

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ CƏNUB-ŞƏRQ BÖLGƏSİNİN BƏZİ MƏTBƏX İNCİLƏRİ

dos. İbadov Rakif Hüseyn oğlu
Lənkəran Dövlət Universiteti, Lənkəran, Azərbaycan
Lənkəran şəhəri, General Həzi Aslanov Xiyabanı, 50
e-mail: ibadov_rakif@mail.ru

Xülasə. Məqalədə Azərbaycan mətbəxinin dünyanın ən qədim, zəngin, dadlı və rəngarəng mətbəxlərindən biri olduğu barədə məsələlər bilavasitə təhlil olunur. Xalqımızın zəngin mətbəx ənənələrində özünəməxsus xüsusiyyətləri ilə səciyyələnən Lənkəran mətbəxi mühüm yerlərdən birini tutur, Azərbaycan milli mətbəxinin tərkib hissəsi və ayrılmaz nümunəsidir. Azərbaycanın Respublikasının Cənub-Şərqi bölgəsində yaşayan əhalinin, o cümlədən talış etnos xalqının yeməklərinin, yerləşdiyi inzibati ərazilərinin, bölgənin torpaq, iqlim flora və faunasının təsiri altında formalaşmış, özünəməxsus hazırlanma xüsusiyyətləri ilə fərqlənir. Mətbəx yeməklərinin müxtəlifliyi, onların hazırlanma texnologiyası və üsulları ilə yanaşı, həm də maddi mədəniyyətin əsas hissəsi, mətbəx mədəniyyəti, onun tarixi, fəlsəfi, süfrə psixologiyası, adətləri, fiziologiyası, gigiyenası, avadanlığı, etikası, estetikası, poeziyası aspektləri, eləcə də, Azərbaycan xalqının tarixən ətraf mühitlə tam harmoniyada yaşadığı ərazilərdə yaratdığı praktik vərdisləri və adət-ənənələri özündə ahəngdar şəkildə birləşdirir. Qədim oturaq həyat tərzini keçirən xalqlardan biri də respublikamızın cənub-şərqi bölgəsində yaşayan və etnik xalq olan talış əhalisinin mətbəxində hazırlanmış yeməklərinin spesifik xüsusiyyətləri, xarakterik cəhətləri və insan orqanizminə qəbul olunan içkiləri haqqında müfəssəl məlumat verilir. Bundan başqa, bölgə mətbəxinin ümumiliyinə, qarşılıqlı əlaqəliyinə və vəhdətliyinə də diqqət göstərilmişdir.

Açar sözlər: Milli mətbəx, plov, ayran aşısı, şomi, kükü, mürğuturş, şəlim – tırş

Giriş. Azərbaycan milli mətbəxinin tarixi də xalqımızın tarixi kimi qədimdir, kulinariyası isə öz tarixi kökləri və özünəməxsusluğu ilə digər xalqların mətbəxlərindən əsaslı fərqlənir. Milli yeməklərin yüksək dad-tam keyfiyyətləri ilə dünyada məşhurdur, onların dadı və hazırlanması, həmçinin tünd ədviyyə və tamlı əlavələrin qatılmasına görə daha çox Şərqi ölkələrinin mətbəxinə daha yaxındır [1-6].

Məlumdur ki, **qida və qidalanma hər bir insanın həyatında mühüm yer tutmaqla yanaşı,**

həm də onların sağlamlığı üçün xüsusi əhəmiyyət daşıyır. İnsanların qidalanması təkcə onların yaşından, cinsindən, əməyin xarakterindən, iqlim şəraitindən və sağlamlığının vəziyyətindən asılı deyildir. Eyni zamanda, adət-ənənələr, mədəni və inkişaf səviyyəsi, təmin olunma

dərəcəsi, ərzaq məhsullarının əldə olunmasının mümkünlüyü və s. xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Qidalanma mədəniyyəti insan cəmiyyətinin təkamülü ilə sıx bağlıdır. Eyni fikirlər Azərbaycan xalqına, onun qidalanma mədəniyyətinin qədimliyinə də aiddir. Tarixi mənbələrin tədqiqi göstərir ki, respublikamızın indiki və keçmiş tarixi ərazilərində yaşayan insanlar öz adət və ənənələrinə, mədəni və inkişaf səviyyəsinə görə digər

xalqlardan geridə qalmamış, bir çox hallarda isə onlardan daha mütərəqqi səviyyəyə malik olmuşlar [3-6].

Azərbaycan milli mətbəxin zənginliyi indiki Azərbaycan Respublikasının ərazisində, Cənubi Azərbaycan (İran), Zəngəzur və Göyçə mahallarında (Qərbi Azərbaycan-indiki Ermənistan), Borçalıda (Gürcüstan), soydaşlarımızın tarixən yaşadıkları bölgələrdə yaranmışdır [7-9].

Dünyada məlum olan 9 iqlim qurşağının 7-i Azərbaycan Respublikasından keçir. Bu da öz növbəsində regionun flora və faunasının növ müxtəlifliyini və zənginliyini şərtləndirir. Bütün heyvan və bitkilərin yaşayışları və inkişafı üçün əlverişli şərait yaradır. Bunlar isə zəngin mətbəxin yaradılması üçün əsas baza hesab edilir. Aboregen xalqlardan biri də Azərbaycan Respublikasının Cənub – Şərq bölgəsində yaşayan talışlardır. Bölgənin mətbəxinin yaradılmasında vəhşi heyvanlardan, quşlardan, balıqlardan və bitkilərdən istifadə ilə yanaşı, cəmiyyətin sonrakı inkişaf dövrlərində kənd təsərrüfatı məhsullarının istehsalı da təsir göstərmişdir. Bunun nəticəsində, region əhalisi yüksək əkinçilik və heyvandarlıq mədəniyyətinə malik olmuşdur [7,8].

Qeyd edək ki, etnoqrafik materiallar yerli əhalinin zəngin yemək mədəniyyətinin həm məhəlli və həm də ümumi Azərbaycan səciyyəsi daşdığını sübut edir. Biz bu mədəniyyətdə həm sırf etnik xüsusiyyət daşıyan elementlərlə, həm də ümumi Azərbaycan əhalisinə xas olan cəhətlərlə üzləşirik. Bu hal bir daha onu göstərir ki, yerli əhalinin maddi mədəniyyətin başqa sahələrində olduğu kimi, yemək mədəniyyətində də müəyyən spesifik, lokal xüsusiyyətlərə malik olmuş və onu qoruyub saxlamışlar [10, s.235].

Azərbaycanın Respublikasının Cənub–Şərq bölgəsində yaşayan etnik talış xalqının mətbəxindən bir neçə yeməklərin spesifik xüsusiyyətlərini qeyd etmək olar. Bu mətbəxdə ayran aşı sevilən yeməkdən biridir. Digər bölgələrdə bu yeməyə dovğa deyilir. Qədim dövrdən ayran aşını ayrandan hazırlayırlar. Ayran almaq üçün qatığı nehrəyə əlavə edib çalxalanır və bir müddətdən sonra yağ ayrandan ayrılır. Alınan ayrandan bəhs etdiyimiz yemək kimi istifadə olunur. Əldə etdiyimiz ayrana lazım olan miqdarda un, düyü, noxud qatıb bişirilir, bəzi yerlərdə mövsümə uyğun olaraq lobya, lərgə, paxla da əlavə edirir. Ayran aşı diyetik yemək sayılır (şəkil 1). Azərbaycanda mətbəx yeməklərinin müxtəlifliyi regionlardan asılı olaraq onların hazırlanma qaydasında müəyyən özünəməxsus xüsusiyyətləri də vardır.



Şəkil 1. Ayran aşı

Bölgədə yaşayan ailələrdə, xüsusən, yaz, yay mövsümündə səbzə - göyərtidən hazırlanan yeməklər üstünlük təşkil edir. Yabanı halda bitən və ya mədəni şəkildə becərilən göyərtiləri toplayıb tərə, kətə bişirilir. Yerli mətbəxdə göy soğan, sarımsaq, yabanı nanə və kəklükotu geniş istifadə edilir. Lənkəran-Astara etnoqrafik zonasının xörəkləri keçmişdə mis qazanlarda bişirilmişdir. Bu günün özündə belə bir çox kənd yerlərində mis qazanda hazırlanan xörəklər xoş dadı və ətri ilə seçilir. Ona görə də keçmişdə mətbəx qabları: qazan, süzgəç, tava, sini, kəfkir, abgərdən və s. əsasən misdən hazırlanırdı. Qeyd etmək lazımdır ki, keçmişdə olduğu kimi, indi də mis qazanları və qabları vaxtaşırı qalaylayırlar ki, xörəyə və eləcə də orqanizmə həddindən artıq mis düşməsin [10, s. 249].

Bölgədə qədimdən məskunlaşan digər xalqlarla yanaşı, talışlar dəniz sahili su mənbələrində və axar sularında yaşayan çoxlu balıqlardan öz mətbəxlərində indi də səmərəli istifadə edirlər. Xüsusən, cənub zonasının mətbəxində geniş yayılmış yeməklərdən biri talışların diliylə desək “girdəbic”, yəni təndir balığıdır. Bu yemək yerli əhalinin bir sıra mərasimlərində süfrələrin bəzəyidir. İlin ilaxır çərşənbəsi zamanı süfrədə müxtəlif yeməklər, şirniyyatlarla yanaşı, ziyad balığının olması da yerli əhali üçün vacib şərtlərdən sayılır. Balıq o qədər əhəmiyyətli və müqəddəsdir ki, hətta Novruz bayramında oğlan evi nişanlı olduğu qız evinə bayramlıq xonça göndərir. Xonçada ziyad balığının olması adətdir. Həm də bəzən balığın ağzına qız üçün qızıl üzük də qoyulur. Xalq inancında bunlar ailəyə var-dövlətin gətirilməsi kimi başa düşülür. Cənubda geniş yayılan balıq yeməklərindən biri də sırdağ adlanır. Bu yeməkdən yazmamışdan qabaq uzun bir araşdırma apararaq zonanın yaşlı nəslindən olan aşpazların reseptinə və texnologiyasına görə sırdağ haqqında bəzi mülahizələri sizinlə bölüşmək istəyirəm¹. Balığı tikə-tikə doğrayıb ayrıca qabda qızardılır. Sonra ayrıca pomidor da azca qızardılır. Bundan sonra tavaya bir qat həmin balıqdan qoyub, onun üzərinə qat-qat pomidor, göyərti, cəfəri və sarımsaq əlavə edilir (şəkil 2).



Şəkil 2. Balıq sırdağı

Üzərinə istiot, duz, su və “şit” yəni ərinmiş yağ əlavə olunub, bişirməyə dəmə qoyulur. 20-25 dəqiqədə, talışlar demiş, “vam odda” (yəni zəif odda) bişirilir və süfrəyə talışların məşhur təndir (şəkil 3) çörəyi ilə verilir. Verilən məlumatlara görə, sırdağın bişirilməsində sarımsaqdan istifadə edilməsi müəyyən mənada əhalini revmatizm (yel) xəstəliyindən qoruyur, bədəndə qan dövriyyəsinə yaxşılaşdırır. Buna görə də, yerli əhali sırdağdan tez-tez istifadə edirlər, talışlar bu yeməyi balıq sırdağı da adlandırırlar.



Şəkil 3. Təndir çörəyi

Lənkəran bölgəsi öz ləzətli ləvəngiləri ilə məşhur olsa da, müxtəlif çeşidli kabablar, qovurma balıq, şor balıq, badımcan küküsü, ət küküsü, taskababı, murğutuş, fisincan, qiyməqatıq, çölmək kababı, badımcan sırdağı, yelpənək dolması, girdəbic balıq, balıq sırdağı, mərci bozbaşı kimi yeməkləri, bir birindən dadlı qəndi külçə, şorçörək, bişi, şirin çörək, məcüm halvası, Lənkəran külçəsi kimi şirniyatları geniş yayılmışdır. Ev quşlarının ətindən istər ləvəngi və istərsə də cücə kababı, qızartma, şorba, müsəmmə və digər xörəklərin bişirilməsində istifadə edilirdi. Bu yeməklərin içində unudulmaqda olan murğutuş da var. Bu yemək keçmişdə kəndli, kasıb ailələrdə tez-tez bişirilməzdi. Murğutuşu xüsusi sac adlanan qabda bişirərmişlər². Yeməyin hazırlanma texnologiyasına görə kənd toyuğu və yaxud da çöl quşu doğranılır, qaynadılır. 25 – 30 dəstə cəfəri giyməkeşlə taxta üzərində döyülür. Ocaq qalanır, üzərinə sac qoyulur, sac yaxşıca isinəndən sonra üzərinə nehrə yağı əlavə olunur. Sonra doğranmış cəfəri saca tökülür və azca qovrulur, sonra üzərinə çay daşı ilə taxta tabaqda döyülmüş qoz, qaynadılmış toyuq, nar suyu, duz, istiot, azca şəkər (hər kəsin zövqünə uyğun) toyuq bulyonundan əlavə olunur (şəkil 4). Hazırlanmış yemək 15-20 dəqiqə dəmlənir. Mərasim yeməyi olduğu üçün mütləq “polo” yəni plovla verilir.



Şəkil 4. Murğutuş

Azərbaycan Respublikasının Cənub-Şərqi bölgəsinin bənzərsiz mətbəxi həmişə öz zənginliyi ilə seçilir. Təkcə bölgədə düyüdən 50 növ plov hazırlanır. Lənkəran-Astara etnoqrafik zonasında plovun bişirilməsi üçün yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi, özünəməxsus qab-qacaqdan istifadə olunur. Mərasimlərdə düyü bilavasitə mis qazanda bişirilir, xüsusi kəfkirlərlə qarışdırılır, saxsı və mis aşsüzənlərdə süzülür. Amma ev şəraitində talışlar plovun bütün növlərini saxsı qab olan çölməkdə (Çölmək talışlarda saxsıdan hazırlanan qaba deyilir) bişirirdilər. Çölməkdə bişirilən plov bir neçə gün keyfiyyətini itirməzdi [10, s.246]. Əhali rütubətli bölgədə yaşadıkları üçün düyü yeməklərinə daha çox üstünlük verir, düyü yeməyi vasitəsi ilə bədəndə rütubətlik nisbətən azalır və onların sağlamlığında müsbət dəyişiklik yarana bilər.

Mürğütürşün süfrəyə verilməsində də xüsusi qayda var (şəkil 4). Əvvəlcə, süfrəyə göy-göyərtili, sirkə badımcan, heyva rubu, şor armud və şor əzgil və içkilər qoyulur. İçkilərdən süfrəyə su, ayran, şərbət, habelə şələm-tırş qoyulurdu. Müasir dövrdə isə müxtəlif növ kompotlar da qoyulur. Mürğütürş süfrəyə ayrıca qabda verilir. Zəfəranla dəm almış “polo” iri çini və metal qablara tökülüb üzərinə nehrə yağı gəzdirilib süfrəyə verilir. Süfrə kənarında bardaş qoyub oturan talışlar polonu əllə yeməyə üstünlük verirdilər.

Azərbaycanın Respublikasının Cənub-Şərqi bölgəsində olan mətbəxin növbəti incilərindən biri də paxla plovdur⁴. Paxla plovu hazırlamaq üçün aşağıdakı ərzaqlar lazımdır: qoyun əti, soğan, qoz, quyruq, düyü, əriniş yağ, paxla, şüyüd, zəfəran, habelə tam üçün istiot, duz və sumaq vurulur. Hazırlanma texnologiyasına görə, əvvəlcə, ləvəngi hazırlanır. Qoz taxta tabaqda çay daşı ilə döyülür. Sonra ayrıca soğan qabıqdan təmizlənilib, həmin tabaqda çay daşı ilə əzilir, suyu sıxılır ki, acılığı getsin. Soğanın üzərinə döyülmüş qoz və duz, istiot və alça turşusu əlavə olunur və beləliklə, ləvəngi hazır olur. Sonra qoyunun əti və quyrugu taxta üzərində qiyməkeşlə yaxşıca döyülüb, qiymə halına salınır və həmin qiymənin üzərinə əvvəlcə hazırladığımız ləvəngi, duz, istiot və sumaq əlavə olunub qarışdırılır. Təzə paxla, şüyüd təmizlənilir, yuyulur. Şüyüd xırda-xırda doğranır. Düyü arıdıldıqdan sonra yuyulur, düyü 4-6 saat duzlu suda islağa qoyulur. Su qaynadıqda düyü qazana tökülür, qarışdırılır, duzu tökülür, kəfi alınır. Düyü yarımbişdikdə paxla tökülüb qarışdırılır və süzülür. Düyü və paxla tam bişməməlidir. Böyük mis qazanın dibinə əriniş yağ tökülür, sonra düyü paxla qarışımından qazanın dibinə əlavə olunur. Hazırlanan qiymə böyük yastı küftə halına salınıb qazana yerləşdirilir, üzərinə düyü paxla qarışığı və doğranmış şüyüd qatılır. Sonda üzərinə azca su əlavə olunub zəif od üzərinə qoyulur və iki saat ərzində hazır olur. Dəm aldıqdan sonra ət ayrı qaba yığılır, düyü isə böyük metal və yaxud da çini siniyə çəkilib süfrəyə verilir (şəkil 5).



Şəkil 5. Paxla plov

Şomi Cənub-Şərqi bölgəsinin unudulan incilərindən biridir³ (şəkil 6). Bu yemək ilk baxışdan bizə kotleti xatırladır, amma dadı və resepti tamamilə fərqlidir. Adətən qoyun ətindən hazırlanan bu yemək dadı ilə cənub bölgəsinin mətbəxində iz qoymuşdur. Bu möhtəşəm yeməyi hazırlamaq üçün bizə qoyun əti, soğan, yumurta, keşniş, nar, un, duz və istiot lazımdır.



Şəkil 6. Şamu plov

Əti əvvəlcə qazana töküb üstünə su əlavə edib qaynadılır. Qaynadıqdan sonra ətin suyu süzülür və taxta üzərində döyürük. Üzərinə qırmızı soğanı qabığından təmizləyib taxta üzərində qiyməkeşlə döyüb əlavə edirik.

Yemək soyuq aylarda hazırlanırsa, nar təmizlənilir və ətin üzərinə əlavə olunur. İsti aylarda nar sumaq ilə əvəz olunur. Sonra iki yumurta, bir xörək qaşığı un, duz, istiot əlavə edirik və yaxşıca qarışdırılır. Tava isidildəndən sonra ərinmiş yağ əlavə edirik və yağı əridikdən sonra qiymə qaşığı ilə tavaya tökülür və kotlet halına salınıb qızardılır. Süfrəyə düyü və yaxud da vermişil plovla verilir. Qədim zamanlarda plov, şüyüdlü plov ya da mərciplovla süfrəyə verilmiş. Şomini məxsusi olaraq rubla yemək lazımdır. Rub yeməyin kalorisinin parçalanmasına yardımçı olur.

Bölgə əhalisinin süfrəsində kükünün özünəməxsus yeri var. Kükü talışların qədim yeməklərindən biridir. Kükü çox doymulu, dadlı və ətirli yeməkdir. Onu ilin bütün fəsilərində bişirib yemək olur. Kükünün müxtəlif növləri var. Onu əsasən ləvəngi ilə hazırlayırlar. Küküyə ləvəngi ilə yanaşı, çoxlu göyərti qatdıqda bu səbz kükü (şəkil 7) olur, əgər badımcan tökürsənsə, badımcanlı kükü olur. Bunlar, əsasən, zövqə görə müxtəlif cür hazırlanır.



Şəkil 7. Səbzi kükü

Ən çox yayılmış kükülərdən biri ləvəngi küküsüdür (şəkil 8). Bu kükünü hazırlamaq üçün əsasən ləvəngi, yumurta, yağ, duz, istiot, sumaq, bir yemək qaşığı un lazım olur. İşə ləvəngini hazırlamaqla başlayırıq. Yuxarıda ləvənginin hazırlanma qaydasından bəhs etmişdik. Beləliklə ləvənginin üzərinə 8-10 yumurta sındırılıb tökülür. Zövqə görə bir katrofu da taxtada döyüb, suyunu sıxıb əlavə etmək olar. Sonra 1 yemək qaşığı un, bir az sumaq, duz, istiot əlavə edilir və taxta qaşığıla yaxşıca qarışdırılır.



Şəkil 8. Ləvəngi (qoz) küküsü

Tava tam qızandan sonra hazırlanan kükü onun içinə tökülür və odada bişirilir. Kükünün alt hissəsi bişəndən sonra onu çevirib üst hissəsi də bişirilir. 25-30 dəqiqə ərzində kükü hazır olur.

Ənənəvi içkilərə gəldikdə isə Cənub-Şərq bölgəsi əhalisinin öynəsində “şit”-süd, “mos”-qatıq, “ayran”- du, “ovdoğ”- yəni qatıqla suyun qarışdırılmasından hazırlanan içki, “şərbət”-üzüm və ya başqa məhsullardan hazırlanan şirələr “şəlem tırş”- turpa oxşar şalgam bitkisindən hazırlanmış içki mühüm yer tuturdu [11, s. 6-7; 12].

Spirtili içkilərə isə bölgə əhalisi arasında yer olmamış və bu əsasən XX əsrin 60 – cı illərindən məişətə daxil olmuşdur. Yuxarıda adı qeyd olunan “şəlimtırş” içkisi bu gün də əsasən bölgə əhalisinə məxsus içki kimi spesifikliyini saxlayır. Azərbaycan etnologiya elmi tarixində bu içki haqqında tədqiqat aparılmadığı və yazılı məlumatlar olmadığından yazımızda əsasən çöl

etnoqrafik materiallarına əsaslanmışdır. Azərbaycanın digər bölgələrində bu içki bu gün də tanınmadığı üçün bu yazımızda bilavasitə “şalğamturş” içkisindən bəhs etməyi vacib hesab etmək olar.

“Şələmtırş” (turşudulmuş şalğam-Şalğamturş) bəhs olunan bölgə əhalisinin ənənəvi içkisi olmaqla bilavasitə ərazinin ovalıq hissəsi üçün xarakterikdir və qış mövsümündə hazırlanıb istifadə olunan içkidir. Bu içki soyuq və ılıq halda içilməsinə baxmayaraq bədənə quruluq və istilik gətirməklə yanaşı yüksək təzyiqli insanların təzyiqinin aşağı düşməsinə də təsir edir. Şələmtırş hazırlanarkən şalğam bitkisi (şalğam ağ turpa oxşayır, lakin ağ turp deyil və çiymə halda yeyilmir) yuyulub təmizləndəndən sonra yarpaqları ayrıca doğranılıb vəm odda müəyyən miqdar suyun içərisində qaynadılır. Sonra isə şalğamın kök hissəsinin yumrusu doğranılıb yarpaqları kimi ayrıca qaynadılır. Yumrudan ayrılmış kök (rişə) isə taxta tabaqda daş ilə döyülüb üstünə müəyyən qədər duz əlavə edildikdən sonra ayrıca qabda üzərinə ılıq qaynar su töküüb qabın qapağı kəp bağlanılmaqla yun parça ilə bükülüb bir neçə saat saxlanılır. Beləliklə, “Şələmtırş” üçün maya hazırlanılmış olur. Bundan sonra qaynadılmış kök və yarpaqlar sudan çıxarılıb ayrıca qaba yığılır. Kök və yarpaqların qaynadılmış suyunu duruldub onların üzərinə əlavə edirlər. Rişələrdən hazırlanmış maya isə 3-4 saat bükülü halda saxlandıqdan sonra kök və yarpaqların üzərinə əlavə edilir və tərkibin olduğu qab yenidən yun parça ilə bükülüb 10-12 saat müddətində sərin yerdə saxlanılmaqla “Şələmtırş” içkisi hazır olur. Bu içki içilərkən içkinin içində olan kök və yarpaqlar da yeyilir. İçki içilərkən nəfəs aldıqda insanın burnunu göynədir. Bu halda şələmtırşın daha yaxşı hazırlandığı aydınlaşır. Şələmtırş içildikdə onun üzərinə müəyyən qədər heyva rübü əlavə olunur ki, burun göynədən acılığı nisbətən azalsın. Bədəninə soyuqluğu olan adamlar şələmtırş içdikdə onların nəfəs yolları daha çox göynəmiş olur. İçkinin yüksək müalicəvi əhəmiyyəti bədəndən soyuqluğu, rütubəti çıxarmasıdır. Şələmtırş içkisini soyuq havada 8-10 gün saxlamaq mümkün olur. Bu içki isti yerdə saxlanılırsa, bir sutka ərzində qıvcırıb iyələnmiş olur və istifadə üçün yararlılaşır.

Qırmızı və ağ turpdan fərqli olaraq şalğam çiymə halda yeyilmir. Qara ciyərlə şişməsi zamanı şalğam isti ocaq külündə bişirilir və hər gün səhər ac qarına bişmiş şalğam kütləsindən 20-30 qram qəbul edilir .

Qış mövsümündə ağır yağlı yeməklər qəbul edilərkən şalğam içkisindən daha çox istifadə olunmuşdur. Bu içki iştah açmaq, əsəbləri sakitləşdirmək, şəkərli diabet xəstəliyi üçün faydalı, mədə-bağırsaqlar yollarının, o cümlədən, qaraciyərin və dalağın təmizlənməsində əhəmiyyətlidir.

Beslenmedestegi.com saytında şalğamın sümük və dişləri möhkəmləndirmək, ürək-damar və göz xəstəlikləri, böyrək daşının parçalanması və bədənin immunitetini qaldırmaq üçün faydalılığı qeyd olunmuşdur. Bölgədə bu bitki mədəni formada bitməklə yanaşı, həm də yabani formada bitir. Çox maraqlıdır ki, turp kimi bu bitki də qış mövsümündə, hətta qar altında da inkişaf edir.

Öz zənginliyi və özünəməxsusluğu ilə digər regionların mətbəxindən fərqlənən Lənkəran mətbəxinin yaddan çıxmaqda olan bəzi yeməkləri və içkiləri barədə qısa məlumat verilmiş, bu mətbəxin Avropada və Qərbdə təbliğinə böyük önəm verilmişdir. Bu istiqamətdə o dünyanın 100-dən çox ölkəsində keçirilən festivallarda bölgə mətbəxinin müxtəlif nümunələrini hazırlayıb iştirakçılara təqdim edilmiş və bu festivallarda çox vaxtı mükafatlara layiq görülmüşdür. Lənkəranın toy məclislərində Talış mətbəxinin zənginliklərini müşahidə etmək, etnoqraflar tərəfindən vaxtaşırı olaraq qeyd olunmaqdadır [13, s.150].

İnanırıq ki, öz dadı, ləzzəti ilə seçilən doğma Azərbaycanımızın əsrarəngiz guşəsi olan cənub-şərqlə bölgəsində yaşayan əhalinin, xüsusilə, talış xalqının bu günə qədər gəlib çıxan yemək

və içki nümunələri hər kəsi maraqlandıracaq, öz uzunömürlüləri ilə seçilən cənub bölgəsinin mətbəxindən yararlanmağa çalışacaqlar.

Nəticə. Apardığımız araşdırmalar göstərir ki, Azərbaycan mətbəxi dünyanın ən qədim, zəngin, dadlı və rəngarəng mətbəxlərindən biridir. Xalqımızın zəngin mətbəx ənənələrində özünəməxsus xüsusiyyətləri ilə səciyyələnən cənub mətbəxi isə bu sırada mühüm yerlərdən birini tutur, Azərbaycan milli mətbəxinin tərkib hissəsi və ayrılmaz nümunəsi kimi səciyyələndirilir. Bu mətbəx nümunələri Azərbaycanın Respublikasının Cənub–Şərqi bölgəsində yaşayan əhalinin, o cümlədən talış xalqının yeməklərinin, yerləşdiyi inzibati ərazilərinin, bölgənin torpaq, iqlim, flora və faunasının təsiri altında formalaşmış, özünəməxsus hazırlanma xüsusiyyətləri ilə fərqlənir. Mətbəx yeməklərinin müxtəlifliyi, onların hazırlanma texnologiyası və üsulları ilə yanaşı, həm də maddi mədəniyyətin əsas hissəsi, mətbəx mədəniyyəti, onun tarixi, fəlsəfəsi, süfrə psixologiyası, adətləri, fiziologiyası, gigiyenası, avadanlığı, etikası, estetikası, poeziyası aspektləri, eləcə də, Azərbaycan xalqının tarixən ətraf mühitlə tam harmoniyada yaşadığı ərazilərdə yaratdığı praktik vərdişləri və adət-ənənələri özündə ahəngdar şəkildə birləşdirir.

Burada ayran aşı, balıq sırdağı, murguturş, şamu plov, paxla plov, səbzə küküsü, ləvəngi və qoz küküsü, şalgam içkisi və s. mətbəx incilərinin hazırlanma texnologiyası və onların faydaları haqqında maraqlı məlumatlar verilir. Həmin məlumatlar Azərbaycan mətbəxinin ayrılmaz hissəsi kimi cənub mətbəxinin özünəməxsusluğuna dəlalət edir və onun xarici ölkələrdə təbliğinin və tanıtılmasının məqsədəuyğunluğuna dəlalət edir ki, bu da nəticə etibarilə bölgənin turizm potensialından istifadənin genişlənməsinə və bölgəyə turist axınının artmasına gətirib çıxara bilər.

Ədəbiyyat

1. Azərbaycan etnoqrafiyası. Üç cild. II cild. Bakı, “Şərqi-Qərb”, 2007, 384 s.
2. Avesta. Bakı, “Apostrof”, 2017. 236 s.
3. Məhərrəmov M. Ə. Qida məhsulları texnologiyasının nəzəri əsasları. Dərslik. Bakı, İqtisad Universiteti nəşriyyatı, 2015. 384 s.
4. Əmiraslanov T.İ. Mətbəx Dəstanı. Bakı: "Nurlar", 2010.
5. Əmiraslanov T.İ. Qarabağ mətbəxi. Bakı: "Nurlar", 2012.
6. Амирасланов Тахир. Долма. Все точки над «И». Баку, «Нурлар». 2021, 88 с.
7. Ağayev Z. Azərbaycanın fiziki coğrafiyası. Bakı, 2017. 207 s.
8. Məhərrəmov M.Ə., Şahbazov B.X., Babayev X.Y., Ağayeva M.Ə., Cahangirov M., Calalov A.A.
9. Çayçılıq və sitrus meyvəçiliyi. Lənkəran, LDU. 2022, 219 s.
10. Əliyev A. “Fəxrəddin Hinduşah Naxçıvanının “Əs-Sihah əl-əcmiyyə” əsərinin dili. Bakı: “Elm və təhsil”. 2017, 276 s.
11. Cavadov Q. Talışlar. I - ci cild. Bakı – “Elm” nəşriyyatı – 2004, 615 s.
12. Рисс П.Ф. О талышинцах, их образе жизни и языке. – Записки КОИРГО, III, Тифлис, 1855. С. 6-7.
13. Azərbaycan mətbəxinin yaranmasına və inkişafına təsir göstərmiş faktorlar. azerbaijan.az. azerbaijan.az. 2018-06-10 tarixində orijinalından arxivləşdirilib. İstifadə tarixi: 3 iyun 2018.
14. Zahidova H. Lənkəran milli mətbəxinin səciyyəsi cəhətlər. Bakı, “Nurlan”, 2022, 208 s.

Lənkəranın müxtəlif rayon mərkəzlirindən və kəndlərindən respondentlər:

1. Qurbanova Leyla İsaq qızı 1936-cı ildə Lənkəran rayonunun Sütəmur dov kəndində anadan olub.
2. Baxşiyeva Kəsirə Nəhmət qızı. Lənkəran rayon Sütəmur dov kəndində anadan olub.
3. Lətifova Gülçöhrə Davud qızı 1949 – cu ildə Lənkəran rayonunun Rvo kəndində anadan olub.
4. Qurbanova Almaz Cabir qızı Lənkəran şəhərində anadan olub.
5. Aşpaz Alıquliyeva Nəbat Alı qızı 1914-ci ildə Lənkəranda olanda (Alı tacirin qızı, Leyla nənədən talış mətbəxinə aid xörəkləri bişirməyə öyrənib)
6. Əmiraslanova Gülnarə Mehış qızı 1938-ci ildə Lənkəran rayonunun Velədi kəndində anadan olub.

SOME CUISINE GEMS OF THE SOUTH-EAST REGION OF THE REPUBLIC OF AZERBAIJAN

Assoc. İbadov Rakif Hüseyn
Lankaran State University, Lankaran, Azerbaijan

Summary

The article directly analyzes issues that Azerbaijani cuisine is one of the oldest, richest, tasty and colorful cuisines in the world. Lankaran cuisine, characterized by its unique characteristics, occupies one of the important places in the rich culinary traditions of our people, it is an integral part and integral example of the national cuisine of Azerbaijan. It is distinguished by its unique cooking characteristics, formed under the influence of the population living in the South-Eastern region of the Republic of Azerbaijan, including the Talish ethnic people, its administrative territories, the soil, climate, flora and fauna of the region. In addition to the variety of kitchen dishes, the technology and methods of their preparation, as well as the main part of material culture, kitchen culture, its history, philosophy, table psychology, customs, physiology, hygiene, equipment, ethics, aesthetics, aspects of poetry, as well as the aspects of the Azerbaijani people it harmoniously combines the practical habits and traditions created in the areas where it historically lived in complete harmony with the environment. Detailed information is provided about the specific characteristics, characteristics and drinks of the Talysh people, who live in the south-eastern region of our republic and are an ethnic people, prepared in the kitchen of one of the peoples living an ancient sedentary lifestyle. In addition, attention was also paid to the commonality, interrelationship and unity of the regional cuisine.

Key words: National cuisine, pilaf, ayran ashi, shomi, kuku, murgutursh, shalim - sour

AZERBAIJAN CUMHURİYETİ'NİN GÜNEYDOĞU BÖLGESİNİN BAZI MUTFAK MÜCEVHERLERİ

Doç. İbadov Rakif Hüseyn'in oğlu
Lenkeran Devlet Üniversitesi, Lenkeran, Azerbaijan

Özet

Makale, Azerbaycan mutfağının dünyanın en eski, en zengin, lezzetli ve renkli mutfaklarından biri olduğu hususlarını doğrudan analiz etmektedir. Kendine özgü özellikleri ile

karakterize edilen Lenkeran mutfağı, halkımızın zengin mutfak geleneklerinde önemli yerlerden birini işgal eder, Azerbaycan'ın ulusal mutfağının ayrılmaz bir parçası ve ayrılmaz bir örneğidir. Taliş etnik halkı da dahil olmak üzere Azerbaycan Cumhuriyeti'nin Güneydoğu bölgesinde yaşayan insanların mutfağı, idari bölgelerin toprağı, iklimi, flora ve faunasının etkisi altında oluşan kendine özgü hazırlama özellikleri ile ayırt edilir. Mutfak yemeklerinin çeşitliliğı, hazırlanma teknolojisi ve yöntemlerinin yanı sıra maddi kültürün ana parçası olan mutfak kültürü, tarihi, felsefesi, sofrası psikolojisi, adetleri, fizyolojisi, hijyeni, teçhizatı, ahlakı, estetiğı, şiirin yanı sıra Azerbaycan halkının tarihsel olarak yaşadıkları bölgelerdeki pratik alışkanlıklarını ve geleneklerini çevre ile tam bir uyum içinde uyumlu bir şekilde birleştirir. Cumhuriyetimizin güneydoğu bölgesinde yaşayan ve cumhuriyetimizin güneydoğu bölgesinde yaşayan eski yerleşik halklardan biri olan Taliş halkının mutfağında pişirilen yemeklerin özellikleri, karakteristik özellikleri hakkında detaylı bilgi verilmektedir. Ayrıca yöresel mutfakların ortak yönüne, karşılıklı bağına ve bütünlüğüne dikkat edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Milli mutfak, pilav, ayran ashi, shomi, kuku, murgutursh, shalim - ekşi