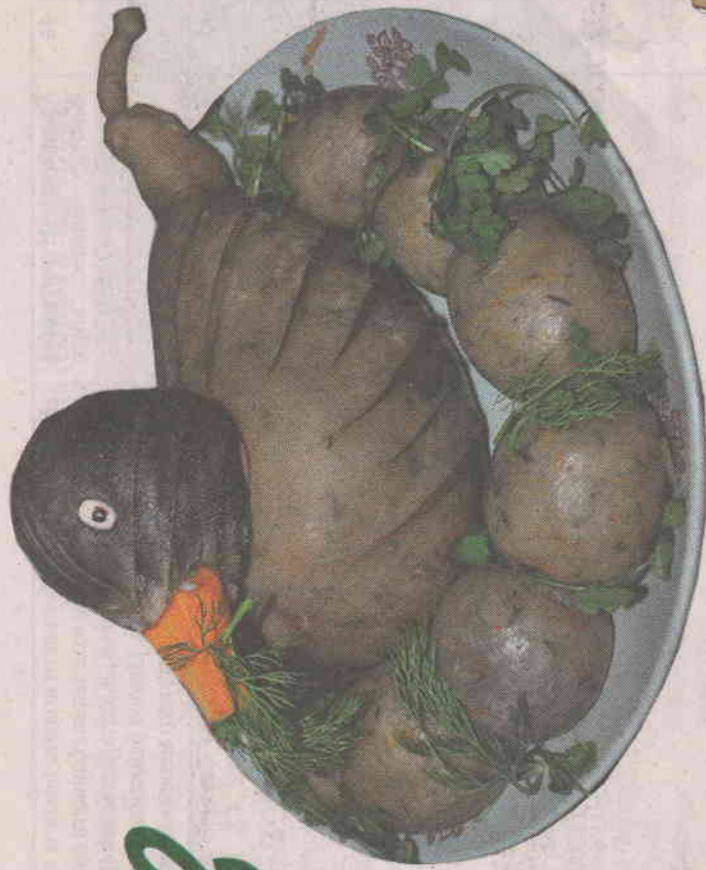




В моде еда кочевников

Жительница села Кенжекул Карасуйского района Апакан Сатыбаева прославилась в своем селе тем, что они готовят блюда из субпродуктов, вкуснейшие деликатесы в виде милых зверюшек. Субпродуктами в кулинарии и диетологии называют внутренние органы сельскохозяйственных животных — печень, сердце, язык, почки, легкие, мозг, кишки и др. Приставка "суб" в названии в переводе с греческого обозначает "ниже чего-либо", то есть указывает на их второстепенность. На самом деле по своей пищевой ценности, многие из субпродуктов не уступают мясу.



Узнаваема за пределами своего села

Этому делу Апакан Сатыбаева научилась в середине 80-х годов прошлого века у тети. Плюс она получила кулинарные знания из книги «Кыргыз даамы». Апакан эже пригласили на свадьбы и праздники в Токмок и Бишкек, чтобы она приготовила свои вкусности.



калории. Поэтому блюда из бараньего легкого рекомендуется употреблять людям, которые придерживаются диетического рациона. Этот продукт считается очень полезным, он содержит довольно много белка, но практически не содержит жиров. Так, белки необходимы организму для полноценного развития, особенно этот продукт, будет полезен детям, пожилым людям. Легкое содержит железо, магний, медь, его показано употреблять при малокровии. Низкое содержание жиров делает этот продукт незаменимым при диете, он помогает насытиться, не перетружая желудок.

нерв-
но й
системе, а так
же помогают справиться с депрессией
и бессонницей. Субпродукты содержат

Под песню еда еще слаще

Под песню еда еще слаще

Пока женщины помогали А. Сатыбаевой набивать внутренности фаршем, аксакал-женщина села Жумагул Сулейманова пела народные песни. Нужно подчеркнуть, что соседи очень дружные как во многих селах нашего Кыргызстана.

Процесс работы контролирует Апакан эже, если сильно набить кишку она может порваться. Внутренности с фаршем готовы к варке. Во время варки нужно быть начеку и не отходить от казана. Нужно протыкать иголкой кишки до круглого кипячения, чтобы выпустить воздух из кишок.



Когда мы приехали в село, где живет Апакан эже, она готовила свои деликатесы в доме семьи Султановых, куда приглашены соседи из 13 семей, которые будут отмечать весенний праздник Нооруз. К нашему приезду были чисто вымыты кишки и другие бараны внутренности. Именно бараны внутренности удобны для плетения и творчества.



же помогают справиться с депрессией и бессонницей. Субпродукты содержат фосфор, который обеспечивает нормальную работу мозга, а так же способствует укреплению зубной эмали. Субпродукты — источник калия, который нормализует кровяное давление. Цинк, содержащийся в субпродуктах помогает нормальному обновлению тканей организма человека.

«Особенное блюдо»

- Я всегда волнуюсь когда готовлю, ведь тебе доверили блюдо, которое будет подаваться во время особенных дней семьи, для дорогих гостей. Оно должно быть вкусным и радовать глаз.

В отдельном казане варится олобо или куйган

готовления потребуются: молоко, соль, топленое масло. Через трахею вливают поочередно нужные ингредиенты. На одни легкие требуется от 10 до 15 литров молока. Процесс вливания длится час, легкие обретают белый цвет. Когда готовят легкие к варке, есть примета, чтобы дети не видели этот процесс, - говорит Апакан эже.

Баранье легкое можно отнести к диетическим продуктам, т. к. оно содержит всего 83 кило-



рей: ежика, утку, сплетенную змею, маленьких змей, черепаху, лебедя. После того как все было приотглавлено многие захотели сфотографироваться с творениями Апакан эже.

- Я очень рада, что мой блюда нравятся людям, - говорит А. Сатыбаева.

Назгуль Абдыразакова



ся, не перегружая желудок.

Селфи с творениями Апакан эже

После охлаждения А. Сатыбаева начинает делать зев-