

36

М-37

Х
НОН-

азиз

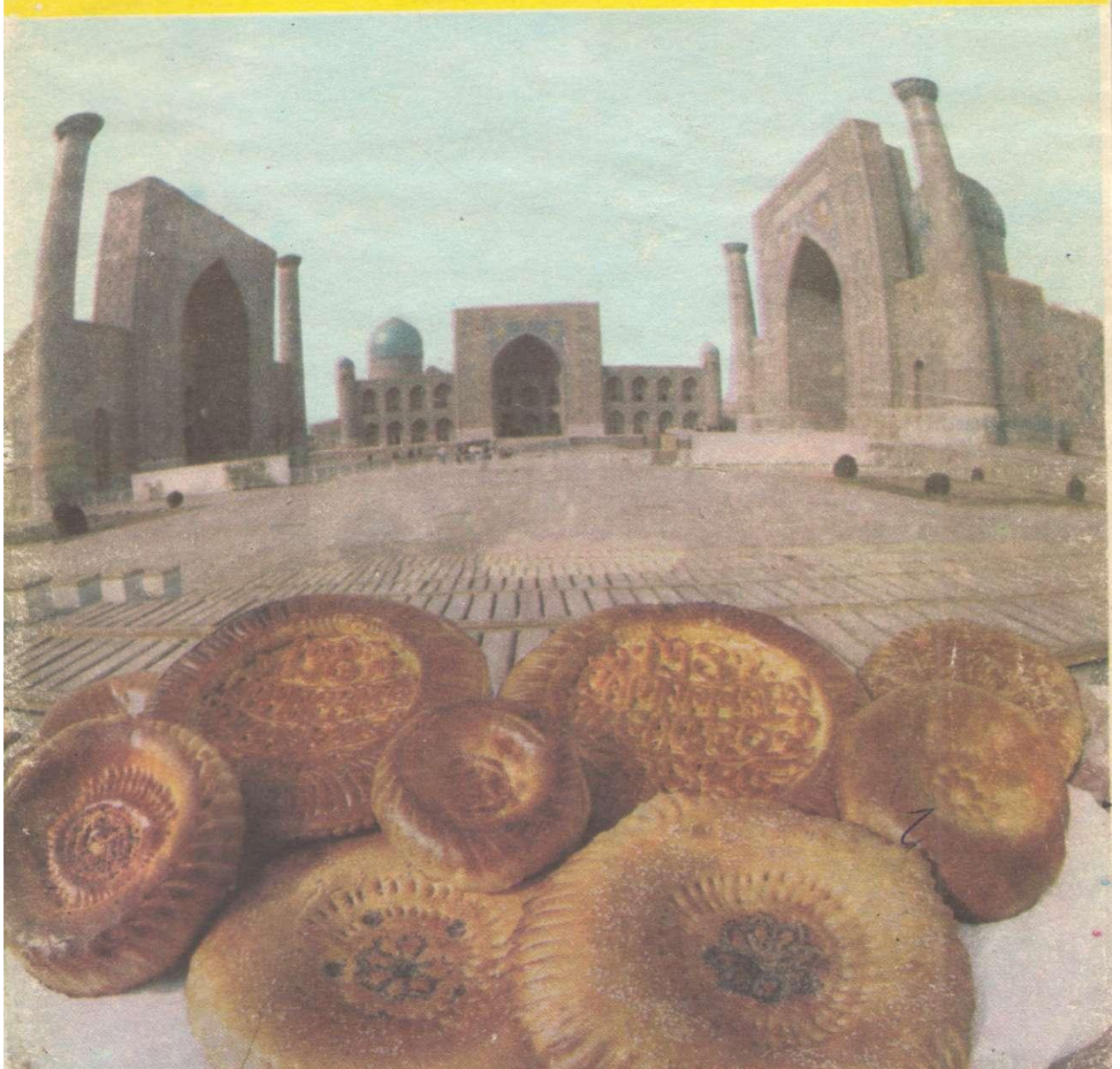
ризқ-рӯзимиз

КАРИМ МАХМУДОВ

ХЛЕБ

наш

насущный



Нон — инсониятнинг улуг кашфиёти. Ноннинг қиммати дунё халқлари турлича таърифлайдилар. Жаҳон бўйича нон каби асраб-эъзоланадиган неъмат йўқ.

Муаллиф бу китобчасида ноннинг 15 000 йиллик тарихи борлигини фактлар билан далиллайди, у фақат озиққина эмас, ўрнини ҳеч нарса босолмайдиган шифобахш неъматлигини мисоллар билан таърифлайди.

Недаром говорится, что хлеб — всему голова. У различных народов складывались своеобразные ритуалы, обряды, связанные с хлебом.

Автор приводит целый ряд интересных фактов о бережливом отношении к хлебу, занимательно излагает пятнадцатитысячелетнюю историю хлеба, рассказывает о том, что хлеб в древности считался не только пищей — им лечили различные заболевания. Хлеб — незаменимый продукт.



480200000—63
М ————— 4—88
356 (04)—65

ISBN 5—633—00004—

© Издательство «Еш гвардия», 1988 г.

КАРИМ МАХМУДОВ

НОН —
азиз
ризқ-рўзимиз

ХЛЕБ
наш
насущный



88-4938

39 ургенчская ЦБС

ТОШКЕНТ ТИББИЙОТ АКАДЕМИЯСИ
URGANCH FILIALI
AXBOROT RESURS
MARKAZI
№ 38867 200 ул.

ТОШКЕНТ
Ўзбекистон ЛКСМ Марказий Комитети
«Еш гвардия» нашриёти
1988

НОН ҚАДРИ

(Муқаддима ўрнида)

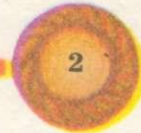
Ушбу рисола ни ёзишимга «Умумий таълим ва ҳунар-техника мактабларини ислоҳ қилишнинг асосий йўналишлари»даги: «Ота-оналар оилаларида яшаш хоналарини тартибга солиш, овқат пишириш, кир ювиш ва кийим-кечакни ямаш, рўзгор асбобларини ва уй хўжалиги предметларини ремонт қилиш соҳасида болалар меҳнатини ташкил этадилар»¹, деган сўзлар сабаб бўлди. Асосий йўналишларнинг амалга оша бориши натижасида болалар умумий таълим олиш билан бирга ҳунар эгаси бўладилар. Турмушда хўжаликни бошқара билиш, чаққон, омилкор ва барча нарсаларга, айниқса озиқ-овқат масаллиқларига нисбатан тежамкор бўлишлик кишининг ҳам шахсий, ҳам ижтимоий ҳаётида зўр аҳамият касб этади. Ҳар биримизнинг инсон меҳнати асосида вужудга келтирилган жамики нарсаларга нисбатан тежамкор бўлишимиз, улардан оқилона фойдалана олишимиз улугвор фазилатни вужудга келтиради.

Энди асосий йўналишларнинг мана бу сатрларига эътибор қилинг: «Мактаб тежамкор хўжалик ходими бўлиш, жамоат бойлигига ва она табиатга, дарсликларга, мактаб мулкига... озиқ-овқат маҳсулотларига, айниқса нонга ғамхўрлик ва тежамкорлик билан қараш фазилатини тарбиялаб, вояга етказиши керак»²

Мактаб олдида нега шундай талаб қўйилмоқда? Чунки ҳар биримизга керак бўладиган, биз фойдаланаётган, истеъмол қилаётган нарсаларнинг мажмуаси ҳозирги ҳисобларга кўра ўнларча хилга етар экан. Ҳар бир киши йилига 500 килограмм металлдан фойдаланади. Ҳа, ётадиган каравотимиз, овқат пиширадиган қозонимиз, қўлимиздаги қошигимиз, билагимиздаги соатимиз, металлдан

¹ «Совет Ўзбекистони», 5 январь 1984 йил

² Уша жойда.



ЦЕНА ХЛЕБА

(Вместо введения)

Написать эту брошюру меня побудили слова из «Основных направлений реформы общеобразовательной и профессиональной школы», где говорится: «Родители организуют труд детей в семье — по поддержанию порядка в жилых помещениях, приготовлению пищи, стирке и починке одежды, ремонту бытовых приборов и предметов домашнего обихода»¹. Иными словами, дети, наряду с общим образованием, должны получить и определенные навыки. Уметь вести хозяйство, быть искусным, проворным, бережно относиться к вещам и предметам обихода, экономить продукты питания — все эти качества имеют важное значение и в личной, и в общественной жизни. Бережное отношение ко всему, что создано трудом человека, должно стать настоящей потребностью каждого из нас.

А теперь обратим свое внимание на следующие строки из Основных направлений: «Школа призвана формировать качества рачительных хозяев, заботливое и бережливое отношение к общественному достоянию и родной природе, учебникам, школьному имуществу, электроэнергии, личным вещам, продуктам питания, особенно к хлебу»².

¹ «Правда Востока», 5 января 1984 года

² Там же.

ясалган уй анжомлари ёки жамоат транспорт воситалари — барча-барчасидан фойдаланар эканмиз, жон бошига ана шунча металл сарф бўлади.

Хўш, сугоришга сарфланадиган сувдан ташқари ичишга, овқат пиширишга, ювинишга, чўмилишга, кир-анжомлар ва идиш-товоқларни ювишга кунига ҳар бир киши қанча сув сарфлашни биласизми? 400 литр! Агар водопровод жўмрагини тўла беркитмай, каноп ингичкалигида оқадиган қилиб кетсангиз, ундан бир суткада, бир кишига зарур бўладиган сув беҳуда оқиб кетади! Булар тўғрисида кўплаб китоблар ёзилса керак. Мен фақат энг азиз ризқ-рўзимиз — нон ва унинг тежамкорлиги тўғрисида сўз очмоқчиман.

Биласизми, ўрта ҳисобда ҳар биримиз кунига қанча нон еймиз! 400 грамм! Бир ойда 12 килограмм, бир йилда 144 килограмм. Энди агар бир килограммли нон етиштириш учун тўрт квадрат метр ер майдони зарур бўлар экан, у ҳолда ҳар биримизга нон етиштириб бериш учун 0,575 гектар майдон зарур бўлади!

Мана шу рақамлар нонни тежашнинг нақадар аҳамиятли эканлигини кўрсатиб турибди. Тежаш деганда, нонни камроқ энг, деб тушунмаслик керак, балки исроф қилманг, дейилмоқчи. Статистика маълумотларига қараганда, ҳар суткада Совет Иттифоқида 135 минг тонна, Ўзбекистонда 9 минг тонна, Тошкент шаҳрида эса 400 тонна нон ёпилар экан. Тошкентда ёпиладиган ноннинг 40 тоннаси исроф қилинаркан.

Кейинги пайтларда матбуотда ишчилар, деҳқонлар, олимлар, артистлар, врачлар, раҳбар ходимлар, оддий уй бекалари, журналист ва педагогларнинг нон исрофгарчилигига қарши ўнлаб мақолалари эълон қилинди. Ана шу хурматли жонкуярлар туфайли тежамкорлик анча яхшиланди. Лекин исрофгарчилик ҳамон давом этмоқда. Уни истеъмолчиларга тўнкаш одат бўлиб қолган. Аслида исрофгарчилик нонга алоқадор бўлган ҳар бир кимсага боғлиқ. Бир томондан, пиширишда рецептга риоя қилмаслик — хамирга керакли масаллиқларни меъёрида солмаслик натижасида ноннинг сифати бузилади. Иккинчидан, ёпиш жараёнида технологик режимга риоя қилинмай берч, мағизи хом,

Почему же предъявляется такое требование школе?

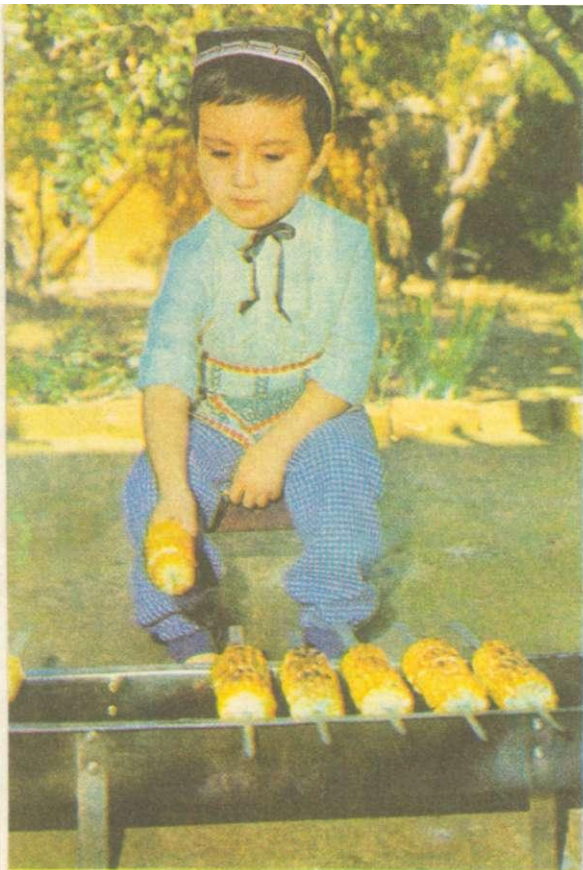
Да потому, что общее число окружающих нас вещей и предметов составляет десятки миллионов единиц. Только металлов в среднем на каждого человека ежегодно расходуется 500 килограммов. Это и кровати, на которых мы спим, и посуда для приготовления пищи, ложки и вилки, часы, другие металлические предметы, общественный транспорт...

А знаете ли вы сколько воды потребляет каждый человек в сутки для питья, приготовления пищи, умывания, купания, стирки, мытья посуды? 400 литров. Если у вас прохудился водопроводный кран, то за сутки из него вытекает напрасну столько воды, сколько ее хватило бы для нужд целой семьи. Об этом, видимо, ещё напишут немало книг. Я же хочу сказать лишь о бережном отношении к самому дорогому нашему продукту — хлебу — очень метко названному насущным.

Знаете ли вы, сколько хлеба в среднем ежедневно потребляет каждый из нас? 400 граммов! В месяц — 12 килограммов, в год — 144 килограмма. Если учесть, что для получения одного килограмма хлеба необходимо четыре квадратных метра земли, то на каждого из нас потребуется 0,575 гектаров земельной площади!

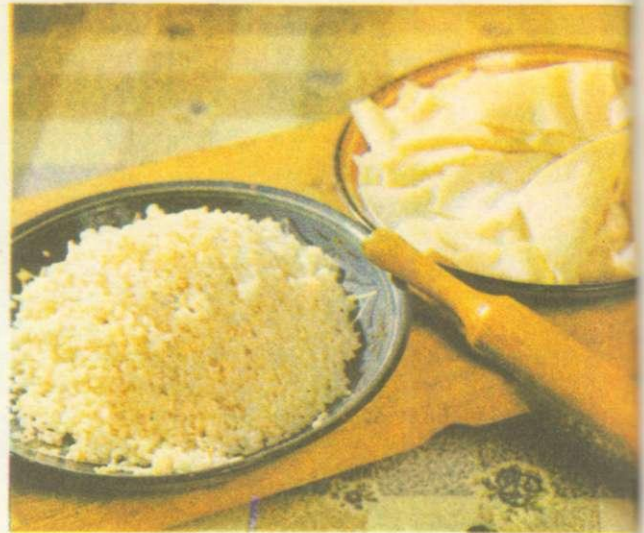
Говоря о бережном отношении к хлебу, мы не призываем вас есть его меньше, а просим экономить, не растрачивать без пользы.

Статистика говорит, что каждые сутки в Советском Союзе выпекается 135 тысяч тонн хлеба, в Узбекистане — 9 тысяч, в Ташкенте — 400 тонн хлеба. Из выпекаемого в Ташкенте хлеба 40 тонн попадает в отходы.



Қадим замонлардан бери ғаллани қовуриб ҳам истеъмол қилиб келинган. Жумладан жўхори кабоб ва қўғирмоч ҳозир ҳам тановул қилинади.

Жареное зерно издавна употреблялось в пищу. И в наше время шашлык из кукурузы и жареная пшеница являются своеобразным хлебом.

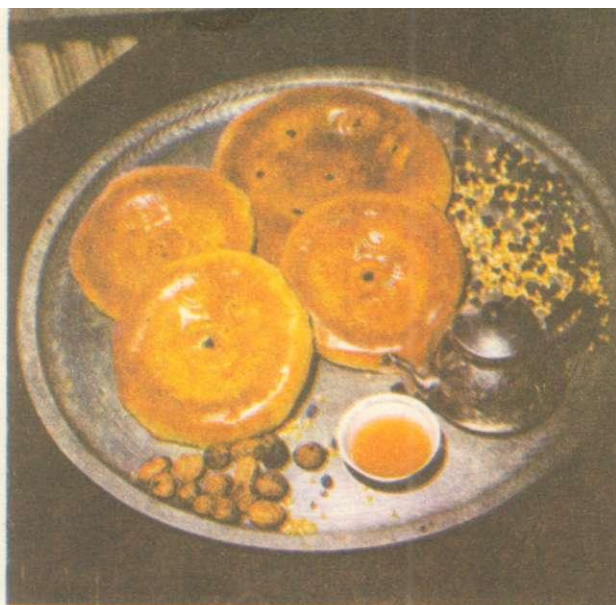
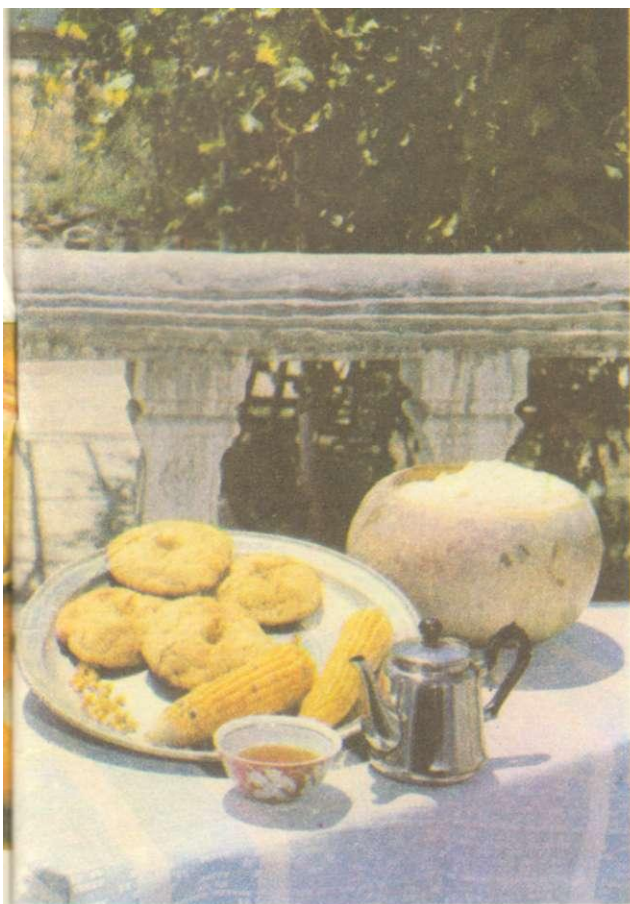


Узоқ ўтмишдан буён то ҳанузгача кўпгина халқларнинг пазандалигида қайнатилган гуруч ва қайнатма хамир нон ўрнини босиб келади.

С далекого прошлого до наших времен многие народы взамен обычного выпеченного хлеба подают к столу вареный рис и тесто.

Кўмач, қатирма ва чевати қадимдан нон ясашга бўлган дастлабки уринишлар намунаси-дир...

Лепешки, испеченные в золе.. Старания древних мастериц донесли до наших дней этот самобытный способ выпечки хлеба.



Нони осийей. «Самарқанднинг Галаосиё маҳалласидан бошқа ерда тайёрлаб бўлмайд» дейилган афсонавий нон мана шу. Бир бурдасини майиз ё қовурма нўхат, ёки ёнғоқ мағзи билан еб олган киши кечгача тўқ юради.

Азиатский хлеб. Это о нем говорят: «Нигде не выпекают, кроме махалли Галоосиё в Самарканде». Человек, съевший утром ломоть такого хлеба с кишмишом, жареным горохом или грецкими орехами, долгое время не вспоминает о пище.

Маккажўхори унидан тайёрланадиган зоғора жуда лаззатли ва ичакларни юриштиришда шифобахш ҳисобланган. Ўзбек пазандалигида бу ноннинг яна жаззали зоғора, ошқовоқли зоғора ва пиёзли зоғора хиллари бўлган.

Лепешки из кукурузной муки очень приятны на вкус, обладают целебными свойствами—способствуют лучшему пищеварению. В узбекской национальной кухне их выпекают несколько видов: с выжарками, тыквой, обжаренным луком.

Бухоро нонлари... Юзига кунжут ва седона сепилган бу нонлар дастурхон безагигина бўлиб қолмай, нафис ҳидли, чайнами лаззатли ва шифобахш ҳамдир.

Хлеб Бухары... Посыпанный семенами кунжута и чернушки, источая тонкий аромат, эти лепешки не только украсят дастархан, но и по достоинству будут оценены за свой приятный вкус и целебные свойства.



куйдириб юборилади, учинчи томъндан эса ташиш ва сотиш жараёнларида нонларнинг шакли бузилади — синади, эзилади, суви қочади. Натижада, юзлаб тонна нон исроф бўлади. Албатта истеъмолчилар ҳам исрофгарчиликда асосий ўринни эгаллайди: Бунда турли сабаблар мавжуд: жумладан, ҳар ким ўз истеъмолига кўра кунда қанча нон ейиш зарурлигини, айниқса, илмий жиҳатдан физиологик нормага қараб, касал-соғ, ишчи-хизматчи, меҳнат қилувчи ва дам олувчи, эркак-аёл, ёш-кекса қанча нон ейиши лозимлигини билмайди. Исрофгарчиликда «манманлик» ҳам асосий роль ўйнайди: меҳмондорчилик, тўй ва байрам дастурхонларида нонни кўп сарф қилинади. Натижада бурдаланган, суви қочган, бепарволик натижасида могорлаган нонлар ҳандақларга ташланади, сувга оқизилади, парранда ва уй ҳайвонларига берилади. Нон мамлакатимизда арзон нархда сотилади. Лекин унинг вужудга келишида барча касбдаги кишилар иштирок этишини унутмаслик керак. Унда биолог, тупроқшунос, селекционер ёки агрономнинггина эмас, геологларнинг ҳам ҳиссаси бор. Донни меҳнат қуролларисиз ишлаб чиқариб бўлмайди. Шундай экан, унга металл ҳам керак. Металлни қазиб олиб, металлургия заводларида эритилади, машинасозлик заводларида эса, трактор ва комбайнлар, сеялкалар ва бошқа кишлоқ ҳўжалик машиналари, транспорт воситалари ишлаб чиқарилади.

Нон пишириш учун электр қуввати ҳам зарур. Ёқилғи (ўтин, кўмир) ва ёнилғи (нефть маҳсулотлари ва электр энергиясини) рўёбга чиқаришда турли соҳадаги ишчилар, инженер-техник ходимлар, олимлар иштирок этади. Ёкиш-тикиш, ўриб-янчиш, ун қилиб тортиш, нон ёпиш, ташиб дастурхонга қўйгунга қадар бўлган меҳнат жараёнлари-ю, бунга кетган барча материалларни, ва барча касбкорларга бериладиган маошни пулга чақиб кўрилганда бир дона патир ёки бир буханка нон учун тилла баҳосидаги маблағ сарфланади. Ана шунинг учун ҳам нонни исроф қилмаслик керак.

В последнее время в печати опубликованы десятки статей рабочих, крестьян, ученых, артистов, врачей, руководящих работников, домохозяек, журналистов и педагогов, в которых они выступают за бережное отношение к хлебу. Благодаря их стараниям наметились некоторые позитивные сдвиги. Но расточительство все еще не преодолено. Видимо, не все еще поняли, что потери хлеба зависят от многих факторов. Особенно досадно, что не понимают этого некоторые работники хлебопекарной промышленности. Ведь, с одной стороны, не всегда строго выдерживаются рецепты — из-за недовложения в тесто необходимых компонентов теряется качество хлеба. С другой — нередко нарушаются технологические режимы выпечки, вследствие чего хлеб получается сырой или горелый. А с третьей — при перевозке и выгрузке хлеб часто деформируется — ломается, мнется, сушится. В результате теряются сотни тонн хлеба.

Разумеется, много хлеба пропадает и по вине потребителей. Причин здесь много. Так, в частности, нет научно обоснованных норм потребления хлеба с учетом физиологических данных человека. Мы не знаем, сколько должен ежедневно потреблять хлеба рабочий или служащий, работающий или отдыхающий, мужчина или женщина, подросток или старец. А посмотрите на иной праздничный стол, где высятся целые горы лепешек и других мучных изделий! Но вот гости разошлись, а оставшийся хлеб черствеет, плесневеет и затем выкидывается. В лучшем случае скармливается скоту и птице.

Хлеб в нашей стране очень дешев. Но давайте задумаемся о его истинной цене. Ведь по сути, в появлении того чуда, каким является хлеб, участвуют люди всех профессий — биологи, почвоведы, селекционеры, агрономы и даже геологи.

НОН ТАРИХИДАН БИР ЛАВҶА

«Кўпдан буён аёнки, биз гоят ажойиб воқеаларга ҳам бефарқ қарайдиган бўлиб қолганмиз, чунки булар кундалик воқеаларга айланиб, одатдагидек бўлиб қолганлиғи учун ҳам шундай қиламиз. Ахир бўрсилдоққина пишган бугдой нонни синдириб ейиляётганда, мана шу неъмат ҳам инсоният донолигининг буюк кашфиётларидан бири эканлиги ҳамманинг ҳам ёдига келавермайди», — деб ёзган эди буюк табиатшунос олим К. А. Тимирязев. Дарҳақиқат, ноннинг кашфиёти худди олов, атом кашф этилиши сингари айрим шахс ёки бир неча киши томонидан эмас, балки кўп минг йиллар давомида ажойиб воқеалар асосида инсоният томонидан кашф этилган. 5—7 минг йил илгари бугдой, арпа, шולי сингари бошоқли ўсимликларни, 4 минг йил илгари эса макка ва тариқни маданийлаштириш, ундан нон тайёрлаш услуби топилган. Унга қадар одамлар ўз эҳтиёжларини «дарахт нонлари» ҳисобига қондирганлар. Ҳа, «дарахт нонлари»! У ҳозирда ҳам мавжуд. Эндиликда илмий номи билан Атрокарпус Интегра деб аталувчи мазкур ўсимлик қадимдан маълум бўлган нон дарахтидир. Унинг меваси шохларида эмас, танасининг йўғон қисмида етилиб, қовунсимон шаклда йирик — узунлиги 30-90 сантиметр, айланаси 30 сантиметр, оғирлиги эса 10-15 килограмм келади. Олимлар унинг таркибини текшириб кўришганда крахмаль шакар моддаси, бир оз мой борлиги аниқланган. У тропик мамлакатларда, асосан Африкада ўсади.

Африкаликлар ҳанузгача мазкур дарахт мевасидан нон тайёрлашади. Тайёрлаш усули ҳам бизга ибтидоийлигича етиб келган: ерда чуқурлиги бир метр, эни 1,5 метр ўра қазилади, унинг ости ва деворлари тупроқдан муҳофаза қилиш мақсадида банан дарахти барглари билан ёпилади. Етилган мевалар узиб олиниб, ҳар жой-ҳар жойи чўп урилиб тешилади ва ўрага ташлаб қўйилади. Бир неча кун ўтгач, мева эзилиб, бижғиб, бамисоли оширилган хамирга ўхшаб қолади. Энди ундан кулча, буханка, патир ёки батонлар ясаб, тандирга, қозонда ё кўрга кўмиб пиширилаверади.

7

Зерно нельзя вырастить без орудий труда. Значит, нужен и металл. Добытую металлическую руду плавят на металлургических комбинатах, а на машиностроительных заводах из металла изготавливают тракторы и комбайны, сеялки и другие сельскохозяйственные машины и оборудование, транспортные средства.

Для производства хлеба нужна и электрическая энергия. В добыче же топлива (уголь) и горючего (нефтепродукты) для электростанций участвуют рабочие разных профессий, инженерно-технические работники, ученые. Таким образом, если подсчитать, сколько материалов, средств и людских ресурсов затрачивается на то, чтобы посеять, вырастить, убрать и смолоть зерно, а затем испечь хлеб и подать его к столу, то денежный эквивалент стоимости одной лепешки или буханки хлеба окажется поистине золотым. Вот еще одна причина, которая побуждает вновь и вновь говорить о бережном отношении к хлебу.

НЕСКОЛЬКО СТРАНИЦ ИЗ ИСТОРИИ ХЛЕБА

Выдающийся русский ученый-натуралист К. А. Тимирязев писал, что мы порой равнодушно взираем на удивительные вещи и события, так как они стали для нас обыденными, привычными. Видимо, нечто подобное произошло и по отношению к хлебу. Каждый ли знает, что хлеб — такое же величайшее изобретение человечества, как и колесо, овладение огнем, открытие атома...

Примерно 5—7 тысяч лет назад были окультивированы пшеница, рожь, рис, 4 тысячи лет тому назад — кукуруза и просо. Но еще раньше люди питались плодами... хлебного дерева. Да-да, именно хлебного дерева!

Ибтидоий одамлар нон тайёрлаган ўсимликлардан яна бири маниок деб аталувчи бута илдизидир. Бундан нон тайёрлаш усули Доминикан оролида яшовчи аравак қабиласида ҳануз сақланиб қолган. Шуниси қизиққи, бутанинг илдизи ўта заҳарли, илон заҳарига тенг бўлиб, уни ов қуроллари — ёй ўқи ва найза учига суркашади. Нон эса қуйидагича тайёрланади: илдиз кавлаб олингач, майдалаб туйилади, сув қўшиб қорилади. Хамирни чипта қошга солиб, оғзи боғланади, кейин узоқ вақт қунт билан эзилади, шунда сув ўзи билан заҳарни ювиб чиқиб кетади. Шундан сўнг хамир қопи билан сопол хумга солиниб, устидан оғир тош бостирилади. Бунда суви яна охиригача силқийди, бир неча соат қолдирилгач ачийди. Ундан олмадек зувалачалар ясаб чўпга илинади-да, худди кабоб пиширгандек лахча чўғ устига тутиб сингдирилади. Араваклар тилида у «касабо» деб аталиб, энг севган ризқларидан ҳисобланади.

Дарахтда битган «нон»ларга яна ёнғоқ, жийда, хурмо, дуб ва каштан дарахтларининг мевалари ҳам мисол бўлади.

Ибтидоий аждодларимиз бу меваларни нон ўрнида истеъмол қилганларида ёнғоқ билан жийдани шундоқ ўзини, дуб билан каштан меваларини эса офтобда қуришиб, тош билан талқон қилишган, кейин хамир қориб, қўрга кўмиб (кўмоч усулида) пишириб еганлар.

Биз еяётган бугдой ноннинг таркибида асосан крахмал, оқсил, шакар, мой, минерал моддалар, витаминлар бор. Юқорида санаб ўтилган «дарахт нонлар»да ҳам мазкур ғаниматлар бўлиб, фарқи бирида мой (ёнғоқ), бирида шакар (жийда), бирида крахмал (дуб меваси), бирида витаминлар (каштан меваси) кўп. Жийданинг бир нави «нон жийда» деб аталиши ҳам бежиз эмас. Энг яхши нон бугдой нони ҳисобланиб, юқорида саналган моддалар шундай мужассамланганки, ҳар куни неча бор есак ҳам кўнгилга тегмайди.

Когда хотят упрекнуть кого-нибудь в невежестве, про него говорят, будто он считает, что «булки растут на деревьях». Ирония в данном случае не вполне достигает цели, так как хлебное дерево существует и в наше время.

Это растение, по-научному названное «Артокarpус Интегра», известно с незапамятных времен. Его плоды вызревают не на ветвях, а в толстом стволе и имеют дынеобразную форму. Каждый плод длиной от 30 до 90 сантиметров и 30 сантиметров по окружности весит 10—15 килограммов. Ученые нашли в его составе крахмал, сахар, жиры. Произрастает дерево в тропических странах, в основном, в Африке.

И в наше время некоторые африканские племена питаются плодами этого дерева. Способ приготовления дошел такой: в земле роют яму глубиной в один метр и шириной полтора метра. Дно и стены ямы выкладываются листьями бананового дерева. Затем срывают созревшие плоды хлебного дерева, на каждом из них делают надрезы, а затем складывают в яму. Через несколько дней плоды превращаются в массу, подобную кислому тесту, из которой в специальных печах и котлах выпекают лепешки.

Есть еще одно растение, из корней которого первобытные люди изготовляли хлеб, называется оно маниок. Способ его приготовления до сих пор сохраняется у племени аравак, обитающего на острове Доминика. И вот что интересно — корни маниока ядовиты, их соком смазывают кончики стрел и копий. Хлеб же из них изготовляют следующим образом: корни выкапывают, измельчают и растирают с водой. Полученное тесто кладут в полотняные мешки, которые крепко завязывают. Затем долго мнут массу в мешке. При этом вместе с водой из теста выде-

БУҒДОЙ НОННИНГ КАШҒ ЭТИЛИШИ

Бошоқли донлардан нон тайёрлаш усули деҳқончиликка ўтган даврда кашғ этила бошлаган. Европа, Осиё, Африкада бугдой, арпа, шоли, тарик, оқ жўхори каби бошоқли донларнинг аввал ёввойисидан, кейинчалик экилганидан фойдаланилган, дейиш мумкин. Қолаверса, турли мамлакатларда олиб борилган археологик қазилмалар буни тўла тасдиқлайди.

Бугдойни ун қилиб, хамир қориб, тандирда ёпиб пишириш дарҳол келиб чиққан эмас, албатта. Аввалига донларни бошоғи билан чўғ устида қовириб еганлар. Кейинчалик донлар бошоқдан ажратилиб, тош билан ёки қўл тегирмонида туйилган. Уни атала тарзида қайнатиб ейишган. Хитой, корейс, япон, ява, вьетнам, ҳинди ва Осиёнинг бошқа жойларида яшовчи халқларнинг пазандалигида қуруқ ўзи қайнатилган гуручни нон ўрнида турли овқатларга қўшиб ейиш одати ҳанузгача давом этади.

Одамлар хамиртурушни кашғ қилганларига қадар, ачитилмаган хамирни сувда қайнатиб, нон ўрнида еган бўлишлари керак. Негаки, жуда кўп халқларнинг пазандалигида ҳозир ҳам қайнатма хамир бошқа масаллиқлар (гўшт ва сабзавотлар)га қўшиб берилади. Чунончи турли миллий пазандаликларда угра, лағмон, норин, галушки, клецки, бешбармоқ, шилпилдоқ, кулчатой, мамалига, спагетти, қурдуқ, памушка сингари овқатлар қайнатма хамир ҳисобланади. Шу сабабли ана шу таомларга нон қўшиб ейилмайди, нонни тандирда ёпиш усули ўрганилгунча аجدодларимиз хамирни қўрга кўмиб (кўмоч), қизитилган тошга ёпиб (лавош), металлдан фойдаланишни ўрганганларидан сўнг бронза қозонда қовуриб (қатирма, чевати) пишириш усуллари кашғ этишган. Нонни иккинчи усулда тайёрлаш араб кўчманчи қабиаларида ҳанузгача сақланиб қолган. Улар хамирни қиздирилган мис қозонга ёпиштириб нон тайёрлайдилар. Баъзи халқлар хамирни офтобда қуришиб, нон ўрнида истеъмол этганлар. Масалан, бу усул шимолий Ҳиндистонда ҳозиргача сақланиб қолган.

Замонавий бўрсилдоқ, говак-говак, ҳамзи таом ва шифобахш нонларни тан-

ляется яд. После этого мешок с тестом укладывают в глиняные кувшины и прижимают тяжелым камнем. Постепенно тесто начинает бродить. Из него готовят шарики размером с яблоко, которые потом нанизывают на прутья и выпекают над углями вроде шашлыка. На языке аравака такой хлеб называют «касобо» и является любимым лакомством.

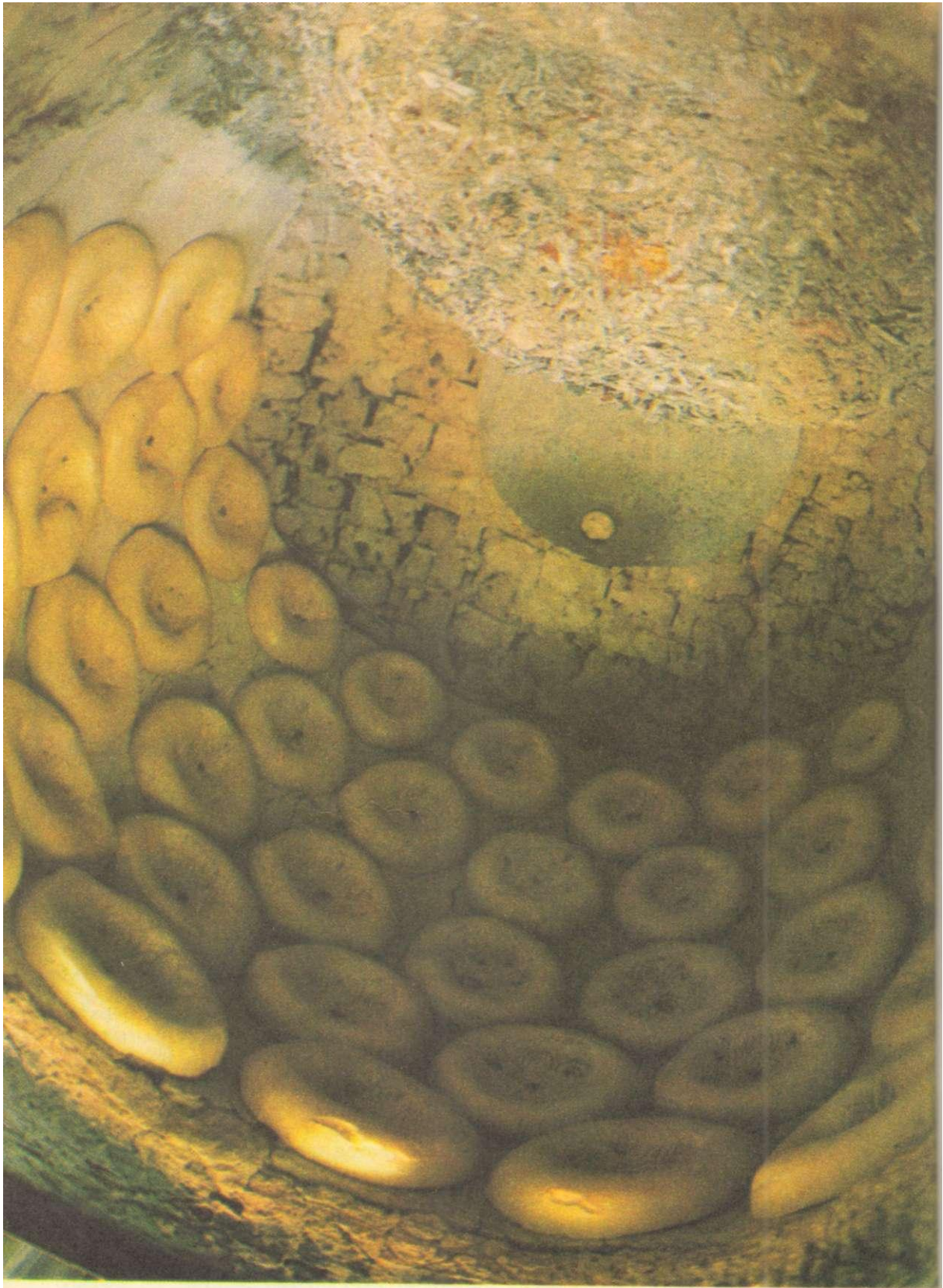
С известной долей приближения к «хлебу», который вызревает на деревьях, относят и орех, джиду, финики, желуди, каштан. Наши первобытные предки употребляли их в пищу по-разному. Например, из желудей и каштана готовили муку, затем тесто выпекали на огне.

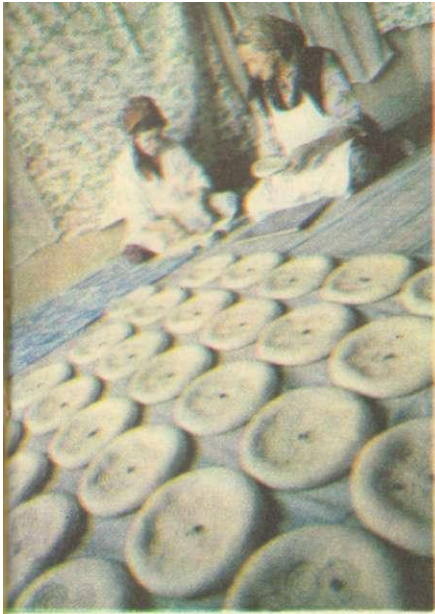
В составе пшеничного хлеба, который мы едим, содержатся крахмал, белки, сахар, жиры, минеральные вещества, витамины. И в «хлебе», который растет на дереве, имеются эти же компоненты. Они отличаются друг от друга тем, что у одних больше жиров (орех), у других — сахара (джиды), у третьих — крахмала (желуди), у четвертых — витаминов (каштан). Недаром один из сортов джиды называется «джиды хлебная».

И все же самым питательным по праву считается пшеничный хлеб. В нем собраны воедино все необходимые человеку вещества.

СОЗДАНИЕ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА

Идея выпекать хлеб из злаковых растений зародилась в период перехода кочевых племен к земледелию, когда на смену первобытно-общинному строю шел рабовладельческий.





Қадимий даврлардан то ҳа-
нузгача лой тандирда нон ёпиб
келинган.

С далеких времен до наших
дней сохранился способ выпечки
хлеба в глиняных печах — танды-
рах.



дирга ёпиб пишириш усулининг келиб чиқиши, хамиртурушнинг қандай кашф этилганлиги тўғрисида ҳеч бир маълумотга эга эмасмиз. Олимлар у Ер шарининг турли жойларида турли даврларда тасодифий кашф қилинган, дейишади. Эҳтимол, тоғорада қолиб кетган хамирга ачитки бактерияси тушиб қолгандир. Бироқ, хамирнинг ўз-ўзидан кўпайиб, тоғорадан тошиши ўша даврдаги новвойларни ҳайратга солган бўлиши турган гап. «Нега пуфакчалар пайдо бўляпти?», «Ажабо, нега худди тирик нарсасдек нафас оляпти, кўпайяпти?» Ана шу саволларга у даврлардаги одамлар жавоб тополмай, уни илоҳийлаштирган, унга сифатган ёки «тирилган хамирдан» қўрққан бўлишлари ҳам эҳтимол. Чунки нонни улуғлаш, нон билан қарганиш одатлари кўп халқларда ҳанузгача сақланиб қолган.

Ачиган хамирдан бир зувалачани чўққа ташлаб кўрган ибтидоий новвой қарайдики, бўрсилдоқ, юмшоқ пишибди, чайналиши осон, бир оз нордон таъмли бўлса ҳам — мазали...

Нон тайёрланадиган лой идишлар орасида тандир жуда ибтидоий бўлиб бизгача деярли ўзгармай етиб келган. Шарқий материкдаги кўпчилик мамлакатларда ерга ва деворга ўрнатиладиган лой тандирлар ҳозир ҳам мавжуд. Лекин бундай тандирлар ёрдамида нонга бўлган катта талаб қондирилмаганлиги сабабли кейинчалик гишт ва металлдан тандир ясаш кашф қилинади. Эндиликда нон заводларида худди станокдек доим ишлайдиган механик тандирлар мавжуд.

НОННИНГ ХИЛИ ҚАНЧА!

Дурдонанинг бобоси новвойхонада ишларди. Бир куни невараси:

- Нонларнинг хили нимага асосланиб аниқланади, бобожон? — деб сўради.
- Вой, қизалоғим-ей. Эсингизга балли! Сиз бу саволни қандай топдингиз, асал?
- Ҳзимча, билгим келди.

Многочисленные археологические раскопки свидетельствуют, что в ту пору в «старом свете» произрастали практически все известные сегодня злаковые растения (кроме кукурузы): пшеница, рожь, рис, просо, ячмень... Конечно, люди не сразу научились перерабатывать зерно на муку, замешивать тесто, выпекать хлеб в печах. Вначале зерна употребляли в пищу в жареном виде. Впоследствии зерна стали отделять от плевел и измельчать камнями или на ручных мельницах. Из полученной муки варили затируху. Варили и зерна риса. Получалась вкусная каша. Обычай использовать вместо хлеба отваренный в воде рис сохранился до наших дней у китайцев, корейцев, японцев, вьетнамцев, индийцев и других народов Востока. Кстати, плов мы тоже едим без хлеба.

До того, как появились дрожжи, люди, по-видимому, замешивали тесто, и затем отваривали его в воде. Во многих национальных кухнях до сих пор вместе с мясом и овощами на стол подают отваренное тесто в том или ином виде. Это лагман, нарын, галушки, клецки, бешбармак, мамалыга, спагетти, пампушки... Эти блюда также преимущественно едят без хлеба.

До того, как был освоен метод выпечки хлеба в печах, наши предки выпекали тесто в огне (кумач), на раскаленных камнях (лаваш), а после появления металлической посуды — в бронзовых и чугунных котлах (катирма, чевати). Такой способ до сих пор сохранился у кочевых арабских племен. Они выпекают хлеб в раскаленных медных котлах.

Некоторые народы сушили тесто на солнце. Например, на севере Индии до

— Биласизми, доно қизим, нон ёпганда унга сув, туз, хамиртиришгина эмас, мой, жизза, гўшт, сут, тухум, пиёз, маргарин, ҳар хил кўкатлар, турли хил муаттар ҳид берувчи зираворлар, шакар ва яна бир қанча неъматлар қўшиш усули билан хили кўпаяди. Бунинг устига нон фақат буғдойдангина эмас (буғдой навларининг ўзи турли хил), маккажўхори, оқ хўхори, тариқ, арпа, ариш, гуруч ва бошқа донларнинг ундан ҳам тайёрланади. Бундан ташқари турли унлар аралаштириб, нон тайёрлаш услублари ҳам бор: чунончи, буғдой унига горчица уни, ёки буғдой унига нўхот уни қўшиш ва бошқалар.

Нон пишириш технологиясининг турличалиги ҳам нон хилининг кўпайишига сабаб бўлади. Масалан, деворли тандирда, ер тандирда, қўрга кўмиб, печкада, духовкада, қайнатиб, қовуриб, буғлаб пиширгандаги нонлар бир-биридан фарқланади.

Турли ёқилғилар — кўмир, ўтин, газ нефть маҳсулотлари, электр энергияси, қуёш энергияси, вулқонлар энергиясидан фойдаланиб пиширилганда ҳам нон хиллари кўпаяди. Нон яшаш шакллари, юзига чекич уриш ёки биров бошқа усул билан беағанда ҳам унинг хили ошади. Тогора буханка, талон буханка, ғишт буханка, батон, крендель, булочка, французча булочка, кулябка, печенье, ойсимон, шохсимон, ўрма булочкалар, лаваш, чурек ва бошқа хилдаги нонлар бунга мисол бўла олади.

Нон хили ҳар бир миллий пазандаликда ўзгача турга эга. Масалан, ўзбек нонлари: патир, кулча, обинон, жиззали нон, гижда, уй нони, ширмой, қўшалок, кулча, ширмой патир, кунжутли нон, қатлама нон, хунон... Эҳ-ҳе, буларни санаб улгурмайсан...

Мутахассис бобо ва қизиқувчан набиранинг суҳбати бир хонадонда меҳмон бўлганимда кулоғимга чалинганди. Бу оддий савол-жавобнинг ўзида ҳар ким билиб қўйиши зарур бўлган илмий маълумот бор. Худди К. А. Тимирязев айтганидек: «Бўрсилдоққина пишган нон инсоният донолигининг буюк кашфиётларидан бири» эканлигини 5-синф ўқувчиси Дурдона мактабда ўқитувчисидан билиб олганди. Унинг бобосига берган саволлари мени ҳам ўйга толдирди. Ана

сиз пор жидкое тесто льют на плотную ткань, которую располагают на открытом месте. Высушенное тесто идет в пищу.

Приготовление же современных пышных лепешек, батоннов, булочек связано с появлением дрожжей. Сведениями о том, кто впервые придумал их, наука не располагает. Мы можем только догадываться об этом. Ученые считают, что дрожжи появились в разное время в различных частях земного шара. Возможно, в тесто случайно попали окисляющие споры растений. Тот факт, что тесто поднимается и вылезает из посуды, наверняка приводил наших далеких предков в изумление. Они не могли найти ответы на бесчисленные вопросы: «Почему образуются пузыри?» «Почему тесто увеличивается в объеме и дышит как живое существо?». Они даже обожествляли «ожившее тесто» и поклонялись ему.

Первобытный пекарь, случайно бросивший кусочек кислого теста в огонь, вероятно, был удивлен тем, что оно получилось румяным, пышным, мягким. Такой хлеб легко было жевать, и, несмотря на кислотку, он был вкусным.

Из всех приспособлений для выпечки хлеба самым древним, дошедшим до наших дней без существенных изменений, является тандыр. Во многих странах Востока до сих пор широко используются глиняные тандыры. К сожалению, их производительность невелика. Поэтому люди стали строить печи для выпечки хлеба. Сегодня на хлебзаводах можно увидеть механические тандыры, выпекающие лепешки в большом количестве.

шу муносабат билан газеталаримизнинг бирида Самарқанд нонлари тўғрисидаги қуйидаги мақоламни эълон қилган эдим.

САМАРҚАНД — НОН ШАҲРИ

Ўзим Самарқандда ўқиганман, мана неча йилдирки, бу шаҳарга тез-тез бориб тураман, нонларидан олиб келаман. Чунки Самарқанд нонининг ҳиди димоғимда, мазаси оғзимда бир умр қолган.

Самарқанднинг 2500 йиллик тўйига Москвадан журналист В. Песков ҳам ташриф буюрди. У Бибихоним жомеси атрофида жойлашган катта бозорда мўйсафидни учратиб:

— Отахон, сизнингча, Самарқанднинг шуҳрати кўпроқ нима билан машҳур? — деб сўради.

Мўйсафид ўйга толди, сўнг атрофга назар ташларкан, нигоҳи оқ халат кийган новвойларнинг саватида тўхтади ва:

— Нони билан, — деб жавоб берди.

Буни бир ҳазил деб тушуниш мумкин эди, лекин мўйсафид бу гапни қатъий жиддий айтганди. Агар сиз, совғатий нонига синчковлик билан тикилсангиз унинг бетига тарихий обидаларнинг безакларидан намуналар олиб зеб берилиб «Самарқанддан — Тошкентга совға», «Самарқанддан — Москвага совға» деган ёзувларни ўқийсиз. Мўйсафид нон тўғрисида узоқ ҳикоя қилди ва пировардида:

— Самарқанд — нон шаҳри, — деди.

Мен бўрсилдоқ нонларнинг хушбўй ҳидидан маст, безакларига маҳлиё бўлиб қолганимда, мўйсафид бозорда ғойиб бўлибди.

«Самарқанд — нон шаҳри»! Бу сўзлар қулоғим тагида доим жаранглайди. Нон шаҳарлари бизда кўп: Москва, Киев, Олма-Ота, Тошкент... Москванинг нон шаҳри эканлигини исботловчи шундай бир тарихий лавҳа бор: ўтган асрнинг 80-йилларида москвалик машҳур новвой Филлиповга подшо Александр III да...

ЛЕПЕШКИ, ЛАВАШ, ЧУРЕК...

Дедушка Дурдоны работал в пекарне.

Однажды внучка спросила: — Дедушка, а как определяется вид хлеба? Лицо дедушки просияло.

— Ой, внученька! Как ты додумалась спросить об этом?

— Сама, хочу знать.

Дедушка призадумался немного, а потом ответил:

— Знаешь, внученька, хлеб пекут не только из муки, воды, соли и дрожжей. В некоторые его виды добавляют масло, жиры, мясо, молоко, яйца, лук, маргарин, сметану, зелень, специи, сахар и другие вещества. Кроме того, хлеб выпекают не только из пшеничной муки, но из муки кукурузы, проса, ячменя, ржи, овса и риса. Готовят хлеб и из смешанной муки, например, пшеничной и горчичной, пшеничной и гороховой.

Хлеб пекут, жарят, парят. В подземных и надземных тандырах, в печи, духовке...

Виды хлеба зависят и от применяемого топлива — уголь, дрова, газ, нефтепродукты, электроэнергия, солнечная энергия... Отличается хлеб и формой: лепешки, кирпичные буханки, батоны, кренделя, булочки, бублики, печенья, лаваш, чурек...

Многое тут зависит от традиций. Например, в Узбекистане выпекается пир, кульча, обинон, лепешки со шкварками, гижда, ширмай, домашние лепешки, лепешки с кунжутом, катлама (слоеные). Да разве все перечислишь!..

турхони учун нон тайёрлашни юклайдилар. Филлипов буни бажо келтиради: новвой йигирма буханка нон ёпиб, Петербургга жўнатади. Москвадан Петербургга бир неча кунда олиб келинган нонни еб кўришса, суви ҳам қочмаган, бўрсилдоқ, тандирдан янги чиққандай. Шунда Филлиповни пойтахтга чақиртирадилар, ўшанақа нонни шу ерда тайёрлашни буюрадилар. Новвой ўз хунари ва маҳоратини ҳар қанча ишга солиб нон тайёрламасин, Москвада ёпилгандек чиқмайди. Сабабини сўрашганда Филлипов: «Бундай ноннинг хамирини қориш учун Неванинг суви мос келмас экан», деб жавоб беради.

Саройдагилар новвойни нонни атайлаб бузганда айблаб жазолайдилар. Шундан сўнг узоқ муддат юшқоқ сақланадиган нон пишириш усули бир умрга унутилади.

Самарқанд нони тўғрисида такрор-такрор айтилган ривоят ҳам юқоридаги воқеага жуда ўхшаб кетади: Бухоро амири Самарқанд новвойларини таклиф этиб, нон ёпдирганда, аслига ўхшамайди, унини, сувини, тандирни ҳам Самарқанддан олиб боришади. Бари бир фойда бермайди. Ғазабга минган амир: «Булар нонни жўрттага бузишяпти», — деган шубҳа билан новвойларни зиндонга ташлайди. Ушандан бошлаб Самарқанднинг ўнларча хил ажойиб нонлари унутила бошлаган. Ақли қайноқ новвойларнинг билими, омилкорлиги ва маҳорати тарихнинг тўзонли қатламлари остида қолиб кетаверган.

Жуда кўп тарихий, этнографик асарлар, ривоят ва дostonларни ўқиб, яна ҳалигидай кексалар билан суҳбатлашганда Самарқандда бир вақтлар қўшалок кулча, нони як қафа, чаҳсаки, нони заргарон, нони ҳиндуги, фотири қашғари, нони тафтон, нони тафтои дубез, нони тароқи, нони осийей, нони пўлодий, нони жаззин, кулчаи разгонин, фотири чап-чап, нони оби жимжима, нони турфон, нони хамак, ширмоли пайванд, нони кўлободи, нони забони чов, нони сохта, ширмоли седана пайванд, оби ҳоли «олча гули», нони саланг, ширмоли давра, совғатий наҳшин сингари нонлар тайёрланганлиги маълум бўлди. Буларнинг эндиликда номи қолган-у нишонаси йўқ, фақат уч хили осийей, пўлодий, совғатий

Беседу дедушки-пекаря и любознательной внучки я случайно подслушал в гостях у своего друга.

Вопросы пятиклассницы Дурдоны заставили призадуматься и меня. И я написал статью о самаркандском хлебе, которая была опубликована в одной из газет. Вот она.

САМАРКАНД — ГОРОД ХЛЕБНЫЙ

Учился я в Самарканде, а теперь, бывая в этом городе, обязательно привожу оттуда лепешки, так как их своеобразный запах и вкус запомнились мне на всю жизнь.

Когда праздновали 2500-летие Самарканда, из Москвы приехал журналист В. Песков. На базаре, расположенном у подножия минарета Бибиханум, он спросил одного старца:

— Отец, чем славится больше всего Самарканд?

Старик призадумался, огляделся и, остановив свой взгляд на продавце лепешек в белом халате, ответил:

— Хлебом.

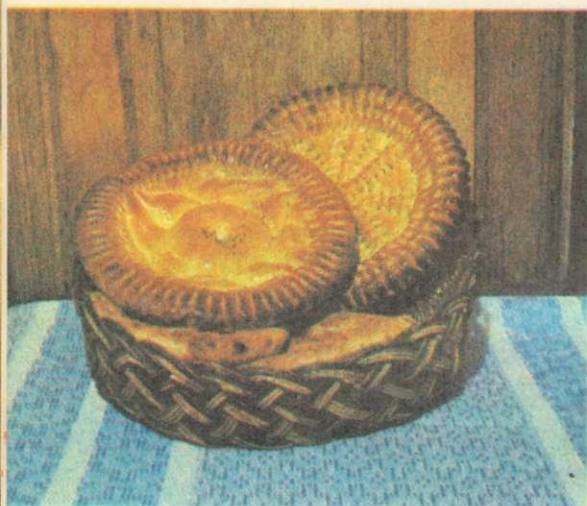
Это не было шуткой.

Если вы внимательно взгляните в лицевую сторону лепешек, то можете прочесть на них надписи: «Подарок из Самарканда в Ташкент» или «От Самарканда — Москве». Старик долго говорил о хлебе и в заключение подытожил:

— Самарканд — город хлебный.

Юзига седана ва кунжут сепилган нонлар... очарчилик йилларида нонларнинг юзига кўпроқ кунжут сепаб ёлганлар. Чунки ёғи жуда тўқтутар бўлган. Тўқчилик йиллари эса нон юзига седана сепилган. Негаки, седана гоят ҳазми таом ҳисобланган.

Лепешки, посыпанные семенами чернушки и кунжута... В голодные годы лепешки густо посыпались кунжутными семенами, т. к. масло их очень калорийно и питательно. В настоящее время их посыпают семенами чернушки, ибо они возбуждают аппетит.



Тошкентнинг бозор нони. Чакич урмай юзига кўлда чимчилаб нақш солинган бу нон қуёш рамзи ҳисобланади ва дастурхонни бойитади.

Хлеб Ташкентского базара... Круглый, с диковинным узором, выполненный умелыми руками пекаря, он символизирует солнце, изобилие и всегда украсит любой дастархан.

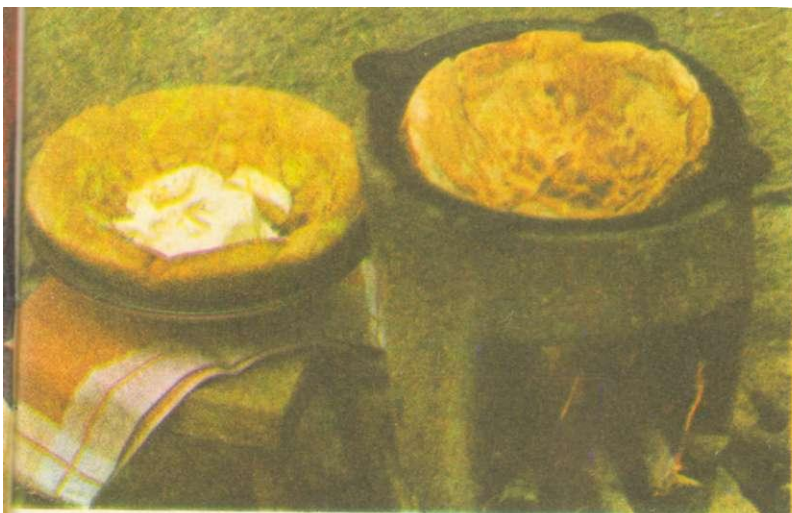


Ликоп ёки ушбу нон фақат ми лочира деб да уваланиб эрири сут, сариёғ

Тўй патир. Андижонда никоҳ тўйи учун қуда-анда ризолигига ёзилган дастурхонда мана шу хушбўй, қаймоқли патир муҳайё бўлиши азалий удум.

Свадебный патир.. В Андижане по древнему обычаю этот ароматный сливочный патир по давали на дастархане при встрече сватов.



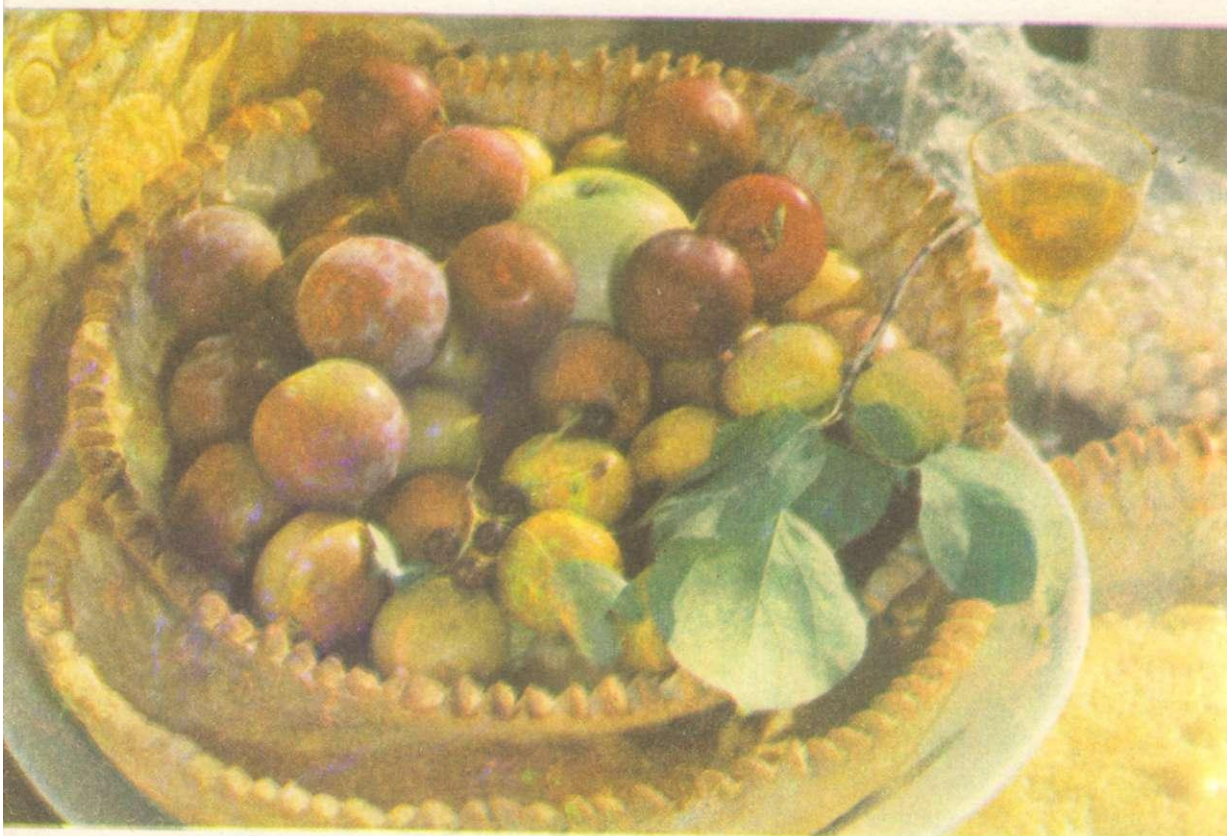


Кўчманчи чорвадор қабилалар бир жойда муқим турмаганликлари сабабли тандир қуришмаган. Улар хамирни сўтда қориб, қозонга ёпиб, ўртасига сариёғ солиб истеъмол қилишган. Ҳозир ҳам Жиззах областининг тоғли қишлоқларида шундай қозонпатир тайёрлаб ейишди.

Кочевые скотоводческие племена из-за своего образа жизни не строили себе тандыров. Они выпекали хлеб в котлах на сливочном масле, замешивая тесто на молоке. И сегодня в горных районах Джизака употребляют в пищу изготовленный таким способом хлеб — казан-патир.

Ликоп ёки мева вазаси шаклида ясалган ушбу нон фақат Тошкентгагина хос бўлиб нони лочира деб аталади. Печенье каби оғизда уваланиб эриб кетадиган бу ноннинг хамирни сўт, сариёғ ва шакар билан қорилади.

Лочира... Этот хлеб, выпеченный в форме тарелки или вазы для фруктов, характерен только для Ташкента. Лочира приготавливается аналогично песочному печенью — тесто замешивается на молоке, сливочном масле с добавлением сахара.



нақшинлар ҳозиргача сақланган. Фақат шу уч хил нон туфайли ҳам Самарқандни нон шаҳри, деб атасак арзийди.

Тарих жуда қизиқ нарсга, жуда кўп воқеаларни эсда сақлайди, шу билан бирга кўпларини унутади. Аммо самарқандлик новвойлар ўз бобокалонларининг неча асрлар илгари ижод қилган нонларини хамиртурушни ачитмай сақлаб келаётганликлари таҳсинга сазовордир. Энди ҳалиги Бухорога ун, сув, тандир ва яхши новвойлар олиб борилганда ҳам нон Самарқанддагига ўхшамаганлиги ҳақидаги воқеага келсак, сабаби муаммо. Уни аниқлашга интилсангиз, кекса новвойлар: «Осиёий нонни Самарқанднинг Галаосиё маҳалласидан бошқа жойда тайёрлаб бўлмайди. Бу жойга дуо кетган», деган мужмал жавобни беришади.

Илмий равишда ўша жойнинг микроиқлимини текшириб кўриш лозим. Чунки нон пиширишда сувнинг ҳам, ҳавонинг ҳам таъсири муҳим факторлар ҳисобланади.

Нон тайёрлаш ун элашдан бошланади. Элашда икки: кепакни ажратиш, ун орасига кислород киритиш мақсади кўзланади. Ун қанчалик яхши эланса, нон шунчалик бўрсилдоқ чиқади. Ноннинг «тафтони ду без» деб аталган хилини ижод қилган новвойлар хамир қорганда унинг орасига соф ҳавони кўпроқ киритишни назарда тутиб, унни икки марта элаганлар. (Ду без — «икки марта эланган» деган маънони англатади). Хамирга бошқа масаллиқлар қўшилмаса ҳам «нони тафтони ду без» жуда ажойиб сифатга эга — тўқтутар ва лазиз.

Самарқанд нонларининг унутилган хилларини тиклаш, асрий шухратини қўлдан бермаслик керак. Чунки бу шаҳарда ҳар куни турли тилларда гаплашадиган одамларни учратиш мумкин. Булар фақат ёдгорликларни томоша қилмай, Бибиҳоним мадрасаси деворлари соясидаги нон бозорига ҳам киришади.

Бир турист:

— Нонларингиз нечук бир хил ясси — доира шаклида, батон, калач ёки буханкага ўхшамайди? — деб сўрайди.

Пока я пьянел от душистого запаха пышных лепешек, восхищался их узорами, старик исчез.

«Самарканд — город хлебный!» Эти слова постоянно звучат у меня в ушах. Хлебных городов у нас много: Москва, Киев, Алма-Ата, Ташкент...

Вот только один исторический пример. В 80-е годы прошлого столетия царь Александр III велел знаменитому московскому пекарю Филлипову приготовить хлеб для его стола. Филлипов испек двадцать буханок хлеба и отправил их в Петербург. Из Москвы до Петербурга хлеб везли несколько дней, но когда его попробовали, то оказалось, что он такой же свежий и пышный, как будто его только что вынули из печи. Тогда Филлипова вызвали в столицу и приказали выпекать хлеб там. Но как ни старался пекарь, хлеб у него получался не такой, как в Москве. Когда спросили о причине, Филлипов ответил: «Оказывается, вода Невы не подходит для замешивания теста такого хлеба».

Царские чиновники наказали пекаря, обвинив его в том, что он нарочно портит хлеб. После этого бесследно был утерян секрет приготовления хлеба, который долго оставался мягким и пышным.

Легенда о самаркандском хлебе так же схожа с предыдущей историей. Эмир Бухары пригласил пекарей Самарканда и приказал испечь хлеб. Но хлеб вкусным не получился. Тогда из Самарканда привезли и муку, и воду, и тандыр. Но и это не помогло. Разгневанный эмир бросил пекарей в темницу. Так были навечно утрачены секреты изготовления десятков видов прекрасных лепешек Самарканда.

Из множества исторических и этнографических произведений, легенд и ска-

Сотувчи аёл елкасийи қисиб, бепарволик билан:

— Э, тандурга шундай чиқин пишгандия, — деди-да, савдоси билан машғул бўлди.

Албатта ноннинг шаклида ҳам кўп гап бор. Мен туристга қарадим-да, дедим:


— Биринчидан, нон — дас брот, иккинчидан, тақсимча, ликоп, лаган вази-фасини бажарадиган нарса — устига палов, кабоб, мева, қанд-қурс қўйиб дас-турхонга тортилади, шунинг учун шакли доира, четлари қалин, ўртаси юпқа, фариштен зи, эр йст айн тебрайт. Учинчидан, юзига хамирнинг ўзидан кунги-радор безак солинган, хат ёзилган, у хона деворига осиб қўйилса кишига эстетик завқ берадиган бир бадий асар, сурат вазифасини ҳам ўтайди, яъни сизнингча, дас билд, бўлади.

Турист миннатдорчилик билан:

— Миннатдорман, раҳмат! — деди-да, бир даста совғарий нон харид қилди.

Бир вақтлар «сайқали рўйи замин» деб таърифланган бу шахри азимдан жаҳоннинг турли мамлакатларига ҳануз нон олиб кетилмоқда, чунки Самарқанд нон шахридир.

НОН РАМЗИ

Сиз ҳар куни эрта билан календарь варағини йиртганингизда ўртасида нуқтали доира  белгисига кўзингиз тушади. Бу белги қадимги Шумер иероглиф ёзувларида учрайди, номи — «РА», маъноси эса «қўёш»дир. Бу белги кейинчалик ноннинг рамзи сифатида қўлланиладиган бўлган. Кўп халқлар бунини қабул қилиб, нонни шу рамзда ифодалашган ёки шунга ўхшаш нон ясаган. Ушбу китобчага илова қилинган рангли расмлардаги ўзбекча нонларнинг ҳаммаси доира шаклида эканлигига эътибор беринг. Зотора ва гижда нонларнинг суратларига эътибор билан қарасангиз: доира, ўртасида эса нуқтаси бор.

Қўёш билан нонни бир белги орқали ифодалаш — ҳар иккиси ҳам ҳаёт-

заний, из бесед со стариками мы узнали, что в былые времена в Самарканде изготавливали спаренные калачи, лепешки с ладошку, чахсаку, лепешки золотистые, лепешки по-индийски, по-кашгарски, лепешки тафтон, тафтони ду без, тарокли, азиатские, пулодий, лепешки со шкварками, калачи разгонин, патыры чап-чап, лепешки оби жимжима, турфон, хамак, ширмон пайванд, кулабоди, забони чов, сохта, ширмон седана пайванд, оби холи «цветок вишни», саланг, ширмон давра, подарочные и т. д. Теперь от них остались одни названия. До наших дней сохранились лишь три вида: осийий, пулодий и подарочные. Но даже эти три вида сохранили за Самаркандом славу хлебного города.

Умение самаркандских хлебопеков сохранять закваску для теста свежей и поныне вызывает уважение. Если же вернуться к нашей истории о том, что в Бухаре хлеб получился не таким, как в Самарканде, хотя оттуда привезли и муку, и воду, и тандыр, то причина этого до сих пор неизвестна. Впрочем, старые пекари говорят: «Лепешки осийий можно выпекать лишь в махалле Галаосиё в Самарканде».

Быть может, все дело в микроклимате? Ибо на качество хлеба важное влияние оказывает не только вода, но и воздух.

Приготовление хлеба начинается с просеивания муки. При этом добиваются двух целей: отделения отрубей и обогащения муки кислородом. Чем лучше просеяна мука, тем пышнее получается хлеб. Творцы лепешек под названием «тафтони ду без» дважды просеивали муку, чтобы в тесто попало больше чистого воздуха. (Понятие «ду без» — означает «дважды просеянная».)

Необходимо восстановить забытые виды самаркандского хлеба, их вековую славу.

нинг асосий омили эканлигида. Қуёш бўлмаса, нон етиштириш мумкин эмас, нон бўлмаса ҳаёт кечириш қийин. Шу сабабли қадимги халқларда қуёшга сиғиниш билан бирга нонга ҳам сажда қилинган.

Нонни шар тарзида зувала қилиб кўрга (кўмоч) пишириш, доира шаклида ясаб печжада пишириш ёки ликопчасимон ясаб тандирга ёпиш (патир, лавош, кулча) усуллари ёлғиз бизда эмас, жаҳондаги барча халқларда ҳанузгача сақланган. Бу ҳам нонни қуёш рамзида тасаввур этишнинг ёрқин мисолидир.

Патир нонларнинг юзига қуюқ чакич урилиши — қуёш жимирашининг рамзий ифодасидир. Ширмой ҳамда лочира нонлар четларини пичокда кесиб парраксимон ясаш ҳам қуёшдан нур таралаётганлигининг рамзий ифодасидир.

Нон ва қуёш бир рамзда...

Энди СССР Давлат гербига ҳам бир аҳамият беринг. Тонгги қуёш заррин нурларини буғдой дасталари ўраб турибди. Ҳар бир Иттифокдош республиканинг давлат гербларида ҳам қуёш нури ва буғдой бошоқлари бор. Бунинг албатта, нон ва қуёшга сиғиниш сингари ибтидоий одатга сира алоқаси йўқ. Аслида гербимиздаги буғдой бошоқлари мамлакатимиз донни кўп етиштирувчи — нон мамлакати эканлигининг рамзий ифодасидир.

Доҳиймиз В. И. Ленин 1922 йилда СССРнинг ташкил топиши муносабати билан янги социалистик давлатнинг гербида ана шундай рамзий ифода бўлишлигига алоҳида эътибор берган эди. Чунки дон экиладиган майдонларнинг кенглиги, ҳосилдорликнинг юқорилиги жиҳатидан Совет Иттифоқи жаҳонда биринчи ўринни эгаллашини башорат қилган эди. Владимир Ильич далаларимизда 100 000 трактор ишлашини орзу қилганида ҳам мамлакатимизни нонга сероб бўлишини ўйлаган. Бундай ютуқларга аллақачонлар эришдик, СССР эса нон мамлакати ҳисобланади.

Демак, нон исрофгарлигига қарши кураш, тежамкорлик бизда нон етишмаслигидан эмас. Балки, нон каби азиз ризқ-рўзимизни улуғлашдек қадимий прогрессив анъаналарни давом эттиришимиз, нон етиштирувчи заҳматкашларни ҳурмат қилишимиз учун нонни исроф қилмаслигимиз керак.

Ежедневно в городе можно встретить гостей со всего света. Они не только осматривают достопримечательности города, но и наведываются на хлебный базар.

Один из туристов как-то спросил:

— Почему хлеб у вас только одной формы — круглой, почему нет батонов, калачей или буханок?

Продавщица пожалала плечами, ответила беспечно:

— Э, в тандыре они так выпекаются.

Я решил вмешаться:

— Такая форма весьма удобна. Лепешка служит как бы и блюдом, ибо на нее можно положить плов, шашлык, фрукты, конфеты... А ее затейливый узор радует глаз, дает эстетическое наслаждение.

Турист долго благодарил меня и купил целую кучу подарочных лепешек. Из Самарканда многие увозят в подарок лепешки. Хорошая традиция.

СИМВОЛ СОЛНЦА И ХЛЕБА

На каждом листке календаря мы можем видеть своеобразный знак ☉ точку, обрамленную кружком. Подобный же знак встречается и в письменности древних шумеров, произносится он как «РА» и означает «солнце». В дальнейшем этот знак стали использовать в качестве символа хлеба. Многие народы выпекают хлеб, который по форме напоминает этот символ. Обратите внимание на

НОН ИСРОФГАРЧИЛИГИГА ЙЎЛ ҚЎЙМАСЛИК УЧУН...

Еввойи ҳолда ўсадиган бошоқли ўсимликларнинг дони билан поясини ибтидоий чорвадорлар ҳайвонларни боқиш учун қишга ғамлашган. Кейинчалик донлардан ўзлари ҳам еб кўришган. Икки сабабдан улар шундай қилишлари мумкин. Бири, чорванинг маҳсулдорлиги камайиб кетиши ёки ҳайвонларга қирғин келиб оч қолганликлари сабабли донни ейишга ўрганган бўлишлари мумкин. Иккинчидан, киши ҳадеб оқсил моддаларга бой бўлган гўшт ва сутни, жир моддаларидан иборат ёғни еяберсаю, крахмал моддалари, яъни углеводларга сероб дон-дундан тайёрланган таомларни емаса — касалланади. Чунончи гўштни ёки тухумни қуруқ еган киши сассиқ кекирдак касалига дуч келади, ошқозонда заҳарли моддалар пайдо бўлади. Агар сутнинг ўзини тўйиб ичса қорини ғулдиратади, газ пайдо қилиб, санчиқ туради ва ични суриб юборади. Бунинг энг яхши давоси оқсилни крахмалга қўшиб истеъмол қилишдир. Ана шу сабабларга кўра ибтидоий одамлар ҳаёт тажрибаларига асосланган ҳолда дон экишни ўзларига касб қилиб оладилар. Бундай ғаллакорлик ер шарининг баъзи жойларида эрамизга қадар 5000 йилча муқаддам келиб чиққан.

Ушандан бери Ер шарида деҳқонлар кийим-кечак, озиқ-овқат берадиган, шу жумладан, ҳар хил бошоқли донлар экиш учун ўзлаштирилган майдон 10 процентнигина ташкил этади, холос. Маълумки, Ер шарининг 71 процентини океан ва денгизлар эгаллайди, сувсиз чўллар, тоғу-тошлар, ўрмонлар ҳам кўп, булар дон экиш мумкин бўлмаган ерлардир. Қўриқ ва бўз ерларни қанча ўзлаштирадик ҳам атиги 1 процент майдонни ташкил этмайди. Аҳоли сони ортган сари, экин майдонлари ҳам кенгаймоғи даркор, лекин чегараланган! Шундай экан, мавжуд майдонлардан самарали фойдаланиш, ҳосилдорликни орттириш, қишлоқ хўжалик маҳсулотларига, айниқса, нонга бўлган исрофгарчиликни камайтира бориб, тамомила барҳам топтиришдан ўзга чора йўқ.

Тошкент шахри бўйича яна бир бор ҳисоб-китоб қилиб кўрайлик. Мазкур

цветные фотографии в нашей книжке. Как видите, узбекские лепешки имеют круглую форму. Вглядитесь в лепешки зогора и гижда — в их центре есть точки. Солнце и хлеб изображаются одним символом — и в этом заложен глубокий смысл, ибо без них нет жизни на земле. Поэтому еще в древние времена люди равно поклонялись и солнцу, и хлебу.

Выпекание хлеба в виде шара или круга существует в наши дни практически у всех народов. Вспомним хотя бы русские — блины.

На слоеные лепешки (патир) наносят множество отверстий, уподобляя их бликам солнца. Надрезают края лепешек ширмой и лочира, что символизирует расходящиеся лучи солнца.

Да, хлеб и солнце по сути обозначаются одним и тем же символом...

А теперь обратите внимание на Государственный Герб СССР. Золотистые лучи утреннего солнца обрамлены колосьями пшеницы. На государственных гербах союзных республик также изображены солнечные лучи и пшеничные колосья.

Особое значение тому, чтобы на гербе социалистического государства была изображена именно такая символика, придавал В. И. Ленин. Вождь мирового пролетариата еще в то время предвидел, что по сбору зерновых культур наша страна займет одно из первых мест в мире. Он мечтал о том, чтобы на полях работали 100 000 тракторов, чтобы страна была богата хлебом. Эта мечта осуществилась.

Борьба с расточительством, за экономию хлеба ведется у нас не от нехватки этого ценнейшего продукта. В ее основе — вековое уважение к хлебу и к тем, кто его выращивает.



Жириш нон. Кепакка пича ун аралаштириб махсус усулда тайёрланадиган бу нон халқ табобатида қандли диабет касалида истеъмол қилиб келинган.

Илгари бу шифобахш ноннинг тўрт хили тайёрланган: бугдой жириш, арпа жириш, тариқ жириш, курмак жириш.

Приготовленный особым способом хлеб из муки смешанной с отрубями—жириш нон—до сих пор применяется в народной медицине как отличное средство против сахарного диабета. Раньше этот целебный хлеб выпекался 4-х видов: из муки пшеницы, проса, ячменя и ежовника.

Ўзбек пазандалигида лаззатлигини ва тўқтутарлигини орттириш мақсадида жазза қўшиб тайёрланган уй нонларини кўриб турибсиз. Бунинг гўшт-қийма, сарийёғ дурдаси, янчилган ёнғоқ ва майиз қўшиб ёпиладиган хиллари ҳам бор. Хазмини енгиллаштириш учун эса пиёз ва помидор қўшиб тайёрланадиганлари ҳам мавжуд.

Вкусны и питательны домашние лепешки со шкварками. Очень часто в тесто замешивают мясной фарш, топленое масло, толченый орех, кишмиш. Для улучшения аппетита в него добавляют лук и помидоры.





Хамирга сариёғ (маргарин) кўшиб духовкада пишириладиган замонавий кулча ва патир нонлар.

Маленькие (кулча), и большие (патир) лепешки, выпеченные в духовке из теста, замешанном на сливочном масле или маргарине.

Ширмой нонлар. Фарғона водийсида «Ширмон», Самарқанд, Бухорода «Ширмол» деб юритилади. Барча беморлар еса бўлаверади. Бизда шифобахш ноннинг 30 дан ортиқ хили бўлган. Суратда бизнинг давримизгача сақланган беш хилини кўриб турибсиз: ширмой патир, ширмой кулча, пайванд, оби солу олча гули, кўшалоқ ширмой.

Сдобный хлеб—ширма нон... В Ферганской долине он называется «ширмон», в Самарканде и Бухаре —«ширмол». Насчитывается 30 видов такого хлеба, но до нашего времени дошли только 5 видов этого целебного и питательного продукта: ширмой патир, ширмой кулча, пайванд, оби солу, олча гули, кушамок ширмой.



Хамир орасига сариёғ ёки қаймоқ суркалган бу қатлама патир Қашқадарёда тандирга ёпиб пиширилади.

Кашкадарья славится солеными лепешками —катлама патир — выпеченными в тандырах.



китобча бошида Тошкентда ёпилаётган ноннинг қирқ тоннаси исроф қилинаётганлиги эслатиб ўтилган эди. Ана шу миқдорни шаҳардаги икки миллион кишига тақсимласак, ҳар бир одам кунига йигирма грамдан нонни чиқитга чиқараётгани маълум бўлади. Юзаки қараганда йигирма грамм нон нима деган гап? Лекин бунга бойваччалик кайфияти билан эмас, балки гражданлик хислатлари бор одамлардай иқтисодий тежамкорлик нуқтаи назаридан ёндошсак, мутлақо бошқача, энг тўғри хулоса чиқариб олган бўламиз. Чунончи: ҳар биримиз кунда йигирма грамм нонни исроф қилаётган бўлсак, бу рақам бир ойда олти юз граммни, бир йилда 7,3 килограммни ташкил этади. Энди агар шу 7,3 килограмм исроф бўлаётган нонни икки миллион кишига кўпайтирсак, у ҳолда ҳар йили фақат Тошкентнинг ўзида ўн тўрт минг олти юз тоннани ташкил этади! Эътиборингизни шу нарсага тортмоқчимизки, аввал бошда бир килограмм нон етиштириш учун тўрт квадрат метр майдон зарур бўлади, деган эдик, шу квадрат метрларни исроф бўлаётган нонга кўпайтирсак 5840 гектар майдонни ташкил этади! Бинобарин, биз ҳар йили фақат Тошкентнинг ўзида шунча экин майдонига ишлов бериш учун сарфланаётган меҳнат, маблағ энергия ва бошқа бойликларнинг соврилиб кетишига сабабчи бўлаётган эканмиз. «Биз» деганимизнинг маъноси: мен ҳам, сиз ҳам, барча нон ейдиганлар ҳам деганим.

«Биз» XX асрнинг энг маданиятли ва коммунистик руҳда тарбияланаётган оқил гражданлари ҳисобланамиз. Социалистик жамиятимиз тарихан гоят қисқа даврда иқтисодий, сиёсий, маданий, мафкуравий ва бошқа соҳаларда эришган ютуқ ва муваффақиятларимиз барчага маълум бўлган, жаҳон аҳлини қойил қилган объектив ҳақиқат. Лекин «тўқликка шўхлик» қилаётганимиз давримизнинг мантиқига мувофиқ эмас. Шунинг учун «СССРнинг 1990 йилгача мўлжалланган озиқ-овқат программаси»да хўжаликнинг турли соҳаларида иқтисод қилиш, тежамкор бўлиш, исрофгарчиликка қарши курашишнинг асосий йўналишлари белгилаб берилди:

«...Қишлоқ хўжалик ишлаб чиқаришини изчиллик билан интенсивлаш, ердан гоят самарали фойдаланиш...

НЕМНОГО ЦИФР

Первобытные люди заготавливали на зиму дикие злаковые растения для прокорма скота. Позже и сами стали пробовать есть зерна, отделяя их от колосьев и стеблей. Делали это они по двум причинам. Во-первых, мясо не всегда было достаточно, во-вторых, в организме ощущался недостаток углеводов, что приводило к болезням. Поэтому, используя практический жизненный опыт, люди стали употреблять в пищу зерно, занялись хлебопашеством. Таким образом, приблизительно за 5000 лет до нашей эры на земле появилось зерноводство.

Известно, что 71 процент поверхности земного шара приходится на океаны и моря, немалая доля — на безводные пустыни, горы и леса, то есть участки, непригодные к земледелию. Площадь всех вновь освоенных целинных земель не достигает и одного процента от территории планеты. С ростом населения земли должна возрастать и посевная площадь. Но ведь она ограничена! Вот почему нам надо эффективно использовать имеющиеся земли, повышать урожайность, снижать потери сельхозпродуктов, особенно хлеба.

И еще один подсчет по городу Ташкенту. В начале нашей книжки мы уже говорили о том, что 40 тонн выпекаемого в городе хлеба ежедневно идет в отходы. Если разделить это количество на всех жителей Ташкента, т. е. на два миллиона человек, то на каждого придется по двадцать граммов. Что значат двадцать граммов хлебных отходов? Вроде бы не так уж и много. Но это только на первый взгляд. Ведь на проблему надо смотреть с точки зрения гражданина, бережливо относящегося к общественному добру...

Озиқ-овқат проблемаси — ҳам хўжалик жиҳатидан, ҳам сиёсий жиҳатдан шу ўн йилликнинг марказий проблемасидир...

СССРнинг озиқ-овқат программаси вазифаларини бажариш умумхалқ ишидир... барча меҳнаткашларнинг, ҳар бир совет кишисининг энг биринчи бурчидир¹.

«Энг биринчи бурчимиз»ни бажаришда пазандалик санъати ҳам муҳим роль ўйнайди. Кундалик овқат тайёрлаётганимизда, ҳар сафар дастурхондан таом танаввул қилаётганимизда эътибор берилиши зарур бўлган эътиқодлар бор. Барча масаллиқларни тежаб-тергаб истеъмол қилишимиз воқелигимиздан келиб чиқаётган зарурият, турмуш тарзимизнинг асосий қоидаларидан биридир. Бу тўғрида ҳали кўп китоблар ёзилади, махсус дарсларда ўқитилади ҳам.

Зотан ушбу китобча нонга бағишланган экан, бу неъматнинг увоғини ҳам исроф қилмаслик тўғрисида баъзи маслаҳатларни айтиб ўтмоқчиман.

ФОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР

Дастурхонда ортган нон озми, кўпми, бундан қатъи назар уни тўғраб офтобда ёки духовкада қуришиб, халтачаларга солиб қўйилиши керак. Чунки ноннинг суви яхши қочмаган ёки бошқа намни тортиб олган бўлса, бир кунда могорлайди, пўпанак босади. Қаттиқ нонда эса бундай микроорганизмлар ривожлана олмайди. Беш стакан нон талқонга бир стакан шакар аралаштириб сут билан дастурхонга тортсангиз яхшигина нонuşта бўлади.

* * *

Қозонга сабзи, шолғом, пиёз ва гўшт солиб милтиратиб қўйсангиз вақтингиз анча тежалади. Сабзавотларнинг мазаси ва гўштдаги ёғ аралашиб, яхшигина

¹ «Совет Ўзбекистони», 25 май 1982 йил.

25

Если каждый из нас сэкономит в день двадцать граммов хлеба, то за месяц это составит шестьсот граммов, а за год — 7,3 килограмма хлеба. Умножив же эту цифру на два миллиона, мы получим, что по городу в целом за год можно сэкономить четырнадцать тысяч шестьсот тонн хлеба!

И еще раз хотим напомнить, что для производства килограмма хлеба требуется четыре квадратных метра земли. То есть, для выращивания хлеба, который идет в отходы только по Ташкенту, требуется ежегодно засеять 5840 гектаров. Вот горькие плоды нашего расточительства, причина, по которой ежегодно зря затрачиваются силы, средства, энергия и другие богатства страны.

Наше социалистическое общество в исторически короткое время достигло больших успехов в идеологии, экономике, политике, культуре. Это объективная реальность, признанная мировой общественностью. Но мы не должны обольщаться достигнутым. Ведь еще не все резервы использованы. Вспомним строки из Продовольственной программы СССР на период до 1990 года:

«Обеспечение высоких темпов сельскохозяйственного производства на основе последовательной его интенсификации, высокоэффективного использования земли...

Продовольственная проблема — и в хозяйственном, и в политическом плане — является центральной проблемой текущего десятилетия...

Осуществление задач Продовольственной программы СССР — всенародное дело, первейший долг... всех тружеников... каждого советского человека».

В выполнении этого первейшего долга немаловажную роль играет и искус-

қайнатма шўрва ҳосил бўлади. Косаларга сузгач, унга қаттиқ нон солсангиз у бўртиб, хушхўрлиги ортади, тўқтутар овқат бўлади.

* * *

Қозонда ёғни доғлаб пиёз жазланг, тўғралган гўшт қўшинг, сўнгра томат билан картошка ташлаб қовуринг. Сув қуйинг, у қайнаб чиққандан кейин нон бўлақларини солиб дамланг. Таомнинг ҳажми анча кўпаяди, томатнинг нордонлиги, гўштнинг лаззатини шимиб олган қаттиқ ноннинг таъми жуда хушхўр бўлади. Бунинг номи қовурма ёки «нон палов» деб ҳам аталади.

* * *

Айтайлик, уйингизда юмшоқ нон тугаб қолди, лекин суви қочган ёки қаттиқ нонни эҳтиёт қилиб қўйгандирсиз. Уни янгилаш мумкин эмасмикин? Мумкин. Бу осон. Қаттиқ нонни бир оз ивитиб, суви қочган нонни эса ҳўллайсиз. Ҳар иккаласини манти қасқон лапшақларига қўйиб буғласангиз билқиллаб қолади. Шу усулда ортган қатлама, сомса ва бўғирсоқларни ташлаб юбормай «яшартириб» ейилса исрофгарчилик ҳам анча барҳам топади.

* * *

Нон талқондан кисель тайёрлаш ҳам мумкин. Бунинг учун талқонга бир оз сув қуйиб ийланади, қаймоқ қуюқлигига келганда сут қўшилади-да, суст оловга қўйиб, муттасил кавлаб турган ҳолда ўн минутча қайнатилади, сўнгра шакар ёки суюлтирилган асал аралаштириб совитилади. Яхнагина бундай кисель кишига анча ҳузур бахш этади.

* * *

Тухумни ийлаб, бунга қаттиқ нон бўлақларини ботириб ёгда қовуриб ўз селига 5—7 минут дамлаб қўйсангиз юмшаб, бағоят лаззатли таом ҳосил бўлади.

26

ство кулинарии. Приготовливая пищу, накрывая на стол, полезно соблюдать определенные правила. Экономное расходование продуктов — это необходимость, которую диктует нам действительность, одна из основных наших обязанностей. Так как эта книга посвящена хлебу, то хочется дать несколько советов о том, как сберечь даже крошку этого ценнейшего продукта, как бережно его расходовать.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

После обеда на столе остался хлеб. Много его или мало, не имеет значения. Соберите его, нарежьте на кусочки и высушите на солнце или в духовке. Затем хорошо высушенный хлеб сложите в мешочек. Помните, что недосушенный хлеб начинает покрываться плесенью. В сухарях же микроорганизмы не развиваются. А вот вам и первый совет. Измельчите сухари, смешайте с сахаром в пропорции пять к одному и подайте к завтраку с молоком. Вкусно!

* * *

Сложите в котел морковь, репу, лук и мясо, залейте водой и поставьте на медленный огонь. Полученную шурпу можно подать с сухарями, которые в бульоне набухают и придают пище приятный вкус.

Уни лаганга сузиб дастурхонга тортганда редиска ёки помидордан тайёрланган салат билан бирга истеъмол этилади.

* * *

Ез фасли, иштаха қирқилган... Шунда сиз помидор ва пиёздан силлиққина қилиб салат тайёрланг, селига қаттиқ нон бўлақларини ботириб есангиз иштаха очади ва яхшигина тамадди бўлади.

* * *

Қаттиқ нонни мясорубкадан ўтказсангиз талқон бўлади. Уни элакдан ўтказиб, пича илиқ сутга эритилган асал қўшиб нон талқондан хамир қоринг. Кейин ёнғоқдай-ёнғоқдай келадиган қилиб юмалатингда патниси ёрланган духовкага қўйиб қизартиринг. Кўрибсизки, ажойиб печеньеелар ҳосил бўлипти.

* * *

Сизнинг пазандалик санъатидаги маҳоратингиз ва ижодий фантазияннгизга боғлиқ яна бир таом: нон талқонга шакар ё асал, сут ёки қуйилтирилган сут (сгущенное молоко) қўшиб пряник, коржик, коврижка каби ширинликлар тайёрлаб олишингиз мумкин.

* * *

Бир хил катталиқда кесилган нон бўлақларини доғланган ёққа солиб қўйиб қовжираб кетмасидан дарҳол човлида олинг-да, бирон идишга солиб, сув пурканг, кейин устига салфетка ёпиб димлаб қўйинг. Сўнг тўғралган картошкани ёққа солиб кавраккина қилиб қовуринг. Дастурхонга тортишда ана шу картошка билан ҳалиги нонни аралаштириб лаганга сузинг-да, юзига ҳалқа-ҳалқа тўғралган хом пиёз солиб келтиринг. Гўштсиз бўлса-да, жуда лаззатли таом ҳосил бўлади.



* * *

Накалите масло в котле, пережарьте лук, нарезанный кружочками, мясо, затем томат и картошку. Добавьте немного воды. Когда она закипит — положите сверху сухари и закройте котел крышкой. При этом увеличится объем блюда, а сухари, впитав сок мяса и томата, приобретут приятный, специфический вкус. Это блюдо называется жаркое или «хлебный плов».

* * *

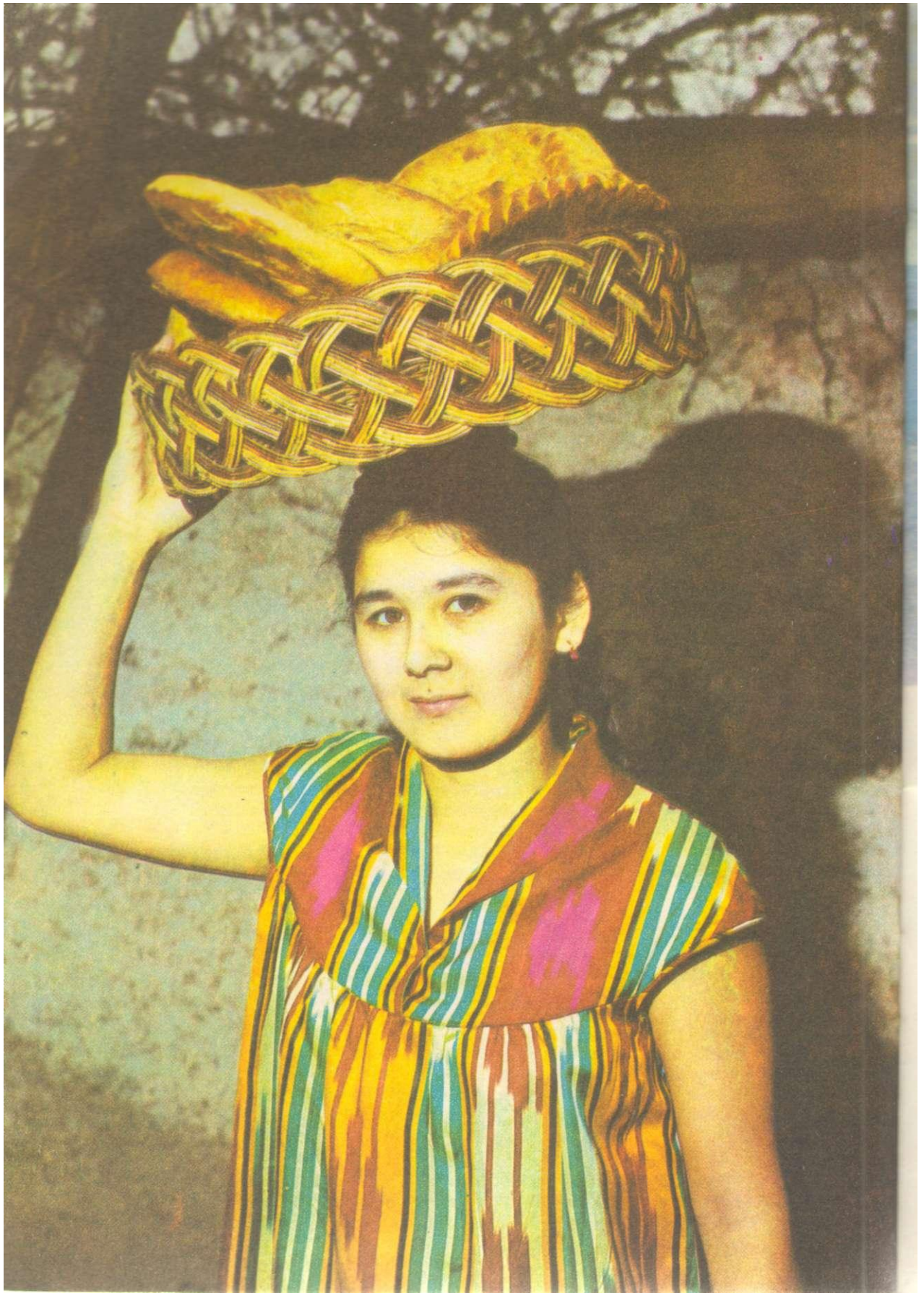
Допустим, у вас кончился хлеб, но есть припасенные сухари. А нельзя ли из них получить свежий хлеб. Можно. Это очень просто. Намочите сухари или черствый хлеб. Уложите куски в мантышницу и пропарьте. Получится мягкий, пышный хлеб. Этим же методом можно освежить слоенки, самсу или булочки.

* * *

Из толченых сухарей можно приготовить кисель. Для этого в толченку добавляют воду и помешивают до получения массы, схожей со сметаной, доливают молока и кипятят на медленном огне около десяти минут. Затем добавляют сахар или мед и остужают. Пить такой охлажденный кисель — одно удовольствие.

* * *

Взбить яйца, поджарить в масле сухари, перемешать вместе и закрыть на 5—7 минут. Получится нежное вкусное блюдо. Подается на стол с салатом из редиса или помидор.





Қатлама нон. Тўй дастурхонининг анъанавий таоми ҳисобланган бу нон жуда хушхўр ва тўқтутар бўлиб, хамир қат-қатларига қаймоқ ёки сариеғ суркаб қозонда қовуриб юзига шакар сепиб қўйилади.

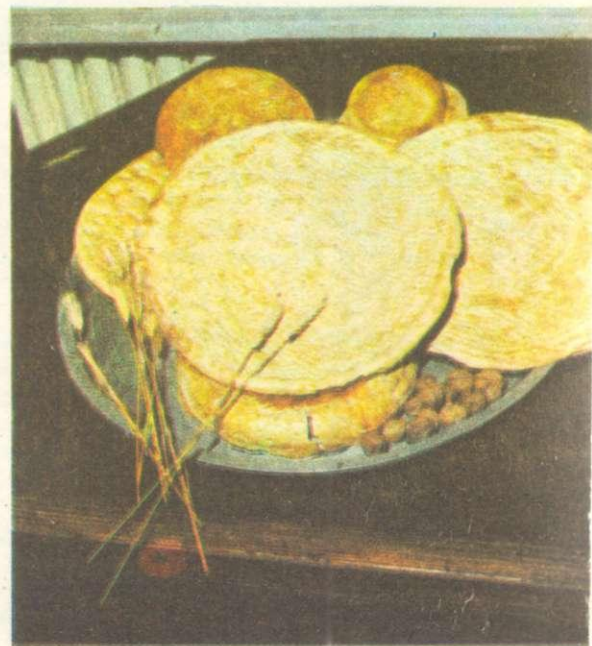
Слоенные лепешки... Являются неотъемлемой частью традиционного свадебного дастархана. Раскатанное слоями тесто, промазанное сметаной или сливочным маслом, прожаривается в казане и посыпается сахарным песком.

Нонни бош устида элтиш — бу неъмат энг азиз ризқ-рўзимиз эканлигининг символлик ифодасидир.

Носить хлеб на голове — это выражение уважительного, трепетного отношения к нему, символ семейного блага.

Меҳмон дастурхонига тайёрланадиган Хоразм нонлари бир кишилик кулча ва кўп кишилик чурек шаклида ёпилади.

В Хорезме гостей встречают дастарханом с кулчой и чуреками.



* * *

Суви қочган бўлка ёки батон нонни шапалоқдек, қалинлиги эса бир сантиметр қилиб кесасиз-да, ҳар бир бўлагини алоҳида-алоҳида ийланган тухумга бо-тириб олиб товада доғланган ёққа солиб ҳар иккала томонини қизартириб ола-сиз. Нон юмшаб, тухум селини ўзига шимиб яхшигина ва иштаҳабашш нонушта ҳозир бўлади.

* * *

1 стакан майиз билан 1 стакан ёнғоқ мағзини аралаштириб гўшт майдала-гичдан ўтказинг. Унга битта стакан нон талқон қориштириб ёнғоқдай-ёнғоқдай қилиб думалатинг, вазага териб юзига шакар ёки қанд упаси сешиб дастурхон-га қўйсангиз, азиз меҳмонни сийлагулик ноёб ҳолвага эга бўласиз.

* * *

0,5 килограмм лаҳим гўшт олиб ўртача катталиқдаги 3—4 бош пиёз билан мясорубкадан ўтказинг. Бунга икки стакан нон талқон, таъбга кўра мурч ва туз сешиб яхшилаб аралаштиринг. Қиймангиз селликроқ бўлиши учун бир дона ту-хум чақиб юборишингиз ёки ярим стакан сут қўшишингиз ҳам мумкин. Энди у қиймани бўлакларга бўлиб қайиқсимон котлет, чойнак қопқоғидай доирасимон бифштекс, ёнғоқдан каттароқ думалатиб тефтели сингари таомларнинг ярим тайёр масаллиғини ҳозирлайсиз-да, яна нон талқонга булаб олиб доғланган ёгда қовурасиз, сўнг духовка патнисига териб, пиширишни меъёрига етказасиз. Мана шу уч хил таомнинг таркибида 50 процент нон бўлади, шунда гўштнинг ҳажми икки баробар ортади. Уни дастурхонга тортишда ёнбошига қайнатилган, қову-рилган, тузланган, сиркаланган ёки янги сабзавотлардан гарнир қилиб, юзига чопилган ошкўклардан сешиб келтирсангиз хушхўр ва тўқтутар овқат бўлади.

30

* * *

Лето, пропал аппетит... Приготовьте салат из лука и помидоров. Сухарики обмакивайте в сок и ешьте с салатом. Появится аппетит.

* * *

Пропустите сухари через мясорубку. Полученную толченку просейте через сито, добавьте меду, разбавленного теплым молоком и замесите тесто. Скатайте из него шарики размером с орех, сложите их на смазанные жиром противни и поджарьте в духовке. Получится прекрасное печенье.

* * *

Еще одно блюдо, вкус которого целиком зависит от вашего кулинарного ис-кусства и творческой фантазии: в измельченные сухари добавьте сахару или меду, пресного или сгущенного молока и можете готовить из полученной массы пряни-ки, коржики, коврижки.

* * *

Нарезанные кубиками кусочки хлеба обжарьте в масле, сложите в посуду и побрызгайте водой. Затем прикройте посуду салфеткой. Обжарьте нарезанную картошку в масле. При подаче на стол смешайте хлебцы с картошкой и посыпьте сверху кольцами репчатого лука. Получится вкусная еда.

* * *

Суви қочган бўлка нон мағзини 1x1x1 сантиметр катталиқда кубик қилиб кесинг. Уни гўшт қиймага аралаштириб, туз, мурч сепиб бир донә тухум чақиб бифштекс ясанг, юқорида айтилган усулда пишириб, гарнирлаб дастурхонга тортинг. Гўшт билан ноннинг нисбати тепша-тенг олинади. Бу таомда ҳам нон исрофланмайди, қийманинг ҳажми икки баробар ортади.

* * *

Рангли суратлар орасида «гўшт нон» номли таом хили бор. Биласизми, бу тўқ тутар ва серлаззат таом нимадан тайёрланади? Суви қочган батондан! Пўпанак босмаган, лекин икки-уч кун илгари харид қилиниб, бутунлигича суви қочиб қолган буханка ёки батон нонни олиб кўндалангига тенг иккига кесасизда ўрта-сидаги хамирни ўйиб оласиз, фақат ноннинг 1—1,5 сантиметр ҳажмидаги қобик қисми қолади. Ҳосил бўлган «нон косага» қийма тўлдирасиз. Бунинг учун ёгли-роқ гўштни мясорубкадан ўтказиб, тенгма-тенг тўғралган пиёз билан аралаштириб, туз ва мурч сепиб қиймага битта хом тухум чақиб юборсангиз яна соз бўлади. Ушбу маҳсулотни манти қасқонга солиб 30—35 минут буғласангиз ажойиб таом ҳосил бўлади. Дастурхонга тортишда бир оз совутасиз-да, расмда кўрсатилгандек қилиб бўлакчаларга кесасиз, мазаси мантига ўхшаб кетади.

* * *

Юқорида келтирилган маслаҳатлардан ҳам маълум бўладики, хонадонда ортган қаттиқ-қуруқ нон бўлакларини могорлатмай, ҳандаққа ташлаб юбормай, турли масаллиқларга қўшиб, ақл-идрокингиз, тежамкорлигингиз, расамадлигингиз ва албатта, пазандалиқ маҳоратингизни ҳамроҳ қилсангиз, ажойиб, ноёб таомлар тайёрлайсиз. Муҳими, уйингизга қут-барака киради. Нон исрофига чек қўясиз.



* * *

Нарежьте черствый хлеб ломтиками толщиной в один сантиметр и каждый кусочек обмакните в взбитые яйца. Затем обжарьте ломтики с двух сторон на сковороде. Получится вкусный завтрак.

* * *

Пропустите через мясорубку 1 стакан кишмиша и 1 стакан ядрышек ореха и смешайте их. Добавьте 1 стакан измельченных сухарей и скатайте шарики с орех. Перед укладкой в вазы посыпьте сахарной пудрой. Этим лакомством можно угощать самых дорогих гостей.

* * *

Пол-килограмма мяса и 3—4 головки лука пропустите через мясорубку. Добавьте туда два стакана измельченных сухарей, соли и перца по вкусу. Чтобы фарш получился сочным, следует добавить одно яйцо или пол-стакана молока. Затем сформируйте колбаски и, обкатав их в панировочных сухарях, обжаривайте в масле и доводите до кондиции в духовке. Подают их на стол с вареными, жареными, солеными или свежими овощами, приправленными зеленью.

* * *

Нарежьте черствый хлеб кубиками 1x1 сантиметр. Смешайте кубики с мясным фаршем, добавьте соли, перца. Разбейте в массу одно яйцо и пригото-

НОН ОЗИҚГИНА ЭМАС, ШИФО ҲАМДИР

Нонни азизлашимизнинг яна бир боиси бор. Бу неъмат қорин тўйдирадиган овқат бўлибгина қолмай, яна у дори-дармон вазифасини ҳам ўтайди. Гап шундаки, нон аъзоларимизнинг сиҳат-саломат бўлишлигини таъминловчи табиий рағбат ҳисобланади. Чунки нон таркибида инсон учун энг зарур бўлган ганиматлардан 100 дан ортиқ хили мавжудлиги аниқланган. Шулардан асосийлари: аминокислоталар (оқсил моддалари), углеводлар (шакар моддалари), витаминлар (дармон дорилар), калий, кальций, магний, темир, натрий ва бошқа (минерал моддалар ва яна бирмунча микроэлементлар борки, буларни қабул қилмай инсоннинг яшаши қийин. Нон таркибида яна таом тивитлари (яъни хужайра моддалари) ҳам кўп бўлиб, аъзоларимизда ноннинг ўзини ҳам, бошқа овқатларнинг ҳам танамизга яхши сингиб кетишида гоят муҳим роль ўйнайди. Ана шунинг учун биз оқсил моддаларига бой бўлган гўштли, тухумли, сутли таомларни ҳам, шакар моддалари кўп бўлган ширинликларни ҳам, витаминли мева-чева ёки сабзавотларни ҳам нон билан бирга танавул қиламиз. Уша овқатларни нонсиз қуруқ ўзини еяберганимизда эди, турли дардларга мубтало бўлиб қолар эдик, қисқаси нон емаган одам касал бўлади. Бироқ нонни керагидан ташқари кўп ейиш ҳам хато. Нон дармон неъмат бўлганлигидан уни худди врач тавсия этадиган дорилар қатори меъёрида истеъмол этмоқ зарур. Бинобарин, ҳар кимнинг бир суткалик нон истеъмол этишининг физиологик нормаси 400 гр. эканлиги ҳисоблаб чиқилган.

Табобат илмининг бобокалони Абу Али ибн Сино ва унинг устози Абу Бакр Муҳаммад Закариё ал-Розий ноннинг шифобахш ва дори-дармонлик хусусиятларига катта аҳамият берганлар ва уни анчагина касалликларни даволашда қўллаганлар. Халқ табобатида ҳам нондан дори сифатида фойдаланиш азалдан бор. Шулардан баъзи термаларни эътиборингизга ҳавола қиламан.

те бифштексы. Пожарьте их на сковороде, а затем доведите в духовке. Количество хлеба и мясо должно быть равным.

* * *

Среди цветных фотографий на вкладышах вы можете видеть и «мясной хлеб». А знаете из чего он приготовлен? Из черствого батона! Берете 2-х—3-х дневный черствый батон, разрезаете его пополам и вынимаете мякоть. Полученные чашечки заполняете мясным фаршем, приготовленным из жирного мяса с луком. Не забудьте добавить в него соль, перец, одно яйцо. Полученный бутерброд уложите в мантышницу и пропарьте 30 — 35 минут. Перед подачей на стол остудите и нарежьте на кусочки — по вкусу блюдо напоминает манты.

* * *

Из приведенных выше советов каждая хозяйка может взять себе на заметку нужные. Это поможет ей сберечь хлеб и, используя свое мастерство кулинара, готовить вкусные и оригинальные кушанья.

ХЛЕБ НЕ ТОЛЬКО ПИТАЕТ, НО И ЛЕЧИТ

Неисчислимы достоинства и полезные свойства хлеба. Этот продукт является не только пищей, но и выполняет роль лекарства. Дело в том, что хлеб — это природный продукт, обеспечивающий наш организм более чем ста веществами.

* * *

Милклар қочиб, тишлар бўшаша бошласа қаттиқ нонни чайнаш керак.

* * *

Фасодли ярага қаттиқ нон билан бирга қўй ёғидан олинган жиззани янчиб қўйилса фойда қилади.

* * *

Сарик касалига чалинган одам анор шарбатига ботирилган қаттиқ нон ейиши керак.

* * *

Ошқозон бузилиб ич кетса ёки юракбуруғ касалига чалинганлар кунда уч маҳал қаттиқ нон еб, орқасидан бир пиёла қаттиқ ичиб юборишса, вассалом, касаллик таққа тўхтади.

Еинки, қаттиқ нон талқонини қаттиққа қориштириб истеъмол эта бериш зарур. Бу дизентериянинг давоси.

Яна тандирдан узибоқ офтобда қуритилган оби нон ёки ширмой ич ўтганида ва ҳатто қон аралаш ич кетиш каби юқумли касалликда ҳам шифо бўлади.

* * *

Абу Али ибн Синонинг айтишича: узоқ давом этган касалликлар натижа-сида кишининг ички аъзолари (қон томирлари, жигари)да тикилмалар пайдо бўлиши мумкин ёки иссиқ мижозли бўлса танаси қизиб юради. Баъзан одамлар доим семиришга мойил бўладилар. Ана шундайлар учун ҳақим суви қочган нонни ювиб ейишни тавсия этади. Нонни ювиш деганда нимани тушунамиз?

Келинг, шу жойни Ибн Синонинг ўзидан кўчириб қўя қолайлик: «Ювилган нон совутгувчи бўлиб, озуқалиги кам бўлади ва у меъдада сузиб юради. У иссиқ

Основные из них — аминокислоты (белки), углеводы (сахар), витамины (лекарства), калий, кальций, магний, железо, натрий и другие минеральные вещества и еще немало микроэлементов, без которых трудно жить человеку. В составе хлеба имеется клетчатка, которая помогает усвоению пищи в организме. Именно поэтому такие белковые продукты как мясо, яйца, молочные изделия, сладости, в которых много углеводов, фрукты и овощи, богатые витаминами, мы обычно употребляем с хлебом.

Но и переедать хлеб тоже нельзя. Его следует употреблять в меру. В частности, подсчитано, что ежедневная физиологическая норма потребления человеком хлеба в сутки составляет около 400 граммов.

Великий ученый-естествоиспытатель Абу Али Ибн Сина (Авиценна) и его учитель Абу Бакр Мухаммед Закария аль-Розий придавали огромное значение лечебным свойствам хлеба и применяли его при излечении многих недугов. И в народной практике издавна применяют хлеб в качестве излечивающего средства. Предлагаем вашему вниманию некоторые «рецепты».

* * *

Если у вас разболелись десны и расшатались зубы, надо жевать сухари.

* * *

Если у вас закапризничал желудок, надо трижды в день есть сухой хлеб, за-пивая его пиалкой кислого молока.





Тўй ва байрам дастурхонларининг кўрки бўлган ўрама нон бизга татар халқ пазандалиги орқали, зангза нон эса уйғур халқ пазандалиги орқали кириб келган.

Праздничные и свадебные дастурханы изобилуют хрустящим хворостом (урама нон) — национальным блюдом узбеков и татар; жареными «витушками» из теста (зангза нон), пришедшими к нам от уйгуров.

Суви қочган батон ноннинг ўртасини уйиб қийма тўлдириб қасқонда буғласангиз ғоят серлаззат тансиқ таомга эга бўласиз. Бунинг номи — гўшт нон.

Вырезав сердцевину зачерствевшего батона, заполнив ее мясным фаршем с луком и специями и затем отварив его в паровой кастрюле (касқане), вы отведаете редкое на вкус блюдо — гўшт нон.

мижозли одамлар учун яхши бўлиб, тиққилмалар пайдо қилмайди, қизитмайди. Нонни ювиш қуйидагича: суви қочган нонни олиб унинг мағзи иссиқ сувда иви-тилади. Сўнгра устига чиққан сувини тўкиб ташлаб ва яхши бўккунча янгилаб турилади¹.

Кўнгила айнаб, еганини қусуб юборадиган, ошқозонда ачишиш пайдо бўлган беморларга Абу Бакр ал-Розий нонни асалга ботириб ейишни тавсия қилган.

* * *

Ал-Розий ҳам, Ибн Сино ҳам нонни сутга тўграб еб юрган кишининг ҳазм-лаш аъзолари фаолияти яхшиланиши ҳамда ранг-рўйи тиниқ ва чиройли бўлишини кўп мартаба таъкидлаган эдилар.

* * *

Уша алломаларнинг айтишларича, яна нонни сутга ботириб ейиш пешоб йўлларидаги ачишишга барҳам берар экан.

* * *

Халқ таъобатида кепакдан тайёрланган жириш нонни қанд касалига пархез қилиб берилган. Жириш нон тайёрлашда тозаланган кепакни элаб пича унга аралаштириб хамиртурушли хамир қорилади, урвоғига ҳам оқ ундан фойдаланиб нон ясалади, сўнгра тандирда пиширилади.

* * *

Нон тоза эланган ундан, хаамири яхши қорилган ва меъёрида кўпчитилган бўлса, ҳамда яхши қизитилган тандирга ёпиб пиширилса пархез бўлади. Баъзилар тандирдан янги узилган иссиқ нонни жуда хуш кўрадилар, лекин Ибн Сино-

¹ Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари, II китоб, 1956 йил нашрининг 773-бетига қаралсин.

При дизентерии полезно систематически употреблять кислое молоко с толченными сухарями.

При некоторых инфекционных болезнях надо есть лепешки, которые сразу же после тандыра высушиваются на солнце.

* * *

По словам Ибн Сины после длительной болезни во внутренних органах (кровеносные сосуды, печень) появляются тромбы или наблюдается жар в теле. Некоторые люди склонны к полноте. Им рекомендуется есть обезвоженный хлеб. При этом надо его промыть. Что под этим подразумевается?

Давайте поищем пояснения у самого Ибн Сины.

«Промытый хлеб действует охлаждающе, у него мало калорийности и он плавает в желудке. Он полезен для людей с горячим характером, от него не бывает засорений, жара. Хлеб надо промывать следующим образом: черствый хлеб или сухой хлеб мочат в теплой воде. Затем воду сливают и меняют ее до тех пор, пока хлеб не набухнет»¹.

Больным с повышенной кислотностью Абу Бакр аль-Розий рекомендовал есть сухой хлеб с медом.

* * *

При желтухе рекомендуется есть сухари, смоченные гранатовым соком.

¹ Абу Али Ибн Сина. Канон. книга II 1956 стр. 773.

нинг айтишича, нонни иссиқ ҳолида ейиш яхши эмас, уни ёпилгандан кейин эртасига ейилса фойдали бўлади.

* * *

Тандирий нонларнинг ҳаммаси ҳам шифолик хусусиятига эга бўлади, негаки бундай нонлар тандир деворларида аккумуляция бўлган иссиқлик ва чўгдан таралган инфрақизил нурларининг таптида пишади-да.

* * *

Эланган оқ ундан қилинган нон яхши озуқа бўлади, лекин секин сингади ва кишини семиртириб юборади. Шунинг учун кепакли нон ва қора ариш¹ нондан ҳам тез-тез еб туриш керак. Чунки кепак ва ариш унининг таркибидаги фосфор, кальций, калий, натрий, магний, темир, хлор ва кремний каби минерал моддаларнинг, клетчатка (хужайра моддаси ёки нафис целлюлоза)нинг ҳамда В группадаги (В₁, В₂, В₅ РР) ва Е белгили дармон дориларнинг киши аъзоларига фойдаси каттадир.

* * *

Қайси хилдаги нон бўлмасин уни кўп еган одам кўп ҳаракат қилиши, жисмоний меҳнат қилиши жуда-жуда зарурдир. Боқи беғамлик билан кўп нон еган одам ортиқча семириб кетади, юрагини ёғ босади... Нон ва бошқа хамир овқатлардан сомса, чучвара, норин, лағмон каби таомлар серҳаракат, чаққон одамлар учун жуда фойдалидир, аксинча, дангасалар учун кони зарардир.

* * *

Хамири сутга қорилган нон барча касалликлар учун парҳез ўрнига ўтади, бироқ ортиқча тўйиб ёмай, оз-оз тамадди қилингани фойдалироқдир.

¹ Қора нон тайёрланадиган бугдой

* * *

Аль-Розий и Ибн Сина неоднократно повторяли, что у тех людей, которые систематически едят хлеб с молоком, улучшается деятельность пищеварительных органов, а лицо становится чистым и красивым.

* * *

По их же словам употребление хлеба с молоком очищает мочевыводящие пути, устраняет в них жжение.

* *

В народной медицине больным сахарным диабетом давали хлеб, приготовленный из отрубей. При его приготовлении просеивают чистые отруби, добавляют немного муки, замешивают тесто на дрожжах и выпекают лепешки в тандыре.

* * *

Некоторые люди любят есть горячие лепешки сразу же после выпечки, Ибн Сина не советует этого делать. Он говорил, что полезно есть охлажденный хлеб, на следующий день после выпечки.

* * *

Хлеб, замешанный на молоке, является диетическим для всех больных. Но есть его надо понемногу.

* * *

Ширмой нонни арпабодиён димламасига нўхот ивитилган сувда хурушини тайёрлаб, бунга яна эритилган қўй ёғи қўшиб пиширилганлиги учун турли касалликларга шифо бўлишлиги халқ табобатида аниқланган. Шу сабабли касални кўргани ширмой нон олиб бориш одати келиб чиққан. Ширмой нонни мева чевага қўшиб ейиш гоят фойдалидир.

* * *

Нонни мева мурабболари ва қиёмларига теккизиб ейилса ҳазми таом бўлади.

Кўнгиш беҳузур бўлганда қайноқ сувга нон тўғраб ивитиш, докада сузиб ичилса, киши ёзилиб кетади.

* * *

Нонни туз билан янчиш, сувда ҳўллаб темирткига суртиб тузатиш усули ҳам халқ табобатидан келиб чиққан.

* * *

Иштаҳа қирқилганда ҳам, қорин жуда оч қолганда ҳам бир парча қора ноннинг сиртига саримсоқ пиёз суркаб, туз сепиб, еб кўринг-а, ҳузур қиласиз.

* * *

Гўшт қийма ёки жизза қўшиб тайёрланган нондан бир тўйиб еган кишининг қуввати ошади. Озиб-тўзиб кетган беморлар ана шунақа нондан еб турсалар шифо топади.

* * *

Қаттиқ шамоллаганда, гриппга дучор бўлганда пиёз тўғраб, қалампир се-

38

* * *

Хлеб, выпеченный в тандыре, обладает лечебными свойствами, ибо он впитывает в себя аккумулярованное тепло от стенок тандыра и инфракрасные лучи от углей.

* * *

Хлеб из белой просеянной муки вкусен, но он плохо усваивается и способствует ожирению. Поэтому надо почаще есть хлеб из непросеянной муки и ржаной хлеб, так как они содержат фосфор, кальций, калий, натрий, магний, железо, хлор, кремний, клетчатку, а также витамины В₁, В₂, В₆, РР и Е.

* * *

Какой бы хлеб вы ни ели, но если употребляете его в большом количестве, то надо много двигаться, выполнять физическую работу. Употребление хлеба сверх нормы приводит к излишнему весу, ожирению сердца. Хлеб и такие мучные блюда как самса, пельмени, нарын, лагман полезны для деятельных, быстрых людей и, наоборот, вредны для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

* * *

Полезно есть хлеб с фруктовым вареньем и джемом.

пиб ийланган қатиққа нонни ботириб ейилса, ғар-ғар терлатади, ўраниб ётиб бир ухлаб турса киши тетик бўлиб қолади.

* * *

Баҳор фаслида «илик узилди» бўлиши ҳаммага маълум. Бунинг давоси нонни сумалакка теккизиб ейиш ёки янги кўкарган ялпиз, отқулоқ, жағ-жағ, чумчўккўз, шўра, эрман, мачин, наъно, лимонўт, исмалоқ, каврак каби гиёҳлардан териб, ювиб, тозалаб, чошиб, ёгда жазлаш, сўнг хамиртурушли хамирга қориштириб, нон ёпиб истеъмол этиш керак. Бундай нон «кўк патир» деб аталади. Ана шу кўклардан духовкада пирог пишириб ейилса ҳам бўлади.

* * *

Қон босими ортганда, асаблар изтиробга тушганда хамиртурушни илик сувда эритиб ичиш тавсия қилинади.

* * *

Ибн Сино, Ал-Розий ва халқ табобатларидан келтирилган ана шу озгина муолажалардан ҳам маълум бўладики, нон ёлғиз емишгина эмас, шифо ҳам, даволарнинг давоси, парҳез ҳам экан. Шунинг учун бу бебаҳо бойликни ҳамма халқлар ҳамма даврларда эъзозлаган, уни ўпиб кўзларига суртиб еган. «Увол-мехнатга завол» деган.

НЕГА НОННИ «АЗИЗ РИЗҚ-РЎЗИМИЗ» ДЕЙМИЗ!

Анчагина тарихий, этнографик маълумотларга мурожаат этсак ёки халқларнинг оғзаки ижоди ва саёҳатчиларнинг турли мамлакатлардаги аҳоли урф-одатларини ўрганиб гувоҳлик беришларига қараганда, дарҳақиқат, нон олтиндек қадрланганлигини билиб оламиз. Нон ва буғдой, гуруч каби донлар бир вақтлар пул, ақча каби бирор нарсани сотиб олишда тўлов вазифасини ҳам ўтаган.

39

* * *

Из народной медицины известно, что от многих недугов вылечивает хлеб, приготовленный с запаренным анисом на воде, в которой замачивали нохот (горох). Добавляют в тесто и топленый курдючный жир. Такой хлеб называют «ширмой нон». Он очень полезен с фруктами.

* * *

Хлеб измельчают вместе с солью и прикладывают к лишаям. Это народное средство весьма помогает.

* * *

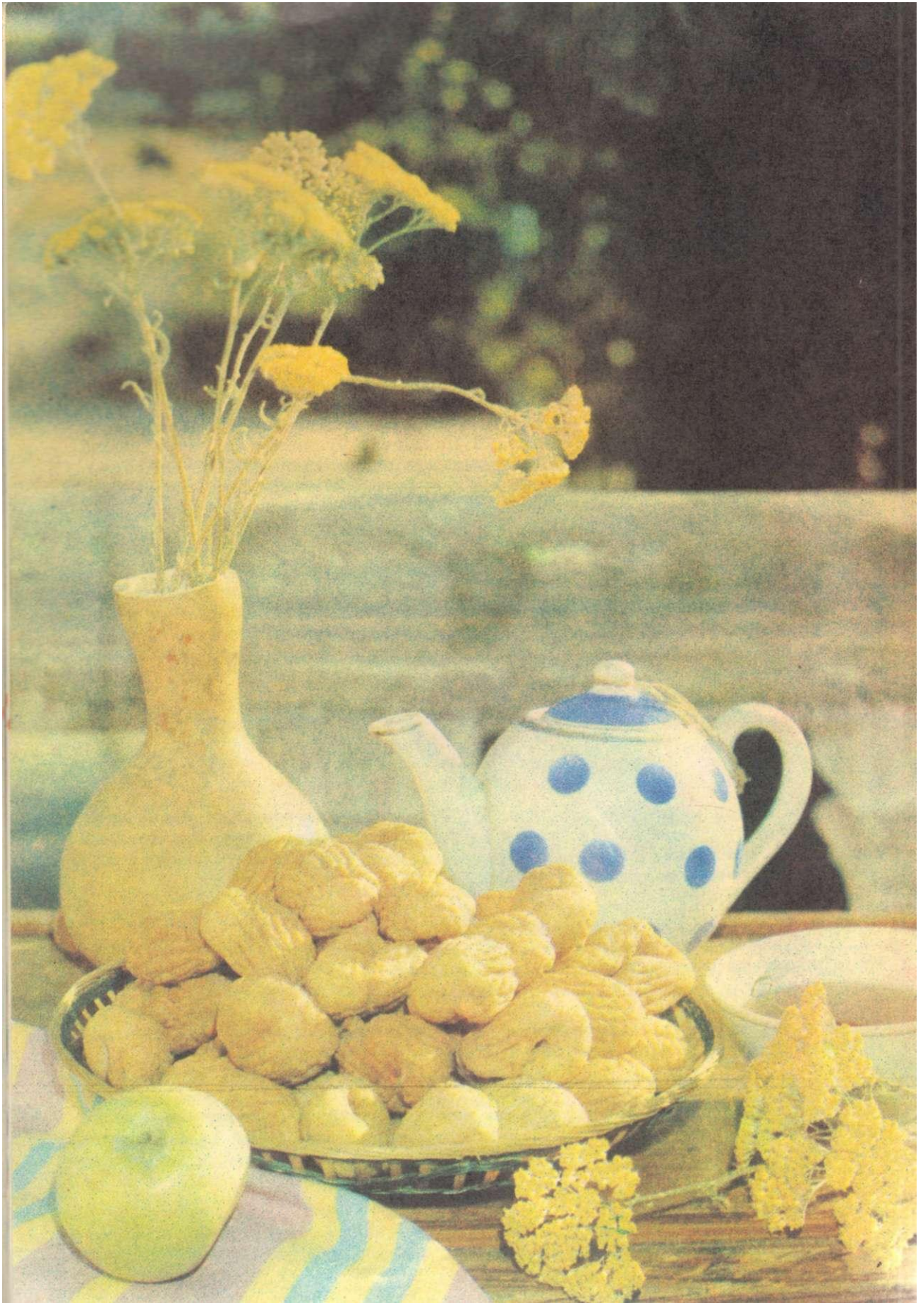
Если нет аппетита, потрите кусочек хлеба чесноком, посыпьте солью и съешьте — гарантируем, что аппетит разыграется.

* * *

У вас прибавится сил, если вдоволь наестся лепешек, выпеченных с мелко накрошенным мясом или со шкварками. Особенно полезен такой хлеб после болезни.

* * *

Если у вас повысилось кровяное давление, распатались нервы, то растворите немного закваски или дрожжей в воде и выпейте.





Тошкент нон комбинатида ишлаб чиқарилаётган янги нон хилларидан намуналар.

Образцы хлебпродуктов, выпекаемых на Ташкентском хлебном комбинате.

Байрам нонларидан бири — хамири сариёғда йўғрилиб, ёнғоқдай юмалатиб, қўй ёғида қовуриладиган — бўғирсоқ нон бизга қозоқ халқ пазандалигидан кириб келган.

Праздничный дастархан украшают баурсаки — шарики теста, замешанного на сливочном масле, обжаренные в бараньем жире. Это блюдо пришло к нам из казахской национальной кухни.

Масалан, Аляска кашф қилингандан сўнг у ерга борган рус саёҳатчилари берган маълумотларга кўра, маҳаллий аҳоли бозордаги олди-сотди муомаласида махсус вазнда ва катталиқда кесиб қуритилган нондан фойдаланганлигини кўрганлар. Уша вақтларда Аляскада пул зарб қилинмаган бўлиб, бозорга келган харидор ўзига керакли товар учун неча бўлак қаттиқ нон берилишини сотувчи билан келишиб олар экан. Сотувчи эса нонни олиб кўзига суртиб, сўнг товарга (балиққа, мўйнага, тюлень ёки морж гўштига) алмаштириб олар экан.

Ўрта Осиёда ҳам, хусусан ўрта асрларда Ўзбекистонда буғдой билан гуручнинг маълум қадоқланган миқдори ёки махсус катталиқда қилиб ёпилган нон ана шундай пул вазифасини ўтаганлиги тўғрисида маълумотлар бор. Бизга маълумки, илгари бу ўлкада боққинчиликлар ва ўзаро урушлар кўп бўлиб, подшо, хон ва султонлар тез-тез алмашиб турган. Ана шу воқеалар металл ва қоғоз пулларнинг курси ўзгаришига; юқорилаб ёки пастлаб кетишига сабаб бўлган. Янги ҳоқон ўзининг янги пулини зарб қилдиргунга қадар бозорларда пул ролини буғдой билан гуруч ўтаган. Чунончи, биров бировдан зарб қилинган пулдан қарз олади, дейлик, бунда томонлар шу пайтда гуруч ёки буғдойнинг нархи қанча эканлигини аниқлаб, шу асосда ўзаро келишиб олганлар, яъни қарз берилган пайтда 1 қадоқ гуруч 2 танга, 1 қадоқ буғдой эса ярим танга, дейлик. Олинган қарз 100 танга бўлса, бунга 50 қадоқ гуруч ёки 200 қадоқ буғдой харид қилиш мумкин. Маълум вақт ўтиб пулнинг курси ўзгариб қолади. 1 қадоқ гуруч 10 тангага ва 1 қадоқ буғдой 2,5 тангага кўтарилиб кетди. Бинобарин, қарздор судхўрга гуруч ёки буғдойнинг қарз тўланадиган вақтидаги нархи қанча бўлса, ўшанча пул қайтаришга мажбур бўлган, яъни қарз берилган вақтда 100 тангага 50 қадоқ гуруч, 200 қадоқ буғдой харид қилиш мумкин эди, энди эса шу миқдорлардаги гуруч ёки буғдойни 500 тангага сотиб олиш мумкин, демак қарздор ана шунча пул беришга мажбур бўлган. Яна тарозининг бир палласига буғдой ёки гуруч солиб, иккинчи палласига бошқа масаллиқ солиб алмаштириш ҳам урф бўлган, чунончи, 2 қадоқ гуруч ёки 10 қадоқ буғдойга 1 қадоқ гўшт бир-бирига эквивалент ҳисобланган.



42

* * *

Если вы сильно простудились или заболели гриппом, то крошите в кислое молоко лука, посыпьте перца и съешьте, макая в него хлеб. Вы вспотеете, а если затем поспите, хорошо укрывшись, то встанете бодрым и здоровым..

* * *

Весной организм у людей слабеет. Ешьте в этот период хлеб с сумалаком. Или же надо испечь хлеб с молодыми побегами клевера, мяты, щавеля и других съедобных трав. Можно испечь в духовке и пирог с травами.

* * *

Из приведенных выше рекомендаций Ибн Сины, Аль-Розия и народной медицины ясно, что хлеб является не только продуктом питания, но и имеет лекарственные свойства, служит диетическим средством. Поэтому все народы во все времена берегли это богатство.

ПОЧЕМУ МЫ ГОВОРИМ «ХЛЕБ НАШ НАСУЩНЫЙ»!

Если обратиться к множеству исторических и этнографических сведений, устному народному творчеству, а также к свидетельствам путешественников, изучавшим обычаи жителей различных стран, то нетрудно убедиться, что повсюду

Қадимги Ўзбекистоннинг баъзи жойларида натурал хўжалик таъсирида мардикорнинг иш ҳақиға пул эмас, нон билан тўлов бериш одати ҳукм сурган. Қилинган ишнинг оғир-енгиллигига қараб кунига 1 донадан 10 донагача нон берилишига келишиб олинган. Бу одат аллақачон йўқолиб кетган бўлса-да, тилимизда «нон топиш» ибораси ҳанузгача сақланиб келади. Мисол учун: «Бу бола ўз нонини топадиган бўлиб қолди». Ушбу ибора боланинг вояға етганлиги ва қўлидан бир оз иш келадиган бўлганлигини аңлатади. Ёки «Нони доим бутун» ибораси кишининг ҳунар эғаси эканлигини аңлатади. «Уйға битта ҳам нон олиб келмайди». Мана бу ибора — дангаса, ишёқмас, санқиб юради, деган маънода ишлатилади.

Бундай ибораларни кўплаб келтиришимиз мумкин эди, бироқ шу мисолларнинг ўзиёқ ноннинг энг азиз ризқ-рўзимиз эканлигидан, асосий овқат бўлганлигидан далолат бериб турибди.

Бошқа халқларда бўлгани каби ўзбекларда ҳам нон билан қарғаниш ва нонни ўртаға қўйиб қариндош-уруғчилик алоқаларини ўрнатишлар қанчадан-қанча. Шулардан бир-икки мисол: «Нон урсин!», «Нон деб кесак тишлагин!», «Қорнинг асло нонға тўймасин!», «Бу аҳволда биров сенға бир бурда нон бермайди», «Нонтепки», «Нон кўр қилгур!» ва ҳ. к. ш. к. Ёки «Нондек азиз бўлгин!», «Қўйнингизда нонингиз бўлса, белингиз бақувват бўлади», «Битта нонни тишлашиб катта бўлганлар» каби жуда кўп иборалар борки, буларнинг мазмунини шарҳлаб ўтирмайман, барчаси ноннинг энг азиз неъмат эканлигидан келиб чиққан. Ўзбекларнинг тўйдан олдин «Нон еди» деб аталувчи бир удуми бор. Сават-сават иссиқ нонлар дастурхони устида кексалар тўйни оқилона тежамкорлик билан ўтказиш тўғрисида маслаҳатлашиб оладилар.

Қизи бор хонадонға совчиликка келган аёллар албатта патир нон ёпиб олиб келадилар. Келишув оғзаки бўлишидан қатъи назар, масаланинг узил-кесил ҳал қилиниши ана шу патир билан боғлиқ бўлади. Келтирилган патир ўртада ушатилиб баҳам кўрилса, демак — бу келин томоннинг розилик аломатидир. Синдирилмаса ва ейилмаса — мойил эмасликни ифода қилади.

хлеб действительно ценится, как золото. Было время, когда хлеб и пшеница, рис и другое зерно служили мерой платы за различные покупки. Например, после открытия Аляски, по сведениям русских путешественников, местное население использовало для товарообмена и купли-продажи куски хлеба определенного веса и размера. В то время на Аляске деньги не использовались, и прибывшие на базар жители договаривались между собой об обмене необходимого товара на хлеб. Продавец рыбы, мяса тюленей и моржей брал хлеб, прикладывая к глазам и лишь затем отпускал товар.

Имеются сведения о том, что и в Средней Азии, в частности, на территории нынешнего Узбекистана, в средние века определенные мерки пшеницы и риса или определенной величины лепешки играли роль денег при купле-продаже или обмене товаров.

Вспыхивали междоусобные войны, сменяли друг друга на тронах цари, ханы и султаны. Эти события приводили к изменению курса металлических и других денег. Пока новый правитель чеканил свои монеты, то их роль на базарах выполняли пшеница и рис. Если кто-то занимал деньги, то договаривались, что должник будет расплачиваться по ценам на зерно в тот момент. Например, в период, когда он брал в долг 100 таньга, одна мера риса стоила 2 таньга, пшеницы — полтаньга. То есть на эти деньги можно было купить 50 мер риса или 200 мер пшеницы. Через некоторое время курс денег менялся. Теперь мера риса стоила 10 таньга, а мера пшеницы — 2,5 таньга. И тот, кто брал деньги взаймы, должен был отдавать в пять раз больше — 500 таньга, то есть — стоимость 50 мер риса или 200 мер пшеницы.

Киши' узоқ сафарга жўнаётганда унга бутун нондан бир тишлатиб кузатадилар, «қолганини ой бориб, омон келганда ейди», деган маънода хона деворига осиб қўйиб, кутадилар.

Жаҳондаги қайси халқнинг турмуш тарзига мурожаат қилмайлик, буларнинг барчасида ноннинг энг азиз неъмат эканлигини тасдиқлайдиган урф-одатлар борлигининг гувоҳи бўламиз. Чунончи, рус халқида ҳурматли меҳмонни нон-туз билан кутиб олиш каби ажойиб одат бор ва «барча овқатларнинг боши нон» деган нақл ҳам шундан келиб чиққан.

Арманларда кундалик овқатланишнинг учаласи (эрталабки, тушки ва кечкиси) «Нон емак» маъносини англатади.

Ўзбеклардаги «нонушта» — эрталабки овқат нондан бошланганлигини билдиради.

Ҳинд халқида кундалик овқатланиш «долрота» деб аталади. Бу калима ҳам донни (гуручни), ҳам нонни англатар экан.

Пушту халқида «додъи» сўзи ҳам овқатланиш, ҳам нон деган маънони билдирар экан.

Рожистонликлар овқатланишни «роти» сўзи билан ифодалаб, худди шу сўзни улар «нон емоқ» маъносида ҳам қўллар эканлар.

Папауслардаги «инги» сўзи ҳам нон дегани, ҳам овқатланиш дегани бўларкан.

Араб тилида «айш» сўзи бугдойдан пиширилган шовла, овқатланиш, нон ва ҳаётдаги ҳузур-ҳаловат маъноларида келади.

Нон билан боғлиқ бўлган қуйидаги халқ мақолларига эътибор қилинг: «Нонсиз овқат — овқат эмас», «Нон бўлмаса эл тўймас», «Таом бўлмаса бўлмас — бир бурда нон бўлса бас».

Гомернинг ёзишича, қадимги Грецияда фақат деҳқонлар учунгина эмас, сарой оқсуяклари учун ҳам нон муқаддас таом ҳисобланган. Гўшт, ширинликлар, сут-қатиқ, тухум ва бошқа лаззатли ҳамда тўқтутар таомлардан ҳам кўра кўпроқ нон юқори баҳоланган. Қадимги Римда новвойларнинг мусобақаси ўткази-

Существовал и такой способ обмена. Например, за 2 меры риса или 10 мерок пшеницы давали одну меру мяса, и такой обмен считался эквивалентным.

Иногда работнику уплачивали не деньгами, а хлебом. Обычно от степени тяжести и объема проделанной работы за день выдавалось от 1 до 10 лепешек. Хотя этот обычай и канул в века, но до сих пор в народе бытует выражение «заработать свой хлеб». Например, говорят: «Этот парень сам зарабатывает свой хлеб». Это означает, что человек уже стал взрослым и самостоятельным, может справиться с серьезной работой. Или же говорят: «Он свой хлеб всегда найдет». Выражение это означает, что человек имеет профессию. А выражение «Он домой куска хлеба не принесет» — это о бездельнике, лентяе, лежебоке.

У узбекского народа так же, как и у других народов, имеется немало поговорок о хлебе: «Чтоб был дорогим, как хлеб!», «Они ели вместе одну лепешку», «Будет хлеб — будет сила» и т. д. Все это свидетельствует об уважении к хлебу.

Об этом же говорят и многие свадебные обычаи.

Бывает, человек надолго уезжает из дома. Он откусывает кусок от лепешки, которую затем кладут в нищу, в надежде, что остальное будет есть тогда, когда вернется назад живым и здоровым.

Собственно говоря, у каждого народа есть обычаи, которые возвеличивают хлеб, подчеркивают его исключительность.

Русские встречают дорогих гостей хлебом-солью.

У армян любое принятие пищи означает единым понятием: «Есть хлеб». Подобный обычай бытует и у пуштунов.

либ, нонни лазиз, бўрсилдоқ, ва хушбўй қилиб ёпадиган ҳамда кўплаб шогирдлар етиштирган новвойлардан биттасини танлаб олиб унга тириклигидаёқ бронзадан ҳайкал ўрнатишган. Номалум новвойга қўйилган ана шу ҳайкал мана 2000 йилдирки, Рим шахрининг хиёбонларидан бирида ҳанузгача турибди.

Қадимги Византия давлатининг пойтахти Константинополь шахрининг марказий майдонига гуллар эмас, балки бугдой экилган бўлиб, кимки бу ерга келса одатга кўра бугдойзорга қараб бош эгиб таъзим қилиб қўяр экан.

Ҳа, нон — чиндан ҳам инсониятнинг буюк кашфиёти.

Лекин илгари вақтда кўпинча одамларга нон етишмасди. Оч одамлар рўхонийларга ҳам тил теккизиб қўшиқлар яратишгани бежиз эмас. Бу феодализм даврининг ўзига хос кўринишидир.

Шундай маънодаги шеърни биз Гулханийда ҳам учратамиз. Оч аҳолининг манфаатини кўзлаган шоир бундай дейди:

*Ҳазратим, очликдан ўлдим, егани нон бер менга,
«Билло» демасман сенга, чун нури ишон бер менга!*

НОННИ МЕҲНАТ ЯРАТАДИ

Бир неча улфатлар нон еб ҳузур қилиб ўтириб баҳслашиб қолишади. «Нон нимадан пайдо бўлади?», деб ўртага ташланган саволга ҳар бири ҳар хил жавоб қилади, бири:

— Нон дондан пайдо бўлади, — дейди.

Иккинчиси:

— Нон ердан пайдо бўлади, — дейди.

Учинчиси сув бўлмаса нон битмаслигини айтади.

Тўртинчи суҳбатдош қуёш бўлмаса нон битмаслигини уқдиради.

Бешинчи шахс эса:

Ежедневный приём пищи индийцы называют «доярота», что означает «есть зерно (рис) и хлеб».

В Раджистане слово «роти» означает «обедать», а также «кушать хлеб».

Слово «инги» у папуасов имеет двойной смысл: «хлеб» и «обедать».

У арабов слово «айш» означает кашу из пшеницы, принятие пищи и хлеб.

Обратите внимание на народные пословицы и поговорки, связанные с хлебом: «Хлеб — всему голова», «Пицца без хлеба — не еда». «Без хлеба — народ голодный», «Не надо еды — достаточно кусочка хлеба».

В древней Греции, как пишет Гомер, хлеб считался священной пищей не только среди крестьян, но и среди правителей.

В древнем Риме устраивались соревнования хлебопеков, а тому, кто выпекал самый вкусный, пышный и душистый хлеб, а также воспитывал больше всех учеников, при жизни устанавливали бронзовый памятник. Один из них, сооруженный в честь неизвестного пекаря более двух тысяч лет назад, до сих пор красуется на одной из площадей Рима.

В центре Константинополя, столице древней Византии, высевали не цветы, а пшеницу. И каждый, кто прибывал сюда, должен был низко поклониться этому пшеничному полю.

Да, хлеб несомненно — величайшее изобретение человечества.

Но как часто в старые времена народу не хватало хлеба!

Не случайно голодные люди поднимали свой голос протеста даже против бога. Это наглядно видно на примере некоторых народных песен периода феодализма.

— Нон бу новвой ҳунарининг натижаси, — дейди ва зўр бериб ўз фикрининг тўғрилигини исбот қила бошлайди.

Ораларида донишмандроқ биттаси улфатларнинг баҳсига яқун ясайди:

— Ҳаммаларингизнинг гапингиз тўғри, албатта. Нон дондан униб чиқади, буни ҳайдалган ерга экилади, суғориб турилади ёки ёмғирдан баҳраманд бўлади. Дон етиштириш учун қуёш нурлари ҳам зарур. Дон қуёш таптида пишади. Нон ёпувчи бўлмаганида ҳам дастурхонимиздаги шу нонлар муҳайё бўлмас эди, албатта. Лекин шуни алоҳида таъкидлаб ўтмоғимиз даркорки, нон меҳнатдан пайдо бўлади. Дунёдаги жамийки тирик мавжудотлар орасида меҳнат қиладиган инсондир. Бинобарин, инсон меҳнати, унинг мақсадга мувофиқ йўналтирилган фаолияти, унинг билимлари, иш тажрибаларига донни, ерни, сувни, қуёш нурларини жамласак, шундагина нон пайдо бўлади. Нонни яратишда новвойнинг эмас, селекционер олимнинг, тракторчи (кетмончи), комбайнчи (ўроқчи) деҳқонларнинг, шу машина ва асбобларни ишлаб чиққан ишчиларнинг, тегирмончининг, агрономнинг — барча-барча меҳнаткашнинг ҳиссаси бор. Шундай экан, нон увол қилиш меҳнатни қадрламасликдир. Масалан, ҳайвонлар увол нималигини билмайди, озиқларига нисбатан ғоят исрофкунанда бўлади, чунки ўз ризқини табиатдан тайёр ҳолда, мутлақо меҳнатсиз олаверади. Инсонларга келганимизда эса, яъни ҳар биримиз ўз насибамизни табиатдан ўз меҳнатимиз эвазига оламыз, шунинг учун одам уволнинг мутлақо зарарли ҳодиса эканлигини англайдиган мавжудотдир. Табиат... атроф-муҳит олами... далалар, ўрмонлар, дарёлар, океанлар, тоғлару кон — шу жумладан, барча озиқ-овқатларимиз, нон ҳам табиий бойлик ҳисобланади.

Демак, нонни барча касбкорларнинг меҳнати яратади.

Подобные стихи мы встречаем и у Гулхани. Выступая в защиту народа, он писал:

*О господи, умираю от голода, дай хлеба мне,
Не вознесу тебе хвалу, дай луч надежды мне!*

ХЛЕБ СОЗДАЕТСЯ ТРУДОМ

Однажды несколько школьников принялись спорить о том, откуда появляется хлеб. Каждый говорил по-своему.

Один сказал:

— Хлеб появляется из зерна.

Второй:

— Хлеб растит земля.

Третий:

— Без воды не будет и хлеба.

Четвертый:

— Хлеб дает нам солнце.

Пятый:

— Хлеб — это результат мастерства пекаря.

Кто-то из старших подвел итог спору:

НОН БАЙТЛАРИ

(Хотима ўрнида)

Қуйида келтирилган шеърлар мен баён этган фикрларни тасдиқлайди. Албатта нон тўғрисида юзлаб шеърлар, қўшиқ ва дostonлар яратилган, романлар ҳам бор. Уларни кўпчилигингиз ўқигансиз, биласиз. Мана бу шеърлар эса, биринчидан, китобчани хулосалашга ёрдам берса, иккинчидан, мактабларнинг юқори синф ўқувчилари томонидан ўтқазиладиган «Нон баҳси» кечаларининг сценарийси учун, ҳеч деганда хомаки материал бўлар, деган умидда тўпланган.

*Чопишур ёнтоғ ўгин марду заиф иссиқда куйиб.
Ер зағора нонини, топса отин қанд қўйиб.*

МУҚИМИЙ

*Ожиз,
Маҳжум,
Хор ва бетадбир
— Нон, — дея,
— Нон, — дея,
Суришиб кечмишдир.*

ҒАФУР ҒУЛОМ.

47

— Все вы, конечно, правы. Хлеб получается из зерна, которое высевают во вспаханную землю. Посевы поливают, удобряют или же они получают влагу из дождевых туч.

Чтобы получить хлеб, нужно и солнце, так как зерна вызревают от солнечных лучей, от его тепла. Без пекаря также не было бы хлеба на столе. Но особо следует отметить, что хлеб создается трудом. Из всех живых существ на земле только человек трудится сознательно. Его знания и опыт, приложенные к зерну, земле, воде и т. д. позволяют получить хлеб. Свой вклад в это благородное дело вносят не только пекари, агрономы, селекционеры, трактористы, комбайнеры, но и те, кто создал эти машины и агрегаты, люди десятков других профессий. Поэтому допускать потери хлеба — значит не уважать труд сотен и тысяч людей...

Хлеб — наше богатство.

Нужно беречь и приумножать его.

СТИХИ О ХЛЕБЕ

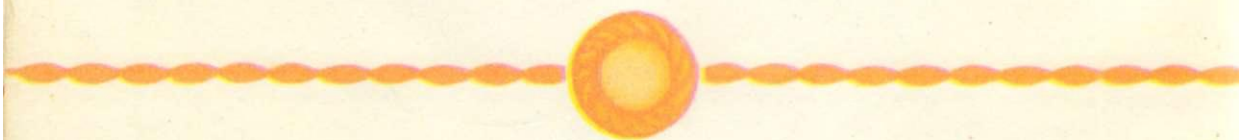
(Вместо заключения)

Много стихов, песен, поэм и даже романов написано о хлебе. Но тема эта остается вечной.

Вместо послесловия предлагаю вашему вниманию стихи, которые, надеюсь, вместо громких слов помогут лучше понять великую цену хлеба.

Чин фазилат топди деҳқон нон билан,
Дилда шодлик, белда дармон нон билан,
Сийланаркан барча меҳмон нон билан,
Аҳли инсон сурди даврон нон билан.

ПУЛАТ МУМИН.



Падает, зноем сраженный, с слабый, и богатырь.
Хлеб кукурузный им сладок, едят его, как патыр.

МУКИМИ

К постели прикован,
Измучен,
Ослаб.
— Хлеб... — только и слов
Наяву и во снах.

ГАФУР ГУЛЯМ

Настоящую радость дежканин лишь в хлебе нашел,
Богатырские силы он в хлебе рабочем обрел,
С каждым гостем он с гордостью сядет за стол,
В каждом доме есть хлеб — весь народ свое счастье
нашел.

ПУЛАТ МУМИН

МУНДАРИЖА

Нон қадри (Муқаддима ўрнида)	2
Нон тарихидан бир лавҳа	7
Бугдой ноннинг кашф этилиши	9
Ноннинг хили қанча?	12
Самарқанд — нон шаҳри	14
Нон рамзи	19
Нон исрофгарчилигига йўл қўймаслик учун	21
Фойдали маслаҳатлар	25
Нон озиқгина эмас, шифо ҳамдир	32
Нега нонни «азиз ризқ-рўзимиз» дей- миз?	39
Нонни меҳнат яратади	45
Нон байтлари (Хотима ўрнида)	47

СОДЕРЖАНИЕ

Цена хлеба (Вместо введения)	2
Несколько страниц из истории хлеба	7
Создание пшеничного хлеба	9
Лепешки, лаваш, чурек	14
Самарканд — город хлебный	15
Символ солнца и хлеба	20
Немного цифр	24
Полезные советы	26
Хлеб не только питает, но и лечит	32
Почему мы говорим «Хлеб наш насущ- ный?»	42
Хлеб создается трудом	46
Стихи о хлебе (Вместо заключения)	47

М 37

Маҳмудов Карим.

Нон — азиз ризқ-рўзимиз.—Т. «Еш гвардия», 1988.—
48 б: расм.

Тит. в. ва текст ўзб. ва рус. тилларида

Маҳмудов Карим. Хлеб наш насущный.

ББК 36. 83