

Paluda aşy

Category: Kitapcy, Publisistika

написано kitapcy | 24 январа, 2025

Paluda aşy PALUDA AŞY

Magtymguly Pyragy “Daşy syndyrar” şygrynda:

“Ykbalyň oyansa, döwlet yar bolsa,

Daga azy ursaň, daşy syndyrar

Täleyiň ters gelse, bagtyň şor bolsa,

“Paluda” diýen aşy dişi syndyrar. –diýip, paluda owkatyny agzap geçýär. Eýsem-de, “paluda aşy” nämekä? Aziýada dörän bu owkadyň ýaşyny 2500 ýyl töweregi diýip kesgitleýärler. Biziň eýýamymyzdan 400 ýyl mundan owal paludadan buzgaýmak taýynlapdyrlar we ony häzirki zaman buzgaýmagynyň “pederi” diýip hasaplaýar. Paluda pars dilunde-de paluda: (پالوده) diýýäler; türk dilinde paluze (لوزہ پا) we arapca faluzej (فـالـوزجـ); Hytaýda, Ýaponiýada, Koreýada–funçoza, Gyrgyzystanda (Garakölde, Yssykölde)–aşlýanfu diýip atlandyryýarlar. Paluda inçeden uzyn, aýna ýaly dury, italiýalylaryň spagettisine meňzeş unaş. Ol “unaşdan” gadym döwürlerden bäri buzgaýmakdan başlap, dürli-dzrli naharlar we işdä açarlar taýýarlanyp gelinýär. Paludany aglaba, mäs ununyndan (krahmalynda) taýýarlaýar we ony taýynlamak üçin gyşyn-ýazyn buzly suwuň gerekdigi zerurdyr, şonsuz paluda aşyny taýynlamak mümkin däl. Ata-babalarymyz ýylyň dowamynda sowuk suwy ulanmak maksady bilen buz saklanýan ätiýaçlyk gorlaryny– ýerkümeli, gümmez şekilli buzhanalary gurupdyrlar. Gyş paslynda onuň düýbini gar bilen ýa-da buz bilen düşäpdirlar; howanyň maýyl döwürleri bolsa buzy daglardan daşapdyrlar. Şolar ýaly buzhanalar gadymy Merw goraghanasynda ýerleşýän Soltangalanyň günortasynda we Gäwür galanyň golaýynda biziň günlerimize çenli saklanyp gelipdir. Gadymy buzhanalar (ýahçallar) Eýranyň Ýezd, Kerman, Meýbod şäherlerinde heniz hem abatlygyna dur.

Paluda aşyny guradylan mäsiniň elekden geçirilen unundan taýynlanýar. Ene-mamalarymyz mäs unyny edil bugdaý üwelşi ýaly

el degirmeninde ýa harazlarda üwäpdirlir. Biziň döwrümüzde azyk tehnologiýasynyň ösmegi bilen, el zähmetiniň ähmiýetiniň peselenligi sebäpli, azyk senagatynyň paludanyň häzirki zaman önümini, “funçoza” ady bilen dükanlara ýaýradýar. Funçoza–taýyn unaş, onuň taýýarlanyş düzgüni önümiň gabynyň daşynda ýazylýar.

Egerde, paludany öý şertlerinde taýynlamak isleseňiz, onda, kisel şerbetini taýynlaşyňyz ýaly, özüňize ýeterlik çak edýän mukdarlyk mäs ununy jama salyp, takmynan unuň göwrümine barabar salkyn suw guýup, bulamak ýasamaly. Bulamagy haýaljak otda gyzdyrp durşuňa, tä goýalýança we durlanýança çemçe bilen bulap durmaly. Dury bulamagy iri göz elekden (durşlagdan) geçirip, öňünden taýynlanyp goýlan sowuk suwly, düýbine buz düşelen jama süzmeli, bulamak sowuk suwa düşenden aýna ýaly dury, italiýalylaryň spagettisine meňzeş, sünnälenip kesilen uzyn-uzyn unaşyň şekilini alýar–paluda öwrülýär. Sowuk suwda birneme bekişen paludanyň suwyny döküp, guransoň ýapyk jama guýup, sowadyja salyp goýmaly, şeýtmeseň, paluda guramak bilen bolýar we onuň aýna reňki öçýär, şol sebäpli aşy öý temperaturastnyň şertlerinde uzak saklamak maslahat berilmeýär. Taýyn paludadan şobada owkat taýynlasaňam bolýar, ätiýaçlyk üçin sowadyja salyp goýsaň hem bolýar.

Bu “unaşdan” köp görnüşli owkat: buzgaýmak, lagman, her dürli işdä açarlar taýynlap bolýar. Ony etden, towukdan, balykdan, kömelekden, gök önümlerden bişirilen gyzgyn naharlaryň ýanyna hem goşup bolýar.

Dükanlarda satylýan gury paluda-funçoza aşyny kiçeňräk pitä salyp, gaýnap duran duzsyz suwda belli bir wagtda (aşyň ýogynlygyna-inçeligine görä) gaýnatmaly. Soň pitiň suwyny döküp, ýumşan paludany sowuk suwda ýuwmaly, uzyn “saçuzynlary” kesişdirip, gysgaltmaly, ýada gury aşy gaýnatman, ýumşaýança ýarym sagatlyk gaýnag suwda ýatyrmaly-da, ýumşansoň, sowuk suw bilen ýuwmaly.

Paluda aşynyň özüniň tagamsyzlygy sebäpli, ony etli, towukly, balykly, gökli, kömelekli naharlar bilen utgaşdyryp bolýar. Ýumşan paludadan owkatyň özeni hökmünde unaş, lagman we işdä açaralryň dürli görnüşlerini taýynlap bolýar.

Eger paludadan buzgaýmak taýynlamak niýetiňiz bar bolsa, onda, gysga-gysga kesilen aşlary bulgurlara salyp, üstüne limon, bägül ýa başga bir miwäniň şerbetini (100 gram paluda 200-250 gram şerbet) guýup, garmaly-da, doňduryja salmaly. Bir sagatdan bulgurlary çykaryp, onuň içindäki aşy garyşdyryp, ýene doňduryja salmaly. Bu hereketi her bir sagatdan ýene iki öwrä gaýtalamaly. Taýyn buzgaýmagyň üstüne owadanlyk üçin hem lezzetli bolar ýaly üwelen pisse maňyzyny, ülje goýsaň hem bolýar.

Ýokarda belleşimiz ýaly mäs unundan taýynlanan paludanyň wermişeli aýna kibi dury bolýar diýip agzapdyk. Häzirki zamanyň kulinarlary paludanyň tüwi, mekgejöwen unundan hem taýynlaýarlar. Emma, tüwiniň wermişeli ak reňkde, mekgejöweniňki bolsa ak ýa-da sary reňkde bolýar.

Paludanyň düzüminiň 84 % uglewodlardan durýar galan bölegi belli möçberlerde belok, ýag we adam üçin zerur witaminler (B1, B2, B5, B6, B1, B9, PP) hem minerallar (natriý, fosfor, kaliý, kalsiý, magniý, sink, demir, margenes, selen, mis) bilen jemlenendir.

Onuň düzüminde glýuteniň (kleýkowina belogy) ýoklugy sebäpli, ony seliakiýa keelli näsaglara iýmitlenmek maslahat berilýär. Işdäňiz açyk bolsun!

Kakajan BALKANOW.

Mary welaýat Gaýragoýulmasyz Tiz kömek merkeziniň lukmany
Publisistika