



LUGOT VO ENSIKLOPEDIYALAR

“Azərbaycan qədim tarixə, mədəniyyətə, gözəl təbiətə,
böyük iqtisadi potensiala və eyni zamanda rəngarəng,
ecazkar mətbəxə malik ölkədir”

Heydər Əliyev

AZƏRBAYCAN KULİNARIYASI

Ensiklopediyası

- 18815 -

Azərbaycan Respublikası Prezidentinin
İşlər İdarəsi
PREZİDENT KİTABXANASI

ŞƏRQ-QƏRB

BAKİ 2007

Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyası
MƏRKƏZİ ELMI KİTABXANA /IRM/
MUBADİLƏ FONDU

Elmi redaktor:	Tahir Əmiraslanov
Redaktor:	Gülbəniz Qocayeva
Rəyçilər:	Əbülfəs Qarayev <i>fəlsəfə elmləri namizədi</i>
	Nərgiz Quliyeva <i>tarix elmləri doktoru</i>
	Sədain Vəliyev <i>tarix elmləri namizədi</i>

ISBN 978-9952-34-135-5

641.594754-dc22

Azərbaycan kulinariyası

Azərbaycan kulinariyası ensiklopediyası

Bakı, “Şərq-Qərb”, 2007, 168 səh.

Özünəməxsusluğu ilə ta qədimdən məşhur olan Azərbaycan mətbəx mədəniyyəti Vətənimizin coğrafi mövqeyi, xalqımızın milli ənənələri, həyat tərzı və s. bağlı tarixən formalaşan xüsusiyyətlərə malikdir. Fotoşəkillərlə zəngin ensiklopediyada Azərbaycan mətbəxinin xalq arasında geniş yayılmış 200–ə yaxın sulu və quru xörək reseptləri, eyni zamanda qəlyanaltılar, turşular, mürəbbələr və digər kulinariya məmulatları haqqında məlumat verilir.

ÖN SÖZ

“Azərbaycan Kulinariyası Ensiklopediyası” xalqımızın mətbəx mədəniyyətinə həsr olunmuşdur. Zəngin tarixi və böyük nailiyyətləri ilə dünyada tanınan Azərbaycan mətbəxi milli mədəniyyətimizin mühüm tərkib hissəsidir. Kitabda xalqımızın sağlam həyat fəlsəfəsi, adət-ənənələri və dünyagörüşü öz əksini tapmışdır. Azərbaycanın mətbəx mədəniyyəti coğrafi baxımından tarixən geniş bir arealda yayılmış, azərbaycanlıların qədimdən yaşadıkları müxtəlif ərəziləri əhatə etmişdir.

Azərbaycan milli mətbəxinin tarixi xalqımızın tarixi qədər qədimdir. Ölkəmizin uzaq qərinalərə gedib çıxan böyük bir keçmişə və yüksək dərəcədə inkişaf etmiş mədəniyyətə malik olması onun mətbəxində də öz əksin tapıbdır. Zamanın sərt sınaqlarından çıxmış bu yüksək mədəniyyət ilk insan məskənlərindən biri olan Azıx mağarası, sehrli Gəmiqaya yazıları, Qobustan qayaüstü rəsmləri və s. örnəkləri ilə özünü dünyada təsdiq etmişdir. Azərbaycan xörəklərinin adlarına qədim və orta əsrlərin yazılı mənbələrində rast gəlmək olur. Azərbaycana zaman-zaman gəlmiş səyyahların yol qeydlərində və xatirələrində də Azərbaycan mətbəxinin zənginliyindən xəbər verən çox sayda faktlar yer alır.

Qədim ticarət karvanlarını şimaldan cənuba, şərqdən qərbə aparan yolların çarpazlaşdığı məkanda yerləşən yurdu-muzun bəhrələri bu yollarla da dünya bazarlarına ayaq açmışdır. Ölkəmizin belə əlverişli coğrafi mövqeyə sahib olması öz növbəsində Azərbaycan mətbəx mədəniyyəti baxımından da təsirsiz qalmamış, azərbaycanlıların digər xalqlarla sıx əlaqədə inkişafına və qarşılıqlı mədəni münasibətlərinə şərait yaratmışdır. Həmin mədəniyyətlərarası əlaqədə öz yeri olan Azərbaycan kulinariyası üçün səciyyəvi hal ondan ibarətdir ki, qədimliyi və zənginliyi sayəsində bizim mətbəx təmasda olduğu xalqların mətbəxinə həmişə güclü təsir göstərmişdir. Bu gün dünyanın ayrı-ayrı guşələrində yaşayan azərbaycanlılar da özləriylə bu yerlərdə dərin tarixi köklərə malik özünəməxsus Azərbaycan mətbəx mədəniyyətini yaşadırlar.

Azərbaycan mətbəxinin zənginliyi ilk növbədə ölkəmizdə doqquz iqlim qurşağının mövcudluğu ilə bağlıdır. Flora və fauna aləminin müxtəlifliyi hazırlanan ləziz yeməklərdə öz əksini tapmışdır. Təbii landşaftın bu rəngarəngliyi bütövlükdə milli mətbəxin unikallığını şərtləndirmiş və hər bir azərbaycanlı ailəsinin süfrəsinin çeşid-çeşid məhsullarla bəzənməsini təmin etmişdir. Təsədüfi deyildir ki, müasir Azərbaycan mətbəxində bitkilərin yüzlərlə növündən istifadə edilir.

Ensiklopediyanın müxtəlif maddələrindən də göründüyü kimi, çox əsrlər bundan əvvəl yüksək mətbəx mədəniyyətinə malik olan azərbaycanlılar səmərəli qida və düzgün qidalanma haqqında dərin, aydın və əhatəli biliklərə yiyələnmişlər. Hələ qədim zamanlardan bəri xalqımız özünün vahid və tam yetkin şəkil almış rəasional qidalanma sistemini yaratmışdır. Həmin sistem insanın sağlam həyat tərzinin formalaşmasına bilavasitə təsir edən bütün əsas amilləri nəzərdə tuturdu. Bu məqsədlə Azərbaycan milli mətbəxində qədim vaxtlardan etibarən bir sıra müalicəvi və pəhriz xörəklərindən də geniş istifadə olunmuşdur.

Qidalanma mədəniyyətini milli mədəniyyətimizin ayrılmaz hissəsi hesab edən qədim azərbaycanlılar hər bir xörəyin faydalı olmasıyla bərabər, eyni zamanda onun estetik cəhətdən gözoxşayan və ləzzətli olmasına da xüsusi diqqət yetirmişlər. Yeməklərin dadlı və yüksək qidalı, çeşidli və gözəl görünüşlü olması bütövlükdə bu günün milli Azərbaycan mətbəxi üçün də xarakterik haldır. Bu baxımdan azərbaycanlılar arasında geniş yayılmış xörəklərdən olan plovun hazırlanma üsullarındakı növ müxtəlifliyinin başqa xalqların nümayəndələrində həmişə olduğu kimi indi də heyranlıq doğurması faktı diqqəti çəkir. Azərbaycan mətbəxində təkcə plovun 200–ə qədər növü vardır.

Azərbaycanda süfrə mədəniyyəti hər zaman ən yüksək səviyyədə qorunub saxlanmış, bərəkətin rəmzi kimi süfrəyə böyük ehtiram göstərilmiş, süfrə estetikası və etikasına son dərəcə dəqiqliklə əməl olunmuşdur. Bu səbəbdən xalqımızın qədim inam və etiqadlarını əks etdirən ənənəvi təsəvvürlərdə, məsələn, çörəklə bağlı çoxlu sayda inanc və sınamalar mövcuddur.

Azərbaycanın mətbəx mədəniyyəti çeşidinə görə də son dərəcə əlvandır. Yurdumuzun hər bölgəsinin öz ləhcəsi, tarixi və mədəni adət-ənənəsi olduğu kimi, məhz bu yerlərin özünə xas bir-birindən ləziz yemək növlərindən ibarət mətbəx

mədəniyyəti də vardır. Milli mətbəx mədəniyyətinə xüsusi kolorit verən həmin yeməklər ümumən Azərbaycan mətbəx mədəniyyəti ənənələrinin zənginliyi deməkdir. Azərbaycan mətbəxinin bu zəngin mənzərəsi, yeri gəlmişkən, ölkəmizdə kulinariya turizminin inkişafı üçün də gözəl zəmin yaradır.

Azərbaycan xörəkləri hər zamankı yüksək dad–tam keyfiyyətləri ilə bu gün də seçilməkdə və tanınmaqdadır. Hazırda Azərbaycan kulinariyasında xörəklərin hazırlanmasının qədim və ənənəvi üsullarının spesifik xüsusiyyətləri saxlanılmaqla yanaşı, müasir kulinariyanın tələbləri də geniş surətdə nəzərə alınır. Dünyanın qədim və rəngarəng mətbəxlərindən olub, nəsildən–nəslə keçərək təşəkkül tapan müasir Azərbaycan mətbəx mədəniyyəti indiki dövrdə də inkişaf edir.

Azərbaycan mətbəxinin ecəzkarlığı milli xörəklərin əsrlərdən bəri yaşadılan və bir nəsildən o birinə ötürülən sirlərində qorunur ki, bu sirlər də əslində hər azərbaycanlı ailəsində rast gəlinən ürəkaçıqlığı və qonaqpərvərliklə bağlıdır.

Azərbaycanın Kulinariya Ensiklopediyasını nəşrə hazırlayan heyət bütün oxucularına arzu edir ki, onların süfrələri boi, evləri qonaqlı–qaralı, ömürləri uzun olsun.

Aa

AB (fars. “ab” – su) – bax: *Su*.

ABDAR – sulu.

ABDAR MEYVƏLƏR – sulu, şirəli meyvələr.

ABDUQ – su qatılmış qatıq; ayran. Bax: *Ayran*.

ABGƏRDƏN (fars. “ab” – su, gərdən – gəzdirən) – əsasən duru xörəklər üçün işlədilən uzunsaplı çömçə növü. Keçmişdə mis və taxtadan hazırlanırdı. Azərbaycanda Lahıc, Gəncə və Şamaxı misgərlərinin hazırladığı A. geniş yayılmışdı. Hazırda əsasən alüminium, mis və paslanmayan poladdan hazırlanan A.–lər işlədilir.

ABGÜŞT (fars. “ab” – su + “güş” – ət) – İranda bişirilən piti. Bu piti indi alüminium qabda bişirilir.

ABİ-HƏYAT – həyat suyu, nağıl və dastanlarımızda tez–tez rast gəlinir.

ABİ-ŞİRİN – şirin su.

ABQORA, q o r a s u y u – qoradan (yetişməmiş üzümdən) alınan şirə. Azərbaycan xörəklərində ənənəvi tərkiblərdən, əlavələrdən biridir. Xəmir (düşbərə və s.) və ət (fisincan, səbzi qovurma, toyuq çığırtması) xörəklərində işlədilir. A.–dan xalq təbabətində də istifadə olunur. A. iyun ayının əvvəllərindən iyulun ortalarınaqədər (bu dövr xalq arasında “qora bişən ay” adlanır) hazırlanır. A. hazırlamaq üçün kal



Abqora

üzüm yuyulur, taxta tabaqlara yığılıb əzilir, alman maye tənizdən keçirilərək bir müddət qablarda duruldu. Tam durulmuş qora suyu qablaşdıraraq qabın ağzı bağlanır. Daha çox səbziqovurma, toyuq çığırtması, fisincana əlavə edilir. Ağır, yağlı və ət xörəklərinin üstündən bir az A. içmək məsləhət görülür.

ABRİKOTİN – tüksüz şaftalı növü.

ABRİZQAN BAYRAMI (fars. “ab” – su + “rizqan” – çiləmə) – su bayramı. Yayın ən isti günü – 22 iyun nəzərdə tutulur. Bu günə gün durumu da deyilir. Yəni gecə ilə gündüzün bərabərləşdiyi gün. Bu bayramda hamı bir–birini isladır. Bax: *Sədda bayramı*.

ABŞERON ÇÖRƏYİ – çörək növü. Hazırlamaq üçün 1 kq una 17 q sıxılmış maya, 17 q xörək duzu, 50 q şəkər əlavə edilib xəmir yoğurulur. 1 saatdan sonra xəmir ikinci dəfə yoğurulur, 1,5–2,0 saat saxlanıldıqdan sonra çörək bişirilir. Abşeron çörəyi 200, 500 və 800 q–lıq kömbələr halında bişirilir. Üstünə yumurta yaxılır, qara xaşxaş səpilir. Forması dairəvi, kənarları bir qədər qalın olur və səthi dəşdiklənməklə bəzənir. 14,5% nəmliyi olan 1 kq undan 1,3 kq–lıq çörək alınır.

AC – orqanizmdə yaranan hiss, vəziyyət. Bax: *Aclıq*.

ACI (acı dad) – bax: *Acıtəhər*.

ACI BAĞIRSAQ – heyvanın nazik bağırsağının bir hissəsi.

ACI İSTİOT – ədvə. Bax: *İstiot*.

ACIQICI (göyerti) – yabanı göyerti növü.

ACITƏHƏR – dad duyğusu.

ACITƏRƏ, v ə z ə r i – mədəni göyerti növü. Bax: *Vəzəri*.

ACITMA, m a y a, b a l a t ı, ç a l a s ı – müxtəlif məhsulların qıcqırma yolu ilə yetişməsi üçün işlədilən qıcqırdıcı məhsullara xalq tərəfindən verilmiş ümumi ad. Xəmirin, süd məhsullarının, bəzi şərab növlərinin və s. hazırlanmasında işlənir. Acıtmaya m a y a, b a l a t ı, ç a l a s ı aiddir.

M a y a qıcqırma göbələklərindən ibarətdir. Xəmir və pendir hazırlanması zamanı istifadə edilir. Xəmir mayası və ya pendir mayası adlanır. Pendir mayası adətən ev şəraitində əmlik heyvanın qursağından alınır. Xəmir mayası isə süni şəraitdə zavodda alınır.

B a l a t ı artıq qıcqırma prosesini keçmiş, acımaqda davam edən xəmir kütləsidir. Azərbaycanda adətən xəmir yoğunundan sonra onun bir–iki kündəsini saxsı, şüşə qabda balatı kimi saxlayırlar və yenidən xəmir yoğuranda ondan istifadə edirlər.

Ç a l a s ı adətən qatıq və digər turş süd məhsulları almaq üçündür; 2–3 günlük qatıqdan götürülür. Südü üyüşdürür. **ACLIQ** – kifayət qədər və ya tamamilə qida almayan insan orqanizminin vəziyyəti. A. qidanın qəbulu, həzmi və mənimsənilməsi pozulduqda da baş verə bilər. A. bu növlərə ayrılır: tam A. – orqanizm qida almır, su alır; m ü t l ə q A. – orqanizm qida və su almır; natamam A. – orqanizmin aldığı qida onun enerji sərfini ödəmir; q i s m ə n A. yaxud k e y f i y y ə t A.–ı – qidanın ümumi kalorisi normal olduğu halda, orqanizm bir və ya bir neçə qida məhsulunu kifayət qədər almır.

Qidada müxtəlif komponentlərin çatışmaması ilə yaranan A.–ın aşağıdakı növləri var: z ü l a l A.–ı, y a ğ A.–ı, karbohidrat A.–ı, mineral A.–ı, vitamin A.–ı, su A.–ı. A. çəkən orqanizmin yaşama müddəti maddələr mübadiləsinin intensivliyi ilə əlaqədardır: maddələr mübadiləsi nə qədər çox pozularsa, orqanizm bir o qədər tez məhv olar. Adətən tam A. çəkən orqanizm əvvəlki çəkisinin 40–50%–ni itirdikdə ölür. Tam A. çəkən insan 65–70 gün yaşayır. İnsan susuzluğa çətin dözü. Bu halda orqanizmdə sekretor prosesləri pozulur, orqanizm qəbul etdiyi qidamı mənimsəyə bilmir, toxumaların parçalanması sürətlənir, intoksikasiya baş verir. Qısamüddətli tam A. və qismən A.

bəzi xəstəliklərdə (köklük, kəskin mədə katarı və s.) müalicə üsulu kimi tətbiq edilir.

AFAR, avar – Şəki qutabı. Bax: *Qutab, Kəta*.

AFTAFALƏYƏN – əl-üz yumaq üçün istifadə edilən əşya dəsti. Əsasən misdən hazırlanırdı. Yaxın və Orta Şərq ölkələrində geniş yayılmışdır. A. qızlara cehiz verildiyi və əsasən, məclislərdə işlədildiyi üçün zərif naxışlarla bəzədilirdi. Azərbaycan (xüsusilə Lahıc) misgərlərinin hazırladıqları nəfis A.-lar xaricdə də şöhrət qazınmışdır.

AĞ (yumurtada) – bax: *Yumurta ağı*.

AĞADAYI – Azərbaycanda geniş yayılmış süfrə üzümü sortu. Giləsi ağdır. Şirəsində 14–18% şəkər, 4–6 q/l turşu var. Azərbaycan Respublikasının üzüm sortları standartına daxildir.

AĞARTI, AĞARANTI – süddən hazırlanan məhsulların (qaymaq, qatıq, kəsmik, süzmə, xama, şor və s.) ümumiləşdirilmiş adı. Süd məhsullarının ağ rəngli olması ilə bağlıdır. Bütün türk xalqları, o cümlədən azərbaycanlılar üçün gündəlik qidanın ən vacib, əsas hissəsini təşkil edir.

AĞ AŞ – düyüdən hazırlanan xörək. Təmizlənilib yuyulmuş düyü qazanda su və duzla birlikdə qaynadılır. Suyu daşmaya nisbətən çox tökülür və vaxtaşırı qarışdırılır ki, dibi yapışmasın. Düyü sııq halına çatandan sonra qablara tökürlər. Sonra quru alçadan horra düzəldib ona şirin qataraq aşın üzərinə töküb yeyirlər. Əsasən Lənkəranda hazırlanır.

AĞ BALIQ, bölgə – nərəkimilər fəsiləsindən qiymətli balıq növü. Xəzər, Azov dənizlərində, Qara dənizdə və Adriatik dənizində yaşayır. Uzunluğu 1,5–2 m, çəkisi 45–80 kq-dır (bəzən uzunluğu 9 m-ə, çəkisi 1,5 t-a çatır); nərəkimilər hamısı pulsuzdur. Əti ləzzətlidir və tərkibində 22%-ə qədər zülal, 33%-ə qədər yağ var. A.b.-in kürüsü başqa nərə balıqların kürüsünə nisbətən iri olduğundan, ondan qiymətli qara dənəvər kürü hazırlanır. Azərbaycanda Bankə balıq kombinatının vətəgələrində ovlanır. Ən geniş yayılmış növündən beluqa (bölge) və sevrüqanı göstərmək olar. Azərbaycan mətbəxində soyutma, qızartma və şişdə bişirilir.

AĞBAŞ KƏLƏM – kələm növü. Yüksək məhsuldarlığı, müxtəlif müddətlərdə yetişməsi və uzun müddət saxlanıla bilməsi ilə başqa kələm növlərindən fərqlənir. A.k.-in tərkibində orta hesabla 90% su, 4,6% şəkər, 1,8% zülal, 18–70 mq% C vitamini, həmçinin karotin, B₁, B₂, B₃, PP, K, P, D vitaminləri vardır. A.k. yetişmə müddətinə, bir başın kütləsinə və formasına görə müxtəlif olur. Tez yetişənlərdə 10–15 yarpaq, orta yetişənlərdə 20–22 yarpaq, gec yetişənlərdə 26–30 yarpaq olur. Ölçüsünə görə xırda (1,5–2 kq), orta iri (2–3 kq) və iri (3 kq-dan çox) qruplara bölünür. Gec yetişən kələm növlərini optimal şəraitdə may-iyun ayına kimi saxlamaq mümkündür. Tezyetişənlərin bir başının kütləsi 0,4 kq-dan, orta və gec yetişənlərin kütləsi isə 0,8 kq-dan az olmamalıdır. A.k.-dən həm təzə halda, həm də sirkəyə, turşuya qoymaq, konservləşdirmək və kələm yarımfabrikatları hazırlamaq üçün istifadə edilir. Təzə turşudulmuş kələm orqanizmin C vitamininə olan tələbini il boyu ödəyə bilir. Kələmin tərkibində 85 mq%

U vitamini vardır ki, bu da mədə yaralarının müalicəsində müsbət təsir göstərir.

AĞƏT QIZARTMASI – qızartma növü. Qoyun xayaları çox da böyük olmayan tikələrə doğranılır, şirin sirkədə isladılıb 1 saat saxlanılır. Sonra məhlul süzülür və ət isidilmiş yağda 5 dəqiqə qızardılır. Zövqə görə duz vurulur. Bu, nadir delikateslərdən biridir.

AĞ GİLƏS – bax: *Gilas*.

AĞ GİLƏS MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

AĞGÖZ – Çəki balıqları fəsiləsinə aid balıq növü. Bu fəsiləyə aid balıqlar formaca yastı, iri pulcuqludur, bellərinin ortasında bir ədəd bel üzgəci, yanlarında aydın hiss edilən xətt olur. Əti ağ rəngdə, orta yağlı, ləzzətli, lakin çox sümüklü (tıxlı) olur. Uzunluğu 30–70 sm, kütləsi 1,5–5,5 kq olur. Diri, soyudulmuş və dondurulmuş halda satışa verilir. İsti və soyuq hisləmə, qaxaclama üsulu ilə emal edilir. A.-dən müxtəlif çeşiddə konservlər hazırlanır.

AĞ XARDAL – xaççiçəklilər (Brassicaceae) fəsiləsindən bitki. Yem bitkisi və yaşıl kütlə kimi becərilir. Xardalın toxumunda qurumayan qızılı-sarı rəngli, yüksək qidalı və yaxşı qalan 16–38% piyli yağ vardır. Təzə halda kəskin iy verir. Ancaq açıq havada qaldıqda bu iy keçib gedir. A.x. yeyinti sənayesinin marqarin, çörəkbişirmə, qənnadı sahələrində işlədilir. Ölkəmizin şimalında bitir.

AĞIZ SÜDÜ, ağız – doğumdan sonrakı ilk gündə məməli heyvanların süd vəzilərindən axan sarımtıl qatı maye. Adi südə nisbətən yağ, zülal, mineral maddə və vitaminlərlə daha zəngindir. Tərkibində 22–25% qida maddələri, o cümlədən 12–15% zülal, çox miqdarda immun, antitoksin, ferment, A, B₁₂, E vitaminləri var. A.s.-nü bişirdikdə kəməməz alınır. Kəməməz bərk olur və ayrıca yemək kimi verilir. A.s.-dən “qiymə çörəyi” də bişirilir: Bunun üçün A.s. ilə undan yumşaq xəmir hazırlanıb nazik yuxa şəklində yayılır, sonra qazanda, əriniş yağda qızardılır və ya sacda bişirilir.

AĞ KÖKLƏR – ağ köklərə kərəviz, cəfəri və cırhavuc kökləri aid edilir. Yaşıl yarpaqları ilə yanaşı kök hissəsindən kulinariyada və qəlyanaltı tərəvəz konservlərinin istehsalında istifadə olunur. Cəfəri kökü təzə, standart uyğun olmalı, yaşıl hissəsi kökün başcığı istiqamətində kəsilməlidir. Bürüşmüş, əzilmiş olmamalıdır.

AĞSOLAQ – bax: *Axsaq oğlaq*.

AĞ ŞANI – Abşeronda xalq seleksiyası yolu ilə alınmış yüksək keyfiyyətli süfrə üzümü sortu. Şirəsində 20–23% şəkər, 4–6 q/l turşu olur. A.ş. Abşerondan başqa Kür-Araz ovalığında da əkilir. Azərbaycan Respublikasının üzüm sortları standartına daxildir. Üzüm doşabı bişirərkən bu üzüm sortundan, yarpaqdolması hazırlayarkən isə A.ş. yarpağından (çox zərif, turşuluğu da az olduğu üçün) istifadə edilir.

AĞ TURP – bax: *Turp*.

AĞ TUT – bax: *Tut*.

AĞ ZOĞAL – bax: *Zoğal*.

AĞ ZOĞAL MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

AHIL (QOCA) YEMƏKLƏRİ – yaşlı adamların yeməkləri. Bax: *Qoca yeməkləri*.

AHU – diş ceyran.

AXÇALI – pulcuqlu balıq. Bax: *Pullu balıq*.

AXSAQ OĞLAQ (ağsolaq, aqsa quqlaq, ağas oğlan) – çox yayılmış qədim xörəklərdən biri. Saplıcada yağ ərədilib qaynadılır, ocaqdan götürüldə sonra üzərinə sarımsaqlı qatıq tökülür və saplıcada süfrəyə verilir. Qarışığa çörək batırıb yeyirlər. Əsasən, Tovuz, Qazax rayonlarında hazırlanır.

AXŞAM YEMƏYİ – şam yeməyi.

AXTA – 1. Tumu çıxarılmış meyvə qurusu. 2. Axta, burulmuş heyvan. Əti daha yumşaq olur.

AXTAÇİLOV – plov növü. Düyü arıdılır, yuyulur, qaynadılır. Qazmaq üçün bir pay düyü götürülür. Süzülməsinə azca qalmış qabaqcadan yuyulub hazırlanmış axta zoğal qazana tökülür, düyü ilə 2–3 dəqiqə qaynadılıb süzülür. Qazmaqlıq düyüyə qatıq, yumurta, yağ, zəfəran, hil, keşniş toxumu qatılaraq qarışdırılır və dibinə yağ tökülmüş qaza-



Axtaçilov

nın içinə yayılır. Sonra süzölmüş düyü də onun üstünə tökülərək dəmə qoyulur. Süfrəyə verilərəkən üzərinə yağ gəzdirilib, qazmaq qoyulur; bəzən yanında badımcən dolması, yaxud göyərtili kükü, həmçinin sarımsaqlı qatıq da verilir.

AXTA ZOĞAL – tumsuz, qurudulmuş zoğal. Bax: həmçinin *Zoğal*.

AQAR-AQAR (malayca “aqar” – jele) – qırmızı və qonur yosunlardan alınan bitki həlməşiyi. Tərkibi, əsasən, polisaxaridlərdən ibarətdir. Mikrobiologiyada mikroorqanizmlərin yetişdirilməsi üçün qidalı mühit kimi, həmçinin qənnadı sənayesində marmelad və s. hazırlanmasında istifadə edilir.

AL – 1. Qırmızı rəngi bildirir. 2. Meyvə, bitki mənasında bir çox meyvələrin adlarının tərkib hissəsi: məs., alma, alu, alça, albalı, zoğal, şaftalı, gavalı və s.

ALABABAT – aşağı keyfiyyətli, yarımçiq.

ALABAXTA (Columba palumbus) – göyərçinlər dəstəsinə aid quş növü. Uz. 45 sm-ə yaxın, çəkisi 530–625 q-dır. Rəngi üstədən qonurmtul-boz, altdan öndə narıncı, geridə ağımtıl-bozdur. Boynunun yanları ağ ləkəlidir. Dimdiyi və ayaqları qırmızıdır. Avropada, Afrikanın şimal şərqində və Asiyanın qərbində (Himalaya qədər) yaşayır. Azər-

baycanda Lənkəran rayonunun düzən və dağlıq yerlərində, Böyük Qafqaz sıra dağlarının yamaclarında və düzənliklərdə yayılmışdır. Məşələrdə yaşayır. Yuvasını hündür ağaclarda qurur; iki yumurta qoyur. Payızda bir qismi respublika ərazisindən uçub gedir; lakin burada şimaldan gələn çoxlu A. qışlayır. Toxum, giləmeyvə, fındıq və palıd qozaları ilə qidalanır.

ALA BALIQ (Salmo fario) – forel *qızılbalıqlar* fəsiləsinin salmo cinsindən şirin su balığı. Çay və ya göllərdə yaşayır. Avropa, Amerika, Avstraliya sularında, eləcə də Böyük və Kiçik Qafqazın sularında, Azərbaycan ərazisində yerləşən Talış dağları çaylarında, Göygöldə, Göyçə gölündə və s. yayılmışdır. Uz. 25–35 sm (bəzən 47 sm), çəkisi 1 kq-a (bəzən 2 kq) yaxın olur. 6 ilə qədər yaşayır. Payızda 600–2500-ə qədər kürü tökür; kürüsünü qum və çınqıl içərisində basdırır. Xərçəngkimilər, molyusklar və bəzi sürfələrlə qidalanır.

ALABIŞMIŞ, alaçıy – tam bişməmiş qida.

ALAÇALPO, boz ay, ala çillə – böyük çillə (22 dekabr – 2 fevral) və kiçik çillədən (2 fevral – 21 fevral) sonrakı qış dövrü. Fevralın 21-dən martın 21-dək bir ay davam edən A. yazla əvəz olunur. Xalq arasında A. adlanan boz ay özü də 7 günlük çilləbeçə və 23 günlük alaçalpo dövrlərinə bölünür. Ümumilikdə isə qışın son mərhələsi ala çillə adlanıb, hər biri yeddi gündən ibarət olan dörd kiçik çilləyə bölünür ki, tədqiqatçıların fikrincə, bu da təbiətin dörd əsas ünsürdən (torpaq, hava, su, od) ibarət olması inamına əsaslanır.

ALA ÇİLLƏ – bax: *Alaçalpo*.

ALADƏYMIŞ – tam yetişməmiş meyvə.

ALAQ (yabanı otlar) – becərilən bitkilər arasında özbaşına bitən bitki. Dünyada bir neçə minə qədər, Azərbaycanda isə pambıq tarlalarında 92, qarğıdalı və yonca sahələrində müvafiq olaraq 120 və 125, payızlıq taxıl zəmilərində 152, tərəvəz əkinlərində 25, üzüm bağlarında 148 növ alaqla bitir. A. əkinçiliyə böyük zərər verir; becərilən bitkilərdən lazım olan mineralların, suyun, işığın bir hissəsini alır, ziyanvericilərin, xəstəliklərin inkişafı üçün şərait yaradır, becərməni, məhsul yığımını çətinləşdirir.

ALAQARIN – doymamış, yarı tox, yarı ac adam.

ALAQARSAQ – üst tərəfi oddan azca qarsaqlamış, qabıq bağlamış məhsul.

ALANA, alənə, ələnə, alənə – Ordubad zonasında hazırlanan çərəz. Onu adətən, şaftalıdan (nazlı sortundan), armuddan (əndiryanı və ya şəkəri), ərəkədən (növrəstə sort) hazırlayırlar.

A. 2 üsulla hazırlanır:

1) Meyvənin qabığı soyulub 5–6 gün günəş altında quruldulduqdan sonra saplağı tərəfdən dairəvi kəsilir və içərisi oyulur. Yenidən gündüştən yerə sərilir. İçərisinə qoz ləpəsi, şəkər, hil və ya keşniş toxumu qarışığı doldurulub, ağzı kəsilməmiş hissə ilə örtülür. Kölgədə bir müddət saxlanılır. Qoz ləpəsi və şəkər 1:1 nisbətində götürülür. Belə hazırlanmış meyvə qax kimi quru deyil, bir qədər nəm, yəni alanəm qalır (yəqin ki, çərəzin adı da buradan əmələ gəlmişdir).

2) Yetişmiş, seçilmiş iri meyvələrin qabığı çox nazik soyulur, üzəri cuna ilə örtülərək 3-5 gün günün altında qurudulur. Sonra çeyirdəkləri çıxarılır. İçərisinə fındıq və ya badam (2:1 nisbətində) doldurulur. A.-nın içi nazik qabıqlı qoz ləpəsindən hazırlanır. Sonra bir-birindən 1-2 sm aralı ipə düzülür və otağın yuxarı hissəsindən asılaraq meyvələr 2-3 həftə qurudulur. Bəzən soyulmuş meyvələr kükürd tüstüsünə verilir. A.-nı hörülmüş səbətlərdə saxlayırlar.

ALA-PÖRTÜ – yarı pörtülmüş məhsul.

ALASÜTÜL – tam sütlü olmayan. Məs., alasütül qarğıdalı.

ALBALI, gilənar (Cerasus) – gülçiçəklilər fəsiləsindən olan albalı ağacının meyvəsi. A. açıq-qırmızı və tünd-qırmızı rəngdə olur, şirəli, lətli və çeyirdəklidir. A.-nın tərkibində 7,3-7,5% şəkər, 0,8-2,4% turşu, 0,15-0,88% aşı maddəsi var. A. yeyilir, qurudulur, ondan şirə, xoşab, mürəbbə və s. hazırlanır. Azərbaycan ərazisində geniş yayılmışdır. Respublikada Gülüs, Gəncə, Əndəmic, Göyçay kimi yerli sortları vardır. Avropa sortlarından Şpanka, Podbel və Anadolu daha çox əkilir.

ALBALI ƏZMƏSİ, albalı pətəsi – əzmə növü. Əzilmiş albalı şəkərlə bişirilib həmciins kütlə şəklinə salınır. Süfrəyə desert kimi verilir, bəzi şirniyyatların hazırlanmasında istifadə edilir.

ALBALI MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

ALBALI PLOV – təzə və ya quru albalı ilə bişirilmiş *plov*.

ALBALI ŞİRƏSİ – albalıdan çəkilmiş şirə, albalı suyu.

ALBUXARA – gavalı sortu. Azərbaycanda iki cür – Sarı və qara A. yetişdirilir. Ordubad rayonunda geniş yayılmış sarı A.-nın tərkibində 12% şəkər, 0,8% turşu var. Qara

A.-nın vətəni Şirvan zonasıdır. Tərkibində 10,6% şəkər, 1,21% turşu olur. Hər iki sortun çeyirdəyi asanlıqla ayrılır.

A. yeyilir, qurudulur və xoşab hazırlanmasında istifadə edilir. Bir sıra Milli Azərbaycan xörəklərinin tərkib hissəsidir. Belə güman etmək olar ki, alu (gavalı) və Buxara

sözlərindən əmələ gəlib və Buxara gavalısı mənasını verir.

ALÇA, alıça, alınça (Pruhus divaricata) – gülçiçəklilər fəsiləsindən çeyirdəkli turşməzə meyvə. Ağ, yaşıl,

sarı, qırmızı, bənövşəyi və qaramtıl rəngdə olur. A.-nın tərkibində 10%-dək şəkər, 4%-dək üzvi turşular (əsasən alma və limon turşuları), 1,5% pektin maddələr, 16 mq%-dək C vitamini, 2,8 mq%-dək karotin var. Azərbaycanda yaz mələsi, yay mələsi, giləsi alça, şabrani, ərəşi (İstanbul alçası), payız mələsi (peyvənd alça), Göyçə soltanı sortları çox əkilir. A. yeyilir, qurudulur, ondan mürəbbə, xoşab,

turşu və s. hazırlanır. A. rubu, A. lavaşanası müxtəlif xörək əlavələrinin hazırlanmasında istifadə edilir.

ALÇA ƏZMƏSİ – əzmə növü. Yuyulmuş və tumları çıxarılmış alça ət məşinindən keçirilir və su əlavə edilərək azacıq qatılşanadək qaynadılır. Hazır əzmənin üzərinə zövqə görə qənd tozu əlavə edilir. Sonra isti halda təmiz və quru bankalara tökülür, soyuyandan sonra bankaların ağzı bağlanılır.

ALÇA MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

ALÇA ŞİRƏSİ – alçadan çəkilmiş *şirə*.

ALÇALI QOVURMA – qovurma növü. Qoyun ətindən 25-30 qramlıq tikələr doğranır, duz, istiot vurulur, soğanla qızardılır. Sonra azacıq işgenə (ət suyu), zəfəran şirəsi və alça qurusu əlavə edilib öz buğunda bişirilir. Süfrəyə verilərəkən üstünə limon dilimləri də qoymaq olar.

ALİ MÜSƏMMA PLOV – *plov* növü. Duzlu suda qaynadılıb yarımhazır vəziyyətə çatdırılmış düyü süzülür, yağlanır, bir hissəsinə zəfəran şirəsi vurulur, zövqə görə qazmaq hazırlanır və dəmə qoyulur. Xuruş (aş qarası) hazırlamaq üçün qoyun əti doğranıb azca suda bişirilir və qızardılır. Sonra ona yağda qızardılmış soğan, yuyulmuş albuxara, zəfəran şirəsi, darçın və az miqdarda ət suyu əlavə edilərək hazır olunca öz buğunda bişirilir. Süfrəyə verilən zaman düyü təpəcik şəklində qaba çəkilib, üstünə zəfəran şirəsi vurulmuş düyü tökülür, yanına xuruş qoyulur.



Ali müsəmma plov

ALKOQOL – ərəb sözüdür, spirt mənasındadır, alkoqollu içkilər – spirtli içkilər deməkdir.

ALMA (Malus) – gülçiçəklilər fəsiləsinin almakimilər

yarımfəsiləsindən olan ağacın (alma ağacının) meyvəsi.

A. müxtəlif rənglərdə olur: yaşıl, sarı, qırmızı, sarımtıl-yaşıl və s. Minlərlə A. sortu məlumdur. Azərbaycanda 14

A. sortu becərilir. Yerli A. sortlarından Azərbaycan, Sarı-turş, Qızıləhmədi, Cırhacı, Abşeron, Zaqatala şafranı və s.

məşhurdur. Dərildikdən sonra yay sortları iki həftəyədək, payız sortları iki ayadək, qış sortları isə 5-6 ay və daha

çox qalır. A.nın tərkibində 5-15% şəkər, 0,2-1,4% üzvi turşu (alma və limon turşusu), həmçinin pektin, zülal, A,

B, C vitaminləri, mineral duzlar (xüsusilə dəmir) vardır.

A. yeyilir, qurudulur və konservləşdirilir. Ondən qax, şirə, mürəbbə, xoşab, sirkə və s. hazırlanır. A.nı bütöv və içi

doldurulmuş şəkildə təndirdə, közdə və qaz fırınında bişirirlər. A.dan dolma da bişirilir. A. dolması haqqında məlumata

Bestujev-Marlinskinin “Quba yolu” oçerkində rast gəlinir.

ALMA DOLMASI – bax: *Dolma*.

ALMA ƏZMƏSİ – almadan və ya qalıqından hazırlanan əzmə. Bişmiş meyvə və ya qalıq süzgcdən keçirilir, alınan

püre qazana doldurulur və üstünə qənd tozu (1 stəkan püre

reyə 1 stəkan qənd tozu) əlavə edilir, zəif odda qaynadılır

və tez-tez qarışdırılır. Püre qatılşib azacıq tünd rəng alan-

dan sonra soyudulur, şüşə qablara doldurularaq ağzı bağlanılır.

ALMA XOŞABI – bax: *Xoşab*.

ALMA QAXI – qurudulmuş alma. Təmiz yuyulmuş və zədəli yeri kəsilmiş iri meyvələr dairəvi kəsilmiş, xırda meyvələr isə bütöv halda nazik sapa keçirilir, açıq havada və ya fırında qurudulur. Qurudulacaq meyvənin keyfiyyətli olması üçün o, 5-6 mm qalınlığında dəyirmi kəsilir və 1-1,5%-li duz məhluluna (1 l suya 10-15 q duz) tökülür. Duzlu sudan çıxarılan meyvələr istiliyi 65-85°C olan kame-ralarda 4-6 saat saxlanılır. Belə üsulla qurudulmuş meyvənin nəmliyi 17-20% olur. Qurutma düzgün aparıldıqda meyvənin rəngi çox dəyişmir, keyfiyyətli olur. Qurudulmuş meyvədən xoşab və kvas hazırlanır.

ALMA MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

ALMA PALÜDƏSİ – alma şirəsi və nişasta ilə hazırlanan *paludə*.

ALMA SİRKƏSİ – almadan alınan maye məhsul. Bəzi xörəklərə dad vermək, şoraba qoymaq üçün istifadə edilir. Xalq təbabətində də geniş işlədilir: qan təzyiqinin tənzimlənməsində, aşağı ətraf venalarının varikoz genəlməsinin müalicəsində və s. A.s.-ni hazırlamaq üçün yuyulmuş alma sürtgəcdən, yaxud ət məşinindən keçirilir. Alınmış kütlə şüşə qaba yığılıb üstünə qaynanmış ilıq su tökülür (400 q alma kütləsinə 0,5 l su). Hər litr suya 100 q bal, yaxud qənd, həmçinin qıcqırmanı sürətləndirmək üçün 10 q maya və ya 20 q quru çovdar çörəyi qatılır. Qab otaq temperaturunda, ağzı açıq, qaranlıq yerdə saxlanılır və gündə 2-3 dəfə qarışdırılır. 10 gündən sonra qabın içindəki maye iki dəfə tənzifdən keçirilərək ağzı gen şüşə qablara doldurulur. Mayenin hər litrinə 5-100 q bal, yaxud qənd qatmaq olar. Şüşələrin ağzına ikiqat tənzif bağlanır və isti yerə qoyulur. Təxminən 40-60 günə sirkə gəlir. Hazır sirkənin doldurulduğu şüşələrin ağzı mumla kip bağlanır və sərin yerdə saxlanılır.

ALMA ŞİRƏSİ – bax: *Şirə*.

ANANAS – romeliya fəsiləsindən tropik ot bitki cinsi.

Qozaya oxşar hamaşmeyvəsi qızılı-sarı rəngdə olub, ətli

yarpaqlarının uzunluğu 80 sm-dəkdir. Tropik Amerikada

5-6 növü məlumdur. Əsil A. (A. comosus və ya A. sativus)

tropik ölkələrdə çox becərilir. Becərilən sortların turşa-

şirin, şirəli, ətirli və 2-15 kq-lıq meyvələri toxumsuzdur.

Lətində 86,1% su, 4,5% inversiya şəkəri, 6,9% saxaroza,

0,41% azotlu maddələr və s. var. Yeyilir, konservləşdirilir,

mürəbbə və konfet hazırlanır. Əsasən, Filippin adalarında

və Tayvanda becərilən əsl A.-ın yarpaqlarından liflər alınır.

ANA SÜDÜ – ana olmuş qadının süd vəzilərindən gələn

maye. Uşaq üçün ən sağlam təbii qidadır, uşağın orqaniz-

mini qida maddələri və genetik məlumatla təmin edir. İki il

müddətində uşağın ana südü ilə qidalanması məsləhətdir.

ANBAR – ərzaq mallarının saxlanması üçün istifadə edil-

ən yerləşkə. A.-da havanın nəmliyi və temperaturu ərzağın

saxlanma parametrlərinə uyğun tənzimlənilir.

ANDİZ (Nula) – mürəkkəbçiçəklilər fəsiləsindən bitki.

200-ə qədər növü var. Azərbaycanda 13 növünə rast gəlinir.

Ən faydalı və geniş yayılmış növü uca A.-dır. Ətirli

kökündən hazırlanan narın toz ədviyyat kimi qənnadı sənə-

yesində işlədilir. Kök və kökümsovu payızda və erkən yazda torpaqdan çıxarılır. Yuyulub açıq havada qurudulur. Təzə A.-dan mürəbbə bişirilir: təmizlənilib yuyulmuş A. bal və suda yumşalana qədər qaynadılır. Ətirli olması üçün ədviyyat da əlavə etmək olar. A. mürəbbəsi sidikqovucu xüsusiyyətə malikdir.

ARAXİS – bax: *Yerfındığı*.

ARAQ – 1. Cövhər. Tərkibində spirt olmayan, müxtəlif bitki və otlardan və ya onların qarışığından distillə yolu ilə alınan içki. A.-ın adı alındığı bitkinin adı ilə bağlıdır (məs., nanə arağı). Otların qarışığından alınan A.-a çal A. deyilir. Belə A.-lar müxtəlif içkilərin hazırlanmasında istifadə edilir, az miqdarda sərbəst içki kimi də içilir. Daha çox xalq təbabətində müxtəlif xəstəliklərin müalicəsində işlənilir. Məs., tıbdə nanə arağından ürəkbulanmasını aradan qaldıran və ödqovucu dərman kimi, həmçinin mədə-bağırsaq xəstəliyinin müalicəsində istifadə olunur. 2. Distillə yolu ilə alınmış spirtli içki. Məs., tut arağı, gavalı, şaftalı, ərək, zoğal arağı və s. “Kitabi Dədə Qorqud”da adı sağraq kimi çəkilib. Buğda, kartof və s. məhsullardan alınır. Azərbaycan mətbəxində daha çox müalicəvi meyvə araqları hazırlanır. Daha çox Tovuz, Qazax, Borçalı, İrəvan azərbaycanlıları tərəfindən hazırlanır. Tündlüyü 40-80% arasında olur. Daha çox müalicəvi məqsədlərlə istifadə edilir.

Araq sözü arıtlanmış, təmizlənmiş ağ içki mənasındadır.

ARDIC (Jiniperus L.) – qida və ədviyyat bitkisi. Dünya

florasında 60-a qədər, Azərbaycanda isə 6 növü yayılmışdır.

A. meyvələri toplandıqdan sonra qurudulur, toz halına

salınaraq ədvə kimi işlənilir. Giləmeyvəsi quş, ət, balıq

qızartmalarının hazırlanmasında, şorabalarda, həmçinin

sərinləşdirici içkilərin hazırlanmasında ətirli maddə kimi

istifadə olunur. A.-ın qida məhsullarının tərkibində isti-

fadə edilməsi ovqatı yaxşılaşdırır.

ARI – 1. Bal verən həşərat. Bax: *Bal arısı*. 2. Təmiz mənə-

sında işlədilir məs.: aydan arı, sudan duru.

ARITLAMA – adətən, dənli bitkilərin təmizlənməsi mə-

nasında işlədilir. Məs., arıtlanmış düyü.

ARMUD (Pyrus) – gülçiçəklilər fəsiləsinin almakimilər

yarımfəsiləsindən olan ağacın meyvəsi. Şirəlidir, rəngi

sarı, qırmızımtıl-sarı və yaşıl, çəkisi 300 q-dək olur. Ləti-

nin tərkibində 70-80% su, 10%-dək şəkər, B, C vitamin-

ləri və A. provitamini, 0,3%-dək üzvi turşu, 0,4% azotlu

maddələr, 0,03% aşı maddələri vardır. Almadan fərqli ola-

raq A.-un lətində bərkimiş hüceyrələr var və buna görə də

çətin həzm olunur. A. yeyilir, qurudulur, ondan xoşab, cem,

mürəbbə, şirə və s. hazırlanır. Azərbaycanda yay A.-u

sortlarından Abbasbəyi, Vilyams və s. payızlıq sortlardan

Bere, Bosk, Əhmədqazi, Düşes D’Anqulem, Jozefina, qış-

lıq sortlardan Bere Ardanpon, nararmudu, Küre və s. yetiş-

dirilir. Kol armudu saxsı küpələrdə turşuya qoyulur. A.-u

bütöv halda qurudub qax hazırlayırlar.

ARMUD ƏZMƏSİ – armuddan hazırlanan əzmə; yetişmiş

armud suda yuyulub uzununa doğranılır, toxum yuvacağı

çıxarılır və zədələnmiş yerləri təmizlənilir. Təmizlənmiş

hazır meyvə tor qaba və ya kisəyə yığılıb qazana qoyulur.

Qazana 2–3 stəkan su əlavə edilib ağzı örtülü halda qaynadılır, yumşalmış meyvə və qazandakı şirə süzgəcdən keçirilir. Alınmış lət az qaynayandan sonra aramsız olaraq qarışdırılır. Bir kq meyvəyə 600 q qənd tozu əlavə etməklə hazır olana qədər bişirilir. Onun bişməsinə yoxlamaq üçün bir damla boşqaba tökülür. Həmin damla soyuduqdan sonra yayılmışsa, deməli hazırdır. Bişmiş məhsul qaynar halda təmiz və isidilmiş bankalara doldurulur. Soyuduqdan sonra ağzı bağlanır və sərin, quru yerdə saxlanılır.

ARMUD XOŞABI – bax: *Xoşab*.

ARMUD MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

ARMUD ŞİRƏSİ – hazırlanma qaydası alma şirəsində olduğu kimidir. Bax: *Şirə*.

ARMUDU – armud formalı milli stəkanlar, bardaqlar. Əsasən, çay vermək üçün istifadə edilir.

AROMATLAŞDIRICILAR, ətirləşdiricilər – qida məhsullarına ətir verən tərkiblər. Bir çox şirniyyatların (məs., vanil, hil, mixək və s.), xörəklərin hazırlanmasında (məs., istiot, sarıkök, zəfəran və s. ədviyyatlar) dad və ətirverici kimi istifadə olunur.

ARPA (*Hordeum*) – *taxıllar fəsiləsindən* birillik və çoxillik bitki cinsi. Kökü saçaqlıdır; sünbülcükləri tərçipəkli olub, sünbül oxu çıxıntısında üçü birgə yerləşir. Dəni uzunsov və əsasən, köynəkdir, lakin çılpaq növü də olur. Müxtəlif məlumata görə dünyada 18–30 növü var. Arpa həm yem, həm də ərzaq üçün əkilir. Bundan başqa, A. pivə sənayesi üçün əsas xammaldır. A. dəində 45–67% nişasta, 20% zülal, 1,7–2% saxaroza, 3,5–7% sellüloz, 2–3% yağ, 2–3% kül maddələri olur. Payızlıq A. yazlıq A.-dan xeyli çox məhsul verir. A. toz sürmə, bərk sürmə və unlu şəh xəstəliklərinə tutulur.

ARPA YARMASI – arpadan alınan yarma. Çiçək qışasından tamamilə, meyvə və toxum qılafından, eləcə də aleyron təbəqəsindən qismən təmizlənmiş nüvədən ibarətdir. Forma və quruluşundan asılı olaraq cilalanmış bütöv və xırdalanmış A.y. istehsal edilir. Cilalanmış A.y. istehsal etdikdə çiçək qışasından təmizlənmiş arpa pardaqlayıcı və cilalayıcı maşında emal olunur. Bu zaman dəndən meyvə və toxum qılafları, rüseyim, aleyron təbəqəsinin bir hissəsi təmizlənir, yarma oval və ya dairəvi forma alır. Yarma ələnilir və ölçüsünə görə çeşidlənir. İri ölçülü yarma duru xörəklərin və dənəvər sıyıqların hazırlanmasında, xırda ölçülü yarmalar isə daha tez bişməsinə görə duru sıyıqların hazırlanmasında istifadə olunur. Xırdalanmış A.y. çiçək qışasından əldə edilmiş xırdalanmış arpadan ibarətdir. Cilalanmadığına görə tərkibində sellüloz nisbətən çoxdur. Əsasən sıyıqların hazırlanmasında istifadə edilir.

ARSALA – heyvanın birləşdirici toxumalarından bişirilən xörək. Toxumalar suda bişirilən zaman yumşalır, ləzzətli və güclü yemək hesab edilir.

ARZUMAN KÜFTƏSİ – xörək növü; quş əti (toyuq və ya cücə) bişirilib yüngülcə qızardılır. Soyutma yumurta qabıqdan təmizlənir və alça, zoğal, döyülmüş qoz və kişmişlə birlikdə toyuğun içinə doldurulur. Ət soğanla birlikdə otçəkən maşından keçirilərək duz, istiot vurulur. Qiymə



Arzuman küftəsi

ət taxtasında yaxşıca döyülür. Soyudulub sonra kökə şəklində yayılır və ortasına içi doldurulmuş toyuq qoyulur. Toyuğun hər tərəfi qiyməyə bükülərək iri küftə alınır. Küftənin üstünə işgənə töküb hazır olanadək bişirilir. Bişməyinə az qalmış göyərtilə əlavə edilir və bütöv halda süfrəyə verilir.

ASKORBİN TURŞUSU (*C vitamini*) – suda həll olan vitaminlər qrupundandır. Rəngsiz kristal maddədir. C vitamini orqanizmdəki maddələr mübadiləsinin bir sıra mühüm proseslərinin tənzimlənməsi üçün vacibdir, birləşdirici toxumaların normal vəziyyətini təmin edir, qan damarlarının elastikliyinə artırır, orqanizmin xəstəliklərə, soyuğa və s. amillərə qarşı davamlılığını yüksəldir və s. Yaşlı adamın C vitamininə olan gündəlik tələbatı 70–100 mq-dır. A.t. əksər bitkilərdə var: onların yaşıl hissəsində, sürətlə böyüyən toxumalarında, tərəvəzdə, meyvə və giləmeyvələrdə daha çox olur. Albalı, zoğal, innab, limon, zirinc, Qafqaz xurması, portağal, qara qarağat, qırmızı istiot, gül kələm, göy soğan, ispanaq, tərşun və şüyüddə C vitamini çoxdur. Süddə də xeyli miqdarda var. İtturnu meyvəsində, kal qozda A.t.-nin miqdarı 10–12% çatır. Bunlardan tərkibində xeyli C vitamini olan qatılaşdırılmış maye hazırlanır. A.t. əsasən qlükozadan sintetik yolla alınır. C avitaminozun müalicəsində və qarşısının alınmasında da işlədilir. Xörək və içki hazırlayarkən C vitaminini daha yaxşı saxlamaq üçün qida məhsullarını az qaynatmaq lazımdır. Xörək hazırlayarkən qazandakı maye ilə qapağın arasındakı hava qatı çox az olmalıdır, çünki C vitamini havanın oksigeni ilə reaksiyaya girib parçalanır. Xörəyi ağzı bağlı qabda bişirməklə bərabər tərəvəzdən qalan mayeni də işlətmək lazımdır, çünki C vitamininin çox hissəsi suya keçir.

ASSORTİ (çeşidli) – rəngarəng.

ASUDA – şirin xörək növü. Buğda unu yağda qovrulur, üzərinə əvvəlcədən hazırlanmış bal, bəkməz və ya şəkər məti tökülür və qarışdırılaraq 10–15 dəqiqə vaxtda bişirilir.

AŞ (qədim türk, cığatay, qazax, tatar və s. dillərdə aşmaq – yemək, qidalanmaq sözündən) – xörək, yemək mənasında (məs, ayranası, ərşte aşı), həm də plov mənasında işlənir.

Azərbaycan mətbəxində bir çox terminlər “aş” sözündən yaranmışdır: aşsüzən, aşxana, aşpaz, xaş və s.

AŞ-BUĞDA, a ş, y e m ə k – qədim türklərdə həm buğda, həm də aş mənasında işlənidir.

AŞCI – bax: *Aşpaz*.

AŞ EVİ – 1. Yeməcxananın adlarından biri. 2. Mətbəx.

AŞXANA – bax: *Aş evi*.

AŞXANAÇI – yeməcxana saxlayan, yeməcxana işlədən.

AŞPAZ – xörək bişirməyi özünə peşə etmiş şəxs.

AŞPAZBAŞI, a ş ç ı b a ş ı – aşpazlara rəhbərlik edən baş aşpaz.

AŞPAZ PALTARI – *aşpazın* iş zamanı geyindiği paltar. Papaq, boyun şərfi, gödəkcə (jilet, kurtka), önlük, şalvar, əlcək və ayaqqabıdan ibarətdir. Adətən təmiz ağ pambıq, ya da kətan parçadan tikilir. Parça havanı yaxşı keçirməlidir. Gödəkcə və papaq hər gün dəyişdirilməlidir. Önlük gündə bir neçə dəfə dəyişdirilə bilər. Hal-hazırda bir dəfə istifadə edilən önlüklərdən, əlcəklərdən istifadə edilir. Əlcəklər əsasən çox nazik polimer materialdan hazırlanır. Ayaqqabı çox yüngül, rahat və qeyri-sürüşkən altlığa malik olmalıdır. Müxtəlif formalı papaqların yuxarı hissələrində, gödəkcələrin isə qoltuq altlarında nəfəsliklər qoyulur. Müasir aşpaz gödəkcələri adətən iki bortlu və iki cərgə taxma düyməli olur. Düymələr yuyulmazdan öncə çıxarılır. Aşpaz şərifi pambıq və kətan parçadan hazırlanır. Aşpaz papağı həm də xarici görünüşünə görə aşpazın sənət işəsidir. Müxtəlif hündürlükdə olur. Müasir, kağızdan hazırlanmış aşpaz papaqlarını hər bir aşpaz başının ölçüsünə uyğun çevrəleyib birləşdirir. Şalvar və gödəkcələr işləmək üçün bir qədər böyük və rahat olmalıdır.

AŞPAZ PAPAĞI – bax: *Aşpaz paltarı*.

AŞSÜZƏN – əsasən düyüdən, yarmadan və xəmindən hazırlanan xörəkləri süzmək üçün işlədilən mətbəx qabı. Adətən deşik-deşik olur. Müxtəlif formalarda düzəldilir, bəzən əl tutan yeri olur. Qədimdə A.-in ibtidai forması olan çətəndən istifadə edilirdi. Çətən bir-birinə bənd edilmiş nazik qamışlardan ibarət idi. Azərbaycanda bizim eradan əvvəl dəmir A.-lərin işlənməsi bu ərazidə yaşayan xalqların yüksək kulinariya mədəniyyətinə malik olduğuna dəlalət edir.

ATƏŞKEŞ – odu tərptəmək üçün işlədilən qarmaq formalı alət.

AT ƏTİ – “Kitabi-Dədə Qorqud”da və s. mənbələrdə adı çəkilir, hal-hazırda Azərbaycan mətbəxində istifadə edilmir.

ATILAMA – qatığı su ilə qarışdırıb bir qədər duz əlavə etməklə alınan sərinləşdirici içki. A. həzm prosesini yaxşılaşdırır. Zəhərlənmə zamanı qusdurucu vasitə kimi, sarımsaq qatılmış A.-dan isə qurdqovucu vasitə kimi istifadə olunur. Bəzən A.-nı səhvən ayran adlandırırlar. Bir sıra rayonlarda doğramaca da A. deyilir. 1993-cü ildə Moskvada Beynəlxalq barmenlər yarışında A. ən yaxşı kokteyl adını qazanıb.

ATLI LƏRGƏ – paxlalılar (*Fabaceae*) fəsiləsidir. Atlı lərgənin vətəni Hindistandır. Orada onun çoxlu sort-

ları becərilir. Hazırda atlı lərgəni dünyanın bir çox tropik, subtropik və mülayim iqlimli ölkələrində becərilir. Başqa paxlalılar kimi atlı lərgənin də toxumunda 25% zülal, 1,5% yağ, şəkər və digər qidalı maddələr vardır.

ATLI LOBYA – lobyə növü. Bax: *Maş lobyə*.

AT PAXLASI (*Fabaceae*) – paxlalılar fəsiləsindən bitki.

Qiymətli qidalı bitkidir. Bu bitkinin xırda toxumlu paxlaları heyvanların, xüsusilə, atların yemlənməsində istifadə olunur (adı buradan yaranıb). A.p.-nin müxtəlif növləri vardır. Bitkinin yetişmiş və yaşıl paxlası yeyinti sənayesində, o cümlədən konserv hazırlanmasında istifadə edilir. Respublikamızın Talış zonasında at paxlası geniş becərilir.

AT SÜDÜ – süd növü. Başqa türk xalqlarının mətbəxlərində işlədilir.

ATÜSTÜ YEMƏKLƏR – tez hazırlanıb yeyilən yeməklər tarixən köç gedə-gedə atdan düşmədən hazırlanan yeməklər qrupu. Daha çox öncədən hazırlanmış yeməklərdən qovud unu, üyüdülmüş quru yuxa unu, qovurma ət, müxtəlif dürməklər bura aid edilir.

AVADANLIQ – bax: *Mətbəx avadanlığı*.

“A” VİTAMİNİ – yağda həll olunan vitaminlər qrupuna daxildir. Orqanizmə “A” vitamini (retinol) şəklində və ya qaraciyərdə “A” vitamininə çevrilən karotin kimi daxil olur. Retinol – heyvan mənşəli, karotin isə əsasən bitki mənşəli məhsullarda olur. İstehsal prosesində marqarin karotinlə zənginləşdirilir. Xörək hazırlanarkən ərzaqın oksigenlə təması nə qədər az olarsa, tərkibindəki “A” vitamini daha yaxşı saxlanar. Bunun üçün xörək bişirilən qabın ağzını örtmək lazımdır. Məhsulların qiymələnməsi, suda bişməsi, əzmələrin yağla hazırlanması karotinin mənimlənilməsinə artırır. Əgər iri doğranmış yerköküdən orqanizmə 5% karotin mənimlənsə, sürtgəcdən keçirilmiş yerköküdən 20%, buna bitki yağı və ya xama əlavə edildikdə isə 50%-ə qədər, südlə hazırlanmış yerkökü əzməsindən isə 60% karotin mənimləyir. Retinol ən çox mal, donuz və treskanın qaraciyərində (hər 100 q-da 3 mq-dan çox), kərə yağı, yumurta (0,3–0,5 mq), xama, pendir, yağlı kəsmik və kürüdə (0,1–1,29 mq) olur, karotin isə ən çox qırmızı yerkökü, ispanaq, qırmızı istiot, göy soğan, quzuqulağı (2 mq-dan çox) və malın qaraciyərində, kahı, ərək, balqabaq, pomidor, sarı yerkökü və şirin bibərdə (1–1,8 mq) olur.

AVİTAMİNOZ (yunanca: A – inkar: şəkilçisi + vitaminlər) – uzun müddət vitaminsız və ya az vitaminli yeməklərlə qidalanma nəticəsində baş verən xəstəlik; orqanizmdə vitamin ehtiyatının tam tükənməsi. A. anlayışı hipovitaminoz (orqanizmdə vitaminin qismən çatışmamazlığı) ilə qarışdırılmamalıdır. A.-un özünəməxsus klinik təzahürü var. “C” vitamininin A.-u zamanı – sinqa, “D” vitamininin çatışmazlığı zamanı – raxit, tiamin qıtlığında – beri-beri xəstəliyi müşahidə olunur və s. Hazırda A.-a çox az, hipovitaminosa isə daha çox rast gəlinir.

AYAQLI – yuxayayan, yayqın. Ağacdən hazırlanır.

AYIN YEMƏKLƏRİ – müxtəlif ayınlarla bağlı hazırlanan yeməklər. Məs., yeni ana olmuş qadın üçün quymaq

çalınır, körpənin diş çıxartması ilə bağlı keçirilən ayın zamanı hədik bişirilib qonşulara paylanır və s.

AYRAN (azərb. “ayrılan” sözündən) – qatıqdan körə yağı aldıqda yağdan ayrılıb nehrədə qalan ağ rəngli sərınləşdirici içki. Ən qədim yazılı abidələrimizdən olan “Kitabi – Dədə Qorqud” da A. termininə rast gəlinir. Tərkibində az miqdarda yağ, zülal və süd turşusu olur. A. həzm orqanlarının fəaliyyətini yaxşılaşdırır. Ondan ayranaşı bişirilir, şor, süzmə və s. hazırlanır. A. sənaye üsulu ilə də istehsal olunur. A. sərbəst içki kimi susuzluğu yatırır, bədənin istiyə qarşı müqavimətini yüksəldir.

AYRANAŞI – ayrandan bişirilən *dovğa*.

AYRIM BASDIRMASI – əsasən ayrımlar arasında (Gədəbəy r-nu və s.) yayılmış *basdırma* növü. Dəriyə doldurulmuş təzə quzu əti çalada bişirilir. Bu növ xörəklər, yəni basdırma tez-tez təndirdə də bişirilir. Fərqi yalnız ondadır ki, təndirin üzəri sacla möhkəm bağlanır. İstinin tam saxlanması üçün sacla təndirin kəsişdiyi yer gillə suvanır. Təndirdə basdırmadan başqa təndir əti də bişirilir.

AZDUZLU KƏLƏM – az miqdarda duzla hazırlanan kələm şorabası.

AZƏRBAYCAN ÇÖRƏYİ – çörək hazırlamaq üçün əla, 1-ci, 2-ci sort və kəpəkli un növlərindən istifadə edilir. 1 kq una 12 q maya, 15–17 q xörək duzu, 5 q qara xaxxaş götürülür. Bəzən suyun bir hissəsi süd zərdabı (və ya ayran suyu) ilə əvəz olunur. Xəmir birbaşa yoğrulur. Xəmir 1,5–2,0 saat 32°C temperaturda saxlanılıb qıcqırdılır. Xəmir gəldikdən sonra hissələrə ayrılıb (hazır çörəyin kütləsi 0,5; 0,8 və 1,0 kq olmalıdır) kündələnir. Xəmir kündəyə gəldikdən sonra dairəvi və uzunsov formalarda yayılır, səthinə su-yumurta (1:1) çalıtısı sürülüb xax-xaş səpilir və bişirilir.

AZƏRBAYCAN MƏTBƏXİ – dünyanın ən qədim, ən ləziz, ən zəngin mətbəxlərindən biri. Azərbaycan mətbəxi dedikdə, yalnız xörəklər, onların bişirilmə, hazırlanma qaydaları deyil, həm də özlüyündə maddi mədəniyyətin əsas bir hissəsi – mətbəx mədəniyyəti, onun tarixi, fəlsəfəsi, süfrə psixologiyası, adət-ənənələr, mətbəxin fiziologiyası, gigiyenası, kimyası, avadanlığı, etikası, estetikası, poeziyası və s. bu kimi cəhətləri, eləcə də təcrübə amilləri əhəngdar surətdə birləşdirən, Azərbaycan xalqının yaşadığı tarixi ərazi daxilində ətraf mühitlə tam bağlı olan mətbəx mədəniyyəti başa düşülür.

A.m. Azərbaycan Respublikası, Təbriz başda olmaqla Güney Azərbaycan, keçmiş İrəvan xanlığı, Zəngəzur, Göyçə mahalı, indiki Ermənistanda, azərbaycanlılardan zorla təmizlənmiş digər tarixi torpaqlarda, Borçalı başda olmaqla Gürcüstanın azərbaycanlılar yaşamış və yaşayan bir sıra bölgələrində, Dərbənd başda olmaqla Dağıstanda azərbaycanlıların yaşadıkları ərazilərdə yaranmışdır. Əlbəttə, mətbəxi yaradan və formalaşdıran ən başlıca amil iqlimdir. Bununla bağlı qeyd etmək kifayətdir ki, təkcə Azərbaycan Respublikasının ərazisindən 9 iqlim qurşağı keçir. İqlim qurşaqlarının belə müxtəlifliyi Azərbaycan ərazisində flora və faunanın zənginliyini, rəngarəngliyini təmin edir, bütün heyvanların və bitkilərin inkişafı üçün şə-

rait yaradır ki, bunlar da özlüyündə zəngin mətbəxin yaranması üçün əsas amillərdir. Zəngin mətbəx yaratmaq üçün ovçuluq məhsullarından istifadə etmək, qidaya yabarı bitkilər əlavə etməkdən başqa, həm də çoxlu mədəni bitkilər tələb olunur. Bunun üçün də əhali eyni zamanda zəngin əkinçilik və maldarlıq mədəniyyətinə malik olmalıdır. Məsələn, dənli bitkilərdən və xəmirədən müəkkəb xörəklər yalnız o zaman meydana gələ bilər ki, məhsul istehsalı adi çörək və çörəkəvəzi yeməklərin hazırlanması üçün tələb olunan miqdardan çox olsun. Bu hal əsrlərlə davam etdikcə belə xörəklər yaranıb milli yaddaşda möhkəmlənirdi. Təkcə çətinin (aşsüzənin ibtidai növü) mövcudluğu dənli bitkilərdən və xəmirədən bişirilən xörəklərin tarixini bizim eradan 5–6 min il əvvələ aparmaqla bərabər, artıq bu dövrdə taxılın tələbatdan çox istehsal edildiyini göstərir. Məhsuldarlığın yüksək olması həm də yüksək əkinçilik mədəniyyəti deməkdir. Bu da öz növbəsində maldarlığın, suvarma sistemlərinin inkişafına, formalaşmasına təkan vermişdir. Köklü, oturaq həyat olmadan bütün bunlar qeyri-mümkündür. Qeyd etmək lazımdır ki, Zaqafqaziyada mətbəx üçün əsas olan ərzaq xammalını yüksək əkinçilik və maldarlıq mədəniyyətinə malik Azərbaycanlılar istehsal etmişlər. Məsələn, gürcü alimi M.İ. Tkeşelov 1888-ci ildə İrəvan xanlığında yaşayan azərbaycanlı əhali haqqında yazırdı: “Kəndlərdə taxılçılıqla, əkinçiliklə, bağçılıqla məşğul olurlar. Əlbəttə, aran yerlərdə, yaylaqlarda isə yalnız heyvandarlıqla məşğuldurlar. Azərbaycanlılar, əsasən çay-sahili torpaqlarda yaşadıkları üçün onları əkinçi xalq adlandırmək olar. Azərbaycanlılar demək olar ki, həmişə çay axan gözəl yerlərdə yaşadıkları halda ermənilər dağlıq yerlərdə yaşayırlar”. L.K. Artamonov 1889-cu ildə qeyd edirdi ki, “ən çox taxıl verən əyalətlər Azərbaycan, Xorasan, Kirmanşah, Fars, İsfahan və Yəzddir”. V.A. Solloqub 1852-ci ildə yazırdı: “Ermənilər öz fəaliyyətlərini əsasən ticarətə, var-dövlət qazanmağa yönəldirlər. Azərbaycanlılar, təbii ki, yaşadıkları yerə uyğun olaraq öz fəaliyyətlərini əkinçiliyə və maldarlığa yönəldirlər və Zaqafqaziyada ən əsas məhsuldar elementdirlər”. İ.L. Seqal 1902-ci ildə qeyd edirdi ki, “müsəlman əhalisi əsasən Bazarçay, Ayriçay, Bərgüşad, Oxçuçay, Ağyara, Çuğundurçay, onların qolları, həmçinin Araz çayı sahillərində yaşayırlar; erməni əhalisi isə sort dağ və qayaların başında dağınıq haldadırlar. Erməni kişilərinin çox böyük hissəsi (15 yaşından 40 yaşına-dək) ehtiyac üzündən hər il qışda Tiflisə, Bakıya, Xəzər-sahili vilayətlərə gedib özlərinə qazanc tapırlar. Buralarda onları nökrəçilik (lakey, qulluqçu) və ya küçə həyatı cəlb edir. Azərbaycanlılara gəlincə, onlar düzən yerlərdə daha yaxşı əkinçilik şəraitində yaşayırlar”. Bu, əlbəttə ki, təbii haldır. Başqa xalqlar gələncə qədər məhsuldar torpaqların hamısı yerli əhali tərəfindən artıq tutulub istifadə edilirdi. Bunu erməni alimi Q.A. Yezov da (1898) təsdiq edir: “Ermənilər yeni Vətən çox da nəvazişlə qarşılamadı, azad dövlət torpaqları çox az idi”.

Azərbaycanda olmuş səyyahlar, alimlər, diplomatlar və başqalarının yazıları, arxeoloji məlumatlar bu torpaqlarda

qədimlərdən buğda, arpa, çəltik, künəüd, paxla, çuğundur, üzüm, alma, heyva və s. bu kimi əkinçilik, bostançılıq, meyvəçilik məhsullarının çox böyük miqdarda becərildiyini, təzə və quru balıq, kürü, bal, körə yağı, digər heyvandarlıq məhsulları ilə nəinki əhalinin bol təminat olunduğunu, hətta bunların ixrac olunduğunu da göstərir.

Əsrlər boyu Qafqaz bazarlarının əsasən azərbaycanlıların istehsal etdiyi əkinçilik və maldarlıq məhsulları ilə təminat edildiyi təkribolunmazdır. Məs., Y.D. Anqabadze və N.Q. Volkova mənbələrə istinad edərək “Köhnə Tiflis” kitabında yazırlar: “Tiflis bazarlarına daxil olan pendiri əsasən osətlilər, sonra isə azərbaycanlılar gətirirdilər, pendiri həmçinin borçalılar (azərbaycanlılar – T.Ə.) satırdılar. Tiflis bazarlarında Azərbaycandan gətirilən Göyçə alabalığı (foreli) daha məşhur idi”.

Beləliklə, Zaqafqaziyanın ərazisində mətbəx yarada bilən, bu mətbəxi yaşadan, əsaslı xammal bazasına malik yeganə xalq azərbaycanlılar idi. Gürcü və erməni mətbəxlərinin Azərbaycan mətbəxindən gen-bol faydalanması da bu amillə bağlıdır. Mətbəx mədəniyyəti özlüyündə konservativ olduğuna, başqa mədəniyyətlərdən çox təsirləndiyinə baxmayaraq, ümumtürk mətbəxləri, o cümlədən də Azərbaycan mətbəxi üçün səciyyəvi hal ondan ibarətdir ki, başqa xalqların mətbəxinə çox güclü təsir göstərdiyi halda özü təmasda olduğu xalqlardan demək olar ki, çox az şey götürmüş, götürdüyü cüzi nümunələri də xeyli dəyişdirib özünə uyğunlaşdırmışdır.

Ümumtürk mətbəxinin bolqar, yuqoslav, rus və s. xalqların mətbəxlərinə təsirindən çox yazılmışdır. Əsrlərlə ərəb və farslarla təmasda olmuş azərbaycanlılar bu xalqların da mətbəxinə təsir etmişlər. Məs., İran alimi Cavad Həyat “İki dilin müqayisəsi” kitabında göstərir ki, fars dilində işlənen aş, azuqə, aşqar, ağız (ağız südü), ərəsin, ərəgil, ocaq, oxlov, ərək, ərəngə, umac, uzunburun balıq, basdıq, qoz, boşqab, bozartma, bıçaq, taxıl, tut, taqar, tiyan, cılxa, çömçə, çolpa, xaxal, xaxıl, dadımlıq, damaq, dürmək, doğramac, dolma, dibək, dişləmə, süzmə, şit, tərhan, qab, qablama, qaşıq, qatlama, qatıq, qaymaq, qaq, qovurğa, qovurma, kakuti, komac, kündə, kökə, lağırsa, hədik, yaxmac, yavan, yayma, yuxa və s. xörək adları və digər mətbəx terminləri Azərbaycan dilindən iqtibaslardır.

Ümumiyyətlə, Azərbaycan mətbəxində xörək adlarının əmələ gəlməsinin dilçilik nöqteyi-nəzərindən ümumi qanunauyğunluqları var. İlk və mühüm qanunauyğunluq ondan ibarətdir ki, xörəklərin adları onların hazırlanmasında əsas texnoloji mərhələni göstərir. Məs., dolma, doğramac, ərəmə kimi xörək adları – ilkin hazırlanma qaydalarını; qızartma, pörtləmə, qovurma, bozartma, dondurma və s. bu kimi adlar – istilik emalı əməliyyatlarını; dindili küftə, nazik, yarpaqxəngəl, lüləkəbab, yuxa və s. xörəyin fiziki formasını; yarpaq dolması, yarma xaxılı, düyü çonkürü, səbzə-kükü, bal, qaymaq – istifadə edilən əsas ərzaq növünü; qatıq, sulu xəngəl – yeməyin konsistensiyasını, qatılığını; turşu, şirin nazik – xörəklərin dadını; saciçi, tava-kəbab, çölməbuğlama – xörəyin hazırlandığı qabın adını;

təndirkəbab, külfəçörəyi və s. xörək bişən ocağın adını; Gəncə paxlavası, Qarabağ basdırması, Şəki halvası – xörəyin daha çox bişirildiyi bölgə adlarını və s. əks etdirir. İkinci qanunauyğunluq mətbəximizdə “aş” sözü ilə bağlı əmələ gəlmiş sözlərə aiddir: aşpaz, aşxana, xax, xaxıl, qaşıq və s. Bütün türk xalqlarına aid olan üçüncü qanunauyğunluq xörəklərin adında belə təzahür edir: imambayıldı, vəzirbarmaqı, xəngəl, tərhan, axsaq oğlaq və s.

Mətbəximizə güclü təsir göstərən digər amil ocaqdır. Azərbaycan mətbəxi bir neçə ocaq növü yaradıb inkişaf etdirmiş, zənginləşdirmişdir. Təndir, kürə, buxarı, külfə, çala, ocaq, sac, manqal, samovar və s. bu qəbil ocaqlardandır. Azərbaycan mətbəxində yanacaq kimi odun, çirpi, təzək, ağac kömürü və təbii qazdan istifadə edilmişdir. Təzəkdən istifadə edilməsi xüsusi maraq doğurur. Təzək saxlanan, təzək yandırılan yerdə bronx və ağciyər xəstəlikləri olmur, meşələrin yanacaq üçün qırılmasının qarşısı alınır. Hind alimlərinin tədqiqatları təzək tüstüsünün güclü antiseptik xassəyə malik olduğunu göstərir.

Ocaqlardan savayı mətbəximizə təsir göstərmiş amillərdən biri də dərindən (motal, çilgi, eymə, tuluq və s.), gildən (küp, çölmək, nehrə və s.), ağacdən (nehrə), daşdan, metal-dan hazırlanan qablardır. Məs., mətbəximizə rəngarənglik gətirən motal şoru, motal pendiri kimi özünəməxsus yeməklərin yaranması yalnız dəri qablarda mümkün idi. Mətbəxdə mis qablardan istifadə olunması uzunömürlü-lüyə səbəb olmaqdan əlavə, istilikdən səmərəli istifadə etmək metodlarını da yaratmışdır.

Milli mətbəx mədəniyyətinin səviyyəsini göstərən amillərdən biri də sudur, suyun təmizlənməsi və ondan istifadə etmək bacarığıdır. Azərbaycan xalqı ta qədimdən suyu iki yerə ayırıb: ağ su və qara su. Tərkibində mineral duzların, metal ionlarının az olduğu yumşaq su – ağ sudur. İçkilərin və xörəklərin hazırlanmasında azərbaycanlılar ağ sudan istifadə edirlər. Su sahillərində söyüd ağaclarının əkilməsi də xalqımızın su ilə bağlı bilikləri ilə bağlıdır. Söyüd ağacının kökləri, budaqları, suya girən yarpaqları və s. sudakı mikrobları məhv etmək xüsusiyyətinə malikdir. Su daşına söyüd çubuğunu və ya gümüş oşyanın salınması da bununla bağlıdır. İçinə ərək çöyirdəkləri salınmaqla suyun durulması, gil qablarda suyun saxlanması da xalqın su haqqında bilgilərindəndir. Tarixdə ilk və təbii təmizlənməyə yaxın su təmizləyicisini də azərbaycanlılar yaratmışlar. Su daşı ən yaxşı su təmizləyicilərindən olub, bulağın təbiətdən evə gətirilməsi deməkdir. Su daşında su yalnız təmizlənmir, həm də sərınləşir.

Mətbəxə təsir edən amillərdən biri də millətin başqa xalqlarla təmasda olması, məskunlaşdığı tarixi-coğrafi mövqeyidir. Qədim ticarət, karvan və müharibə yollarının Azərbaycandan keçməsi də mətbəxə güclü təsir göstərmişdir.

Azərbaycanlıların ümumtürk etnosuna mənsubluğu eyni adlı mətbəx terminlərinin mövcudluğuna gətirsə də, Azərbaycan mətbəxi bütün türk mətbəxlərinin təcəssümü hesab edilə bilər. Dad yaxınlığı baxımından Azərbaycan mətbəxi Ana-

dolu və Səlcuq türklərinin mətbəxinə daha yaxındır. Ərəblərlə uzunmüddətli təmas mətbəximizə qəhvə, Azərbaycanlıdan keçən ipək yolu isə çay gətirmişdir. Rus, slavyan mətbəxləri və onların vasitəsilə təhrif olunmuş Avropa mətbəxi ilə tanışlıq, XIX əsrin sonu XX əsrin əvvəlində neft sənayesinin inkişafı ilə əlaqədar Avropa mətbəxi ilə az da olsa birbaşa təmas yalnız restoran mətbəxinə təsir göstərmiş, əhalini alüminium qazana və qaba öyrəşdirməklə onun sağlamlığına zərər gətirmişdir.

Azərbaycan mətbəxinə təsir göstərən amillərdən biri də xalqımızın qədim din və inancları olmuşdur. Zərdüştilik, Avesta fəlsəfəsi azərbaycanlıların milli adətlərində, düşünce tərzlərində, psixologiyasında öz əksini tapmaqla yanaşı, mətbəxə də təsir göstərmişdir. Aşpazın ilk köməkçisi olan oda, ocağa münasibət də buradan gəlir. Ağ işığa, oda inamın təsiri altında formalaşmış süfrə adətlərimiz, xörəklərimiz bu gün də yaşayır. Azərbaycan ərazisində xristianlığın da uzun müddət mövcudluğu təkzibolunmazdır. Artıq min ildən çoxdur ki, azərbaycanlılar müsəlman mədəniyyətinin daşıyıcılarıdır. Əlbəttə, bir neçə dini mədəniyyətin içərisindən keçmiş xalqın mədəniyyətində bu dinlərin təsiri danılmazdır. Qiymətli metallardan (mis, gümüş) hazırlanmış qablardan istifadə edilməməsi, donuz ətinin haram sayılması, şərabin yasaq edilməsi islam dini qanunları ilə bağlıdır. Oruculuq, dini mərasim və bayramların keçirilməsi də mətbəxə güclü təsir göstərmişdir. Qeyd etmək lazımdır ki, mətbəximizdə mövcud olan dini tövsiyə və qadağalar xüsusi tədqiqat mənbəyidir. İslam dinində, Quranda mətbəxə münasibət, heyvanların kəsilməsi, bişirilməsi və s. qaydalar müasir qida elmi ilə çox vaxt ehtəsəsləşir ki, Müqəddəs Kitabda yazılanların doğrudan da böyük elmi həqiqət olduğuna şübhə qalmır. Məsələn, islam dinində meyvənin qabığını soyub yemək məsləhət görülmür. Elmdə yaxın tarixdə beri-beri xəstəliyinin müalicəsinin tapılması ilə əlaqədar vitaminlərin meyvənin qabığında olması və insan orqanizminin sağlamlığının bu vitaminlərsiz pozulması faktı tibbdə və qida elmində böyük hadisələrdəndirsə, VII əsrdə meyvənin qabığının soyulmasına qoyulmuş qadağa Müqəddəs Kitablə tanış olmayanlara çox təəccüblü görünə bilər.

Mətbəximizdə istifadə olunan əsas ərzaqlardan biri ət d i r. Azərbaycanda qədimdən bəri davar və qaramal ətindən istifadə edilir. Mənbələr göstərir ki, qədimdə at ətini yeyilib. Yaxın illərə qədər dəvə ətindən istifadə edilib. Ağsaqqallarımız indi də dəvə ətindən hazırlanmış qutabların ləzzətindən danışırlar. Mətbəximizdə ov heyvanlarının ətindən də istifadə edilir. Cavan heyvanların, erkəklərin, şişək (erkəklə təmasda olmayan) qoyunların, burulmuş, axtalanmış heyvanların ətini daha dadlı hesab edilir. Qobustanda, Naxçıvanda və digər bölgələrdə tanınmış üzəri xətlə bezoar keçisi rəsmləri hələ 37 min il əvvəl burada yaşayanların ətini kulinar məqsəduyğun bölgüsünü bildiklərini göstərir. Bu həm də Azərbaycanın kulinariya mədəniyyətinin ilk ocağı olmasını isbatlayır. Mətbəximizdə dağətəyi və dağlıq zonalarda, çayətrafı çəmənliklərdə bitən otlarla bəslənmiş ağ

mərmər rəngli ətə malik heyvanların ətini üstünlük verilir. Şoran torpaqlarda yalnız yemlə bəslənmiş heyvanların ətini aşağı növlü hesab edilir. Təzə ətə dondurulmuş ətədən çox üstünlük verilir. Bu, yəqin ki, soyuq ölkələrdə yaşayan xalqlardan fərqli olaraq -25-30° C temperaturda ətini təbii yolla dondurulmasının qeyri-mümkünlüyündən irəli gəlir. Ətin özündən başqa, quyruq yağı və icalatdan da istifadə edilir. Ətin uzun müddət saxlanması üçün onu cızdaq edir, qovurub küplərə və ya qarma doldurur, üzərinə ərinişmiş piy əlavə edirlər. Əti cırımlayıb qurudur, qaxac ət hazırlayırlar.

Azərbaycan mətbəxində ev və ov quşlarının ətindən də istifadə edilir. Ov quşları yalnız dimdikləri qar gördükdən sonra, qaz və ördək ayaqları sazaqdan qızarılanda, toyuq, hindtoyuğu isə il boyu yeyilir. Ev quşlarını kökəltmək, bordanmaq metodundan da istifadə edilir. Bunun üçün quşu səbətə və yaxud tora salır, çox hərəkət etməsinə imkan vermir, yağlı dənələrlə, məsələn, qarğıdalı ilə yemləyib kökəldirlər. Quş piyi yüksək keyfiyyətli piylərdən hesab edilir. Heyvan və quş ətini bütöv halda, doğranmış şəkildə, müxtəlif ərzaqlarla bir yerdə və ya sərbəst şəkildə bişirirlər.

Qiymətlənmiş (xırdalanmış) və döyülmüş ətədən istifadə olunması qədimlərdən Azərbaycan mətbəxinə xas olan xüsusiyyətlərdəndir. Küftə, dolma, tavakabab və s. bu kimi xörəkləri buna misal göstərmək olar. Quşçuluq məhsullarından ən çox toyuq yumurtasından istifadə edilir. Qayğanaq, nümürü qayğanaq, çalxama, kükü, çığırtma və s. bu kimi xörəklər yumurtadan hazırlanır.

Xəzər dənizi, Kür, Araz və başqa çaylar, Göygöl, Ceyranbatan, Göycə gölü və Azərbaycana məxsus digər su hövzələri Azərbaycan mətbəxini çox qiymətli balıq məhsulları ilə təmin etdiyindən balıq mətbəximiz daha rəngarəngdir. Mətbəximizdə qızardılmış, soyutma, içi doldurulmuş, közdə bişirilmiş, bütöv və ya doğranmış, qiymətlənmiş balıq ətindən bişirilən xörəklərimizdən əlavə, müxtəlif çeşidli qara, qırmızı və yasdıq kürü də süfrəmizin gözəl nemətlərindəndir.

Azərbaycanın sü d mətbəxi də çox zəngindir. Süd, ağzı südü, bulama, körəməz, kətəməz, qatıq, pendir, duğ, qaymaq, çiyyə, ayran, nehrə yağı, motal pendiri, motal şoru və başqa süd məhsulları, onların əsasında hazırlanmış dovğa, doğramac, ayrınaşı, atılama, südlü sıyıq və s. bu kimi xörəklər qədim zamanlardan mətbəximizi zənginləşdirmiş, ağartı məhsulları isə mətbəximizin əsas tərkib hissələrindən biri olmuşdur. Yüksək maldarlıq mədəniyyətinə mənsüb olan bir xalq üçün bu, əlbəttə, təbii haldır.

Azərbaycan mətbəxində çörəyə xüsusi hörmət var. Müxtəlif üsullarla, müxtəlif formada, müxtəlif ocaqlarda bişirilən yuxa, lavaş, səngah, xamralı, təndir çörəyi və s. çörəklər süfrəmizin nemətidir. Əgər süfrəyə çörək qoyulubsa, azərbaycanlılar yeməyə başlayırlar, çünki belə hesab edilir ki, süfrəyə çörəkdən dadlı, qiymətli heç nə verilə bilməz.

Xəmir xörəkləri, xəmir məmulatları da mətbəximizdə xüsusi yer tutur. Qeyd edək ki, xəmir xörəkləri, xəmirlə ətini birgə bişirilməsi bütün türklərə xas olan ənənədir. Faruq Sümər “Oğuzlar” kitabında səlcuqların türk olmasını

göstərmək üçün dəfələrlə onların tutmac yediklərini yazır. Xəngəl – xəngəl (sulu xəngəl, yarpaq xəngəli), gürzə, düşbərə, xasıl, horra və digər xəmir xörəkləri, adətən soyuq havada yeyilir. Havalər isindikcə mətbəximizdə ət xörəklərinə tələbat azalır, müxtəlif yabanı və mədəni bitkilərdən, tərəvəzlərdən, göyərtilərdən, hazırlanan xörəklərin sayı artır. Cincilim, qazayağı, gicitkən, yemlik, çuğundur yarpaqları, ispanaq, kahı, yarpız, su tərəsi, dağkeşnişi və s. göyərtilərdən hazırlanan kətə, suyuq, dovğa, süfrə məzələri, əcəb-səndəl və s. isti havada daha çox yeyilən xörəklərdəndir.

Dənli bitkilərdən bişirilən sıyıq, plov, çilov, qovurğa, hədik və s. xörəklər süfrədə özünəməxsus yer tutur. Düyü-dən bişirilmiş plovlar Azərbaycan mətbəxinin şah əsərləridir. Çəltikçiliyin vətənlərindən biri olan Azərbaycanda 200-ə qədər plov növü mövcuddur. Düyü Azərbaycanın bəzi bölgələrində çörək əvəzi olmuşdur.

Azərbaycan mətbəxində qənnadı məmulatı, şirniyyat və halvalar xüsusi yer tutur. Azərbaycanda ta qədim zamanlardan şəkər istehsalının mövcudluğu, kəndlilərin öz həyətlərində şəkər çuğundurundan və qamışından şəkər almaları, baldan istifadə etmələri müxtəlif şirniyyatların yaranmasına səbəb olan amillərdəndir. Paxlava, şəkərbura, rahatülhülqum, rıçal, sucuq, peşmək, peşvəng, tel halva, yuxa halvası, quymaq, qatılama və s. Azərbaycan qənnadıçılarının fəxridir. Şəkərin yerli istehsalı həm də mürəbbələrin, şəkərlə bişirilən məmulatların əmələ gəlməsinə səbəb olmuşdur. Artıq X əsrdə Azərbaycanda saf (rafinadlaşmış) şəkər istehsal edilirdi. Nizami Gəncəvi XII əsrdə həm saf şəkər, həm də qamış və çuğundur şəkəri barədə məlumat verir. Zoğal, böyürtkən, heyva, gilə, ərik, əncir, qoz, balqabaq, qarpız və başqa meyvələrdən, həmçinin qızılgül ləçəklərindən hazırlanan mürəbbələr, gülqənd, və s. çay süfrəsinə verilir.

Azərbaycan kulinariyasında turşular (sirkəyə qoyma), şorabalar, (duza qoyma) və tutmalar da geniş yayılmışdır.

Pəhriz mətbəxi və müalicə mətbəxi kulinariya mədəniyyətində xüsusi yer tutur. Bir çox xörəklər – quymaq, umac, xas, horra və s. pəhriz və müalicə məqsədləri ilə qədim zamanlardan mətbəximizdə istifadə edilir.

Mətbəxin əsas hissələrindən biri də mərasim və bayram yeməkləridir. Səmənidən hazırlanan yeməklər yalnız Novruz bayramında, qovut yalnız Xıdır Nəbi bayramında hazırlanır, uşaqların və 100 yaşını keçmiş qocaların dişləri çıxanda hədik, qovurğa bişirilir, kiçik çillə (qadınlar bayramı) bayramında çillə qarpızı kəsilir.

Mətbəxin əsas hissələrindən biri də çoxçeşidli içkilərdir. Tut, zoğal və başqa bitkilərdən araq çəkilir və daha çox müalicə məqsədilə istifadə edilir. “Araq” sözünün “ağ içki” (ər, ar, ir – içki mənasında işlədilir; kefir” sözündəki “ir” də içki deməkdir) – arınmış, təmizlənmiş, duru içki mənasında olduğunu fərz etmək olar. Distillə etmək yolu ilə tərkibində alkoqol olmayan bitki “araqları” da hazırlanır ki, bunlardan nanə arağı, yarpız, güləb və s. araqları, ağ içkiləri, cövhərləri göstərmək olar. Otların qarışığından alınan

belə arağa “çal araq” deyilir. “Kitabi-Dədə Qorqud”da bu söz “sağraq” kimi, yəni sağılan, süzülən ağ təmiz içki kimi işlədilib.

Azərbaycan mətbəxində qədimdən “buzə” adlı içki də hazırlanıb ki, indi bu içki “pivə” adı ilə tanınır. Mənbələr bu içkinin tərkib hissəsinin Azərbaycandan ixrac edildiyi haqqında məlumat verir. Hətta rus dilindəki “buzit” sözü də bu içki ilə bağlıdır. Bütün türk mətbəxlərində olduğu kimi süd, ayran, qatıqdan hazırlanan atılama, süddən hazırlanan bulama kimi içkilər mətbəximizdə əsas yer tutur.

Müxtəlif tamlı, müxtəlif rəngli şərbətlərimiz meyvə şirəsi və şəkər, dəmləmələr və s. ilə hazırlanır. Şərbətlər daha çox plovlarla verilir, mərasim və dini bayramlarda, yas məclislərində və s. içilir.

Bayram süfrəsinə bəzəyən içkilərimizdən biri də ovşaladır. Xüsusi qayda ilə hazırlanan sələb, əzgil suyu, qəndab və digər içkilər həm süfrəmizin bəzəyidir, həm də bir sıra xəstəliklərin müalicəsində istifadə edilir.

Azərbaycan süfrəsində çayın öz xüsusi yeri var. Süfrəmizi çaysız təsəvvür etmək qeyri-mümkündür. Çaya nisbətən qəhvə və kakao az içilir. Səhərlər süddən hazırlanmış bulama, qaynadılmış süd süfrəyə isti verilir. Dəmləmələrimiz süfrəyə isti və sərin verilə bilər. Dəmləmələr müxtəlif otlardan, ağac və meyvələrin qabığından və tumundan hazırlanır, əsasən pəhriz və müalicə mətbəxində istifadə edilir. Yeri gəlmişkən qeyd edək ki, dünyanın ən qədim, 3700 il yaşı olan samovarı Azərbaycanda tapılmışdır.

Azərbaycanın mədəni suları (“İstisu”, “Sirab”, “Badamlı” və s.) süfrəyə həm sərinləşdirici içki, həm də pəhriz suyu və müalicəvi su kimi verilir.

Mətbəximizdə müxtəlif meyvə şirələri, qatılaşdırılmış şirələrdən (bəkməz) hazırlanan içkilər xüsusi yer tutur.

Sərinləşdirici, susuzluğu yatıran və yağlı xörəklərlə verilən, bal və ya şəkərin sirkə ilə qarışığından hazırlanan is-kəncəbini də azərbaycanlılar çox sevirlər. Azərbaycanlıların xoşladıkları içkilərdən xoşab və paludəni göstərmək olar. Əlbəttə, dişləri sıızıldadan bulaqların suyu da Allahın Azərbaycana bəxş etdiyi gözəl nemətlərdəndir.

Azərbaycanlıların gündəlik xörək çeşidinə daxil olan yeməklərin, qəlyanaltıların içərisində müxtəlif yaxmalar (yaxmaclar), dürməklər xüsusi qeyd olunmalıdır. Əgər yaxmaclarımız öz hazırlanma qaydalarına görə dünya mətbəxində yayılmış buterbrodlara, sendviç və kanapələrə bənzəyirsə, Azərbaycan dürməkləri bu tipli yeməklər içərisində xüsusi yer tutur və bunlardan daha yüksək gigiyenik və kulinar xüsusiyyətlərə malikdirlər. Bükmə və cibli Azərbaycan dürməkləri isti və ya otaq temperaturunda verilə bilər. İsti və soyuq qəlyanaltıların içərisində xörəklə birgə yeyilən göyərtilərimizdən başqa, müxtəlif emallardan keçən ərzaq qarışıqlarından hazırlanmış məzələr də süfrəmizə verilir. Süfrəyə axırda verilən çərəzlər və şirin xörəklər də milli mətbəximizdə özünəməxsus yer tutur.

Mətbəxin inkişaf səviyyəsinin rəngarəngliyini müəyyən edən əsas süfrə elementlərindən biri xörək əlavələridir.

XVII əsr məşhur türk səyyahı Övliya Çələbinin Azərbaycan mətbəxi haqqında yazdıqlarının içərisində belə bir qeydə rast gəlirik: “Burada hələ 12 növ xörək əlavəsi və xörək şirələri vardır”. Xörək əlavəsi dedikdə süfrəyə xörəkdən ayrı hazırlanıb verilən mətbəx məhsulu başa düşülməlidir. Mətbəximizdə müxtəlif bəkməzlər, meyvə rubları, sarımsaqlı qatıq, sirkə-sarımsaq, bulama, palçıq turşu və lavaşanadan hazırlanan müxtəlif xörək əlavələri var.

Azərbaycan mətbəxində xörək çeşidi fəsilləri, yeri, iqlimi, yaşayış tərzini nəzərə almaqla da tutulur. Köç edən zaman atüstü yeməklər, aran yeməkləri, pəhriz yeməyi, təzəcə ana olmuş qadın yeməyi, təzə gəlin və təzə bəyin yeməyi, gənclərin, uşaqların yeməyi və s. bu kimi mətbəx məhsulları xalqımızın qədim sərvətlərindəndir.

Mətbəx mədəniyyətimiz xörək növləri ilə çox zəngindir. XV–XVI əsr ingilis səyyahı Antoni Cenkinsonun yazdığına görə, Şamaxıda Şirvan hökmdarı Abdulla xan Ustacının verdiyi qonaqlıqda “əvvəlcə 140 növ xörək gətirdilər. Sonra süfrə yığışdırıldı, təzə süfrə salındı və yenidən 150 növ xörək və çərəz gətirdilər”.

Mətbəximizdəki bu çoxçeşidliliyi, əlbəttə, müxtəlif mütəxəssislər yaratmışdılar. Mətbəxin böyüklüyü, zənginliyi aşpazlar arasında müəyyən əmək bölgüsü yaratmaya bilməzd. Övliya Çələbi xatırladır ki, “burada 12 imamın adı ilə bağlı 12 mətbəx sexi var idi ki, onlarda minlərlə adam işləyirdi”. Çörəkçi, şatır, yuxasalan, aşçı, pitibişirən, kababçı, çayçı, şərbətdar, halvaçı, qənnadçı, şirniyyatçı və s. bu kimi mətbəxdaxili ixtisaslaşma müxtəlif qrup yeməklərin daha da inkişaf etməsinə gətirir, eyniadlı xörəklərin ayrı-ayrı növlərinin daha da artmasına səbəb olurdu. Məs., mətbəximizdə 200-ə qədər plov, 30-dan çox dolma, 20-dən çox lüləkabab və s. vardır. Bunlar böyük bir xalqın dünyaya bəxş etdiyi nemətlərdir. Dünyada ən uzunömürlü xalqlardan biri olan azərbaycanlılar yüksək mətbəx mədəniyyətinə, qida haqqında dərin biliklərə yiyələnmişlər, çünki təbii qidamı düzgün qurmadan uzun ömür yaşamaq çətindir.

Azərbaycan süfrə mədəniyyəti xörəklərin əl ilə yeyilməsini tələb edir. Yuxalarımız, lavaşımız, səngahımız xörəklərin duru hissəsini yemək üçün qaşiq kimi bükülür və işgənə ilə ağza aparılır, xörəyin bərk hissələri də çörəklə siyrilərək yeyilir. Bundan başqa, çörəklərimiz xörəyin maye hissəsinə doğranıb yeyilir. Əl ilə xörək yeməyin bir sıra üstünlükləri vardır: 1) ən güclü sinir düyünləri, sinir hüceyrələri barmaqların ucunda yerləşdiyindən barmaqların hissiyyatı güclü olur, xörəyin dadını, qatılığı, istilik dərəcəsini əvvəlcə barmaqlar duyur; 2) xörək qaşiq və çəngəllə ağza aparıldıqda ağız boşluğunu, dodaqları yandıra və ya soyuqdan göynədə bilər. Qida ağza bədən temperaturunda olan barmaqlarla aparılır ki, bu da dadın tam duyulmasına səbəb olur; 3) qida metal çəngəl, bıçaqla qəbul edildikdə, metal ionları qidada olan yod, flor və s. birləşmələri məhv edir, bu da dişlərin tez xarab olmasına səbəb olur; 4) əl ilə yemək yüksək gigiyena, əllərin mütləq təmiz yuyulmasını tələb etməklə, qidanın qəbulunu psixoloji cəhətdən daha

təmtəraqlı, daha ülvə və hörmətli bir prosese çevirir. Adətlimizə görə, süfrəyə oturmazdan əvvəl əl, üz, qol təmiz yuyulduqdan sonra barmaqlar güləbə və başqa təmizləyici mayelərə batırılırdı. Bunun üçün də süfrəyə xüsusi qablar qoyulur.

Yeməkdən sonra əllər və ağız mütləq təmiz su ilə yaxalanır. Dişlərin arası diş çöpləri ilə təmizlənir. Diş çöpləri qədimdən kəməz əzvayından, nar və digər qamaşdırıcı, acıtəhər oduncağı olan ağaclardan, dişotu adlanan bitkinin çubuqlarından hazırlanırdı.

Dişləri, diş ətinə sağlam saxlamaq üçün isə dişlər misfakla fırçalanırdı. Yeməkdən 2–3 saat sonra meyvə yeyilərdi.

Ümumiyyətlə, hər bir konkret mətbəx mədəniyyətinin gücü onun qonşu xalqların mətbəxinə göstərdiyi təsirlə ölçülür. Əgər Çin mətbəxi qonşu Birma, Tailand, Malayziya və s. şərq mətbəxlərinin formalaşmasına güclü təsir göstərmişdirsə, Azərbaycan mətbəxi qonşu xalqların mətbəxlərinin təməl daşı olmuşdur. Beləliklə, öz təsir gücünə görə Azərbaycan mətbəxi dünyada Çin, Fransa mətbəxləri ilə bir sırada durur.

Azərbaycanın yüksək mətbəx mədəniyyətini onun dadlı xörəklərindən, ətirli içkilərindən və gözəl meyvələrindən daha üstün olan başqa bir amil səciyyələndirir: azərbaycanlının mətbəx fəlsəfəsinin əsasında qonaq durur. Süfrəmizə qonaq olun!

AZƏRBAYCAN MƏTBƏX MƏDƏNİYYƏTİNƏ ER-MƏNİ EKSPANSİYASI – Sovetlər İttifaqı dövründə 1930-cu illərdən başlayaraq Azərbaycan mətbəxinin tarixi, texnologiyası, dili və s. aspektləri ermənilər tərəfindən güclü surətdə mənimşənməklə bərabər, özünüküleşdirdi. Əlbəttə, mənfur qonşuların mədəniyyət əxz etməsi təbii haldır. Lakin sonradan əxz edilmiş xörəklərin ermənilərin tarixi yeməkləri olduğunu və həmin xörəklərin azərbaycanlılardan ermənilərə deyil, əksinə, guya ermənilərdən onlara keçdiyini, nəhayət, ümumtürk mətbəxinin ermənilər tərəfindən yaradıldığını elmi şəkildə isbatlamaq təcavüzkarlıq kimi qiymətləndirilməlidir.

Şübhə yoxdur ki, belə güclü təsiri malik olan mətbəx mədəniyyətimiz ərazimizdə yaşayan xalqların mətbəxlərinə təsir göstərməliydi. Azəri türklərinin mətbəx terminləri, mətbəx oşyaları və ləvazimatı, xörəklərin, içkilərin, şirniyyatların hazırlanma texnologiyası, istifadə edilən orzaq növləri bizimlə təmasda olan xalqlara təlqin edilmiş, həm Qafqaz xalqları kulinariyasına, həm də dünya mətbəxinə öz töhfəsini vermişdir.

Qafqaz xalqlarının: gürcülərin, osətinlərin, ermənilərin, dağıstanlıların və digərlərinin mətbəxlərində geniş yayılmış şişliklər, plovlar, çilovlar, dolmalar, bozbaşlar, bozartma, xəngəllər, basdırma, paxlava, şəkərbura, sucuq, alana, xaş, hərisə, ərisə, çiğirtmə, tər-xana, çilbur, bulqur, cız-bız, tabaka, piti, musaka, boranı, xəşil, asudə, bərəklər, kətə, nazik, əriştə, halva və s. bu kimi Azərbaycan xörəkləri və onların müxtəlif növləri Qafqaz mətbəxinin əsasını təşkil edir.

Bu faktlar başqa xalqların alim və mütəxəssisləri tərəfindən qəbul edilərsə, bu təbii proses erməni mütəxəssisləri, alimləri tərəfindən tam əksinə qiymətləndirilib. Azərbaycan mətbəx mədəniyyətinin “özəlləşdirilməsi” Ermənistan Elmlər Akademiyası tərəfindən düşünülmüş məqsədyönlü ssenariyə əsasən həyata keçirilir.

Sovet dövründə ermənilərin bu yöndə fəaliyyəti üçün olverişli şərait yaradılmışdı. Ermənilər başa düşürdülər ki, “Yüksək milli mədəniyyət özünəməxsus xüsusiyyətlərə malik olan iqlim şəraitinə və xalqın çoxəsrlik təcrübəsinə əsaslanan qidalanmanın xarakterində öz əksini tapır”.

Qafqazda erməni mətbəxinin qədimliyi və çox güclü olması ermənilərin burada aborigen olmasına ən güclü dəlil ola bilərdi. Sonradan qonşu xalqların gəlmə olmasını isbatlamaq, məhz onların mətbəx mədəniyyətlərinin və beləliklə, ümumiyyətlə mədəniyyətlərinin ilkin deyil, törəmə mədəniyyət olduğunu, ermənilərin isə o biri xalqlardan daha qədim olduğunu isbat etməklə tarixi yenidən yazmaq mümkün idi.

Bununla bağlı Ermənistan Nazirlər Kabineti, Ermənistan Elmlər Akademiyası məqsədyönlü və geniş iş aparmağa başladı. “Qədim kulinariyanı bərpa etmək üçün Ermənistanın şəhər və kəndlərinə xüsusi briqadalar göndərildi, ictimaiyyətin köməkliyi ilə kulinariyanın tarixini öyrəndilər, bir çox xörəkləri və onların adlarını bərpa etdilər” (Армянская кухня. 1960). Bu işlərin nəticəsi kimi 1959-cu ildə erməni xörək adlarının siyahısı Ermənistan SSR Nazirlər Kabinetinin terminologiya şöbəsi tərəfindən təsdiq edildi. Bu qərardan sonra 1960-cı ildə “Армянская кухня” kitabı dəre edildi. Həmin kitab artıq Azərbaycan mətbəxini özünüküleşdirmənin ilk mərhələsini başa çatdırdı. Kitabda Ermənistanın kəndlərində toplanan xörək reseptlərinin heç də orada yaşayan azərbaycanlılardan toplandığı göstərilirdi. Amma kitabın sırf elmi olduğunu bildirmək üçün deyilirdi: “Erməni terminləri haqqında materiallar Ermənistan SSR Elmlər Akademiyasının Dillər İnstitutu tərəfindən hazırlanıb və Ermənistan Nazirlər Kabineti tərəfindən təsdiq edilib. Erməni xörək adlarını dəqiqləşdirmək üçün məsləhəti Ermənistan SSR EA-nın müxbir üzvü, tarix elmləri doktoru S.T.Yeremyan vermişdi. Bu terminologiya Ermənistan SSR EA-nın müxbir üzvləri olan O.Aqayan, A.Qaribyan, Q.Sevak tərəfindən nəzərdən keçirilib” (Армянская кухня. 1960).

Bu kitabın vacibliyinə dəlalət edən bir faktı da göstərmək olar. Peşəkar kulinariya ədəbiyyatında ilk normativ sənəd olan bu kitab EA tərəfindən təsdiqlənir. Kitabın 5-ci səhifəsi demək olar ki, bütövlüklə ağ saxlanılıb və həmin səhifədə yazılıb: “Erməni Kulinariyası kitabı Ermənistan SSR Elmlər Akademiyasının Rəyasət Heyəti tərəfindən bəyənilib”. SSRİ ərazisində və xaricdə çapdan çıxmış heç bir kulinariya kitabının üzərində dilçilərin, tarixçilərin, bioloqların və s. hər şeyi bu dərəcədə əsaslandırmağa çalışmaları görünməmiş haldır. Bu o zamankı peşəkar ədəbiyyatda görünməmiş bir şey idi. Yuxarıda

adları çəkilənlərdən başqa kitabın üzərində işləyənlər bunlardır:

Kitabın ayrı-ayrı hissələrini və məqalələri yazdılar: “Oziz Ermənistan” A.S.Piruzyan.

“Erməni xalqının qidalanmasının təbii-tarixi əsasları” – Ermənistan SSR EA-nın müxbir üzvü, tarix elmləri doktoru, professor S.T.Yeremyan.

“Erməni xalqının qidalanmasının bəzi xüsusiyyətləri haqqında” fəxri elm xadimi, tarix elmləri doktoru, professor L.V.Arutyunyan.

Digər hissələrin müəllifləri Lenin adına Ümumittifaq Kənd Təsərrüfatı Akademiyasının müxbir üzvü, kənd təsərrüfat elmləri doktoru S.A.Poqosyan, kimya e.n., dosent L.P.Canpoladyan, kənd təsərrüfatı e.n. A.M.Vermişyan, kənd təsərrüfat e.n. A.A.Ananyan, kənd təsərrüfat e.n. V.N.Kürçükyan, biologiya e.n. A.Q.Markosyan, mühəndis-texnoloq İ.M.Yüzbaşyan, kimya elmləri namizədi, dosent L.M.Canpoladyan, texniki e.n. S.İ.Mesropyan, ictimai iəşənin mühəndis-texnoloqları Q.N.Xanbekyan, U.N.Zaxaryan, Q.A.Qeqelyan, usta-aşpaz Q.K.Qeokçyan və başqaları.

Xörəklərin reseptləri tutulanda bir qrup ictimai iəşə mütəxəssislərdən M.M.Anonova, S.V.Anonikyan, mühəndis-texnoloqlardan M.M.Mirakyan, Q.N.Xanbekyan, X.Q.Yavoryan, usta-aşpaz Q.A.Davoyan, M.A.Şahbanyan, M.P.Yurikova, E.N.Ömirxanyan və kulinar X.Q.Davayandan alınmış məsləhətlər nəzərə alınmışdır. Şəkillər üçün xörəkləri S.A.Saribekyan hazırladı (Армянская кухня. 1960).

Bu kitab bir neçə cəhətdən maraqlı doğurur:

1) Kitabın üzərində bu qədər adlı-sanlı müəlliflərin işləməsi. Milli mətbəxlərə aid peşəkar kitabların heç birinin bu qədər müəllifinin olmaması.

2) Milli mətbəxlərə aid kitablardan heç birinin üzərində elmin müxtəlif sahələrinə aid (dilçilər, tarixçilər, kimyaçılar, bioloqlar, kənd təsərrüfatı alimləri, iəşə alim və mütəxəssisləri) müəlliflər işləməmişlər.

3) Kitabdakı “uzun illər ərzində onlar (qədim erməni xörəkləri *red.*) nöinki yazılmamışdı, hətta respublika əhalisi onları heç hazırlamırdı da” ifadəsi. O halda onları necə bərpa etmək olardı?

4) On maraqlısı isə kitabın kulinariya hissəsini hazırlayan mütəxəssis-kulinarın texnika elmlər namizədi İ.Mesropyan olmasıdır ki, o da bu kitabın kulinariya hissəsini yazmamışdan əvvəl uzun müddət Azərbaycan mətbəxinin tədqiqatı ilə məşğul olmuşdur. 1940-cı ildə çapdan çıxmış “50 блюд Азербайджанской кухни” kitabının müəllifidir. İndi isə həmin xörəklər Erməni mətbəx kitabına salınır.

Beləliklə, erməni müəlliflərin Azərbaycan mətbəxinə olan maraqları, onu öyrənmələri, heç yerdə “yazılmamış” və Ermənistanda əhəli tərəfindən “hazırlanmayan” xörəklərin bərpa olunması ilə bağlıdır. Sonradan yığılmış xörəklərin adlarını düzəltmək və ya əsaslandırmaq üçün dilçilər, tarixçilər işə cəlb edilmişdir.

Beləliklə, “dolma” “tolma” formasına keçib ki, sonradan tənəyin erməni dilində “toli” olduğu və onun yarpağına büküldüyü üçün “tolma” deyildiyi isbat edilsin və yaxud küpəyə ermənəcə “putuk” deyildiyi üçün içində bişən xörək “piti” olur və s. və bu kimi çevirmələrdən sonra təkcə xörəklərin deyil, ocaqların adları (təndir), qabların adları (putuk, çanaq, taba), yanacaq (təzək) və s. adlar və onların tarixi “özəlləşdirilir”. Buna qədər heç bir elmi ədəbiyyatda həmin xörəklərin adları, tarixləri və hazırlanma texnologiyaları barədə heç bir məlumata rast gəlmirik. SSRİ ərazisində dərc edilən kitablarda həmin xörəklər yalnız erməni mətbəxi bölməsində verilir, erməni mətbəxinə daha geniş yer ayrılır. Yəni o dövrdə ayrı-ayrı populyar qəzet məqalələrini çıxmaqla erməni mətbəxinin birinciliyi haqqında söhbət açılmaz. Məlumatların, istinad etmək üçün “dəlillərin” yığılı prosesini gedir.

1954, 1962, 1971 və başqa illərdə dəfələrlə yüksək tirajla çap edilmiş “Книга о здоровой и вкусной пище” kitabında hələlik paritetlik saxlanılır. Ermənistan, Gürcüstan və Azərbaycanın adları təxminən eyni çəkilir. Bir çox hallarda xörəklərin mənsubiyyəti göstərilmir, bir çox Azərbaycan xörəkləri Zaqafqaziya xörəkləri kimi göstərilir (çixirtma, bozbaş, dolma, basturma, plov, çanaxi, sudyuk, lülə-kabab, xoruvu çabanskiy). Lakin 1955-ci ildə “Кулинария” fundamental kitabında Qafqazda ən böyük mətbəx olan Azərbaycan mətbəxindən 12 xörək, gürcü mətbəxindən 44, erməni mətbəxindən isə 32 xörək nüsxəsi verilir. Həm də erməni və gürcü mətbəxlərində göstərilən xörək adları ya Azərbaycan mətbəxindən əxz edilib, ya da texnologiyası saxlanmaqla adı dəyişdirilmiş xörəklərdir.

1977, 1979, 1981-ci illərdə SSRİ-nin ictimai işə üçün mütəxəssis hazırlayan peşə məktəblərində A.M.Tityunnik və Y.M.Novojenov tərəfindən dərs vəsaiti kimi hazırlanmış “SSRİ-də milli və xarici mətbəxlər” kitabında artıq yalnız xörəklərimiz deyil, onların tarixi də qonşu xalqlara aid edilir: “Bir çox gürcü xörəkləri, məsələn “şaşlık” beynəlxalq mətbəxə daxil olub”, “erməni mətbəxi ən qədim mətbəxlərdən biridir. Arxeoloji qazıntılar əsasında alimlər belə nəticəyə gəliblər ki, 2,5 min il əvvəl ermənilərin qıçırma və çörəkbişirmə prosesləri haqqında bilgiləri olub. Şaşlık kimi məşhur xörəyin də tarixi çox qədimdir. Balıq xörəyi “kutap” bu gün, demək olar ki, 1500 il bundan əvvəlki kimi hazırlanır”. Bu kitabda 42 xörək resepti erməni mətbəxinə, 34 xörək nüsxəsi isə Azərbaycan mətbəxinə aid edilib. Burada erməni xörəklərinə aid edilənlərin əksəriyyəti Azərbaycan dilində olan xörək adlarıdır.

1990-cı ildə buraxılan “Sovet milli mətbəxi” (Y.Novojenov, L.Sopina) kitabında gürcü mətbəxinə 51, erməni mətbəxinə 63, Azərbaycan mətbəxinə isə 44 xörək resepti daxil edilmişdir.

1973-cü ildə “Planeta” nəşriyyatı tərəfindən çap olunmuş “Блюда армянской кухни” açıqcalar dəstində 15 xörək nüsxəsində də xörəklər Azərbaycan mətbəxindən götürülmədir.

Həmin açıqcalar dəsti bir də ona görə maraq doğurur ki, redaksiya heyətinin üzvləri Azərbaycan mətbəxinin “özəlləşdirilməsinin” birinci mərhələsini başa vuran “Армянская кулинария” (1960) kitabının müəllifləri L.A.Arutyunyan, S.T.Yeremyan, S.I.Mesropyan, A.S.Piruzyan, Q.N.Xanbekyandırılar.

Qeyd edək ki, göstərilən kitab 1971-ci ildə Moskvada “Экономика” nəşriyyatı tərəfindən təkrar nəşr edilmişdir.

Erməni dövləti, alimləri, jurnalistləri, idoloqları tərəfindən bu dövrdə Azərbaycan mətbəxinin mənimsənilməsi sahəsində çox işlər görülmüş, hətta beynəlxalq kulinarıya nəşrlərinə erməni mətbəx terminləri daxil edilmişdi. Məsələn: İngiltərədə dərc edilmiş “Qida və qida hazırlanması izahlı lüğəti”ndə “erməni çörəyi”, “erməni xiyarı”, “erməni bibəri”, “erməni boulu” (səh.30-31) terminlərinə rast gəlirik.

Azərbaycan mətbəxinin erməniləşdirilməsində böyük rol oynayanlardan biri, kulinarıya sahəsində bir çox kitabların müəllifi, tarix elmləri doktoru Vilyam Vasilyeviç Poxlebkindir. O, kulinarıya sahəsində erməni ideyalarının əsil daşıyıcısı olub.

“Армянская кулинария” kitabının 2-ci nəşrindən (М., Экономика, 1971 г.) sonra 1978-ci ildə “Пищевая промышленность” nəşriyyatı V.V.Poxlebkinin “Национальные кухни наших народов” kitabını 800000 tirajla nəşr etmişdir.

1980-ci ildə həmin nəşriyyat yenidən bu kitabı 600000 tirajla nəşr etmişdir. Bundan sonra da həmin kitab dəfələrlə böyük tirajlarla nəşr olunmuşdur. Hətta 1989-cu ildə “Мир” nəşriyyatı tərəfindən bir çox dillərdə dərc olunur. V.V.Poxlebkın kitabın 1990-cı il nəşrinin müqəddiməsində yazır: “Bu kitabın faktiki yaranış tarixindən 20 ilə yaxın vaxt keçib”. Müqayisə üçün “Армянская кулинария” kitabının 2-ci nəşrindən deyə bilərik ki, bu zaman 19 il keçmişdi. Yəni hər iki kitabın hazırlığı eyni vaxta düşür. Azərbaycan mətbəxinin plagiatı üçün çox gözəl şərait yaranmışdı. “Армянская кулинария” kitabının 1960-cı il, 1971-ci illərdəki nəşrlərində yalnız xörək nüsxələrinin deyil, hətta mətbəx tarixinin özəlləşdirilməsinə qarşı heç bir azərbaycanlı alim, mütəxəssis səsinə belə çıxarmamış, hər şey yazıldığı kimi qəbul edilmişdi.

Müəllif və onun arxasında duranlar gözəl başa düşürlər ki, “Kütlələrin kulinarıya sahəsində savadlanmasında buraxılan səhvlər çox gec düzələ bilər – buna adətən bir, hətta iki-üç nəslin həyatı sərf oluna bilər. Buradan aydındır ki, kulinarıya sahəsində hər hansı səhv təsəvvür yaratmaq, onu yaymaq, tirajla buraxmaq, heç də kiçik günah deyil” (səh.6).

“Buna görə də tövçüblü deyil ki, kulinarıyanın incəliklərinin bərpası yeni nəsillər üçün sadəcə mümkün olmur” (səh.7).

Beləliklə, Azərbaycan mətbəxi tarixinə, fəlsəfəsinə, mədəniyyətinə, etnoqrafiyasına və s. olduqca böyük zərər

vuran bir kitab yaranmış və bütün kulinarıya alimləri, mütəxəssisləri bu kitabı isnad edirlər.

Çünki kitabın giriş hissəsində müəllif psixoloji cəhətdən çox inandırıcı, şübhəyə yer qoymayan bir tərzdə izah edir ki, bu kitabda yazılan hər bir söz, hər bir yemək nüsxəsi hər hansı milli mətbəxə elə-belə aid edilməyib, hətta qonşu xalqların mətbəxlərində bir-birini təkrarlayan xörək nüsxələri kitabı salınmayıb, kitabı daxil edilən hər bir xörək, mətbəx ləvazimatı və s. etnoqrafik, tarixi, linqvistik, kulinar incəlikləri nöqtəyi-nəzərindən tam təhlil edilərək seçilmişdir (səh.14, 15). “Məsələ ondadır ki, müəllif bir çox xalqların mətbəxlərində çox vaxt müxtəlif adlar altında bir-birini təkrar edən xörəkləri belə kitabı daxil etməyib. Bu və ya digər xörəyin milli mənsubiyyətini müəyyənləşdirən kriteriya onun ərzaq tərkibi, kompozisiyası və hazırlanma metodu olmuşdur. Başqa mətbəxlərdən əxz olunanlar, analogiyalar, dəyişdirmələr, variasiyalar nə qədər qədim olsa da, müəllif tərəfindən prinsipial şəkildə kəsilib çıxarılmışdır. Nəticədə kitabı yalnız o xörəklər daxil olunub ki, mənsubiyyətinə, çoxmüddətli istifadəsinə, yayılmasına, həm də bu və ya digər xalqın ona meyilliyinə görə onları həqiqətən milli xörək adlandırmaq mümkün olsun. Xörəklərin mənsubiyyətinin müəyyənləşdirilməsində əsas kriteriya kimi həm də onların adlarının leksik təhlili götürülüb” (səh.16).

Kulinarıya baxımından da V.V.Poxlebkın həm erməni mətbəxini Azərbaycan milli mətbəxi hesabına varlandırır, həm də Azərbaycan milli kulinarıyasını dağıdır. Tam tədqiqatdan sonra “борани, тана (tava – *red.*), чихиртма из баранины, бозартма, бозартма из курицы или индейки, бозартма из цыплят, печаманды, печаманды с мацони, печаманды с кизилем, чанахи, мчвади (пашлык,) цып-лята танака, борани баклажанное, томи, мчади (çad – *red.*)” gürcü mətbəxinə (nəşr. 1991, str.244-280), “тонир (оцақ, təndir – *red.*), танақ (tava – *red.*), гата, назук, бозбан, тархана, лаваш, хашил, асула, мука из поджаренной пшеницы (qovud unu – *red.*), бамия” və s. kimi mətbəx terminləri erməni mətbəxinə aid edilmiş, 37 xörəkdən 21-nin “бозбан, бозбан простой, бозбан зимний, бозбан летний, бозбан эчмиадзинский, бозбан сисианский, бозбан ереванский, бозбан шушинский I, бозбан шушинский II (карабахский), бозбан сборный, колокольчик шушинский, хаш, торонский суп, тархана, кутан, толма, бораки, пашлык по-карески, гата (кята) арнахская (или карабахская), гата, назук” adı və texnologiyası, “шпот (irçal – *red.*) (tərkibinə müəllif “дошаб (см. бекме)” kimi termin də əlavə edib), айла-лан (əcəb səndəl – *red.*), тыал (qovurma, sız-bız – *red.*), кололик (küftə – *red.*), кололак аштархарский, кололак гехаркун, кололак араратский, кололак ширакский, кололак еюникский, спас (довга), зернушка (hədik), кололик фаршированный, кололак простой” Azərbaycan xörək hazırlama texnologiyalarının təkrarı olduğu məlum olmuşdur. Kitabı ermənilərin sevdikləri donuz

ətindən hazırlanmış bir xörək də yoxdur. Çünki əslində məqsəd erməni mətbəxini göstərmək deyil, Azərbaycan mətbəxini “özəlləşdirməkdir”.

SSRİ Ticarət Nazirliyinin kütləvi elmi istehsalat jurnalı olan “Общественное питание” jurnalının 1989-cu il 4-cü sayında L.Smirnovanın “Армянская кухня” adlı məqaləsi dərc edilmişdir. (Qeyd edək ki, “Общественное питание” jurnalı SSRİ ərazisində ictimai işədə fikir formalaşdıran yeganə jurnal idi. Jurnalın 4-cü sayı 1120335 tirajla dərc olunmuşdu.)

Yalnız bu məqalədən sonra respublikamızın müvafiq təşkilatları tərəfindən ermənilərə tutarlı cavablar verilməyə və hədnam qonşularımızın bu sahədə qarşılığı alınmağa başlanmışdır.

Azərbaycanda milli təfəkkürün oyanması, milli özünü-dərk etmə, SSRİ-nin dağılması, milli dövlətçiliyə meylin artması ilə Azərbaycan tarixinə, ədəbiyyatına, incəsənətinə və mədəniyyətinə də maraq artır. Qarabağla bağlı məsələlərin qaldırılması, Ermənistandan qovulan qaçqınların hiddəti, milli azadlıq hərəkatının başlanması kimi faktorlar başqa sahələrdə olduğu kimi mətbəx tariximizə, mədəniyyətimizə də öz təsirini göstərdi və bu sahəyə müraciətlər artdı.

Belə bir dövrdə L.Smirnovanın “Армянская кухня” adlı məqaləsinin dərc edilməsi bu sahədəki mübarizəyə güclü təkan vermiş oldu.

Məqalənin “Erməni mətbəxi – Asiyanın ən qədim mətbəxlərindən biri və Zaqafqaziyanın ən qədim mətbəxidir” ifadəsi ilə başlaması tərəfimizdən hiddətlə qarşılanmaya bilməzdi. Bu məqalədə “ариса, аришта, лаваш, тонир, толма, бастурма, мясной суджух, алани, суджух”, меу-вələrin, göyərtilərin adı erməni mətbəxinə aid edilmiş (səh.37) xörək nüsxələrinin içərisində küftə-bozbaş, bozbaş-yerevanski, borani, tolma yerevanskaya, xazani-xoravas (пашлык по домашнему) kimi xörəklərdən bəhs edilmişdir.

Həmin məqaləyə müvafiq cavab hazırlandı. Cavab 6 iyun 1989-cu ildə jurnalın redaktoru xanım M.İ.Nomofilovaya və məsul katibi M.Enşteynə çatdırıldı (“Питание и Общество” jurnalının Respublika Ticarət Nazirliyinə göndərdikləri 25-12H 23.06.89 tarixli məktubun 2-ci abzası). Bu, Azərbaycan mətbəxi tarixində ermənilərin mətbəximizi özəlləşdirməsinə qarşı o vaxtkı mərkəzi mətbuata təqdim edilmiş ilk yazı idi.

Həmin yazı o vaxt çox böyük təsir yaratdı və iyun ayının axırında jurnalın redkollegiyası tam heyətdə yığışib məktuba cavab verdi (“Общественное питание” jurnalının 23 iyun 1999-cu il tarixli 15-12H saylı məktubu). Jurnal ilk dəfə idi ki, bütöv heyətlə oxucu məktubuna 3 səhifəlik cavab göndərilmiş və məktubun sonunda “– Sizin L.Smirnovanın “Армянская кухня” məqaləsinə qarşı yazdığınız tənqidi və etiraz məqalənizə baxdıq...” göstərilmişdir.

Cavab məktubunda bizi bu gün də maraqlandıran bir neçə məsələyə də toxunulurdu:

“L.Smirnova – bizim daimi müəllifimiz Q.S.Kuzmina-nın – SSRİ Ticarət Nazirliyinin keçmiş baş kulinarının ləqəbidir. İndi pensiyada olan bu adamın mütəbərliyinə biz şübhə etmirik. Çünki onun müxtəlif milli mətbəxlər haqqında verdiyi yazılara nə mütəxəssislərdən, nə kulinarlardan, nə tarixçilərdən, nə də alimlərdən bir dəfə də olsun tənqidi rəy almamışıq.

Buna baxmayaraq, biz ondan Sizin iradlarınız barədə izahat istədik və o istifadə etdiyi ədəbiyyatı bizə təqdim etdi (Титюник М., Новоженев Ю. “Советская национальная и зарубежная кухня”, М., Высшая школа, 1977, Губа Н.И., Лазарев В.Г. “Кулинария”, Киев, Высшая школа, 1985 г.)”.

Verilən cavabın normal təhlili L.Smirnova – Kuzmina kimi müəlliflərin əslində heç də düşmənçilik mövqeyində durmadıqlarını, əslində onlara həqiqət kimi görünən yanlış mənbələrə əsaslandıqlarını göstərirdi.

Hadisələrin sonrakı gedişi zamanı həm jurnalın redaksiya kollegiyasında bizə cavab göndərənlərin, həm SSRİ-nin digər mütəxəssislərinin, alimlərinin mövqeyinin bizə tərəf yönəlməsi bir çox alimlərin əslində obyektiv olmaq istədiklərini, Azərbaycan alimlərinin, mütəxəssislərinin günahı üzündən əllərində mənbə olmadığını göstərdi.

Azərbaycan mütəxəssislərinin tənqidi məktubunu dərc etməkdən imtina edilsə də “Общественное питание” jurnalının redkollegiyasından verilən cavabın bir neçə müsbət cəhəti də oldu:

– Həmin tənqidi məktub və ona verilən cavab Azərbaycanda həm mütəxəssisləri, həm də rəhbər işçiləri ayıltıdı.

– Verilən cavabda məsələnin hansı əsas mənbələr üzərində araşdırılmalı lazım olduğu göstərilirdi.

– Məktubda ilk dəfə olaraq azərbaycanlı mütəxəssis jurnalına müəllif kimi dəvət edilirdi.

Y.M.Novojenov, L.N.Sopina artıq 1990-cı ildə nəşr etdikləri “Советская национальная кухня” kitabında (Высшая школа, стр.319) yazırlar: “Biz, məsələn, erməni və bolqar mətbəxlərində bir çox ümumiliklər, oxşarlıqlar tapa bilirik ki, onlar da bunu türk mətbəxindən əxz etmişlər”. Ən əsası isə bu müəlliflər özlərinin əvvəlki kitablarında yazdıqları “Erməni mətbəxi Asiyanın ən qədim mətbəxlərindən biri, Zaqafqazıyanın isə ən qədim mətbəxidir” ifadəsini bu nəşrdə artıq tamamilə yazıdan çıxarmış və erməni mətbəxinin birinciliyindən bəhs etmirlər. Bu fakt artıq özlüyündə görülən işlərin əbəs olmadığından xəbər verirdi.

Artıq 1990-cı ildən etibarən Ukrayna SSR İctimai İşlər Elmi-Tədqiqat İnstitutu SSRİ xalqlarının milli mətbəxləri üzərində işləyərkən azərbaycanlı kulinarların fikriylə maraqlanır, məsləhətləşmə keçirir, onları Azərbaycan mətbəxi bölməsinə müəllif kimi dəvət etməklə bərabər, Ermənistan tərəfin göndərdiyi məlumatlarla da tanış edirdi. İnstitutun əməkdaşları Azərbaycan mətbəxi ilə Azərbaycanın özündə tanış oldular.

Azərbaycan Ukraynada keçirilən elmi konfranslarda, müşavirələrdə artıq yalnız Azərbaycanı deyil, həm də Zaqafqaziyanı təmsil etməyə başlayır.

1991-ci ilin aprel ayında Azərbaycan Milli Kulinariya Mərkəzinin (AMKM) yaradılmasını Azərbaycan mətbəxinin tarixində dönüş nöqtələrindən biri hesab etmək olar. Artıq Azərbaycan mətbəxinin öyrənilməsi, təbliği məsələləri dövlət əhəmiyyətli məsələ səviyyəsinə qaldırılmışdı.

Beləliklə, Azərbaycan mətbəxinin öyrənilməsi tarixində 1991-1992-ci il dövrünü yeni, şərti mərhələ kimi göstərmək olar. Bu mərhələnin nəticələri:

1) Bu müddətdə Azərbaycan sabiq SSRİ məkanında öz mətbəxinin təbliğatını gücləndirdi.

2) Respublika daxilində və xaricində Azərbaycan mətbəxinə diqqət artırmağa başladı.

3) Azərbaycan mətbəxinin ermənilər tərəfindən özününküləşdirilməsi prosesini dayandırmaq mümkün oldu.

4) Mənfur qonşularımız kulinariya sahəsində dünyada gedən proseslərdən, demək olar ki, təcrid olundu.

5) Sabiq SSRİ məkanında Azərbaycan mətbəxinin, mədəniyyətinin tanınmasına yönəldilmiş ilk genişmiqyaslı tədbirlər keçirildi.

6) Keçmiş Mərkəzi mətbuatda Azərbaycan mətbəxi barədə yazıların sayı artdı.

7) Respublikada Azərbaycan Milli Kulinariya Mərkəzi yaradıldı.

8) Azərbaycan Ümumdünya Kulinariya Təşkilatları Birliyinə (ÜKTB) üzv qəbul edildi. Azərbaycan sabiq SSRİ məkanından və Ümumtürk dünyasından ÜKTB-yə qəbul edilən ilk ölkə oldu.

9) Azərbaycan mətbəxinə böyük maraq yarandı, mətbəximizə aid tədqiqatların, çap materiallarının sayı artırmağa başladı.

10) Azərbaycanda ilk dəfə olaraq kulinariya elminə status verilməsi, bu sahədə elmi adların müəyyənəşdirilməsi, üçpilləli (peşə təhsili – texnikum – ali məktəb) Azərbaycan Milli Kulinariya İnstitutunun (tədris və tədqiqat ocağı kimi) yaradılması məsələsi rəsmi surətdə qaldırıldı.

11) Mətbəximizin mənimlənməsinə qarşı yazılmış tənqidi yazılarımız artıq Rusiya mətbuatında çapa qəbul edilir.

1991-1992-ci illəri Azərbaycanda kulinariya elminin yaranması, inkişafı tarixində əsaslı özül yaradılması kimi dəyərləndiririk.

1993-cü ildə “Питание и Общество” jurnalının 3-cü və 4-cü saylarında tarix elmləri doktoru V.V.Poxlebkina cavab kimi yazılmış və “Erməni mətbəxi” əfsanəsini tamamilə dağıdan yazı tam şəkildə dərc edilir.

Bu yazının surəti bir çox maraqlı təşkilatlara, alimlərə, nəşriyyatlara, mütəxəssislərə çatdırıldı.

Məqalə gələcəkdə Azərbaycan mətbəxinə göstərilən münasibətin ölkəmizin xeyrinə formalaşdırmasına olduqca güclü təsir etdi, Azərbaycanın dünyada kulinariya sahə-

sində qazandığı uğurların artmasına ermənilərin bu sahədə gördükləri mənfi işlərin qarşısının alınmasına imkan yaradı. Hətta V.V.Poxlebkini də Azərbaycan mətbəxinə qarşı öz münasibətini dəyişərək mövqeyində düzəlişlər etməyə başladı. Artıq o, “Kulinariya lüğəti”nin III nəşri zamanı respublikamızın müvafiq təşkilatları göstərilən səhvləri nəzərə almağa çalışdı.

2002-ci ildə ilk dəfə olaraq Moskvada dərc ediləcək “Qafqaz mətbəxi” kitabına erməni, gürcü deyil, azərbaycanlı müəllif dəvət edilir (Письмо профессора РЭА им. Плеханова Ратушного Александра Сергеевича от 05.02.1992 г.).

Artıq erməni müəlliflər də öz kitablarını Moskvada deyil, Rusiyanın əyalətlərində çap etdirirlər. Məsələn, Talita Ambarsumovna Xatranova özü Moskvada yaşamasına baxmayaraq, “Армянская кухня” kitabını Rostov-na-Donu şəhərində dərc etdirir.

Bu kitab 1960-cı ildə dərc edilmiş “Армянская кулинария” kitabından köçürmə olduğuna baxmayaraq, ilk dəfədir ki, burada “Naxçıvan paxlavası” adı altında Naxçıvanın adı çəkilir, şəhərin Ermənistanla məxsusluğu haqqında təsəvvür yaradılır. Lakin 10 il ərzində mütəxəssislərimiz tərəfindən görülən işlər də nəticəsiz qalmamışdır. Kitabın arxasında, nəzərəcərməyən yerdə də olsa, kulinariya tarixində ilk dəfə erməni müəllif etiraf edir ki, “Türk kulinariyası erməni mətbəxini həddən artıq zənginləşdirmişdir”.

AMKM-in baş direktoru tərəfindən T.A.Xatranovaya verilən cavab nəticəsində “Feniks” nəşriyyatı kitaba görə rəsmi üzr istəyir və həmin müəlliflə işləməkdən tam imtina etdiyini bildirir.

Bu materiallar 2003-cü ildə T.Əmiraslanovun “Kulinariya mədəniyyətinə erməni ekspansiyası” adlı kitabında öz əksini tapmışdır (Bakı, Elm, 2003).

2005-ci ildə Avropa Şurası tərəfindən “Avropanın mətbəx mədəniyyəti” adı kitabı nəşr edilir. İngilis və fransız dillərində nəşr edilən bu kitabın yenə də Ermənistan bölməsində Azərbaycanın Kulinariya Mədəniyyəti Abidələri erməniləşdirilir. Azərbaycan Respublikası Mədəniyyət və Turizm Nazirliyi milli kulinarlarımızın elmi iradlarını Avropa Şurasına çatdırır. Bir illik yazışmadan sonra Avropa Şurası öz səhvlərini etiraf edir və bu səhvləri öz saytlarında düzəldir, yeni nəşrlərdə düzəldəcəyinə söz verir.

Eyni zamanda Q.A.Dubovis tərəfindən yazılaraq Ukraynada “Фолио” nəşriyyatında hazırlanmış “Армянская кухня” (Фолио, Москва, АСТ, 2003) kitabına cavablar verilir və bu sahədə işlər davam etdirilir.

Ölbəttə erməni plagiatının ifşa edilməsi ilə yanaşı, bir sıra digər işlər də görülür.

Bu işlərin nəticəsində iç üzləri açılan ermənilər dünyadakı proseslərdən təcrid edilirlər. Son 16 ildə Ermənistan dövləti kulinariya sahəsində gedən heç bir tədbirə dəvət edilmir. Azərbaycan isə dünyada bu sahədə gedən proseslərin fəal iştirakçısıdır.

Bu işlərin görülməsində “Kulina” jurnalı da son illər öz geniş töhfəsini verməkdədir. “Kulina” Azərbaycan mətbəx mədəniyyətində mənbə rolunu oynamaqdadır.

AZƏRBAYCAN MİLLİ KULİNARIYA MƏRKƏZİ – Azərbaycan Milli Kulinariya Mərkəzi (AMKM) Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 23 aprel 1991-ci il tarixli 99 sayılı qərarı ilə yaradılmışdır. AMKM Azərbaycan Milli mətbəx mədəniyyətinin toplanması, öyrənilməsi, təbliği ilə məşğul olur. AMKM ölkənin aparıcı kulinarlarını, alim və mütəxəssislərini öz ətrafında birləşdirir.

AMKM 1992-ci ildən Ümumdünya Kulinariya Təşkilatları Birliyinin (ÜKTB), 1998-ci ildə isə YUNESKO-nun Xalq Yaradıcılığı Təşkilatının üzvüdür.

AMKM 25-ci (Almaniya), 26-cı (Norveç), 27-ci (İsrail), 28-ci (Avstraliya), 29-cu (Hollandiya), 30-cu (Yaponiya), 31-ci (İrlandiya) Dünya Kulinariya Konqreslərində, Avropa Konfranslarında (Almaniya, İtaliya) fəal iştirak etmişdir.

AMKM-in komandaları ÜKTB-nin himayəsi altında Malta, Koreya, Sinqapur, Rusiya, Almaniya, Avstriya, Norveç, İngiltərə, Çexiya, Malayziya, Amerika və s. ölkələrdə keçirilən Kulinariya çempionatı və olimpiadalarından onlarca qızıl, gümüş, bürünc medallar, bir sıra mükafatlar götürmüş, Rusiya, Fransa, Avstriya, Almaniya, Özbəkistan və s. ölkələrdə Azərbaycan Mətbəx Mədəniyyəti günləri keçirmişdir.

AMKM bir sıra Beynəlxalq Kulinariya yarışlarında – Ukraynada (2005, 2006, 2007), Rusiyada (1993, 1998, 2005, 2006, 2007), Rumıniyada (1998), Yunanıstanda (1999, 2000), Maltada (2001, 2003), Türkiyədə (2004, 2005, 2006, 2007) və digər ölkələrdə hakim kimi çıxış etmişdir.

AMKM Azərbaycanın mətbəx tarixini, mədəniyyətini dövlət siyasəti səviyyəsində özəlləşdirən bədnam qonşularımızı beynəlxalq səviyyədə ifşa edib və Ermənistan Respublikası Nazirlər Sovetinin, Ermənistan Elmlər Akademiyasının 1930-cu ildən bəri bu istiqamətdə gördükləri işləri dayandırmağa müyəssər olub.

Bu işlərdə yalnız Azərbaycan mətbəx mədəniyyətini deyil, həm də Azərbaycan həqiqətlərini dünyaya təbliğ etməyə nail olmuşdur.

AMKM tərəfindən Azərbaycan dünyada yeni qida nəzəriyyəsinin banisi kimi tanınmış, xarici ölkələrin ali məktəblərində, elmi konfranslarda onlarca elmi mühazirələr oxunmuşdur.

AMKM-in söyləri nəticəsində Azərbaycan sabiq SSRİ məkanında ÜKTB-yə qəbul edilən ilk ölkə (1992-ci il) olmuşdur. İndi Azərbaycan Dünya Xalq Yaradıcılığı Təşkilatının Rəyasət Heyətində, İcraiyyə Komitəsində və “Ənənəvi Qida Komitəsi”ndə sədr vəzifəsində təmsil olunur, “Gənclər Komitəsi”nin üzvüdür.

AMKM Azərbaycan Milli Kulinariya Assosiasiyası (AMKA) ilə bərabər respublikada kulinariyanın problemləri ilə professional səviyyədə məşğul olan yeganə təşkilatdır. Mərkəzlə təkcə kulinarlar deyil, həmçinin alimlər

(tarixçilər, həkimlər, etnoqraflar, filosoflar, dilçilər və s.), kütləvi informasiya vasitələri də əməkdaşlıq edirlər.

AMKM-in Milli komanda daxilində hazırladığı mütəxəssislər respublikamızın aparıcı müəssisələrində, xarici ölkələrdə (Amerika, Almaniya, Rumıniya, İngiltərə, Yunanıstan və s.) çalışırlar.

AMKM respublika daxilində Milli Kulinariya Mədəniyyətinin təbliği üçün çox iş görür. Ötən dövr ərzində televiziya da yüzlərlə müxtəlif tipli çıxışlar, mətbuatdakı yazılar Azərbaycan mətbəxinə diqqəti artırmış, ölkədə Gənc Kulinarların respublika müsabiqəsi, evdar qadınların respublika mətbəx çempionatları, Ailələrin respublika kulinariya yarışları, Barmenlərin respublika müsabiqəsi, Turizm günü bayramı daxilində Azərbaycanın regional mətbəxləri nümayiş etdirilmiş, dəfələrlə ali, orta ixtisas məktəblərində, Müəllimlərin Təkmilləşdirilməsi İnstitutunda görüşlər keçirilmiş, lisey, kollec və institutların tələbələrinə mühazirələr oxunmuş, təcrübə keçmələrinə köməklik edilmişdir.

AMKM dəfələrlə “Azərbaycan Milli Kulinariyası və kütləvi qidalanmanın müasir vəziyyəti, inkişafı yolları” mövzusunda elmi-praktiki respublika konfransları keçirmiş, xarici ölkələrdən və respublikadan göndərilən elmi işlərə rəylər vermiş, “Azərbaycan Milli mətbəx mədəniyyətinin kompleks tədqiqatı” mövzusunda ilk namizədlik dissertasiyasını müdafiə edilmişdir. Azərbaycanda bu sahədə ilk jurnal – “Kulina” yaradılmışdır.

AMKM nəinki Respublikada, eyni zamanda onun hüdd- larından kənarda da yüksək reytingə malikdir.

AZƏRBAYCAN MİLLİ KULİNARIYA ASSOSİASI- YASI (AMKA) – ictimai, qeyri-hökumət təşkilatı kimi 1987-ci ildən fəaliyyət göstərir və Azərbaycan Milli Kulinariya Mərkəzinin tərkib hissəsi kimi tanınır (bax: *Azərbaycan Milli Kulinariya Mərkəzi* məqaləsi). 2005-ci ildə rəsmi qeydiyyatdan keçdikdən sonra ayrıca fəaliyyət göstərir. Real olaraq isə əvvəlki kimi hər iki təşkilat bir-birini tamamlayır. Azərbaycanın kulinariya sahəsində çalışan alimlərinə, mütəxəssis və peşəkarları öz ətrafında birləşdirir.

1992-ci ildən Ümumdünya Kulinariya Təşkilatları Birliyində Azərbaycanı müvəffəqiyyətlə təmsil edir.

AZƏRBAYCAN NANI – kişmiş qatılaraq yağlı xəmirəndən hazırlanan qənnadı məmulatı. Kərə yağı şəkər kirşanı ilə (1 kq un üçün 0,5 kq yağ, 300 q şəkər kirşanı götürülür) əzilir. 6-7 yumurtanın ağı köpük əmələ gətirənə qədər çalınır, sonra əzilmiş kərə yağı ilə qarışdırılır. Alınmış kütləyə yumurta sarısı, xırdalanmış qoz ləpəsi (150 q), zəfəran, kişmiş (250 q), doğranmış sukat əlavə edilir və fasiləsiz qarışdırmaqla un səpilir. Bütün kütlə 5-8 dəqiqə qarışdırılır. Hazır xəmir 0,5 kq-lıq paylara bölünür və həmin paylar düzbucaqlı çilinglər şəklinə salınıb fırın tavaalarına yığılır, üzərinə yumurta çəkilir və qənd yanığı ilə boyanır. Çilinglər temperaturu 170-190°C olan qızdırıcı şkafda 20-25 dəqiqə bişirilir. Soyuduqdan sonra çilinglərin üzərinə ortadan 40-45 mm enində və 7-8 mm qalınlığında isti üzük boya

(pomada) qatı çəkilir. Üzlük soyuduqdan sonra onun üstündən 8 mm enində daha bir qat çəkilir.

Üzlük boya hazırlamaq üçün qaynadılmış qənd tozuna patka vurulur və yenidən qaynadılır. Sonra 40°C temperaturədə soyudulur və narin, dənəvər konsistensiya (qatılıq) yarananadək çalınır. Çilinglərin üzərindəki üzük soyuduqdan sonra onlar 50 mm enində qıyqacı dilimlər şəklində doğranır.

AZƏRBAYCANSAYAĞI DƏMLƏNƏN ÇAY – müxtəlif əlavələrlə dəmlənən çay. Adı çay dəmlənərkən hər stəkan suya 1,5 q quru çay nəzərdə tutulur. Çini dəm çaydanı qaynar su ilə yaxalanır, içinə quru çay, çaydanın 1/3-i qədər qaynar su tökülür və qalın dəmirin üstündə vaxt odda 5 dəqiqə dəmlənir. Sonra çaydana ağzına qədər qaynar su əlavə edilir. Çay zövqə görə qənd, mürəbbə və s. ilə içilir. Süfrəyə nazik dilimlərlə doğranmış limon və müxtəlif şirniyyat qoyulur. Çayı şirin içmək istəyənlər üçün şəkər tozu da verilir. Çay dəmləyərkən quru çaya müxtəlif ətirli əlavələr (ədviiyyat) də qatmaq olar. Zirə, reyhan, qızılgül ləçəkləri, zəncəfil, hil, darçın, mixək, yemişan, kəklikotu, itburnu ilə bir yerdə dəmlənmiş çay ətirli, dadlı olmaqla bərabər, müalicəvi əhəmiyyətə də malikdir. Hər 5-6 quru çaya 2-3 q ədviiyyat qatılmalıdır.

AZƏRBAYCANSAYAĞI TURŞ KƏLƏM – çuğundurla turşuya qoyulmuş kələm.

AZƏRBAYCAN ŞİRNİYYATI – Azərbaycan qədimdən öz şirniyyatı ilə Yaxın və Orta Şərqdə, eləcə də qonşu dövlətlərdə şöhrət qazanmışdır. Azərbaycan şirniyyatı istehsalında un, şəkər, yağ, yumurta, süd məhsulları ilə yanaşı müxtəlif ədviiyyatlardan, qərzəkli meyvələrin (qoz, fındıq, badam, püstə) ləpələrindən də istifadə edilir. Azərbaycan şirniyyatının bir çox çeşidi düyü ununa kərə yağı, quyuq cızdağı, zəfəran, keşniş toxumu, güləb və digər ətirvericilər əlavə edilməklə hazırlanır. Bakıda daha çox unlu şirniyyat məmulatları, o cümlədən *şəkərbura*, *Bakı paxlavası*, *Bakı mütəkkəsi*, *şorqoğalı*, *südlü çörək*, *Bəyimçörəyi* və s., Gəncədə isə şirin nazik, *zilviyə*, *Gəncə paxlavası*, *düyü halvası*, *riştə paxlavası*, *zəfəranlı nazik* və s. məmulatlar bişirilir. Naxçıvan bölgəsində *Naxçıvan paxlavası*, *Orduhad dürməyi*, *qozlu borucuq*, *badamlı borucuq*, *zəncəfilli biskvit*, *şəkərçörəyi*, *alana* və digər məmulatlar hazırlanır. Şəkiddə *Şəki paxlavası*, *qırmabadam*, *tel*, *peşvəng*, ovma, *külçə*, *fəsəli*, *bamiyə*, *keşniş noğulu*, *taxta şirni*, *düyümə şirni*. Tovuzda əsasən *qatlama*, *şirin kömbə*, *umac halvası*, *unlu halva*, *fəsəli quymaq* və s. Qubada isə *Quba paxlavası*, *bükmə* (düyü unundan), *Quba tıxması* və s. bişirilir.

Şorq şirniyyatı qrupunda ayrıca yeri olan Azərbaycan şirniyyatının 100-ə qədər çeşidi vardır. Ona görə də şorq şirniyyatı kimi, Azərbaycan şirniyyatı əsas xammalına, hazırlanma xüsusiyyətlərinə və dad-tamına görə bir neçə qrupa ayrılır.

1. *Karameləoxşar Azərbaycan şirniyyatı* hazırlanarkən şəkər tozu su ilə qarışdırılıb qaynadılır, kəfi yığıldıqdan sonra ona limon turşusu və ya patka əlavə edilib tərkibində

1,5-3% su qalana qədər bişirilir. Bişirilmiş karamel kütləsinə ətirvericilər, bir çox hallarda qoz, fındıq, badam, küncüd və s. bu kimi bitkilərin ləpəsi əlavə edilir. Badamlı nabat, qırmabadam, düymə şirni, nabat, pərvərdə, taxta şirni, peşmək, şəkər-pendir, şəkərli badam, şəkərli fındıq və s. növləri istehsal edilir. 2. *Konfetəoxşar Azərbaycan şirniyyatı* şəkər və su ilə bir qədər az bişirilir. Həmin şərbətin tərkibində 7-15% su ola bilər. Şərbət qovrulmuş düyü unu, kərə yağında qovrulmuş əla sort buğda unu, qərzəkli meyvə ləpələrinin qırıntıları, müxtəlif meyvə-giləmeyvə quruları ilə işlənir. Belə şirniyyatlara badam noğulu, badam noxud, qozlu yumru şirni, ərik qaxı, keşniş noğulu, şirin çörək, şirəyə tutulmuş əncir, şirəyə tutulmuş gavalı və s. aiddir. 3. *Unlu Azərbaycan şirniyyatı* hazırlanarkən xəmir acıxəmrə üsulu və birbaşa maya ilə, yağlı yumurtadan çalınma üsulu, mayalı və mayasız qat-qat xəmir üsulu və digər üsullarla yağrulur. Xəmirin içərisinə qərzəkli meyvələrin ləpəsi, toz-şəkər və ədviiyyatlardan hazırlanmış içliklər qoyulur. Burada meyvə püresindən, yağla

toz-şəkərin çalınma un ilə qarışdırılmasından alınan içlikdən də istifadə edilir. Unlu Azərbaycan şirniyyatının çeşidi daha çoxdur. *Azərbaycan nani*, *badambura*, *badı*, *Bakı qurabiyəsi*, *Bakı paxlavası*, *Bakı mütəkkəsi*, *ballı badı*, *Bərdə nani*, *Qarabağ kətəsi*, *qatlama*, *qozlu borucuq*, *Quba bükməsi*, *Quba paxlavası*, *fəsəli*, *şorqoğalı*, *şəkərbura* və s. çeşiddə istehsal edilir. 4. *Meyvə əsaslı şirnilər*. Bir sıra şirnilər meyvələr və bitkilər əsasında hazırlanır; bunlardan mürəbbələri (bax: mürəbbə), meyvə özmlərini, əncir fərocini, alanəni, rıçalı (ırqalı), sucuğu göstərmək olar. 5. *Nişasta tərkibli şirniyyata* daha çox paldalar, rahatlukumlar, səməni halvaları aid edilir.

AZUQƏ – azuqə sözünün tarixi təkamülü as – az – azu – azuq – azuqə – orzaq formalarında mövcud olmuşdur. Bu qədim kök türk dillərində bir neçə mənada işlənmişdir:

- 1) yemək ehtiyatı;
- 2) yol ehtiyatı, yol azuqəsi;
- 3) orzaq, azuqə;
- 4) məhsul, məhsullar, hasilat.

Bb

BAD (təndirin badı, badlı) – bəzi təndirləri hazırlayarkən istifadə edilən material. Gildən uzunsov qalın kəndir formasında hazırlanıb, təndirin özülünə halqa kimi birləşdirilir. B.-lar üst-üstə qoyulur və təndirin divarlarını təşkil edir. Belə təndirə badlı təndir deyilir.

BADAM (Amygdalus) – gülçiçəklilər fəsiləsindən olan badam ağacının meyvəsi. Ləpəsində amiqdalin qlükozidi, orta hesabla 6%-ə qədər su, 21% azotlu, 13% azotsuz maddə, 54% yağ, 4% sellüloz, 2% kül var. Ləpəsi yeyilir, qənnadı məmulatlarının hazırlanmasında və təbabətdə, qabığı isə şərəb və konyak istehsalında istifadə edilir. Müxtəlif xəstəliklər zamanı bədəni gücləndirən qida kimi məsləhət görülür. **BADAMBURA** – xəmir və badamdan hazırlanan *qənnadı məmulatı*. Təxminən 1 kq una 500–600 q xama qatıb xəmir yoğrulur. Xəmindən 200–300 q-lıq tikələr kəsilib kündələnilir və 2 mm qalınlığında yuxalar yayılır. Yuxanın üzərinə yağ sürtülür və borucuq formasında bükülür. Sonra borucuq kündələnilir, 40–50 qr-lıq hissələrə bölünür və 5–6 mm qalınlığında yayılır. Xəmirin ortasına 30 q içlik qoyulur, sonra şəkərbura formasında bükülüb kənarları birləşdirilir, fırında 150–180°C temperaturda 25–30 dəq. bişirilir. İclik hazırlamaq üçün 0,5 kq badamın qabığı soyulur, maşından keçirilib xırdalanır və eyni miqdarda şəkər tozu ilə qarışdırılır, sonra hil əlavə edilir. Bişdikdən sonra B.-nın üzərinə qənd kirşanı səpilir.

BADAMÇÖRƏYİ – çörək növü. İçinə şəkər və döyülmüş badam qarışığı qoyulmuş xırda şirin çörək.

BADAMLI – mineral süfrə suyu. Naxçıvan MR-nin Şahbuz rayonunda çıxır. İon tərkibinə görə hidrokarbonatlı, xloridli, natriumlu, sulfatlı, kalsiumlu, maqneziumlu sulara daxildir. B.-nın mineralaşma dərəcəsi (1 l-dəki mineral komponentlərin miqdarı) nisbətən az olduğundan tamı xoş olur və süfrə suyu sayılır. B. həzmi asanlaşdırılır, iştahanı artırır, həmcinin qaraciyər, öd kisəsi, nəfəs yolları xəstəliklərinin müalicəsində işlədilir.

BADAMLI BORUCUQ – qənnadı məmulatı. Təqribən 1 kq una 400 q xama, 250 q kərə yağı, 100 q şəkər kirşanı, duz və maya əlavə edib xəmir yoğrulur. Sonra qaynar suda pörtülüb qabığı təmizlənmiş badam (təqr. 450 q) xırdalanır, ona şəkər tozu (450 q) və hil əlavə edib qarışdırılaraq iç hazırlanır. Xəmir gəldikdən sonra 40 q-lıq paylara bölünür və bunlar bir ucu digərindən bir qədər enli olan lent şəklində yayılır. Yayılmış xəmirin enli tərəfinin üstünə 30 q içlik qoyulur və lent borucuq şəklində bükülür. Üzərinə yumurta sarısı çəkilir və qızdırıcı şkafta 180–200°C temperaturda 20–30 dəq. bişirilir.

BADAMLI ƏZMƏ – badamla hazırlanan lobya əzməsi. Lobya hazır olanadək bişirilir, soyudulub soğan və badamla birlikdə otçəkən maşından keçirilir. Qarışığa gavalı, alça sousu və yaxud narşərab qatılıb, duz, istiot vurulur. Hamısı

yaxşı qarışdırıldıqdan sonra yağ və xırda doğranmış keşniş səpilir (yumşaq paşet və yaxud sıyıq konsistensiyasında olmalıdır). Əzmənin yumşaq alınması üçün lobya həlimi əlavə etmək lazımdır.

BADAMLI NABAT – badamla hazırlanan şirniyyat növü. Badam ləpəsi pörtülüb qabıqdan təmizlənilir və qurudulur. Qənd əridilərək (5 kq qənd üçün 1 l su götürülür) 8–10 dəqiqə qaynadılır. Sonra ona patka əlavə edib təkrar 25–30 dəqiqə qaynatmaqla karamel kütləsi mərmər masa üzərinə yayılır, ona vanil vurulur, 70–80°C temperatura qədər soyududan sonra övklənib tərkibindəki hava qovuquqları çıxarılır və bircinsli kütlə halına gətirilir. Sonra karamel kütləsi çubuq şəklində bükülür və diametri 2,5 mm-ə çatnadək ucları tədricən dartılır. Həmin uclardan 7–8 qramlıq tikələr kəsilib yayılır və içinə badam ləpəsi qoyulub bükülür. Hazır məmulat girdə formalı burma konfet şəklində olur. **BADAMLI PAXLAVA** – içliyi badamla hazırlanmış paxlava. İçliyi yalnız badamdan olan paxlava bir az quru çıxdığına görə bəzən ona başqa ləpələr də əlavə olunur. Badam-qoz qarışığından daha yaxşı paxlava alınır. Paxlavada adətən, badam – qoz – şəkər nisbəti 7:3:10 saxlanılır.

BADAM-NOXUD – qabaqcadan qaynadılıb sonra çiylək formasında nişastanın içinə yayılmış və üstünə narın badam qırıntısı səpilmiş alma və qaysı xəmirindən ibarət məmulat.

Əvvəlcə badam içi 5–7 dəqiqə 140–150°C temperaturda qurudulur, sonra soyudulub bıçaqlı vərdənə vasitəsilə 2–3 mm ölçüdə narın tikələrə doğranır. Eyni zamanda kartof nişastası 25–30 dəqiqə ərzində 35–40°C temperaturda qurudulur.

Tiyana əzilmiş qaysı, alma və qənd tozu tökülür. Bunlar arasıkəsilmədən qarışdırılaraq 1–1,5 saat qaynadılır və axırayaxın içinə patka qatılır. Qaynatmağa başlayanda kütlənin temperaturu 100–105°C, qurtaranda isə 105–110°C olmalıdır. Axırda qaynadılmış kütlənin tərkibində su 12–13% qalmalıdır.

Hazır meyvə kütləsinə əvvəlcə 1:2 nisbətə suda əridilmiş limon duzu, habelə qaysı cövhəri vurulub ciddi qarışdırılır.

Taxta tabağa, yaxud masa üzərinə quru kartof nişastası tökülür və səthində bərabər məsafələrlə çiylək, yaxud moruq giləmeyvəsi formasında fiqurlar oyulmuş vərdənə vasitəsilə nişastanın üzərinə naxış salınır. Sonra həmin naxışlı oyuqlara ucu kəsilmiş konusvari metal qıfndan meyvə kütləsi tökülür.

Qaysı və alma xəmiri suvaşqan olduğu üçün qaynadılmış kütlə lazımi formaya düşür.

20–25 dəqiqədən sonra məmulat bərkiyir, nişastadan çıxarılaraq metal şəkəbə üzərinə düzülür və silkələnib nişastadan azad edilir. Məmulatın üzərində qalmış nişasta soyuq su ilə yuyulub atılır. Bundan sonra məmulat 30–40 dəqiqə ərzində saxlanıb qurudulur, çünki nişasta yuyulanda məmulatın səthi yaş və suvaşqan olur. Ən axırda da məmulat narın doğranmış badam qırıntısı içində yuvarlanır.

BADBUDU – ölçüsü adi qarğıdalıdan kiçik olan qarğıdalı növü. B.-dan *qarğıdalı partlaması* (pop-korn) hazırlamaq üçün istifadə olunur.

BADƏ, qədəh, piyalə – bax: *Şərab badəsi*.

BADI, ballı badı – maya vurulmuş yağlı şirin xəmindən hazırlanan *qənnadı məmulatı*. Əvvəlcə yağ ilə zəfəran qarışdırılır, içinə yumurta sarısı, suda açılmış maya və tədricən un əlavə edilib (0,5 kq un üçün 350 q ərimmiş yağ, 1–2 yumurta sarısı götürülür) xəmir yoğrulur. Xəmir isti yerdə 30 dəqiqə saxlandıqdan sonra 1,5 sm qalınlığında yayılaraq paxlava şəklində doğranır. Məmulatın üzərinə naxış salınır. B. tavada 180–190°C temperatura qədər qızdırılmış yağ içərisində tünd sarı rəng alanadək qızardılır. Qızardılmış B.-lar aşıüzünə yığılır və balın artığı süzülür. Hazır B.-nın üzərinə qənd kirşanı və döyülmüş darçın səpilir.

BADIMCAN – tərəvəz bitkisi. Meyvələrinin forması armudvari və ya silindrik, rəngi qara-bənövşəyi, tünd və acıq bənövşəyi, boz-yaşıldır. Tərkibində 7,1–11% quru maddə, 2,7–4,1% şəkər, 0,6–1,4% zülal, 0,1–0,4% yağ, kalsium, fosfor və dəmir duzları var. B.-dan müxtəlif Azərbaycan yeməkləri hazırlanır. B. turşuya qoyulur, ondan mürəbbə bişirilir; konserv sənayesi üçün qiymətli tərəvəz xammalıdır. B. ateroskleroz xəstəliyinə qarşı ön yaxşı vasitədir.

BADIMCAN ÇİĞİRTMASI – badımcandan hazırlanan xörək. Badımcanın qabığı soyulub doğranır, duzlanır və acı suyu çıxarılır və soğanla yağda qızardılır. Sonra xörəyin üstünə çalınmış yumurta tökülüb hazır olanadək bişirilir. Zövqdən asılı olaraq B.ç.-na pomidor da əlavə edilir. Süfrəyə verilərkən xörəyin üstünə doğranmış göyörti səpmək olar.

BADIMCAN DOLMASI – bax: *Dolma*.

BADIMCAN ƏZMƏSİ – əzmə növü. Qabığı soyulmamış badımcan ağzıbağlı tavada bişirilir. Qabığı soyulur və xırda-xırda doğranır. Duz, istiot vurularaq zeytun yağı ilə qarışdırılır, üzərinə reyhan və yaxud keşniş səpilir.

BADIMCAN KÜRÜSÜ – badımcandan hazırlanan qəlyanaltı. Badımcan yuyulur, qabığı soyulub dördküncə formada kəsilir, duzlanır. Acı suyu çıxarılmış badımcan tavaya tökülüb bitki yağında qızardılır. Buna bitki yağında qızardılmış soğan, ot maşınından, ya da sürtgəcdən keçirilmiş bibər və pomidor, duz, istiot qatıb qızartmaqda davam edilir. Hazır B.k. isti-isti sterilizə olunmuş bankalara yığılır, dəmir qapaqla kəpəklənir.

BADIMCAN QATLAMASI – badımcan yuyulduqdan sonra 1 sm qalınlığında dairə şəklində doğranır və tavada qızardılır. Pomidorlar 4 hissəyə bölünərək başqa tavada bişirilir. Halqavari doğranılmış bibərlər qızardılır. Sonra boşqaba bir lay badımcan düzülür, üzərinə bişmiş pomidor tökülərək yayılır, bir az qızardılmış bibər, əzilmiş sarımsaq əlavə edilərək duz səpilir. Üzərinə bu qayda ilə yeni laylar yığılır. B.q. süfrəyə verməzdən 1 saat əvvəl üzərinə xırda doğranılmış şüyüd və cəfəri tökülür.

BADIMCAN QƏLYƏSİ – xörək növü. Halqa şəklində doğranıb qızardılmış badımcan dərin tavaya və ya enli yastı

qazana düzülür. Qabığı soyulmuş pomidor ayrıca pörtülüb əzilir və badımcanın üstünə tökülür, yağda qızardılmış soğan, otçəkən maşında çəkilmiş qoz əlavə edilir, duz, istiot və darçın vurulub domə qoyulur. 20–25 dəqiqəyə qədər hazır olur. Süfrəyə sarımsaqla verilir.

BADIMCAN MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

BADIMCAN MÜSƏMMASI – badımcan və ətdən hazırlanan xörək. Qoyun və ya mal əti yağda qızardılır, ona qızardılmış soğan, limon duzu, ədviyyat və azacıq işgənə (ət suyu) əlavə edilib öz buğunda bişirilir. Sonra xörəyə qabığı soyulub, doğranıb qızardılmış badımcan (təqribən ət qədər götürülür) və azacıq əzilmiş sarımsaq tökülür hazır olunca bişirilir, doğranmış göyörti səpilib süfrəyə verilir.

BADIMCAN PƏTƏSİ – xörək növü. Badımcanın qabığı soyulur, kub formasında doğranır, duzlanır, acı suyu sıxılıb azca pörtlənir. Tavada qovrulmuş soğana, badımcan əlavə edilərək birlikdə qovrulur. Üzərinə acı bibər, yumurta, duz vurulub əzilir. Bişənə yaxın xörəyə əzilmiş sarımsaq və göyörti səpilir.

BADIMCAN-POMİDOR QIYMƏSİ – xörək növü. Badımcan və soğan xırda doğranaraq qızdırılmış yağa tökülür və ağzıbağlı tavada arabir qarışdırılaraq bişirilir. Hazır xörək doğranılmış pomidor, qırmızı bibər və göyörti ilə bəzədilərək süfrəyə verilir.

BADIMCAN SİRDAĞI – xörək növü. Nazik, az tumlu badımcanlar seçilir, tavaya toxunacaq tərəfləri soyulur, ortadan uzununa 4 yerə bölünür, amma saplaq tərəfdən ayrılır. Duzlanıb 0,5 saat saxlanır, sonra sıxılıb yuyulur. Tavada hər iki üzü qızardılıb dərin tavaya və ya enli qazana yığılır. Pomidorlar yuyulub iki yerə bölünür və hər iki üzü qızardılıb badımcanın üstünə düzülür. 100 q su tökülür və vaxt odda 40 dəqiqə bişirilir. Hazır sırdağ 5 dəqiqə saxlanıb sonra süfrəyə verilir. Yanına şor balıq, yemiş və ya qarpız qoyulur. Bəzən plov qarası kimi də yeyilir.

BADIMCAN TƏRƏSİ – bax: *Tərə*.

BADLI TƏNDİR – bax: *Bad*.

BADYA – məişətdə işlədilən altıgen qab. Misdən, saxsıdan və s.-dən düzəldilir. İçinə süd sağılır, müxtəlif maye tökülür.

BADYAN – Magnoliaceae fəsiləsindən ədvə. Xəmir məmulatlarının (qoğal, peçenye, xörək-bulka və s.) bişirilməsində müxtəlif meyvə, giləmeyvə və tərəvəzdən hazırlanan şirələrin, sorinləşdirici içkilərin təminin yaxşılaşdırılmasında istifadə edilir. Müxtəlif ot, balıq və tərəvəz tərkibli xörəklərə də qatılır.

BAĞ – meyvə yetişdirmək üçün meyvə ağacları əkilmiş sahə.

BAĞAYARPAĞI – bitki növü. Azərbaycanda 14 növü yayılmışdır, bunlardan təbabətdə ən çox böyük bağayarpağı istifadə olunur. B. adi alaq bitkisi kimi Azərbaycanın bütün rayonlarında bitir. Təbabətdə onun yarpaqları və otundan geniş istifadə olunur. Tərkibində aukubin adlanan qlükozid, polisaxaridlər, flavonoidlər, aşı maddələri, alkaloidlərin izi, fitonsidlər, acı maddələri, karotin, askorbin

turşusu və s. vardır. Təbabətdə öskürəyə qarşı istifadə olunan preparatların tərkibinə daxil edilmişdir. Xalq təbabətində B.-dan dəri yaralarının müalicəsində, xüsusən çiban və irinli yaraların tez sağalması üçün geniş istifadə olunur. **BAĞIRBEYİN** – xörək növü. Quzunun quyruq və qaraciyəri (qara bağırı) bir yerdə suda bişirilir. Quzunun başı isə ayrıca bişirilir. Bişmiş qaraciyər və quyruq əzilib bir-birinə qarışdırılır, sonra ona başdan çıxarılmış beyin də əlavə olunur. Bağırbeysin ayrıca xörək kimi, həmçinin plov qarası kimi verilir.

BAĞIRSAQ – qoyunun şirin bağırsağı. Ondan kolbasa məmulatlarının hazırlanmasında, əsasən isə cızbızın bişirilməsində istifadə edilir. Bax: *Cızbiz*.

BAKİ QURABİYƏSİ – bax: *Qurabiyə*.

BAKİ PAXLAVASI – Azərbaycanda geniş yayılmış şirniyyat növü. B.p.-nı hazırlamaq üçün bir qədər un və mayanı



Bakı paxlavası

ilıq süddə (25–30°C) acır, şəkər əlavə edirlər. Əvvəlcədən ələnmiş una həmin maya, yumurta sarısı, yağ əlavə edilir, südlə xəmir yoğrulur (1 kq əla növ una təqr. 300 q yağ, 2 yumurta sarısı, süd isə apardıqca işlənir). Xəmirin gəlməsi üçün onu bir qədər isti yerə qoymaq lazımdır. Hazır xəmindən 12 gündə ayrılır: ikisi 2 mm, 10-u isə 0,5 mm qalınlıqda yayılır. Yuxaların forma və ölçüsü paxlavanın bişiriləcəyi qabdan asılıdır. Yağlanmış və azca un səpilmiş tavaya əvvəlcə qalın yuxa salınır, üzərinə yağ çəkib, içlik tökülür. Sonra bu qayda ilə bütün nazik yuxalar və axırda da qalın yuxa qat-qat salınır. Axırncı yuxanın üzərinə yağ vurulmadan, yalnız zəfəranlı yumurta sarısı çəkilir. Alınmış kütlə səliqə ilə romb şəklində doğranır, hər rombun ortasına badam, yaxud fındıq ləpəsi qoyulub azca basılır. Paxlava fırında bişirilir. Bir qədər bişdikdən sonra paxlavanın üzərinə dağ şirə (0,5 stəkan bal və 0,5 stəkan yağdan hazırlanır; bəzən balı qəndlə əvəz edirlər) gəzdirilir və yenidən bişməyə qoyulur (təxm. 10–15 dəq.). Paxlavanın içliyi xalis badamdan, fındıq ləpəsindən və yaxud bunların qarışığından hazırlana bilər. B.p. adətən xalis qoz ləpəsindən bişirilir. Ləpə qabıqdan təmizlənir (qoz və fındığı qovuraraq, badamı isə 1–2 dəq. qaynar suya

salıb çıxarmaqla), ləpəçəkən, yaxud ətçəkən maşının iri gözündən keçirilir, ona bərabər miqdarda şəkər qatılır, hil vurulur və yaxşıca qarışdırılır. İçliyə bir qədər güləb də vurmaq olar.

BAL – arıların bal verən bitkilərdən hazırladığı şəkərli qida məhsulu. Təbii B. 2 cür olur: çiçək balı (müxtəlif bitkilərin çiçək nektarından toplanır) və şirə balı (yarpaq və gövdələrin şirin ifrazatından alınır). Təzə B. maye konsistensiyalıdır. Suyu buxarlandıqca yetişir və qatılaşır, invertaza fermentinin təsiri ilə nektardakı saxaroza qlükoza və fruktoza çevrilir. B. yetişdikdə arılar şanları mum qapaqlarla bağlayır. B. şəffaf (rəngsiz), açıq sarı və müxtəlif çalarlı tünd rənglərdə olur. Tərkibində 13–20% su, 80% -dən çox karbohidrat (əsasən 35% -dək fruktoza, az miqdarda saxaroza, maltoza və s.), 0,4% zülal var. Bundan başqa B.-ın tərkibində üzvi turşular (alma, limon turşusu,



Pətək

qlükon və s.), fermentlər (amilaza, katalaza, invertaza və s.) aromatik və mineral maddələr (K, Na, Ca və s.) az miqdarda vitaminlər (B₁, B₂, B₆, PP, C, K₁, E) olur. B. qiymətli, yüksək kalorili qida məhsuludur. B.-dan Azərbaycan mətbəxində çox qədimdən istifadə olunur. B. yağla, qaymaqla süfrəyə verilir, qatıqla qarışdırılıb içki hazırlanır, müxtəlif şirniyyat və qənnadı məmulatının (Şəki paxlavası, qoznək), şirin xörəklərin, halvaların hazırlanmasında istifadə edilir, iskəncəbi, şərbət və s. içkilərin tərkibinə daxil edilir.

BAL ARISI – bal verən arı növü. B. a. ailəsi bir pətəkdə yaşayan bir ana, bir neçə yüz erkək və bir neçə min işçi arıdan ibarətdir. Belə arı ailəsi bir mövsüm ərzində 130–150 kq (bəzən 300 kq-a qədər) bal toplayır.

BALATI – bax: *Acıtma*

BALDIRĞAN (*Heracleum L.*) – qida və ədvə bitkisi. Dünya florasında 70, Azərbaycanda 8 növü yayılmışdır. B.-dan müxtəlif məzələr, şoraba hazırlanır, bəzi xörəklərin (kükü, göyörti kətəsi və s.) bişirilməsində istifadə edilir.

BALIQ – qəlsəmə ilə tənəffüs edən və bədən temperaturu dəyişən, ətrafları üzgəc şəklində olan onurğalı su heyvanları. İki sinfi var: dəyirmiağızlılar və əsl B. Əsl B. (Pisces) 7 yarım sinifə bölünür: akantodlar, artrodirlər və qanadlı

balıqlar ancaq qazıntı halında tapılmışdır. B. bütün okeanlarda, dənizlərdə, çaylarda, göllərdə və s. su hövzələrində yayılmışdır. B.-ların çoxu kürü tökür, bir qismi isə diri doğur. Mayalanma adətən suda gedir. B.-lar müxtəlif vaxtda kürü tökürlər. Qidaları müxtəlifdir. Körpə B.-lar kiçik planktonlarla, böyükdən sonra isə digər balıqlarla və s. ilə qidalanırlar. Azərbaycan mətbəxində B.-dan müxtəlif yeməklər hazırlanır. Bax: *Balıq kababı*, *Balıq qızartması*, *Balıq çıxırtması*, *Balıq küküsü* və s.

BALIQ BASDIRMASI – balıqdan hazırlanmış yemək. B.b. əsasən, axçalı (pulcuqlu) balıqlardan hazırlanır. Balığın içi təmizlənilib, duzlanaraq axçalı halda təndirdə, közün altında bişirilir.

BALIQ BOZBAŞI – balıq xörəyi; balıq iri tikələrə, soğan isə halqavari doğranılıb qızardılır. Sonra bunlar tavaya yığılıb üzərinə 1/2 litr su, dəfnə yarpağı, ətirli istiot, təmizlənmiş kartof, pomidor əlavə edilərək kartof hazır olana qədər bişirilir. Zövqə görə duz vurulur. Süfrəyə verilmədən üzərinə quru nanə, kəklikotu və yaxud xırda doğranılmış şüyüd səpilir, yanında təzə və yaxud marinadlaşdırılmış tərəvəz verilir. **BALIQ BUĞLAMASI** – balıqdan hazırlanan xörək. Balıq (ağbalıq, sıf balığı, çəki balığı, ziyad balığı və ya xəşəm) lay-lay doğranır, duz, istiot vurulur və qızardılır. Kartof təmizlənilib yastısına doğranır və qızardılır. Bir lay balığın üzərinə bir lay kartof yığılır, üstünə alça və keşniş tökülür, sonra bu qayda ilə ikinci cərgə yığılır (1,5 kq balıq üçün 1 kq kartof, 200 q alça, 2–3 dəstə keşniş götürülür). Azca qaynar su əlavə edilib 20–25 dəqiqə bişirilir.

BALIQ ÇIĞIRTMASI – balıqdan hazırlanan yemək. Balıq pulcuqlardan və içalatdan təmizlənir, yuyulur və xırda (30–35 q-lıq) tikələrə doğranır. Tikələr duzlanır, unla urvalanır və tavada qızardılır. Sonra bunun üzərinə yağda qızardılmış soğan və çalınmış yumurta əlavə edilir, hazır olanadək bişirilir.



Balıq çıxırtması

BALIQ DOLMASI – 1. Balıq ətindən hazırlanan dolma. Bax: *Dolma*. 2. İçi doldurulmuş balıq, ləvəngi.

BALIQ ƏZMƏSİ – kütüm balığından hazırlanan yemək. Balıq onurğa sümüyü və iri sümüklərdən təmizlənir. Sonra ət xırda sümüklərin əzilməsi üçün 3 dəfə ətçəkən maşından keçirilir və ət əzməsi kimi hazırlanır. Bax: *Ət əzməsi*. **BALIQ XÖRƏKLƏRİ** – balıq ətindən hazırlanan xörəklər. Balıqdan kulinar məmulatları istehsal etmək üçün soyudulmuş, dondurulmuş balıqlardan, 1-ci növ duzlu balıq ətindən, balıq yarımfabrikatlarından istifadə olunur. Bunlara təzə balıq məmulatları, balıq qiyməsi və balıq kürüsündən ibarət aspazlıq məmulatları aiddir. Təzə balıqdan kulinar məmulatları hazırlamaq üçün bişirmə, qızartma, pörtmə və buğda bişirmə kimi isti emal üsulları tətbiq edilir. Təzə məmulatlara qızardılmış balıq, müxtəlif sous və qarnirlərlə balıq, soyutma, zels, rulet, həlməşik altında balıq və bişmiş balıq aiddir.



Balıq kababı

BALIQ KABABI – balıqdan bişirilən kabab. Balıq kababı yarımfabrikatı üçün əsasən nərə balığı fəsiləsindən olan balıqlardan istifadə edilir. Təmizlənmiş balıq ətini 20–40 qramlıq tikələr halında doğranır, ağac (və ya plastmas) çubuqlara girdə doğranmış soğanla birlikdə keçirilir və bir saat ərzində xüsusi hazırlanmış marinadda (üzüm sirkəsi, duz və ədviyyatdan hazırlanmış sulu məhlul) saxlanılır. Sonra tikə kabab kimi bişirilir. Balıq kababı yarımfabrikatı çox vaxt dondurulmuş halda satışa verilir. Yarımfabrikat selofana və ya perqamentə bükülür və həmin paketlər polimer materiallardan olan formalı yeşiklərə, yaxud karton qutulara yığılır. Balıq kababı yarımfabrikatının ətri spesifik olmalı, sirkə və soğan ətri verməlidir. Tərkibində xörək duzunun miqdarı 1,5–2,0%, turşuluğu 0,2–0,8%, kütləyə görə balıq ətinin miqdarı 78–82%, soğan isə 18–22% olur. **BALIQ KÜKÜSÜ** – quru balıqla hazırlanan kükü. Qurudulmuş balıq (kütüm, xəşəm, çapaq və s.) buğda bişirilib dərisi soyulur və tıxdan təmizlənir. Baş və ya göy soğan narın doğranıb qızardılır, ona balığın tikələri əlavə edilir. Üstünə göyörti ilə birlikdə çalınmış yumurta tökülür və hazır olanadək bişirilir. B.k. süfrəyə verilmədən paxlava şəklində doğranıb üstünə yağ tökülür.

BALIQ QIZARTMASI – qızardılmış balıq eti. Hazırlamaq üçün yalnız yağlı balıq növlərindən istifadə edilir. Xırda balıqlar bir qayda olaraq bütöv halda, iri və orta ölçülü balıqlar isə əvvəlcədən 150–250 q kütlədə tikələrə bölünməklə emal edilir. Bəzən balıq tikələri əvvəlcə unla urvalanır, sonra yumurta, un, su, duz qatışıqından hazırlanmış kütloyə batırılır və yenidən çörək suxarısında urvalanır. İlan balığı urvasız qızardılır. Balığı 160°C-dən yüksək olmayan temperaturda 6–20 dəq. bitki yağında qızadırlar.



Kütüm qızartması

BALIQ LƏVƏNGİSİ – bax: *Ləvəngi*.



Balıq ləvəngisi

BALIQ LÜLƏSİ – balıq kababı növü. Nərə balığı dəridən, qığırdaqdan təmizlənib soğan və quyuqla bir yerdə



Balıq lüləsi

ətçəkən maşında çəkilir (1 kq balığa 200 q quyuq, 300 q soğan), duz, istiot vurulub 1–1,5 saat soyuducuda saxlanır, sonra lülə şəklində şişə çəkilib manqalda bişirilir. Yayda pomidorla, qışda narşərab və ya giləmərsə turşusu ilə yeyilir. **BALIQ MÜTƏNCƏMİ** – əsasən kütümdən, bəzən də çəki və ya xəşəmdən hazırlanan xörək. Balıq yaxşıca təmizlənib yuyulur, orta ölçüdə tikələrə bölünür. Duz, istiot vurulub yağda qızardılır. Çox tünd olmayan sirkə (tünd sirkəyə bir qədər qaynanmış su əlavə edilir) doşabla qarışdırılaraq (doşab olmadıqda, şəkərdən də istifadə etmək olar) sirkə-doşab hazırlanır. Dərin tavaya lay-lay qızardılmış soğan, balıq, xırdalanmış qoz ləpəsi yığılır, üzərinə sirkə-doşab tökülür, bir qədər zəfəran şirəsi vurulur, qapaqla örtülüb 30–40 dəq. vaxtda bişirilir.

BALIQPLOV – balıqla bişirilən döşəməplov. Hazırlamaq üçün balıq təmizlənir, içi çıxarılır, yuyulur və tikələrə bölünür. Sonra duzlanaraq tavada yağda qızardılır. Düyü-dən zəfəran şirəsi əlavə etməklə adi qaydada plov bişirilir. Hazırlanmış balıq dibinə düyü tökülmüş qazana qoyulur, üstünə yeni düyü tökülür, ağzı örtülüb vaxtda dəmə qoyulur və hazır olanadək bişirilir. B.p.-u süfrəyə verərkən plov təcik şəklində boşqaba çəkilib, üstünə balıq tikələri qoyulur və yağ tökülür.

BALIQPLOV ALTI – içi doldurulmuş balıq və yarı bişirilmiş, süzülmüş düyü ilə hazırlanan plov (içə turşu, ərik qurusu, üzərinə kişmiş, qoz qatılır).

BALIQ SIRDAĞI – balıq xörəyi. Əsasən ağ balıqdan, sıf balığından, kütümdən (ziyad balığı), xəşəmdən hazırlanır. B.s. iki növ olur: qış sırdağı və yay sırdağı. Qış sırdağını bişirmək üçün balıq pulcuqdan təmizlənir. Uzununa 2 bölünüb 100–120 q-lıq tikələrə ayrılıb yağda qızardılır. Cəfəri ilə sarımsaq ət maşından keçirilib yağda qızardılır və balığa qatılır. Üzərinə abqora və su əlavə edilərək 15–20 dəq. bişirilib süfrəyə verilir. Yay sırdağını hazırlayarkən 0,5 kq pomidor dairəvi doğranıb balığın üstünə yığılır. Maşından keçirilib qovrulmuş sarımsaq əlavə edilir, üzərinə təzə alça döşənir, su töküüb 15–20 dəqiqə bişirilir. 1,5 kq balıq üçün 4–5 dəstə cəfəri, 150 q abqora, 150 q sarımsaq, 600 q yağ götürülür.

BALIQ SOYUTMASI – adətən yağsız balıqlardan, xüsusilə pulcuqlu balıqlardan suda bişirməklə hazırlanan xörək.



Balıq soyutması

Suda bişirilmiş balıq süfrəyə verilir, suyunu isə adətən istifadə etmirlər.

BALIQ ŞORBASI – əsasən Lənkəranda bişirilən duru xörək növü. Təmizlənmiş ağ balıq suda bişirildikdən sonra xırda kub halında doğranılır. Balığın suyu süzülür və ocağa qoyulur. Kub halında doğranılmış soğan yağda qızardılır. Sonra üzərinə doğranılmış kök, bolqar bibəri və acı bibər qatılır. Qızarana yaxın soyulub doğranılmış pomidor əlavə edilir və ocaqdan götürülür. Ocaqdakı qazana buğda yarması tökülür, bişənə yaxın kub halında doğranılmış kartof, balıq və soğan əlavə olunaraq limon sıxılır və göyerti vurulur.

BALIQ TURŞKABAB – təmizlənmiş ağ balıq 35–40 q-lıq tikələrə doğranılıb, üzərinə limon suyu, duz, istiot, tomat və xama vurularaq marinada qoyulur. Cəfəri çox narın doğranılır, sarımsaq əzilir. Qızdırılmış yağlı tavada balıq qızardılır. Ayrıca tavada doğranılmış cəfəri yağda qızardılaraq balığın üzərinə tökülür. Sonra isə sarımsaq, limon suyu, bişmiş balıq suyu və ya su əlavə olunaraq 5–10 dəq. bişirilir. Hazır olduqda yemək nisbətən turşməzə olmalıdır. **BALIQTƏMİZLƏYƏN ALƏT** – balıqları pulcuqdan təmizləmək üçün istifadə edilən mexaniki və ya elektrik aləti.

BALIQ YƏXNİSİ – bax: *Yəxni*.

BALQABAQ – bax: *Qabaq*.

BALQABAQ QUTABI – qutab növü. Hazırlamaq üçün balqabaq qabıqdan təmizlənir, kubik şəklində doğranır,



Balqabaq qutabı

bulyon əlavə edilərək ağzı örtülü halda bişirilir. Soğan ayrıca yağda qızardılaraq balqabağa qatılır, sonra ona duz vurularaq qatışdırılır və soyudulur. Nar təmizlənir, dənələnir, narın döyülmüş darçınla hazırlanmış püreyə əlavə edilir və yaxşıca qarışdırılır. Bərk xəmir yoğrulur, 1 mm qalınlığında, yayılır, dairələr şəklində kəsilir. Həmin dairələrin ortasına hazırlanmış balqabaq qoyulur, aypara şəklində bükülür və kənarları qatlanır. Sonra hər iki tərəfi yağda qızardılır.

BALQABAQ MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

BALLIBADI – bax: *Badı*.

BALLI QAYĞANAQ, *Naxçıvan qayğanağı* – əvvəlcə yağ tavada qaynadılır və qaynayan yağa duzla yax-

şıca çalınmış yumurta tökülüb qarışdırılır. Yumurta bişəndən sonra oddan götürülür və üzərinə bal tökülür. Bal tam ərilib yumurtaya keçəndən sonra qayğanaq süfrəyə verilir. **BALVA**, *balba* – duru xörək növü. Düyü 30 dəq. suda bişirilir. Sonra xörəyə xırda doğranmış göyerti (ispanaq, balva və bir qədər göy soğan), suda çalınmış un tökülür, hazır olana yaxın isə yağ, isladılmış lavaşana, duz, istiot və çalınmış yumurta əlavə edilir.

BAMİYƏ – un, yağ və şəkərdən bişirilən şimiyyat. Bamiyə bitkisinin meyvəsi formasında hazırlandığı üçün belə adlanır. Un ələnilib qazana tökülür və ona duz, qida sodası vuru-



Bamiyə

lur. Qaynar su əlavə edilərək bişmiş xəmir yoğrulur, soyuduqdan sonra yumurta vurulub masa üzərində bərk xəmir şəklində salınır. Həmin xəmir ətçəkən maşından keçirilir (ətçəkən maşına bıçaq yerinə ortasında xırda dişləri olan metal lövhəcik qoyulur). Alınan burma xəmir 7–8 sm uzunluğunda hissələrə bölünür, bitki yağında qızardılır, sonra qənddən hazırlanmış şərbətə salınıb 2–3 saat ərzində hopdurulur. B. quruduqdan sonra üstünə qənd tozu səpilir. 1 kq əla növ un üçün təq. 0,5 kq qənd tozu, 2 ədəd yumurta, 250 q bitki yağı, 0,1 q qida sodası və 10 q duz götürülür. **BAR** – restoranların içərisində içki hazırlanan və satılan yer. **BARDAQ** – məişətdə istifadə edilən saxsı və ya çini qab. İçinə su, süd, yağ, bal və s. tökülür. Saxsı B.-da piti bişirilir, qış üçün ət (çoxlu yağda qovrulmuş) saxlanılır.

BARMEN – barda işləyən mütəxəssis.

BASDIQ, *bastıx* – bax: *Sucuq*.

BASDIRMA – ət kabab bişirmək üçün hazırlaması. Əsasən qoyun, mal, toyuq, balıq ətindən istifadə edilir. Ət yuyulub tikələrə doğrandıqdan sonra ona xırda doğranmış soğan, nar və ya alça turşusu, duz vurulub qarışdırılır. Altı-yeddi saat sərin yerdə (soyuducuda) saxlanılır. Tikə kabab kimi şişlərə çəkilib, pomidorla birlikdə bişirilib süfrəyə verilir. **BAŞAQ** – bax: *Qarabaşaq*.

BAŞ-AYAQ – heyvanın başından və ayaqlarından hazırlanan yemək. Xaş kimi bişirilir, yalnız heyvanın ıçalatı olan qarından istifadə edilmir.

BAŞ KƏLƏM – bax: *Kələm*.

adlanır. Bu xörək belə bişirilir: “Badımcan duzlu suda bir az qaynadılır, suyu süzülənə qədər bir kənara qoyulur. Sonra təzə küncüd yağında qovrulur, yağdan çıxarılır, qabığı soyulur, böyük bir qaba qoyulur, qaşıqla tam əzilənə qədər döyülüb bir-birinə qarışdırılır. Üzərinə bir az duz, bir az quru keşniş səpilir. Qabdan çıxarılıb lazımı miqdarda qatıq və sarımsaqla qarışdırılır. XV əsrə aid türk yeməkləri siyahısında yan-yana “Pazı boranısı”, “Qabaq boranısı”, “Qabaq buranisi”, XVI əsrdə isə “Pazı boranısı”, “Şəlgəm boranısı”, “İspanaq boranısı”nı, yazdığı “boranın” isə dolma kimi, plov kimi ayrıca xörək qrupu olduğunu görürük. Maraqlıdır ki, N.K.Alxazovun ictimai işə müəssisələri üçün 1955-ci ildə çap edilmiş Azərbaycan xörəkləri kitabında “Boranı” (səh.67) xörəyinin tərkibində balqabaq yoxdur. Xörək daha çox göyərti küküsünə və ya göyərti çığırtmasına bənzəyir, tərkibi yalnız göyərtilər, baş soğan, yağ və yumurtadan ibarətdir. Yeyiləndə qatıqla yeyilir. Amma N.K.Alxazovun, *Qəlyə* adlandırdığı xörəyin tərkibində balqabaq var. Bu kitabda N.K.Alxazov ayrıca “Balqabaq qutabı” nüsxəsini də verir. Amma 1964-cü ildə çapdan çıxmış Azərbaycan kulinariyasında müəlliflər – N.K.Alxazov, A.D.Cabbarov, N.M.Malcyev, B.A.Sadiqov, N.M.Xəlilov, A.S.Şıxəmirov, Alxazovun “Qəlyə” xörəyinin adını dəyişib “Boranı qəlyəsi” qoymuşlar. Balqabaq sözü əvəzinə isə “boranı” sözü işlətmişlər. Yenə də Alxazovda “Balqabaq qutabı” kimi tanınan xörəyin adını “boranı qutabı” (səh.53) kimi vermişlər. 1964-cü il məcmuəsində bir tərəvəz xörəyi də “Tərəvəz borası” adlandırılıb ki, bu da öz buğunda bişirilən tərəvəzdən (badımcan, kartof, soğan, bibər) ibarətdir. Ət bütöv dəridən çıxarılıb bişirildikdən sonra xörək “büryan” adlandırıldı. Boranı bu ətin qalığından hazırlanırdı. Əslində Boranı öncədən yağda və ya manqalda qızardılmış ətin sonradan tərəvəz, göyərtilərlə və yaxud xəmirlə, ya da başqa ərzaqlarla birgə bişirilməsindən yaranmış xörəklər qrupu idi. Ət qıtlığı zamanı ətsiz də bişirilib, amma adını saxlayıb.

BORANI AŞI – xörək növü. Düyü yarım hazır olanadək bişirilir. Qazanın dibinə yağ tökülür. Un, yumurta və azacıq düyüdən kökə (yuxa) hazırlanıb qazanın dibinə qoyulur. Üstünə yarıbışmış düyü tökülür (bəzən bışmış noxud da əlavə edilir) və hazır olana qədər dəmə qoyulur. Boranı qabıqdan və dənələrdən təmizlənir, romb və kub şəklində doğranır, hər tərəfi unlanır və yağda qızardılır. Xörək süfrəyə verilərək qazmaq və qızardılmış boranı ilə bəzədilir.

BORANI DOLMASI – bax: *Dolma*.

BORANI XÖRƏYİ – əsas hissəsini boranı təşkil edən xörək.

BORANI LÜLƏSİ – boranı ortadan bölünərək içi təmizlənir və qızdırılmış fırına qoyulur. Bir qədər sonra boranın içinə yığılan su tökülür yenə də fırına qoyulur. Bu iki-üç dəfə təkrar olunur. Bışmış boranı taxta qaşıqla sıyrılıb içi tökülür və qabığı atılır. Boranı bir müddət tənzifdə saxlanılır, tam suyu çıxarıldıqdan sonra qaynadılmış soğan xırda qiymələnmiş quyruqla birlikdə boranıya əlavə edilir və möhkəm qarışdırılır. Orta odda şişdə qızardılır.

BORANI PƏTƏSİ – pətə növü. Hazırlamaq üçün boranı təmizlənir, doğranılıb az suda vaxt odda bişirilir. Ağ lobya (maş) ayrıca qaynadılır, suyu süzülür və balqabağın üzərinə tökülür. Soğan yağda qızardılır və ümumi kütləyə əlavə olunur. Birlikdə əzilərək üzərinə duz, istiot, darçın vurulub bir az qaynadılır, üzərinə göyərti səpilib süfrəyə verilir.

BORANI PLOV – boranı ilə bişirilən plov. Düyü yuyulur, boranı da təmizlənilib 1–2 sm böyüklükdə doğranır. Qaba bir qədər düyü və bir qədər boranı bir-birinin üzərinə laylay tökülür, üstündən də duz, sarıkök və su tökülərək zəif od üzərində bişirilir. Suyu çəkiləndə üzərinə yağ tökülür. B. əsasən şor və quru balıqla yeyilir. Belə plovun yağı çox olmalıdır.

BORANI QƏLYƏSİ – bax: *Qəlyə*.

BORANI QUTABI – bax: *Balqabaq qutabı*.

BORDAQLAMA – bax: *Bəsləmə*.

BOSTAN – qovun, qarpız, qabaq və s. yetişdirilən sahə.

BOŞQAB – içinə xörək tökmək üçün istifadə olunan qab.

Çinidən, saxsıdan, bəzən də taxtadan, metaldan hazırlanır.

BOYANA – bax: *Razyana*.

BOYMADƏRƏN (Achille) – bitki növü. Dünyada 200-ə qədər, Azərbaycanda isə 14 növü yayılmışdır. Ədvə və dərman bitkisi kimi ən qiymətli növü adi B.-dir. Çiçək və yarpaqlarının tərkibində efir yağı (0,2–0,8%), alkaloid, üzvi turşular, karotin, C və K vitaminləri, aşı maddəsi və s. var. Xalq təbabətində B. çiçəklərindən alınan dəmləmə daxili qanaxmalarda və mədə xəstəliklərində dərman kimi işlədilir. Kulinariyada B.-in yarpaq, çiçək və cavan zoğlarından ədvə kimi (ət və balıq xörəklərində) istifadə edilir. Qurudulmuş yarpaq və çiçək hissələrindən cəvhər, şirə və s. hazırlanır.

BOZ – diş qırqovula verilən ad.

BOZA – zəif spirtli içki. Bax: *Pivə*.

BOZARTMA – azərbaycanlılar arasında geniş yayılmış xörək. Qoyun, mal, quş ətidən, balıqdan hazırlanır. Ətin yağlı hissələri iri tikələrə doğranıb qazana salınır, üstünə azca su tökülür (bəzən ot əvvəlcə yağda qızardılır, sonra üstünə az miqdarda işgənə tökülür). Ağziörtülü qazanda suyu çəkilənə qədər qaynayır, bışənə yaxın duz, istiot, doğranmış soğan, pomidor və ya alça, habelə göyərti (keşniş, şüyüd, nanə) qatılır. B. daha çox Tovuz, Qazax, Gəncə, Gədəbəy rayonlarında bişirilir. Bu bölgələrdə B.-ya kartof da əlavə edilir. Həmin rayonlarda toy və yas mərasimlərində də süfrəyə B. vermək adəti var. B. süfrəyə təndir çörəyi, yuxa və göyərti ilə verilir.

BOZ AY – bax: *Alaçalpo*.

BOZBAŞ – azərbaycanlıların milli xörəyi. Qoyun, bəzən də mal ətidən bişirilir, sulu olur. Hazırlanma xüsusiyyətinə (qiymədən, tikə ətdən və s.) görə müxtəlif növü var. B.-in hazırlanmasında ətdən əlavə noxud, soğan, kartof, albuxara, alça qurusu, zəfəran (yaxud sarıkök) və s. istifadə edilir. B. qədim Azərbaycan xörəklərindəndir. Bax: həminin *Parçabozbaş, Küftəbozbaş, Soğanbozbaş, Qovurma-bozbaş, Xam bozbaş*.

BOZDAMAC, bozlamac – əsasən, Qubada bişirilən çörək növü. Un, su, duz, maya ilə xəmir yoğrulur. İsm qalıqlığında yayılır, sadə bişirilir. Oxlovun ucu ilə bir neçə yerdən dəşilir və hər iki üzə bişirilir. Rəngi açıq olur.

BOZ QOVURMA – qovurma növü. Qoyun əti nisbətən xırda (15–20 qramlıq) tikələrə doğranır (tikələrin bir hissəsi sümüklü də ola bilər), duzlanır və yağda qızardılır. Sonra doğranmış soğan və zəfəran şirəsi əlavə edilib bişirilir. Süfrəyə verildikdə üzərinə doğranmış keşniş və şüyüd səpilir.

BOZPÖRT – pörtlədilmiş bozartma. Mal əti pörtlədilərək üzərinə halqavari doğranılmış soğan və 4 hissəyə bölünmüş pomidor əlavə olunur, az suda bişirilir.

BÖLGƏ (ov balığı, dəvə balığı) – nəre balıqlarının çox böyük növü. Bax: *Ağ balıq*.

BÖYÜK ÇİLLƏ – qış fəslinin mərhələlərindən biri. Həson bəy Zərdabi bununla əlaqədar yazırdı ki, bizim sadə xalqımız qışı böyük çillə, kiçik çillə və alaçalpo olmaqla üç yerə bölmüşdür. Böyük çillə 40 gün, kiçik çillə 20 gün, alaçalpo 30 gün davam edir. Qışın başlanğıcı olan B.ç. 22 dekabrda 2 fevraladək olan dövrü əhatə edir. Kişilər bayramı hesab olunur. 40 gün davam edir. Bu dövrün sonu qışın nisbətən mülayim keçməsi ilə səciyyələnir. Yerli şəraitdən asılı olaraq şiddətli şaxtalar olmur, bəzi zonalarda hətta mal-qara çölə-örüşə çıxarılır. Lakin B.ç.-nin sonunda hava dəyişməli, başqa sözlə, onu əvəz edən kiçik çillə özünü göstərməlidir. Xalq arasında iki çillənin bir-birini əvəz etməsinə “təhlil-təslim dövrü” də deyilir.

BÖYÜRTKƏN, qara moruq (Eubatus) – *gülçiçəklilər fəsiləsindən* Rubus cinsinə məxsus mürəkkəb yarpaqlı, tikanlı kol yarımeinsi. Çiçəkləri ikiinciyyətlili, ağ və çəhrayı; meyvəsi şirəli, qara, qara-qırmızı və xırda toxumludur. Meyvəsində 4–8% şəkər, 0,8–1,4% turşu, A və C vitaminləri var. Yeyilir, qurudulur, mürəbbə, cəm və s. hazırlanır. 300-ə yaxın mədəni sortu məlumdur. Toxum, zoğ və pöhrə ilə çoxalır.

BÖYÜRTKƏN ƏZMƏSİ – şirin əzmə növü. Böyürtkən bişirilir, süzgedən keçirilir. Alınan əzilmiş kütlə qazana doldurulur, üzərinə şəkər tozu əlavə olunur, tez-tez qarışdırılaraq zəif odda qaynadılır.

BÖYÜRTKƏN XOŞABI – bax: *Xoşab*.

BÖYÜRTKƏN MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

BÖYÜRTKƏN ŞİRƏSİ – bax: *Şirə*.

BUD, bud – əti – bud-çanaq oynaqı ilə diz oynaqı arasındakı hissə. B. sümüyü bədənin ön uzun sümüyüdür. B.-un ön, arxa və iç tərəflərində qüvvətli əzələlər var.

BUFET – 1. Mətbəxdə qab-qacaq yığmaq üçün istifadə olunan dolab. 2. Məktəblərdə və bəzi idarələrdə yeməxana zalında qida məhsullarının satış bölməsi.

BUĞ, buxar – su və ya başqa mayələr qaynayan zaman yaranan qaz və ya duman.

BUĞA – qaramalın damazlıq törədici erkəyi. İnekədən iri və hündürdür. Bədənin ön hissəsi arxa hissəyə nisbətən inkişaf etmiş, başı yekə, boynu çox yoğun, döşü enlidir. B.-ların çəkisi 700–800 kq-dır.

BUĞDA (Triticum) – taxıllar fəsiləsindən bitki cinsi. B.-nin 20-dən çox yabanı və mədəni növü var ki, bunlar da somatik hüceyrələrdə olan xromosom sayına görə diploid, tetraploid və heksaploid sıraya bölünür. Kökü saçaqlı, gövdəsi buğumalarında bölünmüş küləkdir. Yarpağı gövdəni yarımcıq bürüyən qından və yarpaq ayasından ibarətdir. Çiçək qrupu sünbüldür. B. özü-özünü tozlaya bilən bitkidir, lakin bəzi növləri çarpaz da tozlanır. Meyvəsi dəndir. Dəni unvari və ya şüşəvari, ağ (sarı), qırmızı, bəzən bənövşəyi olur; tərkibindəki zülal 12–17%-ə (bəzən 22–24%), yabanı B.-larda isə 32%-ə qədərdir. B.-dan un, yarma, nişasta və s. alınır. Dənindən qovurga, qovut, unundan çörək, xəmir xörəkləri (xəngəl, düşbərə, ərşəstə və s.), şirniyyat (şəkərbura, paxlava, kətə, halva və s.) və digər yeməklər hazırlanır.

BUĞDA NİŞASTASI – buğdadan hazırlanan nişasta. Buğdanı göyərdirlər, 0,5 sm cücərdəndən sonra onu döyərək əzir, suyunu götürüb, sorib qurudurlar. Sonra alınan çöküntünü un halına gətirib quru yerdə saxlayırlar. Müxtəlif xörəklərin (zilviyyə halvası, paludə və s.) hazırlanmasında istifadə olunur.

BUĞLAMA – xörək növü. Yağlı ot tikələri qazanın dibinə döşənir, nazik doğranmış kartof, pomidor, soğan, bibər düzülür, xırda doğranmış keşniş, şüyüd, duz, istiot, sarıkök səpilir. Sonra yenidən ot, eləcə də kartof, pomidor və s. düzülür və üzərinə yarım stəkan su tökülür. Qazanın ağzı kip örtülərək vaxt odda 1,5–2 saat bişirilir.

BULAMA – sağmal heyvanların doğumdan sonrakı 2–5-ci günlərində onlardan sağılan süd. Birinci gün sağılan süd *ağız südü* adlanır. İneyin bulaması 2–3 gün, camışınkı isə 5 günə qədər olur. Adi süddən bir qədər qatı olur və sarımtıl rəngdədir. Bişirib yeyirlər.

BUXAR – bax: *Buğ*.

BUXARI, ocaq evlərdə və ictimai binalarda divar içərisində hörülmüş ocaq yeri. Əsasən otaqların qızdırılması üçün tikilirdi. Azərbaycanda qədimdən geniş yayılmışdı. B.-nin aşağısında yanacaq (odun, kömür) və manqal üçün yer olur. Ocağın üstü üzərindəki açıqla sovrularaq bacadan çıxır. B.-nin ön gözəl nümunələrinə Bakı, Şəki, Şuşa, Naxçıvan, Şamaxı, Gəncə və s. şəhərlərin binalarında, Tovuz, Qazax kəndlərində rast gəlmək olar.

BUXARLI KARTOF QIZARTMASI – kartofla hazırlanan yemək. Qabığı soyulub yuyulduqdan sonra kartof dördbucaq şəklində doğranaraq duzlanır. Yağ bir az isindikdən sonra kartof tavaya tökülür və qapaqla örtülərək bağlı qapaq altında bişirilir. Bışmanın sonuna yaxın zövqə görə duz vurulur və xırda-xırda doğranılmış göyərti əlavə edilərək hamısı qarışdırılır. Sonra yenidən 5 dəq. bişirilir və süfrəyə verilir.

BULAMAC – 1. Qaynayan südün üzərinə yumurta və şəkər əlavə edib qarışdırılaraq hazırlanan yemək. 2. İneyin *ağız südündən* (sağılan ilk süd) sonra gələn süd.

BULLA – balıq istehsalında istifadə edilən alət.

BULUD – oval və dairəvi formada olan iri boşqab.

BURA, b ö r ə k – xəmirin arasına içlik qoyularaq hazırlanan məhsul. Ərəbistanda: briki, buratı, boreki; Gürcüstanda: çebureki; Rusiyada: pirojki, piroqi adlanır.

BURMA – burularaq bişirilən yeməklər. Məs. unlu qənnadı məmulatların, ətin, toyuğun döş hissəsi və s. yayılır və döyülərək içliklə doldurulur, sonra burularaq bişirilir.

BUZ – donmuş su.

BUZƏ – turşumuş darı xəmirindən hazırlanan içki, pivə, kvas.

BUZXANA – məhsulları soyuqda saxlamaq üçün kamera, otaq (buz anbarı).

BUZOV – südəmər inək balası.

BÜKMƏ, m ü r ş ü r q – içərisinə şəkər, qoz, fındıq və ya badam ovuntusu tökülmüş düyü unu rıstəsindən hazırlanan şirni.

BÜTÖV BİŞİRİLMİŞ HİNDTOYUĞU – xörək növü. Təmizlənmiş hindtoyuğunun üzərinə turşu çəkilərək içərisi şirin meyvələr (kişmiş, qaysı qurusu, albuxara), limon ilə doldurulur və quşun qarnı tikilir. Sonra hindtoyuğu 0,5 mm qalınlığında yayılmış xəmirə bükülür və közərmiş təndirdə (yaxud fırında) bişirilir.

“B” VİTAMİNLƏRİ – suda həll olan (B_1 , B_2 , B_3 , B_5 , B_6 , B_{12}) və yağda həll olan (B_{13}) *vitaminlər* qrupu. B_1 (tiamin)

bəzi yarmalarda, kəpəkdə, kəpəkli unda, bişmiş çörəkdə, donuz ətində daha çoxdur. Yüksək növlü undan bişirilmiş çörəkdə, qənnadı məmulatında, süd məhsulları və tərəvəzdə B_1 çox azdır. Kulinar əməliyyatları zamanı B_1 -in 20–40%-i itir. Qələvi mühitdə (məs., məhsula soda vurulan zaman) parçalanıb itirilir. B_2 (riboflavin) vitamininin 60%-ə qədəri orqanizmə heyvan mənşəli qida ilə daxil olur. B_2 malın qara ciyərində, yumurtada, pendirdə, şorda (0,3 mq-dan çox), qatıqda, mal ətində, toyuq ətində, treska balığında, qarabaşaqda, yaşıl noxudda, ispanaqda daha çoxdur. Kulinar əməliyyatları zamanı 15–30%-i itir. B_6 vitamini (pidoksin) qara ciyərdə, skumbriya balığında, lob-yada, heyvan və quş ətində, paltus, siyənək balıqlarında, balıq kürüsündə, qarabaşaq, darı yarmasında, 2-ci növ undan bişmiş çörəkdə, kartofda vardır. Kulinar əməliyyatlar zamanı 20–30%-i itir. Əsasən orqanizmdə, bağırsaqların mikroflorasında yaranır. Bədənə nə qədər çox zülal daxil olursa, o qədər də çox B_6 tələb olunur. B_{12} (siankobalamin) vitamini malın və donuzun qaraciyərində, malın dilində, dovşan ətində, mal, qoyun ətində, toyuq ətində, yumurtada, balıqlarda, ağartıda vardır. B_{12} bitki mənşəli qidada olmur. Yalnız tərəvəzlə (vegetarian qidası) qidalanan zaman orqanizmdə B_{12} çatışmamazlığı əmələ gəlir.

Cc

CAD - qarğıdalı unundan sadca bişirilən çörək. İsti-isti yeyirlər. Bəzi rayonlarda arpa çörəyinə də arpa cadı deyilir.

CAM - 1. Su içmək üçün işlədilən qab. Ağız hissəsi gen, qulpsuz olur. Azərbaycanda arxeoloji qazıntılar nəticəsində Eneolit dövründən başlamış müxtəlif C. nümunələri aşkar edilmişdir. Ən qədim növləri gildən, sonralar isə metaldan (mis, qızıl), şüşədən hazırlanırdı. 2. Yemək, xüsusilə, duru yemək verilən dərin qab.

CAMIŞ – cütdırmaqlılar dəstəsinin boşbuynuzlular fəsiləsinə aid gövsəyən heyvan. C.-in ağır bədənə, qısa boynu, möhkəm ayaqları, enli başı var. Boğazlıq dövrü 12 aya qədərdir. Əsas məhsulu süddür, ətindən və dərisindən də istifadə edilir. C. bir çox xəstəliklərə, o cümlədən hemoporiozlara, qarayaraya, dabaq və brusellyoza çox davamlıdır. Camışların diri kütləsi 450–550 kq, yaxşı yemləndikdə isə 800–1000 kq-a çatır. Ət çıxarı 45–50% və daha çox olur. **CAMIŞ ƏTİ** – cavan camış əti 3 aylıqdan 3 yaşınadək hesab olunur. Nisbətən yaşlı camış əti 3 yaşdan böyük hesab edilir.

CAMIŞ QATIĞI - camış südündən alınan qatıq. Başqa qatıqlara nisbətən yağlı və ləzzətli olur.

CAMIŞ POTASI (balaq, kəlcə, xötək) – camışın südəmər balası.

CAMIŞ SÜDÜ - camış südü zülal və yağ tərkibinə görə ən qiymətli süd hesab edilir. Spesifik dada malikdir. Tərkibində A vitamini vardır. Camış südündən qaymaq, kərə yağı, qatıq, süzmə və qursaq mayalı bərk pendirlərin istehsalında istifadə edilir.

CAN ƏTİ - heyvanın arxa və bel fəqərələrinin daxili hissəsindəki ət.

CEM, m e y v ə ö z m ə s i – meyvələri əzib şərbətində bişirilməsindən alınan şirin məhsul. Mürəbbədən fərqli olaraq jeleşəkilli konsistensiyaya qədər bişirilir. Pasterizə edilmiş C.-də şəkərin miqdarı 62%, pasterizə edilməmişdə isə 65%-dir.

CEVİZ - bax: *Cövüz*.

CƏFƏRİ (petroselinum) - çotirçiçəklilər fəsiləsindən bitki cinsi. 3 növü məlumdur. Azərbaycanda Qıvrım və ya Əkin C.-si (Petroselinum Sati) becərilir. Xoş ətri və özünə-məxsus tünd tami var. Yarpaqlarının tərkibində 7%-dək efir yağı, 10 mq% karotin, 150 mq% C vitamini (kökündə 35 mq%), B_1 , B_2 , C, K vitaminləri, mineral duzlar var. Yaşıl və qurudulmuş yarpaqları, kökü bir çox xərəklərdə, həmçinin konserv sənayesində istifadə edilir. Təbabətdə C.-nin toxumu, yarpağı və otundan sidikqovan və yelqovan dərman hazırlanır. C.-nin suyundan və pörtlədilmiş C.-dən qanazlığı, revmatizm, böyrək xəstəliyi və s. müalicəsində istifadə olunur. Xalq təbabətində C.-nin toxumundan astmanın qarşısını alan, soyuqdəymədə bəlgəmgətirən, mədə-bağırsaq xəstəliklərində qızıqdırıcı, köpyatıran dərman kimi istifadə olunur.

CƏMDƏK – kəsilmiş heyvanın əti.

CƏNGİR – düyüdən hazırlanmış kökə. 1 kq düyü süddə 4–5 saat isladılıb qurudulur, kirkirədə və ya qəhvəçəkəndə çəkilib 5–6 saat 1,5 süddə sıyıq xəmir halına düşənə qədər saxlanılır. Sonra hissə-hissə qaynar tavaya tökülüb kiçik kökələr bişirilir. Kökələrin hər iki üzü qızardılır. Səhər yeməyinə verilir.

CİR – yabanı təbii şəraitdə, öz-özünə bitən bitki.

CIRDALA, g ö y ə r t i d o l m a s ı – soğan doğranılıb, duzlanılır. Üzərinə yuyulub doğranılmış göyörti əlavə olunur. Düyü və doğranılmış quyuq qatılır. Yumşaldılmış kərə yağı, duz, istiot qatılaraq, qarışdırılır. Üzüm yarpağına bükülüb (adi dolmadan bir az iri) mis qazana yığılır. Dolmaların açılmaması üçün üzərinə bir qab qoyulur, üzərinə bir stəkan su tökülür və 25–30 dəqiqə müddətində bişirilir.

CİRİM, q a x a c ə t – qurudulmuş duzlu ət; cırımın hazırlanması üçün nərə balığının üç növündən istifadə edilir. Balığın içi təmizlənir, yuyulur, 35–40 sm uzunluğunda tikələrə kəsilir və doymuş duzlu məhlulda 24–30 saat saxlanılır. Sonra sudan çıxarılıb cunaya bükülüb təbii günəş şüası altında qurudulur.

CİRİM SALATI – cırım samanvari doğranılır, qaynadılmış yumurta sürtgəcdən keçirilir, duzlu xiyar doğranılır və qaynadılmış kartof eyni qayda ilə sürtgəcdən keçirilir. Gül kələm qaynar suda 5 dəqiqə saxlandıqdan sonra çıxarılıb doğranılır. Boşqaba gül kələm, kartof, cırım, xiyar, yummurta, göyörti üst-üstə yığılır, üzəri mayonez ilə bəzədilir.

CIZBİZ, i ç q o v u r m a s ı – 1) əsasən qoyun icalatından (şirin bağırsaq, ürək, böyrək, ciyər, iç piyi və s.) bişirilən xörək növü. Əvvəlcə bağırsağı üst tərəfdən yuyur (20–25 sm uzunluqda kəsilir ki, yuyub çevirmək asan olsun), sonra çevirib içini yuyurlar, doğrayıb piylə bir yerdə böyük tavada qovururlar, bir qədər bişdikdən sonra əvvəlcə ağ ciyəri, sonra böyrəyi (böyrəkləri qabaqcadan iki yerə bölüb bir müddət soyuq suda saxlamaq lazımdır), ürəyi əlavə edirlər. Daha sonra 2–3 soğanı doğrayıb qovurmaya qatırlar. Lap axırda qaraciyəri əlavə edirlər (qaraciyərin üstündəki pərdə soyulmalıdır). Bəzən 3–4 kartofu da doğrayıb qaraciyərlə bir vaxtda tökürlər. C.-in istiot-duzunu hissə-hissə vururlar. Süfrəyə elə bişirildiyi tavada verilir ki, gec soyusun. Soyuduqca yenə qızdırırlar. XIX əsrdə Azərbaycanda olmuş fransız yazıçısı Aleksandr Dümanın xatirələrində də C. haqqında yazıya rast gəlinir; 2) Quyuqla birgə qovrulub küpə və yaxud dəriyə doldurulmuş qovurmanın başqa adı. Daha çox Tovuz bölgəsində bu anlamda işlənilir.

CIZDAQ – qovurulmuş quyuq. Kəsilmiş qoyunun quyuğu yuyulub doğranır (2 x 2 sm), qazana yığılır, üstünə bir qədər su tökülür, bir baş soğan əlavə edilir, duz, sarıkök vurulur, vam odda bişirilir. Suyu tamam çəkiləndən sonra quyuq tikələri yağə düşür. Quyuq qızılı-qırmızımtıl olanda C. hazır hesab edilir. Kəfgir ilə yağın içindən çıxarılır, başqa bir qaşıq ilə elə kəfgirin içində yüngülcə basılır və ayrı qaba yığılır. C.-in xoşagələn şorməzə tami olur. Alınmış quyuq yağından müxtəlif xərəklər hazırlayarkən həm

təmiz halda, həm də başqa yağlara qatmaqla istifadə edilir. Əridilmiş quyruq yağında və C.-la bişirilən şorqoğaltı, fəsəli və s. çox ləzzətli olur.

CIZMA PALDA – əsasən Lənkəranda hazırlanan yemək; buğda nişastasını soyuq suda həll edib qaynayan suya tökür və qatılanaqədər tez-tez qarışdırırlar. Qatı paldanı düz qaba çəkərək soyudurlar. Sonra onu 5-6 sm böyüklükdə kvadratlar şəklində doğrayırlar. Şəkər, su və güləbdən ibarət şərbət hazırlayır və C.p.-nı həmin şərbətin içinə töküüb, qaşıqla içirlər.

CİNCİLİM (Stellaria) – qərənfilçiçəklilər fəsiləsindən birillik ot bitkisi. Çoxillik, az halda bir və ikiillik otlardır. Yarpaqları dəyirmi, xətti-lansetvari və ya yumurtavari formada olub qarşı-qarşıya yerləşmişdir. Meyvəsi qutucuqdur. Azərbaycanda 4 növü var. Lansetvari C. (S. holostea) balverən bitkidir. Heyvanlar yaxşı yeyir. Çəmə, meşə və meşə kənarında, bəzən əkin yerlərində bitən taxıl bənzər C. növü isə at və qaramal üçün zəhərli-dir. Bəzi növlərindən dovğa, kətə (göy qutabı) və s. bişirilir. **CİRBİ** – lal, mat sularda yetişən nərə balığı.

CİRƏ – çətirçiçəklilər fəsiləsindən birillik ot bitkisi. Toxumunda efir yağı (2-4%), kitrə (16%), xlorofil və bəzi turşular var. C. əsasən çörək məmulatlarının (şorqoğaltı, fəsəli və s.), bəzi ot xörəklərinin (toyuq, quş əti, döymə-döşəmə və parça-döşəmənin əti və s.) hazırlanmasında işlədilir. Bəzi yerlərdə dəmə qoyulan düyüyə də C. qatılır. Əzilib duzla qarışdırılmış C. iştahaaçan məzə kimi yeyilir.

CÖKƏ (Tilia) – cökə fəsiləsindən ağac cinsi. Uzunömürlü ağacdır. Azərbaycanda 4 növü var. Çiçəklərindən dəmlənən çay tərlədici vasitə kimi işlədilir.

CÖKƏ BALI – arıların cökə ağacının çiçəklərindən hazır-ladığı bal.

CÖKƏ BALIĞI – balıq növü. Bu fəsiləyə aid balıqların bədəni iy şəklində olur; onlarda bədən boyu beş cərgə sümük pulcuqları (tumurcuqlar) vardır. Bunların bir cərgəsi bəldə, ikisi yanlarda, ikisi isə qarın nahiyyəsində başın gərisindən quyruqadək uzanır. Onlarda sümük skelet olmur və fəqərə sümüyü əvəzinə bədən boyunca qığırdaq mili keçir. Bu balıqların əti zərif, yağlı və ləzzətlidir. C. balı-ğından təzə və dondurulmuş halda istifadə edilir. Hissə verilmiş balıqlar konserv və kulinar məmulatı hazırlamaq üçün istifadə edilir.

CÖNGƏ – 5-6 aylıqdan 15-18 aylığa qədər olan inək balası (erkək). Ət üçün istifadə olunur.

CÖVHƏR – hər hansı bir üzvi maddənin distillə və s. kimyəvi üsulla ayrılan yığcam məhlulu.

CÖVÜZ, cəviz, müşk qozu – cövüz fəsiləsindən meyvə. Çəyirdəkşəkilli meyvəsi kulinariyada və yeyinti sənayesində, ondan alınmış efir yağından isə tibdə, ətriyyat və bütün istehsalında istifadə olunur. Azərbaycanın bəzi bölgələrində adi qoza da C. deyilir.

CÜCƏ KABABI – içi doldurulmuş cücədən hazırlanan yemək. Cücəni təmizləyir, ona duz, istiot, turşu sürtüb dad götürənəqədər saxlayırlar. Sonra soğanı döyüb, sıxıb suyunu çıxarır, qoz ləpəsi ilə bir-birinə qatıb üzərinə alça turşusu, duz, istiot töküüb qarışdırırlar. Bu qarışıqı cücənin içərisinə doldurub, ayaqlarını qamına salıb, sonra şişə keçirərək od üzərində və ya isti təndirdə bişirirlər. Cücə kababı plov ilə yeyilir.

CÜRDƏK – gildən, saxsıdan, şüşədən və s. materiallardan qayrılan darboğazlı su qabı.

Çç

ÇAĞA YEMƏKLƏRİ – körpə, uşaq yeməyi.

ÇAXIR – bax: *Şərah*.

ÇALASI – bax: *Acıtma, Çalqı*.

ÇALXAMA – yumurta və süd qarışığından çalınıb bişirilmiş yemək. Ç.-nın qayğanaqdan əsas fərqi daha çox həcmli olmasıdır. Bəzən yaxşı şişməsi üçün çalxamaya soda da vurulur. Avropa mətbəxində “omlet” adı ilə tanınır.

ÇALQI, ç a l a s ı – qatıq çalmaq üçün maya.

ÇALMA QAYĞANAQ – qayğanaq növü. Yumurta çalınır, soğan və sarımsaqla qarışdırılıb duz, istiot vurulur. Tavada isidilmiş yağda yumurtalı kütlə tökülərək ağzı qapaqla örtülür. Hazır olduqdan sonra süfrəyə doğranılmış pomidor-xiyarla verilir.

ÇANAQ – meşətdə işlədilən qab. Azərbaycanın şimal-şərq zonasında geniş yayılmışdır. Əsasən ağacdən (qoz, fındıq, qızılağac) hazırlanırdı. Qaymaq qoymaq, pendir hazırlamaq və s. üçün işlədilirdi. Dərinliyi 7-10 sm, diametri 50-80 sm, qalınlığı 4-5 sm olur. Xüsusi ustalar – çanaqçılar tərəfindən əl ilə və ya ağac-işləmə dəzgahında düzəldilirdi. Üzü naxışlanırdı.

ÇAPACAQ – əti doğramaq üçün istifadə olunan alət – iri bıçaq.

ÇAPAQ – balıq növü. Azərbaycan sularında tutulan Ç. balığının uzunluğu 15 sm-dən 39 sm-ə qədər olur. Bu balıqların çox qismini 3-4 yaşlı balıqlar təşkil edir. Başının uzunluğu bədəninin orta hesabla 22%-ni təşkil edir. O, 75 mindən 200 minə qədər kürü verir. Ç. Azərbaycan kulinariyasında təzə, duzlanmış, qaxac edilmiş və hissə verilmiş halda istifadə olunur.

ÇAPPA – bax: *Parç*.

ÇAŞIR (prinos) – bitki növü. Dünyada 25-ə qədər, Azərbaycanda 5 növü vardır. Ən geniş yayılmışı adi çaşırdır. Duza və turşuya qoyulur. Ədvə kimi süfrəyə verilir. Çaşırdan hazırlanmış ədviyyat məhsulları vitaminlərlə zəngin olmaqla yanaşı, həm də iştahaaçıcı və həzmyaxşılaşdırıcı xüsusiyyətə malikdir.

ÇAY – Azərbaycanda ən çox yayılmış isti içki. Ç. susuzluğu yatırır, insanı gümrah edir, iş qabiliyyətini saxlayır. Ç. həm də güclü tərtökmə vasitəsi olmaqla, həzm prosesinə, dəriyə, əsəb və qan-damar sisteminə, ürəyə müsbət təsir göstərir, onların fəaliyyətini yaxşılaşdırır. Hələ 12-ci əsrdə Nizami Gəncəvi əsərlərində çayın əhəmiyyətindən bəhs etmişdir. Çayxanaların adı 8-10-cu əsrə aid olan “Samak Üyyarın sərgüzoştləri” kitabında da çəkilir. Azərbaycanda 1932-ci ildən subtropik rayonlarda çay plantasiyaları salınıb. Əsas çaybecərmə rayonları Lənkəran və Masallıdır. Ç. hazırlamaq üçün onun dəmlənmə qaydalarına riayət etmək lazımdır. Bunun üçün çini çaydanı qabaqcadan qaynar su ilə yaxalayır, içinə müəyyən qədər (zövqə görə) quru çay ataraq təxminən çaydanın üçdə iki həcmi qədər qaynar su əlavə edir və 5 dəqiqə zəif odda metal lövhə

üzərinə qoyurlar. Sonra çaydana qaynar su əlavə edilir. Quru Ç. başqa işləri özünə tez çəkir, odur ki, onu tünd iyi olan ərzaqla bir yerdə saxlamaq məsləhət görülmür.

ÇAYDAN – çay dəmləmək və ya su qaynatmaq üçün dəstəsi və lüləyi olan qab.

ÇAY DƏSGAHI – çay süfrəsi. Dəmlənmiş çay yeməkdən qabaq turşaşirin müəbbələrlə, yeməkdən sonra isə şirin müəbbələrlə süfrəyə verilir. Çay süfrəsinə bal, qən-nadı məmulatları, müxtəlif şirniyyat və çörəzlər vermək olar.

ÇAYXANA – əsasən çay içilən ictimai işə müəssisəsi. **ÇAYTIKANI** – iydə fəsiləsindən bitki. Azərbaycanda yabani halda bir – adi çaytikanı növü yayılmışdır. Boyu 3-10 metrə qədər çatan kol və ya ağacdır, mart-aprel aylarında çiçəkləyir. Başqa kol cinslərinə nisbətən uzunömürlüdür (100 ilə kimi yaşayır). 3-4 yaşından meyvə verməyə başlayır, əlverişli bitmə şəraitində hər il bol meyvə verir. Ən çox meyvə verməsi 15-20 illiyində olur, Gilə-meyvəsi sentyabr-oktyabr aylarında yetişir və şarvari, qısa saplaqlı və ya azacıq çəhrayı olur. Uzun müddət ağacda qaldığına görə günəşin təsiri nəticəsində rəngi ağarır. Toxumları şirəli, turşməzə, tamlı, ətli hissə ilə örtülüdür. Çaytikanının meyvəsində 10,9 mq% karotin, 0,035 mq% B₁ vitamini, 0,056 mq% B₂ vitamini, 14,3 mq% E vitamini, 272,5 və bəzən 900 mq% C vitamini olur. Toxumunda 10-12% yağ vardır. Ç. yağı dərman kimi işlədilir. Ç.-dan müəbbə, cəm, jele, şərbət və s. hazırlanır.

ÇAYTIKANI ŞİRƏSİ – bax: *Şirə*.

ÇEŞİD – müəssisənin istehsal sahəsinin məhsul buraxılışında, yaxud hər hansı əmtəə qruplarında ayrı-ayrı məmulat növlərinin tərkibi və nisbəti. Məhsulun Ç.-i onun keyfiyyətini və sortluğunu da xarakterizə edir.

ÇEŞNİ, m e n y u – işə müəssisələrində müştərilərə təqdim olunan yeməklərin siyahısı. Yeməklərin tərkibi və qiymətləri çeşnidə göstərilir.

ÇEYNƏMƏ – əsasən Qubada hazırlanan yemək. Süd mis qazanda qaynadılır, qaynamağa başlayan anda təmizlənməmiş düyü əlavə edilir. Düyü tam bişməmiş qazan oddan götürülür. Xörək iri simlərə yayılır və qurudulur. Üzərinə kişmiş və xırda doğranılmış ləpə səpilir.

ÇEZLƏMƏ – qat-qat xəmindən bişirilən çörək.

ÇƏKİ (Cyprinus carpio) – çəkikimilər fəsiləsindən balıq növü. Uz. 1 m.-ə, çəkisi 12 kq-dək olur. Mingəçevir su anbarında Ç.-nin ağırlığı 20 kq-a çatır. Aralıq dənizi, Qara dəniz, Xəzər, Aral dənizi hövzəsində, İssikkul gölündə və s. yerlərdə geniş yayılmışdır. Yarımkəçici və oturaq formaları var. Cinsi yetkinliyə 2-5 yaşlarında çatır. 2 mln.-dan çox kürü tökür. Yosunlar, su otları, su cücüləri ilə qidalanır. Mühüm vətəqə balığıdır; seleksiya yolu ilə yeni forması alınmışdır. Ç. Azərbaycan kulinariyasında təzə, duzlanmış, hissə verilmiş və s. şəkildə istifadə olunur.

ÇƏKİ DAŞI – tərəzidə çəki üçün işlədilən ölçü daşları.

ÇƏKMƏ – xörək növü. Ət, süd, əvəlik və s. ilə bişirilə bilər. Nə ilə bişməsindən asılı olmayaraq, bir hissə düyüyə

iki hissə su və ya süd tökülür. Ət ilə bişirildikdə, yuyulmuş yağlı qoyun əti xırda-xırda doğranır, qazanda qaynar suya salınır, duz tökülür, kəfi alınır. Ətin suyu azalıb bişənə yaxın içinə xırda-xırda doğranmış soğan qarışdırılır. Ət yağsızdırsa yağ salınır. Ət qovrulub qızarmamış bir hissə düyüyə iki hissə hesabı ilə su tökülür. Su qaynara düşəndə qabaqcadan yuyulmuş düyü qazana tökülür, qarışdırılır və duz atılır. Düyü bir qədər bişəndə içinə şüyüd və lumu duzu tökülür, qarışdırılır, suyu qalmadıqda çəkmə plovlar kimi dəmə qoyulur. Düyü uzandıqdan sonra qazana yağ tökülür.

ÇƏLLƏK – içində maye məhsullar saxlamaq, daşımaq və s. məqsədlər üçün istifadə edilən, taxtadan (bəzən dəmirdən) düzəldilən yastıdıbli, ortası enli, ətrafına çənbər çəkilmiş iri qab.

ÇƏLTİK – taxıllar fəsiləsindən birillik və ya çoxillik bitki cinsi. Azərbaycanda bizim eradan əvvəl məlumdur. Orta əsrlərdə çəltikçilik Azərbaycan əhalisinin məişət və iqtisadiyyatında mühüm yer tuturdu. Bu dövrdə düyü xarici ölkələrə də ixrac edilirdi. Azərbaycanda çəltiyin 50-dən çox (beybu, şabran, Lənkəran, çiləyi, Marağa, şərİL, Rəsimi, Məmmədli, Vilgəciri, ənbər bu, akulə, ağgilə, sədrİ, reyhani, çampo, ağqılçiq, qaraqılçiq, sarıqılçiq, qırmızıqılçiq, zəyziq, səyad, və s.) sortu əkilirdi. Yetişmiş çəltik diglə döyülüb düyüyə çevrilirdi. Düyü Azərbaycan mətbəxində çox geniş istifadə edilir. Düyüdən müxtəlif plovlar, çilov, dəmyə, eləcə də, şoraba, dovğa və s. hazırlanır. D. küftənin, müxtəlif dolmaların ətinə qatılır. Düyü unundan firmi, Şəki paxlavası və s. bişirilir. Düyü Azərbaycan mətbəxinə elə daxil olub ki, mətbəximizi onsuz təsəvvür etmək qeyri-mümkündür. Etnoqrafik məlumatlar və mənbələr göstərir ki, plov və düyü xörəkləri kasıbın da, varlının da gündəlik yeməklərindən olub. Çəltiyin qədimdən becərilməsi plov kimi xörəklərin tarixi Azərbaycan xalqının zəngin tarixə malik olduğunu təsdiq edir. Çəltikçilik mədəniyyəti babalarımızın oturaq həyat sürmələrinə dəlalət edir. Çəltik becərilməsi xüsusi suvarma sistemlərinin yaradılmasını tələb etdiyindən çəltik becərilən dövrlərdə mühəndis qurğularının, hesablamaların mövcudluğu, şumlama və peyin üçün heyvandarlığın, xışların düzəldilməsi üçün işə ustadlığın, sənətkarlığın vacibliyi əcdadlarımızın yüksək sivilizasiya səviyyəsində olduğuna dəlalət edir.

ÇƏNGƏL, çatal – xörəkdəki tikələri və digər yemək parçalarını götürmək üçün bir neçə uzun dişli olan alət.

ÇƏRƏZ – süfrəyə, adətən xörəklərin axırında verilən yemək. Çərəzlərə meyvələr, meyvə quruları (kişmiş, xurma və s.) qoz, fındıq, püstə, badam, zincilfərəc, qovurğa və s. yeməklər aid edilir.

ÇƏTƏN – bax: *Aşşüzən*.

ÇƏTƏNƏ – kənaf (Cannabis), kəndir kənafkimilər fəsiləsindən birillik lifli bitki cinsi. İkiyillik ot bitkisidir. Meyvəsi birtoxumlu fındıqcadır. 3 növü məlumdur: Mədənİ, yaxud Əkin Ç.-si (C. Sativa). Hindistan Ç.-si və Alağ Ç.-si. Ç.-dən alınan kəndir lifindən parça toxunur. Lif çıxımı 12-25%-dir. Toxumundan yeyinti sənayesində və texniki

məqsədlər üçün işlədilən yağ (30-35%) alınır. Jıxımı heyvanlar üçün yemdir.

ÇƏYİRDƏK – meyvənin odunlaşmış hissəsi. Birçəyirdəkli (gavalı, gilə, gilənar və s.) və çoxçəyirdəkli (üzüm, böyürtkən, moruq və s.) meyvələr olur. Ç. toxum kimi də işlədilir, eyni zamanda quşlar vasitəsilə toxum kimi yayılır.

ÇİĞİRTMA – üstünə yumurta vurulmuş, toyuq, tərəvəz və s.-dən ibarət qızartma xörək. Hazırlamaq üçün bütün ərzaq xırda doğranıb qızardılır, ayrıca tavada hazırlanmış yağ-soğan, abqora (və ya 2-3 qaşiq ilıq suda həll edilmiş limon duzu), yumurta, duz, istiot, sarıköklə bir yerdə çalınır və qızardılıb bişmiş ətin (toyuğun, tərəvəzin) üstünə vurulur. Ç. ya vaxt odda ağzı kip bağlı tavada qalın dəmirin üstündə, ya da fırında bişirilir. Süfrəyə daha çox plov xuruşu kimi, eləcə də müstəqil xörək kimi verilir. Tərəvəz Ç.-nin üstünə göyərti səpilir, yanına sarımsaqlı qatıq qoyulur.



Çığirtma

ÇİĞİRTMA-PLOV – xuruşu toyuq çığirtması olan plov. Toyuq xırda tikələrə doğranıb qovrulur, ayrıca tavada çoxlu yağ-soğan hazırlanır, içinə duz, istiot, abqora (və ya limon duzu) tökülür, bir neçə yumurta vurulub çalınır və bişmiş toyuğun üstünə əlavə edilir. Ağzı kip bağlanıb vaxt odda bişirilir. Çığirtmanın qalınlığı çox olmamalıdır ki, üstünü örtmüş yumurta yaxşı bişsin. Bunun üçün böyük qalın tavalardan istifadə etmək məsləhətdir. Hazır çığirtma ayrıca qablara boşaldılıb hazır plovun yanına qoyulur. Ç.-p.-la süfrəyə müxtəlif şorabalar və zəfəranlı – limonlu şərbət də verilir.

ÇİLQI – şor saxlamaq üçün dəri qab. Davar dərisindən eymə kimi hazırlanır. Lakin eymədən fərqli olaraq Ç. rənglənmir və kiçik ölçülərdə olur. Bir dəridən 2-3 Ç. hazırlanır. Ç.-də qurudulmuş dənəvər şor saxlanılır. 10-12 ay müddətində şor öz keyfiyyətini dəyişir, xüsusi (pendirə uyğun) dad və keyfiyyətə malik olur. Belə şoru pendirlə qarışdıraraq motala köçürürlər. Bəzən Ç.-də bal da saxlanılır. Hazırda demək olar ki, işlənmir.

ÇİLBİR – 1. Sındırılaraq qaynayan suya bütöv salınıb bişirilən yumurta. Fransada bu növ xörəyə paşot deyilir. 2. Şamaxı zonasında bişirilən şorba növü. Soğança qovrulduqdan sonra düyü və kartof hazır olanacan suda bişirilir və üzərinə çalınmış yumurta əlavə edilib qarışdırılır.

ÇİLOV – lobyə, mərci, ərİştə və düyüdən hazırlanan xörək. Düyüyə lobyə, ya mərci, yaxud da ərİştə qatmaqla hazırlanan plov (üç-dörd stəkan düyüyə 1-5 stəkan lobyə, mərci və s. götürülür). Bax: həmçinin *Plov*, *Əvəlikçilov*, *Əriştəplov*.

ÇİLOV KABABI – paxlaları və s. ilə bişirilən, düyünün yanında verilən kabab.

ÇİNİ QAB – su və qaz keçirməyən sıx quruluşlu keramika materialı. Suudma qabiliyyəti 0,5%-dəkdir. Adətən ağ rəngdə olur. Nazik təbəqəsi işığı keçirir. Ç. narın üyüdülmüş (bişəndə rəngi ağaran), gil, kaolin, kvars və çöl şpatı qarışığından alınan yarımfabrikatı yüksək temperaturda bişirməklə əldə olunur. Ç. yüksək mexaniki möhkəmliyə, kimyəvi və termik davamlılığa malikdir. Texnikada və təsərrüfatda işlənen, üzə şirli və şirsiz (biskvit) növləri var.

ÇİRİŞ (Eremurus) – zənbağ fəsiləsindən bitki növü. 50-yə qədər növü vardır. Azərbaycanda bir növünə, görkəmli Ç.-ə rast gəlinir. Ç.-dən ədviyyat və yaşıl tərəvəz kimi erkən yazda, başqa tərəvəz bitkilərinin azlığı zamanı istifadə edilir. Ç.-in təzə çıxan yarpaqları selikli yapışqanla zəngindir. Yarpaqları duzlu və yaxud adi suda pörtülür, acı suyu alınır, sonra yağda soğanla qızardılır. Ondan kətə və ya göy qutabı da hazırlanır. Bunun üçün Ç.-ə soğan, dağkeşnişi və quzuqulağı (turşəng) əlavə edilib doğranır. Doğranmış qarışığa azacıq duz qatılır və adi qaydada kətə, yaxud qutab bişirilir.

ÇİYƏ – 1. Çiy südün qaymağı. 2. Balıq tutmaq üçün alət.

ÇİYƏLƏK (fraqaria) – gülçiçəklilər fəsiləsindən bitki cinsi. Meşə və bağ çiyləyi növləri var. Meyvəsi adətən qırmızı (müxtəlif çalarlı), bəzən çəhrayı və ağdır. Meşə çiyləyinin meyvəsində 80% su, 2,5-4% üzvi turşular (alma, limon və xinin turşuları), 6-9,5% şəkər (qlükoza və saxaroza), 0,4% aşı maddələri, 20-60 mq% C vitamini, 3,5mq% karotin, B₁, B₂, PP, E vitaminləri və s. var. Bağ çiyləyinin tərkibində 60 mq%-dək C vitamini, 8-12% şəkər (əsasən, fruktoza), 1,3% üzvi turşu (əsasən alma turşusu), dəmir, fosfor duzları, B₁, B₂, E, PP vitaminləri, karotin və s. olur. Ç. yeyilir, ondan mürəbbə, xoşab, şirə və s. hazırlanır. Xalq təbabətində çiyləyin meyvəsindən və qurudulmuş yarpaqlarından qanazlığında, sinqə, böyrəkdaşı xəstəliklərində, qaraciyər və öd kisəsinin iltihabında, soyuqdəymədə və s. istifadə olunur.

ÇİYƏLƏK ƏZMƏSİ – çiylək püresi, çiylək pavidlası. Bax: *Əzmə*.

ÇİYƏLƏK XOŞABI – bax: *Xoşab*.

ÇİYƏLƏK MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

ÇİYƏLƏK ŞİRƏSİ – bax: *Şirə*.

ÇİYİD (Gossypium) – əməkəməcilər fəsiləsindən çoxillik bitki cinsi. Becərilən pambıq formalarının kök sistemi

güclü inkişaf etmişdir. Budaqlanmış düz gövdəsinin hünd. 70-200 sm olur. Aşağı yarpaq qoltuğundan boy budaqları, yuxarı yarpaq qoltuğundan üzərində 8-10 çiçək tumurcuğu olan meyvə budaqları inkişaf edir. Nazik, yaxud kobud yaşıl yarpaqları növbəli düzülür. İkinciyyətlili 5 sarı, yaxud ağ ləçəkli iri çiçəkləri olur. Diametri 1,5-4,5 sm olan meyvəsi-qozası 3-5 bölümlüdür, 25-35 toxumu (çiyid) olur, tərkibində 22-29% yağ var. Yumurtavari, yaxud armudvari toxumu uzun, əsasən ağ (qəhvəyi, yaşılımtıl rəngli formaları da var) liflərlə örtülüdür.

ÇOBANAŞI – ət və düyüdən hazırlanan xörək növü. Ç. hazırlamaq üçün əvvəl yağlı qoyun ətinin qabırğa və bel hissəsi 50-75 q-lıq tikələrə doğranıb qaynayan suyun içərisinə tökülür. Ət yarıbişmiş olanda ona duz atılır, yuyulmuş düyü əlavə edilərək bişirilir. Düyü hazır vəziyyətə çatana yaxın aşışüzəndən süzülür. Qazanın dibinə azca yağ atılır, düyü qazana tökülür, üzərinə zəfəran əlavə edilib dəmə qoyulur. Süfrəyə verəndə yanına ayran qoymaq olar.

ÇOBAN BASDIRMASI – qoyun ətindən hazırlanan yemək. Qoyun əti tikələrə bölünüb duzlanır. Sonra dərinin içərisinə yığılır, üzərinə təmizlənmiş bütöv halda soğan əlavə olunur və keşniş vurulur. Çala qazıb orada ocaq qalanır və köz şəklinə salınır. İçi doldurulmuş dəri közün üstünə qoyulur, üzəri torpaqla örtülür, üstündə yenidən ocaq qalanır və hazır olanadək bişirilir.

ÇOBAN BOZARTMASI (pörtləmə) – əsasən Gəncə-Qazax bölgəsində hazırlanan xörək. Təzə qoyun və ya quzu əti qaynar suya tökülür, ətin kəfi götürülür, üzərinə 3-4 baş doğranmış soğan və duz tökülür və ağzı bağlı qazanda tam bişənə qədər odun üzərində saxlanılır. Süfrəyə verərkən yanına sarımsaqlı qatıq qoyulur.

ÇOBAN KABABI – kabab növü. Qoyun əti tikələrə doğranılır, xırda doğranılmış soğan, duz, istiot, ətotu əlavə edərək hamısı qarışdırılır. 10-12 saat saxlandıqdan sonra şişə çəkilib manqalda bişirilir.

ÇOBAN QOVURMASI – qovurma növü. Ç.q. hazırlamaq üçün qoyun əti iri (90-100 q-lıq) tikələrə doğranır, duzlanır və quyuq piyi ilə birlikdə qovrulur. Sonra buna alça qurusu və göy bibər əlavə edilir, azacıq işgənə tökülür və öz buğunda bişirilir. Ç.q. süfrəyə verilərkən üzərinə göyərti səpilir.

ÇOBAN ŞORBASI – mal və ya qoyun ətinin sümüklü hissəsindən hazırlanan şorba. Ət suda qaynadılır, içərisinə iri doğranılmış soğan, ətotu və duz əlavə olunub hazır olanadək bişirilir.

ÇOBANYASTIĞI (Anthemis) – mürəkkəbçiçəklilər fəsiləsindən bitki cinsi. Çoxillik və ya birillik otlar, bəzən yarımkolcuqlardır. Yarpaqları növbəli düzülür. Çiçəkləri səbətciyə yerləşir. Toxumu dəndir. Azərbaycanda 26 növü var. B o y a q Ç.-dan (A. tinctoria) parça boyamaq üçün sarı rəng alınır. Bir çoxu dərman üçün işlənilir.

ÇOXQATLI XƏMİR – çox qatdan ibarət yağlı xəmir. Un, yumurta, süd və yağdan xəmir yoğrulur. Kiçik kündələr yayılaraq üzərinə yumşaldılmış yağ qoyulur, yayılaraq

məktub şəklində bükülür. Soyuducuda 10 dəq saxlanılır və yenidən xəmir yayılır. Bu proses 4–5 dəfə təkrarlanır və hazır Ç.x.–dən istənilən xəmir məmulatlarında istifadə olunur.

ÇOLPA – toyuq, qartal, qırqovul və s. quşların bir və ya ikiillik xoruzu və fərəsi.

ÇOLPA BOZARTMASI – bax: *Bozartma*.

ÇOLPA ÇIĞİRTMASI – toyuq (çolpa, beçə) yuyulur, doğranır və qazana su tökülərək bişirilir. Kəfi yığılandan sonra duz əlavə edilir. Toyuq tam bişməmiş qazan oddan götürülür. Ayrı bir qazanda (qazan misdən olsa, xörək daha ləzzətli olar) xırda doğranılmış soğan yağda qızardılır. Soğanın rəngi saralanda bişmiş toyuqlar ora əlavə olunur və soğanla bir yerdə qovrulur. Pomidor xırda doğranılaraq xörəyə əlavə olunur, soğanla bir yerdə qovrulur. Pomidor tam bişdikdən sonra toyuğun suyu ora tökülür və qazanın ağzı qapaqla yarı örtülərək bişirilir. Xörəyin suyu az qalanda ora zövqə görə istiot, sarıkök və duz əlavə edilir. Xörəyin üzərinə un səpilərək qarışdırılır. Sonra xörəyin üstünə çalınmış yumurta gəzdirilir, xırda doğranmış göyörti səpilir. Yumurtalar bişəndə xörək tam bişmiş hesab olunur.

ÇOLPA XƏNGƏLİ – xəngəl növü. Adi yarpaq xəngəli kimi hazırlanır, süzülür və süfrəyə verilir. Bu xəngəlin qarısı çolpadan (cücədən) hazırlanır. Təmizlənilib yuyulmuş çolpa doğranır, duz və istiot vurulub az suda və yağda bişirilir, soğan və tomat (və ya pomidor) əlavə edilir. Hazır vəziyyətə çatdırılanda üzərinə çalınmış yumurta əlavə edilir, azca qarışdırılır. Hazır xəngəl boşqablara çəkildikdən sonra çolpa çığırtması üzərinə qoyulur. Süfrəyə verildikdən xörəyin yanında sarımsaqlı qatıq qoyulur.

ÇOLPA QIZARTMASI – bax: *Qızartma*.

ÇOLPA SOYUTMASI – bax: *Soyutma*.

ÇOVDAR (Secale) – taxıllar fəsiləsindən birillik və ya çoxillik bitki cinsi. Dünyada 13 növü var. Azərbaycanda 5 növü var. Mühüm təsərrüfat əhəmiyyəti olan əkin Ç.–dır (S. cereale); birillik və bəzən ikiillik bitkidir. Hündürlüyü 110–180 sm olur. Ç. dənə zülalla zəngindir, onda sellüloz azdır. Ç.–dan spirt və nişasta istehsalında da istifadə olunur. Ç. unundan çörək bişirilir.

ÇÖÇƏ (içli çöçə və ya bayram çöçəsi) – içli xəmir məmulatı. Süd, yağ, yumurta və bir qaşığı maya ilə xəmir yoğrulur və xəmindən ayrılmış kəndlər yayılır, ortasına iç qoyulub kənarları şəkərbura kimi burulur. Üstünə yumurta çəkilmiş Ç. sobada bişirilir. İç hazırlamaq üçün 3–4 soğan sürtgəcdən keçirilir, yağda qızardılır, üzərinə maşından keçirilmiş 0,5 kq qoz ləpəsi, duz, istiot, sarıkök əlavə edilir.

ÇÖLDONUZU (Sus scrofa), qaban – *donuzlar* fəsiləsindən cütdırmaqlı məməli heyvan. 2 m.–dək uz.–da, 300 kq–dək ağırlıqda olur; bədəni cod tüklərlə örtülüdür. Yaşlı Ç.–nın rəngi qonurdur, çoxqalarının beli uzunluqda açıq rəngdə zolaqları olur. Əsasən meşə və kolluqlarda yaşayır, qidalanmaq üçün açıq sahələrə çıxır. Boğazlıq dövrü 3,5–4

aydır. Bəzən 10–12 bala doğur. Sürü ilə yaşayır. Gecə həyatı keçirir, ətinə görə ovlanır. Ətindən müxtəlif yeməklər hazırlanır.

ÇÖLMƏ – gildən hazırlanmış qazan, qab.

ÇÖLMƏ BUĞLAMASI – çölmədə bişirilən ət xörəyi. Qoyun ətinin döş, maça, boyun hissəsi və ya mal əti doğranıb çölməyə düzülür, üstünə doğranmış, yarıya bölünmüş pomidor, xırda doğranmış şüyüd, keşniş və şirin bibər tökülür, duz, istiot vurulur və vam odda 3–4 saat bişirilir. Sonra nazik xəmir yayılıb qazanın qapağının üstünə (qapağın çölmə ilə birləşən yeri də örtülmək şərtlə) sərilir, üstünə çalınmış yumurta yaxılır və 5–7 dəqiqəliyə qızdırılmış fırına qoyulur. Xəmir qızarana çölmə fırından çıxarılır və süfrəyə verilir. 2 kq ətə 0,5 kq soğan, 400 q pomidor, 3–4 dəstə göyörti, 2–3 bibər işlədilir.

ÇÖLMƏ KABABI – çölmədə və ya mis qazanda bütöv bişirilən quş (toyuq, ördək, qaz və s.). İçi təmizlənmiş quşa duz, istiot vurulur, içərisinə və üstünə xüsusi turşu (palçıq turşu, lavaşana əzməsi və s.) yaxılır, içinə ləvəngi doldurulur, ayaqları bir–birinə çarpaz ilişdirilir (bəzən quşun qarnı tikilir) ki, ləvəngi bayıra tökülməsin. Sonra quş çölməyə qoyulur, üstünə 1 l su tökülür və orta odda bişirilir. Yağa düşəndə quşu çevirə–çevirə qızartmaq lazımdır. Süfrəyə bütöv verilir. Ləvəngi üçün 100 q qoz, 150 q soğan ətçəkən maşında çəkilir, duz, istiot və turşu (50–60 q) qatılır.

ÇÖMÇƏ – mətbəx ləvazimatı. Ç. taxtadan, metaldan müxtəlif böyüklükdə hazırlanır və əsasən sulu xörəklər (şorba düşbərə, xəmirəsi, sulu xingal və s.) üçün işlədilir.

ÇÖRƏK – maya və ya balatı ilə, yaxud da mayasız, balatısız yoğrulmuş xəmirin bişirilməsindən alınan ərzaq məhsulu. Əsasən buğda, çovdar, bəzi hallarda arpa və qarğıdalı unundan hazırlanır. Ç.–in tərkibində 5–7% zülal, 40–45% karbohidrat (əsasən nişasta), B qrupu vitaminləri, fosfor, kalium, maqnezium və s. maddələr var. Ç. məmulatı çox–çəşidlidir. Bu məmulatların növünə (buğda, çovdar, qarğıdalı və ya buğda–çovdar), bişirilmə üsuluna (qəlibdə və ya qəlibsiz bişirilən), xəmirin hazırlanması üsuluna, tərkibinə və formasına (xamralı, yuxa və s.) görə qruplara bölünür. Milli çörəklərdən Gəncə çörəyi, *səngək* (*səngah*), *yuxa*, *fətir*, *lavaş*, *küllü kömbə*, *közləmə*, *xamralı*, *təndir çörəyi*, *külfə çörəyi* və s. bişirilir. Milli mətbəximizdə çörək əsasən su dəyirmanında üyüdülmüş II növ undan hazırlanır. Milli çörəklərimizin bir xüsusiyyəti də onların uzun müddət saxlana bilməsidir.

ÇÖRƏKDOĞRAYAN MAŞIN – çörəkbişirmə sənayesində çörəyin doğranılması üçün istifadə edilən maşınlar.

ÇÖRƏKQABI – çörək məmulatlarının saxlanması və ya çörəyin süfrəyə verilməsi üçün istifadə edilən qab.

ÇÖRƏK QAFUNU – Əsasən Qubada bişirilən xörək. Soğan yağda qızardılır, üzərinə un tökülərək yaxşı qovrulur. Sonra üzərinə bir stəkan su tökə–tökə qarışdırılır. Qaynayanda kişmiş əlavə olunur, zövqə görə duz, istiot əlavə edilir.

ÇUDU (Şirvan qutabı) – ət və xəmindən hazırlanan xörək. Yağlı qoyun və ya mal əti soğanla birgə ətçəkən maşında çəkilib qovrulur, duz, istiot, darçın vurulur, xırda doğranmış axta zoğal və ya sumaq qatılır. Mayalı xəmir yoğrulur (1 kq una 1 yumurta, bir qədər süd və su). Xəmir gələndən sonra 12–14 gündə tutulur. Hər gündə nazik yayılır, yağlanır və bir–birinin üstünə qat–qat yığılır. 4–5 gündə yayılandan sonra qatlar 10–12 sm–lik kvadratlara kəsilir,



Çudu

hər kvadrat burulub kiçik masqura şəklinə salınır, içinə bir xörək qaşığı ət qoyulub şəkərbura kimi bükülür və qırağı burulur, tavada qaynar yağın içində qızardılır (yağ çudunun üstünü örtməlidir). Qızarmış Ç.–lar kəfgir ilə yağdan çıxardılıb siniyə düzülür və üstünə çoxlu sumaq səpilir. Bir qədər soyuduqdan sonra üstünə şəkər kirşanı ələnir. Ç.–nın xəmirini çay sodası ilə də yoğurmaq olar. Bu vaxt xəmirin gəlməsini gözləmək lazım deyil.

ÇUĞUNDUR (Beta) – tərəçiçəklilər fəsiləsindən birillik, ikiillik və çoxillik bitki cinsi. Yabanı növlərindən başqa becərilən növləri də var. Becərilən növləri yarpaqlı Ç., manqold (B. cicla) və ya meyvəköklü Ç.–dur (B. vulgaris). Yarpaqları iri, düz və dalğalı, üçbucaq, dil və ya ürək formalı, aşağı hissədə iri zoğlu, yuxarı hissədə xırdadır. Ç.–dan müxtəlif xörəklərin, tərəvəzli şorbaların və salatların hazırlanmasında istifadə olunur.

ÇUĞUNDUR BƏHMƏZİ – çuğundurun şirəsindən qaynatma yolu ilə alınan qatılaşdırılmış məhsul.

ÇÜRÜMƏ – zülalların və onların hidroliz məhsullarının dərin parçalanmasından ibarətdir. Bu proses əsasən çürüdücü bakteriyalar tərəfindən zülalı çox olan məhsullarda, bəzən kartof, taxıl və b. məhsullar saxlandığında da baş verə bilər.

ÇÜYÜD – bax: *Şüyüd*.

Dd

DABANBALIĞI – çəkikimilər fəsiləsindən qırmızı üz-göclü şirin su balığı.

DAD ORQANLARI – dad qıcıqlarını qavrayan orqanlar. Dad analizatorlarının periferik hissəsi olub xüsusi hissi hüceyrələrdən (dad reseptorlarından) təşkil olunmuşdur.

DAĞARCIQ – dəridən tikilən kiçik torba, çanta.

DAĞDAĞAN, (Celtis) daş ağac – qarağackimilər fəsiləsindən yarpağı tökülən bəzi həmişəyaşıl ağac və ya kol cinsi. Hündürlüyü 4–20 m-dir. Yarpaqları asimmetrik və kənarı dişlidir. Çiçəkləri poliqam, meyvəsi çəyirdəkdir. Meyvəsi yeyilir. Cavan yarpaqları heyvanlar üçün yemdir. Qabığından dəri aşılmasında, möhkəm və davamlı oduncığından isə dülgərlikdə istifadə olunur.

DAĞ KEÇİSİ – dağlıq yerlərdə yaşayan vəhşi keçi növü.

DAĞ KEŞNİŞİ – dağlıq yerlərdə bitən, keşniş oxşayan birillik bitki. Tərəvəz kimi istifadə olunur.

DAĞ MORUĞU – bax: *Moruq*.

DAHARNANƏ (daha – əl daşı + nanə) – əl daşında üyüdülmüş duzlu nanə. Əsasən yay aylarında daha geniş istifadə olunur. Hazırlamaq üçün əl daşına iri duz və göy nanə tökülərək yaşıl duz alınana kimi çəkilir və kölgədə azca qurudulur. Süfrəyə duz yerinə daha nanə verilir. Xoş ətri olur.

DANA BASDIRMASI – dana ətindən hazırlanan sümüksüz kabab. Ət nazik tikələrə doğranılır, xırda doğranmış soğan, duz, istiot, ətotu və bir qədər sirkə əlavə edərək qarışdırılır, 12–15 saat saxlanılır. Sonra şişə çəkilib mənqəldə bişirilir.

DANÇA – axşamdan qalmış daşma ağ plover qaynar süd əlavə edilib bürünc kasada nahara verilir.

DARAQQUN – hələ kürü verməmiş ağ balıq.

DARÇIN (Cinnamomum Cassia) – dəfnəkimilər fəsiləsindən bir neçə ağac və kolun adı. Gövdə və budaqlarının qurudulmuş qabığı da *D.* adlanır və ədvə kimi işlədilir. *D.*-in xoşagəlməli ətirli iyi və şirintəhər yandırıcı dadı olur. *D.* ədvə kimi Şərqi ölkələrində, o cümlədən Azərbaycanda qədim zamanlardan məlumdur. *D.*-i ilk dəfə dünya bazasına çıxaran finikiyalılar, çinlilər, sonralar isə ərəblər olmuşlar. Çində hələ eramızdan 2700 il əvvəl *D.*-dan tibbi məqsədlər üçün istifadə etmişlər. Təbabətə aid qədim kitablarda *D.*-in mədə-bağırsaq və tənəffüs yolları xəstəliklərinə, ürək ağrısına və əsəb yorğunluğuna qarşı şəfəverici xüsusiyyətləri göstərilir. *D.*-in kosmetik təsiri də yüksəkdir: üzün rəngini duruldur, yanaqlara və dodaqlara qızartı verir. *D.*-dan əsasən yeyinti və qənnadı sənayesində, həmçinin təbabətdə və ətriyyat hazırlanmasında istifadə edilir. *D.* dəmlənib içilir, bəzi xərəklərə (quymaq, firni, halva və s.) səpilir, bala qatılıb yeyilir və s. Süfrəyə toz şəklində verilir.

DARÇINLI ÇAY – isti içki. Xoş ətri və tamı olan *D.* hələ çox qədim zamanlardan öz müalicəvi əhəmiyyətinə görə Azərbaycanda mədə-bağırsaq xəstəliklərində, eləcə

də tənəffüs yollarının iltihabında geniş istifadə edilir. *D.* mədə-bağırsaqda olan iltihabı aradan qaldırmaqla bərabər, köpmənin də qarşısını alır, iştahı artırır. *D.* hazırlamaq üçün *darçının qabığı xırdalanır*, bir stəkan çaya 1 q hesabı ilə çaydanda dəmlənir.

DAŞ DUZ – daşlaşmış (süxur) halında olan duz. Naxçıvanda *D.d.* mədəni var.

DAŞ KÜFTƏ – *küftə* növü. Yumşaq ət daşın üstündə toxmaqla, ağarana qədər döyülür. Sonra təmiz yuyulmuş noxud, soğan, şüyüd, məzrə, nanə əlavə edilərək yenidən döyülür. Kütləyə düyü, duz, istiot, yumurta, isti su əlavə edilir və əllə yaxşıca qarışdırılır. Hər küftənin ortasına bir bişirilmiş yumurta qoyulur. Qaynar suya salınıb bişirilir. Zövrə görə suya sarıkök və ya tomat, pomidor əlavə etmək olar. Ət quyruq və ya yağla döyülür.

DAŞMA, dəmyə – plov növü. *D.* hazırlayarkən düyünü qazana töküb üstünə su alıb (su düyüdən 2 sm yuxarıda olmalıdır) qaynadırlar. Düyü bütün suyu canına çəkərkən ayrı bir qazanın dibinə yağ töküb qazmaq salır və yarım-bişmiş düyünü həmin qazana boşadırlar, üstünə yağ və zəfəran şirəsi (və ya sarıkök) gəzdərək dəmə qoyurlar. Xörəyin duzu süzmə plovunkundan az olmalıdır.

DAŞMA PLOV – bax: *Daşma*.

DAVAR – qoyunun, keçinin (xırdabuynuzlu heyvanların) ümumi adı.

DAZIOTU (Hypericum), *qoyunqıran* – dazı fəsiləsindən bitki cinsi. Çoxillik, bəzən birillik ot və ya yarımkoldur. Ən əhəmiyyətli növü *H. perforatum* adlanır. Bu növün tərkibində aşı maddəsi, efir yağı, karotin, az miqdarda alkaloid olduğu üçün çiçəkli zoğlarından hazırlanmış cövhəri büzücü dərman kimi tənəffüs yolları xəstəliklərində və iltihaba qarşı işlədilir. Yarpağından araş çəkilir.

DƏM ALMA – çayın, plovun və s. hazırlanmasında son mərhələ. Xörəyin dəm alması üçün qazanın ağzına qoyulmuş qapaq vaxtaşırı götürülür, üzərindəki su damcıları kənara tökülür. Bu məqsədlə əvvəllər *dəmkeşdən* istifadə olunurdu.

DƏMİR ÇAYDAN – su qaynatmaq və çay dəmləmək üçün metaldan hazırlanmış qab. Mis çaydanda hazırlanan çay daha keyfiyyətli olur.

DƏMKEŞ – 1) xörəyin (aşın, xəşilin və s.) dəmini, buxarını çəkmək üçün qazanın ağzına qoyulan qapaq. Qübbə şəkilli *D.*-in diametri qazanın ağzından böyük olmalıdır ki, xörəyin buxarı qübbəyə dəyərək *D.*-in səthi ilə süzülüb qıraqlarından bayıra tökülsün. Hazırda məişətdə *D.* əvəzinə adi qapaqlardan istifadə edilir. Lakin qapağa içəri tərəfdən təmiz dəsmal bağlanır ki, xörəyin Buxarı dəsmala hopsun; 2) Çay dəmləmək üçün samovar odluğunun (dudkeşin) üzərinə qoyulan, yanlarda dəlikləri olan enli dəmir halqa; üstünə quru çayın dəmləndiyi çaydan qoyulur.

DƏMYƏ – bax: *Daşma*.

DƏNİZ KƏLƏMİ – yeyintidə istifadə edilən dəniz qonur yosunlarının sənayedə işlədilən adı. Laminariya cinsindədir. Lentşəkilli tallomun eni 0,5 m-ə, uzunluğu 3–5 m-ə (bəzən 20 m-ə) çatır. Qısa gövdəsinin üzərində rizoidlər var. *D.k.* bioloji məhsuldarlığı 5–10 kq/m² və daha çox olan

cəngəlliklər əmələ gətirir. Qurudulmuş *D.k.*-nin tərkibində 5–20% zülal, 1–3% yağ, 6–12% yeyinti üçün yararlı karbohidratlar, 0,1–0,6% yod və mikroelementlər olur. Şəkərli laminariyadan tibdə istifadə olunur. *D.k.*-dən konserv hazırlanır.

DƏNİZ MƏHSULLARINDAN BAKISAYAĞI SALAT – əsasən dəniz xərçəngi və tərəvəzdən hazırlanan salat. Yengəc və yaxud xırda dəniz xərçənginin əti təmizlənilib xırdalanır, marinada qoyulmuş qırmızı bibər və keşniş doğranılır, xama əlavə edilərək qarışdırılır, istiot, sirkə əlavə edilərək soyuducuya 30 dəqiqə qoyulur. Süfrəyə verildikdə üzərinə keşniş səpilir. Duz vurulmur.

DƏRİ QOVURMASI – bax: *Çoban basdırması*.

DƏRİ NEHRƏ – qoyun və inək dərisindən hazırlanmış nehrə, tuluq. Belə nehrələrin hər iki tərəfi kəndirlə bağlanıb çalxalanır, ya da ata qoşularaq sürülürdü.

DƏRİ PENDİRİ – bax: *Mətal pendiri*.

DƏSTƏRXAN – Azərbaycanın bir sıra yerlərində süfrə adı. Əsasən məclislərdə işlədilir. Kənarlarına basma naxışlar vurulur. Müxtəlif tikmələrlə işlənən *D.*-lər də var. Səfər zamanı yemək şeyləri bükülən və evdə çörəyin saxlanması üçün istifadə edilən kiçik süfrələrə də *D.* deyilir.

DƏVƏ (Camelus) – dəvəkimilər fəsiləsindən cütdırmaqlı gövsəyən heyvan cinsi. İki növü var: birhörgüclü, yaxud Dromedar və ikihörgüclü, yaxud Baktrian. Birhörgüclü *D.*-nin süysünün hündürlüyü 210 sm-dək, rəngi kürəbozdur. İkihörgüclü *D.*-nin süysünün hündürlüyü bir qədər qısadır, rəngi tünd-qonurdur. Başqa gövsəyən heyvanlardan fərqli olaraq *D.*-nin üst çənəsində iki kəsici dişi var. *D.* şor su da içir. *D.*-nin döşündə, biləyində, dirsəyində və dizində döyənəklər var. Buna görə də qızmar qumun üzərində də uzana bilir. Yetkin kök *D.*-nin hörgüclərində 100–150 kq-dək piy olur və bunun üçün də o bir neçə gün ac və susuz qala bilər. Ayaq dırnaqları kiçikdir. Yetkin *D.*-nin çəkisi 500–800 kq-dır. *D.* 2–3 illiyində cütləşməyə buraxılır. Boğazlıq dövrü 13–14 ay çəkir. *D.* iki ildən bir bala verir. *D.* ən güclü yük və qoşqu heyvanıdır. *D.*-nin süd, əti və yunundan istifadə olunur. Birhörgüclülər ildə 2000 kq süd, 2–4 kq yun, ikihörgüclülər isə 75 kq süd, 5–13 kq yun verir. Südünün yağlılığı 4,5–5,4%-dir, ət çıxımı isə 50%-dir. Südündən qımız, yağ və pendir, yunundan isə yüksək keyfiyyətli trikotaj, yun parça, yorğan və s. hazırlanır.

DƏVƏ ƏTİNDƏN QUTAB – qutab növü. Hazırlanma qaydası ət qutabında olduğu kimidir, lakin dəvə ətindən istifadə olunur.

DƏYİRMAN, un dəyirmanı – 1) un istehsalı üçün müəssisə; 2) un üyüdən maşın.

DƏN DAŞI – dən üyütmək üçün əl ilə işlədilən alət. Azərbaycanda hələ Neolit dövründən məlumdur. *D.d.* iki uzunsov daşdan ibarətdir. Alt daş nisbətən uzun, enli və hamar olur. Üst daşın işlək üzü bir qədər dəyirmidir. Üyütmə zamanı dən alt daşın üstünə tökülərək üst daşla sürülürdü. *D.d. kirkirə* meydana çıxdıqdan sonra da məişətdə istifadə edilmişdir.

DƏFNƏ (Laurus) – dəfnəkimilər fəsiləsindən həmişəyaşıl ağac və ya kol cinsi. 2 növü var: nəcib *D.* (*L. nobilis*) və Azor *D.*-si (*L. azoria*). Nəcib *D.* Azərbaycanda da becərilir (Mərdəkan, Lənkəran və Bərdədə). Yarpağından ədvə kimi ot və balıq xərəklərində, şorbalarda isə ətirli qatqı kimi istifadə edilir. Həzmi yaxşılaşdırır və iştahı artırır.

DƏLƏMƏ – süd məhsulu. Əsasən qoyun, bəzən də inək südündən hazırlanır. Təzə sağılmış süd isti-isti maya qatıb üstü qalın bir şeylə (kürk, yorğan və s.) basdırılır. 2–3 saatdan sonra mayalanmış süd üyüşüb *D.*-yə çevrilir. *D.*-ni torbalara töküb sıxır və üzli pendir alırlar. *D.* suyundan nor hazırlanır, yağlı çörək üçün xəmir yoğrulur. Bəzi yerlərdə dələməotunun suyunu südə qatıb *D.* hazırlayırlar. Etnoqrafik məlumatlara görə, *D.*-ni gicikən otunun üstündən süzdükdə pendir daha dadlı olur. Bərkimiş pendiri doğrayır, duzlayır və yetişməsi üçün 10–12 saat saxlayırlar.

DİM-DİM HALVASI – asan bişən halva növü.

DİBƏK DAŞI – iri daş həvəngdəstə. Keçmişdə müxtəlif ədviyyələri və sarımsağı əzmək üçün istifadə olunurdu.

DİL – qoyun və mal dilindən kulinariyada əsasən soyuq qəlyanaltıların və salatların hazırlanmasında istifadə edilir. **DİNDİLLİ KÜFTƏ** – Azərbaycan mətbəxində geniş yayılmış xörək. Əti soğanla birlikdə atçəkən maşında çəkir, duz, istiot vurub kiçik küftələr düzəldirlər. Bu küftələri qabaqcadan hazırlanmış qaynayan işgənəyə və ya suya tökürlər. 30–35 dəqiqə vaxt odda qaynayıb sonra xırda doğranmış kartof əlavə edirlər. Ayrıca tavada yağda soğan qızardır, üstünə pomidor (tomat da olar) töküb suyu çəkilənə qədər bişirirlər. Xörəyin kartofu bişəndə pomidorlu yağ-soğanı qazana tökür, zəfəran və ya sarıkök vururlar. Axırda xırda doğranmış şüyüd və keşniş səpirlər. Bu xörəyin suyu çox olmur. Qışda pomidor əvəzinə albuxaradan istifadə edilir.

DİRRİK – səbzəvat, göyərti və s. əkilən yer, bostan.

DİSKLİ BİÇAQ – yeyinti məhsullarının (çörək-bulka, meyvə-tərəvəz, ot və s.) doğranılması üçün istifadə edilən bıçaq.

DİSTİLLATOR, araşçəkən – meyvələri distillə edən cihaz, ənbiq.

DİŞ (dens) – onurğalı heyvanlarda və insanda ağız boşluğunda yerləşən çeynəmə orqanı. Qida maddələrini tutmaq, əzmək və çeynəmək üçündür. İnsanda sözlərin tələffüzündə *D.*-lərin böyük əhəmiyyəti vardır.

DİŞİ (heyvan) – canlıların doğan və yumurtalayan cinsi.

DİŞLƏMƏ ÇAY – kiçik qənd parçası və ya şirni ilə içilən çay, acı çay.

DOĞRAMA – içinə çörək doğranmış süd, qatıq və ya ayrandan hazırlanan duru yemək.

DOĞRAMAC, çiy dovğa – 1) əsasən ayrandan, həmçinin qatıqdan hazırlanan sərinləşdirici yemək. Doğranmış xiyar, göy soğanı, şüyüdü, keşniş və s.-ni ayranın (və ya qatığın) içinə tökür və duz vururlar; 2) İçinə çörək doğranmış işgənə (ət suyu), qatıq və ya süd də *D.* adlanır.

DOLAMA (sarıma) – dolma termininin yarandığı söz. Dolma içliyini müxtəlif (üzüm, tut, heyvə, fıstıq və s.) yarpaqların, kələm yarpağının və s. arasında dolayaraq bişirirlər.

DOLÇA – su qabı. Əsasən misdən hazırlanır, adətən tək-qulplu olur. Şərq ölkələrində geniş yayılmışdır. Qabın səthi zərif həndəsi və nəbati naxışlarla bəzədilir.

DOLDURMA – bax: *Dolma*.

DOLMA – azərbaycanlılar arasında geniş yayılmış xörək. Mətbəximizdə 30-dan çox dolma növü var. Yarpaq D.-larına və doldurma D.-lara bölünür: 1) Yarpaq D.-ları və ya dolama D.-lar ət və s.-dən hazırlanmış içliyin müxtəlif bitki yarpaqlarına bükülməsi və ya dolanması ilə alınır. Bunun üçün əsasən üzüm yarpağından istifadə olunur. Bundan əlavə tut yarpağı, bağayarpağı, pip (fıstıq), zılx (tursəng, quzuqulağı), heyva, kələm yarpağı və s. yarpaqlarla da dolma bükülür. D.-nın bu növünün türklərdə bir adı da sarmadır (sarımaq, dolmaq sözündən).

Yarpaq dolması (qara dolma). Qoyun və ya mal ətinə soğanla birlikdə ətçəkən maşından keçirir (ət yağsızdırsa, ona quyruq və ya kərə yağı qatmaq olar), düyü, duz, istiot, narın doğranmış göyərtilər, bəzən də qabığı çıxarılmış noxud ləpəsi, sarıkök, darçın qatıb içlik düzəldirlər. Üzüm yarpaqlarını (adətən ağ şanının) seçir, saplağını kəsir, üstünə qaynar su gəzdirlirlər. Duzlu yarpaqları bir qədər qaynadırlar. Yarpaqların içinə hazırlanmış qiymədən qoyub bükür və qazana düzülür. Üstünə azca su tökür, vam odda bişirirlər. Süfrəyə sarımsaqlı qatıqla verilir. Bəzi bölgələrdə həmin içliyi heyva, ağ tut, əvəlik, cökə və s. yarpağına da bükürlər.



Yarpaq dolması

Əvəlik dolması. Hazırlanma qaydası yarpaq dolmasında olduğu kimidir, yalnız üzüm yarpağı əvəzinə əvəlikdən istifadə olunur.

Fındıq dolması (Quba). Fındığın yarpağından bişirilən dolma. Hazırlanma qaydası yarpaq dolması kimidir.

Fıstıq dolması, pip dolması. Fıstığın yarpağından hazırlanan dolma. Hazırlanma qaydası yarpaq dolması kimidir.

Heyva yarpağından dolma. Üzüm yarpağı əvəzinə heyva yarpağına bükülən yarpaq dolması.

İspanaq dolması. Xırda doğranmış soğan, keşniş, şüyüd, bolluca ispanaq, quyruq yağı, düyü, duz və istiot vurulub yarpağa bükülərək bişirilir. Adi dolmaya nisbətən iri bükülür. Sarımsaq-qatıqla süfrəyə verilir.

Kələm dolması. Ətçəkən maşından keçirilmiş ət və soğana duz, istiot, düyü, darçın, qabığı soyulmuş şabalıd, turşasirin rub (ərik rubu) qatılır. Kələmin özəyi çıxarıl-



Kələm dolması

dıqdan sonra qaynar suda pörtledir, yarpaqlarını ayıraraq içinə hazır içliyi qoyub bükür, qazana düzülür. Dolmaların üstünə boşqab qoyub sıxır, bir qədər su əlavə edərək vam odda bişirirlər. Bişib qurtarana 30 dəq. qalmış turşasirin şirə (doşabla sirkədən, turşu ilə şəkərdən hazırlanmış) tökülür. Süfrəyə qoyularkən üstünə darçın səpilir. Kələm dolmasının bu növü həm də şirin dolma adlanır. Azərbaycanın bir sıra bölgələrində K.d.-na şirə vurulmur və içliyinə şabalıd əvəzinə pomidor əlavə edilir.

Kor dolma. Ətsiz, yalnız bitki mənşəli qiymələrlə doldurulmuş yarpaq dolmaları. İçliklər göyərtilər, düyü, noxud və s. qatışığından hazırlanır. Düyü arıtlanıb yuyulur. Müxtəlif göyərtilər (keşniş, şüyüd, kəvər, nanə, göy soğanın yarpaqları və s.) təmizlənib yuyulur, xırda-xırda doğranır, duz, istiot, sarıkök, darçın vurulur, düyü ilə qarışdırılır. Hazır içliyə yağ əlavə edilib, bir daha qarışdırılır. Hazırlanmış qiyməni üzüm yarpaqlarının içinə bükür və qazana düzülür. Üstünə azca su töküb vam odda bişirirlər. Süfrəyə sarımsaqlı qatıqla verirlər.

Balıq dolması. İçliyi balıqdan hazırlanan yarpaq dolmasıdır. Balıq dəridən, qığırdaqdan təmizlənib, soğan və quyruqla birlikdə maşından keçirilir, ona narın doğranmış göyərtilər, düyü, sarımsaq, duz, istiot, sarıkök, turşu vurulur. Hazır içlik yarpağa bükülüb 40-50 dəq. qazanda bişirilir. Lənkəranda bəzən içi doldurulmuş balığa da balıqdolması deyirlər.

Hindtoyuğu dolması. Bişirmək üçün hinduşkanın yumşaq tikələrini soğanla birlikdə ətçəkən maşından keçirir, ona düyü, kərə yağı və ya quyruq yağı, doğranmış göyərtilər, yumru düyü, duz və istiot qatılaraq qarışdırılır. Sonra isə üzüm yarpağına, kələmə bükülür. Pomidor, bibər dolmasında da bu içlikdən istifadə oluna bilər.

2) **Doldurma dolmalar.** Tərəvəzin və ya meyvələrin içini içliklə doldurmaqla hazırlanır. Bunlara pomidor, şirin bibər, xiyar, badımcan, alma, heyva, boranı və s. bu kimi D. növləri aiddir.

Alma dolması. Hazırlamaq üçün almanın yuxarı hissəsi dairəvi kəsilir, içərisi və tumları bıçaqla çıxarılır. Hinduşqa əti quyruq və soğanla birlikdə ətçəkən maşından keçirilir və qızardılır, doğranmış şüyüd, istiot, duz əlavə edilir. Almanın içi qiymə ilə doldurulur, zoğal qurusu (axtası) qoyulur, ağzı kəsilmiş dairə ilə qapaq kimi örtülür və tavaya yığılır. Üstünə 0,5 stəkan bulyon tökülür və qapağı örtülü vəziyyətdə bişirilir.



Alma dolması

Badımcan dolması. Bişirmək üçün ətçəkən maşından keçirilmiş ət və soğana duz, istiot, darçın və sarıkök vurub tavada qarışdıraraq qızadırlar. Hazır qiyməyə xırda doğranmış şüyüd, cəfəri, reyhan qatırlar. Bir tərəfi uzununa yarılmış və ya içi oyulmuş badımcanlar yağda qızardılır (bəzi yerlərdə suda pörtülür), içinə hazır qiymə qoyularaq dərin tavaya düzülür. Tavaya yağ və bir qədər su tökülür, 25-30 dəqiqə bişirilir. Süfrəyə gətirərkən üstünə xırda doğranmış göyərtilər səpilir, yanına sarımsaqlı qatıq qoyulur.



Badımcan dolması

Bibər dolması. Hazırlayan zaman bibəri yuyur, içini çıxarır, duzlu suda yüngülcə pörtürlər. Soğanla çəkilməmiş ətə duz, istiot, darçın və sarıkök qatılıb tavada qızardılır. Hazır qiyməyə bişmiş düyü (zövqə görə), xırda doğranmış şüyüd, cəfəri, reyhan qatılaraq bibərlərin içinə doldurulur. Sonra bibərlər dərin tavaya düzülüb yağda azacıq qızardılır, üstünə ət suyu tökülür və 15-20 dəq. buğda bişirilir. Süfrəyə gətirərkən üstünə öz suyundan verirlər. Yanına



Bibər dolması

ayrı qabda darçınlı qatıq qoyulur. Biri o birisinin dadını yaxşılaşdırdığı üçün badımcan, pomidor və bibər D.-sı adətən birlikdə bişirilir.

Boranı dolması. İçliklə doldurulmuş boranıdan hazırlanır; boranı saplaq tərəfdən qapaq kimi kəsilir, tum və tumətrafi çıxarılır, duz vurulmuş palçıq turşu boranının içərisinə sürülür. Ət qiyməsinə pörtülmüş və doğranmış heyva, duz, istiot, sarıkök, darçın, mixək vurulur. Hazır içlik boranının içinə doldurulur. Boranın qapağı ucu mis-mar kimi yonulmuş çöplərlə çanağına birləşdirilir, təqribən 1 saat fırında bişirilir.

Göbələk dolması. Hazırlamaq üçün fırının üst gözü yandırılır. Göbələklər təmizlənir və saplaq hissələri göbələklər zədələmədən çıxarılır. Yağ ayrıca tavada əridilir. Göbələklər güvəcə yığılır, duz və istiot vurulub 2 xörək qaşığı əridilmiş yağ göbələklərin üzərinə çəkilir. Güvəc fırına qoyularaq göbələklər yarıbışmış hala gətirilir. İçlik üçün pendir və xırdalanmış çörək içi qarışdırılır. Yarıbışmış göbələklər fırından götürülüb içləri doldurulur və qalan əridilmiş yağ üzərlərinə tökülür. Göbələklər yenidən fırna qoyulur və 200°C temperaturda, üstləri qızaranadək bişirilir. Süfrəyə cəfəri ilə birlikdə verilir.



Göbələk dolması

Heyva dolması. Hazır qiyməyə duz, göyərtilər və təmizlənmiş şabalıd qatılır. İçi çıxarılmış heyvaya qiymə doldurulur, üstünə bulyon tökülüb öz buğunda bişirilir.

Xiyar dolması. Hazırlayarkən qiymə qızardılır, ona bişmiş düyü qatılır. Xiyar soyulub tumdan təmizlənir, içinə qiymə qoyulub uralanır. Azacıq yağda qızardılır və hazır olanadək fırında bişirilir.



Heyva dolması

Kartof dolması. Kartof təmizlənilib içi oyulur, qaynar duzlu suda 5 dəq. pörtülür. Ət qiyməsinə yağda qızardılmış soğan qatılıb istiot və duz vurulur. Qiymə kartofun içinə doldurulur, yağ tökülmüş dayaz qazana yığılıb üstünə yağ çilənir və qızdırıcı şkafta bişirilir. Yanına qamir əvəzi pomidor qoyulur, üstünə göyərti səpilir.

Mal ətindən dolmanın hazırlanma qaydası adi dolmada olduğu kimidir. Lakin, mal əti yağsız olduğu üçün ona yağ əlavə olunur və dolmanın bütün növlərində mal ətindən istifadə olunur.

Pomidor dolmasının içliyi üçün ət soğanla birlikdə ətçəkən maşından keçirilir, duz, istiot, darçın və sarıkök qatılıb tavada qızardılır. Orta ölçüdə pomidorlar yuyulur, yuxarı hissəsi qapaq kimi kəsilir, içi ovulub çıxardılır, doğranıb hazır qiyməyə qatılaraq bir az da qızardılır və xırda doğranmış şüyüd, cəfəri, reyhan qatılır. Pomidorları qiymə ilə doldurub tavaya düzür və yağ əlavə edərək 25–30 dəqiqə bişirirlər.



Pomidor dolması

Pomidor, bibər və badımcan dolmasının hazırlanma texnologiyası badımcan, bibər və pomidor dolması kimidir. Ancaq burada hər üç dolma birlikdə bişirilir. Azərbaycan mətbəxində dolmanın bu növü daha geniş yayılmışdır.



Pomidor, bibər və badımcan dolması

Soğan dolması bişirəndə qiymə bibər D.-dakı kimi hazırlanır. İri baş soğanın özəyi çıxardılıb qiymə ilə doldurulur. Qazana düzülüb azacıq işgənə ilə öz buğunda bişirilir.

Toyuq dolması hazırlanma qaydası hindtoyuğu dolmasında olduğu kimidir. Lakin toyuğun döş ətindən istifadə olunur.

DOMBALAN, trüfel göbələyi – ətli meyvə cismi olan kisəli yumru göbələk. Saprofitlər kimi meşələrdə bitir və ya kökləri ilə mikoriza əmələ gətirir. Bəzi növləri yeməlidir. **DOMBALAN BOZARTMASI** – göbələklə hazırlanan yemək. Göbələk (dombalan) yuyulduqdan sonra bir neçə hissəyə, kartof 4 hissəyə bölünür, soğan halqavari doğranılır, göyem isə bütöv götürülür və hamısı küpə yığılır. Xama un ilə çalınır və hazır qarışıq küpdəki kütlənin üzərinə tökülür. Süfrəyə tərəvəz və marinadlarla verilir.

DONDURMA – dondurulmuş sərinləşdirici qida məhsulu. Tərkibində qida üçün zəruri olan zülal, yağ, karbohidrat, mineral duzlar və vitaminlər var. D. üçün əsas xammal süd məhsulları (süd, qaymaq, yağ və s.), şəkər, yumurta, əlavə xammallar isə şokolad, fındıq, badam və s. tamlı maddələrdir. D.-nın tərkibində 25–43% quru maddə olur. Orqanizm tərəfindən 95–98% həzm olunur. 100 q D.-nın enerji-vermə qabiliyyəti 100–240 kkaloridir. D. südlü, qaymaqlı, şokoladlı, meyvəli, plombir, eskimo və s. növlərə ayrılır. D.-nın çərəz süfrəsinə mürəbbə, meyvə şirəsi, meyvə və s. ilə vermək olar. D. sənaye üsulu ilə hazırlanır. Ev şəraitində D. hazırlamaq üçün xüsusi D. maşınlarından istifadə edilir. Qaymaqlı və ya südlü D.-nı hazırlamaq üçün 3 stəkan qaymaq və ya süd, 300 q şəkər, 3 yumurta, vanil və s. götürüb əvvəlcə yumurta sarılarını şəkərlə, vanillə çalmaq və qaymaqla (südlə) qarışdırmaq lazımdır. Sonra onu od üzərinə qoyub fasiləsiz qarışdıraraq qatılaşanadək bişirir və soyudurlar. Alınan kütləni D. maşınında dondururlar. D. hazırlayan maşın olmadıqda soyuducunun buxanasından istifadə etmək olar. Dondurmanın hazırlanmasının ən qədim ilkin üsullarından biri Azərbaycanda indi də saxlanmaqdadır. Lənkəran bölgəsində indi də qoca kişilər təzə qarlı hındamara (yabanı, xırdasaxım xırmik) bəkməzini qarışdırıb yeyirlər. Güman etmək olar ki, dondurmaların tarixi belə yeməklərdən başlayıb.

DOŞAB, bəhməz – bax: *Bəkməz*.

DOŞAB HALVASI – doşabla bişirilən halva. Un mis qazanda qovrulur. Unun rəngi qizaranda yağ əlavə olunur və un yağla qovrulur. 10–15 dəqiqə qovrulduqdan sonra oddan kənarlaşdırılır. Doşabla bir yerdə yenidən qarışdırılır. Qoz xırda doğranılaraq ora qatılır. Əllə kiçik yumrular düzəldilir və şəkər tozu ya şəkər kirşanı qatılaraq siniyə düzülür. **DOVÇA** – Azərbaycanda geniş yayılmış xörək növü. D. bişirərkən onun tərkibində olan süd zülallarının çürüməməsi üçün bütün proses zamanı qarışdırmaq lazımdır. Bişirilmə zamanı baş soğan (100 pay üçün 1 baş soğan) da əlavə etmək olar. Qatıq, xama, yumurta, un həll olanadək çalınır. Sonra odun üstünə qoyulur və düyü əlavə edilərək zəif odda arasıkəsilmədən qarışdıraraq (bulaya-bulaya) bişirilir. Qaynara düşəndən sonra doğranmış göyərti tökülür və 10 dəqiqə də bişirilir. Soyumuş dovçaya zövqə görə duz əlavə edilir. D. süfrəyə yeməyin sonunda verilir. D. həzmə kömək edir və zəhərlənmənin qarşısını alır. Dovçanı ayranla da hazırlamaq olar. Belə D. a y r a n a ş ı adlanır.



Dovğa

DOVŞAN (Leporidae) – dovşankimilər dəstəsindən məməli heyvan fəsiləsi. Dünyanın hər yerində yayılmışdır. İldə 4 dəfəyə qədər balalaya bilər. Hər dəfə 2–8, bəzən 15 bala verə bilər. Tək həyat sürür. Ot bitkiləri, ağac qabığı, budaq və tumurcuqlarla qidalanırlar.

DOVŞAN BUĞLAMASI – dovşan ətindən hazırlanan xörək. Baş soğan halqavari doğranılıb yağda qızardılır. Dovşan əti tikələrə doğranılıb dərin tavaya yığılır, duz, istiot vurulur. Üzərinə qızardılmış soğan, 1 stəkan su, alça sousu və yaxud alça qurusu, zoğal, limon turşusu əlavə edilərək 40 dəqiqə bağlı tavada bişirilir. Süfrəyə tər göyərti, tərəvəz və marinadlarla verilir.

DOYMƏC – bax: *Döyməc*.

DÖŞ ƏTİ – cəmdəyin qabırğa nahiyyəsindən döş sümüyü və miyantəngi ayırmaqla alınır.

DÖŞLÜK – iş görərkən paltarı təmiz saxlamaq üçün üst-dən geyilən qolsuz önlük.

DÖŞƏMƏPLOV – bax: *Plov, Xam döşəməplov*.

DÖVRƏ – iri nimçə.

DÖYMƏ ƏT – emaldan keçirilmiş ət. Bunun üçün ət tikələrə bölünür, kötük üzərində əl çapacağı vasitəsilə xırdalananadək döyülür. Sonra isə bu ətdən dolma, kotlet, küftə və s. bişirilir. Döyülmüş ətin şirəsi ətdə qalır və ət maşınında çəkilmiş ətdən qat-qat keyfiyyətli olur.

DÖYMƏ KABAB – bax: *Lülə kabab*.

DÖYMƏ LƏVƏNGİ – xörək növü. Qoyun ətinin bud hissəsi nisbətən iri tikələrə (100–150 q) doğranır, çapacağın yastı tərəfi və ya ağır dəmir toxmaqla döyəclənir, yastılanır, ortasına ləvəngi qoyulub bükülür, hər iki üzü ağzı bağlı tavada qızardılır.

DÖYMƏ BADIMCAN – qəlyanaltı növü. Badımcan dairəvi, bibər halqavari, soğan isə xırda doğranılaraq hamısı buğda bişirilir. Badımcanlar çökəndə, üzərinə doğranılmış pomidor və yağ əlavə edilərək arabir qarışdırılır ki, tərəvəzlər yanmasın. 30–40 dəq. sonra suyu tam buxarlananda zövqə görə duzlanır. Süfrəyə soyuq qəlyanaltı kimi, üzərinə keşniş səpilərək verilir və yaxud isti halda sterilizə edilmiş bankalara yığılıb hermetik bağlanır.

DÖYMƏC, dö y m ə n c, dö y m ə c ə – 1) tam yetişməmiş meyvəni (alça, gavalı və s.) nanə və s. ilə döyməklə

hazırlanan *məzə*; 2) Qaynar yuxa və ya xamralı çörəyinin kərə yağı ilə birgə ovulmasından alınan ovuntu. Sacyanı yeməklərimizdəndir.

DUDKEŞ – tüstüçəkən boru.

DUĞ – 1. Ayran. 2. Süd zərdabı.

DURNA BALIĞI (Esocidae) – durnabalıqkimilər dəstəsindən bir fəsilə. Uzunluğu 1,5 m-dək, çəkisi 35 kq-dək olur. Azərbaycanda 1 növü var. Ov əhəmiyyətlidir.

DURU XÖRƏKLƏR, şorbalar – duru, maye hissəsi (işgənəsi) qatı hissəsindən daha çox olan xörəklər. D.x. ətli və ətsiz olur. Ətsiz D.x. yağda qızardılmış baş soğan, su, un, süd, qatıq, tərəvəz və s. ilə hazırlanır (soğan-bozbaşı, umac, südlüsiyq, dovğa və s.). Ətli D.x. əsasən qoyun, mal, balıq və quş əti və onların işgənələrindən hazırlanır. Azərbaycan D.x.-nin fərqləndirici cəhəti bir çox hallarda onların işgənələrinin qatı olmasıdır. Bu xörəklərə müxtəlif ədviyyat və qatqılar da vurulur. Bəzi şorbalarımız özündə həm duru, həm də qatı xörəyi birləşdirir. Məs., piti verildə əvvəlcə onun duru hissəsi, sonra isə qatı hissəsi yeyildiyindən, pitidən sonra ikinci xörək verilmir. Bəzi şorbalar, məs., dovğa duru xörək olduğuna baxmayaraq, yeməkdən əvvəl deyil, yeməyin sonunda verilir. Xəşin işgənəsi daha özlü olur. Başqa D.x.-lərdən fərqli olaraq xəş səhər yeməyinə verilir.

DUZ – yeməyi dada gətirmək üçün işlədilən şor, ağ kristal maddə. Təbiətdə əsasən daş duz geniş yayılmışdır. D. mühüm ərzaq növüdür və qidanın tərkib hissəsidir. İnsan orqanizmində 230 q D. olur. D.-un çatışmaması qanın qatılaşmasına, saya əzələlərin spazmasına, sinir sistemi və qan dövranı funksiyalarının pozulmasına səbəb ola bilər. D.-un artıq işlədilməsi də orqanizmdə müəyyən xəstəliklərə gətirib çıxara bilər. Mətbəxdə daş D., iri döyülmüş mətbəx D.-u və narinlanmış ağ süfrə D.-u istifadə edilir. Xalq təcrübəsi iri özilmiş mətbəx D.-na daha çox üstünlük verir. Azərbaycanda iqlim şəraiti isti olduğundan orqanizmdə su-duz mübadiləsi qərb xalqlarından fərqli olaraq daha intensiv getdiyi üçün orqanizmin D.-a tələbatı daha çox olur. Ona görə də qərb xalqları 1 pay xörəyə 2 q D., azərbaycanlılar isə 1 paya 5 q qədər D. işlədirlər. D.-un tamamı onun tərkibində olan mikroelementlərin nisbətindən və miqdarından asılıdır. Bu baxımdan Naxçıvan D.-u yumşaq hesab edilir. Mətbəximizdə D.-un çox işlənməsinin bir səbəbi də budur. Qeyd etmək lazımdır ki, Naxçıvan D.-u başqa D.-lardan fərqli olaraq hipertoniya xəstəliyi əmələ gətirmir və bu baxımdan yaxşı D. hesab edilir. D. tək-cə xörəklərin hazırlanmasında deyil, həm də turşuların, şorabaların hazırlanmasında, ətin qaxac edilmə-sində, balıq məhsullarının, qurut, pendir və s. məhsulların hazırlanmasında istifadə edilir.

DUZDUR (duzluq) – balıq xörəyi. Yalnız ağ balıqdan hazırlanır. Balıq təmizlənilib yuyulur, 150–200 q-lıq tikələrə doğranır. Balıq tikələri qaynayan duzlu suya salınır və 25–30 dəqiqədən sonra çıxarılıb boşqaba yığılır. Süfrəyə sarımsaqlı qatıqla verilir.

DUZQABI – içinə duz tökmək üçün kiçik qab, nəməkdən. **DUZLU BALIQ** – duzla emal edilmiş balıq.

DUZLU ƏT – duzlanaraq, sərin yerdə asılıb qurudulmuş ət. Qış azuqəsi üçün dəridə torpaq altında saxlanılır. **DUZLU XİYAR** – duza qoyulmuş xiyar. Yuyulmuş xiyar cəngəl vasitəsilə 3–4 yerdən dəşilir və duzlu kələm kimi tutulur. Bax: *Duzlu kələm*.

DUZLU KƏLƏM – duza qoyulmuş kələm. Hissələrə ayrılmış və ya xırda–xırda doğranılmış kələm duzlanır. Üzərinə dəfnə yarpağı, təmizlənmiş sarımsaq, cəfəri və doğranılmış çuğundur əlavə edilir və qarışdırılır. Şüşə balonlara yığılaraq üzərinə duzlu su tökülür. Duzlu kələm 10–15 günə hazır olur. Sulu və quru xörəklərlə birgə süfrəyə verilir.

DUZLU NAZİK – un məmulatı. Maya və azacıq duz vurularaq xəmir yoğrulur. İçlik üçün ərinmiş yağa zəfəran şirəsi vurulub qarışdırılır, sonra duz və tədricən un vurulub bir daha yaxşıca qarışdırılır. Gəlmiş xəmir kündələnir və yayılır. Yayılmış xəmirin üzərinə yağ sürtülür və yağlı tərəfi içəriyə doğru olmaqla ikiqat bükülür. Üzəri yenə yağlanıb təkrar ikiqat bükülür. Bu əməliyyat 4–5 dəfə təkrar edilir və ən axırda xəmir borucuq şəklində bükülüb xırda paylara bölünür. Kəsilmiş borucuqlar vintvari burulur və yayılır, ortasına içlik qoyulur. Xəmirin kənarı qatlanıb ortasına yapışdırılır və kökə şəklinə salınır. Kökənin üzərinə yumurta sarısı vurulur, cəngəllə bir neçə yerdən dəşiklənir, naxış salınır və fırında 20–30 dəq. bişirilir.

DÜRMƏK – yalnız Azərbaycan mətbəxinə mənsub olan yüngül, tez və asan hazırlanan qəlyanaltı növü. Yuxadan hazırlanan bükmə D. üçün yaxma ərzağı (pendir, göyerti, qızardılmış ət, yumurta və s.) yuxanın bir qırağına qoyulur, yuxa dürmələnin və bükülür. Cibli D. hazırlanması üçün təndir çörəyi və ya digər çörəklər ortadan elə kəsilir ki, çörəyin bir tərəfi kəsilməmiş qalır və beləliklə, çörəkdə “cib” əmələ gəlir. Ərzaq – pendirlə göyerti, yağ–pendir, yağ–şor, bal–yağ, qaymaq, qızardılmış ət, yumurta, kabab və s. bu cibə doldurulur. Bükmə və cibli D.-lər avropa–sayağı yaxmalardan içliklərinin çoxçeşidliyi ilə fərqlənir.



Dürmək

DÜŞBƏRƏ – sulu xörək növü. Ətin yumşaq hissəsi soğanla ətçəkən maşından keçirilir, içinə duz, istiot, keşniş və ya quru nanə qatılır. Sümüklərdən isə işgənə bişirilir. Un, su və 1 yumurtadan bərk xəmir yoğrulur və kündələnir. Kündələr nazik yayılır, kiçik kvadrat şəklində (3 sm x 3 sm) kəsilir. Hər kvadratin ortasına ət qoyulub bükülür, kvadrat yarıdan qatlanır, ucları geri dartılıb birləşdirilir. Bükülmüş düşbərələr qabaqcadan hazırlanmış qaynayan ət suyuna



Düşbərə

tökülür və 5 dəqiqə bişirilir. Süfrəyə gətirəndə xörəyin üzərinə xırda doğranmış keşniş və ya quru nanə əlavə edilir, yanına sarımsaq sirkə qoyulur. D.-ni adi suda da bişirmək olar.

DÜŞBƏRƏ XƏMİRƏŞİ – xəmir xörəyi. Hazırlanma qaydası *xəmirəşidə* olduğu kimidir. Lakin xırda küftələr əvəzinə hazır düşbərə əlavə olunur. Bax: *Xəmirəşi*.

DÜYÜ – bax: *Çaltik*.

DÜYÜ ÇÖNKÜRÜ – əsasən Lənkəranda hazırlanan yemək. Düyünü yuyub açıq halda qurudaraq əl daşında üydürlər. Sonra üzərinə yağ, şirni, sarıkök və süd qarışdıraraq bir saatadək islanmasını gözləyirlər. Tavaya yağ sürtərək horra halına gətirilmiş qarışıqdan qaşıqla yağ tavasına töküüb dairəvi alınan çönkürlərin hər iki üzünü qızardırırlar. Çönkürü şirinçayla yeyirlər.

DÜYÜ HALVASI – Lənkəranda bişirilən yemək. Düyünü yuyub açıq havada qurudaraq əl daşında üydürlər. Od üzərindəki qaba yağ töküüb, qaynar yağ qarışdıraraq üzərinə az–az düyü unu əlavə edirlər. Rəngi qızarana qədər o üz–bu üzə çevirirlər. Sonra üstünə sarıkök töküüb ocaqdan yerə qoyurlar, isti–isti içərisinə bal və ya şərbət töküüb qarışdırırlar. Alınan halvanı dayaz bir qaba yastılayıb, üzərinə darçın və xaşxaş tökür, paxlava şəklində doğrayırlar. Halva soyuq halda yeyilir.

DÜYÜ LÖKÜSÜ – Lənkəranda bişirilən yemək. Düyünü yuyub açıq havada qurudaraq əl daşında un halına salırlar. Sonra üzərinə yağ, şirni, sarıkök və süd töküüb qarışdıraraq 1–2 saat islanmağa qoyurlar. Tavanı ocağa qoyaraq içərisinə yağ sürtüb qarışığı tavaya tökür, ocaqda dəmə qoyurlar. 25–30 dəqiqədən sonra süd quruyur. Onda lökünün üstünü altına çevirib hər iki üzünü qızardırırlar. Lökü şirin çayla yeyilir.

DÜYÜ TƏRƏSİ – bax: *Tərə*.

DÜYÜ TƏRƏYİ – Lənkəranda bişirilən yemək. Düyünü yuyub islanmağa qoyurlar. Sonra tavada yağ qaynadaraq islanmış düyünü qaynar yağda yarım qızarmış olana qədər qovuraraq içərisinə sarıkök, zəfəran, bir az da duz və isti su töküüb ocağa qoyurlar, düyü bişənə yaxın üzərinə bal və ya qənd şərbəti tökərək yenidən vam odda bişirirlər. Arabir ağzını açaraq tərəyin üstünü alta, altını üstə çevirirlər ki, hər iki üz qızarsın. Buna xuruş lazım deyil. *Tərək* – bozbaş yanında ikinci xörək kimi yeyilir.

Ee

EHSAN YEMƏKLƏRİ – ölmüş adamın adına, xatirəsinə verilən yemək; xeyrat. Əsasən halva, şorqoğalı, plov və bozbaş bişirilir. Süfrəyə yağ, pendir, lavaş, göyerti və s. qoyulur. Regionlardan asılı olaraq süfrəyə qoyulan yeməklərə əlavələr ola bilər.

ELÇİLİK – elçi getmə, oğlan üçün qız istəmə mərasimi. **ELEKTRİK CİHAZLARI** – məişətdə istifadə olunan elektrik çaydanı, tavası, qazanı, piletəsi, fırını və s. **ERKƏK** – kişi cinsinə aid heyvan.

EV ÇÖRƏYİ – ev şəraitində bişirilən yağlı çörək. Yağlı mayalı xəmindən hazırlanır və diametri 175, qalınlığı 35 mm ölçülü dairə şəklində olur. E.ç. hazırlamaq üçün ələnmiş unun ortasında oyuc açılır. Bura süddə həll olunmuş maya, şəkər tozu, yumurta, duz, ərinmiş kərə yağı, zəfəranın sulu cövhəri tökülərək hamısı unla birlikdə qarışdırılaraq xəmir yoğrulur. Yoğrulmuş xəmiri 1,5 saat ərzində isti yerdə saxlayaraq yetişməsinə gözləyirlər. Bu

zaman həcmi 2 dəfə çoxalır. Bundan sonra xəmir yenidən yüngül yoğrulur. Hazır xəmindən 300 qr–lıq çəkiddə porsiyalar kəsilərək yumru bulka şəklində kündələnir. Kündələr diametri 150 mm, qalınlığı isə 15 mm ölçülü dairə şəklində yayılır, səthinə yumurta çəkilərək naxışla bəzədilir. Naxışlar dörd hissəyə bölünmüş dairədən ibarət olur və hər bölünmüş hissənin içərisinə buruqvari naxış salınır. Çörəyi silinmiş quru dəmir vərəqşəkilli qaba qoyulub isti yerdə 15–20 dəq. gəlməsini gözləyirlər. Çörək sobada 190–200°C tem–da 8–10 dəq. ərzində bişirilir. Hazır məhsulun çəkisi 275 q olur.

EV HEYVANLARI – ev şəraitində saxlanılan, yəni vəhşi olmayan heyvanlar.

EV QUŞLARI – evdə saxlanılan quşlar. Bura toyuq, cücə, qaz, ördək, hinduşka (hindtoyuğu) və s. aiddir.

EV MƏHSULLARI – ev şəraitində müxtəlif emallardan keçilərək hazırlanan məhsullar. Məs. qənnadı məhsulları, müxtəlif xörəklər, meyvə–tərəvəz konservləri və s.

EV YEMƏYİ – ev şəraitində hazırlanan yeməklər.

EYMƏ – içində qatıq, ayran və s. saxlamaq üçün qoyun və ya keçi dərisindən torba.

EYMƏ QATIĞI – eymə torbasında saxlanılan qatıq.

Əə

ƏCƏBSƏNDƏL – tərəvəzdən bişirilmiş xörək növü. Badımcanın qabığı soyulub doğranılır, üzərinə duz səpilərək 10-15 dəqiqə saxlandıqdan sonra acı suyu çıxardılır. Qazanın dibinə yağ tökülərək doğranmış kartof, badımcın, pomidor, bibər, soğan lay-lay düzülür və öz buğunda bişirilir. Bəzi bölgələrdə Ə.s.-lə ət də vurulur.

ƏDVİYYAT, ədvə, ədavə – tərkibində ətirli və tamlı maddələr olan, qidanın dad keyfiyyətini yaxşılaşdırmaq üçün istifadə olunan qurudulmuş bitkilər. Bitkilərin toxumu (cövüz, xardal), meyvəsi (istiot, vanil, cirə, zirə və s.), çiçək və hissələri (zəfəran, hil, mixək), yarpağı (dəfnə yarpağı), qabığı (darçın), kökümsovu (zəncəfil, sarıkök) Ə. kimi işlədilir. Kulinaryada, yeyinti sənayesində, həmçinin tibdə və ətriyyatda istifadə olunur. Azərbaycanda qədimdən geniş işlədilir. Müxtəlif xörəklərin, qənnadı və şimiyyat məmulatlarının, içkilərin hazırlanmasında istifadə edilməklə bərabər süfrəyə ayrıca qablarda da verilir.

ƏLAVƏLƏR – yeməklərə dad, xoş ətir və görünüş vermək üçün işlədilən əlavələr.

ƏL DƏYİRMƏNİ – bax: *Kirkirə*.

ƏLƏK – un ələmək üçün sağanağa keçirilmiş sıx tordan ibarət alət. Dairəvi qutu şəklində olur. Ələnmiş un hava ilə doyur və bu bəzi məhsulların hazırlanmasında (məs., biskvitin) mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

ƏL XƏNGƏLİ – iri, əl boyda kəsilmiş xəngəllər nəzərdə tutulur. Bax: *Xəngəl*.

ƏLƏNGƏ – xəstə, arıq heyvan; quru sümük.

ƏMƏKÖMƏCİ (Malva) – *əməköməcilər fəsiləsindən* bitki cinsi. Bir, iki və ya çoxillik otlardır. Tamkənarlı və ya dilimli yarpaqları uzun saplaqlıdır. İri əlvan çiçəkləri yarpaq qoltuğunda yerləşir. Azərbaycanda 10 növü yayılmışdır. Ə. əsasən, bağ və bostanlarda, əkin sahələrində alaq kimi bitir. Azərbaycanda Ə.-dən yeməklərin hazırlanmasında (göyörti şorbası, qutab və s.) istifadə edilir. Xalq təbabətində iltihaba qarşı işlədilir. Yarpaqlarında C vitamini və karotin var. Çiçəyindən alınan rəngdən yun boyanmasında və şərəbçilikdə istifadə olunur.

ƏMTƏƏ – satış üçün istehsal olunmuş əmək məhsulu.

ƏNCİR (Ficus) – tut fəsiləsindən subtropik bitki cinsi. Meyvəsində 12-23% şəkər, 0,5-4,2% pektin maddəsi, 3,4-7,4% sellüloz, 1%-dək turşu, C, B₁, B₂, PP, D vitaminləri, karotin, kalsium, dəmir və fosfor var. Xalq təbabətində Ə. yarpağından dəmləmələr hazırlayıb sinəyumsaldıcı kimi, ishala, soyuqdəyməyə və s. qarşı, meyvəsi isə ürək xəstələrinin və hipertoniyanın müalicəsində işlədilir. Ə.-dən hazırlanan mürəbbə, riçal və doşabdan isə qüvvətverici vasitə kimi istifadə edilir. Yeyilir, qurudulur, mürəbbə, doşab, *zincilfərəc* və riçal bişirilir.

ƏNCİR BİŞMƏSİ – xalq təbabətində öskürəyi kəsmək üçün işlədilən süddə qaynadılmış əncir qurusu. Bunun üçün

əncir qurusunu xırda-xırda doğrayır (kişmiş böyüklükdə), sonra onu süddə qaynadırlar. Alınan qatı məhlul isti-isti içilir.

ƏNCİR QURUSU – qurudulmaq üçün meyvələr eyni dərəcədə yetişmiş və eyni böyüklükdə seçilməlidir. İri meyvələr xırda meyvəyə nisbətən gec, tam yetişmiş meyvə kal meyvəyə nisbətən tez quruyur. Odur ki, qurudulmaq üçün meyvənin düzgün seçilməsi əsas şərtidir. Əncir günəşli gündə və ya qızdırıcı dolabda qurudulur. Meyvənin böyüklüyündən və yetişmə dərəcəsindən asılı olaraq onun qurudulması 1,5-9 gün davam edir. Qurudulmuş əncir meyvəsindən qəhvə surroqatı hazırlanır. Əncirin meyvəsindən riçal, piskəndə, zincilfərəc və b. ərzaq məhsulları da hazırlanır.

ƏNCİR MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

ƏNCİR RİÇALI – doşabda bişirilən əncir mürəbbəsi.

ƏNGİNAR (Cynara L.) – bitki növü. Dünyada 11-ə qədər

növü yayılmışdır. Ədvə kimi əkilən Ə.-in (C. Solymus) tərkibində 2,5% zülal, 7-15% karbohidrat, 3-11% C vitamini, 0,4 mq% karotin, B₁, B₂ vitaminləri və insulin maddəsi var. Yeyinti üçün Ə.-in çiçək yatağından, açılmamış çiçəklərindən və yarpaqlarından istifadə edilir. Ə. bəzi məzələrin və xörək əlavələrinin hazırlanmasında işlədilir.

ƏPPƏK HEYVA – yumşaq heyva növü. Adi heyva kimidir, lakin içərisi çörək kimi çox yumşaq olur.

ƏRİDİLMİŞ YAĞ – qaynadılmış yağ. Ayrıca qabda vaxt kimi qaynadılır ki, onun tərkibində olan ayran hissə (torta) ayrılır. Sonra yağı başqa qaba süzüb götürürlər.

ƏRİK, qaysı – gülçiçəklilər (Rosaceae) fəsiləsindən. Çox qiymətli ağac olduğu üçün Azərbaycanın əksər rayonlarında geniş becərilir. Təzə və qurudulmuş meyvələrindən istifadə olunur. Meyvələrin tərkibində 20%-dək şəkər (qlükoza, fruktoza və s.), karotin, B₁, B₂ və P vitaminləri, askorbin turşusu, üzvi turşular (limon, alma turşuları), aşı və pektin maddələri, çoxlu miqdarda dəmir, kalium, natrium, kalsium, maqnezium və fosfor vardır. Toxumlarında 50-60%-ə qədər əla keyfiyyətli piyli yağ vardır ki, bu yağ da müasir təbabətdə geniş istifadə olunan kamfora yağının hazırlanmasında istifadə olunur. Bundan əlavə tərkibində mühüm müalicə əhəmiyyəti olan panqam turşusu (vitamin B₁₅) da vardır. Meyvələri təzə və qurudulmuş halda diyetik maddə kimi anemiya xəstəliyi zamanı, qüvvətverici və qan artırıcı kimi məsləhət görülür. Qurudulmuş qaysı (şəkəri 50%-dək olur) ürək zəifliyində və başqa ürək xəstəliklərində istifadə edilir. Lakin şəkər xəstəliyi zamanı məsləhət görülmür. Ə.-dən mürəbbə, cem, xoşab və s. hazırlanır, qurusu çərəz kimi işlədilir, bir sıra plov xuruşlarının hazırlanmasında istifadə olunur.

ƏRİK XOŞABI – bax: *Xoşab*.

ƏRİK MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

ƏRİK ŞİRƏSİ – bax: *Şirə*.

ƏRİŞTƏ – 1) xəmir məhsulu. Su, un, yumurta (2-3 kündəlik xəmirə 1 yumurta) və duzla bərk xəmir yoğrulur. Xəmir kündələnir, nazik yayılır, üstünə un urvası tökülüb (yapışmasın deyə) bir neçə qat бүkülür, nazik-nazik doğ-

ranır. Ə.-ni uzun müddət saxlamaq üçün onu sacda bir az qovurur, torbalara yığıb saxlayırlar; 2) Əriştəni suda qaynadıb süzməklə hazırlanan xörək. Bax: *Əriştə aşı*.



Əriştə

Sulu əriştə bişirmək üçün ət suyu hazırlanır; etçəkən məşindən keçirilmiş ət və soğandan kiçik küftələr düzəldilir və 25-30 dəqiqə ağ lobya ilə birlikdə suda bişirilir. Sonra doğranmış əriştə qazana tökülüb 3-5 dəqiqə vaxt qaynadılır. Hazır xörəyə xırda doğranmış keşniş və ya quru nanə əlavə edilir. Sirkə (sarımsaqlı sirkə də olar) ilə yeyilir. Bax: həmçinin *xəmirəşi*.

ƏRİŞTƏ AŞI – xəmir xörəyi. Ə.a. bişirmək üçün əvvəlcədən səpilib qurudulmuş əriştə sacda və ya tavada qovrulur, sonra duzlu qaynar suda bişirilib süzülür və yağlanıb dəmə qoyulur. Ə.a. müxtəlif xuruşla yeyilir. Süfrəyə sarımsaqlı qatıq da qoyulur.

ƏRİŞTƏ İSTİSİ – *əriştədən* bişirilən sulu xörək. Bax: həmçinin *Əvəlikli əriştə istisi*.

ƏRİŞTƏLİ AŞ – bax: *Əriştəplov*.

ƏRİŞTƏLİ KARTOF ŞORBASI – əriştə ilə bişirilən şorba Ə.k.ş. hazırlamaq üçün unu ələkdən keçirib, üstünə yumurta vurub, duz, su əlavə edib bərk xəmir yoğururlar. Sonra həmin xəmindən 1 mm qalınlığında lavaş yayır, sac və ya pilətə üstündə yüngülcə qurudub və əriştə şəklində doğrayırlar. Kartofu kubvari formada doğrayandan sonra işgənəyə salıb bişirir və üstünə yağda qızardılmış soğan tökürlər. Bişib hazır olmağına 10 dəq. qalmış əriştəni tökür (tökməzdən əvvəl yüngülcə ələkdə silkələyib artıq undan azad edirlər), zəfəran şirəsi, ədviyyat əlavə edib hazır vəziyyətə gətirirlər.

ƏRİŞTƏLİ TOYUQ ŞORBASI – əriştəli şorba növü. Hazırlamaq üçün məş lobya 6 saat isladılır, daha sonra 45-60 dəq. suda bişirilir. Baş soğan doğranılıb yağda qovrulur. Toyuq tikələrə bölünüb suda bişirilir. Bişmiş toyuq əti işgənədən çıxarılır. Toyuq ətinin işgənəsinə qovrulmuş soğan, bişmiş məş lobya, alça, əriştə və zəfəran şirəsi tökülüb 10-15 dəq. bişirilir. Süfrəyə verildəndə boşqaba bişmiş toyuq tikəsi qoyulub üzərinə şorba tökülür və narın doğranmış şüyüd səpilir.

ƏRİŞTƏPLOV (bəzən “adırğə” də deyilir) – əriştə və düyü ilə hazırlanan plov növü. Una su, yumurta və duz əlavə edib bərk xəmir yoğrulur. Sonra xəmindən əriştə kəsilir və bir qədər qurudulur. Duzlu suda düyü qaynadılır, bir qədər yumşaldıqdan sonra içərisinə əriştə tökülür. Düyü əriştə ilə də 3-4 dəqiqə qaynadıqdan sonra onu süzürlər. O biri plovlarda olduğu kimi zövqə görə qazmaq hazırlanır və düyü ilə əriştə yağlanıb dəmə qoyulur. Xuruş (qara) hazırlamaq üçün qoyun əti doğranır, duzlanır və yağda qızardılır. Ona bir qədər ət suyu (işgənə) və qızardılmış soğan əlavə edib hazır olanadək bişirirlər. Bəzi hallarda Ə.p.-u qoz ləpəsi, qiymə, qızardılmış soğan və yumurtdan hazırlanmış xuruşla da yeyirlər. Yevlax bölgəsində Ə.p.-un üzərinə şəkər və ya bal töküb yeyirlər.



Əriştəplov

ƏRSİN – çörək bişirmədə istifadə edilən alət. Kiçik kürək şəklində olur. Əsasən dəmirdən, bəzən də ağacdan hazırlanır. Qısadəstəkli Ə.-dən kündə kəsmək, təknə-tabağı və yuxayayarı xəmindən təmizləmək üçün istifadə edilir. Uzun dəstəkli Ə. təndirin dərinliyinə müvafiq olaraq müəyyən uzunluqda olur və bişmiş çörəyi təndirin divarından qoparıb çıxarmaq üçün işlədilir.

ƏRZAQ – yeyiləcək şeylər, yeyinti məhsulları.

ƏT – kulinaryada heyvan, balıq, quş və digər canlıların yumşaq toxumalardan ibarət yeyilən hissələri. Tərkibində insan orqanizmi üçün lazım olan zülallar, yağlar, mineral maddələr, vitaminlər və s. var. İribuynuzlu heyvan əti (mal əti), qoyun əti, keçi əti, dəvə əti, quş əti və s. Ə.-lər olur. Tərkibinə əzələ toxuması, yağ toxuması, birləşdirici toxuma, sümük toxuması, az miqdarda sinir toxuması, qan damarları, limfa sistemi daxildir. Əzələ toxuması heyvan ətinin 50-60%-ni təşkil edir. Ətin tərkibində həmçinin əvəz olunmayan aminoturşular var. Əzələlər arasındakı hüceyrələrdə yerləşən lipid maddələrinin ətin yetişməsində rolu böyükdür. Əzələ toxumasının tərkibində B₁, B₂, B₆, PP və s. vitaminlər var. Heyvanlar kəsildikdən bir neçə saat sonra əzələ toxumasında gərginləşmə baş verir. Gərginləşmiş ət dadsız, ətirsiz, bərk və şirəsiz olur. Heyvan kəsildiyi andan 24 saat ərzində ətin yetişmə prosesi

gedir. Yetişmə prosesində ət yumşalır, şirəli olur, onda tamli və xüsusi maddələr əmələ gəlir. Heyvan kəsildiyi zaman müəyyən dini qaydalara riayət etmək lazımdır. Təcrübə göstərir ki, bu qaydalar qida elminin tələblərinə cavab verir. Azərbaycan mətbəxində ən çox qoyun əti işlənir. Erkək heyvanın əti daha dadlıdır. Dağ çəmənlərində göy otlə bəslənən heyvanların ətində yağ hüceyrə arasına daxil olduğundan ət ləzzətli olur. Cavan heyvanların əti daha yumşaq və ləziz olur. Heyvan kəsildikdə onun qanı tez və tam çıxmali, dərisi dərhal soyulmalıdır. Əks təqdirdə ət tez qarala bilər. Ev heyvanlarının, ev quşlarının ətindən başqa Azərbaycan mətbəxində ov heyvanlarının əti, balıq əti istifadə edilir. Bizim mətbəximizdə donuz əti işlənmir.

ƏT BOZARTMASI – bax: *Bozartma*.

ƏTÇƏKƏN – ət çəkmək və ya onu xırdalamaq üçün maşın.

ƏTDÖYƏN – ət döymək, doğramaq üçün kiçik qiyməkeş.

ƏT ƏZMƏSİ – ətdən (qoyun, mal, toyuq, balıq ətindən) hazırlanan əzmə. Ət yuyulur, duzlu qaynar suda hazır vəziyyətə düşənə qədər bişirilir. Ayrıca bir qabda quyruq qovrulur. Bundan sonra hər ikisi ət taxtasının üstündə ya qiyməkeşlə ya da ətçəkən maşından keçirməklə qiymə halına salınır. Hazır qiyməyə duz, istiot vurub süfrəyə verirlər.

ƏT XÖRƏKLƏRİ – ətdən hazırlanan xörəklər nəzərdə tutulur.

ƏTİRHOPMA, *ətirtutma* – bir sıra ərzaq məhsullarını açıq şəkildə və ya yaxın saxladıqda iylərinin (ətirlərinin) qarışması, bir-birinə hopması. Ərzaq məhsulları öz ətirlərini itirərək digər ətirləri özlərinə çəkirlər. Məs.: 2 ədviyyəni ağzı açıq şəkildə bir-birinin yanında qoymaq olmaz. Birinin ətiri digərinə hopur.

ƏTİRLƏŞDİRİCİLƏR – bax: *Aromatlaşdırıcılar*.

ƏTİRLİ İSTİOT – mərsin fəsiləsinə aid olan bitkinin yetişməmiş yaşıl rəngli meyvələrinin qurudulmasından alınan istiot. Səthi hamar, dənələri tünd-qırmızı, qəhvəyi rəngdədir. Tərkibində 4,3% efir yağı var, nəmliyi 16%-ə qədərdir. Üyüdülmüş və dən halında satışı verilir. Kulinaryada və qənnadı sənayesində istifadə edilir.

ƏTİRLİ MADDƏLƏR – müxtəlif yeyinti məhsulları, ətiryyat, kosmetika məmulatı, sabun, sintetik yuyucu maddələr və s. istehsalda işlədilən xarakterik xoş iylü üzvi birləşmələr. Efir yağlarında, ətirli qatranlarda, bitki və heyvan mənşəli məhsullardan alınmış üzvi maddələrin bəzi mürəkkəb qarışıqlarında müxtəlif Ə.m. var. Maddənin iyi onun molekulunun böyüklüyündən, karbon atomları zəncirinin şaxələnmə dərəcəsindən, funksional qrupun molekulundakı vəziyyətindən, ikiqat və üçqat rabitənin olmasından və s. asılıdır.

ƏT İŞGƏNƏSİ – bax: *İşgənə*.

ƏT KÖTÜYÜ – bu adı ağac kötüyündən hazırlanır, ondan əti doğramaq, qiyməkeşlə xırdalamaq və döymək üçün istifadə edirlər.

ƏT QIZARTMASI – qoyunun döş əti paylıq tikələrə bölünür. Qoyunun böyrəyi nazik pərdədən təmizlənir və doğranır. Ətə istiot, duz səpilərək yağda qızardılır. Ayrıca soğan qızardılır. Undan su və duz əlavə etməklə bərk xə-

mir yağrılır. Xəmindən yuxa yayılaraq tavada yağsız bişirilir. Ət və böyrəyi lavaşın içinə yığırlar. Süfrəyə manqalda qızardılmış pomidorla verilir, üstünə göyərti səpilir.

ƏT QUTABI – un ələnir, su və duz qatılmaqla bərk xəmir yağrılır. Sonra 1–0,5 mm qalınlığında yayılır və ondan dairələr kəsilir. Yumşaq qoyun ətindən soğanla birlikdə qiymə hazırlanır. Ona lavaşana və yaxud narşərab qatılaraq hamısı birlikdə qarışdırılır. Xəmindən kəsilmiş dairələrin bir yarısına qiymə qoyulur, o biri yarısı ilə qiymənin üstü örtülüb aypara şəklinə salınır, kənarları yapışdırılır və qızardılır.

ƏTLİ DOVĞA – ət ilə bişirilən dovğa növü. Hazırlamaq üçün qatıq su ilə qarışdırılır. Qarışdırma-qarışdırma un, yumurta əlavə edilir ki, qatıq çürüməsin. Odun üstünə qoyulur. Qaynayandan sonra xırda doğranmış göyərti əlavə edilir. ayrıca ət tikələri qaynadılır. Bişmiş ət tikələri xırda doğranır, işgənə süzülür. Ət tikələri və işgənə dovğanın qalan kütləsi ilə qarışdırılır, qaynar hala gətirilir. Sonra odun üstündən götürülür. Dovğa süfrəyə isti və soyuq halda verilir.

ƏTLİ ƏRİŞTƏ – *əriştə* növü. Hazırlamaq üçün qoyun əti suya tökülüb duz əlavə edilərək bişirilir. Ət tikələri işgənədən ayrılır. Xəmir yağrularaq əriştə kəsilir. Soğan yağda qızardılır, üzərinə işgənə tökülərək qaynadılır. Quru lobyə ayrıca qabda qabaqcadan bişirilir. Bişmiş lobyəni əriştə ilə birlikdə işgənəyə töküb qaynadırlar. Əriştə üzə çıxanda xörək hazır olur. Xörək hazır olmağa 3–5 dəq. qalmış qazana əvvəlcədən bişirilmiş ət tikələri tökülür. Hazır xörəyin üzərinə doğranmış keşniş və nanə qurusu tökülür. Süfrəyə üzüm sirkəsi və ya qora suyu (abqora) ilə vermək lazımdır.

ƏTLİ HƏDİK – ət ilə bişirilən hədik. Buğda arıtlanıb yuyulur və 3–4 saat suda isladılır. Qoyun əti (və ya mal əti) ayrıca bişirilib sümükdən ayrılır və xırda-xırda doğranır. Ət suyu süzüləndən sonra onun içərisinə buğda, lobyə, noxud, mərci tökülüb hazır olunca bişirilir. Sonra ona xırda doğranmış ət və ya yağda qızardılmış soğan qatılır, duz, istiot vurulduqdan sonra süfrəyə verilir.

ƏTLİ KÜKÜ – xörək növü. Yağlı, yumşaq qoyun əti (mal əti də olar) soyutma bişirilir. Qiyməkeşlə qiymələnir və ya ət maşınından keçirilir. Eyni zamanda xırda doğranmış soğan yağda qovrulub ətin içinə tökülür. Soğançanın çoxluğu kükünün ləzzətini artırır. Ətin üçdə biri qədər xırdalanmış qoz ləpəsi, narın doğranmış göyərti, duz, istiot, darçın, zəfəran, limon duzu, qida sodası, bir-iki xörək qaşığı un və yumurta (durulaşana qədər) yaxşıca qarışdırılır. Tavada möhkəm dağ edilən yağın içərisinə tökülüb yayılır, ağzı qapanır. Alt tərəfi bişib, üstü bərkiyəndə bıçaqla dörd bölünür, ərşinlə çevrilib yenidən bişməyə qoyulur. Altı qızardıqdan sonra romb şəklində doğranır və üzərinə bir az ət suyu əlavə edilib vam odda suyu çəkilənə qədər saxlanır. Soyuq halda da yeyilir.

ƏTLİ LOBYA – qoyun ətindən və yaşıl lobyadan hazırlanan xörək. Bunun üçün qoyun əti doğranıb qızardılır. Sonra suda bişirilmiş lobyə qızardılmış ət ilə birlikdə öz buğunda bişir, axırda isə bir qədər ət suyu, qızardılmış soğan, duz və istiot əlavə edilib hazır olana kimi bişirilir.

ƏTLİ LOBYA AŞI – xörək növ. Hazırlamaq üçün hər paya 2–3 tikə ət götürülür, duz, istiot vurulub soğanla qızardılır, zəfəran şirəsi və bulyon əlavə edilib, hazır olanacan bişirilir. Lobyə və düyü ayrılıqda bişirilir və süzülərək qarışdırılıb dəmə qoyulur. Kişmiş yağda ayrıca bişirilir. Süfrəyə verildikdə boşqaba düyü ilə lobyə çəkilir, üstünə qazmaq qoyulur, yağ tökülür və darçın səpilir. Ət ayrıca verilir.



Ətli lobyə aşı

ƏTLİ LOBYA ŞORBASI – şorba növü. Qoyun əti doğranıb suda bişirilir. Sonra xörəyə suda isladılmış qırmızı lobyə, bir qədər keçdikdən sonra isə yağda qızardılmış soğan əlavə edilir. Şorbaya duz, istiot vurulur və hazır olana kimi bişirilir.

ƏTLİ PLOV – ət bütöv iri tikələr halında qaynar suda bişirilir. Sonra ətçəkən maşından keçirilir, alınan qiyməyə duz vurulur, düyüdən ayrıca olaraq plov hazırlanır. Plovu boşqaba çəkib yanına qiymə qoyur, üstünə yağ töküb süfrəyə verilir.

ƏTLİ SULU XƏNGƏL – xəngəl növü. Hazırlamaq üçün qoyun cəmdəyindən (döş, kürək, bel hissəsindən) tikələr kəsilib suda bişirilir. Sonra ətini işgənəsi süzülür. Bunacan



Ətli sulu xəngəl

3–4 saat soyuq suda islağa qoyulmuş noxud yarıbışmış hala gələnə kimi qaynadılır. Sonra noxud işgənədə tam bişənə kimi qaynadılır. Un; su və yumurtadan bərk xəmir yağrılır. Həmin xəmindən 1 mm qalınlığında lavaş yayılır və ondan 20–30 mm ölçüdə dördkünc xəngəllər kəsilir. Sonra yüngülcə ələkdə silkələyib artıq undan təmizlənir. Həmin xəngəli qaynar işgənədə bir buğum qaynadır və ona yağda qızardılmış soğan, həmçinin xırda-xırda doğranmış keşniş və şüyüd əlavə edib tam hazır vəziyyətə gətirilir. Süfrəyə verərkən boşqaba bişmiş ət qoyub üstünə işgənə tökür və nanə əlavə edirlər. Sirkə ayrıca qabda qoyulur. Bu üsulla ətsiz sulu xəngəl də hazırlanır.

ƏTRƏLİ AŞ – əsasən Qubada hazırlanan xörək. Ə.a.-ı hazırlamaq üçün un, duz və su qatılaraq bərk xəmir yağrılır. Xəmir yayılır, sacda təpitmə ovunur, uzun və nazik əriştə kəsilib qurudulur. Düyü təmizlənərək qaynayan duzlu suya tökülür. Düyü bişəndə qazana qurudulmuş əriştə əlavə edilir. Əriştə bişdikdən sonra düyü ilə bir yerdə suyu süzülür. Qazmaq hazırlamaq üçün süzölmüş düyüdən 2–3 kəfir götürüb yumurta ilə qarışdırır, ayrı bir qazan götürüb dibinə yaxılır. Süzölmüş aş sanköklənərək yağlanır və qazmaq döşənmiş qazana tökülür. Qazanın ağzı dəsmalla bükölmüş qapaqla kip örtülüb dəmə qoyulur. Qapağa bükölmüş dəsmal sulananda aş bişmiş hesab olunur. Süfrəyə verildəndə üzərinə ərşinmiş yağ gəzdirilir.

ƏTSİZ DOVĞA – bax: *Dovğa*.

ƏT SUYU, *işgənə* – ət qaynadıqdan sonra hasil olan yağlı və qidalı su.

ƏT ŞORBASI – ev quşlarının (cücə və toyuq), bəzən də qoyun və ya mal ətindən bişirilən *şorba*. Ov quşlarından da şorba bişirirlər. Quş ətini sümöklə birlikdə parça-parça doğrayıb qazana tökürlər, qoyun ətini isə ət maşınında çəkib istiot, quru nanə və duz qatırlar. Sonra 15–20 qramlıq xırda küftələr qayırırlar. Yuyulmuş düyünü, alça qurusunu küftə ilə birlikdə qaynar bulyona salırlar, doğranmış soğan əlavə edir və hazır oluncaya qədər bişirirlər. Şorba bişdikdən sonra ona doğranmış keşniş tökürlər. Keşniş olmadıqda quru nanə səpilir.

ƏT TAXTASI – üstündə ət döyölən və ya doğranan girdə və ya dördkünc qalın və bərk taxta.

ƏTYUMŞALTMA – 1. Ətin mexaniki təsir nəticəsində, alətlərlə yumşaldılması. 2. Ətin sirkə, turş meyvələr, limon və s. ilə qarışdırıb saxlamaqla (basdırma) yumşaldılması. **ƏVƏLİK** (Rumexl) – qırxbuğum fəsiləsindən çoxillik, yaxud birillik bitki cinsi. Adi və ya turş olur. Yarpağında oksalat turşusu, dəmir və tonidlər var. Tər halda Ə.-in yarpaqlarını hörüb dəstə ilə qurudurlar. Azərbaycan mətbəxində geniş istifadə olunur. Quru Ə.-i bişirməzdən əvvəl bir burum qaynadır, sıxıb acılığını çıxarır, yağ-soğanda qovurub sarımsaqlı qatıqla yeyirlər. Ə.-dən müxtəlif Azərbaycan xörəklərinin (dolma, daşma, dovğa, umac, əvəlik-çilov və s.-nin) bişirilməsində istifadə olunur. Qədim vaxtlardan bəri Ə.-in yarpağı xalq təbabətində ishala qarşı və sinqə xəstəliyinin müalicəsində işlədilir. Ə. aşı یشalın qar-

şısını almaqla yanaşı mədənin həzmetmə prosesini yaxşılaşdırır və iştahı artırır. Qarabağda bişirilən qırxbuğum-plovun tərkib hissələrindəndir.

ƏVƏLİK AŞI (əvəlik istisi) – *qırxbuğum plovu*.

ƏVƏLİKÇİLOV – 1) quru əvəlik yuyulub xırda-xırda doğranılır. Suyu qaynatdıqdan sonra (bir hissə düyü üçün iki hissə su götürülür) doğranmış əvəlik, yuyulmuş düyü və duz qazana tökülür. Su çəkildikdən sonra düyü yağlanır və dəmə qoyulur. Süfrəyə verilərkən üstünə yağ tökülür. 2) Suyu qaynadıb, onun içərisinə xırdalanmış quru əvəlik töküüb bir-iki burum qaynatdıqdan sonra buğda yarması əlavə edilərək bir yerdə bişirilir. Bişənə yaxın duz vurulur. Süfrəyə veriləndə üstünə əridilmiş quyuq yağı tökülür.

ƏVƏLİKLİ ƏRİŞTƏ İSTİSİ – sulu xörək növü. Xırda doğranmış soğan yağda qovrulur, duz, istiot vurulur və pomidor əlavə edilir. Pomidor yağa düşəndən sonra üstünə su tökülür, əvvəlcədən bişirilmiş ağ lobya və xırda doğranmış əvəlik də qatılır (rəngini almaq üçün qabaqcadan ılıq suda saxlanılır). Una duz, yumurta vurmaqla su ilə xəmir yoğrulur. Nazik yuxa yayılır və əriştə doğranır. Doğranmış əriştə qazana tökülür və üzə çıxanda xörək hazır hesab olunur. Hazır xörəyə doğranmış keşniş, nanə vurulur. Süfrəyə sarımsaqlı qatıqla verilir. Soyuqdəymə zamanı çox yaxşı müalicə vasitəsidir.

ƏVƏLİKLİ XÖRƏK – əsasən Qubada hazırlanan xörək. Onu bişirmək üçün qaynadılmış suya duz əlavə edilir, əvəlik yuyulur, doğranılır, qaynayan suya qatılıb bişəndən sonra süzülür, soğan xırda doğranılaraq yağda qızardılır, bişmiş əvəliyə qatılaraq yağda qovrulur. Süfrəyə ovulmuş pendirlə verilir.

ƏVƏLİKLİ İSTİ, əvəlikli umac – əvvəlcə əvəlik qaynar suda isladılır. Sonra əvəliyin özəyindən yarpaqlar ayrılır, yuyulub doğranaraq bir qaba yığılır. Un və yumurta qarışdırılaraq umac hazırlanır. Sonra ayrı bir qazanda soğan yağda qovrulur və üzərinə su tökülür. Su qaynayanda bu-raya hazırlanmış əvəlik, bir neçə dəqiqədən sonra isə umac əlavə olunur. Hazır olana yaxın isə duz, istiot və kəklikotu əlavə edilir.

ƏVƏLİKLİ KÜKÜ – kükü növü. Əvəlik 15–20 dəqiqə duzlu suda qaynadılır. Sudan çıxarılıb soyudulur, sıxılır

və doğranır. Xırda doğranmış soğan yağda qızardılır və əvəliklə birlikdə bir az buğda bişirilir. Sonra üzərinə çəlinmiş yumurta tökərək qapaqla örtülüb bişirilir. Süfrəyə sarımsaqlı qatıqla verilir.

ƏVƏLİK-TƏRƏPLOV – ətsiz bişirilən plov. Quru əvəlik və tərə (göyərti) təmiz yuyulduqdan sonra xırda-xırda doğranır. Qazana tökülmüş su qaynadıqda duz, əvəlik, tərə və yuyulmuş düyü tökülüb, qarışdırılır. Elə ki düyü bişdi və qazandakı su çəkildi, bu zaman o biri plovlar kimi dəmə qoyulur. Qazmağını bütöv çıxarmaq üçün qazanın altı suya qoyulur, üstü basdırılır, bir neçə dəqiqədən sonra çəkilib üstünə yağ gəzdirilir və süfrəyə verilir. Xörək sarımsaqlı qatıqla yeyilir.

ƏVƏLİK YARPAĞINDAN DOLMA – bax: *Dolma*.

ƏYDƏK – şirniyyat növü. Un, yumurta, süd, maya və ya soda, duz bir-birinə qarışdırılıb xəmir yoğrulur. Xəmir gəldikdən sonra kündələnir və 1–2 mm qalınlığında yayılıb ərinmiş yağ ilə yağlanır, 6–8 sm enində doğranıb dürmək şəklində bükülür, üzəri naxışlanır. Çoxlu yağda hər iki üzü qızardılır. Süfrəyə verərkən üstünə şəkər tozu səpilir. 1 kq una 0,5 litr süd, 2–3 yumurta vurulur. Ə. ən çox Qazax, Tovuz zonalarında bişirilir.

ƏYİRDƏK – südlə yoğrulub yağda qızardılmış kövrək qoğal.

ƏYLƏ – xörək əlavəsi, məzə. Əsasən yay vaxtı hazırlanır. Alça isti suda pörtülüb, aşızəndə tumundan ayrılır. Alınmış kütləyə giləmərzə, bir qədər şəkər və azca su əlavə etməklə vəm odda, tez-tez qarışdırılaraq 30–35 dəqiqə bişirilir.

ƏZGİL (*Mespilus*) – gülçiçəklilər fəsiləsindən bitki meyvəsi. Tərkibində 10%–dək şəkər, 1,1% alma turşusu, C vitamini olur. Yeyilir və duza qoyulur.

ƏZGİL SUYU – içki növü. Yarıdəymiş əzgili yuduqdan sonra gil küpün içinə ($\frac{3}{5}$ hissəsinə qədər) doldurur, üzərinə küp tam dolana kimi su əlavə edirlər. Küpün üstünü basdırıb bir ay saxlayırlar. Ə.s. içilir və meyvələri yeyilir. Şor əzgil də buna oxşar qaydada duzlu suda hazırlanır, lakin suyu içilmir.

ƏZMƏ – 1) əzilmiş tərəvəz və ya meyvə xəmiri; 2) qara-ciyə qiyməsindən hazırlanan xörək adı.

Ff

FEYXOA – mərsin fəsiləsindən bitki cinsi. Azərbaycanda (əsasən Astara, Lənkəran zonasında) becərilir. Tünd yaşıl rəngli, şirəli, turşaşirin meyvəsində şəkər, alma turşusu, pektin, yod, C vitamini var. Yeyilir, mürəbbə, xoşab və s. hazırlanır. Meyvəsi və şirəsi ateroskleroz, timotoksikoz, zob və sinqə xəstəliklərinin müalicəsi üçün əhəmiyyətlidir.

FƏRƏŞ – tərə, tərə meyvə-tərəvəz.

FƏSƏLİ – Azərbaycanda çox yayılmış un məmulatı. Əsasən Gəncə-Qazax bölgəsində bişirilir. Un, duz və suya maya (bəzən qida sodası da olar) vuraraq orta bərklikdə xəmir yoğrulur. Xəmir gəldikdən sonra (sodalı xəmirin acımasına ehtiyac yoxdur) kündələr tutulur, 0,5–0,7 mm qalınlığında yuxa yayılır. Hər bir yuxa qabaqcadan əridilmiş və istiot, sarıkök əlavə edilmiş yağla yağlanır (bəzən cızdaq əlavə olunur), sonra yağlı tərəfi içəri olmaqla lülə şəklində burulur. Lülənin bir ucundan tutub içəriyə tərəf bükülür. Alınmış xəmiri ya əllə yastılayır, ya da oxlovla 15–16 sm diametr ölçüdə yayır və tavaya salıb hər iki üzünü bişirirlər. Sacda da bişirilir. Belə fəsəliyə bəzən bölgələrdə qatlama deyilir.



Fəsəli

FƏTİR – yağlı çörək növü. F. hazırlamaq üçün mayalı və ya mayasız xəmir yoğrulur, ona yağ, yaxud cızdaq qatılır. F. təndirdə və ya sacda bişirilir. Azərbaycanın bəzi bölgələrində toyda oğlan evindən qız evinə üstü naxışlı iri F. göndərilir.

FINDIQ – fındıqkimilər fəsiləsindən kol, bəzən ağac cinsi. Dünyada 20 növü, o cümlədən Azərbaycanda 3 növü məlumdur (əsasən Şəki-Zaqatala zonasında). Tərkibində 70% yağ, şəkər, dəmir duzu, B₁ vitamini var. Xalq təbabətində fındıq ləpəsindən ağrıkəsici vasitə kimi istifadə edilir. Revmatizm xəstəliyinin müalicəsində, həmçinin orqanizm qüvvədən düşdükdə və ya ümumi zəiflik yarandıqda fındığı bala qatıb yemək faydalıdır. Ləpəsi çərəz kimi yeyilir, ondan bir sıra qənnadı məmulatı və şirniyyat (şəkərbura, paxlava və s.) hazırlanır.

FINDIQ YARPAĞINDAN DOLMA – bax: *Dolma*.

FİRİN – qazla və ya elektriklə qızardılan qapalı ocaq (soba). Qaz və ya elektrik plitələri ilə birlikdə, yaxud da ayrıca buraxılır. Keçmişdə odunla qızdırılırdı.

FİSDIQ (*Fagus*) – fıstıqkimilər fəsiləsindən bitki cinsi. Azərbaycanda 1 növü var. 400–500 il yaşayır. Azərbaycan meşələrin 32%-i F.-dan ibarətdir. Meyvəsi dadlı və yeməlidir. Süfrəyə, əsasən çərəz kimi verilir.

FİSTIQ YARPAĞINDAN DOLMA, pip dolması – bax: *Dolma*.

FİCİM – qoyun, toyuq əti və xəmindən hazırlanan yemək növü. F. bişirmək üçün ətin yumşaq hissələrindən qiymə hazırlanır, soğan, narın doğranmış sarımsaq, habelə ədviyyat vurulub bişirilir. Una yumurta, duz və su qatılıb bərk xəmir yoğrulur. Xəmir iki yerə ayrılır və hər biri ayrılıqda dairə şəklində yayılır. Bunlardan birinin üstünə hazır qiymə qoyulur, ikincisi ilə qiymənin üstü örtülür. Üzərinə yumurta sürtülür, tavaya qoyulub qızardıcı dolabda (fırında) bişirilir. Ficim soyuduqdan sonra qızdırılmış bıçaqla kvadrat və ya üçbucaq şəklində kəsilib süfrəyə verilir.

FİNCAN – çay, qəhvə, su və s. içmək üçün kiçik, dairəvi, əsasən dəstəli, saxsı və ya çini qab.

FİRƏNG ÜZÜMÜ, rus alçası (*Grossularia*) – firəngüzümü fəsiləsindən çoxillik bitki cinsi. Müxtəlif hündürlükdə kollarıdır. Yarpaqları növbəli düzülür. Çiçəkləri ikincisiyyətlidir. Meyvəsi yalançı giləmeyvədir. Şimali Amerika, Avropa və Asiyada yayılmış 50-dən artıq yabanı növü məlumdur. F. tezyetişən giləmeyvə bitkisidir. Tərkibində 8–11% şəkər, 1,2–1,7% üzvi turşular, 0,88% pektin maddəsi, C (100 q şirəsində 360 mq), B₁, P vitaminləri, A provitamini (karotin), dəmir və fosfor duzları var.

FİRNİ – şirin xörək növü. Düyü yuyulub isladılır, sonra süzülüb sərilir və qurudulur. Qurudulmuş düyü həvəngdə, ya əl dəyirmanında üyüdüldü un halına salınır. Düyü unu qaynar südə tökülüb qarışdırılır, duz, şəkər əlavə edilərək bişirilir. Firmi süfrəyə gətirilərkən üstünə darçın səpilir. Bir parça kərə yağı da əlavə etmək olar. Süfrəyə soyuq halda, yeməyin axırında verilir. Fırni gülabla da bişirilir. Bu halda süd gülabla qarışdırılır.



Firni

FİSİNCAN – əsasən quş (toyuq, qaz, ördək, qaşqaldaq, hindtoyuğu) ətindən hazırlanan xörək. Döyülmüş qoyun və mal ətindən (kiçik kütlələr şəklində) də hazırlanır. Təmizlənmiş quş əti doğranıb qazanda bişirilir, soğanla qovrulur. Həvəngdə döyülmüş və ya qozçəkən maşında çəkilmiş qoz ləpəsi abqora və ya turş lavaşana ilə qarışdırılaraq ətin üstünə tökülür, duz, istiot, sarıkök vurularaq bişirilir. Xörəyin



Fisincan

üzünə çıxan yağ durulanda, F. hazır olur. F. üçün götürülmüş quş və ət yağlı olmalıdır. 1 kq ətə 300–400 q qoz ləpəsi vurulur. F. süfrəyə ayrıca, yaxud plovla birlikdə verilir. F. bişirəndə Lənkəranda xüsusi F. nalından istifadə edilir. Yaxşı bişmiş F. qaraya çalan rəngdə olur.

FİSİNCANPLOV – xuruşu (qarası) fisincandan ibarət olan plov. Bax: həmçinin *Plov*, *Fisincan*.



Fisincan plov

Gg

GAVALI (*Prunus*) – gülçiçəklilər fəsiləsindən çəyirdəkli meyvə bitki cinsi. Hündürlüyü 3–12 m olan kol və ya ağaclardır. Azərbaycanda 5 növü var. Adi gavalının meyvəsində 9–20% şəkər, 0,4–1,4% üzvi turşular olur. Yeyilir, qurudulur, mürəbbə, şirə və s. hazırlanır.

GAVALI ƏZMƏSİ – gavalıdan hazırlanan əzmə. Yetmiş gavalı meyvələri yuyulub, tumu çıxarıldıqdan sonra ət maşınından keçirilir. Bundan sonra alınmış kütlənin üzərinə şəkər tozu əlavə edilir və aramsız qarışdırılaraq suyu çəkilənədək vam odda bişirilir.

GAVALI XOŞABI – bax: *Xoşab*.

GAVALI QURUSU (qax) – bax: *Qax*.

GAVALI LAVAŞANASI – gavalıdan hazırlanan lavaşana. Gavalı təmizlənir və azacıq su əlavə edilib bişirilir. Bişmiş meyvə ləti süzgəcdən keçirilib çəyirdəyi ayrılır. Ayrılmış meyvə ləti tez-tez qarışdırılmaqla yenidən zəif alovda bişirilir. Meyvə ləti bişdikcə suyu buxarlanıb tədricən qatılaşır. Soyudulmuş lət düz səth üstünə bərabər yayılıb gündə qurudulur. Bir neçə gündən sonra lavaşana sərilədiyi yerdən ehmalca qoparılır. Bundan sonra ip üstünə sərilərək bir iki gün də əlavə qurudulur və quru yerdə saxlanılır.

GAVALI MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

GAVALI PALUDƏSİ – təmizlənmiş və seçilmiş meyvələr yuyulduqdan sonra süzgəcdən keçirilir. Qazana su, şəkər tozu və əvvəlcədən soyuq suda yaxşı qarışdırılmış nişasta qarışığı tökülür. Qatışıq qaynadılır və gavalı hazır kütləyə əlavə edilərək yaxşıca qarışdırılır. Hazır paludə soyuq halda istifadə edilir.

GAVALI ŞİRƏSİ – bax: *Şirə*.

GƏLİN PLOVU – toyda gəlin üçün bişirilən plovdur. Şirin meyvələri (kişmiş və s.) adi plova nisbətən çox olur. **GƏLİN XONÇASI** – gəlinin adına tutulan xonçadır. Burada şirniyyata üstünlük verilir. Xonçada nabat, şəkərbura, paxlava, noğul, kəllə qənd və s. olur.

GƏNCƏ DOVĞASI – ətli dovğa növü. Hazırlamaq üçün ət və soğan ətçəkən maşından keçirilib qarışdırılır, duz, istiot vurulur. Noxud əvvəlcədən bişirilir. Yumurtanın sarısı un və 2 xörək qaşığı su ilə bircinsli kütlə alınana qədər qarışdırılır, üzərinə qatıq, noxud əlavə edilib yenidən qarışdırılır. Göyərti yuyulub xırda doğranır. Qatığı od üzərinə qoyub qaynayana kimi dayanmadan qarışdırırlar. Ətdən xırda küftəciklər düzəldib qaynayan qatığa salınır, 10 dəqiqə vam odda bişirilir, sonra hazır göyərti əlavə olunaraq 5 dəqiqə də bişirilir. Süfrəyə isti vəziyyətdə, yanında baş və yaxud göy soğan verilir.

GƏNCƏ PAXLAVASI – qənnadı məmulatı. İliq süddə maya açılır. 10–15 dəqiqə saxlandıqdan sonra həmin maya una qatılır, yumurta, ərinmiş yağ əlavə edilib xəmir yoğrulur. Gəlmiş xəmir kündələrə bölünür və yenidən 15 dəqiqə yetişdirilir. Paxlava hazırlanacaq qabı ərinmiş yağla yağlayırlar və qaba 2 mm qalınlığında yayılmış birinci yuxanı



Gəncə paxlavası

salırlar, yuxanın üstünü yağlayır, içlik (dülə) töküüb, içliyi yayırlar. O biri yuxalar 0,5 mm qalınlığında yayılır, altdakı yuxanın üzərinə sərilir, üstü yağlanır, içlik səpilir, hamarlanır və əməliyyat 10–12 dəfə təkrarlanır. Gəncə paxlavasında ən azı 11 lay olmalıdır. Üstdəki yuxanın üstü yağlanmır. Paxlava romb formasında doğranır, üstünə yumurtazəfəran qarışığı çəkilir. Bölünmüş hissələrin ortasına badam və ya fındıq ləpəsi basılır. Hazırlanmış məmulatı təndirdə və ya fırında bişirirlər. Bir qədər bişdikdən sonra üzərinə bal və ya şəkər məti tökür və yenidən 5–10 dəqiqəlik fırna qoyurlar. Təndirdə bişirilən paxlava bal tökəndən sonra 15–20 dəqiqəyə hazır olur. Paxlava üçün içlik yalnız qoz ləpəsindən hazırlanır. Bunun üçün ləpə 35–50°C suda islədilir. Sonra nazik qabıqdan təmizlənir, qurudulur və tavada qovrulur. Sonra qoz ləpəsi həvəngdə döyülür və ya maşında çəkilir və bərabər miqdarda şəkər tozu ilə qarışdırılır. Xəmir üçün 1 kq una 350 ml yağlı süd, 5 yumurta, 30 q maya, 300 q kərə yağı, 8 q duz götürülür. Bal 300 q. İç üçün: 800 q qoz ləpəsi, 800 q şəkər tozu, 10 q üyüdülmüş keşniş toxumu, mixək, hil və başqa ədviyyat. Üstünü rəngləmək üçün 1 q zəfəran. Badam paxlavası üçün içlik badamdan hazırlanır. Paxlavanın içini fındıq ilə də hazırlamaq olar.

GƏNC YEMƏKLƏRİ – gənc, yeniyetmə yeməkləri, gənclərin yaş qruplarını, məşğuliyyətlərini, fizioloji inkişafalarını nəzərə almaqla hazırlanan qida öynələri. Gənclər gündəlik qida rasionunda yüksək kalorili ərzaqlardan istifadə etməli və gün ərzində beş dəfə qidalanmalıdırlar.

GƏNDALAŞ (*Sambucus*) – doqquzdonkimilər fəsiləsindən bitki cinsi. Kol, kiçik ağac, nadir halda çoxillik otlardır. Qara G. (*S. nigra*) Azərbaycanda da rast gəlinir. Ağımtılsarı rəngli xırda çiçəkləri, bənövşəyi-qara meyvəsi olur. Dekorativ bitkidir, çiçək və meyvəsi şəraba rəng və müşk dadı vermək üçün yararlıdır. Otvari G. (*S. ebulus*) da Azərbaycanda yetişdirilir. Hər iki növün çiçəklərinin çay və dəmləməsi sidikqovucu, tərqovucu və büzücü dərman kimi işlədilir.

GƏRMƏ – yanacaq kimi istifadə olunan quru təkək.

GƏRMƏK – yemisdən əvvəl yetişən qovun növü.

GƏZƏL, qəzəl – nar qabığı, qoz qabığı.

GİCİTKƏN, kələzə (*Urtica*) – bitki növü. Azərbaycanda 3 növü yayılmışdır. G. “vitamin fabriki” adlanır. Yarpaqlarındakı C vitamininin miqdarı qarağat, kartof, kök və əvəlikdəkindən çoxdur. Yarpaqlarının tərkibində B qrupu vitaminləri də vardır. Tər yarpaqları azca duzla ovulub yeyilir. Bitkinin cavan yarpaq və zoğuna soğan, keşniş, şüyüd, qoz, yağ və azca sirkə əlavə edilib qutab üçün içlik hazırlanır. Azərbaycanın bir çox rayonlarında G. yarpaqlarını qurudur, ona azca şəkər qatıb ədvə kimi işlədirlər. G.-dən kükü, kətə, salat, göyerti şorbası, püre hazırlanır. Cavan zoğları və yarpaqları duza qoyulur. Qan azlığında G. yemək məsləhət görülür.

GİCİTKƏN QOVURMASI – gicitkənlərin yarpağı təmizlənir, doğranılıb suda 5 dəqiqə pörtülür. Soğan xırda doğranılaraq yağda qızardılır. Üzərinə pörtülmüş gicitkənlər tökülərək qovrulur, tam qovrulduqdan sonra duz, istiot, sarıkök və çalınmış yumurta tökülərək bişirilir. Süfrəyə sarımsaqlı qatıqla verilir.

GİL – tərkibi əsasən gil minerallarından ibarət çökmə süxur. Odda yandırdıqda daş kimi bərk və sərt olur. Əsas kimyəvi komponentləri SiO₂ (30–70%), Al₂O₃ (10–40%) və H₂O (5–10%). Müəyyən miqdar TiO₂, Fe₂O₃, FeO, MnO, MgO, CaO, K₂O, Na₂O iştirak edir. G.-dən məişətdə işlədilən qablar da hazırlanır.

GİLƏS (*Giras*) (*Cerasus avium*) – gülçiçəklilər fəsiləsindən albalı cinsindən ağac. Azərbaycanda geniş becərilir. Çəhrayı, qırmızı, sarı, yaxud qara rəngdə olur. Şirəli meyvəsində 7–15% şəkər, 0,36–1,1% alma turşusu, C vitamini var. Yeyilir, qurudulur, ondan xoşab, mürəbbə, şirə və s. hazırlanır.

GİLƏS MÜRƏBBƏSİ – bax: *Ağ gilə mürəbbəsi*.

GİLDƏ BİŞMİŞ BALIQ – üstü gil palçıqla suvadılıb tənərdə, ya közdə bişirilmiş balıq.

GİLDƏ BİŞMİŞ TOYUQ – üstü gil palçıqla suvadılıb tənərdə, ya közdə bişirilmiş toyuq.

GİLƏ – üzümün, qarağatın və s. meyvələrin bir dənəsi.

GİLƏMEYVƏ – açılmayan çoxtoxumlu meyvə. Əksəriyyəti üzvi turşular, vitamin, şəkər və s. maddələrlə zəngin olan qiymətli yeyinti məhsulu. Bəziləri zəhərlidir; bir qismindən isə tibdə istifadə olunur.

GİLƏNAR – bax: *Albalı*.

GİL QABLAR – gildən hazırlanmış qablar; məs., piti bardağı, kasalar və s.

GİL NEHRƏ – gildən hazırlanan nehrə. Ayrı-ayrılıqda çalxalayıb yağ almaq üçün istifadə edirlər.

GİRS – bax: *Gürzə*.

GOD – çəlləyin az işlənən növü. Bütöv ağacın içi oyulmaqla hazırlanan çəllək və yaxud arı pətəyi.

GÖBƏLƏK (*Mycetes* və ya *Fyngi*) – ibtidai bitki qrupu. Yüz mindən çox növü məlumdur. Bəzən çəkisi 8 kq, paçağının diametri 73 sm olan nəhəng göbələklərə də rast gəlinir. G.-dən antibiotiklər, müxtəlif dərman maddələri alınmasında, çörək, pivə, şərab, pendir və s. hazırlanmasında istifadə edilir. G.-nin bir qismi duza və ya sirkəyə



Gil nehrə

qoyulur, yaxud qızardılıb yeyilir. Bəzi yeməli G. süni yolla yetişdirilir.

GÖBƏLƏK ÇİĞİRTMASI – göbələkdən hazırlanan xörək.

I variant – bunun üçün qabığı soyulmuş təzə ağ göbələk xırda-xırda doğranır və soğanla birlikdə yağda qızardılır, üstünə çalınmış yumurta vurulur və hazır olunca bişirilir. Süfrəyə verildikdə xörəyin üstünə göyerti səpilir.

II variant – göbələk bütöv və yaxud iki hissəyə bölünmüş şəkildə 5 dəq. pörtülür. Heyva xırda dilimlərə bölünərək 10–15 dəq. ərzində yumşalanadək pörtülüb qızardılır. Yumurtadan omlet hazırlanıb duzlanır. Göbələk və heyvanı boşqaba yığaraq üzərinə hissələrə bölünmüş omlet qoyulur.

GÖBƏLƏK DOLMASI – bax: *Dolma*.

GÖBƏLƏK KABABI – təmizlənilib, yuyulub, duzlanıb şişdə bişirilmiş göbələk.

GÖBƏLƏK QIZARTMASI – göbələk yuyulur, təmizlənir və doğranılır. Ayrıca qazanda bir az bişirilir və suyu süzülərək, yağda qovrulmuş soğana əlavə olunaraq qızardılır.

GÖBƏLƏKLİ KARTOF QIZARTMASI – təmizlənilib yuyulduqdan sonra azca bişirilmiş göbələklər yarışıbmiş vəziyyətə qədər qızardılır. Sonra kartof təmizlənilib doğranılır və duzlanaraq göbələyin üzərinə tökülüb qarışdırılır. Hamısı bir yerdə hazır olanadək qızardılır.

GÖBƏLƏK ŞORBASI – göbələk və kartof kvadrat şəklində doğranılır, yağ-soğanda qızardılır. Üzərinə su əlavə olunaraq bişirilir. Süfrəyə verildikdə üzərinə göyerti əlavə olunur.

GÖYƏM (*prinus spinoza*) – gülçiçəklilər fəsiləsinin gavalı cinsindən bitki növü. Meyvəsində, 5–8,8% şəkər (qlükoza, fruktoza), 0,8–2,8% turşu, 17 mq C vitamini, 1,4 mq% karo-

tin və çoxlu miqdarda aşı maddələri var. Yeyilir, qurudulur, ondan mürəbbə və xoşab bişirilir, sirkəyə (duza) qoyulur.

GÖYƏM XOŞABI – bax: *Xoşab*.

GÖYƏM MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

GÖYƏM ŞİRƏSİ – bax: *Şirə*.

GÖYƏRTİ – keşniş, şüyüd, ispanaq, göy soğan, cəfəri, vəzəri və s. birlikdə göyerti adlanır.

GÖYƏRTİ QUTABI – bax: *Qutab*.

GÖYƏRTİ-NAR SALATI, məzəsi – məzə növü. Soğan halqavari, pomidor dilim-dilim doğranılır. Keşniş, tərəxun, reyhan xırda doğranılıb salata qatılır. Üzərinə nar suyu tökülərək duzlanılır.

GÖY LOBYA – lobyə növü. G.l.-nin triumf, qribov, karlik, sıyrımsız, saksa, koma lobyası (piyada lobyə), yaşılqabıq sortları becərilir. G.l.-nin tərkibində 90,0% su, 4,06% zülal, 4,3% karbohidrat, o cümlədən 1% şəkər, 0,2% yağ, 1,0% sellüloz, 0,74% mineral maddə, 23–28 mq% C vitamini, 0,3–0,4 mq% karotin, B₁, B₂, K vitaminləri, 44 mq% fosfor, 11 mq% dəmir vardır. Lobyə zülalı əvəzəlməz amin-turşuları ilə zəngindir. Müxtəlif xörəklərin hazırlanmasında istifadə edilir, qurudulur və təbii olaraq konservləşdirilir.

GUR – çölquşu növü.

GÜLAB, gül suyu – qızılgüldən alınan maye. Gözəl ətri və tamı var. Şərbətə, mürəbbələrə, müxtəlif qənnadı məmulatlarına (paxlava və s.) qatılır. Hüzr yerlərində G. xüsusi güləpuşlarda paylanır.

GÜLABDAN, güləpuş – gülə saxlamaq üçün qab. G.-in aşağısı girdə, boğazı dar və uzun olur; metaldan, çinidən və şüşədən hazırlanır.

GÜL KƏLƏM (*Brassica caulitlor*) – xaççiçəklilər fəsiləsindən tərəvəz bitkisi. 2 yarım növü var: *simpleks* (Ssp. Simplex) və *abortina* (Ssp. Abortina). Tərkibində zülal, şəkər, askorbin turşusu, bütün vitamin növləri və s. var. Yemək hazırlanır və konservləşdirilir.

GÜL KƏLƏM SOYUTMASI – qəlyanaltı növü. Gül kələm yuyularaq duzlu suda yarıhazır vəziyyətədə bişirilir. Soyudularaq hissələrə bölünür. Süfrəyə üzərinə qatıq, tər və yaxud quru nanə tökülərək verilir. Qəlyanaltının yanında yuxa (lavaş) ilə pendir və şirə də vermək olar.

GÜLQƏND – şirniyyat məhsulu. G. hazırlamaq üçün yabanı, ətirli qızılgül ləçəklərini qənd tozu (0,5 kq gül ləçəyinə 2 kq şəkər tozu) və ya balla ovxalayıb bərnələrə doldurur (bərnələrin başı yarım olmalıdır) və günəş altında saxlayırlar. 20–30 gündən sonra G. hazır olur. İstənilən vaxt G.-dən mürəbbə də bişirmək olar. Yüksək kalorili və ətirli olur. Bir stəkan G.-dən 3 kq-a qədər mürəbbə hazırlana bilər. G. həm də itburnu çiçəyinin ləçəklərindən hazırlanır. Çay və şirniyyat süfrəsinə verilir. Xalq təbabətində G.-dən ümumi zəifliyin, qanazlığının, başgicəllənməsinin və s. qarşısını almaq üçün istifadə edilir.

GÜL MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

GÜLŞƏKƏR – şirniyyat növüdür. Qatı mət hazırlanır, gül ləçəkləri həmin mətə, sonra isə şəkər tozuna batırılaraq qurudulur.

GÜNƏBAXAN (*Helianthus*) – mürəkkəbçiçəklilər fəsiləsindən bitki cinsi. Hündürlüyü 0,6–5 m pazvəri toxumcadır. Vətəni Şimali Amerikanın cənubudur. Birilliklərdən yağlıq G. (*H. annuus*), çoxilliklərdən topinambur və ya yerarmudu (*H. tuberosus*) becərilir. Yağlıq G.-nin toxumlarında 27–57% yağ olur və ondan *günəbaxan yağı* alınır. Jmıxı zülalla zəngin qüvvətli yemdir.

GÜNƏBAXAN TUMU – günəbaxan bitkisinin tumu. Bax: *Günəbaxan*.

GÜNƏBAXAN YAĞI – günəbaxan tumlarından alınan bitki yağı. Günəbaxan tumlarının tərkibində 58%-ə qədər yağ vardır. G.y. 40–60% yağ turşularından, 60 mq% E vitaminindən, 300 mq% sterindən, 1400 mq%-ə qədər fosfatidlərdən ibarətdir. Açıq sarı rəngdədir, özünəməxsus ətri və dadı var. Saflaşdırılmış və saflaşdırılmamış halda buraxılır. Balıq, tərəvəz və s. qızartmaq üçün, məzələr hazırlamaq, bəzi xəmir məmulatlarını bişirmək üçün istifadə olunur.

GÜRZƏ, girs – Azərbaycanda geniş yayılmış xəmir xörək. Una su, duz və 1 yumurta əlavə etməklə bərk xəmir yoğrulur. Həmin xəmirdən orta böyüklükdə kündələr tutulur və hər biri 1 mm qalınlığında yayılır. Alınmış yuxa iri stəkan ağzı ilə kəsilir. Qabaqcadan yağda qovrulmuş və ədvə qatılmış (istiot, sarıkök) qiymədən həmin xəmirin



Gürzə

içinə qoyub kənarlarını bükürlər. Hazır gürzələr duz tökülmüş qaynar suya salınır, 5–10 dəqiqə bişirilir. Bişdikdən sonra, G. süzülür və ya kəfgirlə sudan çıxardılıb böyük siniyə yığılır və yağlanır. Üzərinə qalan qiymədən tökülür və darçın səpilir. Süfrəyə sarımsaqlı qatıqla birlikdə verilir.

GÜVƏC – gildən düzəldilən, içində xörək bişirilən qab.

Hh

HALVA (şirniyyat növü) – Azərbaycanda geniş yayılmış şirniyyat növü. H. hazırlamaq üçün, əsasən un, şəkər, yağ və ədviyyatdan, bəzi hallarda (h.-nin növündən asılı olaraq) qoz, fındıq, küncüd, yerfındığı, günəbaxan, göyərdilmiş buğda (səməni) və s.-dən istifadə olunur. H.-nin müxtəlif növləri (tel H., tər H., səməni H.-sı, qoz H.-sı, ədviyyəli H., və s.) var. Azərbaycanın qərb bölgələrində H. əsasən



Halva

umacdan, Şərq bölgələrində (o cümlədən Bakıda) isə undan çalınır. Un H.-sını (tər H.) bişirmək üçün buğda unu və ya düyü unu ərinmiş yağda qızaranadək qovrulur, sonra ona doşab, yaxud şirə qəndab) və zəfəran vurulur. Təqr. 1 kq un üçün 1 kq yağ, 2 kq şəkər, 1 lito su götürülür. Umac halvasını bişirmək üçün əvvəlcə buğda ununa su çiləməklə əldə ovub umac hazırlanır. Sonra umac dağ olmuş yağa tökülüb qovrulur və tər h. kimi bişirilir. H.-ni mərasim yeməyi kimi hazırladıqda, onu yuxaya büküb verirlər. H. adı bəzən başqa şirniyyat növlərinə, məsələn, Şəki paxlavasına və s. aid edilir. Halvaları yalnız şəkərlə deyil, həm də balla və ya bəhməzlə də bişirirlər.

HARAM – islam dininin ehkamlarına görə yeyilməsinə, işlədilməsinə icazə verilməyən ərzaq (məs., donuz ətə və s.) və zəhmətlə, düz yolla qazanılmayan gəlir haram hesab olunur.

HAZIRLANMA QAYDASI (texnologiyası) – ərzaq məhsulları isti və soyuq emaldan keçirilərək istənilən texnologiyaya uyğun müxtəlif növ xörək, qənnadı məhsulları və s. hazırlanır.

HERMETİK QAB – qida məhsullarını saxlamaq üçün kip bağlanan qab.

HEYVA (Cydonia) – almakimilər yarımfəsiləsindən bitki cinsi. Azərbaycanda becərilir. Meyvəsində 7,22–15,06% şəkər, 0,24–1,26% üzvi turşu, 0,18–0,98% pektin var. Xalq təbabətində H.-nin tumundan hazırlanan həlim öskürək,

ishal, qanhayxırma və s. müalicəsində işlədilir. H.-dan və onun tumlarından mədə-bağırsaq və ürək-damar sistemi xəstəliklərinin müalicəsində, təzə dərilmiş meyvəsinin şirəsindən ödqovucu, mətləşdirilmiş şirəsindən isə qan azlığında və s.-də dərman kimi istifadə edilir. H. yeyilir. Ondan mürəbbə, cem, xoşab, şirə və s. hazırlanır. H.-ni közdə, fırında və ya buğda bişirirlər. Müxtəlif xörəklərə (bozbaş, piti və s.) qatır, ondan şirin xörək, həmçinin dolma da hazırlanır.

HEYVA DOLMASI – bax: *Dolma*.

HEYVA ƏZMƏSİ – heyvadan hazırlanan əzmə. Heyva yuyulub təmizləndikdən sonra ət maşınından keçirilir. Alınmış əzmənin üzərinə şəkər tozu əlavə edilir və vam odda aramsız qarışdırılaraq bişirilir.

HEYVA XOŞABI – bax: *Xoşab*.

HEYVA XÖRƏYİ – heyvadan hazırlanan şirin xörək. Bunun üçün heyvanın saplaq tərəfi dairəvi kəsilir, içi çıxarılır, yerinə şəkər tozu doldurulub 6–8 saat saxlanılır (şəkər tozu əvəzinə baldan da istifadə etmək olar). Sonra bura döyülmüş qoz, fındıq, ədviyyat, kişmiş, bir qədər soyulmuş badam doldurulur, kəsilmiş üst qat şirə və ya balla yerinə yapışdırılır. Belə doldurulmuş heyva fırında bişirilir, süfrəyə verəndə şirin kütlədən hazırlanmış heyva budağı və yarpaqları ilə bəzədilir. Heyvanın içərisindən çıxarılmış hissədən şərbət və ya paludə hazırlanır. Müəllifi T.İ.Əmir-aslanovdur, ilk dəfə Moskvada “Aşpaz – 92” Beynəlxalq yarışında, sonra isə 1993-cü ildə Maltada keçirilən Ümumdünya Kulinariya Salonunda nümayiş etdirilmişdir.

HEYVA QABIĞI – heyva meyvəsinin qabığı. Heyva qabığının dəmləməsi müalicəvi əhəmiyyətə malikdir.

HEYVA QIZARTMASI – qəlyanaltı növü. Hazırlamaq üçün heyvalar 10–12 hissəyə bölünərək özəyi çıxarılır. Eyni bərabərdə tavaya yığılır, üzərinə $\frac{1}{4}$ stəkan su tökülərək vam odda bişirilir. Heyva yumşalandan və su buxarlananndan sonra 2 xörək qaşığı yağ əlavə edilərək bir az qızardılır. Kartof uzunsov doğranılaraq adi qaydada qızardılıb tavaya yığılır (qarışdırmaq da olar). Meyvə-tərəvəz qəlyanaltısı quş ətinin yanında qarnir kimi də verilir.

HEYVA MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

HEYVA PALUDƏSİ – heyvadan bişirilən *paludə*. Hazırlamaq üçün təmiz yuyulmuş heyva dilim-dilim doğranıb yumşalana kimi bişirilir, sonra isə suyu süzülüb, meyvələri sürtgəcdən keçirilir və süzülmüş suya qatılır. Şəkər və limon turşusu töküb qaynayana qədər qızdırılır və soyuq suda qarışdırılmış nişasta əlavə edib paludə hazır olana qədər bişirilir. Stəkana və ya formalara töküb soyuq yerdə saxlayaraq qurumaması üçün üzərinə toz şəkər səpilir.

HEYVA YARPAĞINDAN DOLMA – bax: *Dolma*.

HEYVA RUBU – heyvadan bişirilən xörək əlavəsi. Hazırlamaq üçün heyvanın üzərinə su əlavə edilərək qaynadılır. Tam qaynadıqdan sonra heyva sudan çıxarılır. Yerdə qalan su bərk bal halını alana qədər daim qarışdırılaraq qaynadılır. Turşaşirin dadı və şəffaf qara rəngi olur. Süfrəyə qızıl balıq ilə birlikdə verilir.

HƏDİK – mərasim və mövsümi yemək növü. Əvvəlcədən islağa qoyulmuş buğda və qarğıdalını qazana töküüb üzərinə su əlavə edir, bişirirlər. Buğda bişib açıldıqdan sonra (çatladıqda) qazana lobya, noxud (yarıbişmiş), lərgə, mərci tökülür. H. süfrəyə verilərəkən yanına qoz ləpəsi də qoyulur. Adətən uşaq ilk dişini çıxardıqda (100 yaşlı qocalar yenidən diş çıxaranda da) bişirilir və qonum-qonşuya paylanır. Aşura günü (məhərrəmlik zamanı) bişirilib yeddi qapıya paylanır. Payız və qış aylarında çərəz məqsədilə də bişirilir. Qeyd edək ki, uşaq təzə diş çıxaran zaman H. bişirilməsi fizioloji cəhətdən müəyyən biliklərə əsaslanır. Sümükləri bərkiməkdə olan uşaq bədəninin müxtəlif mikroelementlərə, o cümlədən kalsiuma və s. tələbatı artır. Uşağı əmizdirən ananın və ya süd anasının hədik yeməsi, uşağa hədik suyu və ya təmizlənmiş, tənizfdən sıxılmış hədik əzməsi verilməsi bu baxımdan məqsəduyğundur. H.-in bir növü də y e d d i l ö y ü n hədikdir. Onu hazırlamaq üçün qarğıdalı və buğda arıdılıb soyuq suda isladılır, sonra bişirilir. Noxud da ayrıca bişirilir. Bişmiş noxudun üzərinə ayrıca bişirilmiş lobya, sonra qoz, fındıq və kişmiş tökülərək qaynadılır. Hazır olanda bütün bişmiş kütlələr bir-birinə qarışdırılır, üzərinə yağ və duz əlavə edib yenidən bişirilir.

Bəzi bölgələrdə duzlu suda bütöv bişirilmiş tər, sütün qarğıdalıya da hədik deyirlər.

HƏFTƏBECƏR – bir neçə tərəvəz qarışığından ibarət şoraba. Təzə kələm, yerkökü, çuğundur, sarımsaq, bibər, xiyar, kal pomidor, cəfəri, nanə və s. təmizlənilib yuyularaq qurudulur. Sonra bütün tərəvəz və göyörti doğranır, duzlanır və şirəli saxsı qaba yığılır. Üstünə sirkə tökülərək ağzı kip bağlanır. H. 6–7 günə hazır olur.

HƏLİL ŞORBASI – göbələklə bişirilən şorba. Göbələk duzlu suda yuyulub 2–3 saat soyuq suda saxlanılır. Sonra suda bişirilir. Bitki yağında qızardılmış soğan, hər adama bir xörək qaşığı hesabı ilə kişmiş, un, turşməzə olması üçün albuxara, zövqə görə duz əlavə edilir. Süfrəyə verilərəkən üstünə göyörti (keşniş, şüyüd) səpilir. Hər adama 50 q (qurudulmuş 12–15 q) göbələk götürülür. H. ş.-ni ət suyunda da bişirmək olar.

HƏLİM – 1) aş bişirilərkən duzlu suda qaynadılan düyünün süzülməsindən alınan maye. Həlimin tərkibi zülallar, vitaminlər və az miqdarda mineral maddələrlə zəngindir. 2) xəngəl və ya makaron süzülərkən alınan məhlul da həlim adlanır.

HƏLİMAŞI – Azərbaycanda qədimdən hazırlanan xörəklərdən biri. H. hazırlamaq üçün buğda 9–10 saat isladıldıqdan sonra suda qaynadılır. Qoyunun bud ətə piydən təmizlənilir və ağ torbaya salınıb buğda ilə birlikdə qaynadılır. Ət bişib piltə-piltə olanda torbadan çıxarılır və sürtgəcdən keçirilir. Bişmiş buğdaya bir qədər düyü əlavə edilib o qədər bişirilir ki, buğda və düyü tam əzilib itsin (həlim çox qatı olsa, su əlavə etmək olar). Sürtgəcdən keçirilmiş ət süzgəcə qoyulur, üstündən həlim tökə-tökə sürtgəcdən sürtülüb keçirilir. Sonra ət həlimlə birlikdə bir-iki burum qaynadılıb sıyıq halına gətirilir. Süfrəyə verildə üzərinə

darçın, ərinmiş yağ və şəkər vurulur. Yaxın keçmişə qədər aşpazlar H.-ni qış aylarında sifarişlə bişirib evlərə paylayırdılar. H.-nin üstündən yalnız üzüm yemək olar.

HƏLMƏŞİK – yüksək molekullu maddə ilə kiçik molekullu mayedən ibarət sistem. Öz formasını, möhkəmliyini və elastikliyi saxlaması, axıcı olması H. üçün səciyyəvi xassələrdir. Tipik H. amorf homogen sistemdir. H.-ləşmə plastik kütlə, rezin, kimyəvi lif, qida məhsulları texnologiyasında tətbiq olunur.

HƏRİSƏ – xörək növü. Suda bişmiş toyuq sümükdən ayrılıb didilir. Qaynayan toyuq işgənəsinə (toyuq suyuna) qabaqcadan suda isladılmış buğda yarması və toyuğun ətə, istiot, duz əlavə edilib vam odda qarışdırıla-qarışdırıla həmcins özlü kütlə halına çatana qədər bişirilir. Yağda qızardılmış baş soğan, darçın, ərinmiş yağ əlavə edilib qarışdırılır. Bəzən süfrəyə sarımsaqlı qatıq ilə də verilir.

HƏVƏNGDƏSTƏ – əsasən ədviyyat (hil, mixək, darçın, istiot, zəncəfil və s.) və dənli bitkilərin dənini əzmək üçün istifadə olunan mətbəx ləvazimatı. Azərbaycanda geniş yayılmışdır. Daş H.-lər Neolit dövründən məlumdur. Keçmişdə həm həvəng, həm də onun dəstəyi ağacdan da düzəldilirdi.

HƏVƏSKAR QUTABI, qarın qutabı – qutab növü. 1,5 kq qoyun qursağı və bağırsağı qaynar suda pörtülür, soğanla birlikdə ət maşınından keçirilir. Alınmış qiyməyə lavaşana və yaxud nar əlavə edilərək qarışdırılır. Ələnmiş una su və duz qatılıb bərk xəmir yoğrulur, sonra 1 mm qalınlığında yayılır, paylıq tavanın ağzı boyda dairələr kəsilir. Hazırlanmış qiymə dairələrinin içərisinə qoyulur, aypara şəklinə salınır, kənarları bükülüb hər iki üzə yağda qızardılır. **HƏZM**, s i n d i r m ə – mədə-bağırsaq yolunda qida maddələrinin bağırsaq divarından qana və limfaya sorula bilən və orqanizmin maddələr mübadiləsində iştirak edən elementar qida hissəciklərinə qədər fiziki və kimyəvi (əsasən, fermentativ) parçalanma prosesi. Yağlar qliserin və yağ turşularına, zülallar aminoturşulara, karbohidratlar monosaxaridlərə parçalanır. H. fəaliyyəti qidanın ağıza düşdüyü andan başlayır. Bu fəaliyyətdə təkcə çeynəmə əməlləri deyil, həm ağız suyu (tüpürcək) vəziləri, həm də bütün H. aparatı fəal iştirak edir.

HİL (Elettaria Cardamonum) – zəncəfil fəsiləsindən bitki. Vətəni Hindistandır. İranda da becərilir. Qurumuş toxumlarının xoşagəlməli ətəri və tamı olur. Müalicəvi əhəmiyyəti var. Orqanizmdə olan iltihab prosesinin qarşısını alır, mərkəzi sinir sistemə müsbət təsir göstərir, mədə-bağırsaqda baş verən çürümə və qıcırmanı aradan götürür, həzm prosesini yaxşılaşdırır. H.-in toxumlarından yeyinti sənayesində ədviyyat kimi geniş istifadə edilir.

HİNDUŞKA, h i n d t o y u ğ u – toyuqkimilər dəstəsindən quşlar. İri quşlar olub ayaqları uzun və möhkəmdir. Başı və boynunun yuxarısı lələksizdir. Alnında (dimdiyinin əsasında) ətli çıxıntı (törəmə), boğazında dəri büküşü olur. H. ətlik üçün yetişdirilən ən iri ev quşlarıdır. İldə 90 (bəzən 150-dək) yumurta verir. Ət çıxımı 50%-dir.

HİNDUŞKA DOLMASI – bax: *Dolma*.

HİNDUŞKA FİSİNCANI – hazırlanma qaydası toyuq fisincanında olduğu kimidir.

HİNDUŞKA XƏMİRDƏ – hinduşka (hindtoyuğu) otindən xörək. Bütöv hinduşka turşulanır. Alma, heyva doğranır, kişmiş, qaysı, alça qarışdırılıb hinduşkanın qarına doldurulur və qarnı tikilir, ayaqları bir-birinə bağlanır. Hinduşka un, yumurta və yağla yoğrulmuş bərk xəmiro bükülərək duxovkada vam odda bişirilir.

HİNDUŞKA KABABI – hinduşka ətindən bişirilən *Kabab*.

HİNDUŞKA PLOVU – plov növü. Plov üçün təmizlənərək yuyulmuş hinduşka hazır olanadək bişirilir, işgənəsi süzülür, əti isə paylıq tikələrə bölünür. Düyüdən və 5,5 stəkan işgənədən kövrək *plov* hazırlanaraq yağlanır. Ayrıca olaraq yağda meyvələr və təmizlənməmiş şabalıd qovrulur. Qovrulmuş soğan, zirə əlavə edilir. Plova zəfəran şirəsi çilənir. Plov süfrəyə verilmədən üstünə hinduşka tikələri, bişirilmiş meyvə qoyulur və yağ tökülür. Plovun yanında limon şərbəti də verilir.

HİSƏ VERİLMİŞ BALIQ – əlavə istilik emalı tələb etməyən yüksək qidalı və dadlı balıq məhsulu. Həsə verməyə ağac üstündə olan ətirli maddələr balığa xüsusi qoxu və qızılı rəng verir. Temperatur rejimindən asılı olaraq həsə vermə üç üsulla aparılır: 40°C-dək temperaturda aparılan soyuq hisləmə; 80°C-dək temperaturda aparılan natamam isti hisləmə; 80-170°C temperaturda aparılan isti hisləmə.

Soyuq hisləmə üçün tərkibində 7-14% xörək duzu olan duzlanmış yağlı və orta yağlı balıqlardan (çapaq, külmə, poru, ziyad, şamayı, xəşəm, siyənək, qızılbalıq, naqqa, qarasol, qılınçbalıq, şirbit və b.) istifadə edilir. Xırda balıqlar (külmə, poru, şamayı, qarasol, siyənəklər) bütün halda, iri pulcuqlu balıqları isə (xəşəm, şirbit, ziyad və s.)

bir neçə üsulla kəsib (balığın qəlsəmələri və mədəsi çıxarılır; qarnı yarılıb daxili orqanları çıxarılır; daxili orqanları çıxarılır, başı kəsilir və s.) sonra emal edirlər. Soyuq hisləmədə xırda balıqlar 2-3 gün, iriləri isə 4-5 gün üstüyə verilir. Soyuq üsulla həsə verilmiş balığın tərkibində duzun miqdarı nisbətən çox, suyun miqdarı isə az olduğu üçün, onu adi şəraitdə, nisbətən uzun müddət saxlamaq mümkündür.

Natamam isti hisləmə üçün soyudulmuş və dondurulmuş, eləcə də, duzlanmış balıq yarımfabrikatından istifadə edilir. Balığın tərkibində duz 10%-dən çox olmamalıdır. Duzlu yarımfabrikatdan istifadə etdikdə onu isladırırlar ki, balıqda duzun miqdarı 5%-dən çox olmasın. Bu üsulla xırda siyənəklər, treska, xanı və xırda alabalıqlar hislənir. Balıqlar əvvəlcə 20-35°C-də 1,5-2,0 saat müddətində qurudulur, sonra 70-80°C-də 3,5-4,0 saat həsə verilir. Hazır məhsul qızılı rəngdə olur, tərkibində 5-7% xörək duzu, 48-52% su olur.

HORRA, hörrə – un və südlə bişirilmiş duru xörək növü müxtəlif maddələrdən ibarət sıyıq kütlə; heyvanlar üçün xüsusi sıyıq yem.

HOVUC – bax: *Yerkökü*.

HÖRRƏ – bax: *Horra*.

HÖVSAN SOĞANI – Abşeronun yerli soğan sortu. Vaxtilə “Şeyxverdi” sortu kimi İrandan gətirilmişdir. Hövsanda çoxdan yetişdirilir. Acı soğan sortları qrupuna aiddir. Soğanları uzunsov və bir-iki rüseymlidir, qabıq qatları azdır. Saxlanılmağa davamlıdır.

HÖVSƏR TABAĞI – dənə hövsəmək üçün tabaq. Hövsələmə nəticəsində buğda, düyü və s. zibil və qarışıqlar ayrılır.

HULU – üzv xovlu iri sarı şaftalı növü.

Xx

XAÇMAZ MOLYA KABABI – xörək növü. Hazırlamaq üçün qoyun ətinin yumşaq hissələri soğan ilə birlikdə otçəkən maşından keçirilir, duz, istiot vurulub qarışdırılır və soyuducuya qoyulur. Qoyun qabırğaları ətdən təmizlənir və həmin qiymə paylara ayrılır, qabırğanın üzərinə lülə şəklində keçirilir, üzərinə yumurta sarısı sürülüb qazanda çox miqdarda yağda qızardılır.

XAKİL – çörək növü.

XAMA, ciyə – qaymağın süd turşusu bakteriyaları ilə emalından alınan yeyinti məhsulu. Yağlılığı 10, 20, 25, 30, 36, 40% olan xamalar hazırlanır. Maya vurulmuş qaymaq soyuducu kamerada 5-8°C-yə qədər soyudulur, sonra isə 12-48 saat yetişdirilir. Tərkibində vitaminlər (xüsusilə, A vitamini), zülallar, üzvi turşular, mineral duzlar, süd şəkəri və s. vardır. X. bir çox xörəklərlə yeyilir, xəmiro qatılır. Separatorda (ayırıcıda) X. birbaşa süddən alınır: bu zaman südün yağlı hissəsi olan xama ayrılır.

XAM BOZBAŞ – bozbaş növü. X. bişirmək üçün qoyun əti doğranıb suda bişirilir, soğan və quyruq yağı, hazır olmasına bir neçə dəqiqə qalmış isə zəfəran, istiot və duz vurulur.

XAM DÖŞƏMƏPLOV – cavan ciy quzu əti ilə bir yerdə dənə qoyulan *plov*. Quzu əti (2 aylıqdan az) böyük tikələrə doğranır, duz, istiot, ciy vurulur. Kişmiş, qaysı qurusu, şabalıd yuyulub təmiz cunaya bükülür. Düyü qaynadılıb süzülür. Qazanın dibinə yağ atılır, qazmaq salınır, süzülmüş düyüdən 2-3 kəfgir qazmağın üstünə tökülür, onun da üstünə quzu əti düzülür və qalan düyü əlavə edilir. Cunaya bükülmüş kişmiş, qaysı qurusu və şabalıd da düyünün bir tərəfinə qoyulur. Düyüyə ciy və zəfəran vurulub dənə qoyulur. Bir qəddəndən sonra plovun üstünə qaynar yağ gəzdirilir, yenə ağzı kip bağlanır. X.d.-un düyüsü az qaynadılır ki, dənədə çox qalsın (döşəmiş ciy ətin yaxşı bişməsi üçün). X.d.-u süfrəyə verərkən düyünün üstünə ot düzülür, yanına isə kişmiş, qaysı qurusu və şabalıd qoyulur. X.d-la zəfəranlı-limonlu şərbət içilir.

XAMIR – bax: *Xəmir*.

XAMMAL, xam material – əməyin təsiri nəticəsində dəyişikliyə uğrayan və sonradan emal olunan məhsul. X. istehsal prosesində hazır məhsulun, yaxud *yarımfabrikatın* maddi əsasını, təşkil edir; onun bütün dəyəri əmtəə forması almış hazır məhsulun dəyəri üzərinə keçir. İstehsal prosesindəki roluna və əhəmiyyətinə görə X. əsas materiala yaxındır. X. sənaye və k.t. X.-ma ayrılır.

XANGƏL – bax: *Xəngəl*.

XANIBALIĞI, adi xanıbalığı (Perca fluviatilis) – xanıkimilər fəsiləsindən balıq. Şirin sularda yaşayan qara zolaqlı, qırmızıya çalan alt üzgüclü balıq. Uzunluğu 40-50 sm, çəkisi 2 kq-dək olur. Avropada, Asiyanın şimalında və Şimali Amerikanın şimal hissəsində şirin sularda geniş yayılmışdır. Yazda kürü tökür. Vətəgə əhəmiyyətlidir.

XANKABABI – kabab növü. Hazırlamaq üçün qoyunun qaraciyəri 50-75 q-lıq tikələrə doğranır, duz və istiot vurulur. Qoyunun qarın hissəsində olan yağlı pərdə kvadratlar şəklində doğranır, ciyər tikələri (3-4) onların içinə qoyulub bükülür və şişə keçirilib manqal üzərində 10-15 dəqiqə bişirilir.

XARDAL – xaççiçəklilər fəsiləsindən bitki. 7-10 növü var. Azərbaycanda 1 növü məlumdur. X.-ın toxumundan alınan yağ qənnadı, konserv və ətriyyat sənayesində istifadə edilir. X.-ın cecosindən alınan X. tozundan X. yaxması (tibdə) və süfrə X.-ı hazırlanır. Süfrə X.-ı hazırlamaq üçün ələnmiş X. tozunun üstünə qaynar su töküb tez-tez həmcins, sıyıq kütlə almadan qatışdırırlar. Sonra yenidən qaynar su əlavə edir, 8-10 saat soyuq yerdə saxlayırlar, xardalın suyu süzülür, ona duz, şəkər tozu, bitki yağı əlavə edilir, qarışdırılır. 1 kq süfrə xardalı hazırlamaq üçün 300 q xardal tozuna 500 q su, 200 q 9%-li sirkə, 25 q bitki yağı, 45 q şəkər tozu, 35 q duz işlədilir. Əti xörəkləri ilə süfrəyə verilir.

XARDAL YAĞI – xardal bitkisindən alınan yağ. X.y.-dan çörəkbişirmədə, qənnadı və konserv sənayesində istifadə olunur.

XARTUT – iri qara tut növü.

XARLAMA – 1. Şirin meyvələrin çox dəymiş forması. 2. Bəzən çox şirin mürəbbələr də bir müddət saxlandıqdan sonra xarlayır, dənəvərləşir. Bal da xarlayıb dənəvərləşir. **XAS SALATI**, məzəsi – məzə növü. Kahi halqavari doğranılaraq xırda doğranılmış keşniş, şüyüd və sarımsaqla qatışdırılır. Üzərinə xama və yaxud qatıq tökülür. Qatıqla hazırlanmış salat çox yüngül alınır.

XAŞ, kölləpaça, baş-ayaq – qoyun baş-ayağından (təmizlənməmiş qarınla birgə) və ya mal ayaqlarından bişirilən xörək növü. X. hazırlamaq üçün baş-ayağı ütür, dırnaqlarını ayırır, qarını təmizləyib yuyur, doğrayır, sonra su ilə doldurulmuş qazanda vamlə bişirirlər. Bişəndən sonra ət sümükdən ayrılır, qazana sarıkök, istiot və duz əlavə edilir. X.-a sarımsaqlı sirkə, sarımsaqlı qatıq və ya abqora töküb yeyirlər. Xaş kölləpaçadan onunla fərqlənir ki, kölləpaça bişəndə kölləni bütöv verirlər və kölləpaçaya qarın vurulmur. Xaş adətən səhər tezdən yeyilir. Xalq təbabətində əsasən sümük kövrəkliyi xəstəliklərində, sınıqdan sonra sümüyün möhkəmləndirilməsi üçün, mədə xəstəliklərində və s. istifadə edilir. Xaş sözünün linqvistik təhlili, xörəyin hazırlanma qaydası, tərkibi və s. bu yeməyin sırf Azərbaycan yeməyi olduğunu, buradan qonşu xalqların mətbəxlərinə keçdiyini isbat edir. “Xaş” sözü “aş” sözünün bəzi türkdilli xalqlarda “haş, xaş, qaş” kimi tələffüzündən əmələ gəlib.

XAŞAL – çox böyük kış.

XAŞXAŞ – xaşxaşkimilər fəsiləsindən birillik və ya çoxillik bitki cinsi. Meyvələri qutucuqdur. Toxumunda 46-56% yağ, 20%-dək zülal olur. Yağından qənnadı və konserv istehsalında, toxumlarından çörəkbişirmədə istifadə edilir. **XAŞXAŞLI ÇÖRƏK** – üzərinə xaş-xaş səpilmiş çörək.

XAŞLAMA – ərzaq məhsulunu qaynayan suya salıb çıxartmaq və ya qaynayan suya salıb qaynatmaq.

XƏLBİR – buğdanın, arpanın və s.-nin zibillərini təmizləmək üçün sağanağa keçirilmiş iri tordan ibarət alət.

XƏMİR, x a m ı r – unun, su, duz, maya və s. məhsulları ilə yoğrulmasından alınan yarımfabrikat. X.-dən çörək və çörək məmulatı, unlu qənnadı məmulatı, makaron məmulatı, müxtəlif xəmir xörəkləri hazırlanır. M a y a l ı və m a y a s ı z xəmir növləri var. Bundan başqa X. şəkərli, şəkərsiz, yağlı, yağsız, qat-qat, yumşaq, bərk, sıyıq, qatı və s. olur. Çörəkbişirmədə buğda unu xəmirini acıtmaq üçün ona quru, preslənmiş və ya duru maya qatılır. Bəzi çörək məmulatının (bulka və s.) dad və ətirini yaxşılaşdırmaq üçün xəmirə yağ, yumurta, şəkər və müxtəlif ətirli-ədviiyyəli maddələr qatılır. Unlu qənnadı məmulatlarının hazırlanmasında xəmirə yumurta, yağ, süd, xama, şəkər və s.-nin qədəri artırılır və onların əksəriyyətinə maya vurulmur. Azərbaycanın milli çörəklərinin və qənnadı məmulatlarının (fəseli, fətir, şorqoğalı, şəkərbura, paxlava, kətə və s.) xəmiri xüsusi reseptə və texnologiya ilə hazırlanır.

XƏMİRƏŞİ, x a m ı r a ş ı – Azərbaycanda çox sevilən *xəmir xörəyi*. Un, su, 1 yumurta və duzla xəmir yoğrulur. Xəmir kündələnib yayılır. Üstünə un tökülüb ikiqat bükülür, yenə un tökülüb bir neçə dəfə də qatlanır. Beləliklə, xəmir 10–12 sm enində olana qədər qatlanır və ondan 2–3 mm enində əriştə doğranır. Doğranmış əriştə ələkdən keçirilir. Ətin sümükləri qaynadılıb süzülərək X. işgənəsi hazırlanır. Ayrıca ətçəkən maşında çəkilmiş ətdən kiçik küftələr düzəldilib (adambaşına 3–4 küftə) həmin işgənəyə tökülür (ətin duzu ikiqat vurulur), bir qədər ağ lobya da əlavə edilib bişirilir. Axırda doğranmış əriştə tökülür və 3–5 dəqiqə qaynadılır. Hazır X.-ya keşniş, ya da quru nanə səpilir. Süfrəyə gətiriləndə ayrıca qabda sirkə də (sarımsaqlı da olar) qoyulur.

XƏMİR XÖRƏKLƏRİ – əsas tərkib hissəsi xəmir olan xörəklər. Azərbaycan mətbəxində ətə və ətətsiz bişən X.x. – *əriştə*, quru və sulu *xəngəl*, *düşbəbə*, *xəmirəşi*, *gürzə*, *hörrə*, *umac*, eləcə də şirin X.x – *xəşil*, *halva*, *quymaq* və s. hazırlanır.

XƏMİR YOĞURAN MAŞIN – çörək-bulka və qənnadı məmulatlarının istehsalı sənayesində xəmirin yoğrulması üçün istifadə olunan maşınlar.

XƏMRƏ – maya, acıtma, balatı.

XƏNGƏL, x a n g ə l – azərbaycanlılar arasında geniş yayılmış milli xəmir xörəyi. X.-in quru və sulu, ətli və ətətsiz növləri var. Quru X. (yarpaq X.) daha geniş yayılmışdır. Quru X. hazırlamaq üçün una su, duz, və yumurta vurub xəmir yoğururlar. Sonra xəmindən nazik yuxalar yayılır. Yayılmış yuxaları təpitmə edəndən sonra bıçaqla romb formasında kəsir və qaynayan duzlu suya tökürlər. Bir-iki buğum qaynadıqdan sonra aşsüzəndən süzür və boşqablara çəkirlər. X.-in üstünə yağda qızardılmış soğan, qovrulmuş qiymə, yaxud toyuq çığırtması və ya yağlı qoyun ətinin soğançalı qızartması qoyulur, həmçinin qurut, yaxud sarımsaqlı qatıq tökülür. Tovuz rayonunda X.-i kartofla da bişirirlər. Bunun üçün əvvəlcə 2–4 yerə bölünmüş kartof suda qaynadılır, ona yarpaq xəngəl əlavə edilib birgə bişirilir (bax: *Tovuz xəngəli*). Sulu X. nisbətən xırda kəsilir, noxudlu ət suyunda (bəzən xırda küftələr və ya sümüklü ət əlavə edilir) bişirilir və üzərinə quru nanə səpilir. Sulu X. sirkə-sarımsaqla, sarımsaqlı qatıqla yeyilir. X. haqqında məlumat "Oğuznamə" də də rast gəlik. Bu xörəyi Qara xanın oğlu Buğra xan Bəytəkinin adı ilə bağlayırlar.



Xəngəl

XƏRƏK – açıq ocaq növü.

XƏRƏK ÇÖRƏYİ – xərəkə bişirilən çörək. Acıtmalı xəmindən hazırlanır.

XƏŞƏM BALIĞI, h ə ş ə m (Aspius aspius) – çəkikimilər fəsiləsindən balıq növü. Uz. 60–80 sm, çəkisi, əsasən, 2–4 kq, bəzən 10–12 kq olur. Əsasən dəniz hövzələrində yaşayır, az miqdarda göllərdə rast gəlmək olar. Xəzərin Kür hissəsində və Kürdə keçici balıqdır. Mingəçevir su anbarında, Alazan çayında yaşayan şirin su fərdləri də olur. Əti dadlıdır. Quru, duzlanmış şəkildə yeyilir, habelə ləvəngi və kabab da hazırlanır. Onun bütün bişmiş növləri plov və çörəklə yeyilir.

XƏŞİL, x a ş ı l – azərbaycanlıların milli xəmir xörəyi. X. hazırlamaq üçün qaynanmış suya duz atılır, aramla buğda unu tökülür və tam həll olana qədər çalınır. Sonra od üzərinə qoyulub qarışdırılır. Qaynara düşdükdən sonra yenidən çalınır və qatılaşanaqədər bişirilir. 10–15 dəqiqə yerdəmi



Xəşil

aldıqdan sonra boşqablara çəkilir, üstünə xörək əlavələri kimi dağ edilmiş yağ və doşab tökülüb süfrəyə verilir. X.-in üstünə tökülən şirniyə görə ballı, mürəbbəli, südlü, bəkməzli, qəndli növləri var. Azərbaycanın bəzi rayonlarında yarmadan da X. bişirilir. Y a r m a X.-i süfrəyə sarımsaqlı qatıqla verilir. X. adətən qış aylarında bişirilir.

XIDIR (XIZIR) BAYRAMI – türkdilli xalqlar, o cümlədən Azərbaycan mifologiyasında və folklorunda mifik obrazlarla (Xızır İlyas, Xızır Nəbi və s.), yazın gəlməsi ilə bağlı mövsüm mərasimi. Qışda, kiçik çillənin doqquzuncu günü keçirilən mərasim şənliklərində, əsasən, buğda və buğda unundan hazırlanan, yeməklərə – qovurğa, qovud, xəşil, əriştə, halva, şirniyyat və s. üstünlük verilir. Etiqada görə od, istilik, qüvvət (qut) və s.-nin rəmzi olan Xızır (türk dillərində "xız" – od, istilik + ər – insan, kişi deməkdir) özü ilə yazın gəlişi üçün ən zəruri amil olan istilik gətirirdi. Lakin təbiətin canlanması üçün odla, istiliklə yanaşı su da vacibdir. Buna görə də xalqın mifik təfəkküründə Xızır obrazı su tanrısı İlyasla qaynayıb qarışmış, Xızır İlyas şəklində də işlənmişdir. İstiliklə suyun birləşməsi kimi təbii proses nəticəsində "çiçək bitir, yaz gəlir". İnama görə, Xızır gecə yük altına qoyulmuş qovuta əl basaraq onu ovsunlar, beləliklə də gələn ilin məhsulu bol olarmış. Xızır həm də darda qalanların xilaskarı, sevgililərə kömək edən xeyirxah qüvvədir. O, xalq arasında peyğəmbər kimi də şöhrət qazanmışdır.

XINA SÜFRƏSİ – toydan bir gün əvvəl qız evində xına yaxma mərasimi ilə əlaqədar açılan süfrə.

XİR – həm həyatı, həm də kəndətrafi əkin sahələri. Xırda pomidor, badımcın, kartof, soğan, xiyar, istiot, kök, kələm, kahi və s. bu kimi məhsullar becərilir və becərmə süni suvarmaya əsaslanır

XİRNİK, x u r n i k (Diospuros) – ebena fəsiləsindən tropik və subtropik bitki. Təqribən 200 növü məlumdur. Azərbaycanda 3 növü var: yabanı halda bitən Qafqaz xurması (xurniki) və Virciniya X.-i, habelə meyvə ağacı kimi çox geniş yayılmış Şərq X.-i. Virciniya X.-nin meyvələri xırda və dadlıdır. Yeyilir, ondan əzmə hazırlanır və spirt alınır. Qurudulmuş halda da istifadə edilir. Tərkibində (yetişmiş meyvələrinin) 25% şəkər, 1,5% protein, 0,85% yağlar, 40 mq% C vitamini var. Yetişməmiş meyvələrində çoxlu aşı maddəsi var.

XİYAR, y e l p ə n ə k (Cucumis salivris) – qabaqkimilər fəsiləsindən tərəvəz bitkisi. Azərbaycanda geniş becərilir. Tərkibində 95–96% su, 4–5% quru maddə, o cümlədən 2–2,5% şəkər, 1%-dək zülal, 0,1% yağ, 0,7% sellüloz, 0,4% kül, C, B₁, B₂ vitaminləri, A provitamini, üzvi turşular, efir yağı və s. var. X. yağların və zülallı qidaların mənimsənilməsinə kömək edir, piylənmənin qarşısını alır, iştahı artırır. Azərbaycan mətbəxində X.-dan xörək (xiyar dolması), sərinləşdirici içkilər (atılama) hazırlanmasında istifadə edilir. X. məzələrin əsas tərkib hissələrindən biridir. Onu müxtəlif soyuq xörəklərə (abduq, doğramac və s.) qatır, eləcə də süfrəyə sərbəst verirlər. X. turşuya, duza da qoyulur. Xalq təbabətində X.-in suyu sidikqovucu, sərinləşdirici, hərərəti salan dərman kimi işlədilir. X.-in

qatılaşdırılmış suyu vərəm xəstəliyinin müalicəsində, si-nəni yumşaldan və bəlgəm gətirən dərman kimi işlədilir. **XİYAR DOLMASI** – bax: *Dolma*. **XİYARLA POMİDOR SALATI** – əsasən pomidor və xiyardan hazırlanan salat. Pomidor və xiyar halqavari formada nazik, göy soğan və ya baş soğan isə xırda doğranır. Doğranmış tərəvəzlər boşqaba qoyulub duz və istiot vurulur, üzərinə salat sousu və ya xama tökülür, göyerti və şirin istiotla bəzədilir. Bəzən baş soğanı və bibəri halqavari doğrayıb salatin üzərini bəzəyirlər.

XONÇA – bayramlarda, müxtəlif mərasimlərdə düzəldilir. Buna "xonça tutmaq" deyirlər. Novruz bayramında böyük məcməyilərə, buludlara, sinilərə bişirilən şirniyyat – şəkərbura, paxlava, qoğal, şəkərçörəyi düzülür, qoz-fındıq dolurulub süfrəyə düzülür. Toy-nişanlarda gəlin xonçası, bəy xonçası tutulur, içinə noğul-nabat yığılır, qonum-qon-suya paylanır.

XORUZ – 1) ev quşlarından biri. Xoruz ətindən kabab, çığırtma, qızartma və xoruzlu plov hazırlanır; 2) çubuqda satılan karamel növü.

XORUZQUYRUĞU ÇAY – təzə dəmlənmiş tünd rəngli çayın el arasında adı.

XOŞAB, k o m p o t – təzə və ya qurudulmuş meyvələr-dən hazırlanan içki və ya meyvə suyu. Sərinləşdirici və iştahacma xüsusiyyətinə malikdir. Əsasən, gilənar (albalı), alça, şaftalı, ərək qurusundan və s. hazırlanır. X. hazırlamaq üçün meyvə (və ya bir neçə meyvənin qarışığı) suda bir qədər qaynadılır və ona şəkər əlavə edilir. Xoşagəlim və ətirli olması üçün ona bir qədər güləb da əlavə edilir. Süfrəyə isti və soyuq halda verilir.

A l m a x o ş a b ı. Xoşabı hazırlamaq üçün sütlü, yabanı və peyvənd almadan istifadə edilir. Peyvənd meyvədən xoşab hazırlayarkən turş və turşməzə sortlardan istifadə etmək məsləhətdir. Xoşab üçün seçilmiş sağlam meyvələr təmizlənilir, soyuq suda yuyulur. Qabığı soyulmuş və ya doğranmış meyvələr açıq havada çox qaldıqda rəngi qaralır və dəyişə bilər. Hazır meyvələrin təbii rəngini saxlamaq üçün onun üstünə duzlu su və ya limon cövhərinin sulu məhlulu tökülür (1 litr suya 10–20 qram duz və ya 1 qram limon cövhəri əlavə edilir). Meyvəni duzlu suda 30 dəqiqədən artıq saxlamaq məsləhət görülmür. Duzlu sudan çıxarılmış meyvələr dərhal qaynar suda 5–6 dəqiqə pörtülür. Meyvələrin çox pörtülməsi məsləhət deyil, çünki sterilizə edildikdə dağılır. Meyvələri pörtmək üçün dəmir top qablardan və ya tənzişdən hazırlanmış torbalardan istifadə edilir. Meyvə dolu tor qab və ya kisəcik qaynar suya salınır. Pörtülmüş meyvələr soyuq suda soyudulduqdan sonra dərhal səliqə ilə bankalara yığılır. Bir litr suda 300–350 qram qənd tozu hazırlanmış şərbət qaynar halda meyvələr olan bankalara tökülür. Bankalar qazanlarda sterilizə edilir. Sterilizə yarım-litrlik bankada 8–10 dəqiqə, litrlikdə 10–12 dəqiqə, üçlitrlilikdə isə 30 dəqiqə olmalıdır. Sterilizə edilən dolu qablar qapaqla kip bağlanır və ağzıaşağı çevrilməklə soyudulur.

A r m u d x o ş a b ı hazırlamaq üçün armudun sütlü meyvəsindən istifadə edilir. Təmizlənmiş, özəyi çıxarılmış meyvələr 1%-li (1 litr suya 1 q limon) məhlulda pörtülür.

Pörtülmə müddəti 85°C temperaturda 8-12 dəqiqə, 95-97°C temperaturda 3-5 dəqiqə olur. Şərbət hazırlamaq üçün 1 litr suya 250-350 q şəkər tozu götürülür.

Böyürtkən xoşabı. Sterilizə etmək üçün təmizlənmiş meyvə bankalara doldurulur, üstünə əvvəlcədən hazırlanmış (1 kq meyvəyə 300-400 q qənd tozu) isti (30°C) şərbət tökülür və 15-20 dəqiqə sterilizə edilir. Hazır məhsul ağzıbağlı qablarda sərin yerdə saxlanılır.

Çiyələk xoşabının hazırlanma üsulu böyürtkən xoşabında olduğu kimidir.

Ərik xoşabı hazırlamaq üçün seçilmiş sağlam meyvələr soyuq suda yuyulub çəyirdəyi təmizlənir və səliqə ilə bankalara doldurulur, üzərinə əvvəlcədən hazırlanmış qaynar şərbət tökülür. Bankalar qazanlarda sterilizə edilir.

Gavalı xoşabı göyəm xoşabı kimi hazırlanır.

Göyəm xoşabı hazırlamaq üçün tam yetişmiş, bərk və sağlam meyvələr soyuq suda yuyulur. Hazır şirə (3 kq göyəmə 1,5 l su və 1,5 kq qənd tozu) qaynar halda göyəm meyvəsinin üstünə tökülür və 5 dəqiqə qaynadıldıqdan sonra soyudulur. Soyumuş meyvə şirədən ayrılıb bankalara doldurulur. Şirə yenidən qaynadılır və soyudulmuş halda meyvənin üstünə tökülür. Ağzı bərk bağlanılır və 5-15 dəqiqə sterilizə edilir. Sterilizə olunan bankalar qazandan çıxarılmadan suyun içində soyudulur. Hazır bankalar sərin və quru yerdə saxlanılır.

Heyvə xoşabı hazırlamaq üçün meyvələr soyuq suda yuyularaq dilimlərə bölünür. Üzərinə qaynar su tökülür və 1 sutka saxlanılır. Sonra süzülür və üzərinə şəkər tozu əlavə edilib qarışdırılır. Süfrəyə soyuq halda verilir.

Qarağat xoşabı qarağatın iri və orta meyvəsindən hazırlanır. Qarağat əvvəlcə bütün qarışıqlardan təmizlənir və diqqətlə soyuq suda yuyulur. Suyu çəkildikdən sonra gilələr bankalara doldurulur və üstünə qənd tozundan hazırlanmış isti şərbət (1 l suya 300-350 q qənd tozu) tökülür. Bankalar 90°C temperaturda sterilizə edilir. Yarım litrlik bankalar 10 dəqiqə, litrliklər 15 dəqiqə, 3 litrliklər isə 20-25 dəqiqə sterilizə edilir.

Moruq xoşabı bişirmək üçün sağlam və yetişmiş meyvələr götürülür, diqqətlə təmizlənib yuyulur. Sonra meyvələr bankalara doldurulur və üzərinə (1 litrlik bankaya 12-14 xörək qaşığı) şəkər tozu tökülür. Beləliklə, dolu bankalar 4-6 saat saxlanılır. Saxlanma müddətində şəkər tozu az miqdarda şirədə həll olunur və aşağı enir, nisbətən bərkiyir. Sonra bankaların ağzı əvvəlcədən hazırlanmış qapaqla örtülür və 8 dəqiqə müddətində qaynayan suda sterilizə edilir.

Şaftalı xoşabı bişirmək üçün şaftalı yuyulur, qabığı təmizlənərək, 4-8 hissələrə bölünür. Doğranmış meyvələr limon turşusu ilə turşulaşdırılmış suya salınır. Şəkər suda

həll olduqdan sonra, meyvələr əlavə olunur və 20-30 dəq.-yə qədər bişirilir. Xoşabı ətirləndirmək üçün ona limon və ya portağal qabığı, yaxud darçın əlavə edilir. Soyuqduqdan sonra qablara tökülür və soyuq yerdə saxlanılır.

Üzüm xoşabını sterilizə etmək üçün üzümün iri giləli, turşaşirin və bərk "ağ süfrə" sortlarından istifadə etmək daha yaxşıdır. Üzüm gilələrini zədələmədən və əzmədən səliqə ilə salxımdan qoparıb yuyur, rənginə və ölçüsünə görə çeşidləyir və qaynadılmış su ilə yaxalanmış şüşə bərnələrə (bankalara) sıx yığılır. Üzümün üzərinə 1 litr suya 500 q şəkər əlavə edib bişirilmiş şərbət tökülür. Bunun əvəzinə təbii üzüm şirəsi də əlavə etmək olar. Bundan sonra bərnələrin ağzı tənəke qapaqla örtülür, yarım litrlik bankalar 10-12 dəq., 1 l-lik bankalar 15-18 dəq, 3 l-lik bankalar 35 dəqiqə pasterizə edilməlidir. Turş üzüm sortlarını şirələrə nisbətən az pasterizə etmək olar. Bankaların ağzı kip bağlanıb qapağı üstə soyuyunca saxlanılır.

XÖRƏK – isti emaldan keçən yemək.

XÖRƏK ƏLAVƏSİ – xörəyin dadını gücləndirmək üçün ayrıca hazırlanan xörəyin yanında verilən hissə, rub: sous. Məsələn: sarımsaqlı qatıq, qurut əzməsi, sirkə-sarımsaq və s.

XÖRƏK ŞİRƏSİ – xörəyin sulu hissəsi, qatı işğənəsi.

XÖRƏK TİYANI – rayonlarda toy və ya yas mərasimlərində tiyanlarda xörək bişirilir.

XURAM BALIĞI, x r a m b a l ı ğ ı – Xram çayında yaşayan balıq (Qazax r-nu). Dərisi qopıl yağsız ləzzətli balıq. Yağlı, soyutma bişir.

XURMA (Phosnix) – palmalar fəsiləsindən meyvə ağacı. Meyvələri uzunsov (uz. 7-8 sm olur), rəngi tünddür. Meyvəsinin tərkibində 65-71% şəkər, 1-2,5% zülal və 2,5% yağ vardır. Əsasən Yaxın Şərq ölkələrində yetişdirilir. Ərəb ölkələrində yerli əhalinin əsas qida məhsullarındandır. Satışa əsasən qurudulmuş halda verilir. Kaloriliyi yüksəkdir (100 q xurma 281 kkal enerji verir). Azərbaycan kulinariyasında, əsasən xuruş (südlü plov, şirin plov və s.-də) və çərəz kimi istifadə edilir.

XURMALI AŞ – plov növü. Südlü aş (plov) dəmə qoyularkən düyünün arasına xurma düzülür.

XURUŞ, q a r a, a ş q a r a – plovla yeyilmək üçün ayrıca bişirilən ət və ya toyuq, kişmiş, qaysı qurusu, qoz, balıq və s.-dən ibarət yemək. Buna "plov qarası" da deyilir və plov X.-un adı ilə adlanır. Məs., səbzıqovurmali plov, turşu-qovurmali plov, fisincanplov, şirin plov və s. Xuruşu ya ayrıca qablara töküb plov buludunun yanına qoyurlar, ya da eyni buludda plovun üstünə düzülür.

XUŞGƏBAR – quru meyvə. Müxtəlif meyvələri (əncir, qaysı, armud, gavalı və s.) qurutmaq üçün 3-5 dəq. qaynadıb süzür və təmiz lövhə üzərinə sərərək qurudurlar.

İ

İÇALAT QOVURMASI – qoyunun bağırsağı təmizlənilir, axar suda təmiz yuyulur, ağ ciyər, qaraciyər, ürək və böyrəklər pərdədən təmizlənərək yuyulur. Hamısı 3 sm ölçüdə xırda tikələrə doğranır. Quyuq ərədilir (kərə yağı da istifadə etmək olar), əvvəlcə ürək və bağırsaqlar yarıhazır vəziyyətdə bişirilir, sonra isə qalan ətərlər əlavə olunur, bişmənin sonuna 10-15 dəq. qalmış üzərinə xırda doğranmış baş soğan və pomidor əlavə edilir. İçalat qovurmasını bəzən kartofla da hazırlayırlar.

İÇLİ ÇÖÇƏ – bax: Çöçə.

İDMANÇI YEMƏKLƏRİ – İdmançılar müxtəlif fiziki yükə daha tez-tez məruz qalan peşə adamları qrupuna aiddirlər. Onların qidalanmasının xarakteri idman yükünün intensivliyindən çox asılıdır. Kişi idmançılar üçün gərgin məşq və yarışlar zamanı kaloriyə olan ehtiyaclar orta hesabla 4500-5000 kkal, qadın idmançılar üçün 3500-4000 kkalori təşkil edir. Kişi idmançıların intensiv məşq və yarışlar zamanı şəkərə olan tələbatı 600-700 qrama çata bilər. Onların tarazlaşdırılmış qida rasionunda zülal, yağ və şəkər nisbətləri 1:0,7:4 olmalıdır. İdmançıların qidasında vitaminlərin zəngin olması xüsusilə vacibdir. Onların B₁, B₁₂ və digər vitaminlərə olan yüksək tələbatları nəzərə alınmalıdır. İdmançıların qidasında C vitamini 100-120 mq, B₁ vitamini 4,4-4,8 mq-a çatmalıdır. Onların qidasında müəyyən məhsulların, qidalı maddələrin, şirələrin olması böyük əhəmiyyət kəsb edir. Sitrus meyvələri və digər meyvələr idmançıların fiziki əhval-ruhiyyəsinə təsir göstərir. Onlar gündə 4 dəfədən az olmayaraq yüksək kalorili yeməklər qəbul etməlidirlər. Qidalanma arası fasilələr 5 saatdan artıq olmamalıdır. İdmançıların qidalanmasında cins, yaş, bədən çəkisi, fiziki yükün ağırlığı, ilin fəslə və digər bu kimi göstəricilər nəzərə alınmalıdır.

İKİRƏNG ÇAY – xüsusi üsulla hazırlanan çay. Bunun üçün çini çaydanda çay dəmlənir. Sonra "armudu" stəkana şəkər tozu tökülür, qaynar su əlavə edilir (stəkanın yarı hissəsinə qədər), qarışdırılır. Çay qaşığı stəkanın üstünə tutulur, dəm yavaş-yavaş elə süzülür ki, dəmlə su qarışmasın. Beləliklə, ikirəng çay alınır. Belə çay razılıq əlaməti kimi elçilərə verilir.

İLƏNBALİĞI (Petromyzones) – dəyirmiağızlılar sinfindən onurğalılar yarımsinfi. Bədənin uzunluğu 15 sm-dən 100 sm-dəkdir. Çayda çoxalır. Xırda İ. yuvaya (çuxura) 2-3 min, orta böyüklükdə olanlar 40000 dək, iri dəniz İ.-i (Petromyzon marinus) 240000 dək kürü tökür. Kürü tökdükdən sonra məhv olur. Keçici balıqlar dənizə miqrasiya edib bir neçə il orada yaşayır. Başqa balıqlara yapışb onların qanı və əzələsi ilə qidalanır. Kürüləmək üçün çaya qayıdır. 30-dək növü var. Azərbaycanda Xəzər dənizində 1 növü var. Vaxtilə Kür çayında ovlanırdı. Bəzi növləri vətəgə əhəmiyyətlidir.

İLİQ YUMURTA – tam bişməmiş yumurta.

İLİK – onurğa sümüyünün içərisində olan sarımtıl maye.

İLK EMAL – ərzaqların təmizlənməsi, soyulması, doğranması və yarımfabrikat halına salınması.

İMAM HALVASI – halva növü. Un əriniş yağda qızaranadək qovrulur, sonra oddan kənara çəkilir. Ona doşab, yaxud şirə (qəndab), zəfəran vurulur və arasıkəsilmədən qarışdırılır. Hazır halva boşqaba qoyulur, üstünə darçın səpilir. Halvanı mərasimlərdə yuxaya büküb paylaşırlar.

İNƏK – dişi qaramal. Cinsi yetişkənliyə 8-10 ayıqdan başlayır. Südündən və ətindən ərzaq kimi istifadə olunur.

İNƏK QATIĞI – inək südündən çalınan qatıq.

İNƏK SÜDÜ – sağmal inəyin südü. İnək balaladıqdan sonra 1-ci gün sağılan südə ağzı südü, 2-ci və 3-cü gün sağılana isə bulama deyilir.

İNNAB – murdarçakimilər fəsiləsindən bitki cinsi. Qırmızı-qəhvəyi və ya sarı parıltılı meyvəsinin tərkibində 30%-dək şəkər var. Meyvəsinin uzun müddət saxlamaq olur. Quruqda daha keyfiyyətli olur. Xalq təbabətində qan təzyiqini aşağı salmaq üçün istifadə olunur. Bayram xonçalarına qoyulur.

İRMƏK – adətən mal-qaraya verilən iri və yaxşı əzilməyən buğda, arpa unu. Narın kəpək.

İSFAHAN HALVASI – bax: *Səməni halvası*.

İSLAM MƏTBƏXİ – yalnız İslam qaydalarına uyğun kəsilmiş heyvanların və quşların ətindən, pulcuqlu balıqlardan və İslamın halal buyurduğu qida məhsullarından istifadə olunan mətbəx.

İSPANAQ – bax: *Şomu*.

İSPANAQ ÇIĞIRTMASI – ispanaqla hazırlanan *çığırtma*. İspanaq təmizlənilib yuyulur, doğranır və 1-2 dəqiqə aşızəndə süzülür. Soğan yağda qızardılır, doğranmış ispanaq əlavə edilərək qarışdırılır. Hamısı birlikdə 10 dəqiqə bişirilir. Bişənə yaxın üstünə çalınmış yumurta vurulur. İ.ç.-nin yanında adətən sarımsaqlı qatıq verilir.

İSPANAQ DOLMASI – bax: *Dolma*.

İSPANAQ KƏTƏSİ – qutab növü. Hazırlanma qaydası göyörti qutabında olduğu kimidir.

İSPANAQ QOVURMASI – xörək növü. 1-1,5 kq ispanaq təmizləndikdən sonra doğranıb qaynar suya salınır, sonra aşızənə tökülüb suyu süzülür. Göyörtinin 1/3-i qədər soğan yağda qızardılır. Sonra soğança ilə ispanaq bir yerdə 5-10 dəq. bişirilir. Hazır olanda üzərinə 3-4 yumurta vurulur, yaxud 3-4 yumurtadan qayğanaq hazırlanır, ondan müxtəlif fiqurlar kəsilir və qovrulmuş ispanağın üstünə qoyulur.

İSTİ İÇKİLƏR – süfrəyə isti (qaynar) halda verilən içkilər. Bax: *Çay, Darçınlı çay, Zəfəranlı çay, Zəncəfilli çay, Qəhvə, Kakao, Bulama*.

İSTİLİK AVADANLIĞI, qızdırıcı avadanlıq – mikrodalğalı soba, fırın, qaz sobası, elektrik sobası və s. istilik avadanlıqlarına aiddir.

İSTİOT, b i b ə r – quşüzümü fəsiləsinə aid birillik bitki. İstiot meyvəsinin uzunluğu 6-12 sm, ən böyük diametri 4 sm olur. Yetişmiş meyvələri sarı, narıncı və müxtəlif

çaları qırmızı rəngdədir. Tərkibində orta hesabla 11,21% su, 15,27% azotlu maddələr, 1,2% efir yağları, 12,49% yağ, 37,78% azotsuz ekstraktlı maddələr, 20,76% sellüloz və 5,17% mineral maddələr vardır. Əsas tərkib hissəsi – yandırıcı maddə kapsaitsindir. Təmiz halda kapsaitsin rəngsiz kristaldan ibarətdir. 64–65°C-də əriyir, soyuq suda, spirtdə və qələvidə həll olunur. Kapsaitsinin miqdarı qırmızı istiotda 0,02%-dən 1%-ə qədərdir. Qırmızı istiot kulinariyada müxtəlif xörəklərin hazırlanmasında bütöv və ya üyüdülmüş halda işlədilir. Milli xörəklərin, sousların və qəlyanaltıların hazırlanmasında daha çox işlədilir. Meyvəsindən təzə, konservləşdirilmiş şəkildə və quruduqdan sonra üyüdülərək ədviyyə kimi istifadə edilir. Tropik ölkələrdə qırmızı istiot çoxillik, ölkəmizdə isə birillik bitki kimi becərilir. Ən geniş yayılanı olan qara istiotdur. P. Cubeba, P. Lonqum və s. növləri ədviyyat və dərman bitkisi kimi istifadə olunur.

İSTİOTQABI – istiotu töküb süfrəyə vermək üçün qab.

İSTİSU – mədən suyu, mineral su. Azərbaycan Respublikasının Kəlbəcər rayonunda çıxır. İ. yerli əhaliyə 12-ci əsrdən məlumdur. İ. karbon qazlı, hidrokarbonatlı, xloridli, sulfatlı, natriumlu hipertermal sulara daxildir. Minerallaşma dərəcəsi (tərkibindəki mineral komponentlərinin miqdarı) 5,7 q/l-dən 7 q/l-ə qədərdir. Süfrə suyu kimi, həmçinin qaraciyər, öd kisəsi, qastrit və s. xəstəliklərin müalicəsində işlədilir.

İSTEHLAKÇI – ərzaq və qeyri-ərzaq məhsullarını alan şəxs.

İSTEHSAL – cəmiyyətin mövcud olması və inkişafı üçün zəruri maddi nemətlər yaradılması prosesi. İ. insan həyatının təbii şərti olub digər fəaliyyət növlərinin də maddi əsasıdır. İ. insan cəmiyyəti inkişafının bütün pillələrində mövcuddur. İ.-nin məzmununu əmək prosesi müəyyən edir və aşağıdakı üç şərti nəzərdə tutur: məqsədəuyğun fəaliyyət, yaxud əməyin özü; əmək predmeti, yəni insanın məqsədəuyğun fəaliyyətinin yönəldiyi hər şey; əmək vasitələri (ən əvvəl əmək alətləri).

İSTEHSALÇI – ərzaq və qeyri-ərzaq məhsullarını istehsal edən, hazırlayan şəxs.

İŞGƏNƏ, **ət suyu** – müxtəlif ərzaq məhsullarının istiliklə emalı zamanı suda həll olan hissələri, əriyib su ilə qarışmış piy və s. ilə əmələ gələn maye. Xalq mətbəxində bişirilmiş ərzağın mayesini yüksək qiymətləndirirlər. Hətta nağıllarımızda da bu fakta rast gəlirik. Mineral maddələr və vitaminlərlə zənginliyi, iştahaaçan olması işgənənin xalq təbabətində də işlədilməsinə səbəb olmuşdur. Ət məhsullarından əmələ gələn İ.-yə **ət suyu** da deyilir. Həlim sözü də İ. mənasında işlədilir, adətən daha qatı İ.-lərə və ya bitki mənşəli İ.-lərə aid edilir (məs., “düyü həlimi”). Düyü və xəmir xörəklərinin həlim suyuna bəzi bölgələrdə “dinab” da deyilir. Bitki mənşəli məhsullardan İ. almaq üçün onları duz vurulmuş suda ağzıbağlı qabda qaynadırlar. Ət məhsulları isə duzsuz suda qaynadılır, kəfi tam alındıqdan sonra duz vurulur. Qabaqcadan duz vurulduqda **ətlə İ.-nin dadı**

pisləşir, sabunlaşır, keyfiyyəti itir. İ. sümükdən də hazırlanır. Hazırda yeyinti sənayesi tərəfindən qurudulmuş, toz və ya həb halında İ. yarımfabrikatları da buraxılır.

İSKƏNCƏBİ – Azərbaycanda geniş yayılmış içki. Üzüm sirkəsinə bərabər miqdarda qənd və ya bal qatılır, ətirli olması üçün bir az bədmüşk, güləb, nanə cövhəri və s. əlavə edib doşab qatılığına çatana qədər qaynadılır. Alınan məhlul İ. cövhəri adlanır. İçərkən İ.-yə su da əlavə edir, qarışdırırlar. İştaha açan, turşməzə içki olduğu üçün yağlı xörəklərin yanında verilir. Kəhi də İ. ilə yeyilir. Xalq təbabətində titrəmə-qızdırma və s.-yə qarşı istifadə edilir. Balla hazırlanmış İ. daha keyfiyyətli olur. İ. abqora və balla da hazırlanır.

İSTAHA – insanın qida qəbulu ilə bağlı xüsusi emosional halı. İ., əsasən həzm mərkəzinin və sinir sisteminin qıcıqlanmasından, habelə orqanizmin ümumi vəziyyətindən asılı olaraq törəyir. Aclıqdan fərqli olaraq İ. daha çox fizioloji deyil psixoloji, sosial məfhumdur. Hətta çox tox insanda da gözəl süfrə gördükdə İ. əmələ gələ bilər.

İTBURNU (Rosa) – Roza cinsinin yabanı növləri. 350-400 (bəzi məlumata görə, 100-250) növü var. Azərbaycanda 42 (6 növü becərilir) növü mövcuddur. Tərkibində 18%-ə qədər şəkər, 4% aşı maddəsi, 3,7% limon və alma turşusu, pektin maddələri və s. vardır. Meyvələrindən alınan C, E, P, K, B₂ vitaminləri, zəngin cövhəri və şirəsi vitamin çatışmamazlığı zamanı istifadə edilir. İ. xalq təbabətində qanazlığı, qaraciyər, böyrək, əsəb xəstəliklərinin və s.-nin müalicəsində istifadə edilir. İ.-nin çiçəklərindən və meyvələrindən Azərbaycan mətbəxində mürəbbə bişirilir, dəmləmə hazırlanıb çay kimi içilir və ya çayla qarışdırılıb dəmlənir. Çiçək və meyvələri yığılıb qurudulur, qış aylarında vitaminli içki, şərbət hazırlanıb süfrəyə verilir.

İTBURNU MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

İTBURNU ŞƏRBƏTİ – itburnu ilə hazırlanan şərbət. Qurudulmuş itburnu sərin suda yuyularaq emallı qaba yığılır. Üzərinə qaynar su tökülüb ağzı bağlı vəziyyətdə 10 dəqiqə bişirilir. Su başqa qaba süzülür, şişmiş itburnuların üstünə yenidən su tökülərək 5-7 dəqiqə bişirilir. Süzülmüş sular (həlimlər) bir yerə tökülür. İtburnu ələkdən keçirilir və o vaxtadək üstünə qaynar məhlul tökülür ki, ələkdə ancaq dənələri və s. qalsın. Şəkər həlimdə həll edilir, limon şirəsi əlavə edilir və soyudulur. Süfrəyə verərkən içinə buz salmaq olar.

İYDƏ (Elacagnus) – iydə fəsiləsindən yarpağı tökülən və ya həmişəyaşıl kol, yaxud ağac cinsi. Hündürlüyü 4-8 m-dir. Meyvəsi unlu çəyirdəkvaridir. 40-dan çox növü məlumdur. Azərbaycanda 2 növü təbii halda yayılmışdır, bir neçə növü isə becərilir. Meyvəsi yeyilir və dərman bitkisi kimi işlədilir. Meyvəsinin lət hissəsində 40%-ə qədər şəkər vardır və bunun 20%-ni qlükoza və fruktoza təşkil edir. Meyvələrindən böyrək xəstəliklərində sidikqovucu, soyuq-dəymələrdə sinəyumşaldıcı vasitə kimi istifadə olunur. Bundan əlavə tərkibində zülal, aşı maddələri, C vitamini, üzvü turşular, boyaq maddələri də vardır. Meyvələri kalium və fosfor duzları ilə zəngindir. Bayram xonçalarına qoyulur.

Jj

JELATİN – **ət**, **vətər** və qığırdaqların yapışqanlı maddələrindən isti hidrolizlə alınan mürəkkəb zülal birləşməsi. Qida J.-i narın kristal, kirşan və ya vərəqə şəklində hazırlanır. Soyuq suda, zəif turşularda J. şişir, otaq temperaturunda (20-25°C) öz çəkisindən 10-15 dəfə artıq su qəbul edərək yapışqan kütlə, qatı paludə şəklinə düşür. Qaynar suda J. daha tez həll olur. Lakin 60°C-dən yuxarı temperaturda qatı paludə əmələgətirmə qabiliyyəti azalır. Qida

J.-i rəngsiz (açıq sarıya qədər) olmalıdır. J.-i quru otaqda və bağlı qabda saxlayırlar.

J. müxtəlif xörəklərin, qənnadı məmulatının və s. hazırlanmasında, xörəklərin bəzədilməsində istifadə edilir.

JELE – Jele hazırlamaq üçün meyvə-giləmeyvə şirələrinə, şəkərdən, aqar və pektindən istifadə olunur. Xəmalından asılı olaraq üç növdə olur: jeleləşdirici xassəsi yaxşı olan meyvə-giləmeyvə şirələrindən hazırlanan jele; jeleləşdirici xassəsi və pektini zəif olan meyvə-giləmeyvə şirələri ilə yaxşı jeleəmələgətirici şirələrin (albalı, çiyələk və s.) və konsentratların qarışığından hazırlanan jele; jeleləşdirici xassəsi zəif olan meyvə-giləmeyvə şirələrinə aqar əlavə edilmiş jele.

Kk

KABAB, şışlik – dünyanın bir sıra xalqları, o cümlədən azərbaycanlılar arasında geniş yayılmış yemək. Ən qədim et yeməklərindəndir. Azərbaycanda hazırlanma qaydasına görə tikə K., lülə K. (bəzi yerlərdə döymə K. da adlanır), tava K., tas K. və s. növləri var.

Tikə K. hazırlamaq üçün ət tikə-tikə doğranır, istiot və duz vurulur. Çox vaxt ət doğranmış soğan, kəkotu, nanə qarışığında (bəzən abqora, nar suyu və s.-də) “basdırılır”, bir müddət saxlandıqdan sonra şişə çəkilərək bişirilir. Süfrəyə sumaq, narşərab və s. ilə verilir.



Tikə kabab

Lülə K., tava K. və Tas K. döyülmüş ətdən və tərəvəzdən hazırlanır. Pomidor, badımcən və s.-dən də K. çəkilir. Bəzi xalqların dilindəki “şaşlık” termini türk sözü “şişlik”dən götürülmüşdür. Şişlik üçün ən yaxşı ət cavan, erkək qoyunun əti, dana əti, malın şirin əti, şişək qoyunun əti hesab olunur. Ətin nisbətən bərk hissələri, yaşlı heyvanın əti, ov heyvanlarının əti “basdırma” edilir, ət yumşaldılır. Şirin ət (can əti), əmlik əti basdırma edilmir. Ev və



Lülə kabab

çöl quşlarının ətindən də kabab çəkilir. Azərbaycan kabablarının bir növü də dünyada tanınmış “dönər” kababdır. Bu kabab bişdikcə bişmiş hissə üst qatdan bıçaqla kəsilib götürülür. Hətta dönər kababı haqqında A.Düma (Ata) da yazır. Şişliklər bütöv heyvan və quşlardan da bişirilir. Bütöv bişən quş, balıq, heyvan kababına müxtəlif regionlarımızda dönər, çevirmə, fırlatma, büryan da deyilir. K. bişirərkən yadda saxlamaq lazımdır ki, kababı nə alovda, nə də tüstüdə bişirmək olmaz. Kababı qorda, közün istisində bişirirlər. Bundan əlavə, hər ağacın közündə də kabab bişirilmir. Ən yaxşı isti verən kömür dəmirağac kömürü hesab edilir. Buna “zərgər kömürü” də deyirlər. Şişliklərin mətbəximizdə sevilməsi xüsusi ocaq növünün – *manqalın* yaranmasına gətirib çıxarır. Kabab bişəndə közün üstü küllə örtülür, küllü təmizləmək, istini rəvanlaşdırmaq üçün közü yelpikləyirlər. Köz alovlananda səngiməsi üçün közə duzlu su çilənir.

KABABÇI – Kabab bişirmənin bütün incəliklərinə yiyələnmiş sənətkardır. Kabab bişirmək yalnız kişilərin işi hesab edilir.

KABABXANA – əsasən kabab yeməkləri hazırlanan yeməxana.

KABAB MƏZƏSİ – məzə növü. Bunu hazırlamaq üçün badımcən və pomidorları şişə taxıb odda üzəri kömürləşənəcən qızadırlar. Qabıqları soyularaq doğranılır, üzərinə xırda doğranmış keşniş, reyhan, göy soğan əlavə edilərək yaxşı qarışdırılır. Ev şəraitində badımcəni köhnə tavada, pomidorları sobada bişirərək soğan və göyərtini elə isti kütlənin üzərinə tökmək olar. Süfrəyə qəlyanaltı kimi verilir.



Kabab məzəsi

KAFE – müştərilərə göstərilən xidmətlərinə görə fərqlənən müəssisədir. İçki assortimentinə mütləq 2-3 adda qəhvə daxildir. Kafenin menyusunda soyuq qəlyanaltılar, tezbişən əsas xörəklər (isti sosiska, yumurta qayğanağı və s.) mövcud ola bilər. Dondurma, kokteyl, qənnadı məhsulları satılır.

KAFETERİYA – böyük mağazaların içərisində müştərilərə yemək təklif edən kafe.

KAĞIZ BADAM – nazik qabıqlı *badam* növü.

KAHI – tərəvəz növü. Kahi isti şitillikdə il boyu, açıq torpaqda isə yazda və yayın əvvəllərində becərilir. Tərkibində 1,3% zülal, 1,7% şəkər, 8-56 mq% C vitamini, 1,2 mq% karotin (A provitamini), fol turşusu, B₁, B₂, PP, E, K vitaminləri vardır. Azərbaycan mətbəxində K. iskəncəbi ilə yeyilir. Süfrəyə məzə kimi verilir.

KAHI-SİRKƏ – üzüm sirkəsinin içərisinə şəkər tozu və quru giləməzi tökülür (iskəncəbi hazırlanır) və ilk emaldan keçirilmiş kahi ona batırılaraq yeyilir süfrəyə xörək yeyilən zaman və ya xörəkdən sonra verilir.

KAKAO – sterkul fəsiləsindən teobrom cinsindən ağac. Həmin ağacın toxumlarından alınan yeyini məhsulu. K. bitkisinin paxla formalı, acı, ağızbüzüşdürücü toxumu 2-7 sutka fermentləşdirildikdən, mürekkəb biokimyəvi proseslərə uğradıldıqdan sonra dadlı və xoş qoxulu olur. Toxumunda 45-55% K. yağı, nişasta, qlükoza, fruktoza, zülal, teobromin (1-2%), kofein, aşı maddəsi, müxtəlif turşular və mineral maddələr (2-3%) var. Qurudulmuş, təmizlənmiş, çeşidlənmiş və termik emal olunmuş K. toxumunu üyüdüb presləməklə ondan K. yağı alınır. K. yağı qənnadı sənayesində istifadə edilir. Jmıxını xırdalayıb narın üyütməklə eyni adlı içki hazırlamaq üçün kakao tozu əlavə edilir. K. tozundan içki hazırlanır, şokolad, dondurma, müxtəlif qənnadı məmulatları və s. hazırlanmasında istifadə edilir. **KAL** – yetişməmiş meyvə və tərəvəz.

KALAPIR, kələfır – təzə kəsilmiş qoyun ətindən bişirilən xörək. Cəmdəyin kürəyindən, bel sümüyündən və budun yağlı, yumşaq yerindən 50-60 qramlıq tikə doğranır, duz vurulub sonra qazana yığılır, az miqdarda, yəni 2 kq ətə, bir litr su tökülüb ocağa qoyulur. Kəfi alınır. 30 dəqiqə qaynadıldıqdan sonra içinə xırda-xırda doğranmış soğan tökülüb qarışdırılır. Yavaş-yavaş bişirilir. Ətin suyu azalıb-bişdikdə ocaqdan götürülüb yeməyə verilir. K. sarımsaqlı qatıqla yeyilir.

KARAMEL – qənnadı məmulatı. Şəkərlə nişasta patkasının və ya şərbətin bişirilməsindən karamel kütləsi hazırlanır. Çeşidindən asılı olaraq K. kütləsinə müxtəlif ətirli, rəng və tamverici maddələr qatılır. Nəbatşəkilli və içliyi olan K.-lər hazırlanır. Yalnız K. kütləsindən ibarət olan nəbatşəkilli K. 30-dan çox çeşiddə buraxılır (monpası, barbaris, nanəli və s.). İçliyi olan K.-də K. kütləsindən ibarət qılafin (xarici örtüyün) içərisinə müxtəlif içliklər doldurulur (meyvəli, likörlü, südlü, şəkərli, qozlu, ballı, sərinləşdirici və s.). K. hiqroskopik olduğundan onun səthini qoruyucu qatla (şəkər, şəkərli şirə, kakao tozu, şokolad kütləsi və s.) örtür, kağıza bükür, yaxud tənəkə qablara və karton qutulara qablaşdırırlar. Karamel çay süfrəsinə verilir.

KARBOHİDRAT – heyvan və bitki orqanizmlərinin həyat fəaliyyətində zülal və yağlarla yanaşı mühüm rol oynayan təbii üzvi birləşmələr qrupu. Çoxunun tərkibi C₂H_{2n}O_n, yaxud C_n(H₂O)_n formuluna (yəni karbon + su) uyğun gəlidiyi üçün karbohidrat adlandırılmışdır. K. üç əsas qrupa ayrılır: monosaxaridlər, oliqosaxaridlər və polisaxaridlər. K.-ın bioloji rolu çox böyükdür. K.-dan yeyinti və qənnadı sənayesində (nişasta, saxaroza, pektin maddələri, aqar),

spirt və spirtli içkilər (araq, pivə) istehsalında, və s. yerlərdə istifadə edilir.

KARTOF (Salonum Gubersium) – badımcənçiçəklilər fəsiləsindən çoxillik bitki növü. 200-dək yabanı və mədəni növü məlumdur. Mədəni halda 2 növü – And K.-u və Çili K.-u yayılmışdır. K.-un tərkibində orta hesabla 76,3% su, 23,7% quru maddə, o cümlədən 17,5% nişasta, 0,5% şəkər, 1-2% zülal, 1%-dək mineral duzlar, C, B₁, B₂, B₆, PP, K vitaminləri və s. var. Yeyinti sənayesində K. qurusu, K. lopası və qızardılmış kartof istehsal edilir. K. nişasta və spirt sənayesində xammal, k.t. heyvanları üçün yem (qurusu və yarpaqları) kimi işlədilir. Xalq təbabətində K. şirəsindən vərəmin, tənəffüs orqanlarının, mədə yararsının, onikibarmaq bağırsağın müalicəsində də istifadə edilir. İlk dəfə K. 14 min il bundan əvvəl Cənubi Amerikada becərilmişdir. 1565-ci ildə Avropaya (İspaniya), 17-ci əsrin sonunda Rusiyaya, 18-ci əsrin sonu-19-cu əsrin əvvəllərində Azərbaycana gətirilmişdir. Zaqafqaziya kartofu becərən əsasən azərbaycanlılardır. Azərbaycanda dağ zonasında əkilən və yalnız yağış suyu ilə suvarıla bilən dəmyə kartof daha qiymətli hesab olunur. Gədəbəy, Tovuz kartofu əsasən belə kartofdur. K.-dan həm sərbəst xörək (soyutma K., gözləmə K., K. əzməsi, K. qızartması, K. lüləsi və s.), həm də ənənəvi xörəklərin tərkib hissəsi (bozbaş, piti, və s.) kimi istifadə edilir. K. yeməyə özünəməxsus ətir və tam verir, onu vitaminlərlə zənginləşdirir. **KARTOF BOZBAŞI** – doğranmış soğan yağda qovrulur. Üzərinə halqavari doğranmış kartof və su əlavə olunur. Kartof bişdikdən sonra isə doğranmış göyərti və 2-3 ədəd yumurta vurulur.

KARTOF DOLMASI – bax: *Dolma*.

KARTOF ƏZMƏSİ – kartof hazırlanan *əzmə*. Yumurta bərk bişirilir, qabıqdan təmizlənir və xırda doğranır. Kartof suda bişirilir, qabıqdan təmizlənir və üzərinə isti süd tökülüb əzilir. Əzilmiş kartofa ərənmiş yağ, ovulmuş qoyun pendiri və ya motal şoru, xırda doğranmış göyərti və yumurta əlavə edildikdən sonra birgə əzilib qarışdırılır.

KARTOF XƏNGƏLİ – bəzi bölgələrdə bişirilən *xəngəl*. Hazırlanma qaydası adi xəngəldə olduğu kimidir, yalnız suda xəmirə birgə kartof da bişirilir.

KARTOF KƏTƏSİ – qutab növü. Kartof bişirildikdən sonra əzilmiş sarımsaqla bir yerdə əzilir, duzlanıb, istiot vurulur. Üzərinə doğranılmış göyərti səpilir və hamısı yaxşı qarışdırılaraq içlik hazırlanır. Un, su və duzdan bərk xəmir yoğrulur və dairə şəklində yayılır. Dairənin bir tərəfinə kartof içliyi qoyularaq ikinci tərəfi ilə örtülür. Kətə elektrik sobasında və yaxud sadə bişirilir. Süfrəyə verildikdə üzərinə kərə yağı sürülür. K.k. göyərti ilə də hazırlanır. Bunun üçün kartof samanvari doğranır və bişirilir. Göyərti doğranılaraq pörtülür. Sonra kartofun üzərinə tökülərək qarışdırılır. Alınmış kütlənin üzərinə xırdalanmış pendir və yaxud şor əlavə edilərək içlik hazırlanır. Soğan ilə bişirilən K.k.-nin içliyi üçün qabığı soyulmuş kartof nazik halqavari doğranaraq halqa şəklində doğranmış soğanla qarışdırıldıqdan sonra duz, istiot əlavə edilir və qızardılır. Üzərinə göyərti vurulub yenidən qarışdırılır.

KARTOF KÜKÜSÜ – bax: *Kükü*.

KARTOF QIZARTMASI – kartof soyulur, halqavari və ya uzunsov doğranaraq yağ əlavə olunmuş və qızdırılmış tavada qızardılır. Zövqə görə duz və sarıkök əlavə olunur.

KARTOF LÜLƏSİ – kartof püresini lülə formasında şişə çəkib manqalda bişirməklə hazırlanan yemək. Bax: *Lülə*.

KARTOF NİŞASTASI – kartofdan alınan nişasta. Kartof nişastası istehsalı üçün istifadə olunan kartofun tərkibində nişastanın miqdarı 14%-dən az olmamalıdır. Kartofdan nişasta istehsal etdikdə kartof kənar qarışıqlardan təmizlənir və yuyulur, əzicidən keçirilir, əsas şirə mərkəzdənqaçma aparatında ayrılır, nişasta iri cecədən təmizlənir, nişasta südündən nişasta ayrılır, yuyulur, ikinci dəfə çökdürülür, əvvəlcə mərkəzdənqaçma aparatında susuzlaşdırılır, qurudulur, ələnir və qablaşdırılır. Tərkibində 38–40% su olan xam nişasta mərkəzdənqaçma aparatında susuzlaşdırıldıqdan sonra tərkibində 20% su qalana qədər əvvəlcə 30–40°C-də, sonra 50–60°C-də və nəhayət 80°C-də qurudulur. Quruducu aqreqatdan çıxan nişastanın temperaturu 55–60°C olur. Kütlə soyudulur, iri hissəciklər xırdalanır və ələnir.

KARTOF PLOV – əsasən Lənkəranda hazırlanan xörək.

Bunun üçün düyü yuyulur və kartof təmizlənir, fındıq böyüklükdə doğranaraq üzərinə duz atılıb düyü ilə qarışdırılır. Sonra qazana düyüdən 2 sm yuxarıyadək su tökülərək ocağa qoyulur. Plov 40–50 dəqiqəyə bişib hazır olur. Ət, quş, balıq və göyərtili ilə süfrəyə verilir.



Kartoffplov

KARTOF SOYUTMASI – bax: *Soyutma*.

KARTOF ŞİŞLİYİ – uzunsov formalı kartof seçilərək şişə taxılıb qızmar kül üzərində bişirilir. Hazır kartofun yanında göy-göyərtili, turşular və duz verilir. Kartof kababı həm də ət kababının yanında qarnir kimi verilir.

KARTOFTƏMİZLƏYƏN – kartof təmizləmək üçün maşın və ya xüsusi bıçaq.

KARTOF UNU – kartofdan alınan un. Əzmə bişirmək üçün istifadə edilir

KARTOFLU SOĞANÇA – qızardılmış soğanın üzərinə ət işgənəsi (ət qaynadılmış su) tökülür. Bundan sonra kvadrat şəklində doğranılmış kartof əlavə edilərək bişirilir. Bişmənin sonunda ətotu səpilir. Süfrəyə verildikdə xörəyin üzərinə xırdalanmış quru çörək səpilir.

KARTOFLU TAVAKABAB – qoyun əti, baş soğan ət-çəkən maşından keçirilir. Kütlə qarışdırıldıqdan sonra duz, ədvə, doğranmış göyərtili, yumurta vurularaq yumru formalı tava-kabab düzəldilir. İsidilmiş yağda hər iki tərəfi qızardılır.

KASA – sulu xörəklər üçün işlədilən ağzıgen, oturacağı dar dərin qab. Çini, saxsı və metaldan düzəldilir.

KEÇİ (Capra hircus) – boşbuynuzlular fəsiləsindən cütdırnaqlı gövşəyən məməli heyvan. K. dünyanın bütün ölkələrində yetişdirilir. K. 8–10, ən çox 17 ilə qədər yaşayır. Təsərrüfatda 7–8 il istifadə edilir. 1–1,5 yaşında cinsi yetişkənliyə çatır; boğazlıq dövrü 5 aya qədərdir. 100 ana keçidən 150–250 bala alınır. Təkənin çəkisi 60–65 kq, ən çox 100 kq olur. Südlük K.-lər ildə 450–550 kq (bəzən 1000 kq) süd (yağlılığı 3,8–4,5% olur) verir. Gündə 3 dəfə sağılır. Yunluq təkədən 4–6, dişidən 3–5 kq yun qırılır. Yaxşı yemlənmiş təkədən 20–28 kq ət, 4–6 kq piy alınır. Piyindən, südündən xalq təbabətində istifadə olunur.

KEÇİ ƏTİ – keçi əti köklüyünə görə I və II kateqoriyaya aiddir. Ətdə əzələlər kafi inkişaf etmiş olur. Dərialtı yağ cəmdəyin səthini 8-ci qabırğadan başlayaraq oturaq sümüyün çıxıntısına kimi örtür. Keçi əti xalq təbabətində pəhriz məqsədilə geniş istifadə edilir.

KEÇİ PENDİRİ – keçi südündən hazırlanmış pendir. Ən qiymətli pendir hesab edilir.

KEÇİ SÜDÜ – keçidən sağılan süd. Spesifik iyli keçi südünün tərkibindəki yağ kürəcikləri çox xırda olduğundan çətinliklə ayrılır. Tərkibcə ana südüə yaxındır. Ona görə bəzi regionlarda keçi südü ilə uşaqları yedizdirirlər. Yumşaq pendirlərin istehsalına sərf olunur. Keçi südü vərəmə qarşı faydalı hesab olunur.

KEŞNİŞ-KAHI MƏZƏSİ – keşniş və kahıdan hazırlanan salat.

KEYİK – ceyran, dağ keçisi.

KƏF – xörək, mürəbbə və s. qaynayan zaman məhsulun üzərinə yığılan köpüklü kütlə. Toplanıb atılır.

KƏFGİR – xörəyin kəfini yığmaq və s. üçün işlədilən mətbəx aləti. Kəfgirlər müxtəlif böyüklükdə vədeşikdeşik olurlar. Böyüklərindən plovun tökülməsində, kiçiklərindən isə qovurma, çığırtma bişirərkən, xörəklərin köpüyünün, kəfinin alınmasında (yığılmasında) istifadə olunur.

KƏKLİK, daş kəkliyi (Alectoris kakelik) – qırqovulkimilər fəsiləsinin bir növü. Bədəninin uzunluğu 35–37 sm, çəkisi 350–700 q-dır. Beli zeytunu və ya göyümtül-boz, yanları tünd zolaqlı, dimdiyi və ayaqları qırmızıdır. Seyrək kollu, daşlı yamaclarda məskən salır. Qışda dağ ətəklərinə köçür. Torpaqda düzəltdiyi yuvaya 8–12 (bəzən 14–17) yumurta qoyur. 23–25 gün kürt yatır. Bitkilərin yaşıl hissəsi, toxum və həşəratla qidalanır. Sayı xeyli azalmışdır.

KƏKLİK PLOV – kəkliklə hazırlanan plov. Kəkliyin içi doldurulur və qazanın içinə qoyulur. Sonra plov süzülüb kəkliyin üzərinə tökülür. Plovun üzərindən yağ gəzdirilir, qazanın ağzı möhkəm bağlanır və dəmə qoyulur. Plov dəm tökdükdən sonra qızılıq suyu, zəfəran və darçın plovun aralarına səpilib yavaşca qarışdırılır.

KƏKLİKOTU, kəkotu – dodaqçiçəklilər fəsiləsindən bitki cinsi. Dünyada 400-dən çox, Azərbaycanda 24 növü yayılmışdır. Yarpaqlarında dezinfeksiyaedici və ağrıkəsici dərman kimi işlədilən efir yağı (əsasən timol) var. Yarpağının quru ekstraktı və dəmləməsi bəlgəmgətirici vasitə kimi istifadə edilir. Yarpağından alınan K. arağından kulinariya, konserv və likör-araq sənayesində istifadə olunur. Çayla qarışdırılıb dəmlənir, xörək əlavələrinin tərkibi kimi istifadə edilir, bəzi xörəklərə (çoban basdırması) ətirli tərkib kimi vurulur.

KƏL – yaşlı erkək camış (xüsusilə axtalanmış). Qoşqu, bəzən də yük heyvanı kimi işlədilir. Çəkisi 600–800 kq olur. Camışların erkək törədicisi də K. adlanır. Ət çıxımı 45%-dək olur.

KƏLÇƏ – 1 yaşından 3 yaşınadək olan erkək camış balası. **KƏLEYKƏ**, ağ ız südü – inəyin ilk sağılan südü (Naxçıvan).

KƏLƏCOC – əsasən Qazax rayonunda bişirilən yemək. Bir qabda qurut suda açılır, digər qabda isə soğan yağda qızardılır. Qızardılmış yağ-soğanın üzərinə qurut tökülür və vam odda bişirilir. Süfrəyə verərkən üzərinə kəkotu tökülür.

KƏLƏFİR – bax: *Kalapır*.

KƏLƏM (Brassica) – xaççiçəklilər fəsiləsindən bir, iki və ya çoxillik bitki cinsi. 100-dən artıq növü var, çoxəsrlik becərilmə (4000 il bundan əvvəl) nəticəsində müxtəlif növləri formalaşmışdır. İlk dəfə becərilən yarpaq K. olmuşdur; gül K., baş K. (kolrabi), Çin K.-i də qədim bitkilərdəndir. K. pəhriz və müalicə əhəmiyyətli. Ən çox təsərrüfat əhəmiyyətli olan baş K.-dir. Mətbəximizdə K.-dən müxtəlif xörəklər bişirilir, duza, sirkəyə qoyulur və konservləşdirilir. Tərkibində karbohidratlar, zülallar, mineral duzlar, vitaminlər (C, B qrupu və s.) var.

KƏLƏM DOLMASI – bax: *Dolma*.

KƏLƏM DOVĞASI – kələmlə hazırlanan dovğa növü. Onu bişirmək üçün kələm isti suda 5 dəq. pörtülür, sonra (xırda) uzun və nazik doğranılır. Qatığa kələm, xama, yumurta, un, təmizlənmiş düyü və su əlavə edilərək çalınır. Dayanmadan qarışdırılaraq bişirilir. Bişdikdən sonra keşniş, şüyüd və yarpız xırda doğranılaraq xörəyin üzərinə əlavə edilir.

KƏLƏM XƏNGƏLİ – əsasən Qubada bişirilən xörək. *Sulu xəngəl* kimi hazırlanır. Suyuna xırda doğranmış kələm qatılaraq turş rubla yeyilir.

KƏLƏM SALATI – salat növü. Kələm və göyərtili xırda doğranır, üzərinə üçbucaq şəklində doğranmış xiyar qatılaraq hamısı duzlanır. Üzərinə sirkə ilə zeytun yağından hazırlanmış qarışıq əlavə olunur.

KƏLLƏ (cranium) – onurğalı heyvanlarda və insanda başın skeleti. İnsanda beyin K.-si 8 sümükdən (tək alın, ənsə, əsas, xəlbir sümük, cüt təpə və gicgah sümükləri) təşkil olunur və visseral K.-dən yuxarıda yerləşir.

KƏLLƏ-KOVUŞ – əsasən Şəkidə bişirilən xörək. Bu xörək dovğa kimi hazırlanır, lakin düyü və noxuddan istifadə edilmir. Göyərtildən isə yalnız nanə (qurusu, ya da təzəsi) işlədilir. Təzə nanə istifadə edilərkən suyun sərfi az olur. Kəllə-kovuş konsistensiya etibarilə dovğadan çox

ayrana yaxındır. Bu xörək boşqabda, stəkanda isti və soyuq halda süfrəyə verilir.

KƏLLƏ QƏND – xüsusi formalı qənd. İşlətmək üçün doğranır. Toy xonçalarının bəzədilməsi üçün də istifadə edilir.

KƏLLƏPAÇA – bax: *Xaş*.

KƏLLƏPAÇAPLOV – kəlləpaça ilə bişirilən daşma plov. Baş-ayaq, bağırsağ, qarın, turşu, nar suya tökülərək qaynadılır. Sudan çıxarılmış baş-ayaq sümükdən azad edilir, doğranılır. Düyü kəlləpaçanın öz suyunda daşma plov kimi bişirilir. Yağ plova bişmə zamanı əlavə edilir. Süfrəyə verildə baş-ayağın əti ilə birlikdə verilir.

KƏMİK BADAM, daş badam – çətin sındırılan badam.

KƏND PİTİSİ – əsasən Qubada bişirilən xörək. Ət yuyulur və üzərinə su tökülüb bişirilir. Ətin kəfi tamam yığılandan sonra duz tökülür. Lobyə ayrıca bişirilir. Bişdikdən sonra ətin üzərinə tökülür. Kələm xırda doğranır, kartof əgər iridirsə 4 yerə, kiçikdirsə 2 yerə bölünür, soğan xırda doğranır və ətin üzərinə əlavə edilərək qarışdırılır. Heyva və alma çox xırda doğranaraq xörəyin bişməsinə 5–10 dəq. qalmış xörəyin üzərinə əlavə edilir. Ət yağlı deyilsə, 50 qram yağ əlavə edilir. Bişənə yaxın tomat, duz, istiot, sarıkök qatılır. Pitini iri gil bardaqla bişirdikdə daha ləzzətli olur.

KƏPƏK – taxıl üyüdüən zaman undan ayrılan kobud hissə. K. əsasən dənin qabıq hissəsindən ibarət olduğundan, mineral maddə və vitaminlərlə zəngindir. Xalq təbabətində istifadə edilir. Xalq mətbəxində kəpəkli unun çörəyi, xəşili, və s. daha keyfiyyətli və dadlı hesab olunur.

Xalqın bu sahədəki təcrübəsi elmi məlumatlarla uzlaşır.

KƏPƏKLİ UN – kəpəyi olan, ələnməmiş un.

KƏRDİ – şaftalı növü.

KƏRƏNAY – hislik, dudkeş.

KƏRƏVİZ (Apium) – çətirçiçəklilər fəsiləsindən bir, iki və çoxillik bitki cinsi. 20-dək növü var. Azərbaycanda yabani halda və becərilən ətirli K. adətən ikiillik bitkidir. Görünüşü cəfəriyə oxşayır. Bitkinin bütün hissələrində tiamin, riboflavin, nikotin turşusu və efir yağı; yarpağında 108 mq%-dək askorbin turşusu, C vitamini və 10–12 mq% karotin; meyvəkökündə şəkər, kalium, kalsium və fosfor duzları var. K. bir sıra xörəklərin hazırlanmasında, konserv sənayesində istifadə edilir, ondan eczacılıqda işlədilən efir yağı alınır. Yarpaqlarından və toxumundan böyrək, sidik yolları xəstəliklərinin, sinqə və digər xəstəliklərinin müalicəsində istifadə olunur.

KƏRƏ YAĞI – süd yağının mexaniki emal nəticəsində qatılmasından alınan yeyinti məhsulu. K.y.-nin tərkibində 82,5% süd yağı, 14–15% su, az miqdarda zülal, 1,3%-dək müxtəlif mineral maddələr və A, E, D vitaminləri olur. Yayda hazırlanan K.y. A, D, C vitaminləri ilə daha zəngindir. K.y. asan (95%-dək) həzm olunur, onun 100 q-ı orqanizmə 587–887 kkal (2372–3711 kC) enerji verir. Əsasən duzlanmamış K.y., duzlanmış K.y., pəhriz yağı və s. növləri istehsal edilir. Müxtəlif əlavəli K.y. (şokoladlı, ballı, meyvəli və s.) da hazırlanır. K.y. əla və birinci növlərə bölünür. Ərimə temperaturu aşağı (32–35°C) və tezkorlanan məhsul olduğuna görə soyuducuda saxlanılır. Kulinaryada təzə və ərənmiş K.y. işlədilir. Ərinmiş yağın

tərkibində 98% süd yağı, 1% su, 1% zülal olur. Ərinmiş K.y.-ni nisbətən uzun müddət saxlamaq olur. K.y. ət, xəmir xörəkləri, sıyıq və s. bişirmək, qənnadı məmulatları hazırlamaq və s. üçün istifadə edilir. K.y. almaq üçün Azərbaycan mətbəxində gildən və ağacdan düzəldilmiş müxtəlif nehrələrdə qatıq çalxanır. Nehrə yağı bu gün də ən qiymətli yağ hesab olunur. Müxtəlif Azərbaycan yaxmaları üçün nehrə yağı daha münasib sayılır. Əvvəllər yağı qarına və küplərə doldurub saxlayırdılar. Qarında yağ uzun müddət saxlanıla və asanlıqla daşına bilir.

KƏRPİC TƏNDİR – kərpicdən düzəldilən *təndir*. Gəncə zonasında istifadə olunur.

KƏSKİN DAD – hiss orqanlarına güclü təsir edən, qıcıqlandırıcı dad.

KƏSMİK, *şor* – süd məhsulu. Azərbaycanda xalq mətbəxində K. hazırlamaq üçün təzə sağılmış südə bir qədər qatıq əlavə edilir və ocağa qoyulur, süd qaynama dərəcəsinə çatanda kəsilir (çürüyür). Hazır məhlulu torbaya töküb süzlər. Kəsmiyi uzun müddət saxlamaq üçün onu duzlayırlar, kəsmik dənəvərləşir. Duzlanmış kəsmiyə *şor* deyilir. Ayrı-ayrılıqda bişirməklə də K. (*şor*) alınır. Belə *şorun* yağlılığı aşağı olur. Kəsmiyin tərkibində zülal, yağ, süd şəkəri ilə yanaşı əvəz olunmayan çoxlu metionin və lizin, amin turşuları, kalsium, fosfor, dəmir, maqnezium və s. vardır. Yağlılığına görə K. yağlı (ən azı 18%), yarımyağlı (9%), yağsızlaşdırılmış (0,6%) növlərə bölünür. 100 q yağlı kəsmiyin kaloriliyi 230 kkal (960 kc)–dir.

KƏSMİK (MƏQƏŞ) XƏNGƏLİ – xəngəl növü. Adi xəngəl xəmiri hazırlanır və kündələnir, içliyə ət əvəzinə kəsmik, şüyüd, yağda qovrulmuş soğan, bərk bişmiş yumurta, duz, istiot əlavə edilir, bircinsli kütlə alınana qədər qarışdırılır. Kündələr (hər paya 10–12 ədəd) 1,5 mm qalınlıqda, 7–8 sm diametrdə yayılır, üzərinə içlik qoyulur və ağzı gürzədə olduğu kimi bağlanır. Duzlu qaynar suda bişirilir. Süzülür, süfrəyə verildə üzərinə yağ əlavə edilir.

KƏSMİK QUTABI – bax: *Şor qutabı*.

KƏTƏ – 1) Şərq şirniyyatı. Una kərə yağı, şəkər ovuntusu, yumurta, duz əlavə edilərək südlə mayalı xəmir yoğrulur. Ərinmiş yağ, şəkər tozu, vanilin və undan içlik hazırlanır. Xəmir kündələrə ayrılır. Kündə yayılır, üstünə içlik qoyulur, qıraqları bükülür və yenidən kündələnib yayılır. Üstünə yumurta çəkilir, çəngəllə deşilib zolaq salınır. Sonra K.-ni yağlanmış tavaya qoyub fırında 20–30 dəqiqə bişirirlər. Buna *Qarabağ kətəsi* deyilir.

2) Bəzi regionlarda göyərti qutabına kətə deyilir. Bərk yoğrulmuş xəmindən nazik iri yuxalar yayılır. Yuxanın yarı hissəsinə soğan, motal şoru və ya pendiri, xırda doğranmış cincilimdən hazırlanmış içlik yayılır, o biri yarı ilə üstü örtülür və sacın üstündə hər iki üz bişirilir. Sacdan götürülüb arasına kərə yağı salınır və süfrəyə verilir. Üstündən qatıq içilir. Cincilimin əvəzinə təzə gicitkən, qazayağı, ispanaq, pazı (çuğundur) üstü, soğan-kartof qarışığı və s. işlətmək olar. Göyərti qiyməsi ilə kartof da istifadə edilir. Amma ən dadlı kətə cincilim K.-si hesab edilir. K. qutaba nisbətən iri olur və yalnız tərəvəzdən, göyərtidən hazırlanır. İsti və soyuq halda yeyilir.

KƏTƏMƏZ – bax: *Ağz südü*.

KİÇİK ÇİLLƏ – *böyük çillə* qurtardıqdan sonra 2 fevraldan 21 fevraladək davam edən qış dövrü. Adətən böyük çillədən K.ç.-yə keçid dövründə hava 3, bəzən də 7 gün qarlı, çovğunlu keçir. Deyilənə görə, kiçik çillə başladığı kimi, qurtaranda da havada bir dəyişiklik yaratmalıdır. Cəmi 20 gün davam etməsinə baxmayaraq, kiçik çillə çox sərt, soyuq keçir. El arasında K.ç. qışın oğlan çağ adlandırılır. Xalq dilində K.ç.-nin adından “qarşından yaz gəlməseydi, gəlinlərin əlini xəmində, atın qulunu qarnında dondurardım” məsəli işlədilir.

KİF – kif göbələklərinin sporlanması nəticəsində bitkidə, bitki və heyvan mənşəli əşyalar üzərində əmələ gələn yumşaq, yaxud mərmərşəkilli örtük (nazik təbəqə). Göbələk telləri (miselilər) substrata keçərək müvafiq fermentlər ifraz edib onu dağıdır. Qida məhsullarına (un, çörək, konserv, meyvə şirəsi, ət, meyvə, tərəvəz və s.) düşərək, onları korlayır, bitki yemlərinin keyfiyyətini aşağı salır. Bitkilərdə müxtəlif xəstəliklər törədib məhsulu azaldır.

KİFLƏNMƏ – müxtəlif növ kif göbələklərinin inkişafı ilə əlaqədar proses. Bu zaman bir qayda olaraq, məhsulun səthində xovlu ləkələr və müxtəlif rəngli təbəqə əmələ gəlir. Yüksək nisbi rütubət kif göbələklərinin inkişafını sürətləndirir. Kif göbələkləri zülalları, yağları və karbohidratları parçalayır. Onlar qida məhsullarına kif iyi və dad verir. Kif göbələklərinin təsiri ilə üzvi maddələrin parçalanmasının son məhsulları insan üçün zərərli olur.

KİRKİRƏ – əl dəyirmanı. Un və yarmaların hazırlanması, eləcə də daş duzun üyüdülməsi üçün istifadə olunan alət. K. sürtünmə zamanı ovulmayan daşdan hazırlanır. Təkər formalı iki daşdan ibarətdir. Alt daşın ortasına möhkəm ağacdan hazırlanmış dayaq bərkidilir. Üst daşın ortasında isə dayağa keçirilən dəlik olur. Dən üstdəki daşın orasında olan dəliyə tökülür. Üst daşın kənara yaxın bir yerində tutacaq bərkidilir və onun vasitəsilə kirkirə fırladılır. İki dəyirmi daşın bir-birinə sürtünməsi nəticəsində daşların ortasındakı dən üyüdüldü un halına gətirilir.

KİŞMİŞ – ağ və qara kişmiş üzümünün qurudulmuş forması. Qurudulma müddəti 4–12 gündür. Nəmliyi 17–19%, şəkəri 76–78%-ə qədərdir. 100 kq K.-in qidalılığı 270 kkaldir. Tumsuz ağ üzüm sortlarından *b i d a n ə*, *s o y a q i*, *s ə b z ə*, tumsuz qara üzümdən *ş a h a n ə* kimi K. növləri hazırlanır. Bu məqsədlə üzüm salxımları dəriləndən sonra az müddətə isti suya salınıb çıxarılır və bir neçə gün ərzində günəşli havada tikan üstündə qurudulur. Sonra gılələnilib səbətlərdə saxlanılır. Tumlu üzümlərin qurusu mövüc adlanır. Xalq təbabətində (qanazlığı, sarılıq və s. xəstəliklərdə) istifadə olunur. Bəzi plov növləri üçün xuruş hazırlanmasında və qənnadı məmulatında işlədilir. Çərəz kimi də yeyilir.

KOKTEYL (ing. Cocktail – “xoruz quyruğu”) – müxtəlif komponentlərdən hazırlanan içki. Müxtəlif meyvə şirələrinin, spirtli və spirtsiz içkilərin süd, qaymaq, bal, yumurta, şəkər, buz, dondurma və s. ilə qarışığından alınır. K. 250 il bundan əvvəl xoruz döyüşdurmələri zamanı qalibin şərəfinə içilən içki kimi meydana gəlmişdir. Ona görə də o

vaxtlar K.-in rəngini xoruzun quyruğunun rənginə uyğun hazırlayırdılar. Hazırda K.-in – *alkoqollu* və *alkoqolsuz* növü vardır. Müasir Azərbaycan kulinariyasında meyvə şirələrindən, xoşablardan və süd məhsullarından müxtəlif K.-lər hazırlanır. 1993-cü ildə Moskvada keçirilən Beynəlxalq barmenlər müsabiqəsində *atılama* “ilin kokteyli” kimi yüksək ada layiq görülmüşdür.

KOLBASA (türkcə “qolbasa” sözündən) – ət qiyməsinə duz, müxtəlif ədviyyat və s. əlavə etməklə, termiki emaldan keçirilmiş və heyvanın bağırsaqlarına, mədəsinə və s. doldurulmuş yeyinti məhsulu. K.-nin ətə nisbətən qidalılığı yüksəlir və saxlama müddəti dəfələrlə uzanır. K. bişmiş (sosiska və sardelka da bura aiddir), bişirilib hissə verilmiş, qismən hissə verilmiş, çiy hissə verilmiş və s. olur. Qida sənayesində K. hazırlanması üçün az yağlı mal əti, donuz əti və şpiqi (dərialtı piyi), bəzən qoyun, quş və at əti, qaraciyər, beyin, ürək və s. istifadə edilir. Azərbaycanda kolbasa qədim zamanlardan mövcuddur. Ətin heyvanın mədəsinə basılıb bişirilməsi, qovrulub dəridə saxlanması bu texnologiyanın meydana çıxmasına səbəb olub. Çox qədim hazırlanma üsulunu bu gün də saxlamış Azərbaycan kolbasası belə hazırlanır: heyvanın şirin bağırsağı çevrilib yuyulur, təmizlənir. Ət quyruqla birgə qiyməkeşlə qiymələnilir, duz, istiot, döyülmüş sarımsaq əlavə edilib möhkəm qarışdırılır və bağırsağa doldurulur. Əti bağırsağa basabasa kip doldurmaq lazımdır. Bağırsağın hər iki ucu bağlanıb tavada çox yağda qızardılır, təndirdə və ya fırında bişirilir, yaxud da eninə şişə keçirilib közün üstündə qızardılır. Kolbasanı büküb közün içində də bişirmək olar.

KOMPOT – bax: *Xoşab*.

KONFET – şirniyyat növü. Şəkər-patka mətinə müxtəlif yeyinti xammalı (yağ, süd, meyvə əzməsi, yumurta ağı, qoz, badam, şokolad, qəhvə, vafli və s.) qatmaqla hazırlanır. Səthi şirələnmiş (şokolad, yağ və şəkərli şirə ilə), şirələnmiş və şokoladlı K.-lər var. K.-in bir və ya bir neçə K. kütləsindən (çoxqatlı, vafli və s.) ibarət ola bilər. İçliyin növündən asılı olaraq meyvəli, kremli, qırılyajlı, qozlu, vafli-qozlu və s. qruplara bölünür.

KONSERV – termik işləmə (ən çox) və uzun müddət saxlamaq üçün kip bağlama yolu ilə hazırlanan məhsullar. Tərkibində ekstraktiv maddələr, ədviyyat, çox vaxt həm də çətin əriyən yağlar olduğu üçün müalicəvi qidalanmada məhdud şəkildə istifadə edilir. Xəstələr üçün pəhriz K.-i, uşaqlar üçün narın əzilmiş qida məhsullarından K. hazırlanır. Uşaqların qidalanması üçün nəzərdə tutulmuş müxtəlif, o cümlədən ət konservlərini də işlətmək olar. K. anlayışı preserv anlayışı ilə qarışdırılmamalıdır. Bu anlayışlar yaxın olsalar da, bir birindən fərqlənirlər. Preservlər konservlərdən fərqli olaraq sterilizə edilmir. Preservlərdə qidanın yaxşı saxlanması üçün onlara antiseptiklər əlavə edirlər. Preservlər istiotlu, duzlu, turşulu məmulatlardır. Konserv və preservləri sərbəst xörək, qəlyanaltı kimi verməklə bərabər onlardan xörək, məzə, şirin xörək, meyvə konservlərindən isə içki hazırlamaq olar.

KONSERV QABI – ərzaq məhsullarının konservləşdirilməsində istifadə olunan qablar (tənəkə, şüşə).

KONSERVLƏRİN ATMASI – meyvə və tərəvəzlərin konservləşdirilməsi zamanı onlar təmiz yuyulmadıqda, içərisinə yad cisim düşdükdə və hava qaldıqda konservlərin atması (qapaqların açılması) prosesi baş verir.

KONSERVLƏŞDİRMƏ, ərzaq bağlama – uzun müddət saxlamağa yararlı bitki və heyvan mənşəli yeyinti məhsullarının xüsusi emaldan keçirilməsi. K. zamanı məhsulu müəyyən resept üzrə metal (tənəkə, alüminium), şüşə və ya polimer qablara dolduraraq hermetik bağlayır, termiki emaldan keçirməklə içərisindəki mikrobları məhv edir (sterilizə) və ya onların fəaliyyətini zəiflədirlər (pasterizə). Ərzaq məhsullarını dondurmaqla, qurutmaqla K. üsulları da geniş yayılmışdır. Dondurulmuş məhsulun orqonoleptik xassələri və qidalılığı, qurudulmuş məhsulun isə keyfiyyəti saxlanılır. K. zamanı vitaminlərin bir qismi itir. Müxtəlif çeşidli xörəklər də konservləşdirilir. Konservləşdirilmiş məhsullara açıq konservləşdirilmiş məhsul (çəlləklərdə turşuya, duza qoyulmuş xiyar, kələm və s.) da aid edilir. Belə məhsulları adətən taxta çəlləklərdə və ya şirəli qablarda qoymaq olar. Azərbaycanda ərzaqbağlama üsulu ilə müxtəlif meyvə, tərəvəz və hazır xörəklər bağlanır.

KONYAK – ağ üzüm şərablarının distilləsindən alınan şərab spirtindən palıd çəlləklərdə saxlanılmaqla yetişdirilən tünd spirtli içki. K. spirti (həcmcə 65–70% tündlükdə) palıd çəlləklərdə azı 3 il (25 ilə qədər) saxlanılır. Tündlüyünü azaltmaq üçün ona distillə edilmiş su qatılır. Adi K. üç (40%), dörd (41%) və beş (42%) illik (illərin sayı ulduzlarla göstərilir) olur. Şəkəri 1,5%-dir. Markalı K.-lərin yetişdirilmə müddəti 10 ildən çoxdur. Spirtin miqdarı həcmcə 42–57%-dir.

KOR DOLMA – bax: *Yalançı dolma*.

KÖÇ YEMƏKLƏRİ – uzun müddət xarab olmayan, müxtəlif şəraitdə dad və keyfiyyət göstəricilərini dəyişməyən yemək və məhsullar. Köç zamanı çox vaxt atüstü yeyilən, dayanmadan hazırlanıb yeyilən yeməklər.

KÖK – bax: *Yerkökü*.

KÖKƏ – Azərbaycanda çörək növü, qoğal. Təndir və sac çörəyinə nisbətən kiçik olur. Adətən, uşaqlar üçün bişirilir. K.-nin üz tərəfinə yumurta sarısı, zəfəran çəkilir, üstünə xaş-xaş səpilir. Əsasən, süd və şəkər (yaxud da cızdaq) qatılmış xəmindən bişirilir.



Kökə

KÖKƏLMƏ – orqanizmdə piy qatının artması ilə baş və-rən proses. K.–yə başlıca səbəb orqanizmdə maddələr mübadiləsinin pozulmasıdır.

KÖKÜMEYVƏLİLƏR – kartof, çuğundur, yer alması və s. bitkilər.

KÖMBƏ – Azərbaycanda çörək növü. Bəzi rayonlarda külavə, yaxud küllü kömbə, gözləmə kömbə adlanır. Buğda unundan südlə, bəzən şəkərlə yoğrulmuş xəmir kündəni yastılayaraq üstünə un səpib ocağın dibindəki daşın üstünə qoyur, üzərini əvvəlcə kül, sonra közlə örtürlər. K. tədricən bişir. Bəzi rayonlarda K.–ni südlə yoğrulmuş xəmindən iki sac arasında bişirirlər. K.–ni tən-dirdə, külfədə, kürədə də bişirmək olar. K.–ni fırında bişirəndə üzünü yumurta sarısı ilə şirələyirlər.

KÖMƏC – 1. Boy atmayıb torpağın üzünə yığılan bitki. 2. Bax: kömbə.

KÖMÜR, ağac kömürü – ağac (odun) parçalarının hava daxil olmayan (və ya cüzi miqdarda daxil olan) mühitdə (sobada, retortada, ya da üzəri torpaq təbəqəsi ilə örtülən xəndəkdə, tonqalda) yanmasından alınan çox-karbonlu məsaməli bərk kütlə. A.k.–nün yanma istiliyi 30000–35000 kc/kq–dır. Ağcaqayın kömürünün sıxlığı küknar ağacının sıxlığından artıqdır. A.k.–də yüksək absorbsiya xassəsi var. Adi temperaturda havanın oksigeni ilə birləşə bildiyindən bəzən öz-özünə alışıb yanır.

KÖPÜK – nazik pərdəciklə bir-birindən ayrılmış külli miqdarda qaz (buxar) qabarcığından ibarət dispers sistem. Burada qaz (buxar) adətən dispers faza, maye isə dispersiya mühitidir. K. bəzi yeyinti məhsullarında və içkilərdə (məs. köpüklənən şərab, pivə, kvas) və s. də olur.

KÖRƏMƏZ – qatıqla südün qarışığı.

KÖŞƏK, dəvə balası – təxminən 2 yaşnadək olan dəvə balası. K. çox zəif doğulur və xüsusi qulluq tələb edir. Soyuq vaxtlarda K.–lər analarından ayrı, quru və təmiz döşənəkli, isti binalarda saxlanılır; 18 aya qədər anası ilə qalır.

KÖTÜK – 1) ağacın yerdən iri budaqlarına qədər olan hissəsi; oduncaq; 2) ət çapmaq, doğramaq üçün ağacdan kəsilmiş oduncaq parçası.

KÖVƏR (Capparis) – kövər fəsiləsindən bitki cinsi. Növ-bəli düzülmüş yarpaqları olan çoxillik, ot, kol və ya ağac-lardır. 250–300-dək növü var. Azərbaycanda 1 növü var – tikanlı K. (C. Spinoza). Çiçəkləri iri, meyvəsi qırmızımtıl ətli, buynuzvari giləmeyvədir. Xəlf təbabətində dərman bitkisi kimi işlədilir. Qönçəsi, cavan meyvəsi turşuya qoyulur, yetişmiş meyvəsi çiymə halda yeyilir.

KÖZ – od yandıqdan sonra qalan alov-suz, qızmar kömür.

KÖZLƏMƏ BALIQ – közdə bişirilmiş balıq. K.b. hazırlamaq üçün balıq duzlanır, turşulanır, zövqə uyğun içliklə doldurulub közdə bişirilir.

KÖZLƏMƏ KARTOF – köz içərisində bişirilmiş kartof.

KÖZLƏMƏ QARĞIDALI – şişə keçirilərək köz üzərində hər tərəfi bişirilən qarğıdalı.

KUDU – bax: *Qabaq*.

KUDU MÜSƏMBƏ – kududan hazırlanan xörək. Bunun üçün kudu soyulur, özəyi çıxardılır və doğranıb yağda qızardılır. Doğranmış qoyun əti yağda qızardılır, buna duz, istiot, yağda qızardılmış soğan, abqora və azacıq ət suyu tökülüb öz buğunda bişirilir. Sonra qızardılmış kudu ilə qarışdırılır, üzərinə zəfəran şirəsi əlavə edilib hazır olana-dək bişirilir.

KULİNA – Eskulapın qızlarından birinin adı. Qədim yunan əsətinə görə, ilk həkim sayılan Eskulapın 2 qızı var idi. Birinin adı Gigeya (Gigiyena), o birisinin adı isə Kulina idi. Kulina mətbəx sənətinin ilham pərisi olduğundan həmin sahə Kulinariya adlandırılıb.

“KULİNA” JURNALI – Azərbaycanda kulinariya sahəsində ilk və yeganə peşəkar elmi-praktiki jurnal. Azərbaycan mətbəx mədəniyyəti haqqında daha dəqiq, geniş elmi araşdırmalarla tanınır. 2003–cü ilin sentyabr ayından fəaliyyət göstərən aylıq, rəngli jurnaldır. Jurnalda Azərbaycan mətbəx mədəniyyətinin bütün sahələrinə aid səhih elmi-praktiki materiallar tapmaq mümkündür. Jurnal özündə kulinariya incəsənəti, tarixi, etnoqrafiyası, mətbəx mədəniyyəti, fəlsəfəsi, teologiyası, tibbi, fiziologiyası, texnologiyası və s. bu kimi elmi sahələrini mətbəx, qida, kulinariya, restoran biznesi, kütləvi iaşə, sosial qidalanma məsələləri ilə əhəngdar şəkildə birləşdirir. Jurnalın əsas məqsədi Azərbaycan mətbəxi üçün yazılı mənbə yaratmaqdır.

KULİNAR – kulinariya sahəsində fəaliyyət göstərən peşəkarlar.

KULİNAR EMALI – ərzaq məhsullarının hazırlıq əməliyyatlarından keçməsi.

KULİNARIYA – qida haqqında elmi incəsənəti, təcrübəni, mədəniyyəti özündə birləşdirən sahə.

KULİNARIYA ÇEMPİONATLARI – müxtəlif ölkələrdə müxtəlif ölkədən olan komandaların iştirakı ilə keçirilən çempionatlar. Bu çempionatlarda həm münisflər heyətinin üzvi kimi, həm də komanda yarışlarında Azərbaycan Milli Kulinariya komandası iştirak edir. Çempionatlarda müxtəlif mətbəx məhsulları və onların hazırlanma texnologiyası üzrə yarışmalar keçirilir. Kulinariya incəsənəti yarışları keçirilir.

KULİNARIYA DƏRƏCƏLƏRİ – professional hazırlığı olan aşpazlara verilən dərəcələr. 1–dən 6–dək dərəcə olur. 6–cı dərəcəli aşpaz daha çox professionallığa malik aşpaz hesab olunur. Ən yüksək dərəcə “usta” dərəcəsidir.

KULİNARIYA ELMİ – qida məhsullarının hazırlanma texnologiyası, qidanın fiziologiyası, bəzədilməsi, süfrəyə çatdırılması, süfrədə davranış qaydaları və xidmətin əsaslandığı elm.

KULİNARIYA FESTİVALLARI – müxtəlif ölkələrin mətbəx yarışmaları (hazırlanma texnologiyası, dizayn, aşpazın professionallığı, süfrənin dizaynı, süfrəçinin professionallığı – xidmət, art klas–incəsənət işləmələri). Yarışlar əvvəlcədən təyin olunmuş qaydalar əsasında aparılır.

KULİNARIYA İNCƏSƏNƏTİ – yeməyi bişirdikdən sonra boşqabda bəzənməsi, ərzaq məhsullarından incəsənət işləmələrinin hazırlanması. Kulinariya festivallarında

kulinariya incəsənəti jüri tərəfindən xüsusi ballarla qiymətləndirilir.

KULİNARIYA KONFRANSLARI – bir sıra ölkələrin kulinariya assosiasiyasının prezidentləri tərəfindən təşkil olunmuş konfranslar. Konfransda yeni layihələr, əməkdaşlıqlar, müasir normativ qaydalar haqqında söhbətlər aparılır. **KULİNARIYA MƏDƏNİYYƏTİ** – geniş bir anlayışdır. Bura yeməyin nəinki bişirilməsi, onun bəzədilməsi, süfrəyə verilməsi mədəniyyəti, xörəyin yeyilmə mədəniyyəti, qonaq qəbul etmə, qonaq getmə və s. də aiddir.

KULİNARIYA OLİMPIADALARI – bax: *Kulinariya Çempionatı*.

KULİNARIYA SƏRGİLƏRİ – müxtəlif ölkələr arasında aparılan kulinariya sərgiləri. Sərgidə xörək, qənnadı, unlu qənnadı məhsullarından hazırlanmış məhsulların dizaynı təqdim olunur.

KULİNARIYA YARIŞLARI – əgər yarışlar ölkə daxilində keçirilsə bu zaman ölkədə fəaliyyət göstərən mü-təxəssislər, restoran və kafelər bir-biriləri ilə yarışirlər. Yarışmada süfrə bəzədilməsinə, start, duru, əsas və desert xörəklərinin hazırlanmasına, süfrəyə verilməsinə və gigiyenik qaydalara diqqət yetirilir.

KUZƏ – əsasən su (bəzən də şərab) daşımaq və ya saxlamaq üçün bardaq tipli saxsı qab. Boğazı dar. gövdəsi gen, qulplu olur. Tunc dövründən məlumdur. Yaxın və Orta Şərq ölkələrində, Orta Asiyada, Zaqafqaziyada, o cümlədən Azərbaycanda geniş yayılmışdır. Çində və s. ölkələrdə hazırlanan nəfis çini K.–lər çox məşhur idi. Gümüş, bəzən qızıldan düzəldilmiş və qiymətli daşlarla bəzədilmiş K.–lərə də rast gəlinir.

KÜFTƏ – bax: *küftəbozbaş*.

KÜFTƏBOZBAŞ, küftə – Azərbaycanlıların milli xörəyi, bozbaş növü. K.b. hazırlamaq üçün qoyun əti sümüklərdən ayrılır, yumşaq ət soğanla birlikdə ətçəkən maşından keçirilir. Sümüklərdən noxudla birlikdə işgənə bişirilir, qiyməyə isə düyü, istiot, duz qatılıb küftələr hazırlanır. Hər küftənin içərisinə 1–2 ədəd alça qurusu qoyulur. Noxud bişənə yaxın küftələr işgənəyə salınır. Bir qədər sonra xö-



Küftəbozbaş

rəyə kartof, hazır olmasına 10–15 dəqiqə qalmış isə duz, istiot və zəfəran şirəsi (yaxud sarıkök) əlavə edilir. Süfrəyə verildikdə üzərinə quru nanə tökülür.

KÜFTƏ QIR-QIR – yağlı qoyun əti soğanla birlikdə ətçəkən maşında çəkilir, duz, istiot vurulub xırda küftələr düzəldilir və yağda qovrulur. Sonra üstünə azca su (və ya işgənə), şabalıd, albuxara (alça qurusu, axta zoğal) əlavə edilib qapağı örtülür və vaxt odda bişirilir. Bişənə yaxın zəfəran və ya sarıkök vurulur. K.q. həm müstəqil xörək, həm də plov xuruşu kimi yeyilir.

KÜFTƏLİ ƏRİŞTƏ – ərıştə növü. Ət yuyulub soğanla birlikdə ətçəkən maşından keçirilir. Fərşdən çox da böyük olmayan kürəciklər düzəldilib qaynayan suya salınır, 15–20 dəqiqə bişirilir. Sonra ərıştə əlavə edilib hazır olanadək bişirilir. Duz, istiot vurulur. Süfrəyə verildikdə üzərinə xırda doğranmış keşniş və yaxud şüyüd səpilir, yanında sirkə-sarımsaq sousu və yaxud sarımsaqlı qatıq verilir.



Küftəli ərıştə

KÜKÜ – yumurta ilə hazırlanan xörək. Əsasən göyərti ilə (səbzikükü) bişirilir. Bundan başqa qoz, ət, kartof, badımcan, kürü və s. məhsullarla da hazırlamaq olar.

Kartof küküsü üçün kartofla (1 kq) soğan (400 q) maşından keçirilir və duz, istiot vurulub yumurta (12 ədəd) ilə çalınır. Sonra səbzikükü kimi bişirilir.



Kartof küküsü

Kürü küküsü bişirmək üçün ziyad balığı (kütüm), çəki, xəşəm, külmə və ya sırf balığın kürüsü götürülür. Kürü xırda doğranmış keşniş, şüyüd, sarımsaqla qarışdırılır, ona duz, istiot vurulub yumurta ilə çalınır (600 q kürüyə 12 yumurta) və ağzı bağlı tavada bişirilir. Bax: həmçinin *Ətli kükü*.

Qoz küküsü bişirmək üçün qoz ləpəsi (200 q), soğan (800 q) maşından keçirilir, ona lavaşana və ya palçıq turşu, duz, istiot vurulub yumurta (12 ədəd) ilə çalınır. Sonra səbzikükü kimi bişirilir. Yumurtasız da bişirilir.



Qoz küküsü

Səbzikükü hazırlamaq üçün müxtəlif göyərtilər (keşniş, şüyüd, göy soğan, göy sarımsaq, cəfəri, yarpız və s.) xırda doğranır, içinə buğda bişirilib tıxları təmizlənmiş və xırda doğranmış quru balıq qatılır, duz, istiot vurulub yumurta ilə çalınır (kükünün yaxşı qızarması üçün ona 1-2 xörək qaşığı un da əlavə edilir). Çalınmış kütlə tavada dağ edilmiş yağa tökülür və ağzı örtülüb vam odda bişirilir. Bir qədər sonra kükü bıçaqla 2-4 hissəyə bölünüb çevrilir və hazır olanadək bişirilir. Quru balıq olmayanda küküyə ovulmuş pendir və ya kəsmik də qatmaq olar. Səbzikükü süfrəyə qatıqla verilir.

KÜKÜPLOV – xuruşu kükü olan *plov*. Bu plovun düyüsü süzülməmişdən əvvəl ayrıca duzlu suda bişirilmiş aş lob- yası ilə (buna maş da deyilir) qarışdırılır (3 stəkan düyüyə



Küküplöv

1 stəkan lobya). Kükü belə hazırlanır: quru kütüm balığı buğda bişirilir, tıxları təmizləndəndən sonra xırda-xırda didilir, 1-2 xörək qaşığı un, doğranmış göyərti (şüyüd, keşniş, cəfəri, şomu və s.) əlavə edilir, duz, istiot vurulur və yumurta ilə çalınaraq tavada yağda qızardılır. Kükünü vam odda bişirmək lazımdır. Tavanın qapağı örtülməlidir ki, kükünün üstü də bişsin. Kükünü hava ilə qızdırılan sobada (fırında) da bişirmək olar. Süfrəyə verilərkən kükünü paxlava şəklində doğrayır, ya ayrıca qabda verirlər, ya da böyük buluda çəkilmiş plovun üstünə düzülür.

KÜLÇƏ (çörək məmulatı, külçə qızıl, qəndi-külçə), qəndi-külçə – Azərbaycan mətbəxində geniş yayılmış qənnadı məmulatı. Külçə “kül içində bişmiş”, “küliçi” mənasındadır. Yuqoslav kulinarı L. Biseniç külpitə (kül-pətə) sözünün türklərdən gəldiyini və “kül içi” mənasında olduğunu yazır. Rus alimi M.Konduryevanın yazdığına görə, rus mətbəxindəki “kuliç” də bu sözdən götürülüb. K. bişirmək üçün ələnmiş una yağ, duz, yumurta, acıtma (balatı) vurulub südlə (və ya xama ilə) yoğrulur və yetişməyə (acımağa) qoyulur. Şəkər, yağ və unu qarışdırıb umac kimi içlik hazırlayırlar. Xəmindən qoz boyda kündələr hazırlanır, kiçik yuxalar yayılır, ortasına içlik qoyulur, qıraqları içliyin üstündə bərkidilir, üstündən basılıb yumru külçə forması verilir. Sonra külçələrin büzülmüş tərəfi



Külçə

tavaya qoyulur, üzərinə zəfəran şirəsinə salınmış fındıq paraları basılır, xaş-xaş səpilir və fırında bişirilir. Azərbaycanın talış, Quba, Şəki, Şirvan və s. zonalarında geniş yayılmışdır. Bəzən yas mərasimlərində paylanan südlü çörəyə də K. deyilir.

KÜLDƏ BASDIRMALAR – ocaq söndükdən sonra külə basdırılaraq bişirilən tərəvəzlər. Məs. Kartof (bax: *Külləmə kartof*), badımcən və s.

KÜLFƏ – ocaq növü. Gil təpələrin içərisində kalafa qazılıb kürə şəkilli ocaq hazırlanır. 1980-ci illərə qədər Tovuz rayonunun Dondarquşçu kəndində kənd əhalisi külfədə çörək bişirirdi.

KÜLLƏMƏ KARTOF – kartof bütöv halda külə basdırılır (sobada, təndirdə və s.). Hər də bir çevrilir. Kartof bişdikdən sonra küldən çıxarılır. İsti-isti qabığı soyulub

duzlanaraq yeyilir. Təzə kartof isə qabığı soyulmadan qabıqlı halda yeyilir.

KÜLLÜ KÖMBƏ – təndirin odu közərəndə kül üzərində bişirilən *kömbə*.

KÜLMƏ (*Rutilus rutilus caspicus n. kurensis*) – çəki-kimilər fəsiləsindən balıq. Uzunluğu 30 sm-ə, çəkisi 80 q-a qədərdir. Xəzər dənizində yaşayır. Çoxalmaq üçün çaylara keçir. Aprel-may aylarında 33000-ə dək kürü tökür. Molyuska, xironomid sürfələri və bitkilərlə qidalanır. Qiymətli vətəgə balığıdır.

KÜNDƏ – sonradan yaymaq, yastılmaq üçün hazır xəmindən kəsilib yumrulanmış xəmir.

KÜNCÜD, s a z a m (*Sesamum*) – küncüd fəsiləsindən bir və çoxillik ot cinsi. Vətəni Afrikadır. Azərbaycanda iki yarım növü olan Hindistan K.-ü becərilir. Toxumunun tərkibində 50-65%-dək yağ olur; qiymətli yeyini məhsulu olan K. yağı demək olar ki, iysizdir, xoş tamı var. Yeyinti, qənnadı, konserv sənayesində, eləcə də təbabətdə istifadə edilir. Azərbaycan mətbəxində yağından istifadə edilir, küncüd halvası bişirilir.

KÜP – Azərbaycanın qədim məişət qabı. Gildən hazırlanır. K.-də yağ, ət qovurmasını uzun müddət saxlamaq olur. Su saxlamaq üçün də istifadə edilir. K.-lər qulplu və qulpsuz olur. Kiçik həcmli küplərə bəzən “küpe” də deyilir.

KÜPƏ – bax: *Küp*.

KÜRƏ – ocaq növü.

KÜRÜ, b a l ı q k ü r ü s ü bəzi balıqların kürüsünün emalından alınan yüksək keyfiyyətli qida məhsulu. Müxtəlif növləri var: nərə balığından duzlama, bəzən pasterizə və ya qurudulma yolu ilə alınan dənəvər qara K., pasterizə olunmuş K., sıxılmış K., qızıl balıqlardan duzlama yolu ilə alınan “yastıqlı” K. Kiçik banka kürüsünə 3-5%, çəllək kürüsünə 7-10%, duz qarışdırılır. Kürünü pasterizə etmək

üçün ona 4-5% duz əlavə edib 60°C-dək qızdırmaq, sıxılmış kürünü hazırlamaq üçün çox duzlu suda 38-40°C-də 1,5-2,0 dəqiqə saxlamaq, “yastıqlı” K. hazırlamaq üçün 12,5% duz sərf etmək lazımdır. Süfrəyə qəlyanaltı, məzə kimi verilir, ondan bəzi balıq xörəklərinin tərtibatında istifadə edilir.

KÜRÜ KÜKÜSÜ – bax: *Kükü*.

KÜRÜN NƏRİ – bax: *Bölgə balığı*.

KÜT – 1. Təndirin divarından düşüb od və ya kül üstündə bişən kələ-kötür *çörək*. “Küt getmiş çörək” ifadəsi də buradandır. 2. Xəminin içərisində ümumi xəmindən ayrılan yoğrulmamış bərk qalmış hissə, xəşilin içərisində tam bişməmiş bərk, qatı qalmış hissə.

KÜTÜM BALIĞI, z i y a d (*Rutilus frisil kutum*) – çəki-kimilər fəsiləsindən balıq yarım növü. Bədəninin uzunluğu 60 sm-dək, çəkisi 2 kq-dək olur. Xəzər dənizində, əsasən onun cənub hissəsində yaşayır. Yarımkeçici balıqdır, 4 yaşında cinsi yetkinliyə çatır. Kürü tökmək üçün əsasən Kür, Araz və Qumbaşı çaylarına, bəzən Terek və Volqa çaylarına da keçir. Əsasən molyusklarla qidalanır. Qiymətli vətəgə balığıdır.

KÜTÜM XÖRƏYİ – kütüm balığından hazırlanan xörək. Bunun üçün kütüm balığının pulcuqları və içalatı təmizlənilir, dərisi bütöv soyulur, tıxları çıxarılır və etçəkən maşından keçirilir. Həmin qiyməyə yağda qızardılmış soğan, döyülmüş qoz ləpəsi, xırda doğranmış qaysı, əzilmiş sarımsaq, duz, istiot, çiy yumurta vurulub yaxşı qarışdırılır. Sonra ona narşərab və süd də qatılır. Hazır qiymə kütümün soyulmuş dərisinə doldurulur və qızdırıcı şkafda (fırında) bişirilir. Süfrəyə verilərkən kütüm eninə doğranır, yanına bibər, duzlu xiyar və göyərti qoyulur.

KÜTÜM KÜKÜSÜ – bax: *Balıq küküsü*.

Qq

QAB – bax: *Qab-qacaq*.

QABAQ, balqabaq, kudu, boranı – qabaqkimilər fəsiləsindən birillik və çoxillik bitki. Vətəni Şimali və Cənubi Amerikadır. 12 növü məlumdur. Bunlardan üçü – iri meyvəli Q. (yem Q.-ı, yaxud kudu), müşk Q. (bəzək Q.-ı, göy Q.), bərk qabıq, yaxud adi Q. (boranı, balqabaq) Azərbaycanda da becərilir. Müşk Q.-ı və bərkqabıq Q. yeyilir, ondan müxtəlif xörək (qəlyə, boranı aş, qutab və s.) və rıçal hazırlanır. Q. balverən bitkidir. Meyvələrinin tərkibində 8–10% şəkər, 15–20 mq% C vitamini, B₁, B₂ vitaminləri, azotlu birləşmələr, 8–10 mq% karotin, pektin, toxumunda 20–40% yağ var. Toxumu xalq təbabətində sidikqovucu vasitə kimi işlədilir.

QABAQ HALVASI – qabaq təmizlənilib doğranır və azca su əlavə etməklə bişirilir; bişmiş qabaqdan əzmə hazırlanır, ona şəkər, yumurta sarısı, döyülmüş qoz ləpəsi, quru çörək ovuntusu əlavə edilir. Alınmış kütlə yaxşıca qarışdırılır və ona çalınmış yumurta ağı qatılır. Yağlanmış tavaya tökülüb fırında bişirilir. Süfrəyə verildikdən üstünə qənd tozu və darçın səpilir.



Qabaq halvası

QABAQLI AŞ – qabaqla bişirilən plov. Qabağın içərisi çay qaşığı ilə qaşınır, üzərinə qoz ləpəsi, soğan və gavalı axtası xırda doğranılaraq duz, istiot tökülüb qarışdırılır. Qazanda su qaynadılır, duz əlavə edilir, düyü qaynadılır, suyu süzülür. Ayrıca qazan götürülür 2 ədəd yumurta ilə 2 stəkan bişmiş düyü çalınaraq qazanın dibinə yayılır. Üzərindən qabaqlı içlik və sonra sarıköklənib, zəfəranlanmış düyü tökülür, qazanın qapağı dəsmalla bükülərək dəmə qoyulur. Bişdikdən sonra düyü ayrı qabda yağlanaraq, qabaqlı içlik isə ayrı qabda süfrəyə verilir.

QABAQLI QUTAB – bax: *Balqabaq qutabı*.

QABAN – bax: *Çöldonuzu*.

QABIRĞA (Costae) – onurğalı heyvanlarda və insanda cüt skelet elementləri. Onurğa ilə birləşib ox skeletinin əsasını təşkil edir. Mənşəcə ektoderma törəməsidir.

Heyvanlarda 2 cür Q. ayırd edilir: aşağı və yuxarı Q. İnsanlarda isə 12 cüt olur.

QABIRĞAALTI – qabırğaların altında olan ət **QABIRĞAARASI** – qabırğaların arasında olan ət **QABIRĞA KABABI** – qoyunun qabırğalı ətindən kabab. Q.k. üçün yağlı döş ətə götürülür, bərabər tikələrə bölünür. Tikələrin bərabər qızarması üçün ətli tərəfi aşağı olmaqla şislərə keçirilir. Məqalda közərməş kömür üzərində qızardılır. Qabırğa kababının yanında halqavari doğranmış soğan, göyerti, turp verilir, üstünə nar dənəsi səpilir.

QAB-QACAQ – mətbəxdə, kulinariya sahəsində və yeməklər üçün istifadə olunan qablar.

QABLAMA – xörək növü. Çox yağlı olmayan mal və yaxud qoyun ətini azca duz atılmış suda pörtürlər. Sonra ayrı bir qazana bir qat soğan, bir qat ət, bir qat şabalıd, bir qat kişmiş və s. düzür, hər qatdan sonra azca duz vururlar. Üstünə 250 q yağ və 1 stəkan qaynanmış su töküb, ağzını kip örtür, vaxt odun üstündə bişirirlər. Xörəyin duzu az olmalıdır. Şabalıd və ət bişdikdən sonra xörəyin üzərinə 100 q şəkər tozu əlavə edib qazanı ehtiyatla tərpətmək lazımdır ki, şəkər hər bir qata keçsin, eyni zamanda xörək qarışmasın. Xörəyin suyu tamam çəkilib yağa düşməlidir. **QABLI** – 1. Xörək növü. Bax: *Qavli*. 2. Bəzi regionlarda qənnadı məmulatlarının qarışığı.

QABYUYAN MAŞIN – qab-qacaqları yumaq üçün istifadə olunan maşın. Stəkanlar, nimçələr, qazanlar və s. xüsusi ayrılmış gözlüklərə yığılaraq maşına proqram verilir və qablar yuyulur.

QAFQAZ XURMASI, Qafqaz xirniki (Diospyros lotus) – subtropik bitki növü. Balverən bitkidir. Sarı-narıncı meyvələri olur. Quru meyvəsinin tərkibində 40% şəkər, 0,5%-dək turşular, karotin, C vitamini var. Yeyilir, qurudulur, bəkməz bişirilir. Xalq təbabətində qanazlığının, ürək-damar sistemi və mədə-bağırsaq xəstəliklərinin müalicəsində işlədilir. Bax: həmçinin *Xirnik*.

QAX, meyvə qurusu – meyvə qurusu, çəroz. Alma, armud, ərik, gavalı, şaftalı və s.-dən hazırlanır. Günəş altında, bəzi yerlərdə isə təndirdə qurudulur. Təndirdə meyvə qurutmaq üçün onu əvvəlcədən qızdırılmış təndirə yığır, bir gün saxladıqdan sonra götürürlər. Təndirdə meyvə təzə halda, yaxud bişirilib qurudulur.

QAXAC BALIQ – duzlanıb, müəyyən üsul ilə qurudulmuş balıq.

QAXAC ƏT – açıq havada və ya başqa üsul ilə qurudulmuş ət.

QAX QURUDAN (avadanlıq) – meyvələri qurutmaq üçün istifadə edilən xüsusi qurğu.

QALAC – çox kiçik kömbə (çörək). Bu çörəkçiklər çox kiçik olduğundan doyurmur. Buna görə də “ac qal” mənasında qalac deyilib.

QALA QOYUNU – Qala qoyunu öz üstün keyfiyyətlərinə görə nəinki Abşeronda, hətta Qafqaz regionunda öncül

yerlərdən birini tutur. Qala qoyunu qabayunlu, yağlı, quyruqlu, ətlik-südlük yerli qoyun populyasiyalarından olub, xalq seleksiyası yolu ilə yaradılmışdır. Başı iri, boynu uzunsov və ətli, döşü enli, ayaqları uzundur. Qoçları buy-nuzlu və xırda buynuzlu (həmçinin gabaş, yəni buynuzsuz) olur. Rəngləri əsasən kürən və bozdur. Qala cinsinin qoçlarının çəkisi 56–100 kq, qoyunlarının isə 48–76 kq-dır. İki hissəli quyruqları sallıqdır. Quyruqları orta hesabla 6,3–10 kq (bəzən 15–20 kq) olur.

QALAMAQ, çatmaq, yaxmaq – bir-birinin üstünə yığmaq, toplamaq, komalamaq. Ocağa, sobaya və s. odun, kömür qoyub yandırmaq, alovlandırmaq, alışdırmaq.

QALAY (Stannum) – Sn – kimyəvi element. Elementlərin dövrü sisteminin IV qrupundadır: at.n. 50, at.k. 118,69-dur; ağır, yumşaq, plastik, gümüşü-ağ, parlaq metaldir; bərkliyi Brinellə görə 3,8–4,2 kq/mm², sıxlığı 7290 kq/m³-dir. 231,9°C-də əriyir, 2270°C-də qaynayır. Mis qabların üzərinə Q.-dan örtük çəkilir.

QALAYÇI – mis qabları qalaylayan usta.

QALAYLAMA – mis qazanların, qabların üst təbəqəsinə qalay qatının çəkilməsi.

QAPAQ – qab-qacağın (qazan, banka, tava və s.-nin) ağzını bağlamaq üçün istifadə olunan örtük.

QAPAN (tərəzi) – qapan tərəzi əl tərəzisiyindən onunla fərqlənir ki, qapan tərəzidə çəkisi böyük olan ərzaqlar çəkilir.

QARABAĞ KƏTƏSİ – bax: *Kata*.

QARABAĞ QOYUNU – Azərbaycanın qabayunlu, yağlı quyruqlu, ətlik-yunluq-südlük qədim qoyun cinsi. Bədəni qısa, döşü enli, qarnı, boynu və ayaqları az yunludur. Əksəriyyəti buynuzsuz, yaxud xırdabuynuzludur. Yunu əsasən, ağ olub sarı-qırmızı və boz çalarlıdır. Qoçların çəkisi 65–75 kq, qoyunlarınkı 55–60 kq olur. Ət çıxımı 56%-dir. Qoçlardan ildə orta hesabla 3,5 kq, qoyunlardan 2,4 kq yun qırılır. Hər ana qoyundan 30–50 kq süd sağılır. Südünün yağlılığı orta hesabla 7,6%-dir. Hər 100 doğar qoyundan 110–115 quzu alınır.

QARABAĞ MƏTBƏXİ – Azərbaycan mətbəxinin tərkib hissəsi. Q.m.-də qoyun və mal ətindən qovurma, qəvli, dolma, yəxni, bozbaş, xaş, kəlləpaça, sacıçı, cız-bız, şorbalər və müxtəlif plovlar bişirilir. Qızardılmış və qaynadılmış çay balığından da çox istifadə olunur. Q.m.-ində qurudulmuş meyvələr geniş işlədilir. Onlardan xoşab, plov, şorba, ət xörəklərinin və s. hazırlanmasında istifadə olunur və çəroz kimi süfrəyə verilir. Qarabağ mətbəxində cad, ət qutabı, fəsəli, kətə, şəkərbura, paxlava, quymaq, halva, qurabiyə, şorqoğalı, dovğa, kababın müxtəlif növləri və s. müxtəlif yeməklər bişirilir. Ümumiyyətlə, Qarabağ mətbəxi çox zəngindir və müasir erməni mətbəxinin əsasını qoymuşdur.

QARA BALIQ – balıq növü. Bədənin uzunluğu başının uzunluğuna görə 20–23 (22,1)%, antedorsal məsafə 43–52 (48,7)%, bədənin maksimal hündürlüyü 20–27 (23,9)%, quyruq gövdəsinin uzunluğu 17–24 (21,2)% təşkil edir.

QARABAŞAQ (Faapurum) – qırxbuğum fəsiləsindən birillik, bəzən isə çoxillik bitki. Dəninin tərkibində 10–13% zülal, nişasta, şəkər, PP, B₁, B₂ vitaminləri, turşu (alma və

limon turşusu), yağ və mineral duzlar var. Q.-dan hazırlanan yeməklər qan xəstəlikləri (leykemiya, hipertoniya və s.) zamanı çox faydalıdır.

QARABAŞAQ YARMASI – adi qarabaşaq bitkisinin dəndən istehsal edilən yarma. Q. y.-nın qidalılıq və istehlak dəyəri başqa yarmalara nisbətən yüksəkdir. Pəhriz qidası üçün daha çox istifadə edilir. Buxara verilməmiş adi qarabaşaq və buxara verilib qurudulmuş tez bişən qarabaşaq yarmaları istehsal edilir.

QARACİYƏR, qarabağır – heyvan və insan orqanizmində iri daxili orqan. Həzm, maddələr mübadiləsi, qan dövranı proseslərində iştirak edir və spesifik mühafizə, zərrərsizləşdirmə, fermentativ və ifrazat funksiyaları daşıyır.

Azərbaycan mətbəxində heyvan və quşların qaraciyərindən müxtəlif xörəklər bişirilir.

QARACİYƏR ƏZMƏSİ – qaraciyər süddə 15–20 dəqiqə saxlanılır. Üzərindəki nazik qat soyulur, doğranılaraq suda bişirilir. Ət maşınından keçirilir. Duz, istiot, muskat cövüzü əlavə olunur. Qarışdırılaraq yayılır və üzərinə yumşaldılmış kərə yağı çəkilərək rulet şəklində bükülür. Soyuducuda saxlanılır. Halqa şəklində doğranılaraq süfrəyə verilir.

QARACİYƏR QIZARTMASI – yuyulub təbəqəsi çıxarılıb doğranılmış qaraciyər yağ-soğanda qızardılaraq duz, istiot vurulur.

QARA ÇÖRƏK – III növ buğda unundan bişirilmiş çörək **QARA DOLMA** – bax: *Dolma*.

QARAGİLƏ (Vaccinium myrtillus) – mərcəngilə fəsiləsindən giləmeyvə kolu. Giləmeyvəsi qara (bəzən azacıq yaşılımtıl) və yumrudur. Rusiyanın Avropa hissəsində, Sibirə, Qafqazda, o cümlədən Azərbaycanda bitir. Qafqaz qaragiləsindən təzə giləmeyvənin tərkibində 5–6% şəkər, 1–1,5% turşu (əsasən alma və limon turşusu), 5–20% pektin maddələri, 6 mq% C vitamini olur. Qurudulmuş giləmeyvələrindən mədə-bağırsaq pozuntularının, yarpaqlarından şəkərli diabetin müalicəsində istifadə edilir. Q.-nin giləmeyvələrindən paludə, mürəbbə, xoşab və s. hazırlanır, şirəsindən şərəbçilikdə istifadə olunur.

QARAGİLƏ ƏZMƏSİ – bax: *Əzmə*.

QARAĞAT (Pibes) – daşdələnkimilər fəsiləsindən bitki növü. Qara, qırmızı, qızılı, ağ və s. rəngli giləmeyvəsi turş-məzədir. Qara Q. müalicə və qida xüsusiyyətlərinə görə çox əhəmiyyətlidir. Giləmeyvəsinin tərkibində 5–12% şəkər, 2–4% limon və alma turşusu, 100–200 mq%-dək C vitamini, 0,7 mq% karotin, həmçinin PP, P, E, K və B qrupu vitaminləri, pektin (jele əmələ gətirən) və aşı maddələri, kalsium, dəmir və fosfor duzları var. **QIRMIZI Q.**-in giləmeyvəsi daha zəifdir və tərkibində 4–10% şəkər, 2–4% turşu, C və P vitaminləri, **QIZILI Q.**-in giləmeyvəsində isə 8% şəkər, 0,8–1% turşu, C vitamini, karotin, pektin, aşı maddələri və boya maddələri olur. Q.-in giləmeyvələrindən böyrək xəstəliklərinin, soyuqdəymənin müalicəsində, avitaminozda, yarpağından podaqra və yel xəstəliklərinə qarşı istifadə olunur. Q. giləmeyvələri yeyilir, konservləşdirilir, mürəbbə, marmelad, cem, şirə, şərəb və s. hazırlamaq üçün istifadə edilir.

QARAĞAT ƏZMƏSİ – bax: *Əzmə*.

QARAĞAT XOŞABI – bax: *Xoşab*.

QARAĞAT LAVAŞANASI – qarağatdan hazırlanan *lavaşana*. Qarağat qaynadılır, sürtgəcdən keçirilir. Alman konsistensiya sinilərə yaxıllaq qurudulur.

QARAĞAT MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

QARA İSTİOT – bax: *İstiot*.

QARA QARAĞAT bax: *Qarağat*.

QARA QIMIZ – əsasən at südündən hazırlanır. At südündə 1,3–2% yağ, 2% zülal, 6,5% süd şəkəri və vitaminlər vardır. At südündə kazein və albumin zülalı bərabər miqdarda olduğundan mayalanmış süd dələmə əmələ gətirmir və xırda lopalar şəklində çökür. Pasterizə edilib 15–20°C-yə qədər soyudulmuş südün üzərinə bir gün əvvəl hazırlanmış qıymızdan südün 5–8%-i qədər əlavə edib 3–5 saat saxlanılır. Duru konsistensiyalı, xarakterik turş süd və maya göbələyi dadı verən, bircinsli, xoşagələn, karbon qazlı və köpüklənən içkidir.

QARAQINIQ (*Origanium*) – dodaqçiçəklilər fəsiləsindəndir. Hündürlüyü 30–60 sm olan qırmızımtıl rəngli, çoxillik ot bitkisi. Xoş ətri və qırmızı-bənövşəyi gözəl çiçəkləri olur. Qaraqınıq iyundan başlayaraq avqust ayının axırına kimi çiçəkləyir, meyvəsi avqust-sentyabr aylarında yetişir. Azərbaycanın bütün dağlıq və meşəlik zonalarında çox geniş yayılmışdır. Qaraqınıq qiymətli dərman bitkisi sayılır. Onun yarpaq və çiçəklərindən bir neçə dərman maddəsi alınır. Bunlardan ən başlıcası efir yağı və aşı maddəsidir. Efir yağının tərkibindəki 44% fenollar (timol, karvakol, geronil asetat) və bəzi aromatik xassəyə malik maddələr təşkil edir. Q.-ın tərkibində flavonoid birləşmələri, fiton-sidlər, C vitamini və bir çox başqa maddələr də var. Xiyar, pomidor, badımcən və s.-nin duza qoyaraq uzun müddət saxlamaq üçün bankaların içərisinə Q.-da əlavə edilir.

QARA QOĞAL – qoğal növü. Hazırlanma qaydası adi qoğalda olduğu kimidir. Əsasən çovdar unundan hazırlanır. Bax: *Qoğal*.

QARAMAL – boşbuynuzlular fəsiləsindən cütdırnaqlı gövşəyən ev heyvanları (camışlar, yaklar və əsil buğalar cinsindən olan bütün ev heyvanları).

QARA PLOV – plov növü. 200 q göyəm turşusu, 200 q qoz ləpəsi, 300 q soğan ilə ləvəngi hazırlanır, ördəyin içinə doldurulur, qarnı tikilib üzərinə 3 l su tökülür. Yarıbışmış vəziyyətə çatdırılır və sudan çıxarılır. 300 q turşu ördəyin suyunda həll edilir, dənələnmiş nar töküb 20–25 dəqiqə qaynadır, ördəyi və düyünü əlavə edib daşma plov kimi bişirirlər. Süfrəyə veriləndə ördək plovun üstünə qoyulur, üzərinə yağ gəzdilir.

QARA ŞANI – Abşeronda yetişdirilən yüksək keyfiyyətli süfrə üzümü. Tam yetişmiş giləsi tünd bənövşəyi (qara) rəngdədir. Şirəsində 18–21% şəkər, 4–6 q/l turşu olur.

QARATOYUQ (*Turridae*) – sərçəkimilər dəstəsinin bir fəsiləsi. Cəld quşlardır. Bir çoxu oxuyur. 41 cinsi, 300-dən çox növü məlumdur. Uzunluğu 13–34 sm, çəkisi isə 13–200 q-a qədər olur. Kolluqda, meşə, bağ, tarla, çəmən və çöllərdə yaşayır. 3–6 yumurta qoyur, ildə 1–2 dəfə bala çıxarır. Həşərat və giləmeyvələrlə qidalanır.

QARA TURP – bax: *Turp*.

QARA UMAC – *umac* növü. Ələnmiş una duzlu su çilənir, dən-dən olana qədər iki əllə ovuşdurulub umac hazırlanır. Sonra qazanda su qaynadıb içinə doğranmış əvəlik tökür, duz vurur və hazır umacı əlavə edirlər. Xörək aramsız qarışdırılır ki, umac dənələri bir-birinə yapışmasın. 10 dəqiqə qaynadıqdan sonra Q. u. hazır olur. Xörəyə sarıkök və istiot da vurulur.

QARĞIDALI (*Zea mays*) – taxıllar fəsiləsindən birillik dənli bitki. Mühüm yem və ərzaq bitkisi. Vətəni Mərkəzi və Cənubi Amerikadır. Dənində 65–70% karbohidrat, 8–12% zülal, 4–6% yağ, mineral duzlar və vitaminlər olur. Q.-nın dənindən nişasta, Q. yağı, spirt və s. alınır. Dərman məqsədilə Q.-nın yağından və saçağından istifadə edilir. Q. saçağının dəmlənməsindən böyrək xəstəliklərində sidik-qovucu, öd yolları xəstəliklərində iltihabı aradan qaldıran dərman kimi, duru ekstraktından daxili qanaxmalarda istifadə olunur. Q. bütöv şəkildə suda bişirilir, hədiyyə qatılır, ondan qovurğa hazırlanır. Partladılmış Q. dənələri şirələ-nib qoğal şəklində salınır. Q. unundan qarğıdalı çörəyi – *cad* hazırlanır.

QARĞIDALI ÇÖRƏYİ – qarğadalı unundan hazırlanmış çörək. Hazırlanma qaydası adi çörəkdə olduğu kimidir. Bax: həmçinin *Cad*.

QARĞIDALI HƏDİYİ – qarğıdalı dənələrinin suda bişirilməsi

QARĞIDALI PARTLAMASI – qarğıdalının badbudu növündən, qızdırılmış ağzıbağlı tavada hazırlanır.

QARĞIDALI UNU – qarğıdalı dənələrinin üyüdülməsindən alınan un.

QARĞIDALI YAĞI, bitki yağı – qarğıdalı dəninin rüşeymindən alınan yağ. Xarakterik iyi və dadı olan açıq-sarı rəngli mayedir. Kimyəvi tərkibi günəbaxan yağına uyğundur. Sıxlığı təqribən 111–133, donma temperaturu –10°-dən –20°-ə qədərdir. Q.y. tıbbə ödqovan dərman kimi, habelə qanda xolesterinin miqdarını aşağı saldığı üçün ateroskleroz xəstəliyinin profilaktika və müalicəsində, çörək-bulka sənayesində, salat, mayonez və marqarin hazırlanmasında istifadə edilir.

QARĞIDALI YARMASI – ağ dənəli və sarı dənəli bərk qarğıdalıdan, ağ dənli dişşəkilli qarğıdalıdan və partlayan qarğıdalı sortundan alınan *yarma*. Cilalanmış Q.y 5 növdə buraxılır. Qarğıdalı yarmasından sıyıq, kotlet və başqa kulinar məmulatı hazırlanır.

QARIN – yağ saxlamaq üçün qoyunun və ya keçinin mədəsindən hazırlanan qab. Mədəni axar su altında təmiz yuyur, sonra onu iç üzünə çevirir, yaxşıca qurulayaraq duzlayır, içinə hava doldurub, ağzını elə bağlayırlar ki, havası çıxmasın. Sonra hava doldurulmuş Q.-ı gün düşən yerdə asıb 2 həftə qurudurlar. Günəş istisindən genişlənən hava Q.-ın divarlarına təzyiq göstərərək onu quruyub sıxılmağa qoymur. İki həftədən sonra Q.-dan yağ saxlamaq üçün qab kimi istifadə edilir. Bunun üçün yağı soyuq suda yuyurlar. Bu zaman ayran yağdan ayrılır. Sonra yağı qarışdıraraq duzlayırlar. Q. aylanda 5–10 dəqiqə isladılır, duzlan-

mış yağla doldururlar. Doldurulmuş Q.-da hava qalmamalıdır, çünki hava yağı xarab edir. Q.-da saxlanan yağ xüsusi dada malikdir və yüksək qiymətləndirilir. Xalq arasında belə yağa “qarın yağı” deyilir. Ölçüsündən asılı olaraq Q.-da 7–12 kq yağ saxlamaq olar.

QARIN BASDIRMASI – qarında bişirilən xörək. Qoyun ətinə xırda-xırda tikələrə doğranır, ona xırda doğranmış quyuq, sonra duz, istiot, kəkotu, göy soğan, göy sarımsaq əlavə edilərək yaxşıca qarışdırılır. Qarın yaxşıca yuyulur, pərdədən təmizlənərək çevrilir. Hazır ət qiyməsi qarına doldurduqdan sonra hər iki tərəfdən tikilir (və yaxud bağlanılır). Yerdə 20 sm dərinlikdə çala qazılaraq içərisində od qalanır. Hazırlanmış qarın isti kömürün və külün üzərinə qoyularaq, hər iki tərəfinə isti kömür qoyulur, üstü isə nazik təbəqə torpaqla örtülür və üzərində 4 saat ərzində od qalanır. Bundan sonra qarın çıxarılaraq kömür və küldən təmizlənir. Bir neçə lavaş (5-dən az olmayaraq) və yaxud yuxa açıq vəziyyətdə üst-üstə yığıldıqdan sonra qarının bir tərəfi kəsilir və içliyi yuxaların üzərinə elə tökülür ki, ətin suyu lavaşlara (yuxalara) hopsun. Ət lavaşla və yarpızla yeyilir. Axırda ətin suyu hopmuş lavaşda yeyilir.

QARININ İÇİNDƏ QOVURMA (çoban qovurması, çoban basdırması) – Azərbaycanda qədimdən yayılmış qovurma növlərindən biri. Qoyun qarnı təmizlənilib yuyulur. Qoyun əti parça-parça doğranıb (180–200 q-lıq) qarının içinə doldurulur, duz, istiot və sarıkök vurulduqdan sonra qarın qoyun bağırsağı ilə bağlanır və mis tavanın içində təndirdə bişirilir. Süfrəyə veriləndə qarından çıxarılır.

QARIN-QARTA – içalat.

QARIN QUTABI – bax: *Qutab*.

QARIN YAĞI – qarının içərisində saxlanılan yağ. Bax: *Qarın*.

QARPIZ (*Citrullus*) – qabaqkimilər fəsiləsindən bitki cinsi. Vətəni Cənubi Amerikadır. Üç növü məlumdur: yabanı Q., süfrə Q.-ı və yem Q.-ı. Süfrə Q.-nın tərkibində 11%-dək şəkər, 89% su, B₆, B₂, B₁, C vitaminləri, karotin və s. olur. Şirəsindən xalq təbabətində böyrək xəstəliklərinin, eləcə də malyariyanın, qabığından isə kolit xəstəliyinin müalicəsində istifadə edilir. Duza qoyulmuş Q. xroniki mədə xəstəliklərində həzm prosesini yaxşılaşdırır. Q. yeyilir, ondan mürəbbə bişirilir, doşab hazırlanır, xırda parçalar duza qoyulur, Azərbaycanda 35-ə qədər yerli Q. sortu var. Zirə (Abşeronda), Cəfərxan, Şəmkir, Samux, Sabirabad və s. daha çox əkilir. Q.-dan bayram mətbəxində istifadə edilir. Kiçik çillə üçün xüsusi Q. saxlanılır və qışda, kiçik çillə girdə qadına hörmət əlaməti olaraq onun (kiçik çillə qadınlar bayramı sayılır) qarşısında kəsilir. Bu Q.-a “çillə qarpızı” deyilir. Q. planeti, Yer kürəsini təmsil edir, məhsuldarlıq rəmzidir. Q.-ın toxumlarının sayına görə məhsuldarlıq üçün fala baxılır.

QARPIZ DOŞABI – qarpız şirəsinin suyunun qatılmasına qədər bişirilməsindən alınan doşab.

QARPIZ MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

QARPIZ-PENDİR MƏZƏSİ – bax: *Yemiş-pendir məzəsi*.

QARPIZ ŞORABASI – turşuya qoyulmuş qarpız. Duzlu suya onun $\frac{1}{3}$ hissəsi qədər sirkə qatılır və taxta çəlləkdə kiçik ölçülü, yetişməmiş qarpızlar turşuya qoyulur.

QART – qocalmış, qoca toyuq mənasında işlədilir.

QASIQ – duru, qatı və ya dənə halında olan xörəyi qabdan götürüb yemək üçün taxta və ya metal alət; çay qaşığı, xörək qaşığı və s.

QASIQ XƏNGƏLİ, qaşxəngəli, sulu xəngəl – *xəngəl* növü. Hazırlamaq üçün çolpa, toyuq, mal, qoyun ətindən istifadə olunur. Ət soğançaya əlavə edilir, bir az pomidor, ədviyyat qatılıb su əlavə olunur. Su qaynayarkən rombşəkilli kəsilmiş kiçik xəngəllər xörəyə əlavə olunur və göyərti qarışdırılır. Qasıq xəngəli ətsiz də hazırlanır. Adətən, sarımsaq-qatıqla yeyirlər.

QAŞQALDAQ (*Fulica atra*) – su fərələri dəstəsindən quş. Uzunluğu 40–45 sm, çəkisi 0,4–1,1 kq, rəngi bozmtul qaradır. Alında çılpaq ağ qaşqa var. Azərbaycanda Kür-Araz ovalığının bitki ilə zəngin göllərində yaşayır. Yaxşı üzür, 4 m-dək dərinə baş vurur, sahilə az çıxır. Qamış və ot arasında düzəltdiyi yuvaya 6–9 (bəzən 15) yumurta qoyur. Qızılağac qoruğunda çoxlu miqdarda qışlayır. Su bitkisi və onurğasız heyvanlar yeyir. Payıza yaxın çox piylənir və əti dadlı olur. Ovlanır.

QAŞQALDAQ FİSİNCANI – qaşqaldaq ətindən bişirilən *fisincan*. Bax: *Fisincan*.

QATIQ – süd məhsulu. Yağ almaq, yaxud yemək üçün istifadə olunur. Azərbaycanda xalq arasında Q. qoymaq üçün bişirilmiş ilıq südə maya (çalası), sənayedə süd turşusu bakteriyaları qatılır. Q.-ı qalaylanmış sərnic və mis qazanda, gil, goduş və s. qablarda çalırırlar. Q.-ın keyfiyyətli olması və vaxtında gəlməsi üçün mayalı süd olan qab isti örtüklə basdırılır. Müəyyən müddətdən (5–6 saatdan) sonra çalınmış süd Q.-a çevrilir. Q.-ın yağlılığı südün keyfiyyətindən asılıdır. Q. dolma, xəngəl, şüyüdplov və s. xörəklərlə yeyilir. Ondan dovğa, qatıqaşı, doğramac, ayran, süzmə və s. hazırlanır. Q. həzmi asanlaşdırır və yuxunu yaxşılaşdırır.

QATIQ AŞI – xörək növü. Əvvəlcədən isladılmış noxud bişirilir. Noxuda düyü əlavə edilib yenidən bişirilir. İspanaq, keşniş doğranılıb qazana tökülür (kütə bir az qatı olmalıdır). Tam soyuyandan sonra çalınmış qatıqla qarışdırılır. Duz, ət suyu zövqə görə qatılır. Toyuq və ya mal əti də əlavə etmək olar. Qazax zonasında Q.a hazırlamaq üçün ispanaq bişirilir, sonra sürtgəcdən keçirilir, üzərinə zövqə görə duz əlavə edilir. Sonra hazırlanmış qatığa qarışdırıb süfrəyə verilir.

QATIQÇALMA – qatığın hazırlanma üsulu. Süd bişirildikdən sonra bir az soyudulur. Bankaya və ya qazana tökülür. Ona 2 qaşığı qatıq əlavə olunur və qarışdırılır. Bankanın üzərini qalın parça ilə örtüb istiyə qoyurlar. 6–7 saatdan sonra *qatıq* hazır olur.

QATIQ DOĞRAMASI – qatığın içərisinə çörək doğranılır, duz əlavə olunur və qarışdırılaraq yeyilir.

QATIQLI AŞ – buğda qabaqcandan suda isladılır, sonra suyunu süzür, həvəngdəstədə kəpəyi çıxmaq məqsədilə

döyülür və sərilib qurudulur. Tamam quruduqdan sonra tabaqlanıb kəpəyi ayrılır, yuyulur və hazır olana qədər bişirilir. Sıyıq bisməsinə 20–25 dəqiqə qalmış düyü əlavə edilir və qatı sıyıq halına gətirilir. Bişmiş sıyıq soyudulur, üzərinə qatıq, narın doğranmış göyörti, duz və sarımsaq əlavə edilib soyuducuya qoyulur. Q.a. süfrəyə əsas yeməkdən sonra gətirilir.

QATIQOTU (Armoracia) – bitki növü. Dünyada 4 növü, Azərbaycanda bir növü bitir. Q.-nun kəskin iyi və yandırıcı tamı var. Ədvə kimi qurudulmuş, yaxud toz halına salınmış kökündən istifadə edilir. Q.ət, balıq xörəklərinə, soyuq qəlyanaltılara tamlı əlavə hesab olunur. Q.-nun ədvə xüsusiyyətini ona şəkər və limon şirəsi əlavə etməklə yaxşılaşdırmaq olar.

QATILAŞMIŞ SÜD – şəkərlə və ya şəkərsiz qatı hala gətirilmiş süd.

QAT-QAT XƏMİR – bax: *Qatlama*.

QATLAMA – unlu məmulat növü. Hazırlamaq üçün unun üzərinə yumurta, süd əlavə olunaraq xəmir yoğrulur və 15–20 dəqiqə saxlanılır. Sonra kündələrə ayrılaraq daha 15 dəqiqə saxlanılır. Kündələrin sayı 11–12 ədəd olmalıdır. Kündələrdən nazik yuxalar açılır, sonra qatların araları yağlanaraq (yağ əvvəlcədən əridilir) üst-üstə yığılır. Üst-üstə yığılmış xəmir kütləsi 6–7 sm enində lent şəklində kəsilir. Alınmış kütlə ələ dolanaraq tərsinə çevrilir və yastılanaraq yağla dolu tavaya salınıb qızardılır. Hazır qatlamalar tavaya yığılır və üzərinə şəkər tozu əlavə olunur.



Qatlama

QATLI – bax: *Qatlama*.

QATMALI – yemək növü. Bişirmək üçün undan bir qədər dənəvər umac hazırlanır. Düyü yuyulur, duz əlavə edilmiş suda qaynadılır. Həlim salana yaxın umac da tökülərək bismə davam etdirilir. Düyü və umac bişib qatılmağa başlayarkən qazana əvvəlcədən doğranmış şahpencəri, unnuca, dağkeşnişi və digər göyörti növləri əlavə edilərək tam bişirilir. Bişmiş kütlə soyudulur. Qatıqdan ayrıca düzəldilmiş ayrına əzilmiş sarımsaq əlavə edilir və ayran soyudulmuş kütlənin üstünə tökülərək qarışdırılır, yenidən zövqə görə duz əlavə edilir. “Qatmalı” yeməyi soyuq halda yeyilir.

QAYĞANAQ – yumurtadan hazırlanan yemək. Yumurtaya bir çimdik duz vurulub, möhkəm çalınır və qızmar tavadakı dağ olunmuş yağa əlavə edilib qapağı örtülür. Bir tərəfi qızardandan sonra dörd yerə bölüb, o biri tərəfi qızardılır. Su ilə şəkər tozundan şərbət hazırlayıb tökülür, yağa düşəndə hazır hesab olunur.

QAYMAQ – süd məhsulu. Yağ əldə etmək və yemək üçün qaynadılmış südü qablara (teşt, tabaq və s.) töküüb 15–20 saat saxlayırlar. Bu müddətdə südün yağlı hissəsi (qaymağı) üzə çıxır. Buna görə də Q. xalq arasında bəzən narın üz adlanır. Azərbaycanın bəzi rayonlarında Q.-a xama deyilir. Hazırda Q. sənaye üsulu ilə də alınır. Standarta görə tərkibində 20% yağ olan Q. adi, 35% yağ olanı isə yağlı Q. adlanır. Q.-nın tərkibində A, B, E, C vitaminləri, həmçinin şəkər və zülal var. 1 kq Q.-ın qidalılığı 5000 kaloridir.

Azərbaycanda süd qaymağından (narın üz, südüstü), başqa qatığın qaymağından da istifadə edilir. Camış qatığının qaymağı daha ləzzətli və qiymətli hesab edilir.

QAYNADILMIŞ BORANI – boranıdan, balqabaqdan hazırlanan yemək. Balqabaq tumlarından təmizlənilir, qabıqla birlikdə tikələrə bölünür. Şəkər əlavə olunmuş suda qaynadılır. Üzərinə şirəsi əlavə olunaraq süfrəyə verilir.

QAYNADILMIŞ HEYVA – heyvadan hazırlanan çərəz. Heyva şəkər əlavə olunmuş suda qaynadılır. Su qırmızı-qəhvəyi rəngdə olanda heyvanı qazandan çıxarıb şirəsi üzərinə tökülərək çərəz kimi süfrəyə verilir.



Qaynadılmış heyva

QAYSAQ – ərzaq məhsullarının üzərində müəyyən vaxtdan sonra əmələ gəlmiş nazik səth, pərdə.

QAYSAVA – yağda bişirilmiş (qovrulmuş) qaysı.

QAYSI – bax: *Ərik*.

QAZ – ördəyə bənzər, lakin ondan böyük, uzunboğaz, əti yeyilən su quşu.

QAZAN – mətbəxdə xörək bişirmək üçün işlədilən qab. Hazırda müxtəlif metaldan və gildən hazırlanmış Q.-lardan istifadə edilir. Emallı, şirəli Q.-lar bu gün daha çox yayılmışdır. Azərbaycan mətbəxində qədimdən misdən hazırlanmış qalaylı Q. və qazançalar istifadə olunmuşdur. Bu Q.-ların aşağı hissəsi iri diametrli (enli) olub, ağzına tərəf



Qazan

diametri azalır. Altı ortaya sarı çökək olur. Q. üst tərəfdən və içəridən qalaylanır. Misdən hazırlanmış qazan istiliyi daha tez və tam ötürdüyündən yanacağa qənaət edilir. Q.-nın forması, üst və içərisindəki qalay qatları temperaturun optimal paylmasını təmin edir və xörəyin yanmasının qarşısını alır. Mis Q.-larda plov daha yaxşı bişir.

QAZAN KABABI – qazanda hazırlanan kabab növü. Qoyun əti doğranır və mis qazanda (qalaylı) qoyun piyi ilə qovrulur. Buna duz, istiot və yağda qızardılmış soğan qatılır. Hazır olmasına 5–6 dəqiqə qalmış xörəyə yetişmiş nar dənələri vurulur və süfrəyə verilərək üstünə göyörti tökülür.

QAZAYAĞI (Falgaria) – qida və ədvə bitkisi. Dünya florasında 4 növü, Azərbaycanda yabani halda bir növü yayılmışdır. Yazın əvvəllərində toplanır. Bəzi xörəklərin (kükü, dovğa, göy qutabı və s.) bişirilməsində tərkib hissəsi kimi, bəzilərinə (şorba və s.) xörək əlavəsi kimi, istifadə edilir. Q.-dan turşu da hazırlanır. Q. həzm prosesini yaxşılaşdırır və orqanizmi bioloji aktiv maddələrlə təmin edir.

QAZ FİSİNCANI – qaz ətindən bişirilən *fisincan*.

QAZLI SU, qazlı şirə – qazlaşdırılmış spirtsiz içkilər. Qazlaşdırılmış spirtsiz içkilərə qazlı sular, butulkada qazlaşdırılmış su, şəkərli xəstələr üçün qazlaşdırılmış içkilər və quru qazlaşdırılmış içkilər aiddir. Qazlaşdırılmış suları almaq üçün 4°C-yə qədər soyudulmuş su 0,5 atm. təzyiq altında 0,5–0,4% miqdarında karbon qazı ilə doydurulur. Bunlar şərbətsiz və şərbət əlavə edilmiş sulara ayrılır. Butulkada qazlaşdırılmış sular əsasən zavod şəraitində hazırlanır. Q.s. təyinatından asılı olaraq aşağıdakı qruplara bölünür:

Təbii meyvə-giləmeyvəli qazlaşdırılmış sular. Meyvə-giləmeyvə şirələrinin qarışığından ətirli cövhərlərdən, üzvi turşular, boya maddələri və şəkər qatılmaqla hazırlanır. Tərkibindən asılı olaraq əla və adi keyfiyyətli, şəkərli xəstələr üçün təbii Q.s. buraxılır. Əla içkilərə 10–14% təbii meyvə-giləmeyvə şirələri qatılır və tərkibində 8–10% şəkər olur. “Limonad”, “Sitro”, “Zoğal”, “Çiyələk”, “Moruqlu” və s. kimi adi keyfiyyətli içkilərdə təbii meyvə-giləmeyvə şirələri 10%, şəkər isə 6–8%-dir.

Sintetik cövhərlərlə qazlaşdırılmış içkilərin hazırlanması üçün meyvə-giləmeyvə cövhərlərindən və limon turşusundan istifadə edilir. Tərkibində 8% şəkər olur.

Desert üçün qazlaşdırılmış içkilər özünəməxsus şəkər dadı, ətirli məziyyətlərlə fərqlənir. Təbii şirə və cövhərlərlə yanaşı müxtəlif ədviyyatların cövhərlərindən istifadə edilir, tərkibində 12% şəkər olur. “Krem-soda”, “Teatr”, “Yay”, “Qızılgül”, “Zəfəran” və s. – vitaminləşdirilmiş və tonuslandırıcı içkiləri hazırlayarkən onlara C, P, B₁ və B₂ vitaminlərinin, eyni zamanda iştahı artıran, orqanizmə canlandırıcı və oyadıcı təsir göstərən maddələrin qatılması nəzərdə tutulur. Məs., “Baykal”, “Fanta”, “Qara Mokko”, “Pepsi-Kola” və s. “Tünd həvəskar” içkisində qırmızı istiot, Kola tipli içkilərə isə 2–3,5% kofein qatılır. Bu həmin içkiyə spesifik acı dad və muskat ətri verir.

Quru qazlaşdırılmış içkilər toz və ya həb şəklində buraxılır. Bunların tərkibində toz-şəkər, şərəbdəyi turşusu, natrium-karbonat, quru cövhər olur. 16,4–17,4 q kütlədə çəkilib-bükülür. Bir stəkan suda bir büküm toz həll etdikdə sıxlığı 7,5–9,1-dən az olmayan qazlı içki alınır.

QAZMAQ – plov bişirilən zaman qazanın dibi üçün hazırlanan hissə. Undan, süddən və yumurtadan xəmir yoğrulur. Xəmirə ədvə və plovun növündən asılı olaraq duz və ya şəkər vurulur. Xəmir nazik yuxa şəklində qazanın yağ əridilmiş dibinə yayılıb, üzərinə bişmiş düyü tökülür və dəmə qoyulur. Bəzən Q.-ı daha sadə hazırlayırlar: bişmiş düyünü yumurta və qatıq ilə çalıb qazanın dibinə yayırlar. **QAZ ŞORBASI** – qaz əti ilə bişirilən şorba. Q.ş.-nı hazırlamaq üçün ət tikələrə bölünüb pörtülür. Soğan yağda, sonra isə pörtülmüş ətlə birlikdə qovrulur və üzərinə həmin qaz ətinin işgənəsi, iri doğranmış kartoflar əlavə olunaraq bişirilir.

QAZ YUMURTASI – tərkibi toyuq yumurtasında olduğu kimidir, yalnız ölçüsü daha böyükdür. Bax: *Yumurta*.

QƏDƏH – şərab, su və s. içmək üçün qab; piyalə, peymanə, ayaqlı və s.

QƏHVƏ (Coffea) – həmişəyaşıl ağac və kol cinsi. Asiya və Afrikanın tropik və subtropik ölkələrində 50-dən çox növü var. 4–5 növü hər iki yarımkürənin isti ölkələrində becərilir. Ərəbistan Q.-si daha geniş yayılmışdır. Çox da hündür olmayıb, üfqi budaqlanır. Vətəni Efiopiyadır. Toxum və qələmlə çoxaldılır. Q. əkildikdən adətən 4 il sonra məhsul verir. Toxumlarının tərkibində 13–14% azotlu maddələr, 0,65–2,7% kofein, 2–3% şəkər, 12–15% yağ, 20%-dən çox sellüloz, həmçinin 3–4% mineral maddələr olur.

QƏHVƏALTI – günorta yeməyindən bir neçə saat sonra yeyilən yemək və ya içilən qəhvə, çay və s.

QƏHVƏDAN – qəhvə dəmlənən qab.

QƏHVƏXANA – qəhvə içilən yer, kiçik yeməkhana.

QƏLƏMKAR SÜFRƏ – qıraqları haşiyəli və ortası güllü parça ilə bəzədilmiş ensiz milli Azərbaycan süfrəsi.

QƏLYANALTI – əvvəllər qəlyan çəkilən müddətdə süfrəyə verilən yüngül yemək növlərinin ümumi adı. Adətən yüngül keçirilən məclislərdə, səhər yeməyi zamanı, na-

harda əvvəlcədən süfrəyə verilir. Q.-lara Azərbaycanda göyertilər, yaxmalar, məzələr, dürməklər aid edilir. Qəlyanaltılar soyuq və isti ola bilər.

QƏLYƏ – balqabaqdan bişirilən xörək. Qabığı soyulmuş balqabaq xırda kublar şəklində doğranıb qazana tökülür, üstünə əvvəlcədən bişirilmiş lobya, yağda qızardılmış soğan, albuxara, bir qədər su əlavə edib bişirilir. Hazır olana yaxın bir qədər şəkər (doşab), qoz ləpəsi, sarıkök vurulur. Süfrəyə gətirərkən üstünə darçın səpilir. Nar gilələri və ya sumaq da tökmək olar.

QƏMƏRKÜ – ağ balıq təmizlənərək bel hissəsindən nazik, böyük iki tikə kəsilir və azca döyülür. Duz, istiot, darçın və abqora vurularaq qarışdırılır. Ayrıca yumurta möhkəm çalınır, sonra holland pendiri sürtgəcdən keçirilir və quru çörək ovuntusu ilə qarışdırılır. Balıq tikələri növbə ilə yumurtaya, sonra isə çörək ovuntusunda urvalanaraq tavada qızardılır. Ayrıca yağda samanvari doğranılmış kartof qızardılır. Məhsullar hazır olduqdan sonra boşqaba əvvəl balıq tikələri, sonra isə kartof qoyularaq süfrəyə verilir. **QƏND**, şəkər – şirin dadlı yeyinti məhsulu. 100 q Ş.-in kaloriliyi 1,68 Mc-dur. Şəkər çuğunduru və ya şəkər qamışından hazırlanır. X əsrdən Azərbaycanda saf şəkər alınır. Şəkər şəkərqamışından və çuğundurdan alınır.

QƏNDAB – Azərbaycanda geniş yayılmış sərinlədici və istəhaaça içki, şərbət. Ətirli bitkilərdən (boymadərən, kəklikotu, nanə, pişpişə və s.) çəkilən araqların içərisinə qənd və ya bal şərbəti qatışdırmaqla hazırlanır. Q.-a bir qədər güləb də əlavə olunur.

QƏNDİ KÜLÇƏ – bax: *Külçə*.

QƏNDQABI, qənddan – qəndin süfrəyə verildiyi qab.

QƏNNADI – şirniyyat məhsulları. Bax: *Qənnadı məmulatı*.

QƏNNADIÇI – şirniyyat bişirən adam nəzərdə tutulur.

QƏNNADI MƏMULATI – tərkibində şəkərin miqdarı çox olan qida məhsulları. Q.m. xoş tamı və ətri, tərkibində yüksək kalorili (3000–6000 kkal/kq) karbohidrat, yağ və zülalların olması ilə fərqlənir. Q.m. hazırlamaq üçün qənd, bal, doşab, meyvə, süd, yağ, un, nişasta, kakao, yumurta, qoz, fındıq, ədviyyat, ətirli maddələr və s. işlədilir. Q.m. şəkərli (karamel, konfet, şokolad məmulatı və s.) və unlu (şəkərchörəyi, şəkərbura, paxlava, peçenye, pryanik, vafli, keks, tort və s.) olur. Tərkibində şəkərin çox olması Q.m.-ni uzun müddət saxlamağa imkan verir.

QƏSSAB – ət kəsən və doğrayan adam nəzərdə tutulur.

QƏVLİ, qablı – xörək növü. Ət doğranıb qovrulur, üstünə isti su, doğranmış soğan, qabaqcadan islağa qoyulmuş noxud tökülərək yarışıbmiş vəziyyətə çatdırılır, sonra ərək qurusu və duz qatılıb axıra qədər bişirilir. Hazır olana yaxın istiot və sarıkök əlavə edilir.

QICQIRMA – mikroorqanizmlərin ayırdığı fermentlərin təsiri altında azotsuz üzvi maddələrin parçalanmasından ibarətdir. Yeyinti məhsullarının saxlanması zamanı spirtə, süd turşusuna, yağ turşusuna, sirkə turşusuna, propion turşusuna və s. qıcqırmalar baş verə bilər.

QIF – mayeləri qaba tökmək və ya süzmək üçün alt tərəfində dar lüləsi olan konussəkilli ləvazimat.

QILÇIQ – 1) sünbüldə dənin qışası ucundakı uzun, qıl kimi nazik, iti, diş-diş tikan; 2) balıqların əti içərisindəki incə və ucu iti sümüklər; tıx.

QILÇIQLI BALIQ – xırda sümüyü çox olan balıq.

QIMIZ – madyan (bəzən inək və dəvə) südündən hazırlanan turş içki. Q. xam südün süd turşusu bakteriyaları və süd mayası vasitəsilə 26–28°C temperaturda qıcqırdılmasından hazırlanır. Q. spirt iyi və dadı verən köpüklənən içkidir. Tərkibində 2–2,5% zülal, 1–2% yağ, 3–4,8% şəkər, 1 kq-dan 100–200 mq C vitamini, həmçinin A, D, E, PP və B qrupu vitaminləri, 400–600 mq fosfor, 800–1000 mq kalsium olur. Q. asanlıqla həzm edilir, zülal və yağın mənimlənməsinə kömək edir, vərəm, iştahasızlıq, qanazlığı və mədə-bağırsaq xəstəliklərinin müalicəsində, fistulların yuyulmasında, sidik kisəsinin instillyasiyasında faydalıdır. Qazax, qırğız, başqırd və başqa xalqlar Q.-dan qədimdən istifadə edirlər.

QINDI, hörrə – süddə bişən sıyıq un xörəyi, horra.

QIR – balıq istehsalında istifadə olunan alət.

QIRA – təndirdən çörəyi qoparmaq üçün qarmaqlı alət.

QIR-BORA – çox duzlu alınmış xörək.

QIRXBUĞUM, yölət (Polygonum) – bir, iki, bəzən çoxillik ot və ya yarımkol cinsi. Gövdəsi düzqalxan, sürünən, yaxud sarmaşan, yarpaqları lanset, paz, bəzən də yumurta formasında olur. Azərbaycanda 27 növü yayılmışdır. Kök və kökümsovunda aşı maddəsi var. Kökündən indiqo rəngi almaq üçün istifadə olunur. P. aviculare növü xörəyə (dovğa, aş) qatılır. Bəzi növündən bəzək oşyası kimi də istifadə olunur.

QIRXBUĞUM BALVASI – yemək növü. Hazırlanma qaydası balvada olduğu kimidir. Bax: *Balva*.

QIRXBUĞUM PLOVU – bax: *Plov*.

QIRQOVUL (Phasianidae) – toyuqkimilər dəstəsinin bir fəsiləsi. Buna qohum olan tetrakimilər fəsiləsindən fərqli olaraq Q.-un pəncə lüləsi çılpəkdir. Erkəkləri iri, ayağında mahmız və çoxunun rəngi əlvan olur. 50-dən artıq cinsi, 150-ə qədər növü var. Tarla, çöl, çəmən və meşələrdə yaşayır. 6–20 yumurta qoyur. Giləmeyvə, toxum, bitki, həşərat və s. onurğasız heyvanlarla qidalanır. Ov quşlarıdır.

QIRMABADAM – düyü unu, şəkər və badamdan hazırlanan halva. Ədviyyat da qatılır. Bişirdikdən sonra məcməyilərə tökür və sərin yerdə saxlayırlar. Soyuduqdan sonra kvadrat şəklində doğranır və üstünə düyü unu səpilir.

QIRMIZI BİBƏR, istiot – quşüzümü fəsiləsinə aid birillik bitki. İstiot meyvəsinin uzunluğu 6–12 sm, ən böyük diametri 4 sm olur. Yetmiş meyvələri sarı, narıncı və müxtəlif çalarlı qırmızı rəngdədir. Tərkibində orta hesabla 11,21% su, 15,27% azotlu maddələr, 1,2% efir yağları, 12,49% yağ, 37,78% azotsuz ekstraktlı maddələr, 20,76% sellüloz və 5,17% mineral maddələr vardır. Əsas tərkib hissəsi yandırıcı maddə kapsaitsindir. Təmiz halda kapsaitsin rəngsiz kristaldan ibarətdir. 64–65°C-də əriyir, soyuq suda, spirtə və qələvidə həll olunur. Kapsaitsinin miqdarı qırmızı istiotda 0,02%-dən 1%-ə qədərdir. Qırmızı istiot kulinariyada müxtəlif xörəklərin hazırlanmasında bütöv

və üyüdülmüş halda istifadə olunur. Milli xörəklərin, sousların və qəlyanaltıların hazırlanmasında daha çox işlədilir. Meyvəsindən təzə, konservləşdirilmiş şəkildə və quruduqdan sonra üyüdüb ədviyyə kimi istifadə edirlər. Tropik ölkələrdə qırmızı istiot çoxillik, ölkəmizdə isə birillik bitki kimi becərilir.

QIRMIZI QARAĞAT – qarağat növü. Tərkibinə və pəhriz xüsusiyyətlərinə görə qara qarağata yaxındır, amma tərkibində askorbin turşusu xeyli azdır (35 mq%). Mədənin və bağırsaqların kəskin xəstəlikləri və xroniki xəstəliklərinin kəskinləşməsi zamanı tətbiq edilmir (1 və 4-cü pəhrizlər), qalan pəhrizlərdə həm təbii şəkildə, həm də şirin xörəklərin tərkibində işlədilir.

QIRMIZI LOBYA SALATI – lobyə ilə hazırlanan salat. Lobyə hazır olanadək bişirilir. Halqavari doğranılmış soğan yağda qızardılır, keşniş xırda doğranır. Hamısı lobyə ilə qarışdırılır, narşorab tökülür və üzərinə keşniş səpilir. Süfrəyə verildikdə yanında pendir və göyərti də vermək olar.

QIRMIZI MORUQ, dağ moruğu – bax: *Moruq*.

QIRMIZI TURP – bax: *Turp*.

QIŞ ARMUDU, daş armud – payız mövsümünün sonunda yetişən armud növü.

QIŞ HEYVASI – qışa kimi qorunub saxlanılan heyva.

QIŞ MEYVƏSİ – bütöv şəkildə qışa qalan meyvə növləri: alma, armud və s.

QIŞ YEMƏKLƏRİ – qış mövsümündə çox bişirilən xörəklər. Adətən, may ayından oktyabr aymadək qışa tədarük görülür. Müxtəlif mürəbbələr, xoşablar, turşular, konservləşdirilmiş məhsullar və s. hazırlanıb qışda istifadə olunur. Qış fəslində ən çox ət və balıq xörəklərindən, xəmir xörəklərindən və duru xörəklərdən istifadə olunur.

QITIQOTU – tərkibində efir yağı olan iri köklü bitki; bu bitkinin xörəyə əlavə olunan kökü.

QIZARTMA – ət, tərəvəz və s. məhsulların az miqdarda (məhsulun kütləsinin 10–15%-dək) yağla və ya yağsız 150–160°C temperaturda qızardılması. Ərzağı qızardıcıda, çörəxana sobalarında, fırında, eləcə də odda, adətən, közərmis, kömürlər üzərində (məhsul şislərə keçirilir) qızartmaq olar. Məhsulun hər tərəfdən bərabər surətdə qızarması üçün şisləri öz oxu ətrafında fırlatmaq lazımdır. Açıq və qapalı sahədə qızartma pəhriz qidalanmasında məhdud surətdə tətbiq edilir. Azərbaycan kulinariyasında açıq odda qızartmaqdan kabab bişirərkən geniş istifadə edilir. Qızartma nəticəsində onların həzmi çətinləşir, vitaminlərin və digər bioloji fəal maddələrin xeyli hissəsi itirilir. Qızartmağın xüsusi üsulu frityurda (qızardıcı maşında) qızartmaqdır.

QIZILBALIQ – siyənəyəbənzərlər dəstəsindən balıq fəsiləsi. Bir çox növü var. Qorbuşa, forel (*qızılxallı balıq*), kuməha, əsl qızılbalıq (Xəzər qızılbalığı) və s. bu fəsilədənndir. Əti və kürüsü çox qiymətlidir. Bu növ balıqların kababı, hissə verilmiş ya da duza qoyulmuş formasından kulinariyada geniş istifadə edilir. Qızılbalıqdan duzlanıb hazırlanmış qaxaca Muğan zonasında “cırım” deyirlər.

QIZILBALIQ KÜRÜSÜ – çəhrayı rəngli, zərif əti olan, çox qiymətli iri balıq növünün artmaq üçün tökdüyü dənşəkilli yumurtacıqlar.

QIZILBALIQ QIZARTMASI – balıq xörəyi. Qızılbalıq yuyulur, tikələrə bölünür və yağda qızardılır.

QIZILBALIQ MƏZƏSİ – qızılbalıqdan hazırlanan məzə. Bunun üçün file yuyulub qurudulur, pambıq parça üzərinə sərilib bolluca duz səpilib bükülür. Otaq temperaturunda 1 sutka saxlanılır. Sonra duzu çırpılıb folqaya bükülüb 2 saathq soyuducuya qoyulur. Hazır balıq tikələrə doğranır. Süfrəyə soyutma kartof, alçadan hazırlanmış turşu sousu və yaxud sirkə-badımcanla verilir.

QIZILBALIQ PLOV – bax: *Plov*.

QIZILƏHMƏDİ – Azərbaycanın ən qədim alma sortlarından biri. Xalq seleksiyası yolu ilə yaradılmışdır. Əsasən Şəki-Zaqatala zonasında yayılmışdır. Ağacı hündür (5–6 m), çətiri dəyirmi və sıx yarpaqlıdır. Meyvəsi dəyirmi, qabığı qalın, al-qırmızı rəngli, ləti ağ, qabıqaltı hissəsi qırmızı və çox şirindir. Bir meyvənin çəkisi 150–170 q-a çatır. Hər ağacı orta hesabla 200–300 kq məhsul verir. Sentyabr ayının axırlarında yığılır və 1 il saxlandıqda belə xarabə olmur.

QIZILGÜL – gülçişəkililər fəsiləsindən çoxillik bitki cinsi. Hündürlüyü 15 sm-dən 2 m-ə qədər olan kollardır. Zoğları tikanlı, yarpaqları növbəli, çiçəkləri əsasən ətirli, ləçəkləri qırmızı, çəhrayı, ağ, sarı, narıncı, yaxud yasəməni rəngdə olur. Bəzi növlərinin ləçəklərindən *mürəbbə*, *güləb*, *gülqənd* və spirtsiz içkilərin hazırlanmasında istifadə edilir. Meyvəsinin tərkibində P vitamini, 15–18% askorbin turşusu var. Kökü, meyvəsi aşıləyici və boyaq maddəsi alınması üçün xammaldır.

QIZILGÜL MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

QIZILXALLI BALIQ, forel – qızılbalıqlar fəsiləsinin Salmo cinsindən şirin su balığı. Çay və ya göllərdə yaşayır. Uzunluğu 25–35 sm (bəzən 47 sm), çəkisi 1 kq-a (bəzən 2 kq) yaxın olur. 6 ilə qədər yaşayır. Payızda 600–2500-ə qədər kürü tökür: kürüsünü qum və çınqıl içərisində basdırır. Xərçəngkimilər, molyuskalar və bəzən sürfələrlə qidalanır.

QIZILÜZGƏC BALIQ – çökikimilər fəsiləsindən balıq. Uzunluğu 36 sm-ə, çəkisi 1 kq-a qədərdir. Cüt üzgəcləri və anal üzgəci al-qırmızıdır (adı da buradandır). Şirin sularda, bir sıra dənizlərdə, o cümlədən Xəzər dənizində, Kürün aşağı axınındakı göl və axmazlarda, həmçinin başqa çaylarda yayılmışdır. Aprel ayında 36 mindən 150 minə qədər kürü tökür. Su bitkilərinin qırıntıları, xərçəngkimilər və s. ilə qidalanır.

QIDA – qidalanmaq üçün işlədilən ərzaq məhsulları.

QIDA GİGİYENASI – qidanın təmizliyi.

QIDALANMA – insanların yaşaması üçün zəruri olan bir proses. Q. insanın sağlamlığına, iş qabiliyyətinə və ömrünün uzanmasına təsir edən əsas amillərdəndir. Q.-nın düzgün gətməsi üçün gündəlik rasiona ət, balıq, süd məhsulları, meyvə və tərəvəz daxil edilməlidir. Yaşlı adam işinin xarakterindən asılı olaraq gündə 2500–3400 kkal-li qida qəbul etməlidir. Hər gün eyni vaxtlarda (4–5 saatdan bir) qidalanmaq vacibdir.

QIDALILIQ – müxtəlif ərzaq məhsullarının qidalılığı (enerji tutumu).

QIDA MƏHSULLARI – ərzaq məhsulları.

QIDA SODASI – natrium-karbonatın turş natrium duzu (Na HCO_3) natrium-hidrokarbonat və ya Q.s. adlanır. Əvvəllər Salsola Soda bitkisinin külündən alındığı üçün belə adlandırılmışdır. Q.s. təbabətdə, spirtsiz içkilərin, qənnadı məmulatının və s. istehsalında geniş işlədilir. **QIYMƏ** – 1) çox xırda döyülmüş ət, göyərti və s. Ət ya qiyməkeşlə ət taxası üstündə döyülüb xırdalanır (tam xırdalanana yaxın soğan da qatılıb döyülür), ya da ətçəkən maşında soğanla çəkilib. Hazır Q.-dən müxtəlif xörəklər (lüləkəbab, dolma, küftə, bozbaş, qutab və s.) hazırlanır. 2) Ətçəkən maşında çəkilmiş və ya ət taxtasında döyülmüş, qiymələnmiş ətin tavada qovrulması ilə alınan xörək. Q.-dən bir çox xörək (qiyməplov, çudu, gürzə, badımcən dolması və s.) hazırlanır.



Qiymə

QIYMƏ ÇIĞIRTMASI – qiymə ilə hazırlanan çığırtma. Qoyun əti ilə soğandan hazırlanmış qiyməyə duz, istiot və zəfəran vurulub yağda qovrulur. Qiymənin üstünə çalınmış yumurta vurulub qızdırıcı şkafta bişirilir. Süfrəyə verdikdə üstünə göyərti səpilir.

QIYMƏ-QATIQ – qiymə ilə hazırlanan xörək. Əvvəl çoxlu soğan doğrayır, sonra tavaya yağ töküüb doğranılmış soğanı qızarana qədər abqora ilə qovururlar. Döyülmüş ətlə soğandan hazırlanmış fındıq boyda küftələri həmin qızarmış soğanın üzərinə tökür, bir az su, duz, istiot, sarı-kök və darçın əlavə edirlər. Bişənə az qalmış abqora və şəkər tozu töküüb ocaqdan götürürlər. Qiymə qatıq ilə yeyilir. **QIYMƏKEŞ** – əti narın qiymələmək üçün kəsici alət, böyük ağır bıçaq.

QLÜKOZA (yun. glykys-şirin) – dekstroza, üzüm şəkəri $\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6$ monosaxaridlər qrupundan karbohidrat. Q. rəngsiz kristal maddədir; suda yaxşı həll olur; canlı təbiətdə geniş yayılmışdır. İnsan və heyvanların demək olar ki, bütün orqan və toxumalarında, bitki orqanizmlərində – əsasən, meyvə (xüsusən üzüm) və giləmeyvədə tərəvəz, bal və s. var.

QOCA YEMƏKLƏRİ – qocaların qidalanma şərtlərinə uyğun yeməklər; ilk növbədə qida rejimi, qidanın kaloriliyi

(2100-2300) kkal və kimyəvi tərkibi əsas amillərdir. Qocaların qidasında mədə-bağırsaq sisteminin işləməsinə stimüləedici təsir göstərən bitki qidasının, ələlxüsus sellülozun olması çox vacibdir. Ahıl adamların gündə 4 dəfə qidalanması onlar üçün normal hesab olunur. Qoca kişilərin gündəlik qidasında ən azı 60-70 q, qoca qadınların gündəlik qidasında isə 57-63 q zülal (toxumalarda hüceyrələrin bərpasını təmin edir) olmalıdır. Bu halda heyvani zülalın miqdarı 30-55%, heyvani yağların da miqdarı nisbətən aşağı olmalıdır. Onlar üçün süd yağı daha faydalıdır. Onların gündəlik qidasında bitki yağları üstünlük təşkil edir. 60 yaşdan yuxarı olan adamların gündəlik qidasına sistemətik olaraq vitaminlərlə zəngin meyvə-tərəvəz və taxıl məhsullarından hazırlanmış xörəklərin və digər yeyinti məmulatlarının daxil olması tövsiyə olunur. Qəbul edilən xörəklərdə və qida məhsullarında bütün qruplardan olan vitaminlərin, xüsusilə C vitamininin olması zəruridir. Qocalara yemək verən zaman hüceyrələrdə mayeni daha çox saxlayan qidalara və rejimlərə üstünlük verilir.

QOÇ – qoyunların törədicisi, erkəyi. Damazlıq keyfiyyətinə görə ən yaxşı Q.-lardan istifadə edilir. Nəsil almaq üçün yaramayan Q.-lar axtalanıb yun və ət üçün bəslənir. **QOĞAL** – un, süd və ya su, yağ, ədviyyat və s.-dən hazırlanan kiçik girdə çörək, kökə. Q.-ın *xəmirinə* maya qatılır. Üzərinə zəfəran, yaxud yumurta sarısı sürtülür. Şorqoğalı və şirin qoğal geniş yayılmış növüdür. Şorqoğalının içinə un, yumurta, yağ, duz, darçın, cırə, istiot və s. qatışığı əlavə edilir, üstünə xaş-xaş səpilir. Şirin qoğalın xəmirinə, yaxud içinə şəkər qatılır.



Qoğal

QORA – yetişməmiş (kal) üzüm.

QOŞA ŞİŞ-KABAB – bu kababı hazırlamaq üçün qoyunun qabırğa hissəsi bütöv şəkildə götürülərək iki şişə paralel olaraq keçirilir. Əvvəlcə bir tərəfi sonra isə digər tərəfi manqalda qızardılır. Süfrəyə bütöv şəkildə verilir. Yanında isə qızardılmış pomidor və göyərti verilir.

QOVUN, y e m i ş – qabaqkimilər fəsiləsinin *Cucumis* cinsindən birillik bitki. Gövdəsi sürünən, yarpaqları iri və uzunsaplaqlıdır. Meyvəsi lətli, çoxtoxumlu və müxtəlif for-

malıdır. İstisevən bitkidir. Meyvəsinin tərkibində 16-18% şəkər, 60 mq%-dək C vitamini, karotin, pektin maddələri və mineral duzlar olur. Q. yeyilir, qurudulur; ondan mürəbbə, bəkməz, qovun balı, marmelad və s. hazırlanır.

QOVUN MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

QOVURĞA – Azərbaycanda geniş yayılmış çərez. Əsasən buğdadan və düyüdən hazırlanır. Qovurğanı hazırlamaq üçün əvvəlcə buğdanı yuyub təmizləyir, duzlu suda, yaxud süd və ya şərbət içərisində saxlayırlar. Sonra həmin məhsul süfrə üzərinə sərilməklə qurudulur və sacda (yaxud tavada və s.) qovrulur. Qovurğa hazır olduqdan sonra ona küncüd, qoz, fındıq ləpəsi, qurudulmuş tut, kişmiş və s. qataraq süfrəyə verirlər.

QOVURMA – 1) qısa ehtiyat üçün qovrulmuş ət. Qovurma payızın axırında hazırlanır. Kök, həm də quyuqlu qoyunun əti orta böyüklükdə doğranıb pörtlədilir və suyundan ayrılır. Quyuqlu xırda-xırda doğranaraq qazana tökülüb qızardılır. Qızarmış quyuqlu da yağdan ayrılır. Ət yaxşıca qovrulmalı, həm də duzu bir az artıq olmalıdır ki, xarab olmasın. Qovurma küpəyə yığılarkən yağ əti örtməlidir. Küpə yoxdursa, qovurmanı emallı qaba yığmaq olar. Əgər mal ətindən qovurma hazırlanarsa, quyuqlu əvəzinə yağ işlətmək olar; 2) ətlə hazırlanan xörək. Bax: *Şabalıd qovurması*, *Qoyun ətindən qovurma*, *Çoban qovurması*, *Şirin qovurma* və s.

QOVURMABOZBAŞ – xörək növü. Qovurma soğanla birlikdə qazana tökülüb qarışdırılır. Əvvəlcədən isladılıb qaynadılmış lobya əlavə edilib bişirilir. Qazana yumurta, doğranmış kartof, duz, istiot, tomat tökülür.

QOVUT – Azərbaycanda yayılmış çərez. Qovrulmuş buğda (*qovurğa*) dən daşından keçirilir. Un şəklində olan Q. quru halda və ya ona bəkməz, süd, həmçinin süzmə qatılaraq yeyilir. Q. uzun müddət saxlandığından uzaq səfər zamanı daha geniş istifadə edilirdi. Maldarlıqla məşğul olan əhali arasında geniş yayılmışdı. İbtidai icma quruluşu dövründən məlum olduğu ehtimal edilir.

QOYUQ, q a v a l b a s d ı r m a s ı – qoyun dərisində bişirilən xörək. Bunun üçün ətindən xörək hazırlanacaq heyvanın dərisi soyularkən kəsilməməlidir. Ət və quyuqlu çox da böyük olmayan tikələr şəklində doğranıb dəriyə doldurulur, içinə ətirli dağ otlarından olan kəklikotu (kəkotu) atıb qarışdırılır, ağzı bağlanır. Yerdə dəri sığa biləcək çuxur qazırlar. Ətlə dolu dərinə həmin çuxura qoyub ocaq dərinə yandırmasın deyə üstünə az miqdarda torpaq atırlar. Sonra onun üstündə ocaq yandırırırlar. Bir müddət sonra ət bişmiş olur və onu dəridən çıxarırlar.

QOYUN – boşbuynuzlular fəsiləsinin qoyunlar cinsindən cütdırmaqlı gövşəyən ev heyvanı. Q.-nun boyu 55-100 sm, bədəninin uzunluğu 60-110 sm-dir. Doğar Q.-ın çəkisi 30-100 kq, qoçlarınkı 60-180 kq olur. Q. quyuqlarının formasına görə qısaquyuqlu, uzunquyuqlu, qısa yağlı quyuqlu, uzun yağlı quyuqlu olurlar. Əlverişli şəraitdə 14-15 il yaşayır. Ətlik-yunluq cinslərindən ildə 3-6 kq yun alınır. Ət çıxarı 55-65% təşkil edir. Bu qrupa Zempisir, Linkoli, Romni-marş, Şiropsir, Kuybişev və digər cinslər

aiddir. Q.-dan laktasiya dövründə 50-200 kq, bəzi cinslərdən isə 500 kq-dək süd sağılır. Azərbaycan mətbəxinin xörəkləri əsasən Q. ətindən hazırlanır.

QOYUN CƏMDƏYİ – qoyun kəsildikdən sonra dəridən çıxarılmış, baş-ayaqsız və içəlsiz bütöv qoyun əti.

QOYUN ƏTİ – Azərbaycan mətbəxində ən çox işlədilən yüksək keyfiyyətli, şirəli, yumşaq, zərif və dadlı ət.

QOYUN ƏTİNDƏN BOZARTMA – Azərbaycanın əsas xörək növlərindən biri. Tikələnmiş qoyun əti tavada yağda qızardılır, duz, istiot vurulur, ayrıca qovrulmuş baş soğan, abqora və bir qədər işgənə əlavə edilərək bişirilir. Süfrəyə verilərkən üstünə darçın və xırda doğranmış göyərti səpilir.

Bozartmaya qoyun ətinin hər bir hissəsindən qoyulmalıdır. Buna görə də “Bir tikə bozartma yedin, ya bir qoyun” ifadəsi buradan yaranmışdır.

QOYUN ƏTİNDƏN KABAB – cavan qoyun əti iri tikələrə bölünür, kəklikotu, nanə, duz, istiot vurulur. Quyuqla birlikdə şişə keçirilir, közdə qızaranadək bişirilir.

QOYUN ƏTİNDƏN QIZARTMA – cavan qoyun əti tikələrə bölünür və tavada ağzı kip qapaqla örtülərək qızardılır.

QOYUN ƏTİNDƏN QOVURMA – qoyun əti və quyuqlu xırda tikələrə bölünərək ağzı kip bağlanmış tavada qovrulur. Duz, istiot və bişənə yaxın doğranmış soğan əlavə olunur.

QOYUN ƏTİNDƏN PÖRTLƏMƏ – qoyun əti tikələrə bölünüb suda bişirilir. Sonra üzərinə yağ soğan vurulur.

QOYUN ƏTİNDƏN SOYUTMA – bax: *Soyutma*.

QOYUN ƏTİNDƏN ŞİŞLİK – bax: *Qoyun ətindən kabab*.

QOYUN PENDİRİ – qoyun südündən hazırlanmış pendir. Bax: *pendir*.

QOYUN SÜDÜ – rəngi əsasən ağ olub zəif sarımtıla çalır. Xoşagəlməyən qoxusu olduğu üçün bilavasitə içilmək üçün istifadə edilmir. Q.s.-də yağın miqdarı inək südünə nisbətən 1,3-1,5, zülalları isə 1,5-1,8 dəfə çoxdur. Q.s.-nin yağ kürəciklərinin diametri inək südündəkinə nisbətən böyükdür. Q.s.-dən əsasən brınza, çanax, tuş və motal pendirləri istehsal edilir.

QOZ (*Juglans regia*) – qozkimilər fəsiləsinə ağac. Uzunömürlü, iri gövdəli, hündürlüyü 20-30 m və daha çox, diametri 1,5 m-dir. İri yarpağı mürəkkəb lələkvaridir. İkiləpöli meyvəsinin forması yumru, yaxud uzunsov-yumrudur; xarici meyvəyanlığı yaşıl, ətli qabığı oduncağabənzərdir. Rütubətə, torpağa və işığa tələbkar, istisevən, 20-25°C şaxtaya davamlı bitkidir. Calaq edilmiş ağaclar əkiləndən 8-10 il sonra 150-200 il meyvə verir. Ləpəsində 45-77% yağ, 18-1% zülal, 12-20% karbohidratlar, B₁ vitamini, A provitamini və s. olur. 1 kq Q. ləpəsi qidalılığına görə birlikdə götürülmüş 1 kq ət, çörək, balıq, kartof, süd və armudu əvəz edir. Q. ləpəsinin kalorisi çörəkdən 3, kartofdan 7, süddən 11 dəfə artıqdır.

QOZ-BADAM SALATI, m ə z ə s i – məzə növü. Cəfəri və şüyüd yuyulub qurudulduqdan sonra doğranır, üzərinə xırdalanmış qoz, nar dənələri (və yaxud xırda doğranmış pomidor) əlavə olunaraq hamısı qarışdırılır və duzlanır. Əlavə olaraq salata limon suyu ilə zeytun yağından hazırlanmış sous qatılır.

QOZ ƏZMƏSİ – qoz və lobyadan hazırlanan əzmə. Lobyə hazır olanadək bişirilir (suyu atılmır) ətçəkən maşından keçirilərək əzilir. Soğan bitki yağında qovrulur, qoz ətçəkəndən keçirilir. Hamısı qarışdırılaraq narşərab, limon suyu və yaxud alça sousu əlavə edilir, duz, istiot vurulur və xırda doğranmış cəfəri ilə qatışdırılır. Yumşaq paştet konsistensiyasında olmalıdır (lobya qaynadılan suyu əlavə etmək olar).

QOZ HALVASI – halva növü. Bal, şəkər tozu ilə qaynadılır, üzərinə xırda qızardılıb doğranmış qoz əlavə olunur, 15 dəqiqə zəif odda bişirilir. Hazır halva soyuq su ilə isladılmış boşqab və ya formaya tökülür. Səthi enli bıçaqla hamarlanır və soyudulur. Bir müddətdən sonra boşqab və ya forma qızdırılaraq halva çıxarılır və romb şəklində kəsilir. **QOZLU BORANIPLOV** – plov növü. Boranı təmizləyir, doğranır. Düyü qaynayıb süzülür. Boranı, doğranmış qoz, düyü qarışdırılıb dəmə qoyulur. Süfrəyə veriləndə üzərinə yağ tökülür.

QOZ KÜKÜSÜ – bax: *Kükü*.

QOZ LÜLƏSİ – yemək növü. Qoz ətçəkən maşında çəkilir, içinə xırda-xırda doğranmış quyuq (qozdan 5-6 dəfə çox), duz, istiot vurulub qarışdırılır. Düzəldilmiş lülələr əl suda tez-tez isladılmaqla şişə keçirilir və vam odda bişirilir. Şişləri çox ehtiyatla çevirmək lazımdır ki, lülələr tökülməsin. Arxayınlıq üçün lülələri sapla şişə bağlamaq da olar. Hazır lülələr süfrəyə verilərək üstünə göyörti tökülür.

QOZ MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

QOZNƏK – şirniyyat növü. 1) Əridilmiş qənd tozuna patka vurub fasiləsiz qarışdırılaraq 3-4 dəqiqə qaynadılır. Sonra alınan şərbətə müəyyən fasilələrlə qoz ləpəsi tökülür və qarışdırılır. Yaxşı qarışdırılmış kütlə 130-140°C temperaturda 6-8 dəqiqə qaynadılır. Hazır Q. kütləsi üzərinə yağ çəkilmiş mərmər masanın üzərinə tökülüb 8-10 dəqiqə ərzində 80-90°C temperatura qədər soyudulur. Sonra həmin kütlə 2-3 kq-lıq hissələrə bölünüb 10-12 mm qalınlıqda laylar şəklində yayılır. Laylar bıçaqlı vərdənə vasitəsilə 40x40 mm ölçüdə tikələrə doğranır və 18-20°C temperatura qədər soyudulur; 2) Qanayan bala qoz ləpəsi və ədviyyat qatılıb bişirilir. Soyudulub süfrəyə verilir.

QUBA PAXLAVASI – Qubada, əsasən düyü unundan hazırlanan paxlava. Əvvəl nazik tor şəkəklərdən ibarət



Quba paxlavası

əriştə hazırlanır. Quba paxlavası 100 ərİştədən bişirilir ki, bunun 50-si alt, 50-si isə üst qatı təşkil edir. Bunların arasında 12-13 mm qalınlığında xırdalanmış qoz içindən qat olur. Bişirilməyə verilməzdən əvvəl rombvari doğranır və üzərinə zəfəran sürtülür. Quba paxlavası 80-100°C temp-da 80-90 dəqiqə bişirilir. 1 kq-da 13-16 paxlava olur.

QUBA TIXMASI – şirniyyat növü. Un (500 q), yağ (200 q), yumurta (2 əd.) ilə mayalı xəmir yoğrulur. Şəkər (120 q), un (120 q) və kərə yağına (65 q) hil və s. qatmaqla iç hazırlanır. Xəmir yayılır, üzərinə yağ çəkilib rulet formasında bükülür və 90-100 q-lıq tikələrə doğranır. Yastılanmış tikələrə iç qoyulur, kənarları birləşdirməklə için üstü örtülür və yenidən yayılır. Üzərinə bəzək vurulur, yumurta çəkilir və temperaturu 180-200°C fırında 35-40 dəq. bişirilir. **QUBBA SƏMƏNİ** – səmənindən hazırlanan xörək. Bunun üçün cücəmiş toxumun üstü örtülür. Hazır səməni həvəngdəstədə döyülərək suyu çıxarılır. Alınmış mayeyə bir qədər un əlavə edilir, sonra odun üstündə qaynadılır. Unla səməni yaxşıca həll olandan sonra süzgəcdən keçirilir və xüsusi qablara tökülür. Hazır xörəyin dadı şirin və xoşagəlimli olur.

QULANÇAR, məğəç üyüdü (Asparagus L.) – zanaq fəsiləsindən bitki növü. Dünya florasında 300-ə qədər növü var. Azərbaycanda 7 növünə rast gəlinir. Azərbaycanın bir çox rayonlarında bu bitkinin cavan zoğları və pulcuqlu yarpaqları sorbaya qoyulur. Onun cavan zoğları qaynar suda 5 dəqiqə saxlandıqdan sonra qoz və findıq ləpəsi ilə birlikdə qızardılır. Q.-ın körpə zoğları yumurta ilə bişirilir. Bunun üçün Q. təmizləyir, duzlu suda 1-2 dəqiqə qaynadılır. Qaynadılmış Q. yüngülcə sıxılır və yağda qızardılaraq üzərinə yumurta vurulur. Q. toxumları üyüdüldü tox halına salınır və qəhvə əvəzi istifadə olunur.

QULANÇAR QOVURMASI – qulançar kiçik hissələrə doğranır (özəyi istifadə edilmir), üzərinə 1/4 stəkan su tökülərək 5-10 dəq. hazır olanadək buğda bişirilir (su buxarlanmalı, qulançar rəngini itirməməlidir). Soğan halqavari doğranılaraq qovrulur və qulançara əlavə edilir. Yumurtanı çalıb soğan qovurmasından qalan yağda qurutmadan omlet bişirilir. Sonra hissələrə bölünərək üzərinə soğan və qulançar qoyulur və hamısı birlikdə 10 dəq. buğda bişirilir. Süfrəyə isti halda tərəvəz, salatla və yaxud soyuq qəlyanaltı kimi verilir.

QULANÇARLI KARTOF QIZARTMASI – qulançar təmizləyib yuyulduqdan sonra bir qədər qızardılır. Sonra kartof təmizləyib xırda doğranır və duzlandıqdan sonra qulançara əlavə edilərək qarışdırılır. Hamısı bir yerdə hazır olanadək qızardılır.

QULANÇAR SOYUTMASI – qulançarın özəyi kəsilib çıxarılır, qalan hissə 10 dəq. çox olmayaraq bişirilir, boşqaba qoyularaq üzərinə sirkə və zeytun yağı tökülür.

QULP – qabların və s. şeylərin əl tutan yeri, dəstəyi, sapı. **QURABIYƏ** – əsasən şirin xəmindən bişirilən qənnadı məmulatı. Eyni miqdarda şəkər, ələnmiş un, quyuq yağı götürülür. Yağ əridilib qazanın içinə qoyulur, üzərinə müşklü gül suyu səpilir və köpüklənənə kimi qarışdırılır.

Ayrıca şəkər unla qarışdırılır, yağın üzərinə tökülüb yoğrulur. Yoğrulduqdan sonra kiçik formalara salınır, siniyə düzülüb fırında bişirilir.



Qurabiyə

Bakı Qurabiyəsi. Kərə yağı qənd tozu ilə yaxşı-yaxşı qarışdırılır, yumurta ağı və un, həmçinin ədviyyat (darçın, zəncəfil, hil) əlavə edilərək xəmir yoğrulur. Əsasən gül şəklində, girdə və uzunsov formada düzəldilir. Üstünə badam ovuntusu, ortasına meyvə əzməsi, ya bir kişmiş qoyularaq bəzədilir. 180-250°C temperaturda (fırında) 10-15 dəqiqə bişirilir.

Zaqatala Qurabiyəsi. Kərə yağı masanın üzərində qənd pudrası ilə əzilir, sonra un qatılıb xəmir yoğrulur. Həmin xəmirə bal və mixək vurulur. Xəmirin temperaturu 18-19°C olmalıdır. Yoğrulmuş xəmir dərhal 60 qramlıq paylara bölünür. Hər tikədən girdə formada bulka kündələnib təmiz silinmiş quru qənnadı vərəqlərinə düzülür, peçdə və yaxud isti hava ilə qızdırılan şkafda bişirilir. Burada xəmirin kündəlməsi əməliyyatı mümkün qədər tez aparılmalıdır ki, xəmir yayılmasın. Həmin məmulat 160-180°C temperaturda 35-40 dəqiqə bişir. Bişərkən məmulatın üzərində yarıqlar əmələ gəlir ki, bu da Zaqatala qurabiyəsinin xarakterik əlamətidir. 35-40 dəqiqə soyudduqdan sonra qurabiyənin üstünə bol qənd pudrası səpilir. **QURBAN** – xalq arasında ən qədim dini ayinlərdən biri. Allaha, ruhlara müqəddəslərə hədiyyə verilməsi.

QURBAN BAYRAMI – müsəlmanların dini bayramlarından biri. Q.b-nda imkanı olan hər bir müsəlman qurban kəsib ət ehtiyacı olanlara paylamalıdır. Q.b-nda dünyanın müxtəlif yerlərindəki müsəlmanlar Məkkəyə ziyarətə gəlir, Allah yolunda qurban kəsirlər.

QURBAN ƏTİ – dini adətlərə görə, Allah yolunda kəsilən qoyun və ya başqa bir heyvanın ətə.

QURBANLIQ – qurban kəsilmək üçün saxlanmış, ayrılmış qoyun, cöngə və s.

QUR-QUR – 1. İçinə giləli meyvə yığmaq üçün ağac qabığından qayırılan boruşəkili qab. 2. Vəhşi göyərçin. Ov göyərçini.

QURSAQ, şirdan, qarın – gövşəyən heyvanlarda mürəkkəb mədənin 4-cü şöbəsi. Qat-qat və onikibarmaq bağırsaqla birləşir. Q.-ın içərisində olan 13-14 büküş onun

daxili səthini böyüdür. Bir çox xörəklərin bişirilməsində heyvan qursağından istifadə edilir. Quzu qursağından pendir mayası hazırlamaq üçün istifadə edilir.

QURU XƏNGƏL – xəmir xörəyi. Bərk xəmir yoğrulur, 0,5 sm qalınlığında yayılır, romb şəklində kəsilir. Romb şəklində kəsilmiş xəmir qaynayan duzlu suda bişirilir, sonra süzülür və üzərinə yağ-soğan, qovrulmuş qiymə və sarımsaqlı qatıq tökülərək süfrəyə verilir.

QURU LOBYA ÇIĞIRTMASI – çığırtma növü. Quru lobyə suda bişirilir yağ və soğanla qovrulur, sonra isə tomat əlavə olunaraq yenidən qovrulur. Üzərinə az su tökülür, duz, istiot vurularaq bişirilir. Hazır olanda üzərinə çalınmış yumurta, xırda doğranmış keşniş və şüyüd vurulur. **QURU MEYVƏ**, qax – uzun müddət saxlamaq üçün qurudulmuş, şirəsi çəkilmiş meyvə.

QURU SÜD – süd konservi. Quru süd konservlərinə yağlı və yağısız quru süd tozu, quru ayrıran, quru zərdab, quru qaymaq, quru pəhrizi turşudulmuş süd məhsulları, qurut, dondurma və uşaq qidası üçün süd qurusu qarışıqları aiddir. Quru süd almaq üçün südün əvvəlcə vakuum aparatlarda tərkibində 43-48% quru maddə qalana qədər qatılaşdırıb, sonra kontakt və ya tozlandırma üsulu ilə qurudurlar. Kontakt üsulunda qatılaşdırılmış süd 110-130°C-dək qızdırılmış yavaş fırlanan barabanların hamar və isti səthinə nazik təbəqə şəklində yayıb 2-3 saniyə ərzində qurudurlar. Tozlandırma üsulunda qatılaşdırılmış süd təzyiq altında püskürülür və quruducu şkafa (qülləyə) daxil olan isti hava axını tozlandırılmış mayeyə qarışaraq onu qurudur.

QURUT, qurub – əsasən Orta Asiyada, Zaqafqaziyada, o cümlədən Azərbaycanın qərb rayonlarında geniş istifadə olunan süd məhsulu. Q. hazırlamaqdan ötrü qatıq və ya ayrıranı torbada qatılaşanadək süzülür. Sonra ona duz vuraraq xəmir kimi yoğurub yumurlayır və qurudurlar. Q.-u uzun müddət saxlamaq olur. İstifadə zamanı Q. isti su ilə yuyulub təmizlənərək məhlul halına salınır. Bu məhlula sarımsaq qatıb və ya sarımsaqsız xəngəl, ərİştə və s. xörəklərə əlavə edirlər. Q.-dan Naxçıvanda və digər bölgələrdə Q. aşı, kələcoş və s. xörəklər bişirilir. Q.-dan pendir kimi də istifadə olunur.



Qurut

QURUTQƏLYAN – qurut su ilə əzilib duru hala salınır və azacıq qızdırılır. Baş soğan halqa və yaxud yarım halqa şəklində doğranıb qızardılır. Kəklikotu qurusu ovxalanıb qızardılmış soğana əlavə edilir. İsidilmiş qurut məhlulu ilə kəkotu qarışığı olan soğança birləşdirib süfrəyə verilir.

QURUTMA – meyvə və ərzaq məhsullarından suyun (nəmliyin) çıxarılması prosesi. Ərzaq təbii yolla açıq havada və ya süni yolla qurudulur. Sənayedə Q.-dan müxtəlif məq-sədlərlə, məs., materialın texnoloji xassələrini yaxşılaşdırmaq, möhkəmliyini artırmaq, xarab olmasının qarşısını almaq, yanma temperaturunu yüksəltmək, daşınma xərclərini azaltmaq üçün istifadə edilir.

QUŞ – onurğalı heyvan sinfi. Mənşəyinə və bəzi quruluş xüsusiyyətinə görə sürünənlərə yaxın olub. Əksəriyyəti uçmağa uyğunlaşmış, ikiayaqlı, yumurta qoymaqla çoxalan heyvanlardır. Maddələr mübadiləsi intensiv, bədən temperaturu yüksək (37,8–45,5°C) və sabitdir. Q. yumurta qoymaqla çoxalır. İldə bir və ya iki–üç dəfə çoxalma prosesi baş verir. Bu zaman dişi quş yuvaya 1–20 yumurta qoyur. Yumurta üzərində erkək və ya dişi quş kürt yatır. Kürtyatma müddəti müxtəlifdir. Azərbaycan kulinariyasında quşların, xüsusilə də ev quşlarının ətinədən və yumurtasından istifadə edilir.

QUŞARMUDU, ü v ə z (Sorbus) – gülçiçəklilər fəsiləsindən yarpağı tökülən ağac və ya kol cinsi. Yarpaqları növbəli düzülür. Meyvəsi yumru və ya ovalşəkillidir. Meyvəsi yeyilir, tibdə və likör-araq istehsalında istifadə edilir. Oduncağından mebel, musiqi alətləri və xırda əşyalar düzəldilir. Dekorativ bitkidir.

QUŞ ÇÖLMƏKABAB – bax: *Çölməkabab*.

QUŞƏPPƏYİ (Capsella) – xaççiçəklilər fəsiləsindən bir və ya ikiillik bitki cinsi. Gövdə yarpaqları oturaq, kök boğazındakı yarpaqlar isə saplaqlı olub rozet əmələ gətirir. Ağ, sarımtıl və ya çəhrayı rəngli çiçəkləri salxımda yerləşir. Meyvəsi buynuzcuqdur. Adi Q.-nin tərkibində efir yağı, aşı maddəsi, alma və limon turşusu, xolin, asetilxolin, tiramin və s. maddələr olur. Toxumlarında 20%-dək yağ var.

QUŞÜZÜMÜ, m ə r c a n ı – giləmeyvə növü, tərkibində əsasən benzoy turşusu, bundan əlavə limon, alma, şavəl turşuları vardır. Q.-nün meyvələri təzə şəkildə çox faydalıdır. Ondan müntəzəm olaraq istifadə etdikdə tərkibində olan fenol birləşmələrinin hesabına qan damarlarının divarları möhkəmləşir və elastik olur, tərkibindəki C vitaminini orqanizm yaxşı mənimsəyir. Bax: *Mərcanı*.

QUŞÜZÜMÜ ƏZMƏSİ – meyvə əzməsi. Quşüzümünün yuyulmuş və qurudulmuş meyvələri ət məşinindən keçirilir, şəkər tozu qarışdırıb (1 kq meyvəyə 1,5–2,0 kq şəkər tozu) soyuducuda saxlanılır.

QUŞÜZÜMÜ MÜRƏBBƏSİ – bax: *Üzüm mürəbbəsi*.

QUŞÜZÜMÜ ŞİRƏSİ – bax: *Şirə*.

QUTAB – Azərbaycanlılar arasında geniş yayılmış yemək növü. Hazırlanma xüsusiyyətlərinə görə ət Q.-ı, göyərti Q.-ı, balqabaq Q.-ı, şor Q.-ı və s. növləri var. Q.-ın növünə görə hazırlanmış iç (ət, kəsmik, balqabaq və s.)



Qutab

yuxa kimi yayılmış xəmirin içərisinə qoyulur və yarım-dairə şəklində bükülərək sac, mis məcməyi, yaxud tavada qızardılır. Ət Q.-ı daha geniş yayılmışdır. Bəzi rayonlarda göyərti Q.-ına kətə də deyilir. Bax: *Kətə, Ət qutabı, Şor qutabı*.

QUYMAQ – xəmir xörəyi. Yağda qovrulmuş buğda ununun üstünə qaynar su əlavə edilir, sonra sarıkök, duz vurulub dəmə qoyulur. Yedikdə üstünə darçın, şəkər, bal və ya şərbət tökülür. Dadlı, ətirli və qidalıdır. Yüksək kalorilidir. Q. zəifliyin qarşısını almaq üçün, adətən zahı qadınlara verilir.



Quymaq

QUYRUQ KABABI – qoyun quyruğundan bişirilən kabab. Quyruq çox da iri olmayan tikələrə bölünür, istiotlanır, şişə keçirilir və 10 dəqiqə közərmə kömürdə (manqalda) bişirilir. Şişdən çıxarılanda zəif duzlanır. Quyruq kababı adətən ət və tərəvəzdən hazırlanmış yeməklərin yanında doğranmış soğanla verilir.

QUYRUQ YAĞI – qoyun quyruğunun əridilməsindən alınan yağ. Tərkibində doymamış yağ turşuları 5–6% olur. Aşağıdakı fizioloji funksiyaları yerinə yetirir: xolesterin

mübadiləsinə təsir edərək onun orqanizmdən ifraz olunmasını stimullaşdırır; qan damarları divarlarına normal təsir edərək onların elastikliyinə artırır; bir sıra vitamin (tiamin və pridoksin) mübadiləsində iştirak edir; infeksiya xəstəliklərinə, radiasiyaya və digər pozucu faktorlara qarşı orqanizmin müqavimətini yüksəldir. Quyruq yağının ərimə tem. 50–60°C olduğundan orqanizm tərəfindən pis həzm olunur. **QUZU** – 3–4 aylığa qədər (anadan ayrılanadək) qoyun balası. Adətən qoyun bir, bəzən də iki Q. doğur. Qoyunun balavermə qabiliyyəti onun cinsindən asılıdır.

QUZU XƏMİRDƏ – xörək növü. Xəmirə bişirilən hind-toyuğu kimi hazırlanır. Bax: *Hinduşka xəmirə*.

QUZUQARNI ÇİĞİRTMASI – göbələkdən hazırlanan yemək. Soğan xırda doğranır, yağda qızardılır, quzuqarnılar (göbələklər) iri-iri doğranaraq soğanla birlikdə qov-

rulur və duz əlavə edilir. Üzərinə çalınmış yumurta tökülür və tez qarışdırılır.

QUZUQULAĞI – bax: *Turşəng*.

QUZU LƏVƏNGİSİ – əsasən ziyafətdə bişirilən xörək. Quzu ləvəngisini hazırlamaq üçün əsas şərt quzunun hansı formada süfrəyə verilməsindən asılıdır. Əvvəlcədən quzunun qalın hissələrində bıçaqla azca kəsiklər edilir (əzələlər elə kəsilməlidir ki, forması dəyişməsin). Hazırladığımız ləvəngiyə duz, istiot, limon suyu vurulur, heyva, quru alça, albuxara, alma qurusu, sumaq qarışdırılır, sonra quzunun qarın hissəsinə doldurulub tikilir. Daha sonra quzunun qabaq ətrafları bazu hissədən əyilir və irəliyə uzadılır. Arxa ayaqları isə uzununa uzadılır, başı qarnına tərəf əyilib çənənin aşağısından qabırğaya tikilir və üzəri folqa kağızı ilə örtülərək kürədə vaxt odda bişirilir.

L

LAX YUMURTA – istinin təsiri nəticəsində xarab olmuş yumurta. Belə yumurtalara adətən yay aylarında təsadüf edilir.

LAVAŞ – acıtmasız, bəzən də acıtmalı xəmirədən sac və ya təndirdə bişirilən çörək növü. Lavaşı qurudub uzun müddət saxlamaq olar. Yeməmişdən qabaq isladılır. Qədimdən bişirilən Azərbaycan çörəyidir. Azərbaycan mətbəxindən qonşu xalqların mətbəxinə də keçib. Bax: həmçinin *Yuxa*. **LAVAŞANA**, qax, pəstil, turşu qurusu – xörək əlavəsi kimi işlədilən turşu. Lavaşana hazırlamaq üçün əsasən alça, zoğal və s. meyvələrin əzməsi qatılaraq qaynadılır, sonra həmin kütlə taxta məcməyi, sal daş və s. üzərinə yığılaraq gündə qurudulur. Qutabın ətinə, fisincana və s. qatılır. Xalq təbabətində istifadə edilir. Orta əsr rus mənbələrində, məs., “Домострой”da adı “левашинки” kimi çəkilir. Türk mənşəli xalqlardan götürüldüyü təkzibolunmazdır.

LƏBLƏBİ – geniş yayılmış çəraz. Noxuddan hazırlanır.

Bunun üçün noxud bir müddət süddə isladılıb tavada vəm odda qovrulur. Hazır ləbləbiyə bəzən qoz, fındıq və kişmiş də qatılır. Əsasən bayramlarda, payız və qış aylarında yeyilir.

LƏMBİCİ – əsasən nərə cinsli balıqlardan hazırlanan xörək. Bunun üçün nazik doğranaraq tavaya tökülmüş soğanın üstünə göyərti tökülür, sonra yuyulub duzlanmış və istiot vurulmuş balıq tikələri düzülür. Bir qat göyərti, turşu, pomidor, bir qat balıq olmaqla bir neçə lay üst-üstə yığılır, üzərinə bir qədər su tökülür və yağ atılaraq bişirilir.

LƏPƏ – qoz, fındıq, badam və s. bərk qabıqlı meyvələrin (qaysı və s.) çəyirdəyinin, bostan bitkilərinin (qovun, qarpız), günəbaxanın tumlarının içi. Süfrəyə çəraz kimi verilir. Onlardan müxtəlif şirniyyat və qənnadı məmulatı hazırlanır.

LƏRGƏ (Vicia) – paxlalılar fəsiləsindən bir, iki və çoxillik bitki cinsi. Şimal yarımkürəsinin mülayim vilayətlərində, əsasən Aralıq dənizi ölkələrində 150–dək, Azərbaycanda isə 42 növü məlumdur.

LƏRGƏ PLOV – bax: *Plov*.

LƏT – meyvənin ətli, şirəli hissəsi.

LƏTLİ ŞİRƏ – bəzi meyvələri şirəçəkən maşından keçdikdən sonra alınan nisbətən qatı (lətli) şirə.

LƏVƏNGİ – balığın və toyuğun içini doldurmaq üçün hazırlanan içlik. Müxtəlif hazırlanma üsulları var.

1) Qoz və soğan qiyməkeşlə döyülür (bəzən soğan yağda qovrulur), turşu (lavaşana, rub), duz, istiot qatılır, əvvəlcədən təmizlənmiş və duzlanmış balıq və ya toyuğun içinə doldurulur. Balığın (toyuğun) qarnı tikilir, təndirdə alov-suz köz üstündə və ya fırında bişirilir.

2) Doğranmış kişmiş və əzilmiş qoz ləpəsi yağda qovrulur, üstünə turşu, qızardılmış soğan əlavə edilir, duz, istiot və darçın vurulub qarışdırılır və içi təmizlənmiş toyuq və ya balığın içinə doldurulur. Yaxşı qızarması üçün toyuğun və ya balığın üstünə sarıkök, zəfəran şirəsi, xama və s. çəkilir. İçi doldurulmuş toyuq dəmə qoyulacaq plovun altına da qoyulur (bax: *Plov*).

LƏVƏNGİLİ BADIMCAN – içərisinə *ləvəngi* doldurulmuş badımcana hazırlanan xörək. L.b.-nı bişirmək üçün badımcanı duzlu suda qaynadıb, acısı getsin deyər suyunu tamam sıxırlar. Qozla soğanın qarışığından hazırlanmış ləvəngini badımcanların içinə doldurub yağda bir-bir qızadırlar. Sonra onları tavaya düzüb üzərinə 3–4 qaşığıq abqora tökür və vəm odda dəmə qoyurlar. 10–15 dəqiqədən sonra ləvəngili badımcan hazır olur. Ləvəngili badımcanı plovla yeyəndə daha dadlı olur.

LƏVƏNGİLİ TAVAKABABİ – ləvəngi ilə qızardılmış tavakabab. Ət xırda tikələrə doğranır, döyülərək içinə *ləvəngi* qoyulur və hər iki üzünü qızadırlar.

LƏYƏN – iri həcmli qab.

LƏZİZ – ləzzətli, dadlı.

LİMON, l u m u (Citrus Limon) – sitrus cinsindən həmişəyaşıl çoxillik subtropik bitki. Meyvəsində 3,5–8,1% turşu, 1,8–3% şəkər, 40 mq% (qabığında 140 mq%) C vitamini, PP və V qrupu vitaminləri, pektin maddəsi, mineral duzlar və s. var. Limonun qabığında efirli limon yağı var. Qəndlə qarışıq hipertoniya, diabet və qaraciyər xəstəliklərinin müalicəsində istifadə edilir. Yeyilir, çay süfrəsinə verilir, bəzi yeməklərdə (məs. balıq) xörəklərin tərtibatında işlədilir, ondan şirə alınır, mürəbbə bişirilir, qənnadı sənayesində istifadə edilir, limon turşusu hazırlanır. Qabığından və özündən içkilərin tərkib hissəsi kimi istifadə edilir, içki hazırlanır.

LİMONAD – sərinləşdirici spirtsiz içki. L. hazırlamaq üçün su, şəkər, limon şirəsi, limon qabığı (yaxud limon cövhəri, limon turşusu), qida boyası və ətirli maddələrdən istifadə edilir. L.-ın qazlı olması üçün içməli suya təzyiq altında karbon qazı (0,4–0,5%) vurulur. L. susuzluğu yatırır, orqanizmə yaxşı təsir göstərir. Limonadları hazırlamaq üçün krem-sodadan və ya xüsusi quru tozlardan istifadə edilir. Bax: həmçinin *Sərinləşdirici içkilər*.

LİMON DUZU – bax: *Limon turşusu*.

LİMON TURŞUSU, l i m o n d u z u – təbiətdə geniş yayılmış üzvi turşu. Suda yaxşı həll olunur. Limonun, cır narın, mərsinin, qarağatın və s.-nin tərkibində çoxdur. Qoxusuz olduğu üçün sirkə ilə uyuşmayan yeməklərdə istifadə edilir. İsti suda həll edildikdən sonra salatın, meyvə şirələrinin, şərbətlərin, mürəbbələrin, (xarlanmasının qarşısını alır) paludə və xoşabların, bəzi şirin xörəklərin və un məmulatlarının hazırlanmasında, dadının yaxşılaşdırılmasında və iştahanın artması üçün istifadə olunur.

LOBYA (Lokomis) – paxlalılar fəsiləsindən birillik və çoxillik bitki cinsi. Vətəni Mərkəzi və Cənubi Amerikadır. Bütün qitələrdə əkilir. Meyvəsi düz, qılınçvari, silindrik və s. formalı paxladır. İçərisində ağ, qəhvəyi, alabəzək və s. rəngli dənələri olur. Dəmində 31%–dək zülal, 50–60% karbohidratlar, 36%–dək yağ, göy paxlasında və dəmində karotin, C vitamini və B qrupu vitaminləri var. Yetmiş toxumu və unu yeyintidə işlədilir. Azərbaycan mətbəxində lobyanın yaşıl paxlasından və yetişmiş dənələrindən istifadə edilir. Ondan xörək (plov, şorba, çığırtma, pətə və s.), məzə hazırlanır, konservləşdirilir. Dəni qurudulub saxlanılır.

LOBYA ÇİĞİRTMASI – göy lobyadan hazırlanan yemək. Bunun üçün göy lobyə təmizlənilib doğranılır, duzlu suda bişirilir, süzülüb soğanla birlikdə yağda qovrulur. Qov-

rulmuş lobyanın üstünə çalınmış yumurta vurulur və hazır olanadək bişirilir. Süfrəyə verilirərkən L.ç.-nın üstünə göyərti səpilir. Qatıqla da yeyilir.

LOBYA ƏZMƏSİ, l o b y a p ə t ə s i – lobyadan hazırlanan yemək (qəlyanaltı). L.ə. hazırlamaq üçün lobyə suda bişirilir, qoz ləpəsi qovrulmuş soğanla birlikdə ətçəkən maşından keçirilir. Sonra ona sarımsaq, kərə yağı, duz və istiot əlavə edilib qarışdırılır.

LOBYA FİSİNCANI – lobyadan hazırlanan yemək. Bunun üçün lobyə suda bişirilir, qoz ləpəsi və yağda qızardılmış soğanla birlikdə ətçəkən maşından keçirilir. Alınan kütləyə duz, istiot, sirkə və ya nar şirəsi əlavə edilib qarışdırılır.

LOBYA KƏTƏSİ – içliyi lobyə ilə hazırlanan *kətə*. İçlik ət maşınından keçirilmiş lobyaya qızardılmış soğan, şüyüd, duz və istiot əlavə etməklə hazırlanır.



Lobyə kotəsi

LOBYALI ƏRİŞTƏ İSTİSİ – xəmir yağrulub əriştə kəsilir. Xırda lobyə başqa qabda bir saat qaynadılır. Doğranmış soğan yağda qovrulur, sonra soğançaya su əlavə olunaraq qaynadılır. Həmin suya əriştə, lobyə, duz, istiot, sarıkök əlavə olunub yenidən qaynadılır. Əriştə üzə çıxdıqda xörək hazır olur.



Lobyalı əriştə istisi

LOBYA PƏTƏSİ – bax: *Lobyə əzməsi*.

LOBYAPLOV – *plov* növü. Əvvəlcədən isladılmış lobyə qaynadılıb yarıbışmış hala gətirilir. Plov düyüsü azacıq bişdikdən sonra yarıbışmış lobyə onun üzərinə tökülüb 10–15 dəqiqə qaynadılır və süzülür. Qazanın dibinə ər-



Lobyaplov

miş yağ atdıqdan sonra lobyə ilə düyü qarışığını qazana tökərək ocaqda dəmə qoyurlar. Lobyaplov ət, balıq, göyərti ilə süfrəyə verilir.

LOBYA SALATI – lobyə tam hazır olanadək bişirilir və düz səthli nimçəyə yığılır. Üzərinə meyvə sirkəsi ilə zeytun yağından hazırlanmış qatışıq tökülür, duz və istiot vurulur.

LÖKÜRD – düyü unundan bişirilmiş qoğal.

LÜLƏ – 1. *Kabab* növü. Lüləkabab, qoz lüləsi, kartof lüləsi növləri var. Döyülmüş ətədən hazırlanır, uzunsov lülə formasında olur.

Q o z l ü l ə s i hazırlamaq üçün quyuq və qoz (təqr. quyuğun 1/7-i qədər) maşından keçirilir, duz, istiot vurulub möhkəm yoğrulub şişə çəkilir. Manqala iki şişdən artıq qoymaq olmaz. Təkcə qozla da bişirmək olar. Yeməyin axırında verilir.

K a r t o f l ü l ə s i hazırlamaq üçün kartofu təmizləyib iti odda qaynadır, doğranmış soğan əlavə edirlər. Kartofun suyunu yaxşıca süzüb istiot, duz vurur, toxmaqla əzirlər, yumurta əlavə edib yenə əzirlər. Xırda doğranmış quyuq qatıb şişə çəkir, vəm odda bişirirlər. Lülədə su qalanda və ya bərk odda bişirəndə çəngələ gəlmir.

2. Ortası deşik borucuq. Çaydan lüləsi.

LÜLƏKABAB – qiymələnmiş ətədən hazırlanıb şişdə bişirilən kabab növü. Əsasən qoyun ətindən hazırlanan qiy-məyə duz, istiot vurulub (ət yağsızdırsa bir az quyuq da əlavə olunur) şişə çəkilir. L. manqalda bişirilir. Bax: *Kabab*, *Lülə*, *Balıq lüləsi*.



Lüləkabab

Mm

MAKARON – bax: *Makaron məmulatı*.

MAKARON MƏMULATI – suda yağrılmış buğda ununun xəmirindən müxtəlif şəkillərdə formalaşdırılmış və qurudulmuş (13%-ə qədər nəmliyi olan) məmulatlar. M.m. iki növə (əla və 1-ci növ), 4 tipə bölünür. Ölçüsünə və formasına görə müxtəlif olur. Boruşəkilli (makaron, lələk və s.), sapşəkilli (vermişellər – nazik, adi və s.), lentşəkilli (əriştə – hamar, enli, uzun, əyilmiş) və fiqurlu (“balıqulağı”, “ulduzcuq”, və s.) M.m. buraxılır. Adi M.m.-nin tərkibinə 10–12% zülal, 72–75% karbohidrat, 3%-ə qədər yağ və s. daxildir. M.m.-nin istehsalında əla və 1-ci növ buğda unu, yumurta və s. işlədilir. Əsas istehsal texnologiyası xammalın istehsala hazırlanması, xəmirin yağrılması, formalaşması (presləmə, kəsmə və ştamplama) və qurudulmasından ibarətdir. M.m.-nin 100 q-ı 350 kkal enerji verir. M.m.-dən müxtəlif xörəklər hazırlanır. Azərbaycan mətbəxində əriştə, qasıq xəngəl, yarpaq xəngəl və s. bu kimi M.m. hazırlanır.

MAQQAŞ – *şəkərburanın* üstünə naxış salmaq üçün ağzı diş-diş olan maşaşəkilli kiçik metal alət. Ağzı 0,5–1 sm enində olur. M.-la xəmiri narın-narın “çimdikləyib” sıxırlar. Xəmir az götürüləndə naxış da zərif olur.

MAL ƏTİNDƏN BASDIRMA – mal ətindən bişirilən *basdırma*.

MAL ƏTİNDƏN BOZARTMA – mal ətindən bişirilən *bozartma*.

MAL ƏTİNDƏN DOLMA – mal ətindən bişirilən *dolma*.

MAL ƏTİNDƏN KABAB – mal ətindən bişirilən *kabab*.

MAL ƏTİNDƏN QIZARTMA – mal ətindən bişirilən *qızartma*. Ət yuyulur, suda bişirilir, sonra tavada qızardılır.

MAL ƏTİNDƏN PÖRTLƏMƏ – mal əti doğranılıb suda bişirilir. Tam suyu çəkilməmiş üzərinə 4 yerə bölünərək doğranmış soğan əlavə olunur.

MAL ƏTİNDƏN SOYUTMA – mal ətindən bişirilən *soyutma*.

MAMUNİ – halva növü. Qazançaya su, şəkər, limon suyu tökülüb 10 dəqiqə qarışdırıla-qarışdırıla qaynadılır və şəkər məti hazırlanır. İkinci qazanda yağ əridilir, üzərinə manna yarması tökülüb 5 dəqiqə qarışdırıla-qarışdırıla bişirilir, sonra şəkər məti tökülüb qarışdırılır. 3 dəqiqə bişirilib oddan kənara qoyulur. Mamuni halvası özünü tutduqdan, soyuduqdan sonra üzərinə darçın səpilir və süfrəyə verilir.

Əbu Bəkrin (XII əsr) “Munisnamə” kitabında adı çəkilir. **MANQAL** – içində od qalayıb, üstündə şişlik ət, toyuq, balıq və s. bişirmək üçün istifadə edilən xüsusi ocaq növü. M. dəmirdən, misdən və ya gildən düzəldilir. Manqal adətən dördkünc və uzunsov olur. Üstündə şiş qoymaq üçün kəsiklər, kənarlarında daşımaq üçün qulp düzəldilir. Əksər manqallar 4 ayaqlı olur. Manqalın içində ağac, kömür və ya odun yandırılıb köz salınır. Qızardılan məhsul şişlərə

taxılıb manqala eninə düzülür. Manqalın uzunluğu müxtəlif, eni isə şişin uzunluğundan 10–15 sm qısa olur.

MANNA SIYIĞI – *sıyıq* növü. Süd və ya su qaynadılır. Sonra yavaş-yavaş qarışdırıla-qarışdırıla manna yarması əlavə olunur. Yarma bişib qatılaşanacan qaynadılır.

MANNA YARMASI – uşaq və pəhriz qidası üçün geniş istifadə olunan əsas qida məhsuludur. Bu yarmanı un dəyirmanında buğdanın çeşidli üyüdülməsi nəticəsində alırlar. M.y.-nin çıxımı emal olunan dənin 2%-ni təşkil edir. Yumşaq və bərk buğdadən alınan manna yarması tərkibindən və quruluşundan asılı olaraq “M”, “MT” və “T” markası ilə buraxılır. “M” markalı yarmanı yumşaq, yarımsüşəvari və şüşəvari buğdadən, “T” markalı yarmanı bərk buğdadən, “MT” markalı yarmanı isə bərk və yumşaq buğdaların qarışığından alırlar. M.y.-dən birinci xörəklərin, sıyıqların və şirin xörəklərin hazırlanmasında istifadə edilir.

MARAL (Cervidae) – cütdımaqlılar dəstəsindən məməlilər fəsiləsi. Ayaqları uzun, quyuğu qısa, qulaqları uzun və hərəkətli, yaraşıqlı heyvandır. Erkəkləri adətən hər il buynuzunu dəyişir. Rəngi kürən və ya qonurdur. Bəzən xallı olurlar. M. yarpaq, zoğ, ağac qabığı və s. ilə qidalanır. Cinsi yetkinliyə 1,5 yaşında çatır. Yazda və yayın əvvəllərində 1–2 bala doğur. M. ov və sənaye əhəmiyyətli heyvandır, lakin bəzilərinin sayı həddindən artıq azaldığından ovu qismən, yaxud tamamilə qadağandır.

MARİNAD – duz-istiət vurulub, bişirilərək və sterilizə olunaraq qablaşdırılmış məhsullar.

MARQARİN (Margarine) – heyvan mənşəli yağlar (piylər), bitki yağları, süd, tamlı və aromatik maddələrin qarışığından hazırlanan yağ. Strukturuna və kimyəvi tərkibinə görə kərə yağına oxşayır. Südlü M., o cümlədən kərəli aşxana M.-i, ekstra M. kulinariya M.-i və ovuntu halında M.-lər var. Südlü kərəli M.-in tərkibində 82,3% piy, 14,7% süd (su), 1% şəkər, 0,5% mineral maddə və s. var. Kərəli M.-in tərkibinə 10% *kərə yağı* daxildir. Kulinariya M.-i bitki və heyvan yağının qarışığından ibarətdir. M.-dən adətən kərə yağı əvəzi istifadə edirlər.

MARMELAD (fr. Marmelade, portuqalca marmelo – heyva) – qatı paludəyə, yumşaq rahatlıqlıquma bənzər özlü konsistensiyalı qənnadı məmulatı. Meyvə-giləmeyvəli və jeleli növləri var. Qatı-özlü konsistensiyası əsasən meyvə və giləmeyvələrin tərkibindəki özlü maddələrin miqdarından asılıdır. Heyva, alma, ərək və s. meyvələrdə qatılaşıdırma xassəsi daha yüksəkdir. Bu meyvələr bişirilərkən donmuş bərk konsistensiya aldığına görə onlardan əsasən meyvə-giləmeyvəli M. hazırlanmasında istifadə edilir. Bunun üçün meyvə-giləmeyvə əzməsi şəkərlə bişirilir, patka, qida turşusu, həmçinin rəng və ətirverən maddələr əlavə edilir. M. qaynar halda formalara tökülüb soyudulur və qurudulur. Jeleli M. müxtəlif bitki və heyvan mənşəli jeleyaradan maddələr (pektin, aqar-aqar, aqaroid, jelatin, nişasta və s.) əsasında hazırlanır. Şirniyyat və çay süfrəsinə verilir.

MASA – üzərindən yemək yemək və bir çox işləri görmək üçün istifadə olunan avadanlıq.

MASA ÖRTÜYÜ – masanın üzərinə salınan süfrə.

MASQURA (fars. “mastxurə” – qatıq yeyilən qab) – oturacağı dar, ağzı gen olan qulpsuz qab, kiçik kasa; fincan boyda olur. Çini, saxsı və s.-dən düzəldilir. İçinə qatıq, qaymaq, bal və s. tökülüb süfrəyə düzülür.

MAŞA – 2 nazik dəmirdən hazırlanmış uzun qoldan və tutacaqdan ibarət alət. Bu alətdən isti şeyləri tutmaq, məs., samovara kömür atmaq, isti dəmiri tutmaq və s. üçün istifadə olunur.

MAŞ LOBYA (Rhaseolus aureus), atlı lobyə – paxlalar fəsiləsindən lobyə cinsindən birillik bitki növü. 3 yaşınınövü məlumdur: Hind L.-sı, Çin L.-sı və İran L.-sı. Hündürlüyü 25–100 sm olub yarpaqları növbəli, qızılı-sarı, çiçəkləri qısa salxımda yerləşir. Ensiz, silindrik, uzun (8–15 sm) meyvəsinin paxlası 7–10 toxumlu olur. M. istiyədavamlı, rütubətsevən bitkidir. Dəmində 24–28% zülal, 46–50% nişasta, 2–4% yağ və vitaminlər olur. Yeyilir. Xörək bişirilir, plovların, şorbaların və s. tərkibinə vurulur. **MAYA** – təbii qida mühitində (süd, su ilə un qarışığı, üzüm şirəsi və s.) daxil edilən və qıcırma yaradan mikroorqanizmlər. M. kimi bakteriyalardan (əsasən süd turşusu bakteriyaları) və ya kif göbələklərindən istifadə olunur. M., əsasən qida məhsullarının (qatıq, kefir, yağ, pendir, çörək, müxtəlif şərablar və s.) alınması üçün işlədilir. Çörəkbişirmədə işlədilən M.-lər *acı tma*, *balatı*, *xəmir maye* və s. adlanır. Pendir qursaq mayası ilə hazırlanır. Qatıq çalmaq üçün işlədilən M.-yə *çalası* da deyilir. Bax: həmçinin *Acıtma*.

MAYA DƏYƏRİ – məhsulun istehsalına və satışına sərf edilən cari xərclərin cəmi. Maya dəyərinin iqtisadi əsası istehsal xərcləridir. İstehsal xərclərinin iki müxtəlif hissəsini istehlak olunmuş istehsal vasitələrinin (əmək predmetləri və vasitələri) dəyərini və zəruri dəyəri birləşdirir. **MAYAOTU**, *maya sarmaşığı* (Humulus) – tut fəsiləsindən bir və çoxillik liana cinsi. Qozası pivə sənayesi üçün xammaldır; tərkibində 8–10% acı, aşı və aromatik maddələr var. Tibdə sidikqovucu və ağrıkəsici dərman kimi, həmçinin kosmetikada işlədilir.

MAYALI XƏMİR – içərisinə maya vurulmuş xəmir.

MƏSLƏQUTU – gicitkənin yarpaqları təmizləndikdən sonra qalan gövdəsi, zoğu.

MEHR (MEHRİQAN) BAYRAMI – 22 dekabrda keçirilən bayram. Günəşin anadan olduğu gün nəzərdə tutulur. Bu gün günəş yenidən doğulur. Qədim mifologiyaya görə Mehr günəş allahının adıdır. Bu bayrama bəzən çırağan və ya xəzan da deyilir.

MENYU – bax: *Çəşni*.

METAL QAB – alüminium, mis və s. metallardan hazırlanaraq məişətdə istifadə olunan qablar.

METAN, *qaz* – yanacaq kimi istifadə olunur.

MEYXANA – 1) Mey (şərab) satılan yer; 2) Azərbaycanda xalq yaradıcılığı növü. Şənliklərdə bədahətən söylənilən M.-larda canlı həyat hadisələri təsvir olunur.

MEYXOŞ – 1) turşla şirin arasında orta dad; 2) mey içərək xoşlanmaq, şərabın təsirindən azacıq beyni dumanlanmaq. **MEYVƏ** (Fructus) – örtülütoxumlu bitkilərdə yumurtalığın inkişafından əmələ gələn orqan. M.-nin əmələ gəlməsində dişicik, onun sütuncuğu və ağzıçığı iştirak edirsə, əsl M. bundan başqa çiçəkyanlığının qaidəsi, erkəkciklər, çiçək-yatağı iştirak edirsə, yalan M. adlanır. Əsl M. bir dişicikdən əmələ gələn sadə, çoxlu sərbəst (apokarp) dişiciklərdən inkişaf edən mürəkkəb M.-dən ibarətdir. S a d ə M. quru və şirəli olur. Q u r u M. çoxtoxumlu açılan, çoxtoxumlu açılmayan, buğumlu parçalanın, birtoxumlu açılmayan, şirəli M. isə çoxtoxumlu giləmeyvə və birtoxumlu çəyirdəkli M.-dir.

MEYVƏCAT – müxtəlif meyvələr.

MEYVƏ-PLOV – *plov* növü. Meyvələr hazır olanadək yağda bişirilir. Suda qaynadılıb kövrək düyü hazırlanır. Un və yumurtadan bərk xəmir yağrılır və ondan nazik yuxa yayılır. Qazanın dibinə yağ tökülür, yuxa qoyulur. Yuxanın üstünə süzülmüş düyü tökülərək üzəri meyvə ilə bəzədilir və vaxt odda dəmə qoyulub hazır olanadək bişirilir.



Meyvə-plov

MEYVƏ-TƏRƏVƏZ – meyvə və tərəvəzlərin ümumi adı. M.t.-in tərkibində insan orqanizmi üçün zəruri olan bir çox maddələr – şəkər, üzvi turşular, azotlu maddələr, yağlar, ətirli və bəzə maddələri, mineral duzlar, vitaminlər, fermentlər, qlükozidlər, fitonsidlər və pektin maddələri vardır. Meyvə-tərəvəzlər mineral maddələrin və vitaminlərin mənbəyidir. Meyvə-tərəvəzin tərkibi onun növündən və sortundan, yetişmə dərəcəsiindən, yığılma müddətindən, torpaq-iqlim şəraitindən, emalından, saxlanılma üsulundan və müddətindən çox asılıdır. Təzə meyvə və tərəvəz istehsalının mövsümü xarakter daşımasına baxmayaraq, bunlar il boyu gündəlik qidanın tərkibinə daxil olmalıdır. İlin bütün mövsümlərində lazımi qədər meyvə-tərəvəz istifadə edə bilmək üçün, onları müxtəlif üsullarla konservləşdirirlər.

MEYZAR – önlük. Mətbəxdə aşpazların işlətdikləri, parçadan hazırlanmış iş geyimi.

MƏCMƏYİ, *sini* – dairəvi formalı dayaz mis qab. Diametri bəzən 1 m-dən böyük olur. Alt hissəsi tamamilə

naxışsız olan M.-nin ağır hissəsinin kənarları yarım dairəvi kəsmələrlə, içərisi isə zərif həndəsi, nəbatı, buta və s. naxışlarla bəzədilir. Müxtəlif məqsədlər üçün işlədilir: içərisində qovun-qarpız kəsilir, məclisdə plov paylanır, xonça aparılır, içinə meyvə yığılır, düyü arıdılır və s.

MƏCUN – 1. Meyvələrdən hazırlanan çərəz. Alça, gavalı, zoğal mis və ya alüminium qazanda qaynadılır, tumu çıxarılır, şəffaf paludə halına çatana kimi yenə də qaynadılır. Elə həmin qabda bir qədər soyudulur, üzərinə qoz ləpəsi, fındıq tökülür. M.-un tez bərkiməsi üçün bəzən heyva tumu və tumətrafi hissəsi də qaynadılıb həlimi meyvələrə qatılır və ya ona nişasta vurulub bişirilir. Süfrəyə verəndə üzərinə şəkər kirşanı səpilir. 2. Yeməklə əcza (dərman) arasında keçid forması. M. həm qidadır, şirniyyatdır, həm də dərman. Daha çox saray halvaxanalarında hazırlanırdı. Novruz bayramında Novruz məcunu əhaliyə də paylanırdı. Konsistensiyasına görə, məcunlar səməni halvasına daha yaxındırlar. Tərkibləri qida maddələrindən, ədviyyatlardan ibarətdir. Bəzi məcunların tərkibində 40, 60, 80 adda məhsul olur.

Bədənə qüvvətləndirici təsir göstərir, əhval-ruhiyyəni yüksəldir, immun sisteminin, hormonal orqanların fəaliyyətini gücləndirir.

MƏHRƏBA – dəsmal. Nəmliyi çəkmək üçün istifadə olunur.

MƏHSUL, ə m ə k m ə h s u l u – işçinin əməyi ilə insanın tələbatına uyğunlaşdırılmış istehlak dəyəri, təbiət cismi. Ə.m. insan əməyinin maddi nəticəsidir.

MƏRCANGİLƏ (*Vaccinium Vitiq İdaea*) – mərcangilə fəsiləsindən bitki. Meyvəsi al-qırmızı giləmeyvədir. Şimali və Mərkəzi Avropanın, Asiyanın, Şimali Amerikanın torflu sahələrində, tundrada, Qafqaz dağlarında eləcə də Azərbaycanın bəzi dağ yerlərində bitir. Giləmeyvəsində 8,6% şəkər (əsasən fruktoza), 2% üzvi turşular (alma, benzoy, limon turşuları), 15 mq% C vitamini, 425 mq% flavonoidlər, karotin, həmçinin vaksinin qlükozoidi və s. maddələr var. Yeyilir, mürəbbə, xoşab, əzmə hazırlanır. Bəzi ot və balıq xərəklərinə xörək əlavəsi kimi və müxtəlif məzələr hazırlamaq üçün istifadə edilir. M. mədə-bağırsaq, böyrəkdaşı xəstəlikləri, həmçinin avitaminoz zamanı müsbət təsir göstərir.

MƏRCANI, q u ş ü z ü m ü – mərcangilə fəsiləsindən bitki cinsi.

Çiçəkləri qırmızımtıl çəhrayı, meyvəsi tünd qırmızı giləmeyvədir. Giləmeyvəsi yeyilir. Tərkibində 3,2% şəkər (qlükoza, fruktoza), 3% üzvi turşular (əsasən alma turşusu), limon turşusu, benzoy turşusu, pektin maddəsi, 15 mq% C vitamini və s. var. Giləmeyvəsi və ekstraktı sərinləşdirici, həm də sinqə əleyhinə dərmandır, qastritin müalicəsində istifadə olunur. Yeyinti və likör-araq sənayesində geniş işlədilir. M.-dan paludə, mürəbbə bişirilir, qənnadı sənayesində marmelad və s. hazırlanmasında istifadə olunur.

MƏRCİ, m ə r c i m ə k (Lena) – paxlalılar fəsiləsindən birillik bitki. Meyvəsi biryuvalı paxladır. Toxumunun ölçüsünə görə iritoxumlu və ya nimçəvari M. və xırdatoxumlu M. var. Kiçik Asiya və Orta Asiyada, Qafqazda, o cüm-

lədən Azərbaycanda əkilir. Toxumunda 23–32% zülal, 60%–dək nişasta, 2,5% yağ, B₁ və B₂ vitaminləri olur. M. bir sıra Azərbaycan xərəklərinin (məs., mərci pətəsi, mərciplov, mərci şorbası, hədik və s.) hazırlanmasında işlədilir. İritoxumlu M. unundan və yarmasından kulinariyada, çörək və qənnadı məhsulları hazırlanmasında və s. istifadə olunur.

MƏRCİ BOZBAŞI – duru xörək növü. Toyuq suda bişirilir, bişənə yaxın sudan çıxarılır, həmin suda mərci və dörd yerə bölünmüş kartof bişirilir. Sonra tikələrə bölünmüş toyuq, 7–8 alça qurusu, ayrıca hazırlanmış yağ-soğan xörəyə əlavə edilir. Bozbaş hazır olanda ona çalınmış yumurta vurulur. Yumurtanı vurarkən xörək aramsız qarışdırılır.

MƏRCİ QƏLYƏSİ – *qəlyə növü*. Mərci arıtlanır, yuyulur və suda bişirilir. Balqabaq soyulur, kub formasında doğranır, yarıqzarmış soğanla birlikdə qızardılır. Üzərinə quru alça, doğranmış qoz ləpəsi, zövqə görə doşab əlavə olunur, duzlanır və öz buğunda bişirilir. Süfrəyə verildikdə üzərinə göyerti səpilir.

MƏRCİ PƏTƏSİ – mərci ilə bişirilən *pətə*. Mərci arıtlanır, yuyulur və qazanda qaynadılır. Balqabaq təmizlənir, qabığı soyulur, doğranılır, az suda suyu çəkilənə kimi bişirilir. Üzərinə bişmiş və suyu süzülmüş mərci, duz, istiot, balqabağın dadına görə şəkər tozu və yağda qızardılmış soğan əlavə edilir, birlikdə özilir. Azca qaynadılır və süfrəyə verilir.

MƏRCİLİ DAHAR – xörək növü. Xırda ağ mərci suda qaynadılır, bişəndən sonra suyu aşsüzənə tökülüb süzülür. Təmizlənmiş baş soğan doğranılaraq yağda qızardılır. Üzərinə kub formasında doğranılmış balqabaq əlavə edib qızardılır. Ayrıca sarımsaq, nanə, alça tabaqda döyülür və hamısı qarışdırılaraq, istiot, duz və ya daharnanə vurulur.

MƏRCİLİ ƏRİŞTƏ – *əriştə* növü. Hazırlanma qaydası əriştədə olduğu kimidir. Ancaq lobyə əvəzinə mərci əlavə olunur.

MƏRCİPLOV – bax: *Plov*.

MƏRƏÇÜYÜD – iri qulançar.

MƏRSİN, m ə r c a n g i l ə (Myrtus) – mərsin fəsiləsindən həmişəyaşıl kol, yaxud ağaclar. Tamkənarlı yarpaqları qarşı-qarşıya, ikicinsiyətli çiçəkləri tək-tək yerləşir. Meyvəsi giləmeyvəyəbənzərdir. Adi M. (M. communus) hələ qədim zamanlardan dekorativ bitki kimi əkilir. Hündürlüyü 5 m–dək, yarpaqları lansetvari, ətirli iri (diametri 3 sm) ağ və ya çəhrayı çiçəkləri, göyümtül qara meyvəsi olur. Azərbaycanda Mərdəkan dendrarisində becərilir. M.-nin yarpağından və b. hissələrindən ətriyyatda işlədilən efir yağı alınır. Quru və yaşıl meyvəsindən kulinariyada istifadə olunur.

MƏST, s ə r x o ş – sərxoş şəxs.

MƏT – mürəbbə bişirərkən alınan şirə, şəkər şirəsi – sirop.

MƏTBƏX – xörək bişirmək üçün sobası, pilətəsi və s. avadanlığı olan yer, otaq, aşev.

MƏTBƏX AVADANLIĞI – mətbəxdə istifadə olunan avadanlıqlar. Məs. qabyuyan maşın, soyuducu, istilik sobaları, qazan, tava, bıçaq dəstləri və s.

MƏTBƏX MƏDƏNİYYƏTİ – geniş mənada xalqın əsrlər boyu yaratdığı milli dünyagörüşünü, psixo-fizioloji duyumunu, dini, sosioloji baxışlarını, milli qida etikasını, estetikasını, mental xüsusiyyətləri özündə tam əks etdirən, ətraf mühitlə, millətin yaşama arealı ilə tam harmoniya təşkil edən qida axtarışı istehsalını, qəbulunu və istehlakın təşkilini əks etdirən mədəniyyət növü.

M. dar mənada qida hazırlanan yerdə (mətbəxdə) qida-nın istehsalı, istehlakı, istehlakın təşkili sistemidir. Yemək bişirərkən təmizliyə riayət etmək, xidmət, yeməyin bəzədilməsi, süfrəyə çatdırılması qaydaları və s. özündə birləşdirir.

MƏTLƏŞMƏ – mürəbbə sirop bişirilərkən mayenin qatılaşması.

MƏZƏ, s a l a t – mürəkkəb qəlyanaltı növü. Müxtəlif bişmiş və çiymə ərzaq (balıq, ot, yumurta tərəvəz, xama və s.) növlərinin qatışıqından hazırlanır. Adətən süfrəyə qabaqcadan, isti və ya soyuq qəlyanaltı kimi verilir.

MİNERAL MADDƏLƏR – mineral maddələr insan orqanizmi üçün əsas komponentlərdəndir. Makro və mikroelementlərə bölünür. Makroelementlərə kalium, kalsium, maqnezium, natrium, fosfor, dəmir, kükürd, xlor aiddir. Mikroelementlərə mis, kobalt, yod, flüor, sink, stronsium, nikel, xrom, selin və s. aiddir. Toxumalarda və ərzaq məhsullarında miqdarından asılı olaraq mineral maddələr və mikro elementlərə bölünür. Mineral maddələr müxtəlif əhəmiyyətə malikdir. Onlar toxumaların qurulmasında, turşu qələvi tarazlığının saxlanmasında iştirak edir, hüceyrələrdə və hüceyrəarası mayələrdə osmotik təzyiqin lazımı səviyyəsini, ürək-damar, həzm və digər sistemlərin normal funksiyasını saxlayır, qan yaratma, qanın laxtalanması prosesləri üçün zəruridir. Ferment və hormonların tərkibinə daxil olur və ya onların ifraz olunmasını tənzim edir. Bir sözlə, mineral maddələr bu və ya digər yolla bütün həyat fəaliyyəti proseslərində iştirak edirlər.

MİNERAL SULAR, mədəni suları – bioloji aktiv mineral komponentlərin çoxluğu ilə xarakterizə olunan və insan orqanizmini müalicə edən spesifik fiziki-kimyəvi xassələrə malik təbii (əsasən yeraltı) sular. M.s.-in ion-duz tərkibi duzlu və karbonatlıdır. Çöküntülərin həllolması kation mübadiləsi və s. proseslərin iştirakı ilə əmələ gəlir. M.s. yer səthində özünü bulaqlar şəklində bürüzə verir. Yer təkindən qazıma quyuları vasitəsilə çıxarılır. M.s. orqanizmə kompleks təsir göstərir. Bu təsir tətbiq olunan mineral suda həll olmuş bütün maddələrlə, bioloji fəal komponentlərlə (CO₂, H₂) və s. ilə bilavasitə bağlıdır. M.s. ion tərkibinə görə, xlorlu, hidrokarbonatlı, sulfatlı, natriumlu, kalsiumlu, maqneziumlu və s. sulara; qazların və spesifik elementlərin çoxluğuna görə, karbon qazlı, sulfidli, azotlu, bromlu, yodlu, dəmirli və s., temperaturuna görə, soyuq (20°C–dək), ılıq (20–37°C), isti (37–42°C), çox isti (42°C–dən çox) sulara bölünür. M.s. bir sıra mədə-bağırsaq, qaraciyər, öd yolları, böyrək-sidik, ifrazat sistemi, mübadilə pozğunluğu ilə müşayiət olunan xəstəliklərdə və s. tətbiq edilir. M.s. Azərbaycanın demək olar ki, hər

yerində – Nax. MR–da, Kəlbəcərdə, Şuşada, Qalaltıda, Lənkəranda, Abşeron y.–nda, Xəzəryanı sahədə və s. yerlərdə çıxır. M.s.-dan İstisu, Turşsu, Sirab, Badamlı, Darıdağ, Vayxır və s. geniş yayılmışdır. Azərbaycanda çıxan mədən sularının müalicəvi əhəmiyyəti haqqında məlumatlara X əsr mənbələrində rast gəlinir.

MİS QABLAR – misdən hazırlanan qablar. Samovar, səhəng, qazan, cam, kasa və s. istiliyi tez ötürdüyü üçün enerjiyə qənaət edir.

Mis qablardan istifadə zamanı mis ionları məhlula keçir. Bu isə insan ömrünün uzanmasına səbəb olur.

MİYANPUR – Naxçıvanda, xüsusilə Ordubad bölgəsində geniş yayılmış çərəz. Əsasən, ərik və şaftalı qaxından hazırlanır. Qurudulmuş meyvələrin çəyirdəyi çıxarılaraq arasına qoz və ya badam ləpəsi qoyulur, sonra onlar sapa düzülür. Xalq arasında M.-dan ümumi zəifliyin, başgicəllənmənin, qanazlığının qarşısını almaq üçün müalicə vasitəsi kimi istifadə edilir. Cənubi Azərbaycanda əncirdən də M. hazırlanır.

MİXƏK – mərsin fəsiləsindən həmişəyaşıl ağac. Vətəni Molukk adalarıdır (İndoneziya). M. Azərbaycanda qədimdən məlumdur. Birtoxumludur, giləmeyvəyə bənzər meyvəsi tünd qırmızıdır. M. çiçəklərini hələ qönçə ikən qayçı ilə kəşib toplayır, sonra isə xüsusi quruducularda qurudurlar. Çiçəkləri toplananda qırmızı rəngdə olur, qurudulanda isə tünd qonur rəng alır. Ətirli iyi və yandırıcı dadı var. Mixəyin tərkibində 17–20% efir yağı və 20%–ə qədər aşı maddələri olur. Ondan alınan M. yağının 70–80%–ni xoş ətirli evgenol və asetilevgenol təşkil edir. Azərbaycan kulinariyasında M. müxtəlif xörək və şirniyyat hazırlanmasında, çay domləməsində, ətriyyat sənayesində, xalq təbabətində (mixək yağı) və s. işlədilir. Qurudulmuş qönçələri ədvə kimi yeyinti sənayesində, çiçəyinin tərkibindəki anti-septik evgenol maddəsi isə diş xəstəliklərinin müalicəsində istifadə olunur.

MİKSER – qarışdırıcı mətbəx maşını. İçkiləri tez qarışdırmaq, yumurta çalmaq, pürə, kokteyl, krem, duru xəmir, dondurma və s. hazırlamaq üçün işlədilən qarışdırıcı aparat. Mexaniki (əl ilə işlədilən) və elektrik M. növləri var. Elektrik M.-i daha geniş yayılmışdır. M.-də fırlanma sürəti tənzimlənə bilər.

MORUQ (*Rubusidacus*) – gülçiçəklilər fəsiləsindən olan bitkinin meyvəsi. Azərbaycanda yabanı və mədəni şəkildə yayılıb. Qırmızı, sarı və ya qırmızı-qara rəngli, turşməzə meyvələri mürəkkəb çəyirdəkdir. Giləmeyvəsində 5,7–11,5% şəkər, 1–2% üzvi turşu, 9,1–44 mq% C vitamini (100 q meyvəsində), B qrupu vitaminləri, A provitamini, aromatik maddələr olur. M.-u günəşli quru havada, tam yetişən dövrə yığmaq lazımdır. Çox da isti olmayan sobalarda və ya xüsusi quruducularda qurudulmuş meyvələrin bozuntul-qonur rəngi olur. Meşə moruğu əla keyfiyyətli hesab olunur. M. yeyilir, ondan mürəbbə, şirə, şorbət hazırlanır. Moruq mürəbbəsindən və qurudulmuş moruqdan domlənməmiş çaydan soyuqdəymə zamanı tərlədicə, hərərəti azaldan dərman kimi istifadə edilir. O həmçinin ödəqovucu

və sidikqovucu təsirə də malikdir. Təzə dərilmiş M.-dan hazırlanmış mürəbbə və şərbət böyrək xəstəliyinin və soyuqdəymənin ən yaxşı dərmanıdır. Bəzi bölgələr (məs., Tovuzda) böyütkənə moruq, qırmızı meyvəli moruğa isə dağ moruğu deyilir.

MORUQ ƏZMƏSİ – moruqdan hazırlanan əzmə. Kənar qarışıqlardan təmizlənmiş moruq az-az süzgəcə tökülür, üzərindən 2 dəfə qaynadılıb soyudulmuş su ötürülür və suyu tam süzülənədək saxlanılır. Sonra meyvələrin üzərinə toz şəkər əlavə edilib qarışdırılır. 1 kq giləmeyvəyə 1,8–2,0 kq toz şəkər götürülür. Qarışıq emallı süzgəcdə taxta toxmaqla əzişdirilib püre şəklinə salınır, arabir qarışdırmaq şərtilə bir gün saxlanılır, təmiz bankalara yığılıb sərin və qaranlıq yerə qoyulur.

MORUQ XOŞABI – bax: *Xoşab*.

MORUQ MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

MORUQ ŞİRƏSİ – bax: *Şirə*.

MOTAL – pendir, şor və s. saxlamaq üçün xüsusi üsulla hazırlanmış qoyun dərisi. Bütöv çıxarılmış qoyun dərisinin yunu bir qədər qırxılır, dəri çevrilir ki, yun olan tərəf içəridə qalsın. Yarıqlardan biri tikilir, dəri yaxşı-yaxşı yuyulur, duzlanır, içi hava ilə doldurulur və asılaraq qurudulur. M.-da əsasən qoyun pendiri, pendirlə qarışdırılmış şor və yaxud təkcə şor saxlanılır. Pendir və ya şor ikiqat tənzip torbaya doldurulub M.-ın içinə qoyulur. M.-da saxlandığı müddətdə pendir və şor xüsusi dad alır, M.-ın içərisindəki yun isə pendirin nəmliyini özünə çəkərək dərinə xarab olmağa qoymur. M.-da xüsusi keyfiyyətə malik süd məhsulu olan “axtarma” da hazırlanır.

MOTAL PENDİRİ – qoyun südündən hazırlanan və motalda saxlanılan pendir növü. M.p. hazırlamaq üçün təzə qoyun südünü süzür, onu qursaq mayası ilə mayalayır. Əmələ gələn pendir dəmləməsini torbalara doldurur, aralarına taxta dairələr qoymaqla 40–50 dəq., sonra isə çevirərək 5–6 saat yük altında saxlayırlar. Daha sonra pendiri doğrayır, duzlayır və yenə də 5–6 gün saxlayırlar. Motalın tüklü tərəfini ikiqat tənzip torba ilə örtür və pendiri motala doldururlar. M.p.-nin yetişmə vaxtı 3–4 aydır. Tərkibində 30–35% yağ, 22% zülal, 40% su, 5% xörək duzu olur. M.p. Azərbaycanın Gəncə, Qazax, Tovuz, Qarabağ, Şirvan və s. bölgələrində hazırlanır.

MOTAL ŞORU – *motalda* yetişdirilən *şor*. Motala şor yığılır və ağzı hava keçirməməsi üçün bərk-bərk bağlanır və qısa saxlanılır. Motal tez-tez duzlu su ilə silinir ki, qurumasın. Qış fəslinə kimi motala yığılmış şor yetişir.

MÖVCALAN – üzüm, əncir və s. qurudulan yer. Bağın, həyətin külək tutmayan yerində düzəldilir.

MÖVSÜMÜ YEMƏKLƏR – müxtəlif mövsümlərə xas yeməklər. Yay fəslində yeməklər əsasən tərəvəzlərdən bişirilir, payız və qış aylarında isə ət və undan hazırlanır. Yaz mövsümü Novruz bayramına təsadüf etdiyindən əsasən qan artıran, qanı təzələyən və balıq məhsullarından geniş istifadə olunur. Bax: həmçinin *Qış yeməkləri*, *Yay yeməkləri*, *Payız yeməkləri*.

MÖVÜC – Abşeronda geniş yayılan çərək. Mövüc hazırlamaqdan ötrü üzüm salxımını 15–20 dəq. müddətinə isti duzlu suya salırlar. Bundan sonra salxımlar qurudulur. Quruyandan sonra giləyib qısa saxlayırlar. Digər bir qaydaya görə isə ağ şanı üzüm növünü yalnız günün altında qurutmaqla mövüc hazırlayırlar.

MUM – alfatik karbohidrogenlər sırasının ali karbon turşularının irimolekullu (adətən biratomlu) spirtlərlə əmələ gətirdiyi mürəkkəb efirlərdən ibarət, heyvan və ya bitki mənşəli yağaoxşar kütlə. Qızdırıldıqda asanlıqla yumşalıb, 40–90°C-də əriyən plastik, amorf maddədir. Müxtəlif reagentlərin təsirinə qarşı olduqca davamlıdır. 3 növə ayrılır: heyvan mənşəli, bitki mənşəli və qazıntı halında tapılanlar.

MURĞUTURŞ – yağlı toyuq əti, hindtoyuğu və ya qaz ətindən hazırlanan xörək növü. Ət iri tikələrə doğranıb qızardılır, xırda doğranmış soğan, keşniş və cəfəri yağda qızardılıb ətin üstünə tökülür, azca ət suyu əlavə edilir və vam odda bişirilir. Hazır olana yaxın xörəyə iri qiymələnmiş qoz və abqora qatılır. Süfrəyə həm sərbəst xörək, həm də plov qarası kimi verilir. 1,5 kq ətə 0,5 kq soğan, 0,5 kq qoz ləpəsi, 150–200 q abqora, hərəsindən 3–4 dəstə keşniş və cəfəri götürülür.

MUSKATLAR – özünəməxsus ətirli (müsk qoxulu) giləmeyvəsi olan üzüm sortları qrupu. Çəhrayı, qara və ağ M.-ın giləmeyvəsindən yüksək keyfiyyətli məşhur şərablar hazırlanır. İsgəndəriyyə, Macar, Hamburq, Özbəkistan M.-ı süfrə sortlarıdır. Azərbaycanda ağ muskat, çəhrayı muskat Yuxarı Qarabağda, İmişli, Kürdəmir, Ağdam, Tərtər, Füzuli və s. rayonlarda, İsgəndəriyyə muskatı isə Goranboy rayonunda becərilir.

MÜALİCƏVİ MƏTBƏX – xəstəliklərin müalicəsinə yönəldilmiş xörəklərin hazırlandığı mətbəx xörəkləri. Məsələn, sümük sınığını müalicə üçün xaş, soyuqdəymə zamanı qaşıqxəngəli və s. bişirilir ki, bu xörəklər müalicəvi mətbəx elementləridir. Müalicəvi mətbəxdə xörəklər dərman kimi istifadə edilir.

MÜĞƏŞŞƏR – qabığı soyulmuş noxud və ya lobyə parası, ləpə.

MÜRƏBBƏ – meyvə, giləmeyvə, bəzi tərəvəz növləri, qızılgül və s.-nin şəkər mətinə bişirilməsi yolu ilə hazırlanan şirniyyat. Cəmdən, meyvə əzməsindən və rıçaldan fərqli olaraq M.-də meyvə öz əvvəlki formasını saxlayır, məti isə şəffaf və özlü olur. Hələ 9–12 əsrlərin yazılı mənbələri Azərbaycanda M. bişirilməsi haqqında məlumat verir. M. bişirərkən hər kq şirin meyvə üçün təxminən 1 kq, turş meyvələr üçün isə 1,2 kq şəkər götürülür. Şəkər (yaxud bal) müəyyən miqdar (hər kq üçün ən çoxu bir stəkan) su ilə qarışdırılıb həll olunanadək 2–3 dəq. qaynadılır, meyvə tökülür və bir neçə dəq. qaynadıldıqdan sonra od üzərindən götürülür. Bu əməliyyat M. bişənədək bir neçə dəfə təkrar olunur. Sulu meyvələrə su vurulmur. Meyvələr 8–10 saat şəkərə qoyulub öz şirəsində bişirilir. M. bişirilən zaman onun üzərinə yığılan köpüyü (kəfi) yığmaq lazımdır.

M.-nin xarlanmasının qarşısını almaq üçün bişirmənin sonunda az miqdarda limon duzu qatılır (əgər meyvənin turşuluğu azdırsa). M.-dən (zoğal M.-si, moruq M.-si və s.) xalq təbabətində də istifadə olunur. Sənaye üsulu ilə keyfiyyətli M. almaq üçün çoxdəfəli bişirmə tətbiq edilir. Yeyinti sənayesində M. pastərizə edilmiş və edilməmiş buraxılır. Bəzi M.-lərin bişirilmə qaydası aşağıda verilir.

Ağ gilə mürəbbəsi bişirmək üçün yetişib ötməmiş ağ giləslər yuyulub saplaqdan təmizlənir və çəyirdəyi çıxarılır. 1 kq meyvəyə 1 kq şəkər hesabı ilə şəkərlənmiş gilə 8–10 saat saxlanılır və şirə verir. Gilə həmin şirədə qaynadılır, arabir kəfi alınır və yavaş-yavaş qarışdırılır. Bişənə yaxın döyülmüş hil və mixək tökmək olar.

Ağ zoğal mürəbbəsi tumlu və tumsuz bişirilir. Şəkərə 2 stəkan su tökülür və şərbət hazırlanır. Şərbətin yarısı əvvəl, yarısı isə 2-ci bişmədən əvvəl zoğalın üzərinə əlavə edilir, 5–8 saat müddətində bişirilir.



Ağ zoğal mürobbsi

Albalı mürəbbəsi bişirmək üçün əzilmiş albalılar (gilənar) saplaqdan təmizlənilib yuyulur, kiloya kilo hesabı ilə hazırlanmış (3 kq şəkərə 1 stəkan su) şirəyə tökülüb bişirilir. Şirəsi mətəşdikdə oddan götürülür.



Albalı mürobbsi

Alça mürəbbəsi bişirmək üçün iri bağ sortları, xüsusilə Ərəş və İstanbul sortları götürülür. Bu alçalar tam yetişdikdə qırmızı rəngdə olmaqla bir ədədin kütləsi 40 qrama çatır. Alçanın qabığı soyulur, 1,5–2 saat müddətində əhəng suyunda saxlanılır, təmiz yuyulur və bir neçə yerdən dəşdəklənir, üzərinə şəkər şərbəti tökülərək 6–8 saat saxlanılır. M. arada 8 saat saxlamaq şərtilə 2–3 dəfəyə bişirilir.



Alça mürobbsi

Alma mürəbbəsi bişirmək üçün alma soyuq suda yuyulur, qabığı soyulur, toxum yuvası çıxarılır, sonra 2 sm qalınlığında uzununa doğranılır. Doğranmış alma dərhal 3–8 dəqiqə qaynar suda pörtülür. Bu zaman meyvənin tərkibində olan dəyərli maddələr (şəkər, turşu və s.) qismən suya keçir. Həmin maddələri itirməmək üçün meyvə pörtülmüş sudan şərbət düzəldilir. Bişirilməyə tam hazır olan meyvələr yenidən diqqətlə nəzərdən keçirilir, həddən artıq pörtülmüş, qaralmış, əzilmiş meyvə parçaları seçilir. Şərbət hazırlamaq üçün 1 kq hazır almaya 1,2–1,3 kq qond tozu və 1,5 stəkan su götürülür. Əvvəlcədən hazırlanmış qaynar şərbətin (şirənin) bir hissəsi almanın üstünə tökülür və 3–4 saat saxlanılır. Şərbətdə olan meyvə zəif odda 5–7 dəqiqə qaynadıldıqdan sonra 6–8 saat soyudulur. İkinci qaynatma da 5–7 dəqiqə davam edir. M. ikinci dəfə soyumağa qoyulduqda şərbətin qalmış hissəsi əlavə edilir. Bu dəfə şərbət əvvəlkinə nisbətən daha qatı olmalıdır (1 litr suya 800 q şəkər götürülür). Beləliklə, qaynatma-soyutma əməliyyatı 1–2 dəfə təkrar edilir. M.-nin daha tərəvətli olması üçün və xarlanmanın qarşısını almaq məqsədi ilə ona azacıq limon cövəri əlavə edilir. Ətirli olması üçün axırıncı bişmənin sonunda ona azacıq vanil əlavə edilir. Hazır M.-də meyvə öz formasını saxlamalı və şirə şəffaf olmalı, onu qaşıqla yuxarı qaldırıdığında sap şəklində axmalıdır. Mürəbbə bişirilərkən üzərində əmələ gələn köpük daim yığılmalıdır. Şirənin rənginin azacıq qaralması və qatılığın artması M.-nin ötməsini göstərən əlamətdir.

Armud mürəbbəsi bişirmək üçün xırda armud növləri daha yararlıdır. İri armuddan M. hazırlamaq üçün daha bərk olan növlər götürülür (şirəli və yumşaq armud bişiril-

dikdə əzilir). Yabanı armuddan mürəbbə qabıqlı, yaxud qabıqsız, eləcə də özəyi (toxum yuvası) çıxarılmış və ya çıxarılmamış halda hazırlanır. Hazırlanmış meyvələr isti suda 10-15 dəqiqə pörtülür, sonra soyuq suda soyudulur. Bişmə əməliyyatı almada olduğu kimi, 3-4 dəfə qaynatma-soyutma aparmaqla başa çatır. Meyvənin şirinliyindən asılı olaraq şərbət müxtəlif nisbətdə (1 kq armuda 1,2-1,6 kq qənd, 2,5 stəkan su qarışığı) götürülür. Hazır məhsul soyuduqdan sonra bankalara doldurulub ağzı kip bağlanır və sərin quru yerdə saxlanılır.

Badımcən mürəbbəsi bişirmək üçün 3-4 günlük xırda badımcənlər seçilir, saplağı kəşilir, qabığı soyulur və 5-6 saat soda məhlulunda saxlanılır. Sonra badımcənlər məhluldan çıxarılır, yuyulur, bir neçə yerdən deşdəklənir və bir dəfə qaynadılıb suyu atılır. 1 kq badımcən üçün 1,6 kq şəkər tozu götürməklə qaynar şərbət hazırlanır, badımcənlər onun içərisinə tökülüb 8-10 saat saxlanılır. Ertəsi gün badımcənlər 8-10 dəqiqə şərbətdə bişirilir və yenidən 10-12 saat saxlanılır. Sonra badımcənlər mürəbbə hazır olanadək bişirilir. Limon turşusu, mixək (və ya vanilin) əlavə edilir.

Balqabaq (qabaq) mürəbbəsi bişirmək üçün onun qabığı, toxumu və özəyi təmizlənir, düzbucaq, romb və s. formalarda (2-3 sm) doğranır. Sonra şərbət (1 kq qabaq üçün 1 kq şəkər, 0,5 stəkan su) hazırlanır və balqabaq qaynar şərbətə tökülüb 5-6 dəqiqə bişirilir. 8-10 saat saxladıqdan sonra yenidən bişirilir. Bu qayda ilə 3 dəfəyə bişirilir. Hazır olana yaxın limon turşusu və vanilin əlavə edilir.

Böyürtkən mürəbbəsi də moruq və çiyələk mürəbbəsi kimi bişirilir.

Çiyələk mürəbbəsi bişirmək üçün orta böyüklükdə çiyələklər yuyulub saplaqdan təmizlənir. Ləyənin dibinə şəkər tozu səpilir, üstünə bir cərgə çiyələk yığılır, sonra yenə də şəkər səpilir və üstünə çiyələk yığılır. 1 kq çiyələyə 1 kq şəkər götürülür. Şəkərlənmiş çiyələk 8-10 saat saxlanılır və şirəsini buraxır. Çiyələk öz şirəsində qaynadılır, kəfi alınır, rəngi şəffaflaşanda bişmiş hesab olunur. Ayrı qabda şirəsi soyularaq yoxlanılır, mətəşibse oddan götürülür.



Çiyələk mürəbbəsi

Əncir mürəbbəsi bişirmək üçün orta böyüklükdə əncirlərin qabığı soyulur və ləyənə düzülür. Bir cərgə düzldükdən sonra üstünə şəkər tozu səpilir və ikinci cərgə düzülür. Şəkərlənmiş əncir 8-10 saat saxlanılır. 1 kq əncir üçün 1 kq şəkər götürülür. Əncir şirə verdikdən sonra qaynadılır. Əncirlər şəffaflaşanda şirə yoxlanılır, mətəşibse, hazır hesab olunur. Ənciri bir başa su ilə də bişirmək olar. Bunun üçün 3 kq şəkər, 1,5 stəkan su və ya güləb götürülür, şirə hazırlanır və Ə.-in üstünə tökülür. Əncir mürəbbəsinə mixək və ya hil də əlavə edilir. Ə.-i qabıqlı da bişirirlər. Çox şirin Ə.-in 1 kq-na 0,8 kq da şəkər tökmək olar.



Əncir mürəbbəsi

Ərik mürəbbəsi bişirmək üçün orta böyüklükdə əriklər (əsasən ağ ərik) yuyulur və çəyirdəyi çıxardılır. Bəzən çəyirdəklər sındırılır, ləpəsi çıxardılır və əriyin içinə qoyulur. Çox vaxt şirəsi tökülməmişdən qabaq təmizlənmiş ərik əhəngli suda 15-20 dəq. saxlanılır, sonra yuyulub şirəyə tökülür. 15-20 dəq. qaynadılır. Sonra oddan götürülüb 1-2 saat saxlanır və yenidən qaynadılır, kəfi alınır. Əriklər şəffaflaşdıqda şirə mətəşibse, oddan götürülür.

Gavalı mürəbbəsi də göyəm M.-si kimi bişirilir.

Göyəm mürəbbəsi bişirmək üçün orta böyüklükdə yetişmiş bərk göyəmlər seçilib yuyulur, saplaqdan təmizlənir, deşdəklənir və bir qaba yığılır, 1 kq göyəm üçün



Gavalı mürəbbəsi

1-1,2 kq şəkər götürülür. Göyəmin üzərinə şəkər tozu tökülüb 7-8 saat saxlanır. Şirəsini buraxmış göyəm həmin şirədə qaynadılır, kəfi alınır. Göyəmlər bişdikdə mürəbbənin şirəsi ayrı qabda yoxlanılır, əgər mətəşibse, oddan götürülür.

Gül mürəbbəsi bişirmək üçün qızılgülün (əsasən Qazanlıq qızılgülünün) ləçəkləri yığılır, onların aşağıdakı ağ hissələri kəşilib atılır, yuyulur və qaynar suda 5 dəqiqə pörtülüb sudan çıxarılır. Sonra həmin sudan şərbət (100 q ləçək üçün 1 kq şəkər, 1 / su götürülür) hazırlanır və ləçəklər onun içərisinə tökülüb hazır olanadək bişirilir. Hazır olana yaxın limon turşusu əlavə edilir. İtburnu gülünün ləçəklərini də bu üsulla bişirmək olar.



Gül mürəbbəsi

Heyva mürəbbəsi bişirmək üçün iri heyvalar təmizlənir, yuyulur, qabığı nazik soyulur və dilimlənir, suya salınıb bir az pörtülür. 1 kq heyva üçün 1 kq şəkər götürülüb şirə (1 kq şəkər üçün 1 stəkan su) hazırlanır. Şirəni heyvanın pörtüldüyü su ilə hazırlamaq məsləhətdir. Pörtülmüş heyva şirəyə tökülür, vaxt odda qaynadılır, kəfi alınır. Heyva bişdikdən sonra şirənin qatılığı yoxlanılır, mətəşibse, oddan götürülür.

İtburnu mürəbbəsi bişirmək üçün iri giləli təzə itburnu uzununa yarı bölünür, daxili hissədəki tumlardan diqqətlə təmizlənir və soyuq suda yuyulur. Süzgəcə tökü-



Heyva mürəbbəsi

lüb suyu ayrılır. Şəkərdən şirə hazırlanır və qaynadıqdan sonra itburnu oraya tökülür. Arada saxlayıb soyutmaq şərti ilə 3 dəfəyə hazır olunca bişirilir.

Qarağat mürəbbəsi hazırlayarkən qara, yaxud qırmızı qarağat seçilib təmizlənir, yuyulur, suyu süzülmək və qurumaq üçün masanın üstünə sərilir. Sonra emallı ləyənə tökülüb taxta həvənglə əzilir, ya da ət maşınından keçirilir. 1 kq qarağata 1,7 kq şəkər tozu tökülür. 1 gün saxlanılır və hər dəfə taxta qaşıqla qarışdırılır. Şəkər tamam əriyəndən sonra təmiz yuyulmuş və sterilizə edilmiş bankalara tökülür. Daşmasın deyə yuxarıdan iki barmaq yeri boş qoyulur, üzərinə şəkər səpilir, qapağı bağlanır və soyuq, qaranlıq yerdə saxlanılır.

Qarpız mürəbbəsi bişirmək üçün qalın qabıqlı qarpızın qabığı götürülür, qabığın yaşıl hissəsi soyulur, 2-3 sm-lik düzbucaq, romb və ya digər formalarda doğranır, 1-2 saat əhəng suyunda saxlanılır. Sonra təmiz yuyulur və üzərinə qaynar şərbət (1 kq qarpız qabığı üçün 1 kq şəkər) tökülür. Suyu azaldıqca isti su əlavə edilir, şəffaflaşmayan hissələrin yeri dəyişdirilir. İçinə tənizfə bağlanmış hil, mixək salınır. Qarpızlar şüşə kimi şəffaflaşanda bişmiş hesab olunur.

Qovun mürəbbəsi də balqabaq M. kimi bişirilir. Ümumiyyətlə, bütün mürəbbələri bir neçə dəfəyə bişirmək məsləhət görülür.

Qoz mürəbbəsi bişirmək üçün qabığı bərkiməmiş sütlü yaşıl qozlar götürülür. Qozun qabığı nazik soyulur və gündə 2-3 dəfə suyunu dəyişdirmək şərti ilə 3 gün suda saxlanılır. Sonra əhəng suyunda 2-3 gün saxlanılır. Əhəng suyunda olan qozu gün ərzində 4-5 dəfə qarışdırmaq lazımdır. Əhəng suyundan çıxarılmış qozlar bir neçə yerdən deşdəklənir və yenidən 3 gün suda saxlanılır. Sonra qozlar 20-25 dəqiqə suda pörtülür. 1 kq qoz (təqribən 60-65 ədəd) üçün 1,2 kq şəkər götürülüb şirə hazırlanır və pörtülmüş qozlar bu şirədə 2-3 dəfəyə (arada 4-6 saat saxlamaq şərti ilə) bişirilir. Axırda limon turşusu, mixək və ya hil əlavə edilir. Hazır M. 20 gündən az olmayaraq yetişdirilir.

Moruq mürəbbəsi bişirmək üçün dənəvər moruqlar seçilir, özəyi saplaqla birlikdə çıxarılır və çiyələk mü-



Qoz mürəbbəsi



Moruq mürəbbəsi

rəbbəsində olduğu kimi şəkərlənir, 8-10 saat saxlanılır, şirə verdikdən sonra bişirilir. 1 kq moruq üçün 1 kq şəkər götürülür. Mümkün qədər az qarışdırılır, şirəsi mətəşdikdə oddan götürülür.

Naringi mürəbbəsi bişirmək üçün bütöv naringiləri 90°C 15 dəqiqə pörtür, soyudur və 10-12 saat soyuq suda saxlayırlar. Sonra uzununa yarıya bölüb üzərinə qaynar şərbət töküüb 6-8 saat saxlayırlar. Şərbəti ayrıca qızdırıb narının üstünə tökmək şərtlə mürəbbəni 4 dəfəyə bişirirlər.

Nar mürəbbəsi hazırlamaq üçün narın turşaşırın sortları götürülməlidir. Şəkərə su əlavə edərək şirə hazırlanır. Tam yetişmiş tünd qırmızı narı dənələyib hazırlanmış şərbətə tökürlər. 2-3 saat saxlandıqdan sonra vam odda qaynadıb kəfini yığır, hazır olana kimi bişirirlər. Soyudub, quru şüşə bankalara töküüb, qaranlıq və sərin yerdə saxlayırlar.

Şaftalı mürəbbəsi hazırlamaq üçün xırda şaftalıların qabığı soyulur və bütöv bişirilir. İri şaftalıları isə qabığı soyulduqdan sonra yarıya, 4 və ya 6 dilimə bölünür. Şaftalının qabığı asan soyulsun deyə onları qaynayan suda pörtürlər. Rəngi qaralması deyə 1%-li limon turşusu məhlulunda saxlamaq lazımdır. Sonra üzərinə qaynar şərbət tökülür (1 kq meyvəyə – 1,2 şəkər tozu) 8-10 saat saxlanılır. Arada 8 saat saxlamaq şərtlə mürəbbənin şirəsi 3 dəfə qaynadılıb şaftalının üstünə tökülür və 4-cü dəfə hazır olana kimi bişirilir.

Tut mürəbbəsi bişirərkən seçilmiş tutun üzərinə şəkər şərbəti əlavə edilir və zəif alov üzərində 5 dəqiqə qaynadılıb 20-25° C-yə qədər soyudulur. İkinci dəfə 8-10 dəqiqə qaynadılıb soyudulur və üçüncü dəfə hazır olana kimi bişirilir. Hazır olana yaxın limon turşusu əlavə edilir.

Üzüm mürəbbəsi bişirmək üçün üzüm gilələri qaynar suda pörtülür, üzərinə qaynar şərbət əlavə olunub 6-8 saat saxlanılır. Sonra 5-10 dəqiqə vam odda bişirilir və 10 saat müddətində soyudulur. Bu proses 2 dəfə təkrar olunur. Axırda suda həll edilmiş limon duzu və vanilin əlavə edilir.

Zoğal mürəbbəsi bişirmək üçün qırmızı rəngli iri yetişmiş zoğallar seçmək lazımdır. 1 kq zoğal üçün 1-1,2 kq şəkərdən şirə hazırlanır (təqr. 3 kq şəkərə 1 stəkan su və ya



Üzüm mürəbbəsi

gülab götürülür). Zoğal seçilib saplaqdan təmizlənir, yuyulur və şirəyə tökülüb vam odda qaynadılır. Vaxtaşırı kəfi alınır və qarışdırılır. Zoğallar bişib parlaqlaşanda, şirə yoxlanılır, mətəşibse, oddan götürülür. Zoğalı 6-8 saat şirədə saxlayıb bişirmək də olar.

MÜRƏBBƏ SUYU – mürəbbənin şirəsi, məti.

MÜRƏBBƏLİ ÇAY – Azərbaycanın çay süfrəsini mürəbbələr bəzəyir. Çay adi qaydada dəmlənir, stəkanlara tökülüb nəlbəkiddə süfrəyə verilir, yanına ayrıca mürəbbə qabı və çay qaşığı qoyulur. Mürəbbə ayrıca qabda verilir. **MÜRƏBBƏLİ QATIQ** – qatığa mürəbbə qatıb qarışdırılaraq hazırlanan yemək.

MÜRŞÜRQ – bax: *Bükmə*.

MÜSƏMMA – xörək növü. Əsasən toyuq və balıqdan hazırlanır. Toyuq və ya balıq (pullu balıqlar) 30-40 q-lıq tikələrə doğranır, duzlanır və yağda qızardılır. Üstünə ayrıca qızardılmış soğan, turşaşırın rub (qaysı rubu), zəfəran (və ya sarıkök), darçın və istiot vurulur, ağzıbağlı enli qazanda və ya dərin tavada vam odda bişirilir. 1,5-2 kq ətə 0,5 kq soğan götürülür. Soğan halqa-halqa doğranır, qızardılarda ona bir qədər duz və sarıkök vurulur.

MÜTƏNCƏM – plov xuruşu. Ayrıca xörək kimi də yeyilir. Yağlı qoyun ətə və yaxud cavan mal ətə bişirilir, suyunun çəkilməsinə az qalmış oddan götürülür. Ət bir qədər yağda qovrulur, ayrıca qovrulmuş soğan, kişmiş, qaysı qurusu, albuxara ətə içinə tökülür, duz, istiot, sarıkök, darçın səpilir, saxlanmış ət suyundan əlavə edilir və yağa düşənə qədər bişirilir. Bu xörəyi qoyun ətə qiyməsindən hazırlanmış küftəciklərlə də bişirmək olar. Bax: həmçinin *Balıq mütəncəmi*.

MÜTƏNCƏMPLOV – plov növü. Qoyun ətə baş soğanla birlikdə ətçəkən maşından keçirilir, duz, istiot vurulur, qarışdırılır və ondan küftəciklər hazırlanıb yağda qızardılır. Sonra üzərinə yuyulmuş albuxara, qaynar suda pörtülüb təmizlənmiş şabalıd, kişmiş və azacıq bulyon əlavə edilib öz buğunda bişirilir. Ayrıca qazanda plov hazırlanır. Ocaqda dəm aldıqdan sonra zəfəran vurularaq yer dəminə qoyulur. Süfrəyə verərkən plov boşqaba çəkilir, üstünə şirəsi ilə birlikdə xuruşu qoyulur, qaynar yağ tökülür. Bəzən plovun yanında *balıq mütəncəmi* də verilir.

Nn

NABAT, **barmaqşəkər** – ağ sapın üzərində (və ya sap-sız) kristallaşdırılmış iri şəkər parçalarından ibarət şirniyyat növü. Düzgün olmayan piramida şəklində, xüsusi formalarda hazırlanır, şəffaf, bozuntul, sarı, çəhrayı rənglərdə olur. Nəmliyi 0,3%-dir. Qədim zamanlardan Azərbaycanda mərasim şirniyyatı kimi işlədilir. El adətinə görə, nişan və toy mərasimində şirinlik məqsədilə xonçalarda qız evinə göndərilir. N. toydan sonra qonum-qonşuya paylanır.

NAHAR – günorta yeməyi.

NAXARXUR – qab növü. Əsasən badımcın dolması kimi yeməklər bişirilərdi.

NAXÇIVAN DOVĞASI – adi dovğadan fərqli olaraq qatı bişirilir. Qatışıqlar (göyörti, düyü və s.) ayrıca bişirilib su ilə çalınmış çiy qatığa qarışdırılır.

NAXÇIVAN QAYĞANAĞI – bax: *Ballı Qayğanaq*.

NAXÇIVAN PAXLAVASI – şirniyyat növü. Un, kərə yağı, qənd tozu, duz, maya və sudan xeyli övkeləməklə xəmir yoğrulur. Xəmirin üzərinə soyuq su çilənir və kündələrə ayrılır. Hər kündənin üzərinə də soyuq su çilənir. Kündələri gəlmək üçün 10-15 dəqiqə isti yerdə saxlayırlar. Sonra hər birini 4-5 mm qalınlıqda yayır və yenidən 10 dəqiqə gözləyirlər. Həmin xəmirələr bir də, bu dəfə 0,6-0,8 mm qalınlıqda yayılır, düzbucaqlı formaya salınır. Qoz ləpəsindən hazırlanmış içlik xəmirin qırağına qoyulur, üçbucaq və ya boru şəklinə salınır. Üzərinə ərənmiş yağ çəkilib quru tavaya düzülür və 10-15 dəqiqə fırında bişirilir.

NAXIŞLAMA – naxış vurmaq, məs., şəkərburanın üzərinin naxışlanması.

NAQQA – balıq növü. Naqqa balığı Xəzər, Azov, Qara və Aral dənizlərində, çaylarda və göllərdə ovlanır. Uzunluğu 5 metrə çatır. Orta vətəgə uzunluğu 50-100 sm-dir. Kütləsi 800 kq-a çatır. Əti zərif, şirintəhər və orta yağlı olur.

NANƏ (mentha) – dodaqçiçəklilər fəsiləsindən ətirli çoxillik bitki. Əsasən yarpaq və çiçək qrupunda tərkibində mentol olan (adi N.-də 40-65%, çöl N.-də 75-90%) nanədə efir yağı, həmçinin karotin, C, P vitaminləri, aşı maddələri var. Ondən N. yağı, N. cövhəri və s. hazırlanır. N.-dən Azərbaycanda qədim zamanlardan həm təzə, həm də qurudulmuş halda istifadə edilir. N. süfrəyə göyörti kimi verilir, bir çox Azərbaycan xörəklərinə (ət, xəmir, tərəvəz və s.), məzələrinə qatılır. Xəlf təbabətində H.-nin toxumundan və tər yarpaqlarından istifadə edilir. N.-dən çəkilən nanə cövhəri (nanə arığı) mədə-bağırsaq xəstəliklərində faydalı dərman sayılır.

NANƏ ARAĞI – nanədən çəkilən cövhər. Nanənin yarpaqlarından və gövdəsindən adi spirtsiz araq distillə üsulu ilə hazırlanır.

NANƏ QURUSU – nanə yuyularaq nəmliyi süzüləndən (çəkildikdən) sonra sərin yerdə qurudulur, bir sıra xörəklərin üzərinə səpilir. N.q. ilə dəmlənmiş çay ürək xəstəliklərinə xeyirlidir.

NANƏLİ-ZOĞALLI SIYIQ – xörək növü. Düyü arıdılıb yuyulur və qaynar duzlu suda bişirilir, içinə bir baş soğan, tumu çıxardılmış zoğal tökülür, istiot, mövsümlə bağlı təzə və ya quru nanə vurulur, axırda kərə yağı əlavə edilir. Ətlə də bişirmək olar.

NANƏ YAĞI – nanənin yarpaqlarından alınan yağ.

NAR (Pinica granatum) – nar fəsiləsindən olan ağacın meyvəsi. N.-in qabığı qırmızı, yaxud sarımtıl rəngdə, çəkisi 300-600 q və daha çoxdur. İçərisində 400-ə qədər gilə-meyvəyə oxşar meyvə olur. Gilələrin dadı turş, şirin və turşaşırın olur. Yaxın Şərqdə N. hələ e.ə. 5-ci minillikdə məlum idi. Qədim hind mənbələrində N. şirəsinin müalicə məqsədi ilə işlədilməsi haqqında məlumat var. Azərbaycanda N. Tunc dövründən məlumdur. Arxeoloji qazıntılar zamanı Azərbaycanın Xanlar rayonunda kurqandan N. ağacının qalıqları, Mingəçevirdən isə N. qabığı aşkar edilmişdir. N. Azərbaycanın əksər rayonlarında becərilir. Azərbaycanda (əsasən Göyçay, Ağdaş, Ucar və s. rayonlarda) Güllöyşə, Balamürsəl, Vələs, Qırmızıqabıq, Nazik-qabıq, Şahnar, Qırmızı mələz və s. əkilir. N. yeyilir, şirə-sindən içki, narşərab hazırlanır. N. şirəsində 8-19% şəkər, 0,3-0,9% limon turşusu, tanin, C vitamini, B qrupu vitaminləri var. Cır N.-in meyvəsindən limon turşusu alınır. N. şirəsindən hazırlanmış narıub və narşərab xörək əlavəsi kimi (əsasən ət və balıq xörəklərinə) işlədilir. Narşərab insan orqanizmini möhkəmləndirir, həzm prosesini yaxşılaşdırır. N. dənələrindən hazırlanmış *nardaşa* isə plov, kabab və s. yeməklərin yanında iştahaartırıcı əlavə kimi verilir. Nar dənələri bir sıra xörəklərə əlavə edilir, nardan şirə və şərbət hazırlanır.

NARDAŞA, **nardança**, **nardan** – nar dənələrindən hazırlanan rıçal. Əsasən vələs, güllöyşə sortlu narların dənələrini şəkər şərbətində qaynadırlar. N.-dan plov, kabab və s. yeməklərdə iştahaartıran və tamverici əlavə kimi istifadə olunur. Göyçay, Ağdaş, Şəki və s. rayonlarda geniş yayılmışdır.

NARINC, **acı portağal** (Citrus aurantium) – sədokimilər fəsiləsindən həmişəyaşıl subtropik meyvə. Meyvəsi turş-acı, şirəli və çoxtoxumludur. Vətəni Şimali Himalaydır. Azərbaycanda Lənkəran-Astara zonasında becərilir. Meyvəsi acı olduğundan yeyilmir, şirə istehsalında istifadə olunur. Çiçəyindən ətəriyyat sənayesi üçün efir yağı ("neroli") alınır.

NARİNGİ, **mandarin** (Citrus nobilis) – sədokimilər fəsiləsindən subtropik meyvə. N. yastı-yumru və yastı-armudvari formada olur. Vətəni Çindir. Azərbaycanda Lənkəran-Astara zonasında becərilir. Çəkisi 60-80 q-dır. Şirəsində 2,87-10,5% şəkər, 0,8-1% limon turşusu, 23-25 mq% C vitamini var. Qabığı pektin maddəsi, efir yağı və qlükozidlə zəngindir. N. yeyilir, ondan şirə, cem, kompot, mürəbbə hazırlanır.

NARİNGİ MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

NARİNGİ ŞİRƏSİ – bax: *Şirə*.

NARQOVURMA – qovurma növü. N. hazırlamaq üçün qoyun ətindən 60-70 qramlıq tikələr doğranır, duz, istiot

vurulub yağda qızardılır, üzərinə şabalıd (təxminən ətin yarısı qədər götürülür), yağda qızardılmış soğan, işgənə və zəfəran şirəsi əlavə edilib öz buğunda bişirilir. Hazır olmasına 5 dəqiqə qalmış üzərinə yetişmiş nar dənələri və ya şirəsi əlavə olunur. Süfrəyə verərkən üzərinə göyerti səpilir. N. plov xuruşu kimi də verilir.

NAR MÜRƏBBƏSİ – nar dənələrindən bişirilən mürəbbə. Bunun üçün nar təmizlənir və dənələrin üzərinə şəkər tozu səpilir. 6–8 saat müddətinə saxlanılır. Bu zaman şirə ayrılır. 20–30 dəq. ərzində yavaşcadan qarışdırılmaqla vam odda bişirilir. Bir gün saxlanılır. Sonra bişirmə tam hazır olana qədər davam etdirməlidir. Bu mürəbbə qanazlığı olanlar üçün faydalıdır.

NAR NÜMRÜ – xörək növü. Daha çox Salyan rayonunda bişirilir. Baş soğan və nar yağda qızardılır, üzərinə şəkər tozu əlavə edilib nar dənələri əzilir. Bundan sonra üzərinə sarısı bütöv saxlamaq şərti ilə yumurta vurulur. Bişdikdən sonra yumurtaların üstünə duz istiot səpilib süfrəyə verilir. Xörəyin üstünə darçın da səpmək olar.

NARŞƏRAB – nar şirəsinin qatılaşdırılmasından alınan xörək əlavəsi. Tünd rəngli, turşaşirin tamlı N. Azərbaycan mətbəxi üçün səciyyəvidir və əsasən ət və balıq xörəkləri üçün işlədilir. Tərkibində 8,42% üzvi turşu, 42,3% şəkər, 2% aşı maddələri və s. vardır.

NAR ŞİRƏSİ – bax: *Şirə*.

NAR ŞİRƏSİNDƏ SOĞAN – halqavari doğranmış soğanın üzərinə nar şirəsi tökülərək süfrəyə bəzi ət və balıq yeməklərinin yanında verilir.

NAZİK – bayram günlərində bişirilən yağlı, şirin və ya şor çörək. Çox zaman qızlar gəlin köçəndə gəlinlə bərabər oğlan evinə göndərilir. Ölənmis buğda ununa şəkər, zəfəran, kərə yağı, südlə açılmış maya, duz, yumurta, döyülmüş keşniş toxumu vurulub orta bərklikdə xəmir yoğrulur, 2–3 saatlığa gəlməyə qoyulur. Gəlmiş xəmir kündələrə ayrılır, yastılanır, üzərinə yumurta sarısı çəkilib, naxış vurulur, xaş-xaş səpilir. Təndirdə və ya fırında bişirilir, 1 kq una təxminən 1–2 yumurta, 100 q yağ, 4–5 q keşniş toxumu vurulur. Bax: *Duzlu nazik*, *Şirin nazik*.



Nazik

NEHRƏ, arxıt – qatıqdan yağ almaq üçün işlədilən məişət ləvazimatı. N.-nin dəri, taxta və gil növləri vardır. Nehrələr əl və asma nehrələrə bölünür. Taxta N. qoz və ya palıd ağacından düzəldilmiş içi boş silindr formasındadır. Onun baş tərəfləri bağlı, ortasında isə qatıq və soyuq su tökmək və ya ayranı, yağı çıxartmaq üçün deşik olur. Belə N. dayaqlardan (çataqdan) asılır və əl ilə hərəkət etdirilir. Gil N. iri küp formasındadır. Ağzı dairəvi, boğazı qısa, gövdəsi yumurtasəkilli, dibi dar olur. Gövdəsinin yuxarı hissəsinə N.-ni yırğalamaq üçün qulp bərkidilir, qabın üzərində isə yağın əmələ gəlməsini yoxlamaq üçün deşik olur. Gil N.-lər eramızdan əvvəl 4–3-cü minilliklərdən işlənməmişdir. Azərbaycanın bir sıra arxeoloji abidələrindən (Gültəpə, Babadərviş, Qəbələ, Sarıtəpə, Mingəçevir, Qaraköbər, Qaratəpə və s.) çoxlu gil N.-lərlə müasir N.-nin formasında ciddi fərq yoxdur.



Taxta nehrə

NEHRƏ AYRANI – nehrədə alınan ayran. Nehrəyə qatıq tökülür və ağzı qoyun qarını ilə bağlanaraq çalxalanır. Yağ və ayran bir-birindən ayrılana kimi nehrə çalxalanır və yağ nehrənin ağzına yığılır. Yağ ayranın üzərindən yığılır. Ayrandan isə şor hazırlanmasında, dovğa bişirilməsində istifadə olunur.

NEHRƏ YAĞI – bax: *Nehrə ayranı*.

NƏQQAŞ ÇÖRƏYİ – çörək növü. Tərkibinə, xəmirin hazırlanmasına və kündəlenib yayılmasına görə *pişi* çörəyindən fərqlənir. Lakin bundan sonrakı əməliyyat şor çörəyində olduğu kimi davam edirlər. Pisi çörəyindən fərqli olaraq nəqqaş çörəyinə çörək içi qoyulur, qənd tozu və əzilmiş qoz ləpəsi qatılır. O, tavada bişirilir və üzəri nəqqaşla naxışlanır.

NƏLBƏKİ – stəkanın altına qoymaq üçün istifadə olunan qab.

NƏMƏK – duzun fars dilində keçən adı.

NƏMƏKDAN – duzqabı

NƏR (Camelus) – cütdırnaqlı gövşəyən heyvan cinsi; erkək *dəvə*.

NƏRƏ BALIĞI – nərəkimilərin (Acipenseridae) qığırdaqlı qanoidlər qrupundan balıq fəsiləsi. Burnu bir qədər uzundur, dişləri yoxdur; ağzı hərəkəkdir; yanlarında bıqlar var.

Daxili skeleti qığırdaqdandır. Ən irisi bölgədir; uzunluğu 9 m-ə, çəkisi 1,5 m-na çatır. 23 növü əhatə edən 4 cinsi məlumdur. Xəzərdə, o cümlədən Azərb.-də 5 növü əhatə edən 2 cinsi var. N. Keçici balıqlardır. Cinsi yetkinliyə adətən 6–8 (yaxud 15–18) ildən sonra çatır; yazda çaylara girirlər. Kürünü çay məcrasında qumlu-çınqıllı yerdə tökürlər. Kürüsü keyfiyyətlidir. Körpə balıqlar dənizə qayıdır, nəsilvermə vaxtında yenidən çaya (kürüdəndən çıxdıqları yerə) keçirlər.

NƏRƏ BALIĞI KABABI – *balıq kababı*. Təmizlənilib yuyulmuş balıq tikələrə doğranır, duz, istiot vurularaq şişə keçirilir və közərdilmiş kömür üzərində bişirilir.

N.b. kababı süfrəyə verərkən halqavari doğranmış soğan və limon dilimləri ilə bəzədilir. Narşərab ayrıca verilir. **NƏRƏ BALIĞI ŞORBASI** – *balıq şorbası*. Təmizlənərək tikələrə bölünmüş nərə balığının üstünə qabığı soyulub dörd yerə bölünmüş kartof və istiot dənələri, doğranmış soğan, dəfnə yarpağı tökülərək bişirilir. Bişənə yaxın alça əlavə edilir. Süfrəyə verərkən üstünə doğranmış göyerti səpilir.

NƏRƏ DAHARLANMASI (duzlaması) – təbii günəş altında qurudulmuş və ya hissə verilmiş nərə balığı samanvari doğranılır. Qaynadılmış yumurta, kök sürtgəcdən keçirilir. Göy soğan və xiyar doğrayaraq, üzərinə zeytun yağı, istiot, duz və ya daharnanə səpib hamısı birlikdə qarışdırılır. **NİŞAN SÜFRƏSİ** – qız evində açılan mərasim süfrəsi. Süfrəyə soyuq qəlyanaltılar, isti xörəklər verilir sonda şirniyyat süfrəsi açılır.

NİŞASTA – bitkilərdən alınan unaoxşar karbohidrat. Buğda, kartof, qarğıdalı, düyü və s. bitkilərdən alınan N. növləri vardır. Bəzi yeməklərin (*nişasta halvası*, *paludə* və s.) və qənnadı məmulatlarının (*sucuq*, *rahatülhülqum* və s.) hazırlanmasında istifadə olunur.

NİŞASTA HALVASI – buğda nişastasından hazırlanan *halva*. N.h. bişirmək üçün nişasta suda isladılır, dağ olmuş yağa tökülüb qarışdırılır və qızarana qədər qovrulur. Sonra adi halvada olduğu kimi şirə hazırlanır və qızardılmış nişasta ilə qarışdırılır. Suyu çəkilib dənəvər hala düşən N.h. hazır hesab olunur.

NİŞASTA TƏRƏSİ – bax: *Tərə*.

NOĞUL – Yaxın və Orta Şərqdə, o cümlədən Azərbaycanda geniş yayılmış şirniyyat növü. Sirkə cövhəri əlavə edilməklə bişirilən qatı şəkərli mət, keşniş toxumu və düyü unundan hazırlanır. Keşniş toxumunun yuvarlanması üçün hazırlanan mət tərkibində 12% su qalanadək qaynadılır və ona sirkə cövhəri vurulur. Fırladılan isti tiyana bir qədər un, keşniş toxumu səpilir. Sonra onun üstünə 5–6 dəqiqədən bir iri damcılarla mət tökülür. Tökülən şirə (mət) 5–6 dəqiqə ərzində quruduqda əlavə olaraq şirə tökülür və 15–17 dəqiqədən sonra yenidən 40–50 q un tökülür. Tiyan fırladıqca keşniş toxumları yuvarlanıb şirələnilir və unlanır. Bu prosesi daha qatı mətlə (tərkibində 10% su olan) davam etdirirlər. Proses davam etdikcə məmulat tədricən həcmi artırır və kələ-kötür girdə formaya düşür. N.-un rəngi ağ, bəzən isə çəhrayı və sarı olur. Nəmliyi 5,5%-dir. Keçmişdə

el bayramları, məişət şənlikləri və digər mərasim məclislərinin ziyafət süfrələrini bəzəmişdir. Tarixən yaranmış və zamanəmizədək gəlib çatmış el adətinə görə, xeyir işlərlə (nişan, toy və s.) əlaqədar çay dəsgahında, nişan xonçasında və s. N.-dan istifadə edilir.

NOXUD (Cicer) – paxlalılar fəsiləsindən birillik paxlalı tərəvəz bitkisi. N.-un tərkibində 25–30% zülal, 4–10% şəkər, 2,7% yağ, nişasta, E, B₁, B₂, P vitaminləri, göy noxudda isə 25 mq% C vitamini, çoxlu şəkər, 20 mq% turşu var. N.-un 27 növü məlumdur. Azərbaycanda 3 növü yayılmışdır. Bəzi Azərbaycan xörəklərinin (bozbaş, piti və s.) hazırlanmasında və s. istifadə olunur. N.-dan ləbləbi hazırlayır, qovurgaya qatırlar.

NOXUD HƏDİYİ – duzlu suda bişirilmiş noxud.

NOXUDLU BÖRƏK – xəmirlə hazırlanan yemək. Adi qaydada xəmir yoğrulur. İç: noxud suda bişirilir, ət maşınınan keçirilir, duz, istiot, xırda doğranmış şüyüd qatılır. Sonra xəmirin içərisinə içlik qoyulur, kənarları bükülərək yağda qızardılır və ya sobada bişirilir.

NOXUDLU DOVĞA – dovğa növü. Noxudlu dovğanı ətli və ətsiz bişirmək olar.

Qatıq, un və yumurta ilə qarışdırılaraq odun üstünə qoyulur. Qatığın çürüməməsi üçün qatığı arasıkəsilmədən qarışdırmaq (bulamaq) lazımdır. Qaynayandan sonra xırda doğranmış göyerti və duz tökülür. Ətlə bişirildikdə ət əvvəlcədən otçəkən maşından keçirilir. Ondan xırda küftəciklər hazırlanır və noxudla birlikdə bişirilir. Alınmış işgənə və küftəciklər noxudla birlikdə dovğanın içinə tökülür. Hazır soyuq dovğa süfrəyə verərkən içərisinə xama tökülür.

NOXUDLU SALAT – soyuq yemək. Noxud suda bişirilərək sarımsaqla birgə ot maşınınan keçirilir. Zeytun yağı, duz, istiot əlavə olunur.

NOXUDLU ŞORBA – şorba növü. Soğan qovrulur, suda bişmiş noxud əzilərək 1 xörək qaşığı tomatda və xırda doğranmış kartofla yağ soğanda qovrulur, üzərinə duz, istiot, işgənə tökülərək qaynadılır və bişdikdən sonra üzərinə xırda doğranmış şüyüd və nano qurusu səpilir.

NOR – süd məmulatı. *Dələmədən* (pendirdən) qalan sudan hazırlanır. Dələmədən süzülən su qaynadılır, qazanın dibinə yığılan çöküntüdən nor alınır.

NOVRUZ BAYRAMI, B a h a r b a y r a m ı – bax: *Novruz mətbəxi*.

NOVRUZ MƏTBƏXİ – Novruz bayramlarının gəlişi ilə bağlı hazırlanan yeməklərin məcmusu. Azərbaycanda minilliklər boyu təmtəraqla qeyd edilən ən qədim xalq bayramı olan Novruz, hər il martın 21-də gecə ilə gündüz bərabərleşən zaman yeni il kimi qarşılanır. Bu bayramın tarixini Zərdüştilik, Nuh peyğəmbərlə və s. ilə bağlayırlar. Novruz bayramının fəlsəfəsini, siqlətini başa düşmədən N.m.-ni də anlamaq çətinidir. Hələ qədimdən qışın oğlan çağında qeyd edilən Azər bayramından sonra, təbiətin dirçəlməsinə doğru proseslər başlayır. Buna görə də “Kiçik çillə” (20 gün davam edir) bayramı təbiətdə dirlik, məhsuldarlıq rəmzi olan qadına həsr edilir. Kiçik çillədə qadının qar-



Səməni

şısında “çillə qarpızı” kəsilməklə, rəmzi olaraq yer kürəsi qadına bağışlanır. Qarpızın tumuna görə gələcək məhsul haqqında fərziyyələr söylənilir. Kiçik çillənin ilk ongünlüyündə gələn Xıdır Nəbi bayramı da təbiətin oyanış bayramıdır. Kiçik çillənin 10-cu günü Xıdır Nəbiyə süfrə açılır, qovut hazırlanır. Xıdır Nəbi gecəsində oğlan uşaqları qovutunun üzərində yağlanmış alma çubuqları yandırılar; səhərə kimi qovut ununa heç kəs toxunmur. Gecə Xıdır gəlib öz payını götürür. Səhər tezdən bu unu bütün ailə ilə birlikdə yeyirlər. Novruzun iki ilk çərşənbəsi – “yalançı çərşənbə” və ya “xəbərci çərşənbə” də kiçik çillənin içərisindədir. Fevralın 21-də “Boz ay” başlayır. Boz ayın ilk çərşənbəsi su çərşənbəsi, ikincisi – od, üçüncüsü – torpaq, dördüncüsü külək və ya hava çərşənbəsi (axır-uxur çərşənbə) adlanır. Axır-uxur çərşənbənin martın 21-nə düşməsi daha xoşbəxt hal sayılır. Novruz süfrəsi *səmənidən* başlayır. 8-12 sm boy atmış səməni Novruzun simvoludur. Səməni yetişdirilməsinin dərin fəlsəfi kökləri var: xalq öz bayramına həyat verməklə başlayır. Buna görə də səməni yetişdirən şəxs fiziki və mənəvi cəhətdən təmiz, xoşniyyətli olmalıdır. Səməniyə görə ilin məhsulu haqqında fərziyyə yürüdüldüyü üçün ürəyində kin olan şəxs səməniyə zərər gətirməklə ilin məhsuluna, öz xalqına, xalqın zərrəsi kimi öz ailəsinə və özünə zərər vermiş olur. Beləliklə, Novruz bayramı bütövlükdə (o cümlədən novruz süfrəsi) həm mənəvi, həm də fiziki cəhətdən təmizlənməyi tələb edir. Kin küdurətdən, azad olmamış, ətrafı, evi və s. təmizləyib işıqlandırmadan, ədavəti ürəkdən bağışlamadan Novruz süfrəsinə oturmaq olmaz. Hər il 7 həftə mənəvi və fiziki cəhətdən təmizlənmə, ülviləşən xalqın bayram süfrəsi də işıqlı olur. Novruz süfrəsində 7 rəqəmi tez-tez görünür. 7 rəqəmi atəşpərəstlikdən əvvəl ağ işığa olan inamla, ağ işığın 7 rəngə parçalanması ilə əlaqədar olan inam üstündə qurulub. Zərdüştilikdə tək Allah olan Ahura Mazda 7 sifətə, 7 formaya malikdir. Qədim fəlsəfi anlayışlara görə, təbiətdə 7 istiqamət var. Novruz bayramı və 6 çərşənbə də 7 rəqəmini verir.

Süfrəyə səməni başda olmaqla adı “S” hərfi ilə başlayan 7 şey qoyulur; *səməni*, pialədə su, quru sünbül, *sumaq*, gümüş sim (gümüş və ya qızıl sikkə pul), səngi-sitarə (aydaşı), *sucuq*. Novruz süfrəsinin arxasında yalnız xoş söhbətlər, şux, təmiz zarafatlar edirlər. Novruz süfrəsi yalnız ailəyə deyil, qapını açıb içəri girən hər bir şəxsə də aiddir. Novruz mətbəxi pay mətbəxidir. Novruz bayramında süfrəyə verilən ən yüksək qida səmənidən hazırlanan xörəklər hesab edilir. Səməni niyyətlə bişirilir. Səməninin hazırlanması, süfrəyə verilməsi və s. “qidanın ruhu”, “bioloji sahəsi” ilə insanın ruhu, bioloji sahəsi arasındakı əlaqəni isbat edir. Xörək bişirmək üçün səməni ayrıca yetişdirilir.

Ağac təknələrdə yetişdirilən səməni zoğları bir-birinə dolaşanda onları göyərməyə qoymur, hissələrə kəsirlər. Səməninin suyunu – şirəsinə təmiz yuyulmuş hamar çay daşları ilə əzib çıxarırlar. Şirəni qazana tökür, bir az su əlavə edib oda qoyur, qaynamağa başlayanda vam odda 2-3 gecə bişirirlər. Hazır olanda rəngi qırmızımtıl olur. Bütöv qoz, fındıq ləpəsi əlavə edirlər. Narşərabın, rubların, bəhməzin və riçalın hazırlanma texnologiyası ilə eyni olduğundan bu xörəyin Azərbaycan mənşəli olduğunu söyləmək olar. Səməni bişən vaxt qar yağarsa, səməniyə qar əlavə edilir.

Səmənidən başqa bir xörək – qubba səməni də hazırlanır. Hazır səməninə həvəngdə 7 dəfə əzib suyunu çıxanır, bir az un əlavə edir, qazanda qaynadırlar. Yaxşı bişəndən sonra süzgəcdən xüsusi qablara – qubbaya süzüb yaxın adamlara paylayırlar. Dadı şirin və xoşagələndir. Səmənidən *səməni halvası* da bişirirlər. Yaz qabağı vitamin azlığı ilə əlaqədar, səməni orqanizmin müqavimətinin artırılmasında müəyyən rol oynayır. Novruz süfrəsinin vacib ərzaqlarından biri boyanmış (əsasən qırmızı) yumurtadır. Yumurta həm süfrəni bəzəyir, həm də “yumurta döyüşdürmə” oyununda istifadə edilir. Rəmzi olaraq yumurta Novruzda həyatın cansızdan-canlıya, ölüm-dən-diriliyə keçid mərhələsini əks etdirir. Novruz süfrəsinin növbəti mərasim qidası *əriştədir*. Əriştədən müxtəlif xörəklər hazırlanır. Təzə il qabağı Çində əriştədən xörəklər hazırlanır. Koreyalılar üçüncü ayın üçüncü günü bayramında “çiçək əriştəsi” hazırlayırlar. Dənizə yaxın ərəzələrdə yaşayan əhali bayram süfrəsində balığın olmasını vacib sayır. Süfrəmizin bəzəyi olan *plov* da süfrədə öz yerini tutur. Su çərşənbəsində turş və turşaşirin qaralı plovlar verilir ki, su hörmətli olsun, suya daha çox ehtiyac duyulsun: “turşuqovurma”, “narqovurma” xuruşlu plovlar və s. bişirilir. Od çərşənbəsində göyərti ilə bişirilən plovlar – “səbzəqovurma plov”, “şüyüdplov”, “qırxbuğumplov” və s. bu kimi plovlar hazırlanır. Axır-uxur çərşənbədə və Novruzda isə yalnız şirin plovlar və yeməklər bişirilir. Novruzda turş və acı yeməklər yeyilməz. Novruz günü *süd* və bəzi *süd məhsulları* da yeyilir. Bu adət qədimdən gəlir. 9-cu əsrə aid yazıda deyilir: “Bu günü başlamaq üçün bir udum təzə süd və təzə pendir tikəsi mütləq sayılır”.

Novruz süfrəsinin bəzəyi şirniyyat və qənnadı məmulatıdır. Bütün şirniyyat çeşidləri münasib sayılır.

Bayram süfrəsində *qax*, *qoz*, *badam*, *püstə* və s. geniş istifadə edilir. Mənbələrdə qeyd edilir ki, bu bayramda padşahlar “təmiz şəkərlə qoz ləpəsi” yeyərdilər. Güman ki, paxlava, şəkərbura və s. şirniyyatlarımızdakı şəkər-qoz ləpəsi qarışığı kökünü buradan götürür.

Novruz süfrəsində verilən nemətlərin adlarına H.Sarabskinin “Köhnə Bakı” kitabında da rast gəlirik: şəkərçörəyi, şəkərbura, paxlava, noğul, nabat, badam, rəngli yumurta, albuxara, qurudulmuş tut, miyanpur, innab, ləbləbi, kişmiş, alma, portağal və s. Bütün bunlardan papaq atanlara, kosaya və s. pay ayrılır. Novruz bayramında əsas içki *şərbət* və *çaydır*. Bu təntənəli zəngin və halal süfrənin özü elə qurulub ki, spirtli içkiyə ehtiyac duyulmur.

Bayram süfrəsindən heç nə atmaq olmaz. Süfrədən nəyisə atmaq qismətdən qaçmaq deməkdir. Novruz bayramını səfərdə, təbiət qoynunda keçirdikdə süfrədə qalanları götürümlər, heyvan və quşlara pay qoyub, qisməti təbiətlə bölüşürlər. Novruz bayramında yeməkdən həm də fala baxmaq üçün istifadə edilir. Niyyətlə səməni bişirməkdən başqa, gənc qızlar çərşənbələrdə duzlu kökə bişirib yeyir və su içməyib yatırırlar. Yuxuda ona su verən oğlan qızın qisməti hesab olunur. Axır-uxur çərşənbə gecəsi pəncərənin qabağına və ya axar su (çay, arx) kənarına bir yumurta

və iki qələm (qırmızı və qara) qoyurlar. Səhər tezdən baxırlar, əgər yumurta qırmızıyla cızılıbsa, deməli xoşbəxtlik gözlənilir. Axır çərşənbə alma yeyib çəyirdəklərini sayıb 10 dənəsini balışın altına qoyurlar ki, yuxuda gələcək həyat yoldaşını görsünlər. Xalq arasında qulaq falı da geniş yayılıb. Axır çərşənbədə ürəyində niyyət tutub gizlicə qonşu evlərdən birinin söhbətinə qulaq asırlar. İçəridən eşidilən ilk sözlər xoş və könülaçan sözlədirsə, deməli, niyyət yerinə yetəcək.

NÜBAR – novbar, ilk yetişmiş meyvə-tərəvəz.

NÜKÜRD – xörək növü. Düyü yuyulmamış halda qovrulur, sonra yuyulub südlə bir burum qaynadılır, ocaqdan kənara qoyularaq üstü qalın parça və ya süfrə ilə basdırılır. Düyü öz buğunda bişir. Süfrəyə verilərkən üstünə bəhməz, ya da bal tökülür.

NÜMRÜ QAYĞANAQ – qayğanaq növü. N.q. hazırlamaq üçün tavada yağ qızdırılır, içərisinə sındırılmış yumurta salınır. Yağa salınmış yumurtaların sarısı bütöv olmalı və ağının ortasında durmalıdır. Bişdikdən sonra üzərinə duz tökülür və süfrəyə verilərkən yanma ayrıca duz, istiot və müxtəlif şorabalar qoyulur. Nar dənələri ilə hazırlanan N.q. “nar nümrü” adlanır.

NÜSXƏ – resept. Xörəyin texnoloji hazırlanma qaydası.

Oo

OBUR – nisbətən iri balıq tikəsi.

OBUR ŞİŞLİYİ – təndirdə bişirilən balıq. Nərə balığı təmizlənilib yuyulur, bel hissəsindən iri bir tikə kəsilir. Tikənin üstündən bir neçə yerdən bıçaqla kəsiklər açılır. Alça turşusu, xama, limon suyu, sarıkök, duz, istiot və əzilmiş sarımsaq qarışdırılaraq sous hazırlanır. Tikənin üstünə sous sürtülür. Sonra balıq oburu şişə keçirilir. Süfrəyə verildikdə limon, zeytun və tərəvəzlərlə bəzədilir.

OCAQ (soba) – xörək bişirmək və ya mənzili qızdırmaq üçün istifadə edilən qurğu. Azərbaycanda açıq və bağlı tipli ocaqlardan istifadə edilmişdir.

OXLOV – xəmir yaymaq üçün işlədilən taxta alət. O.-un ortası yoğun (1,5–2 sm) olur, ucları getdikcə nazikləşir, uzunluğu 70–80 sm-ə çatır.

ORDUBAD QUTABI – Ordubadda, əsasən təndirdə bişirilən *qutab*. Xəmir adi qutabda olduğu kimi hazırlanır, xırda kündələrə ayrılır və lavaş formasında yayılır. Müxtəlif göyərtilərdən içlik hazırlanır. Ona soğan və pendir də əlavə olunur. İçlik hazır lavaşın içinə eninə qoyulur və 5 sm qalınlığı, 10 sm uzunluğu olmaq şərtilə dördbucaqlı şəklində bükülür. Çalışmaq lazımdır ki, bükülən hissə üstə qalsın. Üzərinə yumurta çəkilir və təndirdə bişirilir.

ORDUBAD RULETİ, *Ordubad dürməyi* – Azərbaycan şirniyyatı növü. Un, xama və kərə yağına duz, su və çay sodası əlavə etməklə xəmir yoğrulur. Xəmir kündələrə ayrılır və 4–5 mm qalınlığında yayılır. Qoz ləpəsi, şəkər, bal və darçından içlik hazırlanır. Yayılmış xəmirin üstünə içlikdən qoyulur, rulet (dürmək) şəklində bükülür, üzərinə yumurta sarısı vurulur. Fırında 30–40 dəq. bişirilir. **ORUCLUQ** – bəzi dini təlimlərə əsasən, yeməkdən müəyyən müddətə imtina edilməsi; müsəlmanlığın 5 şərtin-

dən biri. Erkən sinifli cəmiyyətdə meydana gəlmişdir. O, iudaizm, xristian və islam dinində geniş yayılmışdır. İslam dinində O. (bəzi türkdilli xalqlarda – *uraza*) hər il ramazan ayında 30 gün müddətinə saxlanılır. Quranda təsbitlənmiş O.-un şərtlərinə görə, müsəlman həmin ayda gün çıxmamışdan (obaşdan) şərq qovuşanadək (iftar) hər cür yemək, içki, oyun, tamaşa və s.-dən imtina etməlidir. Uşaqlar, xəstələr, hamilə qadınlar, ağlıkəmlər və səfərdə olanlardan başqa bütün müsəlmanlar oruc tutmalıdır.

OS – motal növü. Qoyun dərisi tüklərindən ayrılır, yuyulur, duzlanır. Sonra qurudulur. İçərisinə pendir doldurularaq ağzı bağlanır və qısa saxlanılır.

OV – vəhşi heyvanların və quşların əldə edilməsi. İnsanın təsərrüfat fəaliyyətinin ən qədim sahələrindən biri. Müasir O.-da ən çox O. tüfəngləri (adətən ov itlərinin müşayiətilə) və torlar, özütutan taxta tələlər, tazılar, alıcı quşlar və s. geniş istifadə edilir. Ovçunun seçdiyi sahəyə heyvanı və quşu cəlb etməkdən ötrü aldadıcı yemlərdən və tələ yemlərinə (ət, balıq, qoz, giləmeyvə, aromatik maddələr və s.) istifadə olunur. İcazəsiz O. qanunsuz hesab edilir.

OVDUQ (farsca “abduq” sözündən) – ayran və ya qatıqdan hazırlanan sərinləşdirici yemək. Bax: *Doğramac*.

OV HEYVANI – ovlanan heyvanlar: maral, ceyran, dovşan, çöl qabanı və s.

OV QUŞLARI – ovlanan quşlar. Bunlar aşağıdakı qruplara bölünür: meşə quşları tetra, sibirxoru, ağ kəklik, qırqovul və s.; çöl quşları – boz kəklik, bildirçin və s.; su quşları – qaşqaldaq, ördək və qazlar; bataqlıq quşları – cüllütlər.

OVMA – 1) pendir ovuntusu ilə kərə yağı qarışığından ibarət yemək; 2) əl ilə sürtərək ovulmuş hala salmaq.

OVŞALA – içki növü. Şəkər şərbətinin güləblə (yarıbayarı və ya 2 hissə şəkər şərbəti, 1 hissə güləblə) qarışığından ibarətdir. H.Sarabskinin “Köhnə Bakı” kitabında adı çəkilir.

Öö

ÖGƏC – 3 illik erkək. Əti nisbətən bərk olur. Əsasən sulu xörəklərin hazırlanmasında istifadə olunur.

ÖKÜZ (Bovinae) – cütdırnaqlılar dəstəsinin boşbuynuzlular fəsiləsinə aid iri gövşəyən heyvandır. Gövdəsi ağır, boynu qısa və yoğun, ayaqları qısa və qüvvətlidir. Boğazının aşağısında və döşündə sallaq dəri büküşü var. Vəhşi Ö. Avropa, Asiya və Şimali Amerikada rast gəlinir. Əhli-ləşdirilmiş halda qaramal cinsləri dünyanın hər yerində yayılmışdır. Sürü ilə yaşayır. Müxtəlif otları yeyir.

ÖRDƏK – qazkimilər dəstəsinin ördəklər fəsiləsindən müxtəlifcinsli quşlar qrupu. Çəkisi 300–1700 q olur. Hər yerdə yayılmışdır. Ö. əsil Ö., dalğıclar və pazdimdiklərə bölünür. Köçəridir. Azərbaycanda 23 növü var. Əksəriyyəti Xəzər dənizinin cənubunda qışlayır. *Evördəyinin* (Anas domestica) əcdadı yaşılbaş ördəkdir. Erkəkləri 3–4 kq, dişiləri 2–3,5 kq olur. Ətlik, otlik-yumurtalıq, yaxud yumurtalıq-ətlik və yumurtalıq istiqamətdə yetişdirilir.

ÖRDƏK QIZARTMASI – 1) ördək suda pörtülərək duzlanır, istiotlanır, içərisinə iç doldurularaq fırında qızardılır; 2) ördək tikələrə doğranılır, suda pörtledilir, duzlanır, istiotlanır, yağda qızardılır.

ÖRDƏK SOYUTMASI – ördək suda, ağbaş soğanla duz tökülərək bişirilir. Süfrəyə üzərinə xırda doğranmış göyərtili səpilərək verilir.

ÖRDƏK YUMURTASI – tərkibi toyuq yumurtasında olduğu kimidir. Ölçüsünə görə fərqlənir. Bax: *Toyuq yumurtası*.

ÖVRİŞTƏ – toyuq otindən hazırlanmış xörək. Ö. bişirmək üçün içəliyi çıxarılıb təmizlənmiş toyuq 30–35 q-lıq

tikələrə doğranır və yağda qızardılır. Ayrıca soğan doğranıb yağda qızardılır və buna qabaqcadan suda isladılıb sıxılmış zoğal qurusu qatılaraq təkrar qızardılır. Sonra bunlar tavadakı toyuqla qarışdırılır, duz, istiot vurularaq hazır vəziyyətə çatdırılır.

ÖVRİŞTƏLİ AŞ – təmizlənilib yuyulmuş cücəni 4 yerə bölüb azacıq duz vuraraq tavada ərənmiş yağda qızardır, göy soğan, kəvər və başqa göyərtiləri qovurub onun üzərinə tökürlər. Sonra axta zoğal əlavə edib övriştəni hazır olana qədər bişirir və tam üçün bir az şəkər vururlar. Adı qaydada düyüdən plov süzülür, qazanın dibində qazmaq düzəldilir və dəmə qoyurlar. Yer dəminə qoyduqda zəfəran şirəsi vurulur. Süfrəyə verərkən plovu boşqaba təpəcik şəklində çəkib üstünə övriştə və qazmaq düzülür, yağ tökülür və yanına pıyalədə əlavə yağ qoyulur.

ÖYƏC – bax: *Ögəc*.

ÖZ BUĞUNDA BİŞMİŞ ƏT – ət tikələrə bölünür. Tavaya düzülüb duz, istiot, yağ və iri doğranılmış soğan tökülərək ağzı kip örtülür və vaxt odda, öz suyunda bişirilir.

ÖZ BUĞUNDA BİŞMİŞ KÜTÜM – kütüm təmizlənilir yuyulur, duzlanır, tavaya yağ tökərək, ağzı kip örtülərək vaxt odda bişirilir.

ÖZ BUĞUNDA BİŞMİŞ TƏRƏVƏZ – tərəvəzlər yuyulur, doğranılır, yağ və duz tökərək, tavada ağzı kip örtülərək bişirilir.

ÖZ BUĞUNDA BİŞMİŞ TOYUQ – toyuq tikələrə bölünür, soğan iri doğranılır yağ, duz, istiot qatılaraq ağzı kip örtülmüş tavada bişirilir.

ÖZ SUYUNDA BİŞİRİLƏN YEMƏKLƏR – vaxt odda ağzı kip örtülərək bişirilən yeməklər. Tərəvəz və ya ot məhsulları istinin təsirindən su salaraq öz buğunda bişirilir.

ÖZƏK – 1. Bir sıra bitkilərdə orta hissə. Məs., kələmin ortasında olan bərk hissə. Tərkibində daha çox nitrat olur. 2. Yarpaqlı bitkilərin zoğu.

Pp

PAXIR – qalaylanmamış mis qab-qacaq və başqa mis hissələrin səthində rütubət və karbon qazının təsirindən əmələ gələn əsasi mis karbonatdan $\text{CuCO}_3 + \text{Cu(OH)}_2$ ibarət yaşıl örtük. Belə qabdan mətbəxdə istifadə zəhərlənməyə səbəb olur.

PAXLA (fabaccae, faba, nilgaris) – paxlalılar fəsiləsinə bitki. Meyvəsi müxtəlif formalı paxladır. Tərkibində 30%-dək zülal, karbohidratlar, V, PP, C vitaminləri, kətin, mineral duzlar var. P. qidalılığına görə lobyadan geri qalmır, lakin dadına görə ondan fərqlənir. P.-dan müxtəlif xörəklər və məzələr hazırlanır. Bax: *Paxlaplov*.

PAXLA ÇİĞİRTMASI – yaşıl lobyadan (paxladan) hazırlanan çığırtma. *Paxla* doğranılır, yuyulur, qazana tökülür, üzərinə 3 litr su əlavə olunur. Bir az odda bişəndən sonra duz qatılır. Tam bişdikdən sonra suyu ayrı bir qaba süzülür. Soğan xırda doğranılır, ayrı bir qazanda yağda qızardılır. Tam qızardıqdan sonra pomidor xırda doğranılaraq ora əlavə edilir və bir yerdə bişirilir. Pomidor bişəndə əzilmiş paxla ora tökülür və qovrulur. Zövqə görə duz, istiot, sarıkök əlavə edilir. Tam qovrulduqdan sonra üzərinə paxla bişirilən sudan 2–3 stəkan tökülür. Qazanın ağzı bağlanılır. Suyu az qalanda üzərinə yumurta çalınıb tökülür. Göyərtilər xırda doğranılır, yarı hissəsi xörəyin üzərinə səpilir. Yumurta bişəndən sonra oddan kənarlaşdırılır. Boşqaba çəkəndə hər payın üzərinə yenidən göyərti səpilir.

PAXLALILAR – bitki fəsiləsi. Bunların yetişmişlərinin tərkibi zülallarla zəngindir. Pəhriz qidalanmasında istifadə edilmir. Çətin həzm olunan (paxlalılar sırasına daxil olan soyadan başqa) və həddən artıq qıcqırma proseslərinə səbəb olur. Yetişməmiş paxlalılardan müalicəvi qidalanmada ən çox tətbiq ediləni göy noxuddur.

PAXLAPLOV – paxla və düyüdən hazırlanan plov. Paxla duzlu suda bir qədər bişirilir. Qabaqcadan isladılmış düyü qaynadılır, süzülənə yaxın içinə paxla tökülür və qarış-



Paxlaplov

dırılaraq süzülür. Qoyun əti böyük tikələrə doğranır, duz, istiot, cırə və sarıkök vurulub yağda qovrulur və bişirilir (quzu ətidirsə, bütöv budu götürüb iri sümüklərini çıxarır və elə bütöv halda qızadırlar). Sonra plov qazanın dibinə yağ tökülüb qazmaq salınır, süzülmüş düyüdən bir-iki kəfir tökəndən sonra qızardılmış ət onun üstünə qoyulur və qalan düyü də əlavə edilib dəmə qoyulur. Az sonra üstünə yağ gəzdirilir. Süfrəyə ayanla verilir. Yanına sarımsaqlı qatıq da (və ya süzmə) qoymaq olar.

PAXLAVA – Azərbaycanda geniş yayılmış Şərq şirniyatı növü. P. buğda unu, süd, əridilmiş kərə yağı, ləpə (qoz, fındıq və ya badam ləpəsi), şəkər və yumurtadan hazırlanır. P. bişirmək üçün maya ilə (bəzən soda ilə) yoğrulmuş xəmir nazik yuxalar şəklində yayılır, yağ çəkilməmiş sını (yaxud tava) içərisinə salınır, üzərinə əvvəl yağ çəkilib, sonra isə üyüdülmüş ləpə ilə şəkər tozundan hazırlanmış (1 kq ləpəyə 1 kq şəkər tozu) iç səpilir. Ətirli olması üçün isə hil və ya güləb də qatılır. Bu qayda təkrar olunmaqla 10–12, bəzən də 18 yuxa layı üst-üstə salınır, üzərinə yumurta sarısı (buna bir çay qaşığı dəmlənmiş zəfəran suyu



Paxlava

və ya bir çimdik sarıkök əlavə etmək olar) çəkilib, romb şəklində doğranır, hər rombun üstünə fındıq və ya püstə ləpəsi (bəzən kişmiş) basılır, qaz sobasına, təndirə (xüsusi qayda ilə) qoyulur. 6–8 dəqiqədən sonra tava sobadan çıxarılır. P.-nın üzərinə 3/4 stəkan əridilmiş qaynar yağ gəzdirilir, tava yenə sobaya qoyulur. Bişənə yaxın tava sobadan çıxarılır, üzərinə zəfəranlı şirə (1 st. şəkər tozuna 0,5 st. su və ya 3/4 st. təmiz bal) gəzdirilir. Bundan sonra P. 3–5 dəqiqə də bişirilib götürülür. P.-nı tavadan ılıq çıxartmaq lazımdır, çünki soyuyanda tavaya yapışır. Azərbaycanda paxlavanın müxtəlif çeşidi (*Bakı paxlavası*, *Gəncə paxlavası*, *Şuşa paxlavası*, *Quba paxlavası*, *Naxçıvan paxlavası*, *Şəki paxlavası* və s.) yayılmışdır. P. için bişirilmə xüsusiyyətlərinə görə də (badam paxlavası, qoz paxlavası, laylı paxlava, qatlamalı paxlava və s.) fərqlənir. P. sənaye üsulu ilə də hazırlanır.

PAXLA YARPAĞINDAN DOLMA – paxlanın körpə yarpaqları ilə bişirilən dolma. Qiyməyə yumru düyü (az miqdarda), çəkilməmiş soğan, xırda doğranmış göyərti, duz, istiot bəzi hallarda bir xörək qaşığı tomat və yağ əlavə edilib içlik hazırlanır. Hazırlanmış içlik paxla yarpağına bükülərək bişirilir. Qatıqla birlikdə süfrəyə verilir.

PALÇIQ TURŞU – alça, göyem və s.-dən hazırlanan əzmə turşu. Cır turş alça və ya göyem yuyulub təstə, yaxud qazana tökülür, üstünə su alınır (1,5 kq meyvəyə 20 l su). 3–4 saat qaynadıqdan sonra soyudulur, meyvə əzilib tumdan ayrılır və tünd rəng alanadək yenə qaynadılır. P.t. müxtəlif xörəklərə turş tam vermək üçün (ləvəngi, qutab və s.) işlədilir. Göyəmdən hazırlanan turşu əsasən fisincana vurulur. Bax: həmçinin *Rub*.

PALDA – südlə (və ya südsüz) bişirilən xörək növü. Südlə daha tamlı olur. Südü ocağa qaynamağa qoyanda miqdarından asılı olaraq yarım litrlik bərnidə (bankada) 1–2 qaşığı buğda nişastası soyuq su ilə qarışdırılır. Süd qaynayanda nişasta südə tökülür və tez-tez qarışdırılır, içinə şəkər salınır. Nişasta isti süddə şişir. Süd qatılaşmış kisel kimi olanda ocaqdan götürülür, qablara çəkilib. Bir qədər soyuyan kimi nisbətən isti-isti içilir. Palda soyuqda yeməli xəstələrə müalicə yeməyi kimi də verilir. Süd olmadıqda soyuq suya qarışdırılmış nişastanı qaynayan suya töküb palda bişirmək olar.

PALÜDƏ, kisel – nişasta və şəkərdən bişirilən şirin yemək. Nişasta və şəkər qarışdırılıb qaynar suda bişirilir. Müxtəlif meyvə şirələri, meyvə suları, mürəbbə suyu əlavə edilir.

PAMBIQ YAĞI – pambıq toxumundan (çiyyindən) pressləmə və ya eksqrasiya üsulu ilə alınan alfatik yağ. Çox işlədilən bitki yağlarından. P.y.-nin keyfiyyəti və rəngi tərkibindəki qossipol pigmentindən asılıdır. Təmizlənməmiş P.y. qırmızı-qonur, bəzən qaramtıl rəngdə, spesifik iyli, acı-təhər, təmizlənməmiş isə samanı-sarı rəngdə mayedir. Tərkibi isə pambığın becərilməsindən asılıdır. Onda alfatik turşulardan 40–48% linol, 30–35% olein, 20–22% palmitin, 2%-ə qədər stearin, 1,3% araxin, 0,3–0,4% miristin turşusu olur. Əlif istehsalında, təmizlənməmiş isə xörəkdə, konserv, marqarin, bəzi yağ çeşidləri və s. hazırlanmasında işlədilir.

PARÇ, tayqulp, birəlli – təkqulplu su qabı. Azərbaycanın bəzi rayonlarında P.-ə tayqulp, birəlli də deyilir. Arxeoloji qazıntılar zamanı Azərbaycanda eramızdan əvvəl IX–X əsrlərə aid gil P. nümunələri tapılmışdır. Keçmişdə misdən hazırlanan P.-ların üzəri həndəsi və nəbati naxışlarla bəzədilirdi. Hazırda alüminium, saxsı və s.-dən P.-lar hazırlanır.

PARÇA – 1. Ət, balıq, çörək və s. tikəsi. 2. Süfrə, paltar və s. tikmək üçün material.

PARÇABOZBAŞ, tikə bozbaşı – Azərbaycan milli xörəyi. Bozbaş növü. P. hazırlamaq üçün qoyun ətinin əsasən döş, qabırğa və kürək hissəsindən 60–80 qramlıq tikələr doğranır, 4–5 saat əvvəlcədən qaynar suda isladılmış noxudla bişirilir. Kəfi yığıldıqdan sonra 1 bütöv soğan, hazır

olmasına yarım saat qalmış isə kartof əlavə edilir. Xörəyə şabalıd, heyva dilimləri, albuxara əvəzinə pomidor tökmək olar. Süfrəyə verilərkən xörəyin üzərinə nanə qurusu səpilir.

PARÇA DÖŞƏMƏPLOV – bax: *Plov*.

PASAKEMƏ – çörək növü.

PASTERİZƏ ETMƏ – bu zaman məhsul 60–98°C temperaturda qızdırılıb emal olunması nəticədə fermentlər fəaliyyətdən qalır və mikroorqanizmlər qismən məhv olur. Bu üsulla süd, mürəbbə, meyvə-giləmeyvə şirələri, pivə konservləşdirilir. Pasterizə zamanı mikroorqanizmlərin sporları məhv olmadığından pasterizə olunmuş məhsulları aşağı temperaturda saxlamaq lazımdır.

PATKA – kartof və ya qarğıdalı nişastasının şəkərləşdirilməsindən alınan qatı, balaoxşar, özlü, şəffaf, rəngsiz və ya sarımtıl rəngli məhsul. Nişastanın hidrolizi mineral turşuların və ya fermentlərin iştirakı ilə aparılır. P. kristallaşmanın qarşısını alır, həmçinin məhsulun hidroskopikliyi nizamlayır. Əsasən karamel, halva, mürəbbə, unlu qənnadı və bulka məmulatı istehsalında işlədilir.

PAYIZ YEMƏKLƏRİ – əsasən süd məhsullarından, tərəvəzdən, qismətdən hazırlanan yeməklər. P.y.-nə pomidor-yumurta çığırtması, badımcandan hazırlanan yeməklər, tərəvəzli salatlar, lobyadan hazırlanan yeməklər və s. aiddir. Payızın sonuna ətin miqdarı artır.

PAZI – bax: *Çuğundur*.

PENCƏR, qızıl pencər (*Amaranthus*) – 1. Pencər fəsiləsinə bitki. 2. Xörəkdə istifadə olunan yabanı göyərti. Cincilim, qazayağı, əməkəməci, quzuqulağı, pərpötöyün, qırxbuğum, və s. yeməli yabanı bitkilərin ümumi adı olan P. hələ qədim dövrlərdən bir çox xalqların, o cümlədən azərbaycanlıların mətbəxində ərzaq növü kimi mühüm yer tutmuşdur. Müxtəlif xörək növlərinin (dovğa, kətə, kükü və s.) hazırlanmasında P.-dən istifadə edilir. 3. Pencərlə bişirilən xörək növü. P. hazırlamaq üçün əvvəlcədən isladılmış buğda qoyun əti ilə bişirilir, sonra ona suda azacıq bişirilmiş tərəvəz (pencər), düyü və yağda qızardılmış soğan əlavə edilir, duz vurulur və hazır olanaqədək bişirilir. Qatıqla yeyilir. 4. Qədimdə pencər həm də çuğundura, sonralar çuğundurun yaşıl kütləsinə deyilib.

PENCƏR QOVURMASI – pencər böyük hissələrə doğranılıb yuyulur, qaynar suya salınıb tez aşsüzünə tökülür. Soyumuş pencər sıxılır. Soğan halqavari doğranılır və qızılı rəng alanacan qızardılır. Çalınmış yumurtadan omlet bişirilərək boşqaba yığılır. Sıxılmış pencər qızardılmış soğanla qarışdırılır, üzərinə hissələrə bölünmüş omlet qoyulur. Zövqə görə duzlanır və vaxt odda 10 dəqiqə bişirilir. Süfrəyə sarımsaqlı qatıqla birlikdə verilir.

PENDİR – keçi, qoyun, inək, camış südündən müəyyən texnologiya ilə hazırlanmış yeyinti məhsulu. Tərkibində asan həll olunan zülallar (17–26%), yağlar (13–32%), üzvi turşular (1,8–2,6%), A, B, B₂, D, PP vitaminləri və mineral maddələr olur. P. 95–97% həzm olunur. 100 q əla növ P.-in kaloriliyi 1470–1680 kə-dur (350–400 kkal). İnsanda bir illik fizioloji P. norması 6,6 kq-dır.

PENDİR MAYASI – *pendir* hazırlamaq üçün maya. Pendir suyu, qoyun qursağı, buğda, arpa qarışdırılaraq qıqcır-dılır və pepsin alınır. Bu üsul ilə ev şəraitində pepsin hazırlanır. Pendir üçün maya quzunun qursağından, mədəaltı vəzisindən hazırlanır. Bax: *Maya*. Kimyəvi üsulla alınmış pepsinlər satışda olur.

PENDİR SUYU – tərkibində az miqdarda zülallar və kal-sium olan sudur. Pendir hazırlanmasında və saxlanmasıda istifadə olunur.

PEŞMƏK, tel halva – karamel kütləsinin yağda qovrulmuş düyü unu ilə birlikdə emalından alınan Şərq şirniyyatı. Qənd tozundan hazırlanan şərbət karamel kütləsi əmələ gələndə güclü od üzərində qaynadılır. Bu zaman ona sirkə cövhəri və kərə yağı da əlavə edilir. Hazır kütlə nazik şırımlarla fırlanan sentrifuqa diskinin üzərinə tökülür. Nəticədə əmələ gələn qənd lifləri (telləri) tədricən cihazın dibinə çökür. Sentrifuqanın divarlarına əvvəlcədən un səpilir. Burada rulon halında olan kütlə bıçaqla 50 q-lıq paylara bölünür. Xarici görünüşünü yaxşılaşdırmaq üçün şirniyyat kütləsinə yeyinti boyaları da vurulur. Hazır P. şəkər liflərindən ibarət kütlə şəklində olur. Nəmliyi 5–7%-dir. 5–10°C temperaturda 10 günə qədər saxlamaq olur. Azərbaycanın bir sıra şəhərlərində, xüsusən Şuşada və Şəkidə qədimdən hazırlanır.

PEŞVƏNG – şirniyyat növü. Şəkər tozu su ilə qaynadılır, limon turşusu əlavə edilib tərkibində 3–4 faiz su qalanadək bişirilir. Karamel kütləsi yağlanmış tavada soyudulur və istiliyi 45–55°C olmaqla çəkilib ağardılır. Düyü unu yağla qarışdırılır. 25–30 dəqiqə ərzində fasiləsiz qarışdırılmaqla ağ-sarımtıl rəng alana qədər qovrulur. Qovrulmuş un taxta təknədə karamel kütləsi ilə qarışdırılmaqla çəkilir. Hazır P. çubuqcuqlar şəklinə salınıb soyudulur.

PƏHLƏVAN YEMƏKLƏRİ – daha çox kalorili, zülallı yeməklərdən ibarətdir. Qoyun, mal ətindən hazırlanmış bozartma, soyutma, kabab, yumurta, kəsmik, bal, şəkər və s. istifadə edilir.

PƏHRİZ – xüsusi qida rejimi. P. yeyilən qidanın miqdarını, qida qəbulu rejimini, kimyəvi tərkibini, kulinariya hazırlığını nəzərə alır. P. xəstəliklərin qarşısının alınması, müalicədən sonra sağlamlığın bərpası məqsədini güdür. P. kəskin xəstəliklərin xronik formaya keçməsinin qarşısını alır.

PƏHRİZ XÖRƏKLƏRİ – müxtəlif pəhrizlər zamanı təyin edilmiş xörəklər. Müxtəlif xəstəliklər üçün qruplaşdırılmış 15 əsas pəhriz süffəsi üçün pəhriz xörəkləri qrupu var. Məsələn, ürək-damar, diabet, qaraciyər, mədə-bağırsaq və s. xəstəliklər üçün.

Pəhriz xörəkləri orqanizmə 3 istiqamətdə təsiri azaldır: kimyəvi aşınmaya (kimyəvi qoruma), mexaniki aşınmaya (mexaniki qoruma) və termik aşınmaya (termik qoruma) qarşı. Məsələn, mədə turşuluğu yüksək olan zaman və yaxud mədə xoraları zamanı xəstəyə tərkibində turşu olan xörəklər verilmir (kimyəvi qoruma); Bağırsaq xoraları zamanı kobud lif tərkibli qidalara, məsələn, kəpəyi çox olan çörəyə və ya digər xəstəlikdə bütöv qiyməlməmiş ətə

qadağa qoyulur. Termik qorunma üçün tez-tez qızardılmış məhsullara məhdudiyyət qoyulur.

PƏL QUTABI – əsasən Qubada hazırlanan *qutab* növü. Onu hazırlamaq üçün pəl xırda doğranılır. Düyü süddə bişirilir, yumurta qayğanaq edilərək bir yerdə qarışdırılır, duz, istiot əlavə edilib içlik hazırlanır.

PƏRDƏ – Bir sıra ərzaq məsullarının, məs.; qaraciyərin üzərində, soğanın, sarımsağın lətlərinin üzərində və s. olur.

PƏRPƏRƏNG, pərpətyün inəkçiçəyi – pərpərang fəsiləsindən bitki cinsi. Dünyada 100-dən çox (bəzi məlumatlara görə 200), o cümlədən Azərbaycanda 2 növü var. Bağça (bostan) P.-i yayılmış növlərindəndir. Tərkibində 50 mq% C vitamini, PP, B₁, B₂ vitaminləri az miqdarda E vitamini, şəkər, karotin, üzvi turşular, cüzi miqdarda acı maddə və s. var. Cavan zoğları, yarpaqları yeyilir, bəzi xörəklərə qatılır, konservləşdirilir, ondan şoraba hazırlanır. Xalq təbabətində qaraciyər, sidik yolları xəstəlikləri, dizenteriya və s. xəstəliklərin qarşısının alınmasında istifadə olunur.

PƏSTİL – bax: *Lavaşana*.

PƏTƏ – müxtəlif tərəvəzlərdən mərci, pomidor, badımcan və s. hazırlanan xörək növü. Mərci pətəsi hazırlamaq üçün 1,5 kq mərci 2,5 l suda qaynadılır, üstünə 600 q xırda doğranmış boranı, soğan, duz, istiot əlavə edilir. 40–45 dəqiqədən sonra ətçəkən maşından keçirilmiş qoz ləpəsi (700–800 q) qatılır. 15 dəqiqə qaynadılır. Çox qatı olur. Boranı və maşdan da belə pətə hazırlanır. Bax: həmçinin *Lobyə əzməsi*. Pomidor pətəsi hazırlayarkən doğranmış pomidor qazanda qaynadılır, üstünə, duz, istiot, yumurta, əzilmiş sarımsaq, qızardılmış soğan əlavə edilir, qatılaşana qədər bişirilir. Badımcan pətəsi də pomidor pətəsi kimi hazırlanır.

PƏTƏK, ŞAN – arı ailəsinin yaşadığı yer. Arılar mum vəzilərdən çıxan narın maddədən (mumdan) P. düzəldir. Bəzi bölgələrdə günəbaxan bitkisinin baş hissəsinə pətək deyilir.

PƏTƏNƏK, pətəyə – quşların mədəsi. Bundan qızartma, cızbiz, kabab, sup və s. xörəklərin hazırlanmasında istifadə olunur.

PİPİK – 1. Un məmulatı; hazırlamaq üçün, un, yumurta, maya, duz və südlə bərk xəmir yoğrulur və acımağa qoyulur. Acıdılmış xəmir kündələrə bölünüb, 2–3 mm qalınlığında yayılır. Yayılmış xəmindən 3 sm enində, 10 sm uzunluqda zolaqlar kəsilir. Kəsilmiş xəmirin orta hissəsindən eninə yarıq açılır və xəmirin ya hər iki ucu, ya da bir ucu ehmalca yarıqdan keçirilərək çıxarılır. Hazır, pipik-şəkilli çiy məmulatlar dağ olmuş yağın içində qızardılır. Bişmiş pipiklərin üzərinə isti-isti şəkər tozu tökülür. 2. Xoruzun başında yerləşən ətli hissə. Xörəyə işlədilir.

PİRİNÇ – düyü, çəltik.

PİSKƏNDƏ – qabığı soyudulub qurudulmuş əncir. P. hazırlamaq üçün əncirin qabığı soyulur və bir neçə gün ərzində günəş altında qurudulur. Bundan sonra yığılıb qışa saxlanılır.

PİŞİ – çörək növü. Hazırlamaq üçün 1 kq ələnmiş un götürülür, duz, su əlavə olunaraq orta bərklikdə xəmir yoğrulur. Bu xəmindən 60–70 qramlıq kündələr tutulur. 0,5–0,6 mm qalınlığında yayılmış yuxanın bir üzü yağlanır, bunun üstünə 2-ci yuxa salınır. Bunun da üzü yağlanır. P. üçün ərənmiş yağ və bitki yağları işlətmək olar. Bu qayda üzrə 5–6 yuxa üst-üstə salınıb yağlandıqdan sonra bir tərəfdən 4–5 sm enində zolaqlar kəsilir. Hər yuxadan təxminən 8–10 zolaq xəmir alınır. Arası yağlı bu xəmir zolağın ortası boş qalmaq şərti ilə əldə lülələnilir, sonra tən ortadan sıxılır və yastılanır. Sonra pişinin hər iki tərəfi yağda qızardılır. Yağda qızarkən yağ onun üzərinə çıxmamalıdır. Onda kövrək olur. Yağdan çıxarılıb bir qaba yığılır və üstünə şəkər səpilir. Həm isti, həm də soyuq yeyilir.

PİŞTAXTA – mağazada ərzaq məhsulları yığılan masa.

PİTİ – azərbaycanlıların milli xörəyi. P. adətən bir paylıq saxsı piti qablarında (küpədə, piti bardağında) bişirilir. Pitinin hazırlanması parçabozbaşın hazırlanma qaydasına uyğundur. Əsasən, yağlı qoyun ətinin döş, boyun hissəsindən tikələr xırda doğranır, üstünə əvvəlcədən isladılmış noxud və su əlavə edib bişirirlər. Ət bir qədər bişəndən sonra ona soğan və kartof (yaxud şabalıd), bişənə yaxın isə albuxara, duz, sarıkök (və ya zəfəran), quyruq və heyva əlavə edirlər. Azərbaycanda əvvəllər pitiyə yalnız şabalıd və heyva vurulardı. P. bozbaşın bir növüdür. Əldə etdiyimiz etnoqrafik məlumatlara görə, Gəncədə əvvəllər 4–6 paylıq küpələrdə “ailəvi piti” hazırlanırdı. Pitixanaların yanında həmişə *səngah* çörəyi dükanı olurdu. Çünki pitini, adətən səngah çörəyi ilə yeyirdilər. “Ailəvi pitinin” indi hazırlanan pitidən əsas fərqi o idi ki, xörəyə bişənə yaxın bir ədəd çalınmış yumurta vurulardı. Belə hazırlanan pitinin qidalılığı daha yüksək olurdu. P. süfrəyə *piti qablarında* verilir, yanında 2–4 yerə bölünmüş soğan qoyulur.



Piti

PİTİ QABI – *piti* bişirmək üçün saxsıdan hazırlanmış qab. Pitinin hər payı ayrıca qabda bişirilir. Tutumu 0,8 l olur. **PİVƏ**, boza – arpa səmənisi məhlulunun mayaotu ilə qaynadılıb pivə mayaları vasitəsilə qıqcırdılmasından sonra əldə edilən içki. Müxtəlif növ pivələrin tərkibində

1,8–7% spirt, 5–10,7% azotlu maddə, 0,1–0,2% üzvi turşular, 0,15–0,3% mineral maddələr, B₁, B₂ və PP vitaminləri vardır. P. istehsalında işlədilən əsas xammallardan arpa, ferment preparatı, mayaotu (xmel), pivə mayası və sudur. Əlavə xammallardan qarğıdalı, arpa, buğda unu və düyü xırdası işlədilir. P.-nin keyfiyyəti onun istehsalı üçün sərf olunan arpa səmənisinin və mayaotunun dadından və keyfiyyətindən asılıdır. P. istehsal etmək üçün əvvəlcə arpa 12–17°C-də isladılır. 6–8 gün 15–19°C temperaturda cücərdilir və cücərtilər dənin uzunluğundan 1,5–2 dəfə çox olduqda cücərdilmə dayandırılır. Cücərmə dövründə arpa səmənilişir, onda ətirli və tamlı maddələr toplaşır. Cücərdilmiş arpa tərkibində 2–3,5% nəmlik qalana kimi qurudulur, cücərmə hissələrdən təmizlənir və 4–6 həftə saxlanılıb yetişdirilir. Bu dövrdə həllolunan azotlu maddələrin miqdarı artır.

PİY – müxtəlif növ heyvanların əsasən piy toxumalarından alınan, doymuş və doymamış alfatik turşuların triqliseridlərindən ibarət məhsul. Doymuş alfatik turşuların P.-i bərk, doymamışlar isə maye konsistensiya verir. P. istehsalının xammalı qaramal, qoyun, donuz və s. ətlik heyvanların P. toxuması və balıqlardır. Tərkibi triqliseridlər, fosfatid, lipoxrom, A, E, F vitaminləri və s.-dən ibarətdir. Qaramal, qoyun və donuzun P.-i yeyinti, tibb, yem və texniki məqsədlər üçün işlədilir. P. başqa toxumalardan təmizlənir, doğranılır və qazanlarda əridilir.

PİYALƏ – şərbət, su, çay, şərab içmək üçün istifadə edilən qulpsuz kiçik qab. Dünyanın bir çox xalqları, o cümlədən azərb-lar arasında yayılmışdır. Üzəri həndəsi və nöbatı naxışlarla bəzədilən ilk P.-lər saxsıdan, orta əsrlərdə isə mis, gümüş və bəzən qızıldan da düzəldilirdi. Hazırda P. saxsıdan və çinidən istehsal olunur.

PLOV – Azərbaycan mətbəxinin ən ləziz xörəklərindən biri. P.-u mətbəx mədəniyyətimizin şah əsəri adlandırmaq daha düzgün olardı. P.-un türk mənşəli olması təkzibedilməzdir. Düyünün Azərbaycanda qədimdən becərilməsi və geniş yayılması, əşşüzənin, ondan qabaq isə çətinin Azərbaycanda qədim tarixə malik olması, Plovdağ arxeoloji tapıntıları və s. P.-un Azərbaycanda çox dərin tarixə malik olduğunu göstərir. P. xörək kimi bir neçə tərkib hissədən ibarətdir. Xörəyin əsasını bişirilib dəmə qoyulmuş düyü təşkil edir. P. üçün düyü elə dəmlənir ki, düyülərin biri digərinə yapışmasın, dənələr ayrılıqda bütöv və yaxşı bişmiş olsun. Bunun üçün müxtəlif üsullardan istifadə edilir:

1) Təmizlənmiş, arıtlanmış, yuyulmuş düyü qaynayan duzlu suya tökülür (su düyünün səthindən azca yuxarı olur), suyu çəkilənə qədər bişirilir, sonra yağlanıb vam odda dəmə qoyulur. Dəmləmə zamanı plov gözəl orqanoleptik xassələr kəsb edir. Belə qaydada bişirilmiş düyüyə yağı dəmə qoymazdan qabaq və ya hazır olana yaxın tökmək məsləhətdir. Bax: *Daşma*.

2) Süzmə plov üçün düyünü qaynayan duzlu suya tökür və yarımhazır olana qədər bişirirlər. Sonra düyü əşşüzəndə süzülür və üzərinə qaynar su gözdürülür, yağlanıb təpə şəklində qazana (qazanın dibinə yağ tökülüb, qazmaq salınır) tökülür və dəmə qoyulur. Düyünün yapışmaması üçün və

dənələrin daha parıltılı olması üçün düynü süzməmişdən əvvəl dinaba bir qədar limon turşusu və ya ayran əlavə etmək məsləhət görülür.

Azərbaycan mətbəxində 200-ə yaxın plov növü məlumdur. Plovların adları, əsasən düyüyə əlavə edilib, düyü ilə birgə bişirilən ərzağın adı ilə (lərgəplov, *paxlaplov*, *əriştəplov*, mərciplov, *şüyüdplov* və s.) və ya qaranın (xuruşun, plovaltının) adı ilə (toyuqplov, cücəplov, qiyməplov, *balıqplov*, ləvəngiplov, meyvəplov) bağlı olur. Bəzi hallarda isə plovun adı hazırlanma texnologiyasını (daşmaplov, süzməplov), xarici görünüşünü (*şəstərəngiplov*, *qara plov*) əks etdirir. Bütün bunlar Azərbaycan xorəklərinin adlarının yaranması qanunauyğunluğu ilə uzlaşır. Plov süfrəyə adətən iri metal və ya çini sinilərdə verilir, soyumasın deyə üstü *sərpuşla* örtülür. Süfrəyə plovun yanında mütləq şərbət və ayran verilməlidir. Plovların üstündən ayran, turşasırin, isgəncəbi, turş tərkibli şərbətlər verilir. Azərbaycan plovunun üstündən isti içkilərin içilməsi məsləhətdir. Əgər düyü əlavələrlə bişirilsə (şüyüdplov, paxlaplov, əriştəplov), yəni xörəyin əsas hissəsi düyü və başqa məhsulun qarışığından ibarətdirsə, əlavə məhsulun bişmə vaxtı nəzərə alınır. Plovun ikinci əsas hissəsi qazmaqdır. Qazmaq müxtəlif üsullarla hazırlanır. Daha çox istifadə edilən qazmaq ədvə qatılmaqla yumurta və yağ ilə yoğrulmuş mayasız xəmərdən hazırlanır. Nazik yuxa kimi yayılmış xəmir yağ tökülmüş qazanın dibinə salınır üzərinə düyü tökülərək dəmə qoyulur. Bəzən də qazmaq hazırlamaq üçün bir qədar bişmiş düynü yumurta və qatıqla (ədvə əlavə etməklə) qarışdırıb yağ tökülmüş qazanın dibinə yayırlar. Plovun alt hissəsində qazmaq əmələ gəlir. Qazmaq hissələrə bölünür və plovun üstünə qoyulur. Plovun üçüncü əsas hissəsi onun “qarası” və ya “xuruşu”dur. Xuruş (qara) müxtəlif meyvədən, tərəvəzdən, quş, balıq, heyvan ətindən hazırlanmış xörəkdir ki, plovla birgə süfrəyə verilir. Əgər xuruş düynünün içərisində bişirilsə və ya süfrəyə verilərkən düynünün altında verilsə, onda ona “plovaltı” deyilir. Plov süfrəsinə qətiyyəən alkoqollu içkilər verilmir. Plov süfrəsinin biofizoloji və psixoloji təsiri elədir ki, süfrə arxasında oturmuş adam özündə alkoqollu içkiyə nəinki heç bir tələbat duymur, hətta belə süfrədə alkoqolu yersiz hesab edir. Bəzi rayonlarımızda plovera “aş” da deyilir. Azərbaycan mətbəxində daha çox yayılmış plov növləri bunlardır: *şirinplov*, meyvəplov, *paxlaplov*, lərgəplov, lobyaplov, *mərciplov*, *əriştəplov*, *əvəlik-çilov*, *şüyüdplov*, kartoflu çilov, səbzəplov, səbziplov, fisincanplov, səbziküküplov, kartofküküplov, badımcanküküplov, qozküküplov, balıqküküplov, ətküküplov, tərəsoyuqplov, çeşterəsoyuqplov, əvəliktərəplov, südlüplov, boranıplov, *qızılbalıqplov*, ləvəngiplov, şorbalıqplov, qurubalıqplov, qızardılmış balıqplov, soyut-mabalıqplov, balıqplovaltı, cücəkababplov, cücələvəngiplov, cücəplovaltı, cücəplov, toyuqplov, toyuqləvəngiplov, toyuqplovaltı, quşplovu, çölməkababplov, murğuturşplov, turşkababplov, qiyməplov, qiyməqatıpvlov, səbzıqovurma-plov, qiyməbadımcancanplov, qiyməpomidorplov (pomidor-dolmaplov), yarpaqdolmaplov, şabalıdqovurma-plov,

qızartmaplov, qiyməçığırtmaplov, kəlləpaça-plov, daşma-plov, süzməplov, döşəməplov, döymədöşəməplov, parça-döşəmə plov, *qara plov*, yarmaplov, şəşəndazplov, şiləplov, tərçiplov, doğramaplov, qozluboranıpvlov, şeşterəngiplov, kuduplov, qovurma-plov, turşuqovurma plov, qozqovurma plov, narqovurma plov, qoyun ətindən çığırtmaplov, narçilovplov, qiymələnmiş cücəplov, cücə çığırtma plov, şahplov, turşkababplov, toyplov, qiymə çığırtma plov, kişmiş plov, taskabab plov, müsəmbə plov, qırqırplov, şabalıdplov, soyutma plov (dana ətindən), *çobanaşı* və s.

İndi yalnız bəzi evlərdə bişirilən, lakin vaxtilə Xristofor Berrou, Adam Oleari, Vulfson, Övliya Çələbi, Fyodor Korf, Qaspar Drüvil və digər səyyah, tacir, səfirilər tərəfindən qeyd edilən badamplov, fıstıqplov, püstəplov, xurmaplov, mürəbbəliplov, sarımsaq qatıqlı əvəlikçilov, ördəkplov, darçınplov, kələmplov, quzuqulaqplov, ispanaqplov, turacplov, qaratomyuqplov, reyhanplov, nanəplov, müzəffərplov, sarımsaqplov, xoşplov, kəsəplov, düzənplov, üzüm-plov, qarağatplov, heyvaplov, və s. bu kimi plovlar da Azərbaycan milli mətbəx mədəniyyətinin nümunələrindəndir.

Qədim zamanlardan bu günə qədər bişirilən plovlarımızın müxtəlif növləri üçün Akulə, Ənbərbu, Afənbərbu, Qırmızı Ənbərbu, Payızı Ənbərbu, Beybu, Ağ Beybu, Qırmızı Beybu, Vilkicri, Rəsmi Yetimi, Mazandarani, Ağ çilə, Qırmızı çilə, Zərdəğitgəl, Çıx ənbəri, Şestros, Reyhani, Çamiu, Şaşa livə, Sədri, Şahpəsəndə, Məmmədəli, Kuşa, Uşa-huşa, Çitim, Qırmızı çitim, Əliməmməd, Şabunotun, Əsgəri, Qasımxanı, Küsə-küsə, Qırmızı çiləyi, Ağ toxum, Sarıqılçıq, Qaraqılçıq, Abqılçıq və s. düyü növlərindən istifadə edilir. Bəzi plovlar (xüsusən daşma) üçün yumru düyü növlərindən istifadə edilir. Əksər plovlar (xüsusən süzmə) üçün isə uzunsov, şəffaf düyü növlərinə daha çox üstünlük verilir. Bəzi P. növlərinin hazırlanma qaydası aşağıda göstərilir.

Balıqbaq plov hazırlamaq üçün balqabaq təmizlənilir. 10-15 q-lıq tikələrə doğranıb təmizlənmiş düyü süd, şəkər və zəfəran əlavə edilib vam oda qoyulur. Suyu çəkməyə az qalmış bir dəfə qarışdırılır, yağlanıb dəmə qoyulur. Şor və ya quru balıqla verilir.



Balqabaqplov

Cilijəplov bişirərkən düyü yuyulur, duzlu suda isladılır. Toyuq və ya ördək 6-8 hissəyə bölünür. Ayrıca qazanda yağda qızardılır, üzərinə duz, istiot, sumaq, turş nar vurulur. Soğan qızaran kimi üzərinə düynü bişirmək üçün lazım olacaq suyun $\frac{1}{3}$ hissəsini əlavə edirik. Qaynara düşdükdə üzərinə bir qat düyü sonra sumaq təkrarlanaraq qalan suyu əlavə edib qapağını örtüb bişiririk. Düyü bişəndən sonra yer dəmi almalıdır. Süfrəyə verildikdə yanında rub, sirkə, badımcan və göyərti olmalıdır. Cilijə plov çölməkdə bişirilir.

Çiy döşəməplov. Mərciplovda olduğu kimi, bişmiş düyü ilə mərci qarışdırılır. Bir hissəsi qazana tökülür və üzərinə 50-60 q-lıq tikələrə doğranıb turşulanmış, duz, istiot vurulmuş ət tikələri düzülür. Düyü ilə mərci qarışığının qalan hissəsi ətin üstünə tökülür, yağ əlavə edilir və 40 dəq. dəmə qoyulur. Süfrəyə verilərkən ət tikələri plovun üstünə düzülür.

Döymədöşəməplov. Yağlı qoyun əti ətçəkən məsində soğanla bir yerdə çəkilir, duz, istiot, sarıkök, cırə vurulub qarışdırılır. Düyü qaynadılıb süzüldükdən sonra qazanın dibinə qazmaq salınır, düyüdən bir qədar götürülüb qazmağın üstünə tökülür, bir qədar də (bir dolu kəfgir) çəkilmiş ətə qatılır. Ətdən 8-10 sm diametrində dəyirmi kabablar düzəldilib qazana düzülür. Ət çox olarsa, ikiqat da düzmək olar. Sonra qalan düyü üstünə tökülür. Cunanın içində olan kişmiş, qaysava düynünün bir tərəfinə qoyulur. Düyüyə yağ vurulub dəmə qoyulur.

Kartofplov hazırlamaq üçün lərgəni kartof ilə əvəz edib həmin plov kimi bişirirlər. Süfrəyə şor (və ya quru) balıq, yaxud qızıl balıqla verilir.

Qırxbuğumplov. Qurudulmuş qırxbuğum bir müddət isti suda saxlandıqdan sonra düyü ilə qaynadılır, süzü-lüb dəmə qoyulur.

Qızılbalıqplovun xuruşu qızılbalıqdan hazırlanır. Qızılbalığı yuyub təmizləyir, 1-1,5 sm qalınlığında doğrayır, duz, istiot, cırə vurulur. Düyü qaynadılıb süzüləndən sonra qazanın dibinə qazmaq salıb, üstünə süzülmüş düyü-dən bir az (1 sm qalınlığında) töküb doğranmış balığı düzür. Sonra qalan düynü də töküb dəmə qoyurlar. Əvvəlcədən yuyulub suyu alınmış bir qədar kişmiş və quru qaysı da cunaya bükülür və düynünün bir tərəfinə qoyulur. Süfrəyə zəfəranlı, limonlu şərbətlə verilir.

Qozluboranıpvlov. Düyü 20-25 dəq. qaynadılıb süzülür. Təmizlənilib doğranmış kudu (boranı), qoz, düyü qarışdırılıb yağlanır və dəmə qoyulur. Süfrəyə balıq ləvəngisi və ya quru balıqla verilir.

Lobyaplov da mərciplov kimi bişirilir.

Lərgəplov. Təmizlənmiş, yuyulmuş lərgə (düyünün $\frac{1}{3}$ -i qədər) və düyü birgə daşma kimi bişirilir, suyu çəkildikdə yağ vurulur və dəmə qoyulur. Süfrəyə şor və ya quru balıqla verilir.

Mərciplov hazırlamaq üçün mərci təmizlənilib ayrıca bişirilir (nəzərdə tutulmuş düynünün $\frac{1}{3}$ -i qədər). Düyünü süzdükdə mərci ona qatılır, sonra yağlanıb 30 dəq. dəmə qoyulur.



Lərgəplov



Mərciplov

Parçadöşəməplov xuruşla bir yerdə dəmə qoyulur. Qoyun əti böyük tikələrə doğranır, duz, istiot, cırə, zəfəran vurulur və yaribişmiş olana qədər öz buğunda bişirilir. Plov qazanın dibinə qazmaq salınır, qaynadılıb süzülmüş düyüdən bir-iki kəfgir götürülüb qazmağın üstünə tökülür, üstündən yaribişmiş ət döşənir və qalan düyü əlavə edilib dəmə qoyulur. Kişmiş, qaysı qurusu və şabalıd təmiz cunaya bükülür və ehmalca düynünün bu tərəfinə yerləşdirilir. Dəmə qoyulan düyüyə cırə, dəmlənmiş zəfəran və yağ vurulur. Kişmiş, qaysı qurusu və şabalıd qızartmaq da olar. Süfrəyə verərkən, əvvəlcə düyü siniyə (buluda) boşaldılır, ət və kişmiş isə ya düynünün üstünə düzülür, ya da ayrı qabda qoyulur. Quzu ətindən parçadöşəməplov hazırlayarkən, əti düynünün altına çiy də döşəmək olar. Bu vaxt dəmə qoyulacaq düyü bir qədər az qaynadılır, dəmdə isə çox saxlanır ki, ət yaxşı bişsin.

Südlüplov hazırlamaq üçün düyü süddə su və duz əlavə edilməklə suyu çəkilənə qədər bişirilir. Sonra qazmaq hazırlanır, 2 mm qalınlığında yayılır və qazanın dibinə salınır. Düyü yağlanıb qazmağın üstünə tökülür, 30 dəq. vam odda dəmə qoyulur. Kişmiş, xurma və qaysı yağda



Südlüplov

pörtülür. Süfrəyə verilərkən düyü boşqaba çəkilir, üstünə qazmaq və pörtülmüş meyvə qoyulur. Süfrəyə ayrıca olaraq soyutma yaxud hissə verilmiş kütüm və limon şərbəti verilir.

Şahplov – əvvəl duzlu su düyünü bişirmək üçün qaynamağa qoyulur. Ətə duz, istiot vurulub alça turşusu çəkilib hazır qoyulur.

Qazanın dibi və kənarları yağlanır, sonra lavaşlar bir-bir saat əqrəbi istiqamətində bir-birindən 5 sm aralı və 5 sm qazanın ağzından bayıra çıxarılaraq düzülür. Sonra düyü süzülür, 5 sm qalınlıqda qazanın dibinə yayılır, üzərinə bir hissə şabalıd, albuxara, kişmiş səpilir, üzərinə 5 sm qalınlığında düyü tökülür, onun üzərinə ət düzülür, düyü tökülür, yenə şabalıd, albuxara, kişmiş səpilir, qalan düyü əlavə edilib lavaşlar bir-bir saat əqrəbinin əksi istiqamətində qazanın içinə qatlanır, qalan 5 lavaş da yağlanıb onun üstünə qoyulur, qazanın ağzı qapaqla örtülüb sobaya qoyulur. Hər 40 dəqiqədən bir sobadan çıxarılıb yağlamaq şərti ilə 130°C-də 3 saata bişirilir. Lavaş qızardandan sonra sobadan çıxarılıb bir qaba yağı süzülür, qazanın ağzına boşqab qoyulub çevrilir, qazan götürülür, sonra hazır şahplov tort kimi kəsilir.

Şeşlərəngiplovun adı “altırəngli” plov mənasını verir. Bu plovun tərkibinə altı adda ərzaq məhsulu və 6 yumurta daxildir. 6 nəfər üçün hazırlanır. Düyüdən süzmə plov bişirilir. Axta zoğal və kişmiş ətçəkən məşindən keçir.



Şeşlərəngiplov

rilib doğranmış baş soğanla birgə yağda qızardılır. Alınmış qaranı qabda hamarlayıb 6 hissəyə bölür, hər hissənin üzərinə ehmalca bir yumurta sındırıb fırında elə bişirirlər ki, hər yumurta bütöv (gözcüklü) bişsin. Süfrəyə verilən plovun üzərinə hazırlanmış “qara” qoyulur. Düyünü ağ rəngdən başqa zəfəran, nanə, nar və digər meyvə şirələri ilə 6 rəngə boyayırlar.

Şirin plov – xuruşu kişmiş, qaysı qurusu və s.-dən hazırlanan plov. Düyüdən adi qaydada plov (bax: *Plov*) hazırlanır. Ayrıca tavada kişmiş, qaysı qurusu və şabalıd qızardılır (şabalıdın yaxşı bişməsi üçün tavaya 2-3 qaşığı su töküb ağzını qapaqla bağlamaq lazımdır). Qara tez-tez qarışdırılır ki, kişmiş və qaysı qurusu yanmasın. Tam üçün cırə, darçın və bir qədər duz vurulmalıdır. Süfrəyə ya bu ludda çəkilmiş plovun üstündə, ya da ayrıca qablarda verilir. Yanına zəfəranlı-limonlu şərbət və müxtəlif şorabalar qoyulur.

Şüyüdplov – şüyüdlə bir yerdə dəmə qoyulan *plov*. Düyü duzlu suda qaynadılır, içinə xırda doğranmış şüyüd tökülərək dərhal süzülür və dəmə qoyulur. Bəzən döşəməplov kimi, dəmə qoyularkən ət qazanın dibinə düzülür. Müxtəlif xuruşlarla (turşuqovurma, kükü və s.) yeyilir. Süfrəyə verilərkən yanına ayran qoyulur. Şüyüdü düyünün üstünə səpirlər.

PLOVALTI – plovun altına qoyulan qazmaq, yaxud toyuq tikələri, ət tikələri, ət əzməsi və s.

PLOV QARASI – plovun yanında verilən əlavə. P.q. hazırlamaq üçün quş, qoyun və mal ətindən istifadə olunur. Ət xırda tikələrə doğranılaraq bişirilir. Ayrıca qabda soğan qovrulur, üzərinə suda bişmiş ət parçaları, albuxara, suda bişmiş şabalıd, kişmiş, qaysı, gavalı, və yağ əlavə edilərək öz buğunda qovrulur və aşın yanında verilir. Bax: həmçinin *Xuruş*.

PLOV QAZMAĞI – 1) Un, yumurta, 1 xörək qaşığı ərincmiş yağ və duz qarışdırılaraq bərk xəmir yoğrulur. Xəmirdən qazanın dibi böyüklükdə yuxa yayılır. Qazan qızdırılır və dibi yağlanır. Yayılmış yuxa qazanın dibinə salınır və üzərinə düyü tökülüb dəmə qoyulur. Belə qazmaq bəzən yumurtasız da hazırlanır.

2) Yumurta çalınır, düyü və bir xörək qaşığı yağ əlavə edilib qarışdırılır. Qazan qızdırılır, dibi bir xörək qaşığı yağ ilə yağlanır və üzərinə düyü tökülüb dəmə qoyulur. Bəzən qazmağın tərkibinə kişmiş, bəzən isə 1-2 xörək qaşığı qatıq əlavə edilir.

PLOVÜSTÜ – 1) Süzülmüş düyünü dəmə qoyarkən üzərinə qoyulan suda bişmiş ət və ya toyuq tikələri.

2) Plov süfrəyə verilərkən üzərinə qoyulan doğranılmış plov qazmağı və plov qarası.

POMİDOR (italyanca pomodoro, pomo doro – qızıl alma sözündən) (Tomat lycopersien) – birillik və ya çoxillik (tropiklərdə) tərəvəz bitkisi və onun meyvəsi. Vətəni Cənubi Amerikadır. Avropaya 16-cı əsrin ortalarında gətirilmişdir. P.-un təqr. 2000 növü və forması var. Müxtəlif çalarlı: qırmızı, çəhrayı, sarı, narıncı meyvəsinin forması yumru, yastı, uzunsov, armudvari və ellipsvaridir. Tərkibində 4,5-8,1%

quru maddə, 4%-dək şəkər, 3,5-8,5% üzvi turşular, natrium, kalium, kalsium, dəmir, fosfor, 25% C vitamini, karotin, B₁, B₂, PP vitaminləri var. P. yeyilir, ondan müxtəlif xörəklər (pomidor dolması və s.), məzələr, xörək əlavələri hazırlanır, müxtəlif şorbaların və s. xörəklərin hazırlanmasında istifadə edilir, şirə çəkilir, tomat pastası, tomat püresi alınır, konservləşdirilir. Bax: həmçinin *Tomat məhsulları*.

POMİDOR-BİBƏR SALATI – pomidor dilim-dilim doğranılır, üzərinə xırda doğranılmış keşniş, şüyüd, göy soğan və halqavari doğranılmış bolqar bibəri əlavə edilərək xama ilə qatışdırılır. Duz, istiot vurularaq üzəri göyerti ilə bəzədilir. Bəzək üçün əsasən keşniş və tərəxundan istifadə edilir. **POMİDOR, BİBƏR VƏ BADIMCAN DOLMASI** – bax: *Dolma*.

POMİDOR ÇIĞIRTMASI – çığırtma növü. Pomidor doğranılır, yağda bişirilir. Duz, istiot əlavə olunur, suyu çəkilənə yaxın üzərinə çalınmış yumurta əlavə olunur. Süfrəyə verəndə üzərinə xırda doğranmış keşniş və şüyüd səpilir.

POMİDOR DOLMASI – bax: *Dolma*.

POMİDOR-XİYAR SALATI – pomidor dilim-dilim, xiyar dairəvi, soğan halqavari, keşniş isə xırda şəkildə doğranılır. Hamısı qarışdırılıb duzlanır (əlavə heç nə qatılmır, çünki duzlanmış pomidorun öz suyu çıxır).

POMİDOR KABABI – kabab kimi bişirilmiş pomidor. Bunun üçün bərk və yetişmiş pomidorlar seçilir. Yuyulur, yan tərəfdən şişə taxılır və manqalda qızardılır. Qızardılma zamanı şişdəki pomidorlara duzlu su çilənilir. Süfrəyə verilən zaman üstünə duz, göyerti səpilir.



Pomidor kababı

POMİDOR QƏLYƏSİ – pomidor soyulur, 6-8 hissəyə bölünür, sıxılır, tumlarından təmizlənir. Baş soğan doğranıb tavada ərincmiş yağda qızardılır. Üzərinə təmizlənmiş kub formasında doğranmış balqabaq tökülərək soğanla birlikdə qızardılır. Sonra xörəyə üzərinə pomidor, alça qurusu, qoz ləpəsi, duz, istiot, azca doşab əlavə edilib öz buğunda bişirilir. Süfrəyə veriləndə üzərinə doğranmış göyerti səpilir. Yanında sarımsaqlı qatıq verilir.

POMİDOR PƏTƏSİ – bax: *Pəta*.

POMİDOR RUBU – xörək əlavəsi. Su əlavə olunmuş pomidor aşsüzəndən, sonra isə cunadan süzülür. Sonra *heyva*

rubu kimi bişirilir. Dadı turşaşirin olur. Əsasən müsəməmaya, qəlyəyə, şirin qovurmaya işlədilir. **POMİDOR SIRDAĞI** – pomidorla bişirilən xörək. Hazırlamaq üçün pomidor təmizlənilib, iki yerə bölünür, sonra iki üzü az miqdarda qızardılır. Tavaya bir neçə sıra qızardılmış pomidor yığıldan sonra üzərinə duz, istiot, doğranmış sarımsaq səpilib zəif odda dəmə qoyulur. Süfrəyə xama ilə verilir.

POMİDOR ŞİRƏSİ – bax: *Tomat şirəsi*.

PORTAĞAL (Citrus sinensis) – sədokimilər fəsiləsindən həmişəyaşıl meyvə ağacı və onun meyvəsi. Vətəni Cənubi Çin və Hind-Çindir. Dünyanın bir çox tropik və subtropik rayonlarında, o cümlədən Azərbaycanda becərilir. Sortundan asılı olaraq meyvəsinin forması, ölçüsü və rəngi (açıq sarıdan qırmızı-narıncıyadək) müxtəlif olur. Ləti şirəli, şirin, yaxud turşaşirindir. Meyvəsində 12% şəkər, 0,6-2% limon turşusu, 50-65 mq% C vitamini, karotin, B₁, B₂, P, PP vitaminləri, mineral maddələr var. Yeyilir, cəm, mü-rəbbə, şirə və s. hazırlanır. Qabığındakı efir yağı (2%-dək) ətriyyat və qənnadı sənayesində işlədilir. Şirəsi bir sıra içkilərə, likörlərə qatılır. P. avitaminoz xəstəliyinin müalicəsində, qrip, angina kimi yoluxucu xəstəliklərin qarşısının alınmasında, hipertoniya, ateroskleroz, qaraciyər xəstəliklərinin müalicəsində çox faydalıdır. P. mü-rəbbəsi mədənin həzm fəaliyyətini yaxşılaşdırır.

PORTAĞAL ŞİRƏSİ – portağal meyvəsini şirəçəkən məşindən keçirərək alınan şirə. Tərkibi C vitamini ilə zəngindir.

PÖRTLƏMƏLİ AŞ – əsasən Gəncə-Qazax bölgəsində hazırlanan yemək. Aş dömənir, süfrəyə verilərkən ətdən çoban bozartması (pörtləmə) hazırlanıb yeməyin yanında qoyulur.

PÖRTMƏ XƏNGƏL – xəmir xörəyi. Un, su və duz ilə xəmir yoğrulur. Kündələrə bölünür, kündələr yayılır, sacda pörtülür, romb şəklində kəsilir. Qazanda su qaynadılır, duz əlavə edilir, kəsilmiş xəmirlər suya tökülür, 5 dəqiqə bişirildikdən sonra süzülür. Süfrəyə verəndə üzərinə ovulmuş pendir, xırda doğranılmış şüyüd və yağda qızardılmış soğan tökülür.

PÖTƏYƏ – bax: *Pətanək*.

PRESERV – bax: *Konserv*.

PUL, b a l ı q l a r d a – bəzi balıqların dərisini örtən təbəqə. Xörək hazırlanarkən balığın pulları pul təmizləyici ilə təmizlənir.

PULLU BALIQ – balıqlar qrupu. Bura çay balıqları, kütüm, forel, xəşəm və s. aiddir.

PÜRRƏNGİ ÇAY – yaxşı dəm almış tünd rəngli çay. Dəm çaynikinə 2-3 ç.q. quru çay tökülür. Üzərinə qaynanmış su əlavə edib, 3-5 dəq. vaxtda dəm almağa qoyulur.

PÜSTƏ (Pistacia) – sumaq fəsiləsindən bitki. Azərbaycanda 2 yabanı növü var. Ləpəsində 54-60% yağ, 18-25% zülal, 16,7% azotsuz ekstraktiv maddələr, 6-7% şəkər var. P. ləpəsi çərəz kimi yeyilir, qənnadı məmulatı hazırlanmasında istifadə edilir, P.-dən yağ alınır. P. mədə-bağırsaq, ateroskleroz və qaraciyər xəstəlikləri zamanı faydalıdır. Yabanı püstəyə saqqız ağacı da deyilir.

Rr

RAHƏTÜLHULQUM, *rahəthülqum* – şəkərlə (77,8%) qarğıdalı nişastasının (22%) üzvi turşu və vanil əlavə edilməklə bişirilməsindən alınan şirniyyat. Türkdilli ölkələrdə, o cümlədən Azərbaycanda qədimdən məlumdur. Düzbucaqlı formada hazırlanır. Hamar səthinə şəkər kirşanı səpilir. Vanilli, qozlu, şokoladlı və assorti çeşidli R. istehsal edilir.

RAXTƏRBƏYİŞ – düyüdən hazırlanan yemək. Düyü təmizləndikdən sonra 1–2 saat suda islanmağa qoyulur. Sonra aşsüzəndə süzülüb süfrənin və ya kağızın üstünə sərilib bir qədər qurudulur. Yarı qurumuş düyünü əzib düyü unu hazırlayırlar. Bu un firni unundan bir qədər iri olmalıdır. Bir stəkan düyü ununa 4–5 stəkan su tökülüb ocağa qoyulur. Bişənə qədər müntəzəm qarışdırılır. Rəngi tünd sarı olana qədər zəfəran və şəkər tökülərək həzin–həzin qaynadılır. Bişənə yaxın içərisinə bir qədər güləb tökürlər ki, yaxşı tam versin. Badam və yaxud fındıq ləpəsi qabıqdan çıxarılıb maşının iri gözündən keçirilir və xörəyə əlavə edilir. Sonra yenə də bir qədər qaynadılır, hazır olduqda dayaz boşqablara çəkilib. Soyudulduqdan sonra çerez kimi yeyilir.

RAZYANA, *boyana* (Feoniculum) – çətirçiçəklilər fəsiləsindən birillik və ya çoxillik ot. Toxumunda 6,5% efir yağı, yarpaqlarında C, E, K və B qrupu vitaminləri var. Azərbaycan kulinariyasında ədvə kimi (şorqoğalı, səməni halvası və s. hazırlanmasında) işlədilir. Toxumundan tənəffüs yollarının iltihabında yumşaldıcı və bəlgəmgetirici, mədə–bağırsaq xəstəliyində həzm prosesini yaxşılaşdıran və köpmənin qarşısını alan vasitə kimi istifadə olunur. Toxumundakı efir yağının 40–60%-i anetol maddəsidir. Anetol R.–ya xoş ətir verir.

RESEPT – nüsxə; yeməklərin tərkibinin və hazırlanma qaydasının texnoloji açıqlaması.

REYHAN (Ocimum) – dodaqçiçəklilər fəsiləsindən birillik bitki. Azərbaycanda 1 növü (O. lagtlcum) becərilir. Yeriüstü hissəsində 0,3% efir yağı var. Tərkibindəki efir yağının 70%-ə qədəri evgenoldan ibarətdir. Ədvə kimi işlədilir, göyərti kimi süfrəyə verilir. Məzələrin tərkibində istifadə edilir.

REYHAN ŞƏRBƏTİ – reyhandan hazırlanan içki. Xırda–xırda doğranmış reyhanın üstünə 2 stəkan su tökülür. Odun üstünə qoyulur. Emalı qabda qaynar hala gətirilir. Sonra oddan götürülərək 30°C–dək soyudulur. Qaynar şərbət hazırlanaraq isti reyhan cövhəri ilə qarışdırılır, soyuyandan sonra ona yarım limonun şirəsi əlavə edilir. Adətən R.Ş. balıqplovun yanında verilir. Reyhan toxumlarının dəmləməsindən də reyhan şərbəti hazırlanır.

RƏFƏTƏ – təndirə çörək etmək üçün istifadə olunan alət. Uzun lavaş və ya dəyirmi çörək şəklində kəsilmiş nazik ağac lövhənin üzərinə qalın, su keçirməyən parça çəkib tikirlər. Yayılmış lavaşı və ya hazırlanmış çörəyi R.–nin üstünə qoyub təndirə yapırırlar.



Reyhan şərbəti

RİÇAL, *irçal* – doşabda bişirilən müəbbə. Azərbaycanda qədim zamanlardan bişirilir. Əsasən üzüm, əncir, tut, yemiş, qarpız və s.–dən hazırlanır. Bişənə yaxın içinə xırda–lanmış qoz ləpəsi də əlavə etmək olar. Süfrəyə kərə yağı ilə verilir. Xalq təbabətində qaraciyər və öd kisəsi xəstəliklərinin müalicəsində (əsasən tut R.–ı), ümumi zəiflikdə istifadə edilir.

RİŞTƏ (fars. “ristə” – əristə) – buğda nişastasından və yaxud düyü unundan hazırlanan məmulat. Düyü ununa 120 ml su əlavə edilməklə duru xəmir hazırlanır. Həmin xəmir 11 gözcüyü olan xüsusi qıfıdan keçirilib qızdırılmış tiyana tökülməklə tor formalı riştə bişirilir. Riştədən *Şəki paxlavası*, *riştə paxlavası* hazırlanmasında istifadə olunur. **RİŞTƏ PAXLAVASI** – *riştədən* hazırlanan *paxlava*. Düyü ununa 120 ml su əlavə edilməklə duru xəmir hazırlanır. Xəmiri 11 gözcüyü olan xüsusi qıfıdan qızdırılmış tiyana tökməklə formalı riştə bişirilir. Süd 30–35° C–yə qədər qızdırılır, ona maya, duz, yumurta, ərinmiş yağ və ələnmiş un qatılıb bərk xəmir yoğrulur. Xəmir 1–1,5 saat saxlanılır və 30 qramlıq kündələrə bölünür. İç hazırlamaq üçün qabığı təmizlənmiş badam və ya qoz ləpəsi sürtgəclə maşından keçirilib narın üyüdüür, 1:1 nisbətində toz şəkərlə qarışdırılır, ətirli olması üçün döyülmüş hil qatılır. Xəmir 1–3 mm qalınlığında yayılır və yağ sürtülmüş qabın içinə sərilir. Xəmirin üzərinə əridilmiş yağ sürtülür və ikinci qat xəmir salınıb yağlanır. Hər üç qatdan sonra 4–5 mm qalınlığında içlik yayılır, axırıncı (üst) xəmir layı əvəzinə riştə qoyulur və romb şəklində doğranılır. R.p. 23 qatdan ibarət olur. Paxlava istiliyi 180–200° olan fırında 30–35 dəq. ərzində iki dəfəyə bişirilir. Fırına qoyulandan 10–12 dəq. sonra paxlavanın üstünə şərbət tökülür. Şərbət şəkər və baldan hazırlanır. Üstünə şərbət tökülmüş paxlava yenidən fırına qoyulub hazır olana qədər bişirilir. Paxlava bişirildiyi qabda soyudulur.

RİŞTİ–HALVA – bal hopdurulmuş xəmindən hazırlanan qənnadı məmulatı. R. h. Hazırlamaq üçün yumurtanın ağı və sarısı ayrı–ayrı çalınır, sonra birləşdirilir. Tədricən un qarışdırılaraq bərk və elastik xəmir yoğrulur (1 kq un üçün 8–9 yumurta ağı və 1–2 yumurta sarısı götürülür). Xəmir 250–300 q–lıq paylara bölünür və onlardan 5–6 mm qalın–

lığında dairələr yayılır. Dairələr bıçaqla iki yerə bölünür. Hər hissə eninə tərəf borucuq şəklində bükülür və yenə bıçaqla əriştə kimi nazik zolaqlara doğranır. Zolaqlar nazik lay şəklində masanın üstünə tökülür və bir–birinə yapışmasın deyə üstünə azacıq un səpilir. Sonra doğranmış xəmir günəbaxan yağında qızardılır və yağı süzülmək üçün aşsüzənə yığılır. Ayrıca qazanda bal və ya yağ əridilir, vaxt odda 20–30 dəq. qaynadılır. Qızardılmış xəmiri bir qaba yığıb, üzərinə qənd və ya bal şərbəti tökülür, yaxşı–yaxşı qarışdırılır. Alınan kütlə hamarlanıb qabın içinə sıxılaraq yayılır. Hazır halva paxlava şəklində 40–50 q–lıq tikələrə doğranır, soyuduqdan sonra üzərinə qənd kirşanı və döyülmüş darçın səpilir.

RİZƏ–KÜFTƏ – ət xörəyi. Yumşaq qoyun ətini soğanla birlikdə ətçəkən maşından keçirilir. Qiyməyə istiot, duz, sarıkök vurulur, yaxşıca qarışdırılır və bir qədər soyuq yerdə saxlanılır. Sonra qiymədən küftəciklər hazırlanır və tavada yağ içində qızardılır. Xırda doğranmış soğan ayrıca qızardılır, təxminən bir qaşığıq un da yağda qovrulub soğana qatılır və ət suyunda açılır, limon duzu, istiot və duz əlavə edilir (bəzən xörəyə pomidor, yaxud tomat püresi də vurulur). Hazır kütləni küftəciklərin üstünə töküüb 10–15 dəqiqə vaxt odda, öz buğunda bişirirlər. Süfrəyə verilərkən üstünə doğranmış göyərti səpilir.

ROZMARİN (Rosmarinus) – dodaqçiçəklilər fəsiləsindən bitki cinsi. Həmişəyaşıl, çox budaqlanmış yarımkollardır. Yarpaqları xətvəri, çox vaxt içəriyə qatlanan, dərivari, tam–

kənarlı, qısa saplaqlıdır. Çiçəkləri qoltuqçıxək qrupunda toplanır; maviyəçalan, ikidodaqlı ləçəyi var. Əsil vətəni sayılan Aralıq dənizi ölkələrində 1–3, Azərbaycanda isə 1 növü var – *dərman R.–i* (R. officinalis). Yarpaq və çiçəkli zoğlarından tibdə və ətriyyatda istifadə olunan efir yağı alınır. Dekorativ bitki kimi əkilir.

RUB – turş meyvə və tərəvəzdən hazırlanan xörək əlavəsi. Heyva, alça, nar, gavalı, pomidor və s.–dən hazırlanır. Yuyulub təmizlənmiş meyvə və ya tərəvəz öz çəkisindən 3 dəfə çox suda (pomidora su az tökülür) qaynadılır, sudan çıxarılıb əzilir və cecəsi (puçalı) çıxana qədər sıxılır. Alınmış kütlə meyvələrin bişirildiyi suya qatılır və qatılana qədər qarışdırıla–qarışdırıla 8–10 saat qaynadılır. Hazır R.–u uzun müddət saxlamaq olur. R. həm hazır xörəklərin (balıq, kabab və s.) yanında süfrəyə verilir, həm də müxtəlif xörəklərin (qutab, ləvəngi, kələm dolması, müsəmbə və s.) hazırlanmasında işlədilir.

RUBLU SIYIQ – bax: *Urublu sıyıq*.

RUZİ – bəxtə düşmüş yemək miqdarı.

RÜTUBƏT – fiziki cisimlərdə suyun miqdarı. R. maddələrin təbiətindən və məsaməlilik dərəcəsindən, bərk cisimlərin daxili və xarici ölçülərindən asılıdır. Maddələrdə kimyəvi rabitə ilə bağlı olan parçalanma zamanı ayrılan sular R. anlayışına daxil deyildir. R. adətən faizlə ifadə olunur. R. yeyinti məhsullarının, maddələrin, incəsənət əsərlərinin saxlanması, istehsal prosesinin gedişi və s.–də mühüm rol oynayır.

Ss

“C” VİTAMİNİ – bax: *Askorbin turşusu*.

SABUNİ – badam, fıstıq, nişasta, bal və küncüd yağında hazırlanan halva. XII əsrdə Əbu-Bəkrin “Munisnamə”sində adı çəkilir və Misir köklüdür. Bir az sərt və qalın olduğu üçün sabun qəlibi mənasında ona “Sabuniyə” deyilib. Amma İbn Battutadan yüz il öncə tarixçi, yazıçı kulinar İbnül-Adım yazır: “sabuni”yə gəlincə öncə şərbət hazırlanıb kənara qoyulur. Sonra yarısı qazana tökülüb üzərinə nişasta ələnilir, daima qarışdırıla-qarışdırıla tam hopdurulur, sonra küncüd yağı tökülüb halva çevrilir, şərbətin qalanı qarışdırıla-qarışdırıla yavaş-yavaş əlavə edilir. Qazanı böyük bir tabağa qoyduqdan sonra əvvəlki nişasta miqdarında bal vurulur. Bundan sonra hər litrə bir okiye gül suyu, iki okiye də suda xaşlanıb təmizlənmiş badam və ya fıstıq ələnilir. Süfrəyə verəndə üstünə şəkər kirşanı əlavə edilir.

SAC – mətbəx ləvazimatı. Dairəvi, ortadan bir qədər qabarıq olur. *Yuxa, xamralı, qutab*, lavaş və s. bişirmək üçün işlədilir. S.-in iç tərəfində qovurma (saciçi) bişirilir. İç tərəfi çınqılla doldurularaq üstündə *səngək* çörəyi də bişirilir. Eneolit dövründən məlumdur. Ən qədim növləri daş və gil S.-dır. Hazırda çuqundan hazırlanır. Qulplu və qulpsuz olur. Yuxa bişirmək üçün S.-in alt tərəfi şirələnir. Buna görə də S.-in səthində temperatur bərabər paylanır və yuxanın hər tərəfi eyni cür bişir.

SACALTI – sacın altında bişirilən yeməklər.

SACARASI – iki sacın arasında bişirilən xörəklər.

SACAYAQ, *s a c a y a ğ ı* – məişət ləvazimatı, xörək, yuxa və s. bişirilərkən qazan, sac və s.-ni ocağın üstündə saxlamaq üçün dayaq. Üç ayaqdan və onların üstünə qaynaq edilmiş yastı dəmir halqadan ibarətdir.

SACİÇİ – xörək növü. Sac təmiz yuyulur, sacın tərs üzünü yuxarı, odun üstünə qoyulub qızdırılır. Qoyunun quyuğu, əti, içalatı xırda doğranılaraq duzlanıb istiotlanır, sacın içində qovrulur. Bişənə yaxın doğranılmış pomidor və soğan qatılaraq yenidən qovrulur. S. toyuqdan, balıqdan, tərəvəzdən və s. bişirilir.

SAC KARTOFU – kartof nazik halqalar şəklində doğranılaraq və *sacın* üzərində iki tərəfi qızardılır. Duzlanaraq isti-isti yeyilir. Sac əvəzinə təmiz dəmir səthdən də istifadə etmək olar.

SACÜSTÜ – xörək növü. Qoyunun əti çox da iri olmayan tikələrə bölünərək, duzlanıb istiotlanır. Sac odun üstündə qızdırılır. Qoyunun quyuğu sacın tən ortasına qoyulur. Ət tikələri sacın üstünə düzülür, üstündən isə yastı, ət tikələri ölçüsündə təmiz çay daşları qoyulur. Ətin alt üzü bişdikdə daşlar götürülür, digər üzlərini çevirib daşlar yenidən ətin üzərinə qoyulur. Süfrəyə veriləndə xörəyin üzərinə göyertir və soğan doğranır. Toyuqdan, kartofdan da hazırlanır.

SAĞLAM QIDA – tərkibində insan orqanizmi üçün əhəmiyyətli vitaminlər və mikroelementlər olan qida.

SAXSI – ağ rəngli və məsaməli struktura malik keramika materialı. S. hazırlanması üçün çini istehsalında işlənən xammaldan istifadə edilir, lakin xammalın tərkibi və məmulatın bişirilmə texnologiyası başqadır. Çiniyə nisbətən S.-da məsaməlilik çox və suudma xassəsi yüksəkdir (8-12%-ə qədər). Buna görə S. məmulatlarının səthinə, sukeçirməyən qlazur (şirə) təbəqəsi çəkilir. Tərkibinə və xassələrinə görə S. alüminatlı, əhəngli, şamotlu və çölü şpatlı olur. Tərkibində çöl şpatı olan S. texnikada və məişətdə daha çox yayılmışdır. Onun tərkibinin 60-65%-nin plastik materiallar (kaolin və gil), 30-36%-ni kvars, 3-5%-ni çöl şpatı təşkil edir.

SAQİ – içki süzən, paylayan sənət adamı.

SALAKA (*Clupea harengus membras*) – balıq. Atlantik siyənəklərinin Baltik yarımövü. S. Atlantik siyənəyi adlanır. Uzunluğu 20 sm-dək, çəkisi 70 q-dək olur. Kiçik sürülərlə yaşayır. İlin müxtəlif fəsillərində çoxalan irqi var. 2-3 yaşında cinsi yetişkənliyə çatır. Ovlanır. S.-ni ədviyyatla duzlayır, hisə verir və ondan şprot tipli konserv hazırlayırlar.

SALAT – bax: *Məzə*.

SAMOVAR (rus dilində “özü bişirən” mənasını verir) – odluğu olan, içi kömürlə doldurulan və çay üçün su qaynadılan metal cihaz, ocaq növü. Əvvəllər içində “sbiten” (bal şərbəti) bişirilərdi. Rusiyanın Tula şəhəri özünün mis S.-ları ilə şöhrət qazanmışdır. Samovarın hamar, zolaqlı, naxışlı və s. növləri var. S. ocaq növü kimi maraq doğurur. Ocağın qabın altı və kənarlarından içərisinə keçirilməsi kulinariyada irəliyə doğru addım idi. S.-in forma və tutumu müxtəlif olur. Odluğu aşağıda yerləşir, borucuğu isə S.-in (həm də mayenin) ortasından keçir. Borucuğun üzərinə dəmkeş, bunun da üstünə çaydan qoyulur. Adətən çırpı və kömür ilə yandırılır. Odu artırmaq üçün S.-in borusuna əlavə boru da geydirilir. S.-da *m a y e* (içəri tərəfdən) qızdırılır ki, bu da öz növbəsində mayenin daha tez qaynamasına, istilikdən, yanacaqdan daha səmərəli istifadə olunmasına, hava-maye balansının tənzimlənməsinə imkan verir və



Samovar

mayenin orqanoleptik xassələrini artırır. S.-in buxar qapağı elə düzəldilib ki, maye hava ilə təmasda olmur, buna görə də S.-da içki bişirərkən və ya dəmləyərkən C vitamini və digər vitaminlər parçalanmır. Azərbaycanda əsrin əvvəllərində S.-da həm də *səhləb* içkisi hazırlanırdı. Sözü özünü rus mənşəli olsa da, S.-in tarixi çox qədimdir. Misir S.-nın yaşı iki min il, Çin samovarı Xo-qonun min il, rus samovarının üç yüz il yaşı var. Şəki rayonu ərazisindən tapılan və Azərbaycan Arxeologiya İnstitutunda saxlanan S.-in isə yaşı üç min yeddi yüz ildir. Belə bir S.-in aşkar edilməsi Azərbaycanın mətbəx mədəniyyətinin qədimliyindən xəbər verir.

SANİTARIYA TƏLƏBLƏRİ – xörək hazırlanarkən təmizliyə riayət etmək üçün qoyulan tələblər. Mətbəxdə işləyərkən saç ləçək və ya papaqla örtülməli, əllər təmiz yuyulmalı və əlcək geyilməli, dırnaqlar manikürsüz olmalı, paltarlar təmiz olmalı, üz qırılmalı, və s.

SAPLICA, *s a p ı l c a* – tutacaq yeri olan, əl ilə tutmaq üçün dəstəyi olan qablar. Əsasən tava mənasında işlədilir.

SARIKÖK – zəncəfil fəsiləsinə mənsub bitki cinsi. Hündürlüyü 0,5-3 m-dəkdir. Kökümsovları yumru hissələrdən və bunlardan yanlara uzanmış barmaq formalı hissələrdən ibarətdir. S. 2,5 min ildir ki, Çin, Hindistan, İran, Əfqanıstan və s. ölkələrdə becərilir. Hindlilər 1500 il bundan əvvəl, çinlilər 6 əsrdən, fransızlar 16 əsrdən S.-dən ədvə kimi istifadə etmişlər. S.-ün kökümsovlarından da istifadə edilir. Tərkibində nişasta, kalium, kalsium, alkaloidlər, turşular, sarı boyaq maddəsi (kurkumin), efir yağları və s. var. Kökümsovundan efir yağı, ədvə, dərman, boyaq alınır. S.-dən hazırlanan dərmanlar öddəsi, xolesistit, hepatoxolesistit xəstəliklərinin müalicəsində istifadə olunur. Narın döyülmüş quru kökümsovlarından Azərbaycan kulinariyasında xörəklərin və şirniyyat məmulatının hazırlanmasında ədvə kimi istifadə edilir. Xörəklərə otir və rəng vermək üçün işlədilir.

SARI QARĞA – düyü və südlə hazırlanan xörək növü. Düyü təmizlənib qovrulur. Süd və su qarışdırılaraq (1 l südə 1,5 l su) qaynadılır, içinə düyü, kişmiş, bir qədər şəkər, sarıkök və duz əlavə edilərək yarıbişmiş olana qədər bişirilir, üstünə 3-4 qaşığı qaynar yağ əlavə olunaraq 1 saatlığa dəmə qoyulur. Süfrəyə verərkən üstünə doğranmış qoz ləpəsi səpilir, yanına kərə yağı qoyulur.

SARIMSAQ (*Allium sativum*) – soğan cinsindən soğanlı bitki. Becərməsinə görə yazlıq və payızlıq S.-lara ayrılır. Payızlıq S. daha məhsuldardır. Tərkibində 35-42% quru maddə, 6,0-7,9% zülal, 7-28 mq% C vitamini (yarpağında 80 mq%-dək), 20-27% polisaxaridlər, efir yağı, bir çox xəstəliklərin törədicilərini məhv edən fitonsidlər var. S. konservləşdirilir, kulinariyada istifadə edilir. C. müstəsna bakterisid və fitonsid xassəyə malikdir. Xalq təbabətində xırda doğranmış və sirkədə saxlanmış S.-dan bəlgəmgətirici dərman kimi, spirtli dəmləməsindən xroniki bronxit, bağırsağ atoniyası, dispersiya, meteorizm dizenteriya xəstəliklərində, şirəsindən böyrəkdaşı və şəkərli diabetin müalicəsində, qırmızı şərabda həlimi və qatıqla

qarışığı malyariyaya qarşı, həlimi hipertoniya və ateroskleroz zamanı istifadə edilir. Mətbəxdə kökündən və yaşıl hissələrindən istifadə edilir. Yaşıl hissəsi göyerti kimi süfrəyə verilir. S.-in yaşıl hissəsi və kökü məzələrin, xörək əlavələrinin (sarımsaqlı qatıq, sarımsaqlı sirkə) hazırlanmasında, həmçinin xalq mətbəxində bir sıra ət xörəklərinin və kolbasanın hazırlanmasında istifadə edilir. Bəzən yaxmalar hazırlayarkən çörəyə sarımsaq sürtürlər.

SARIMSAQLI QAYĞANAQ – qayğanaq növü. Tavada qızdırılmış yağa sarısını dağıtmadan yumurta tökülür, duz, istiot vurularaq 3-5 dəq. bişirilir. Ehmalca nimçəyə keçirilir. Süfrəyə verildikdə üzərinə sarımsaqlı qatıq tökülür.

SARMA DOLMA – sarılaraq bükülmüş *dolmalar*.

SATIL – gen ağızlı, girdə gövdəli, ortası boğma, asma qulplu suqabı. Qulpu əymə olub, ucları hər iki tərəfdən qabın kənarına bərkidilmiş halqalara keçirilir. Misdən hazırlanan S.-in səthi adətən zərif həndəsi və nəbati naxışlarla bəzədilir.

SAVOY KƏLƏMİ – kələmin bir növü. Tərkibində 5%-ə qədər qlükoza, fruktoza, saxaroza var və C vitamininin miqdarı o biri tərəvəzlərə nisbətən çoxdur. Mineral maddələrin miqdarı isə əksinə baş kələmdəkindən azdır.

SAYRA (*Cololabris saira*) – makrel dumabalıqları fəsiləsindən pelagik balıq növü. Sakit okeanda, şimal yarımkürəsinin mülayim və subtropik zonalarında, Asiya və Amerika sahillərində yayılmışdır.

SAZAN – bax: *Çəki balığı*.

SƏBZƏ, *s ə b z ə v a t* – tumsuz ağ üzüm sortlarından hazırlanan *kişmiş* növü. S. iki üsulla hazırlanır: 1) üzüm zəif qaynayan əhəng suyunda 3-4 saniyə pörtülür, su ilə yuyulur və günəş altında qurudulur.

2) Birinci üsuldakı kimi pörtüldükdən sonra kükürd tütüsünə verilir və kölgədə qurudulur. Kölgədə qurudulmuş S.-nin keyfiyyəti daha yüksək olur. Bax: *Kişmiş*.

SƏBZİ – göyerti və bişirilmiş göyerti mənasında işlədilir. **SƏBZİ KÜKÜ** – göyerti ilə bişirilən kükü. Bir dəstə keşniş, bir dəstə şüyüd, göy soğan və sarımsağı birlikdə xırda-



Səbzü kükü

xırda doğrayıb, 4-5 yumurta ilə çalıb qarışdırırlar. Sonra tavaya yağ töküüb dağ edir və çalınmış göyərtini tavaya töküüb üstünü qapaqla örtürlər. 5 dəqiqədən sonra kükü köpür, bu zaman onu parça-parça doğrayıb o biri üzünə çevirmək lazımdır. 5-10 dəqiqədən sonra səbzi kükü hazır olur.

SƏBZİQOVURMA – xörək növü, plov qarası. Xırda tikələrə doğranmış qoyun əti qovrulur və bişirilir. Üstünə qızardılmış soğan əlavə edilir. Kəvər, şüyüd, nanə, cəfəri, ispanaq, bəzi yerlərdə tərxun doğranıb qızarmış ətə qarışdırılaraq, göyərtinin suyu çəkilənə qədər bişirilir. Bişənə yaxın abqora (yaxud limon duzu) tökülür. 1 kq ətə təxminən 3-4 dəstə kəvər, 1-2 dəstə ispanaq (şomu), 1 dəstə şüyüd, 1 dəstə cəfəri, 1 dəstə keşniş, 1 dəstə nanə qatılır. Abqora və lumu duzu əvəzinə bəzən turşəngdən istifadə edilə bilər. Ayrıca xörək kimi də yeyilir. S.-ya xörək əlavəsi kimi sarımsaqlı qatıq verilir.

SƏDDA BAYRAMI – bahar bayramı ilə Xəzan bayramı arasındakı müddət nəzərdə tutulur. Sədda və *Abrizqan bayramları* Novruz bayramından başlayaraq sentyabrın 23-dək davam edir. Birinci sədda bayramı başlayır. Sədda – od, atəş mənasını verir. Bu bayramda hər şey paklaşır, yenidən doğulur.

SƏDRİ – yerli çəltik növü. Dəni ağ, şüşəvari, ensiz, sünbülçükləri qılıqsızdır. Düyü çıxımı 60-70%, dad keyfiyyəti yüksəkdir. Lənkəran zonasında əkilir.

SƏHƏNG – gödəkboğazlı, silindrik gövdəli suqabı. Qulpunun bir tərəfi ağzının qırağına, digər tərəfi gövdəsinin çiyin hissəsinə bərkidilir. Su daşımaq üçün istifadə olunur. Əsasən misdən, bəzən də gildən hazırlanır. Səhəngin ağzını möhkəm tikilmiş parça tıxac – təypənc ilə bağlayırlar.

SƏHLƏB (Orchis) – 1. Bitki cinsi. Azərbaycanda 21 növü var. Əsasən dağlıq, dağətəyi ərəzilərdə kolluqlarda bitir. Bəzi növlərinin qurudulmuş kök yumrularından tibdə istifadə olunur. 2. İçki növü. Səhləb bitkisinin qurudulmuş kökündən alınmış unu süddə qarışdıraraq-qarışdıraraq qaynara düşənə qədər bişirir və şəkər əlavə edirlər. Ciyər xəstəlikləri, boğaz ağrıları, soyuqdəymə və s. xəstəliklərin müalicəsində istifadə edilir. S. əksər hallarda xüsusi samovar tipli qablarda bişirilirdi.

SƏMƏNİ – 1) Novruz bayramı ərəfəsində göyərdilən buğda. Bu məqsədlə buğdanı islağa qoyub, şişirdəndən sonra onu məcməyi, sini və ya boşqaba barmaq qalınlığında sərir, süfrə və ya dəsmalla örtür, üstünə su çiləməklə cücədirirlər. S. bayram süfrəsinin ən vacib elementi və bəzəyidir. Əvvəllər arpadan, çovdardan da hazırlanırdı.

2) S.-dən bişirilən ənənəvi yemək. Bunun üçün S. üçün qoyulan buğda cücərəndən 4-5 gün sonra onu hissə-hissə döyüb (və ya ətçəkən maşından keçirib) şirəsinə çıxarırlar. Cecədən şirəni tam çıxarmaq üçün ona bir qədər su qatıb yenidən sıxırırlar. Süzgəcdən keçirilmiş şirəni qazana töküüb unla qarışdırır, bulaya-bulaya qaynadırlar. Bişmiş S. mixəyi rəngə çalır. S. şirəsindən halva da bişirirlər. Bax: *Səməni halvası*.

SƏMƏNİ HALVASI – yaxın Şərqdə, o cümlədən Azərbaycanda hazırlanan qənnadı məmulatı. S. h. bişirmək üçün qabaqcadan səməni cücədirilir, əzilir (və ya ətçəkən maşında çəkilib) və şirəsi çıxardılır. Bu şirə ilə buğda unundan (kəpəkli un daha yaxşı olur) xəmir yoğrulur, sonra bu xəmindən ərşinlə hissə-hissə kəsərək təstdə və ya böyük tavada qaynar yağın içinə salınır və tez-tez qarışdırılır. Azacıq qazmaq tutan kimi çevrilir, qazmaq ərşinlə parçalanır. Bu proses xəmir tamam ovulanadək davam etdirilir və oddan götürülür. Sonra ona doşab, istiot, zəncəfil, mixək, razıyana, darçın qatılıb qarışdırılır. Soyuyanda ona qoz ləpəsi də əlavə edilir, əl ilə sıxacları təqribən alma boyda yumrulandır. S.h. adətən Novruz bayramı ərəfəsində bişirilir, qonum-qonşuya sovqat göndərilir. Xalq arasında S.h.-na “İsfahan halvası” da deyilir.



Səməni halvası

SƏNBUSƏ – xörək növü. Onu hazırlamaq üçün buğda unu və yağla xəmir yoğrulur, sonra onu yayır, içərisinə soğan və ədviyyə ilə qarışdırılmış qiymə bükərək yağda qızardır və ya təndirdə bişirirlər. Bu, *qutaba* oxşar xörəkdir.

SƏNGAH, səngək, daşçörəyi, şatır – “Səngah” sözü fars dilində çinqıl, daş deməkdir ki, bu da bu çörəyin çay daşlarının üzərində bişirilməsi ilə bağlıdır. Səngah çörəyini bişirmək üçün sarı buğda unu, su, duz, mayadan yumşaq xəmir yoğrulur. Kürək üstə yastılanmış kündənin bir tərəfi çinqıla bərkidilib dartılır, daşların üzərinə sərilir. Yuxadan qalın olur. Daşların yeri çörəkdə düyürdüyür qalır. Xüsusi kürədə və ya sac içərisində qızğın çay daşları və ya çinqıl üzərinə sərilib bişirilir. Daha çox istifadə edilən üsul isə səngahın sobada (içərisində çinqıl olan) bişirilməsidir. Bişdikdən sonra hər iki üzündə daşların batıq yerləri qalır. Bəzən çörəyin üzərinə yumurta sarısı sürtüb xaş-xaş səpilir. Uzunsov formada olan səngah çörəyi Gəncə bölgəsində geniş yayılmışdır. Səngah Təbrizdə də bişirilir. S.-a şatır da deyilir.

SƏNGƏK – bax: *Səngah*.

SƏRCAM, sərcam – xörək tökülmüş kasanın (qabın) ağzına qoyulan qapaq tipli qab. Formaca yuxarıdan qübbəvari, aşağıda isə qapaq kimidir. Üzərində naxışlar, bəzən isə ərəb əlifbası ilə yazılar həkk edilirdi.

SƏRİNLƏŞDİRİCİ İÇKİLƏR – içməli suya şəkər, boyaıcı və ətirli maddələr əlavə etməklə hazırlanan qazlı və qazsız içkilər. S.i.-ə şərbətlər, *ovşala*, meyvə suları, *ayran*, *atılama*, təbii və *mineral sular* və s. aiddir. S.i.-in qazlı, qazsız, vitaminləşdirilmiş, tonusqaldırıcı və s. növləri vardır. Vitaminli içkilərə C, B₁, B₂ vitaminləri, tonusqaldırıcı içkilərə isə orqanizmin fəaliyyətinə müsbət təsir göstərən maddələr qatılır. Şəkər xəstəliyi olan adamlar üçün S.i. hazırladıqda şəkər əvəzinə sorbit və ksilitdən istifadə edirlər. S.i. susuzluğu yatıdır, orqanizmin ümumi tonusunu yüksəldir, zehni və fiziki yorğunluğu azaldır və s.

SƏRNIC – misdən, saxsıdan və s.-dən hazırlanan ağzığın, ikiqulplu (bəzən qulpsuz) qab. Əsasən süd sağmaq üçün istifadə edilir. Gildən hazırlanmış S.-dən tunc dövründən bəri istifadə olunmuşdur. Mis S-lərin əksəriyyəti naxışlarla bəzədilir.

SƏRPUŞ, sərcam – 1. Çəkilmiş xörəyi isti saxlamaq üçün qabın üstünə qoyulan qulpsuz mis qapaq. S.-un forması şiş papağa və ya dəbilqəyə bənzəyir. Xörəyin uzun müddət isti qalmasını təmin edir. Səthi naxışlarla bəzədilir. Əsasən metalдан hazırlanır. Azərbaycanda orta əsrlərə aid saxsı oxşarları tapılmışdır. 2. Qazan kimi istifadə olunan ağzı qapaqlı, qədim tava növü.

SIĞIR, siğir (Alces alces) – cütdırnaqlı məməli heyvan. Marallar fəsiləsinin ən iri növü. Erkəyinin bədəninin uzunluğu 3 m-dək, süysününün hündürlüyü 2,3 m-dək, çəkisi 570 kq-dək olur. Dişisi kiçikdir. Ayaqları uzun, dırnaqları ensiz və itidir. Başı uzun, burnu donqar, ətli üst dodağı sallaqdır. Quyuğu qısadır. Erkəyinin kürəşəkilli buynuzu var. Dişisi isə buynuzsuz olur. Qışda söyüd, ağcaqovaq, quşarmudu, şam və s. ağacların qabığını, yayda isə ot yeyir. Tək-tək, yaxud qrup halında (5-8, bəzən 20-dək) yaşayır. May-iyun aylarında 1-2 bala doğur. Ov heyvanıdır, ətindən və dərisindən istifadə olunur.

SIYIQ – düyü, manna, qarabaşaq və müxtəlif yarmalarla bişirilən xörək. Bax: *Südlü sıyıq*, *Manna sıyığı*.

SIYIQ XƏMİR – duru *xəmir*.

SİNİ – dairəvi dayaz mis qab. Qazanların ağzını örtmək, bəzən də xörəkləri (plov, xəngəl və s.) süfrəyə vermək və s. üçün işlədilir. S.-nin içərisi naxışlarla bəzədilir. Hələ qədimdən Yaxın Şərq, Orta Asiya xalqlarının, o cümlədən azərbaycanlıların məişətində geniş yayılmışdır. Azərbaycan dilində yazılmış “Dastani-Əhməd Hərami”də (VIII əsr) adı çəkilir.

SİRAB – mineral su, mədən suyu. Naxçıvan MR-in Babək rayonunda çıxır. S. ion tərkibinə görə hidrokarbonatlı, xlorlu, natriumlu, kalsiumlu sulara aiddir. 1 litrindəki mineral komponentlərin miqdarı 3,8-7,1 q-a çatır. Karbon qazı ilə zəngin olduğuna görə əlavə qaz vurulmadan şüşələrə doldurulur. S. qədimdən müalicə suyu kimi işlədilir. S. mədə-bağırsaq, qaraciyər, böyrək, sidik yolları xəstəliklərinin müalicəsində işlədilir.

SİRKƏ – əsasən qıcqırdılmış üzumdən hazırlanan tünd turş şirə. Zoğaldan, almadan və başqa meyvələrdən də hazırlanır. Əzik, yumşaq və solmuş meyvə gilələri ağzı nis-

bətən enli qaba yığılıb gün altında və ya 20-25°C istiliyi olan otaqda ağzı tənziqlə bağlanılaraq 40-45 gün saxlamaqla qıcqırdılır. Sirkə turşusu qıcqırma zamanı alınan etil spirtinin hava oksigeni ilə oksidləşməsindən əmələ gəlir. Sirkəyə 1-2 ədəd mismar, azacıq quru çörək və bir parça kömür salındıqda sirkənin yetişməsi sürətlənir. S.-ni uzun müddət işlətmək üçün, xörəyə tökmək və tərəvəzləri sirkəyə qoymaq üçün isə onu süzüb bir buğum qaynatmaq və kəfini almaq lazımdır. S. bəzi xörəklərə (düşbərə, xaş, sulu xəngəl və s.) xörək əlavəsi kimi verilir. S.-dən turşulu tutmalarda, sirkəyəqoymada, həmçinin içki və xörək əlavələrinin hazırlanmasında (bax: *İskəncəbi*) istifadə edilir. Azərbaycanda S. qədimdən hazırlanır.

SİRKƏLİ AŞ – xörək növü. Düyü suyun içərisinə tökülüb qatılaraq qaynadılır, hazır olandan sonra (qatı şəkilə) boşqablara tökülür, üzərinə qənd tozu və giləməzi ilə qarışdırılmış sirkə tökülür.

SİRKƏ SOĞAN – 1) soğan halqavari doğranılır, üzərinə duz səpilir və üzərinə çıxana qədər sirkə tökülür. Ət və balıq xörəklərinin yanında süfrəyə verilir.

2) soğan halqa-halqa doğranılır, duz və nar dənələri tökülür, üzərinə sirkə əlavə edilərək şüşə bankalarda ağzı bağlanaraq qışa saxlanılır.

SİRKƏYƏQOYMA – yeyinti məhsullarının sirkə turşusu vasitəsilə konservləşdirilməsi. Sirkə turşusunun dada görə yol verilən qatılığı bəzi kif göbələklərini, bakteriyaları və s. zəiflədə bilmədiyindən məhsula əlavə olaraq duz qatılır. Meyvə, tərəvəz, göbələk və s. məhsullar sirkəyə qoyulur. S. üçün təmizlənmiş meyvə qaba yığılır, üzərinə sirkə, duz, şəkər və ədviyyat tökülür.

SIYƏNƏK BALIĞI – siyənək balıqları fəsiləsinə aid sümüklü balıq. Siyənək balıqlarına ovlanan yerinə görə ad verilir. Xəzər siyənək balıqları (yağı 15-19% olur), Azov-Qara dəniz siyənək balıqları (yağı 18-22% olur), Atlantik siyənək balığı (yağı 16-20% olur), Ağ dəniz siyənək balığı, Sakit okean siyənək balığı və s. Siyənək balıqlarının xarakterik əlamətləri ondan ibarətdir ki, bədəninin ortasında bir bel üzgəci yerləşir. Üzərində 5-7 xalı olur. Əsasən duzlanır, preserv hazırlanır, soyuq hissə verilir və konservləşdirilir (yağda, tomat sousunda, jeledə). Siyənək-kimilərin uzunluğu 14-58 sm, kütləsi 1,8-8,2 kq olur. Əti ağ rəngdədir.

SOBA – müxtəlif yanacaqların yandırılması və ya elektrik enerjisinin istilik enerjisinə çevrilməsi nəticəsində istilik verən qurğu. Mənzil qızdırmaq və xörək bişirmək üçün istifadə edilir. Sobaların ilkin variantı hələ erkən Paleolit dövründən məlum olan *ocaqdır*. Azərbaycanda ən qədim ocaq yeri Azıx mağarasında Aşöl təbəqəsində aşkar olunmuşdur. Sobalar müxtəlif yanacaqlarla (odun, kömür, daş kömür, mazut və s.) istilik verirdi. Hazırda xörək hazırlamaq üçün əsasən qaz və elektrik sobalarından istifadə edilir. Bu sobaların ən müasir forması yüksək tezlikli dalğaların enerjisi ilə işləyən mikrodalğalı sobadır.

SOĞAN (Allium) – zənbəqçiçəklilər fəsiləsindən bitki cinsi. Azərbaycanda 47 yabanı növü var. 6 növü becərilir. Ən çox yayılanı baş soğandır. Baş soğanın tərkibində

2,4-14% şəkər, 2-13,9 mq% C vitamini, 12-162 mq% efir yağı, yarpağında 25-47,7 mq% C vitamini, 1,3-5,9 mq% karotin, həmçinin azotlu maddələr və yod var. C.-da bəzi mikroorqanizmləri məhv edən fitonsidlər olduğundan ondan müalicə məqsədi ilə istifadə olunur, tərkibində yod olduğu üçün ateroskleroz və hipertoniya xəstəliyinin sklerotik forması zamanı tətbiq olunur, skorbut, avitaminoz, grip, şəkərli diabet xəstəliklərinin müalicəsində işlədilir. C. Azərbaycan mətbəxində istər ətli, istərsə də ətsiz xörəklərdə çox işlənən tərəvəz bitkisidir. Xörəklərin bişirilməsində ən çox baş soğan işlədilir. Baş soğan soyulduqdan sonra hər xörəyin tələb etdiyi formada doğranır, miqdarı xörəkdən və bişirənin zövqündən asılıdır. Küftə, tavakababı, dolma və s. kimi xörəklərdə soğanı ətlə birlikdə ət-çəkən məşindən keçirirlər. Bir çox xörəklərə (duru xəmir xörəklərinə, şabalıdlı plov qarasına, ətsiz şorbalara, müxtəlif çıxırtmalara və s.) soğanı yağda qovurub soğança halında tökürlər. Göy və baş soğan süfrəyə məzələrin tərkibində, göyərti ilə birlikdə və ya sərbəst şəkildə (məs.; pitinin, bozbaşın yanında) verilir.

SOĞAN-BOZBAŞ – *bozbaş* növü. Adətən ətsiz bişirilir. C. hazırlamaq üçün işgənəyə (və ya suya) qızardılmış soğan, kartof, ayrıca bişirilmiş lobya (və ya noxud) və təmizlənmiş şabalıd tökülür. Xörəyin hazır olmasına 10 dəqiqə qalmış ona albuxara, ədviyyat (sarıkök və s.) əlavə edilir. Bəzən C.-a çalınmış yumurta da vurulur. Süfrəyə verilmədən üzərinə quru nanə və ya doğranmış göyərti səpilir.

SOĞANÇA – 1) yağda qızardılmış soğan. 2) çörəkdən bişirilmiş xörək. Yağda qızardılmış soğanın üstünə qaynar su tökür, xırda doğranmış çörək və kartof əlavə edir və duz, istiot, sarıkök vuraraq əzmə halına düşənə qədər bişirirlər. Üstünə göyərti səpib sarımsaqlı qatıqla süfrəyə verirlər. Bəzən S.-ya pomidor da vururlar.

SOĞAN DOLMASI – bax: *Dolma*.

SOĞANÇALI ƏZMƏ – əzmə növü. Soğan yağda qızardılır və üzərinə ayrıca bişirilib əzilmiş kartof əlavə edilərək hamısı qarışdırılır. Sonra 5-7 dəq. ərzində azca qızardılır. Süfrəyə verildikdə üzərinə xırda-xırda doğranmış göyərti səpilir.

SOYA – paxlalılar fəsiləsindən bitki cinsi. Paxlalılardan soya ən xeyirlisidir, vitaminlərlə və ATF turşusu ilə zəngindir. Bu bitkinin tərkibində 37-40% zülallar, ekstraktiv maddələr – pektinlər, dekstrinlər, fermentlər, saxaroza və üzvi turşular vardır. S.-nın tərkibində qeyri-üzvi birləşmələrdən mineral elementlər (4,5-6,8%) kalsium, fosfor, maqnezium, natrium, kükürd, dəmir, sink, mis, manqan və s. vitaminlərdən karotin (vitamin A-nın provitamini), B qrupu vitaminləri (B₁ – tiamin, B₂ – riboflavin), askorbin turşusu, E vitaminləri var. Karbohidratlar soya paxlasında 22%-dən 35%-ə kimi olur.

SOYA YAĞI – bitki yağı. Soya paxlasından (tərkibində 13-37% yağ olur) alınır. C.y. bioloji aktiv maddələrlə zəngindir. Onun 100 qramında 40-60 q yağ turşusu, 300 mq sterinlər, 3000 mq fosfatidlər, 100 mq və daha çox tokoverollar var. Tünd sarı rəngdədir. Yemək hazırlamaq üçün ancaq saflaşdırılmış S.y.-dan istifadə edilir. Əsasən çörək-

bulka və bir sıra xəmir məmulatları hazırlamaq, ət, balıq qızartmaq və s. üçün işlədilir. Marqarin və kulinariya yağlarının istehsalında C.y.-dan istifadə olunur.

SOYUDUCU – bax: *soyuducu mühit*.

SOYUDUCU MÜHİT – ərzaq mallarının uzun müddətli saxlanılması üçün istifadə edilən soyuducular, soyuducu dolablar, soyuducu vitrinlər, soyuducu maşınlar, məişət soyuducusu və s. içərisində yaranan mühit.

SOYUTMA, ə t s o y u t m a s ı – qoyun, mal və quş ətinədən hazırlanan yemək. C. bişirmək üçün ət təmizlənib yuyulur, qoyun və ya mal əti təqribən 0,5 kq-lıq tikələrə doğranır, quş əti isə doğranılmış və yaxud bütöv halda qaynar suda bişirilir. Kəfi alınandan sonra duz vurulur. Bişəndən sonra ət sudan çıxarılıb soyudulur, bişmiş soyutma tikələrə doğranılıb boşqaba yığılır. Süfrəyə verərkən yanına doğranmış pomidor və baş soğan düzülür, üstünə duz, istiot səpilir. S-nı sarımsaqlı qatıqla da vermək olar.

SOYUTMA BALIQ – balıq suya qoyulub dəfnə yarpağı, ətirli istiot, dairəvi doğranmış kök, sirkə, duz əlavə edilərək 30 dəq. işgənə qatılaraq bişirilir. S.b. 1 sm qalınlığında tikələrə doğranılıb boşqaba yığılır, üzərinə qatılmış işgənə tökülür. Süfrəyə sirkə-sarımsaq sousu ilə verilir.



Soyutma balıq

SOYUTMA ƏT – bax: *Soyutma*.

SOYUDUCU KAMERA – bax: *Soyuducu*.

SOYUTMA KARTOF – suda bütöv qabıqla, ya qabıqsız bişmiş kartof.

SOYUTMA TOYUQ – suda bişirilmiş toyuq. S.t. hazırlamaq üçün 10-12 hissəyə bölünmüş toyuq duzlanır, soğan doğranılır və hamısı tavaya yığılıb üzərinə 1/2 stəkan su tökülür. Dəfnə yarpağı və ətirli bibər əlavə edərək vaxt odda toyuq bişənə və işgənə qatılaraq bişirilir. Hazır toyuq boşqaba yığılır və üzərinə işgənə tökülərək soyuducuya qoyulur. Süfrəyə sirkə-sarımsaq sousu və yaxud narşərabla verilir.

SOYUTMA YUMURTA – suda bütöv (qabıqla) bişmiş yumurta.

SPİRT – molekulunda doymuş karbon atomu ilə birləşmiş bir və ya bir neçə hidrosid qrupu, karbohidrogen törəmələri olan maddə.

SPİRTLİ İÇKİLƏR – müxtəlif xammallar alınan və tərkibində etil spirti olan içki növləri. Tərkibindəki spirtin miqdarına görə S.i. 2 qrupa ayrılır: spirti 7%-dən çox olan tünd S.i (araq, likör-araq məmulatı, rom, viski, üzüm şərabları, konyak və s.) və spirti 7%-dən az olan zəif S.i. (braqa, ballı içkilər, buzə və s.).

SPİRTSİZ İÇKİLƏR – içməli su, şəkər, üzvi turşu, ətirli maddə və s.-dən hazırlanmış qazlı və qazsız *sərinləşdirici içkilər*.

STANDART – geniş mənada digər obyektlərlə müqayisə üçün əsas kimi qəbul edilən nümunə, etalon, model.

STERİLİZASIYA, sterili z e t m e – yüksək temperaturda konservləşdirmə üsulu. S. məhsulda olan bütün mikroorqanizmlərin və onların sporlarının məhvini əsaslandır. Məhsul tənəkə və ya şüşə qablara yığılır, vakuum altında havasızlaşdırılır. Hermetik bağlanır və avtoklavda 20-40 dəqiqə müddətində 102-120°C temperaturda qızdırılır. Bu üsul ət və balıq konservlərinin və yağ əlavə edilmiş qələyanaltı və nahar tərəvəz konservlərinin hazırlanmasında tətbiq olunur. Sterilizə zamanı məhsulun zülallarında denaturatlaşma baş verir, yağ, zülal və karbohidratlarda qismən parçalanma gedir, fermentlər tam passivləşir. Bununla yanaşı sterilizə olunmuş ərzaqda C, B və PP vitaminləri azalır, aminturşular parçalanır və ona görə də məhsulun bioloji dəyərliliyi az olur.

SU – insanın qida və məişət ehtiyaclarının təmin olunmasında mühüm əhəmiyyətə malik olan maddə. Su insan bədəninin bütün maye və toxuma tərkibinə daxil olub, orqanizmin təxminən 65%-ni təşkil edir. İnsan qidasız bir ay, susuz isə cəmi bir neçə gün yaşaya bilər. Su orqanizmin həyat fəaliyyəti üçün lazım olan üzvi və mineral maddələri həll edir, tərkibində olan duz, turşu və qələviləri elektrotermik dissosiasiyaya uğradır, orqanizmdə müxtəlif maddələr mübadiləsi prosesində katalizator rolunu oynayır, həmçinin mübadilənin zərərli maddələrini orqanizmdən kənar edir. İnsanın suya olan fizioloji tələbatı iqlim şəraitindən, yaşından və insanın fəaliyyət xarakterindən asılı olaraq sutkada 2,5-6 litrə qədərdir. Qida maddələrinin tərkibində suyun miqdarı müxtəlifdir. Məs., tərəvəzdə suyun miqdarı 75-96%, meyvə və gilə-meyvələrdə 74-89%, müxtəlif növ çörəklərdə 34-47%, süddə 88,5-91,4%, xamada 63,6-82,7%, kəsmikdə 64,4-77,7%-dir. İstifadə olunan su epidemioloji cəhətdən təhlükəsiz olmalıdır. Sudan mətbəxdə həm təmizliyi təmin etmək üçün, həm içki kimi, həm də içkilərin və xörəklərin hazırlanmasında istifadə edilir. Süfrəyə adi sudan başqa, mədən suları və meyvə suları da verilir. Azərbaycanda ta qədimdən bəri suya çox böyük diqqət yetirilir. İçmək üçün əsasən bulaq suyu, kəhriz suyu işlədilir. Sular məişətdə su daşından süzülüb içilir. Su daşının içərisinə söyüd ağacı çubuqları və ya gümüş əşya da salırlar. Bu da suyu mikrobardan azad edir. Elə bu məqsədlə də arxların, çayların kənarında söyüd ağacı əkilir. **SUCUQ**, bastıx, z il e – Azərbaycanda geniş yayılmış çəraz. İki cür hazırlanır:

1) Qoz ləpələri sapa düzülür. Ayrıca qazanda doşaba un qatılıb qarışdırılıb-qarışdırılıb qatılana qədər bişirilir. Sapa



Sucuq

düzülmüş qoz həmin qatı kütləyə salınıb çıxardılır, asılıb qurudulur. S. orta əsrlərdə Azərbaycanın əsas ixracat məhsullarından olub, Qafqaza, Orta Asiyaya və Türkiyəyə də yayılmışdır. Sapa düzülmüş qoz ləpəsi mətə basıldığı üçün adına basdıx da deyilir. Əvvəllər Azərbaycanda onu uzunsov torbalara doldurub lazımı şəkllə salır və qurudurlar. Bu barədə alman səyyahı Adam Oleari (XVII əsr) də məlumat verir.

2) Qazana su, qarğıdalı unu, şəkər, yağ, zəfəran və duz tökülüb od üzərinə qoyulur, qatılana qədər fasiləsiz qarışdırılır. Sonra qoz ləpəsi həvəngdə döyülür, yarısı sucuğa qatılır, qalan hissəsi isə xörək süfrəyə verildə üstünə səpilir. **SUCUQ KOLBASA** – bağırsağın içərisinə doldurulmuş ət. **SU DAŞI** – məişətdə suyu süzmək üçün qədim dövrlərdən işlədilən əşya. Piramida şəkilli daşın içi ovulur və şiş ucu aşağı olmaqla ağac altlıqlara oturdulur. Altına su qabı qoyulur. S.d.-nın içinə doldurulmuş su süzülərək su qabına tökülür. Daşdan süzölmüş su çox şəffaf olur. S.d. 2-4 vedrə su tutur. Azərbaycanın bir çox bölgələrində indiyə qədər C.d.-dan istifadə olunur.



Su daşı

SU DƏYİRMANI – dən üyütmək üçün işlədilən qurğu. Novla hündürdən dəyirman pərinin üstünə tökülən su pəri

hərəkətə gətirir. Azərbaycanda e.ə. VII əsrdən mövcud olmuşdur və bəzi rayonlarda indi də təsadüf edilir.

SUF – xanıbalığı fəsiləsindən qiymətli balıq. Bax: *Xanı-balığı*.

SUXARI – 1) qurudulmuş çörək; 2) əsasən Qubada hazırlanan çörək məmulatı. Maya ilə yoğrmuş yumşaq xəmir 1 saat saxlandıqdan sonra 3 yerə bölünür. Bölünmüş hər bir xəmir 1 sm qalınlığında yayılır və romb şəklində kəsilir. Kəsilmiş xəmirlər yağlanmış siniyə düzülür və fırında bişirilir.

SULU ƏRİŞTƏ – bax: *Xəmirəsi*.

SULU XƏNGƏL – xəngəl növü. Ətin döş, kürək və ya bel hissəsi götürülüb bişirilir və sümükdən ayrılır. Əvvəlcədən 3–4 saat isladılmış noxud ayrıca bişirilib işgənəyə qatılır. Un, yumurta və sudan xəmir yoğrulur, 1 mm qalınlığında yayılır və 2×3 sm ölçüdə romb şəklində kəsilib qaynar işgənədə bişirilir. Hazır olana yaxın üzərinə yağda qızardılmış soğan, doğranmış gicitkən qatılır. Süfrəyə verilən zaman üstünə quru nanə səpilir, yanına sirkə qoyulur. Noxudsuz da bişirilir.

Sulu xəngəl toyuq, hinduşka əti ilə də, ətsiz də bişirilir. **SUMAQ** – sumaqkimilər fəsiləsindən bitki cinsi. Meyvəsi xırda çeyirdəkdir. 60–dək növü var. Azərbaycanda 1 növü – aşı sumaqı var. Xalq təbabətində yarpaqlarından və meyvəsindən çay kimi dəmləmə və spirtli damcı formasında mədə–bağırsaq, ishal, şəkər, yüksək qan təzyiqi və s. xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunur. Azərbaycan kulinariyasında müxtəlif yeməklərdə (əsasən xəmir xörəklərində – qutab, çudu, lüləkabab, tikəkabab və s.) istifadə edilir. Sumaq ya isti emal zamanı xörəyə qatılır, ya da hazır xörəyin yanına qoyulur. Xoşagələn turş tamı var.

SUSUZLUQ, *y a n ğ ı* – orqanizmin suya olan subyektiv tələbi. Səbəbi orqanizmin susuz qalması, yaxud həddindən artıq su itirməsi, duzlu qida yeməsidir.

SU TƏRƏSİ – yeyilən *göyerti* növü. Adətən axar qara suda bitir. Süfrəyə tər göyerti kimi verilir.

SÜD – qidalılığına, bioloji dəyərinə və orqanizm üçün əhəmiyyətinə görə qiymətli qida məhsulu. Südün tərkibində 200–dən çox faydalı maddə, o cümlədən insan orqanizmi üçün zəruri olan zülal, yağ, karbohidratlar, mineral maddələr, vitaminlər, üzvi turşular, fermentlər və hormonlar var. Yayda sağılan südün tərkibində A, D, E vitaminləri, qışda sağılan süddə isə B qrupu vitaminləri daha çox olur. Orqanizm süd zülalının 75–96%–ini mənimsəyir. İnsanların qidasında əsasən inək südündən istifadə edilir. Yaşayış yerindən və milli ənənələrdən asılı olaraq qoyun, keçi, camış, dəvə, at, maral südü də işlədilir. Müxtəlif heyvanların südünün kimyəvi tərkibi (%-lə) və enerji dəyəri cədvəldə göstərilir:

Azərbaycan yalnız inək, camış, qoyun və keçi südündən istifadə olunur. Süddəki bütün mikrobları məhv etmək üçün onu sterilizə edirlər, yəni 150°C temperaturda, yüksək təzyiq altında 2–10 san. saxlayırlar. Kulinariyada süddən müxtəlif xörəklər (südlü sıyıq, südlü plov, firmi və s.), dondurma, qənnadı məmulatları və s. hazırlanmasında istifadə olunur. Südü emal etməklə süd məhsulları (qatıq, qay-

Südü növü	Quru maddə	Yağ	Zülal (kazein)	Süd şəkəri (laktosa)	Mineral maddə	Enerji dəyəri (100 q-da kkal ilə)
İnək südü	13,0	3,9	2,7	4,7	0,7	69
Camış südü	17,9	7,7	3,8	4,8	0,8	110
Dəvə südü	13,6	4,5	2,6	4,9	0,7	76
At südü	10,7	1,8	1,2	6,4	0,4	52
Keçi südü	13,4	4,3	3,0	4,5	0,8	73
Qoyun südü	18,3	7,2	4,5	4,6	0,9	109
Maral südü	33,8	18,7	8,3	3,6	1,4	230

maq, pendir, yağ, süzmə, şor, kəsmik, ayran, qurut və s.) hazırlanır. Südü sərbəst içki kimi süfrəyə verilməklə bərabər, ona bal, şəkər, müxtəlif mürəbbələr əlavə etməklə içkilər hazırlanır. İsti süddən yumurta və şəkərlə *bulama* hazırlayırlar.

SÜDLÜ AŞ – süddə bişirilən xörək. Yarım stəkan düyü 0,5 l süddə bişirilir. Hazır olanda zövqə görə şəkər tozu əlavə edilir. Dayaz boşqablara çəkilib, soyudulur, üzərinə darçın səpilir. Qədim xörəklərimizdəndir.

SÜD MƏHSULLARI – süddən hazırlanan yeyinti məhsulları. S.m. hazırlamaq üçün əvvəlcə süd qaynadılır və ya pastersiz edilir, sonra ona təmiz süd turşusu bakteriyaları və ya maya vurulur. S.m.–na *kərə yağı*, *pendir*, *xama*, *qaymaq*, *kefir*, asidofilin, *qatıq*, *ayran*, qımız, süd konservləri və s. aiddir.

SÜD ŞƏKƏRİ – laktozanın az işlədilən adı. Südün tərkibində 4,7%–ə dək laktoza olur. Orqanizmdə laktozanı parçalayan fermentlər olmadıqda adamlarda südə dözümsüzlük yaranır.

SÜD ŞİRƏSİ – bax: *Süd şəkəri*.

SÜD ÜZÜ – südün əsasən yağının toplandığı hissə, qaymaq.

SÜD ZƏRDABI – *süzmə* hazırladıqda süzülən hissə. Tərkibində çox az miqdarda yağ, süd zülalı olur.

SÜDLÜ ÇÖRƏK – çörək növü. Südlü çörək üçün hazırlanan xəmir elastik və ələ yapışmayan olmalıdır. Hazır xəmir bölünür və unla kündələnir. Xəmirə forma verilərək acıdır, sonra qalın yayılır, üzərinə yumurta və bəzək vurulub 160–170°C-də 30–35 dəq. bişirilir.

SÜDLÜ DOĞRAMA – südün içərisinə çörək doğramaqla hazırlanan yemək.

SÜDLÜ ƏNCİR PALÜDƏSİ – süddə bişirilmiş əncir palüdəsi.

SÜDLÜ ƏRİŞTƏ – süddə bişirilən *əriştə*. Süd qaynadılır, üzərinə kəsilmiş ərişتلər tökülür. Zövqə görə şəkər tozu və duz vurulur. Yağla yeyilir.

SÜDLÜ HÖRRƏ – südlə hazırlanan xörək növü. Bu xörək əsasən pəhriz xörəyi sayılır. Mədə–bağırsaq xəstəlikləri üçün çox faydalıdır. Əvvəlcə süd bişirilir və soyudulur. İkinci növ un qızılı rəng alıncaya qədər qızardılır. Soyudulmuş süd vam od üzərinə qoyulur və qarışdıraraq qaynadılır. Xörək süd qaynayana qədər fasiləsiz qarışdırılır. Beş dəqiqə qaynadılıb götürülür. Tovuzda “hörrə”, İsmayılıda “hay–hay” adı ilə tanınır.

SÜDLÜPLOV – bax: *Plov*.

SÜDLÜ SIYIQ, *y a y m a* – südlə düyüdən bişirilən xörək. S.s. hazırlamaq üçün qaynadılmış südə bir qədər su (çox vaxt yarımbarı) qatılır. Sonra ona düyü əlavə edilir, duz vurulur və zəif od üzərində bişirilir. Bişməsinə az qalmış zəfəran və ya sarıkök şirəsi əlavə edilir. Süfrəyə verərkən üstünə darçın, kərə yağı əlavə edilir və şəkər tozu səpilir. Şirin sıyıq üçün şəkəri əvvəldən vurmaq və ya onu şəkərlə qatılaşdırılmış südlə hazırlamaq da olar.



Südlü sıyıq

SÜDLÜ UMAC – südlə bişirilən *umac*. Bişirilmiş südün üzərinə bir stəkan su əlavə olunaraq qaynadılır. Una bir az su tökülərək umac ovulur, ələnir. Duz və umac südə əlavə olunur. Umac bişdikdən sonra isti–isti süfrəyə verilir.

SÜDLÜ YASTILAMA – əsasən Qubada bişirilən xörək. Südə su qatılaraq qaynadılır, qazana düyü salınır, düyü yarım bişmiş hala gələndə duz əlavə edilir, düyü tam bişəndən sonra isə xörəyin üzərinə şəkər tozu və yağ tökülərək süfrəyə verilir. Adətən çörəksiz yeyilir.

SÜFRƏ – 1) masaların üzərinə sərmək üçün istifadə olunan parça örtük. 2) mərasimdən asılı olaraq: yas süfrəsi, toy süfrəsi, banket süfrəsi, gündəlik yemək süfrəsi kimi işlənir. **SÜMÜK**, *k ə m i k* – onurğalı heyvanlarda və insanda skeletin əsas hissəsi.

SÜMÜKLÜ ƏT – sümüklü etlərdən əsasən işgənələrin hazırlanmasında istifadə olunur.

SÜRFÜLLÜ – xəmir xörəyi. S. hazırlamaq üçün xəmir adi qaydada yoğrulur, 20–25 dəqiqə saxlandıqdan sonra kündələlərə ayrılır. Kündələr diametri 1–2 sm olan çubuqlar şəklində salınır və həmin çubuqlardan 2–3 sm uzunluğunda tikələr doğranır. Sonra tikələr barmaqla basılaraq balıq-qulağı (mərcaqulu) şəklində salınır və un səpilmiş yerdə

saxlanılır. S. iki üsulla hazırlanır. Birinci üsulda qoyun əti doğranıb az miqdarda suda bişirilir, ona duz, istiot, yağda qızardılmış soğan, alça rubu və ya tomat əlavə edilib hazır vəziyyətə çatdırılır. Hazırlanmış xəmir tikələri ayrı qabda qaynar duzlu suya tökülüb 10–15 dəqiqə bişirilir, süzülür. Süzülmüş S. qablara çəkilib və üstünə hazırət qoyulub süfrəyə verilir. İkinci üsulda, yəni sulu S. hazırlamaq üçün qoyun əti doğranır, əvvəlcədən isladılmış lobyə ilə birlikdə (soğan da əlavə etməklə) suda bişirilir. Sonra hazır xəmir tikələri onun içərisinə tökülüb bişənədək qaynadılır. Hər iki növ S. süfrəyə verildikdən sonra yanında sirkə–sarımsaq, eləcə də alça rubu qoyulur.

SÜRTGƏC – bir sıra ərzaq məhsullarını (kartof, yerkökü, turp, alma, çuğundur, xiyar və s.) xırda (narin) doğramaq üçün istifadə olunan mətbəx ləvazimatı.

SÜRVƏ, *a d a ç a y ı* (Salvia) – dodaqçiçəklilər fəsiləsindən bitki növü. Dünyada 700–ə qədər, Azərbaycanda isə 27 növü yayılmışdır. Bunlardan 2 növü – adaçayı və ənbər S. becərilir. S.–nin çiçək və yarpaqlarının tərkibindəki yağdan (1,0–2,8%) əcazılıqda, qənnadı və konserv sənayesində istifadə edilir, təzə və qurudulmuş halda tərəvəz xörəklərinə, salatlar, şirin xörəklərə qatılır. S.–nin çiçək və yarpaqlarından hazırlanan ədvədən konserv, kolbasa, pendir istehsalında, həmçinin tərəvəz, balıq xörəklərinin, eləcə də şərab, çay və s. içkilərin hazırlanmasında istifadə edilir.

SÜZGƏC, *f i l t r* – süzücü arakəsmənin (məsaməli strukturlu təbii və ya süni material, yaxud məmulatın) köməyi ilə bərk və maye fazadan ibarət müxtəlif cinsli sistemləri ayırmaq, qatılaşdırmaq və ya şəffaflaşdırmaq üçün aparat. **SÜZMƏ** – *süd* məhsulu. S. hazırlamaq üçün qatığı, yaxud ayrı torbaya töküb hündürdən asırlar. Sonra torbanı yastı çaydaşlarının arasında sıxmaqla suyunu süzüb daha da qatılaşdırırlar. Suyu süzüləndən sonra qalan məhsula S. deyilir. Qatıq S.–si yağlı olduğundan daha dadlı sayılır. Ayran S.–sini duzlayıb qurudub saxlayırlar. Qurudulmuş S. *qurut* adlanır.

SÜZMƏK – 1) bəzi yeməklərdə ərzağın mayedən ayrılma prosesi (düyünün süzülməsi, makaronun süzülməsi).

2) Azərbaycanda çayı, şərabları stəkan və badələlərə süzmə prosesi.

SÜZMƏLİ QUTAB – *qutab* növü. Xəmiri adi qaydada hazırlanır. İçərisinə xırda doğranmış şüyüdlə qarışdırılmış süzmə qoyulur.

SÜZMƏPLOV – düyünü süzməklə hazırlanan plov. Təminlənməmiş düyü duzlu suda bir müddət saxlanılır. Bu müddətdə iri qabda su qaynadaraq içində duz qatıb isladılmış düyünü də qaynar suya tökürlər. Yarım bişmiş halda ocaqdan götürüb süzür, üzərinə su töküb həlimini təmizləyirlər. Dəmə qoyulması qazanın dibinə əvvəlcə 1–2 yumurta, yarım stəkan qatıq, 100–150 qram yağ, 2–3 kəfgir süzülmüş düyü və bir qədər sarıkök töküb birlikdə qarışdırır və qazanın dibinə yayılır. Sonra qalan süzülən düyünü qarışıqın üstünə töküb dəmə qoyurlar. Plovu ocaqdan götürüb yerə qoyanda 15–20 dəqiqə yer dəmi almalıdır. Onu ət, balıq, cücə, həm də göyerti ilə yeyirlər. Bax: həmçinin *Plov*.

ŞŞ

ŞABALID (*Castanea*) – fıstıq fəsiləsindən ağac cinsi. Meyvəsinin tərkibində çoxlu miqdarda C vitamini var. Ş. bəzi xərəklərin (Ş. qovurması, kələm dolması və s.) hazırlanmasında işlədilir. Qovrulmuş Ş. çərəz kimi yeyilir. Kal meyvəsi xalq təbabətində qurdqovucu vasitə kimi istifadə olunur. Ş. zəifləmiş orqanizm üçün xeyirlidir, xüsusilə aşağı ətraf venalarının varikoz genəlməsinin həm qarşısının alınmasında, həm də artıq baş vermiş xəstəliyin müalicəsində güclü terapevtik xassəyə malikdir. Şabalid adı “Şah” və “palid” sözlərindən əmələ gəlmişdir. Mənbələrdə Şah-balud, Şahpalud və bu kimi formalarda rast gəlinir.

ŞABALID KÜKÜSÜ – şabalıdla bişirilən *kükü*. Şabalıd qabaqcadan 30–40% soyulur, qaynar suda 15–20 dəqiqə bişirilir. Sonra sudan çıxarılıb tam təmizlənir və bıçaqla xırda doğranır. Ayrıca qabda qızardılmış soğan, un, duz, istiot, zəfəran, yumurta və təmizlənmiş kartof sürtgəcdən keçirilib hamısı yaxşıca qarışdırılır. Ayrıca tavadakı qızmar yağın üzərinə töküb qızardılır.

ŞABALID QOVURMASI – *qovurma* növü. Tikə-tikə doğranmış ət qaynadılaraq sudan çıxarılır, bir qaba qoyulur. Doğranmış baş soğanı sarıkök və istiotla yağda qovurduqdan sonra qazandan çıxarılıb ayrı bir qaba qoyur, qazandakı yağın içərisinə qaynanmış əti töküb yarıqızarmış olanadək qovururlar. Sonra əti də yağdan çıxarır və qazana əvvəl bir sıra ət, soğan, şabalıd, albuxara qarışığı tökürlər. Bu sıralar bir neçə dəfə təkrar olunandan sonra qovurma vamlı yanan ocaqda dəmə qoyulur.

ŞAFTALI (*Persica*) – gülçiçəklilər fəsiləsindən ağac cinsi. Ətirli şirin meyvə olub tərkibində 6–14%-dək şəkər vardır, məhsulun 100 qramının enerji dəyəri 44 kkal.-dir. Kaliumla, dəmirlə zəngindir, tərkibində orta miqdarda askorbin turşusu, digər vitaminlər və mineral maddələr vardır. Qanazlığı zamanı faydalıdır, öd kisəsinin yığılma funksiyasına kömək edir.

ŞAFTALI ALANASI – çərəz növü. Şaftalının çəyirdəyi çıxarılır, içinə şəkər tozu və qoz qarışığı içliyi doldurulur, sapa keçirilərək təndirdə qurudulur. Uzun müddət saxlamaq üçün öncədən şaftalını kükürd tüstüsünə verirlər.

ŞAFTALI ƏZMƏSİ – şaftalıdan hazırlanan əzmə. Şaftalı bişirilir, süzgəcdən keçirilir, üzərinə şəkər tozu əlavə edilərək zəif odda qaynadılır və tez-tez qarışdırılır. Əzmə qatılışab azacıq tünd rəng alandan sonra soyudulur və şüşə qaba yığılaraq qısa saxlanılır.

ŞAFTALI XOŞABI – bax: *Xoşab*.

ŞAFTALI MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

ŞAFTALI ŞİRƏSİ – bax: *Şirə*.

ŞAH PLOV – bax: *Plov*.

ŞAX (şaxə sözündən) – toyda bəy və gəlinin adına meyvə və şirniyyatla bəzədilən budaq. Şax qurumuş ağacın çoxşaxəli budağından hazırlanır. Şaxın budaqları şimilər, meyvə və meyvə quruları ilə bəzədilir. Baş hissəsinə isə qızardıl-

mış toyuq taxılır. Bəzi bölgələrdə, məs., Borçalıda şaxa piramida forması verilərək qurudulmuş ağaclar mismarlanır, meyvə, meyvə qurusu (qurudulmuş xurma) və şirni sapa düzülərək ağaclar bəzədilir. Gəlin şaxının baş hissəsinə qızardılmış toyuq, bəy şaxına isə qızardılmış qoyun budu keçirilir. **ŞALĞAM**, ş a l ğ a m t u r p – turp kimi xaççiçəklilər fəsiləsindən bostan-tərəvəz bitkisi. Ş. tünd tami və sarımtıl rəngi ilə ağ turpdan seçilir. Avropa, Amerika və Asiyanın bir çox ölkələrində bitir. Lənkəran, Gədəbəy rayonlarında lap qədim zamanlardan becərilir. Ş.-in tərkibində 9%-ə qədər şəkər, çoxlu mineral duzlar, xeyli miqdarda C, PP vitaminləri, A provitamini və az miqdarda B₁ və B₂ vitaminləri vardır. Ş.-a qoxu və dad verən onun tərkibindəki xardal yağıdır. Ş.-in çox böyük müalicəvi əhəmiyyəti var. Ondan xalq təbabətində mədə-bağırsaq xəstəlikləri zamanı həzmetmə üzvlərinin fəaliyyətini artırmaq üçün istifadə edilir. Ş.-in keyfiyyətini bilmək üçün saplaq tərəfdən bir az kəsib iyləmək lazımdır. Keyfiyyətli Ş. xardal kimi gözəli yaşardır.

ŞALĞAM MƏZƏSİ – şalgamdan məzə hazırlamaq üçün 1 kq şalgam, 0,5 l bəkməz, 600 q təmiz şalgam yarpağı götürülür. Şalgamın kökyumrusu (almacığı) ilə yarpağı arasında olan saplaqlar kəsilib atılır, kökyumrusunun üstündə olan bığcıqlar kəsilib ayrıca saxlanır. Almacıqlar 15–20 q-lıq tikələrə doğranıb ağzıbağlı qabda 6 litr suda, yarpaqlar 5 litr suda 20 dəqiqə qaynadılır. Bığcıqları duzla döyülür və ya ətçəkən maşında çəkilib. Almacıqlar hazır olandan sonra 25–30°C-yə qədər soyudulur. Almacığın suyundan 1 l götürüb duzla döyülmüş bığcığın üzərinə tökürlər, maya yetişməsi üçün qabı əskiyyə büküb isti yerdə yarım saat saxlayırlar. Yarpağın suyu atılır. Yarpaqları, sonra isə mayanı almacığın üzərinə əlavə edir və hamısını dəsmala büküb isti yerdə 4–6 saat saxlayır, sonra dəsmaldan açıb 48 saata qədər sərin yerdə saxlayırlar. Hazır olduğu iyindən bilinir. Hazır Ş.m. gözacıdan iy verir. Süfrəyə bəkməz və ya şəkər tozu ilə verilir. Yeməkdən əvvəl və sonra yeyilir.

ŞAMAXI QUTABI – qutab növü. Hazırlamaq üçün yumurta, yağ, maya, süd və undan xəmir yoğrulur. Xəmir acıdıqdan sonra 4 hissəyə bölünür və 3 mm qalınlığında yuxalar yayılır. Yuxalar yağlanıb üst-üstə yığılır və boru şəklində dürməlenir. Bıçaqla orta ölçüdə tikələr kəsilir və yastılanıb qoğal şəklində salınır. Ətdən qiymə hazırlanır və qoğalların içinə 1 qaşığıq qoyulub bükülür. 150°C istiliyə qədər qızdırılmış sobada bişirilir. Süfrəyə verilərkən üzərinə şəkər vurulur.

ŞAMAXI MÜTƏKKƏSİ – mayalı yağlı xəmindən hazırlanan şirniyyat. Ələnmiş unun ortası oyulur, bura yumurta, ərənmiş kərə yağı, qənd kirşanı, duz, isti süd (30–32°C), vanilin və qabaqcadan bir az süddə isladılmış maya tökülür və xəmir yoğrulur. Hazır xəmir 10–15 dəqiqə övkələnir və 1–1,5 saat isti yerdə saxlanılır. Bu vaxt xəmir elastik olur və yaxşı kündələnir. İçlik üçün əsasən qatılaşmış mürəbbə və ya cem götürülür. Xəmir 5 mm qalınlığında yayılır, ərildilmiş kərə yağı ilə yağlanır və 10–12 sm enində zolaqlara

bölünür. Həmin zolaqlar iri oturaclaqlı üçbucaqlar şəklində doğranır, üçbucağın oturaclağına yaxın yerə yarım çay qaşığı mürəbbə qoyulub mütəkkə şəklində burulur. Mütəkkənin uclarını sıxıb yapışdırmaq lazımdır ki, içlik bayıra axmasın. Sonra mütəkkələrin üzünə ərildilmiş yağ çəkərək 10–15 dəqiqə fırında bişirilir. Hazır mütəkkələr bir qədər soyuduqda onların üstünə şəkər kirşanı səpilir. 1 kq hazır mütəkkə üçün 550 q əla növ un, 3–4 yumurta, 100 q yağ, 160 q üzvlü süd, 150–160 q cem götürülür.

ŞAMAMA – yemişin çox kiçik ətirli növü. Yemişdən ölçüsünə, ətrinə və görünüşünə (zolaqları daha tünd rənglidir) görə fərqlənir. Tərkibində 10% şəkər, orta miqdarda mineral maddələr və vitamin, 9% karotin, askorbin turşusu (20 ml qr%) vardır. Sellüloz az miqdardadır. 100 q şamanın enerji dəyəri 39 kkal-dir. Sidikqovucu təsir göstərir. Mikroelementlərin optimal nisbəti sahəsində qanazlığı zamanı yaxşı vasitə sayılır. Daha çox ətrinə görə becərilir. **ŞAMAYI** – çəkikimilər fəsiləsindən balıq cinsi. Bədəni uzunsov, yanlardan azca basıqdır. Bir neçə növü var. Tipik yarımnövü Xəzər Ş.-dir (Ch. Chalcoides). Uzunluğu 40 sm-ə qədərdir. Mingəçevir su anbarında çəkisi 600 q-dan çox olan fərdlər var. Ş. yayda əsasən 50–70 minə qədər kürü tökür. Plankton, xərçənglər, suya düşən cücülər və xırda balıqlarla qidalanır. Əti dadlıdır. Süni surətdə artırılır. **ŞAMDAN** – şam altlığı, şamqabı, süfrə bəzədilməsində istifadə olunur.

ŞAMİ – Naxçıvanda bişirilən *şam kabab*. Ət, bişmiş kartof, soğan ət maşınından keçirilir, yumurta əlavə edilib möhkəm çalınır. Tavaya yağ töküldə dağ olduqdan sonra kütlə tavaya tökülür, qapaqla örtülür. Şamının bir üzü qızardıqda bıçaqla dörd yerə bölünüb o biri tərəfi qızardılır.

ŞAM KABAB, ş a m i, ş a m ı – xərək növü. Yağlı qoyun əti soğanla bir yerdə qiyməkeşlə qiyməlenir (və ya ətçəkən maşından keçirilir), düz, istiot qatılır. Üstünə yumurta (1 kq ətə 2 yumurta) vurulub çalınır. Alınmış qiymə qaşıqla götürülüb qaynar yağa salınır, hər iki üzü qızardılır. Süfrəyə verilərkən üstünə sumaq səpilir, yanına qatıq qoyulur. Ş.k.-ı plov qarası kimi də vermək olar.

ŞAM YEMƏYİ, a x ş a m y e m ə y i – əsasən yüngül tərkibli, tez həzm olunan yeməklər. Tərəvəzdən hazırlanmış yeməklərə üstünlük verilir.

ŞAŞƏNDAZ PLOV – *plov* növü. Ş. hazırlamaq üçün düyü adi qaydada süzülür, yağlanır və ona zəfəran şirəsi vurularaq dəmə qoyulur. Dayaz qabda soğan qızardılır, ona bir qədər limon duzu və şəkər qatılır. Sonra ona çalınmış yumurta və duz vurulub qayğanaq hazırlanır. Plov süfrəyə verilərkən üstünə qayğanaq qoyulur, yağ gözdərilir və darçın səpilir.

ŞATIR – bax: *Səngah*. Milli çörək növü. Şatır sözü isə nəyinsə üzərini “çadır kimi örtən” mənasındadır. Ş. bişiriləndə onun bir ucunu daşa ilişdirib, o biri tərəfini isə yüngülcə qaldıraraq digər daşların üzərinə çadır (şatır) kimi yayıb örtürlər. Daşların üzərində sanki örtük əmələ gəlir. **ŞATIRÇI** – şatır, səngah çörəyi bişirən sənətkar (çörəkbişirən, çörəkçiyapan).

ŞEŞƏMODU – qırmızı lobya ilə hazırlanan xərək növü. 1 kq qırmızı lobya suda bişirilir, ağac toxmaqla əzilir, 200 q soğan 150–200 q yağda qızardılır, əzilmiş lobyaya qatılıb duz, istiot vurulur və 5–10 dəqiqə bişirilir. Süfrəyə verəndə üstünə qoz ləpəsi səpilir.

ŞEŞTƏRƏNGİ PLOV – “altırəngli” plov. Plovun düyüsü zəfəran və meyvə şirələri ilə altı rəngə boyanır. Bax: *Plov*. **ŞƏKƏR**, q ə n d – şirin dadlı yeyinti məhsulu. 100 q Ş.-in kaloriliyi 1,68 Mc-dur (təqr. 400 kkal). Ş. çuğunduru və Ş. qamışından hazırlanır. Ş. tozu və rafinad Ş.-i (parça qənd, rafinad toz və Ş. kirşanı) şəklində buraxılır. Ş.-dən bilavasitə xammal kimi (qənnadı, çörəkçilik, konserv, şərabçılıq və s. sahələrdə) istifadə edilir. Ağ şəkər tozunda quru maddəyə görə 99,75%-dən az olmayaraq saxaroza, 0,14%-dək nəmlik, 0,03% kül olur. Ş. çuğundurunun tərkibindəki 100 kq Ş.-dən 80–82 kq xalis Ş. alınır. Ş. tozunun tərkibində 99,9% saxaroza olan rafinad Ş. hazırlanır.

X əsrdə Azərbaycanda saf (rafinadlaşmış) şəkər hazırlanırdı. XII əsrdə Nizami Gəncəvinin əsərlərində neyşəkərin (qamış şəkərinin) və pencər (çuğundur) şəkərinin adı çəkilir. Qamış şəkərinə daha çox taxta qənd də deyirdilər. **ŞƏKƏRBURA** – şirniyyat növü. Un, yağ, xama, yumurta, süd və qabaqcadan isladılmış mayadan orta bərklikdə xəmir yoğrulur. 1 kq una 350–400 q yağ, 200 q xama, 2–3 yumurta sarısı, bir qədər süd götürülür. Əgər xama vurulmursa, yağı artırmaq lazımdır. Yağ və süd bir qədər qızardılmalıdır. Xəmirin üstü örtülür və 1–1,5 saat gözlənilir ki, xəmir gəlsin. Şəkərbura üçün içlik belə hazırlanır. Qabıqdan təmizlənmiş 1 kq qoz və ya fındıq badamçəkən maşında çəkilib, ona 1 kq şəkər tozu, hil (bəzən güləb) əlavə edilib yaxşıca qarışdırılır. Xəmir yetişəndən sonra ondan kiçik kündələr düzəldilib 10–12 sm diametrində yayılır. İçinə bir dolu xərək qaşığı içlik qoyulub bükülür, qırağı zəncirvari burulur, üstünə maqqaşla naxış vurulub təndirə, kürəyə və ya fırına qoyulur. Bişmiş şəkərburaları əvvəl böyük məcməyilərə düzüb soyudur, sonra isə böyük qazanlara və s. yığıb ağzını örtürlər. Novruz bayramında, toy-nişan şənliklərində bişirilir. Badamla hazırlananda badambura deyilir. Qədim şirniyyat növlərimizdəndir.



Şəkərbura

ŞƏKƏRÇÖRƏK – Azərbaycan şirniyyatı. Yumurta şəkər tozu və bəzən qida sodası ilə 2–3 dəqiqə çalınır, sonra yağ əlavə edib yenidən yaxşı–yaxşı çalınır. Şəkər tozu tam ərıyəndən sonra un əlavə edilir və xəmir yoğrulur. Şəkərçörəyin xəmiri əldə bir az ovulmalıdır. Alınan kütlədən kündələr hazırlanır, tavaya düzülür, üstünə yumurta sarısı çəkilir və fırında bişirilir. Yağa yumurta, şəkər tozu (şəkər kirşanı olarsa, daha yaxşı çalınar) və yarım çay qaşığı qida sodası götürülür. Azərbaycanın bəzi bölgələrində Ş. tən–dirdə bişirilir və xəmirinə maya qatılır. Ətirli olması üçün şəkərçörəyinin xəmirinə döyülmüş hil və ya vanilin əlavə etmək olar.

ŞƏKƏR KİRŞANI – narın döyülmüş şəkər tozu. Qənd və ya adi şəkər tozunu əl dəyirmanı və ya elektrik qəhvə–çəkəndə üyütməklə alınır. Ş.k. bəzi şirniyyat məmulatının (şəkərbura, çudu, rulet və s.) üstünə tökülür, bəzi şirniyyat məmulatlarının (şəkərçörəyi, müxtəlif kremlər) hazırlan–masında işlədilir.

ŞƏKƏR ŞƏRBƏTİ – şərbət növü. Zəfəran, xırdalanmış keşniş toxumu və hil 3–4 saat qaynadılmış suda saxlanılır və şəkər əlavə edilir. Süzülür və soyudulur.

ŞƏKƏRLİ BADAM – üzəri qənd şirəsi ilə örtülmüş badam. Az miqdar suda 300–400 q qənd əridilib od üzərinə qoyulur. Şərbət qaynamağa başlayanda yuyulmuş badam ləpələri (1 kq) qazana tökülür. 10–12 dəqiqə taxta qaşıqla qarışdırılaraq qaynadılır. Bu vaxt şəkər badam ləpələrinə yapışaraq kristallaşır. Qazana 300–400 q da şəkər əlavə edilir. Su buxarlandıqca badam ləpələrinin səthində qənd–dən qabıq əmələ gəlir. Qazandakı kütlənin temperaturu qaynamağa başlayanda 100–102°C, axırda isə 145–155°C olur. 20–25 dəqiqədən sonra badam qazandan çıxarılır, qalan şəkər (200–400 q) də qazanda əridilir və badam yenidən şəkərin içinə tökülür və 7–8 dəqiqə qaynadılır. Bu vaxt badam ləpəsi artıq təxminən 2 dəfə böyüyür. Ümumiyyətə, bütün proses 28–35 dəqiqə çəkir. Bu müddət ərzində qazan arasıkəsilmədən qarışdırılır. Hazır badam ləpələri üzərinə kərə yağı sürtülmüş metal və ya mərmər lövhə–nin üstünə qoyulur və soyudulur. 1 kq badam ləpəsi üçün 1 kq şəkər götürülür. Ətirli olsun deyə şəkərə hil və ya vanilin vurmaq olar.

ŞƏKƏRLİ XƏMİR – un, yağ, şəkər və südlə yoğrulmuş xəmir.

ŞƏKƏRLUĞUM – yağlı şirin xəmindən hazırlanan qənnadı məmulatı. Ş. bişirmək üçün kərə yağı şəkər kirşanı ilə əzilib bircinsli kütlə halına gətirilir. Bunlar qarışdırılan zaman ona zəfəran və süd vurulur və sonra un qatılıb yoğrulur (1 kq un üçün 0,5 kq yağ, 350 q şəkər kirşanı, 1 stəkan süd götürülür). Xəmir 15–20 dəqiqə ərzində bir neçə dəfə övkələnir və bircins hala gəldikdə hazır olur. Hazır xəmindən 300 q–lıq kündələr kəsilir və uzunsov yayılır. Sonra onlar düzbucaqlı şəklinə salınıb içərisinə kağız salınmış tavalara yığılır. Bişirməzdən əvvəl yarımfabrikatların üzü ehmalca hamarlanır və üstü bıçaqla qıyqacı dilimlər şəklində cızılır. Ş. temperaturu 180–190°C olan qızdırıcı şkafta (fırında) 18–20 dəqiqə bişirilir. Soyuduqdan sonra

cızılmış xətlər üzrə qıyqacı dilimlər şəklində doğranır və üstünə qənd kirşanı səpilir.

ŞƏKƏRPENDİR – karamel kütləsindən hazırlanan şirni. Qənd tozu və su qazana tökülüb 8–10 dəqiqə ərzində qaynadılır. Sonra içinə patka əlavə edilir və yenidən qaynadılır. Suyu 3–3,5% qalanda hazır şəkər kütləsi mərmər lövhənin üzərinə tökülür, içinə vanilin qatılır. 70–80°C–yə qədər soyuyanda kütlə övkələnir və tamamilə ağarana qədər dartılır. Hazır kütlə üzərinə şəkər kirşanı səpilmiş başqa bir lövhənin və ya masanın üzərinə qoyulur, boru şəklinə salınır və 15–20 mm qalınlığına çatana qədər dartılır. Sonra karamel qayçı ilə kiçik yastıq şəklində tikələrə doğranır. 1 kq hazır Ş. üçün 800–850 q şəkər tozu, 250 q patka və bir çimdik vanilin götürülür.

ŞƏKİ PAXLAVASI – qənnadı məmulatı. Şeki paxlavası üçün bütöv düyünün unundan istifadə edilir. Düyü unu kirşan kimi çox narın olmalıdır. Düyü yarmasının unundan bişirilən *riştə* bərk çıxır, paxlavanın keyfiyyəti aşağı olur. Riştə hazırlamaq üçün 10 kq düyü unu su ilə bərk yoğrulur. Sonra xəmir soyuq su ilə qatıq kimi olana qədər açılır. Mis tiyan günəbaxan yağı ilə silinir, 60–70°C–yə qədər



Şeki paxlavası

qızdırılır. Horra şəklində olan xəmir 9 məsaməli qıfəldurulur və çalın–çarpaz, tor şəklində riştə almaq üçün qıf–dan tiyana süzülür. 1–2 dəqiqəyə torşəkilli riştə hazır olur. Riştələr bişirilib götürülür. 1 kq paxlava üçün 100 q fındıq ləpəsi təmizlənilir, üyüdüldür, ona keşniş toxumu, hil qatılır. Mis məcməyi kərə yağı ilə yağlanır. 3 cüt tor alt hissəyə qoyulur, torların arasına içlik səpilir. 3 cütdən sonra bir lay qalın içlik səpilib 2 cüt tor da üstə qoyulur. Bundan əlavə, 3 tor da üzlük qoyulur – birinci tərsinə və ikisi üst–üstə. Torların arasına da içlik səpilir. Üzərinə ağırlıq üçün 40–50 dəqiqəliyə məcməyi və ya boşqab qoyulur ki, torlar bir–birinə yapışsın. Torların qıraqları qatlanır, üstü zəfəran və ya qida boyası ilə rənglənilir, məcməyidə bişməyə qoyulur, azca bişən kimi o biri üzünə çevrilir və bir az da bişirilir. Sonra üzərinə qatı şəkər şirəsi (duru şirə olmaz) tökülüb 2–3 saat soyudulur. Şirə əvəzinə baldan istifadə edilsə, daha yaxşı olur.

ŞƏRAB, çaxır, mey, ayaq, sağər, saqraq, peyman və s. – üzüm, meyvə və ya giləmeyvə şirəsinin spirtdə

qıcqırdırılmasından alman içki. Üzüm şərabının tərkibində üzvi turşular (çaxır, alma, az miqdarda limon, süd, sirkə və kəhrəba turşuları), boya və aşı maddələri, mineral maddələr, ferment və vitaminlər (P, B₁, B₂, PP, B₆, B₁₂ və s.) vardır. Meyvə–giləmeyvə Ş.–larını hazırlamaq üçün mədəni və yabanı meyvə–giləmeyvə (alma, armud, gavalı, moruq və s.) şirəsinə su və şəkər qatıb qıcqırdırlar. Qıcqırtma nəticəsində həcmcə 5,5%–dək spirt əmələ gəlir. Meyvə–giləmeyvə Ş.–ın tündlüyünü artırmaq üçün ona etil spirti – rektifikat əlavə edirlər.

ŞƏRAB BADƏSİ – şərab içmək üçün qab. Müasir dövrdə şərablar uzun ayaqlı badələrdə verilir. Qırmızı şərab və onun növləri adətən geniş həcmli ağzı nisbətən daralmış badələrdə, ağ şərab isə nisbətən kiçik həcmli uzunsov badələrdə verilir.

ŞƏRBƏT – meyvə şirələrinə və ya adi suya qənd qatmaqla hazırlanan içki. 1 kq suya 200 q şəkər, ətirli olması üçün hil, zəfəran və s. əlavə edilir. Tərkibinə qatılan meyvə və s. ədviyyata görə limon Ş.–i, qızılgül Ş.–i, sumaq Ş.–i, nanəli Ş., reyhan Ş.–i, nar Ş.–i və s hazırlanır. Ş. həzm prosesini yaxşılaşdırır, serinləşdirici keyfiyyət daşıyır. Bəzi mərasimlərdə xüsusi hazırlanmış Ş.–lər paylanır. Ş. adətən sərin halda verilir. Soyuq su olmadıqda qida buzundan istifadə edilir. Bunun üçün şərbət fincanı buzla soyudulur, bu buz atıldıqdan sonra fincana təzə buz salınır və şərbət buzun üstünə tökülür.

ŞƏRQSAYAĞI QƏHVƏ – Şərqdə xüsusi üsulla hazırlanan qəhvə. Bunun üçün qəhvə dənələri qızmış tavada rəngi tündləşənə qədər qovrulur, həvəngdə döyülür və ya qəhvə dəyirmanında üyüdüldür. Cəzvlərdə dölənir. Hər fincan üçün 1–1,5 çay qaşığı qəhvə, 100 q su və 20–25 q qənd götürülür. Qənd və qəhvə qazana tökülür, üstünə qaynar su əlavə edilir. Qəhvə qaynamamalıdır. Hazır qəhvə süfrəyə cəzvdə gətirilir. Ayrıca qabda soyuq su verilir. Qəhvəyə 1 çay qaşığı soyuq su tökəndə xıltı qabın dibinə çökür. Bundan sonra qəhvə fincanlara süzülür. Ş.q. hazırlamaq üçün qəhvə dənələri elə üyüdülməlidir ki, qəhvə çox narın olub məhlulda asılı qalmasın. Qəhvə ununun dənələri suda həll olan tərkib hissələrini dənə verib qabın dibinə çökməlidir.

ŞƏRQ ŞİRNİYYATI – bax: *Şirniyyat*.

ŞƏRQ YONQARI – xəmindən hazırlanıb nazik ərıştə şəklində doğranaraq ərınmış yağda qızardılmış məmulat.

Hazırlanması üçün una yumurta vurulub 5–7 dəqiqə yoğrulur. Hazır xəmir 8–10 dəqiqə saxlandıqdan sonra bir də ciddi övkələnir və 800–900 qramlıq paylara bölünür. Hər pay xəmir 2–3 mm qalınlıqda yayılıb düzbucaq formalı qənnadı vərəqinə yerləşdirilir. Həmin vərəqin içində xəmirə un səpilir və 40–50 mm enində zolaqlara doğranır. Sonra 8–10 ədəd belə zolaqlar bir–birinin üzərinə qoyulub köndələn tərəfə 5–6 mm enində doğranır. Həmin doğranmış yonqar içinə kağız sərilmiş qənnadı vərəqinə yerləşdirilərək 20–22°C temperaturda 5–7 dəqiqə qurudulur.

Tavaya ərınmış yağ salınıb qaynadılır və qurudulmuş xəmir yonqarı 2–3 dəqiqəliyə həmin yağın içinə salınıb çıxarılır.

rılaraq metal tor üzərinə qoyulur ki, artıq yağı süzölsün. Hazır yonqar 20–25°C temperatura qədər soyudulub üzərinə qənd pudrası səpilir.

ŞİPİRTİLİQ – badımcandan hazırlanan xörək. Badımcanlar nazik samanvari doğranılır, üzərinə yağ, su tökülərək duzlanır. Ağzı bağlı qabda arabir qarışdırılaraq 30 dəq. ərzində buğda bişirilir. Süfrəyə sarımsaqlı qatıqla verilir. **ŞİLƏ** – ətli və ətisiz bişirilən sulu xörək. Düyü şorbasına oxşayır. Lakin düyü çox götürülür, həlim salana qədər bişirilir. Alça və ya gavalı turşusu əlavə edilir. Hazır olanda şüyüd doğranır. Toyuq şiləsinə şüyüd yox, yalnız darçın vurulur.

ŞİRBƏDÜŞƏND – əncirdən hazırlanan çərəz. Bu məqsədlə ənciri soyuq suya töküb bir burum qaynadırlar. Sonra suyunu süzür, çürüməsin və qurd salmasını deyə barmaq ilə bir qədər yastılayırlar, tikanların üstünə düzüb günün altına qoyurlar. Gecələr üstünə şəh düşməsin deyə ya içəri qoyulur, yaxud da üstünə parça salınır. Bəzən əncir qaynadılarkən suyuna müəyyən qədər şəkər də qatılır. Sonra həmin əncirin suyundan az şirinlik tələb olunan bişmələrdə doşab kimi (əncir doşabı) istifadə edilir.

ŞİRƏ – meyvə–tərəvəzin hüceyrəarası suyu. Müxtəlif meyvələrin əldə və ya şirəçəkən maşının köməyi ilə şirəsini almaq olar. Ş.–lər iştahanı açır, ümumi zəifliyi aradan qaldırır, orqanizmin müxtəlif xəstəliklərə qarşı müqavimətini artırır. Ş. şərbəst içki kimi verilməklə bərabər, müxtəlif içkilərin, şərbətlərin tərkibində işlədilir. Ş.–ni qatılaşıdırıb ondan bəkməz, narşərab hazırlamaq olar.

Alma şirəsi hazırlamaq üçün tam yetişmiş və sağlam meyvələr götürülür. Şirə almaq üçün təmiz yuyulmuş meyvələr xırda doğranır şirəçəkən maşında və ya presdə sıxılır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, meyvələr xırda (5–10 mm) doğrandıqda, şirə çıxımı çox və asan olur. Əl ilə Ş. çəkmək üçün doğranmış meyvə kətdən tikilmiş torbalara doldurulub dəstəklə və vintlə əl basqısının toruna qoyulub sıxılır. Sıxmadan sonra şirə axımı tam dayananda, torba basqıdan çıxarılır və ona su (10 kq əzintiyyə 1 litr) əlavə edib yenidən sıxılır. İkinci dəfə alınan meyvə şirəsi birinciyyə nisbətən keyfiyyətsiz olur. Odur ki, ondan kompot hazırlamaq və başqa məqsəd üçün istifadə etmək daha yaxşıdır. Meyvə şirəsi açıq saxlandıqda rəngi tez dəyişir. Odur ki, şirə 70°C qızdırılır və isti halda flanel parçadan hazırlanmış torbadan süzülür. Bu zaman şirə şəffaflığını itirmir və keyfiyyətli olur. Daha şirin tamlı alma şirəsi almaq üçün bir litr şirəyə 30–60 q qənd tozu əlavə olunur.

Albalı şirəsi hazırlamaq üçün albalının iri, sağlam və tam yetişmiş meyvələri seçilir. Soyuq suda yuyulduqdan sonra çeyirdəkləri çıxarılır. Şirəni presləmə və yaxud üçün meyvələr ya əzişdirilir, ya da şirəçəkən maşından keçirilib şirəsi ayrılır. Alınmış şirə 4 qat tənizdən süzölərək təmizlənilir. Süzölmüş şirə emallı qabda 70°C–yə qaynayana qədər qızdırılır, kəfi alınır və sterilizə olunmuş bankalara tökülərək ağzı sterilizə edilmiş qapaqla bağlanır.

Alça şirəsinin hazırlanma qaydası gavalı şirəsində olduğu kimidir.

Armud şirəsi hazırlamaq üçün armud təmizlənir, yuyulur və şirəçəkən maşından keçirilərək şirəsi çıxarılır.

Böyürtkən şirəsini konservləşdirmək üçün təmizlənmiş meyvə saxsı qaba doldurulur və su ilə dolu qazanın içərisinə qoyulub zəif odda bir neçə saat qaynadılır. Saxsı qaba yığılmış şirə qazana süzülür və qənd tozu (1 l şirəyə 500 q qənd tozu) əlavə edilərək qaynadılır. Qaynama müddətində şirənin köpüyü bir neçə dəfə yığılır. Qaynadılmış şirə lazımi qatılığa çatdıqdan sonra soyudulur və butulkalara doldurularaq ağzı bərk bağlanılır.

Çaytikanı şirəsi hazırlamaq üçün yetişmiş meyvələr təmizlənir, yuyulur və əzilir. Alınmış meyvə lətinə su əlavə edilib azacıq qızdırılır. Sonra sıxılıb şirəsi çıxarılır. Alınmış şirə qablara doldurulub sterilizə edilir.

Çiyələk şirəsi üçün tam yetişmiş meyvələr tənzif süzgəcdən süzülür və hazır şirəyə şəkər tozu əlavə edilir. Şirə qaynadıldıqdan sonra soyudulub qablara doldurulur və sərin yerdə saxlanılır.

Ərik şirəsi tumu təmizlənmiş ərikləri şirəçəkən maşından keçirməklə alınır.

Gavalı şirəsi hazırlamaq üçün tam yetişmiş meyvələr təmiz yuyulduqdan və çəyirdəkdən təmizləndikdən sonra presdə sıxılır və ya şirə çəkən maşından keçirilir. Şirə açıq saxlandıqda rəngi tez dəyişir. Odur ki, şirə 70° qızdırılır və isti halda flanel parçadan hazırlanmış torbadan süzülür. Bu zaman şirə şəffaflığını itirmir və keyfiyyətli olur. Şirənin daha şirin təmli olması üçün üzərinə şəkər tozu əlavə edilir.

Göyəm şirəsinin hazırlanma qaydası gavalı şirəsində olduğu kimidir.

Quşüzümü şirəsi almaq üçün quşüzümünün meyvələri yuyularaq şirəçəkən maşından keçirilir.

Moruq şirəsi hazırlayarkən yetişmiş meyvə əzilərək tənzif süzgəcdən süzülür. Süzülmüş hazır şirəyə qənd tozu (3 stəkan şirəyə 1 stəkan qənd tozu) əlavə edilir. Şirənin köpüyü yığılmaqla 3 dəfə qaynadılır. Hazır məhsul soyudulur, sonra qablara doldurularaq sərin yerdə saxlanılır.

Nar şirəsi narı sıxmaqla alınır. Tərkibində limon və digər üzvi turşular, aşılayıcı maddələr, karbohidratlar (11%) və qida lifləri vardır. 100 q lətin enerji dəyəri 52 kilokaloridir. Müalicəvi qidalanmada başlıca olaraq şirə şəklində istifadə edilir. Şirin narların şirəsi böyrək və mədə nahiyəsində ağrı, turş narların şirəsi isə şəkərli diabet zamanı məsləhət görülür. Nar şirəsi buxarlandırmaqla qatılaşdırılır ki, bundan da *narşərab* kimi istifadə olunur. Həzmi yaxşılaşdırır, susuzluğu aradan qaldırır.

Naringi şirəsi hazırlamaq üçün qabığı soyulmuş naringi şirəçəkən maşından keçirilir.

Şaftalı şirəsi hazırlamaq üçün şaftalı yuyulur, qabığı soyulur, dilimlənir və tumu çıxarılır. Şirəçəkən maşınının vasitəsilə şirəsi çıxarılır.

Üzüm şirəsi yetişmiş və tamamilə saf olan gilələr-dən presləmə və ya sıxma yolu ilə əldə edilir. Bu zaman şirə ilə birlikdə həll olmuş ən qiymətli maddələr – şəkər, turşular, mineral duzlar və vitaminlər, eləcə də boya və ətirli maddələr çıxır. Ən yaxşı şirə Muskat, Rislinq, Şasla, Aliqote üzüm sortlarından alınır. Ev şəraitində müxtəlif üzüm sortlarından şirə hazırlamaq olar. Üzüm gilələrini seçib yuduqdan sonra ya əzişdirilir və ya şirəçəkən maşından keçirilib şirəsi ayrılır. Alınmış bulanıq şirəni ya 4 qat tənzifdən, ya da ağ parçadan süzüb təmizləmək olar. Süzülmüş şirəni emallı qazanda qaynayana qədər qızdırıb, kəfini alıb, sterilizə olunmuş litrlik, ikilitrlik və üçlitrlik bankalara tökmək və ağzını sterilizə edilmiş qapaqla bağlayıb qapağı üstə soyumağa qoyurlar. Bu üsulla üzüm şirəsi hazırladıqda əlavə pasterizasiya lazım gəlmir.

Zoğal şirəsi hazırlamaq üçün yetişmiş meyvə yuyulduqdan sonra bir az suda əlavə pörtlədilir. Sonra əşşüzəndən keçirilir. Hazır şirəyə şəkər kirşanı əlavə edilərək bir daha qaynadılır. Hazır məhsul soyudulur, sonra qablara yığılaraq sərin yerdə saxlanılır.

ŞİRƏXƏK, bəhməz torpağı – xüsusi gil növü. Sarıya çalan gilli torpaq. Doşab, xüsusilə üzüm doşabı) hazırlayarkən istifadə edilir. Üzümün şirəsi çıxarıldıqdan sonra ona Ş. qatılır, müəyyən müddət saxlandıqdan sonra şirə süzülüb qaynadılır. Ş. üzümün turşuluğunu azaldır, şirəni duruldur. **ŞİRİN BİBƏR** – bibər növü. Xörəklərə əlavə etdikdə mədə sekresiyasını artırır. Lakin qıcıqlandırıcı xüsusiyyətə də malikdir. Ş.b. askorbin turşusu (150–250 mq%), karotinlə (1–2 mq%) çox zəngindir. Tərkibində çoxlu kalium (təxminən 150 mq%) olan az kalorili Ş.b. (məhsulun 100 q 26–27 kkal) qiymətli pəhriz məhsuludur. Ş.b. salatların tərkibində çiy şəkildə və ya isti xörəklərin (bibər dolması, badımcan ikrası və s.) hazırlanmasında (pörtülmüş şəkildə) işlədilə bilər.

ŞİRİN ÇAY – şəkər tozu əlavə edilmiş çay.

ŞİRİN QAYĞANAQ – *qayğanaq* növü. 1. Qayğanaq bişirildikdən sonra üzərinə şəkər tozu səpilir. 2. Bax: *Ballı Qayğanaq*.

ŞİRİN QOVURMA – qovurma növü. Ot soğanın yarısı ilə otçəkən maşından keçirilir, duz, istiot vurulur və qiymə hazırlanır. Soğanın qalan hissəsi yağda qızardılır və qızarmağa az qalmış şəkər tozu və abqora əlavə edilir. Üzərinə qaysı və albuxara əlavə edilir, sonra ot qiyməsindən kiçik qiyməciklər düzəldilib əlavə edilir. Hamısı birlikdə öz buğunda hazır olanadək bişirilir. Başqa üsulla Ş.q. hazırlamaq üçün qoyun əti nisbətən xırda (15–20 qramlıq) tikələrə doğranır, duzlanır və yağda qızardılır. Sonra bunun içinə qızardılmış soğan, yuyulub sıxılmış kişmiş, qabaqcadan isladılmış gavalı qurusu (albuxara), ərik qurusu və zəfəran şirəsi əlavə edilir və örtülü qabda öz buğunda bişirilir. Ş.q. plover xuruş kimi də verilir.

ŞİRİN NAZİK – qənnadı məmulatı. *Duzlu nazik* kimi bişirilir, yalnız içliyinə duz əvəzinə şəkər vurulur.

ŞİRİN PLOV – bax: *Plov*.

ŞİRNİ – şəkərli qənnadı məmulatları (noğul, konfet, nabat və s.).

ŞİRNİYYAT – tərkibində un, şəkər, yağ və s. ilə yanaşı müxtəlif ədviyyat və əlavələr (bal, qoz, fındıq, nişasta, badam, püstə, hil, mixək, zəfəran və s.) olan qənnadı məmulatı. Ş.-in 200–ə qədər növü var. Əsasən 3 qrupa bölünür: karameləoxşar (şəkərpəndir, pərvərdə və s.), konfetəoxşar (rahatülhülqum, qoz halvası və s.), və unlu Ş. Azərbaycanda unla hazırlanan Ş. növlərindən *şəkərbura*, *paxlava*, *şəkərçörək*, *şəkərlüğüm*, *qurabiyyə*, *Quba tıxması*, *Şamaxı mütəkkəsi*, *Şirvan qatlaması*, *Ordubad ruleti*, *Qarabağ kətəsi*, *ballıbadı*, *külçə*, *nan*, *müxtəlif halvalar* və s. hazırlanır. Unlu Ş.-in yağı və ədviyyatı çox olur.

ŞİRVAN QATLAMASI – qənnadı məmulatı. Ş.q. hazırlamaq üçün una yumurta (1 kq una 3–4 yumurta götürülür), duz, sirkə cövhəri və su vuraraq xəmir hazırlanır. Xəmiri otaq temperaturunda yarım saata qədər saxlamaq lazımdır. Kərə yağı bir qədər un ilə övələnilir və 12°C temperatura qədər soyudulur. Xəmir 18–20 mm qalınlığında yayılır, soyudulmuş yağ xəmirin ortasına qoyulur və xəmir zərf şəklində bükülür. Bükülmüş xəmir elə yayılır ki, yağ içərisinə bərabər yayılsın. Xəmir 3–4 dəfə ikiqat bükülüb yayılır. Sonra 4 qat bükülüb bir neçə hissəyə ayrılır və soyuducuda bir saata yaxın saxlanılır. Qoz ləpəsini otçəkən maşından keçirib şəkərlə qarışdırır, ona qızdırılmış bal və ədviyyat əlavə etməklə içlik hazırlanır (0,5 kq ləpə üçün 100 q şəkər kirşanı və 110 q bal götürülür). Qatlama xəmiri 5 mm qalınlığında 90×90 mm ölçüdə kvadratlar şəklində yayılır, ortasına bir xörək qaşığı içlik qoyulur və zərf şəklində bükülür, qızdırıcı şkafin (fırının) tavasına yığılır, üzərinə yumurta çökülür, 250–260°C temperaturda tünd sarı rəng alana qədər (15 dəqiqə) bişirilir.

ŞİŞ – kabab bişirmək üçün ucuiti dəmir və ya ağac çubuq. *Liləkabab* bişirmək üçün işlədilən şişlər tikəkabab şişindən enli olur.

ŞİŞƏK – iki yaşa qədər olan erkək görməmiş qoyun.

ŞİŞLİK – şiş sözündəndir. Bax: *Kabab*.

ŞOKOLAD – kakao paxlasına şəkər və b. yeyinti məhsulları qatılmaqla hazırlanan qənnadı məmulatı. Ş. təbii və əlavəli hazırlanır. Təbii Ş. yalnız kakao paxlası və şəkərdən alınır. Əlavəli Ş.-in tərkibinə bunlardan başqa quru süd, qəhvə, qoz və s. qatılır. Ş.-in tərkibində 35–37% yağ olur. 100 q Ş.-in kaloriliyi 2330 kC–dur (557 kkal). Süfrəyə şirniyyat kimi verilir. Şokolad içkisi hazırlanmasında istifadə edilir.

SOMU, i s p a n a q – xaççiçəklilər fəsiləsindən ot bitkisi. Yarpaqlarında yağlı maddələr, karotin, C, B və D vitaminləri, müxtəlif mineral duzlar, yod, zülal var. Şomudan Azərbaycan mətbəxində bir çox xörəklərin hazırlanmasında (səbzıqovurma, göy qutabı, kükü, dovğa və s.) çox geniş istifadə edilir. Xalq təbabətində şomu şirəsi qəbizlikdə işlətmə, maddələr mübadiləsi pozulduqda tənzimləşdirici, şəkərli diabet zamanı isə qüvvətverici dərman kimi işlədilir.

ŞOR – süd məhsulu. Ş. hazırlamaq üçün ayrı-ayrı qaynaqlar. Çürümüş kütləni zərdəbdən ayırmaq üçün torbaya töküb süzülür. Su süzüləndən sonra yerdə qalan kütlə Ş. adlanır (büzən buna kəsmik də deyilir). Duz əlavə edib, motalda, küpdə, yaxud saxsı qablarda saxlayırlar. Ş. yavanlıq kimi istifadə edilir. Süfrəyə yağla, xama ilə qarışdırılıb və ya ayrıca qəlyanaltı kimi verilir. Ş.-a göyərti əlavə edib məzə hazırlanır. Motal şoru daha dadlı hesab edilir.

ŞORABALAR VƏ TURŞULAR – Azərbaycan mətbəxində müxtəlif meyvələrdən və tərəvəzdən (kələm, sarımsaq, göy bibər, pomidor, xiyar, üzüm, göyəm və s.) hazırlanmış məzələr. Turşuların hazırlanmasında əsasən üzüm sirkəsindən istifadə olunur. Turşu məhlulunu hazırlamaq üçün sirkəyə (əgər sirkə tünddürsə ona yarımbarı su qatır) duz, şəkər, istiot, darçın, mixək, dəfnə yarpağı, ceviz və s. əlavə edib 10–15 dəqiqə zəif odda 90°C–dək qızdırır, sonra soyudurlar. Meyvə və tərəvəz çiy halda, bəzi hallarda isə pörtlədilib turşuya qoyulur. Əvvəlcə meyvə-tərəvəz təmiz yuyulub qurudulur, şüşə bərnələrə və yaxud taxta çəlləklərə yığılır. Sonra hazırlanmış turşu məhlulu bərnələrə tökülür, kif atmamaq üçün üstü bir qaşığı bitki yağı ilə örtülür, bərnələrin ağzına perqament kağızı qoyulub bağlanır. Bərnələr sərin və quru yerdə saxlanılır. 5–10 günə turşu yetişir. Turşudan fərqli olaraq şorabalar turşu məhluluna deyil, duz məhluluna – duzluğa qoyulur.

ŞORBA – duru xörək. Qazana 4–5 tikə (sümüklü də ola bilər) ot, qabaqcadan isladılmış noxud töküb üstünə su alınır 1,5–2 saat (ot hazır olana qədər) bişirilir. Bir qədər düyü (adam başına 1 xörək qaşığı), alça qurusu (yayda pomidor), ayrıca hazırlanmış yağ-soğan əlavə edilir, duz, zəfəran və ya sarıkök vurulur. Süfrəyə verərkən üstünə xırda doğranmış keşniş səpilir. Ş. -nin suyuna çökülmüş otdən hazırlanan xırda kütlələr də tökmək olar. Ş. vermişel, mərçi, yarma və s. ilə də hazırlanır. Bax: həmçinin *Mərçi şorbası*. **ŞORÇÖRƏK** – acıtma qatıllaq bərk xəmir yoğrulur. Xəmir gələndən sonra kündələnir. Kündələrdən yuxalar yayılır və üzəri ərinnmiş yağ ilə yağlanır. Sonra o biri kündələrin yuxalarını da növbə ilə onun üzərinə sərib hər birinin üzəri yağlanır. Bu qayda ilə bütün yuxalar yağlanıb üst-üstə yığılır. Bundan sonra o, paralel xətlər boyunca 5–6 sm enində iti bıçaq ilə kəsilir. Təxminən 15 sm uzunluğunda doğranaraq əvvəlcədən hazırlanmış çörək içindən bir çay qaşığı içlik qoyularaq bükülür. İçlik hazırlamaq üçün bir xörək qaşığı ədviyyata hil, zəncəfil, darçın, rəzyana, hind qozu, 2–3 xörək qaşığı yağ, duz, un qarışdırılır. Sonra, ol ilə bükülmüş xəmirin üstündən basılıb bir qədər yaymala-nır. Qoğalın üzərinə yumurta çökilib sobada və ya təndirdə bişirilir.

ŞORQOĞAL – Azərbaycanda geniş yayılmış qoğal növü. *Şorçörəkdə* olduğu kimi xəmir hazırlanır, yayılır, yağlanır və kəsilir. Kəsilmiş dilimlərin içərisinə un, yumurta, yağ, duz, rəzyana, ciyə, darçın, sarıkök, istiot və s. qatışıqından ibarət içlik əlavə edilir, yastılanır, üzərinə yumurta sarısı çökülərək xaxaş səpilir. Sonra qoğallar fırında bişirilir.



Şorqoğal

ŞOR QUTABI, şor kətəsi, kəsmik qutabı – kəsmiklə (şorla) hazırlanan *qutab*. Bunun üçün adi qaydada xəmir yoğrulur. Xəmindən nazik yuxalar yayılır. Yuxanın bir yarısına şor və ya kəsmikdən hazırlanmış içlik qoyulur, bükülür və sacda bişirilir. İçlik şora və ya kəsmiyə bir qədər göyərti (əsasən şüyüd), duz, istiot, yağda qovrulmuş soğan, bəzən bərk bişirilmiş yumurta, nar dənələri əlavə edib qarışdırmaqla hazırlanır. Qutablar süfrəyə yağlanıb verilir. Bəzən bölgələrdə bu qutabı süzmə ilə də bişirirlər.

ŞURUB – 1. Hisə verilmiş balığı asarkən istifadə edilən çubuq. 2. Qatılaşdırılmış maye, sirop, şəkər şurubu, narşurub (narşərab) və s. rub.

ŞÜYÜD (anethum) – çətirçiçəklilər fəsiləsindən olan birillik bitki. Şüyüdün yaşıl yarpaqlarından xörəklərin dad və ətrini yaxşılaşdırmaq üçün ədviyyə kimi istifadə edilir. Əgər şüyüd çiçəklədikdən sonra tədarük edilərsə, onu əsasən xiyar, pomidor, kələm və başqa tərəvəzlərin duza və turşuya qoyulmasında istifadə edirlər. Onun toxumlarından bir çox qənnadı və çörək məmulatının hazırlanmasında, həmçinin təbabətdə istifadə edirlər. Şüyüd yağı sabun-bişirmədə yardımçı və ətirverici xammal kimi işlədilir. Toxumlarının tərkibində 2,5-4%-ə qədər efir yağı vardır. Ən çox efir yağı tam yetişmiş, lakin qurumamış toxumlardan əldə edilir. Yaşıl yarpaqlarında quru maddəyə görə 0,56-1,5% efir yağı vardır. Yaşıl yarpaqlarında C vitamini, karotin, həmçinin flavanoidlərdən – versetin və kempferol vardır.

ŞÜYÜDQOVURMA – əsasən baharda bişirilən xörək. Yarım kiloqram qoyun əti xırda-xırda doğranılıb, yağda qovrulur. Yaxşı yuyulub doğranmış şüyüd qovrulmuş ətin üstünə tökülür və qızarana yaxın yarım stəkan su əlavə edilir. Bir buğum qaynadıqdan sonra iki yüz qram paxla, 100 qram təzə alça və yaxud abqora da əlavə edib qazanın qapağını örtürlər. Suyu çəkilib yağa düşəndə şüyüdqovurma hazır olur.

ŞÜYÜDPLOV – bax: *Plov*.

Tt

TABA – bax: *Tava*.

TABAH, tabbah – əvvəllər aşpaz, mətbəx kulinariya mənalarda işlədilib.

TABAQ – Azərbaycanda məişətdə işlədilən qab. Ağacdən hazırlanır; təknəyə nisbətən dayaz və yüngüldür. Xəmir yoğurmaq, çörək və s. ərzaq məhsulları saxlamaq üçün istifadə edilir. Həm əl üsulu ilə, həm də xüsusi dəzgahda düzəldilir.

TAXIL – birləpəli bitki fəsiləsi. Bir, iki və ya çoxillik otlardır, bəzən kolvari, yaxud ağacabənzer formaları olur. Meyvəsi dəndir. Yarpaqları ensiz xətvəri olub paralel damarlıdır. İkicinsiyətli, bəzən bircinsiyətli damarları süpürgə (yalançı sünbül), qıça, sünbül çiçək qrupunda toplanmışdır. Gövdəsi silindrvəri, dikduran, yerəyatan və s. formalıdır. Gövdəsinin içi boşdur: Hündürlüyü 1 sm-dən bir neçə metrə qədər (qamış 9 m), bəzən daha çox (bam-buk 40 m-dək) olur.

TAXIL BİTKİLƏRİ – taxılların 6000-ə qədər növü vardır. Onlara düzənliklərdə, çəmənlərdə, dağ yamaclarında və bozqırlarda rast gəlinir. İnsanların becərüb istifadə etdiyi əsas taxıl bitkiləri buğda (Triticum), çovdar (Secale), arpa (Hordeum), vələmir (Avena), qarğıdalı (Zea mays), çəltik (Oryza), darı (Panicum miliaceum), başqa cins və növlərdir. Taxıllar (Poaceace) fəsiləsinin əsas məhsulu olan buğda, qarğıdalı, çovdar, arpa, yulaf və s. bitkilərin unundan çörək bişirilir.

TAXTA ÇÖMÇƏ – ağacdən yonulub hazırlanmış çömçə.

TAXTAQ – Şirvan zonasında bişirilmiş şirintəhər çörək növü. Əsasən uzaq yola çıxanda götürülürdü.

TAXTA QAŞIQ – taxtadan düzəldilən qaşiq.

TAXTA QƏND – 1) Bişirilən qənd növü. Hazırlamaq üçün 2 stəkan şəkər tozu, 1 stəkan su, 0,5 stəkan düyü unu, 1 çay qaşığı limon, albalı, gül, nanə, çiyələk və istənilən başqa meyvə likörü götürülür. Taxta qəndin rənginin gözəl və dadlı olması üçün ona mütləq meyvə likörü, sirkə və cöv-hər qatılır. Şəkər və düyü unundan qaynar su ilə xəmir yoğrulur, meyvə likörü əlavə edilərək qarışdırılır. Alınmış kütlə iri qabda qabarcıqlar əmələ gələnəçən bişirilir. Sonra soyudulur. Müxtəlif cür tikələrə doğranaraq süfrəyə verilir.

2) Qamış qəndi, qamış şəkəri.

TAS – mətbəxdə və məişətdə işlədilən iri həcmli qab.

TASKABABI – 1) *Taskababı*da bişirilən xörək. Ətçəkən maşında soğanla çəkilmiş ətə duz, istiot qatıb ondan kiçik (7-8 sm) kabablar düzəldilir və qat-qat taskababın içinə düzülür. Hər qatın üstünə fal-fal doğranmış soğan, bəzən kartof, pomidor, sonra yenə də ət və s. qoyulur. Çox vaxt pomidor əvəzinə sumaq səpilir və ya abqora tökülür, qapağı kip bağlanır və buğda bişirilir. 2) Xörək növü. Qoyun əti xırda tikələrə doğranır və narın doğranmış soğanla qızardılır. Sonra ona çox az miqdarda su və təmizlənmiş şabalıd, ədviyyat əlavə edib öz buğunda bişirir, hazır olmağına 5 dəqiqə qalmış sumaq tökürlər.

TASKABABI (qab) – ağzı kip örtülən, iki qulplu, yarım-kürə şəkilli qazan. Ərzaq, buğda bişirmək üçün istifadə edilir.

TAVA – ərzaq məhsullarının qızardılması üçün istifadə olunan nisbətən dayaz qab.

TAVA XÖRƏYİ – dərin tavada bişirilən xörək. T.x. hazır-lamaq üçün qoyun ətinin döş, boyun və yaxud başqa sü-müklü hissəsi götürülür, yuyulub təmizlənir. Qalın dibli qazan, yaxud dərin tava götürülür. Dibinə duz, istiot vurulmuş qoyun əti bir qat yığılır. İkinci qat təmizlənmiş, dilim, yaxud fal-fal doğranmış baş soğandan ibarət olur. Üçüncü qatda təmizlənmiş (doğramaq olmaz) lobya odun kimi yan-yana yığılır. Dördüncü qatda təmizlənmiş və fal-fal doğranmış kartof düzülür. Sonra qabığı təmizlənmiş və uzun-sov formada 3-4 yerə doğranmış badımcən əlavə edilir. Bunun üstündən həmin qaydada doğranmış pomidor, sonra isə uzunsov doğranmış (2 yerə) bibər və səkkizinci qatda yuyulub təmizlənmiş keşniş və şüyüd bütöv şəkildə qoyulur. Üzərinə quru göyərti səpilir. Ərzaqlar qat-qat yığıldıqca duzlanır. Bu qaydada yığılmış ərzaqların üzərinə 1 stəkan su əlavə edilir, güclü alovda bişirilir. Bir dəfə qaynayandan sonra orta və ya zəif alovda bişirilir. 2-2,5 saata hazır olur, üzərinə ərinnmiş yağ əlavə edilir.

TAVAKABAB – tavada bişirilən kabab. Soğanla birlikdə çəkilmiş ətə duz, istiot qatıb, girdə kabablar düzəldilir. Tavada bişirildikdən sonra üzərinə yumurta vurulur. Bax: həmçinin *Taskabab*.

TAYQULP, birəlli – mətbəx ləvazimatı. Su içmək və s. üçün işlədilən birqulplu qab. Əsasən *parç* adı ilə məlum-dur.

TEXNOLOGIYA – istehsal prosesində hazır məhsul almaq üçün işlədilən xammal, material və ya yarımfabrikatların emalı, hazırlanması, aqreqat halının, xassələrinin, formasının dəyişdirilməsi metodlarının məcmusu; xammal, material və ya yarımfabrikata müvafiq istehsal alətləri ilə təsir göstərmə üsulları haqqında elm.

TEL HALVA – halva növü. T.h hazırlamaq üçün şəkər tozundan şirə hazırlanıb üzərinə limon turşusu və ya limon suyu əlavə edərək, karamel kütlə alınanadək qaynadılır. Hazır kütlə şüşə, mərmər səth üzərinə və yaxud yağlanmış tavaya tökülür. 70°C temperaturadək soyudulur. Sonra kütləni ağaranadək dartıb uzadırlar.

Eyni zamanda buğda unu 25-30 dəqiqə yağda qaynayana kimi qovrulur. Sonra unu karamel kütlə ilə qarışdıraraq nazik sapaoxşar kütlə alınanadək yenidən dartıb uzadırlar. Hazır tel tez bir zamanda soyudulub boşqaba düzülərək çay süfrəsinə verilir.

TERMOSTAT – hüdudlanmış həcmdə temperaturu saxlamaq üçün cihaz.

TEŞT – məişətdə işlədilən genəgizli dayaz mis qab. Mürəbbə, doşab, halva və s. bişirmək, eləcə də xəmir yoğurmaq üçün istifadə edilir.

TEZBAZAR YEMƏKLƏR – hazırlanması tez başa gələn yeməklər. Məs, müxtəlif yaxmalar, salatlar, qayğanaq və s.

TƏDARÜK – kənd təsərrüfatı məhsullarının tədarükü, kənd tədarükü məhsullarının satın alınması.

TƏKƏ, Qafqaz qaya keçisi (Turus) – keçilər cin-sindən cütdırnaqlı heyvan yarımcinsi. Qafqaz T.-i (T. caucasica) adlı 1 növü var və 3 yarımnövü məlumdur. Azərb-da və Böyük Qafqaz ərazisində Dağıstan T.-si geniş yayılmışdır.

TƏKƏRƏK – çörək növü

TƏKNƏ, təhnə – Azərbaycanda ev məişətində işlədilən qab. Ağacdən düzəldilir. Xəmir yoğurmaq, həmçinin süd məhsulları (qaymaq və s.) hazırlamaq üçün işlədilir. Dərinliyi 7–8 sm (bəzən 10–15 sm-dək) olan T. uzunsov və dairəvi olur. Azərbaycanda erkən orta əsrlərdən geniş istifadə edildiyi məlumdur.

TƏNDİR – çörək bişirmək üçün soba. Gil, saman, qum və s. qatışığından hazırlanmış palçıqdan düzəldilir, kərpicdən hörülür və s. Təndirlər Azərbaycanda Neolit dövründən məlumdur. Qədim zamanlarda təndirdən həmçinin ev qızdırmaq, gil məmulatı bişirmək, meyvə qurutmaq, xörək hazırlamaq və s. üçün də istifadə edilirdi. Yeraltı, yerüstü təndirin döymə, şirəli, badlı, kərpic növləri var. Çala, yeraltı, yerüstü təndir növləri mövcuddur. T. ocaq kimi mətbəximizdə müəyyən istiqamət yaratmışdır. T. Azərbaycanın milli kulinariyasında xüsusi yer tutur. T. də bişirilmiş təndir kababı, paxlava, gillənmiş toyuq, balıq və bütöv qoyun cəmdəyi, öz dərisinə doldurulmuş quzu və digər xörəklərimiz xüsusi dada, tama malikdir. İndi də T.-də *təndir çörəyi*, lavaş və digər çörək məmulatı hazırlanır. Bax: həmçinin *Ocaq*.



Təndir

TƏNDİR BASDIRMASI – təndirdə bişirilən basdırma. Ət doğranılır, üzərinə yağ, soğan, duz, istiot və az miqdarda su əlavə edərək qapaqla örtülür və közərmiş təndirdə bişirilir.

TƏNDİRBAŞI – təndirdə bişirilən balıq. Çox da iri olmayan çəki balığı təmizlənir, içərisindən bıçaqla qalın ətli hissələr azca kəsilir, turşulanır, duz və istiot vurulur. Baş soğan doğranılır, pomidor soyularaq 4–6 yerə bölünür. Sonra alça, zəncəfil, cəfəri, şüyüd, acı bibər, sarımsaq qa-

rışdırılıb (doğranmış halda) balığın içərisinə qoyulur. Balıq qamı üstə, oval formada təndirdə közdə bişirilir. Bişənə yaxın çıxarılıb üzərinə limon sıxılır, ağzı bağlanaraq təndirin qırağında (başında) dəmə qoyulur.

TƏNDİR ÇÖRƏYİ – təndirdə bişirilən çörək. Un, duz, mayadan xəmir yoğrulur, acıdılır, kündələr kəsilir və dincə qoyulur. Sonra kündələr azca əl ilə yayılaraq, üzərinə uzun kəsmələr edilir, çəngəl ilə bir neçə yerdən dəşilir, üzərinə çalınmış yumurta və ya ayran sürtülür və xaş-xaş (yaxud qaraçörəkotu) səpilir. Bundan sonra odu sönmüş qızmar təndirə yapılıb (təndirin divarına yapışdırılır). Qızardılmış çörəklər təndirdən qopardılıb soyudulur.

TƏNDİRDƏ BİŞMİŞ İYDƏ – iydənin ağza və boğaza göstərdiyi büzüşdürücü və ya “boğucu” xassəsinin qarşısını almaq üçün qızmar təndirin içinə kərpic, onun üstündən isə iydə yığılmış qabı qoyurdular. Bir müddət təndirin ağzı qapaq ilə bağlanırdı. Sonra iydəni çıxarıb günə verirdilər. Beləliklə, iydə yeməli vəziyyətə düşürdü.

TƏNDİR LƏVƏNGİSİ – təndirdə bişirilən balıq ləvəngisi. T.l. hazırlamaq üçün ziyad balığının içi təmizlənir, yuyulur. Dad götürməsi üçün içəridən və üstədən azca kəsilir, turşulanır, duz, istiot vurulur. Üzərinə limon sıxılaraq müəyyən müddətə saxlanılır. Mövsümdən asılı olaraq hazırlanmış ləvəngiyə balığın kürüsü (varsa) və quru alça əlavə olunur. Sonra ləvəngi balığın qarnına doldurulur və uzununa şişə keçirilir. Üstündən xüsusi ip sarınır. Üstü yağlanaraq təndirə qoyulur və ağzı bağlanır. Süfrəyə verildikdə limon, göyerti və başqa tərəvəzlərlə bəzədilir.

TƏNDİR KABABI – təndirdə bişirilən *kabab*. Şişə keçirilmiş ətlər közərmiş təndirdə bişirilir.

TƏNDİR KARTOFU – kartof iki yerə bölünərək isti təndirə qoyulur. Bişdikdən sonra isti-isti süfrəyə verilir.

TƏNƏK, meynə – üzüm fəsiləsindən bitki. Kök sistemi güclüdür. Gövdənin nazik zoğları 3–5 m uzunluğunda olur, buğumludur. Üstdəki buğumlardan yarpaq, altdakılardan bic zoğlar və tumurcuqlar inkişaf edir. Meyvəsi 1–4 bərk xırda toxumdan ibarətdir. Meyvəsinin ləti yaxşı inkişaf etmişdir. Giləmeyvəsi (bax: *Üzüm*) salxım çiçək qrupunda toplanmışdır. Yarpağından və giləmeyvəsindən istifadə olunur.

TƏNƏKƏ QAB – nazik dəmirdən (tənəkədən) düzəldilmiş qab.

TƏPİTMƏ – 1. Yayılmış xəmirin üstünün bişirilmədən istiyyə verilməsi. Məsələn, xəngəl üçün təpitmə yuxa. 2. Un və yumurta sarısının qarışığından hazırlanan isti xəmir. Dərini, toxuma və orqanları müalicə məqsədilə isitmək üçün işlədilir.

TƏRƏ – bir sıra bölgələrdə təzə göyərtiyə verilən ad. Bəzi göyərtilərin adlarına daxildir: acı tərə, qaratərə, sutərəsi bu qəbildəndir. Tərə “tər” sözündən olub sütlü, təzə mənasını verir.

TƏRƏ – xörək növü. Düyü tərəsi hazırlamaq üçün şomu (ispanaq), göy soğan və sarımsaq xırda-xırda doğranır, düyü ilə qarışdırılır. Üstünə su tökülüb bişirilir. Bişənə yaxın duz, abqora (və ya alça) və yağ vurulur. Süfrəyə

veriləndə yanına ayrıca qabda kərə yağı qoyulur. Hər 100 q düyüyə 1 dəstə şomu, 1 dəstə göy soğan, 1 diş sarımsaq, 1,5–2 stəkan su götürülür. Lənkəransayağı T. bişirmək üçün 1 kq ispanaq (əvəlik, coş), keşniş (150 q), alça qurusu (150 q), düyü (100 q), abqora (100 q), yumurta (5 ədəd), yağ (200 q), göy sarımsaq (100 q) götürülür. Yuyulub təmizlənmiş göyərti doğranır. Tərə bişəcək qaba düyü və alça salınır, üzərinə su əlavə edib orta odda bişirilər. Su qaynamağa başlayanda göyərti əlavə edilir, bir az qaynayıb sonra isə abqora tökülür, duz vurulur. Tərənin suyu çəkiləndə (tərə bərkiyəndə) düyünün bişməsinə 5 dəqiqə qalmış xörəyi qarışdıraraq ona çalınmış yumurta, sonra isə yağ əlavə edir, qarışdırıb xörəyi oddan götürürlər. 5 dəqiqədən sonra süfrəyə verirlər. Tərəni qatıqla, quru balıqla, soyumuş plovla da yeyirlər.

Badımcan tərəsi bişirmək üçün badımcanın qabığı soyulub duzlu suda 30–35 dəqiqə qaynadılır, qiyməkeşlə xırdalanır. Əzilmiş sarımsaq süzmə ilə sonra isə badımcanla qarışdırılaraq, duzlanıb süfrəyə verilir. Soyuq halda da yeyilir. 600 q badımcana 350 q süzmə, 50 q sarımsaq götürülür.

Yağlı tərə də badımcan tərəsi kimi hazırlanır. Yeganə fərqi ondadır ki, suda bişmiş badımcan yağda qovrulur, sonra sarımsaqlı süzmə ilə qarışdırılır.

Nişasta tərəsi. Şirin xörək növü. Tavada qaynayan yağa buğda nişastası və şəkər şirəsi əlavə edilir. Tavanın qapağını örtüb dəmə qoyur, vaxtaşırı qapağı qaldırıb xörəyi çevirirlər. Bütün tərkiblər tam qarışib qızarıb nişasta tərəsi hazır olur.

TƏR HALVA – halva növü. T.h. hazırlamaq üçün 1 stəkan nişastanı 0,2 litr suda isladıb dağ edilmiş yağda qovurlar. Qovurulmuş nişastanın üzərinə 0,8 litr su və 0,5 kq şəkərdən hazırlanmış mət tökülür, yaxşıca qarışdırılır. Hazır halva nimçələrə yığılır.



Tər halva

TƏR XİYAR – xiyarın yazda və payızda yetişən ilkin məhsulu.

TƏRƏK – qarğıdalı unundan hazırlanan şirin xörək. T. bişirmək üçün suya qarğıdalı unu, qənd, yağ və duz töküb arasıkəsilmədən qarışdırır. Xörək qatı kütlə vəziyyətinə gətirildikdən sonra soyudulur və süfrəyə verildikdə üzərinə döyülmüş darçın səpilir.

TƏRƏVƏZ BİTKİLƏRİ – becərilən və ya yabanı ot bitkiləri. Bunların şirəli hissələri yeyilir. T.b.-nin 1200 növü, 78 fəslə var. Bunlardan yarısı becərilir, qalanı isə yabanıdır. T.b.-nin (pomidor, badımcan, istiot, xiyar, kələm, turp, soğan, sarımsaq, kəvər və s.) meyvəsi, kökü və gövdəsindən istifadə olunur. T.b. birillik və ya çoxillik olur. Birillik T.b. həyat siklini bir ilə başa vurub quruyur, çoxillik T. isə təkrarən meyvə verməsi ilə xarakterizə olunur.

TƏRƏVƏZ BORASI – buğda bişirilmiş tərəvəz. Badımcanın qabığını soyub doğrayır, üstünə duz səpib 10–15 dəqiqə saxlayandan sonra yuyur, sıxıb acı suyunu çıxadırlar. Doğranmış kartof və badımcan enli, dibi yastı qazana (və ya dərin tavaya) tökülüb yağda bişirilir (qapağı kip örtülməlidir). Tərəvəzi arabir qarışdırmaq lazımdır ki, dibi yapışmasın. Kartof bişənə yaxın ayrıca qızardılmış soğan və axırda pomidor əlavə edir, duz, istiot vurub yenə də qapağını kip bağlayır və hazır olana qədər bişirirlər. Süfrəyə verərkən üstünə xırda doğranmış göyərti səpilir. Bəzi bölgələrdə bu xörəyə əcəbsəndəl də deyilir.

TƏRƏVƏZ ÇIĞIRTMASI – yağda bişirilmiş tərəvəz. Badımcanın qabığını soyur, doğrayıb duzlayır və 10–15 dəqiqə saxlayandan sonra yuyub sıxaraq acı suyu çıxadırlar, enli, yastı qazanda yağda qızardılır. Ayrıca tavada yağda soğan qızardılır, ona pomidor və yuyulub doğranmış şomu (ispanaq) qatıb badımcana əlavə edilir, duz, istiot vurulur və vaxt odda bişirilir. Pomidorun suyu çəkilənə yaxın 2–3 yumurta çalıb çığırtmaya vurulur, ağzı kip bağlanıb vaxt odda (qalın dəmirin üstündə) hazır olanadək bişirilir. Yumurta vurulandan sonra çığırtmanı fırında da (hava ilə qızdırılan sobada) bişirmək olar. Süfrəyə verərkən üstünə göyərti səpir, yanına sarımsaqlı qatıq qoyulur. Çığırtmaya pomidor əvəzinə abqora da vurmaq olar. Abqora yağ-soğan və yumurta ilə çalınıb tərəvəzin üstünə vurulmalıdır.

TƏRƏVƏZDOĞRAYAN MAŞIN – hər cür tərəvəz və meyvələrin istənilən qalınlıqda dilimlənməsi, kəsilməsi, sürtgəcdən keçirilməsi üçün istifadə olunan elektrik maşını. Əsasən ərzaq sənayesində, konserv zavodlarında, xəstəxanalarda, əsgər yeməxanalarında və s. istifadə olunur. Çiy və bişmiş tərəvəzi doğrayan tipləri var.

TƏRƏVƏZ MƏZƏSİ, tərəvəz salatı – tərəvəzlə hazırlanan soyuq yemək. Göy lobyə duzlu suda bişirilir, aşsüzənə tökülərək süzülür. Duzlanaraq salatqabına yığılır. Xiyar uzununa dilimlərə, pomidor isə 8 yerə bölünür. Soğan və göyərti təmizlənərək doğranır, yumurta bişirilib ikiyə bölünür və bunların hamısı salat qabına yığılıb süfrəyə verilir.

TƏRƏVƏZ ŞİRƏLƏRİ – müxtəlif tərəvəzlərdən (pomidor, kök, çuğundur və s.) hazırlanan şirələr. Bunun üçün tərəvəz seçilir, yuyulur, hər kəsin istəyindən asılı olaraq

qabığı soyulur və yaxud qabıqlı şirəçəkən məşindən və ya ətçəkən məşindən keçirilir. Alınmış şirə emallı qazanda 3–5 dəq. qaynadılır və kəfi yığılır. Bərni və balonlarda, qaynayan suda 2–3 dəq. saxlanılıb steriləşdirilir. Sonra şirəsi qaynar–qaynar bərnələrə tökülür və dərhal ağzı bağlanılır. Bu zaman bərni ağzınacan doldurulmalıdır ki, içəridə hava qalmasın. Ağzı bağlanmış qabları qapağı üstə qoyub soyutmaq lazımdır. Bu üsulla şirə hazırlandıqda əlavə sterilizə tələb olunmur. Çünki şirə qaynadıqda bütün mikroblar məhv olur, banka və qapaq isə əvvəlcədən qaynayan suda steriləşdirilir. Tomat şirəsinə 1% miqdarında duz əlavə etmək olar. 3 l–lik balonlara 1 xörək qaşığı, 2 l–lik balonlara 2 xörək qaşığı, 1 l–lik qablara 1 çay qaşığı xörək duzu əlavə edilir.

TƏRƏVƏZ ŞORBASI – tərəvəzlə hazırlanan şorba. Tərəvəz bulyonunun tərkibində çoxlu vitaminlər və mineral maddələr olduğundan şorba hazırlandıqda istifadə olunur, məs. göbələk şorbası, kələm şorbası, borş və s.

TƏRƏVƏZTƏMİZLƏYƏN MAŞIN – tərəvəzlərin qabığının soyulması üçün istifadə olunan maşın və alətlər.

TƏRƏZİ – məmulatların çəkisini müəyyən etmək üçün işlədilən cihaz.

TƏRXAN (“tər” və “xan” sözlərindən) – nişasta və buğda unundan hazırlanan yemək növü. Bunun üçün 1:1 nisbətində buğda unu ilə nişasta götürülür, qaynar südə tökülüb yaxşı–yaxşı qarışdırılır. Sonra yumurta (1 kq un və 1 kq nişasta üçün 1 / süd, 6 yumurta götürülür) qatıqla birlikdə çalınır və az–az un qatışıqına əlavə edilərək xəmir yoğrulur. Xəmir 8–10 saat yetişmək üçün qoyulur. Hazır xəmir xırda tikələrə doğranır və təmiz, ağ parçanın üzərində qurudulur. Sonra onu ovxalayır və xırdalarını ayırmaq üçün ələkdən keçirirlər. T. şüşə və saxsı qabda saxlanılır. T.–dan müxtəlif sulu xəmir xörəkləri hazırlanır.

TƏRXUN (Dracunculus) – göyərti növü. İranda, Hindistanda, ABŞ–da, İngiltərədə, Zaqafqaziyada, o cümlədən Azərbaycanda və s. ölkələrdə becərilir. T. qədim dövrlərdə bir çox ölkələrdə ədviyyat bitkisi kimi əkilir. Onun tərkibində efir yağı, aşı maddəsi, C vitamini, karatinoid, acı qlükozid, flavanoid birləşmələri, yaşıl xlorofil və s. maddələr vardır. T. təzə halda yeyilir, həmçinin ədvə kimi müxtəlif yeməklərə, qəlyanaltılara, məzələrə qatılır. T. iştahanı artırır, həzmi yaxşılaşdırır, ondan alınan cövhər qan damarlarını möhkəmləndirir, diş qanaxmalarının qarşısını alır. Təzə və qurudulmuş yarpaqları ət və balıq xörəklərinə qatılır. T.–dan yaşıl rəngli yağ, limonad və s. hazırlanır.

TƏRXUN ARAĞI – rektifikat spirt istehsal etmək üçün təbii codluğu olan tərşun suyu ilə qarışdırılır. Aktivləşmiş kömürdən keçirilib təmizlənilir və süzgəcdən süzülür. 40% yüksək keyfiyyətli xüsusi araqları rektifikat spirtlərdən, qalanlarını isə əla keyfiyyətli rektifikat spirtdən hazırlayırlar.

TƏRXUN LİMONADI – tərşunla hazırlanan sərinləşdirici içki. Tərşundan süni üsulla alınan şirəyə qaz vurularaq şüşə butulkalara doldurulur.

TƏRKİB HİSSƏ – məmulatların tərkibini təşkil edən komponentlər.

TƏZƏDƏM – təzə dəmlənmiş çay.

TIXLI BALIQ – xırda sümüklü balıq.

TİKƏ – hər hansı bir məhsulun xırda hissəsi (parçası).

TİKƏBOZBAŞ – bax: *Parçabozbaş*.

TİKƏKABAB – kabab növü. Tikəkabab bişirmək üçün qoyun cəmdəyinin bel, yaxud bud hissəsindən 35–40 q–lıq tikələr kəsilib şişə taxılır, üstünə duz səpilir və manqalda közərməmiş kömür üzərində qızardılır. Kömür alovlanmasın deyə ona duzlu su çilənir. Ət şişə taxılan zaman həm yağlı, həm də yağsız tikələr götürülməlidir. Ətin bir qaydada qızarmasına fikir verilməlidir. T.–ın bərabər qaydada qızarması üçün şişlər arabir çevrilir. T. hazır olan kimi süfrəyə verilməlidir. Tikəkababın üstünə halqavari doğranmış baş soğan, habelə çöp şəklində doğranmış göy soğan və keşniş tökülüb süfrəyə verilir. Bundan da başqa T.–ın yanına bir neçə dilim limon, yaxud narşərab, sumaq, döyülmüş istiot və duz qoyulur.

TİNGƏ TURŞU – əsasən Qubada bişirilən xörək. Quru lobya suda bişirilir. Xırda doğranmış soğan yağda qızardılır, axta zoğal isti suda isladılır. Qazanda qaynayan suya duz əlavə edilib düyü tökülür. Düyü bişəndə üzərinə bişmiş lobya, qızardılmış soğan, isladılmış zoğal əlavə edilir. Xörək bişənə yaxın doğranmış yarpız tökülür və 2–3 dəqiqə qaynadılır. Zövgə görə duz, istiot əlavə olunur.

TOMAT MƏHSULLARI – pomidordan müxtəlif üsullarla hazırlanmış xörək əlavələri. Tomat pastası və püresi yetişmiş, sağlam pomidorların tumsuz və qabıqsız kütləsini müxtəlif qatılığa qədər bişirməklə alınır. Tomat sousu almaq üçün təzə pomidor kütləsinə şəkər, duz, müxtəlif ədviyyat və s. maddələr qatılır və müəyyən qatılığa kimi bişirilir. Pomidor şirəsi hazırladıqda yetişmiş pomidorlar əzilir və 60–70°C–yə qədər qızdırılıb preslənilir. Şirə bərnələrə töküldükdən sonra pasterezə edilir. Bax: *Tomat şirəsi*.

TOMAT ŞİRƏSİ – pomidordan alınan şirə. Tomat şirəsini hazırlamaq üçün tam yetişmiş, lakin dəyib ötməmiş pomidorlar götürülməlidir. Pomidor yuyulur, soyulur və yaxud qabıqlı şirəçəkən və ya ətçəkən məşindən keçirilir. Alınmış şirə emallı qazanda 3–5 dəq. qaynadılır və kəfi yığılır. Sonra tomat şirəsi qaynar–qaynar sterilizə olunmuş qablara tökülür və dərhal ağzı bağlanılır. Bu zaman bərni ağzınacan doldurulmalıdır ki, içəridə hava qalmasın. Bax: həmçinin *Tərəvəz şirələri*.

TOPINAMBUR, y e r a l m a s ı – yermalması, yerarmudu, kartofun digər forması, monastır armudu kimi adları da vardır. Bir sıra rayonlarda: Tovuz, Gədəbəy, Quba, Xaçmaz, Abşeronda, əsasən isə kənd yerlərində bitir. Bakı parklarında yer alması gülü dekorativ bitki kimi bitirilir (kiçik günəbaxanlar). Yermalmasından salatların, soyuq qəlyanaltıların, isti xörəklərin hazırlanmasında istifadə olunur. Həmçinin duza qoyulur. Gədəbəy rayonunda lavaş hazırlayarkən yermalmasını ət məşinindən keçirib xəmirə qatırlar. Bu üsulla

hazırlanmış lavaş öz ətrini və təzəliyini uzun müddət saxlayır. Yermalmasının vətəni Şimali Amerikadır.

TORAĞAY – sərkəkimilər dəstəsindən quş fəsiləsi. Bədəninin uzunluğu 12 sm–dən 25 sm–dək, torpaq rəngində, döşü çox vaxt xal–xal (ləkəli olur). 70–dək növü məlumdur. Əsasən Afrikada, Avropada və Asiyada yayılmışdır. Azərbaycanda 10 növü məlumdur. T. açıqlıq yerlərdə yaşayır. Yuvası torpaqdadır, toxum və cücü ilə qidalanır. Yuvalamazdan əvvəl dəstələrlə uçur. Şimalda yaşayan T.–lar cənuba, cənubda yaşayanları isə şimal vadilərinə köçürlər.

TORT – unlu qənnadı məmulatı. Müxtəlif tərkiblərlə bişirilir və müxtəlif kremlərlə bəzədilir.

TORTA – əridilmiş kərə yağının çöküntüsü. Yağ qaynayan zaman yağın tərkibində olan ayran ayrılaraq qazanın dibinə torta şəklində çökür. Sonra isə ayrılan yağ süzülür.

TOVUZ ƏCƏBSƏNDƏLİ – ətlə bişirilən əcəbsəndəl. Qoyun əti tikələrə doğranılıb yuyulur, duz, istiot vurularaq qazanın dibinə düzülür. Badımcın duzlu suda saxlanıldıqdan sonra yuyulur və halqavari doğranılır. Sonra ətin üzərinə düzülür. Kartof, soğan və pomidor da bu üsulla doğranılaraq üst–üstə düzülür. Duz, istiot vurularaq kərə yağı tökülür. Sonra proses yenidən təkrarlanır. Vam odda bişirilir. Xörək hazır olana yaxın üzərinə xırda doğranılmış göyərti səpilir. Süfrəyə qatıq və yaxud sarımsaqlı qatıqla verilir.

TOVUZ XƏNGƏLİ – əsasən Tovuz bölgəsində bişirilən *xəngəl*. Ələnmiş una su, duz, yumurta əlavə edilərək bərk xəmir yoğrulur. Xəmir 1 mm qalınlığında yayılır və 5x5 sm ölçüdə romb şəklində doğranılır. Doğranılmış xəmir qurudulur.



Tovuz xəngəli

Bişirmək üçün 1 kq una 4,5–5 l su götürülür. Qaynayan duzlu suya təmizlənərək 2 və yaxud 4 hissəyə bölünmüş kartof tökülür və yarıbişmiş vəziyyətə çatdırılır. Sonra qaynayan suya hazırlanmış xəngəl tökülür. Xəmir bişdikdən sonra hamısı aşısüzənə tökülərək süzülür. Ayrıca sarım-

saqlı qatıqdan sous hazırlanır. Bu sousu həll edilmiş qurutla da (qatılaşdırılmış qatıq) əvəz etmək olar. Halqavari doğranılmış baş soğan kərə yağında qızardılır. Süfrəyə verildikdə xəngəlin üzərinə qızardılmış soğan və sarımsaq sousu tökülür.

TOY – iki gənc ailə qurarkən keçirilən təntənəli mərasim. Azərbaycanda toylar xalqın və hər bölgənin öz adət–ənənələrinə uyğun şəkildə aparılır.

TOY YEMƏKLƏRİ – toy süfrəsinə verilən yeməklər. Toyda soyuq qəlyanaltılar, kabablar, bölgələrimizdə dolmalar, bozbaş, aş və müxtəlif içkilər verilir.

TOYUQ BOZARTMASI – bax: *Bozartma*.

TOYUQ BOZBAŞI – toyuqla bişirilən bozbaş. Bu xörəyi hazırlamaq üçün toyuq əti soğanla birlikdə yağda azca qızardılır Üzərinə su əlavə edilir, sonra isə bişmiş noxud ləpəsi, duz, istiot, sarıkök qatılıb vam odda bişirilir. Zövgə görə kartof, pomidor, ya da tomat əlavə etmək olar.

TOYUQ DOLMASI – Ucar mətbəxinə aid xörək. Soğan doğranılır, duzlanılır. Üzərinə doğranılmış göyərti, xırda tikələrə bölünmüş toyuq əti əlavə olunur. Toyuğun döş əti çəkilərək bu kütləyə qatılır. Üzərinə düyü, yağ, duz, istiot və nar əlavə olunur, qarışdırılır. Hər dolmaya bir toyuq tikəsi düşməklə kələmə bükülür. Mis qazanda 30 dəqiqə müddətində vam odda bişirilir. Sarımsaq duzla əzilib qatığa qarışdırılır. Hazır sarımsaqlı qatıq xörəyin yanında süfrəyə verilir.

TOYUQ FİCİMİ – bax: *Ficim*.

TOYUQ FİSİNCANI – toyuq əti ilə bişirilən *fisincan*. Təmizlənməmiş toyuğun üzərinə 4–5 baş quru soğan, turş nar dənələri, qara turşu, duz, 2–3 fəl balqabaq əlavə edilib üzərinə su tökülür, bunların da içinə odda qızardılmış nal və ya bir parça dəmir ataraq qabın ağzını örtüb birlikdə qaynadırlar. Sonra qazandan toyuq, soğan, boranı və dəmir çıxarırlar, qalan su süzülür və dibindəki nar gilələri atılır. Balqabaq ilə soğanı birlikdə əzib döyülmüş qozla qarışdırılır və toyuğun suyunun üzərinə töküb suyu azalana qədər qaynadırlar. Sonra toyuğu da qarışıqın içərisinə ataraq xırda alovlu ocaqda dəmə qoyurlar. Fisincan plovla yeyilir.

TOYUQLU ÇALMA QAYĞANAQ – çalınmış yumurtaya duz vurulur sonra xırda doğranılmış soğan, bibər və xırda tikələrə bölünmüş toyuq əti ilə qarışdırılır. Hazır kütlə tavada isidilmiş yağə tökülərək qapaqla ağzı örtülür. Xörək hazır olanda süfrəyə böyük nimçələrdə doğranılmış xiyar pomidorla verilir.

TOYUQ KÜKÜSÜ – toyuq ətindən bişirilən *kükü*. Hazırlamaq üçün keşniş, şüyüd, cəfəri, kərəviz, göy soğan xırda doğranılır, üzərinə limon suyu və yaxud limon turşusu və 1 x. qaşığı sumaq ilə çalınmış yumurta əlavə edilir. Toyuq əti bişirilib doğranılır və dərin qabda göyərti ilə qarışdırılır. Duz, istiot vurulur. Yaxşı isinmiş hündür tavaya 2 x. qaşığı yağ və qabdakı kütlə tökülərək qapaqla örtülür. 5 dəqiqədən sonra, yumurta özünü tutanda, qapağı götürərək tavanı elə silkələmək lazımdır ki, kütlə tərənib hər tərəfə bərabər yayılsın. Sonra yenidən qapaqla örtürlər.

15-20 dəqiqə sonra tavanın içindəki kütlə piroq şəklində 4 hissəyə bölünür və hissələrin hər iki üzü bişirilir.

TOYUQ YƏXNISI – bax: *Yəxni*.

TULUQ – davar, bəzən isə dana dərisindən hazırlanan qab. Bütöv soyulmuş dərinə aşılayıb tükdən təmizləyəndən sonra qollarını və arxasını möhkəm bağlayıb, boğaz hissəsini ağızlıq şəklində düzəldirlər. Keçmişdə süd, qatıq, ayran və s. daşımaq üçün, dağətəyi rayonlarda isə nehrə kimi də istifadə edilmişdir.

TURAC (*Francolinus francolinus*) – toyuqkimilər dəstəsinin qırqovullar fəsiləsindən quş növü. Bədəninin uzunluğu 37 sm-dək, çəkisi 400-500 q olur. Erkəyinin beli qonuruntul-ağ xallı, qarın tərəfi ağ ləkəlidir. Qəhvəyi boyunluğu olur. Dişisi az əlvandır. Otlar arasında, torpaq üzərində düzəltdiyi yuvaya 10-dək yumurta qoyur. 18-19 gün kürt yatır. Toxum, giləmeyvə, cücü və s. onurğasızlarla qidalanır. Turac ov obyektidir və mühafizə edilir.

TURP – 3 növü var: ağ turp, qara turp, qırmızı turp.

Ağ turp – xaççiçəklilər fəsiləsindən ikiillik bostan bitkisi. Hələ çox qədim zamanlarda İspaniyada, Misirdə becərilmişdir. Misir ehramlarını tikən qulların qidasında ən çox istifadə edilən ərzaq kimi soğan və sarımsaqla yanaşı Ağ turp da vardı. Onun ağ və qara kökləri, acı tamı var. Tərkibi yod, şəkər, müxtəlif mineral duzlar, C, B, PP vitaminləri ilə zəngindir. Təzə turp xərəklə bir yerdə yeyilir, müxtəlif məzələlərə qatılır. Çox böyük müalicəvi əhəmiyyəti var. Xalq təbabətində xırda-xırda doğranıb şəkərlə qarışdırılmış Ağ turpdan ateroskleroz və hipertoniya xəstəliyinin müalicəsində istifadə edilir. Şirəsi böyrəklərdən daşsalıcı və sidikqovucu dərman kimi içilir, sinədə olan bəlgəmi təmizləyir, eləcə də bronxitin, bronxial astmanın, hətta göy öskürəyin müalicəsində işlənir.

Qara turpun şirəsi sarılıq xəstəliyinə tutulanlar üçün çox faydalıdır. Qabığından hazırlanan qatı cövhər şəkərli diabet xəstəliyi zamanı gündə 3-4 qaşığı içilməlidir. Təzə turpu xərəklə yemək sinqə və digər avitaminoz xəstəliklərinin qarşısını almağa kömək edir. Q.t. həzm prosesini yaxşılaşdırır, iştahanı artırır.

Qırmızı turp, adi turp (*Raphanus sativus*) – xaççiçəklilər fəsiləsindən ikiillik tərəvəz bitkisidir. Çiçək qrupu salxım, meyvəsi buynuzcuqdur. Əkildiyi il meyvə kökü, ikinci il isə toxum əmələ gətirir. Vegetasiya dövrü 20-50 gün davam edir. Müxtəlif formalı olur. Meyvəkökünün tərkibində 1,58% karbohidrat, 1,92% zülal, 1,55% sellüloz, mineral duzlar, C, B₁, B₂, PP vitaminləri var. Maddələr mübadiləsi və həzm prosesini yaxşılaşdırır.

TURŞ ALBALI – albalı növü. Ondan şirə alınır, mürəbbə bişirilir, əzmələr və turşu hazırlanır.

TURŞAŞİRİN – 1. Turş və şirinin qarışığını bildirən dad anlamı. Məs.: smirinka, ispanka alma növləri turşaşirin olur. 2. Şirəxəklə turşuluğu alınmamış üzüm doşabı (bəhməzi) su ilə qarışdırılaraq içilir.

TURŞƏNG, quzuqulağı – turşəng fəsiləsindən birillik, bəzən ikiillik ot bitkisi. Tərkibində zülal, müxtəlif mineral

duzlar, C, B₁, B₂, A, PP vitaminləri, alma və limon turşuları var. Azərbaycan mətbəxində xərəklərə (əsasən səbz-qovurmaya) turş tam vermək üçün istifadə edilir, süfrəyə sərbəst də verilir. Xalq təbabətində tər yarpaqlarını çay kimi dəmləyib avitaminoza, xüsusən sinqaya qarşı, eləcə də qarın ağrılarında bakterisid və büzüşdürücü dərman kimi ishal əleyhinə işlədirlər.

TURŞ GILAS SALATI – gilənarla hazırlanan salat (məzə). Turş gilasin (gilənarın) çəyirdəyi çıxarıldıqdan sonra əzilir. Soğan halqavari doğranılır, üzərinə gilənar kütləsi tökülüb duzlanılır. Keşniş, reyhan, nanə, göy soğan doğranılıb hamısı qarışdırılır. Qışda dondurulmuş turş gilasdan istifadə etmək olar.

TURŞSU – mineral su. Azərbaycan Respublikasının Şuşa şəhərində çıxır. İon tərkibinə görə hidrokarbonatlı, maqneziumlu, kalsiumlu, natriumlu sulara aiddir. Minerallaşma dərəcəsi aşağıdır (2,4 q/l). Tərkibində sərbəst karbon olduğuna görə əlavə qaz vurulmadan şüşələrə doldurulur. Mədə-bağırsaq, öd kisəsi, qaraciyər xəstəliklərinin müalicəsində işlədilir.

TURŞU BALIQ – pullu balıqdan (kütüm, xəşəm və suf-dan) hazırlanan xörək. Bunun üçün balıq təmizlənir, ya bütöv, ya da doğranmış şəkildə duzlu suda (1,5 l suya 100 q duz götürməli) 20-25 dəqiqə qaynadılır. Turşudan ayrıca xörək əlavəsi hazırlanır. Bunun üçün palçıq turşuya az miqdarda su qatılır, sonra ona quru mərzə, şəkər, duz, istiot vurulub qarışdırılır. Suda bişmiş balıq iri boşqaba yığılır və xörək əlavəsi ilə birlikdə süfrəyə verilir.

TURŞU KABAB – xörək növü. Yağlı qoyun ətinin yumşaq hissəsini cəfəri, soğan və sarımsaqla birlikdə otçəkən maşından keçirib ondan xırda küftələr hazırlanır. Döş əti sümüklə birlikdə xırda tikələrə doğranır, qalan cəfəri (ümumiyyətlə, 2 kq üçün 7-8 dəstə cəfəri götürülür) sarımsaqla birlikdə maşından keçirilir. Çəkilmis cəfəri ətin üzərinə əlavə edilir və ağzı açıq qabda fasiləsiz qarışdırmaqla yağda qovrulur. Xörəyin suyu tünd yaşıl rəngdə olduqda (su qırmızı rəngdə olsa, deməli, xörək ötüb, acı tam verəcək), ətin üzərinə az miqdarda su əlavə edilir, bişməsinə yarım saat qalmış küftələr də xörəyə qatılır və hazır olanda ona



Turşu kabab

əvvəlcədən qızardılmış badımcan və abqora əlavə olunur. Yayda abqora əvəzinə təzə turş alçadan istifadə etmək olar (alça qurusu xörəyi qaraldır). T. plova qara kimi də verilir. **TURŞU QOVURMA** – qovurma növü. T. hazırlamaq üçün qoyun əti, boz qovurmada olduğu kimi, tikələrə (sümüklü və sümüksüz) doğranıb duzlanır və yağda qızardılır. Sonra ona azacıq ot suyu, yağda qızardılmış soğan, zəfəran şirəsi, hazır olmasına yarım saat qalmış isə yağda pörtülmüş azacıq şabalıd, albuxara (gavalı qurusu) əlavə edilib öz buğunda bişirilir. T. plova xuruş kimi də verilir.

TURŞULAR, tutmalar – sirkəyə qoyulmuş meyvə və tərəvəzlər.

TURŞULU AŞ – xörək növü. Paxla, buğda, lobyə, noxud və düyü isladılır. Hamısı bir qazana tökülüb, üzərinə su əlavə edib qaynadılır. Yarıbişmiş olanda bunların üzərinə quru alça, qara turşu, boranı və keşniş doğranıb tökülür və bir az qaynadılır. Sonra xörəyə zövqə görə şəkər və duz atırlar.

TURŞUYA QOYULMUŞ BADIMCAN, sirkə-badımcan – Azərbaycan mətbəxində istifadə edilən turşu növü. Turşuya qoymaq üçün badımcanın xırdaları götürülür. Saplağı kəsilən badımcan yuyulur bir tərəfdən çətilir, içinin çox tumlu hissəsi çıxarılır, 10% duzlu suda 2-3 dəqiqə qaynadılır. Sonra badımcan aşızənə yığılır və üstünə ağır bir şey qoyulur və 15-20 saat saxlanılır ki, suyu tamam süzülsün. Ayrıca içlik hazırlanır. Bunun üçün qabığı soyulmuş sarımsağa duz vurub həvəngdə döyür və ona xırda doğranmış nanə, cəfəri, göy bibər qatılır. İçinə içlik doldurulmuş badımcanlar şüşə, yaxud şirəli saxsı qablara yığılır, üstünə 6%-li üzüm sirkəsi tökülərək soyuq yerdə saxlanılır. 3-4 günə turşulaşma başa çatır. 1 kq badımcana 150 q duz, 100 q sarımsaq və 300 q üzüm sirkəsi götürülür.

TURŞUYA QOYULMUŞ BİBƏR – Azərbaycan mətbəxində geniş istifadə edilən turşu növü. Turşuya qoymaq üçün acı göy bibər götürülür. Bibər həm ayrıca, həm də müxtəlif tərəvəzlərlə birlikdə duza qoyulur. Göy bibərin faras qınları da turşuya qoyulur, çünki bunların tamı çox acı olmur. Bibər yuyulub qurudulur, dərin qaba (kaşa, yaxud şüşə) yığılıb üstünə turşu məhsulu tökülür (bax: *Şorabalar və Turşular*), ağır bir şeylə sıxılıb, qapağı kip bağlanır və 10 gün soyuqda saxlanılır. Sonra üstünə bir az 6%-li üzüm sirkəsi əlavə edilir, nəticədə bibər xoş tünd tam alır. 1 kq bibər üçün 150 q duz, 300 q 6%-li sirkə götürülür.

TURŞUYA QOYULMUŞ POMİDOR – Azərbaycanda geniş istifadə edilən turşu növü. Turşuya qoymaq üçün orta ölçüdə kal pomidorlar seçilir, saplağının birləşdiyi yer qapaq kimi 0,5 sm qalınlığında kəsilir, pomidorun özəyi çıxarılır. İçinə qabaqcadan hazırlanmış içlik doldurulur və kəsilmis qapaq ilə örtülür. İçlik hazırlanarkən qabığı soyulmuş sarımsaq həvəngdə duzla birlikdə əzilir, xırda doğranmış nanə, cəfəri, göy bibər qatılır və yaxşı-yaxşı qarışdırılır. Sonra içi doldurulmuş pomidorlar cərgə-cərgə şüşə bənilərə yığılır, hər cərgəyə duz səpilir. Bəninin qapağı örtülür və sərin yerdə 5-6 gün saxlanır. Bu müddətdə po-

midorlar saralır və xoş tünd tam alır. 1 kq pomidora 100 q nanə, cəfəri, 100-120 q sarımsaq, 100-150 q göy bibər götürülür.

TURŞUYA QOYULMUŞ SARIMSAQ – turşu növü. Sarımsaq bütöv qabıqla və ya təmizlənmiş halda sirkəyə qoyulur. Sarımsağı bütöv sirkəyə qoyduqda onu 5-6 gün duzlu suda (1 litr suya 50 q duz vurulur) saxlayırlar. Sonra sarımsağı bəniyə yığıb üzərinə sirkə tökürlər. Bəniyin qapağı hermetik bağlanır, 25-30 gün sərin yerdə saxlanır. Təmizlənmiş sarımsaq dişlərini isə birbaşa bəniyə yığıb üzərinə ədviiyə, duz (1 kq sarımsağa 20 q) və sirkə tökülür. **TURŞUYA QOYULMUŞ SOĞAN** – Azərbaycan mətbəxində işlədilən tutma. Turşuya qoymaq üçün qırmızı baş soğanın xırdaları seçilir. Soğanın soyulmasını asanlaşdırmaq üçün onu 1-2 dəqiqə qaynar suya salıb çıxarır və soyudurlar. Bundan sonra soğanın üst qabığı və saçaqlı kökü asanlıqla soyulur. Soyulmuş soğanlar duzlu soyuq suda saxlanılır (1 litr suya 25 q duz). Sonra soğan cərgə ilə şüşə qaba düzülür, üstünə hazır turşu məhlulu (bax: *Şorabalar və Turşular*) tökülür, qapağı kip bağlanır və sərin yerdə saxlanır. **TURŞUYA QOYULMUŞ ÜZÜM** – turşu növü. Üzü-mün saf gilələri seçilib qurudulur, şüşə qablara doldurulur. Üstünə hazır turşu məhlulu (bax: *Şorabalar və Turşular*) tökülür, ağzı kip bağlanır və sərin yerə qoyulur. Turşu məhlulu üçün 1 kq üzümə 250 q 6%-li sirkə, 500 q su, 170 q qənd, 1,5 q darçın, 1 q mixək, 5-6 q badyan götürülür.

TURUNC, narınc – xoşiyli, acımtıl sitrus meyvəsi və bu meyvənin həmişəyaşıl ağacı.

TUT – tut fəsiləsindən çoxillik ağac cinsi. Azərbaycanda Şahtut, Bidanəut, Zərifut, Xartut, Sıxgöztut və s. növləri var. Yarpağına (ipək qurdu yemləmək, bəzən də dolma bükmək üçün) və meyvəsinə görə becərilir. Meyvəsinin rəngi ağ, çəhrayı və tünd bənövşəyi, demək olar ki, qara-dır (qara tut, xartut). Meyvələri şirin (ağ tut) və ya turşaşirin olub şəkər (10-20% və daha çox), vitamin və mikroelementlərlə zəngindir. Yeyilir, qurudulur, doşab (bəkməz), mürəbbə, şirə, kompot, cem, şərab və s. hazırlanır. Xalq təbabətində ağ tutun qurudulmuş və xırdalanmış yarpaqlarından hazırlanmış dəmləmə ürək ağrılarında içilir. Meyvələrindən ürək zəifliyi, qan azlığı, bəkməzindən xroniki mədə, qaraciyər xəstəliklərinə qarşı istifadə edilir. Tut ağacları Azərbaycanda çox qədimdən becərilir.

TUT ARAĞI – qıqcırma və distillə yolu ilə tut meyvəsindən çəkilmiş araq. Daha çox müalicə məqsədləriylə istifadə edilir.

TUT BƏKMƏZİ – tutdan hazırlanan *bəkməz*. T.b. bişirmək üçün tam yetişmiş və şirin tut sortundan istifadə edilir. Tutu vam istilikdə 1 saata qədər bişirirlər. Sonra sıx parçadan kisələrə tökülüb şirəsi çıxarılır. Alınmış şirəni yastı emallı tasa, yaxud qalaylanmış mis tiyana töküüb qaynatmalı, arabir üzərində əmələ gələn kəf yığılmalıdır. Şirənin həcmi 5-6 dəfə azaldıqda onun hazır olub-olmadığını yoxlayırlar. Bəkməz hazır olduqda nəlbəkiyə tökülən soyumuş damcılar yayılır, yaxud çox gec yayılır. Hazır bəkməzi

şüşə qablara töküb ağzını qapaqla kip bağlamaq məsləhətdir.

TUTQAC – isti qabları, qazanları götürmək üçün istifadə olunan qalın parçadan tikilmiş köməkçi vasitə.

TUT QURUSU – tutun qurudulmuş meyvəsi. Tut təmizlənilir günəş altında və ya fırında (30–35°C temperaturda) qurudulur. Yaxşı qurudulmuş tut tamını itirmir. Qurudulmuş meyvə kiçik kisələrdə və ya şüşə qablarda quru yerdə saxlanılır.

TUTMAAŞ – soya 2 litr suda isladılaraq hazır olana qədər bişirilir. Soğan xırda doğranılıb qızardılır və bulyona əlavə edilir. Üzərinə 3 ovuc əriştə əlavə edilib duz vurulur. Əriştə bişəndə üzərinə xırda doğranılmış keşniş və yaxud quru nanə səpilir. Süfrəyə verildikdə yanında sarımsaqlı qatıq və yaxud sarımsaq qatılmış meyvə sirkəsi verilir.

TUTMAC – Azərbaycanda qədimdən yayılmış xəmir xəməyi. Lobyə (və ya mərci) və başqa paxlalı bitkilərlə, xən-

gəl, əriştə, umacla da bişirirlər. Bişirmə qaydası xəngəldə olduğu kimidir (bax: *Xəngəl*). Sarımsaqlı qatıqla verilir. T. ən qədim Türk xörəklərindəndir, Fəruq Sümərin “Oğuzlar” kitabında, professor Süheyl Ünverin “Fəth dövrü yeməkləri” tədqiqatında, Nizami Gəncəvinin əsərlərində T.-in adına rast gəlinir. Kaşğari və Əbu İshaq tutmac haqqında belə yazırlar: “Xəmir yuxa kimi açılır, sacda təpətmə edilib, üçbucaqlı və ya paxlava şəklində kəsilib suda bişirilir, yaşıl bişmiş mərci ilə qarışdırılır, sarımsaqlı qatıq, qızardılmış ət qiyməsi və isti yağla verilir. Üstünə quru nanə də tökülür”.

TUT MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

TUT ŞİRƏSİ – tutdan alınan şirə. Tut bəkməzinin hazırlanmasında da istifadə olunur.

TUT YARPAĞI – təzə tut yarpaqlarından dolma bişirmək üçün istifadə edilir.

Uu

ULUFSAYAĞI BALIQ – əsasən Lənkəranda hazırlanan balıq xörəyi. Xəşəm və ya ziyad balığı təmizlənilir, yuyulur və iri tikələrə doğranılır. Duz, istiot və üzərinə abqora tökülüb saxlanılır. Ayrıca təmizlənməmiş kartof uzununa dörd yerə doğranılır. Pomidor soyulur və 6–8 yerə bölünür. Yağda balığın hər iki tərəfi qızardılır, hazır olana yaxın kub formasında doğranılmış soğan, sonra isə kartof, əzilmiş sarımsaq, cəfəri, pomidor, mayonez qarışdırılaraq balığa əlavə olunub kürədə 15–20 dəq. bişirilir. Süfrəyə verildəndə üstü limon və tərəvəzlərlə bəzədilir. Yanında göyərty, narşorab və ya murğturş qoyulur.

UMAC – 1) ələnmiş buğda ununa duzlu su çiləyib ovmaqla alınan xəmir dənəcikləri. Bu üsulla hazırlanıb ələkdən keçirilmiş U.-dan halva da çalırırlar. 2) Azərbaycanda geniş yayılmış xörək. Xırda doğranmış soğanı yağda qızardıb üstünə su tökür, su qaynayanda U.-ı əlavə edirlər, 10–12 dəqiqə qarışdıraraq bişirirlər ki, dənəcikləri bir-birinə yapışmasın. Duz, istiot və zəfəran vurub hazır vəziyyətə gətirirlər. Bəzən bölgələrdə U.-a çalınmış yumurta da əlavə olunur Süfrəyə verəndə üstünə quru nanə səpilir. Xalq arasında soyuqdəyməyə qarşı müalicə vasitəsi kimi istifadə edilir. Bax: həmçinin *Qara umac*.

UMAC AŞI – umacla hazırlanan xörək. Yağ-soğan qovrulur. Kənarda undan *umac* hazırlanır və yağ-soğanda qovrulur, üzərinə su tökülür. Turşu, duz, istiot, sarıkök, nano vurularaq bişirilir.

UMAC HALVASI – *umac* ilə hazırlanan *halva*. Umac dağ olmuş yağa tökülür, qovrulur. Sonra oddan tavanı kənara çəkib ona doşab, yaxud şirə (qəndab), zəfəran vurulur və arasıkəsilmədən qarışdırılır. Hazır halva boşqaba qoyulur. Halva yalnız şəkərlə deyil, bal ilə də bişirilir.



Umac halvası

UN – müxtəlif dənli bitkilərin üyüdülməsindən alınan yeyinti məhsulu. Un əsasən buğdadan, həmçinin çovdar, qarğıdalı, vələmir, darı, qarabaşaq, soya, noxud və s.-dən də istehsal edilir. Undan çörək, qənnadı, makaron məmulatları və s. hazırlanmasında istifadə edilir. Unun kimyəvi tərkibi və qidalılıq dəyəri dənin növündən, keyfiyyətindən, üyüdülmə üsulundan, çıxarından və s. asılıdır. Buğda ununun tərkibində orta hesabla 68–71% karbohidrat, 11%-ə qədər zülallar, vitaminlər və mineral duzlar var. Kəpəkli və 2-ci növ unda B₁, B₂, PP və E vitaminləri vardır. Əla növ unda vitamin demək olar ki, yoxdur. Unun keyfiyyəti onun rəngi, narınlığı, nəmliyi (14,5–15%-ə qədər), xəmirə yapışqanlıq xassəsi verən zülal maddəsinin (20–30%) və küllün miqdarı ilə müəyyən edilir. Unun tərkibindəki küllün miqdarı onun növ göstəricisidir. Əla növ unda 0,5%-dən, 1-ci növdə 0,75%-dən çox, 2-ci növdə isə 1,25%-dən çox kül olmamalıdır. Unun növü yüksəldikcə, onun fizioloji dəyəri azalır. Yüksək çeşidli un növləri tərkibindəki mikroelementlərin və vitaminlərin miqdarına görə daha yüksək olur. Belə undan hazırlanmış çörəklə daim qidalanan insanın orqanizmi zəifləyir, orqanizmin müqaviməti azalır. Belə undan yalnız qənnadı məmulatı hazırlamaqda istifadə etmək olar. Azərbaycan mətbəxində çörək, adətən 2-ci növ undan bişirilir. Belə çörək dadlı olmaqla bərabər, müxtəlif qida maddələri ilə zəngindir, orqanizmin günəş radiasiyasına, istiliyə və s. təbii təsirlərə qarşı müqavimətini artırır. Su dəyirmanında üyüdülmə un daha keyfiyyətli hesab edilir. Elektrik dəyirmanı böyük sürətlə işlədiyindən unu “yandırır”, qabaqcadan bir az “qovurur”. Buna görə də belə unun çörəyi tez xarab olur, ətəri az olur. Undan əriştə, xəngəl, xəşil (xoşil), horra kimi xörəklər, halva, quymaq kimi şirin xörəklər, paxlava, şəkərcörəyi və s., qənnadı məmulatı, müxtəlif çörək-bulka, makaron məmulatları hazırlanır.

UN MƏMULATLARI – unla hazırlanan çörək-bulka, qənnadı, makaron və s. məmulatları. Unlu məmulatların yüksək qidalılığı onların tərkibində karbohidratların daha çox olmasından irəli gəlir. Unlu qənnadı məmulatların tərkibində yağlar və zülallar çox olduğundan daha çox qidalılıq dəyərinə malikdir.

UNLU ŞƏRBƏT – şirin yağlı xəmindən hazırlanmış məmulat növü. Kərə yağı tavada əridilib 10–15 dəqiqə ərzində qaynadılır. Bundan əmələ gələn xılt yağdan ayrılır. Qaynar yağın içinə tədricən un tökülür və taxta kürək vasitəsilə qarışdırılır. Sonra həmin qazan od üzərinə qoyulub içindəki kütlə 40–50 dəqiqə arasıkəsilmədən qarışdırılaraq qovrulur. Lakin onun temperaturu 105–108°C-dən yuxarı qalxmamalıdır. Həmin emal nəticəsində kütlə tədricən tündləşir və açıq-boz rəng alır.

Qovrulmuş kütlə odun üstündən götürülüb içinə qənd pudrası vurulur və birmövlü konsistensiya alınca ciddi qarışdırılır.

Beləliklə, hazırlanmış kütlə 20 mm qalınlıqda bərabər lay təşkil etməklə içinə perqament salınmış qənnadı vərəqinə

yayılır. Sonra onun üstü enli bıçaq vasitəsilə hamarlanıb 1–1,5 soyuq yerə qoyulur. Soyumuş və bərkimiş kütlə 40x40 mm ölçüdə və 20 mm qalınlıqda kvadrat tikələrə doğranır.

URUB, ürub – bax: *Rub*.

URUBLU SIYIQ, rublu sıyıq – əsasən Qubada bişirilən sıyıq. Onu hazırlamaq üçün qazanda qaynadılan 1 litr suya təmizlənmiş düyü və duz tökülür. Düyü yarıbışmış halda olduqda kələm doğranılıb xörəyə əlavə edilir. Kələm bişdikdən sonra xörəyin üzərinə urub (rubun Quba zonasında işlənən adı) tökülüb süfrəyə verilir.

URVA – xəmiri kündələyərkən və ya yayarkən ələ yapışmaması üçün onun üstünə səpilən un. U.–dan qızartma, qovurma və s. kulinariya proseslərində, hazırlanan məmulatın qaba və ya ələ yapışmasının qarşısını almaq, məmulatın üst qatına gözəl rəng və dad vermək üçün də istifadə edilir. Balıq qızartması, tavakababı və s. də bişirilərkən urvadan istifadə edilir. Üyüdülmüş quru çörək, balıq unu və s.də U. kimi işlədilir.

USTA AŞPAZ – aşpazlığın ən yüksək dərəcəsini almış aşpaz. Aşpazlıq III dərəcədən başlayır. VI dərəcəyə qədər yüksəlir. Sonuncu peşəkarlıq dərəcəsi usta dərəcəsidir.

USTA QƏNNADIÇI – ən yüksək dərəcəli qənnadıçı.

UŞAQ ƏMİZDİRƏN QADININ YEMƏKLƏRİ – süd-əmərkörpəsi olan qadın tünd yeməklərdən (istiotlu, duzlu, turşulu, şokolad, spirtli içkilər) təcrid olunmalıdır. Həkim məsləhətlərinə uyğun pəhrizlərdən istifadə etməli, sağlam,

ekoloji təmiz, vitaminli, kalorili ərzaqlardan, xüsusən də meyvə-tərəvəzlərdən istifadə etməlidir.

Orqanizmə daxil olan qida maddələri və nutrientlər (zülallar, yağlar, karbohidratlar, makro və mikroelementlər, vitaminlər) ananın qidalanmasında vacib rol oynayır. Süd əmələ gətirən ərzaq məhsullarından qoz, fındıq, keşniş, (çox miqdarda olmamaq şərti ilə) uşaqda köp əmələ gətirməyən meyvələrlə, düyü, makaron, qatıq, kosmik, duzsuz pendirlərlə, ət və balıq məhsulları ilə, əsasən öz buğunda bişirilmiş ərzaq məhsulları ilə qidalanmalıdırlar. Ananın qida rasionu uşağa süd vasitəsilə güclü təsir göstərir.

UŞAQ YEMƏKLƏRİ – uşağın yaşına görə yeməklər qrupu. Südəmərk uşağın əsas yeməyi ana südüdür. Uşaq iki il mütləq ana südü almalıdır. Ana südü yoxsa, uşağa süd anası tutulmalıdır. 6 aydan, 1 ildən sonra ana öz ağız suyunda islatdığı bəzi yeməkləri uşağa verə bilər, axırncı 6 ayda uşağa sadə qidalarla bərabər ana südü də verilir. 2 yaşından sonra uşağın inkişafına, yaşına uyğun qidalar verilir. Cinsinə, yaşına, mühitinə, sağlamlıq durumuna və temperamentinə uyğun qida uşağa həkim diyetoloqun məsləhəti ilə verilməlidir.

UZUNBURUN BALIQ – mormyriiformes dəstəsindən balıq fəsiləsi. Uzunluğu 1,5 m-dək olur. Burnu boru kimi uzanmış və bəzən də aşağıya əyilmiş olur. Bu ona qrunzun dibindən onurğasızları tutmağa imkan verir. Bəzilərinin quyruğunun yanlarında signal verən elektrik orqanları olur. Vətəgə əhəmiyyəti var. Kulinariyada bu növ balıqdan gəniş istifadə olunur.

Üü

ÜÇAYAQ – bax: *Sacayaq*.

ÜÇQULAQ – üçkünc formada bişirilən Qəbələ paxlavası.

ÜRƏK – onurğalı heyvanlarda və insanda qan-damar sisteminin mərkəzi orqanı. Balıqlarda ürək iki kameralı (qulaqcıq və mədəcik) olur. Quşlarda və məməlilərdə isə ürək dörd kameralı olur.

ÜTMƏK – tükləri didilmiş quşların və baş-ayağın xörək hazırlamazdan qabaq od üzərində xırda tüklərinin yandırılması.

ÜVƏZ, quşarmudu (Sorbus) – gülçiçəklilər fəsiləsindən bitki. Meyvəsi yumru və ya ovalşəkillidir. Dünyada 50-dən çox, Azərbaycanda 11-dən çox növü məlumdur. Bax: *Quşarmudu*.

ÜYÜTMƏ – dənli bitkilərin müxtəlif dəyirmanlarda üyüdülməsi.

ÜZGƏC – su heyvanlarının və balıqların hərəkət orqanı. Ü. ayağın dəyişilmiş formasıdır və ya dəri qatlağından inkişaf edir. Balıqlarda Ü. tək və cüt olur. Cüt Ü.–ə döş və qarın Ü.–i aiddir. Adətən, döş Ü.–i öndə, qarın Ü.–i geridə yerləşir. Bəzi balıqlarda isə əksinədir.

ÜZLÜ – bir sıra yağlı ağartı məhsullarına (yağı üz hissəyə toplaşmış məhsullara) verilən ad. Məs.: üzlü süd, üzlü qatıq.

ÜZLÜ PENDİR – yağlı pendir.

ÜZSÜZ PENDİR – yağsız pendir. Borçalı bölgəsində süd xüsusi maşinlardan keçirilərək qaymaqdan ayrılaraq üzsüz pendir hazırlanır.

ÜZÜM – üzüm fəsiləsindən bitki cinsi. Aparılan elmi tədqiqatlarla üzümün vətəninin Kür vadisi, Xəzər dənizi, Qara dəniz və Aralıq dənizinin ətraf rayonları olduğu müəyyən edilmişdir. Azərbaycanda 250-dən çox yerli üzüm sortu aşkar edilmişdir. Azərbaycan seleksiyaçıları Şireyi, Ağ Aldərə, Ağ kişmiş, Ağ Xəlili, Ağ şanı, Bayanşirə, Qara Aldərə, Qara kişmiş, Qara şanı, Naxçıvanın qızıl üzümü, Qırmızı kişmiş, Mədrəsə, Şamaxı Mərəndəsi, Gəlinbarmağı, Rışbaba, Dəvəgözü, Sarıgilə, Təbrizi, Şirvanşahı və s. üzüm sortları yaratmışlar.

ÜZÜM CECƏSİ – üzümün emalı nəticəsində, ondan şirə, şorab və s. hazırlayarkən alınan müxtəlif tullantılar (saplağı, gilələrin qabığı və toxum). Ü.c.–də 37–39% qabıq, 30–32% xırdalanmış pulpa (2,5×3 mm ölçüdə), 28–29% tum, 1–1,2% saplaq və s. hissələr var. Üzüm sortlarının qabığında 5–7%-ə qədər aşılایıcı maddələr də vardır. Üzüm cecəsi 81% nəmliyə malikdir. Şirin üzüm sortlarında nəmlik 63–70%-ə çatır. Üzüm tumunun tərkibində 0,3–5,6%-ə qədər enotanın və 10–20% miqdarda üzüm yağı olduğu müəyyən olunub. Üzüm cecəsinin kimyəvi tərkibinin 3,69%-ini zülallar, 1,47%-ini yağlar, 13,45%-ini karbohidratlar, 6,91%-ini sellüloz və 3,61%-ni mineral maddələr təşkil edir.

ÜZÜM DOŞABI – üzümdən hazırlanan *doşab*. Doşab bişirmək üçün üzümün tam yetişmiş və nisbətən şirin sortlarından istifadə edilir. Bunun üçün üzüm şirəsi hazırlanan üsulla alınmış şirəyə bir qədər şirəxək (xüsusi ağ doşab torpağı) qatışdırıb (turşuların neytrallaşması üçün) çökdürmək məqsədilə 4–6 saat saxlayırlar. Alınmış şəffaf şirəni 4 qat tənizfdən və ya sıx parçadan tikilmiş torbadan süzmək lazımdır. Bu zaman çalışmaq lazımdır ki, qabın dibindəki çöküntü tənizfə keçməsin. Alınmış şirəni yastı emallı tasa, yaxud qalaylanmış mis tiyana töküüb qaynatmalı, arabir üzərində əmələ gələn köf yığılmalıdır. Şirənin həcmi 5–6 dəfə azaldıqda onun hazır olub-olmadığını yoxlayırlar. Doşab hazır olduqda nəlbəkiyə tökülən soyumuş damcılar yayılmır, yaxud çox gec yayılır. Hazır doşabı şüşə bankalara töküüb ağzını qapaqla kəp bağlamaq məsləhətdir. Üzüm doşabından halva bişirilir, xəşil, quymaq və. s. xörəklər yanında süfrəyə verilir və digər məqsədlərlə istifadə edilir.

ÜZÜM XOŞABI – bax: *Xoşab*.

ÜZÜM KİŞMİŞİ – bax: *Kişmiş*.

ÜZÜM MÖVÜCÜ – tumlu üzüm qurusu. Azərbaycan kulinariyasında mövücdən geniş istifadə olunur. Üzüm tumlu qurudulanda mövüc, tumsuz qurudulanda isə kişmiş adlanır. Ən yaxşı üzüm qurusu səbzə, şahani, ağ kişmiş, qara kişmiş və s.–dir. Üzümün növündən asılı olaraq, mövüc və kişmiş açıq-qəhvəyi, tünd qəhvəyi, qaramtıl rənglərdə olur.

ÜZÜM MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

ÜZÜM-PENDİR MƏZƏSİ – məzə növü. Bax: *Yemişpendir məzəsi*.

ÜZÜM PUÇU – üzüm cecəsinin başqa adı.

ÜZÜM SİRKƏSİ – üzümdən alınan *sirkə*. Saf və bərk üzüm gilələrindən kompot, mürəbbə, şirə və doşab hazırlandıqdan sonra qalan nazik, yumşaq və solmuş gilələr bankaya və ya ağzı nisbətən enli olan şüşə qaba yığılır. Qabı gün altında və ya 20–25°C istiliyi olan otaqda ağzı bir qədər açıq vəziyyətdə 40–45 gün saxlayıb üzümü qıçqırtmaqla sirkə alınır. Sirkə turşusu qıçqırma zamanı alınan etil spirtinin havanın oksigeni ilə oksidləşməsindən əmələ gəlir. Sirkəyə bir iki ədəd mismar, azacıq quru çörək salındıqda sirkənin yetişməsi sürətlənir. Ölvərişli şəraitdə sirkəni süzmədən uzun müddət saxlamaq mümkündür. Uzun müddət işlətmək, xörəyə tökmək və tərəvəzləri sirkəyə qoymaq üçün isə sirkəni süzüb bir burum qaynatmaq və köfini almaq lazımdır.

ÜZÜM ŞƏRABLARI – üzümdən hazırlanan şorablar. Üzüm şorablarının tərkibində şəkər, üzvi turşular, fenol birləşmələri, azotlu maddələr, fermentlər, 17-yə qədər amin turşusu, mineral maddə, o cümlədən kalium, natrium, kalsium, maqnezium, fosfor, dəmir və s. vardır. Şorablarda həcmə 8–20% etil spirti, 4–7 q/dm³ üzvi turşular, aldehidlər, efirlər və digər uçucu maddələr vardır. Şorabda tez həzmolunan üzvi maddələr, turşular, fosfor və azot birləşmələri, pektin, mineral maddələr, az miqdarda B qrupu

vitaminləri vardır. Şərabın boya və aşı maddələri P vitamini aktivliyinə malikdir. Bunlar əsasən katexinlər şəklində olur. Üzüm şərablarında 24 mikroelement var. Bunlardan manqan, dəmir, sink, kobalt, bor, brom, flor, yod, titan, rubidium, vanadium və s. şərabın bioloji dəyərliliyini artırır. Şərabların ümumi istehsal texnologiyası aşağıdakı ardıcılıqla gedir: Üzümün əzilməsi və cecəsindən ayrılması, üzüm şirəsinin özbaşına süzülməsi, üzüm cecəsinin preslənməsi, şirənin çökdürülməsi və soyudulması, üzüm şirəsinin qıcqırdılması, şərabın saxlanması və iş-

lənməsi, şərabın yenidən soyudulması və süzülməsi, şərabın emalı və saxlanması, şərabın yetişməsi və köhnəlməsi.

ÜZÜM ŞİRƏSİ – bax: *Şirə*.

ÜZÜM YARPAĞI – üzüm meyvəsinin yarpaqları. Təzə yığılmış cavan üzüm yarpaqlarının xoşagələn turşməzə dadı vardır. Tərkibində böyük miqdarda askorbin turşusu (40 mq%-dəkdir) olur. Azərbaycanın milli xörəyi olan yarpaq dolmasının hazırlanmasında istifadə edilir. Borşa və tərəvəz şorbalarına da əlavə etmək olar.

Vv

VAQON-RESTORAN – əsasən uzaq məsafəni qət edən dəmir yolu qatarlarında restoran kimi fəaliyyət göstərən vaqon. V.-r. zaldan, istehsal sahəsindən, yuyucu şöbə və bufetdən ibarət olur. Menyuda soyuq qəlyanaltılar, sulu və isti xörəklər, kompleks yeməklər, şirələr, mineral sular və meyvə suları olur. Bundan əlavə vaqon-restoranlarda sərnəşinlərə məhsulları çatdırmaq xidməti də fəaliyyət göstərir. **VANİL** (Vanilla) – sələb fəsiləsindən epifit bitki cinsi. Bəzi növlərinin meyvəsində aromatik maddələr (vanilin) var. Qənnadı sənayesində otirli əlavə kimi şokolad və müxtəlif konfetlərin, həmçinin likör və digər içkilərin hazırlanmasında istifadə olunur. Müxtəlif şirniyyatların (tort, peçenye, biskvit, krem və s.), xüsusilə ağartı tərkibli yeməklərin hazırlanmasında geniş tətbiq olunur. **VANİLİN** – aromatik birləşmə. Vanil iyli, rəngsiz kristal maddədir. Vanil bitkisinin meyvələrində qlükozid şəklində 1,5-3% V. var. V.-in şəkər tozu ilə qarışığı “vanilli şəkər” adlanır; yeyinti sənayesində geniş istifadə olunur. Un məmulatlarına, şirin xörəklərə, bəzi mürəbbələrə qatılır. **VAYXIR** – mineral su. Naxçıvan MR-nın Vayxır kəndi yaxınlığında çıxır. Kimyəvi tərkibinə görə iki qrupa ayrılır: xloridli, hidrokarbonatlı, natriumlu, kalsiumlu sular (minerallaşma dərəcəsi 7,4 q/l-dir) və hidrokarbonatlı, sulfatlı, natriumlu, kalsiumlu sular (minerallaşma dərəcəsi 4,5 q/l-dir). Həm müalicə, həm də süfrə suyu kimi işlədilir. V.-dan mədə-bağırsaq, qanazlığı xəstəliklərinin müalicəsində, maddələr mübadiləsi pozulduqda istifadə edilir. **VEGETARIAN** – ot yeməyən adam. V.-lar öz rasionlarından ot və balığı çıxarırlar. Bunlar ancaq göyərtilər, meyvə və südlü yeməklərlə qidalanan şəxslərdir. Süd məhsullarından istifadə edənlər *laktovegetarian* adlanırlar. Yumurtadan istifadə edənlər isə *ovo-laktovegetarian* adlanırlar. Ciddi, tələbkər V.-lar nə yumurta yeyir, nə də süd içirlər. V.-ların əksəriyyəti alkoqollu içkilər içməyin və siqaret çəkmənin əleyhinədir. **VƏL** – qədim kənd təsərrüfatı aləti. Taxıl döymək üçün istifadə olunurdu. V. daşdan və ağacdən hazırlanırdı. Azərbaycanda ən qədim daş V. B.e.ə. 2-ci minilliyin 1-ci yarısına aid Naxçıvan şəhəri yaxınlığındakı II Kültürə yaşayış məskəninə və Dağlıq Qarabağ ərazisindən tapılmışdır. Ağacdən hazırlanan V.-in alt hissəsinə cərgə ilə düzülmüş xırda daşlar bərkidilirdi.

VƏLƏMİR, yulaf (Avena) – taxıllar və qırtıckimilər fəsiləsinə aid birillik ot cinsi. Hündürlüyü 15-170 sm-ə çatır. Kökləri saçaqlı, yarpaqları xətvəri, çiçək qrupu süpürgədir. Sünbüllüyü 1-3 və çoxçiçəkli. dənə çiçək pulcuğuna bitişik olur. Vegetasiya dövrü 80-120 gündür. Ümumi 70 növü, Azərbaycanda isə 10 növünə rast gəlmək olar. V. dənində 4,5-8,0 mq/kq B₁ vitamini, 8-19,5% zülal, 21-55% nişasta, 7-24% sellüloz, 2,8-5,7% kül, 2-11% yağ, yarmasında isə 30% qlöbulin, 35% avesin (arolamin zülal qrupu), 6,8% albumin, arginin, triptofan, triozin və s. vardır. 1 kq V. dənə 3,07 kkal enerji verir. V.-dən yarma, un, kisel, qalet, qəhvə və b. məhsulların hazırlanmasında, həmçinin heyvandarlıqda istifadə edilir. **VƏRDƏNƏ**, tarla vərdənəsi – torpağın üst qatını hamarlamaq, bərkitmək, költəni əzib xırdalamaq və qay-sağı dağıtmaq üçün işlədilən k.t. aləti. V.-lər traktora qoşulan və asılan olur. V.-nin hamar silindri, halqalı, halqalı-mahmızlı, daşlı, yumru çıxıntılı və s. tipləri var. V.-dən taxıl döymək üçün istifadə edilir. V. daşının uzunluğu 60 sm, hündürlüyü isə 45-50 sm olub birbaşa qoşqu heyvanı ilə işlədilirdi. Xalq arasında xırman daşı, digir və s. kimi də məlum olmuşdur. **VƏZƏRİ**, acı tərə, qüdü mü, əkin bozalağı (Lepidium satioum) – xaççiçəklilər fəsiləsinin bozalaq cinsindən birillik bitki. V. il boyu becərilir. Tər halda yeyilir. Kəskin, acı-təhrə tamı var. Yarpağında mineral duzlar, A, C (50 mq%) vitamini, karotin (4 mq%), yod, dəmir və s. olur. Sidikqovucu xassəsi var; sinqaya qarşı işlədilir. **VİŞNƏ**, gilənar, albalı – bax: *Albalı*. **VİTAMİNLƏR** – orqanizmin normal fəaliyyəti və maddələr mübadiləsi üçün zəruri olan müxtəlif tərkibli üzvi maddələr. V. orqanizmin inkişaf etməsində, qida maddələrinin həzm olunmasında, insanın əmək qabiliyyətinin artmasında, müxtəlif yoluxucu xəstəliklərə qarşı davamlılığında çox böyük rol oynayır. V.-lə kifayət qədər təmin olunmayan orqanizm zəifləyir. V. çatışmamazlığı maddələr mübadiləsinin pozulmasına, avitaminoza, hipovitaminoza, bəzi V.-in həddindən artıq toplanması isə hipervitaminoza səbəb olur. Körpə uşaq və yeniyetmələrin, hamilə qadınların, uşaq əmizdirən qadınların, gərgin fiziki və əqli əməklə məşğul olan adamların V.-ə tələbatı daha çox olur. İnsan ona lazım olan V.-i əsasən qida vasitəsilə alır. Təzə ərzaq V.-lərlə daha zəngin olur. Ərzaq məhsullarının uzun müddət saxlanması, qurudulması, bişirilməsi V.-in dağılmasına səbəb olur. Bax: həmçinin *A vitamini*, *B vitaminləri*, *C vitamini*.

Yy

YAĞ – bax: *Kərə yağı, Bitki yağları.*

YAĞ YAXMASI – çörəyin üzərinə yumşaldılmış yağ çəkməklə hazırlanan yaxma.

YAĞLI BİTKİLƏR – bax: *Bitki yağları.*

YAĞLI XƏMİR – tərkibinə yağ qatılmış xəmir. Un, yağ, şəkər və süddən hazırlanan xəmir.

YAĞLI TƏRƏ – bax: *Tərə.*

YAĞSIZ XƏMİR – Tərkibində yağ olmayan xəmir.

YAXMA – çörəyin üzərinə şor, yağ, yağ-pendir, mürəbbə və ya cem çəkilərək hazırlanan qəlyanaltı.

YAXMAC – bax: *Yaxma.*

YAL – it üçün hazırlanan yemək.

YALANÇI DOLMA, kor dolma – ətətsiz bişən dolma. İspanaq, soğan, keşniş, şüyüd doğranılır. Qoyun quyuğu, düyü, duz, istiot qatılaraq qarışdırılır və yarpağa bükülərək bişirilir.

YAPMA ƏT – təndirə yapılıb bişirilən ət. Mal, qoyun və yaxud keçi ətinin sümüksüz böyük tikələri duzlanıb, istiot vurulduqdan sonra sarımsaq, turş alma, nar, alça (sirkə də istifadə etmək olar), baş soğan əlavə edilir və 2,5 saat saxlanılır. Sonra ət təndirin qızmış divarlarına yapışdırılıb sacda möhkəm bağlanır və 2 saat ərzində bişirilir. Süfrəyə pomidor və göyərtili ilə verilir.

YARMA – dənli və paxlalı bitkilərin, qarabaşağın emalı nəticəsində alınan ərzaq məhsulu. Y. kənar qarışıqlardan, orqanizm tərəfindən mənimsənilməyən və pis mənimsənilən hissələrdən, çiçək qışasından, meyvə qıafından, aleyron təbəqəsindən və rüşeymdən azad edilmiş xırdalanmış, əzilmiş dəndən ibarətdir. Y. hazırlanarkən kirkirədə, həvəngdə və s.-də dənli bitkilərin dənlərinin yalnız quruluşu dağıdılır, xırdalanır, yarıdır (yarma sözü də buradandır). Y.-dan müxtəlif xörəklər (yarma aşı, şorba və s.) hazırlanır.

Y. yüksək qidalılıq dəyərində malik olan, orqanizmdə yaxşı mənimsənilən kalorili məhsuldur. Y. uşaqların və bir çox xəstələrin qidası üçün əvəzedilməz yeyinti məhsulu hesab edilir. Yarmaların tərkibində asan mənimsənilən karbohidratlar, bitki zülalları, müxtəlif vitaminlər və mineral maddələr (kalium, kalsium, dəmir, fosfor, maqnezium) vardır. Yarmalardan kulinariyada, uşaq və pəhriz qida məhsulları, həmçinin yeyinti konsentratları və müxtəlif konservlərin hazırlanmasında geniş istifadə olunur. Yarmalar növlərə (məs.: buğda, arpa, qarğıdalı, qarabaşaq və s.), tiplərə (məs.: düyü) və bəziləri əmtəə sortlarına (məs.: düyü, darı) və s. ayrılırlar. Müxtəlif Y. növləri biri digərindən xarici əlamətlərinə (formasına, ölçüsünə, rənginə), toxumlarının quruluşuna, nişasta dənələrinin formasına və ölçüsünə, biokimyəvi xassələrinə, tərkibində olan zülalların, karbohidratların (xüsusilə nişastanın), yağların, mineral maddələrin, vitaminlərin miqdarına görə fərqlənir.

YARMA AŞI – xörək növü. Buğda yarması arıtlanıb yuyulur və yarımhazır vəziyyətə çatınca qaynar duzlu suda bişirilir.

rilir (su yarmasının üzərindən 2-3 barmaq yuxarı olmalıdır). Sonra bunun içinə yuyulmuş düyü tökülüb hamısı birlikdə hazır olunca bişirilir (düyüsüz də bişirilə bilər). Xörəyin suyu çəkildikdə, ona yağ vurulur və dəmə qoyulur. Quru kütüm buğda bişirilib dərisindən və sümüklərindən təmizlənir. Süfrəyə verilən zaman Y. boşqaba çəkilir, üstünə yağ tökülür.

YARMA XAŞILI – əsasən Gəncə-Qazax və Borçalı bölgəsində hazırlanan xörək. Kirkirədə (əl dəyirmanı) çəkilmiş buğda yarmasından xaşıl bişirilir. Süfrəyə sarımsaqlı qatıqla verilir.

YARPAQ – kulinariyada dolma bişirilməsində istifadə olunan yarpaqlar; məs., üzüm, tut, fıstıq (pip), heyva, lilpar, əvəlik, moruq və s. bitkilərin yarpaqları.

YARPAQ DOLMASI – bax: *Dolma.*

YARPAQ XƏNGƏLİ – bax: *Xəngəl.*

YARPIZ (menthe. j) – bitki növü. Dünya florasında 25, Azərbaycanda 5 növü vardır: su Y.-ı, uzunyarpaq Y., istiot Y.-ı, dəymiyarpaq Y., pulqar Y.-ı. Y.-ın yabanı növlərinə “yarpız nanəsi” də deyilir. Uzunyarpaq Y. özünəməxsus xoş ətirə, ətirli efir yağına malik bitkidir. Çiçək və yarpaqlarının tərkibində 1,43-3,33%-ə qədər efir yağı vardır. Efir yağından ətriyyat-kosmetika sənayesində istifadə edilir. Ədvə kimi müxtəlif konserv məhsullarına, xörəklərə, qənnadı məmulatlarına qatqı kimi əlavə olunur. Xalq təbabətində Y. dəmləməsi müalicə məqsədilə işlədilir.

YARPIZ DOVĞASI – göyertisinə nanənin əvəzinə yarpız vurulan dovğa.

YARPIZ QUTABI – yarpızla bişirilən göyərtili qutabı. Yarpız xırda doğranır, qatıq, duz, istiot qatılaraq qarışdırılıb qutab içliyi hazırlanır. Una su və duz qatılaraq xəmir yoğrulur. Kündələrə bölünür, yayılır, hazırlanmış içlik qoyulur və qutab formasında (yarımdairə) bükülərək sacda bişirilir.



Yarpız qutabı

YAS YEMƏKLƏRİ – hüsr mərasimlərində süfrəyə verilən yeməklər. Aş, dolma, bozbaş, dovğa, yağ, pendir, göy-göyərtili, meyvə-tərəvəz, halva, şorqoğal, limonlu çay verilir.

YAŞIL LOBYA, göy lobyə – amin turşular ilə zəngin olan zülalların miqdarının çox (22%) olması ilə fərqlənir. Kalium (110 mq faiz), kalsium (150 mq faiz), Mg (130 mq faiz), F (541 mq faiz) və Fe (12 mq faiz) çox zəngindir. 100 q məhlulun enerji dəyəri 930 kkal-dir. Yaşıl lobyadan lobyə çıxartması, öz buğunda bişmiş lobyalı qovurma, şorba, bəzi salatların hazırlanmasında istifadə olunur.

YAYQI – 1. Bax *Oxlov*. 2. Üzərində yuxayayılan ləvazimat (dayaq).

YAYMA – 1) Südlə düyüdən bişirilən xörək. Yayma hazırlamaq üçün südə bir qədər su qatılır, sonra ona düyü tökülür, bir qədər bişdikdən sonra isə şəkər və duz vurulur. Hazır olmasına bir neçə dəqiqə qalmış xörəyə zəfəran şirəsi əlavə edilib qarışdırılır. Süfrəyə verilən zaman üstünə yağ tökülür. Bax: həmçinin *Südlü sıyıq*.

2) Acıtmasız xəmindən bişirilən nazik çörək. Bax: həmçinin *Yuxa*.

YAY YEMƏKLƏRİ – əsasən tərəvəzlərdən və süd məhsullarından hazırlanan yeməklər. Pomidor çıxartması, dovğa, ayran, yaşıl lobyadan hazırlanan yeməklər, əcəbsəndəl, müxtəlif tərəvəzli salatlar, badımcan küküsü və s. Y.y.-dir.

YAZ YEMƏKLƏRİ – balıqdan, toyuqdan, tərəvəzlərdən və əsasən göyertidən hazırlanmış xörəklər. Bax: *Mövsümi yeməklər*.

YEDDİLÖYÜN – bax: *Hədik*.

YEL DƏYİRMANI – küləklə (yel ilə) işləyən dəyirman. Keçmişdə dən su və yel dəyirmanında üyüdüldü.

YELPƏNƏK – xiyar növü. Xiyara nisbətən iri, açıq rəngli və tumlarının iri olması ilə fərqlənir.

YEM, becərilən yem bitkiləri – kənd təsərrüfatı heyvanlarının yemlənməsi üçün becərilən birillik, ikiillik və çoxillik bitkilər. Y.-ə yem otları, meyvə, kök, köküymorusu, yem bostan bitkiləri, siloslu və dənli bitkilər aiddir. Birillik və çoxillik yem otları, şalgam, yemlik yerlək, yem çuğunduru, turneps, kartof (yemlik sortları), yerarmudu, yemlik qarpız, qarğıdalı, günəbaxan, yem kələmi və s. becərilir. Yaşıl yem üçün dənli-paxlalı (noxud, soya, mərəci) və dənli (çovdar, vələmir, arpa, darı) bitkilər, dənli yemlər almaq üçün çölləndirici, at paxlası, noxud, vələmir, arpa, qarğıdalı, darı, kalış və s. bitkilərdən istifadə olunur.

YEMƏK – insanın qidalanması üçün ərzaq məhsullarından istifadə edilməklə hazırlanan xörəklər, qəlyanaltılar, göyərtilər, salatlar və s. yeyilməsi mümkün olan ərzaqlar.

YEMƏKXANA – ictimai iaşə müəssisəsi. İnsanların yemək yedikləri yer.

YEMİŞ – bax: *Qovun*.

YEMİŞ-PENDİR MƏZƏSİ – məzə növü. Yemiş dilimlərə bölünür. Pendir lavaşa, yuxaya və yaxud təndir çörəyinə bükülür. Süfrəyə qəlyanaltı kimi verilir. Yemişlə pendiri lavaşsız, yuxasız və çörəksiz qırmızı turş şorabla da vermək olar. Bu üsulla qarpız və üzüm məzəsi də hazırlanır. Lakin süfrəyə yemiş əvəzinə qarpız və ya üzüm verilir.

YEMİŞAN, yemişan – gülçiçəklilər fəsiləsindən kol, nadir halda alçaqboylu ağac cinsi. Lətli meyvələri olur.

Yabanı halda 200-dən çox növü məlumdur. Azərbaycanda 9-dan artıq növü yayılmışdır. Bəzi növlərinin meyvələri yeyilir. Meyvələrinin tərkibində saponinlər, flavonoidlər, vitaminlər, üzvi turşular, şəkərlər və s. vardır. Qurudulmuş çiçəklərindən və meyvələrindən çay kimi dəmləyib, ürək ağrıları zamanı və qan təzyiqi yüksək olanda içirlər. Meyvələrindən yeyinti sənayesində də istifadə edilir. Qədim vaxtlardan Y. meyvələrindən mürəbbə, xoşab hazırlanır.

YEMLİK – mürəkkəbçiçəklilər fəsiləsindən bitki cinsi. İki və ya çoxillik süd şirəli otlardır. Dünyada 150-dən artıq, Azərbaycanda 20 növü var. Adətən, çəmənlilik və meşə kənarında bitir. Çəmənlilik Y.-i və Şərq Y.-i daha çox yayılmışdır. Bəzi növlərinin, xüsusilə Adi Y. və Keçi Y.-nin cavan gövdələri, kök və yarpaqları tər halda yeyilir. Bir çox növü yem və balverən bitkidir.

YENİ UNIVERSAL İNFORMATİK QIDA NƏZƏRİYYƏSİ – qidanın universal informasiya daşıyıcısı olması nəzəriyyəsi. Nəzəriyyəni Azərbaycan alimi T.İ.Əmiraslanov irəli sürmüşdür. Bu nəzəriyyə onun namizədlik dissertasiyasının əsasını təşkil edir. Artıq bir sıra dərslərlə daxil edilmiş, bir çox elm sahələrində (texnologiya, tibb, fiziologiya, etnografiya, teologiya və s.) istifadə edilən bu nəzəriyyə ilk dəfə 1996-cı ildə Qüdsdə Ümumdünya Kulinariya Konqresində açıqlanmış, bundan sonra xaricdə və respublikada elmi mətbuatda dərc edilmişdir. Bu nəzəriyyə qida elminə “informant” anlayışını da daxil etmişdir. Klassik molekulyar qida nəzəriyyəsinə görə (akademik A.A.Pokrovski), “Qidalanma insan orqanizmində qidanın enerjiyə və insan bədəninin strukturuna çevrilməsi, orqanizmin əsas həyat fəaliyyəti haqqında elmdir”.

İnsanın qidalanması onun bioloji fərd kimi saxlanması üçün əsas amildir. Ona görə də qidanın tapılması, yetişdirilməsi, saxlanması, emalı, qəbulu, həzm edilməsi və mənimsənilməsi ilə bağlı olan problemlər insan üçün həmişə maraqlı olmuşdur. Qida qəbulu və həzm proseslərinin öyrənilməsi həm də qidadan düzgün istifadə edilməsinə gətirib çıxara bilərdi.

Qida həzminin iki yeri – xarici və daxili həzm mərhələlərinə bölünməsi yalnız insanlara məxsus olan prosesdir. İnsan qidanın əvvəlcə (bir çox hallarda) bədən xaricində həzmini təşkil edir, qidaları xırdalayır, onu yumşaldır, fermentləşdirir, istilik vasitəsilə bişirib tərkib hissələrinə parçalayır və s. Artıq bir çox cəhətdən həzm prosesini keçmiş qida orqanizmə daxil olur. Lakin orqanizmə hansı qidaları, nə qədər, nə vaxt, niyə tələb edilir? Bu suallar bu gün də insanları düşündürür. İndiyə qədər əsasən 3 qida nəzəriyyəsi istifadə edilib. Bunlardan birincisi – qədim və orta əsrlərdə istifadə edilən “qida-qan” nəzəriyyəsidir. “Qida-qan” nəzəriyyəsinə görə, qəbul edilmiş yemək mədə-bağırsaq sisteminə qıcqırmaya məruz qalıb, qana çevrilir və həmin qan qaraciyərdə təmizlənib bədənə başqa orqanlarına verilir. Bu nöqtəyi nəzərdən qan özü təmizlənmiş qidadır. Buna görə də bəzi xalqlarda heyvanın təzə qanının (bəzən diri heyvanın) içilməsi, təzə kəsilmiş heyvanın qanından bişirilən yeməklər, qan qovurması,

qan kolbasaları və s. daha təmiz yeməklər sayılırdı. Bu nəzəriyyəyə görə qanın tərkibinin dəyişməsi bədəndəki dəyişikliklərə səbəb olur. Qəbul edilən qidanın tərkibi qanın tərkibinə nə qədər yaxın olarsa, qida o qədər qiymətlidir. Qanalma və s. müalicə vasitələri də buna əsaslanırdı. Bu nəzəriyyənin ən böyük nailiyyətləri qan-damar sisteminin daha dərin tədqiqatlarına, qanın tərkibinin öyrənilməsinə istiqamət verməsi oldu. Qida nəzəriyyəsinin inkişafında isə qan cərəyanlarının qidalanmada rolunun dərin-dən öyrənilməsinə gətirib çıxardı.

İkinci nəzəriyyə – Molekulyar qida nəzəriyyəsi XIX əsrdə formalaşmağa başlamışdır və 2 hissəyə ayrılır. Birinci molekulyar qida nəzəriyyəsi balanslaşdırılmış qida nəzəriyyəsidir. Bu nəzəriyyə demək olar ki, ilk molekulyar fiziki-kimyəvi qida nəzəriyyəsi idi. Balanslaşdırılmış qida nəzəriyyəsi qidaya orqanizmin molekulyar tərkibinin daimi saxlayan vasitə kimi baxır. Əsas anlayışlardan biri odur ki, bədənin plastik maddələrə və enerjiyə ehtiyacı yalnız qəbul edilən qida ilə ödənilir. Balanslaşdırılmış qida nəzəriyyəsi orqanizmə nə qədər nütrientlər (bədən tərəfindən həzm edilən qida maddələri – zülallar, yağlar, vitaminlər və s.) lazım olduğunu müəyyənləşdirir. Bədənin fizioloji tələbatına, sərf edilən fiziki gücə, mühitə (istiyyət, soyuğa və i.a.) və s. şəraitə uyğun olaraq bu və ya digər əsas qida maddələrinin (nütrientlərin) orqanizmə nə qədər lazım olduğunu müəyyənləşdirməyə imkan verir. Bu nəzəriyyə özündən əvvəlki “qida-qan” nəzəriyyəsinə bəzi müsbət cəhətləri gətirdi və qanın özünə də artıq qida kimi deyil, həzm edilmiş hazır qida tərkibi kimi yanaşılması qidanın tərkibinin 2 yerə bölünməsinə gətirdi: lazımlı qida maddələri (nütrientlər) və lazımsız qida maddələri (“kobud toxumalar”, “ballast maddələr” və ya “həzmedilməyən karbohidratlar”). Qida maddələrinin belə bölgüsü saflaşdırılmış, yeni ifrat təmizlənmiş qida maddələrinin (saflaşdırılmış şəkər, yağ, un və s.) istehsalına təkan verdi. Bu nəzəriyyəyə görə, ideal şəkildə qidanın həzm prosesi tamamilə orqanizmdən kənarda aparılmalı, orqanizmə artıq monomer səviyyəsinə qədər tam təmizlənmiş qida daxil olmalıdır ki, orqanizm həzm etməklə deyil, yalnız həmin qidaları sormaqla məşğul olsun. Kosmonavtlar üçün qida həblərinin hazırlanması, gələcəkdə mədənin və başqa həzm sistemlərinin lazım olmayacağı haqda fikirlər yürüdüldü. Bu nəzəriyyə bu günə qədər də təhsil ocaqlarında geniş tədris olunur.

Lakin XX əsrdə məlum oldu ki, qidanın həzminə toxumaların, “ballast maddələri” adlanan maddələrin böyük rolu var. Bağırsaq mikroflorasının rolu aydınlaşdırıldı. Məlum oldu ki, kobud toxumaların iştirakı olmadan bəzi vitaminlərin sintezi orqanizmdə mümkün deyil, pektin maddələri və kobud toxumalar orqanizmdən bəzi zəhərləri, radionüklidləri xaric edir və s. Qida elminin inkişafında müsbət rol oynamasına baxmayaraq, balanslaşdırılmış qida nəzəriyyəsi bu gün də saflaşdırılmış qida istehsalı ilə məşğul olan qida sənayesi yaratmaqla əhəlinin sağlamlığına zərər verməkdədir. Göstərilən çatışmazlıqlar və yeni tədqiqatlar

ikinci molekulyar – adekvat qida nəzəriyyəsinin yaratdı. Bu nəzəriyyəyə görə, lazımsız qida maddələri yoxdur. Məsələn, almanın qabığı da orqanizmə lazımdır. Qeyd edək ki, adekvat qida nəzəriyyəsi yaranmazdan çox – çox əvvəl müsəlmanlar da meyvəni qabıqsız yeməyi günah hesab edirdi. Xalq mətbəximizdə qəbul edilmiş qaydalara görə, bizim isti vaxtlarda daha çox işlətdiyimiz meyvə, tərəvəz, göyərtilərdə ballast maddələrin miqdarı daha yüksəkdir. Xörəyin göyərti ilə birgə yeyilməsi, kükü kimi xörəklərimiz yeni qida nəzəriyyələri ilə tam səsleşir. Azərbaycanın uzunömürlülər ölkəsi olmasının bir səbəbi də xalqımızın dərin qida bilgilərinə malik olmasından irəli gəlir. Bu yeni mütərəqqi nəzəriyyəyə görə, qida həzmi sistemi yalnız bədəndən xaricdə və mədə-bağırsaq sisteminə həzmdən ibarət deyil, həzm prosesinə orqanizmə dair simbiozda olan bakteriyalar da daxildir. Yəni qida insan bədənində “orqanizm-bakteriyalar” sisteminə həzm edilir. Orqanizm tərəfindən sorulan monomer maddələr (nütrientlər) yalnız qida ilə daxil olmur, həm də orqanizmdə ballast maddələrinin iştirakı və bakteriyalar tərəfindən sintez edilir, “lazımsız” “ballast” qida maddələri də nütrientlərlə bərabər əsas qida maddələrindən hesab edilir. Yeni adekvat qida nəzəriyyəsinə artıq qida həzmi sisteminəki bakteriyalar mənfi faktor kimi qəbul edilmir [əvvəllər hətta rus biologu, Nobel mükafatı laureatı İ.İ.Meçnikov (1845-1916) da daxil olmaqla alimlər bu bakteriyaların fəaliyyətini dayandırmağa, süstləşdirməyə çalışırdılar], əksinə, orqanizmə özlüyündə insan-bakteriya simbiozu və ya başqa sözlə desək, bu iki sistemdən ibarət superiorqanizm kimi baxılır.

Əlbəttə, balanslaşdırılmış qida nəzəriyyəsi ilə müqayisədə adekvat qida nəzəriyyəsinə ən mütərəqqi nəzəriyyə kimi baxmaq olar. Bu nəzəriyyə özündən əvvəlki “qida-qan” və “balanslaşdırılmış qida” nəzəriyyələrinin müsbət cəhətlərini özündə birləşdirməklə qidanın orqanizmdə hərəkətini, həzmini, istifadəsini və s. öyrənilməsinə yeni səviyyəyə qaldırır, təbii qidalanmanın mahiyyətlərini başa düşməyə kömək etdi. Çox təəssüf ki, tədris sistemimizdə mütəxəssislər üçün adekvat qida nəzəriyyəsi çox zəif tədris edilir. Əvəzində daha çox köhnə balanslaşdırılmış qida nəzəriyyəsi tədris olunmaqdadır. Bunun əsas səbəblərindən biri indiki qida sənayesinin avadanlıqlarının və istehsalının balanslı qida nəzəriyyəsi əsasında qurulması və artıq formalaşmış qida sənayesinin dəyişdirilməsinin çox böyük məsrəflər tələb etməsidir.

Qeyd edək ki, axırıncı iki qida nəzəriyyəsinin inkişafı “boşluqda” həzm nəzəriyyəsinə əsaslanırdı. Yeni həzm prosesinin ali canlılarda, o cümlədən də insanda yalnız həzm boşluğunda (mədə-bağırsaq boşluğunda) getdiyi güman edilirdi. Bu boşluqda qida xırda hissələrə-monomerlərə parçalanır, orqanizmə sorulur və qalıq xaric edilir. Çoxdan məlum olan hüceyrə həzmi – fəositoz çox sadə, ibtidai və bir də çoxhüceyrəli primitiv canlılara aid edilir, mürəkkəb orqanizmlərdə isə həzm prosesinin yalnız boşluqda getdiyi fikri təsdiqlənirdi. Çox da dərinə getməyərək demək olar ki, sonradan ortaya çıxan bir sıra suallara bu həzm nəzəriyyəsi

yəsi cavab verə bilmirdi. Məsələn, bağırsaq şirəsindəki fermentlərin hesabına kiçik karbohidrat molekullarının parçalanması üçün 10 günə yaxın vaxt tələb edildiyi halda, həmin prosesə orqanizm 2-4 saat vaxt sərf edir. Bu və ya digər suallar orqanizmdə başqa həzm mexanizminin olduğunu göstərirdi. Nəhayət, bir sıra tədqiqatlar göstərdi ki, insanda qida həzmi mexanizminə və ya səviyyəsinə “boşluqda” həzmdən başqa hüceyrədaxili və membran həzmi sistemləri də daxildir və həzm prosesləri hər üç həzm mexanizmlərinin kompleks fəaliyyətinin nəticəsidir.

Özünün mütərəqqiliyinə baxmayaraq, adekvat qida nəzəriyyəsi bir çox suallara cavab verə bilmir. Bu suallardan bir neçəsini nəzərdən keçirək.

1. Məlumdur ki, orqanizminin 80%-i sudan ibarətdir. Obrazlı desək, biz çox qatılaşdırılmış maye şəklindəyik, hətta belə qərar da vermək olar ki, “həyat suyun hərəkətinin, yayılmasının və saxlanılmasının bir formasıdır”. Bəs orqanizm üçün suyun haradan, bulaqdan, şirədən və ya başqa mənbədən alınmasının fərqi varmı? Tədqiqatlar göstərir ki, var. Soyuducudan götürülmüş və sudaşından keçərək soyumuş eyni temperaturu su orqanizmə müxtəlif təsir göstərir. Enerji ilə doydurulmuş, maqnitləşdirilmiş su xarab olmur və öz xüsusiyyətlərini dəyişmir.

Orta əsr həkimi Sultan Əli Həbib Xorasanlı “Dəstur-ul-iloc”da məsləhət görür ki, “Pis suyu yaxşılaşdırmaq olar. Ən sadə üsul suyu təmiz torpaqla, ələlxüsüs öz yaşadığın yerin torpağı ilə, öz şəhərinin torpağı ilə qarışdırmaq, durulandan sonra içməkdir.” Niyə suyu sağlamaqla qarışdırmaq lazımdır?

2. Mövcud qida nəzəriyyələrinə görə, enerji orqanizmə yalnız qida ilə daxil olur və orqanizmdə kimyəvi yanma zamanı 1 q zülal və karbohidrat təqribən 4 kkal, 1 qr. yağ 9 kkal enerji verir. Deməli, orqanizmə daxil olan zülal, karbohidrat və yağın miqdarını hesablayıb müvafiq enerjinin miqdarına vurmaqla, cəmi bədəndə daxil olan enerjini hesablamaq olar.

İlk şübhə: tibb qidanın hidrodinamik təsiri məlumdur. Çox yeməkdən sonra, xüsusən də zəif orqanizm yatmaq istəyir. Buna görə də bir çox xalqlarda yeməkdən sonra yatmaq adəti var. Məsələ ondadır ki, qidanın həzmi üçün o qədər enerji tələb olunur ki, orqanizmi həm ayıq saxlamaq, həm də həzm prosesi ilə məşğul olmağa orqanizmin gücü çatmır. Müasir tibb elmi hesablayıb ki, zülalların həzmi üçün zülalla daxil olan enerjinin 30-40%, yağlara 7-14%, karbohidratlara 4-7%, ciy tərəvəzin həzminə 60% sərf edilir. Bəs başqa maddələrin, məsələn adicə suyun sorulmasına nə qədər enerji sərf edilir?

İkinci şübhə: belə hesab edək ki, insan 100 q süd içdi və bu süd 59 kkal enerji aldı (tərkibindəki zülalların, karbohidratların və yağın miqdarına uyğun olaraq). Amma insanlardan biri südü qaynar içdi, başqası isə südü soyuq və ya dondurmanın tərkibində qəbul etdi, əlbəttə, daxil olan enerjinin miqdarı müxtəlif oldu.

Üçüncü şübhə: qidanın hansı şəkildə, ciy, bütöv və ya xırdalanmış, bişmiş şəkildə qəbul edildiyi hesaba alınmır. Axı orqanizm üçün alma və ya alma əzməsi, bütöv ət parçası və ya qiymə, ciy və ya bişmiş ərzaq qəbulu arasında fərq var və aydındır ki, həmin qidanın cəynənməsinə, həzminə və sorulmasına sərf edilən enerji miqdarı müxtəlif, qəbul edilən ərzağın tərkibindəki zülal, karbohidrat və yağın miqdarı və ya daxil olan enerji əsasən eyni miqdarda olacaq.

Əlbəttə, göstərdiyimiz hər üç şübhəni aradan qaldırmaq və hesabatı düzgün aparmaq üçün enerji hesabatı düsturuna yeni əmsallar artırmaq mümkün və lazımdır. Amma elə bu şübhə də göstərir ki, bədəndə daxil olan enerjinin miqdarı yalnız yağ, zülal, karbohidratın miqdarından asılı deyil və tərkibində bu maddələr olmayan bir bardaq qaynar su da insan üçün enerji mənbəyi ola bilər. Bunu dördüncü şübhə daha yaxşı izah edir. Demək olar ki, bütün tibb kitabları: qədim Tibet tibb kitabı “Cud-şi”, Məhəmməd Yusif Şirvaninin “Tibbnaməsi”, İbn Sina və başqaları isti havada yeməyi və cinsi əlaqəni azaltmağı məsləhət görürlər. Məsələn, “Dəstur-ul-iloc” məsləhət görür. “Yay mövsümündə fiziki yükləri, işləri minimuma endirmək, qidaları azaltmaq və qadınınızla az yaxınlıq etmək lazımdır”. Belə olan tərzdə bizim enerji daxili haqqındakı fikirlərimizdə paradoks əmələ gəlir.

Bizə bir tərəfdən fiziki yükləri azaltmaq və qadınla az yaxınlıq etmək, yəni enerji ehtiyatını saxlamaq məsləhət görülür ki, bu da yaqın ətraf mühitə orqanizmin müqavimətini gücləndirmək nəminə edilir. Belə olduğu halda yaqın ki, orqanizmin enerji ehtiyatını qida ilə artırmaq lazımdır. Amma elə buradaca, digər tərəfdən, yeməyin miqdarını azaltmaq tələb edilir. Bundan başqa, bütün mənbələr isti havada əsasən bitki məşəli qida qəbul etməyi məsləhət görür ki, bunun da həzminə qida ilə daxil olan enerjinin 60%-i sərf edilir, üstəlik yay vaxtları daha çox su içildiyindən enerjinin çox hissəsi suyun orqanizm temperaturuna qədər qızdırılmasına sərf edilir. Sanki anlaşılmazlıq əmələ gəlir. Bir tərəfdən enerjinin sərf edilməsi, digər tərəfdən isə enerjini almaq qadağan edilir. Bəlkə enerji almağın başqa kanalları da var və qida yalnız enerji daşıyıcısı deyil, nə isə başqa bir şeydir və ya əlavə olaraq daha başqa bir şeydir?

Bu şübhələri bəzi xalq və qrupların həyatı da təsdiq edir. Məsələn, həmişə çox kasad qidalanmaya baxmayaraq, “xunza” (Kəşmir yaxınlığında yaşayan) və “vilkabamba” (Ekvador) xalqları daimi çox böyük enerji sərf edirlər. Müqəddəslərin, yoqların qidalanması və s. də başqa qaydaların mövcudluğundan xəbər verir. Məsələn, Morton Uolker yazır ki, Vilkabambanın yeməyinin tədqiqatı göstərdi ki, “onlar yeməkdən gündə 1200 kkal enerji alır”. Qeyd edək ki, bu xalq çox aktiv kənd təsərrüfatı ilə, əsasən, əl əməyi ilə məşğuldur. Hətta rahatlıq vəziyyətində belə istisna sutkada 1700 kkal enerji tələb olunur. İncildən gələn “çörəyinizi, sifətiniz tərkibində yeyəcəksiniz”, yəni yeməyi əziyyətlə böyük enerji sərfi ilə yeyəcəksiniz və

İsa peyğəmbərin “yalnız tək çörəklə yaşamayacaq insan” deməsi, əgər “çörək” sözünü, ümumiyyətlə, “yemək”, “qida” kontekstində qəbul etsək, “yalnız tək yeməklə deyil”sə, bəs onda daha nəylə?

Əvvəllər düşünülürdü ki, canlı orqanizmlərin universal enerji “valyutası” – ATF (adenazintrifosfor turşusu) orqanizmdə yalnız iki proses – fosforlaşdırın oksidləşmə (окислительного фосфорилирования) və qlikoliz prosesləri nəticəsində əmələ gəlir. Amma Nobel mükafatı laureatı, ingilis alimi M.Mitçellin pioner, öncül işləri və onun müddəalarının SSRİ EA-nın akademiki V.P.Skulaveçin işlərində inkişafından aydın oldu ki, ATF-makroenergetik molekullarının əmələ gəlməsində canlı hüceyrələrin membranları arasındakı bioelektrik potensiallarının böyük rolu var. Buna görə də indi artıq elektrik enerjisinin orqanizmin bioenergetikasında istifadəsindən inamla danışmaq olar. Bu işə gələcəkdə canlı sistemlərə enerji ötürülməsinin qida ilə bərabər, yeni imkanlarını açır. Əgər bu imkanlar orqanizmdə varsa, bu elə-belə yaranmayıb və yəqin ki, bu imkandan orqanizm bu və ya digər dərəcədə istifadə edir. Ehtimal ki, cənnətdən qovulana qədər Adəm və Həvva doğurdan da çörəyi sifətlərindən tər axa-axa yemirdilər, yeni ola bilsin ki, qidadan enerji almaq üçün enerji sərf etməyə ehtiyac yox idi.

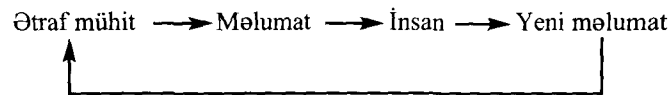
Qoyulmuş suallardan başqa adekvat qida nəzəriyyəsi bir çox digər suallara da cavab vermir. Bu nəzəriyyə bəzi dini, milli və yerli qida adətləri, qadağanlarının səbəblərini tam açə bilmir. Məsələn, niyə türklərin sevimli və qədim yeməyi olan tutmac (paxla və ətlə hazırlanan xəmir xörəyi) hər şeyi yeyən çinlilərə pis təsir göstərir, onları xəstələndirir?

Bu və bu kimi digər suallara cavab vermək üçün biz yeni qida nəzəriyyəsini irəli sürürük. Bu nəzəriyyə qidanın insan orqanizmi üçün plastik material və enerji daşıyıcısının formalarından biri olduğunu, insanın üçmexanizimli (yeni mexanizm aşkar edilərsə, onu da daxil etməklə) boşluq, membran hüceyrədaxili kompleks həzm sisteminin adekvat qida nəzəriyyəsinin əsas müddəalarını qəbul etməklə bərabər, indiyə qədər qəbul edilmiş sistemləri daha da inkişaf etdirərək qidaya, hər şeydən əvvəl, universal məlumat (informasiya) daşıyıcısı kimi baxır. Əgər qidaya bu nöqteyi nəzərdən baxsaq, görürük ki, bütün qida nəzəriyyələri və axınları bu nəzəriyyənin tərkib hissələri olur, bu nəzəriyyə daxilində öz inkişaflarını tapır. Bu gün üçün bu nəzəriyyə ən universal nəzəriyyədir. 1996-cı il martın 10-15-də Ümumdünya Kulinariya Assosiasiyasının 27-ci Ümumdünya Konqresində dünyanın 46 ölkəsinin alim və mütəxəssisləri qarşısında açıqlanan bu nəzəriyyə böyük marağa səbəb oldu və Azərbaycanın bu sahədə öncül olduğu təsdiqləndi.

Özündən əvvəlki nəzəriyyələri tam təkzib etmədən qida elmini daha da inkişaf etdirməyə imkan verən bu nəzəriyyə bir çox izah olunmaz sualları çox asanlıqla izah edir. Əgər qidanı informasiya daşıyıcısı kimi qəbul etsək, qidanın “tikinti kərpiclərini” və enerjisini orqanizmə daxil olan informasiyanın, məlumatın bir hissəsi hesab etmək olar.

Bizim nəzəriyyəmizi aydınlaşdırmaq üçün bəzi məlumatları bir daha gözədən keçirək.

İnsan mürəkkəb sistem kimi ətraf mühitin ayrılmaz hissəsi, mühitlə daimi qarşılıqlı əlaqədə, təmasdadır. Özlüyündə ətraf mühit kimi bütün kosmosu və həm də insanın yaşayış arealını götürmək olar. Əgər insanı tədqiqat obyektini kimi sadələşdirib ona bir bioloji sistem kimi ekoloji sistemdə baxsaq, onda hər hansı sistemin olduğu kimi saxlanması və idarə olunması zənciri doğurur. Bu zəncir informasiyanın, məlumatın sistemə daimi daxil olması, onun işlənməsi, qərar qəbulu – çıxış, yeni məlumatın daxil olmasından ibarətdir. Klassik şəkildə bunu belə göstərmək olar:



İdarəetmənin bu klassik sxemindən göründüyü kimi, ətraf mühit insana müəyyən məlumat verir, insan bu məlumatın qəbul edicisi kimi onu qəbul edir, işləyir, müəyyən dəyişiklərə məruz qalır və nəticədə özü barədə yeni məlumatı ətraf mühitə ötürür. Ətraf mühit bu məlumata görə sabit qalır və ya dəyişikliyə uğrayaraq insana bu barədə yeni məlumat ötürür. Bu cür məlumat mübadiləsində olmayan heç bir sistem nə idarə oluna bilər, nə özünü idarə edə bilər və dağılmağa məruz qalar. Bu klassik sistemdən də görünür ki, ətraf mühitin dəyişməsi insanı dəyişdirəcək, insanın da ətraf mühiti dəyişdirmək cəhdləri özünü dəyişdirməyə gətirib çıxaracaq, təbiətin məhvi insanı da məhv edəcək. Verilmiş ekosistemə daxil olan kənar məlumatlar da sistemi ya dağıda, ya da müvazinəti saxlamaqla onu tam dəyişdirə bilər. Beləliklə, “hər şey öz çevrəsinə qayıdır”.

İnsandan çıxışda əmələ gələn yeni məlumat, hərəkət, fikir, ideya, xeyir, ya şər ola bilər. Buna müvafiq olaraq ekosistem, biosfera, sosiosfera, texnosfera və başqa sistemlər insana müvafiq məlumatlar qaytaracaq, odur ki, fəlsəfi “Bumeranq qanunu” da bu prinsipə əsaslanır.

İnsan orqanizmi ətraf mühitdən məlumat alaraq ona adaptasiya olur (müəyyən həddə qədər) və eyni zamanda ətraf mühiti dəyişdirir. Beləliklə, insanın bir bioloji sistem kimi saxlanması üçün o ətraf mühitlə daima qarşılıqlı məlumat mübadiləsində olmalıdır.

Yaxşı, bu məlumat mübadiləsi necə gedir? İnsan məlumatı ətraf mühitdən necə alır? Əlbəttə, bu mübadilə bizim bildiyimiz hissiyyat orqanları, dəri və s. vasitəsi ilə, bildiyimiz və bilmədiyimiz təbii dalğalar, müxtəlif xassəli təbii sahələr (maqnit, elektrik, bioloji və s.) hava və s. və bu kimi yollarla gedir.

Bu məlumatların bir hissəsini biz artıq paltarla, evin divarları ilə və s. vasitələrlə ekranlaşdırmışıq: bəzilərinə aldıcı şəkildə dəyişdirmişik, havanın ətraf mühitdəki məlumatı əvəzinə, kondisionerlə, günün işıqlı vaxtını süni işıqla uzatmaqla və s.; bəzilərinə özümüz yaradıırıq (televizor şua-ları, radiodalğalar, elektrik dalğaları, ifrat səs-küy, atom radiasiyası və s.); bəzi məlumatlara özümüz yol açmışıq. Məsələn, yerin ozon qatını dağıtmaqla.

Çox vaxt biz hiss etmirik ki, təbiətdən gələn məlumatın ekranlaşdırılması bizə nə qədər mane olur. Əgər kiçik uşaqlara diqqət yetirsək görürük ki, qərribə olsa da, balacalar alt paltarı geyinmək istəmirlər. Valideynlər çox vaxt onları güclə geyindirirlər. Onlar da ilk imkan düşən kimi paltarı çıxarıb lütlənməyə çalışırlar. Balacalar lüt oynamağı, qaçmağı çox sevirlər. Yeni ətraf mühit haqqında, təbiətdə mövcud olan məlumata daha çox ehtiyac hiss edirlər. Bu da ki, inkişafda olan orqanizm üçün təbiidir. Bu nöqteyi-nəzərdən nudist hərəkəti, vəhşi çimərliklərin əmələ gəlməsi və s. bu kimi hadisələrin də izahı mümkündür. Yəqin ki, bu kimi hadisələr şüurlu təbiətdə olan məlumata olan ehtiyacdən doğur. Nudist hərəkətinin və vəhşi çimərliklərin məhz məlumatın daha çox ekranlaşdırıldığı, süni məlumatların daha çox təbii məlumatları əvəz etdiyi, süni və xaricdən gətirilmə qidanın daha çox yeyilən yüksək inkişaf etmiş ölkələrdə, texnosferanın gücünün böyük vüsət aldığı ölkələrdə yaranması da buna bir sübutdur.

Bundan başqa insan cəmiyyətinin bütövlükdə və onun ayrı-ayrı fərdlərinin şüurun dəyişən səviyyələrinə can atmaları da bu vəziyyətlərdə narkotik vasitələrlə (qida adəti yaradan və yaratmayan; nikotin, alkoqol, ifrat təmiz şəkər, qəhvə, çay və s.) beynin yeni məlumatlar almağa can atması ilə izah etmək olar. Bəzi xalqlarda şamanlar və ya onlara bərabər tutulanlar şüurlu surətdə belə yeni məlumatı axtarır, bəzi bitkilərdən istifadə edərək ətraf mühitlə məlumat mübadiləsinin yeni mərhələsinə çıxır, tez-tez belə məlumatın təbiətlə icma arasındakı (və ya fərdlər arasındakı) ötürücüsünə çevrilir və bununla da bəzi xəstəlikləri müalicə edir, hadisələri qabaqcıdan xəbər verirlər və s.

Bəzi şəxslər şüurun dəyişən vəziyyətinə xüsusi maddələri qəbul etmədən, yəni psixodelik maddələrdən istifadə etmədən də çata bilər və ətraf mühitdən yeni məlumatlar da alırlar.

Qeyd etmək ki, belə şəxslər narkotik deyil, psixodelik maddələrdən, yəni təmizlənmiş narkotik səviyyəsinə çatdırılmış deyil, təmizlənməmiş, təbii şəkildə olan bitkilərdən istifadə edirlər. Məsələn, şamanlar daha çox psixodelik göbələklərdən istifadə edirlər ki, bunlar da qida adəti tələbatı yaratmır. Əksinə, narkotiklər çox vaxt ifrat təmizlənməmiş və ya az təmizlənməmiş maddələrdir ki, qida adəti tələbatı yaradır. Ümumiyyətlə, qida adəti-tələbatı yaradan bütün maddələr narkotik hesab edilir, şüurun dəyişən mərhələsinə deyil, narkotik sərəməmələrə, yuxulara gətirib çıxarırlar. Bu nöqteyi-nəzərdən ifrat təmizlənməmiş şəkər də narkotikdir və qida adəti-tələbatı yaradır və zərərliyə. Əksinə, təmizlənməmiş şəkər (bəhməz, pamela) qəbulu və şəkər qamışının çeynilməsi heç bir zərər gətirmir və xeyirlidir. Bütöv bir psixodelik göbələyin istifadəsi o qədər zərər gətirmədiyi halda, ondan alınmış narkotik komponent orqanizm üçün zərərə çevrilir.

Deməliyə ki, insana ətraf mühit haqqında məlumat verən ən əsas məlumat daşıyıcısı qidadır. Başqa məlumatların ekranlaşdırıldığı bir dövrdə qidanın məlumat daşıyıcısı kimi rolu bir daha artır. Ətraf mühit haqqında düzgün məlumat alan insan öz xarici görünüşü ilə ətraf mühitə uyğun olma-

lıdır. Ümumi oxşarlığa baxmayaraq, tundrada yaşayan şəxs avropalılardan və ya afrikalılardan seçilir. Bu onunla bağlıdır ki, yerli lokal məlumatlar bu insanlar üçün müxtəlifdir və bu məlumata uyğun adaptasiya prosesi də lokal fərqlənmələrə gətirməlidir. Bu elə belədir. Müxtəlif iqlim şəraitlərində, coğrafi zonalarda, müxtəlif entoslar, müxtəlif fərqli cəhətlərə, xarakterlərə, müxtəlif qida qadağanlıqlarına malik insanlar yaşayırlar. Bu məsələlər bu gün elm tərəfindən hərtərəfli tədqiq edilib və ətraf mühitin, etnosların əmələ gəlməsində, etnogenezi proseslərində əsas rolu təkzib edilməzdir. Bu işlə dərindən məşğul olanlardan biri də L.N.Qumilyovdur. Bu nöqteyi-nəzərdən onun “Etnogenezi və yerin biosferi” əsəri daha maraqlıdır. Qumilyova görə, etnosları onların yaşadığı yer, landşaft, mühit formalaşdırır.

Məlumdur ki, etnosun yaşadığı ərazini bir-biri ilə bağlayan, etnosun xarici görünüşünü, özünü aparmasını, psixologiyasını formalaşdırın əsas vasitə, məlumat daşıyıcısı hər şeydən əvvəl qidadır. Dinin “insan torpaqdan yaranıb” deməsi də bu nöqteyi-nəzərdən əsaslıdır, ivritdə “adama” (Yer) və “adam” (insan) sözlərinin də, demək olar ki, eyni səslənməsi ehtimal ki, bununla əsaslandırılabilir. Təsdiqləmək olar ki, etnosun tarixi onun qida tarixidir.

Deməli belə çıxır ki, qidanı dəyişdirməklə insanın xarici görünüşündəki bəzi parametrləri və hərəkəti, özünü aparma qaydalarını dəyişdirmək mümkündür. Bu doğrudan da belədir. Məsələn, Amerika alimlərinin tədqiqatları göstərir ki, bəyaz dəriliyə getdikcə azalması və təcridən yoxa çıxması əsasən dünyaya bəyaz dəriliyə verən Skandinav xalqlarının qidasında ənənəvi balıq və dəniz məhsullarının xüsusi çəkisinin azalması, əksinə, donuz ətinin və konservləşdirilmiş məhsulların xüsusi çəkisinin çox artması ilə bağlıdır. Bəyaz dəriliyə tək dəriliyə bəyazlığı ilə deyil, həm də saçlarının gur olması və hipnoza daha tez düşmələri ilə fərqlənirlər. Yəni insanlar bəyaz dəriliylə birgə həm də bir insan tipini itirib daha da kasıblaşacaqlar.

Bununla bağlı Azərbaycan tarixinə də aidiyyəti olan qərribə bir məsələyə baxaq. Tutaq ki, göstəriləndi ki, qidanın dəyişməsi ilə bağlı 100 ildən sonra bəyaz dəriliyə qalmadı, onların nəsiləri kürən və ya qarabağdayı rəngli oldular və daha 1000 il keçdi. Onların arxeoloqları qazıntı zamanı bəyaz saçlar, tərkibində fosfor çox olan sümüklər tapdılar. Özləri ilə müqayisədə bu fərqləri görən arxeoloqlar belə qərara gələcəklər ki, yəqin biz gəlməyik, burada yaşayan aborigin bəyaz dəriliyə olub. Əlbəttə, belə qərar o vaxt verilə bilər ki, həmin mərhələdə qida faktorunun dəyişməsinə diqqət yetirilməyib. İnənmaq istərdik ki, bizim gələcək tarixi tədqiqatlarımızda bu amilə diqqət yetirilməsi üçün bu nəzəriyyə əsas ola bilər.

Bu düşüncələr bizi digər nəticələrə də gətirir. Etnosun, kobud şəkildə desək, millətin saxlanması, özgələşməməsi üçün həmin millətin öyrəşdiyi, adət etdiyi etnik mətbəxi, yerli yeməyi saxlamaq, daha yaxşısı, yerli ərzağı verən landşaftı qorumaq, onu mümkün qədər elə vəziyyətdə saxlamaq lazımdır ki, demək olar ki, əvvəlki ərzağı versin. Yəqin ki, ekologiya elminin tərkibinə “qida ekologiyası”

anlayışını da daxil etmək lazımdır. Qidaya məlumat daşıyıcısı kimi baxılması artıq qidaya yalnız tibbi nöqteyi-nəzərdən deyil, həm də ekoloji, tarixi, etnoloji, fəlsəfi və s. nöqteyi-nəzərdən baxmağa imkan yaradır.

Landşaftın və qidanın mümkün qədər ilkin vəziyyətdə saxlanılmasının vacibliyi anlayışına xalq empirik (bəlkə də yalnız empirik yox) yolla çıxıb. Nənə-babalarımız bu gün də yerli olmayan göyörtini, tərəvəzi, meyvəni almaq istəmir. Şüuraltı hiss edir ki, yerli ərzaq onun sağlamlığı üçün daha sərfəlidir. Rus kulinarı Avdeyeva XIX əsrdə fransız mətbəxinin rus mətbəxinə güclü təsirindən bəhs edərkən yazırdı ki, “adət etdiyimiz qida hər halda daha sağlamdır”. Bu barədə professor N.İ.Kovalyov da qeyd edir ki, “xalq xörək nüsxələri” və “hazırlanma texnologiyaları heç də təsadüfi deyil”. Həkimlər də rafinadlaşdırılmış ərzaqlardan istifadə etməyi məsləhət görməyəndə bunu nəzərdə tuturlar.

Yaşlıların orqanizmi ətraf mühitə daha həssas olduğu üçün ətraf mühit haqqında düzgün məlumat almağa can ataraq öz hissiyyatlarına əsaslanıb yerli göyerti alırlar. Bu onlara ətraf mühitə adaptasiya etmək üçün daha çox kömək edir.

Polşadan gətirilmiş alma, Afrikadan gətirilmiş banan, orqanizmə tamamilə başqa məlumat verir. Bu məlumatı almış orqanizm müvafiq ətraf mühitlə görüşməyə hazırlaşır, lakin real ətraf mühitlə qarşılaşdıqda başqa məlumatla rastlaşır.

Qida ilə alınmış məlumatla ətraf mühitdən gələn məlumat arasında təzad yaranır, orqanizm özünü idarə etməyə çətinlik çəkir, insan zəif, xəstə, yuxulu, yorğun və s. vəziyyətə düşür. Tez özünü çarpayığa çatdırmaq, yatmaq, yuxu istəyi, sadəcə olaraq, orqanizmin daxil olmuş düzgün olmayan, səhv məlumatla mübarizənin bir təzahürüdür.

Tanımadığınız xarici ərzaqla ilk görüşünüzü xatırlayın. Əgər insan belə ərzağı özündən tam itələmirsə, ondan imtina etmirsə, ondan ləzzət də duymur. Niyə? Ona görə ki, insan birinci siqareti çəkəndə, ilk bardaq spirtli içkini içəndə keçirdiyi hissiyyatı keçirir. Hər hansı sağlam bədən ziyanlı, zəhərli qidanı, o cümlədən zəhərli məlumatın daxil olmasına qarşı müqavimət göstərir.

Yeni qidadan, qida növlərinin kombinasiyasından, iqlim dəyişməsindən əmələ gələn mədə pozuntuları bədənə müxtəlif kanallarla daxil olan məlumatın, adət edilmiş daimi məlumatlarla təzad yaratmasından irəli gələn reaksiyası, bu təzada cavabdır.

Bu aspektdə biz müəyyən qida maddələri ilə genetik öyrəncəliklər bağlılığına da baxa bilərik. Bu, Loğman haqqındakı xalq rəvayətində də öz əksini tapıb: “Dünyanın ən məşhur təbibi Loğmanın 10 yaşlı oğlu xəstələnir. Loğman hər şeyə əl atır, uşağı sağalda bilmir. İlk dəfə belə çətinliyə düşmüş Loğman səyahətə getməyi qərara alır ki, uşaq onun yanında ölməsin, tənə vuran da olmasın ki, Loğman heç öz uşağını da müalicə edə bilmir”. Loğmanın şagirdi Ərəstun gəlib müəlliminin niyə getdiyini öyrənir və Loğmanın arvadını məcbur edir ki, söyləsin, bu uşaq kimin uşağıdır,

yoxsa uşaq öləcək. Uşağın anası söyləyir ki, türklər hücum edəndə mənə əsir apardılar. Mən də ilk imkan düşən kimi qaçdım, uşaq da türk uşağıdır. Ərəstun uşağa tez ağırtı (qatıq-süd) veririr. Loğman qayıdanda görür ki, uşaq sağlamdır. Nə ilə müalicə olunduğunu soruşanda cavab alır ki, qatıqla. Loğman o dəqiqə başa düşür ki, uşaq onun deyil, türk uşağıdır. Bu rəvayət müxtəlif xalqların qida ilə bağlılığını əks etdirir.

Başqa bir misal. Türk tarixçisi Faruq Sümər səlcuqların türk olduqlarını isbat etmək naminə dəfələrlə səlcuqların tutmac yediklərinə istinad edir, yəni ki, səlcuqlar da babalarının yediklərini yeyirdilər, yəni hələ ki, dəyişməmişdilər. Qidanın məlumat daşıyıcısı olduğunu qəbul etdikdən sonra ifrat təmizlənmiş (rafinadlaşdırılmış) ərzağın niyə zərərli olduğunu da izah etmək asanlaşır. Məsələn, ondadır ki, ərzağın ifrat təmizlənməsi onu məlumatdan tam məhrum edir. Ərzağın ifrat təmizlənməsi məktubu yazılardan tam təmizləməyə bənzəyir. Ağ təmizlənmiş kağızı göndərmək isə yol xərci, poçt xərci və s. kimi zərərdən başqa heç bir səbəb gətirmir.

Bizə elə gəlir ki, qidada məlumatın əsas hissəsi bitkilərin, meyvələrin kobud çöl örtüyündə (qabığında) və toxum ətrafında olur. Ola bilsin ki, müsəlmanlara qabıqdan təmizlənmiş meyvənin qadağanı elə bununla bağlıdır. Xarici təbəqədən, toxumdan təmizlənmiş meyvələr, dənli bitkilər məlumatdan keyfiyyətə və kəmiyyətə məhrum edilir. Ola bilsin ki, məlumatın düzgün tam qəbulu üçün ərzağı bütöv və təzə şəkildə qəbul etmək lazımdır. Yeni almanın qabığı və ləti ayrı-ayrı yeyilərsə, məlumatın olmayacaq. Mümkündür ki, almanın lətində elə bir maddə var ki, qabıqda olan məlumatlar oxunma vasitəsi, açarıdır və yaxud da əksinə. Bu nöqteyi-nəzərdən əsrlər boyu yoxlanmış, sınaqdan keçmiş milli qida hazırlığı texnologiyalarının ərzaq kombinasiyalarının, öynə qaydalarının saxlanması çox vacib hesab edilir. Yəqin ki, bu qida adət-ənənələri, qida kombinasiyaları və s. məlumatın qəbulu və istifadəsi üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Buna görə də əsrlər boyu yaşamış qida ənənələrini birdən sındırıb dağıtmaq olmaz.

Məsələn, ifrat təmizlənmiş şəkərin tərkibində şəkərdən başqa heç bir maddə (vitamin, mineral duzlar və s.) yoxdur, yəni ki, şəkər tam məlumatsızlaşdırılıb, hətta şəkərin düzgün həzmi üçün də orqanizmə heç bir məlumat daxil olmur. Bunun əvəzində Azərbaycan xalqı əsrlər boyu təmizlənməmiş qamış şəkəri (taxta qənd-qamış bəkməzi) və ya çuğundur bəkməzi (pazı bəhməzi) işlədib. XVII əsr səyyahı Adam Oleari yazır ki, “bu bəkməzi o qədər qatışdırırdılar ki, sonra onu çəkilə qırıb istifadə edirdilər”. Belə şəkərdən istifadə şəkərli diabet xəstəliyinə çətin gətirib çıxara bilərdi. Dünyanın ən sağlam xalqlarından olan Vilkabamba xalqı bu gün “pamela” adlanan həmin şəkərdən istifadə edir ki, Vilkabamba yaşadığı torpaqda olan bütün maddələr taxta qəndin və ya “pamela”nın tərkibində var. Əgər pamelanın mineral tərkibinə baxsaq (doktor M.Uolkerə görə), onun tərkibi belədir:

Mineral	Qatılığı hər milyon zərrədə	Mineral	Qatılığı hər milyon zərrədə
Kalsium	994	Qurğuşun	2,0
Magneziyum	815	Kadmium	0,1
Natrium	233	Civə	0,03
Kalium	343	Alüminium	21
Dəmir	15	Kobalt	0,2
Mis	0,73	Litium	0,76
Manqan	3,4	Molibden	0,2
Sink	5,9	Nikel	0,4
Xrom	0,2	Fosfor	0,4
Selen	1,0	Vanadium	533

Bizim nəzəriyyəyə görə, M.Uolkerin bu qeydi də maraqlı doğurur ki, “Fikir verin ki, pamelada da Vilkabambanın içdiyi suda olan eyni mineral maddələr var”. Buradan aydın olur ki, niyə orta əsr həkimi suyu sağlamlaşdırmaq üçün yaşadığı yerin torpağı ilə qarışdırır, durult və iç deyir. Deməli, Vilkabamba xalqının yeməyi də, suyu da ona ətraf mühit haqqında eyni və düzgün məlumat verir və bu xalq, bizim nəzəriyyəmiz doğrudursa, çox sağlam olmalıdır. Doğrudan da, dünyada ən sağlam, işgüzar, xoşbəxt xalq Ekvadorda yaşayan Vilkabamba və Koşmir yaxınlığında yaşayan Xunza xalqıdır. Hər iki xalq ətraf mühitlə tam təmasdadır və hələ ki sivilizasiyanın və texnosferanın təsiri onlara çatmayıb. Beləliklə, ətraf mühit haqqında daha dəqiq məlumat verə bilən qida, saflaşmış qidadan daha üstündür. (Əlbəttə, bəzi xəstəliklər və süni qidalanma zamanı və bu kimi hallarda müvəqqəti olaraq, qısa müddətdə təmizlənməmiş qida məhsullarından dərman, müalicə vasitəsi kimi istifadə edilməsi əleyhinə deyilik).

Qidaya məlumat daşıyıcısı kimi baxılması, əlbəttə, praktikada böyük qida korporasiyaları qarşısında yeni çətinliklər qoyur və müqavimət doğurur. Amma əvvəl-axır bu korporasiyalar qida məlumat səddini (baryerini) aşmaq üçün yeni tədqiqatlar aparmalıdırlar. Qidanın lazımi məlumatla təmin edilməsi və ya ziyanlı məlumatdan təmizlənməsi qida elminin gələcək tədqiqatlarının əsas hissəsi olacaqdır. Digər tərəfdən, şəkər, duz və s. bu kimi kristal struktura malik olduğundan müəyyən məlumatların bu strukturlara yazılması, hətta bu əsaslarla silah hazırlanması da mümkün ola bilər.

Qidanın tərkibindəki məlumatın dəyişməsi üzərində bəzi işlər artıq aparılır. Məsələn, İngiltərədə Londonun hər rayonunun suyuna uyğun gələn ayrıca çay növləri yaradılır.

Bu gün biz tərəvəzin elə işlədilmə və hazırlanma metodlarını axtarıq ki, vitamin, mineral duzlar və s.-ni saxla-

maqla bərabər, onları lazımsız, zəhərli maddələrdən, ağır metallardan, nitratlardan və s. təmizləmək də mümkün olsun.

Qəhvənin orqanizmə olan zərərinə baxmayaraq (kişilərdə cinsi fəaliyyəti zəiflədir), o, ərəblərə zərər gətirmir. Məsələn, ondadır ki, qəhvənin vətəni olan Ərəbistanda ərəblər daha çox qəhvə dənələrindən deyil, qabığından istifadə edirlər, yəni daha çox məlumatla doymuş hissəsindən içki hazırlayırlar və bundan başqa ərəblər çox miqdarda xurma yeyirlər ki, bu da qəhvənin mənfi təsirini tarazlaşdırır. Yəni məlumata düzəliş vermə üsulu xalq tərəfindən empirik yolla tapılıb.

Qida məhsuluna yerli məlumatın verilməsi üçün bir yol da xaricdən gətirilən kənd təsərrüfatı xammalını yerləşdirməkdən ibarətdir. Bu yolla İsrailin kənd təsərrüfatı daha yaxından məşğul olur. 1996-cı il martın 10-15-də 27-ci Ümumdünya Kulinariya Konqresində İsrail alimləri Afrikadan və başqa ölkələrdən gətirilmiş və İsrail şəraitinə uyğunlaşdırılmış tərəvəz və meyvələri nümayiş etdirdilər. Belə işlər dünyanın başqa ölkələrində, o cümlədən Azərbaycanda da aparılır. Məsələn, akademik C.Əliyevin rəhbərliyi ilə yerli mühitə uyğunlaşdırılan müxtəlif xassələr verilmiş buğda yetişdirilməsi də qida məhsulunun tərkibindəki məlumatın, ilkin mərhələdə, kənd təsərrüfatında, hələ becərilmə zamanı dəyişdirilməsinə bir misaldır.

Başqa bir misal. Qızardılmış ot məlumdur ki, orqanizmə mənfi təsir göstərir. Professor Əhliman Əmiraslanovun göstərdiyi kimi, qızardılma zamanı, xüsusilə yağlarda kanserogen maddələr əmələ gəlir ki, bunlar bəzi xəstəliklərin, o cümlədən də xərçəngin əmələ gəlməsinə şərait yaradır və ya səbəb olur. Amma milli qida ənənələrinə uyğun qida qəbul edən azərbaycanlılara bu fakt mənfi təsir göstərə bilmir, çünki qızardılmış ət, kartofu və s. azərbaycanlılar çox miqdarda göyerti ilə eyni zamanda yediklərindən kanserogen maddələr neytrallaşır. Özü də milli qida ənənəsinin bir gözəl xüsusiyyəti də ondan ibarətdir ki, göyerti natural, təbii şəkildə, doğranmamış (bıçaq döyməmiş) bütöv şəkildə təmizlənilib, yuyulub süfrəyə verilir. Bu da ətraf mühitdən gələn məlumatın tam, dəyişdirilmədən istifadəsinə gətirir. Ümumiyyətlə, azərbaycanlıların ən uzunömürlü xalq olmasının bir səbəbi də təbii xalq mətbəxi ənənələrinə riayət etmələri ilə bağlı olub. Arabir restoranlarda Avropa yeməyi ilə “lovğalanmalarına” baxmayaraq, hər bir azərbaycanlı daxilində milli xörəklərə tələbat duyur, bu da ətraf mühitlə təmasda olmağın bir zəminidir.

Qeyd etmək lazımdır ki, orqanizmin adaptasiya, yəni uyğunlaşma bacarığı heç də hüdudsuz deyil, əgər əvvəllər ətraf mühitdə və qidada dəyişikliklər çox yavaş, zəif gedirdisə, insan orqanizmi də tədricən bu dəyişikliklərə uyğunlaşdı. Amma axırncı yüzillikdə ətraf mühitdəki dəyişikliklər o qədər sürətlə gedir və daxil olan məlumatların sürəti və həcmi o qədər böyükdür ki, insan orqanizmi bir biosistem kimi nəinki uyğunlaşmağa, adaptasiya etməyə gücü çatmır, hətta daxil olan məlumatı belə işləyib çatdırı bilmir.

Ərzaq məhsullarının başqa uzaq ölkələrdən çox sürətlə və tezliklə çatdırılması da bu mürəkkəb prosesə müdaxilə edərək, sanki məlumat virusu rolunu oynayaraq, orqanizmi, idarə proseslərini çəşdirir, dolaşdırır.

Bizim nəzəriyyədə aqlıq müalicə və müxtəlif dinlərdə oruc tutulmasının xeyri də izah edilir. İlk baxışda bu non-sens kimi görünə bilər, axı aqlıq zamanı qida ilə məlumat daxil olmur. Amma bu ilk baxışda belə gəlir. Əvvəlcə onu deyək ki, aqlıq tam mənada olmur, xəstə və ya oruc tutan su içir və yüngül qidaya icazə verilir və ya qida vaxtı, öynəsi dəyişdirilir və s. yəni orqanizm müəyyən məlumat alır.

Digər tərəfdən, insan özünün çox uzunmüddətli tarixi dövründə (hətta tarixdən əvvəlki vəhşi heyvan olduğu dövrə də) ovdan çox vaxt boş əl və boş mədə ilə qayırdı. Bioloji fərd kimi saxlanma naminə bu dövrdə orqanizm özünü toplamalı, orqanizmin bütün enerjisini cəmləməli, əqli və baxışı itiləşməli, zərbəni gücləndirməli idi ki, mütləq qida tapsın. (Belə ani yaxşılaşma bir çox adamlarda ölümqabağı hallarda, yəni həyatı qüvvələrin tükəndiyi zamanda da müşahidə olunur. Bu güclənmənin, sağlamlaşmanın bioloji varlığın saxlanmasına, onun aqlıqdan qurtarmasına yönəldiyini, yaşamağa məcbur etdiyini ondan da görmək olar ki, aqlıqda, oruculuqda, çox vaxt insanda cinsi istək də artır. Yəni ki, orqanizm üçün kritik an yaranır ki, insan təklidə özü məhv ola bilər, amma bioloji varlıq kimi qalmalı, axırncı gücünü nəslinin artmasına, qalmasına sərf etməlidir).

Bundan başqa belə aqlıqlar orqanizmin yeni qida məlumatını qəbul etməsini asanlaşdırır, yəni qidaya adaptasiyasını yüngülləşdirirdi. Aqlıqdan sonra köhnə məlumat yeni məlumat qəbuluna çox mane ola bilmirdi. Yeni qida çox iyrənc, itələyici təsir göstərmirdi. Aqlıq çəkən insan qida axtarışında daha uzağa gedir, yaşayış arealını, qidasını, aldığı məlumatları və eyni zamanda özünü dəyişdirirdi.

Əlbəttə, belə tez-tez baş vermiş aqlıqlar genetik yaddaşda öz izini qoymamış deyil. Buna görə də aqlıq, oruculuq əvvəlki qida yoxluğu, aqlıq haqqındakı məlumatları işə salır və orqanizm öz gücünü yeni sıçrayış üçün toplayır, güc hissi və s. yenidən qayıdır. Amma bu çox çəke bilməz, yenidən qida lazımdır. Həm də aqlıqdan sonra yeni qidaya daha asan alışmaq olur.

Azərbaycanlı alim-həkim Rafiq Yusiflinin işlərində tükün tərkibinə görə, dəqiq diaqnoz qoyulmasından, hətta əmələ gələcək xəstəlik haqqında qabaqcadan xəbər verməkdən danışılır. Yusiflinin fikirlərində inək və insan tükünün öz tərkibinə görə ifrat oxşarlığından danışılırdı və bu məsələnin səbəbinin izahı yox idi. Bu bir daha yeni nəzəriyyəsini təsdiq edən faktdır.

Məsələ ondadır ki, “təbiətin padşahı” insan artıq minilliklərdir ki, inəklə birgə simbiozda yaşayır. İnsan artıq çoxdan kortəbii olaraq özünün bu heyvanla oxşarlığını duyur, buradan da ona xüsusi münasibət bəsləyir. Müxtəlif xalqların inəyin ilahiləşdirməsi buradan doğur. Başqalarından fərqli olaraq inəyin təzəyi də Vedalarda təmiz hesab edilir.

İnək başqa heyvanlardan fərqli olaraq çox xalqlar tərəfindən istifadə edilir. Əvvəllər çox böyük müddət ərzində insan inəklə bir tavanın altında nəfəs-nəfəsə yaşayıb. İnsan uzun müddət inəyin əti ilə qidalanıb. Buna görə də bütün xalqlarda inək əti başqa ətlərdən (donuz, qoyun, keçi və s.-dən) üstün tutulur. İnək südü və süddən istehsal olunan ərzaqlar bütün xalqların əsas yeməyi olub. İnsan demək olar ki, inəyin yediyi eyni bitkilərlə, həm də eyni torpaqlardan qidalanıb, inəklə eyni məlumatı alıb. İnsan inək təzəyində bitən göbələklərlə qidalanıb. İnəyin urinası bir çox xalqlarda, məsələn, hindlərdə, iranlılarda və proto-iranlılarda dezinfeksiya və sudan əvvəl yuyunma vasitəsi olub. İnək təzəyi ilə kənd təsərrüfatı məhsulları yetişdirilən torpaq gübrələnilir. İnək təzəyi bir çox xalqlarda yanacaq kimi istifadə edilib. Yurtlarda, alaqlıqlarda, zirzəmilərdə, mağaralarda və s. təzəyin, gərmənin tütüsü ilə nəfəs alınıb. Yeri gəlmişkən, qeyd edək ki, bu insanları ciyər, bronx xəstəliklərindən mühafizə edib, çünki təzək tütüsü antiseptik xüsusiyyətlərə malikdir. İnsan bu günə qədər inək dərisi geyinir, bəzi ərzaqların və xərəkələrin hazırlanmasında bu gün də inəyin mədəsi, bağırsaqları, dərisi istifadə edilir.

Bütün bunlar, çox yaxın insan-inək makrosimbozu, insan cəmiyyətinin yaranması günlərindən başlayıb və bu gün də hələlik davam etməkdədir. Əlbəttə ki, inəyin orqanizmində mövcud olan məlumat insana keçmişdir. Lap qədimlərdə deyildiyi kimi, “Biz nə yeyirikse – oyuq”.

Əlbəttə, yeni nəzəriyyəni təsdiqləyən bir çox faktlar və ya yeni nəzəriyyənin izah etdiyi bir çox məsələlər (məsələn, niyə qara qoyunun əti daha dadlıdır və s.) vardır ki, bütün bunları şərh etmək olar. Lakin bütün bunları bir məqalədə vermək mümkün deyil.

Bu nəzəriyyənin hər hansı xalq mətbəxinə, qida mədəniyyətinə təbii qədim tibb kitabları və bugünkü tibb alimləri ilə tanışlıq da nəzəriyyənin düzgünlüyünü təsdiqləyir.

Beləliklə, yeni nəzəriyyəyə görə, “Qidalanma – insan orqanizmində qidanın məlumatı (informasiyaya), enerjiyə və insan bədəninin strukturuna çevrilməsi, orqanizmin əsas həyat fəaliyyəti haqqında elmdir”. Qidanın tərkibinə nutrientlərlə bərabər informentlər (informasiya daşıyan strukturlar) da daxildir. Qida elminə yeni anlayış-termin – informent anlayış da daxil edilir.

YER ALMASI – bax: *Topinambur*.

YERFINDIĞI (Araxis) – paxlalılar fəsiləsindən bitki cinsi. Azərbaycanda adı Y. yarım növü becərilir. Tərkibində (rütubəti 10% olan meyvədə) 42% yağ, 22% zülal, 13%-dək karbohidratlar olur. Toxumu qovrulmuş halda yeyilir, qənnadı sənayesində istifadə olunur. Yüksək keyfiyyətli yağı qida sənayesində işlədilir. Süfrəyə çərəz kimi ayrıca və ya fındıq, qoz ləpəsi, kişmişlə birlikdə verilir.

YERKÖKÜ (Dankuc sativa) – çətirçəklilər fəsiləsindən bitki cinsi. Dünyada 60, Azərbaycanda 2 növü – *Y a b a n ı Y.* və *Ə k i n Y.* yayılmışdır. Mədəni növlərinin yemlik və süfrə sortları var. Meyvəkökləri ətli, silindrik, konusvari və s. formada olur. Süfrə sortlarının meyvəkökü qırmızı, qırmızı-narıncı, bəzən sarı, yabanı, yarım-mədəni sortları-

nıncı adətən tünd bənövşəyi olur. Tərkibində 88,8% su, 1,1% azotlu maddə, 9,2% karbohidrat, B₁, B₂, PP vitaminləri və 25 mq%-dək A provitami (karotin) var; yeyilir, müxtəlif xərəkələrin, məzələrin və sorbaların hazırlanmasında istifadə edilir, ondan şirə çəkilir.

YERKÖKÜ QOVURMASI – qəlyanaltı növü. Hazırlamaq üçün soğan xırda doğranılaraq yağda qızardılır. Yerkökü də xırda-xırda doğranılıb soğana qatılır, üzərinə tomat pastası əlavə edilir və arabir qarışdırılaraq bişirilir. Süfrəyə isti qəlyanaltı kimi göyerti ilə verilir.

YƏXNİ – “Kitiabi-Dədə Qorqud”da adı çəkilən yemək, müxtəlif növləri var, duru xörək kimi gürcü mətbəxinə keçib (tatariaxni).

Ət və toyuq əvvəl yumşalanadək suda bişirilir. Ət işgənəsi süzülərək sorba və plovların hazırlanmasında istifadə edilə bilər. Sonra tavaya soğan, bal, sirkə, göyerti, noxud, xəmir parçaları əlavə edilir və ətlər tam yumşalanadək bişirilir.

B a l ı q y ə x n i s i. Balıq təmizlənilib yuyulur. Əgər balıq balacadırsa bütöv, böyükdürsə hissələrə bölünərək zəif duzlanır. Soğanlar halqa-halqa doğranılır və bitki yağında qovrulur. Sonra üzərinə eyni miqdarda sirkə və su, azca duz və istiot əlavə edilərək bişirilir. Bu qarışığın üzərinə balıqlar düzülür. Suyu çəkilənədək 20-25 dəqiqə vaxt odada bişirilir. Süfrəyə soyuq halda verilir.

T o y u q y ə x n i s i. Noxud ayrıca bişirilir. Quzu və toyuq əti tavaya qoyulur, duz və üstünü örtəcək miqdarda su əlavə edilir. Yumşalanadək 40-45 dəq. bişirilir. Bişdikdən sonra işgənə süzülür və 1 stəkan ayrılır. Toyuq əti sümüklərdən ayrılır və quzu əti ilə bir qaba yığılır.

Soğan tavada qovrulur, sonra üzərinə ətlər əlavə edilir, duzlanaraq bir az bişirilir. Üzərinə əvvəlcədən hazırlanmış noxud, 1 stəkan işgənə və üzüm suyu (şirəsi) əlavə edilərək 1-1,5 saat bişirilir. Ayrıca doğranılaraq qızardılmış buğda çörəyinin üzərinə hazırlanmış kütlə əlavə edilir. Sonra çörək od üzərində və yaxud sobada çörəyin suyunu canına çəkənədək saxlanılır.

Y O Ğ U R D, **q a t ı q** – tərkibində yağ və yağsız quru maddə çox olduğundan yüksək qidalılıq dəyərində malik süd məhsulu. Yoğurt istehsalında termobil süd turşusunu qıcqırdan streptokoklardan və bolqar çöplərindən ibarət bakterial mayadan istifadə olunur. Mayalanma 40-45°C-də 3-3,5 saata çatır. Şirin və meyvə şirəli yoğurt istehsal edilir. Yağlılığı 6%, yağsız quru maddə 16-21%-dir.

Y U X A, **l a v a ş**, **n a z i k ç ö r ə k** – acıtmalı və ya acıtmasız yoğrulmuş xəmindən hazırlanan nazik çörək növü. Yoğrulmuş xəmir oxlovla nazik yayılır, sacda və ya təndirdə bişirilir. Bişirilmiş Y. çox nazik olduğu üçün tez quruyur. Qurumuş Y.-lar üst-üstə yığılır, ağ təmiz parça ilə örtülür. Y.-nı uzun müddət saxlamaq olur. Süfrəyə verilməmişdən 5 dəqiqə qabaq üzərinə su çilənir. Su çilənmiş Y. yumşalır və təzə Y.-dan fərqlənir. Y.-nın mətbəximizdə çox böyük əhəmiyyəti var.

YULAF – bax: *Vələmir*.

YULAF SIYIĞI – yulaf (gerkules lopaları ilə) bişirilən sıyıq. Süd qızdırılır, içərisinə yulaf tökülür zəif odda bişirilir. Şəkər tozu və yağ tökülərək yeyilir.

YULAF UNU – yulafı üyüdücü maşında üyüdərək alınan un. Bax *Yulaf yarması*.

YULAF YARMASI – yulafdan (vələmirdən) hazırlanan yarma. Yulaf yarmasının, həmçinin yulaf unu, yulaf lopalarının tərkibində 12-13%-dək xeyli miqdarda doymuş yağ turşuları (6%), çoxlu miqdarda kalium (150-300 mq%), maqnezium (110-140 mq%), fosfor (300-360 mq%), dəmir (8-10 mq%), B₁ vitamini (təxminən 0,5 mq%), bir sıra digər vitaminlər və bir çox mikroelementlər var. Yulaf məhsullarının 100 qr-nın enerji dəyəri 350 kkal-dir.

YUMURTA – kənd təsərrüfatı quşlarından alınan yeyinti məhsulu. Y.-nın tərkibi yağ, zülal, mineral maddələrlə (fosfor, dəmir, kükürd, mis, natrium, kalium, kalsium və s.), həmçinin A, D, E, K, B₁, B₂, PP vitaminləri ilə zəngindir. Y.-nın qabığı ağ rəngdən açıq-qəhvəyi qədər dəyişir, çəkisi 30-75 q olur. Çiy (şəkər tozu ilə çalınmış halda), bişirilmiş (qayğanaq, soyutma və s.), müxtəlif xərəkələrin tərkibində (*kükü, çıxırtma, soğanbozbaşı və s.*), xəmir və qənnadı məmulatlarında istifadə edilir. Xörək hazırlanmasında yalnız toyuq Y.-sından istifadə etmək olar. Qaz, ördək və bu kimi quşların Y.-sı isə qənnadı sənayesində işlədilir. Y.-dan yumurta tozu da hazırlanır.

YUMURTA AĞI – yumurta tərkibinin ağ hissəsi. 70%-i nisbətən qatı olur. Qatı hissənin duru hissəyə nisbəti yumurta ağının indeksi adlanır. Təzə yumurtada bu indeks 0,7-0,8 olur və saxlanılma dövründə 0,2-0,3-ə qədər azalır. Y.a. 4,5°C-də donur, 60-65°C-də denaturatlaşır, xüsusi çəkisi 1,045, pH-ı isə 7,5-dir. Y.a-nın tərkibində 85,7% su, 12,7% zülal, 0,7% karbohidrat, 0,6% mineral maddə, 0,03% yağ vardır. Y.a-nın tərkibində ovoalbumin, ovoqlobulin, ovomusin, ovomukoid və bakterisid xassəli lizosim zülalı vardır. Karbohidratlardan 0,4% qlükoza, fermentlərdən – proteinaza, peptidaza, amilaza, fosfataza, katalaza və s. vardır. Vitamin cəhətdən zəifdir, az miqdarda B qrupu vitaminləri var.

YUMURTA ÇÖRƏYİ – xəmirinin əsasını yumurta təşkil edən çörək. Yumurtalar çalınır, sonra ona süd və un qarışdırılır (otuz ədəd Y.ç. bişirmək üçün 12 ədəd yumurta, yarım kiloqram un, yarım litr süd və azacıq qatıq sərf olunur). Qatışıq hazır olandan sonra tavada yağ əridilib dağ edilir. Sonra qatışıqdan iki xörək qasığı tavaya salırlar. Çörəyin bir üzü bişəndən sonra o biri üzü çevrilib bişirilir.

YUMURTA HALVASI – yumurta və doşabla bişirilən halva. Doşaba (bəkməzə) un tökülərək qarışdırılıb həll edilir, sonra üzərinə tam çalınmış yumurta əlavə edilib, həll olana qədər qarışdırılır. Tavaya ərənmiş yağ tökülüb qızdırılır, sonra hazırlanmış məhlul qızdırılmış yağa tökülüb vaxt odada tez-tez qarışdırılaraq bişirilir.

YUMURTA QABIĞI – yumurtanın kalsium, maqnezium və fosfor duzlarından təşkil olunmuş örtük (qabıq) hissəsi. Yumurta qabığındakı məsələlər vasitəsilə qaz mübadiləsi

yarandır. Yumurtanın qabığı ilə ağ arasında iki pərdə (qlaf) olur; bu qlafların biri bilavasitə qabığa yapışır, ikincisi isə yumurtanın ağını bürüyür.

YUMURTA QABIĞINDA DÖYMƏ KABABI – yumurta iki tərəfdəndeşilir, içərisi sorulub çıxarılır. Sonra qoyun ətinə, böyrək və ciyəri götürüb qiymə edir, duz, istiot, nanə qurusu vurub qarışdırırlar, hazır kütləni xüsusi şprislə yumurtanın içərisinə doldurur, ehmalca manqal şişlərinə keçirib zəif od üzərində vaxtaşırı çevirərək bişirirlər. Yumurta qabığının içərisində hazırlanan döymə kabab süfrəyə şişlə və yaxud şişsiz verilir. Yanında soğan, sumaq, göyərti verilir.

YUMURTALI KARTOF QIZARTMASI – kartof qızartması. Qabığı soyulub yuyulduqdan sonra kartof düzbucaqlı şəkildə doğranılır. Təzədən yuyulur və duzlanır. Yağ bir az isindikdən sonra kartof tavaya tökülür və qapağı bağlanaraq bişirilir. Bişmənin sonuna yaxın zövqə görə duz vurulur və ayrı qabda xırda-xırda doğranılmış göyərti yumurta ilə çalınaraq kartofun üzərinə tökülür. Sonra yenidən 5 dəq. bişirilir və süfrəyə verilir.

YUMURTA SARISI – yumurtanın ən dəyərli hissəsi. Tərkibində 50–54% zülal, 1%-ə qədər mineral maddə və kar-

bohidrat vardır. Yumurtanın sarısının əsasını vitellin (78%), livetin və fosfitin təşkil edir. Yumurta sarısının lipidləri 21–23% yağda, 12%-ə qədər fosfatidlərdən, həmçinin 5% xolesterindən ibarətdir. Yumurta sarısı nazik pərdə ilə əhatə olunmuşdur. Y.s. qatı yumurta ağı vəzləri vasitəsilə yumurtanın ortasında saxlanır. Y.s.-nın yuxarı hissəsində disk şəkildə rüşeym yerləşir. Təzə yumurtada bu heç görünmür, ya da çətin görünür. Yumurtanın təzəliyi yumurta sarısının indeksi ilə müəyyən edilə bilər. Yumurta sarısının hündürlüyünün onun diametrinə nisbəti sarı indeksi adlanır. Təzə yumurta 0,4–0,5 saxlandıqda isə azalır. Sarı indeksi 0,25 olduqda pərdə partlayır və yumurtanın ağına qarışır.

YUMURTA SOYUTMASI – qabıqla suda bişirilmiş yumurta. Bax *Soyutma yumurta*.

YUMURTA ZÜLALI – yumurtanın tərkibində 74% su, 12,7% zülal, 11,5% yağ, 0,7% karbohidrat, 1% mineral maddələr A, D, E, B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP vitaminləri, K, P, Fe, Mg kimi makro və J, F, B və s. mikroelementlər və əvəz edilməz amin turşuları vardır. Yumurta zülalı ideal məhsul hesab edilir. Yumurtanın sarısında zülal ağına nisbətən daha çoxdur. Yumurta ağında zülal 12,7%, sarısında isə 50–54% olur.

Zz

ZAHİ QADIN YEMƏKLƏRİ – bətnində uşaq olan qadının yeməkləri.

ZAQATALA QURABİYƏSİ – bax: *Qurabiyə*.

ZEYTUN (Olea) – zeytunkimilər fəsiləsindən qədim bitki növü. Vətəni Yaxın Şərqdır. Azərbaycanda 30 ildən artıqdır ki, geniş becərilir. Meyvəsinin lət hissəsində 80%-ə yaxın, tumunda 25–30% yağ olur. Z.-un həm kal, göyümtül meyvəsi, həm də qara, yetişmiş meyvəsi duza qoyulur. Duza qoyulmuş Z. süfrəyə məzə kimi verilir. *Zeytun yağı* ən qiymətli bitki yağlarından biri kimi mətbəxdə və xalq təbabətində geniş istifadə edilir.

ZEYTUN YAĞI – zeytunun lətindən alınan bitki yağı. Zeytun lətində 55%-dək yağ olur. Tərkibində olein turşusu qliseridlərinin çox (90%-ə yaxın), yağ turşusu və tokoferollarının az olması ilə digər bitki yağlarından seçilir. Z.y. açıq sarı rəngdə (bəzən yaşıl çalarlı) olur, xoşagəlməndadı və qoxusu var. Z.y. əsasən ot, balıq və tərəvəz qızartmaq, həmçinin məzələr hazırlamaq üçün istifadə olunur. Təbabətdə Z.y.-dan bir sıra dərman preparatlarının, xüsusən yanıq məlhəmlərinin, iltihabı aradan qaldıran və ağrı-kəsən dərmanların hazırlanmasında istifadə edilir.

ZƏFƏRAN (Crocus Sativus) – zənbəqçiçəklilər fəsiləsindən çoxillik soğanlı bitki. Tərkibində efir yağı, şəkərlər, müxtəlif kimyəvi elementlər var. Qurudulmuş qonur-qırmızı telləri ədvə kimi bir çox xərəklərin (plov, bozbaş və s.), yeməklərin (quymaq, halva) və şirniyyat məmulatlarının (paxlava) hazırlanmasında otir, tam və xüsusi rəng vermək üçün işlədilir. Xalq təbabətində qıcolma, göz ağrısı, göy öskürək, ürək-damar xəstəliklərinin müalicəsində geniş istifadə edilir. Azərbaycanda qədimdən becərilir. Ən keyfiyyətli zəfəran Bakı zəfəranı hesab edilir.

ZƏFƏRAN ÇAYI – zəfərandan dəmlənmiş *çay*. Zəfəranın 4–5 teli fincana salınır, 1–2 qənd olavə edilib üstünə qaynar su tökülür və ağzı örtülür. Gözəl otəri və xoş tamı olur. Müalicəvi əhəmiyyəti var. Ümumi zəiflikdə və sinir sistemi yorğunluğunda orqanizmin fəaliyyətini artıran qüvvəverici dərman kimi təsir göstərir.

ZƏFƏRAN ŞƏRBƏTİ – şərbət növü. Zəfəran, reyhan və nanə toxumu qaynadılmış suda 3–4 saat saxlanılır və şəkər olavə edilir. Şərbət süzülür və soyudulur. Süfrəyə verdikdə içərisinə buz tikələri salınır.

ZƏFƏRAN PLOV – düyüsü zəfəranla dәмə qoyulan plov. Ayrıca şüşə qaba zəfəran tökülür. Üzərinə qaynanmış su tökülərək, dәм almaq üçün isti yerə qoyulur. 1–2 saatdan sonra zəfəran şirəsi hazır olur. Plov dәмə qoyularkən düyünün aralarına zəfəran səpilir. Zəfəranın tərkibində efir yağı və boyayıcı maddə vardır. Hər xörəyə 1 ml dozada işlədilir. Plova özünəməxsus otir verir və xörəyi sarımtıl rəngə boyayır

ZƏNCƏFİL (Zingiber officinale) – zəncəfil fəsiləsindən çoxillik tropik bitki. Azərbaycanda qədimdən məlumdur.

Ətli kökümsovlarının tərkibindəki efir yağı (1,2–3%) xoş qoxu, fenolaoxşar maddə isə yandırıcı dad verir. Yuyulub qabığı təmizlənmiş kökümsovlarından ağ və ya m a y k a Z.-i, təmizlənmədən qaynadılan kökümsovlarından isə q a r a Z. hazırlanır. Narın döyülmüş quru kökümsovları bəzi yeməklərin və şirniyyat növlərinin hazırlanmasında, çay dəmlənməsində ədvə kimi istifadə edilir. Xüsusilə toy və bayramlarda bişirilən Z.-li çörək geniş yayılmışdır. Xalq təbabətində Z. ürək xəstəlikləri, bronxial astma, mədə-bağırsaq iltihabı və s.-nin qarşısını alır. Z.-li xərəklər və çay xroniki mədə-bağırsaq xəstəliyinə tutulanlar üçün çox xeyirlidir. **ZƏNCƏFİL ÇAYI** – zəncəfil ilə dəmlənən *çay*. Mədənin həzmetmə qabiliyyətini artırır, mədə-bağırsağın iltihabının və çürüməsinin qarşısını alır. Zəncəfil həvəngdəstdə döyülür və bir stokan çaya 3 q zəncəfil hesabı ilə çini çaydanda dəmlənir. Süfrəyə verildikdən stökana şəkər də salınır. **ZƏRDAB** – qatıq süzüldükdən sonra yerdə qalan maye. **ZƏRDAB İÇKİSİ** – zərdab içkisi hazırlamaq üçün kətan kisəsinə və ya ikiqat ağ bezin kisəsinə qatıq tökülür, sonra asılır, kisənin altına bir qab qoyulur, süzülmüş maye ora yığılır. Alınan maye – sərinləşdirici zərdab içkisidir.

ZƏRDƏPƏR – iri üzgöclü balıq.

ZƏRDƏ-YERKÖKÜ – bəzi bölgələrdə yerkökü belə adlanır.

ZƏRƏQƏN, zərli balıq – nərə balıqları fəsiləsinə aid balıq. Bu fəsiləyə aid balıqların bədəni iy şəkildə olur; onlarda bədən boyu 5 cərgə sümük pulcuqları vardır. Bu balıqların otəri zərif, yağlı və ən yaxşı dadlı balıq otəri hesab edilir. Təzə və dondurulmuş halda konserv və kulinar məmulatı hazırlamaq üçün istifadə olunur.

ZƏY – sulfat turşusunun ikiqat (ikimetalli) kristalhidratlarının ümumi adı. Dadları turş və büzüşdürücüdür. Adı şərəitdə davamlı maddələrdir. Gön-dəri sonayesində (aş maddəsi kimi), suyun durululmasında (çökdürücü maddə kimi), boyaqçılıqda (rəngab kimi), foto materialları sənayesində və s. sahələrdə işlədilir.

ZİLVİYƏ – qənnadı məmulatı. 1. Yumurtaya bir qaşığı un, bir çimdik qida sodası vurulub yaxşıca çalınır, bal olavə edilərək yenə də çalınır. Tavada bitki yağı qızdırılır, alınmış kütlə zolaq-zolaq yağa tökülüb qızardılır. Süfrəyə verildəndə üstünə darçın səpilir. 2. Buğda nişastası ilə Gön-cədə hazırlanan şirniyyat növü.

ZİLVİYƏ HALVASI – nişasta, bal və yumurtadan hazırlanan şirniyyat növü.

ZİNCİLFƏRƏC – əncir, müxtəlif ədviyyat və unla bişirilən *çərəz*. Əncir yuyulur, təmizlənir, üstünə bir qədər su tökülüb alüminium, ya mis tavada (və ya gen qazanda) bişirilir. Yapışmaması üçün taxta qaşıqla tez-tez qarışdırılır. Suyu çəkilənə yaxın undan horra düzəldilib əncirə olavə edilir. Yenə də qarışdırıla-qarışdırıla bişirilir. Qarışdırıldıqca bişmiş əncir toxmaqla əzilib əzmə halına salınır. Suyu tam çəkiləndə narın üyüdülmüş ədviyyat (razyana, mixək, darçın, cırə və s.) vurularaq oddan götürülür. Soyudulduqdan sonra taxta üzərinə yaxılır (1 sm qalınlığında) və qurudulmağa qoyulur. Üstü bir qədər quruduqda ərsin

və ya enli bıçaqla doğranıb parça üzərinə çevrilir. Tam quruması üçün bir neçə dəfə çevrilməlidir. Qurumuş Z.-i uzun müddət saxlamaq olur.

ZİREN – bax: *Zirə*.

ZİRƏ (Carium) – çətirçiçəklilər fəsiləsindən iki və ya çox-illik ot növü. Meyvəsinin tərkibində 5–7% efir yağı (karvon və limonen), 22% zülal var. Meyvəsi ədvə kimi çörək-bişirmə, qənnadı və tutma hazırlanmasında işlədilir.

ZİRƏ ŞƏRBƏTİ – şərbət növü. Xırdalanmış zirə və hil toxumu 3–4 saat qaynadılmış suda saxlanılır və şəkər əlavə edilir. Süzülür və soyudulur.

ZİRƏTOV – əsasən Naxçıvanda bişirilən yemək. Düyü unubol yağda qızardılır. Qızarıandan sonra şirə, isti suya salınıb qabığı soyumuş qoz ləpəsi əlavə etmək lazımdır. Qoz əvəzinə badam da işlətmək olar.

ZİRİNC (Berberis) – zirinckimilər fəsiləsindən kol cinsi. Al qırmızı rəngli, uzunsov formalı, xırda meyvələri olur. Dadı turşdur. Meyvəsinin tərkibində 7%-dək şəkər (fruktoza və qlükoza), 7,5%-dək üzvü turşular (alma, limon və s.), 53 mq%-dək C vitamini, həmçinin pektn, flavonoidlər, aşı və boya maddələri var. Meyvəsi yeyilir, paludə, xoşab, mürəbbə bişirilir, ondan marmelad və konfet hazırlanmasında istifadə edilir. Meyvələrini qurutmaq və duza qoymaq olar. Bəziət xörəklərində Z. tünd, ləzzətli ədvə kimi işlədilir.

ZİRİNC ŞİRƏSİ – zirinc meyvələrindən alınan şirə. Zirinc şirəçəkmə maşından keçirilərək şirə alınır. Əsasən qırmızı, bəzən sarı və çəhrayı rəngdə olur. Dadı turşdur. Tərkibində 5% şəkər, 5–6% üzvü turşu, 150–170 mq% C vitamini var. Müalicəvi əhəmiyyəti var.

ZİYAD BALIĞI, k ü t ü m – çəki balıqları fəsiləsinə aiddir. Xarakterik xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, belinin ortasında bir ədəd bel üzgəci yerləşir və yanlarında aydın hiss edilən xətt olur. Bədəni yastı, üstündə iri pulcuqlar vardır. Əti ağ rəngdə, orta yağlı, ləzzətli, lakin çox sümüklü olur. Z.b.-dan ləvəngi, kabab bişirilir, tavada qızardılır, qurudulmuş və şor balıq halında istifadə edilir. Ölkəmizin Cənub zonasında Novruz süfrəsinə mütləq ziyad balığı qoyulur.

ZOĞ – ali bitkilərin əsas orqanlarından biri. Üzərində yarpaq və tumurcuqlar olan gövdə hissəsi. Yarpaqların gövdəyə birləşdiyi yer buğum, onların arasındakı məsafə isə

buğumarası adlanır. Tumurcuqlardan bir böyümə dövründə inkişaf edən Z.-a elementar, il ərzində inkişaf edənə isə illik Z. deyilir.

ZOĞAL (Cornus) – zoğal fəsiləsindən kol və xırda ağac cinsi, meyvəsinin rəngi tünd qırmızı və ağ, dadı turşməzəşirindir. Ağ zoğal daha çox Şəki-Zaqatala zonasında yayılmışdır. Tərkibində 10%-dək şəkər (qlükoza və fruktoza), 3,5% üzvü turşular, 70 mq%-dək C vitamini, 0,7 mq%, karotin, pektin və aşı maddələri vardır. Meyvəsi yeyilir, qurudulur, ondan mürəbbə, xoşab, lavaşana və s. bişirilir. Qurudulub tumu çıxarılmış axta Z.-dan bəzi xörəklərə turşməzə tam vermək üçün istifadə edilir. Balverən bitkidir. Xalq təbabətində Z.-ın təzə dərilmiş meyvəsindən və şirəsindən şəkər xəstəliyi zamanı sərinləşdirici və susuzluğun qarşısını alan vasitə kimi istifadə edilir. Qovrulmuş tumunu toz halına salaraq ishala və dizenteriyaya qarşı işlədirlər. Z. mədənin həzm prosesini yaxşılaşdırır, iştahanı artırır. Azərbaycan mətbəxində Z.-dan alınmış sirkədən də istifadə edilir.

ZOĞAL AXTASI – tumu çıxarılmış quru zoğal. Zoğal yuyulub təmizlənərək tumu çıxarılıb gün altında qurudulur. Bir sıra xörəklərdə istifadə olunur.

ZOĞAL ARAĞI – tumsuz zoğaldan hazırlanan içki. Zoğallar ağzıbağlı qabda qıcırıdır. Qıcırıb yetişmiş kütlədən qovma (distillə) yolu ilə spirt ayıraraq təmizləyirlər. Etil spirtinin keyfiyyətini yoxladıqda onun tündlüyü və kənar qatışıqların miqdarı təyin edilir. Rəngi şəffaf, dad və iyi adi etil spirtinin iyinə uyğun olub xüsusi ətrə malikdir. Tumlu zoğaldan içki hazırlananda araqda sivuş yağları əmələ gəlir ki, bu da orqanizm üçün zərərli. Zoğal araqı adətən bir sıra xəstəliklər zamanı müalicə məqsədilə istifadə edilir.

ZOĞAL ƏZMƏSİ – zoğaldan hazırlanan əzmə. Zoğal suda bişirilir, tumlarından ayrılır, duzlanaraq turşu kimi, şəkər tozu vurularaq cem kimi bişirilir.

ZOĞAL QAXI – 1. Bax *Zoğal axtası*. 2. Tumlu zoğal qurusu.

ZOĞAL MÜRƏBBƏSİ – bax: *Mürəbbə*.

ZOĞAL ŞİRƏSİ – zoğal, şəkər tozu və su ilə qaynadılaraq alınan şirə.

ZOĞALLI DÜYÜ ŞORBASI – şorba növü. İşgənə ilə hazırlanmış düyü şorbasına zoğal axtası əlavə olunur.

MÜNDƏRİCAT

Ön söz 5

Aa 7

Bb 27

Cc 37

Çç 39

Dd 44

Ee 51

Əə 52

Ff 57

Gg 59

Hh 62

Xx 65

İi 69

Jj 71

Kk 72

Qq 82

Ll 96

Mm 98

Nn 107

Oo 112

Öö 113

Pp 114

Rr 122

Ss 124

Şş 132

Tt 139

Uu 147

Üü 149

Vv 151

Yy 152

Zz 163

Qeyd üçün

Qeyd üçün

**AZƏRBAYCAN KULİNARİYASI
ENSİKLOPEDIYASI**

“ŞƏRQ-QƏRB”

BAKİ

2007

Buraxılışa məsul: *Əziz Güləliyev*
Texniki redaktor: *Rövşən Ağayev*
Kompyuter səhifələyicisi: *Ələkbər Kərimov*
Korrektor: *Nadir Quliyev*

Yığılmağa verilmişdir 03.04.2007. Çapa imzalanmışdır 19.07.2007.
Formatı 60x90 ¹/₈, Fiziki çap vərəqi 21. Ofset çap üsulu.
Tirajı 25000. Sifariş 96.

DÜST 5773-90, DÜST 4.482-87



Kitab “CBS-PP” MMC mətbəəsində çap olunmuşdur.
Bakı, Şərifzadə küçəsi, 3.