**Лекція №8**

**Тема. Етнічна кулінарія країн Середньої Азії**

1. ***Казахська кухня***
2. ***Узбецька кухня***
3. ***Туркменська кухня***
4. ***Киргизька кухня***
5. ***Таджицька кухня***
6. **Казахська кухня.**

Якщо порівнювати історію життя середньоазіатських народів, їх побут і звичаї, кухні і способи приготування їжі, то казахи стоять дещо осібно від інших національностей. Кочовий спосіб життя вони вели аж до 19 століття, сама народність сформувалася тільки в кінці 16 століття. Предки нинішніх казахів - тюркомовні племена. І казахська кухня, культура обробки, зберігання, заготівлі та приготування їжі пов`язані були з особливостями побуту людей. В якості основного харчового сировини вони використовували конину, верблюжатину, баранину, яловичину і [молочні продукти:](http://aboutginka.ru/budinok-i-rodina/8718-moloko-i-molochni-produkti-korist-molochnih.html) сири, кумис, різні сорти молока. Національна казахська кухня спочатку була вкрай бідна овочами, [зерновими культурами,](http://aboutginka.ru/rizne-10/ekonomika-ta-finansi/108985-osnovni-zernovi-kulturi-viroshhuvannja-vrozhajnist.html) зеленню. Навіть перших страв як таких - супів, борщів та іншого - раніше не готувалося. Адже, крім продуктів, казахи не мали і необхідної кухонним начинням. «Посудом» господаркам служили мішки з баранячої і кобилу шкури, де скисало молоко для кумису, зберігалися сири і варилося м`ясо. Смажену їжу казахська кухня стала включати в себе тільки в 18 столітті, коли в домашньому господарстві у народності з`явилися чавунні казани і сковороди.

Отже, спочатку казахський стіл складався з вареного м`яса і різного виду [кисломолочних продуктів.](http://aboutginka.ru/zdorov-ja/37339-korisni-kislomolochni-produkti.html) Крім того, традиційно кочовий народ запасав багато м`ясних напівфабрикатів, які б добре зберігалися в жаркому і посушливому степовому кліматі. Тому національна казахська кухня - це різноманітні види копчення, в`ялення, засолювання окремо м`яса, заготівля ковбас, субпродуктів. Молоко в свіжому вигляді казахи не пили ніколи і не п`ють в основному і по цю пору. Зате молочні сухі концентрати, сири, кисле молоко вживаються в їжу постійно. Так що якщо використовувати сучасну термінологію, національні страви казахської кухні - це в основному страви холодного стола. І тільки вже на початку 20-го століття, коли народ перейшов до стабільно осілого способу життя, з`явилася у народу більше різноманітна їжа - з використання борошна, тіста (коржі, бешбармак, манти і т. д.), овочів, зелені. В цей же час відбуваються активні кулінарні запозичення у сусідніх народностей - таджиків, узбеків, дунган та інших, чиї кухні налічували вже не одну сотню років і були надзвичайно різноманітними. Вплинули на казахів і російські кулінарні традиції - приготування картоплі, моркви та [редьки, салати з](http://aboutginka.ru/budinok-i-rodina/13878-salat-z-redki-palchiki-oblizhesh.html) огірків і інших свіжих овочів. А стіл сучасної казахської сім`ї заповнений різними стравами інтернаціональної кухні.

Найбільшою відмінною рисою казахського народу є гостинність. Шановного гостя радо зустрічають, усаджують на найпочесніше місце, пригощають найкращими стравами, які є у домі. В різних регіонах Казахстану цей звичай може мати розходження, свої особливості, але незмінним є одне — прагнення казаха упередити будь-яке бажання гостя. У наші часи застілля докорінно змінило форми, але не втратило древніх законів гостинності. За сьогоднішнім дастарханом (стіл, частування) збираються не тільки казахи, але також численні гості, які живуть у великій багатонаціональній республіці — росіяни, українці, узбеки, німці, татари, уйгури, дунгани, корейці.

Велика увага приділялася заготівлі і тривалому зберіганню продуктів. Під час забою худоби частину м'яса солили, в'ялили, іноді коптили. Делікатесні вироби готували в основному з кінського м'яса — кази, шужик, жал, жая, карта тощо.

Широко використовувалися [молоко](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%BE) і молочні продукти. Перевага віддавалася кисломолочній продукції, тому що її простіше і легше було зберігати в умовах кочового життя. Хліб найчастіше випікався у виді коржів. З печених виробів найбільшою популярністю користувалися і користуються баурсаки. З напоїв завжди улюбленими були [кумис](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BC%D0%B8%D1%81), шубат і [айран](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B9%D1%80%D0%B0%D0%BD), особливе місце займав [чай](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D0%B9).

Кухня сучасної господарки мало чим відрізняється від європейської. Сьогодні в кожному будинку є електричні чи газові плити, холодильники, водогін, набір різноманітного посуду.

[Дастархан](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%85%D0%B0%D0%BD) казахів має свою древню історію, традиції і властиві тільки казахському народу специфіку й особливості, самобутнє мистецтво організації прийому й обслуговування гостей.

У першу чергу гостю подають кумис, шубат чи айран, потім — чай з молоком або вершками. Чай розливають тільки дівчата і молоді жінки. Слід зазначити, що майстерно розливати чай не просто. Треба стежити, щоб піали не пустували, не переплутати їх, не залишати на краю піали чаїнок. І навіть якщо гість дає зрозуміти, що угамував спрагу, його не можна залишати без уваги — господарка повинна запропонувати йому сий-аяк — піалу пошани.

До чаю подають баурсаки (шматочки дріжджового тіста, обсмажені в рослинній олії), вершкове масло, варення, сухі і свіжі фрукти, горіхи, печиво, солодощі.

Потім подають закуски з конини або баранини — кази, шужик, жал, жая, сурет, карта. На столі обов'язково повинні бути коржі з пшеничного борошна.

[М'ясо](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%27%D1%8F%D1%81%D0%BE) — основа більшості страв, саме м’ясні продукти прикрашають будь-який дастархан. За кількістю м’ясних страв судять про багатство і розмаїтість святкового столу.

На честь почесних гостей (якими є [аксакали](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB), свати, родичі, друзі, а також гості, що приїхали здалеку) казахи, як правило, ріжуть барана. Обробка баранини по-казахськи має свою специфіку: тушу розрізають тільки по суглобах; кістки не розрубують, завдяки чому знижується небезпека потрапляння у м’ясо кісток. Частини м’яса, розділені таким способом, називаються жілік. Кожен жілік має свою назву і відповідного адресата, тобто подається визначеному гостю. Добірні частини баранячої туші, призначені для почесних гостей, називають муше, а обряд їхнього подавання — муше устау.

Головну частину баранини — бас (голову) подають найпочеснішому гостю. Обряд цей називається бас тарту. Як правило, такої честі удостоюється шанований аксакал або гість, який приїхав здалеку. Жінкам бас подавати не прийнято (за деяким винятком). Не подають голову також молодим людям, які мають здорових батьків: вважається, що вмре батько.

Той, кому випала честь тримати бас, роздає присутнім окремі частини голови, дотримуючись при цьому визначеного ритуалу, в якому відбився древній звичай поважного ставлення до гостей, старих, дітей, близьких і далеких родичів. Дітям дають кулак (вуха), "щоб завжди прислухалися до порад старших". Кез (очі) подаються господарці будинку, (щоб вона завжди залишалася зіркими очима чоловіка). Тіл ( язик) дістається молодим хлопцям, (щоб виросли красномовними ораторами).

Другому за значенням гостю подають асикти жілік (стегно). Як видно із самої назви, саме тут знаходяться асик, — кісточки для улюбленої гри казахських (і не тільки) дітей.

Одна з найкращих частин баранячої туші — жанбас (тазова частина)— подається, як правило, свату. Необхідно відзначити, що для казаха сват — один з найшанованіших гостей, тому що казахське прислів’я говорить: "Зять на сто років, сват — на тисячу". Коли куда (сват) відсутній за дастарханом, жанбас подають головному гостю разом з бас (головою).

Тос (грудинка) — призначається для зятя. За звичаєм, зять на подяку повинен внести символічну плату. Дівчині (в основному заміжній) прийнято подавати куйимшак (куприк) і кабирга (ребро).

Разом з тим, існують звичаї, які забороняють давати дітям мі (мозок), бо будуть слабохарактерним (ні риба, ні м'ясо)! Дівчатам не можна їсти кері жілік — щоб не залишитися в старих дівах (кері жілік дослівно означає "стара кістка"), заміжнім жінкам не дають талак (селезінку), аби чоловік не кинув (талак — за законом шаріату означає розлучення).

Прикрасою будь-якого дастархану і найулюбленішою стравою у казахів завжди вважається м’ясо по-казахські. На велике кругле чи овальне блюдо укладають сочені, на них — великі необроблені шматки відвареної конини чи баранини, потім — нарізану кільцями і припущену у бульйоні цибулю, прикрашають зеленню кропу, петрушки і кіндзи.

Ароматне м’ясо їдять з тонко розкатаними і відвареними шматочками тіста. Прекрасним доповненням до страви служить насичений ароматний м'ясний бульйон — сорпа, що подається за звичай в піалах. Наприкінці трапези подають кумис, а після нього — знову чай.

Традиційними видами м'яса для казахської кухні є: баранина, конина, яловичина, верблюжатіна. Останнє - кілька рідше, ніж інші види м'яса. Що стосується свинини, то її казахи не вживають, бо Іслам не дозволяє. А птах в казахських рецептах зустрічається виключно у вигляді дичини, бо спеціальним її розведенням ніхто не займався (незручно при кочовому способі життя). При цьому цікавим є той факт, що казахи набагато частіше варили м'ясо, ніж запікали або НЕ смажили. І, природно, в кожній родині вміли, та й до сих пір вміють в'ялити, коптити і солити будь-який вид м'яса, а також готувати відмінні ковбаси. До слова, про добробут сім'ї судять саме за кількістю м'ясних страв на столі. Як ми вже сказали вище, серед національних казахських рецептів встрачается дуже багато кисломолочних страв. Адже через кочового способу життя тільки такий варіант приготування дозволяв зберегти молоко на максимально довгий термін. Завдяки цьому сьогодні національна кухня Казахстану рясніє рецептами страв і, звичайно ж, напоїв з коров'ячого, кобилячого і верблюжого молока. Хліб і борошняні солодощі кочові казахи пекли, в основному, у вигляді коржів і дрібних шматочків (баурсаки). Буханочний хліб тут зовсім ні поширений. Ну, і останнє, про що обов'язково потрібно сказати, кажучи про особливості національної кухні Казахстану, це чай. Тому що чай в Казахстані - це напій номер 1! Тут його споживають мало не найбільше в світі - аж 1,2 кг в рік на людину (удвічі більше, ніж в Індії). І так, казахський чай - це не просто заварка з водою, це майже завжди еше і вершки, і молоко. Так що низькокалорійним казахський чай точно не назвеш.

Бешбармак

1. Щоб приготувати бешбармак з баранини по-казахському в домашніх умовах насамперед вимийте м'ясо і викладіть у велику каструлю.

2. Додайте 1 цілу цибулину і відправте на вогонь. Після закипання приберіть вогонь до мінімуму і залиште нудитися мінімум на 2-2.5 години.

3. Паралельно можна зайнятися тестом. З'єднайте борошно, сіль, яйце і потроху вливайте холодну воду. Замісити тісто щільне, як на пельмені.

4. У процесі варіння м'яса знімайте піну, щоб бульйон був прозорим. Посоліть за смаком.

5. Готову баранину акуратно дістаньте з бульйону і дайте трохи охолонути.

6. Тісто розкачати дуже тонко і наріжте квадратами. Викладіть їх в бульйон і варіть 10-15 хвилин.

7. Подрібніть зелень і наріжте тонкими півкільцями цибулю. Залийте цибулю невеликою кількістю бульйону.

8. На тарілку для подачі викладіть локшину і цибулю.

9. Зверху шматочки м'яса і присипте все зеленню.

10. Бульйон, додавши в нього щіпку зелені, подавайте до столу в піалах. Їм дуже смачно запивати блюдо.

Шельпек - повітряні казахські коржі, обсмажені в киплячій олії за кілька секунд.

У плов по-казахському додають сухофрукти: сушені яблука або урюк (абрикоси, сушені з кісточкою). Я додала курагу, урюка зараз не знайдеш, та й кісточку перед приготуванням все одно потрібно видалити.

Деякі автори додавали в плов суху кінську ковбасу, але це, ймовірно, можливо тільки там, де вона є. Більше поширений традиційний казахський плов з баранини з додаванням сухофруктів. Спочатку витоплюється курдючний жир (або береться натуральне соняшникову олію), в якому пошарово обсмажуються всі інші продукти.

Баурсак - різновид традиційного хліба тюркських народностей, калорійний і дуже поживний. Це круглий, трикутний, квадратний чи овальний пончик, обсмажені в олії, що символізує сонце. Готуються вони як з прісного, так і з дріжджового тіста. Подають баурсаки до повсякденної їжі, до святкових страв і до чаю. Також до них подають мед і різні сиропи.

**2. Узбецька кухня** виникла як результат спільного існування і змішання кількох культур, багаторічна розвиток в районі ферганського, ташкентського і самаркандського оазису - важливого торговельного перехрестя для всієї Азії. Особливо тут вплинуло настільки характерне для Узбекистану змішання перської та тюркської культури мало місце в X-XII століттях. Звідси простежується характерна спільність узбецької і таджицької кухні. У той же час спостерігається серйозна відмінність від кухні найближчих географічних сусідів кочових народів казахів, каракалпаків і туркменів.

На думку деяких фахівців сучасна узбецька кухня у всьому її різноманітті сформувалася відносно недавно - 120-150 років тому. Саме тоді в регіон почали широко проникати продукти і кулінарні прийоми європейської кухні. Після приєднання Середньої Азії до Росії в XIX столітті в розвитку кулінарії став спостерігатися підйом. Стали культивуватися такі овочі, як картопля, помідори, капуста, редис і т д. Це сприяло збагаченню кухні новими стравами. Тим не менш, багато рецепти мають багатовікову історію, згадуються в працях Авіценни та інших відомих вчених і діячів Середньовіччя.

У узбецької національної кухні існують помітні відмінності між регіонами. На півночі основними стравами вважаються плов, страви з тіста. У південній частині країни перевагу віддають багатокомпонентним страв з овочів і рису. У Ферганській долині готують більш темний і смажений плов, в Ташкенті світліший.

Узбецька кухня в значній мірі зросла на азіатських традиціях і рецептах, але має і свою специфіку.

Найбільш популярний м'ясної інгредієнт - баранина, однак широко використовується яловичина і конина. Основні м'ясні страви готують зазвичай з великим відпусткою продукту. Так, наприклад, класичний рецепт плову становить пропорцію на 1 частину м'яса - 1 частина рису. Рясно використовується масло, при цьому вельми популярно бавовняне масло, яке прийнято перед використанням перегартовувати. Класичні страви не прийнято готувати дуже гострими або пряними, але широко використовуються зелень і спеції, такі як зіра (кумін), тмин, барбарис, коріандр, кунжут, кріп і базилік (райхон). Часто в якості компонента салатів використовується особливі кисломолочні продукти - катик і сузме.

Специфічним є використання в супах (шурпа) круп - маша (різновид квасолі), джугари (сорго), рису, кукурудзи. М'ясні страви практично завжди готуються з цибулею, причому його закладка в пропорції до м'яса значно більше, ніж в європейській кухні. При приготуванні фаршу до пельменів звичайний рецепт дві або три частини цибулі до однієї частини м'яса.

Одне з найбільш популярних і відомих блюд - плов. Для узбецької і таджицької кухні характерно спільне приготування м'яса і зерна (найчастіше це рис). На противагу, наприклад, азербайджанської кухні, де м'ясо і зерно готують окремо. Взагалі овочі та зернові культури в якості самостійного блюда або гарніру практично не використовуються, вони входять як інгредієнти в основні страви. Риба і жирна домашня птиця непопулярні в узбецької кухні. Обмежено використовуються яйця. Рідко використовуються баклажани і гриби.

Кондитерські та хлібобулочні вироби також вельми різноманітні. Основне і одне з найбільш популярних хлібобулочних виробів - узбецькі коржики (non) - підрозділяються на дві основні категорії: обі-нон (obi-non (узб.)) - на дріжджовому тісті і воді. патир-нон (patir-non (узб.)) - на здобне або листковому тісті з додаванням олії або жиру.

Багато страв мають складну рецептуру, готуються вручну, що вимагає багаторічного досвіду і кулінарного мистецтва. Особливу професійне вміння потрібно при приготуванні великого плову на десятки і сотні кілограмів рису. Манти, пельмені (чучвара) ліпляться руками, сумаляк готується на повільному вогні більше 10 годин. При цьому підготовча стадія по пророщування пшениці може займати кілька днів В даний час для приготування страв в узбецької кухні широко використовуються сучасні газові та електричні плити, кухонне начиння і прилади. Однак до сих пір популярні і традиційні способи методи готування. Обов'язковий елемент кухонного посуду - це казан (зазвичай декількох видів і розмірів). Тандир - глиняну піч повсюдно можна зустріти в Узбекистані і вона практично обов'язковий елемент, особливо, сільської кухні.

Традиційний вид посуду, на яку сервірують плов і багато інших страви - лаган, велика плоска тарілка або блюдо. У сучасній трапези на узбецької кухні рідко використовують вилки - якщо плов не їдять руками, то його прийнято їсти ложкою. Інша посуд використовувана на узбецької кухні: коса (глибока миска), піала (чашка зазвичай для чаю).

Відповідно до ісламських традицій, в узбецькій кухні дотримуються певних обмежень, розрізняючи їжу «Харом». Забороненої вважається свинина в будь-якому вигляді. Істотні обмеження на порядок і час прийому їжі виникають під час священного місяця Рамадан і пов'язаного з ним поста.

Багато страви мають свої пов'язані з ними традиції, що йдуть корінням в старовину. Вони пов'язані в значній мірі з сакральним ставленням до їжі і продуктів як до одушевлених істот, до яких слід ставитися з належною повагою.

Особливо шанобливе ставлення у узбеків до хліба, багато традицій тісно пов'язані з хлібом і закваскою для тіста. На стіл коржик обов'язково кладуть «обличчям» вгору. В застіллях в Узбекистані зазвичай фігурує тільки парна кількість коржів (непарне число для траурних заходів). Зламати коржик (це робить зазвичай старший або ж молодший член сім'ї, але з дозволу) вважається знаком до початку трапези. Взагалі починати трапезу до того, як старший в сім'ї або старший за столом першим спробує блюдо, вважається невіглаством.

Традиційно узбецьку весілля (також поминки по покійному і інші заходи) супроводжує приготування плову. Він готується, як правило, ще з ночі і подається на стіл рано вранці. Зазвичай в таких випадках використовується рецепт «святкового плову» (тўй оши) - з нутом, родзинками і різноманітними спеціями. Це один з найбільш відомих звичаїв, який і в сучасному Узбекистані відіграє важливе значення у взаєминах людей. І до цього дня плов прийнято їсти руками, хоча це вимагає деякого досвіду.

Давні традиції пов'язані з приготуванням ритуального страви сумаляк з пророслої пшениці. Його покладається варити ранньою весною перед посівними роботами. Часто його готують у великих казанах на вулицях під час свята Навруз. Цю страву, якому важко знайти аналог в кухнях інших народів, з вигляду нагадує повидло і вважається дуже корисним для шлунково-кишкового тракту і зміцнення імунітету. Є своєрідні традиції, пов'язані з вихідною підготовкою харчових інгредієнтів. Так при чищенні цибулі покладається зрізати пророслу кінець цибулини як слід (приблизно на чверть цибулини) - щоб почалася біла м'якоть. При приготуванні плову в Узбекистані використовується тільки жовта морква, причому найбільш якісною вважається морква сорту, який в Узбекистані називають «Мушак».

В узбецьких сім'ях характерно те, що приготування їжі на побутовому рівні вважається чоловічим заняттям, і чоловіки часто беруть на себе в сім'ї кулінарні обов'язки. Приготування великого плову в казані на сто і більше кілограмів рису - прерогатива тільки чоловіків.

Основні страви і супи

Басма - тушковане м'ясо з цибулею та іншими овочами. Готується в казані, накритим зверху чашею і під пресом. Гумма - пиріжки з потрухами (лівером), смажені на бавовняному маслі. Дімлама - тушковане м'ясо з цибулею та іншими овочами

Долма - голубці, фарш загортають в молоде листя винограду. Кабоб - шашлик

Ковурдок - смажене м'ясо з овочевим гарніром. Катиклі - суп на основі катика (кисле молоко), іноді в бульйон додають кисле молоко (наприклад, в рисовий суп)

Лагман. Манти - ліплять як великі пельмені, готують на пару в мантишніці.

Мастава - рисовий суп. Мошкічірі - рисова каша з махаємо (боби мунг). Машхурда - рисовий суп з махаємо (боби мунг). Нарин - нарізане тонкою локшиною відварне тісто з дрібно нарізаним м'ясом (баранина або конина). Самса - пиріжки характерною трьох- або чотирикутної форми (м'ясні, курячі, з гарбуза, картоплі, зелені (кук-самса)), готуються в тандирі або в духовці. Угра (локшина). Чалоп - холодний суп на основі катика. Чучвара - узбецькі пельмені. Шавло - блюдо, родинне плову, практично з тим же набором продуктів (рис, м'ясо (або тельбухи), морква), яку готують на бавовняному маслі. Шурпа - картопляний суп з м'ясом, слово повсюдно використовується просто в значенні суп. Плов. Ханум - страва з тіста, в якому загорнутий картопля (або фарш) з цибулею і гарбузом, що готується на пару в мантишніца.

Салати і холодні закуски

Аччік-Чучук - салат з помідорів, огірків, цибулі та гострого перцю (аччіқ - «гіркий»)

Шікароб - салат з помідорів, цибулі і чорного перцю, заправлений олією. Подається зазвичай до плову. Постдумба - страва з курдючного сала. Хасіп - відварна ковбаса з м'ясного фаршу з рисом. Казі - ковбаса з конини.

Хлібо-булочні вироби

Бугірсок – колобки. Катлама - коржі з листкового тіста. Лочіра - коржі із здобного тіста. Обі-нон - коржі на воді. Патир - коржі на маслі або жирі. Талкон - толокно

Урам – хмиз. Юпка - коржі з дуже тонко розкотив листкового тіста.

Кондитерські вироби. Нішалда. Новат. Парварда Холвайтар

Кисломолочні вироби

Катик - кисломолочний напій з кип'яченою молока. Сузьма - кисла сирна маса після зціджування катика. Курут - висушені кульки з сузьми. Айран - розведена в кип'яченої холодної води сузьма з додаванням кубиків льоду і яблук.

**3. Туркменська кухня** за технологією і асортиментом продуктів дуже близька до кухонь інших середньоазіатських народів. Хоча у туркменів усі страви, звичайно, мають власні туркменські назви. Наприклад, плов називається «аш», манти — «берек», бешбармак у більшості туркменів — «гулак», у текінців — «білці», а у північних йомудів — «куртук».

Розходження в традиційних стравах і смаках прикаспійських туркменів (огурджалінців) і туркменів зі східних районів республіки (текінців) видно з простого прикладу. Коли текінці їдять яловичину і вона їм подобається, вони говорять: «Яка смакота, як баранина!». Огурджалінці вихваляють баранину на свій лад: «Яка смакота — зовсім як осетрина!». Головними продуктами харчування туркменів є м'ясо і молоко. Туркмени-текінці цінують бараняче м'ясо, туркмени-йомуди, сарикі й інші використовують м'ясо молодих неробочих верблюдів, пернатої дичини (фазанів, куріпок, перепелиць).

Національні способи готування і консервації м'яса у туркменів дуже різні, й обумовлені специфічними природними умовами: наявністю високої температури повітря, сухих гарячих вітрів і сильного нагрівання піску. Наприклад, туркмени-йомурди, висушують м'ясо під палючим сонцем. Дуже великі шматки м'яса разом з кістками нанизують на вістря високої тички і залишають на кілька днів. Таке в'ялено-сушене м'ясо називається «какмач».

Спосіб приготування м'яса туркменами-текінцями заснований на комбінуванні різних середовищ. У заздалегідь підготовлений (тобто промитий і натертий сіллю і [червоним перцем](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%86%D1%8C)) шлунок барана або козла набивають нарізане дрібними шматочками м'ясо і сало так щільно, щоб там не залишилося повітря. Після цього шлунок зашивають і закопують у розпечений пісок на день, а увечері його викопують і прив'язують на високу тичку. Ця зміна умов повторюється до тих пір, доки шлунок не засихає. Укладене в нього м'ясо здобуває приємний смак і довго не псується. Таке м'ясо має назву «гарин» (шлункове). Його обсмажують у власному жирі невеликими шматочками з наступною презервацією в глазурованому зсередини глиняному посуді (у туркменів він має назву «говурма»); обсмажування м'яса молодих тварин над вугіллям («кебапи» або «кулі»).

Найуживаніше туркменами молоко — верблюже й овече. Молочні вироби — «агаран», [«чал»](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D0%BB), «карагурт», «телеме», «сикман», [«сарган»](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD).

Наявність у меню національних рибних страв, створених прикаспійськими йомурдами-огурджалінцями, різко відрізняє туркменську кухню в цілому від інших середньоазіатських кухонь. В огурджалінців ці страви займають центральне місце.

Туркмени-огурджалінці застосовують для приготування риби традиційні середньоазіатські технології (наприклад, обсмажують на вертелі або в перегрітій олії, у казанах). Готуючи рибу також використовують традиційні азіатські рослинні продукти — кунжут, рис, урюк, родзинки, гранатовий сік. Основною умовою для приготування туркменських рибних страв є наявність свіжої, а найкраще — свіжевиловленої риби.

Червону рибу в туркменській кухні особливо часто використовують для приготування шашликів («балику-кулі»), а також «кавурдака» (балик гавурдак).

Інші рибні страви — «гаплама», «чеме», «балик берек», «баликли яхама», «аш». За старим звичаєм туркмени п'ють дуже багато чаю. Зранку не менше 1 літра, стільки ж удень та увечері.

Овочів їдять мало, в основному редьку, помідори, гарбуз, моркву, маш. Їхню відсутність компенсують зеленню — щавлем, туркменською лободою (гара сельме), туркестанським шпинатом (ісманак) та бульбами козельця (скорце-нера). З фруктів найбільше розповсюджені абрикоси (урюк). До речі, його додають не тільки в м'ясні і борошняні, але й у рибні страви. З баштанних культур вживаються дині, кавуни.

Набір уживаних [прянощів](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D1%89%D1%96) досить широкий: [цибуля](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B8%D0%B1%D1%83%D0%BB%D1%8F), [червоний перець](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%86%D1%8C), [чорний перець](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%86%D1%8C), [м'ята](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%27%D1%8F%D1%82%D0%B0), дика [петрушка](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0), [ажгон](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B6%D0%B3%D0%BE%D0%BD" \o "Ажгон), ужгун (галли фісташкового дерева). Для страв з [дичини](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0) додають, крім того, [шафран](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%84%D1%80%D0%B0%D0%BD) і [часник](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA).

Туркменська кухня вирізняється особливим набором [жирів](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D1%80). [Курдючне](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA) [сало](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BB%D0%BE), пряжене [масло](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE) з [верблюдячого](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4) [молока](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%BE) (сари яг) і особливо [кунжутна](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BD%D0%B6%D1%83%D1%82) олія, використовуються при виготовленні [м'ясних](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%27%D1%8F%D1%81%D0%BE), [борошняних](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%88%D0%BD%D0%BE), солодких, а також [рибних](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%B1%D0%B0) страв.

Туркмени текінці, сарики, мервці п'ють багато зеленого чаю, а йомуди-прибалханці й огурджалінці — чорного, При цьому з чорним чаєм п'ють парне верблюдяче молоко, яким чай ніби «заварюють», а потім ненадовго ставлять на вугілля. Чай з шматочками м'яса називають «чорба».

Національними туркменськими солодощами є особлива маса типу [халви](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B0%D0%BB%D0%B2%D0%B0). Вона готується з коренів лілейної рослини череш (чириш), з якої йомуди добувають камедь тригант, і варять сполучивши з рослинними соками (виноградним, кавуновим, динячим) і прянощами повидлоподібну масу.

**4. Киргизька кухня** (кирг. Киргиз ашканаси) - національна кухня киргизького народу. За технологією і асортименту продуктів їй дуже близькі кухні інших тюркських кочових народів. Деякі відмінності є на півдні та півночі країни.

Відмінності в традиційних стравах і смаки північних і південних киргизів обумовлені територіальної роз'єднаністю і сусідством з різними народами. Так, в північних областях головним святковим блюдом є бешбармак - дрібно покришену відварне м'ясо з локшиною, в той час як на півдні більш популярний плов, запозичений мабуть у осілих азіатських народів. Є відмінності і в чайних перевагах. На півночі популярний чорний чай з молоком, сам чай заварюється російським способом, популярні і російські самовари. На півдні молоко в чай ​​не додають, традиції чаювання схожі з узбецькими, популярний зелений чай.

М'ясо в традиційній киргизької кухні, (Көк-Мойнок, Исик-Көл)

М'ясо займає особливе місце в національній киргизької кухні. З нагоди урочистостей, релігійних або сімейних свят або поминок покладається зарізати барана і / або іншу худобу. Крім баранини і коров'ячого м'яса популярні також конина і м'ясо яка, причому страви з конини високо цінуються і вважаються делікатесними. У гірських районах мисливці добувають і дичину. Національні способи приготування і консервації м'яса у киргизів різні і обумовлені кочовими умовами. М'ясо в більшості випадків готується відварне. Туша барана обробляється ножем без застосування сокири. М'ясо закладається в казан і вариться у воді без додавання овочів. Кожна кістка з м'ясом (кирг. Жілік, устукан) має своє призначення і подається гостям індивідуально, відповідно до статусу гостя.

Молоко і м'ясо для киргизької кухні дуже багато використовується. Молоко використовується і в чистому вигляді, і у вигляді молочних продуктів - каймак, айран, курут, кумис, сир, топлене масло і ін. Найчастіше використовується коров'яче молоко для кумису

Хліб і борошняні страви

Киргизьку кухню неможливо уявити без хліба і борошняних страв. Хліб і його випічка також різниться залежно від регіону. На півдні хліб у вигляді коржів випікають в тандирі. На півночі для випічки хліба популярні печі прямокутної форми, сам хліб виходить також прямокутної форми. Борошняних страв і виробів безліч: кульчетай, оромо, манти, Кесмен, боорсок, жаткан тёо (кирг. Жаткан төө - дослівно «лежачий верблюд», друга страва, рулети на зразок оромо, але приготовані в бульйоні), каттама, травень токоч та ін.

**5. Таджицька кухня** відносно мало кому відома. Тим часом, таджицька національна кулінарія має чимало яскравих особливостей, які відрізняють її від інших середньоазіатських кухонь: тут популярні козлятина і дичина, нут та оригінальні солодощі. Деякі дослідники припускають, що таджицька кухня - найдавніша і складна в цьому регіоні.

***Особливості таджицької кухні***

Досить побіжного вивчення переліку страв середньоазіатських кухонь, щоб зрозуміти, що таджицькі і узбецькі страви дуже схожі між собою. Це стосується, наприклад, вибору сировини: як і в інших мусульманських державах, в Таджикистані не вживають свинину, зате люблять баранину.

Домашня птиця не надто популярна, а качок і гусей взагалі не їдять. Майже немає страв з риби, яйця використовуються для приготування їжі дуже помірно.

У числі найбільш вживаних продуктів можна назвати зернові культури, бобові, деякі овочі (цибуля, редька, морква, гарбуз, ріпа), фрукти, горіхи, кисломолочні продукти. Активно використовуються такі прянощі як червоний перець, базилік, зіра, куркума, кінза, м'ята, кріп.

В якості приправи також використовується барбарис. При приготуванні їжі перевага віддається комбінації рослинних і тваринних жирів.

Хоча багато таджицькі страви дуже схожі на узбецькі, відмінності теж є. Наприклад, поряд з бараниною в Таджикистані вживають також козлятину, особливо молоду, а ось конину не люблять.

Страви з дичини тут теж більш популярні, ніж у сусідніх країнах. З бобових перевага віддається нуту. Багато страв мають свій національний колорит, причому їх готують по-різному в різних регіонах країни.

Наприклад, існує чимало рецептів плову, шурпи і самбуса.

***Таджицький колорит***

Таджицькі страви недосвідчений їдець може сплутати з узбецькими, але з європейськими стравами їх переплутати практично неможливо, вони досить жирні і відрізняються досить насиченим смаком. Наприклад, традиційні супи виключно ситні, густі і наваристі.

До їх складу майже завжди входить жирне м'ясо, курдючное сало або топлене масло, що перетворює суп в повноцінне блюдо, яким можна насититися. Крім того, такі супи готуються за особливою технологією - спочатку всі інгредієнти обсмажують, і лише потім заливають водою.

Не менш популярні кисломолочні супи, в які додаються місцеві молочні продукти, наприклад, катик або сузьма. Характерні супи з зернової сировини.

Як правило, в гарячі рідкі страви додається дуже багато цибулі - його в таджицьких супах приблизно в п'ять разів більше, ніж у європейських.

М'ясо для основних страв готують зазвичай разом з кістками, виключення робиться тільки для кебабів з вирізки. З домашньої птиці або дичини обов'язково знімається шкіра.

Чисто овочеві страви не в пошані: зазвичай овочі поєднують з м'ясом, крупами або тестом.

Дуже поширені борошняні вироби - різні коржики, [пиріжки](http://proqueen.ru/dim-i-sim-ja/5986-pirizhki-teplo-domashnogo-vognishha.html).

[Манти](http://proqueen.ru/dim-i-sim-ja/6075-manti-veliki-brati-pelmeniv.html): великі «брати» пельменів. Для випічки хліба та багатьох тестяних виробів використовується спеціальна піч - тандир, що повідомляє стравам особливого смаку і аромат.

Крім того, тестяние вироби випікають у змазаних маслом котлах і на вугіллі, а також обсмажують в олії. Вироби з прісного тіста, наприклад, манти, варять на пару.

Як і в інших середньоазіатських кухнях, солодощі (сухофрукти, солодкі напої, горіхи) ставляться на стіл на самому початку трапези, а не є завершенням обіду. Взагалі, Таджикистан знаменитий оригінальними кондитерськими виробами, приготувати які в домашніх умовах може бути нелегко: крім майстерності необхідні особливі печі, інструменти та інгредієнти.

Солодощі досить різноманітні, але всі вони досить важкі і навіть кілька нудотні. Основою для десертних страв служать горіхи, сухофрукти, кристалічний цукор, уварені фруктові соки.

Дуже популярна і халва.

***Найвідоміші страви***

Хоча аналоги багатьох відомих таджицьких страв можна знайти в інших середньоазіатських кухнях, деякі страви традиційно готують лише таджицькі кухарі. Це, наприклад, нутовий суп з бараниною або кашку - суп із суміші круп і бобових з м'ясом ягняти.

А традиційний суп шакароб готують з пряних трав (зеленої цибулі, кінзи, чабера, петрушки, базиліка), які розтирають в кашку, розбавляють водою, а після змішують зі [сметаною](http://proqueen.ru/dim-i-sim-ja/6122-smetana-nezlichenni-bagatstva-rosijskoi-kuhni.html) Сметана: незліченні багатства російської кухні і заливають цією сумішшю шматки коржі.

Таджицькі плови відрізняються від узбецьких лише невеликими деталями. Наприклад, рис перед варінням прийнято обов'язково замочувати у воді: це робить його більш розсипчастим і прискорює варіння.

Часто в плов додають нут, нарізану айву або цілі головки часнику. А для деяких різновидів таджицького плову замість рису використовується крупа угро, яка готується з прісного тіста.

Приготування такої крупи має свої особливості: наприклад, її необхідно обсмажити перед додаванням до зирвак (м'ясо-рослинної частини плову). Для закуски таджицького плову ідеально підходить рівоч - дикий ревінь, стебла якого очищають, нарізають і злегка присаливают.

Таджицькі манти роблять не тільки з м'ясом, але і з нутом - таке національне блюдо Хуппи. Такі манти спочатку обсмажуються в олії до золотистого кольору, а потім доводяться до готовності в суміші м'яса і овочів, яку називають кайлой.

Солодощі можуть бути досить прості по композиції, але вельми витіюваті з точки зору технології. Наприклад, для приготування солодощі пашмак карамельний сироп розтягується на мармуровій дошці, перемішується з обсмаженої у вершковому маслі борошном і перетворюється на якусь подобу цукрової локшини.

Шербет готується простіше. Ця страва являє собою густий прозорий сироп з цукру і фруктового соку. Від звичайних сиропів шербети відрізняються технологією приготування: їх кип'ятять зовсім недовго або ж не кип'ятять зовсім, що дозволяє зберегти смак фруктів і ягід, а також містяться в плодах вітаміни