



Яна ел табыныны? аерылгысыз ризыгы булган рецептлар турында халыкны? фикерен белдем.С?зне традицион оливье салатыннан башлыйбыз.

**Р?хил? Исмаилова**, Саранск ш???ре Пролетар районы Зномерлы балалар д?вахан?сене? докторы:

- Д?ресен ?йтк?нд?, Я?а ел табыны турында ?ле уйламаган. Елдагыча, яраткан ризыкларыбыздан (эче карабодай ??м алма-груша бел?н тутырылган каз, торт, ике-?ч т?рле салат...оливье да) баш тартырга ?ыенмыйбыз. “Короналы” азык дип аерып ?йт? алмыйм, ?мма Маймыл елы булгач, ?ст?лд? банан, ?ил?к-?имеш мулдан булырга тиеш, дип уйлыйм.



**Р?шит Юмаев**, Л?мбер?д? янгын с?ндер?че булып хезм?т ит?:

- Хатыным Я?а ел табынына барлык ризыкларны т?мле итеп пешер?. Каз, тавыкны болай да, эчен? ?имешл?р тутырып та ясый. И? т?млесе шулдыр инде. Оливье салаты, пилм?н – алар б?йр?мд? традицион азыклар. Кризис, дис?л?р д? табынны быел да мул ясарга тырышабыз. Ни дис?? д?, Я?а ел елга бер ген? кил? бит.

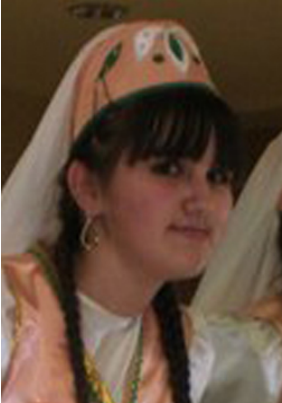


**Альфия Агишева**, Торбеево районы Татар Й?н?сет?п м?кт?бене? татар теле укытучысы:

- Безне? Я?а ел табыны “атрибуты” – фольгага т?реп пешерелг?н сыер ите бел?н б?р??ге ??м каз. Татар колбасасы, казы ?ст?лд? булыр. Тозлы балык бел?н “шуба” ??м “Цезарь” салаты ясаячакмын. Гад?тт?геч? яшелч? ??м ?ил?к-?имеш, татлы пешк?н

ризыклар табынны ямьл?ндерерл?р. Азык-т?лек б?ял?ре артса да, б?йр?м табыны гад?тт?геч? мул булыр, дип уйлыйм.

**Диана Шехмаметьева, пединститут студенты:**



- Я?а ел табынына мин, ?нием бел?н, татар ризыклары ?зерл?рг? яратабыз: ?чпочмак, мантий, шулпа... ?ил?к-?имеш, ?и?елч? азыклар ??вакыт ?ст?лд? була. Яраткан ризыкларыбыздан, кыймм?тк? т?ш? дип, баш тартырга ?ыенмыйбыз. Бар да елдагыча булчак.



**В?лиулла Тумпаров, пенсионер:**

- Азык-т?лек к?пме ген? кыймм?тл?нс? д?, Я?а ел табыны тулы булырга тиеш. ?ст?лд?, гад?тт?геч?, салатлар ??м ?ил?к-?имеш булчак. Тормыш ипт?шемне? б?лешл?ре бик т? т?мле - пешерер. Тавык, я каз – шулай ук табын т?ренд? торачак. Кризис Я?а ел планнарын бозарга тиеш т?гел.

Я?а ел ?ит? бел?н к??ел ?кяйти хисл?р кичер?. Ниндидер шатлыклы вакыйгалар булыр кебек, очып й?ри башлыйсы?. Я?а елга ?зерл?н? и? башта чыршы биз??д?н башлана. Аннан со? табын ямьл??, т?мле ризык пешер? турында уйлый башлыйсы?. Шунысы кызык, ??р илд? табын ?зерл??г? т?рлеч? фикер й?рт?л?р. Мисалга, япон хатын-кызлары б?хет китер?че ризыклар дип ди?гез к?бест?сен (шатлык алып кил?), к?ст?н? (эшт? у?ыш китер?), кузаклы культуралар (с?лам?тлек), пешк?н балык (к??ел к?рлеге, тынычлык) ??м башкаларны санылар. Я?а ел табынында ?леге ризыклар булса, алар ис?пл?венч?, кил?се ел у?ышлы була. Португалияд? т?н уртасында кешел?р тел?к тел?п 12 б?ртег винограду ?имеше ашарга тиеш. Биред? винограду ??м аны? т?лг?ше гаил? учагын тергез?че ?имеш булып санала. Т?рле якта-т?рлеч?, ? безд?, татарларда, табынны каз итенн?н башка к?з алдына да китер? алмыйбыз. Бу т?р ризык и? затлылардан санала.

Ист?н чыгармыйк, Я?а елны каршылау кичке унберл?р тир?сенд? башлана. ?ст?лг?

т?рле ашамлыктар куялар. Я?а ел табыны артык зур булмый: 8-12 кешелек итеп ?зерл?н?. Тагы бу к?нне кайнар шулпа бирмил?р. Л?кин кайнар ашамлыктарны ике тапкыр - я?а елга кад?р, гад?тт?, балыктан ?зерл?нг?н ашлар ??м я?а елдан со?, ?йттик, томалап пешерелг?н яки кыздырган ит (сарык, сыер ите) бел?н кайнар б?р??ге; пилм?н, пылау, тутырган каз яис? тавык, ?чпочмак, п?р?м?ч ?.б. бирел?, ? ахырдан ч?й ??м кофе.

### Рецептлар



Я?а ел табынын духовкада алма ??м яшел т?мл?ткечл?р бел?н пешерелг?н каз, ?рд?кт?н башка к?з алдына китер? алмаса да, ?стенлекне к?рк?г? бирерг? була. К?рк? ите диетик булып санала. Гад?тт? без б?йр?м ?ст?лен? майонезлы салатлар ?зерлибез, шулай да к?рк? итен организм ?и?елр?к ?зл?штер?. Аны башта тозлы суда пешеп алырга ??м духовкага тыгарга кир?к. Противеньга б?р??ге ??м к?рк?не? эч-башын да сала аласыз. К?рк? кызарып пешсен ?чен аны даими р?вешт? ?йл?ндереп торырга кир?к. ?ле каз рецептына тукталыйк. Ул т?б?нд?геч?: уртача зурлыктагы каз, 1 кило алма (зур каз ?чен), т?мл?ткечл?р, тоз кир?к. Казны юабыз, корытабыз, тоз, т?мл?ткечл?р бел?н ышкыйбыз да ярты с?гать тотабыз, алманы б?лг?либез (антон алмасы яхшырак) ??м каз эчен? тутырабыз, тегеп куябыз. Духовкага тыгабыз, канатлары ??м аяк ?лешен фольга бел?н т?р?без. 2 с?гать чамасы пеш?, артык маен ?ыеп торабыз. Пешеп чыккач, эчлеген алабыз, казны савытка салып, янына б?р??ге, ит куеп табынга чыгарабыз. Т?мле булсын!

### Н.Х?лил