take trout with head (remove gills), clean from scales, entrails, cut to ring pieces and put onto a pan with its skin down. Pour water mixed with some vinegar on a trout (0.3 water to 1 kg of fish), add salt, pepper peas, onion, cover the dip pan and simmer from the moment of boiling for 5-10 minutes.

On a thin layer of jelly poured and set on a griddle put stewed chilled fish; it is required that small space is left between the rings to be filled with slices of lemon, boiled carrot and parsley. Fix this decoration with cooled jelly and let it set (under t 0-8°C). Then pour the rest jelly on the fish so that the layer of jelly was no less than 0.2-0.4 cm above the fish and put to a place.

Jelly of a fish broth:

Pour chilled boiled water on gelatin and let it expand.

Pour diluted gelatin into filtered cooled fish broth and boil it continuously stirring.

Note:

1. Fish weight losses when simmering - 20-30 %.

2. Brighten fish broth with egg white preliminarily mixed with cold broth.

3. To keep trout colour natural, add some drops of vinegar (3%) during boiling.

4. You can divide large trout to a filet with skin without head.

5. You can also use red caviar for decoration.

ВАРЕНИКИ

(выход 300 гр, масло сливочное – 10 гр или сметана – 20 гр)

Тесто: ***Мука пшеничная – 90 гр, яйцо – 1/2 шт.***

Фарш: ***Картофель – 70 гр, лук репчатый – 20 гр, грибы вареные – 50 гр, масло растительное – 20 гр.***

Вареный очищенный от кожуры картофель протирают в горячем виде. Затем добавляют в него пассерованный лук с мелко нарезанными вареными грибами.

В муку добавляют яйцо и замешивают на теплой соленой воде крутое тесто.

Гостья моей книги - мастер-повар Эркайым (г. Бишкек)

Готовое тесто выдерживают 15-20 минут. Из теста и фарша формуют вареники (приблизительно вес 1 шт. – 20-25 гр.), которые варят в кипящей подсоленной воде при слабом кипении 5-7 минут.

Перед употреблением вареники поливают маслом или сметаной.

Примечание:

Вареники также можно готовить в порционных горшочках в духовке. Горлышко горшочков накрывают раскатанной лепешкой из теста, замешанного на кефире или сметане и защипывают. Подают на стол в горшочках.

STUFFED DUMPLINGS

(300+ dairy butter – 10 or sour cream - 20)

For pastry: ***flour – 90, eggs 1/2 pcs.***

For stuffing: ***potatoes – 70, onion – 20, boiled mushrooms – 50, vegetable oil – 20.***

Boiled and peeled potatoes are mashed in hot and mixed with browned onion and boiled chopped mushrooms.

Add eggs to flour and make a stiff dough with warm water (add salt to taste). Let ready dough stand for 15-20 minutes. Then form dumplings with stuffing (see photo). One piece weight should be 20-25 gr (approximately). Dumplings are simmered in boiling salted water for 5-7 minutes.

Before serving, pour some dairy butter or sour cream on the dumplings.

Note:

Dumplings can also be prepared in pots in the oven. Pot can be covered with flat kefir-dough. In this case dumplings are served in pots.

УЛУУ КӨЧТҮН УЛАНДЫСЫ

Илгертеден бери эле кыргыз эли кең пейил, жоомарт, айкөл, ынтымактуу эл болгон. Элибизде аялзатынын ой-пикири, түшүнүгү, акылман кеңештери жогору бааланган. «Аял эркектин (күйөөсүнүн) жол көрсөткүчү, кеңешчиси болгон» деп айтылып келет.

Эмне үчүн «кыздын кырк чачы улуу» дешет? Анткени, кыз бала - эртеңки эне, башка бирөөнүн бүлөсү. Анын эркелиги ата-эненин үйү менен чектелет. Ошондуктан кыздарды улуу адамдай сыйлап, төркүндөрү төргө отургузушкан.

Элибизде атак-даңктуу Курманжан датка, Каныкей, Айчүрөк, Кыз Сайкал, Жаңыл Мырза, Ак Мөөр, Бүбүсара, Таттыбүбү өндүү акылман, таланттуу кыздар өткөн жана дагы бир далай чыгаан кыздарыбыз элибизге кызмат өтөп келген.

Барпы атабыз айтып кеткен нуска сөзү эске түшөт:

«Жакшы кыз жайкы таңдай- үйдүн куту…

Жакшы кыз эне-атанын ырыскысы…

Турмуштун тунук, таза уюткусу»…

Мына ушул чыгаан кыздардын арасында Венера эжебизди акылман, ишкер, патриот аялдардын бири катары билем. Эжебиздин эмгек жолунун кыргыз кыздарына үлгү экендигинде талаш жок. Россия, Украина, Балтика өлкөлөрүнүн жогорку окуу жайларынан алган билими, эң биринчилерден Америка жана башка чет өлкөлөргө сапары, эжебиздин билимге умтулган, өз учурунда элибиздин алдыңкы техникалык интелигенция кыздарынан болгондугун далилдеп турат.

26 жашынан баштап уюштуруучулук жөндөмүнө жараша, инженер-технолог адиси катары тажрыйбасынын, патриоттук сезиминин күчтүүлүгүнөн улам үзгүлтүксүз чоң ишканалардын директору болуп, Совет доорунда жана базар экономикасынын шартында элибизге кызмат кылып иштеп келе жатат.

Венера эжебизди Жалалабат жергебиздин белгилүү инсандарынын бири, базар экономикасынын башатында областын губернатору, Мамлекетибиздин 1-вице-премьер министри кызматынын жоопкерчилигин көтөрүп, Совет доорунда транспорт, өнөр жай, курулуш тармактарынын өнүгүшүнө чоң салым кошуп келген, «Нур» заводунун жетекчиси Абдыжапар Тагаевдин турмушунун ачуу-таттуусун жаштайынан бери аркалап, 4 уулдун энеси, түштүк элинин келини гана эмес, кадырлуу, даанышман чоң апасы катары билем. Эжебиздин мына ушундай жогорку касиеттери, ата-бабаларынын өз убагында басып өткөн жолунун бир көрүнүшү болсо керек деп ойлоймун. Венера эже окурмандарыбыздын суроолорун эске алып, 2006-жылы чыккан «Нукура кыргыз тамактары» деген 1-китебинин уландысы катары 2-китебин коомчулукка тартуулап отурат. Китепте жаш муундарды, кыз-келиндерди кызыктырган чоң тема көтөрүлгөн.

Эмилбек МОМУНОВ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ВЕЛИКОГО ПЕРЕСЕЛЕНИЯ

Издревле кыргызский народ славился своим великодушием и гостеприимством. В народе ценился умный женский совет. «Жена проводник, советчик мужа» - говорится в народе. Почему говорят: «Уважение к девушке превыше всего»? Потому что сегодняшняя девочка завтра войдет в чужую семью, сама станет матерью семейства, оставив свои капризы за порогом отчего дома. Поэтому дочку ее близкие родные всегда сажали на почетное место.

У кыргызов было много великих и знаменитых женщин: Каныкей, Айчүрөк, Кыз Сайкал, Жаңыл Мырза, Курманжан датка, Ак Мөөр, Бүбүсара, Таттыбүбү и др.

Вспоминаются слова Барпы ата: "Хорошая дочь – счастье своего дома, родителей чистый исток жизни".

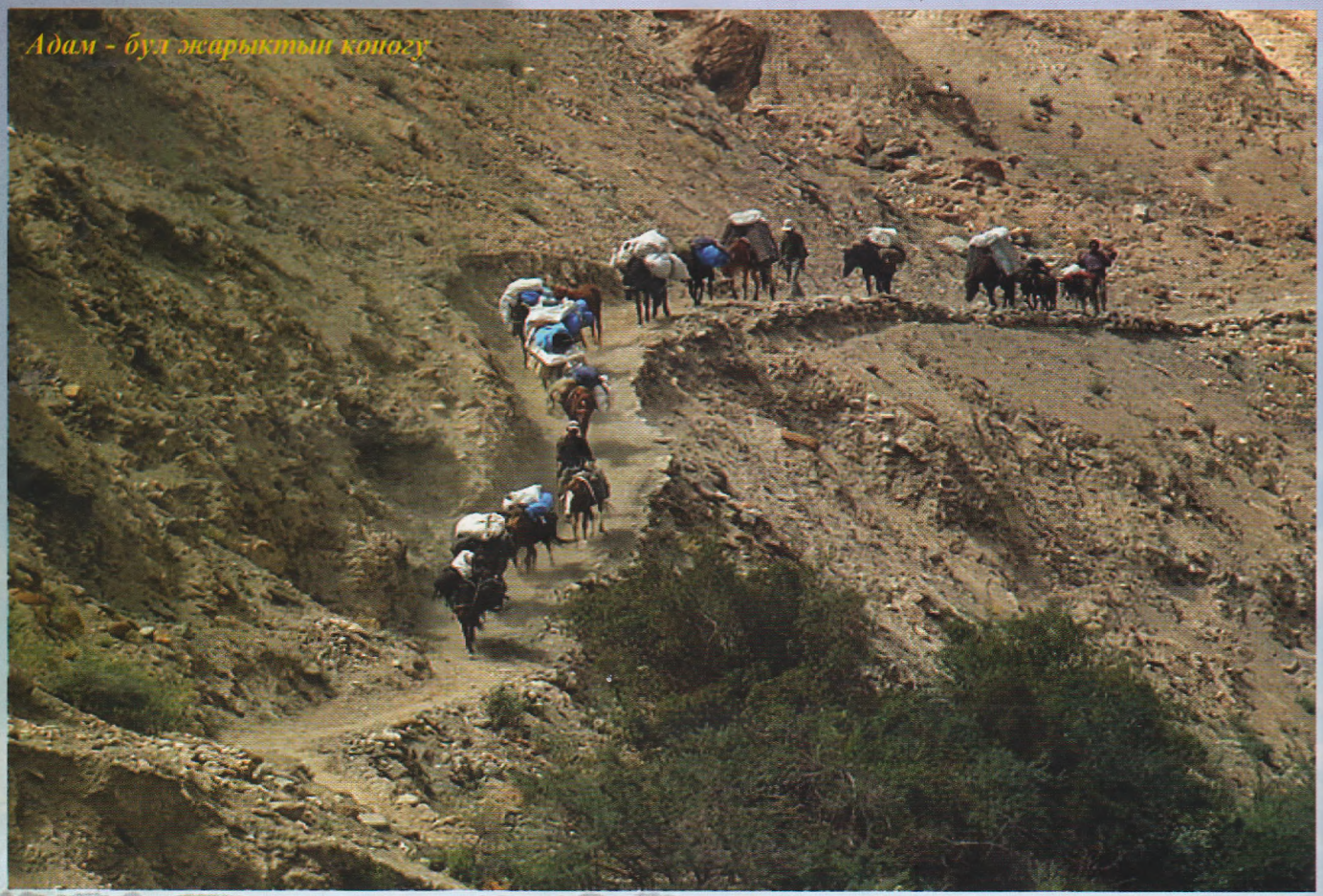
Среди этой плеяды великих женщин, Венеру эже я знаю как очень умную, деятельную личность. Трудовой путь её среди других кыргызских женщин – пример кыргызским девушкам. Высшее образование она получала в России, в Украине, странах Балтии. Одной из первых посетила Америку и другие страны дальнего зарубежья. Венера эже вошла в когорту передовой технической интеллигенции.

С 26 лет она работала директором крупных предприятий благодаря своим организаторским способностям, опыту инженера-технолога, силе патриотических чувств, как в Советское время, так и в период перехода к рыночным отношениям.

Я знаю Венеру эже не только как мать четверых сыновей, сноху южан благодатной Ферганской долины, спутницу жизни одного из видных людей Кыргызстана, губернатора Джалалабадской области, первого вице-премьер-министра Кыргызстана Абдыжапара Тагаева, внесшего большой вклад в развитие транспорта, промышленности, строительства и других отраслей экономики республики, руководителя одного из крупных промпредприятий ОАО «Нур», с которым она делила все тяготы и счастливые дни совместной жизни, но и как мудрую, уважаемую в народе женщину. Я думаю, все эти высокие личностные качества нашей эже – есть результат того, что она впитала в себя все самое лучшее из традиции кыргызского народа, которые отразились в ней эхом жизни её предков.

Венера эже, учитывая пожелания читателей, вышедшей в 2006 году первой книги «Исконно кыргызские блюда», выпустила вторую книгу, в которой продолжила актуальную тему, интересующую представителей разных поколений.

Эмилбек МОМУНОВ



GREAT MIGRATION CONTINUATION

Kyrgyz people have been famous for their generosity and hospitality since ancient times. People valued wise woman's advice. "Wife is a guide and advisor for husband" states Kyrgyz saying. Why it is said: «Respect for the girl is stood well to the for»? Because today's girl tomorrow will go into someone else's family, will become the mother of the family herself leaving her whims at the ancestral home. That is why family always gave the daughter a place of honor.

Kyrgyz people have had a lot of great and famous women: Kanykey, Aychurek, Kyz Saykal, Zhanyl Myrza, Kurmanzhan datka, Ak Meor, Byubyusara, Tattybyubyu etc.

In this connection Barpy Ata's words come to mind: «A good daughter is the happiness of her home, parent's pure source of life».

Among the majority of great women of Kyrgyzstan, Venera ezhe is a clever and active person to my mind. Her work experience among other Kyrgyz women is an example for Kyrgyz young ladies. She has got a higher education in Russia, Ukraine, and the Baltic countries. She was one of the first Kyrgyz people who has visited America and other foreign countries. Venera ezhe joined the cohort of advanced technical intelligentsia.

She has worked as a director of large enterprises since she was 26 due to her organizational skills, experience of engineer-technologist, great patriotic feeling both in Soviet times and during the transition to market economy.

I know Venera ezhe not only as a mother of four sons, southerners' daughter-in-low, grand mother, wife of one of the prominent people of Kyrgyzstan (the governor of Jalalabad oblast, the first vice-premier of Kyrgyzstan, who has made a great contribution to the development of transport, industry, building sector and other spheres of Country's Economy, the head of one of the large-scale enterprises «Nur» JSC) Abdyzhapar Tagaev, with whom she has shared all the hardships and happy days of her life, but also as a wise, respectable woman. I think all these high personal qualities of our ezhe are the result of the fact that she has absorbed all the best Kyrgyz traditions that echo back her ancestors' life in her sole.

To satisfy readers of the first book «Ancient Kyrgyz Cuisine», published in 2006, Venera ezhe has published the second book, which continued the subject interesting to many generations.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД И НАПИТКОВ

1. В рецептурах вес продуктов указан в нетто.

2. Более точный выход блюд в зависимости от сезона и вида сырья для предприятий общепита определяется путем предварительных контрольных проработок.

3. Нарезку и соотношение компонентов продуктов можно пересмотреть по вкусу.

4. Используемую муку обязательно следует просеивать для обогащения кислородом.

5. Помидоры можно заменить томатным пюре в соотношении 1,5:1.

6. Для приготовления соуса ачуу-татымал (лаза) красный молотый горький перец заправляют натертым чесноком, горячим растительным маслом и слегка взбивают.

7. Время приготовления каждого блюда также зависит от умелого использования мощности нагрева.

8. В ходе нарабатывания практического опыта многие блюда можно перевести на режим быстрого приготовления.

9. Не забывать, что приготовление блюд, как и любой технологический процесс, требует концентрации внимания, надлежащего содержания инструментов, кухонной посуды, инвентаря в чистоте. Систематически обрабатывать их хлоркой, содой и другими моющими средствами, а также ошпаривать кипятком.

10. Ознакомиться с рекомендациями, изложенными в предыдущей книге 2006 г. выпуска.

Нукура кыргыз тамактарын «Блинная» кафесинин ашпозчулары даярдашты (Бишкек ш.): *Лариса, Надежда, Съездгуль, Эркайым, Нурлан, Гульнара, Ирина, Валентина*

Исконно кыргызские блюда готовили повара кафе «Блинная» (г. Бишкек): *Лариса, Надежда, Съездгуль, Эркайым, Нурлан, Гульнара, Ирина, Валентина*

GENERAL RECOMMENDATIONS FOR PREPARING FOOD AND DRINKS

1. Net weight of products is specified in recipes.

2. More accurate dishes' output, depending on season and type of primary products, for the public catering establishments is determined by the preliminary check tests.

3. Way of cutting and the ratio of products' components can be adjusted to taste.

4. Used flour should be sifted for oxygen enrichment.

5. Tomatoes can be substituted for tomato puree in a ratio of 1, 5:1.

6. To prepare sauce achou-tatymal (Lazah) mix ground red bitter pepper with grated garlic and hot oil.

7. Preparation time for each dish also depends on the skilful use of heating power.

8. During obtaining practical experience many dishes can be adjusted to fast cooking.

9. Do not forget that cooking, like any technological process requires concentration, proper maintenance of tools, kitchen utensils. Treat them systematically with bleach, soda and other detergents, and scald with boiling water.

10. Read the recommendations given in a previous book (2006).

АТА-ТЕГИМ

Санжыраны түзгөндөр:

Маматжан уулу Жумакадыр

Сыдык кызы Тажыкан

- Домохан (кыпчактардын ханы)
  - Бөрү
  - Бычман
  - Байкүчүк
- Жума (Азык)
  - Абакир
  - Сулайман
    - Муканбеткалый
    - Садыбакас
    - Жусуп
    - Жакыпбек
    - Кожобек
    - Шаршенбек
    - Кенжебек
  - Сыдык
    - Жамал
    - Тажыкан
    - Таштанбек
      - Талантбек
- Кашкелең
- Козугуна
- Бажыкбий
- Сырымбет
- Сатыке
- Рай бий
- Нурке
- Токтогон
- Көбөн (Аялы Калипа - Жангарач манаптын жээн-небереси, кочкорлук Бает балбандын кызы)
  - Маликайдар
  - Молдоакмат
    - Станбек
  - Султангазы
    - Болот
    - Анарбек
    - Майрамбек
- Өмүр (Чоң апам Нурлан таятам Алиаскардын карындашы)
- Абилмажин (атам)
- Аскарбек
  - Венера (Уулдары Богдан, Руслан, Тотубий, Альберт)
  - Зейнеп (апам)
    - Алиаскар (Таенем Сыйнат)
      - Конокбай
        - Атакожо
          - Кубат
            - Тагай бий
            - ....
            - Тынай манап (Чүй өрөөнүнөн)
            - Сатыбалды
            - Чанга
          - Ташыбек
          - Алыбек
            - Калыгул чечен
          - Сартбай
            - Маматжан
              - Жумакадыр
                - Закир
                - Тимур
          - Жансейит
        - Нурлан
        - Асан
        - Сейдакмат
        - Алмазбек
        - Ниязбек
        - Женишбек
        - Анаркүл

Венера ТАГАЕВА

НУКУРА КЫРГЫЗ ТАМАКТАРЫ
Кыргыз, орус, англис тилдеринде

Редактору: *Эмилбек МОМУНОВ*
Консультанттар: *Антонина САНТАЛОВА*
Руслан ТАГАЕВ
Техникалык редактору: *Базарбай ГАПАРОВ*
Компьютердик калыпка салган: *Абдижалил уулу Дастанбек*

«Continent print» ЖЧК басылды. Нускасы: 1000 даана.

Өзүм жөнүндө

Ак кар, көк муз баскан, чокулары күнгө жалтырап чагылып турган Ала-Тообуздун аска зоолору, көк жайык арча, балаты каптаган тоо кыркалары эс тарткандан эсимде. Менин балалык чагымда жашаган үйдүн эшик, терезелеринен ушул керемет жаратылышыбыздын кооздугуна көз артып, улам улам оюнга тойбой көпөлөк кууп, кызыл-тазыл гүл чачылып өскөн адыр-тоолордун арасында булактын суусуна киринип чоңойгонум дагы эсимде…

«Коломто - рух ордосу» деген элибизде илгертеден бери келе жаткан түшүнүктүн адамдын аң-сезиминин калыптанышында маанисин чоң экендиги көзүмдүн алдында өттү.

Менин дагы турмушумдун кайсы бир учурунда үйбүлө коломтобуздун очогун күлгө айлантып асманга сапырып жок кылганга кандайдыр бир шайтандын күчү кызыгып аракет жасагандай болду… жашым өткөн сайын турмушка болгон көз карашым өзгөрүп, биз каалагандай өмүр сүрүү жомокто гана болоорун, ал эми күнүмдүк турмушубузда адамдын өмүрүнүн жазы, жайы, күзү, кышы болоорун түйдум. Бизге жаратылыш бөлүп берген ар бир күнүбүздү обужок өткөрүп маанисиз жашабай, турмуштун кандайдыр бир кыйын шарттарында жараланган жүрөгүбүзгө жол бербей, тунук ойсезимдерибизди жоготпой, көбүрөөк адал иштерге, урпактарыбызды жолдоп, өзүбүз үлгү болуп аракет жасаганга не жетсин!

Адам баласынын өзүнүн жаратылышы, аң-сезими эволюциялык кандайдыр бир баскычтарды өтүп келген жана дагы өтүү жолунда. Биздин пейилибизге жараша турмуштун кандайдыр бир сыноолоруна чалдыгып, аң сезимибиз жуурулуп, айланачөйрөбүз менен кошо гармонияда адамдык касиеттерибиздин жогорку сапаттарын жоготпой турмуш күткөнгө аракеттенебиз.

Өткөндүн бир мисалы катары ата-энемдин тегин эстедим. Менин түшүнүгүм боюнча тегибизде, ойдогудай турмуш күткөндөй мүмкүнчүлүк болгон эмес экен. Бирок ошого карабастан ыраматылык бабаларымдын ар кимиси өзүнүн дооруна жараша өзүн бактылуумун деп сезип, ошол эле убакта бүт ойдогу максаттарга жете албай калдым деп түтөгөн учурлары дагы болгон экен.

Кээ бирөөлөрү өзүнүн уул, кыздарынын турмушуна ыраазы болбогон учурлары дагы болсо керек… Бирок ата-тегибиз тирүү болгондо азыркы күндөгү урпактарын баары бир кыйбай, жанын үрөп, бизди кыйналбай жашаса экен деп, колунан келишинче жардам берээр эле деп ойлойм.

О себе

Люблю снежные горы, покрытые полевыми цветами альпийские луга, голубые ели! Сколько помню себя, помню эту красоту. Мое детство прошло на лоне природы. Даже дверь и окна дома моего детства, смотрели на эту необычайную красоту земли кыргызской.

На мой взгляд, именно величественной Природой женщине отведена неоценимая роль: не дать погаснуть семейному очагу в любую погоду судьбы... Издревле наши предки понятию «Коломто рух ордосу» придавали философское значение, считая это главным фактором формирования духовно богатой личности.

...Мне тоже пришлось пройти через черную полосу судьбы, когда на наш дом внезапно обрушилась «дьявольская сила», пытавшаяся погасить наш семейный очаг. С возрастом я поняла, что идеальная жизнь бывает только в сказках. В реальности же человек борется за жизнь как те деревья, которые тянутся к солнцу, к теплу, несмотря на ветры, лютый холод и засуху.

И я думаю, что мы, люди, тоже часть природы, и нам отпущен лишь «миг времени». За этот «миг» мы должны успеть посеять как можно больше добра, которое вернется нам сторицей. Это понятие сути жизни человеческой присутствует в каждом из нас, в разуме человеческом. Сама природа человека проходит эволюционный путь своего развития, и сама сущность человека посылает разные «шероховатости» судьбы и испытания для нашего разума... Мы совершенствуемся, проходя через них, и выбираем все более оптимальные пути своего существования, которые были бы в гармонии с окружающей средой.

В этой книге представлено древо моих предков. Идеальной жизни, в моем понимании, ни у кого из них не было. Однако каждый прожил ее, чувствуя себя по-своему счастливым и в чем-то не достигшим желаемого результата. Кто-то из них свои поступки считал ошибками, однако не было бы тех ошибок, не было бы сегодняшнего дня моих соплеменников. И вряд ли моим предкам не хотелось бы увидеть то, что сегодня уже есть в реальности…

Foreword

I love mountains with snowy tops... alpine meadows covered with wild flowers... blue pines running into the sky. I have been admiring this beauty all my life. My childhood was spent in the nature, even the doors and windows of the house, where I was growing, looked out at the wonders of the Kyrgyz nature.

This great nature assigned Adam's woman with an invaluable role that is to support the fire in the hearth despite any destiny challenges. Kyrgyz people say «Kolomto ruh ordosu» which means «Family hearth is the centre of life». Our ancestors implied philosophic meaning to this idea and considered it to be essential in bringing up a highly moral person.

I also have passed through a dark line of my destiny, when some «devil force» came down on our home, and attempted to blow out the fire in the hearth. Getting older I have realized that only characters of fairy tales may have ideal lives. In reality a human being has to struggle for better life like those trees striving towards the sun, the warmth, regardless of winds, harsh cold and drought.

To my mind, a man, being a part of this nature has been granted with just a moment of time that is his/her life. And during this life we should try to plant as many seeds of good as possible. Just good will return good to us and will help to stay strong despite inevitable knocks and heavy losses. This simple truth of human life is in everyone, is concentrated in so-called human mind. The nature of a human being itself seems to be struggling its way to improvement and development, and its essence seems to be in charge of various difficulties occurring in our lives, which make our minds enhance coping with them. We progress overcoming such obstacles and manage to find new optimal forms of our existence which are unfortunately not always in harmony with environment.

Hereby I present the genealogic tree of my ancestors. None of them had an ideal life, in my opinion. However, each of them lived his/her life being happy on one hand and failing to achieve on the other. Some of them considered their actions to be false, but if their mistakes had not have been made then, there would not have been the presence of my relatives. And I doubt that my ancestors would not have preferred to see what already exists today...