



Какое блюдо считается визитной карточкой узбекской кухни? «Плов» — ответите вы и будете совершенно правы. Есть даже такая поговорка: «Если ты богат, ты ешь плов. Если ты беден, ты ешь только плов». Узбекский плов широко известен за рубежом, он страшно популярен у туристов, его готовят многие люди практически в каждой стране мира. Как пишет Карим Махмудов, автор книги «Узбекский плов», «Любимым и наиболее почетным при угощениях блюдом в Узбекистане считался плов... В богатых домах плов варился чуть ли не каждый день, а в средних по зажиточности домах — обычно раз в неделю, вечером в канун пятницы. Для бедных плов был очень редким блюдом».

История плова

Изобретение плова неразрывно связывают с именем Тамерлана. Как-то раз он, обходя войска перед сном, услышал разговор двух воинов, которые переживали — как выжить без еды в походе на Анкару. Путь предстоял длинный, и жертвовать скоростью и внезапностью нападения ради обозов с едой (кстати, совершенно необходимых) Тамерлан не собирался. Мулла подсказал правителю рецепт необычайно сытного и питательного блюда. Его слова звучали так: «Надо взять большой чугунный котел. Он должен быть таким старым, чтобы жир от прежней пищи сочился снаружи и загорался от всполохов попадающего на него огня. В этот котел надо положить мясо не старых, но и не очень молодых барашков, отборного риса, разбухающего от гордости, что будет съеден смелыми воинами, молодую морковь, краснеющую от радости, и острый лук, жалящий подобно мечу высокочтимого эмира. Все это надо варить на костре до тех пор, пока запах приготовленного блюда не достигнет Аллаха, а повар не свалится в изнеможении, потому что попробует божественное кушанье». От одной чашки этого блюда воины приобретали силы на несколько дней. Так благодаря плову войско Тамерлана одержало победу.

А его воины славили мудрость своего эмира и на каждом привале варили столь понравившееся им блюдо.

Есть и такой вариант этой легенды — плов пошел от самого Александра Македонского. Его войска, завоевав очередной народ на территории Малой Азии, были весьма удивлены великолепным вкусом этого блюда и тем, как просто его готовить. После этого они взяли на вооружение этот рецепт.

Название плова

Вам наверняка будет интересно узнать, что название блюда «палов ош» (а так называется плов в узбекском языке) состоит из начальных букв всех продуктов, входящих в его состав: П — пиёз — лук; А — аёз — морковь; Л — лахм — мясо; О — олио — жир; В — вет — соль; О — об — вода; Ш — шалы — рис.

Это название дал плову Ибн Сина (Авиценна). Согласно его трактату, в плов (палов ош) входит семь основных компонентов, целебные и питательные свойства которых известны с давних времен.

П (ПИЁЗ) — ЛУК... Этот овощ богат витамином С и фитонцидами — биологически активными веществами, которые убивают многие виды простейших бактерий и низших грибов в первые минуты и даже секунды. Недаром сложили поговорку «Лук от семи недуг», ведь издавна лук применялся в качестве средства от всевозможных болезней — простуды, насморка, нарушений пищеварения. В знаменитом произведении «Канон врачебной науки» Ибн Сина особо отмечает лекарственные свойства этого ценнейшего продукта: «лук хорошо известен... Он разрезает, открывает... Наряду с вяжущими свойствами, лук обладает способностью сильно очищать и открывать закупорки».

Кроме того, лук придает плову вкус. При приеме пищи это способствует нормальному выделению желудочного сока, что, в свою очередь, обеспечивает его нормальное усвоение организмом.

А (АЁЗ) — МОРКОВЬ... Это поливитаминный корнеплод. В ней содержатся все основные витамины: В1, В2, С и РР и каротин — провитамин А. Если красная морковь содержит больше сахара, белков и каротина, то в желтой много минеральных солей, витаминов С и группы В. А именно желтая морковь используется при приготовлении настоящего узбекского плова, она не такая сладкая, как красная и имеет кисловатый привкус.

А вот что о целебных свойствах моркови говорит Ибн Сина: «Морковь помогает при плеврите и при хроническом кашле... Сырая морковь трудно переваривается, но вареная переваривается легче. Она помогает от водянки... Морковь успокаивает рези в кишках и сильно гонит мочу». Пожалуй, самое широкое применение морковь нашла в народной медицине. Морковь, вареную в мясном бульоне, рекомендуют как диетическое блюдо при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях.

Поэтому плов, сваренный с большим количеством моркови, настоящее диетическое блюдо...

Л (ЛАХМ) — МЯСО... Тут никаких вопросов не возникает — мяса является ценнейшим продуктом питания. Мясо содержит от 14 до 16,1% белков, соли калия, кальция, натрия, магния, фосфора, железа и др. Мясо богато микроэлементами, витаминами группы В, РР и др. Организм получает все важные вещества практически в готовом виде. Но наиболее полезным мясом является для мозга — в мясе содержатся все необходимые для питания и развития вещества. Используется мясо и в народной медицине. Сердечно-сосудистые заболевания успешно лечатся мясным соком с добавлением пчелиного меда. Ибн Сина в «Каноне врачебной науки» подробно описывает питательность и лечебные свойства мяса: «Мясо — это пища, укрепляющая тело, и оно скорее всякой другой пищи превращается в кровь...». Многие экстрактивные вещества при варке мяса переходят в бульон или в подливу плова (зирвак).

О (ОЛИО) — ЖИР... Без жира узбекский плов немыслим. Прежде всего, это курдючный жир. А при сочетании жиров растительного и животного происхождения блюдо приобретает очень нежный вкус и аромат, повышается усвояемость питательных веществ.

Пищевая ценность жиров заключается в том, что они значительно повышают калорийность блюда (плова) и являются источником энергии для организма. В лечебном

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

В (ВЕТ) — СОЛЬ... Соль — не просто важный, а необходимый элемент для человеческого организма. Без соли блюда невкусны. Достаточно вспомнить известную сказку, в которой принцесса заявила отцу, что она любит его, как люди любят соль. Солькако-то время даже была эквивалентом денег. Известны также «солевые бунты», «солевые войны», «солевые налоги» и пр. Ибн Сина считал соль лекарственным средством: «Соль очищает, растворяет, вяжет и сушит вследствие способности растворять...». Норма соли на одного здорового человека составляет от 10 до 15 г в сутки, включая содержащуюся в хлебе, в блюдах, натуральных продуктах и добавляемую в пищу во время еды.

Для плова используется йодированная соль высшего сорта.

О (ОБ) — ВОДА... Как известно, человеческий организм на 65 % состоит из воды. Поэтому физиологическая потребность человека в воде составляет 3-6 литров в сутки, в зависимости от климатических условий, возраста, здоровья и т. д. Продукты, входящие в состав плова (лук, морковь, мясо) содержат от 60 до 85% воды, которая восстанавливается за счет жидкости зирвака.

Ш (ШАЛЫ) — РИС... Пожалуй, самый важный компонент плова. Рис богат крахмалом и клетчаткой, содержит много витаминов и минеральных веществ. Витамин В2 (рибофлавин) входит в состав ряда ферментов, участвует в обмене аминокислот и т. д. Его недостаток приводит к поражению кожи, вызывает коматозное состояние. Холин участвует в синтезе многих соединений в организме, предотвращает тяжелые заболевания печени, возникающие при накоплении в ней жира. О рисе Ибн Сина писал: «... Рис дает хорошее питание... Рис принадлежит к средствам, медленно охлаждающим и очищающим...». Для плова лучше использовать менее крахмалистые сорта, выведенные в Узбекистане.

Полезные свойства плова

В народной медицине плов считался целебным и рекомендовался при недомогании,

истощении организма, после длительного голодания, перенесения тяжелой болезни и т. д. Употребляли это блюдо перед и после выполнения тяжелого физического труда, а также в ненастье весной, осенью и зимой. Благодаря благоприятному сочетанию продуктов плов отличается высокой усвояемостью. Диетологи установили, что коэффициент усвояемости плова достигает 98%. Несмотря на высокую калорийность, он не является тяжелым блюдом. Поэтому узбеки употребляют плов также перед сном, на ужин, и это не затрудняет сон. Так, доктор медицинских наук, профессор Ташкентского государственного медицинского института А. А. Аскарлов рекомендует плов больным гастритом с секреторной недостаточностью. Плов успешно можно применять при малокровии, туберкулезе, общем недомогании и др.