

Xəzər dənizinin sahilində Azərbaycanın ən qədim şəhərlərindən biri olan Lənkəran yerləşir. Bu şəhər cənubun möhtəşəm incisi və Azərbaycanın ən gözəl guşələrindən biridir. Avropadan Asiyaya və əksinə gedən karvanlar həmişə Lənkəranda keçirdi. Bundan əlavə, şəhərin dəniz kənarında yerləşməsi də buna səbəb olub. O zaman ticarət limanına çevrildiyindən burada ticarət və sənətkarlıq inkişaf edib.

Bəs, gəlin görək Lənkəran dünyanın gözündən necə görünür?

SİA mövzu ilə bağlı araşdırma aparıb.

Lənkəran torpaqları münbitliyi ilə məşhur olan zəngin torpaqlardır. Azərbaycan beş coğrafi rayondan ibarətdir ki, bunlardan Lənkəran rayonu Azərbaycanın cənubunda yerləşir. Cəlilabad, Masallı, Yardımlı, Lerik, Astara və Lənkəran şəhərlərinin ətraf ərazisi də Lənkəran rayonunu təşkil edir. Bu ərazi ölkə ərazisinin 7%-ni əhatə edir. Sahəsi 6070 km² olan Lənkəran rayonunun cənubunda və qərbində İran, şərqində Xəzər dənizi var.

27 Cənub-Şərqi eyniadlı rayonunun (Lənkəran rayonu) 28 inzibati mərkəzi olan Lənkəran Azər-

Dünyanın gözündə LƏNKƏRAN



şesu və ibadət mineral su bulaqlarında vanna qəbul etməklə müalicə oluna bilərlər.

Rütubətli və subtropik iqlimi ilə Lənkəranda qışlar kifayət qədər isti, yaylar isə quru və isti keçir. Burada ən soyuq ay yanvardır (3-4 °C), Ən isti ay iyuldur (45 °C). Orta illik temperatur 25,1 °C-dir.

Lənkəran öz iqliminin səxavəti ilə dünyanın ən məşhur kurort mərkəzlərindən biridir və zümrüd dərələri ilə əhatə olunmuş Hirkan Milli Parkı və Qızılağac Qoruğu Lənkəranın məşhur təbiət muzeyləridir. Qırqovullar, kəkliklər, qu quşları, ağ qartalların və digər 270 nadir quş növünün yaşadığı Lənkərandır.

Bitki növlərinin mövcudluğu ilə yanaşı, qiymətli ağacları ilə məşhurdur. Azərbaycanın faydalı bitki növləri ilə zəngin olan dörd rayondan biridir. Lənkəranın dağlıq ərazilərindədir və ədəbiyyatda Qafqaza endemik kimi daxil edilmişdir. Lənkəranın dağlıq ərazilərində iki növ bitkiyə rast gəlinir.

Mədəniyyət

"Nənələr" Folklor Xalq Qrupu Lənkəranda fəaliyyət göstərir. Lənkəran 2011-ci ildə Azərbaycanın Folklor Paytaxtı seçilmişdir. Multikultural quruluşu olaraq çay, düyü və sitrus festivalları ilə Cənubi Qafqazın kənd təsərrüfatı və qastronomiya mərkəzi kimi yerli istehsalçılar, aşpazlar, biznes və qastronomiya peşəkarların bir araya gəldiyi sosial və iqtisadi həyata töhfə verməklə milli və beynəlxalq tədbirlərə ev sahibliyi etmişdir.

YUNESKO-nun Qastronomiya Şəhəri Lənkəran əlverişli coğrafi mövqeyi, iqlimi və özünəməxsus təbiəti, zəngin mədəniyyəti və folkloru, qonaqpərvər və səxavətli münasibəti ilə uzunömürlülər diyarı kimi tanınan bu bölgənin özünəməxsus adət-ənənələri ilə qarışmış ağız sulandıran mətbəxi qurmanların mütləq ziyarət etməli olduğu yerdir.

Lənkəran xərəklərində istifadə olunan endogen tərkiblər

Ləvəngi

Azərbaycan mətbəxinin bolluğundan, ləzzətli balıqlardan, xüsusən də San balıqlarından, məşhur



baycanın ən böyük şəhərlərindən biridir. Azərbaycanın ən gözəl və tarixi yerlərindən biri olan Lənkəran şəhəri 38 şimal və 40 şərq enliklərinin kəsişməsində, Xəzər dənizi boyunca yerləşir. Dənizin cənub-qərb sahilində, Lənkəran çayının Xəzər dənizinə töküldüyü yerdə yerləşir. Lənkəran iqtisadi rayonunda 8 şəhər, 6 rayon, 13 qəsəbə, 156 kənd inzibati ərazi vahidi və 642 kənd yaşayış məntəqəsi var.

Rayon Xəzər dənizi sahilində - 27 m və Talış dağlarının Kömürköy zirvəsində 2493 m yüksəklikdə olmaqla Lənkəran düzənliyi və Talış dağlarından ibarət iki hissəyə bölünür.

Əhalisi

Lənkəran şəhərinin əhalisinin təxminən üçdə ikisini Azərbaycan türkləri, əhalinin üçdə birini talışlar təşkil edir və 2020-ci il siyahıyaalınmasına əsasən, əhalinin sayının 52.800 nəfərdən çox olduğu bildirilmişdir. Lənkəranda ana dili olan Azərbaycan dili ilə yanaşı talış dilindən də istifadə olunur. Talışlar Azərbaycanın yerli xalqıdır. Talışlar

daha çox Azərbaycanın cənubunda Lerik, Astara, Masallı, Yardımlı və Lənkəran rayonlarında yaşayır, burada məskunlaşmışlar. Talış dili Hind-Avropa dil qrupunun İran ailəsinə aiddir.

İqlimi

Azərbaycanın Xəzər dənizi sahilində rütubətli tropik iqlim müşahidə olunur. Cənubi Lənkəran düzənliklərində illik yağıntının miqdarı 1200-1400 mm-ə çatır. 35 Lənkəran rayonu çox zəngin coğrafi, kənd təsərrüfatı, iqlim və turizm perspektivinə malikdir. Onun potensialı regionun əhəmiyyətini daha da artırır.

Kənd təsərrüfatı

Mülayim-isti iqlimi, münbit torpağı, suyu və insan resursları ilə zəngin kənd təsərrüfatı həyatına malikdir.

Lənkəranda Azərbaycanda istehsal olunan sitrus meyvələrinin və çayının hamısı, tərəvəzin yarıdan çoxu, həmçinin üzüm, taxıl və

bir çox digər qiymətli məhsullar istehsal olunur.

Payızda ətirli limon, naringi, kivi, feyxoa, loquat və kumquat bağları görülməyə dəyər. Dağlıq ərazilərdə heyvandarlıq edilir.

Hirkan Milli Parkı və Qızılağac Milli Parkları Lənkəran bölgəsinə daxildir. Bütün Azərbaycan kimi Lənkəran rayonu da inkişaf baxımından çox sürətlə irəliləyir. Rayonun qərbində və cənub-qərbində Talış dağları kimi yüksəkliklər var.

Turizm

Şərqdən Xəzər dənizi ilə əhatə olduğundan və zəngin müalicəvi mineral sularına malik olduğu üçün dağ, kempinq və ov turizmi, sahil-dəniz turizmi və spa turizmi baxımından yüksək potensiala malikdir.



Təbii sərvətləri

Lənkəran termal bulaq turizmi tərkibində isti və soyuq mineral suları, azotlu və mineral suları ehtiva edir.

Oynaq, ginekoloji, dəri və ürək-damar xəstəliklərindən əziyyət çəkənlər, tərkibində metan olan Me-

Ləvəngi yeməklərindən, balıq və toyuq eti də daxil olmaqla müxtəlif növ ləvəngilərdən həzz ala bilərsiniz. Ləvəngi iqlimini təşkil edən inqrediyentlərdən hazırlanır, xalq tərəfindən istehlak edilən yeməkdir.

Lənkəranın balıq ləvəngisi Azərbaycan mətbəxinin ən xüsusi nümunələrindən biridir.

Əvvəli Səh. 10

Ən dadlı balıq ləvəngisi yalnız Xəzər dənizində rast gəlinən kütümdən hazırlanır. Tərkibi qoz ləpəsi, qırmızı soğan, lavaşana, duz, istiotdan ibarətdir. Həmçinin, əgər balığın cüyü (kürü) varsa doldurma maddələrinə kürü əlavə edin və qarışdırın.

Hazırlanması: Balıq pulcuqlarından və bağırsaqlarından təmizləndikdən sonra yuyulur və qurudulur. İçinə və üstünə duz və istiot səpin. Ləvənginin içliyi hazırlanır. Ən ləzzətli ləvəngi təndirdə, kömür üzərində yeməklərin bişirildiyi silindrik gil sobada hazırlanır. Lənkəranda bütün balıq yeməkləri ilə birlikdə masada mütləq narşərab verilir. Ləvəngi məşhur yeməklərindən birinə çevrilməyi bacarmışdır.

Lənkəranda dadılması lazım olan digər yemək də boranı plovudur. Bir balqabağın içi oyulur, sonra düyü, quru ərək və şabalıd əlavə edilir. Fisincan, çölmə kabab, qoz küküsü, umaç halvası və səməni halvasının dadını unutmaq olmaz.

Dünyanın gözündə LƏNKƏRAN



kaya doldurulur. Soyuduqdan sonra istifadəyə hazırdır. Tək və ya yeməklə xüsusilə ət və balıqları souslamaq üçün istifadə olunur.

Sarıkök

Lənkərən mətbəxində sarı rəng verən ədviyyatlardan bol istifadə olunur. Bunlar sarı kök və zəfərandır, Balıq, ləvəngi və Lənkərən külçəsi kimi bir çox xəmır məmulatlarında əsas ədviyyat kimi istifadə edilən sarı kök yaraları sağaltmaq və iltihabları aradan qaldırmaq üçün də istifadə olunur.

Feyxoə ağacı

Feyxoanın vətəni Cənubi Amerikadır və Myrtaceae fəsiləsinin bir növüdür. Bunlar qoz boyda meyvələrdir. Yaşıl rəngdədir və toxumu kivi toxumuna bənzəyir. 25-30-a qədər toxum əmələ gəlir. Mülayim iqlimi olan bölgələrdə yetişdirilir. Feyxoə Azərbaycanda da yetişir. Onun ətri çiyələk, banan və kivi qarışığıdır. Zeytun yarpaqlarına bən-



Kütüm (Ziyad) balıq

Ölkə əhalisinin yarısının kənd təsərrüfatından dolanışığını təmin edən Azərbaycanda Xəzər sahillərində balıqçılıq və dünya kürü istehsalının əhəmiyyətli hissəsini təşkil edən kürü istehsalı mühüm gəlir mənbəyidir. Azərbaycan dünyada kürünün böyük miqdarda istehsalını əhatə edir və eyni zamanda ən qiymətli kürülərdən biridir. Xəzər dənizində balıqdan əldə edil-

sonra süzgecdən keçirilir, yalnız toxumları qalır. Yaranan məhlul yenidən qaynadılmaq üçün qazana əlavə edilir. Tomat pastası konsistensiyasına çatana və içindəki su yox olana qədər qarışdırın. 2,5-3 xörək qaşığı duz əlavə edin. (Duz da əlavə edin. Bu turşunun ömrünü

fadə etmək olar: bu məqsədlə lavaşana ilıq (isti) suda yumşalana qədər saxlanılır. Zövqə görə duz və istiot əlavə edilərək istifadə edilir. Lavaşana hazırlamaq üçün müxtəlif meyvələrdən istifadə etmək olar. Meyvələr su ilə qaynadılır. Toxumları və qabıqları ayırmaq üçün süzgecdən keçirilir və parça, nimçə və s. İncə bir təbəqəyə tökülür və qurumağa buraxılır. Qurudulmuş lavaşanlar nimçədən çıxarılır və digər tərəfə qurudulmaq üçün nimçəyə qoyulur. Daha bir gün saxlanılır. Yeməkdə istifadə etmək üçün duzlanır, kəsilir və saxlanılır.



Nar şərabı

Yetmiş nar meyvələri yığılır. Nar dənələri yuyulub parçalanaraq çıxarılır. Narın içindəki ağ təbəqə dənələrə qarışmamalıdır. Alınan nar dənələri güclü sıxılır, ələkdən keçirilir və şirəsi süzülür. Narın tumları və şirəsi ayrılır. Alınan məhlul orta odda qaynadılır. Qaynadıqdan sonra aşağı atəşə qoyun. Üzərində əmələ gələn köpüklər mütləq atılmalıdır. Konsistensiyaya çatana qədər arabir qarışdıraraq 4-5 saat aşağı istilikdə bişirin. Butul-

Zəfərən: 2019-cü il məlumatlarına görə zəfərən istehsal edən ölkələrin istehsalı kəmiyyətə görə reytingdə 9-cu olan Azərbaycandır. Şorbalardan plovlara qədər, əsas yeməklərdən tutmuş deslertlərə qədər geniş çeşid zəfərən istifadə olunur.

Zəfərən beynəlxalq bazarlarda son dərəcə yüksək iqtisadi dəyəri olan və keçmişdə olduğu kimi bu gün də böyük tələbat olan bir bitkidir. Bu ədviyyat şəklindədir. Lənkərən qonşusu olan İran dünyanın zəfərana olan tələbatını ödəyən ilk ölkədir.

Çay

XX əsrin əvvəllərində 1912-ci ildə çay zavodu Azərbaycana gətirildi, 1932-ci ildə Lənkəranda çayçılıq bölməsi yaradıldı və 50 dekar çay əkildi. Bundan əlavə, ölkədə ilk dəfə 1937-ci ildə Lənkərən çay fabriki açıldı. Geniş

Torpaqda çayçılıq rayonun yerli simvoluna çevrilib.

zəyən yarpaqları olan çoxillik koldur. Feyxoə bir meyvə olmaqla salatlardan dondurmaya qədər hər şeydə istifadə olunur; Mürəbbələrdən tutmuş deslertlərə qədər fərqli dad və ətir əlavə edir. C vitamini,



yod və kaliumla zəngindir. Lənkərən torpaqlarında bitən feyxoə meyvəsindən əsasən çay və kompot kimi istifadə olunur.

Abqora

"Abqora" üzümün şirəsini qaynamadan sıxaraq əldə edilən məhsuldur.

Abqoranın hazırlanması: Yetişməmiş (xam) üzümlər çeşidlənir və yuyulur. Suyu alüminium qablarda çay daşları ilə əzilərək çıxarılır. Şüşə butulkalarda mütləq qoyulur, qapaq bağlanmır, ağzı cuna ilə örtülür. Qalıq süzülür. 40 gün günəşdə saxlamaqla bişirməyə icazə verilir. Bu müddətdə əmələ gələn köpüklər atılır. Yenidən süzülür və şüşə butulkada soyuqda saxlanılır. 80 kq üzümdən təxminən 15 litr abqora alınır. Tərəvəz yeməkləri də daxil olmaqla bir çox yeməklərdə istifadə etmək olar. Abqora xüsusilə ət və quyruq yağlı yeməklərin ağır olmasının qarşısını alır.

Ayşən Vəli



lir.

Palçıq turşu

Bir çox yeməklərə, xüsusən də ləvəngiyə hakim olan ləzzətdir. Bu məhsul xüsusən alça ilə edilir.

Tərkibi və hazırlanması: Tam yetişmiş alça çeşidlənir və yuyulur. Alüminium olmayan bir qazana qoyun. 4-5 kq alça üçün ? stəkan su əlavə edin. Meyvələr tamamilə yumşaq olana qədər bu qaynadılır.

uzadacaq. Qarışdırıb bişirib ocağı söndürün. Soyumağa buraxılır və sonra şüşə qaba doldurulur. Bu şəkildə 3-4 il sərin yerdə saxlanıla bilər. Bir çox xörəklərdə, xüsusən də ləvəngidə istifadə edilən yerli tərkib hissəsidir.

Alça lavaşana

Xüsusilə ləvənginin üstünə və içinə şoraba səpmək üçün reyhandan hazırlanan lavaşanalarda isti-

