

Ашкабак

Ашкабак бардык жерде, көбүнчө өлкөнүн түш. аймагында айдалат. Кыргызстанда айдалуучу сорттору: «Мускатная», «Рекорд», «Волжская серая 92».

Ашкабактын тамак жасалуучу, малга берилүүчү, кооздук үчүн өстүрүлүүчү сорттору бар. Булардан тышкары бетөлкө сымал формадагы сортторунун кабыгы жыгачтай катуу болгондуктан, түш. аймактарда суюк азыктар ж-а эгин сакталат.

Тамак жасалуучу ашкабактын «Мраморная», «Мозолеевская 15», «Миндальная 35», «Бирючукская 27», «Мозолеевская 49» деген сорттору кеңири таралган. Бул сортто 90,3% суу, кант, белок, клетчатка, золь, 8 мг°/о С витамини, каротин (А провитамини) ж. б. бар. Уругунда 50%ке чейин май болот. Бышканы кургаган жемиш сабагынан билинет. Ашкабактан ар кандай таттуу, аш болумдуу ж-а мүнөз тамак жасалат.

Ашкабак куймагы. Ашкабак уругунан, кабыгынан тазаланып сүргүчтөн өткөрүлөт, сүт куюлуп демделет (15–20 мин), андан кийин аны суутат, кум шекер м-н жумуртканын сарысына кошулган ун же майдаланган сухарга бир аз туз салып, жакшылап аралаштырат, чалынган жумуртканын агы кошулат. Ундун ордуна стаканга толбогон манна акшагын кошсо да болот. Куймак абдан кызытылган майга бышырылат. Бышкан куймак каймак ж-а кум шекер м-н берилет.

11/г кг ашкабакка 1 стакан сүт, 1 стакан буудай уну же сухарь, 1 аш кашык кум шекер, 2 жумуртка, 1 аш кашык ак май керек, туз даамга жараша салынат.

Куурулган ашкабак. Ашкабак узунунан тилип, уругунан, кабыгынан тазаланат, туздалып (керек болсо мурч сээп), унга бөлөп, сырты кызарганга чейин майга куурулат. Дасторконго каймак м-н коюлат.

Алма менен бышырылган ашкабак. Ашкабак м-н алма майда тууралып, аралаштырылат, чала демделет (10– 15 мин). Оттон чыгарып, бир аз муздатат, кум шекер м-н бирге эзилген жумуртканын сарысы, андан кийин чалынган агы кошулат. Баары акырын аралаштырылат, майланган ж-а сухарь себилген формага

бышырылат.

500 г ашкабакка 500 г алма, 2 жумуртка керек, кум шекер даамга жараша салынат.

Ашкабак м-н таруудан ботко бышырса да болот.

Ашкабактын чийки же куурулган уругу тамакка кошулат.

Ашкабак айдоо ж-дө, к. Огород.

© Үй тиричилигинин кыскача энциклопедиясы, Фрунзе, КСЭ, 1989 ж.