

# ВКУСЫ УЗБЕКИСТАНА

УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ  
В НОВОМ СТИЛЕ



+998 71 200 00 88 [www.uzbekistan.travel](http://www.uzbekistan.travel) 1163

@uzbekistan\_travel [uzbekistan travel](#) [uzbekistan travel](#) [uzb\\_travel](#)

NATIONAL  
GEOGRAPHIC  
**TRAVELER**  
**AWARDS**

[www.uzbekistan.travel](http://www.uzbekistan.travel)



# «АППЕТИТ ПРИХОДИТ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ»

Наш журнал «Вкусы Узбекистана» подтверждает всем известную аксиому. Страницы этого журнала перенесут Вас в гастрономическое чудо Средней Азии. Каждое приготовленное блюдо, как способ творения, в котором Вы сможете ощутить частичку узбекского народа.

В нашем журнале Вы познакомитесь с узбекскими традициями, особенностями менталитета, интересными фактами, способами приготовления как простых, так и сложных блюд, вернетесь на мгновение в прошлое и обратно. «Вкусы Узбекистана» – уникальная возможность подробно изучить национальные блюда каждого региона страны и по достоинству оценить гастрономические возможности одной из самых вкусных кухонь мира.

Добро пожаловать в Узбекистан и приятного аппетита!

Команда Национального  
PR-центра

## СОДЕРЖАНИЕ

УЗБЕКИСТАН: КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В СЕРДЦЕ СРЕДНЕЙ АЗИИ	03
ИСТОРИЧЕСКАЯ ЭКСКУРСИЯ В ГАСТРОНОМИЧЕСКОЕ ПРОШЛОЕ УЗБЕКИСТАНА	05
УЗБЕКСКИЕ БАЗАРЫ	07
ТАШКЕНТ	09
ФЕРГАНА	15
ЛЕПЕШКИ	17
УЗБЕКСКИЙ ЗАВТРАК	18
АНДИЖАН	19
НАМАНГАН	21
КЕРАМИКА РИШТАНА	23
СЫРДАРЬЯ	25
ДЖИЗАК	27
САМАРКАНД	31
КАШКАДАРЬЯ	35
СУРХАНДАРЬЯ	39
ШКОЛА КУЛИНАРНЫХ ИСКУССТВ «КАЗАН»	42
НАВОИ	43
ИСТОРИЯ КУЛИНАРА	46
БУХАРА	47
ХОРЕЗМ	51
НАВРУЗ	55
КАРАКАЛПАКСТАН	57
ЦЕЛЕБНЫЕ ПЛОДЫ УЗБЕКИСТАНА	61
ВИНОДЕЛИЕ УЗБЕКИСТАНА	63
ПРОСИМ К ДАСТАХРАНУ!	65



# УЗБЕКИСТАН

## КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В СЕРДЦЕ СРЕДНЕЙ АЗИИ

Наверное каждый человек в жизни задумывался о том, насколько наш мир разный. Действительно, каждый уголок на нашей планете имеет свой колорит и уникальность. Но интересно и другое – несмотря на нашу разность, люди на планете так похожи. Все люди просыпаются по утрам, завтракают, обедают, ужинают, любят вкусно покушать и побаловать себя сладким.

Территория Узбекистана не самая большая. Но поражает, что на таком относительно небольшом участке земли проживает столько разных народностей и национальностей. Традиции, менталитет, культура Узбекистана очень богаты и самобытны, но если заглянуть в каждый регион, то удивляет, насколько обычаи и традиции разнят эти места. Поэтому история кулинарного искусства Узбекистана, вкусы, блюда и их рецепты так интересны, специфичны и колоритны.

Для каждого региона Республики характерны разные способы приготовления одних и тех же блюд, которые складывались на протяжении многих столетий. К примеру, плов готовят по всему Узбекистану. Но рецепт плова, в зависимости от региона, может быть разным. Говорят, что существуют более 1200 рецептов плова.

На севере предпочитают мясные блюда и изделия из мучных продуктов. На юге больше используют овощи и злаковые культуры. Рецепты этих блюд передавались из поколения в поколение и стали частью узбекской культуры и менталитета.

В этом и заключается тонкость узбекской культуры – богатой историей, ценными памятниками, уникальными традициями. Что касается кулинарных пристрастий, то узбекские блюда и способы их приготовления – это отражение истории, многовековых традиций, культурного наследия.







## ИСТОРИЧЕСКАЯ ЭКСКУРСИЯ В ГАСТРОНОМИЧЕСКОЕ ПРОШЛОЕ УЗБЕКИСТАНА

Узбекский этнос по праву считается одним из самых древних на нашей планете. Самобытная культура Узбекистана начала формироваться на заре цивилизаций и претерпевала значительные изменения на протяжении тысячелетий.

Территория Узбекистана находится в самом центре Средней Азии между двумя реками Сырдарьей и Амударьей. Неудивительно, что оазис посреди пустыни всегда привлекал смелых и амбициозных торговцев, воинов, искателей приключений и путешественников.

В VI-IV вв. до н.э. здесь процветала Ахеменидская держава. Затем держава потерпела крах, когда на территорию вторгся греческий полководец Александр Македонский и началась эллинистическая эпоха. В это время развивается торговля, разрастаются крупные города, начинает править Греко-Бактрийское царство.

Легенда гласит, что блюдо очень похожее на плов пришло в Среднюю Азию из Персии. А когда Александр вторгся на среднеазиатскую территорию попросил приготовить большое вкусное блюдо, которое придется всем по душе и быстро насытит воинов. По его просьбе был приготовлен плов, напоминающий уже современный. Блюда дали греческое название «плув», что



означает «разнообразная еда».

В середине II в. до н.э. Греко-Бактрийское царство распадается и начинается новая веха в истории – образуется Кушанское государство, которое было основано кочевым племенем кушан. В это время начинают развиваться торговля, перемещение людей и межэтническое общение. Считается, что именно с приходом кочевых племен, на территории Средней Азии начали готовить вкуснейшее мясо в земле с арчовыми веточками.

Благодаря выгодному территориальному расположению городов, по территории Современного Узбекистана проходила трасса Великого Шелкового пути. Вдоль этой трассы появлялись и разрастались большие торговые города, такие как Андижан, Коканд, Бухара, Ташкент. Происходил большой обмен продуктами. Торговцы делились заморскими диковинами, фрукта-

ми, пряностями, которые в ту далекую пору считались редкими. Здесь процветали и развивались такие государства, как Парфия, Кангюй, Государство эфталитов, Тюркский каганат.

В VII в. н.э. территория была завоевана арабами. С приходом арабов местные жители стали активно разводить каракульских овец, выращивать больше фруктов и овощей. Тогда начали формироваться блюда из баранины и овощей, а фрукты стали сушить на зиму.

В XII в. произошло нашествие Чингисхана и был образован Чагатайский улус. В это суровое время правления монголов на среднеазиатской земле стали меняться вкусовые предпочтения местных жителей. Люди стали активно заниматься разведением не только овец, но и лошадей, коров, коз и верблюдов. Появились такие закуски, как вяленое мясо и рыба, различные колбасы, преимущественно из конины. Появилось множество разнообразных блюд из молочных и кисломолочных продуктов. Среди них знаменитые кисломолочные напитки айран и кумыс.

Узбекское любимое лакомство курт, пришло именно от монголов. Шарики из творога сушили до каменного состояния и брали с собой в дальнюю дорогу. Всевозможные вариации каш из просо, джугары, пшена, риса также пришли из монгольской кухни.

Расцвет Средней Азии произошел в XIV в., когда к власти пришел выдающийся полководец Амир Тимур. Он сделал Самарканд столицей, экономическим и культурным центром. Любимыми блюдами великого Тамерлана были плов и шурпа из баранины. Слово шурпа заимствовано из арабского языка «шорба» и означает «суп». Об этом блюде упоминал еще Абу Али Ибн Сино, как лечебное блюдо.

После эпохи Тимуридов Самарканд был завоеван кочевыми племенами Дашт-и-кипчак. Было основано новое государство династии Шейбанидов. Начиная с XVI в. и до середины XIX века правили Хивинское,



Кокандское ханства и Бухарский эмират.

В результате вторжения на территорию Царской России в 60-х годах XIX века было образовано Туркестанское генерал-губернаторство. В этот период на территорию современного Узбекистана попадают картофель, томаты, капуста. Овощные блюда стали более разнообразными и сытнее. Привычная репа стала заменяться картофелем.

В 1917 году Узбекистан стал Советской Республикой. В этот период произошла массовая миграция самых разных народностей из многочисленных республик. Произошел культурный взрыв. Границы вкусовых рамок расширились. Узбекская кухня обогатилась сотнями новых блюд. 31 августа 1991 года Узбекистан обрел независимость. Республика стала членом ООН, стали развиваться демократическая форма правления и рыночная экономика.

Благодаря богатой истории, перемещению по территории большого количества разных народностей – Узбекистан соединил в себе восточную и западную цивилизации, стал страной с богатейшей культурой и межнационального согласия. Узбекская кулинария впитала в себя все живое культурное образование. Она стала словно узбекским ковром, в котором каждый стежок, выполненный вручную, является произведением искусства, со своим вкусом и орнаментом.



## УЗБЕКСКИЕ БАЗАРЫ

На протяжении тысячи лет Великий Шелковый путь был связывающей дорогой Азии и Средиземноморья. Одной из главных задач караванного пути был вывоз шелка и разнообразных специй из Китая и Азии в Европу, с чем и связано название маршрута.

Когда караван приходил, в городе начиналось настоящее празднование. Все выходили на главную площадь за ценными находками: купить шелка для новых платьев, обзавестись драгоценностями, перекупщики спешили за новым товаром. Начинался настоящий восточный базар.

Проходя долгий путь по пустыне, караваны останавливались в цветущих оазисах. Так и разрастались в Узбекистане большие торговые города.

До сих пор жители солнечного Узбекистана, любят покупать продукты именно на больших базарах. Можно смело сказать, что базары – это неотъемлемая часть неповторимой узбекской культуры. В народе даже есть пословица «Отанг-бозор, онанг-бозор», что означает «Базар (торг) на ум наведёт».

Побывав в Узбекистане, не упустите возможность посетить такие культовые ташкентские базары, как «Чорсу» (IX-XIII вв.), «Алайский базар» (XII-XIII вв.). В Самарканде – «Сиабский базар», на котором можно купить знаменитые самаркандские лепешки, свежие молочные продукты, одурманивающие специи и многое другое. В Бухаре – базар «Торговые купола» (XVI в.), где вы сможете приобрести культовые бухарские украшения, головные уборы, ковры.

Пусть давно не идут караваны, и грузы отправляются разными путями, но Узбекистан остаётся верен своим традициям. Приглашаем разделить с нами эти сказочные моменты. Приезжайте в Узбекистан!





# ТАШКЕНТ

## СИМВОЛ ДРУЖБЫ И МИРА

Ташкентский регион расположен в северо-восточной части Узбекистана.

Территорию Ташкента люди начали обживать около II в. до н.э. Место, также как и другие регионы страны, богато историческими памятниками, мавзолеями, медресе, археологическими раскопками.

Административный центр – город Нурафшан. До 20 июля 2017 года административным центром региона был город Ташкент. Впервые название “Ташкент” начинает встречаться в трудах IX века среднеазиатского ученого Махмуда Кашгари. Он первым объяснил значение названия города Ташкент, как “Каменный город”.

Но современный Ташкент – это вовсе не «каменный» город. Это удивительное место, в котором уживается несколько десятков народностей, что, в свою очередь, повлияло на гастрономическое меню и вкусовые особенности ташкентской кухни. Здесь есть множество кафе и ресторанов, где можно попробовать корейские, русские, уйгурские, татарские, азербайджанские национальные блюда.

Среди них такие изысканные блюда, как Бедана шурпа, Лагман, Нарын, Ханум. В горной местности готовят вкуснейшую Кук самсу и ароматный суп Мастава.

“



### ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Меню национальных блюд отличается своей сбалансированностью и многообразием. Здесь можно познакомиться с блюдами на любой вкус, которые смогут завоевать сердца даже самых заядлых и искушенных любителей гастрономии.



## ХАНУМ

Мучное блюдо, очень напоминает манты. Главная изюминка ханума – наитончайшее тесто и сочная начинка. “Чем тоньше тесто, тем лучше!” – лозунг хозяюшек национальной кухни.

Начинка, как правило, из картофеля, но бывает и мясной. К хануму добавляют вкуснейший соус из томатной пасты и масла.



## ЛАГМАН

Популярное блюдо в Узбекистане. Очень ароматное, слегка острое, густое «первое» блюдо из мяса баранины или мяса молодого теленка с овощами и лапшой.

Для блюда лапша непременно готовится вручную, для подливки обжариваются овощи и добавляются специи. Блюдо пришло из уйгурской кухни, и с тех пор оно нравится всем без исключения.



## КУК САМСА

В 50 км. от Ташкента, в Паркентском районе находится территория дачных поселков ташкентцев.

Здесь готовят самую вкусную Кук самсу. Это самса принципиально отличается от других видов самсы. Тесто тонкое и нежное, зеленая начинка пряная и ароматная – чистейший и натуральный продукт.



## БЕДАНА ШУРПА

Очень изысканное блюдо. Красивый бульон с овощами и перепелками, считается общепризнанным деликатесом. Мясо перепелов отличается изумительным вкусом и уникальным составом.

Такой суп идеально подойдет детям и взрослым соблюдающие диету. Он рекомендован в качестве источника многих важных и необходимых для человека элементов.



## НАРЫН

Блюдо, на первый взгляд кажущееся простым, является лакомством. В его состав входят мелко нарезанные соломкой лапша и мясо говядины (иногда мясо конины), а также ароматный лук и душистый перец.

К этому блюду принято подавать наваристый бульон, в котором варилось мясо, и ломтики казы.



## МАСТАВА

В 80 км. от Ташкента находится курортная зона Чимган. Именно здесь на слиянии горных рек была построена плотина “Чарвак” и появилось искусственное водохранилище. В этом удивительном красоте месте, окруженном вершинами гор, готовят вкуснейший суп Мастава.

Мастава – это песнь восточных блюд. В основу супа идут мясо, овощи, рис.





## МАМПАР

Популярное среднеазиатское блюдо, одно из любимых в Узбекистане. Близкий родственник уйгурского лагмана, но отличий всё-таки много. Для блюда используются такие продукты, как мясо баранины или говядины, картофель, помидор, болгарский перец, репа, морковь, лук и даже редька. Но обязательным компонентом являются клецки (кусочки теста), изготовленные вручную.



## МАШКИЧИРИ

Национальное узбекское блюдо. Способ приготовления почти такой же, как и у плова, но только половина риса заменяется машем. В казане кубики мяса обжариваются до румяной корочки, затем для обжарки добавляются лук, морковь, иногда картофель. Дальше маш и рис варятся до готовности, пока не испарится вся вода.



## КАЗАН КАБОБ

Классика узбекской национальной кухни. Безумно вкусное блюдо, в котором сочное мясо пропитывается специями, мясными ароматами, обжаренным картофелем. Перед таким блюдом невозможно устоять. Подается со свежим луком и зеленью на крупных ломтиках картофеля и мяса. Простые ингредиенты при правильном приготовлении в казане способны творить чудеса.



## ХАСЫП

Хасып вкуснейшая закуска узбекской кухни. Домашняя баранья колбаса с ливером, ароматно приправленная, считается настоящим деликатесом. В составе такой колбасы не допустимы искусственные заменители или оболочки – все исключительно натуральное и свежее. Хасып можно попробовать не только в гостях или ресторане, но и приобрести на узбекском базаре.



## КОЗА ШОРВА

Великолепная шурпа в глиняном горшочке. Такой суп идеально сохраняет тепло, аромат и все питательные вещества, а таких в этом блюде немало. Все ингредиенты как нельзя лучше сочетаются друг с другом: мясо, картофель, репчатый лук, морковь, думба, томат, зеленый перец, нут и приправы по вкусу.



## ТАНДЫР ТОВУК

Шикарное запеченое мясо курицы в тандыре. Только узбекский народ может так удивлять! Целую курочку тщательно маринуют чесноком, паприкой, кориандром, зирой. Для придания особого аромата добавляют сухие веточки ели. С курочкой так же запекают картофель. Получается бесподобное ароматное блюдо в собственном соку, пропитанное специями и пряностями.





# ФЕРГАНА

**ЗДЕСЬ ВАС ВСТРЕТЯТ ДУШИСТЫМ ЧАЕМ И ПОДАДУТ ВКУСНЕЙШИЙ ПЛОВ**

Ферганский регион один из самых живописных и богатых мест Республики. Находится в Ферганской долине посреди горных систем Памиро-Алая и Тянь-Шаня. Это место называют «Колыбелью древних цивилизаций». Здесь были найдены многочисленные древние памятники, артефакты, развалины древних городов. Такие города, как Коканд, Маргилан, Риштан – являются ценным историческим наследием всего среднеазиатского народа. Благоприятный климат региона позволяет выращивать фрукты и овощи, разводить скот. «Жемчужина» и «Сад» – именно так принято именовать этот регион в Узбекистане.



## ПЛОВ ПО-МАРГИЛАНСКИ

Яркое, нарядное блюдо готовится на "живом" огне, в большом казане. Подается с молодым чесноком, перчиком и перепелиными яйцами. К плову идет салат Шакароб из помидоров и огурцов. Он очень похож на салат Аччичук-чучук. Салат является отличным дополнением к довольно жирному плову. Традиционно Шакароб в Фергане едят, выкладывая сверху на горку плова.



## САЛАТ «САЙ»

Салат готовится из Маргилановской редьки и репчатого лука. Такая редька очень полезна. В Узбекистане её принято употреблять в холодное время года. Она помогает от множества болезней, а также имеет косметическое применение. Свое название редька получила в честь города Маргилан – древнейшего города Ферганской долины.



## БАСМА

Одно из самых эффектных блюд узбекской кухни. Основные ингредиенты – овощи и мясо. В глубокий казан выкладывается мясо, затем разнообразные овощи кладутся слоями. Каждый слой солится и посыпается специями. Готовится блюдо на пару, на протяжении нескольких часов. Все томится в собственном соку – чем дольше, тем лучше.





# УЗБЕКСКИЙ ХЛЕБ

Узбекский народ относится к хлебу очень бережно. Узбекский хлеб – это лепешки, которые выпекаются в тандыре или печи. Узбекская лепешка – настоящее лакомство. На столе обязательно должна быть горячая и ароматная лепешка. Её принято ломать руками и класть только лицом вверх. Лепешки имеют сакральное значение. Они круглой формы, символизируют солнце. На тесте лепешки хозяйки делают рисунок из узоров и дырочек, а также украшают кунжутом.

Видов лепешек очень много, это зависит от рецепта приготовления и региона: Гуштли нон (лепешки с мясной начинкой), Патыр нон (лепешки сдобные), Ширмой нон (лепешки на нухатово-анисовом настое), Лочира (сдобные ташкентские лепешки), Пиёзли катлама (лепешки слоеные с луком) и другие.



- 1 Ферганский патыр Мазза
- 2 Кокандский патыр
- 3 Ферганский патыр
- 4 Уй нони
- 5 Ширмой нон
- 6 Маргиланская лепешка
- 7 Гиджа нон
- 8 Жохори уй нони

“

## ТАНДЫР

Тандыр – знаменитая узбекская глиняная печь для приготовления здоровых и вкусных блюд. Как правило, в тандыре запекают хлеб, самсу, а еще готовят вкуснейшие блюда из мяса и овощей.



# УЗБЕКСКИЙ ЗАВТРАК

КАК МИРОВОЙ БРЕНД

Узбекский завтрак наряду с французским, итальянским или турецким – начинает завоевывать сердца людей по всему миру. Сейчас он признанный общемировой бренд. Комплексность узбекского завтрака, его полезность и главное невероятный вкус – делают этот бренд одним из самых аппетитных и любимых. Завтрак включает в себя такие продукты, как каймак, лепешки, сезонные фрукты, овощи, чай, нават, орехи, сухофрукты и традиционные узбекские сладости. Узбекский завтрак совмещает в себе незабываемый вкус и полезность.

## КАЙМАК

Обладает большим спектром полезных микроорганизмов, способствующих легкому усвоению пищи и нормализации микрофлоры кишечника.

## УЗБЕКСКИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Это настоящий подарок природы. Экологически чистые, натуральные, свежие, сочные – являются визитной карточкой Узбекистана.

## НАВАТ

Узбекский сахар, его подают к чаю, как лакомство. Полезный и натуральный продукт, в отличие от рафинированного сахара.

## ОРЕХИ И СУХОФРУКТЫ

На сегодняшний день во всем мире признаны полезными, а в некоторых странах сухофрукты даже продают в аптеках.

## ПАРВАРДА, ПАШМАК, ХАЛВА, НИШАЛДА, ХВОРОСТ, ХАШТАК

Традиционные узбекские сладости, приготовленные из стопроцентно натуральных продуктов, сохранившие в себе полезные свойства.

Такое сочетание продуктов не может не радовать любителей кулинарии. Завтрак выглядит очень изящно, аппетитно, а невероятные ароматы, распространяющиеся далеко за пределы помещения, так и притягивают к себе. Узбекский завтрак отражает ментальность и культуру народа, является частью узбекского дастархана. Согласитесь, что может быть лучше оказаться в интересном месте, в колоритной комнате или посреди первозданной природы за самым вкусным завтраком.





## АНДИЖАН

### УЮТНЫЙ УГОЛОК ДЛЯ ДУШИ

Андижанский регион территориально самый маленький регион Республики, зато самый густонаселенный. Археологи установили, что город Андижан был заселен в глубокой древности – в VI-IV вв. до н.э.

Андижан – удивительное место Ферганской долины. Этот маленький край, как неброская жемчужина в оправе из гор, манит путешественников и коллекционеров гастрономических вкусов. Изящные блюда андижанского региона притягивают своими тонкими ароматами и яркими красками овощей и фруктов. Здесь пекут знаменитые жареные лепешки, под названием Катлама. Такая лепешка является образцом слоеной выпечки узбекской кухни.

Существует несколько вариаций таких лепешек: катлама с мясом и луком, сладкая катлама с маком, хрустящая катлама собранная розочкой. Каждый вариант этой выпечки выше всяких похвал.

“

#### ПОЧЕМУ РУЛЕТКИ ДОЛМЫ НЕ РАСКРЫВАЮТСЯ ВО ВРЕМЯ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ?

Чтобы виноградный лист не раскрылся во время варки, листья винограда нужно обработать кипятком.



## ДОЛМА

В искусно свернутые листья винограда кладется мясной фарш, иногда добавляют рис и зелень. Приготовление блюда требует сноровки и умения.

В Андижанской кухне долму добавляют в плов, что делает блюдо праздничным.

Такой плов с голубцами из виноградных листьев называется Каваток палов.



## ДЫМЛЯМА

Это блюдо кладет самые полезных компонентов. Удивляться этому не приходится, ведь в блюде много разных овощей. Сначала обжаривается нежнейшее мясо молодого барашка, затем лук. После добавляются овощи. Ингредиенты выкладываются слоями. И все это кулинарное чудо тушится до готовности в собственном соку.



## КАУРДАК

Праздничное блюдо. Готовится традиционно на семейные торжества, в частности, когда рождается ребенок. По этой причине в блюдо добавляют перепелиные или куриные яйца, как символ рождения новой жизни. По усмотрению можно добавлять разные виды мяса, овощи и зелень.







## НАМАНГАН

### НЕПОВТОРИМЫЙ КОЛОРИТ В КАЖДОЙ УЛОЧКЕ

Наманганский регион располагается в северной части Ферганской долины и является одним из самых благоприятных и древних в Республике. Административный город Наманган стал быстро расти и развиваться в начале XVII века. Сюда были вынуждены переехать местные жители после разрушенного землетрясением старого города Ахсикент.

Наманган – второй город по численности населения в Узбекистане после Ташкента. На территории имеется обширный участок полей и пашен, садов и виноградников. Прекрасные исторические достопримечательности и памятники вызывают большой интерес у археологов и историков. Некоторые окрестности стали интереснейшими туристическими объектами. Например, город Чуст – здесь издавна изготавливают национальные ножи и кинжалы. Еще одно известно селение – поселок Чадак, славится своими садами и ореховыми рощами.

В наманганской национальной кухне есть несколько уникальных блюд, которые выделяются своей экзотичностью и вкусовыми особенностями.

“

#### УЗБЕКСКИЕ СПЕЦИИ

Узбекские специи можно смело назвать ароматами Востока: барбарис, зира, кориандр, красный стручковый перец, черный перец, лавровый лист, шафран, бадьян, куркума, кунжут. Благодаря различным вариациям и сочетаний пряностей узбекские мастера гастрономии создают изумительные и неповторимые вкусы.



## ДУМГАЗА ШУРПА



Вкуснейший наваристый суп из бычьего хвоста и овощей. Прозрачный бульон, молодые овощи, нежное мясо, тающие во рту – делают блюдо божественно вкусным. Такое блюдо могут подавать по-разному. Иногда составляющие блюда подают сразу в бульоне, иногда бульон – отдельно. Запах этого блюда изумителен и простирается на всю улицу.

## ШИРМОЙ НОН



Необыкновенная сдобная лепешка. Это хлебное чудо – подлинное произведение искусства наманганского народа. В основу закваски идут очищенный и раздробленный от кожуры горох, анисовая вода, отруби и мука. Такая лепешка даже пахнет по-особенному – кисловато-пряным ароматом. Ширмой нон получается не только вкусной, но и полезной, и даже лечебной лепешкой.

## ШАВЛЯ



Сытное и аппетитное блюдо. Это популярнейшее блюдо отлично подойдет для тихого и уютного семейного ужина. Рецепт шавли напоминает классический плов, однако готовится шавля гораздо проще и легче. К тому же, благодаря мягкому и нежному рису, блюдо прекрасно усваивается и не приносит чувство тяжести. Шавля идеально придется по вкусу детям и тем, кто соблюдает диету.





## КЕРАМИКА РИШТАНА

### СПОСОБ ПРИКОСНУТЬСЯ К ДОБРУ

Риштан – город Ферганской долины, имеет древнюю и богатую историю. Когда-то здесь проходил Великий Шелковый путь, место было очень оживленным и популярным. На сегодняшний день Риштан – это родина узбекской керамики. Здесь изготавливают невероятно стильную, оригинальную посуду: ляганы, кошушки, пиалы, чайники, сахарницы и др. Среди местных жителей бытует поговорка: «Риштанская керамика – это способ прикоснуться к добру». Поговорка отражает историю и процесс изготовления такой посуды, выполненной с душой и любовью.

Керамика Риштана воплощает в себе безграничную фантазию и доброту автора. Каждый элемент, завиток, рисунок требуют большого внимания, терпения и выдержки.

Риштанская керамика имеет множество секретов. Каждый орнамент имеет свое сакральное значение. Например, в центре лягана ставится точка, она означает рождение человека. Далее каждый рисунок, проходящий по кругу, символизирует жизненные этапы человека. Даже после смерти, риштанские мастера видят продолжение жизни. Все последующие узоры



означают рождение внуков, правнуков и праправнуков.

Часто на риштанской посуде встречаются изображения животных и элементы растительного мира, которые также имеют свое значение. Например, рыбки символизируют чистоту и богатство, а птицы – мир и свободу.

Процесс изготовления риштанской керамики достаточно длительный. Сначала идет подбор сырья, как правило, посуда изготавливается из красной глины (хоку сурх). Далее идет вылепка формы. Процесс лепки сопровождается пением народных песен и чтением молитвы. Затем изделие сушится, этот процесс может занять от сорока дней до одного года. После сушки, мастер проводит обжиг и заканчивает свое произведение покрытием оригинальной росписью. Сюжет и цвет росписи авторы черпают из природы, поэтому здесь преобладает цветовая палитра, олицетворяющая горы, небо, реки, цветущие сады.

Все риштанские керамические изделия изготавливаются вручную, из экологически чистых, натуральных материалов, без искусственных красителей и свинцовой глазури.



Понять всю притягательность, шарм и качество такой посуды можно только находясь в Риштане. В мастерской или в магазине можно слегка щелкнуть по изделию, и тогда появится идеальный звон качественного фарфора. Проведя рукой по поверхности, можно почувствовать идеально гладкую поверхность, без изъянов и недостатков.





# СЫРДАРЬЯ

## ПОЛНОВОДНОЕ ЧУДО ПРИРОДЫ

Сырдарьинский регион располагается в центральной части Республики, на левой стороне Сырдарьи – одной из длиннейших рек Центральной Азии. Самые древние поселения возникали вдоль этой реки и горных ручьев.

Административный центр региона – город Гулистан. В городе ежегодно проходит фестиваль «Дыня, мед и национальные блюда». Изобилие вбирает в себя четыре ботанических вида дынь – самых отборных, неповторимых по вкусовым качествам. Солнечный климат, богатая на микроэлементы плодородная почва удобны для выращивания вкусных бахчевых культур. Следует отметить, что из переработанной дыни изготавливают национальные сладости: из дыни варят варенье, а также ее сушат на зиму.

В регионе развито рыбное хозяйство. Именно сюда приезжают со всей Республики в поисках спортивной или любительской рыбалки, и только здесь любители гастрономии смогут попробовать рыбные изыски.

В местных кафе и ресторанах готовят блюда из свежей речной рыбы: преимущественно из сазана, судака, змей-головы, толстолобика, сома, карпа и щуки. Ассортимент рыбных деликатесов представлен наилучшим образом: предлагается рыба жареная, пареная, вяленая, копченая.



## КОВУРМА БАЛЫК

Наивкуснейшая жареная рыба. Ее жарят на улице, процесс зрелищный и аппетитный. Рыбу кладут в кипящее масло казана, на большом огне она очень быстро готовится. После, жареную корочку посыпают солью. На горячей корочке соль быстро растворяется и впитывается. Невероятно нежное филе рыбы тает во рту.



## БАЛЫК ШУРПА

Превосходный рыбный суп. С одной стороны, один из самых незатейливых, но, с другой – обладает своими технологическими секретами и особенностями, которые создают неповторимый вкус. Важными компонентами супа являются лук, морковь, сладкие и острые перцы, томаты, картофель, зелень и, конечно же, рыба. Рыба подходит только пресноводная.



## КОПЧЕНАЯ РЫБА

В разгар сезона рыбалки, в Сырдарье можно купить великолепную закуску – копченую рыбу. Такая рыба идет исключительно натурального копчения и готовится она на опилках фруктовых деревьев. Известно, что натуральная копченая рыба оказывает на организм целебное воздействие, ведь в ее составе есть полезные жирные кислоты и элементы.





# ДЖИЗАК

## ЗЕЛЕНОЕ СЕРДЦЕ УЗБЕКИСТАНА

Джизакский регион находится в центральной части Узбекистана. Административный центр региона – город Джизак. Интересна история появления этого города. Он возник в оазисе на месте пересечения торговых караванных дорог Великого Шелкового пути из Ферганской долины и Ташкентского оазиса в Самарканд. Сейчас это крупный экономический и культурно-образовательный центр.

Регион славится чистейшим воздухом, красивейшими природными местами, ореховыми и арчовыми рощами, живописными горными и предгорными долинами. Насладиться неопишуемой природой можно в Зааминском районе.

Здесь находится Зааминский горно-арчовый государственный заповедник. Это очень интересное место для любителей природных путешествий, оздоровительного отдыха и кулинарных путешествий.

На территории заповедника можно встретить археологические памятники разных эпох. Большой интерес вызывают ущелья и горные цепи. Самой высокой частью горной цепи является гора Шаукартау с высотой более 4000 метров. К знаковым местам можно отнести «Бобоёнгок» – древняя орешина, которой по приблизительным подсчетам около 700 лет. Её высота составляет 20 метров, а в диаметре она достигает 3 метра.

Недалеко от заповедника можно посетить пещеру, в недрах которой были найдены орудия труда первобытных людей.

“

### СОВЕТ

Если вас начнут угощать, никогда не отказывайтесь. Угостить гостя – священный долг местного жителя и главный принцип гостеприимства.





## БАХМАЛЬСКИЕ ЯБЛОКИ

В Бахмальском районе Джизакского региона, где мягкий климат и чистейшая эко-зона, растут знаменитые Бахмальские яблоки. Здесь выращивают такие ценные и крупные сорта яблок, как Апорт и Крипсон. Данные сорта пытались выращивать по всему Узбекистану, но самые вкусные плоды дали деревья Бахмальского района. Красные, наливные, сочные, с характерной кислинкой – являются обязательным дополнением к сладкому дастархану.



## МИРЗАЧУЛЬСКИЕ ДЫНИ

Самые вкусные дыни выращивают в Мирзачульском районе, именно поэтому этот сорт стали так именовать – Мирзачульский. В народе такие дыни называют «торпеда» из-за продолговатой формы. Ароматные, сладкие, душистые – такие дыни известны не только в Узбекистане, но и во всем мире. Мякоть дыни содержит огромное количество микроэлементов и витаминов, прекрасно усваивается и улучшает работу всего организма.



## ДЖИЗ

Настоящий мужской деликатес. Блюдо готовится необычным способом. Баранину сначала отваривают, потом обжаривают в собственном жире, что придает ей неповторимый вкус. Придумали его именно джизакцы, что видно невооруженным взглядом из названия блюда. Джиз переводится как «степь», а в степи кочевники ели мясо. Они знали толк во вкусном приготовлении барашка. Подают Джиз, по-праздничному украшая овощами. Для особого аромата иногда добавляют веточку арчи. Она придает блюду тонкий аромат хвои.



## ДЖИЗАКСКАЯ САМСА

Джизакскую самсу принято считать гастрономическим шедевром. То, как ее готовят, удивляет всех любителей вкусно поесть. Секреты приготовления остаются неизменными на протяжении нескольких столетий. Она поражает своим весом. Тесто самсы тонкое, а мясо порезано крупно. Также в начинку добавляют лук и немного жира, что придает ей сочность и насыщенный вкус. Готовят самсу в вертикальном тандыре. Интересно, почему самса такого размера не падает в тандыре? Это уже секрет джизакских мастеров.



## САМАРКАНДСКИЙ ПЛОВ

Это вершина, кульминация национальной кухни. Имеет многовековую историю приготовления. Изначально плов готовился из риса, с горохом и мясом, но ингредиенты все не смешивались, а добавлялись поверх рассыпчатого риса.

Плов часто просил приготовить Амир Тимур. Он любил горячий и свежий плов. Однажды, ошпаз схитрил и принес подогретый плов. Амир Тимур сразу понял, что к чему, и приказал впредь не перемешивать плов в казане, а класть слоями. С тех пор традиция закрепилась. Теперь в Самарканде под чутким надзором следят за тем, чтобы плов подавался горячим, слоями и не перемешивался.

Процесс приготовления плова трудоемкий, требующий мастерства, сноровки и умений. Плов готовит ошпаз, специально обученный повар. Обязательными ингредиентами плова являются рис, мясо, мор-

ковь, нут, барбарис, сушеный изюм, перец.

Плов стал праздничным блюдом. Его готовят на большие семейные торжества: свадьбы, рождение ребенка, обрезание, религиозные праздники. Четверг в Узбекистане называют «Пайшанба». В этот день, перед праздничной пятницей «Жума», принято готовить плов.

Существует давняя традиция утреннего плова перед свадебной церемонией, когда готовят это блюдо на несколько сотен гостей – мужчин. Подают утренний плов сразу после утренней молитвы, которая заканчивается с восходом солнца. Идея – накормить несколько сотен, а за всю жизнь более 1000 людей, кажется невероятной. Атмосфера и аура на таких мероприятиях царит незабываемая, очень доброжелательная и спокойная.

## САМАРКАНД

### САД ДУШИ, ЛИК ЗЕМЛИ

«Самарканд – перекресток культур» – именно такую характеристику дала ЮНЕСКО этому старинному, исключительно роскошному городу. Самарканд – центр региона и крупнейший город Узбекистана, древняя колыбель цивилизации с неимоверно богатой историей,

В истории города отразился путь, словно в огромном зеркале. Путь, пройденный многочисленными поколениями. Богатые события города, подъемы и спады, ценные находки и экспонаты, древние памятники позволяют утверждать, что первые люди стали жить на этой территории много тысячелетий назад.

По древней легенде, когда основали город Самарканд, с Зарафшанских гор

спустился барс и одобрил постройку города. С тех пор Самаркандцы ассоциируют себя с барсом – они столь же горды, столь же решительно смелы и столь же великодушны.

Богатая история города, влияние разных народностей, безусловно, оставили свой отпечаток на кулинарные предпочтения местных жителей. Самаркандский хлеб, манты, плов – давно зарекомендовали себя и стали настоящим брендом этого региона.

“

### КАЗАНЫ

Практически все блюда узбекской кухни готовятся в чугунных казанах с полукруглым дном. Такие котлы отлично подходят для жарки блюд на открытом огне. Приготовленные блюда в казане получаются гораздо вкуснее и ароматнее.





## МАНТЫ

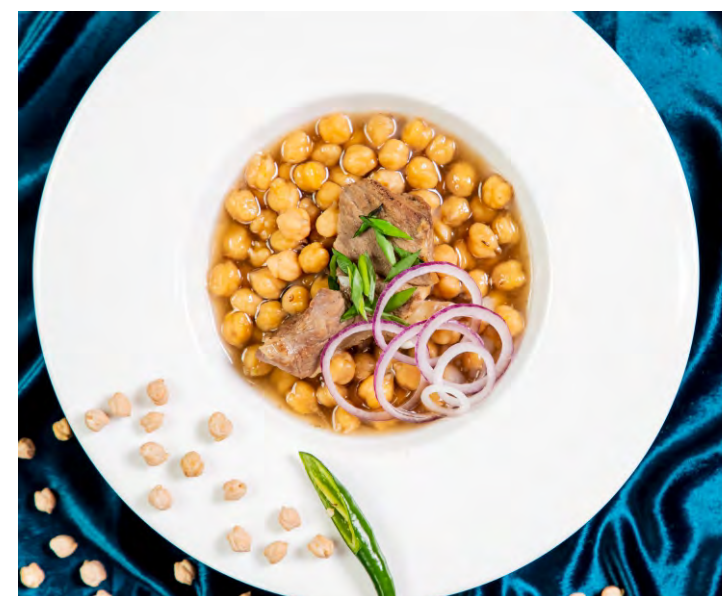
Аппетитное и сытное блюдо, готовится на пару в специальной пароварке-мантышнице. Сочная мясная начинка, завернутая в тонкое тесто, не оставит равнодушным никого.

К мантам обычно подают Чакку. Чакка (или Сюзьма, как принято ее называть в Ташкенте) кисломолочный продукт. Является отличным дополнением к мантам.



## НОХАТ ШУРАК

Нохат шурак по-самаркандски – замечательное национальное блюдо, очень ароматное и вкусное. Вкуснейший мягкий горох нут, нежное и сочное мясо – так и тают во рту. Чтобы горох нут был мягким, его предварительно замачивают в воде с добавлением соды. Блюдо подается со свежим, тончайшими полукольцами, луком.



## САМАРКАНДСКАЯ ХАЛВА

Вкусная и изысканная сладость. Изготавливается исключительно из натурального молока и сливок. В ее состав также входят различные орехи: миндаль, кешью, грецкий орех, фисташка, семена подсолнечника. Попробовав кусочек такой халвы, остановиться уже невозможно. Она, как и лепешки, является настоящим бредом Самаркандского региона.



## САМАРКАНДСКИЕ ЛЕПЕШКИ

Самаркандский хлеб является гастрономическим символом города. Считается, что этот хлеб можно хранить на протяжении трех лет и он не испортится. Чтобы хлеб стал снова мягким, для этого достаточно sprysнуть его водой и разогреть в печи.

Есть легенда, как однажды Бухарский хан, попробовав самаркандских лепешек, приказал своим поварам приготовить точно таких же. Но лепешки не получались. Тогда он велел привезти из Самарканда все необходимое для приготовления, но вкус хлеба так и не менялся.

На вопрос хана, что не так с этими лепешками, ему ответили, что все дело в Самаркандском воздухе.

Так почему же Самаркандские лепешки могут долго храниться? Самаркандцы и сами затрудняются, в чем причина долгого хранения этого удивительного хлеба. Есть предположение, что все дело в использовании несколько сортов муки и добавления большого количества соли.



# КАШКАДАРЬЯ

## РОДИНА МЯСНЫХ ИЗЫСКОВ

Кашкадарьинский регион – один из самых густонаселённых и богатых регионов страны. Регион считается экологически чистым, большая часть территории – плодородная степь с богатыми месторождениями. Располагается он в бассейне реки Кашкадарья, на западном склоне Памиро-Алайских гор. Именно здесь в предгорных районах выращиваются ценные драгоценности природы – яркий гранат, мохнатая айва, сочные персики, благородные груши, сладкая черешня, желтый лимон. Огромное изобилие овощей, несколько видов орехов: фисташки, арахис, грецкий орех. И все это под теплым солнцем, невероятно голубым небом, среди просторных полей и древних курганов. Народ здесь очень гостеприимный, накроет свой лучший дастархан, накормит и напоит любого гостя.

Административный центр Кашкадарьинского региона – древнейший город Карши. А другой знаменитый город Шахрисабз, родина великого полководца Амира Тимура, занесен в список Всемирного культурного наследия ЮНЕСКО.

Без всяких сомнений, эти места являются важными объектами гастрономических достопримечательностей Узбекистана. Блюда поражают своей древностью, тонкостью приготовления и искусной подачей.

“

### ДУМБА

В узбекской кухне широко используется думба (курдючный жир). Считается, что это не только питательно и полезно, но и профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Часто ее применяют в качестве жира для обжаривания мяса и овощей, а также добавляют для улучшения вкусовых особенностей.







## ТАНДЫР ГУШТ

Фирменное блюдо национальной кухни кашкадарьинцев – Тандыр гушт. Вкуснейшее блюдо из баранины на косточке. Для приготовления этого блюда используют специальную печь – тандыр. Её наполняют арчовыми веточками. Крупные куски молодого барашка тщательно маринуют пряностями и отправляют в печь, после чего тандыр плотно закрывается.

Старейшины рассказывают, что раньше кочевникам такой стиль приготовления позволял сделать вкусный обед быстро и легко, ведь мясо и огонь всегда были под рукой. Оставалось сделать небольшую яму в земле для запекания и наполнить её нежнейшим мясом. С тех пор блюдо стало знаковым и является визитной карточкой Кашкадарьинского региона.

“

### ПОЧЕМУ САМСА В ТАНДЫРЕ НЕ ПАДАЕТ?

Для того, чтобы самса не спадала со стен вертикального тандыра, её смазывают яичным желтком, крепким черным чаем или водой.



## КАШКАДАРЬИНСКАЯ САМСА

Гордость всего узбекского народа – самса. В Кашкадарье её готовят разными способами, в том числе и из слоеного теста. Приготовление такого теста требует большой сноровки и опыта. Самса из слоеного теста также запекается в тандыре. Начинка может быть мясной, картофельной, из зелени и даже тыквы.



## ЧУЧВАРА

Благодаря сочной мясной начинке, в искусно завернутое тонкое тесто, получаются нежнейшие пельмени. Блюдо может подаваться двумя способами: в ароматном и насыщенном бульоне или без бульона. Блюдо без бульона называется Ковурма чучвара, что означает «жареные пельмени». Для этого чучвару обжаривают в казане до румяной корочки.



## КАРШИНСКАЯ САМСА

Интересная, изящная самса, сделанная с любовью. Начинка для такой самсы готовится мастерами вручную: мелко режутся лук, мясо, помидоры, добавляются специи. Рецепт приготовления теста каршинскими поварами до конца не раскрывается. Известно, что тесто замешивается исключительно на молоке, при добавлении немного соли и необходимого количества муки.





# СУРХАНДАРЬЯ

**МЕСТО НЕВИДАННОЙ КРАСОТЫ  
И УДИВИТЕЛЬНЫХ ОТКРЫТИЙ**

Сурхандарьинский регион находится на юге страны. Тут можно увидеть огромное количество памятников далекого прошлого. Среди которых музеи под открытым небом, буддийские храмы, развалины городищ и древние крепости. Невероятной красоты природный ландшафт: пещеры, массивы, ущелья приковывают внимание путешественников и искателей приключений.

Административный центр региона – город Термез, был основан в I тысячелетии до н.э. и считается одним из самых древних на нашей планете.

Культурное пространство этой местности – результат исторического развития, переплетение оседлых и кочевых народностей, смешение фольклора, обрядовых традиций, народного эпоса. Все это связано со своеобразной средой обитания различных этнических групп – тюрков, катаганов, карлуков, кунгратов, дурменов, узбеков, таджиков, барласов.

Сурхандарьинский край – родина кураша. Древнейший вид единоборств, корни которого берут свое начало именно здесь.

Многообразие народностей этого региона сделало кухню Сурхандарьи самобытной, непохожей ни на одну кухню мира. Одно из самых вкуснейших блюд этого региона – Тандыр гушт. Блюдо готовится почти так же, как и в Кашкадарье, за исключением некоторых деталей. В Сурхандарье для этого блюда не используют большого количества специй и дополнительных компонентов. Только наисвежайшее, натуральное, молочное мясо барашка.





## НАРХАНГИ

Овощное рагу с мясом, эстетичное и яркое. Лучшее время года для приготовления этого блюда весна, когда поспевают первые овощи. Молодой картофель, морковь, лук, сладкие перцы, томаты, зеленый горошек, мясная вырезка - аппетит так и разыгрывается от такого изобилия витаминов.



## КОРА ШУРПА

Шурпа по-сурхандарьински – вкуснейший суп с картофелем и бараниной на ребрышке. Бульон этого супа прозрачный, золотистый, искрящийся. Видя такой деликатес, уже глазами хочется его отведать. Главное достоинство такой шурпы – мягкое мясо, спадающее с косточки лёгким движением. Блюдо предпочтительнее готовить на «живом» огне, так оно становится вкуснее.



## ЧУПОНЧА

В Сурхандарье очень много потребляют мяса. Его кладут практически во все блюда. «Мясо по-пастушьи» готовится из свежего молочного мясаягненка.

Для блюда нарезаются небольшие кусочки мяса и обжариваются в хорошо растопленном масле и курдючном жире до румяной корочки. Мясо подается с луком, зеленью или овощами.



## ШКОЛА КУЛИНАРНЫХ ИСКУССТВ "КАЗАН"

Приехав в Узбекистан, вы можете не только попробовать культовые национальные блюда, но и принять участие в приготовлении многокомпонентных традиционных блюд, секреты создания которых, остаются неизменными на протяжении нескольких столетий. Это осуществимо в школе «Казан» по кулинарному искусству.

Школа была открыта в Ташкенте в 2017 году. Лучшие мастера и профессионалы своего дела пытаются поднять кулинарию на принципиально новый уровень, популяризировать её, привить любовь к кулинарному искусству.

Здесь именитые шеф-повара и талантливейшие рестораторы со всего Узбекистана ежедневно проводят занятия, мастер-классы и курсы, которые пользуются большим спросом. Такие занятия идеально подходят всем: детям, домохозяйкам, пенсионерам, гостям нашей Республики. Кулинарные мастер-классы позволят сформировать представления о традиционных способах приготовления пищи, понять основы узбекской и европейской кулинарии.

Вместе с тем, специально для зарубежных гостей организовывается гастрономический тур, в ходе которого не только демонстрируется мастерство приготовления, но и проводится дегустация знаменитых узбекских блюд.



# НАВОИ

СОЛНЦЕМ ЗАЛИТЫЙ  
БЛАГОДАТНЫЙ КРАЙ

Навоийский регион самый молодой в Узбекистане. Его административный центр город Навои был основан в 1958 году и был назван в честь знаменитого поэта, философа и ученого Алишера Навои. Место для стройки города было выбрано неслучайно. Здесь имеются месторождения золота, урана, цветных металлов, нефти и газа. В регионе есть и другие крупные города, такие как Зарафшан, Нурата, Учкудук.

Регион имеет древнюю историю. В ущелье Сармышсай были найдены ценные археологические находки, а на южном склоне Нуратиского хребта были обнаружены древние наскальные рисунки, датируемые бронзовым веком. Они передают сцены охоты древнего человека.

Одно из самых красивейших мест в регионе озеро Айдаркуль – место первозданной красоты. Возле озера есть удивительный юртовый лагерь, в котором можно полноценно отдохнуть, поесть и покататься на верблюдах.

История, климат и природа этого места открывают новые гастрономические пристрастия. Здесь растут различные плодовые деревья: урюк, персик, яблоня, тутовник, гранат. Из овощей выращивают кукурузу, вкуснейшие помидоры, огурцы, баклажаны, базилик, капусту. Все продукты натуральные и блюда готовятся местными жителями из собственноручно выращенных продуктов. Готовить здесь предпочитают все национальные узбекские блюда, но со своей изюминкой.

“

## СОВЕТ

Всегда обращайте внимание на орнамент и рисунок национальной посуды. Для многих регионов характерен свой уникальный стиль.



## КИЙМА КАБОБ

Молотый шашлык из баранины. Кладя в рот первый кусочек такого шашлыка, даже самые искушенные гурманы начинают щуриться от удовольствия. Он тает во рту и оставляет приятное послевкусие. Упругое мясо в аппетитно прожаренной корочке взрывается на языке, имеет неповторимый вкус топлёной думбы и удивительный букет специй.



## МАШХУРДА

Густой, аппетитный, наваристый суп, который может сочетать в себе и «первое» блюдо, и «второе». Его основными компонентами являются маш, рис, овощи, специи и, конечно же, мясо.

Маш довольно часто используют в узбекской кухне. Он невероятно полезен, содержит в себе практически все необходимые микроэлементы и витамины.



## КОВУРМА ЛАГМАН

Жареный лагман – невероятно сытное, ароматное блюдо. Основной ингредиент блюда – паста. Она готовится строго по секретному рецепту. Дополнительно готовится подлива из мяса, овощей и специй. В готовую подливу выкладывается паста с овощами, и все хорошенько обжаривается на большом огне. Также к такому блюду добавляют омлет.



## ИСТОРИЯ КУЛИНАРА

Наша страна богата талантливыми людьми, которые с помощью упорства и труда достигают высот, прославляя не только себя, но и родной Узбекистан. Ярким примером является Ахмаджон Хамдамов. Нам удалось пообщаться с настоящим профессионалом своего дела, в своем интервью маэстро кулинарии четко и кратко раскрыл всю историю своего творческого пути: от обычного парня до творца с Востока.

### – С чего началась Ваша кулинарная история?

Моя кулинарная история началась с раннего детства. Я учился в самой обычной школе и параллельно обучался в «Международном центре Узбекского кулинарного искусства при Ассоциации Поваров Узбекистана». Тогда мой отец сказал такую фразу: «Ахмад, ты старательный, но ты же понимаешь, что просто так никто не даст «звезду» Мишлен?». Его слова меня сильно заделали, и я понял, что хочу чего-то большего. Тогда я еще усерднее начал работать над кулинарными навыками. С каждым годом я упорно добивался новых результатов, принимая участие во многих Профессиональных кулинарных чемпионатах мира.

### – Какие первые блюда были приготовлены Вами на кухне?

Помню очень хорошо – это было узбекское национальное блюдо Шурпа. Сейчас я просто получаю удовольствие от приготовления еды. Стараюсь, как можно больше получать знания во всех областях кулинарии. Просто считаю, что чем больше этих знаний, тем лучше. Мне нравится готовить все.

### – Что подтолкнуло или вдохновило Вас участвовать на Мировых кулинарных чемпионатах? Какова главная цель участия?

Я думаю, что это была общая инициатива моих наставников и родителей. В 14 лет я выиграл свой первый трофей в «Международном кулинарном чемпионате Греции». Участие, конечно же, было волнительным в первый раз, но с годами я понял, что просто нужно расслабиться и получать удовольствие от того, что ты делаешь. Некоторые меня могут и невзлюбить за такую самоуверенность, но каждый день я просыпался и настраивал себя на победу. А когда в голову приходили мысли, что я могу не выиграть, просто отбрасывал их, и снова думал о победе.

### – Расскажите о самых сложных моментах, с которыми сталкивались во время чемпионатов.

Конкурсы... Насчет конкурсов я сильно не переживал. В каждой стрессовой ситуации

мозг начинает по-другому соображать и работать. И именно в стрессовых ситуациях есть возможность выдать что-то совершенно новое. Может именно в этот момент вы сможете создать шедевр – это адреналин и такое чувство словами не описать.

### – Имеете ли Вы определенную стратегию или план во время приготовления блюд, особенно для финального блюда?

Во всем мире сейчас модно готовить из местных продуктов – самый главный гастрономический тренд последних лет. Это я и беру за свою концепцию в меню. В принципе, у меня миллион идей, но я останавливаю себя, потому что легче всего в такой момент перемудрить. Можно придумать кучу всего – и блюдо все равно пойдет крахом. Самое главное – приготовить понятное и вкусное блюдо.



### АХМАДЖОН ХАМДАМОВ

Президент Молодёжной Лиги Поваров Всемирной Исламской Кулинарной Ассоциации, Мастер Шеф в Международном Центре Узбекского Кулинарного Искусства при Ассоциации Поваров Узбекистана.



# БУХАРА

СКВОЗЬ ДОМА И УЛИЦЫ ДОНОСИТСЯ  
ВКУС ПИЩИ АРОМАТНО-ПРЯНОЙ...

Бухарский регион является важным историческим и культурным центром. Он расположен на юго-западе Узбекистана. Большую часть территории занимает пустыня Кызылкум.

На территории Бухарского региона жили зороастрийцы, христиане, иудеи, буддисты. В конце IX века Бухара стала самым значимым исламским и культурным центром в Средней Азии. На протяжении нескольких столетий сюда приезжали не только путешественники, но и паломники, проповедники, исследователи. В 2019 году Бухара была признана культурной столицей исламского мира 2020 года.

Говорят, что «Бухара – город сказок» и это не удивительно, ведь в Бухаре расположено множество исторических памятников, минаретов, медресе и мечетей, оказавшись среди которых, попадаешь словно в сказку.

Благодатная Бухара – волшебный оазис посреди пустыни, примет и обогреет любого странствующего, а главное накормит наивкуснейшими блюдами Востока.

Национальная кухня бухарцев по-прежнему изысканна, почти всегда все жарится. Меню изобилует мясными и овощными компонентами, также встречаются мучные изделия и восточные сладости.

“

## ЧАЙ

Излюбленным напитком узбеков является чай. К плову и мясным блюдам принято подавать зеленый чай без сахара. Считается, что зеленый чай способствует хорошему пищеварению и усвояемости жирной пищи. Также предпочитают пить черный чай с лимоном и «Омухта чай» – 50% зеленый и 50% черный чай.





## ОШ-И-СОФИ

Плов по-бухарски упоминается в памятнике арабской литературы «Тысяча и одна ночь», а великий врачеватель и ученый Ибн-Сина (Авиценна) в своих трудах рекомендует плов в качестве лечебного средства. Он писал: "Рис даёт хорошее питание. Он принадлежит к средствам, медленно охлаждающим и очищающим".

Плов готовится на растительной основе. Добавляются зира и шафран, что делают блюдо легкоусвояемым и диетическим. Плов по-бухарски нельзя перемешивать. Яркое сочетание специй, мяса, риса, моркови и других овощей – создают свой необыкновенно тонкий аромат Востока.



## ГОРОХОВЫЙ СУП БАЛАЗА

Шурпа по-бухарски – откровение бухарского дастархана. Великолепный набор продуктов придает блюду необыкновенный вкус и аромат. Красивый, яркий, бульон настолько прозрачен, что можно разглядеть каждую деталь этого восточного супа. Удивительное свойство имеют такие супы – зимой согревают, а летом как будто охлаждают.

“

Культура и традиция приготовления плова в 2016 году была внесена в Репрезентативный список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО.

## САМСА АЛАТСКАЯ



В Алатском районе Бухарского региона пекут наивкуснейшую самсу. Такая самса известна во всем Узбекистане. Ее тесто очень тонкое, напоминает тесто лаваша. С мясной начинкой самса получается невероятно сочной и аппетитной. Алатская самса понравится абсолютно всем, кто ждет веселого хруста, сока и невероятного вкуса.

## ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК



В Бухаре проживает довольно большая община бухарских евреев. Их кухня имеет общие черты с национальной узбекской кухней. Например, в городе можно попробовать плов в мешочке – Бахш. Также готовятся такие популярные блюда, как холодец, рыба, отварной говяжий или бараний язык. Говяжий язык считается классическим деликатесом.

## ГИЖДУВАНСКИЕ ШАШЛЫКИ



В 50 километров от Бухары расположился город Гиждуван. Город известен с X века, а еще он прославился своими шашлыками. Если у местных жителей спросить, какой шашлык самый вкусный, то непременно ответят – Гиждуванский. Гиждуванские шашлыки – это бренд неимоверно вкусного мяса на мангале.



# ХОРЕЗМ

## ДРЕВНЕЙШИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ОАЗИС

Хорезмский регион с севера граничит с Республикой Каракалпакстан, с юга – с Туркменистаном, а с юго-востока – с Бухарской областью. Первое государство на территории Хорезмского региона было образовано в VIII веке до н.э.

Административный центр региона – город Ургенч. Недалеко от Ургенча располагается уникальный город Хива – древнейший город Хорезмского государства, с внутренним древним городом Ичан-Кала. Этот старинный город называют «Музей под открытым небом» или «Жемчужина хорезмского оазиса» – является ценнейшим достоянием и объявлен ЮНЕСКО памятником всемирного наследия.

Хорезмская кухня – это кульминация гастрономических изысканий, способна покорить сердца абсолютно всех гурманов. Обладает рядом специфических черт, во-многом обусловленных сложными природными условиями.

Блюда хорезмской кухни отличаются, с одной стороны, сдержанным отношением к специям и применению животных жиров, а с другой – при всей своей аскетичности, они остаются по-своему пикантными и необычными.

“

### ТРАДИЦИЯ

В хорезмской культуре элементом гостеприимства является традиция чайной церемонии, когда на каждого гостя ставится персональный чайник чая, чтобы не отвлекать гостя от чаепития.



## КАША РИСОВАЯ С ГАРНИРОМ ПО-ХОРЕЗМСКИ

Очень нежное блюдо. Рис готовится на молоке. Для гарнира мелкие кусочки мяса и кубики картофеля обжариваются с луком на топленном масле.



## ШИВИТ ОШИ

Легман на укропном настое. Искусно тонко порезанная лапша, мясо молодого телят, свежие овощи, посыпанные восточными специями – создают, с одной стороны, классическое сочетание вкусов, с другой стороны, феерию незабываемых ощущений.



## СУЗМА ПЛОВ

Наиболее диетический из всех. В состав плова входят желтая морковь, белый лук, длинно-зерновой рис, обжаренное мясо. Примечательно, что в традиционный хорезмский плов кладут только соль и никаких специй.



## ТУХУМ БАРАК

Традиционное хорезмское блюдо. Такое блюдо с яичной начинкой, напоминает вареники квадратной формы. Название этого блюда происходит от двух производных слов «тухум» – «яйцо» и «барак» – «вареный», то есть «вареники с яйцом».



## ХОРЕЗМСКИЙ ХЛЕБ

Тонкая хорезмская лепешка. Готовится из сдобного дрожжевого теста. Лепешка круглая, большая, румяная, а главное вкусная на радость всем.







## НАВРУЗ

Один из главных и любимейших праздников узбекистанцев. Праздник весеннего равноденствия с размахом отмечается во всем Узбекистане. На Навруз принято готовить несколько традиционно праздничных блюд.

Сумаляк-ритуально-праздничное блюдо, способы готовки которого сомобытны и чрезвычайно интересны. Сумаляк нужно варить в большом котле в течение суток, обязательно помешивая большой шумовкой, чтобы не подгорало. Процесс трудоемкий и долгий, поэтому в нем участвуют сразу несколько женщин, подменяя друг друга в процессе.

Во время готовки женщины и дети поют песни, рассказывают легенды местного фольклора, танцуют народные танцы. Все делается с настроением и душой, ведь на носу большой праздник.

Готовится сумаляк на хлопковом масле из перемолотых проросших зерен пшеницы с добавлением муки. Цвет сумаляка получается шоколадным, вкус – обволакивающе-приятным и сладким. И это без добавления сахара и какао. Все продукты исключительно натуральные и полезные.

Во время трапезы этого великолепного блюда может попасться камешек. Тогда нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Подобное случается редко, но пугаться не стоит.



## ХАЛИМ

Изначально блюдо готовилось исключительно на Навруз. Но сейчас его можно попробовать в любое время года. Блюдо оригинальное, сытное и очень вкусное. Для приготовления используются мясо барашка, немного животного жира, пшеница, молотая корица и другие специи по вкусу. Халим готовится в большом казане и требует постоянного внимания повара, чтобы избежать подгорания.

“

### ЗАЧЕМ КЛАДУТ КАМЕШКИ В КОТЕЛ ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СУМАЛЯКА?

Небольшого размера камни кладут в казан с сумаляком, чтобы предохранить блюдо от пригорания.



## ХОЛВАЙТАР

Традиционное десертное лакомство. Название блюда переводится как «жидкая халва». Десерт имеет свои особенности в приготовлении. Мука обжаривается в казане, превращаясь в смесь светло-коричневого цвета. Затем растворимый в воде сахар добавляется к мучной смеси и варится до консистенции сметаны. Подается десерт с горячим чаем.



# КАРАКАЛПАКСТАН

## ЦИВИЛИЗАЦИЯ СРЕДИ ПЕСКОВ

Республика Каракалпакстан входит в состав Узбекистана и располагается на северо-западе страны. Согласно археологическим раскопкам, первые люди стали заселять эту территорию еще в эпоху неолита. Культура и история каракалпакского народа необычайно богаты, ведь территория современной Республики Каракалпакстан является своего рода «археологическим заповедником», в котором сейчас насчитывается свыше 300 археологических объектов.

Центром региона является город Нукус. Здесь можно посмотреть культовый музей имени Савицкого. Другой легендарный город-порт Муйнак находится в 200 км. от Нукуса. Здесь можно увидеть «кладбище кораблей», некогда занимавшиеся рыболовецким промыслом.

Каракалпакская кухня – это сочетание нескольких среднеазиатских народностей: каракалпаков, узбеков, таджиков, туркмен и казахов. Блюда каракалпаков состоят из мяса баранины, говядины, домашней птицы, рыбы, конины и даже верблюжатины. На гарнир к «первым» и «вторым» блюдам подают овощи, злаковые и бобовые культуры: рис, маш, фасоль, сорго, просо, нут.

Часто в каракалпакской кухне встречаются блюда из отварного мяса и теста. Отдельно стоит отметить блюда из дыни и тыквы. Говорят, что в русской национальной кухне картофель – это второй хлеб, а в каракалпакской национальной кухне – это тыква.

“

### СУХОФРУКТЫ И ОРЕХИ

Сухофрукты и орехи являются важным дополнением к узбекскому дастархану. Без них не обходится ни одно чаепитие. Обычно вазы с орешками и сухофруктами ставятся на стол не в конце трапезы, а в начале. Считается, что это повышает аппетит.



## МАЁК БОРЁК

Каракалпакское национальное блюдо, напоминающее хорезмский Тухум барак. Тесто в этом блюде должно быть хорошо вымешанным, средней толщины и пластичным. Для начинки используют яйца, молоко, подсолнечное масло и соль. Маёк борёк бывает двух видов: круглой и прямоугольной формы. Подается блюдо с обалденно вкусным каракалпакским кефиром.



## БЕШБАРМАК ПО-КАРАКАЛПАКСКИ

Вкус этого блюда превзойдет все ваши ожидания. Название «Бешбармак» переводится как «пять пальцев». Это объясняется тем, что народы Средней Азии ели еду без использования столовых приборов. Бешбармак считается праздничным блюдом, его подают на большой тарелке, красиво выкладывая лапшу и мясо конины – два главных компонента и фундамент всего блюда.



## БАУРСАК

Традиционное мучное изделие, присутствует как в каракалпакской национальной кухне, так и в узбекской.

В каракалпакской кухне баурсаки занимают одно из первых по популярности мест. Обычно их готовят на праздники, как фирменное угощение. Баурсаки делают в виде крупных ромбов. Обжаривают их на среднем огне в раскалённом растительном масле до румяной корочки.



## АЙРАН

Традиционный напиток каракалпаков из кисломолочных продуктов. У каракалпаков есть поговорка: «Кто айран пил, тот спасся, а кто ведро лизал, тот попался». Из поговорки становится ясно, что айран – это полезный национальный напиток, разнообразность кефира, который придаёт силы и энергию. Айран прекрасно подходит во время жаркой погоды.

## ЖАРЕНАЯ РЫБА

Благодаря близости к реке Амударьи, поесть свежей рыбы в регионе можно в любое время года. Рыба всегда занимала почетное место на кухне каракалпакского народа. Обычно каракалпаки предпочитают жареную рыбу, но также могут приготовить и такие кулинарные изыски, как Корма-уха с клецками, и хлеб из икры.

“

### НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ

Не удивляйтесь, если увидите или вам предложат попробовать некоторые национальные блюда руками – это давняя узбекская традиция.







## ЦЕЛЕБНЫЕ ПЛОДЫ УЗБЕКИСТАНА

«СЛАДОСТИ – ПРИЗНАК РАДОСТИ» (Восточная поговорка)

Каждый регион нашей страны – неповторимый уголок с дивной природой. Узбекская плодородная земля, благодаря стараниям дехкан, дарит невообразимые плоды – фруктов и бахчевых. В зависимости от сезона обязательным украшением узбекского стола являются залитые соком яблоки, груши, персики, черешня, абрикосы, виноград и другие фрукты.

Щедро одаривает природа узбекистанцев фруктами косточковых пород. В стране выращивают несколько сортов персиков, некоторые из которых очень сладкие, сочные и ароматные.

Абрикосы (урюк) также широко распространены по всему Узбекистану. Вкус абрикосов сладкий или кисло-сладкий с характерным ароматом. На зиму урюк принято сушить разными способами и тогда получается отличная курага.

Удивляет большое разнообразие местных сортов сливы, которые очень богаты витаминами группы В и минеральными веществами. Очень много в Узбекистане вишни, особенно в Андижанском регионе. Вишню из Андижана называют «Андижанской черешней». Из вишни и сливы в жаркие дни варят компоты, которые отлично справляются с утолением жажды.

Один из самых любимых и раннеспелых плодов – черешня. Узбекская черешня отличается своей сахаристостью и насыщенным вкусом. Очень много в Узбекистане сортов груш и яблок. Отдельное место занимает айва. В национальной кухне айва используется для приготовления некоторых блюд. Ее как приправу добавляют в плов, в жаркое и дымляму.

Распространены и субтропические породы. Инжир – целебный плод, культивируется с древнейших времен в Узбекистане. Гранаты выращиваются во всех регионах страны, особенно много в Намангане, Фергане и Сурхандарье. Апельсины, мандарины и лимоны за последние десятки лет стали успешно выводиться в стране. Их культивируют в закрытом грунте, а в южной части Республики – в открытом.

Плоды Узбекистана можно смело назвать 100% натуральным «мармеладом». В чем же причина особо насыщенного вкуса узбекских фруктов? В Узбекистане нет возможности обильно поливать урожай водой, в результате – вкус очень яркий и натуральный, то есть солнце и собственные силы дерева, дают настоящее фруктовое чудо.





# ВИНОДЕЛИЕ УЗБЕКИСТАНА

«ОНИ ЛЮБЯТ СВОЕ ВИНО ТАК ЖЕ, КАК ИХ КОНИ ЛЮБЯТ ЛЮЦЕРНУ»  
(Китайский путешественник о жителях Ферганы во II веке до нашей эры)



О любви к виноделию жителей Средней Азии писал знаменитый итальянский путешественник Марко Поло: «Самарканд, Бухара и другие великолепные города – это места, украшенные садами и виноградниками. Мне приходилось пить вино у местного населения. Этому вину был не один десяток лет, и оно поражало своим превосходным качеством. Подобного мне не доводилось пить ранее».

С тех пор винная промышленность Узбекистана не устает удивлять своим разнообразием и богатством. Накопленный опыт, богатая история, природные условия и современные тенденции дают возможность производства уникальных и эксклюзивных винных напитков, некоторые из которых попробовать можно только в Узбекистане. Современное винодельческое хозяйство ведется по общемировым стандартам, в частности были переняты технологии от лучших французских виноделов.

Стоит отметить, что для каждого региона страны характерна территориальная особенность изготовления вина. На виноградных плантациях выращивают свыше 37 сортов винограда. В Ташкентском регионе, в Янгиюльском и Парскентском районах в основном производят десертные вина, а в Чиназском районе – столовые вина. Это связано с количеством сахара в плодах винограда. В последнем упомянутом районе, его значительно меньше. В Андижанском регионе культивируют столовые и изюмные сорта вин, имеющие мускатный характер. В Наманганском регионе производят крепленое, сухое и десертные вина. В Джамбайском районе Самаркандского региона изготавливают великолепные вина, которым присуща высокая крепость. Такие знаменитые сорта, как «Саперави», «Каберне», «Ркацителли», благодаря особой сахаристости имеют неповторимый вкус и аромат. В Бухарском регионе производят столовые сорта вин из сорта «Бишты». В Сурхандарьинском регионе производят полусладкое классическое мускатное вино.

В горной местности выращивают горные сорта винограда, прекрасно подходящие для изготовления превосходных шампанских вин.



## К ДЕГУСТАЦИИ РЕКОМЕНДУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ СОРТА И МАРКИ ВИН:

1. **«Мускат»** – десертное белое вино, с нежным ароматом и привкусом муската.
2. **«Кагор»** – десертное красное вино, рекомендуется для улучшения самочувствия.
3. **«Рислинг»** – белое вино, с ощутимой свежестью, оставляющее приятное послевкусие.
4. **«Сояки»** – традиционный среднеазиатский сорт винограда, распространенный в окрестностях Паркентского района, имеет насыщенно фруктовый вкус и плотность.
5. **«Каберне-совиньон»** – классическое, узнаваемое вино с насыщенным вкусом, с привычными нотами болгарского перца.
6. **«Гуля-Кандоз»** – десертное белое вино из винограда сортов «Ак-кишмиш» и «Мускат венгерский».
7. **«Баян-ширей», «Саперави», «Ок-мукалас», «Кизыл-мукалас», «Опорто», «Каберне», «Ок-кишим»** – великолепные сладкие сорта, изготавливаемые в Самаркандском регионе.

Вино во все времена было одушиной, утешением, радостью, а в умеренном количестве вкусное и качественное вино может стать даже лекарством.

Об этом писал еще великий Авиценна:

**«Вино – наш друг, но в нём живет коварство:  
Пьешь много – яд, немного пьешь – лекарство.  
Не причиняй себе излишеством вреда,  
Пей в меру – и продлится жизнь твоя».**







@canoniy\_photography

Республика Узбекистан очень интересная и самобытная страна. Богатая история, ценные исторические памятники, переплетение разных народностей и их открытость – делают эту страну по-настоящему неповторимой и уникальной.

Национальные блюда являются неотъемлемой частью культуры. Узбекскую кухню можно смело назвать одной из самых вкусных в мире. Разнообразие блюд и способы приготовления поражают. Узбекская национальная кухня – это не просто вкусные блюда, это синтез традиций и обычаев, прошедших сквозь многовековую историю, это соединение разнообразных вкусов для истинных гурманов.

В эту страну влюбляешься сразу – с первым вздохом горного воздуха, с первой ложкой плова, с первым танцем, с первой улыбки приветливого горожанина. Яркие краски и ароматы Востока – создают полифонию непревзойденного гастрономического искусства.

**ДАСТАРХОНГА МАРХМАТ!  
ПРОСИМ К ДАСТАРХАНУ!**

