

БЛЮДО ГЕНИАЛЬНОГО АБУ АЛИ ИБН СИНЫ (АВИЦЕННЫ)

«...Народный опыт говорит, что плов надо употреблять не каждый день, а раз в неделю, а то и раз в месяц, на свадьбах и в праздники. Кушать его следует не досыта, а недоедая, тогда только он пойдет впрок».

Узбекский ученый Карим Махмудов

Все́й нашей большой дружной семье́ мы оказались в режиме самоизоляции. Вот и настало время готовить вкусные блюда для семьи или устроить «челлендж», когда каждый может удивить других. (Челлендж - жанр интернет-роликов, в которых блогер выполняет задание на видеокамеру и размещает его в сети, а затем предлагает повторить это задание своему знакомому или неограниченному кругу пользователей).

Если спросить рядового жителя нашей страны, какое восточное блюдо он знает, в девяти случаях из десяти ответ будет — плов.

Плов – любимое для многих блюдо. Есть мнение, что именно благодаря ему жители восточных стран отличаются долголетием и крепким здоровьем. Плов полюбился, благодаря незабываемому вкусу и аромату. Его любят готовить во многих странах. Классический рецепт включает баранину, но плов давно уже готовят и с курицей, и со свининой.

На родине плова существует множество пословиц и философских размышлений о нем. Там считают, что это блюдо, на самом деле, лекарство от многих болезней. Состоит плов из мяса, риса и овощей. Если выбраны качественные составляющие, то и блюдо будет полезно.

Плов упоминается в памятнике средневековой арабской и персидской литературы «Тысяча и одна ночь», а также, как лечебное средство, в трудах персидского врача Авиценны (980—1037гг.).

Плов является главным национальным блюдом народов Средней Азии (узбеков, таджиков, туркмен, афганцев), а также персов и азербайджанцев. В 2016 году узбекский и таджикский плов признан организацией ЮНЕСКО объектом нематериального культурного наследия.

Важные события (свадьба, рождение ребёнка, поминки) в жизни этих народов редко обходятся без плова. В повседневной жизни семейный плов готовят женщины, плов для большого количества людей готовят мужчины или приглашаемые мастера по приготовлению плова.

В наши дни известны разные виды плова. Среди них — самаркандский, бухарский, хорезмский, ферганский и т.д.

К примеру, таджикский – с использованием таких дополнительных компонентов, как нут, айва и чеснок. Также в Таджикистане нередко приготовление плова из мелкой пшеничной лапши, называемой угро. Плов душанбинский готовят с яйцами в оболочке из мясного фарша, ходжентский — с фаршированными виноградными листьями.

Также стоит выделить плов из риса восковой спелости с дичью (фазанами).

Особенны два плова прикаспийских туркменов: огурджалинский и рыбный.

Морковь в плове частично или полностью заменяют урюком.

В отличие от среднеазиатского, азербайджанский плов подают не горячим, а тёплым до такой минимальной степени, чтобы топленое масло не застывало.

Хан-плов (шах-плов) выделяется среди всех пловов тем, что рис после откидывания (с гарниром или отдельно от него) помещают в оболочку из казмага (казмаг – пресная лепешка из муки и воды) и запекают. Получается подобие пирога с начинкой из плова.

По этому же способу можно приготовить и гораздо более шикарный вариант риса – на молоке и мёде.

Итальянский плов называется «ризотто». Это любимое итальянцами блюдо пришло к ним от арабов и насчитывает сотни вариантов, содержащих различные сочетания креветок, грибов, мяса, ветчины, овощей, томатного соуса и сыра.

Испанский плов — паэлья, также полученный от арабских завоевателей, пользуется большой популярностью как в Испании, так и далеко за ее пределами.

В XVII веке во Франции было создано блюдо миротон, являвшееся результатом неудачной попытки приготовления турецкого плова по описаниям французских дипломатов, делившихся восторженными впечатлениями о нём в своих письмах из Стамбула. Настоящий плов во Франции начали готовить только в 1870-х годах, когда его рецепт был привезён из Египта строителями Суэцкого канала, прожившими в Османской империи несколько лет.

Конечно, и варианты плова по-индонезийски, по-филиппински, по-болгарски, по-креольски также никого не оставят равнодушным.

Никто не берётся утверждать, откуда пошёл плов, но самая распространённая легенда гласит, что впервые он был приготовлен в IV веке до нашей эры в одном из походов Александра Македонского на Восток.

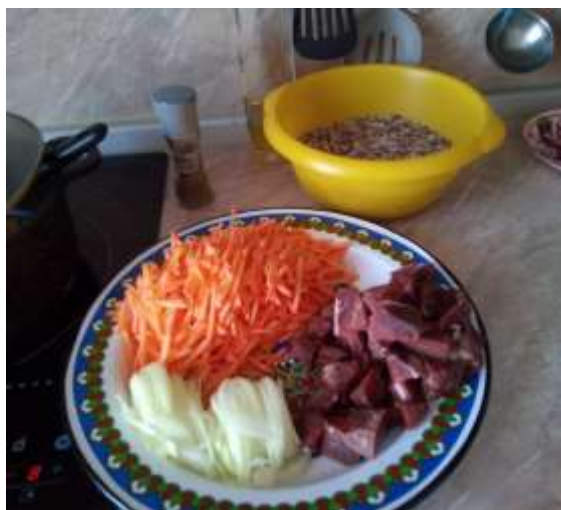
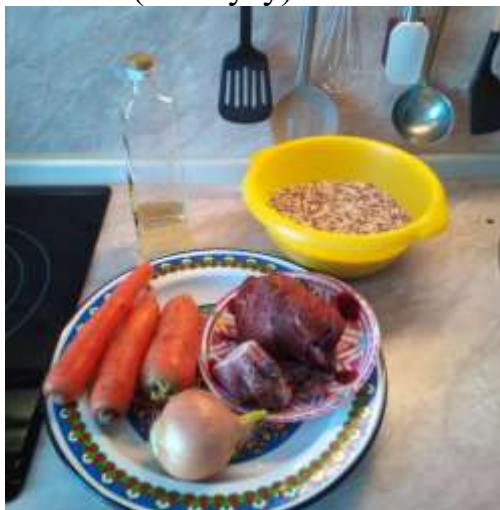
Сведения об этом блюде встречаются в народных сказаниях, изречениях и в эпосе. В старинных летописях народов Востока упоминается о том, что еще в X—XI веках плов считался почетным блюдом, его подавали как на свадьбах и в большие праздники, так и при поминальных обрядах. Уже в XVI веке были описаны рецепты и технология приготовления плова с рубленным мясом и рисом.

В народной медицине плов считался целебным и рекомендовался при недомогании, истощении организма, после долговременного голодания, перенесения тяжелой болезни и пр. Употребляли это блюдо перед выполнением и после тяжелого физического труда, а также в ненастье весной, осенью и зимой.

Рецепт приготовления плова

Ингредиенты:

1. Морковка-3 шт.
2. Лук- 1 шт. (большой лук)
3. Растительное масло
4. Рис (у меня смешаны красный рис и белый)
5. Мясо (Говядина)
6. Зира- 2 чайные ложки (перед применением размять скалкой несколько раз)
7. Соль (по вкусу)



Способ приготовления:

1. В раскалённое масло добавляем мясо, обжариваем 5-7 минут.



2. Далее добавляем лук, обжариваем до золотистого цвета.



3. Добавляем морковь, обжариваем 5-7 минут.



Параллельно добавляем соль, зира и всё хорошо перемешиваем.



4. Далее наливаем 1 литр воды (лучше всего наливать сразу кипячённую воду) Тушить 40 минут на медленном огне.



5. Далее промываем рис до прозрачной воды и оставляем на 20-25 минут.



6. Накладываем рис, рис должен слегка потонуть, если не хватает воды, то чуть-чуть долить. (Для риса добавляем соль по вкусу)



7. Далее включаем на большой огонь, пусть рис впитает всю воду.



Накрываем тарелкой и крышкой, пусть томится на медленном огне 30 минут.



8. Плов готов.



Еще раз хочется сказать, что самоизоляция – это не повод для грусти. Пусть у вас нет возможности для личных встреч с друзьями, однако это время можно провести с пользой.

Узнавайте что-то новое, изучайте культурные традиции.

Приятного аппетита!

Севара Козубаева 3К-9, Милена Саая 1К-9

Терехова Елена Борисовна