

YEMƏKLƏR



Gəlın yaxından tanış olaq!

Redaktor: **Gülər Mehdiyeva**
Korrektor: **Sevinc Hacıyeva**
Rəssam: **Nailə Cəfər**
Kompüter tərtibatı: **Təhmasib Mehdiyev**

Sevinc Nuruqızı

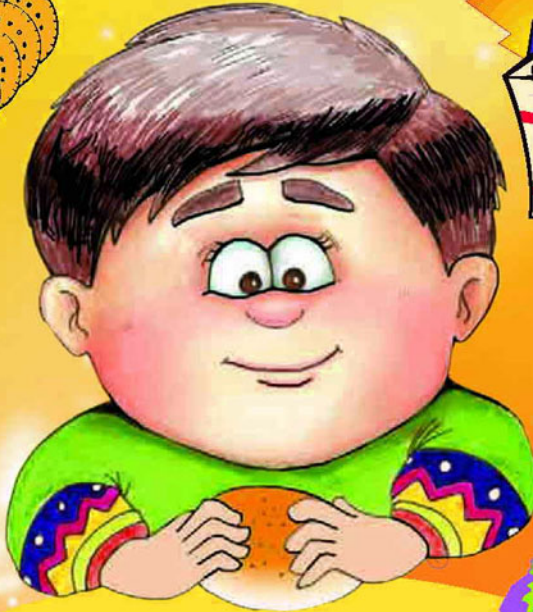
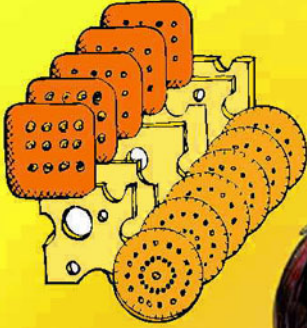
N89 Yeməklər (*Muradın yuxusu*).
Bakı, "Təhsil", 2008. 16 səh.

Müəllif hüquqları qorunur. Nəşriyyatın xüsusi icazəsi olmadan bu kitabı çap etdirmək və yaymaq qadağandır.

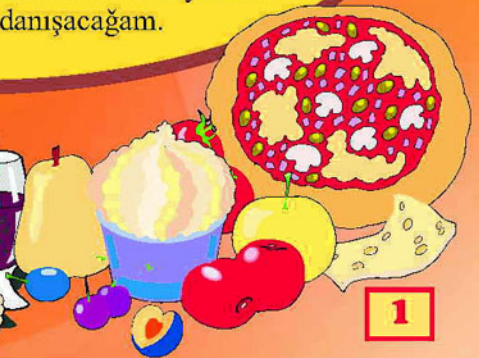
N $\frac{4803060201}{053}$ 2008

© "Təhsil", 2008

YEMƏKLƏR



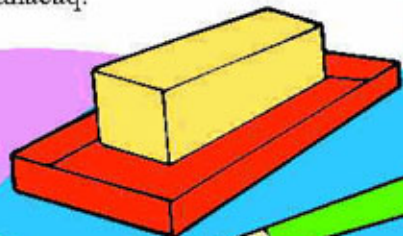
Əslində insan yemək üçün yaşamır. Yaşamaq üçün yeyir. Bunu mən deyirəm. Yəni Murad. “Muradın yuxusu”ndan tanıdığımız çox yeməyi sevən oğlan. Amma indi belə deyiləm. Nənəmin nəsihəti mənə düzgün qidalanmağın yollarını öyrətdi. Ona görə də nə yemək və nə vaxt yemək haqqında sizə mən danışacağam.

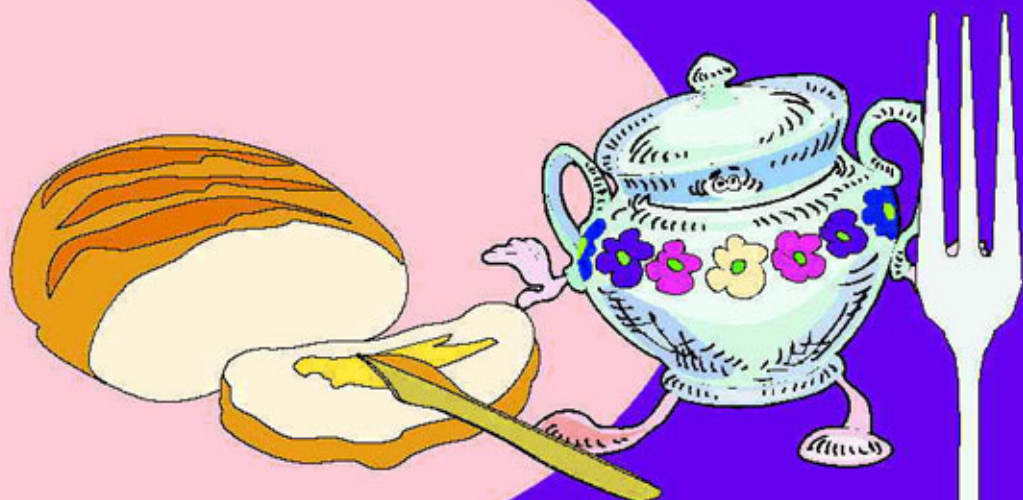


SƏHƏR YEMƏYİ



Bizim xalq gün ərzində yeməyə üç dəfə vaxt ayırır: səhər, günorta və axşam. Başqa sözlə desək, səhər yeməyi, nahar və şam yeməyi. Atalarımızdan bizə belə bir məsəl qalıb: «Səhər yeməyini özün ye, günorta yeməyini dostunla bölüş, axşam yeməyini düşməninə ver». Elə bu məsələ də atalarımız ayrı-ayrılıqda hər yeməyin xeyrini və zərərini anlatmağa çalışıb. «Səhər yeməyini özün ye» deməklə onun insan bədənini üçün nə qədər lazımlı olduğuna işarə vurulub. Çünki səhər açılır və qarşıda səni bütöv bir gün gözləyir: məktəb, idman, musiqi məşğələləri və s. Səhər yeməyi elə olmalıdır ki, gün ərzində bu işləri görməyə bədənini hazırlasın. Həm də nə qədər qida qəbul etsən də qarşıda hərəkət dolu bir gün var. Yediklərin əməlli-başlı həzm olunacaq.





Bizim xalqın səhər süfrəsində süd və süd məhsulları üstünlük təşkil edir. Kərə yağı, pendir, xama, kəsmik bunlara aiddir. Süddən hazırlanmış sıyıqlar da məhz səhər yeməyi üçün nəzərdə tutulur. Manna sıyığı, südlü aş, firni və s. səhər qidası üçün vacib hesab edilir. Bu sıyıqlar, zövqə görə, səhər süfrəsinə kərə yağı, bal və doşabla verilir. Səhər yeməyində qaynadılmış və yaxud yağda bişirilmiş yumurta yemək faydalıdır.

Çaya, adətən şəkər tozu əlavə edilib qarışdırılaraq içilir. Adına «şirinçay» deyilir. Bundan başqa, səhər yeməyində mürəbbələr və cəmlərdən, qənnadı məhsullarından istifadə edilir. Fətir, şəkərbura, paxlava, qoğal, şəkərçörəyi, fəsəli səhər yeməyinin ləzzətini və əhəmiyyətini artırır.



BAL

Bunu da bil!



Arxeoloji qazıntıları sübut edir ki, arılar ilk insanlardan 56 milyon il əvvəl dünyaya gəlirlər. Məsələrdə ağacların koğuşundan süzülən kəhrəbə rəngli bal ibtidai insanın dilinə dəyən ilk şirin qida olub. Qədim Yunanlar belə hesab edirlər ki, onların Allahlarının ölməzliyinə səbəb qidalarının tərkibində balın olmasıdır.

İşlək arı ailəsi üçün bal böyük zəhmət hesabına başa gəlir. Çiçəyin üstünə qonmuş arını görəndə heç kəs düşünmür ki, o, iş başındadır. Əslində isə, hər çiçək bu zəhmətkeş həşəratın növbəti iş yeridir. Bir gündə minlərlə çiçəyə qonan arı topladığı balı heç də insanlar üçün nəzərdə tutmur. O, özü üçün qida məhsulu yığır. Çünki çiçəklər olmayanda arılar yığıqları balla qidalanırlar. Artıq qalan balı isə biz işlədirik. Balın adı hansı çiçəkdən yığıldığından asılı olaraq qoyulur: qarabasaq balı, cökə balı, akasiya balı, moruq balı, qaratikan balı. Bal qlükoza və fruktozadan ibarətdir. Tərkibində bir çox minerallar, vitaminlər olan bu "qızılı dərman" soyuqdəyməni, yorğunluğu, pis əhvali-ruhiyyəni, iltihabı, zəifliyi və bir çox adını çəkmədiyimiz xəstəlikləri aradan qaldırır. Bal mikrobları məhv edir. İmmuniteti möhkəmləndirir. Həyat fəaliyyətini yüksəldir. Böyük alim İbn Sina "uzun-ömürlü olmaq üçün bal yemək lazımdır" deyirdi. Təxminən 2500 il bundan öncə yaşamış həkim Hippokrat isə balı həm özü yeyir, həm də xəstələrinə məsləhət görürdü.

Arılar isə Hippokrata "minnətdarlıq əlaməti" olaraq onun məzarında məskən salmış və bu məzarı ibadət gahı döndərmişlər. Çünki insanlar Hippokratın məzarındakı müalicəvi bal üçün gəlir və onu ziyarət edirlər.

Arılar insanlara təkcə bal deyil, həm də arı südü və rəmum, çiçək tozu və s. bəxş edirlər. Bal yeganə ərzaq məhsuludur ki, kiflənmir. Təsəvvür edirsinizmi, Tutanhamonun sərdabəsindən tapılan bal aradan min illər keçməsinə baxmayaraq, öz keyfiyyətini saxlaya bilmişdi.



ÇAY



Bunu da bil!



Belə hesab edilir ki, çayın vətəni Çin, ona yaxın Birma və Şimali Vyetnamdır.

Əfsanəyə görə Cənubi Çin imperatoru Çen Nunq (bizim eradan əvvəl III minillik) təsadüfən qaynayan suya düşmüş bir neçə çay yarpağından alınan dəmləmənin dadına baxmış, o qədər xoşuna gəlmişdir ki, bu yarpaqları toplayıb qurutmaq əmri vermiş və bütün ölkə əhalisinə çay içməyi buyurmuşdur. Sonralar bu içki bütün dünyaya yayıldı.

Çay azərbaycanlıların sevimli içkisidir. Xalqımız çayı "armudu" stəkanda içməyi xoşlayır. Stəkanın qeyri-adi quruluşda olması belə izah olunur: çay stəkanın alt qatında üst qatına nisbətən gec soyuyur. Beləliklə çayın ikinci yansının hərarəti içməyə başlayanda olduğu kimi qalır. Azərbaycanda çayı dişləmə qənd ilə içirlər. Birinci qurtumu almamışdan qəndi çaya batırıb ağza qoyurlar. Çoxumuza bu gün qərribə gələn bu adətin öz yaranma tarixi var. Orta əsrlərdə şah və xan saraylarında çəkişmələr olub. Azərbaycanda da Avropada olduğu kimi düşmənin içkisinə zəhər qatma halları olub. Avropalılar bundan qorunmaq üçün qədəhləri qəsdən bir-birinə elə vururdular ki, içkilər çalxalanar, bu qədəhdən o biri qədəhə sıçrayardı. Bundan rahatlaşan qonaq içkisini başına çəkərdi. Şərqi isə zəhərdən qorunmaq üçün öz üsulları vardı. Çayı içməmişdən qənd parçasını isladardılar. Qənd çaya toxunanda zəhər qəndlə reaksiyaya girdiyi üçün çöküntü və köpük yaranardı. Beləcə, çayın rəngi bulanardisa, onu yavaşca kənara itələyərdilər və istintaq başlayardı. Çay təkcə gümrahlaşdırıcı içki deyil, həm də izdivacın baş tutub-tutmamasını bildirən bir vasitə idi. Elçiliyə gələnlərin qarşısına şirin çay qoyulsa, bu "hə", acı çay qoyulsa, "yox" cavabı idi.



NAHAR



Nahar yeməyi xörəklərin ən müxtəlif çeşidlərini özündə birləşdirir. Bura quru və duru xörəklər daxil edilir. Nahar yeməyi zamanı sağlamlığı qorumaq məqsədilə yeməklər birincilərə və ikincilərə ayrılır. Birincilər duru və yaxşı həzm olunan xörəklərdir. Buraya ən müxtəlif

şorbalar aiddir. Şorbalar süfrəyə isti halda, dərin nimçələrdə verilməlidir. Hətta kulinarların məsləhətinə görə, isti və duru xörəklər öncədən isidilmiş qablara çəkilməlidir. Xörəyin hərarəti ilə nimçənin istiliyi arasında fərq az olmalıdır. Şorbaları, bəzən milli mətbəximizin şah yeməkləri sayılan düşbərə, umac, dovğa, sulu xingəl və s. ilə də əvəz etmək olar. Şorbaların hazırlanmasında düyüdən, mərçidən, lobyadan, noxud və vermişeldən istifadə edilir.

İkinci yeməklərə dolmalar, çığurtmalar, aşlar, kabablar, qovurmalar və s. aid edilir. Olduqca ləzzətli və bol qidalı olan bu yeməklər nahar süfrəsinin «ana yeməyi» hesab edilir. Bol yemək çeşidləri ilə fərqlənən nahar süfrəsi ət, yumurta, meyvə-tərəvəz və xama qarışığından hazırlanmış çoxsaylı salatlarla zəngindir.

Xörəklərimizdə ədviyyatlardan zəfəran, cirə, razyana, zirə, dəfnə yarpağı, keşniş toxumu, həmçinin nanə, şüyüd, cəfəri, kərəviz, tərşun, reyhan, kəklikotu və s. gen-bol işlədilir. Bu bitkilərdən zəfəran keçmiş SSRİ-də yalnız Abşeron yarımadasında becərilir. Azərbaycan kulinariyasında zəfəran əlavə edilməklə 50-dən çox müxtəlif növ xörək və şirniyyat məmulatı hazırlanır.

Limon, zeytun, yeyinti turşuları - abqora, əzgilşərab, sirkə, narşərab, alça, albuxara, qora, nar, zoğal axtası, qaysı, lavaşana, sumaq və s. xörəklərimizə ləzizlik gətirir.

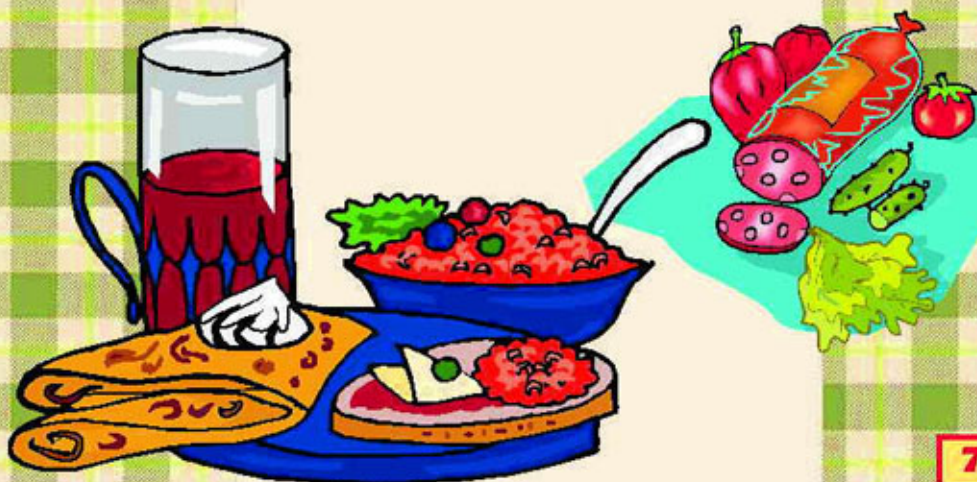
Nahar süfrəsində balıqdan hazırlanmış yeməklər xüsusilə əhəmiyyətlidir.





Balıq ətinin bir çox üstünlükləri var. O, zehni və görməni itiləşdirir, böyüməkdə olan orqanizmin inkişafına güclü təsir göstərir. Hətta qazıntılar zamanı belə nəticəyə gəlinib ki, qədim dünyanın əvvəlki yeddi möcüzəsindən biri olan Misir ehramlarının tikintisi zamanı güclü olsunlar deyə işləyənlərə müntəzəm balıq əti verilmiş. Balıq kürüsü isə çox qiymətli qida məhsulu hesab edilir və səhər, nahar, şam süfrələrinin əvəzedilməz delikatesi (yəni məzəsi) olaraq birinciliyi əldən vermir.

Nahar süfrəsini meyvə şirələri, kompotlar, şərbət və ayran tamamlayır. Ayran, qatığa su və duz əlavə etməklə hazırlanan milli sərinləşdirici içki növüdür.



Bunu da bil!

İnsanlar qədim zamanlardan qida məhsulu kimi süd içirlər. Bu müxtəlif heyvanların südü ola bilər. Britaniyada və bir çox ingilisdilli ölkələrdə inək südü, İspaniyada qoyun südü, ərəb ölkələrində dəvə südü, Misirdə camış südü, Peruda lama (dəvənin bir növü) südü, Tibetdə isə yak (Tibet öküzü) südü içirlər.

Aərbaycanda ən çox içilən süd inək və camış südür. Qoyun, keçi südündən isə ən çox pendir istehsalında istifadə edilir. Müxtəlif heyvanların südü bir-birindən fərqlidir. Maral südü 68% sudan ibarətdir, inək südü 87%. İnək südünün yağlılığı 4%-dir, maral südününkü 17%. Ən qidalı süd delfin və balina südür. Bu heyvanların südünün yağlılığı 45%-dir. Ona görə də dəniz heyvanlarının balaları sürətlə böyüyür və qalın piy qatına malik olurlar.

Süd niyə ağ rəngdədir?

Yer üzündə heyvanlar aləminin təxminən 6000-ə qədər nümayəndəsi balasını süd ilə bəsləyir. Onların südü dadına, yağlılığına, tərkibinə görə müxtəlif olsa da, rənginə görə eynidir – ağ rənglidir. Südə ağ rəngi süd zülalı verir. Ən çox zülal (13%) dovşan südündə olur. Ona görə də dovşan südü ən ağ süddür. Həm də qüvvətlidir. Dovşan balasının bir dəfə əmdiylə süd ona iki-üç gün bəs edir.



Süd necə əmələ gəlir?

Əgər düşünürsünüzsə ki, süd inəyin yediyi otdan və samandan əmələ gəlir, səhv edirsiniz. Bəs onda balinaların, canavar və şirlərin südü necə yaranır? Onlar ki, ot yemirlər... Süd yaranması üçün əsas “xammal” qandır. Sən demə, bir-birindən rənginə görə çox fərqlənən süd və qan eyni komponentlərdən ibarətdir. İnəyin nümunəsində südyaranma prosesini izləyək. İnəyin süd vəzisindən hər dəqiqədə üç litr yarım qan keçir. Süd vəzisinin xüsusi toxumaları qandan südün tərkibini sorur, sonra hazır məhsulu memələrə ötürür. Qan nə qədər zəngin olsa, süd o qədər dadlı və qidalı olur.

Quşların südü olurmu?

Quşlar balalarını böcəklər, sürfələr, toxumlarla yemləyir. Bəs onda “quş südü” nəyə deyilir?

Bu ifadə əbəs yerə yaranmayıb. Təbiətdə quş südü, doğrudan da, mövcuddur. O heç də inək və keçi südünə bənzəmir. Bir qədər duru kəsmiyə oxşayır. Belə südəbənzər kütlə kürt yatan göyərçinlərin və pinqvinlərin dənciyində yaranır. Bərk qidaya keçənə qədər ana quş balasını “quş südü” ilə bəsləyir. Ana ağzını geniş açır, balalar dimdiklərini onun ağzına uzadıb “ana südü”nü götürürlər.



ŞAM YEMƏYİ

Şam yeməyini, atalar sözündə olduğu kimi, «düşməne» bütünlüklə verməsən də, hər halda, az və zamanında yemək məsləhətdir. Çünki gec yeyilən şam yeməyi orqanizmin fəaliyyətinin və yuxunun pozulmasına gətirib çıxarır. Şam yeməyi süfrəsi axşamüstü açılır. Süfrəyə, əsasən rahat, tez həzm olunan xörəklər verilir. Ağartı məhsulları şam yeməyi zamanı çox faydalı hesab edilir. Onları təbii şirələr və mineral sularla da əvəz etmək olar.



PENDİR

Bunu da bil!

Pendir çox yeyilən və çox sevilən qida məhsuludur. Belə deyirlər ki, ilk ev heyvanlarını əhliləşdirən insan çox tez bir zamanda pendir hazırlamağın sirlərinə də yiyələnə bilmişdir. Bununla da öz həyatına ləzzət və sağlamlıq əlavə etmişdir. Çünki pendir yağ, zülal, mineral duzlar, A və B qrup vitaminlərindən ibarət çox qiymətli qida məhsuludur.

Ən əhəmiyyətli isə odur ki, pendir bir qədər çox saxlandıqda (yəni, yetişdirildikdə) onun tərkibindəki zülal yaxşı həll olunur və bütünlüklə insan orqanizmi tərəfindən mənimsənilir. Bəlkə də məhz ona görə babalarımız yeməyin üstündən pendir yeyərmişlər. Pendir hansı ölkədə hazırlanırsa, o ölkənin adıyla adlandırılır. Məsələn, Holland pendiri, İsmayılı pendiri və s.

Tədqiqatçıların gəldiyi qənaətə görə pendirin vətəni Yaxın Şərqdır. Köçəri xalqlar bir yerdən başqa yerə köçdükdə özləri ilə pendir götürər və bunu vacib qida məhsulu hesab edərdilər. Pendir hazırlamaq üçün mayaladıqları südü keçi və qoyun mədələrindən hazırladıqları torbalara tökdülər və bu yolla hazırlanmış pendiri uzun müddət saxlayardılar. Bizim xalqın da buna bənzər pendir düzəltmək üsulu var. Belə pendir "motal pendiri" adlanır. Yaxşıca təmizlənmiş qoyun dərisinə mayalanmış pendir doldurulur və dəriyə hava daxil olmasın deyə bütün məsamələr bağlanılır. Pendir qoyun dərisinin içində aylarla saxlanılır və bütün ilin əvəzəlməz nemətinə çevrilir.

Pendirin dadından hansı heyvanın südündən hazırlandığını bilmək olur. Qoyun, keçi, inək südündən pendir hazırlamaq olur. Hazırlanmış pendir uzun müddət duzlu suda saxlanılır və yetişir. Yetişmiş pendir dadlı və ətirli olur.





Qədim insan indiki buğdanın, vələminin, darının əcdadı olan dənli bitkiləri toplayıb bişirilməmiş halda yeyərmiş. Daş dövrünün insanı bir qədər irəli gedib topladığı dənli bitkiləri iki daşın arasında döyüb yumşaldıb və ona su əlavə edib. Beləcə, ilk un və ilk çörək meydana gəlib. İlk çörək duru sıyıq halında olub. İnsan od əldə edib, ondan yemək bişirmək üçün istifadə edəndə daha bir kəşf edib. Su ilə qarışdırmamışdan öncə döydüyü dəni qovurub və görüb ki, qovurulmuş dənlərdən olan sıyıq daha ləzzətlidir. İbtidai insan ilk çörəyi bişirənə qədər belə sıyıqları həvəslə yeyib. Sonralar isə bişirdiyi qatı sıyığı yumrulayıb, bərk, yanıq kökələr bişirib. Elə çörəkbişirmənin tarixi də bu vaxtdan başlayıb. Bir neçə min il sonra isə mayalanmış undan çörək bişirilib.

5-6 min il bundan öncə qədim misirlilər çörək bişirmək üçün mayadan və süd turşusu bakteriyalarından istifadə edib, ilk dəfə ləzzətli və ətirli çörək bişirdilər. Xeopsun sərdabəsinin divarlarında təsvir edilən Misir təndirxanaları və buğdanın yığılma, döyülmə, xəminin yoğurulma və bişirilmə qaydaları çox maraqlıdır. Şekillərdə dairəvi, uzunsov, piramidaşəkilli, sfinks, balıq və s. quruluşunda hazırlanmış çörəklər var. Bizim eradan əvvəl Misirdə mayalı xəmindən olan çörəyi yalnız varlılar yeyə bilərdi. Qədim Yunanıstanda çörək ayrıca xörək növü hesab edilirdi. Ellinlər düşünürdülər ki, əgər yemək çörəksiz yeyilərsə, insan böyük günah işləmiş olar və tanrılar tərəfindən cəzalanar. Bu inam qədim Hindistanda da mövcud idi.





Bizim eranın birinci əsrində cinayətkarlara cəza vermək məqsədi ilə onlara çörək yeməyi qadağan edirdilər. Onlar əmin idilər ki, çörək yeməyinin taleyi pis, canı xəstə olar. Həm qədim Yunanıstanda, həm də Misirdə boyat çörəyə üstünlük verir, onu bir çox dərdlərin dərmanı hesab edirdilər. Hətta qədimdə belə bir fikir var idi ki, boyat çörəyin qabığını yalamaq mədə ağrılarını dayandırır.

Orta əsrlərdə isə ingilis əsgərlərində belə bir inam var idi ki, təzə bişirilmiş çörəyin ətri soyuqdəyməni və zökəmi aradan qaldırır. Orta əsr Avropasında kral ailəsi təzə bişirilmiş çörək yeyər, dünənki çörək yüksək cəmiyyətin nümayəndələri, iki gündən qalmış çörək kiçik zadəganlar, üç günlük çörək tələbələr, dörd gün əvvəlki çörək isə kəndlilər və sənətkarlar üçün nəzərdə tutulardı.

Fransız kralı IV Henrix öz titullarına birini də əlavə etmişdi – “çörək kralı”.

Qədim Romada çörəkbişirən ən hörmətli insanlardan biri hesab edilirdi və onun şəninə heykəllər ucaldılırdı. Çörəkbişirənlər nəslinin nümayəndəsi olan Mark Verqiliya Evrisaka 2 min il bundan əvvəl qoyulan 13 metrlik abidə bu günə qədər qorunub.



MİLLİ MƏTBƏX



Milli mətbəximiz son dərəcə zəngindir. Azərbaycan mətbəxində 2000-ə yaxın xörək məlumdur. İngilis səyyahı Entoni Cenkinsonun şahidliyinə görə, Şamaxıda Abdulla xanın qonağı olarkən onun bir dəfə nahara oturmasına 150 çeşiddə xörək gətirilmiş, süfrə yığışdırıldıqdan sonra daha 140 xörək növü təqdim olunmuşdu.

Osmanlı səyyahı Övliya Çələbi xatırladır ki, "burada 12 imamın adı ilə bağlı 12 aşpazxanada minlərcə adam işləyirdi". Bunları o çörəkçi, yuxasalan, aşçı, pitibişirən, kababçı, çayçı, halvaçı, qənnadıçı, şərbətdar və s. deyə qeyd edir. Misal üçün, plovun 200 növü, dolmanın 20-i növü, lüləkababın 20 növü mövcuddur.

Mətbəximiz ləzzətli balıq xörəkləri ilə zəngindir. Qızardılmış, pörtlədilmiş, farş edilmiş balıqlardan hazırlanan müxtəlif yeməklər masaların bəzəyidir.

Quşçuluq məhsullarından qidada daha çox toyuq yumurtasından istifadə olunur. "Qayğanaq", "kükü", "çığırtma" və s. günü bu gün də yemək masalarına bəzəkdir. Azərbaycanın süd mətbəxi son dərəcə zəngindir. Süd, ağız süd, bulama, qatıq, pendir, ovduq, qaymaq, çiyə, ayran, şor və digər süd məhsulları və onlardan





hazırlanan xörəklər - dovğa, doğramac, ayran aşı, atlama, südlüsiyiq və digər xörəklər bizim mətbəxi zənginləşdirir.

Azərbaycanlılar çörəyə: yuxa, fətir, lavaş, səngək, xamralı, təndir çörəyi və s. müxtəlif qalınlıqda və hazırlanma üsuluna görə fərqli çörəklərə - bizim masaların başlıca sərvətinə xüsusi həssaslıq və hörmətlə yanaşırlar. Əgər süfrəyə çörək gəlibsə, azərbaycanlılar ona hörmət əlaməti olaraq birinci əllərini çörəyə uzadırlar. Çörəyə Quran qədər hörmət edir və çörəyə and içirlər.

Xəmir xörəkləri bizim mətbəxdə xüsusi yer tutur. Qeyd edək ki, ətdən və xəmindən hazırlanmış yeməklərimizin çoxu bütün türk xalqlarına xasdır. Tarixçi Fəruq Sumər "Oğuzlar" kitabında səlcuqların türklər olduğunu sübut etməkdən ötrü yazır ki, səlcuqlar "tutmac" (əriştə və paxladan xörək), "xingəl" (sulu xingəl və yarpaq xəngəl), "gürzə", "düşbərə", "xaşıl", "horrə" və digər un xörəklərini yeyirdilər.

Bizim nahar süfrəmizdə dənli və paxlalı bitkilərdən "sıyıq", "plov", "qovurğa", "hədik" və s. kimi yeməklər də layiqli yer tutur.

Lakin, ən gözəl xörək plov sayılır.

Azərbaycan mətbəxində şirniyyat, qənnadı məmulatları, halva xüsusi yer tutur. "Paxlava", "şəkərbura", "rahatluqum", "riçal", "sucuq", "peşmək", "peşvəng", "quymaq", "qatlama", "yuxa halvası" və s. xanımların fəxridir.



TƏRƏVƏZLƏR

Bunu da bil!



POMİDOR

Pomidor – Meksikada onun adı “tomat”, yeni “yekə giləmeyvə”dir. Fransızlar onu “məhəbbət alması”, italyanlar pomidor, yeni “qızıl alma”, isveçrəli botanik isə “qurd şəftəlisi” adlandırır. Pomidor əvvəl bəzək bitkisi kimi parkları bəzəyib. Onu çox zəhərli hesab ediblər. Belə deyirlər ki, pomidorla general Corc Vaşinqtonu zəhərləmək istəyiblər. Bunu edən aşpaz qorxusundan intihar edib, Corc Vaşinqton isə uzun illər yaşayıb və ABŞ-ın ilk prezidenti olub.

SOĞAN

Qədim Yunanıstanda soğan müqəddəs bitki kimi tanınırdı. Soğan Yerin simvolu hesab edilirdi. Məşə Allahı Panın ad günündə onun heykəlini baş soğanlarla əhatə edərtilər.

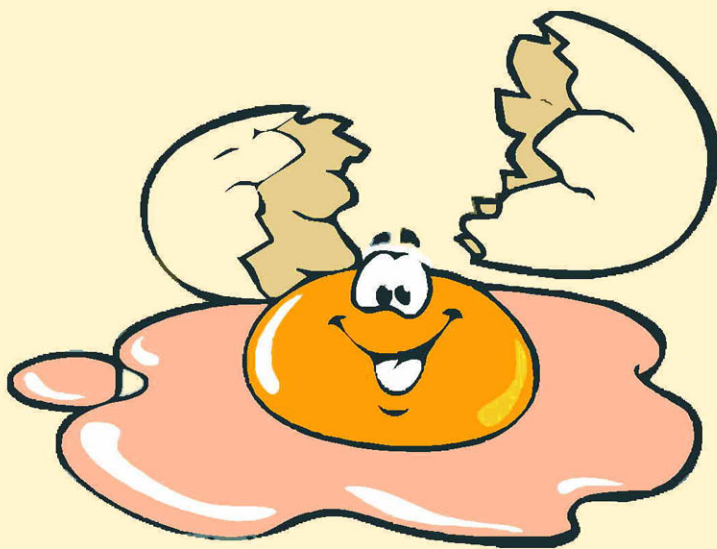


SARIMSAQ

Qədim Misirdə çox sevilən tərəvəz idi. Misir ehramlarının tikintisi zamanı qullara sarımsaq yedizdirərdilər ki, xəstələnməsinlər. Qədim Romada sarımsağı yalnız kasıblar yeyərdilər. Qədim Yunanıstanda sarımsağı yetişdirər, amma gündəlik qidaya daxil etməzdilər. Onun ətri tanrıların ruhlarına hörmətsizlik kimi qəbul edilirdi.



Bu da son Biz yena görüşəcəyik!



Sevinc Nuruqızı
Yeməklər (Muradın yuxusu).
Bakı, "Təhsil", 2008.

Çapa imzalanmışdır: 14.11.2008.
Kağız formatı 60x84^{1/8}.
Sifariş 75. Qiyməti müqavilə ilə.

"Təhsil" Nəşriyyat-Poliqrafiya MMC
Bakı, AZ 1052, F.Xoyski küç., 121^A

