

غذاهای اصیل نوروزی ازبک‌ها؛ یک جاذبه گردشگری بی نظیر

یکی از اصیل ترین و جذاب ترین جنبه های نوروز میان ازبک‌ها، پذیرایی از مهمانان با غذاها و شیرینی های سنتی و بومی است. این سنت دیرینه برای گردشگرانی که در تعطیلات نوروز به این کشور سفر می کنند بسیار جذاب و جالب توجه می باشد.



نوروز، میراث فرهنگی-تمدنی چندین هزارساله ازبک‌ها

نوروز یکی از سنت‌ها و جشن های ملی ازبکستان است که طبق آداب و رسوم قدیمی و آیین های باستانی برگزار می شود. ازبک‌ها از نوروز به عنوان مهمترین تعطیلات سال خود یاد می کنند چرا که براین باورند جشن نوروز میراث فرهنگی و تمدنی چندین هزارساله شان به حساب می آید.

غذاهای بومی نوروزی مردم ازبکستان، نماد دوستی

یکی از اصیل ترین و جذاب ترین جنبه های نوروز میان ازبک‌ها، پذیرایی از مهمانان با غذاها و شیرینی های سنتی و بومی است. این آیین، نمادی از دوستی و وحدت در میان مردم ازبک به شمار می رود. هرساله گردشگران و توریست هایی از کشورهای مختلف در تعطیلات نوروز به ازبکستان سفر می کنند. آیین ها و رسوم قدیمی و اصیل ازبک‌ها نظر هر گردشگری را به خود جلب می کند.

اگر به غذاهای سنتی از نوع نوروزی ازبکستان علاقمند هستید با ادامه مقاله با ما همراه باشید.

سومسای ازبکی؛ ملکه غذاها

سومسای ازبکی ملکه غذاهای ازبکی است. جای تعجب نیست که جامی در رباعیات خود از سومسا نام می برد. سامسای ازبکستانی یک غذای دلپذیر برای تعطیلات و زندگی روزمره است. سومسا با انواع مواد پرکننده متناسب با انواع سلیقه ها پر می شود. سومسا و پاتی گوشت را با هم اشتباه نگیرید. هرچند دارای شباهت هایی هستند، اما آنها غذاهایی کاملاً متفاوت هستند. شباهت نسبی مواد تشکیل دهنده آنها کمتر از شباهت پلو و فرنی برنج است.



تاریخچه و منشا سومسای ازبکستان

ریشه شناسی کلمه سومسا کاملاً روشن نیست. شاید این کلمه ریشه ایرانی داشته باشد. سانبوسا یا سامبوسا تاجیکی، سامبوس یا سانبوس فارسی به عنوان "کیک پتی" ترجمه می شود. شاید به سمبول فارسی به معنی "گوشه" و یا گلدسته "برمی گردد. بنابراین، ریشه شناسی کلمه به اصطلاحی برمی گردد که به ماده اولیه (آرد، خمیر) اشاره دارد که این غذا از آن مواد درست شده است. سومسا ابتدا در اقوام ایرانی ظاهر شد سپس در ناحیه ترکمان آسیای میانه توسعه یافت.

سومسا با قدمتی پنج هزار ساله

به طور دقیق مشخص نیست که این غذای مخصوص اعیاد، چه زمانی پدیدار شده است. اما اشاره ای به سومسا در زمان گیلگمش (حاکم سومر، که نزدیک به پنج هزار سال پیش زندگی می کرد) شده است. دستورالعمل سومسای ازبک از آن زمان تاکنون تغییر نکرده است.

تهیه سوسای خانگی در ازبکستان

سوسا را می‌توانید خودتان در خانه آماده کنید؛ چرا که روش تهیه آن بسیار آسان است. بیایید سوسای ازبک را آماده کنیم.

سوسا(سامسا یا سمبوسه)؛ غذای بی نظیر ازبک ها

دستورالعمل های سوسای(سامسا) ازبکی پس از تسخیر قلمرو آسیای میانه توسط امپراتوری روسیه (سال های ۱۸۶۵-۱۹۱۷ میلادی) بسیار غنی شد. به عنوان مثال، اوایل در آسیای مرکزی از آرد با کیفیت استفاده نمی شد. همچنین روس ها سوسا را با سیب زمینی و کلم پر کرده و به مردم اروپا ارائه می کردند. با این وجود سمبوسه (سوسا یا سامسا) ازبکستانی همچنان یک غذای بی نظیر در میان غذاهای ازبکی به حساب می آید.



ادویه، طعم دهنده جادویی سوسا

امروزه سامسا با گوشت (گوشت بره، مرغ، گوشت گاو) با سبزیجات (کدو تنبل، سیب زمینی، پیاز) و همچنین با قارچ، تخم مرغ، نخود فرنگی، سبزیجات و حتی مواد پرکننده شیرین تهیه می شود. طعم جادویی نهایی سامسای ازبکی، شامل ادویه هایی است که طعم پرکننده را غنی می کنند. این ادویه ها دانه های زیره، فلفل سیاه و قرمز و کنجد هستند.

طعم منحصر بفرد سومسای تنوری

به طور سنتی سامسای از یک لایه به لایه است و از خمیر پفکی ساخته می شود. در ازبکستان، سامسا را در تنور یا کوره می پزند. بعلاوه؛ این غذا در آسیای میانه در شکلی خاص پخته می شود. سامسای ازبک پخته شده در تنور؛ طعم و رایحه متمایز و منحصر به فردی دارد.

دستور تهیه سامسای ازبکستان

مواد اولیه سامسا عبارتست از:

۳ فنجان آرد

۲۰۰ میلی لیتر آب

۱ تخم مرغ

۱۰۰ گرم کره

نمک به میزان دلخواه

برای پر کردن داخل سومسا، ۴۰۰ گرم گوشت چرخ شده، ۱۰۰ گرم چربی گوسفند، ۳۰۰ گرم پیاز، نمک و فلفل برای طعم و مزه مورد نیاز است.

طرز تهیه سامسای ازبکی

باید خمیر را ورز دهید، آن را به صورت گلوله درآورید، در پارچه بپیچید و اجازه دهید ۱۲ - ۱۵ دقیقه استراحت کند. خمیر را باریک (۱ میلی متر) به صورت لایه ای بزرگ درآورید. تمام سطح را با چربی ذوب شده رول کنید. رول خمیر را به قطعات ۵ سانتی متری برش دهید. سپس خمیر را پهن کنید و هر قطعه را به مدت کوتاهی در سس بچرخانید. در وسط هر پوسته یک قاشق غذاخوری گوشت چرخ کرده قرار داده، سامسای ازبک را به شکل مستطیل، بیضی، مثلث یا گرد قرار داده و در فر یا تنور بپزید.

مواد داخل گوشت چرخ شده به شرح زیر تهیه می شود:

گوشت چرخ شده و پیاز خرد شده؛ نمک و فلفل را اضافه کنید. همه مواد را خوب مخلوط کرده و در سینی فر به همراه مقدار کمی روغن بپزید. هنگام پخت در فر، ظروف را با روغن چرب کرده و در فر داغ قرار دهید. هنگامی که یک رویه قرمز ایجاد می شود، پخت کامل شده است.

پخت قدیم سامسای ازبکی روی زغال سنگ

قبلاً سامسای ازبکستان به طور انحصاری روی زغال سنگ در تنور پخته می شد - طعم و مزه این سامسا وصف ناپذیر است! سامسای ازبک امروز در تنور پخته می شود. این یک نوع خاص است که "سامسا سفارشی" نامیده

می شود. این سامسا از نظر اندازه، طعم، عطر متفاوت است. دارای مقدار زیادی چربی گو سفند، پیاز و به طور معمول، قطعات کامل گوشت خرد شده است.

سامسای تنوری ازبک را کجا سرو کنید

در شهرک‌های ازبکستان، سامسا در خیابان‌ها و بازارها، در کیوسک‌ها، دکه‌ها فروخته می‌شود. تقریباً مشابه شهرهای آمریکایی که هات داگ می‌فروشند و شهرهای روسیه که پنیک را عرضه می‌کنند.

اگر در تاشکند هستید و می‌خواهید بهترین سمبوسه تنوری ازبک را بچشید، حتماً به بودومزار بروید. در آنجا ۱۲ گونه سامسای ازبکستان ارائه می‌شود: سامسای گوشت گوسفند، سمبوسه بره، سمبوسه مرغ، سمبوسه گوشت دنده سمبوسه با کاری، سامسا با سیب زمینی، سامسا با کدو تنبل.

زیر یک سوله کوچک اینجا یک سینی بزرگ قرار دارد که با یک گرمکن پیچیده شده است. به یک سینی می‌رسید و زیبایی شرقی از شما می‌پرسد، "چه نوع سامسایی؟" و شما خواهید گفت: "چه چیزی آنجاست؟"

و شروع به شمردن می‌کنید: "سمبوسه با گوشت گوسفند، سمبوسه گوشت گاو، سمبوسه مرغ، سمبوسه با گوشت دنده، سمبوسه با کاری، سمبوسه با سیب زمینی، سامسا با کدو تنبل و..."

و شما قدرت گفتار را در مقابل شکوه طلایی که در سینی، در مقابل شما باز شده از دست خواهید داد و در سر شما فقط یک چیز وجود دارد: "از همش بده!"



انواع سامسای مناطق مختلف ازبکستان

در ازبکستان انواع مختلف سمبوسه ازبک وجود دارد. در واقع، هر منطقه سامسای خاص خود را دارد. دستور العمل های غذاهای ازبکستانی دارای سمبوسه های شیرین چنین می باشد که با مرباهای میوه ای پر شده است. این غذا با چای سرو می شود. هر چیزی که برای سامسا انتخاب کنید - ترد و لطیف - واقعاً در دهان شما ذوب می شود. فراموش کردن عطر و طعم این سامسای شگفت انگیز ازبکستانی غیرممکن است! سامسا یکی دیگر از برندهای مشهور جهانی ازبکستان است که اسرار تولید آن به طور دقیق در خانواده از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود.

سامسای ازبکستان از منظر پزشکی

از نظر علمی ثابت شده است که سامسا یک محصول کاملاً "درست و سلامت" است. چربی طبیعی موجود در این محصول کلسترول "خوب" است. رگ های خونی ما را هموار می کند؛ چربی موجود در دیواره رگ ها به شکل پلاک منجمد نمی شود. چون به طور سنتی در تنور طبخ می شود، بسیار مناسب برای انواع رژیم های غذایی است.



پلو ازبکستانی (پیلاف)، پادشاه غذاهای ملی

هرکس که طعم غذای شرقی واقعی را با برش های گوشت، برنج و ادویه جات به نام ازبک پلو (یا پلو ازبکستانی، پیلاف یا پالوف) چشیده است، طعم و عطر آن را از یاد نخواهد برد. گوشت بره در پلو پادشاه غذاهای ملی ازبکستان است. پلو ازبکی که روش پخت آن در دوران باستان ابداع شده است، می تواند یک شاهکار آشپزی باشد. در ازبکستان، به افراد تازه متولد شده یا متوفی با پلو ازبکستانی سنتی، ادای احترام می شود. پلو ازبکستانی برای موارد متعددی از جمله یک عروسی، قرار ملاقات، میهمان افتخاری، سالگرد و یا فقط برای خانواده، برای شام آماده می شود.



دستور پخت پلوی اصیل ازبکی

در اینجا چند توصیه مفید در مورد نحوه طبخ پلو ازبکی آورده شده است. برنج کاملاً شسته شده و گاهی در آب خیس می شود. در دیگ داغ، چربی دنبه گو سفند یا روغن نباتی بسیار گرم می شود تا اینکه یک دود سفید ایجاد شود. و سپس پخت زیرواک - پایه های دستور العمل برنج پلو ازبکستانی شروع می شود. ابتدا، در چربی در حال جوشاندن؛ پیاز سرخ شده و سپس تکه های گوشت قرار داده می شود. برای پلو ازبکی، بسته به گزینه های دستور العمل، می توان از گوشت گو سفند، بز و گاو استفاده

کرد. گوشت سرخ شده و با کفگیر هم زده می شود تا رنگ آن قهوه ای گردد. سپس هویج اضافه، کمی سرخ می شود. سپس آب را در دیگ می ریزند و زیرواک (مواد میانی پلو) را روی حرارت کم می پزند. زیرواک آماده؛ با نمک، فلفل قرمز یا چیلی، دانه های زیره، توت خشک و زرشک مزه دار می شود. ترکیب شکل گرفته باید کاملاً شفاف بوده و طعم کاملی از مخلوط پیاز، گوشت و هویج سرخ شده را داشته باشد.

برنج دیوازار، بهترین برنج برای پلوی ازبکی

سرانجام، لحظه ای سرنوشت ساز در پخت و پز غذای واقعی ازبکستانی (زمان اضافه کردن برنج) فرا می رسد. بهترین برنج برای پلو ازبکستانی برنج دیوازار است، یک نوع برنج محلی سنتی که در طول قرن ها و توسط مردم بومی برای این غذا انتخاب شده است. از سوابق تاریخی مشخص شده که در قرن های ششم و هفتم، در عصر سامانیان در جشن های دربار، از این نوع برنج برای طبخ برنج و گوشت استفاده می کردند. این برنج عمدتاً در زمین های خصوصی کشاورزان کشت می شود؛ زیرا برای کشت در مزارع بزرگ مناسب نیست. دانه های عاجدار مستطیلی این برنج دارای خاصیت جذب آب بالایی است. حاوی نشاسته کمتری است اما از نظر تعداد ویتامین B2 و کولین نسبت به سایر ارقام برتر می باشد.



بوغدای کروچ، برنج محلی برای پلوی ازبکی

همچنین نژاد محلی دیگری از برنج، بوغدای کروچ، برای پخت پلو ازبکستانی مفید است. قبل از افزودن در پلو، این دانه های مروارید شکل و زیبا باید برای مدتی در آب گرم و نمک خیسانده شود. برنج را روی گوشت و هویج می ریزند، دیگ با آب پر می شود تا فاصله سطح آب با برنج به "اولین مفصل انگشت اشاره" آشپز باشد.

سرو منحصر بفرد ازبک پلو برای مهمانان

در ازبک پلوی واقعی، برنج باید ریز با شد. دانه های آن باید نرم بوده و به یکدیگر نچسبد. برای آماده سازی پلو، برنج را در وسط دیگ جمع می کنند، دیگ را با درب مخصوص سرامیک یا ظرف بزرگ و عمیق می پوشانند و آتش را به حداقل می رسانند. سرآشپز با تجربه با ضربه زدن به کفگیر روی دیگ بخار، زمان آماده شدن پلو را تعیین می کند. اگر رطوبت برنج کاملاً تبخیر نشود، او صدای خش خش را می شنود. پلوی ازبکی روی میز در لگن ها - ظروف بزرگ سرامیکی یا چینی سرو می شود. تکه های گوشت را روی برنج می گذارند و همه آنها را با سبزیجات خرد شده تازه می پوشانند. در زمان های بسیار قدیم، در عروسی ها پلو برای هر میهمان جداگانه روی نان تخت ازبک سرو می شد.



پلو ازبکستانی از منظر پزشکی

دستور پلو ازبکستانی، اگرچه به صورت تجربی به وجود آمده، اما غذای بسیار منطقی است. زیرا مواد ضروری برای عملکرد طبیعی بدن انسان مانند پروتئین ها، کربوهیدرات ها، چربی ها، آب، مواد معدنی و ویتامین ها را ترکیب می کند. این ترکیب برای یک رژیم متعادل مهم است. چنین غذایی شامل ترکیبی از مواد غذایی با کیفیت عالی می باشد. این پلو تأمین ویتامین ها، انرژی و مواد مغذی را تضمین می کند. همه آنها برای فعالیت طبیعی انسان لازم هستند.

پلو ازبکی، غذای درمانی سنتی

در دوران قدیم پلو ازبکی به عنوان یک غذای درمانی در نظر گرفته می شد. در حقیقت، گوشت بره و برنج، غذایی پرکالری و به راحتی قابل هضم است. می توان از این غذا برای کم خونی، سل و خستگی عمومی استفاده کرد.

پلو ازبکستانی که از برنج با ضریب جذب زیاد آب پخته می شود، خاصاً قابلیت هضم خوبی دارد. هرچه ضریب جذب آب در برنج بالاتر باشد، برنج بیشتر متورم شده و بهتر و سریعتر در دستگاه گوارش هضم می شود.

شیوه سرو پلو ازبکی

طراحی پلو ازبکستانی آماده روی میز نشانگر خصوصیات خاص غذاهای ملی ازبکستان است. پلو ازبکستانی معمولاً در یک ظرف سرو می شود که برای دو، چهار، شش یا افراد بیشتری مناسب است. ظروف گرد، بزرگ و مسطح هستند. بعلاوه ظروف دارای اضلاع ظریف سفالی می باشند. پلو ازبکی را می توان به صورت جداگانه در بشقاب ها، کاسه های بزرگ سوپ-کاسا- یا کاسه های غیر فلزی سرو کرد. در زمان های بسیار قدیم، در عروسی ها پلو ازبک برای هر میهمان جداگانه روی نان های ازبکی سرو می شد. گاهاً این رسم امروزه نیز مورد استفاده قرار می گیرد. برای این منظور، نان های فنجان‌گرد و نازک به طور ویژه پخته می شدند. این شکل از نان تا به امروز حفظ شده است.

سرکه، تربچه خرد شده، تربچه باغی، دانه های انار، توت فرنگی، توت سیاه، سالاد تازه از گوجه فرنگی، خیار و پیاز به طور جداگانه همراه با پلو سرو می شود. بعد از خوردن پلو یک چای سبز کاملاً غلیظ تهیه و سرو می شود که البته در تاشکند از چای سیاه استفاده می کنند.



انواع پلو ازبکستانی

پلو ازبکستانی در تا شکند، سمرقند، فرغانه، کاشکاداریا، بخارا و خوارزم متفاوت است. یک فرد خبره و باتجربه غذاهای قومی ازبکستانی را با چشمان بسته نیز تشخیص خواهد داد. علاوه بر این، دستورالعمل‌های مختلف پلو ازبکستانی برای مهمانی‌های مختلف وجود دارد: برای عروسی مجلل‌ترین در نظر گرفته می‌شود، البته برای جشن شادابی کمی مفصل‌تر است، و یک روز خیلی معمولی سر سفره غذا نیز سرو می‌شود. این پلوهای ازبکی نه تنها در شیوه پخت و پز، بلکه در مواد تشکیل دهنده نیز تفاوت دارند.

احیای روش‌های پخت فراموش شده پلوی ازبکی

پس از سال‌ها و در میان انواع غذاهای ازبکستانی، آشپزهای ازبکی توانستند ده‌ها گزینه برای طبخ پلو ازبکی ایجاد کنند. روش‌های تهیه برخی از دستورالعمل‌های فراموش شده دوباره بازیابی شده و در لیست دستورالعمل‌های پلو ازبکستانی تازه ایجاد شده، و جداگانه گنجانده شده است. گفتگو با استادان قدیمی آشپزی ملی از متنوع‌ترین شهرها و روستاهای ازبکستان به این فرآیند کمک کرده است.

پلو ازبکستانی با قدمتی صدساله

منابع مکتوب انواع پلو ازبکستانی هنوز کشف نشده است. با این حال، طبق مصاحبه‌های انجام شده، تاریخچه این غذای سنتی بیش از صد سال قدمت دارد. در هر منطقه از کشت برنج، هر نوع برنج شهرستان خاص خود را دارد. هر آشپز پلو اسرار خود را در دستورالعمل پخت دارد که مخصوص به خودش است. سی و پنج سال جستجوی فشرده امکان ایجاد ۶۰ نوع پلو را فراهم کرد. از معروف‌ترین مواد اولیه به کار رفته در آنها می‌توان به گوشت، مرغ با نخود و سیب زمینی بخارپز، چربی دم گوسفند و گوشت گوسفندی با سیر اشاره کرد. از قرن‌های پنج تا هشت، برخی از روش‌های پخت "کلاسیک" پلو هزاران سال قدمت دارد.

تاریخچه و افسانه‌ها در مورد پلو ازبکستانی

پلو ازبک افتخار مردم ازبکستان است که به یک سمبل و مشخصه بارز ازبکستان تبدیل شد. این غذا که اکنون یک برند جهانی است چگونه ظاهر شد؟ در این زمینه افسانه‌های مختلفی وجود دارد. در ابتدا پلو در آشپزخانه چوپانان و عشایر آسیای میانه ظاهر شد که به پرورش گاو و تجارت گوشت با غلات برنج مشغول بودند.

پلو ازبکی، یادآور یکی از عاشقانه ترین افسانه های ازبکی

یکی از عاشقانه ترین افسانه ها می گوید که پسر حاکم بوخاریان دیوانه وار عاشق یک زن زیبا از یک خانواده فقیر شد. او یک شاهزاده بود که عاشق دختر یک کارگر شده بود. طبق فرمان آن زمان آنها نمی توانستند با هم باشند. شاهزاده که از عشق جبران ناپذیری رنج می برد به سرعت ضعیف شد. او اشتها و خواب را از دست داد و از غذا امتناع ورزید.

اطرافیان نزدیک نگران وضعیت مرد جوان بودند و او را نزد ابوعلی بن سینا بردند. سوالات درباره علل این بیماری نتیجه ای نداشت. شاهزاده مایل نبود احساسات قلبی خود را آشکار کند. سپس ابن سینا شروع به تشخیص علت بیماری از روی نبض کرد. او قطعاً می توانست هر بیماری را از روی نبض بیمار تشخیص دهد. ضربان قلب مرد جوان به عشق او اشاره داشت.

ابن سینا گفت که مردی را که اسامی همه محله های شهر را می دانست برایش بیاورند. هنگامی که آنها چنین شخصی را نزد وی آوردند، ابن سینا شروع به کنترل نبض شاهزاده کرد. کارشناس شهر با صدای بلند شروع به صدا زدن محله ها کرد. با گفتن نام یکی از محله ها نبض شاهزاده تند شد. سپس مردی که نام همه ساکنان آن محله را می دانست صدا زدند. به او دستور داده شد اسامی سرپرستان خانواده هایی را که در این محله زندگی می کنند به زبان بیاورد. ابن سینا به کنترل نبض بیمار ادامه داد، هنگامی که نام یک کارگر ماهر بر زبان آمد، هیجان شاهزاده مشهود شد. کارگر را صدا کردند و از او خواستند نام فرزندانش را صدا کند. هنگامی که او نام دخترش را بر زبان آورد، قلب شاهزاده شروع به سریع تپیدن کرد.

پلو ازبکی، غذای توصیه شده ابوعلی سینا

رمز و راز فاش شد: شاهزاده عاشق دختر یک کارگر بود. با این دانش، ابن سینا معالجه خود را تعیین کرد: این که هفته ای یکبار به پسر لاغر پلو ازبکی بخوراند تا بهبود یابد و سپس ازدواج کند. در حقیقت، مرد جوان خیلی زود بهبود یافت. با معشوق خود ازدواج و زندگی طولانی را سپری کرد.



وجه تسمیه پلو ازبکی

دستور پلو ازبکستانی شامل ۷ ماده تشکیل دهنده پیوز(پیاز)، ایوز(هویج)، لام (گوشت)، اولی (چربی)، نمک، آب و شالی (برنج) بود. در ابتدا این غذا بی نام بود. برای دادن نام به آن، مردم تصمیم گرفتند فقط آن را با حروف اول مواد تشکیل دهنده آن بنامند. بنابراین غذا "plov" یا "pilaf" نامیده شد.

پلو ازبکستانی، راز پیروزی ارتش امیر تیمور در جنگ ها

جای تعجب نیست که حتی امیر تیمور نیز پلو ازبکی با گوشت بره را در فهرست اصلی غذاهای سربازان خود قرار داد. یک روز، وی در حال تهیه یک برنامه مبارزاتی برای آنکارا بود که به یک مسئله مهم رسید. نحوه ترکیب ارتش بی شمار، جاده طولانی، سرعت زیاد، حمله غافلگیرانه و در نتیجه چرخاندن گاری های بزرگ با غذا بسیار دشوار بود. در اینجا ملا فرزانه دستور العمل این وعده غذایی غیر معمول خو شمزه، مفید و مقوی را به او گفت. کلمات او اینگونه به نظر می رسید: "شما باید یک گلدان بزرگ چدنی بردارید. در این دیگ باید گوشت بره های نه چندان بزرگ، اما نه چندان جوان، برنج، هویج و پیاز را قرار دهید که توسط جنگجویان جسور، و جوان خورده می شود. همه اینها برای پختن روی آتش لازم است تا زمانی که بوی غذای پخته شده به عرش خدا برسد. از یک بشقاب غذا؛ سربازان برای چند روز قدرت گرفتند و ارتش تا مرلین بدون مشکل با پیروزی تاخت. از آن زمان، پلو ازبکستانی غذای اصلی ارتش وفادار امیر تیمور و شاید یکی از رازهای اصلی مبارزات پیروزمندانه وی شد.

پلو، پادشاه غذاهای ازبکستانی

ضرب المثل ازبکی می گوید: "یک مرد فقیر پلو می خورد، یک ثروتمند فقط پلو می خورد". اوایل این غذا در خانواده های فقیر یک غذای گران قیمت و مخصوص جشن بود. گفتن فقط در ضرب المثل بالا تأکید بر کیفیت عالی طعم پلو است. برای دهقانان، یک مرد ثروتمند می توانست این غذا را هر روز تهیه کند. ثانياً، غذای ثابت کشاورزان در ازبکستان اغلب به سبزیجات، حبوبات و شیر ترش محدود می شد. بنابراین مناسب نیست که استفاده مداوم از این غذای گران قیمت را به عامه مردم نسبت بدهیم. یک ضرب المثل دیگر ازبکستانی می گوید: "اگر کسی قرار است بمیرد - اجازه دهید مرگ او از پیلاف باشد". این ضرب المثل بار دیگر این واقعیت را تأیید می کند که ازبک ها و سایر ملیت ها آنقدر به برنج علاقه دارند که آماده خوردن آن در مقادیر زیاد هستند. بنابراین آن را دوست دارند و مورد احترام است - پلو پادشاه غذاهای ازبکستانی می باشد.



شورپای ازبکی

مبدا شورپا، قرن نخست قبل از میلاد

اعتقاد بر این است که مبدا سوپ شورپا در قرن اول قبل از میلاد، زمانی که شرق شروع به استفاده از ظروف سفالی و سنگی برای پخت و پز کرد، بوده است. شورپا انواع زیادی دارد. همچنین این دیدگاه وجود دارد که پخت شورپا فقط در سبک زندگی کم تحرک اعمال می شود. اعراب مدتها عشایر بودند و این واژه را برای هر نوع سوپ استفاده می کردند. کلمه "شورپا" از واژه "سوپ" آمده و به معنای سوپ غنی با قطعات بزرگ گوشت، سیب زمینی و هویج است. کلمات دیگری مانند سوپ گوسفند، گوشت گاو و سبزیجات در آسیای میانه نیز برای شورپا وجود دارد. شورپا همچنین شوروا، شوربا نیز نامیده می شود.



شورپا واژه ای فارسی، مشتق شده از شورپوف

همچنین روایتی وجود دارد که نام این سوپ ترکی نیست، بلکه فارسی است - "شورپوف" - که به معنی آب شور یا ترش است. اکنون در ازبکستان شورپا با گوجه فرنگی ترش می شود؛ اما چند قرن پیش برای این کار از آلو و انواع توت های ترش و شیرین استفاده می شد.

با وجود دستورالعمل ساده شورپای ازبکی و مواد اولیه ارزان قیمت، این غذا بسیار متمایز، خوشمزه و دلچسب است.

شورپا، سوپ مورد علاقه فاتحان معروف قرون وسطی

طبق برخی گزارش ها، سوپ شورپای خوشمزه غذای مورد علاقه فاتح بزرگ قرون وسطایی تاملان بود. همچنین این نکته قابل ذکر است که شورپا برای چنگیز خان مغول فاتح معروف تهیه شده است.

شورپا، سوپ اصیل ازبکستان همراه با سبزیجات و گوشت بره



شورپای ازبکی، قطعاً گل سرسبد آشپزی ازبکی است. سوپ بره ازبک تقریباً شبانه روزی در هر چایخانه کوچک یا در بهترین رستوران ها تهیه و فروخته می شود! سوپ شورپا بخشی سنگین از فرهنگ و زندگی واقعی روزمره مردم آسیای میانه و قدیمی ترین غذای روی زمین است!

شورپا، اولین غذای سلطنتی در آشپزی ازبکی

شورپای ازبکی یک سوپ غنی و غلیظ است که یکی از اولین غذاهای سلطنتی در آشپزی ازبکستانی محسوب می شود. سوپ ازبک شورپا، غذای معروف ازبکستانی است که بدون آن هر وعده غذایی و حتی مراسم عروسی نمی تواند انجام شود. در بعضی از مناطق ازبکستان، جشن عروسی بعد از سرو شورپا تازه آغاز می شود.

روش های خاص شناسایی شورپای ازبکی

ما می توانیم با نشانه هایی خاص سوپ شورپای ازبکی را شناسایی کنیم. در وهله اول ، با محتوای چربی زیادی مشخص می شود. به ویژه اینکه در هنگام آشپزی شورپا از گوشت و سبزیجات که از قبل تفت داده شده اند استفاده می شود. ثانياً ، برای شورپا از تعداد زیادی انواع سبزیجات و ادویه ها استفاده می شود. ثالثاً، یک

مجموعه نسبتاً ثابت سبزیجات ریز خرد شده یعنی هویج ، سیب زمینی، پیاز به همراه میوه های مختلف مانند سیب، زردآلو (زردآلو خشک)، آلو در مقادیر قابل توجهی استفاده می شود. به طور معمول، سوپ شورپای ازبکی با گوشت بره پخته می شود؛ اما می توان آن را با مرغ های کوچک و محلی تهیه کرد.

سبزیجات و ادویه ها از منطقه ای به منطقه دیگر متفاوت هستند. اما تقریباً در همه جا دستور العمل شورپای ازبکی شامل جعفری، شوید، گشنیز، فلفل قرمز و ریحان به مقدار زیاد است.

در ازبکستان شورپا بسیار عجیب پخته و سرو می شود. در آنجا شورپا فقط سوپ نیست، بلکه غذای دوم است.

مراسم خاص پخت شورپا گوسفند در ازبکستان

تفاوت اصلی شورپا گوشت گوسفند در ازبکستان با سایر سوپ ها مراسم خاص پخت و پز است. شورپا به مقدار زیاد و در یک ظرف به همراه فشار بخار (زودپز) پخته می شود. دستیابی به آبگوشت بدون اثری از جوشاندن بسیار مهم است. انجام این کار در یک قابلمه کوچک با دیواره های نازک و کوتاه بسیار مشکل ساز است. بنابراین، در ازبکستان شورپا را در یک دیگ می پزند. پخت شورپای ازبکی در آتش چوب به خصوص سبب خوش طعمی آن می شود.



شورپای ازبکی در نوشته های ابوعلی سینا

ابوعلی ابن سینا، دانشمند بزرگ شرقی که در قرون پنج و شش زندگی می کرد ، شورپا را در مکتوبات خود ذکر کرده است. وی شورپا را به عنوان یک غذای درمانی که می تواند به سرعت بیماری را بهبود می دهد ، توصیه کرد.

ویژگی اصلی این شورپای مغذی و خوشمزه ازبکی، آبگوشت غنی و فوق العاده مفید است. در بهار آن را با انگور مغذی می کنند. در تابستان - سیب سبز ؛ در پاییز - شلغم و اگر به جای سیب زمینی، بنه به آن اضافه کنید، یک سوپ آسان و بسیار معطر با طعم دلپذیر فراموش نشدنی خواهید داشت.

ابن سینا گفت که شورپا درمانی برای بسیاری از بیماری ها است. اکنون هر ازبکی که به خود احترام می گذارد، سرماخوردگی را با شورپا درمان می کند. کم خونی، روماتیسم، التهاب ریه ها، سل را می توان با شورپا ازبکی بهبود داد. در حالی که گوشت گاو بدون چربی و سبزیجات در شورپا می تواند مفید باشد. به بیماران بعد از عمل مصرف شورپا با سبزیجات له شده توصیه می شود.



دستور العمل های شورپای ازبکی

از آنجا که جمعیت ازبکستان کم نیست، دستور العمل های زیادی برای پخت شورپا - یکی از محترم ترین غذاهای مشرق زمین - وجود دارد.

با این حال، ۲ نوع اصلی شورپای ازبکی وجود دارد - شورپا کایناتما و شورپا کوورما. نوع اول - شورپا کایناتما یک وعده غذایی کامل است. زیرا نیازی به سرخ کردن در مقدار زیادی روغن ندارد، فقط آبگوشت و سبزیجات آب پز شده است. این نام از فعل "kaynatmok" ("جوش") گرفته شده است.



نوع دوم - شورپا کوورما، شورپای سرخ شده است که اجزای اصلی (گوشت، پیاز، هویج) در دیگ از قبل سرخ می شوند و سپس آب به آن اضافه می شود. همه مواد با مقدار زیادی ادویه جات و سبزیجات پخته می شود.



شورپای واقعی ازبکی از مواد زیر تهیه می شود:

گوشت بره (گوشت استخوان و دنده)

۱۰۰ گرم روغن نباتی

۴ هویج بزرگ (ترجیحاً شیرین، به شورپا طعم و عطر خاصی می دهند)

۶ عدد پیاز (ترجیحاً سفید)

۵ سیب زمینی

۱ کله سیر کوچک

چند تکه گوجه فرنگی

فلفل، نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز، فلفل قرمز آسیاب شده

نخود

زیره، گشنیز، برگ بو و سبزیجات معطر.

اسرار پخت شورپا ازبکستان

کوورما شورپا

دیگ را روی آتش گرم کنید. داخل آن روغن بریزید. وقتی به اندازه کافی درخشان شد، گوشت را گذاشته و تفت دهید تا ترد شود. لازم است گوشت را مدام هم بزنید تا نسوزد.

پیازها را به صورت حلقه های نازک برش داده و روی گوشت قرار دهید. از آنجا که گوشت از قبل آب کافی دارد ، هم نزنید. بگذارید گوشت و پیاز به مدت ۱۰ دقیقه تفت خورده و سپس هم بزنید. پیاز باید رنگ طلایی پیدا کند. هویج را به برش هایی به ضخامت ۲-۳ میلی متر برش داده، روی گوشت قرار داده و حدود ۱۰ دقیقه هم آنها را تفت دهید. سپس، همه را خوب مخلوط کنید. هویج باید نیمه پخته باشد؛ یعنی وسط آن سفت باشد. حالا فلفل را برش دهید. به صورت نوار برش خورده ، ۴-۶ قطعه گوجه فرنگی برش دهید. ادویه ترشی جات، آب (نصف فنجان) را اضافه کنید و مرتب هم بزنید.

سیب زمینی ها را پوست گرفته و به ۴ قطعه تقسیم کنید و در دیگ بریزید و سپس تا لبه های دیگ با آب پر کنید.

سبزیجات خرد شده را ریخته و سپس درب دیگ را ببندید. آتش را زیاد کنید تا آب دیگ به جوش بیاید. هنگامی که شورپا به جوش آمد، درب ظرف را برداشته، یک آتش متوسط ایجاد کرده و حدود ۴۰ دقیقه بپزید. در صورت لزوم نمک را اضافه کنید. هنگام سرو، سبزیجات تازه و سیر خرد شده را روی شورپا بپاشید.



کایناتما شورپا

برخلاف کوورما شورپا، در اینجا ما باید گوشت بره همراه با چربی را به بزرگی مشت انسان برش دهیم. چربی دمبه به قطعات ۴-۶ سانتی متر بریده می شود. استخوان ها باید به درستی پاک شوند تا هیچ اضافاتی باقی نماند. گوشت و چربی را در دیگ می گذارند، آب سرد (چشمه) به آن افزوده، با درپوش دیگ را می پوشانند و آتش را زیاد می کنند. هنگامی که شورپای ازبکی جوش آمد، درب دیگ را برداشته و دو پیاز بزرگ، دو شلغم متوسط را در دیگ قرار دهید. هویج ها را از وسط نصف کرده و به آن اضافه کنید. دیگ را با درپوش بپوشانید، حرارت را کم کنید و زمان بیشتری به آن بدهید تا بپزد. بطور دوره ای میزان پخت گوشت را بررسی کنید. سیب زمینی را به میزان مناسب به گوشت اضافه کنید چراکه باید حداقل نیم ساعت پخته شود. وقتی سیب زمینی و گوشت آماده شد؛ نمک و فلفل اضافه کنید و برگ بو را قرار دهید. دیگ را از روی حرارت برداشته و به مدت ۱۰ دقیقه به ظرف استراحت بدهید. اگر حوصله کافی دارید حدود ۱۵ دقیقه این کار را انجام دهید. شورپا را در ظروف جداگانه سرو کنید. آبگوشت شورپای ازبکی که روی آن سبزیجات تازه پاشیده شده، در کاسه ها سرو می شود. گوشت با سبزیجات روی یک سینی جداگانه سرو میشود.



نوخات شورپا، محبوب ترین شورپای ازبکی

نوخات شورپا یا شورپا با نخود محبوب ترین نوع شورپای ازبکی در تاشکند است. جای تعجب نیست؛ ظاهری که در این شورپا وجود دارد، نشان دهنده جشن و شکوه است. تکه های گوشت نرم آبدار، هویج نارنجی، شلغم زرد، گوجه فرنگی قرمز، نخود سبز و نخود بزرگ. همه اینها در یک آبگوشت کهربائی شفاف نشانگر جشن رنگ ها و مزه ها است.

انواع مختلف شورپای ازبکی نیز وجود دارد مانند کیمما شورپا (با کوفته) دلما شورپا (با فلفل)، کوزیکورین شورپا (با قارچ)، کرام شورپا (با کلم)، کایموک شورپا (سوپ سرد با خامه ترش).

مجموعه زیادی از دستورالعمل های شورپای ازبکی وجود دارد، و فقط برخی از آنها رایج تر هستند. با توجه به اینکه شورپای ازبکی همیشه همراه چربی پخته شده است، قطعاً با نان ازبکی سرو می شود.



در تنظیم این مقاله از منابع زیر استفاده شده است:

<https://www.people-travels.com/about-uzbekistan/uzbek-cuisine/uzbek-somsa.html>

<https://www.people-travels.com/about-uzbekistan/uzbek-cuisine/uzbek-pilaf.html>

<https://www.people-travels.com/about-uzbekistan/uzbek-cuisine/uzbek-shurpa.html>

واژگان کلیدی: گردشگری، گردشگری خوراک، غذای نوروز ازبکی، سومسای ازبکی، سامسای ازبکی، پلو ازبکستانی، پیلاف، پالوف، شورپای ازبکی، کوورما شورپا، کایناتما شورپا، نوخات شورپا، شورپا با نخود، ازبکستان، غذای سنتی

تنظیم مقاله: مجتبی رسولی

Uzbek Nowruz authentic dishes; A unique tourist attraction