

Xəzəngül MƏMMƏDOVA

AMEA Folklor İnstitutu, Mərasim folkloru

və kulinariya ənənəsi şöbəsinin böyük elmi işçisi

E-mail: xezangulmemmedli@gmail.com

ORCID ID: 0009-0000-3881-3056

<https://doi.org/10.59849/2309-7949.2026.1.109>



UNUDULMUŞ VƏ UNUDULMAQDA OLAN AZƏRBAYCAN YEMƏKLƏRİ (BAKI, ABŞERON VƏ QƏRBİ AZƏRBAYCAN BÖLGƏLƏRİ ÜZRƏ)

Açar sözlər: Azərbaycan mətbəxi, kulinariya, həlim aşı, soğan bozbaşı_şəşəndaz plovu, məkə şorbəsi, müsənbə plov

ABSTRACT

FORGOTTEN AND FORGOTTEN AZERBAIJANI DISHES: BAKU, ABSHERON AND WESTERN AZERBAIJAN REGIONS

Azerbaijani cuisine is very rich in food types. Located at the crossroads of East and West, Europe and Asia, Azerbaijan has rich culinary traditions that have been formed over the centuries. Although our famous dishes such as pilaf, dolma and kebab are known all over the world, many of our rare and almost forgotten or forgotten dishes are slowly disappearing. Such forgotten dishes cover most regions of Azerbaijan and arouse interest. Azerbaijani culinary traditions are a living bridge with our past, as they keep holidays and regional identity alive. Preserving and representing these rare dishes is of particular importance in terms of preserving and promoting the cultural heritage of Azerbaijan. This article presents the names of some of these rare culinary gems found in the Baku, Absheron and Western Azerbaijan regions of Azerbaijan and their preparation methods.

Keywords: Azerbaijani cuisine, culinary, helim ashi, onion bozbashi, sheshandaz pilaf, meke soup, musamba pilaf.

РЕЗЮМЕ

ЗАБЫТЫЕ И РЕДКИЕ АЗЕРБАЙДЖАНСКИЕ БЛЮДА: РЕГИОНЫ БАКУ, АПШЕРОН И ЗАПАДНЫЙ АЗЕРБАЙДЖАН

Азербайджанская кухня очень богата разнообразными блюдами. Расположенный на перекрестке Востока и Запада, Европы и Азии, Азербайджан обладает богатыми кулинарными традициями, сформировавшимися на протяжении веков. Хотя наши знаменитые блюда, такие как плов, долма и кебаб, известны во всем мире, многие из наших редких и почти забытых или забытых блюд постепенно исчезают. Такие забытые блюда распространены в большинстве регионов Азербайджана и вызывают большой интерес. Азербайджанские кулинарные традиции являются живым мостом с нашим прошлым, поскольку они поддерживают праздники и региональную самобытность. Сохранение и переосмысление этих редких блюд имеет особое значение с точки зрения сохранения и популяризации культурного наследия Азербайджана. В этой статье представлены названия некоторых из этих редких кулинарных жемчужин, встречающихся в регионах Баку, Апшерон и Западный Азербайджан, а также способы их приготовления.

Ключевые слова: азербайджанская кухня, кулинария, хелим аши, луковый бозбаш, плов шешандаз, суп меке, плов мусамба.

Azərbaycan mətbəxi yemək növləri ilə çox zəngindir. XVII əsrdə Azərbaycanda olmuş ingilis səyyahı Antoni Cenkinsonun yazdığına görə, Şamaxıda xanın verdiyi qonaqlıqda "əvvəlcə 140 növ yemək gətirdilər. Sonra süfrə yığışdırıldı, təzə süfrə salındı və yenidən 150 növ yemək və çərəz gətirdilər". Azərbaycanda süfrə mədəniyyəti, kulinariya ənənələri də yüksək səviyyədə olmuşdur. Süfrəyə düzülən məcməyilərin, sinilərin, boşqabların yanında yeməkdən sonra kasada süfrəyə güləblı su, yemək qalıqları üçün xüsusi qab qoyulurdu. Süfrə yeməklərlə birgə dəyişdirilirdi. Nəsirəddin Tusinin "Əxlaqi-Nasiri"ndə (10), "Qabusnamə"də (9), Nizami Gəncəvinin "Xəmsə"sində, (2:3;4;5) Nizamülmülkün "Siyasətnamə"sində (11) və s. əsərlərdə Azərbaycanın mətbəx mədəniyyətinə, süfrə etiketinə dair müfəssəl məlumatlara rast gəlinir.

Azərbaycan mətbəxi ilə Türkiyə türkləri, tatar, qazax, özbək, qırğız, türkmən, uyuğ və digər türk xalqlarının yemək və içkiləri arasındakı oxşarlıq da xüsusi ilə diqqəti cəlb edir. Bu isə türk xalqlarının tarixi qohumluğu, onlarla uzun müddət eyni coğrafiyanı paylaşmaları ilə əlaqəlidir.

Şərq ilə Qərbin, Avropa ilə Asiyanın kəsişməsində yerləşən Azərbaycan mətbəxi, əsrlər boyu formalaşmış zəngin və rəngarəng dad palitrasına sahibdir. Plov, dolma və kabab kimi məşhur yeməklərimiz dünyada tanınsa da, bir çox nadir və demək olar ki, unudulmuş və ya unudulmaqda olan yeməklərimiz yavaş-yavaş yox olmaq üzrədir. Belə unudulmaqda olan yeməklər, Azərbaycanın əksər bölgələrini əhatə edir və maraq doğurur. Çünki bu kulinariya ənənələri keçmişimizlə canlı körpüdür, mövsümləri, bayramları və regional kimliyi özündə yaşadır. Bu nadir yeməkləri qorumaq və yenidən təqdim etmək Azərbaycanın mədəni irsinin qorunması, onların təbliğ edilməsi baxımından da xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bu məqalədə biz bu nadir, unudulmuş və unudulmaqda olan Azərbaycan yeməklərinin, kulinariya incilərinin bəzilərinin adlarını və onların hazırlanma qaydalarını təqdim edirik.

1. Həlim aşısı (Bakı)

Həlim aşısı Bakı mətbəxinin qış aylarında bişirilən, buğda və quzu ətindən hazırlanan ləzzətli bir yeməkdir. Əsasən, yavaş, vaxtında bişirilərək krem şəklinə gələn, quyruq, soğan, şabalıd və turşu kimi inqredientlərlə zənginləşdirilən, duz, istiot və sarıkök əlavə olunan ənənəvi bir yeməkdir.

Həlim aşısı unudulmuş bir yemək növü olub, ilin sərin aylarında hazırlanırdı, çünki o, çox doyurucu idi. Ramazan ayında iftar və sahur üçün ən sevimli yemək idi.

Həlim aşısı üçün lazım olan ərzaqlar bunlardır:

1. Buğda-2 stəkan.
2. Quzu əti (və ya qoyun əti)- 500 qr.
3. Quyruq yağı (və ya kərə yağı)-150 qr.,ətin özünə və soğanı qovurmağa.
4. Soğan-2 ədəd, orta ölçülü.
5. Şabalıd- 200 qr.
5. Turşu (məsələn, gavalı turşusu)- 200 qr.
6. Duz, istiot -zövqə görə.
7. Sarıkök (rəng və dad üçün)

Hazırlanma qaydası:

Əvvəl buğda bir gecə isladılır. Sonra axar suyun altında yuyulur. İsladılmış buğda və ət yavaş odda bişirilir. O vaxta qədər ki buğda əzilir və ət dağılır. Sonra soğan doğranır, ayrıca qızdırılmış quyruq yağında və ya kərə yağında qovrulur.

Daha sonra şabalıd, turşu və duz, istiot, sarıkök əlavə olunur. Sonra yeməyə su da əlavə olunaraq buğda və ət bişənə qədər vam odda qaynadılır. Nəticədə krem kimi yumşaq, ləzzətli və dadlı bir aş əldə olunur. İstəyə görə yeməyi nar dənələri, zirinc ilə bəzəmək olar. Həlim aşu Bakının unudulmuş incilərindən hesab olunur, soyuq qış günlərində ləzzət verir.(6)

2. Soğan bozbaşı (Bakı)

Bakı mətbəxinin qədim və unudulmaqda olan yeməklərindən biri də soğan bozbaşıdır. “Soğan bozbaşı”, “soğan suyu”, “soğan sulu xörəyi” kimi adlanan bu ləzzətli şorba Bakı mətbəxinin ən dadlı yeməklərindən biridir. Ətsiz bişirilən bu şorbada evdə hər zaman olan məhsullardan hazırlandığı üçün bu yeməyə bəzən kasıb yeməyi də deyilir. Soğan bozbaşının resepti belədir.

Tərkibi:

1. Soğan
2. Kərə yağı
3. Qaynar su
4. Kartof
5. Qaragöz lobya
6. Duz, istiot, sarıkök

Hazırlanması:

İlk öncə soğan kiçik kub formasında doğranılır. Qazanda kərə yağında soğan qovrulur. Üzərinə qaynar su və iri kub formasında kartof əlavə edilib qarışdırılır. Zövqə görə yuyulmuş düyü də əlavə edilə bilər. Sonra ona əvvəlcədən bişirilmiş qaragöz lobya, duz, istiot və sarıkök əlavə edilib bişirilir. Kasada 1 ədəd yumurta çəngəllə yüngül çırpılır. Çırpılmış yumurta qaynayan şorbaya az-az əlavə edilib qarışdırılır. Sonra daha 3-4 dəqiqə bişirilib ocaqdan götürülür. Üzərinə nanə qurusu əlavə edib süfrəyə verilir.(7)

3. Şeşəndaz plovu (Abşeron)

Şeşəndaz (Şazəndə) Abşeronun unudulmuş, əvvəllər, əsasən, Novruz bayramı axşamı bişirilən, həm ətli, həm də ətsiz hazırlanan, zəngin quru meyvə və xurma ilə bəzədilən xüsusi bir plov növüdür. Şeşəndaz plovu, əsasən, qış aylarında, əsasən, varlı ailələrdə bişirilən qidalı bir plov növüdür. Bu plov keçmiş Abşeron əhalisinin mətbəxinə məxsus olub, zamanla unudulmuş nadir yeməklərdən biridir. Ətli və ətsiz variantları var. Şeşəndaz plovu xuruşuna çoxlu yumurta qatılmış xüsusi plov növüdür.

Tərkibi: (ətsiz variant)

Şeşəndaz plovu həm ətsiz, həm də ət ilə hazırlanır. Keçmiş zamanlarda bu yeməyə “bəy xan” xörəyi deyirmişlər. Milli mətbəximizin çeşidli plovlarının sırasında olan unudulmuş yeməklərdən sayılan şeşəndaz plovu hazırlamaq üçün lazım olan ərzaqlar bunlardır:

1. Düyü -150 qr.
2. Ərinmiş kərə yağ- 50 qr.
3. Yumurta-2 ədəd.
4. Soğan 100 qr.
5. Lumon duzu- 0,5 qr.
6. Şəkər tozu 5 qr.
7. Zəfəran 0,1 qr.
8. Darçın- 0,2 qr.
9. Duz, istiot.

Hazırlanma qaydası:

Öncə soğan halqa-halqa doğranılır. Doğranılan soğan tavada yağda qızardılır. Üzərinə limon duzu və şəkər tozu əlavə edib qarışdırılır. Yumurtalar bir kasada çırpılıb qarışdırılır. Çırpılan yumurtaları bişən soğanın üzərinə əlavə edib bişirilir.

Düyü suda yarım saatlıq isladılır. Sonra qazanda düyü üçün su qaynadılır. Düyü az duz tökülmüş suda bişirilir və süzülür. Bişirib süzülən düyünün aralarına zəfəran səpərək dəmə qoyulur. Süfrəyə verdikdə plovun üstünə qayğanağı əlavə edilir. Plovun üzərinə əridilmiş kərə yağ-ı və darçın səpilir. Şeşəndaz plovu ətsiz bişirilib süfrəyə veriləndə üzərinə doşab və ya abqora tökə bilərsiniz.

Qeyd: Şeşəndaz plovu ət ilə bişirdikdə, yəni şeşəndaz plovunun ətli variantında doğranmış mal əti soğanla birlikdə qovrulmalıdır.(12)

4. Məkə şorbası (Qərbi Azərbaycan)

Məkə şorbası Azərbaycan mətbəxinin, xüsusən də Qərbi Azərbaycan bölgəsinin unudulmuş incilərindən biri olub Qərbi Azərbaycan ənənəvi mətbəxinə aiddir. Məkə şorbası qatıq, düyü və təzə göyərtilərlə hazırlanan, turşməzə, sərin dadı ilə yay aylarında və bayramlarda bişirilən, dadlı, yüngül və tərəvətli bir yeməkdir. Bu yemək unudulmuş ləzzətlərdən biridir və xüsusi dadı ilə diqqət çəkir. Əsasən İrəvan bölgəsi kəndlərində bayram günlərində bişirilən qədim yemək növlərindən biridir. Qatıq, düyü və təzə göyərtilərlə hazırlanan məkə şorbası sərin və turşməzə dadı ilə yay üçün ideal yeməkdir. Yüngül, lakin doyurucu olduğu üçün sevilir. Üzərinə ərinmiş yağ və ya quru nanə əlavə ediləndə daha da dadlı olur.

Məkə şorbası, əsasən yayda və bayramlarda bişirilir. Şorbanın sağlamlıq üçün faydası çoxdur və hazırlanması asan olan bir yeməkdir.

Tərkibi:

1. Qatıq (yaxud ayran)
2. Düyü
3. Təzə göyərtilər (nanə, keşniş, şüyüd və s.)
4. Duz, istiot

Hazırlanması:

Əvvəlcə düyü yumşalana qədər suda bişirilir. Sonra qatıq və ya ayran yaxşıca çalınır. Bundan sonra bişmiş düyü və doğranmış göyərtilər çalınmış qatıqla və ya ayranla qarışdırılır. Daha sonra şorba soyuducuda soyudulur və süfrəyə verilir. Yedikdə zövqə görə buz və sarımsaq da əlavə etmək olar.

Məkə şorbası yay üçün idealdır. Şorba immuniteti gücləndirir, həzmi asanlaşdırır. (1, 36-37)

5. Müsənbə plov (Qərbi Azərbaycan)

Müsənbə plov şirin və duzlu dadın vəhdətini təqdim edən nadir bayram plovudur. Müsənbə plov, əsasən, quş ətindən hazırlanır. Buna baxmayaraq, bəzən mal və qoyun ətilə də hazırlanmasına rast gəlinir.

Lazım olan ərzaqlar:

1. Çolpa(toyuq)- 1 ədəd (quzu, qoyun və ya dana əti də ola bilər)
2. Soğan- 6 ədəd orta ölçülü.
5. Badımcan-5 ədəd xırda ölçülü.
6. Abqora-60 mq (2 xörək qaşığı) və ya limon suyu
7. Duz-1,5 çay qaşığı.
8. Alça turşusu- 5-6 ədəd
9. Kərə yağı
10. Zəfəran

Hazırlanması:

Ət xırda doğranıb suda soyutma bişirilir. Badımcanların yarı qabığını soyub, duzlayıb suya qoyulur. Soğanlar doğranıb, kərə yağında qovurur. Sonra badımcanları duzlu sudan çıxarıb, salfetlə qurulanır və yağda qızardılır. Ət də yağda çox qurutmaq şərti ilə qızardılır.

Daha sonra dərin qazan götürüb öncə ət, onun üstündən badımcan, daha sonra isə soğanlar düzülür. Alçalar da ora yerləşdirilir. Sonra ona istiot, darçın, zəfəran, limon suyu, bir az ətin suyundan töküb vam odda 15 dəqiqə dəmə qoyulur. Bundan sonra müsənbə plov süfrəyə verilir. (8)

Qeyd: Müsənbə plovun düyü, qurudulmuş meyvə və şabalıd ilə hazırlanan başqa növü də var.

ƏDƏBİYYAT

1. Əmiraslanov T. "Azərbaycan mətbəxi". Bakı: "Kulina" j, 2003, № 1(01), səh. 36-37.
2. Gəncəvi N. Xosrov və Şirin. Bakı, "Lider nəşriyyat", 2004, 392 səh.
3. Gəncəvi N. Leyli və Məcnun. Bakı: "Lider nəşriyyat", 2004, 288 səh.
4. Gəncəvi N. Yeddi gözəl. Bakı: "Lider nəşriyyat", 2004, 336 səh.
5. Gəncəvi N. İskəndərnamə. Şərəfnamə. Bakı, "Lider nəşriyyat", 2004, 432 səh.
6. [https://www.google.com/search?q=Həlim+Aşı+\(Bakı mətbəxi\)](https://www.google.com/search?q=Həlim+Aşı+(Bakı+mətbəxi))
7. <https://resept.az/sogan-bozbasi/>
8. <https://www.facebook.com/watch/?v=1208894700680031>
9. Qabusnamə. Bakı: Şərq-Qərb, 2006, 216 səh.
10. Nəsrəddin T. Əxlaqi Nasiri. Bakı: "Lider nəşriyyat", 2005,. 280 səh.
11. Nizamülmülk. Siyasətnamə. Bakı. "Çıraq" 2007. 273 səh.
12. Novruz Bayramı Ensiklopediyası. Bakı: Şərq-Qərb. 2008

