















"Суреттер сөйлегенде"

## ОЛИМПИАДА АЯҚТАЛДЫ...



Париж олимпиадасының жабылу салтанаты "Стад де Франс" стадионда өтті. Актер Том Круз стадионның төбесінен түсті



Актер Том Круз олимпиада жалауын мотоциклмен алып өтті



"Алтын жиһангер" менен бишілер қойылымы



АҚШ құрамасының спортшылары

"Ақшамның асханасы"

## КӘДІНІҢ КЕРЕМЕТІ

Негізі біз оны жей бермейміз. Дәмі де жоқ сияқты. Содан да оған құмар емеспіз. Ал негізінде оны ыстықтай да, салқын қалпында да жеуге болады. Мал етімен де, құс етімен де, көкөністермен де, теңіз өнімдерімен де қосып, тағам әзірлеуге болады. Негізі кәдінің отаны – Оңтүстік Америка. Мексика мен Перуде қазба жұмыстарын жүргізгенде үш мың жылдан астам тарихы бар кәді тұқымы табылған. Солтүстік Америка тұрғындары да кәдіні жақсы көрген. Солтүстік америкалық үнділердің негізгі ас мәзірі кәді, жүгері, соя дақылдары болғаны белгілі болған. XVII ғасырда оны Еуропаға ботаникалық бақтарға сәндік өсімдік ретінде әкелген. Еуропалықтар оны жеуге болатынын бірден түсінбеген, дәмі тәтті тұқымы мен әдемі гүлін тағамға қосқан. Әлі күнге дейін Француз және Италия асханаларында кәді гүлінен әзірленетін тағамдар сақталған. Кәді гүлдерін салаттарға, омлетке, сорпаға қосады. Фреш жасайды, қлырда қуырады, пісіреді.



дерек көздеріне қарағанда XVII ғасырда өмір сүрген орыс шаруасы ойлап тапқан. Тағы бір дерек бойынша Ресейде тұрған француз. Ал, үшінші бір нұсқа бойынша өсімдіктерді зерттеп, кәдінің ең пайдалы көкөніс екенін орыс ғалымы П.Багратионов білген. Ол кәдінің қасиетін танып білгеннен кейін одан әртүрлі тағамдар әзірлеп, соңында осы икраға тоқтаған. Әрине, бұл қисынға келмейтін көрінеді. Өйткені ғалым зерттеуші XIX ғасырда өмір сүрген. Бұл кездері кәді иқрасы танымал болып үлгірген.



Тек XVII ғасырда ғана еуропалықтар кәді жей бастады. Ұнады. Содан Францияда, Провансыда бүгінгі күнге дейін танымал қызанақ, кәді, жуа, бұрыш қосылып жасалатын атақты рататуй дайындала бастады. Рататуйдың алғашқы дайындалуы 1778-шы жылға тиесілі екен. Әрине француздар рататуймен мақтанады. Ал, бізге белгілісі, әрі дәмдісі - кәді иқрасы. Оны КСРО деген алып елде 1930-шы жылдан дайындай бастаған. Қорытуға жеңіл, дәмді, әрі бағасы да қымбат емес кәді иқрасы заманында талай жаңды тоқ еткені анық. Әсіресе студенттердің сүйікті асы. Сүйікті асы дегеннен шығады, кезінде сол алып елдегі №1-ші адам болып, елді басқарған Н.Хрущевтің әйелі осы кәді иқрасын қатты ұнатқан. Әйелінің жеңіс асынан Бас хатшы икра әзірлейтін жаңа консерві зауытын ашқан. Кәді иқрасына ел тойсын деп. Негізі кәді иқрасын кім ойлап тапқаны белгісіз. Кейбір

Ең бастысы бұл емес... Әлемде кәдінің 150 түрі бар екен. Өте жұмсақ Кавили деген түрін тіпті шикілей де жей беруге болады екен. Ал Искандер деген кәді де пісіп кеткен күннің өзінде де жеуге жарамды қалпын сақтайды.

Сондай-ақ түсі ашық, ұзын қауын іспеттес Ролик те қабығы қалың балғандықтан жақсы сақталады.

Формасы өзгелері де жетерлік. Патиссондардың еті қатты болатындықтан ыстық температураны жақсы көтереді.

Италияның Милан селекционерлері шығарған Цуккини бізге де өте танымал. Салмағы 40 келілік алып қызғыш бананды біздің көрмегеніміз анық. Оның еті қауынға ұқсас. Кәдінің қарбызға, апельсинге, лимон мен бананға ұқсас түрлері де бар. Оларды солай қарбыз, апельсинка, лимонка, банан деп те атайды.

Жаңғақ сортында жаңғақ дәмі бар, ал Спагетти еті дайын макарон өнімі. Одан көкөніс лашшасын жасауға болады. Біздің үйренген кәдіміз қиярмен өте ұқсас. 1921-шы жылы 30 жыл бойы фермер болған АҚШ-тағы отбасылық жұп 981 келілік кәді өсірген.

Кәдінің ең жақсы жері салмақ тастауға таптырмас көкөніс. Өйткені ол адамды бірден тоқ етеді.

Кәдіде витаминдер жеткілікті. Мәселен, А витаминінің тәулікке қажетті дозасының 40 пайызы бар. Имунитетті көтеруге, ағзаны тазартуға күшті дәрумен. Көздің көруін, жүрек қан тамырлары жұмысын жақсартады. Онда тіпті аскорбин қышқылы да бар. Тағамдағы темірді қорытуға, коллаген түзуге, әрі имундық жүйені нықтауға көмектеседі.

Кәді құрамындағы бета каротин, тағы да басқа витаминдер, минералды қышқылдар ағзаны жасартады. Қартаюға келергі жасайды. Ғалымдар тіпті обыр ауруына да ем дейді.

## КӘДІ КАССЕРОЛЫ



**Қажетті заттар:** 6 цуккини, 3 бас жуа, 2 жұмыртқа, 3 ас қасық сары май, 150-200 грамм иогурт, 80-100 грамм қатты ірімшік, 50 грамм крекер, шымшық тұз, бұрыш.

**Дайындалуы:** Америкалықтар жақсы көретін бұл тағамды әзірлеу үшін цуккиниді дөңгелекше етіп тураймыз. Жуаны да. Табада 1 ас қасық сары майды қыздырамыз, отты қаттырақ жағып, жуа мен цуккиниді жұмсарғанша қуырамыз.

Жұмыртқаны иогуртпен араластырамыз. Цуккиниді жуа қуырмашына қосамыз. Тұз, бұрыш саламыз. Пісіретін таба түбін сары маймен майлап, дайындаған қоспамызды құямыз. Қатты ірімшікті үгітіп үстіне саламыз.

Сары майдың қалғанын микроволновкіде ерітіп, үгітілген крекемен араластырамыз. Оның да үстіне ірімшік сеуіп, духовкіге 20 минут 180°C градуста пісіреміз.

## ЦИКУНИ ПОПЛЕТТЕСІ

Қаптама кептірілген нан, ірімшік, дәмдеуіш шөптер қосылып жасалатын италиялық фрикадельки десе де болады. Бұл фрикаделькиді қызанақпен бұқтырып, гарнир ретінде картоп, күріш, макаронмен береді.

**Қажетті заттар:** 2 кәді, 1 жұмыртқа, 2 тіс сарымсақ, 60 грамм қаптама кептірілген нан, дәмдеуіш шөптер 120 грамм қатты ірімшік, шымшық тұз, кара бұрыш, 3 ас қасық зәйтүн майы, жүзім сүйегінің майы.

**Қаптама үшін:** 1 жұмыртқа, 130 грамм қаптама кептірілген нан.

**Дайындалуы:** Кәдіні кубик етіп тураймыз. Ұнтақталған сарымсақ, татымына қарай тұз, бұрыш қосамыз. Көкөністерді табада зәйтүн майымен бірге бұқтырамыз. Бөлінген суын төгіп тастап, майда етіп туралған дәмдеуіш шөптерді саламыз.

Суыған кәдіге қатты ірімшікті, жұмыртқа мен қаптама кептірілген нанды қосамыз. Барлығын әбден араластырып, фрикадельки жасаймыз. Бөлек ыдыста жұмыртқаны жарып



саламыз, екінші бір ыдыста қаптама кептірілген нан саламыз. Содан кейін фрикадельканың әрқайсысын алдымен жұмыртқаға, содан соң қаптама кептірілген нанға аунатып аламыз.

Майға қуырып аламыз, екі жағын да. Ыстықтай да, салқын қалпында да дастарханға қою беруге болады.

## КӘДІ СОРПАСЫ

Француздар езеб кәдіні жақсы көреді. Олар больжуржет деп атайтын тағам қайық формасынан гөрі себет түрінде дайындалады. Дөңгелекше кәдінің "қалпағын" қайырып алып тастаймыз да, ішіне дайындағандарымызды салып, духовкіде пісіреміз.

**Қажетті заттар:** 4 домалақ шағын цуккини, 3 жуа, 2 тіс сарымсақ, 200 мл. қаймақ, 1 литр көкөніс сорпасы, дәміне қарай зәйтүн майы, бір шымшық тұз, кара бұрыш, дәміне қарай көк жуа, дәмдеуіш шөптер, шұжық.

**Дайындалуы:** Кәдінің қалпағын қайырып тастап, ішіндегі жұмсақ етін алып тастаймыз. Жуа мен сарымсақты майдалап турап, қуырып аламыз. Кәдінің жұмсақ етін кубик етіп тураймыз, жуа, сарымсақ қосып араластырып 5 минуттай қуырамыз. Кәді кубигінің бірнешеуін табадан алып қоямыз.

Сәбіз, жуа, сельдерей, тағы да басқа көкөністер қоспаға кез-келген сорпа дайындаймыз. Сорпаны сүзгіден өткізіп,



табадағы кәдіге қосып, қаймақ саламыз. Барлығын әбден езіліп, қайтадан шұңғыл ыдысқа салып, қыздырамыз. Бірақ қайнауға жақындағанда отты өшіреміз. Тұз, бұрыш себеміз. Шұжықты майдалап кесіп, қуырып аламыз. Сорпаны кәдіден жасалған кеселерге құямыз. Үстіне кәдінің жұмсақ етінің кубиктерін, дәмдеуіш шөптерді қосамыз.