

Евразийские академические горизонты <https://eahjournal.ru>
Eurasian Academic Horizons

2024, Том 1, № 4 / 2024, Vol. 1, Iss. 4 <https://eahjournal.ru/issue-4-2024.html>

URL статьи: <https://eahjournal.ru/PDF/01EAH424.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Муслима, Н. Особенности узбекской национальной кухни / Н. Муслима // Евразийские академические горизонты. — 2024. — Т. 1. — № 4. — URL: <https://eahjournal.ru/PDF/01EAH424.pdf>.

For citation:

Muslima N. Features of Uzbek national cuisine. *Eurasian Academic Horizons*. 2024;1(4): 01EAH424. Available at: <https://eahjournal.ru/PDF/01EAH424.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 39

Муслима Нарзикулова

Особенности узбекской национальной кухни

Аннотация. В статье рассматриваются особенности узбекской национальной кухни, обусловленные уникальным географическим положением и историческими традициями региона. Описана классификация основных блюд, включая мясные и мучные изделия, супы, хлебобулочные и кондитерские изделия, а также напитки и молочные продукты. Особое внимание уделено традициям приготовления и подачи пищи, использованию национальной посуды. Освещаются вопросы кулинарного этикета и признания узбекской кухни на международном уровне. Статья предназначена для широкого круга читателей, интересующихся культурой и гастрономией Узбекистана.

Ключевые слова: Узбекская национальная кухня; национальные блюда; плов; тандыр; традиции приготовления пищи; всемирное признание

Введение

Узбекистан расположен в центре древнего Великого шелкового пути на перекрестке различных цивилизаций и культур. Поэтому культурная история нашей страны необычайно богата. Наша Родина, древнейшим городам которой более двух тысяч лет, обладает уникальными, проверенными веками культурными традициями и прекрасными обычаями [1]. Одним из таких уникальных культурных аспектов узбекского народа являются узбекские национальные блюда и узбекское кулинарное искусство. Узбекская национальная кухня — неотъемлемая часть гостеприимства, прославившего наш народ во всем мире.

Узбекская кухня представляет собой самые разнообразные блюда в Центральной Азии. Узбекские блюда готовятся на основе кулинарных традиций оседлых и кочевых народов, веками проживавших в регионе. Одной из главных причин такого разнообразия узбекской кухни является уникальное географическое расположение нашей страны. В нашей стране есть высокие горы, снежные вершины, леса и обширные пастбища, фруктовые сады, знойные пустыни, моря и реки [2].

Узбекистан — солнечная страна, где большинство дней года без облаков, где воздух чист, вода прозрачна, а почва на редкость плодородна. Поэтому животный и растительный мир нашей родины чрезвычайно разнообразен. Узбекский народ издавна занимался скотоводством, садоводством и земледелием, а во времена, когда Аральское море было настоящим морем, было развито и рыболовство.

На протяжении веков наша страна была связующим звеном между Востоком и Западом. Помимо издревле выращиваемых культур, в последние столетия здесь начали культивировать помидоры, картофель, капусту, редис, сахарную свеклу и множество других овощных культур. В этот же период началось выращивание смородины, клубники и малины. В садоводстве появились ранее не встречавшиеся здесь сорта яблонь и вишен, а также были завезены новые сорта винограда с Кавказа и Крыма. Благодаря такому разнообразию ингредиентов ассортимент узбекской национальной кухни значительно обогатился. Многие наши национальные блюда имеют древние корни и сохранили свой традиционный вид. Плов, лагман, манты и другие подобные блюда сегодня популярны во всем мире. В Узбекистане существуют свои особенности приготовления этих блюд, а также имеются совершенно уникальные национальные кушанья [1; 2].

Как отмечалось выше, узбекская кухня возникла в результате сосуществования и смешения нескольких культур. Поскольку наша страна расположена на торговом перекрестке всей Азии, в ее кулинарии тесно переплетаются культуры персидского и тюркского народов. В результате движения купцов по Великому шелковому пути сегодня в узбекской национальной кухне можно увидеть влияние культуры тюрков, казахов, уйгуров, монголов и многих других народов. В то же время многие наши блюда имеют многовековую историю и упоминаются в книгах Ибн Сины и других известных ученых [2; 3].

В разных регионах республики между национальными блюдами существуют значительные различия. Например, в некоторых регионах основными блюдами являются плов и мучные изделия, в то время как в других регионах преобладают блюда, приготовленные из овощей и риса. В Ферганской долине цвет плова темнее, а в Ташкенте светлее.

Узбекские национальные блюда чрезвычайно разнообразны, и у нас есть замечательные традиции их приготовления: основные мясные блюда, жидкие блюда, супы, хлеб и патыр, сладости, напитки и так далее. Основные мясные блюда — жареные, высококалорийные, с широким использованием хлопкового масла, курдючного жира, масла, специй и зелени.

Помимо мяса и картофеля в супах также используются маш, фасоль, кукуруза и подобные продукты. Мясные блюда почти всегда готовятся с луком, при этом соотношение лука к мясу гораздо выше, чем в европейских блюдах. При приготовлении фарша для пельменей обычно добавляют две или три части лука к одной части мяса [4].

Одним из самых популярных и известных блюд является плов. Характерной особенностью узбекской кухни является совместное приготовление мяса и риса. В целом, овощи и злаки практически не используются в качестве отдельного блюда или гарнира. Они добавляются в качестве ингредиентов в основные блюда. Из-за географического положения рыба и жирная домашняя птица не получили широкого распространения в узбекской кухне. Яйца также используются только в некоторых блюдах, а грибы применяются редко.

Кондитерские и хлебобулочные изделия в узбекской кухне также чрезвычайно разнообразны. Узбекский хлеб также является одним из основных и самых популярных хлебобулочных изделий. Существуют две основные виды хлеба — «оби нон» (лепешки) и патыр (праздничные виды хлеба).

Многие блюда имеют сложную рецептуру и готовятся вручную, что требует многолетнего мастерства и кулинарного искусства. Приготовление большого плова с десятками, а иногда сотнями килограммов риса также требует особого профессионального мастерства. Манты и пельмени складываются вручную, а сумалак готовится на медленном огне не менее 10 часов (обычно всю ночь), а проращивание пшеницы для сумалака может занять несколько дней [5].

Блюда обычно готовятся в очаге, в казане (котел). Однако в последнее время в узбекской кухне для приготовления пищи стали широко применяться электрические и газовые плиты, современная кухонная утварь и специальное оборудование. Однако традиционные способы приготовления всё ещё популярны.

Обычно котлы бывают разных размеров и типов. Хлеб и многие другие блюда выпекаются в тандыре — глиняной печи. Особенно в деревнях в каждом доме обязательно есть тандыр [6].

Традиционный вид блюда, на котором подают плов и многие другие блюда, — это лаган. Узбекский лаган — это большая керамическая тарелка, в которой подают вторые блюда, фрукты, орехи или лепешки. У лагана сферическая форма и небольшое углубление в центре. Оно предназначено для вторых блюд.

В современной узбекской кухне вилка используется редко. Если плов не едят руками, его обычно едят ложкой. Жидкие блюда подаются в основном в чашках (коса), а чай обязательно пьют в чашках (пиала).

В целом, узбекские блюда можно разделить на следующие виды:

1. Блюда для свадеб и праздников (плов, сумалык).
2. Диетические и аппетитные блюда (рисовая каша, хурда, куриный бульон).
3. Блюда, приготовленные в определенные времена года (халим, норин).
4. Блюда, характерные для определенных регионов (лапша, тухум-барак).
5. Блюда, приготовленные из редких продуктов (бараньи легкие с молоком, перепелиный бульон).

Основные блюда

- Плов — рис, тушёный с мясом и морковью, иногда с чесноком, яйцами и острым перцем.
- Димлама — тушёное мясо с луком и другими овощами.
- Долма — фарш, завернутый в свежие виноградные листья или в капусту.
- Калла-поча — отварная баранья голова и ноги.
- Казан-кабаб — шашлык, жареный в казане.
- Ковурдок — жареное мясо с овощным гарниром.
- Лагман — узбекская лапша.
- Манты — большие пельмени, выпекаемые на пару в специальной посуде (манти-каскон).
- Ханым — рулет из теста, наполненный мясом или картофелем, луком и тыквой. Выпекается на пару в специальной посуде.
- Нарын — тонко нарезанное лапшой отварное тесто с мелко нарезанным мясом (бараниной или кониной).
- Чучвара — узбекские пельмени.
- Мошкичири — рисовая каша с машем.
- Шавла — кашеобразное блюдо, приготовленное на хлопковом масле с ингредиентами плова (рис, мясо, морковь).

Супы (жидкие блюда)

- Мастава — рисовый суп.
- Машхурда — рисовый суп с машем
- Нутовый суп — блюдо из баранины с горохом.
- Угра — лапша.
- Шурпа — суп с мясом, картофелем и другими различными ингредиентами.

Мучные изделия

- Самса — своеобразные пирожки треугольной или прямоугольной формы (с мясом, курицей, тыквой, картофелем, зеленью («кук сомса»)), приготовленные в тандыре или духовке.
- Гумма — печеночные (ливер) пирожки, жареные на хлопковом масле.

Салаты и холодные закуски

- Аччик-чучук (ачичук) — салат из помидоров, огурцов, лука и острого перца (аччик — горький, чучук — пресный, сладкий).
- Пустдумба — деликатес, приготовленный из курдючного жира «с кожей».
- Хасип — варёная колбаса из мясного фарша и риса.
- Казы — колбаса из конины

Хлебобулочные изделия

- Оби нон — лепешки.
- Патыр — праздничные лепешки.
- Лочира — тонкий хлеб из жирного теста.
- Катлама — тонкий хлеб из слоеного теста.
- Юпка — хлеб из очень тонко раскатанного слоеного теста.
- Патыр — хлеб с маслом или жиром.
- Бугирсок — колобки.
- Толкон — толокно.

Сладости и кондитерские изделия

- Навват — кристаллизованный сахарный сироп (цвет от белого до коричневого), состоящий из фруктозы и глюкозы. Лечебный десерт: лечит диарею, обезвоживание, депрессию, снижение кровяного давления, расстройства пищеварения и др.
- Нишолда — сладость, напоминающая густое белое варенье. Готовится в основном во время Рамадана.

- Парварда — леденцовая карамель, получаемая из сахарного сиропа с лимонной кислотой, посыпанной небольшим количеством муки. В основном имеет форму подушечек, но также встречается в виде орешков, шариков, кружочков.
- Холвайтар — халва из жидкой муки, традиционное десертное праздничное лакомство (букв. «жидкая халва»).

Молочные продукты

- Катык — натуральное молоко, квашенное специальными бактериальными культурами. От простокваши отличается приготовлением из кипячёного молока, что обеспечивает более высокую жирность.
- Айран — творог, растворенный в холодной кипяченой соленой воде с кусочками льда и яблоками.
- Чалоп — смесь соленого катыка и молодых свежих овощей.
- Сузьма — кислая творожная масса, изготавливается путём удаления сыворотки из айрана (катыка) или сметаны.
- Курут — сушеные шарики из сузьмы с добавлением соли (перца).

Шашлыки

Узбекские шашлыки (кебабы) — чрезвычайно мягкое, нежное, сочное блюдо. Шашлык подают с нарезанным луком, политым уксусом, и горячими лепешками. Шашлыки, приготовленные из говядины, баранины и птицы, называются «жаз» (кусковые), «кийма» (фарш), также делаются из печени, овощи и др.

Плов

Плов — национальное блюдо Узбекистана, узбекского народа. Это одно из самых вкусных и любимых блюд. Существуют десятки различных способов приготовления плова. Почти в каждом городе и регионе есть свои варианты приготовления плова. В Ферганской долине, на берегах Амударьи, Сырдарьи и Зарафшана, где издавна выращивался рис, появились сотни вариантов плова. Если дома еду обычно готовят женщины, то на свадьбах, больших собраниях и в чайханах еду, в частности плов, готовят мужчины. Для каждого взрослого юноши является честью уметь готовить плов. Умение плова поднялось до уровня искусства, а приготовление вкусного плова даже превратилось в соревнование.

Это вкусное блюдо готовится из очень простых ингредиентов — риса, мяса, моркови, лука и специй. Ценность и значение плова глубоко укоренились в образе жизни и культуре узбекского народа. Плов готовится как ежедневное и праздничное блюдо, особенно на свадьбах и других праздниках, торжествах, хашарах. Плов — это не только вкусная еда, но и символ, объединяющий традиции, обычаи и людей. Поэтому плов считается одним из самых популярных и любимых блюд в Узбекистане и во всей Центральной Азии.

В каждом регионе Узбекистана плов готовится по особому рецепту. Например, ташкентский свадебный плов; андижанский плов, приготовленный из риса девзира; а также ферганский плов «коваток», приготовленный из фарша, завернутого в виноградные листья. Все они отличаются неповторимым вкусом. Плов Самарканда, Бухары и других областей также уникален. В 2016 году культура и традиции приготовления плова были включены в Репрезентативный список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО.

Самса

Узбекскую самсу можно смело назвать гордостью нашего народа. Вкусная, ароматная, горячая, приготовленная с любовью самса занимает особое место на узбекском столе. Существует несколько десятков видов самсы, которые отличаются друг от друга не только тестом и начинкой, но и размерами и специальной технологией приготовления. Обычно самса готовится из мелко нарезанного или фаршевого мяса, включает различные ингредиенты, такие как тыква, шпинат и другие травы, картофель, курдючный жир, куриное мясо и т. п. Самсу готовят в специальном тандыре. Существует несколько видов тандыров, в основном — вертикальные и горизонтальные.

В каждом регионе Узбекистана самса печется с использованием специальных ингредиентов и технологий. Например, в Джизаке очень большая, мясная самса, в Бухаре пекут треугольную самсу, а в алатской самсе — очень нежное тесто с фаршированной начинкой [5].

Особенность узбекских блюд

У каждого народа своеобразная культура, свои особенности в привычках питания и способах производства и приготовления ингредиентов. Эта уникальность также привела к созданию замечательных блюд в национальных кухнях и обогащению кулинарии.

Сельское хозяйство, овощи, фрукты и бахчевые культуры, соответствующие географическим и климатическим условиям Узбекистана, а также различные зерновые, ингредиенты и продукты животноводства, развитые в различных отраслях, являются основным фактором обогащения нашего рациона и являются стилем нашей кулинарии.

Уникальность узбекской кухни заключается в том, что сорта, разновидности ингредиентов, совершенство их химического состава, зрелость или сырость, свежесть или хорошая сохранность носит объективный характер. Еще один фактор, носящий субъективный характер — это реализация таких качеств блюда, как внешний вид, аромат, прекрасный вкус, составление рецепта, обработка, приготовление по определенным правилам. Все это зависит от опыта, навыков, знаний, умения, бережливости, чистоты и мастерства повара.

Еще одна особенность узбекской кухни заключается в том, что мальчиков и девочек в семье обучают этому искусству с раннего возраста, чтобы, повзрослев, они могли готовить различные блюда и были гостеприимными [6].

Традиции и этикет

Ислам требует, чтобы еда была не только из халальных, чистых продуктов, но и была заработана дозволенным, честным путем. Поэтому узбекский народ уделяет этому особое внимание, а также этикету приема пищи [7].

У нас обязательно моют руки перед и после еды. После того, как стол накрыт, никто не начинает кушать, пока не соберутся все члены семьи. Трапеза начинают взрослые. Каждый говорит «бисмиллах» (именем Всевышнего), ест правой рукой, берёт еду только со своей стороны и не допускает расточительства. Пищу можно есть просто сидя или на корточках; но нельзя есть лежа на боку или лёжа. Неприлично винить еду, если в ней есть недостатки. Следует выражать благодарность тем, кто приготовил еду, особенно если она вам понравилась. После еды выражают благодарность Всевышнему за то, что Он накормил и напоил, молятся, прося мир и благополучие членам семьи, махалли, родине и всему миру. Энергию, полученную от еды, следует использовать исключительно для благих деяний. Запрещается ложиться на полный желудок или спать, а вместо этого рекомендуется немного прогуляться на свежем воздухе для переваривания пищи.

Многие блюда имеют свои уникальные традиции, история которых восходит к древним временам. Так, у узбеков хлебу оказывают особое уважение, есть поговорка: «Крошка хлеба — тоже хлеб». У нас много традиций, связанных с хлебом. Хлеб на скатерть обязательно кладется «лицом» вверх. На праздниках в Узбекистане хлеб обычно ставят попарно.

Традиционно на узбекской свадьбе готовят плов. Обычно плов готовят ночью и подают рано утром. Обычно в «туй оши» (свадебный плов) добавляют горох, изюм и различные специи. Это один из самых популярных обычаев, играющий важную роль во взаимоотношениях людей. Обычай есть плов руками сохранился и по сей день. При приготовлении плова в основном используется жёлтая морковь.

Весной из проросшей пшеницы готовят блюдо под названием «сумалёк». Сумалёк готовят ранней весной, в больших котлах. Это блюдо, которое трудно найти в кухне других народов. Сумалёк напоминает повидло и является очень полезным для укрепления желудочно-кишечного тракта и иммунитета. Весной, после зимы, сумалёк очень полезен для истощенного организма.

В узбекских семьях приготовление блюд поручается не только женщинам [8]. Приготовление пищи также считается мужским занятием. Приготовление некоторых блюд в основном выполняют мужчины. Приготовление в больших котлах свадебного плова с рисом в сто и более килограммов, находится исключительно в компетенции мужчин.

В традиционном узбекском доме обычно готовят горячее блюдо один раз в день. Но это не обязательно должно быть основным блюдом национальной кухни, таким как плов, лагман, норин, шашлык, манты или димлама. В зависимости от времени года, погоды и потребности можно приготовить любое другое блюдо. В большинстве семей основное блюдо подается на ужин, где собираются все члены семьи. Наши домохозяйки уделяют особое внимание ежедневному рациону семьи в разные времена года, особенно зимой и летом. Летом в сочетании с горячей пищей употребляют свежие овощи и молочные продукты, а зимой употребляют больше консервированных овощей и сухофруктов. Таким образом, возникают два вида питания: зимнее и летнее питание в зависимости от времени года, а также дневное (утреннее) и вечернее питание.

У узбеков рано утром на завтрак подают горячий хлеб со сливками (каймак). Сладости, мёд, чай, сухофрукты являются основой завтрака в узбекской семье. Также есть такие сладости, как парварда, халва, пашмак, нишолда, новвот, чакчак, куштили, бугирсок и др. На завтрак обычно пьют зелёный или чёрный чай, а также сладкий чай с молоком.

Весь мир признает, что узбекские национальные блюда полезны для здоровья. Как сообщает пресс-служба Комитета по развитию туризма Узбекистана, узбекские национальные блюда имеют множество полезных свойств для здоровья [4]. Но тем не менее статистика констатирует, что, что Узбекистан лидирует в рейтинге стран с самым высоким уровнем смертности от неправильного питания [10]. Гастроэнтеролог Лола Абдурахмонова отмечает, что проблема не в национальной кухне, а неправильном образе жизни узбекского народа в последние годы. По словам специалиста, узбекская кухня полезна для людей, которые активно занимаются физическим трудом. Дело лишь в том, чтобы есть в меру. «Проблемы со здоровьем возникают по трем причинам: чрезмерное употребление пищи, малоподвижный образ жизни и несоблюдение разнообразия в рационе», — сказала она [10].

Заключение

Есть множество причин разнообразия узбекской национальной кухни. Например, постоянное и активное взаимодействие различных национальностей, соседних и братских

народов, проживающих на одной территории, в одном регионе. Поэтому в узбекской кухне мы увидим десятки видов казахских, таджикских, уйгурских, русских, украинских, кавказских, татарских и многих других блюд, и они постоянно совершенствуются. В свою очередь наш плов, шурпа и блюда из теста украшают столы как братских, так и зарубежных народов.

Как видно, несмотря на то, что узбекские национальные блюда чрезвычайно разнообразны, существуют особые правила, процедуры и этикет их употребления. Этикет питания нашего народа имеет древнюю историю. Он основан на религиозных и культурных ценностях нашего народа и находит признание как в книгах всемирно известных целителей, таких как Абу Али ибн Сина, так и в современных медицинских исследованиях.

Прежде всего, основное правило питания заключается в народной мудрости: «Не жить, чтобы есть, а есть, чтобы жить». Вот основное правило питания нашего народа: «Не ешьте, пока не проголодаетесь. Вставайте из-за стола с легким чувством недоедания, не допуская переедания». Учитывая, что наши национальные блюда чрезвычайно жирные, питательные и высококалорийные, у нас есть правило: «Либо двигайся соразмерно съеденному, либо кушай соразмерно движению» [11]. Следовательно, если человек активно занимается физическим трудом, то это не вредит его здоровью, какую бы питательную и питательную пищу он ни ел. А малоподвижный человек должен есть, соответственно, меньше. Сегодняшняя наука подтверждает, насколько верно это правило.

Таким образом, наши национальные блюда не только удовлетворяют потребности, то есть являются фактором предотвращения голода, но и отражают духовный мир нашего народа, как и всех народов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кабилова, Г.Р., Игамбердиева, Д.А., Курбонов Э. История Узбекистана: от древности до современности / Г.Р. Игамбердиева, Д.А. Курбонов, Э. Кабилова. — Текст: непосредственный // Eurasian journal of law, finance and applied sciences Innovative Academy Research Support Center. — 2024. — № 4. — С. 133–136.
2. Кухня Средней Азии: узбекская и таджикская / Национальные кухни народов мира. Похлебкин В.В. / Москва, 1990. URL: https://www.eda-server.ru/books/pohlebkina_asia.htm.
3. Махмудов К.М. Узбекские блюда. — Ташкент: Госиздат УзССР, 1958. — 126 с., 10 л. ил. ил.
4. Файзуллаева, М. Теоретические взгляды и комплексные исследования в изучении узбекской кухни и питательной культуры / М. Файзуллаева. — Текст: непосредственный // Жамият ва инновациялар — Общество и инновации — Society and innovations Special Issue — 2021 ISSN 2181-1415 — № 10. — С. 341–352. DOI: 10.47689/2181-1415-vol2-iss10/s-pp348-352 EDN: VKNAEW.
5. Расстегаев, Иван. Узбекская кухня [Текст] / Иван Расстегаев. — Москва: Центрполиграф, сор. 2017. — 157, [2] с.: 17 см — (Лучшие блюда народов мира); ISBN: 978-5-227-07668-7.
6. Эрийгитова, Л.А. Семейные традиции узбеков: семья как объект исследования / Л.А. Эрийгитова. — Текст: непосредственный // Россия и мусульманский мир. — 2019. — № 3. — С. 104–109. — ISSN 1072-6403. EDN: IVXKVZ.
7. Латипова, Н.М. Роль традиций и обычаев в судьбе узбекской женщины / Н. М. Латипова. — Текст: непосредственный // Научный журнал "Экономика. Социология. Право", — 2019. — № №2(14) — С. 90–98. EDN: SKWTEF

8. Рагасова, С. Слова "халяль" и "харам" в современной русской речи / С. Рагасова, А.А. Хуснутдинов. — Текст: непосредственный // Вестник Ивановского государственного университета Серия "Гуманитарные науки". — 2021. — № Вып. 4 — С. 52–68. DOI: 10.46726/H.2021.4.6 EDN: КННККО
9. Старр, Стивен Фредерик. Утраченное Просвещение: Золотой век Центральной Азии от арабского завоевания до времен Тамерлана: Монография / С. Старр. — Москва: ООО "Альпина Паблишер", 2017. — 574 с.: Б.ц. — Текст: непосредственный. ISBN: 978-5-9614-5303-4.
10. Турдиев, Ш. Динамика уровня смертности населения в Узбекистане (краткий литературный обзор) / Ш. Турдиев. — Текст: непосредственный // Электронный научный журнал "Биология и интегративная медицина". — 2018 — № 4 — апрель (21) — С. 20–26. EDN: XUGELJ.
11. Узбекские народные пословицы. Составители: Т. Мирзаев, А. Мусоков, Б. Саримсоков Т.: "Шарк" 2012. — 512 с. (узб.яз.).

Muslima Narzikulova

Features of Uzbek national cuisine

Abstract. This article examines the characteristics of Uzbek national cuisine, shaped by the region's unique geographic location and historical traditions. It describes the classification of main dishes, including meat and flour products, soups, bakery and confectionery, as well as beverages and dairy products. Particular attention is paid to the traditions of food preparation and serving, as well as the use of national utensils. Issues of culinary etiquette and the recognition of Uzbek cuisine internationally are also discussed. The article is intended for a wide range of readers interested in the culture and gastronomy of Uzbekistan.

Keywords: Uzbek national cuisine; national dishes; pilaf; tandoor; cooking traditions; international recognition