

К. Махмудов

Пловы на любой вкус

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 641.5
ББК 36.99
К11

К11 **К. Махмудов**
Пловы на любой вкус / К. Махмудов – М.: Книга по Требованию, 2024. – 104 с.

ISBN 978-5-458-34607-8

Тем, кто любит хорошо покушать, а главное блюдо мусульман, это плов, то что вам нужно, учитеесь и готовьте не хуже их, а может даже лучше, с рецептами от Карима вы сами можете стать профессионалом. Помимо рецептов плова вам предлагают и рецепты салатов к ним. Приятного вам аппетита.

ISBN 978-5-458-34607-8

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

Больного привели к Абу Али ибн Сине. Расспросы о причинах болезни не дали никаких результатов: пациент просто не хотел раскрывать свои сердечные переживания. Тогда Ибн Сина решил определить болезнь пульсовой диагностикой. Он был бесподобным мастером определять любую болезнь по пульсу.

Ибн Сина велел привести к нему человека, который бы знал названия всех кварталов города. Когда его привели, Ибн Сина стал наблюдать за пульсом больного, а знаток города стал громко называть наименования кварталов... При произнесении одного из них у принца участился пульс. Затем нашли человека, который знал по имени всех жильцов названного квартала. Его попросили называть имена глав семей, проживавших в том квартале. Ибн Сина продолжал следить за пульсом больного. Когда было произнесено имя одного ремесленника, принц стал испытывать сильное волнение. Этого ремесленника привели и попросили называть имена своих детей. Когда он произнес имя дочери, ученый заметил сильное сердцебиение у принца.

Выяснив, что принц влюблен в дочь ремесленника, Ибн Сина назначил лечение: давать истощенному жениху один раз в неделю «палов ош» до тех пор, пока не восстановятся силы, а затем сыграть свадьбу.

По народной этимологии название блюда «палов ош» состоит из начальных букв всех продуктов, входящих в его состав: П-пиёз-лук; А-аёз-морковь; Л-лахм-мясо; О-олио-жир; В-вет-соль; О-об-вода и Ш-шалы-рис.

Нельзя согласиться с утверждением журналиста Немата Закирова о том, что слово «плов» (народное название палов ош), очевидно, возникло от греческого «полув», что означало «разнообразный состав»¹⁰. Происхождение этого почетного узбекского блюда автор связывает с именем Александра Македонского (IV век до нашей эры), он так и называет «плов Александра Македонского». В подтверждение своих доводов автор приводит легенду о трапезе эмира бухарского и его придворного повара Султанходжи, который умел готовить 12 разновидностей плова, каждый рецепт имел название одного из двенадцати месяцев, а тринадцатый рецепт — это «плов великого завоевателя Востока А.Македонского».

Как мы уже отметили, исконной родиной риса является Азия, а не Европа. И, следовательно, плов возник не в Греции, а в Средней Азии задолго до нашествия сюда А. Македонского. Кроме того, греки — народ, сохраняющий любые свои традиции как драгоценность. В древней и современной греческой кулинарии нет блюда подобного плову.

«Любимым и наиболее почетным при угощении блюдом в Узбекистане считался плов. Существовали десятки способов приготовления плова. В богатых домах плов варился чуть ли не каждый день, а в средних по зажиточности домах — обычно раз в неделю, вечером в канун пятницы. Для бедных плов был очень редким блюдом»¹¹

Вот другое высказывание: «...Самым излюбленным кушаньем и традиционным блюдом узбекского народа является плов (палов), приготовляемый из риса в сочетании с мясом, луком и морковью. В него кладут жир, растительный или животный (обычно баранье сало). В зависимости от мяса, способа приготовления и приправы плов имеет десятки оттенков. Особенно выделяется ферганский плов (кавурма палов), самаркандский (софи или софаки палов), хорезмский (чалов). Своеобразным вкусом обладает плов, который варится на обрядовых пиршествах (туй палов, или туй оши).

В прошлом плов был пищей зажиточных людей. Основное население готовило плов только как праздничное блюдо и для приема гостей, а в бедных семьях плов вообще являлся очень редким кушаньем.

В настоящее время в городах и селениях плов стал обыденной пищей»¹².

Плов — одно из достижений народной кулинарии. Хотя в приведенной легенде его приготовление связано с рецептом Абу Али ибн Сины, однако изобретение такого очень

¹⁰ «Неделя», воскресное приложение «Известий», №36 за 1985 г., с. 15.

¹¹ История народов Узбекистана, т. II. Ташкент: Изд-во АН УзССР, 1947, с. 317.

¹² Этнографическое изучение быта и культуры узбеков. Ташкент:Фан, 1972, с. 105.

сложного блюда не может принадлежать одному человеку. Конечно, в его создание многие столетия вносили лепту рисоводы, скотоводы, овощеводы, ремесленники, домашние хозяйки, народные лекари и, безусловно, кулинары.

«Пища в семье всегда приготавливалась женщинами, на общественных же угощениях — большей частью мужчинами. Каждый мужчина считал обязательным для себя уметь приготовить плов, и это искусство служило нередко предметом гордости и соревнования»¹³.

Такие соревнования по приготовлению плова ведутся в чайханах и по сей день. Они сопровождают проведение досуга в кругу друзей, сослуживцев и соседей.

ХИМИЯ ПЛОВА

(по Абу Али ибн Сине и современной науке).

Каждый пловар должен знать сорта продуктов -компонентов плова, химический состав, пищевую ценность, иметь представление о целебных и диетических свойствах. Только тогда он станет не просто внимательным к людям, для которых готовит плов, а и борцом за их здоровье.

Приготовление плова является частью кулинарного искусства. Оно связано с такими отраслями знания, как химия, биология, медицина и др. Когда пловар хорошо осведомлен о содержании в используемых им продуктах белковых веществ, Сахаров, жиров, витаминов, минеральных солей и других химических элементов и умело обрабатывая их, синтезирует блюдо, он во многом напоминает химика. Как биолог он должен разбираться в сортах продуктов, в биологическом строении их, условиях выращивания. Готовя плов, необходимо заботиться о чистоте, соблюдать правила санитарии и гигиены, уметь оценивать пищевую ценность готового блюда, знать, когда и кому нельзя или можно его употреблять, при каких заболеваниях плов вреден, а при каких полезен и т. д. В этом случае пловаара можно сравнить с врачом-диетологом. Следовательно, изучение свойств каждого продукта — компонента плова необходимо для овладения искусством его приготовления.

Как мы упоминали, по Абу Али ибн Сине, в плов (палов ош) входит семь компонентов:

П (пйёз) — лук. Без лука нельзя приготовить тысячи и тысячи блюд, конечно, и плов. В СССР возделывается шесть видов лука: репчатый, чеснок, порей, батун, шалот, шнитт. При приготовлении плова используются в основном первые два из них. В луковицах репчатого лука содержится от 2,4 до 14,0% сахара, 12— 162 мг% эфирного масла, придающего ему остроту, витамины, в том числе 2 — 13 мг% витамина С и т.д. В луке имеются еще до 2,5% азотистых веществ, 0,8% клетчатки и разные минеральные вещества. Он богат фитонцидами — биологически активными веществами, которые убивают многие виды простейших бактерий и низших грибов в первые минуты и даже секунды.

Издавна, эмпирически познав эти свойства лука, народ применял его как лекарственное средство от разных заболеваний. Недаром бытует поговорка: «Лук от семи недуг». В народной медицине лук применяется от воспаления верхних дыхательных путей, против глистов. Печеный лук прикладывают к нарывающим болячкам и ранам. При гриппозных заболеваниях белым соком лука закапывают носовую полость и дают больному нашинкованный лук с кислым молоком с добавлением кипяченой воды.

В знаменитом произведении «Канон врачебной науки» Абу Али ибн Сина особо отмечает лекарственные свойства этого ценнейшего продукта: «Лук хорошо известен... Он разрезает, открывает, особенно лук съедобный. Наряду с вяжущими свойствами, лук обладает способностью сильно очищать и открывать закупорки»¹⁴.

¹³ История народов Узбекистана, т. II. Ташкент: Изд-во АН УзССР, 1947. с. 318.

¹⁴ Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II. О простых лекарствах. Ташкент: Изд-во АН УзССР, 1956, с. 127-128.

Репчатый лук — однодольное многолетнее травянистое растение из семейства лилейных. Луковицы различаются по форме и величине, иногда и по цвету чешуи. По этим признакам названы местные сорта: Ок тухум пиёз — Белый яйцевидный, Кизил шолгом пиёз — Розовый репчатый, Нок пиёз — Грушевидный, Куп ярусли — Многоярусный лук и т. д.

Белый яйцевидный. Наиболее ценен для плова; очень едкий, сочный; хорошо сохраняется всю зиму. Форма луковиц овальная, цвет белый, очень напоминает куриное яйцо. Экземпляр средней величины весит 75 г. Верхняя сухая чешуя тоньше папиросной бумаги; внутренние сочные чешуи также нежные, но обладают острым жгучим вкусом. В основном одноярусный. При нарезке образуются красивые кольца. Используется также для приготовления салата к плову.

Розовый репчатый. По форме и цвету действительно напоминает красную репу. Съедобные чешуи по сравнению с белым луком толще, очень сочные; вкус острый, со сладковатым привкусом. Попадаются экземпляры бледно-желтого цвета или белые со слабым фиолетовым оттенком. Отдельные луковицы белого цвета с желтым оттенком. Экземпляр средней величины весит 100 г. Сохраняется до следующего урожая. Для плова нарезается очень тонкими кольцами и полукольцами, относительно дольше жарится. Придает плову хороший вкус и красивый цвет.

Грушевидный, или каба. Форма овальная с сужением в верхней части. Бледно-желтый, напоминает грушу. Съедобные внутренние чешуи светло-белого или слегка желтого цвета; очень сочные со сладким привкусом. Экземпляр средней величины весит 50 г. Для плова и салатов к нему хороший заменитель белого лука.

Многоярусный. Луковицы исключительно белого цвета, но не имеют определенной формы. На одном корневище располагается несколько ярусов (как чесночные дольки), но гитаровидной формы разной величины. Средняя луковица весит от 50 до 150 г. При обработке дает относительно больше очисток; при шинковке образует полукольца. Обладает очень хорошим вкусом, со средней едкостью. Используется в основном на салаты, но можно применять и при приготовлении плова.

Все названные сорта лука имеют острый, умеренно острый и сладкий вкус. Острота — признак большого содержания эфирных масел. Такой лук желательно употреблять летом или в период распространения гриппа, а также при приготовлении плова из соленого, вяленого, мороженого мяса. При этом на некоторое время перед варкой плова надо смешать куски мяса с нашинкованным луком.

Умеренно острый и сладкий лук содержит больше сахара. Такой лук хорошо использовать при приготовлении плова с красноватым оттенком со свежим мясом. Сладкий лук в свежем виде подают к плову, побрызгав гранатовым соком или виноградным уксусом. Он также идет на приготовление салатов с помидорами. При приготовлении плова в результате сложных процессов, происходящих в луке при пассеровке в раскаленном жире, содержащийся в нем сахар карамелизируется. В дальнейшем, при варке зирвака¹⁵ он придает ему коричневый цвет, благодаря которому плов приобретает особый кремовато-коричневый оттенок.

Кроме того, лук придает плову вкус, способствует нормальному выделению желудочного сока, что, в свою очередь, обеспечивает усвоение плова организмом.

А (аёз) — морковь. В Индии, арабских странах, у нас на Кавказе плов варят без моркови. Одной из особенностей узбекского плова является как раз то, что его нельзя приготовить без моркови. Однако количество закладываемой моркови зависит от разновидности блюда и составляет в одном случае 50% по отношению к рису, в другом — равное количество, в третьем — вдвое превышает количество риса. Морковь увеличивает объем готового блюда, способствует повышению припека риса, лучшему доведению до готовности мяса и, конечно, обогащению плова витаминами и минеральными веществами.

¹⁵ Зирвак — подлива для закладки риса.

Морковь — двулетнее травянистое растение, относится к семейству зонтичных. Местные сорта различаются как по форме, так и по цвету корнеплода и по продолжительности вегетации. Раннеспелые дают урожай в мае, среднеспелые — в июле, позднеспелые — в сентябре.

Для плова лучше использовать выращиваемые в Узбекистане сорта. Мшак . Отличный местный сорт для плова; корнеплод желтого цвета с тонкой гладкой кожицей, сочный. Форма почти цилиндрическая, напоминающая сардельку. Вкус сладкий с едва заметным земляным ароматом. Экземпляр средней величины весит 50 г. Особенно хороша для плова при позднем севе. При открытом хранении быстро прорастает и вянет, приобретает пробковость, теряя сочность. Хорошо сохраняется на зиму, если закопать в сухую землю или песок.

Мирзoi желтая. Цвет желтый, ближе к прикорневой розетке листьев имеет темно-зеленый оттенок. Форма коническая с постепенным утончением книзу.

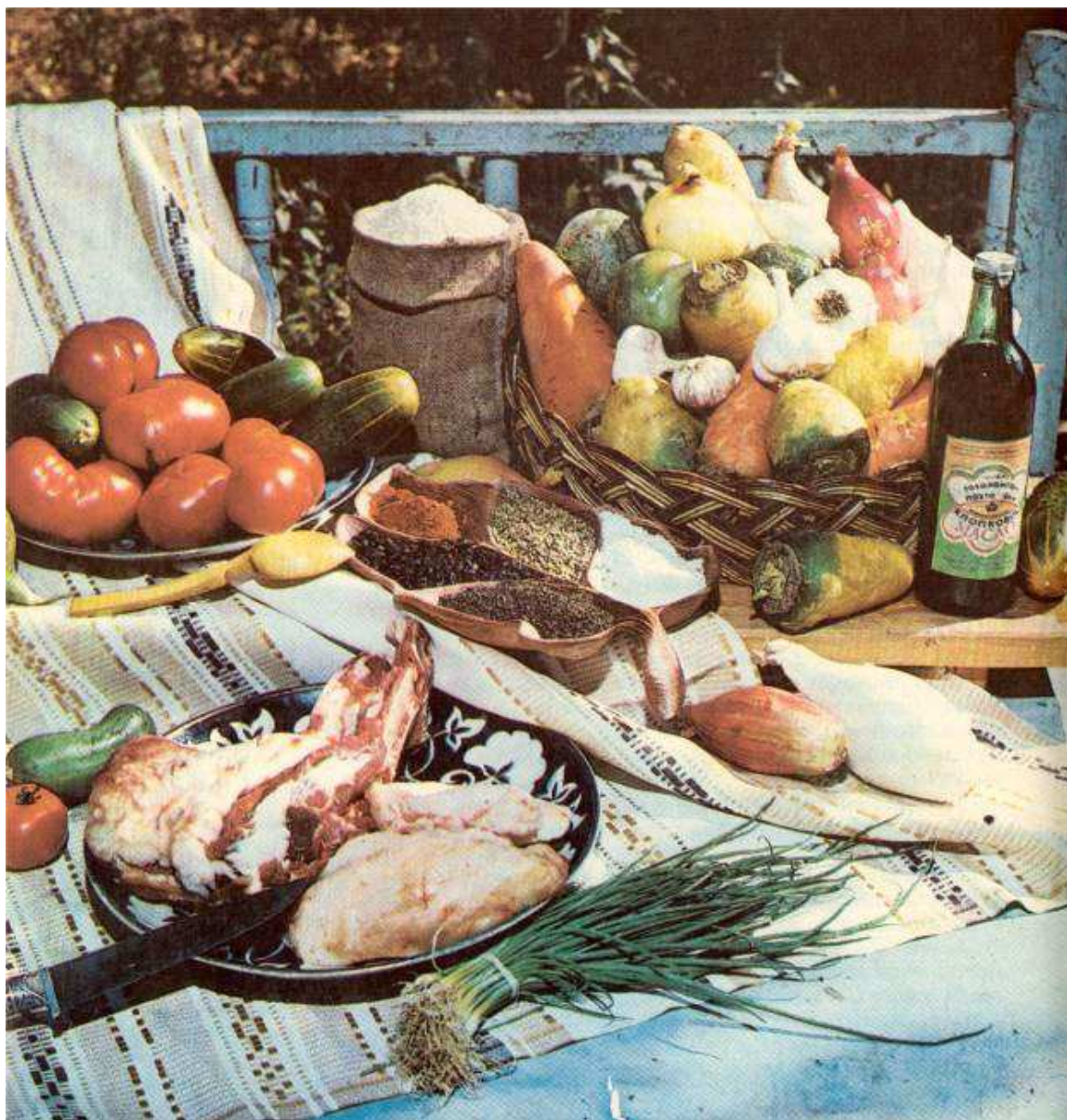
Имеет хороший специфический вкус; сочная, кожица гладкая, тонкая. Экземпляр средней величины весит 75 г. При поперечном разрезе слегка заметна звездообразная деревянистая сердцевина. Хорошо сохраняется всю зиму.

Мирзoi красная. Отличается большим содержанием сахаристых веществ и каротина. Цвет бледно-красный, твердая с тонкой, слегка шероховатой кожицей. При обработке относительно больше дает очисток. Длинная (от 10 до 20 см), коническая с острым кончиком. Окружность у розетки от 2 до 8 см. Экземпляр средней величины весит 100 г. Вкус нормальный, сочная, содержит больше клетчатки, вследствие чего твердая, трудно поддается нарезке соломкой, поэтому нарезают этот сорт кубиками. При тушении в зирваке, быстро размягчаясь, образует кашецеобразную массу. Поэтому для приготовления плова используют редко, лишь как заменитель других сортов.

Нантская (каротель). Селекции Всесоюзного научно-исследовательского института селекции и семеноводства овощных культур (бывш. Грибовская овощная селекционная станция). Этот сорт широко распространен в Узбекистане. Корнеплод почти круглый, утолщенный, диаметр 4-5 см, длина 3-5 см. Экземпляр средней величины весит 50 г. Сочная, сладкая, с ароматом земли и ботвы. Хорошо сохраняется. Используется для плова преимущественно с поздних посевов зимой и ранней весной.

Валерия. Позднеспелый сорт селекции того же института . Корнеплод грубоватый; кожица шероховатая с заметными ниточными корнями. Цвет желтый, иногда попадаются экземпляры с красноватым оттенком. На поперечном срезе сильно заметна отделяющаяся деревянистая сердцевина. Коническая, длиной 15-20 см, диаметр у розетки 5-7 см. Средняя морковка весит 150 г, большие экземпляры достигают 1 кг и больше. Используется для приготовления плова с большим количеством риса.

Химический состав моркови изучен хорошо. В среднем морковь содержит 9% сахара, от 0,8 до 1% клетчатки, 1-1,5% азотистых веществ, различные минеральные соли. Морковь по праву называют поливитаминным корнеплодом. В ней содержатся все основные витамины: B1, B2, C и PP и каротин-провитамин A. Если красная морковь содержит больше сахара, белков и каротина, то в желтой много минеральных солей, витаминов C и группы B. Средняя суточная норма каротина 3 мг на человека. Он хорошо растворяется в жире, однако при долгом пассеровании каротин может улетучиваться. Поэтому при приготовлении плова нужна умеренная жарка, она обеспечивает полную сохранность этого полезного вещества. В этом отношении наиболее рациональна технология свадебного, самаркандского, бухарского и хорезмского пловов.



Химический состав свежей моркови резко отличается от сохраненной на зиму. Поэтому в летние и осенние месяцы, когда много свежей моркови, рекомендуется закладывать ее в плов по рецепту, а в зимние и весенние месяцы — вдвое больше. Этим и обеспечивается витаминная полноценность приготовленного плова. Иногда с этой целью вместе с морковью, или как ее заменитель, в плов добавляют редис, репу, айву, или весной готовят плов с голубцами из виноградных листьев или подают к плову гранатовые зерна.

Интересны высказывания Абу Али ибн Сины о целебных свойствах моркови: «...Плоды у моркови сочные с приятным запахом и вкусом, если их долго разжевывать... Морковь употребляют в лекарственных повязках, и они изгоняют ветры...

Плоды и листья моркови помогают, если их прикладывают растолченными на разрезаемые гангреной язвы...

Морковь помогает при плеврите и при хроническом кашле...

Сырая морковь трудно переваривается, но вареная переваривается легче. Она помогает от водянки... Морковь успокаивает рези в кишках и сильно гонит мочу»¹⁶.

¹⁶ Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II. О простых лекарствах Ташкент: Изд-во АН УзССР, 1956, с. 185-186, 204 и 629.

В народной медицине морковь применяется очень широко. Так, вареную в мясном бульоне морковь рекомендуют как диетическое блюдо при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях. Морковное варенье с медом применяют при желтухе, болезнях печени и почек. Одна свежая морковь, съеденная в натертом виде, моментально прекращает изжогу.

Потому плов, сваренный с большим количеством моркови, — настоящее диетическое блюдо.

Л (лахм) — мясо. Оно является ценнейшим продуктом питания. Представляет собой мускулатуру разделанных убойных и диких съедобных животных. В его состав входят также соединительная и частично нервная ткани.

Мясо обладает сложным химическим составом; все компоненты необходимы для питания, нормального обмена веществ и здоровья человека. Мясо содержит от 14 до 16,1% белков, соли калия, кальция, натрия, магния, фосфора, железа и др. Мясо богато микроэлементами, витаминами группы В, РР и др.

В питании человека мясо является основным источником полноценного белка. Мышечная ткань — основная часть мяса — содержит 73-75% влаги, 18-21% белков, до 3% экстрактивных веществ, около 1% минеральных веществ и от 1 до 3% жиров.

Основным белком в этой ткани (около 60%) являются миозин и тропомиозин. Дыхательный пигмент мышц — миоглобин — обуславливает темно-красный цвет свежего разреза мяса. На воздухе он быстро преобразуется, что сопровождается изменением окраски в светло-красную. Этого белка меньше в мясе молодняка. Поэтому мясо молодых животных светлее.

Белки соединительной ткани представлены в основном коллагеном и эластином.

Различают следующие виды соединительной ткани: собственно соединительную, костную и хрящевую. Первая из них подразделяется на неоформленную (рыхлая и плотная) и оформленную. Рыхлая ткань — подкожная клетчатка и т. д., плотная — соединительная основа кожи, оформленная ткань — сухожилия, связки и др. В среднем в мясе собственно соединительной ткани от 10 до 13% в зависимости от его вида.

В соединительной ткани 57-73% влаги, от 7 до 30% коллагена, от 2 до 32% эластина, альбуминов и глобулинов вместе от 0,2 до 5,5%, жиров — от 1 до 3% и минеральных веществ — от 0,5 до 0,7%.

Коллаген и эластин — неполноценные белки. Первый при нагревании переходит в желатин и при охлаждении застывает. Эластин не размягчается даже при длительной варке. Поэтому мясо с большим содержанием соединительной ткани используется для приготовления заливных блюд и студня. Для плова выбирают мясо с относительно малым содержанием этой ткани. Совсем не подходит для плова мясо шейной части и нижних конечностей и содержащее хрящевые сухожилия. В отличие от собственно соединительной и хрящевой ткани костная составляет скелет животного и является как бы каркасом организма. В ней большое количество солей кальция и коллагена. Доля костей в туше колеблется от 8 до 32% и зависит от вида животного. В туше мелкого рогатого скота их от 8 до 17%, крупного — до 32%. Костная ткань содержит от 48 до 72% минеральных и до 38% органических веществ. В костях имеются также фосфорнокислый кальций (84-85%), углекислый кальций (9-10%), фосфорнокислый магний (2-3%) и другие минеральные соли (до 3%). Кости содержат и жиры. В плов желательно класть примерно 20% костей от общего количества мышечной ткани. При жарке в масле они придают плову красивый аппетитный вид. Для этой цели пригодны кости с мясом от верхней части коленного сустава (трубчатые), лопатки, позвонки, ребра (пластинчатые) и др.

Другой разновидностью соединительной ткани является жировая. Она состоит из жировых клеток. Жировая ткань развивается между мышцами, под кожей, между внутренними органами (почки, кишечник, желудок, сердце и др.). У курдючных овец эта ткань особенно развита в хвостовой части (курдюк). При преобладании в этой ткани

насыщенных жирных кислот жир твердый и имеет высокую температуру плавления. Чем больше ненасыщенных кислот, тем он мягче.

Жир, откладывающийся около почек и других внутренних органов, обычно называют нутряным. Он меньше пригоден для плова, так как температура его плавления ниже. При жарке и кипячении он сильно растворяется, излишне повышая жирность плова.

Очень хороший плов получается из мяса, в котором жировая ткань как бы вкраплена слоями в мышечную. Это ярко видно на разрезе окорочных и спинных частей туши. Такое мясо имеет привлекательный внешний вид — «мраморность».

Благодаря жировым тканям повышается калорийность приготовленного блюда и улучшаются вкусовые качества пищи. Особенно хорошим для плова является курдючное сало.

В составе жира имеются соли калия, кальция, фосфора, натрия, железа, магния, серы и хлора. Этих минеральных веществ в мясе разных сортов и видов от 0,8 до 1%. В мясе содержатся азотистые (1,7-2,0%) и безазотистые (0,9 — 1,2%) экстрактивные вещества. К первым из них относится особое вещество креатин, способствующий появлению аппетита при виде вареного и жареного мяса.

Многие экстрактивные вещества при варке мяса переходят в бульон или в подливку плова (зирвак). Поэтому тушение мяса после жарки, т. е. приготовление зирвака имеет важное технологическое значение в повышении вкусовых качеств плова. Чем дольше и медленнее тушится мясо в зирваке, тем вкуснее плов. На плов идут следующие виды мяса.

Баранина. Для плова лучше мясо и курдюк барана. Мясо овцы менее вкусно, особенно кормящей ягнят.

Баранина имеет темно-красный цвет с ярко выраженными белыми жировыми слоями. Мышечная ткань развита удовлетворительно. Остистые отростки позвонков в спинной части и холке резко выступают. Подкожный жир тонким слоем покрывает тушу на спине и пояснице. У упитанного барана кости не заметны.

Лучшим считается мясо курдючных, например, гиссарских баранов стойлового откорма. Мясо коротко- и длиннохвостых баранов по вкусовым качествам хуже.

Для плова идет и мясо каракульских ягнят, забитых для снятия смушки. Оно считается диетическим, так как очень нежное, со слабо развитой мышечной тканью, бледно-красного цвета без жировых прослоек.

При приготовлении плова такое мясо не рекомендуется нарезать мелко, кладут порциями по 100-150 г каждая. Его не надо сильно, до коричневого цвета жарить в масле, а при варке в зирваке нельзя допускать долгого и бурного кипения. В противном случае мясо распадается на отдельные пучки тонких волокон, что портит внешний вид готового блюда.

Козлятина. По внешнему виду это розово-красное мясо с белыми жировыми прослойками; часто на нем заметны прилипшие ворсинки шерсти, которые необходимо тщательно удалить.

С козлятиной плов готовят очень редко: когда нет заменителя и специально для больных.

Говядина. Это мясо различают по возрасту животного: коровье мясо, мясо молодняка и телятина. Под говядиной подразумевается мясо 3-4-летних коров, волов. Оно красного, иногда темно-красного цвета с жировыми дольками желтоватого оттенка. Кости крупные, массивные. Мышечная ткань сильно развита; остистые отростки позвонков, седалищные бугры в туше выступают нерезко. Подкожный жир покрывает тушу до восьмого ребра. На небольших участках шеи, лопатки, бедра имеются отложения жировых пластов.

Для приготовления плова говядину нарезают на мелкие, с грецкий орех, кусочки вместе с реберными косточками, не отделяя их от мяса, а разрубая на куски примерно со спичечную коробку. Жирная говядина идет и на плов с фаршем (плов с фрикадельками, с голубцами и др.).

Мясо молодняка получают от 1-2-летних бычков, телок. Оно красного цвета с белыми жировыми дольками; мускулатура развита удовлетворительно. Остистые отростки спинных

и поясничных позвонков слегка выступают. Жировые пласты имеются только у основания хвоста и на верхней части, с внутренней стороны бедер.

Для плова мясо молодняка широко используют нарезанными кусочками и в виде фарша.

Под телятиной понимается мясо телок в возрасте от месяца до года. Оно бледно-красного цвета, без жировых долек; мышцы очень нежные; кости не крупные; бедра имеют впадины; остистые отростки позвонков, седалищные бугры выступают отчетливо. С телятиной готовится специальный диетический плов для больных, стариков и детей. Рекомендуются жарить и варить умеренно, разрезая на порционные куски.

Конина. По внешнему виду она темно-красного цвета с желтыми жировыми отложениями, преимущественно на внутренних органах (кишечник, желудок, почки, сердце), внутренней стороне ребер и на грудинке.

Кости очень крупные; трубчатые — массивные, реберные — широкие. Мышечная ткань сильно развита.

В домашних условиях для приготовления плова конину почти не используют, а на больших угощениях варят довольно часто. Ее надо дольше жарить и тушить в зирваке. Из свежей конины готовят особую колбасу (казы). Она считается деликатесом и идет на приготовление плова как в домашних условиях, так и для свадебных угощений.

Мясо всех приведенных видов различается по упитанности (выше средней, средняя и ниже средней) в зависимости от откормленности животного, времени убоя, породы и др.

В узбекском плове используется также мясо домашних птиц (курицы, гуся, утки и индюшки) и дичи (куропатки, перепелки, фазана и др.). Это мясо варят целыми тушками или порционными кусками, но предварительно маринуют в смеси соли, специй, виноградного уксуса и нашинкованного лука для удаления специфического запаха.

Мясо, как высококачественный продукт питания, имело важное значение в развитии человека. «Охота и рыболовство предполагают переход от исключительного употребления растительной пищи к потреблению наряду с ней и мяса, а это знаменует собою новый важный шаг на пути к превращению человека.

Мясная пища содержала в почти готовом виде наиболее важные вещества, в которых нуждается организм для своего обмена веществ; она сократила процесс пищеварения и вместе с ним продолжительность других вегетативных (т. е. соответствующих явлениям растительной жизни) процессов в организме и этим сберегла больше времени, вещества и энергии для активного проявления животной, в собственном смысле слова, жизни. А чем больше формировавшийся человек удалялся от растительного царства, тем больше он возвышался также над животными... Так как привычка к мясной пище наряду с растительной чрезвычайно способствовала увеличению физической силы и самостоятельности формировавшегося человека. Но наиболее существенное влияние мясная пища оказала на мозг, получивший благодаря ей в гораздо большем количестве, чем раньше, те вещества, которые необходимы для его питания и развития, что дало ему возможность быстрее и полней совершенствоваться из поколения в поколение. С позволения господ вегетарианцев, человек не мог стать человеком без мясной пищи»¹⁷.

Мясо имеет и целебные свойства. В народной медицине издавна известен метод лечения больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы мясным соком с добавлением пчелиного меда. Этот метод получил научное обоснование в X веке в произведениях Ибн Сины. В «Трактате о сердечных лекарствах», говоря о лечебных свойствах мяса для сердечных больных, Ибн Сина дает и технологию приготовления лекарства из мясного сока, а в «Каноне врачебной науки» подробно описывается питательность и лечебные свойства мяса: «Мясо — это пища, укрепляющая тело, и оно скорее всякой другой пищи превращается в кровь...»¹⁸.

¹⁷ Энгельс Ф. Диалектика природы. Маркс К. и Энгельс Ф. Соч., изд. 2, т. 20, с. 492.

¹⁸ Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II. О простых лекарствах. Ташкент: Изд-во АН УзССР, 1956, с. 378.

О (олио) — жир. Узбекский плов нельзя приготовить без масла (жира). В нем используются жиры животного (баранье сало и топленое масло), растительного (хлопковое, оливковое, подсолнечное, кукурузное, кунжутное, конопляное масло и др.) происхождения.

Говяжье, конское и козлиное сало является тугоплавким и быстро застывает в готовом блюде и во рту. Поэтому эти жиры могут быть использованы в плове только в комбинации с растительными. Для этого берут в равном количестве животный и растительный жиры и перетапливают отдельно с добавлением соли и луковичи, затем соединяют в горячем виде и оставляют впрок. В такой комбинации жиры приобретают очень нежный вкус и аромат, повышается их усвояемость.

В лечебном питании существуют методы приготовления блюд на комбинированном жире для больных гипертонической болезнью.

В узбекской кулинарии есть более десяти видов комбинаций жира: льняное масло с говяжьим салом, хлопковое масло с бараньим салом, конопляное масло с конским салом, кунжутное масло с козьим салом, хлопковое масло с говяжьим салом, подсолнечное масло с конским салом, хлопковое масло с птичьим жиром, топленое масло с козьим жиром, оливковое масло с конским жиром и т. д. Существуют комбинации не только двух, но и трех — четырех видов жира: хлопковое и топленое масло с говяжьим и бараньим салом и т. д.

Пищевая промышленность Узбекистана выпускает специальное пловное масло, приготовленное из масел, извлеченных из ядрышек косточковых (урюк, *персик* и др), ореха, сои, арахиса с хлопковым маслом и животным жиром. Этот комбижир обладает высокими кулинарными и вкусовыми качествами.

Все жиры состоят из различных жирных кислот и глицерина. Консистенция жиров при комнатной температуре зависит от состава этих кислот. Пищевая ценность жиров заключается в том, что они значительно повышают калорийность блюда (плова) и являются источником энергии для организма. Калорийность жиров в 2 с лишним раза выше, чем углеводов и белков. Кроме того, жиры придают плову высокие вкусовые качества, смягчают грубость обрабатываемых в них продуктов.

Важна и технологическая ценность жиров — они выдерживают высокую температуру (от 200 до 300°), не разлагаясь и не воспламеняясь, хорошо растворяют ароматические и красящие вещества лука, моркови и мяса, что придает плову красивый внешний вид. Жиры обладают способностью поглощаться продуктами, делая их более сочными и нежными.

Каждый плововар должен знать о том, что жиры употребляют в количествах, необходимых для восполнения затрат энергии организмом. Потребность здорового взрослого человека в жире составляет от 75 до 110 г в сутки. Она зависит и от сезона года, климатических условий, выполняемого труда, возраста человека и других факторов. Люди, занимающиеся физическим трудом, спортом, молодые должны потреблять их больше, чем работники умственного труда, пожилые и т. д. Чрезмерное употребление жиров ведет к ожирению.

Ожирение может возникнуть и при нарушении обмена веществ в организме, при чрезмерном приеме не только жиров, но и углеводов. Норма углеводов определена диетологией в пределах 400 — 500 г, но не менее 100 г в сутки, белков — от 100 до 180 г.

Плов как раз и является жирно-углеводно-белковым блюдом. Следовательно, злоупотребление им — прямой путь к ожирению с очень неприятными последствиями для здоровья. Поэтому народный опыт говорит, что плов надо употреблять не каждый день, а раз в неделю, а то и раз в месяц, на свадьбах и в праздники, кушать его следует не досыта, а не доедая, тогда только он пойдет впрок.

Самым хорошим жиром для плова является баранье курдючное сало — блюдо получается отменным, с тонким букетом вкуса и аромата. Это вызывает хороший аппетит, который усиливается в процессе еды и не прекращается даже после ощущения полной сытости. По правилам кулинарии, аппетитность любого блюда — важнейший показатель его высокого качества.

Плововару следует помнить слова Ибн Сины: «Жирное мясо опускает желудок... Курдюк хуже, чем жирное мясо; он плохо переваривается»¹⁹.

Готовя плов необходимо учитывать жирность используемого мяса. У баранины средней упитанности она определяется в пределах 8-10% от общей массы, выше средней — 20-25%, специального откорма — еще выше. В говядине жира соответственно 4-6 и 10-15%, в мясе птицы (куры, утки, гуси и индюшки) — 10-15%. Конина содержит жира 5-7 и 8-10%, казы — 20-25%, постдумба²⁰ — 40-50%. Если это не учитывать, то плов из полезного и, в известном смысле, диетического блюда может превратиться в свою противоположность.

Кроме того, жиры имеют одно нежелательное для кулинарии свойство — нейтрализуют аромат специй и приправ и ряда других продуктов. В плов же для улучшения вкусовых и ароматических качеств кладут кумин (зира), барбарис (зирк), черный перец горошком, красный стручковый перец, виноградный уксус, зеленый лук, чеснок, айву, кишмиш (изюм), а иногда и курагу. Лишнее количество жира, особенно животного происхождения, может сильно препятствовать выявлению замечательного букета аромата этих продуктов. В жирном плове нельзя правильно ощутить жгучесть красного стручкового перца и его неповторимый аромат, теряется в нем и ощущение нормальной солености.

В (вет) — соль. На первый взгляд соль может показаться незначительным компонентом плова, но она незаменима. Многие продукты, закладываемые в плов, можно успешно заменить или просто отказаться от них. К примеру, можно не класть перец, барбарис, и без них будет хороший плов. Можно заменить такие основные продукты, как мясо — айвой, чесноком, казы; сало — растительным жиром; морковь — репой, редиской и даже рис — специально приготовленной и мелко нарезанной лапшой, яичной вермишелью и т.д. Но без соли нельзя приготовить множество блюд, в том числе и плов. Без соли блюда пресны, безвкусны. Соль — необходимый элемент для человеческого организма.

Люди научились использовать соль в пищу в незапамятные времена. Но до того, как научились добывать поваренную соль, довольствовались растениями, содержащими разные минеральные соли; пекли на костре животных прямо с шерстью и шкурой, солевые вещества из последних переходили в мясо. Племена, жившие вблизи морей и океанов, пили понемногу морскую воду и т. д.

Когда впервые была начата добыча соли, неизвестно. Зато известно, что соль считалась самой драгоценной вещью и играла важную роль в экономических и политических отношениях. История знает немало примеров существования в разных странах «солевых денег» достоинством порою выше золота. Известны также «солевые бунты», «солевые войны», «солевые налоги» и пр. На карте мира очень много географических названий, связанных с солью: Солигалич, Усолъе, Соликамск, Сольцы, Сольвычегодск (РСФСР), Зальцведель (ГДР), Зальцгиттер (ФРГ), Зальцбург (Австрия), Марсель (Франция), Тузкан (Узбекистан) и т. д.

Ибн Сина считал соль лекарственным средством: «Соль очищает, растворяет, вяжет и сушит вследствие способности растворять... Жженая соль сильнее сушит и сильнее растворяет — она препятствует гниению и полезна от утолщения селезенки...

Жженая соль очищает зубы от камня, в виде мази сводит кровоподтеки, где бы они ни находились»²¹.

Все это мы привели, чтобы подчеркнуть, что в кулинарии нет мелочей, каждый продукт имеет не только узкое, поварское, но и жизненно важное значение для человека.

Поваренная соль поступает в продажу как экстра, высший, I и II сорта. Сортность определяется по помолу (крупный или мелкий), по внешнему виду (прозрачный или матовый).

¹⁹ Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II, с. 379.

²⁰ Постдумба — курдючная оболочка-полуфабрикат особого домашнего приготовления из кожи курдюка, с которой также готовят плов.

²¹ Ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II, с. 412. 26