

# КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНДА ТАМАК-АШ АЗЫКТАРЫН ҮЙ ШАРТЫНДА САКТОО ЖАНА КАЙРА ИШТЕТҮҮ



## **“Мыкты азыктануу” долбоору**

АКШнын эл аралык өнүктүрүү агенттигинин (USAIDдин) дүйнө жүзү боюнча калктын аялуу катмарынын тамактануу абалын жана ден соолугун жакшыртууга багытталган көп сектордук тамактануунун алдыңкы долбоору. Беш жылдык долбоор 2018-жылдын октябрында башталып, баш кеңсеси Вашингтондо жайгашкан. Ар кандай секторлордо жана контексттерде тажрыйбасы бар JSI Research and Training Institute, Inc. жана анын өнөктөштөр командасы өнүктүрүүдө жана гуманитардык жардам көрсөтүүдө тамактануунун натыйжаларын жакшыртууга жардам берип жатышат. Максаттарга жетүү өлкөлөрдүн тажрыйбаларын жана муктаждыктарын колдоо, тамактануу программаларынын, тамак-аш системаларынын жана саламаттыкты сактоонун натыйжалуулугун, бүтүндүгүн жана туруктуулугун жогорулатуу аркылуу ишке ашырылат. Биздин иш аракеттерибиз жетишсиз тамактануу тобокелдигине дуушар болгондорго, өзгөчө жаш балдарга, аларды багуучуларга жана репродуктивдүү курактагы аялдарга багытталган.

Кыргызстанда 2019-жылдын октябрында башталган USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору репродуктивдүү курактагы (15-49 жаш) аялдардын жана 5 жашка чейинки балдардын тамактануу абалын жакшыртууга багытталган, өзгөчө басымды 1000 күндүк мүмкүнчүлүк терезесине бурат.

## **Долбоордун максаттары**

Жеке адамдардын, кожолуктардын жана калктын деңгээлинде социалдык нормаларды жана жүрүм-турумду өзгөртүү жолу менен тамактануу практикаларын жакшыртуу, ошондой эле саламаттыкты сактоо системасында тамактануу боюнча кеңеш берүү кызматтарынын сапатын жогорулатуу. Бул документ JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI) коммерциялык эмес мекемеси менен 7200AA18C0070 келишими боюнча АКШнын Эл аралык өнүктүрүү агенттиги (USAID) үчүн даярдалган. Бул колдонмонун мазмунуна JSI жооптуу жана Америка Кошмо Штаттарынын Эл аралык өнүктүрүү агенттигинин (USAID) же Америка Кошмо Штаттарынын Өкмөтүнүн көз карашын билдирбейт.

## **USAID «Мыкты азыктануу»**

2023. «Кыргыз Республикасында тамак-аш азыктарын үй шартында сактоо жана кайра иштетүү» Бишкек: USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору.

JSI Research & Training Institute, Inc.  
2733 Crystal Drive  
4th Floor  
Arlington, VA 22202

Phone: 703-528-7474  
Email: [info@advancingnutrition.org](mailto:info@advancingnutrition.org)  
Web: [advancingnutrition.org](http://advancingnutrition.org)

# Ыраазычылык

УДК 641/642:640.1

## Түзгөндөр:

Т.Р.Кошоева, т.и.к., доцент, И.Раззаков атындагы Кыргыз мамлекеттик техникалык университетинин «Коомдук тамактануу азыктарынын технологиясы» кафедрасынын башчысы;

А.У.Дейдиев т.и.к., доцент Кыргыз-Түрк Манас университетинин «Тамак-аш инженерлиги» бөлүм башчысы;

Крис Воглиано PhD, Коомдук саламаттыкты сактоо, тамактануу жана тамак-аш багыты боюнча USAID Мыкты азыктануу долбоорунун Азык-түлүк системасы бөлүмүнүн техникалык кеңешчиси;

## Рецензенттер:

У.Б.Бектурганов, Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министринин орун басары;

К.А.Алымбеков, т.и.д., проф., М.Рыскулбеков атындагы Кыргыз экономика университетинин «Товар таануу, товардык экспертиза жана ресторан бизнеси» кафедра башчысы;

Ж.М.Мааткеримова, х.и.к., доцент, К.И.Скрябин атындагы Кыргыз улуттук агрардык университетинин проф. Б.Сыдыков атындагы «Айыл чарба продукциясын кайра иштетүү» кафедра башчысы;

Д.А. Коджегулова, т.и.к., доцент, И.Раззаков атындагы Кыргыз мамлекеттик техникалык университетинин «Консервалоо технологиясы» кафедра башчысы;

Бул колдонмонун негизги максаты - азык-түлүк коопсуздугун сактоо жана жыл бою ар түрдүү тамактанууга шарт түзүү менен жамааттарда түрдүү азыктардын жеткиликтүүсүн жогорулатуу. Үй шартында тамак азыктарынын коопсуз сакталышын жана кайра иштетилишин эң жөнөкөй ыкмаларды колдонуп, жашылча жана мөмө жемиштери менен жыл бою ар түрдүү тамактанууга шарт түзүү. Ошондой эле, бул колдонмо улуттук кыргыз тамактарынын рецепттерин камтыйт жана кожолуктарда кеңири колдонулушун сунуштайт, колдонмо USAID “Мыкты азыктануу” долбоорунун алкагында иштелип чыккан.

# Мазмуну

<b>Кириш сөз</b> .....	<b>6</b>
<b>1-БӨЛҮМ. Киришүү: Азык түлүктөрдү туура сактоо</b> .....	<b>7</b>
1.1. Азык-түлүктү зыяндуу микроорганизмдерден коргоо .....	7
1.2. Азык-түлүктү сактоонун жөнөкөй ыкмалары .....	9
1.3. Бийик тоолуу аймактарда азык-түлүктөрдү коопсуз сактоонун өзгөчөлүктөрү .....	10
1.4. Муздаткычта азык-түлүктү туура сактоо боюнча кеңештер .....	10
1.5. Бардык үй-бүлө мүчөлөрүнүн катышуусу .....	11
<b>2-БӨЛҮМ. Ар түрдүү жана толук баалуу тамактануу</b> .....	<b>12</b>
2.1. Тамактануу пирамидасы .....	13
2.2. Чондор жана балдар үчүн ар түрдүү тамактануунун маанилүүлүгү .....	14
2.3. Азыктардагы эң маанилүү төрт витамин жана микроэлементтер .....	15
2.4. Тамактанууда чектелүүчү азыктар .....	16
<b>3-БӨЛҮМ. Чийки азык-заттарды сактоо жана кайра иштетүү</b> .....	<b>17</b>
3.1. Азыктарды жаңы түрүндө сактоо .....	17
3.2. Азык-түлүк чийки заттарын кайра иштетилген түрүндө сактоо .....	20
3.3. Азык түлүк чийки заттарын сактоодо жана кайра иштетүүдө витаминдердин сакталышы .....	22
<b>4-БӨЛҮМ. Мөмө-жемиштерди жана жаңгактарды сактоо жана кайра иштетүү</b> .....	<b>24</b>
4.1. Алма .....	24
4.2. Алмурут .....	25
4.3. Кара өрүк .....	26
4.4. Өрүк .....	28
4.5. Алча .....	30
4.6. Жүзүм .....	30
4.7. Карагат .....	32
4.8. Дан куурай (малина) .....	32
4.9. Кулпунай .....	33
4.10. Шабдалы .....	34
4.11. Айва (бий алма) .....	35
4.12. Курма .....	36
4.13. Анжир .....	37
4.14. Жаңгактарды сактоо .....	38
4.15. Ит мурун .....	41

<b>5-БӨЛҮМ. Жашылчаларды жана бакча жемиштерин сактоо жана кайра иштетүү . .</b>	<b>42</b>
5.1 Картошка . . . . .	42
5.2 Сабиз . . . . .	44
5.3 Кызыл Кызылча . . . . .	47
5.4 Чамгыр\Түрп (редька) . . . . .	49
5.5 Капуста . . . . .	50
5.6 Түстүү капуста . . . . .	52
5.7 Помидор . . . . .	53
5.8 Бадыраң . . . . .	56
5.9 Калемпир . . . . .	58
5.10 Кабачки . . . . .	60
5.11 Ашкабак . . . . .	62
5.12 Пияз . . . . .	65
5.13 Сарымсак . . . . .	67
5.14 Баклажан . . . . .	68
5.15 Брокколи . . . . .	71
5.16 Жашыл жалбырак көкүнас жашылчалар . . . . .	73
5.17 Коон . . . . .	75
5.18 Дарбыз . . . . .	77
<b>6-БӨЛҮМ. Этти жана канаттуулардын этин сактоо жана кайра иштетүү . . . . .</b>	<b>79</b>
6.1 Этти сактоонун мөөнөтү жана шарттары . . . . .	79
6.2 Канаттуулардын этин сактоо . . . . .	82
6.3 Гүлазык . . . . .	83
<b>7-бөлүм. Жумуртканы сактоо жана кайра иштетүү . . . . .</b>	<b>84</b>
<b>8-бөлүм. Сүттү сактоо жана кайра иштетүү . . . . .</b>	<b>86</b>
8.1 Уйду саап алуу . . . . .	86
8.2 Жаңы саалган сүт . . . . .	86
8.3 Сүттү кайра иштетүү . . . . .	88
<b>9-БӨЛҮМ. Дан азыктарын сактоо . . . . .</b>	<b>92</b>
<b>10-БӨЛҮМ. Ачытылган улуттук суусундуктар (бозо жана максым) . . . . .</b>	<b>97</b>
<b>11-БӨЛҮМ. Муздаткычта тамак-ашты сактоо эрежелери . . . . .</b>	<b>99</b>
<b>Колдонулган адабияттардын тизмеси . . . . .</b>	<b>109</b>

# Кириш сөз

Бул колдонмо тамак-ашты коопсуз сактоо жана кайра иштетүү аркылуу сизге жана сиздин бүт үй-бүлөңүзгө түрдүү, микронутриенттерге жана витаминдерге бай болгон толук баалуу тамактанууну сунуштайт. Азык-түлүктү үйдө сактоонун жөнөкөй ыкмалары аркылуу жашылчалардын, жемиштердин жана башка азык-түлүктөрдүн жыл бою жеткиликтүүлүгүн камсыз кылуу, ошондой эле аларды кайра иштетилген түрдө сактоо, бүткүл үй-бүлө мүчөлөрүнүн ар түрдүү тамактануусун жакшыртууга жардам берет. Кыргыз Республикасында жүргүзүлгөн акыркы изилдөөлөрдүн жыйынтыктары боюнча, азык-түлүктөрдү туура сактоо, тамактануунун сапатын жогорулатып, айрыкча кыш жана жаз айларында эң керектүү витаминдерге бай азыктарды көбүрөөк колдонууга шарт түзөт.<sup>1</sup> Бул колдонмо USAID (Америка Кошмо Штаттарынын Эл аралык өнүгүү агенттиги) Туура тамактануу долбоору тарабынан колдоого алынган жана SPRING (Strengthening Partnerships, Results, and Innovations in Nutrition Globally – Дүйнөлүк тамактануу тармагында өнөктөштүктү, натыйжаларды жана инновацияларды чыңдоо) долбоору тарабынан чыгарылган колдонмонун негизинде иштелип чыкты.

# I-БӨЛҮМ:

## Киришүү: Азык-түлүктөрдү туура сактоо

Тез бузулуучу тамак-аш азыктары катары эсептелген - жашылчалар жана жемиштер жыйым-теримден соң бат эле сапатын жоготуп бузула баштайт. Азык-түлүктөрдү сактоо ыкмалары азыктардын сактоо мөөнөтүн узартат жана алардын бузулуп кетүү коркунучун азайтат. Азык-түлүктөрдү туура жана коопсуз сактоо – сиздин үй-бүлөңүзгө жыл бою пайдалуу жана аш болумдуу тамак-аш азыктарын пайдалануу менен тамактанууга мүмкүндүк берет. Айрыкча кыш, жаз мезгилдеринде да туура жана коопсуз сакталган азык-түлүктөр толук баалуу тамактанууну камсыз кылуучу жеткиликтүү ыкмалардын бири болуп саналат. Азыктарды сактоо үчүн кургатуу, муздатуу, тоңдуруу, ыштоо, ачытуу жана табигый консервант колдонуу сыяктуу ар кандай ыкмалар колдонулат.

Азык-түлүк ар кандай себептерден улам бузулат. Тамак-аш чийки заттарын түшүм жыйноо же сактоо учурунда туура эмес аракеттерден улам жашылча-жемиштердин коргоочу кабыгын жабыркатып, зыяндуу микробдордун таасирине алдыруунун кесепетинен азыктардын бузулуусу келип чыгат. Тамак-аш азыктарынын бузулушунун дагы бир себеби, алардын курамында табигый химиялык заттардын жана ферменттердин бар болушу. Алар азык-түлүктөрдүн бышып жетилишин андан ары улантып, акырында колдонууга мүмкүн болбогон ашыкча бышып жетилүүсүнө алып келет. Эң башкысы микробдор тамак - аштын бузулуусуна алып келет.

### I.1 АЗЫК-ТҮЛҮКТҮ ЗЫЯНДУУ МИКРООРГАНИЗМДЕРДЕН САКТОО

Микроорганизмдер – адамдын көзүнө көрүнбөгөн организмдер, ыңгайлуу шартта көбөйүп жана тамак-ашты жараксыз абалга алып келишет. Сактоо учурунда азык-түлүк туура сакталбаса, ден соолукка олуттуу коркунуч келтириши мүмкүн. Азык-түлүктү туура эмес сактоо, зыяндуу микроорганизмдердин, анын ичинде бактериялардын, бубак козу карындардын (көк, маңыр) жана ачыткылардын көбөйүшүнө алып келиши мүмкүн. Мисалы, жер төлөлөрдө сакталган дан азыктары микотоксин (көк «грибок» бөлүп чыгарган уулар) менен булгануу коркунучуна туш болушат. Үй шартында жасалган консерва азыктарда, санитардык абалдын начардыгынан жана чийки азыктардын туура иштетилбегендигинен ботулотоксин (*Clostridium botulinum* бактериялары бөлүп чыгарган күчтүү уу) болушу мүмкүн. Ошондуктан, тамак-аш азыктары коопсуз болушу үчүн, азык-түлүк коопсуздугу боюнча көрсөтмөлөрдү так сактоо маанилүү.

Тамак-аштан уулануу – бул бузулган тамак-ашты жегенден келип чыккан ар кандай оорулар. Тамак-аштан уулануу оорулары, тамакты туура эмес даярдоодон же бузулган азыктарды колдонуудан келип чыгат. Тамак жасоо учурунда санитардык жана тамак-аш гигиена эрежелерин сактап, туура даярдап жана убагында муздатуу тамак-аштан ууланууну алдын алат.

Чийки же чала бышырылган эт азыктары, пастерленбеген (чийки) сүт, таза эмес сууга жуулган жашылча-жемиштер, же болбосо ашканадагы чийки эт сыяктуу башка булганган азыктар менен байланышта болгон тамак-аш азыктары, эгерде алар тазаланбаса, тамак-аш уулануусуна алып келет. Төмөндө зыяндуу микроорганизмдердин тез көбөйө турган алты шарты берилген.

## МИКРООРГАНИЗМДЕРДИН ТЕЗ КӨБӨЙҮШҮНҮН 6 ШАРТЫ:



### Азык-түлүк

Бактериялар жашоо үчүн тамак-ашты талап кылат. Эт сыяктуу нымдуу, белокко бай азыктар бактериялардын көбөйүшүнө эң жакшы шарт түзөт.



### Кычкылдуулук

Бактериялар нейтралдуу же аз кычкыл чөйрөдө жакшы көбөйт (pH 6,6-7,0). Демек, тамакты кычкыл (кислоталуу) кылуу, тамак азыгын сактоонун бирден бир пайдалуу ыкмасы болуп саналат.



### Температура

Микробдор өтө ысык же өтө суук чөйрөдө жакшы өспөйт. Зыяндуу микробдор температуранын кооптуу интервалында (5°Cден 57°Cге чейин) тамак-аш азыктарында тез өсөт. Мүмкүн болушунча тамак-ашты кооптуу аймактан тышкары сактаганга аракет кылыңыздар.



### Убакыт

Азык-түлүктө зыяндуу микробдор көбөйүү үчүн убакытты талап кылат. Ошондуктан тамак-аштын кооптуу шартта калбоосун камсыз кылуу керек. Азык-түлүктү тез ысытуу же муздатуу, зыяндуу микробдордун көбөйүшүн алдын алат.



### Кычкылтек (аба)

Көпчүлүк тамак-аштагы коркунучтуу микробдордун көбөйүшү үчүн кычкылтек талап кылынат. Бирок ботулизм сыяктуу кээ бир микробдор анаэробдук (абасыз) мүнөзгө ээ, демек, жашоо пайда болушуна же көбөйүү үчүн кычкылтекти талап кылбайт. Консервалоо учурунда чийки затты жана идишти туура стерилдөө аркылуу, бул микробдук булганууну алдын алса болот.



### Нымдуулук (суу)

Көпчүлүк микробдор суу жетишсиз жерде өсө албайт. Буурчак, күрүч, гречка жана жасмык сыяктуу кургатылган дан азыктарында, зыяндуу микробдордун пайда болуу коркунучу аз. Сапатсыз тамак-аш же бузулган тамак-аш ар кандай ооруларга алып келиши жана ден соолукка коркунуч келтириши мүмкүн.

Булак: (BC Cook Articulation Committee 2015)

Тамак-аш уулануусунан келип чыккан оорулар жаш балдар жана кош бойлуу аялдар үчүн оор кесепеттерге алып келиши мүмкүн, ал эми андан да оор учурларда физикалык жана акыл-эстин артта калышына да таасир этиши мүмкүн, ал эми бул кийинчерээк алардын жашоо сапатына да кедергисин тийгизет.

Жөнөкөй, жеткиликтүү кадамдар тамак-аштын бузулушун алдын алууга жардам берет, төмөндө Дүйнөлүк Саламаттыкты сактоо Уюму тарабынан сунушталган азык-түлүк коопсуздугу боюнча беш жөнөкөй кадам бар.

Жөнөкөй, жеткиликтүү кадамдар тамак-аштын бузулушун алдын алууга жардам берет, төмөндө Дүйнөлүк Саламаттыкты сактоо Уюму тарабынан сунушталган азык-түлүк коопсуздугу боюнча беш жөнөкөй кадам бар.



## ТАМАК-АШ АЗЫКТАРЫН КООПСУЗ САКТОО БОЮНЧА 5 КАДАМ4:



### 1.2 АЗЫК-ТҮЛҮКТҮ САКТООНУН ЖӨНӨКӨЙ ЫКМАЛАРЫ

Төмөндө азык-түлүктү сактоо боюнча кеңири таралган ыкмалары келтирилген (Naika 2020):

1. **Кургатуу:** Азыктарда камтылган сууну азайтып, микробдордун өсүшүн токтотот.
2. **Туз же шекер менен консервалоо:** Шекер/туз суу менен байланышып, азыктардагы микробдордун пайда болуусуна бөгөт коёт. Ошону менен бирге эле туз жана шекерди өтө көп колдонуу да биздин ден-соолугубузга зыян.
3. **Муздатуу:** Муздаткычыңызда температура  $0^{\circ}\text{C}$  -  $+4^{\circ}\text{C}$  ортосунда болгондо микроорганизмдердин өсүүсү начарлайт.
4. **Тоңдуруу:** Муздаткычтын тоңдуруу бөлүмүндө же тоңдургучта температура  $-18^{\circ}\text{C}$  же андан төмөн болушу керек. Мындай температурада микробдор тирүү бойдон калышы мүмкүн, бирок активдүү көбөйбөйт.
5. **Ысытуу жолу менен консервалоо:** Пастерлөө ( $100^{\circ}\text{C}$  температурадан төмөн жылуулук менен иштетүү), бланштоо (кайнак суу же туз/шекер эритмеси менен иштетүү) жана стерилдөө ( $100^{\circ}\text{C}$  температурадан жогору жылуулук менен иштетүү) үч негизги ысытуу ыкмалары болуп саналат.
6. **Ыштап сактоо:** Ысык түтүн менен иштеткенде азык-түлүктүн суусу (нымы) кетет, ошондой эле түтүндөгү заттардын консервалоочу да таасири бар. Бул - эт, балык жана кээ бир сырлардын түрү үчүн колдонулат.
7. **Кислота/уксус менен сактоо:** Азык-түлүктүн кислоттуулугун же кычкылдыгын жогорулатуу, микробдордун көбөйүшүн кыйындатат.
8. **Ачытуу:** Зыяндуу бактериялардын көбөйүшүнө жол бербөө үчүн пайдалуу микробдорду колдонот, алар тамак-аш азыктарынын сапатын жакшыртышат.

### 1.3 БИЙИК ТООЛУУ АЙМАКТАРДА АЗЫК-ТҮЛҮКТӨРДҮ КООПСУЗ САКТООНУН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

Бийик деңгээлде тамак бышырууда, азык-түлүктү сактоо үчүн бышыруу жана иштетүү убактысы деңиз деңгээлине караганда кыйла узак убакытты талап кылат. Кыргыз Республикасы деңиз деңгээлинен орточо ~ 2500 метр бийиктикте жайгашкан, бул тамак-аш аркылуу пайда болуучу оорулардын алдын алуу үчүн бышыруунун жана иштетүүнүн узак убакытын (консервалоо, ашыкча басымда консервалоо жана бланштоо) талап кылат. Ботулизм сыяктуу ысыкка чыдамдуу бактериялардын коркунучун азайтуу үчүн төмөнкү шарттарды аткарыңыз.

- Эгерде ысытып иштетүү убактысы 20 мүнөт же андан аз болсо, деңиз деңгээлинен ар бир 300 метр жогорулаган сайын иштетүү убактысын 1 мүнөткө узартыңыз.
- Эгерде ысытып иштетүү убактысы 20 мүнөт же андан көп болсо, деңиз деңгээлинен ар бир 300 метр жогорулаган сайын иштетүү убактысын 2 мүнөткө узартыңыз.

### 1.4 МУЗДАТКЫЧТА АЗЫК-ТҮЛҮКТҮ ТУУРА САКТОО БОЮНЧА КЕҢЕШТЕР

- Муздаткычыңызды же тондургучуңузду ашыкча толтуруудан алыс болуңуз, анткени муздак абаны айлантуу жана азыктарды муздатуу үчүн орун талап кылат.
- Муздаткычты дайыма тазалап туруу эң жакшы тажрыйба. Муздаткычта узак убакыт болгон тамак-аштардын бардыгын ыргытыңыз. Бул кеңешти аткарууда, ар бир үй-бүлө мүчөсү жардам бере алат.
- Чийки этти, канааттунун этин жана балыкты башка азык-түлүктөн өзүнчө, жабылган желим баштыкта, идиште же табакта кармаңыз. Башка тамак-аш азыктары булганбашы үчүн чийки этти эң төмөнкү текчеде сактаңыз.
- Бардык сүт азыктарын кечиктирбей муздатыңыз. Тамак азыктарынын жыты бири-бирине өтпөшү үчүн, бардык азыктар кутуланган же үстү жабылган болушу керек. • Сүттүн бир бөлүгүн куюп алгандан кийин, аны эч качан баштапкы идишине кайра куйбаңыз.
- Бардык калган тамактардын даярдалган күнүн жазып, муздаткычтын алдыңкы бөлүгүндө көрүнө турган жерине койуңуз жана бышкан тамак төрт күндүн ичинде желбей калса, тамакты ыргытыңыз.

Source: (Academy of Nutrition and Dietetics 2016)



Photo source: <https://ru.freepik.com/photos/food>

## 1.5 БАРДЫК ҮЙ-БҮЛӨ МҮЧӨЛӨРҮНҮН КАТЫШУУСУ

Азык-түлүктү сактоого койуу жалпы үй-бүлө үчүн көңүлдүү иш болушу мүмкүн. Үй-бүлөңүз менен рецептти тандагандан кийин, тандалган азыкты сактоо үчүн керектүү материалдарды камдап алыңыз. Баштоого даяр болгондон кийин, балдарды көзөмөлдөп, ар бир үй-бүлө мүчөсүнө тапшырма бериңиз. Милдеттерге - жууп-тазалоо, майдалоо, чийки затты бланштоо жана жумуш орунду тазалоо жумуштары кириши мүмкүн. Мында келтирилген азык-түлүк коопсуздугу боюнча көрсөтмөлөрдү так аткарыңыз.

Бала эмизген энелерге тамактануу жана эс алуу үчүн көбүрөөк убакыт бөлүнүшү керек.

Азык-түлүктү туура сактоо, үй-бүлөнүн тамак азыктарын көптөгөн пайдалуу витаминдер жана микроэлементтер менен камсыз кылат, бирок сактоого даярдоо, алдын ала пландоо жана даярдоо иштерин аткарууну талап кылат. Үй-бүлөдө азыктарды консервалоого чогуу аракет кылынып, өзүнчө убакыт жана иш аракет керек, себеби ал көп кол жумушун талап кылат. Биздин өлкөбүздө тамак-аш даярдоо жана ага байланыштуу көптөгөн иш-чаралар аялдардын жумушу деп эсептелет. Бирок, азык-түлүктү сактоо үчүн бардык иштерди үй-бүлөдөгү жалаң гана аял кишилерге жүктөө, алар үчүн өтө оор. Мисалы, мындай иштерде күйөөсүнүн/атасынын аткарган жумушу адаттагыдан азыраак болсо да, бардык үй-бүлө мүчөлөрү чогуу, бирге иштеп жардам берүүсү абзел.

Үй-бүлөнүн кожойкеси/энеси азык-түлүктү сактоо иш-чараларын жетектөөсү ылайыктуу болгон учурларда дагы, үй-бүлө башка эмгек түйшүктөрүн эске алышы зарыл (үйдөн тышкары иштөө, балдарды кароо, тамак-аш даярдоо жана үй жумуштары) жана ага ашыкча жүк болбогондой кылып, анын милдетин башка үй-бүлө мүчөлөрү кандайча аткараары да алдын ала ойлонулушу керек.

**Эскертүү:** кош бойлуу энелер өздөрүнүн жана балдарынын ден-соолугу үчүн көбүрөөк кам көрүүгө жана эс алууга муктаж. Бала эмизген жана кошумча тамактандырган аялдар, баланы тамактандырууга убакыт табыш үчүн, үй-бүлөнүн колдоосуна муктаж болушат жана үй-бүлөнүн тамак-аш азыктарын сактоо үчүн иш-аракеттерде бардык үй бүлө мүчөлөрү жумушту тең бөлүп алууну эске алуу керек.

Азык-түлүктү сактоодо үй-бүлөнүн бардык мүчөлөрүнүн толук катышуусу менен, үй-бүлө консервалоо иш-чараларын тез бүтүрүп, үй-бүлөнүн кээ бир мүчөлөрүнө ашыкча жүк болуудан сактап, баалуу, витаминдерге жана микроэлементтерге бай тамактарды даярдоо жолдорун да үй бүлөнүн жаш мүчөлөрү да үйрөнүшөт.

## II-БӨЛҮМ:

# Ар түрдүү жана толук баалуу тамактануу

Тамактануу адаттары белгилүү бир мезгилде жеке адамдар колдонгон азыктардын айкалышы менен аныкталат, ага тамактануу маданияты, мезгил, аймактар жана жеке каалоолору да таасир этет. 7. Ден-соолукка пайдалуу тамактануу - бул ашыкча энергия берүүчү (калория) же/жана ден-соолукка зыян келтирүүчү азык-заттарсыз, жетиштүү өлчөмдө керектүү азыктарды камтыган, ден-соолукту чыңдаган жана ар кандай жугуштуу эмес оорулардын алдын алууга көмөктөшкөн - толук баалуу тамактануу. (Neufeld, Hendriks, and Hugas 2020).

Ден-соолукка пайдалуу тамак-аш азык-түлүктөрүн, ар кандай тамак-аш топторун кабыл алуу зарыл, аларды жыл бою сактап, тамактануу керек. Төмөндө үч негизги азыктардын категориясы келтирилген: Энергия (калория), макрозыктар (макронутриенттер) жана микрозыктар (микронутриенттер) (Neufeld, Hendriks, and Hugas 2020).

### ҮЧ КАТЕГОРИЯДАГЫ АЗЫК ЗАТТАР

#### ЭНЕРГИЯ (КАЛОРИЯ, ККАЛ)

Азык-түлүк жана суусундуктардын көпчүлүгүндө жашоо үчүн керектүү энергия менен камсыз кылган калориялар бар. Тамак-аштан алынган энергия биздин күнүмдүк кыймыл аракеттерибизге жана физикалык активдүүлүк үчүн энергия (отун сыяктуу) болот. Тамактанууда рационалдуу жана тең салмактуулукту кармануу абдан маанилүү. Анткени өтө төмөн калориялуу тамактанууда организм кескин түрдө арыктап, жыйынтыгында организм керектүү микроэлементтерге жана витаминдерге муктаж болот. Ал эми жогорку калориялуу тамактануу денедеги май катмарынын көбөйүшүнө жана ашыкча салмактуулукка алып келет.

#### МАКРОАЗЫКТАР

Адам жашоосу үчүн зарыл болгон үч негизги макрозыктар бар: белоктор, углеводдор, жана майлар. Ар түрдүү тамактануу белоктордун, углеводдордун, жана майлардын жакшы айкалышы болуп, биздин организм оптималдуу иштөө үчүн керектүү заттарга жана энергияга ээ болот.

- Белок дененин, булчуңдардын чыңдоосуна, теринин түзүлүшүнө курулуш материал сыяктуу, ошондой эле чачтардын бекем болушуна да өтө маанилүү. Белокко бай азыктар - бул жаныбар тектүү азыктар: эт, сүт, жумуртка, балык жана сыр сыяктуу, ошондой эле өсүмдүк булактарында, бүтүн дан эгиндеринде, буурчактарда, жаңгактарда жана уруктарда камтылат.
- Углеводдор биздин организмде ажырап, энергияны пайда кылат. Тамактануунун негизи бүтүн тамак-аштан алынган углеводдор болушу керек. Мисалы, жашылча-жемиштер, тамырлуу жемиштер, күрүч, дан эгиндери жана ун. Жөнөкөй углеводдор аз өлчөмдө колдонулушу керек. Булар кадимки шекер, бал, канттуу жемиш ширелеринде жана шекердүү суусундуктарда көп камтылган.
- Майлар өсүмдүктөрдө да, жаныбар чийки заттарында да бар, анын ичинде суюк майлар, жаныбар майлары, каймак май, сыр жана каймак. Майлардын калориялуулугу- углеводдор менен белокторго салыштырганда эки эсе жогору.

#### МИКРОАЗЫКТАР

- Микрозыктар- ден-соолукка пайдалуу витаминдер жана минералдар деп эки категорияга бөлүнүшөт. Витаминдер менен минералдардын көпчүлүгү азык-түлүктүн курамында, анын ичинде дан эгиндеринде, буурчактарда, жашылчаларда, жалбырактуу көкүнастарда, жемиштерде, жаңгактарда, үрөндөрдө, этте, балыкта жана сүт азыктарында ар кандай өлчөмдө камтылган.

## 2.1 ТАМАКТАНУУ ПИРАМИДАСЫ

Гарварддын коомдук саламаттыкты сактоо мектеби тарабынан иштелип чыккан толук баалуу тамактануу принциптеринин схемалык түрдө чагылдырылышы. Пирамиданын төмөн жагындагы азык-түлүктөр сиздин рационунуздун негизин түзүшү керек, ал эми жогору жагындагылар эң аз керектелиши же тамактануунуздан чыгарылышы керек. Күн сайын кабыл алуу үчүн ар бир топто сунуш кылынган бөлүктөр сиздин курагыңызга, салмагыңызга, физикалык активдүүлүгүңүзгө жана жынысыңызга жараша болот. Төмөндө чоңдор үчүн орточо азык-түлүктүн ар бир түрү боюнча сунуш кылынган порция (өлчөмдөр) көрсөтмөлөрү келтирилген..

- **Дан эгиндери:** Күнүгө 6-11 бөлүк өлчөмдө бүтүн дандар, мисалы буудай нан, күрүч, кесме, ботко (каша) сыяктуу тамактарды колдонууга аракеттениңиз.
- **Жашылчалар:** Күн сайын 3-5 бөлүк өлчөмдө жашылчаларды, кочкул жашыл жалбырактуу жашылчалар, сабиз, таттуу калемпир, бадыраң, помидор жана ашкабакты колдонууга аракет кылыңыз.
- **Жемиштер:** Алма, өрүк, алмурут, жүзүм, анжир, коон, дарбыз жана шабдалы сыяктуу жемиштерди күнүнө 2-4 бөлүк өлчөмдө кабыл алыңыз.
- **Белоктуу азыктар:** Күнүнө 2-3 бөлүк өлчөмдө белокко бай азыктарды, мисалы, жаңгактарды, үрөндөрдү, буурчакты, балыкты, деңиз азыктарын, канаттууларын (тоок, индюк) жана жумурткаларды кабыл алууга умтулуңуз.
- **Сүт жана сүт азыктары:** Күнүнө 2-3 бөлүк өлчөмдө сүт жана сүт азыктарын, мисалы, сүт, айран, сыр ж.б.
- **Май жана суюк майлар:** Өсүмдүк майларын зайтун (оливка), күн карама, рапс жана башка суюк майларды жаныбар майларынын ордуна колдонууга аракеттениңиз.
- **Чектелүүчү азык-түлүктөр:** Айрым тамактарды күнүмдүк рациондо сейрек колдонуу зарыл, анын ичинде майлар, маргарин, каймак, жогорку сорттогу ундан жасалган нан азыктары (тоочтор, таттуу нан азыктары, ак нан), газдалган таттуу суусундуктар, шекердүү чай жана кофе.



I-ТАБЛИЦА. ТАМАКТАНУУ ПИРАМИДАСЫ – АР ТҮРДҮҮ ТАМАКТАНУУ РАЦИОНУНУН ИЕРАРХИЯСЫ.

Төмөнкү таблицада ар бир азыктардын тобунун бир өлчөмү көрсөтүлгөн

АЗЫКТАР	ҮЛГҮСҮ	ӨЛЧӨМҮ
Нан, дан өсүмдүктөрү	Нан - I кичине кесим	25г.
	Бышырылган күрүч - I кичине чай чыны	95г.
	Сууга бышырылган макарон азыктары	1/2 чыны
	Орточо көлөмдөгү картошка	1 даана
Жашылчалар	Бышырылган жашылчалар - I кичине чай чыны	80 г.
	Чийки жашылчалар - 2 чоң чай чыны	70г.
Мөмө-жемиштер	I алма, I алмурут	I даана
	Консерваланган же бышырылган компот жемиши	1/2 чыны 100г.
Сүт азыктары	Сүт же айран/кефир - I чоң чай чыны	225г.
	Быштак - I кичинекей чай чыны	100г.
	Катуу сыр	45г.
Белок камтыган азыктар	Бышырлаган балык, куш же мал эти	85г.
	Буурчак азыктары	2 даана
	Орточо көлөмдөгү жумуртка	2 даана



## 2.2 ЧОҢДОР ЖАНА БАЛДАР ҮЧҮН АР ТҮРДҮҮ ТАМАКТАНУУНУН МААНИЛҮҮЛҮГҮ

Күрүч, гречка ж.б. (углеводдор) сыяктуу бир аз көлөмдөгү азык-түлүк топторунан жасалган негизги (ысык) тамактар адамды ток кылып, анын муктаждыгын толук канааттандырат. Бирок, тамактанууда күн сайын бир түрдүү азык-түлүк колдонулса, тилекке каршы организм күчтүү жана чың ден-соолукта болуу үчүн бардык керектүү азыктарды жетиштүү түрдө ала ала албай калат.

Адам баласынын начар же жетишсиз, ошондой эле туура эмес тамактануусу – организмдеги микроэлементтердин жетишсиздиги, ашыкча салмак кошуп семирп кетүү коркунучун гана эмес, адамдардын ден соолугуна жана бакубат жашоосуна да терс таасирин тийгизип, физикалык жана психикалык зыяндуу таасири менен адамдын өнүгүүсүнө, иммундук системасына чоң коркунуч алып келүү менен организмдин жугуштуу эмес жана жугуштуу ооруларга болгон туруктуулугун төмөндөтүп, адамдардын дараметин, өндүрүмдүүлүгүн азайтып, ошол эле учурда жеке адамдарга социалдык-экономикалык чыгымдар түрүндөгү оор жүк болуп, үй-бүлөлөргө, коомчулука жана мамлекетке залакатын алып келет.

С жана А витаминдерине, темирге жана цинкке бай азыктар организмди керектүү көптөгөн витаминдер жана минералдар менен камсыз кылып, ден соолуктун бекем болушуна көмөктөшөт. Кийинки кичи бөлүмдө ушул витаминдер жана микроэлементтерге бай азыктар көрсөтүлгөн.

## 2.3 АЗЫКТАРДАГЫ ЭҢ МААНИЛҮҮ ТӨРТ ВИТАМИН ЖАНА МИКРОЭЛЕМЕНТТЕР

### С витамини

Организмди ооруга алып келүүчү эркин радикалдардан коргоого жардам берген маанилүү антиоксидант. С витаминине бай азык-түлүктөр: лимон, апельсин, кызыл жана жашыл калемпир, брокколи, мандарин, помидор жана башка жемиштер.

### А витамини

Көрүүгө, иммундук системаңызга, өпкөгө, бөйрөккө жана башка органдардын туура иштешине жардам бере турган эң керектүү витамин. А витаминине бай азык-түлүктөр: ашкабак, сабиз, кочкул жашыл жалбырактуу жашылчалар, өрүк жана эт.

### Темир

Организмдин туура өсүшү жана өнүгүүсү үчүн керектүү минерал, анын ичинде дени сак кан клеткаларын иштеп чыгарууга керек. Темирге бай азык-түлүктөр: эт (анын ичинде боор), балык жана жумуртка, кургатылган өрүк, кургатылган кара өрүк, данектер жана кочкул жашыл жалбырактуу жашылчалар.

### Цинк

Иммундук системаңызды курууга жана зыяндуу бактериялар жана вирустар менен күрөшүүгө жардам берген маанилүү микроэлемент. Цинкке бай азык-түлүктөр: эт, балык жана жумуртка, сүт, буурчак сымалдуулар, жаңгак, үрөн жана кээ бир бүтүн дан өсүмдүктөрү.

## 2.4 ТАМАКТАНУУДА ЧЕКТЕЛҮҮЧҮ АЗЫКТАР

Азыркы учурда тамактануунун мүнөзү өзгөрүлүүдө, жогорку деңгээлде иштетилген (өтө терең иштетилген) азык-түлүктөрдүн колдонуусу көбөйүүдө. Адатта, чипсы, газдалган суусундук, сосиска, колбаса, печенье, торт жана тез даярдалуучу кесме азыктар өтө терең иштетилген азыктардын катарына кирет. Бул азыктар ыңгайлуураак жана арзаныраак болсо да, алар энергияга бай (калориялуу) жана көбүнчө туз, шекер, каныккан майлар же транс-майларды камтыйт. Тамак-аштын көптөгөн түрлөрү ушул азыктарды көбүрөөк камтыгандыктан, биз пайдалуу жашылча-жемиштерди азыраак колдонуудабыз.

### ТАМАК-АШ ТУЗУ

Тамак-аш тузу - бул натрийдин негизги булагы, ал эми натрийди көп ичүү кан басымын жогорулатып, жүрөк кан тамыр жана инсульт коркунучтуу оорулары менен байланыштуу. Туз - иштетилген даяр азыктарда жана кутуланган тамактарда (чипсы, тез даярдалуучу кесме), кайра иштетилген эт (бекон, ветчина, салями, сыр), туздалган балык же үйдө тамак бышырууда көп кошулган тамактарда ашыкча болот.

- Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюму (ДССУ) чоңдорго күнүнө 5 г (бир чай кашыгынан аз) тузду колдонууну сунуштайт. Бул сунуштар кан басымы жогору болгон же болбогон бардык адамдарга (анын ичинде кош бойлуу жана бала эмизген аялдарга) дагы тиешелүү.
- Бардык керектелүүчү туздар йоддолгон же йод менен «байытылган» болушу керек, өзгөчө курсактагы түйүлдүктүн жана жаш баланын мээсинин өнүгүшүнө жана жалпы адамдардын акыл-эс ишмердүүлүгүн оптималдаштыруу үчүн зарыл. Кыргыз Республикасынын дүкөндөрүнөн сатылып алынган туз йод менен байытылышы керек.



### SUGAR

Шекерди көп колдонуу ден-соолугубузга зыян келтирип, ооруну күчөтүшү мүмкүн. Печенье, момпосуйлар, торт, таттуу суусундуктар, таттуу кофе жана таттуу чай сыяктуу көптөгөн азык-түлүктөргө шекер кошулат.

- ДССУ чоңдорго жана балдарга шекерди күнүмдүк сунушталган калориянын (болжолдуу 2000 ккал калория) 10% дан ашпаган өлчөмдө чектөөнү сунуш кылат. Бул орточо чоңдор үчүн күнүнө эң көп дегенде 50 г шекерге барабар (болжол менен 10 чай кашык). Мисалы, бир банка газдалган суусундукта (350 мл) орто эсеп менен 38 г шекер бар.
- Мындан тышкары, ДССУ таза шекерди кабыл алууну мындан ары күнүмдүк сунушталган энергиянын беш пайызынан аз өлчөмдө төмөндөтүү (б.а. чоңдор үчүн күнүнө 5 чай кашыктан ашпаган шекерди) туура чечим деп эсептейт.



# III БӨЛҮМ:

## Азык-түлүк чийки заттарын сактоо жана кайра иштетүү ыкмалары

Жашылча-жемиштер - чоңдордун жана балдардын ден-соолугунун чың болуусун жана өсүүсүн камсыз кылган маанилүү заттарды камтыйт. Азык-түлүктөрдү кайра иштетүү жана сактоо - бул жыл бою ден соолукка пайдалуу жашылча-жемиштерге жеткиликтүүлүктү жеңилдетүү болуп саналат. Жаңы азык-түлүктөрдүн курамында көбүнчө пайдалуу заттар көп болот, бирок азык-түлүктөрдү кайра иштетүүнүн тоңдуруу, консервалоо жана кургатуу сыяктуу түрлөрү азык-түлүктүн жарактуулук мөөнөтүн узартат жана андагы маанилүү заттарды кандайдыр бир деңгээлде сактап калат.

### 3.1 АЗЫК-ТҮЛҮК ЧИЙКИ ЗАТТАРЫН ЖАҢЫ ТҮРҮНДӨ САКТОО

Кыргызстандын айыл аймактарында айыл чарба чийки азыктарды сактоонун кеңири таралган ыкмасы бул - жер төлөлөрдө сактоо болуп эсептелет. Учурда кеңири жайылып келе жаткан дагы бир ыкма - муздаткычтарда сактоо, бирок көптөгөн аймактарда электр энергиясынын берилүүсү туруктуу эмес, ошондуктан муздаткычтардын үзгүлтүксүз иштешине да кепилдик берүү мүмкүн эмес.

Кыргызстанда өстүрүлгөн көптөгөн жашылча-жемиштерди кургатпай же тоңдурбай түз эле жер төлөлөрдө сактоого болот, мисалы алма, алмурут, картошка, сабиз, пияз, сарымсак, капуста, ашкабак, чамгыр жана кызылча. Мүмкүн болушунча минималдуу бузулу менен мыкты сапатка жетүү үчүн, Корнелл кооперативинин кеңеши (Cooperative Extension Cornell) тарабынан берилген төмөндөгү көрсөтмөлөрдү аткарыңыз.

- Жашылча-жемиштерди бышып жетилген же бышып жетилгенге жакыныраак мезгилде жыйнап алыңыз;
- Оорунун белгилери байкалбаган жемиштерди гана тандаңыз. Курт-кумурскалар олуттуу зыян келтирген жашылча-жемиштерди тандабаңыз;
- Түшүмдү жыйноодо жана андан аркы иштерде, түшүмдөрдүн кесилип же урунуп калбашы үчүн, кылдаттык менен иштеңиз;
- Жашылчалардын көпчүлүк түрүндө, суу жоготууну азайтуу жана инфекцияларды алдын алуу үчүн, сабагын 2,5 см же андан көбүрөөк калтырыңыз;
- Сактоого ылайыктуу кеч бышкан сортторду колдонуңуз;
- Жашылча-жемиштер караңгы бөлмөлөрдө жетиштүү желдетилген шартта сакталып, чычкан сыяктуу зыянкечтерден жакшы корголушу керек;
- Жер төлөнүн ичинде эч кандай жерден чыккан суу болбошу керек жана чийки азыктар тоңуп калбашы керек;
- Сактоодо мөмө-жемиштеринен газ (этилен) бөлүнүп чыгат, бул жашылчалардын бышып жетилишин тездетет, андыктан мөмө жемиштери жана жашылчалар өз-өзүнчө сакталышы керек.

Туура сактоо үчүн оптималдуу температура жана нымдуулук талап кылынат. Ар бир жашылча жана жемиштер жөнүндө толук маалымат алуу үчүн Корнелл кооперативинин кеңеши берген төмөндөгү таблицаларга кайрылыңыз.

2-ТАБЛИЦА: МУЗДАК ЖАНА НЫМДУУ САКТОО ШАРТТАРЫН ТАЛАП КЫЛГАН ЖАШЫЛЧА-ЖЕМИШТЕР

МӨМӨЖЕР ЖЕМИШТЕР	ТЕМПЕРАТУРА °С	САЛЫШТЫР. НЫМДУУЛУК, %	САКТОО МӨӨНӨТҮ
Алма, жайкы түрлөрү	0	90	2-3 жума
Кызылча	0	95	2-6 ай
Брокколи	0	95	3-5 ай
Кеч капуста	0	95	3-4 ай
Кытай капустасы	0	95	1-2 ай
Сабиз	0	95	4-5 ай
Түстүү капуста	0	95	2-4 жума
Сельдерей	0	95	2-3 ай
Петрушка	0	95	1-2 ай
Алмурут	0	95	2-7 ай
Жашыл буурчак	0	95	1-3 жума
Чамгыр	0	95	2-4 ай
Шпинат	0	95	10-14 күн

3-ТАБЛИЦА: МУЗДАК ЖАНА НЫМДУУ ШАРТТАРДА САКТООНУ ТАЛАП КЫЛГАН ЖАШЫЛЧАЛАР

МӨМӨЖЕР ЖЕМИШТЕР	ТЕМПЕРАТУРА °С	САЛЫШТЫР. НЫМДУУЛУК, %	САКТОО МӨӨНӨТҮ
Спаржа буурчактары	+4-+10	95	7-10 күн
Бадыраң	+7-+10	95	10-14 күн
Баклажан	+7-+10	90	1 жума
Дарбыз	+4-+10	80-85	2-3 жума
Таттуу калемпир	+7-+10	95	2-3 жума
Эрте бышкан картошка	+ 10	90	1-3 жума
Кеч бышкан картошка	+3-+4	90	4-9 ай
Көк помидор	+ 10-+21	90	1-3 жума
Бышкан помидор	+7-+10	90	4-7 күн

4-ТАБЛИЦА: МУЗДАК ЖАНА КҮРГАК ШАРТТАРДА САКТООНУ ТАЛАП КЫЛГАН ЖАШЫЛЧАЛАР

МӨМӨЖЕР ЖЕМИШТЕР	ТЕМПЕРАТУРА °С	САЛЫШТЫР. НЫМДУУЛУК, %	САКТОО МӨӨНӨТҮ
Сарымсак	0	65-70	6-7 ай
Пияз	0	65-70	6-7 ай

5-ТАБЛИЦА МУЗДАК ЖАНА КУРГАК ШАРТТАРДА САКТООНУ ТАЛАП КЫЛГАН ЖАШЫЛЧАЛАР

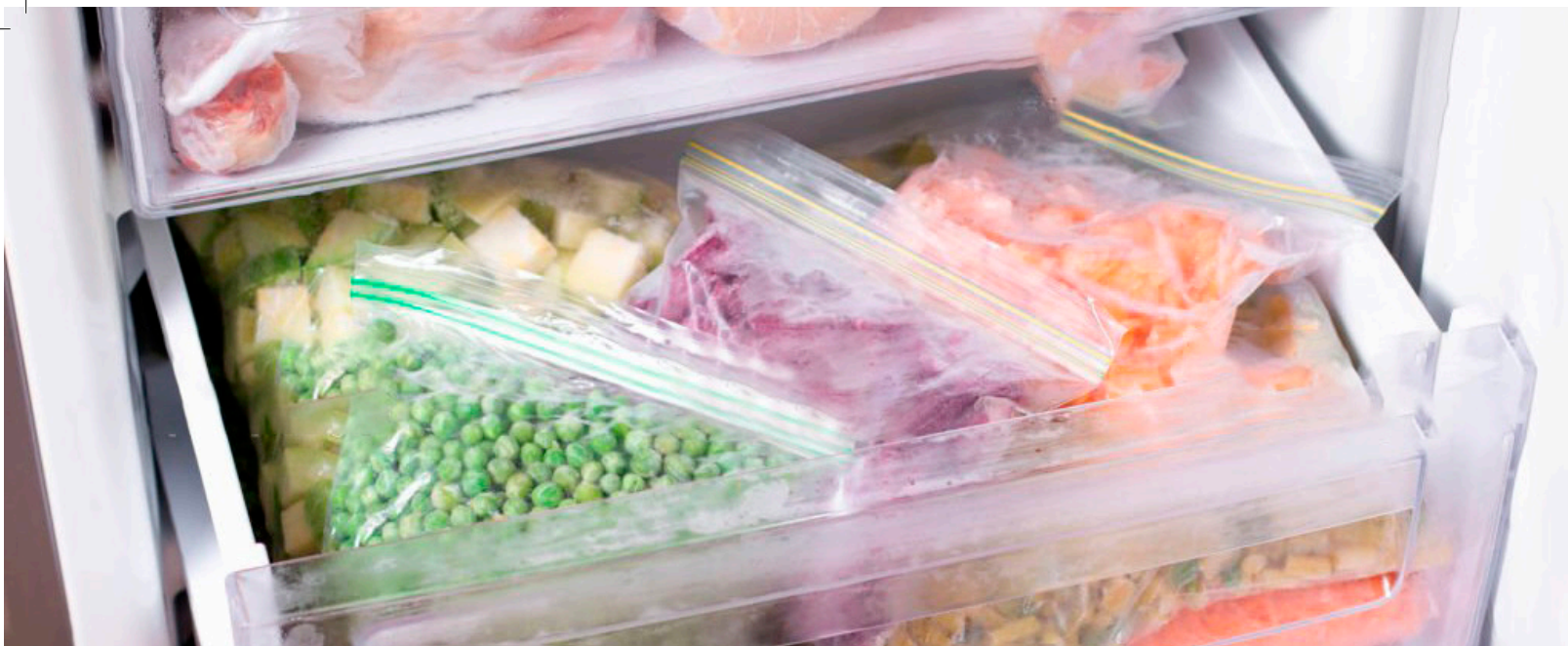
МӨМӨ/ЖЕР ЖЕМИШТЕР	ТЕМПЕРАТУРА °С	САЛЫШТЫР. НЫМДУУЛУК, %	САКТОО МӨӨНӨТҮ
Ашкабак	+ 10	70-75	2-3 ай
Цукини (кабачки)	+10-+13	50-60	2-6 ай



#### МААНИЛУУ КЕҢЕШ!

Туура сактоону камсыз кылуу үчүн, туура убакытты тандап алганыңыз оң. Жемиштер менен жашылчалар жер төлөдө суук түшкөндөн кийин жетиштүү деңгээлде салкын температура орногон соң гана жер төлөгө которулушу керек. Сактоонун оптималдуу шарты - түшүм жыйноо учурунда түшүмдүн толук бышып жетилүүсү жана жер төлөдө азыктарды сактоо үчүн керектүү температуранын болуусу..



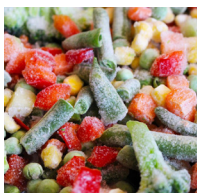


### 3.2 АЗЫК-ТҮЛҮК ЧИЙКИ ЗАТТАРЫН КАЙРА ИШТЕТИЛГЕН ТҮРДӨ САКТОО

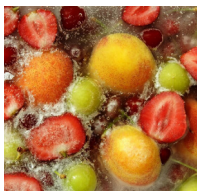
Үй шартында азык-түлүк чийки заттарын узак мөөнөткө сактоо үчүн кайра иштетилген түрдө сакташат. Кайра иштетүүнүн төмөнкүдөй ыкмалары бар: тоңдуруу, кургатуу, ачытуу, консерванттар менен сактоо (туз, шекер, кислоталар, сульфиттөө ж.б.) жана консервалоо.

#### ТОҢДУРУУ

Азык-түлүктү тоңдуруу алардын курамындагы витаминдер сыяктуу көптөгөн биологиялык активдүү заттарды сактоого жардам берет. Тоңдурууда микробдордун көбөйүү мүмкүнчүлүгү жоголот. Бул жашылча-жемиштерди жаңыча сактоонун эффективдүү ыкмаларынын бири, мында азыктын курамындагы табигый заттар көбүрөөк сакталат. Тоңдурулган жашылчаларды (таттуу калемпирден башкасын) бир жылга чейин, жемиштерди 9 айга, таттуу калемпирин 6 айга чейин, ал эми көкүнас чөптөрдү 4 айга чейин сактоого болот.



Жашылчаларды тоңдуруу. Жаңы жашылчалар тазаланып, жуулуп, тууралып жана бөлүнүп тоңдурулат, көбүнчө бланшталгандан кийин (кайнак сууга бир нече мүнөткө салуу). Бул процесстин натыйжасында табигый ферменттердин таасири токтоп, жашылчалардын даамы, түсү жана сапаты сакталат.



Мөмө жемиштерин тоңдуруу, алма алмурут жана шабдалыларды тоңдурууда лимон ширеси менен чачыратуу керек. Өрүктү жана кара өрүктү экиге бөлүп данегин алып, тезирээк тоңдуруу үчүн кабаттабай бир катар койгула. Бананды кабыгын сыйрып тоңдуруу керек. Коон жана цитрус жемиштери тоңдурулбайт.



Жер жемиштерин тоңдуруу. Жер жемиштерин баштыкка же контейнерлерге салып тоңдурушат, ошондой эле аларды пюре түрүндө да тоңдурса болот.



Көкүнас чөптөрдү тоңдуруу. Жаңы жуулган көк чөптөрдү тоңдургучка бүтүндөй же майдалап, идишке салып койсо болот ошондой эле аларды муз калыптарына салып, суу куюп суу менен тоңдурушат. Тоңдурулган петрушка жана укроптун кубиктерин сорпалорго жана башка тамак бышырууда колдонсо болот.

Тоңдурулган азыктардын кутусу. Кутусунда тоңдурулган азык-түлүктүн аталышы жана тоңдурулган күнү жазылышы керек. Үйдө тоңдуруу үчүн эң ыңгайлуу бул бекиткичтүү (зиплок) баштыкчалар, бирок бир жолу колдонулуучу тоңдургуч контейнерлерди колдонсоңуз да болот. Аларды ачып, керектүү көлөмдөгү азык-түлүктөрдү алып, жаап, кайрадан тоңдургучка салышат.



#### ЭРИТҮҮНҮН ЖАЛПЫ ЭРЕЖЕЛЕРИ:

Эритүү жай акырындык менен, муздаткычта, ашкана столунда тоңдурулган кутусунда гана жүрүшү керек. Эритилгенден кийин, аны кайтадан тоңдурбаңыз.

#### КУРГАТУУ

Кургатуу – азык-түлүктү сактоонун эң байыркы жолдорунун бири. Кыргызстандын климаттык шартында жашылча-жемиштер күнгө же кичинекей кургаткычтарга, сейрек учурларда меште жана духовкада кургатылат. Кургатуу үчүн эң ыңгайлуу болуп торлор саналат - жыгачтан же металлдан жасалган алкактар, бутактан, зымдан же пластмассадан жыш токугандыктан, аларга аба төмөн жагынан да кире алат. Эгерде тор кадимки зымдан жасалса, кургатылган жемиштер зымга тийбеши үчүн торду жука чүпөрөк менен жаап (марля) коюу керек. Азыктарды ысык, шамалдуу күндөрдө 28°C же андан жогору температурада кургаткан жакшы.



Төмөндө кээ бир азыктарды кургатуу боюнча жалпы кеңештер берилген:

- Бышып жетилген бирок дагы деле катуу азыкты тандаңыз. Жетилгенде, курамында шекердин камтылышы көбөйөт, бул азыктын карайышына алып келиши мүмкүн;
- Азыкты таза сууда чайкоо зарыл, ал эми иш оруну таза, курт-кумурскалардан ж. б. жаныбарлардан таза болушу керек;
- Чийки азыктардын кабыгында баалуу азык заттар бар; бул кабыгынан тазалоодон мурун эске алынышы керек. Айрым жемиштер кабыгынан тазалангандан кийин жакшы кургаса, кээ бирлери помидор, сабиз, алма жана картошка сыяктуу азыктар кабыгы менен жакшы кургайт;
- Чийки азыктар кургатуудан мурун майдалап туураңыз. Бирок кээ бир азыктар бүтүн бойдон жакшы кургайт. мисалы, майда жер жемиштери жана кочкул жашыл жалбырактар;
- Ар кандай өлчөмдөгү чийки азыктарды кургатууга бирдей убакыт талап кылынышы үчүн, аларды бирдей өлчөмдө тууроо керек. Чоңураак бөлүктөр жайыраак кургайт. Ашкабак, тамыры жемиш же картошка сыяктуу катуу азыктарды кургатуу үчүн, аларды сүрүп майдалап кургатсаңыз болот;

- Азыктын суусу канчалык көп болсо, ал кургатылгандан кийин ошончолук бүрүшөт. Помидор башка жашылча-жемиштер салыштырмалуу тилимдерге кесилиши керек, анткени аларда суу көп болот, кургаткандан кийин алар баштапкы өлчөмүнүн жарымына жакыны же андан да кичине болуп калат;
- Кээ бир азыктар, мисалы, алма, тууралганда күрөң түскө айланат, ошондуктан аларды түсүн сактоо үчүн лимон кислотасынын же лимон ширесинин (С витамини) эритмеси менен бланштоо керек;
- Көкүнас жалбырактар жана башка ашкөктөрдү кургатып, андан кийин майдалап порошок түрүнө келтирүүгө болот;
- Сорпо үчүн картошка, ашкабак, сабиз жана башка жашылчаларды кургатканга чейин майдалап туураса болот. Алардан «тез даярдалган» сорпо аралашмаларын же брикеттерди/баштыкчалардагы даяр аралашмаларды жана татымалдарын жасаса болот;
- Кургатылган жашылча-жемиштерди пахта чүпүрөктөн жасалган баштыкчыларда, айнек же калай идиштерде капкагын бекем жабуу менен кутулса, курт-кумурскалардан жана нымдуулуктан сактайт.



Кара өрүк, алча, жийде, тыт, жүзүм жана башка жемиштер данеги жана үрөнү менен кургатылат, өрүк жана шабдалы - данеги менен же данексиз.

Алма менен алмурут сегменттерге бөлүнүп же тегерек тууралып кургатылат. Төрт-беш күндөн кийин кургатылган алмалар оодарылып, дагы үч-төрт күндөн кийин жыйналат.

Өрүктөр кургатылганга чейин жуулуп; зарыл болсо, данектери алынып, сатылууда көрүнүшүн жакшыртуу үчүн, «нымдуу» же «куркак» сульфатталынат (күкүрт кычкыл газы же күкүрттүү кислотанын туздарынын 1,5-2,0% эритмелери менен иштетүү).



**Кутулоо.** Үйдө кургатылган жашылча-жемиштер бекем жабылган идишке салынат, бул үчүн айнек идиштер эң жакшы.

**Вакуум кутулоо.** Бул вакуум контейнерлери же пленка баштыктары болушу мүмкүн, алардан аба кетирилет. Албетте, вакуумда сактоонун артыкчылыгы жогору, ошондуктан мүмкүн болсо аны колдонсоңуз жакшы болот.

Күнгө кургатуунун альтернативасы катары электр кургаткычтарды колдонсо болот, бул кургатуунун жүрүшүн тездетет жана азык-түлүктөрдүн чаң менен булгануу коркунучун алдын алат. Үйдө кургатылган азык-түлүктөрдү тыгындалган айнек идиштерде же кагаз баштыктарда, муздаткычта сактаган жакшы. Мындай кутуда алар жетишерлик узак убакыт бою сакталат. Эң негизгиси температураны жана нымдуулукту көзөмөлдөө керек, антпесе кургатылган азыктар нымдалып, көгөрүп кетиши мүмкүн.

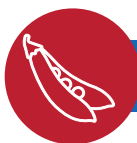
### **3.3 АЗЫК-ТҮЛҮК ЧИЙКИ ЗАТТАРЫН САКТООДО ЖАНА КАЙРА ИШТЕТҮҮДӨ ВИТАМИНДЕРДИН САКТАЛЫШЫ**

Витаминдер - айлана-чөйрө менен мисалы, жарык, жылуулук, аба жана металлдар менен контакт болгондо (таасири болгондо) оңой эле жок болуучу, туруксуз бирикмелер. Минералдар, адатта, азык-түлүктөрдү кайра иштетүүдө витаминдер сыяктуу көп жоголбойт. Төмөндө даярдоо, сактоо жана бышыруу процесстеринде витаминдерди көбүрөөк сактоого мүмкүндүк берген айрым кеңештер берилген.



## ЖАШЫЛЧАЛАР ЖАНА ЖЕМИШТЕР

- Көпчүлүк жашылчаларды бышырардын алдында тазалап, жууп салсаңыз, же болбосо кабыгынан тазаланган жашылчаларды ным чүпүрөк же сүлгү менен жаап койсоңуз да болот. Бул керектүү азык заттарын сактоого жардам берет.
- Жашылчаларды даярдоодо, суюктуктун таасирин азайтуу үчүн аларды кайнап жаткан сууга салыңыз. Албетте, витаминдер менен минералдардын бир бөлүгү сорпого өтүп кетет, сорпону келечекте тамак жасоодо колдонсо болот.
- Жашылча-жемиштерди күн жана электр кургаткычы менен кургатууда витаминдин камтылышы 50 пайызга чейин төмөндөйт.



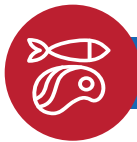
## БУУРЧАКТАР

- Буурчак өсүмдүктөрүн (төө буурчак, жашыл буурчак жана жасмык сыяктуу) бышырардан мурун бир нече саатка (12 саатка чейин) муздак сууга чылап коюу керек. Мында алар жумшарат, бул бышыруунун убактысын кыскартып, пайдалуу заттарды көбүрөөк сактайт. Ошондой эле буурчак өсүмдүктөрүн нымдоо фитаттар сыяктуу анти-азыктандыруучу заттарды азайтып, маанилүү азык заттарынын жеткиликтүүлүгүн жакшыртат.



## ДАН ЭГИНДЕРИ

- Буурчак өсүмдүктөрүнө окшош, дан эгиндерин жана күрүчтү колдонуудан мурун, аларды сууга чылоо азыктын сиңишин жакшыртууга жардам берет.



## ЭТ, БАЛЫК, ЖУМУРТКА ЖАНА СҮТ АЗЫКТАРЫ

- Бууга бышыруу, демдөө жана духовкада бышырууда эттин жана балыктын курамында эң көп пайдалуу заттар сакталат. Кайнатууда азыктын курамындагы сууда эрүүчү заттар шорпого өтүп көп жоготууларга алып келет.
- Жумурткаларды бышырууда айрым пайдалуу заттарды азайтат. Бирок, кабыгы менен бышырылса (кайнатылган) дагы көп пайдалуу заттары сакталат.
- Сүт жана сүт азыктары өтө тез бузулуп, сүттү, айранды, быштакты жана сырды муздаткычта сактоо сунушталат.

## IV-БӨЛҮМ:

# Мөмө-жемиштерди, жана жаңгактарды сактоо жана кайра иштетүү



### 4.1 АЛМА

**Жаңы түрүндө сактоо.** Алманын күзгү (1-2 ай) жана кышкы түрлөрү (6 айга чейин) жаңы түрүндө жакшы сакталат.

**Түшүм жыйноо.** Сактоо үчүн алманын кеч күзгү жана кышкы сортторун тандап алган оң. Төмөнкү бутактардан сабагын үзбөй жана үстүнкү мом каптоосун аарчып, жыйноону баштаңыз. Жемиштерди жумшак мээлей менен үзүп алыңыз. Алмаларды жабыркатпаш үчүн урунтпаңыз.

#### Сорттоо

- Жыйналган жемиштердин мүмкүн болгон жабыр тарткандарын жана кемчиликтерин байкоо үчүн 2-3 жума салкын бөлмөдө сакталышы керек;
- Андан кийин таза, бузулбаган, кыска сабактуу жемиштерди тандап алыңыз;
- Өлчөмү боюнча сорттоңуз (ири, орточо жана кичине).



#### САКТОО ШАРТТАРЫ:

Абанын оптималдуу температурасы  $1 \dots + 4^{\circ}\text{C}$ .  
Салыштырмалуу нымдуулук 85-95%.

### САКТОО ЫКМАЛАРЫ:

#### Жер төлөдө «жөнөкөй» түрүндө жайгаштыруу ыкмасы.

- Сабактарын үзбөңүз, узун сабактарын кыскартыңыз;
- Алманы сабагын жогору же капталын каратып 2-3 катмар кылып жайгаштырыңыз;
- Алманы текчеге үйүңүз же кутучаларга (ящиктерге) салыңыз;
- Сактоо учурунда байкоо ар бир айда эки жолу жүргүзүлөт.

Сактоо м н т : 4-7 ай.



Жаңы түрүндө сактоонун башка жолдору бар: кагазга ороо, кумдуу топуракка көмүү ыкмасы, чуңкурда (траншея) көмүп сактоо, желим баштыктарда сактоо ж.б., бирок бул ыкмалар Кыргызстандын шарттарында колдонулбайт же болбосо сейрек колдонулат.

## КАЙРА ИШТЕТИЛГЕН ТҮРҮНДӨ САКТОО

Алманы негизинен кургатуу же консервалоо (кыямдар жана компоттор) жолу менен иштетишет. Алманы тоңдуруу дээрлик колдонулбайт, анткени ал жаңы түрүндө жакшы сакталат.

### Алманы кургатуу:

- Алмаларды өлчөмү боюнча сорттоо (кичине, орто, чоң);
- Алманы жууңуз;
- Алмаларды төрткө бөлүңүз;
- Урук уясын алып салыңыз (албай койсо да болот);
- Тегерек же кесиндилерге кесиңиз;
- Алманын тегерекчелери/кесектери карарып кетпеши үчүн, лимон кислотасы кошулган сууга салыңыз (0,5 литр сууга 1 чай кашык лимон);
- Алманын тегерекчелериндеги/кесектериндеги калган сууну кетируү үчүн марлиде же кагаз сүлгүлөргө жайгаштырыңыз;
- Алма тегерекчелерин/кесиндилерин сапка (зымга) сайып, же 1-2 катар кылып торго коюңуз жана күнгө чыгарыңыз (3-4 күн);
- Кесилген алма тегерекчелеринен/кесиндилеринен өткөрүлгөн зымды кере тартыңыз;
- Марли менен толук кургаганча жаап коюңуз;
- Айнек идиштерде сактаңыз.

Алманын кесиндилерин жыгач же темир торчолорго жайып кургатууга болот, аны мезгил-мезгили менен оодарып туруу керек.

## 4.2 АЛМУРУТ

### ЖАҢЫ ТҮРҮНДӨ САКТОО

Алмурутту күзгү (1-2 ай) жана кышкы сорттору (6 айга чейин) жакшы сакталат. Сактоо үчүн, кеч күз жана кышкы сортторун тандап алуу жакшы.

**Түшүм жыйноо:** алмурутту жыйноону ылдыйкы бутактардан баштаңыз, жумшак мээлейлер менен жыйнаңыз. Алмурутка зыян келтирбеш үчүн урунтпаңыз, сабагы менен териңиз.

### САКТОО ШАРТТАРЫ:

- Абанын температурасы: 0...+8°C
- Салыштырмалуу нымдуулук: 80-90%
- Адатта алмурут жер төлөлөрдө сакталат.

### САКТОО ЫКМАЛАРЫ:

Үкөктөрдө/кутучаларда. Ар бир жемишти жука кагазга ороп коюңуз.

- Кутучаларга сабактар кийинки катардагы мөмөлөрдүн ортосунда туруусу үчүн кыйгач түрүндө салыңыз:
- + 2-4°C температурасында сактаңыз (нөлгө жакын температурада, алар бышып кетпейт):
- Сапатын жоготуп жаткан мөмөлөрдү алып салуу үчүн үзгүлтүксүз түрдө көзөмөлдөө жүргүзүңүз.

Сактоо м н т 2-4 ай.

## АЛМУРУТТУ КАЙРА ИШТЕТҮҮ

### АЛМУРУТТУ КУРГАТУУ

**Түшүм жыйноо:** Саргая баштаган жемиштерди, эрте менен шүүдүрүм кеткенде кол менен, колкап кийип жыйнап алыңыз.

**Тандоо жана сорттоо:** Алмуруттар алма сыяктуу эле күзгү сорттору гана тандалат.

- Алмурутту тандоо;
- Терилген жемиштерди жуу;
- Кабыгын аарчуу (каалоо боюнча);
- Жемиштерди 2-4 бөлүккө бөлүү;
- Үрөн уясын алып салуу (каалоо боюнча);
- Табактарга же электерге жайгаштыруу;
- Марли менен жабуу;
- Күнгө кактап 2-3 күн кургатуу;
- Айнек идиштеринде сактоо.

## 4.3 КАРА ӨРҮК

### ЖАҢЫ ТҮРҮНДӨ САКТОО

Эреже катары, жаңы түрүндө сактоо үчүн, эң узак сакталуучу, кеч же орточо бышып жетилүүчү сорттордун сапаттуу мөмөлөрү гана колдонулат.

Ошондой эле, кара өрүктү үй шартында сактоо мөөнөтүн узартууга бир нече сунуштар бар:

- Толугу менен жетиле элек мөмөлөрдү бөлмө температурасында кагаз баштыктарга бөлүп салуу менен сактоо керек;
- Эрте үзүлгөн кара өрүктү, толук бышып жетилгенден кийин гана муздаткычта сактоого болот;
- Түшүмдү күндүн нуру түз тийген жерлерде сактабаңыз ошондой эле тыгыз жабык желим баштыктарына да өрүктү салып сактоо сунушталбайт;
- Сактоочу жайдагы максималдуу нымдуулуктун деңгээли 90% дан ашпоосу керек;
- Сактоочу жайдын температурасы болжол менен 5-6°C болушу керек, себеби бул түшүмдү карайып кетүүсүнөн сактайт.

Түшүмдүн көп көлөмүн жер төлөдө сактоо эң жакшы, мындай шартта кара өрүктү болжол менен үч-төрт катмар кылып коюу керек. Ошол эле учурда, жемиштерди ар дайым карап туруңуз, чиринген же кургак тактардын белгилери бар жемиштерди алып салыңыз. Кара өрүктүн мөмөлөрү сортуна жараша 4 айга чейин сакталат.



**Эскертүү:** Эгерде жемиштер муздаткычка салынып, 15 саат бою 0 градуста кармалса, андан кийин температура +5 градуска чейин көтөрүлсө (жер төлөдө) да, жемиштер даамын жоготпойт жана узак убакытка чейин сактоого болот.

## КАЙРА ИШТЕТИЛГЕН ТҮРҮНДӨ САКТОО КАРА ӨРҮКТӨРДҮ ТОҢДУРУУ

Сактоонун эң оңой жолу - бул тоңдуруу. Жемиштерди сактоонун эки варианты бар - данектерин алдын- ала алып салуу менен же бүтүн бойдон тоңдуруу.

Данексиз жемиштер таттуу тамактарга, духовкага бышырылган азыктарга жана жемиш соусуна колдонулат. Жемиштерди сөзсүз жууп, жумшак сүлгүгө кургатып, кол менен кесип же экиге бөлүп, данектерди алып салыңыз. Кенен табакка бир кабат кылып салып, тоңдуруп (тоңдуруу учурунда бир нече жолу оодарыңыз) жана идишке салыңыз.

Данеги менен жемиштерди тоңдуруудан мурун, ошондой эле алардын жуулушу сунушталат. Кабагандагы суудан кургагандан кийин, идиштерге салып (аларды тыгыздабаңыз), тоңдуруу үчүн тоңдургучка салыңыз.

## КАРА ӨРҮКТҮ КУРГАТУУ

### Түрлөрү:

Стэнли, жөнөкөй Венгриялык, Венгриялык Италиялык, Нарочь, Кроман, Ренклад Альтана.

### Тандоо жана сорттоо

Терилген кара өрүктүн орто өлчөмдөгү, таза бышкан жана бузулбаган жемиштери гана тандалат. Сабактарын алып салуу менен жакшылап жууңуз. Жуулган жемиштерди кайнап жаткан сода эритмесине (1 литр сууга 5-8 г) 15-20 секундга малып алыңыз. Эгерде эритменин концентрациясы жана сууга чөмүлүү убактысы туура тандалса, өрүктүн бетинде бир аз байкаларлык жаракка тору пайда болот

### Кара өрүктү күнгө кургатуу:

- Дароо муздак сууга салыңыз;
- Муздагандан кийин, крандын астындагы агын суу менен, нымдуулуктун бууланышына тоскоолдук түзүүчү кара өрүктүн бетиндеги мом катмарын жууп салыңыз;
- Бетиндеги нымы кеткен жемиштерди жалпак табактарга, торчолорго же электерге бир катар кылып жайгаштырыңыз;
- Кара өрүк жайылган жалпак табактарын күнгө жайгаштырыңыз;
- Кара өрүктөрдү жалпак табактарда (торчолордо), электерде 5 күн бою кургатып, мезгил-мезгили менен оодарып туруңуз;
- Кара өрүк салынган жалпак табактарды көлөкөлөнгөн, жакшы желдетилген жерге которуңуз;
- Дагы 3-4 күн көлөкөдө кургатыңыз;
- Кургаган жемиштерди текшерип, кургай электерин андан ары кургатыңыз;
- Кургаган жемиштерди кагаз менен капталган сактоочу үкөктөргө (ящиктерде) сактаңыз.

## КАРА ӨРҮКТҮ КУРГАТКЫЧТА ЖЕ ДУХОВКАДА КУРГАТУУ:

- Жемиштерди крандын астындагы агын сууга кылдаттык менен жууңуз;
- Ири кара өрүктүн данегин алып салуу;
- Тамак-аш содасынын эритмесин даярдаңыз (аны бир литр сууга 15 г пропорцияда аралаштырыңыз);
- Соданын эритмесин кайнаганга чейин ысытып, ага жаңы жуулган кара өрүктөрдү бир мүнөткө салыңыз.

### КУРГАТУУ ҮЧ ЭТАПТА ЖҮЗӨГӨ АШЫРЫЛАТ:

#### Биринчи этап:

Кара өрүктү + 40-45 ° С температурада кургатуу (3-4 саат);

Жемиштерди кургаткычтан алуу;

Жемиштерди абада 3-5 саат муздатуу;

#### Экинчи этап:

Кара өрүктү 55-60°С температурага чейин ысытылган духовкада кургатуу (4-5 саат);

Жемиштерди абада 3-5 саатка муздатуу.

#### Үчүнчү этап:

Кара өрүктү, 75-80°С температурада, 12-15 саатка мешке салып коюңуз.

Айнек жана кагаз идиштерде сактоо.

## 4.4 ӨРҮК

### ӨРҮКТҮ ЖАҢЫ БЫШКАН ТҮРҮНДӨ САКТОО

Жаңы бышкан өрүк жакшы сакталбайт, ал эми толук быша элек жемиштер сактоо учурунда бышып жетилет. Андыктан мындай түшүмдү алыс аралыкка жеткирүүгө толук мүмкүнчүлүк бар.

### ТАНДОО ЖАНА СОРТТОО

Бышкан өрүктүн түсү бирдей жакшы кызгылт сары (канчалык кызгылт сары болсо, ошончолук жакшы) болот. Анын даамы таттуу жана ошондой эле жыпар жытуу болушу керек. Ал өтө катуу же өтө жумшак болбошу керек жана механикалык бузулбаган, ийкемдүү болушу зарыл. Барынан маанилүүсү, ал ширелүү жана кабыгы жука, бирок бекем болушу керек. Эч кандай жаракалар болбошу зарыл. Кара тактар бузула баштагандыгынын белгиси.

Өрүктү жер төлөдө же муздаткычта сактоого болот. Жакшы тандалган өрүктөрдү идеалдуу сактоо шарттарында (температура 0 С градус арасында), 1 айга чейин сактай аласыз.

### БЫШЫП ЖЕТИЛҮҮ ШАРТТАРЫ:

Жакшы быша элек өрүктөр 2-3 кабатта кутучаларга салынат. Сактоо температурасы 0°Сге жакын. Бетинде ным болбошу керек, кургак мөмөлөр жакшы бышып жетилет. Механикалык жабыркабаган, бетинде кара тактары жок болушу керек. Жарабагандары кыска убакыттын ичинде бузулуп кетет. Ошондуктан мындайларды сактабастан дароо кайра иштетсек (кыям же компот жасасак) жакшы болот.

## ӨРҮКТҮ ТОҢДУРУУ

- Тоңдуруу үчүн эти тыгыз жана мүмкүн болсо кичине өлчөмдөгүлөрүн алыңыз жакшы. Өрүктү крандагы агын суунун астында жууп, сүлгү менен кургатып, данектерден тазалаңыз;
- Өрүктүн жарымын, кесилген жагын төмөн каратып, таза ашкана сүлгүсүнө коюңуз, ошондо акырын нымдуулук кетет;
- Ушундан кийин өрүктүн жарымын бир катмарда оозу бекилүүчү баштыкчаларга салып, тактайчанын үстүнө тегиздеп коюңуз;
- Толук тоңдуруу үчүн, тактайча менен баштыкты тоңдургучка салыңыз. Тоңгондон кийин тактайчаны тоңдургучтан алып, баштыкчалардагы тоңдурулган өрүктү, тоңдургучтун ыңгайлуу жерине коюңуз.



### КЕҢЕШ:

Мөмө-жемиштерди бүтүндөй же кесинди түрүндө гана эмес, шекер кошуп майдалап, шире же эзме (пюре) түрүндө да тоңурса болот.

## ӨРҮКТҮ КУРГАТУУ

**Түшүмдү жыйноо:** жылуу, күн ачык убакта, желим же жыгач үкөкчөлөргө чогултуңуз. Кийин:

- Таза, урунган эмес, бышкан тыгыз өрүктөрдү тандаңыз;
- Сабактарын алып, кылдаттык менен жууңуз;
- Тандалган жемиштерди данектеринен ажыратыңыз, данеги менен кургатса дагы болот;
- Өрүк кесиндилерин эритмеге малып (1 литр сууга, 1 чай кашык лимон кислотасына) 1-2 мүнөт салыңыз же сульфаттаңыз (түсүн сактоо үчүн);
- Калган суюктукту кетирүү үчүн кагаз сүлгүгө жайыңыз;
- Бетиндеги нымы кеткен жемиштерди жайпак табактарга, торчолорго же электерге бир катмар кылып жайгаштырыңыз;
- Өрүгү менен табактарды күнгө коюңуз;
- Бетин марли/чиркейден коргоочу тор менен жаап коюңуз;
- Мөмөлөрдү жалпак табактарда, электерде 8-10 күн (аба ырайына жана мөмөсүнүн көлөмүнө жараша) мезгил-мезгили менен оодарып кургатыңыз;
- Өрүктөр салынган жалпак табактарды караңгы, жакшы желдетилген жерге которуңуз;
- Дагы 3-4 күн көлөкөдө кургатыңыз;
- Кургабагандарды сорттоп, кургаган жемиштерден бөлүп андан ары кургатууга коюңуз;
- Кургаган мөмөлөрдү кездемеден жасалган баштыктарга (кутучаларга же айнек идиштерге) салыңыз;
- Кургак, караңгы жерде сактаңыз.
- Store in a dry, darkened place.



### ЭСКЕРТҮҮ:

Кургатуу үчүн Баткендин жергиликтүү сорттору колдонулат: Кандек, Шах, Исфарак өрүгү. Кургатылган өрүктү сактоодо, нымдуулукту азайтуу үчүн сакталган жерге тузу бар табак коюп коюңуз.

## 4.5 АЛЧА

### АЛЧАНЫ ЖАҢЫ БОЙДОН САКТОО

Алчаны жаңы бойдон сактоо үчүн идеалдуу температура 0-10°C. Нымдуулук 85% дан төмөн болбошу керек. Алча өтө көп болсо, ыңгайлуу шарттар менен аларды жер төлөдө сактоого болот.

Жаңы бышкан алчаны муздаткычта бир жумага чейин сактаса болот. Бирок бул үчүн мөмөлөр бүтүн, тешиксиз жана кургак болушу керек. Алчаны жуштун кажети жок. Ал баштыкчада 6-7 күн сакталат, бирок алча бир аз быша элек болсо, 10-12 күнгө чейин сактоого болот.

### АЛЧАНЫ ТОҢДУРУУ

Жаңы бышкан алчаны эки жол менен тоңдурса болот - данек менен же данексиз (данеги менен сунушталбайт). Эки учурда тең алча жакшы жуулушу керек. Дәнеги бар алча көбүрөөк ширени сактап калаары белгилүү. Мөмө-жемиштер бир катмар менен табакка жайылып, тоңдургучка салынат. Мындай учурда ар бир алча өзүнүн формасын сактап калат. Тоңгондон кийин, алчаны кичинекей баштыктарга салып койсонуз, сизге керек болгон көлөмдү оңой алсаңыз болот.

### АЛЧАНЫ КУРГАТУУ

Алчаны кышкыга кургатып сактоо үчүн, аларды жакшылап жууш керек.

- Данектерден тазалаңыз (тазалагыч менен);
- Кургатуу үчүн жемиштерди жалпак табактарга, торчолорго же электерге бир катмар кылып жайгаштырыңыз;
- Алчалуу табактарды күнгө коюңуз;
- Бетин марли/чиркейдин тору менен жаап коюңуз;
- Мөмөлөр табактарда 8-10 күн (аба ырайына жана мөмөнүн көлөмүнө жараша) кургайт, кургатууда мезгил-мезгили менен оодарып туруңуз.

Кургатылган алча кургак идишке салынып, бир нече күнгө калтырылат. Ошондо мөмөнүн жалпы нымдуулугу бирдей болот. Үйдө кургатылган алча герметикалык таңгакта же капкагы бекем жабылган айнек идиште сакталат. Кургатылган алча кышка чейин сактаганга аларды боосу бар чүпүрөк (лен) баштыктарга салып койсо болот. Контейнерлерди жана баштыктарды сактоонун эң мыкты жолу бул аларды кургак, караңгы жана салкын жерде сактоо.

## 4.6 ЖҮЗҮМ

### ЖАҢЫ БЫШКАН ЖҮЗҮМДҮ САКТОО

Үйдө кыш мезгилине чейин сактоонун биринчи, эң жакшы жана ишенимдүү жолу - муздаткыч. Жүзүм + 2-4°C температурада эң жакшы сакталат.

Эгерде муздаткычта орун жетишсиз болсо, анда аны муздак жер төлөгө жайгаштырса болот. Жер төлө кургак болуусу керек, эгер нымдуу болсо ар дайым көгөрүп жана чирип кетүү коркунучу пайда болот. Жүзүмдүн тутамдарын илгичтерге же атайын кере тартылган зымга илип сактасаңыз болот. Бул абалда алар жакшы желдетилип, жаңы жылга чейин бир нече ай бою жакшы сакталат.

Эгерде жүзүм тутамдары көп болсо, анда аларды кутуларга (ящик, тешикчелүү коробка) салып сактоого болот. Ири тутумдар бир катмарда салынат, кутучанын түбү кагаз менен жабылышы керек, капталдарында желдетүүчү тешиктер болушу зарыл. Кутучалардын бийиктиги (15 см) болушу оптималдуу.

## ЖҮЗҮМДҮ ТОНДУРУУ

Табакты же терең идишти фольга менен каптап, жүзүмдөрдү бир катар кылып салыңыз. 6-8 саатка тоңдургучка коюңуз. Тоңдурулган жүзүмдү тоңдургуч камерадан алып чыгып, мөмөлөрүн тамак-аш контейнерлерине же баштыктарга салыңыз. Эгер аларды баштыктарга салсаңыз, ашыкча абаны акырындап чыгарыңыз. Тоңдурулган жүзүмдүн контейнерлерин жана баштыктарын сактоо үчүн кайрадан тоңдургучка салыңыз.

## ЖҮЗҮМДҮ КУРГАТУУ

Эң жөнөкөй жана илгертеден бери натыйжалуу колдонулуп келинген ыкма бул жүзүмдү күнгө кургатуу. Бул ыкма пайдалуу мөмөлөрдү өз жеринде өстүргөндөр үчүн идеалдуу болуп эсептелет. Калың торчого же фанерага мөмөлөрдү бир катар кылып жайгаштырыңыз (тутуму менен болсо да болот).

Үстүн марли же чикей тору менен жаап коюңуз – бул мөмөлөрдү күтүлбөгөн шамалдан, чаңдан жана чымын чиркейден сактайт.

Жүзүмдөрдү күндүн нуруна алып чыгып, ак жүзүмдөрдү күрөң-сары түскө чейин, ал эми кызыл жүзүмдөрдү кара түскө чейин кургатыңыз. Даяр болгон мейиз жумшак болушу керек. Тутуму менен жүзүм кургагандан кийин сабагынан оңой ажырайт.

## КУРГАТЫЛГАН ЖҮЗҮМДҮ КАНТИП ТУУРА САКТОО КЕРЕК?

Жүзүмдү караңгы жана кургак жерде сактаңыз. Чүпүрөк баштыктар же пергамент конверттери идеалдуу сактоочу идиштер

## ЖҮЗҮМ ЖАЛБЫРАКТАРЫН КОНСЕРВАЛОО

Жүзүмдүн жалбырактары тутумдарга көлөкө түшүрбөсү үчүн алып салышат. Бул иш аракет жайдын башында жүргүзүлөт. Жалбырактар жумшак жана ширелүү, алар маринад менен консерваланып, кыш мезгилинде толмо (долма) үчүн колдонулат.

- Жүзүмдүн жалбырактарын жууңуз;
- Аларды ар бирин он даанадан кылып үйүп коюңуз;
- Кайчыны колдонуп, сабагын алып салыңыз;
- Банкаларды жууп, стерилдеңиз;
- Ар бир үйүмдү жарымынан бүктөп, идишке тыгыз салыңыз;
- Бардык банкаларды жалбырактарга толтуруп бүткөн соң, капкактарды кайнатып алыңыз;
- Маринадды рецепт боюнча даярдаңыз;
- Ар бир идишке чылоочу маринадды куюңуз (бул жерде этият болуңуз, идиш толугу менен маринадка толтурулушу керек, андыктан жүзүм жалбырактарын кашык менен басуу керек!);
- Банкаларды стерилденген капкак менен жаап, аларды оодарып, төшөк менен жаап коюңуз.

### КУРАМЫ:

- Рецепт 1 литрлик банкага негизделген.
- Жүзүм жалбырактары - 1000 гр.
- Туз - 1 аш кашык.
- Шекер - 1,5 чай кашык.
- 70% уксус кислотасы - 1 чай кашык. Кайнатылган суу - 300-350 мл.

## 4.7 КАРАГАТ

### ЖАҢЫ БЫШКАН БОЙДОН САКТОО

Туура жыйналган кара карагатты сактоо кыйын эмес. Эгерде муздаткычтын жогорку текчесинде жаңы бышкан түрүндө сакталса, ал эки жумага чейин жаңы бойдон калат.

Кызыл жана ак сортторун алсак, алар +1 °C жана жогорку нымдуулукта 2 ай бою сапатын сактайт. Жакшыраак сактоо үчүн аларды муздаткычтын үстүңкү текчесине коюп, үстүн нымдуу чүпүрөк же сүлгү менен жабыңыз.

### КАРАГАТТЫ ТОНДУРУУ

Тондуруу аны дээрлик бир жыл бою жаңы бойдон колдонууга жана курамындагы витаминдер менен минералдардын көпчүлүгүн сактоого мүмкүнчүлүк берет.

Тондуруу үчүн толугу менен бышкан жемиштер колдонулат.

Карагатты тондуруудан мурун, аларды жууп (сөзсүз эмес) жана жакшы кургатыңыз.

Андан кийин мөмөлөрдү бир катмар кылып, жалпак идишке (түбү кагаз менен капталган) жайып, тондургучка жөнөтүлөт.

3-5 саатка чейин мөмө-жемиштер тоңот, аларды идиштерге (кагазга же желим баштыктарга) салып, андан кийин узак мөөнөткө сактоо үчүн тондургучка салсак болот.

### ЭРИТҮҮ

Жемиштерди акырындык менен эритип алыңыз. Ал үчүн аларды муздаткычтын үстүңкү текчесине салып, 2-3 саатка ошол жерге тим коюңуз. Андан кийин аларды муздаткычтын дагы жылуураак аймагында дагы эки саатка койуңуз, андан соң муздаткычтан алып чыгууга болот. Эритүүнүн ушул ыкмасы боюнча гана мөмөлөр өз формаларын сактап калат.

### КАРАГАТТЫ КУРГАТУУ

Карагатты кургатылган түрүндө сактасаңыз болот. Жаңы мөмө жемишинде 85% суу бар, ал эми кургатууда 13-15% гана суу калат. Кыргызстандын шартында мөмө-жемиштерди курт-кумурскалар каптап кетпеши үчүн, аларды алдын-ала марли менен жаап, таза абада жука катмарга төшөшөт. Кургатуу үчүн кургатуучу шкафты же духовкан колдонсок болот. Кургак, толук бышкан мөмөлөр табакка жука катмар менен салынып, кургаткычка салынат. Кургатууда температура акырындап 40°Cдан 70°Cга чейин көтөрүлөт, 5-7 сааттан кийин карагаттын даярдыгын текшерсек болот. Керек болсо, аларды дагы бир саатка кургаткычта тим коюңуз.

Кургактыктын даражасын аныктоо үчүн мөмөлөрдү кол менен кыса кармоо жетиштүү. Эгер мында алар бири-бирине жабышпаса, анда аларды толугу менен кургак деп эсептесеңиз болот.

Узак мөөнөткө сактоо үчүн кургатылган мөмө-жемиштер караңгы, кургак, абасы жакшы желдетилген жана температурасы +20°Cдан ашпаган жерге коюлат. Мындай кургак мөмөлөр сакталган идиш жыгач, картон же желим болушу мүмкүн. Пахта кездемесинен жасалган баштыкчалар да жарайт.

## 4.8 ДАН КУУРАЙ (МАЛИНА)

### ЖАҢЫ БЫШКАН ТҮРДӨ САКТОО

Дан куурайды кадимки температурада 8 саатка жаңы түрдө сактоого болот. Бирок дан куурайды узагыраак сактоо үчүн (2-3 күн) бир нече сунуштар бар:

- Жемиштерди аз-аздан ар башка идиштерге салыңыз мында, ортосуна кагаз майлык салып, 2 катмардан ашык салбаңыз;
- Үшүккө алдырбаш үчүн муздаткычтын тондургучунан алысыраак жеринде сактаңыз;
- Дан куурайды сактаардан мурун, мөмөлөрдүн бардыгын кылдаттык менен карап, бырышып жана бузулгандарды сорттоп алып салсаңыз жакшы болот;
- Дан куурайдын жанында турган бардык азыктарды бекем жабуу керек. Анткени ал бөтөн жытты оңой жутуп алат жана бул анын жытына жана даамына терс таасир тийгизет.



## ДАН КУУРАЙДЫ ТОҢДУРУУ

Тоңдургучта дан куурай алгачкы калыбында калат жана формасын, түсүн, даамын жана дарылык касиеттерин жоготпойт. Тоңдуруу боюнча кеңештер: суунун кичине басымы астында мөмөлөрдү чайкаңыз. Душ чачыраткычы эң сонун болот; жуугандан кийин кагаз же кагаз сүлгүлөргө салып кургатыңыз; жемишти жалпак темир идишке салып, тоңдургучта 24 саатка калтырыңыз; эртеси күнү кутулсак болот. Сактоо үчүн оозунда бекиткичи бар полиэтилен баштыкчалар эң жакшы, ыңгайлуу жана үнөмдүү, дан куурайды ушул түрүндө кышы бою, кийинки түшүмгө чейин сактасак болот. Баштыкчаларды тоңдургучтун дубалына жакын койбоңуз, анткени катуу үшүк мөмөлөрдү бузуп салышы мүмкүн.

### КАНТ МЕНЕН АРАЛАШТЫРЫЛЫП ТОҢДУРУЛГАН ДАН КУУРАЙ:

- Дан куурайды тандап сорттоңуз;
- Мөмөлөрдү үстүнө шекер себиңиз;
- Блендер менен бир тектүү массага чейин майдалаңыз;
- Айнек банкаларга куюп, пластик капкак менен жабыңыз;
- Кышка чейин тоңдургучка салыңыз.

Колдонуудан мурун, муздаткычтан алып, банканы бир-эки саатка жылуу жерге коюңуз.

## 4.9 КУЛПУНАЙ

### ЖАҢЫ БЫШКАН ТҮРДӨ САКТОО

Сактоого арналган жемиштер тегиз, тыкан, урулбаган болушу керек. Жаңы кулпунайды муздаткычта бир нече күн кармоо үчүн +2°C температурага чейин муздатыш керек. Эң жакшы идиштер жыгачтан же картондон жасалган кутучалар. Кутучаларда аба кире турган тешикчелер болушу керек. Жука кылып катмарланыңыз, мөмө-жемиштер кутучада канчалык аз болсо, ошончолук узак сакталат.

Муздаткычта мөмөлөр 2-5 күнгө чейин сакталат, аларды бири-биринен анча алыс эмес сабактарын төмөн каратып сактагычка салыңыз.

### КУЛПУНАЙДЫ ТОҢДУРУУ

Кулпунайды муздак сууга салып, жууп, крандагы агын суу менен чайкап, чириген мөмөлөрдү алып салыңыз. Эки кабат бүктөлгөн сүлгүгө жайып кургатыңыз. Сабактуу кооз мөмөлөрдү алып, тактайга же жалпак табакка бир катарга тизип салыңыз - тоңдургучта бир сааттай тоңдуруңуз. Тоңдурулган кулпунайды жапкычы бар полиэтилен баштыкчаларында сактап, же капкагы бар идишке салып, тоңдургучка кайрадан салуу керек. Бул формада кулпунайды кийинки сезонго чейин сактоого болот.

### ЭЗМЕ (ПЮРЕ) КУЛПУНАЙДЫ ТОҢДУРУУ

Сабагы жана чөйчөкчө жалбырактары жок анча кооз эмес мөмөлөрдү сорттоп алыңыз. Аларды айры менен эзип, блендер же башка майдалагыч менен бир кылка текстурага чейин майдалаңыз. Эзмени чоң идишке жана/же силикон конфет калыптарына куюп, тоңдургучка коюңуз. Тоңгондон кийин, кичинекей брикеттерди ыңгайлуу идиштерге, баштыктарга салса болот.

## ШЕКЕР МЕНЕН КУЛПУНАЙ ЭЗМЕСИ

- Мөмөлөрдү сорттоп терип алыңыз;
- Жакшылап жууңуз;
- Сабактарын, чөйчөкчө жалбырактарын алып салыңыз;
- Шекерди кошуңуз;
- Блендер менен бир кылка болгончо майдалаңыз;
- Идиштерге куюп, капкак менен жабыңыз;
- Тоңдургучка салыңыз

### КУРАМЫ:

- Кулпунай 1 кг,
- Шекер 200 гр.



### ПАЙДАЛУУ КЕҢЕШ:

Кулпунайдын сабактарын тазалап, сөзсүз түрдө тандап, бир аз бөлүп-бөлүп тоңдуруп алыңыз. Аларга алдын-ала шекер чачып тоңдургучта сактасаңыз болот (1 кг жемишке 150 гр шекер).

## КУЛПУНАЙДЫ КУРГАТУУ

Баарынан мурда, терилген кулпунайды муздак сууга кылдаттык менен жууш керек. Андан кийин аны кагаз сүлгүлөргө жайып, жакшылап кургатуу зарыл.

- Кийинки кадам – жашыл чөйчөкчө жалбырактарын мөмөлөрдөн бөлүп алуу, бул атайын тазалагыч кыпчуур менен жасалат;
- Тазаланган мөмөлөр жуулуп кесимдерге кесилет. Кесимдерди калыңдыгы боюнча бирдей кылуу үчүн атайын сыр кескичти колдонсоңуз болот;
- Кургатуу: Бир нече кабат эски гезиттер тегиз жерге (столдун үстү) төшөлүп, үстүнө калың ак кагаз салынат. Кулпунай кесиндилери кагаздын үстүнө жайылып коюлат, кесиндилер бири бирине тийбеши керек;
- Мөмө кесиндилеринен чыккан кулпунай ширеси калың кагазга сиңип, андан ары гезиттерге сиңет. Ошондуктан, ар бир 4-6 саатта гезиттин катмарын жаңылап алмаштырып, мөмөлөрдү оодарып туруңуз;
- Төрт күндөн кийин кулпунай толугу менен кургайт.

## 4.10 ШАБДАЛЫ

### ЖАҢЫ ТҮРДӨ САКТОО

Шабдалыга 0 градус температура, ал эми нымдуулук 90%га жакын болушу керек. Аны муздаткычтын жашылча сактоочу бөлүмдөрүндө же жер төлөдө сактоого болот. Шабдалыны үстү-үстүнө кылып тизүүгө болбойт. Эгерде зарыл болсо, мөмөлөрдүн ортосундагы боштуктарды кургак кум менен толтурууга болот. Бузула баштаган жемиштерди мезгил-мезгили менен тазалап туруңуз. Ушул талаптарды аткаруу жемиштерди 2 жумадан 1 айга чейин сактоого мүмкүндүк берет. Бөлмө температурасында сактоо беш күндөн ашпайт.

## ШАБДАЛЫНЫ ТОҢДУРУУ

Бышкан шабдалыны тоңдуруп сактоого болот. Бул максатта жемиштер бүтүн же бөлүкчөлөргө кесилип, тоңдургучка, желим идиштерде же баштыктарда салынат.

Эзилген шабдалы ширеси бул жемиштерди тоңдуруунун эң жакшы жолу, себеби убакыттын өтүшү менен бышып жетилген шабдалылар карарып, С витаминин жоготушат. Кант ширесинин астында шабдалыны тоңдургучта сактоого койуу да ыңгайлуу. Муну жасоо абдан жеңил - 1 литр суу жана 200 грамм шекерден коюу шире кайнатылып, экиге бөлүнгөн шабдалылар идишке салынып үстүнө шире куюлат. Шабдалынын табигый түсүн (абалын) сактоо маанилүү болсо, кабыгын сыйрып, бир нече мүнөткө лимон кислотасы бар сууга (1 литр сууга 19 г лимон кислотасы) бир нече минутага салуу сунушталат.

Шабдалыны кант-аскорбин ширесинде тоңдуруу. Тилимдерге кесилген 1 кг шабдалы үчүн бир литр суу керек. Ага аскорбин кислотасынын 6 таблеткасын алдын-ала эритип, андан соң мөмөлөрдү салыңыз. Бул кийин мөмөлөрдүн карарып кетишине жол бербейт. 5-10 мүнөттөн кийин кесиндилер сактоочу идишке салынып, кант-аскорбин ширесин куюңуз (4 стакан сууга аскорбин кислотасынын 3 майдаланган таблеткасын эритип, 3 стакан шекерди эритиңиз). Тоңдургучта бул сироптогу шабдалы бир жылга чейин сакталат.

## ШАБДАЛЫНЫ КУРГАТУУ

Шабдалыны алдын ала жууп, кургатыңыз, андан кийин бөлүктөргө же тилимдерге бөлүңүз. Шабдалы күндүн астында, меште же электр кургаткычта кургатылат. Эгерде мөмө-жемиштер күндүн нурунда кургатылса, жайык табактын үстүнө кесилген жагын жогору каратып жайылат. Чаңдан жана чымын чиркейлерден сактоо үчүн үстүн марли менен жаап коюу керек. Ушундай жол менен мөмө-жемиштер 5-7 күн кургатылат. Духовкада же электр кургаткычта бул процесс бир нече саатка гана созулат. Кургатуу үчүн оптималдуу температура 50-70 градус. Кургатылган жемиштер бир жылдан ашык сакталат.

## 4.11 АЙВА (БИЙ АЛМА)

### ЖАҢЫ ТҮРДӨ САКТОО

Айваларды кышка сактоо үчүн мөмөлөрдү кылдаттык менен тандоо талап кылынат. Айванын көрүнүшүнө көңүл буруу керек. Жемиштерде кемчиликтер жана бузулган болбосо гана сактоого болот. Өтө кичине айва жемиштерин сактоо үчүн тандабаңыз, анткени алар ширелүүлүктү сактап кала алышпайт. Алар жетилген болушу керек, бул толук саргыч түс жана өзүнө мүнөздүү жагымдуу жыт менен коштолот.

Айваны муздаткычта же анда орун аз болсо, жер төлөдө, 0°Сден 2°С температурада жана 80%га жакын салыштырма нымдуулукта сактаңыз. Бөлгүчтөрү бар жыгач үкөкчөлөрдө сактоо ыңгайлуу. Мөмө-жемиштер бири-бирине тийбеши керек, андыктан аларды кум, жыгач таарындысы же кагазга ороп бөлүшөт. Дагы бир вариант боюнча, жемиштерди тамак-аш пленкасына ороп койсо болот, бирок аларды полиэтилен баштыктарга салууга болбойт. Сактоонун эң кызыктуу жолу - айваларды эрте кургап кетүүдөн сактоочу жылуу мом менен каптоо.

Эгер бардык шарттар аткарылса, Айва жакшы сакталат. Алар жазга чейин оңой эле сакталышат. Аны алмалар менен кошо сактаса болот, ал эми алмурут менен кошо сакталбайт, анткени ал айванын бышуу процессин тездетет.

### АЙВАНЫ ТОҢДУРУУ

Айваларды майда бөлүктөргө бөлүп, тактайга жука катмар жайып, тоңдургучка 4-5 саатка салабыз. Тоңдурулган айва бөлүкчөлөрү тактайдан алынып, баштыкка же идишке салынып, кийинки түшүмгө чейин тоңдургучта сактаса болот.

### КЫРЫНДЫ ТҮРҮНДӨГҮ ТОҢДУРУЛГАН АЙВА

- Мөмө-жемиштерди түктүү кабыгынан тазалаңыз. Агын суунун астында чайкаңыз;
- Айваларды чоң тешикттүү майдалагычка сүртүп майдалаңыз;
- Айва кырындыларын тоңдургуч баштыктарга бөлүп, баштыктардагы абаны мүмкүн болушунча чыгарып таштаңыз. Сактоо үчүн тоңдургучка салыңыз.

## АЙВАНЫ КУРГАТУУ

Айваларды күндүн астында, электр кургаткычта, ал тургай микротолкун мешинде кургатса болот. Айва кеч күздө бышат, ошондуктан көбүнчө кургаткычтарда кургатылат.

- Айваны муздак суунун астында жакшылап чайкаңыз, андан кийин аны төрткө бөлүп, данектерин алыңыз;
- Ар бир кесим тез кургашы үчүн калыңдыгы бир сантиметрге жетпеген тилимдерге кесилет;
- Кургатылган айваны түсү ачык бойдон калышы үчүн жана кычкылданууну алдын алуу үчүн, кесимдерди лимон ширеси кошулган кайнап жаткан сууга салыңыз, ал идишти суу толугу менен муздаганча капкагын жаап койуңуз;
- Мөмөлөрдү электр кургаткыч менен кургатууда. Айва кесимдерин жайык табактарга тизип, стандарттуу режимди коюңуз. Айва кургаганда, баштыкка салып, кийинчерээк колдонуу үчүн муздаткычта сакталат.



## 4.12 КУРМА

### ЖАҢЫ ТҮРҮНДӨ САКТОО

Аз өлчөмдөгү хурма муздаткычта сакталышы мүмкүн. Жер төлөдө 0ден +1 градуска чейинки температурада жана нымдуулугу 90 пайыздан кем эмес жайда сакталат. Сактоо үчүн бир аз быша элек мөмө-жемиштер идеалдуу.

Аларды жыгач кутуга салып, үстүнө кагаз же жыгач таарынды менен жаап койгон жакшы. Мезгил-мезгили менен аларды карап чыгып, бузула баштаган үлгүлөрдү тазалооңуз керек. Ушундай жол менен жемишти 3 айга чейин сактаса болот.

### КУРМАНЫ ТОҢДУРУУ

Курманы тоңдуруу үчүн идеалдуу температура -18°C. Бул температура бардык баалуу заттарды 6 айга чейин сактоого мүмкүндүк берет.

- Тоңдуруу үчүн хурма бүтүн бойдон, кара тактары жок жана урунбаган болушу керек;
- Курманы тоңдургучка салуудан мурда, аны жакшылап жуу керек;
- Чөйчөкчө жалбырактарын алып салуунун кажети жок, мөмөнү сүлгү же кагаз сүлгү менен акырын сүртүңүз;
- Курманын баштыктарга салып, тоңдуруңуз.
- Курманы кесиндилерге же тилимдерге бөлүп тоңдурса да болот.

## КУРМАНЫ КУРГАТУУ

Салкын, жакшы желдетилген, караңгы бөлмөдө кургатуу керек. Бул ыкмага данексиз, бышкан, катуу жемиштер ылайыктуу. Мөмөлөр бири-бирине тийбеши үчүн, аларды чөйчөкчө жалбырагынын сабагы менен кере тартылган жипке тизип илип коюшат. Ушундай жол менен кургатууда жемиштер 4-5 жуманын ичинде кургайт. Кургатуунун аягында мөмөлөрдүн бетинде ак катмар пайда болот. Мындай жол менен кургатылган жемиштер абдан даамдуу, алар конфеттерди эң жакшы алмаштыра алат, кургатылган курманы жемиштер салатына кошсо да болот. Кургак курманын сакталышы алардын кургашына байланыштуу жана 2 жылга чейин созулушу мүмкүн.

### ЖАРЫМ ЖАРТЫЛАЙ КУРГАТЫЛГАН КУРМА

Жарым жартылай кургатылган хурма мештин духовкасында жакшы кургатылат. Кургатуу 40-45 градус ысыкта жүрөт. Кургатылган жемиштер карара баштаганда - кургатуу процесси бүтөт..

## 4.13 АНЖИР

### ЖАҢЫ БОЙДОН САКТОО

Анжир – байыркы, витаминдерге жана микроэлементтерге бай жемиш.

Жемишти тандоо: жемиштер жылмакай, кабыгы таза жана тегерек формада болушу керек. Кычкыл жыт - анжирдин ачып бара жаткандыгынын анык белгиси. Бышкан анжирлер жумшак, бирок өтө жумшак эмес болушу керек. Идеалында, кабыгында нектар тамчылары болот.

Мүмкүн болушунча көпкө сактоо максатында, ар бир мөмөнү, нымдуулук болбошу үчүн, кагаз сүлгү менен сүртүү керек. Бышкан жемиштерди сактоого эң жакшы муздаткычтагы шарт +2ден +4 градуска чейин болуусу. Мындай шартта анжир 10 күнгө чейин чыдайт.

### АНЖИРДИ ТОҢДУРУУ

Тоңдуруу анжирди сактоонун эң жакшы жолу. Тоңдуруу үчүн анжирди тандоо өтө кылдаттык менен жүргүзүлүшү керек. Алар бышып жетилген, бирок өтө бышкан болбошу керек. Ар бир анжирди манжа менен бир аз басып көргөндө, тоңдуруу үчүн идеалдуу мөмөнүн кабыгы бир аз бүгүлүп, кайра ордуна келет.

Адистер жемиштерди тоңдуруудан мурун бир аз кургатууну сунушташат. Бул анжирдин ички ширесинин музга айланышында мөмөнүн жарылып калуу коркунучун азайтууга мүмкүндүк берет. Анжирлерди 60°C духовка бир саатка же электр кургаткычта 30 мүнөт кургатуу жетиштүү.

Анжирди эки ыкма менен тоңдурса болот - бүтүндөй же бөлүкчө түрүндө. Мөмөнү толугу менен даярдоо үчүн, жемиш муздак суунун астында жуулуп, акырын кургатылат. Мөмөлөр чоң жалпак табакка, бири-бирине тийбей коюлуп, 2-3 саатка тоңдургучка жөнөтүлөт. Андан кийин анжирди алып, өзүнчө баштыктарга же желим идиштерге салып, андан ары тоңдургучка салыңыз.

Кесилген жемиштерди тоңдуруу. Мында мөмөнү бир аз кургатуунун кажети жок. Аларды суу менен чайкап, сабактарын кесүү жетиштүү. **Даярдоо процесси төмөнкүдөй:**

- Ар бир анжир бирдей төрт бөлүккө кесилет;
- Кесимдер жалпак тегиз табакка салынып, 2-4 саатка тоңдургучка салынат;
- Тоңдурулган кесиндилер сыртка чыгарылып, баштыктарга салынып, андан ары тоңдургучта сактоого коюлат.

Сактоонун максималдуу мөөнөтү - тоңдурган учурдан тартып 1 жыл. Эритүү учурунда, тоңгон анжирди жылуу сууга салуу тоңдурулган азыктын сапатына залакасын тийгизет. Тоңдурулган анжирди бөлмө температурасында кичинекей калбырга (дуршлаг) калтырып койсоңуз болот - ашыкча нымдуулук акырындап эрий баштаганда агып кетет.

## АНЖИРДЫ КУРГАТУУ

Кургатуу үчүн, бышкан жемиштерди тандаңыз. Жакшылап чайкаңыз. Кааласаңыз, таттуу (шекер менен) же табигый кургатылган жемиштерди кургатып алсаңыз болот.

Таттуу кылам десеңиз, алдын ала идишке 3 стакан суу куюп, ага 1 стакан шекер кошуп кайнатыңыз, даярдалган анжирды кант ширесине салып 7-10 мүнөт кайнатыңыз. Кайнап жатканда, жемиштерди жыгач аралыштыргыч менен дайыма аралаштырып туруңуз. Кайнатылган мөмөлөрдү калбырга куюп суюктуктан ажыратып, жакшылап кургатыңыз. Эми анжир кургатууга даяр.

Таттуу же табигый жемиштерди тегиз тор решеткага салыңыз. Кургатуу учурунда анжир курт-кумурскаларды таттуу жыты менен өзүнө тартып турат, ошондуктан, жемишти чаңдан жана курт-кумурскалардан сактоо үчүн үстүн марли менен жабып коюңуз. Решетканы ар тарабынан мөмө-жемиштерге аба кирип тургандай кылып орнотуңуз.

Кургатуу процессин тездетүү үчүн, анжирлерди курч бычак менен экиге бөлүп, кесилген жагын жогору кылып торчого коюңуз.

Күндүн астында кургатуу процессинин узактыгы 4-6 күн. Андан кийин мөмөсүн бекем жиптен өткөзүп тизип, кургатууну көлөкө жерде улантыңыз.



### КЕҢЕШ:

Өтө бышып кеткен жемиштерди тоңдурбаңыз, алар өз формасын сактабайт, эригенде пюреге айланат. Эгерде сиз дасторконго бүтүн мөмө же жемиш бөлүктөрүн койгуңуз келсе, шашылыш эритүү ыкмасын колдонуу сунушталбайт. Ысык суу же микротолкундуу меш менен эриткенде көрүнүшү бузулуп, былжырга айланат. Бөлмө температурасында эритүү сунушталат.

## 4.14 ЖАҢГАКТЫ САКТОО

Жаңгактар жана уруктар ден-соолукка пайдалуу майларга (омега 3 майлуу кислоталар), витаминдерге жана минералдарга бай азык-түлүк болуп саналат. Жаңгактарды ар кандай рецепттер боюнча ар кандай салаттарга, йогурттарга, дан эгиндеринен алынган азыктарга кошуп же жөн гана өзүн ырахаттанып жесек болот.

Жаңгактарды туура сактоо, андагы пайдалуу азыктардын сакталышын камсыз кылат, ошондой эле алардын сактоо мөөнөтүн кыйла узартат. Жаңгактарыңызды сапаттуу сактоо үчүн, аларды пияз, сарымсак же жыпар жыттуу азыктардан алыс коюңуз. Жаңгактарды бөлмө температурасында үч айга чейин, муздаткычта алты айга чейин же тоңдургучта бир жыл же андан көпкө сактасаңыз болот. Кабыгы менен жаңгактар кабыгы жок түрүнө караганда бир топ узак сакталат, ошондуктан колдонууга чейин кабыгы менен сактаңыз.

Эгерде жаңгактар жыттанып же чирип кетсе, анда аларды андан ары сактоого болбойт. Жалпысынан, жаңгактарды салкын, караңгы жана кургак жерлерде сактоо эң жакшы.



## ЖАҢГАКТЫ САКТОО

Жаңгакты кабыгы менен же кабыгы жок сактоого болот. Жаңгактарды картон кутуга, кездеме баштыкка же жыгач кутуга салып сактасаңыз жакшы. Өнүм салынган идишти караңгы жана кургак, күндүн нуру түз тийбеген бөлмөдө сактоо керек. Бөлмөдөгү температура +5°C жогору жана -5°C төмөн болбошу керек. Абанын нымдуулугу да төмөн, 40-60%га чейин болушу керек. Мына ушундай шарттарда, чийки жаңгактарды бир жылдан ашуун сактоого болот.

Жакынкы келечекте жаңгактарды колдоно турган болсоңуз же сактоочу жайларыңызда орунду аз ээлөөсүн кааласаңыз, анда аларды кабыктарынан тазалап салсаңыз болот. Данектери ачуу болуп кетпеши үчүн, аларды капкактуу айнек, эмаль же темир идишке салып, караңгы жана салкын жерге койсо болот.

## МИСТЕНИ САКТОО

Эң жакшысы мистени кабыгынан ажыратпай, үйдө сактаганыңыз оң. Жетилген мистелердин кабыгы бир жагынан ачылат, бирок ал өз функциясын көп жоготпойт, мындай ыкма менен сактоо жаңгактардын тамак-ашка жарактуулугун кыйла узартат. Мистелерди кургак, салкын жана караңгы жерде сактоо керек, туздалган түрдө сактоо алардын сактоо мөөнөтүнө эч кандай таасирин тийгизбейт, бирок мындай жаңгактын даамы убакыттын өтүшү менен начарлайт.



Булак: <https://ru.freepik.com/photos/food>

## ЧИЙКИ БАДАМДАРДЫ САКТОО

Бул өнүм айлана-чөйрөнүн таасирлерине анчалык сезимтал эмес, ошондуктан алардын узак мөөнөткө жаңы бойдон калышына мүмкүнчүлүк берет. Чийки бадамды сактоо шарттары төмөнкүдөй болушу керек:

Температура - +16°C - +18°C жана нымдуулук - 75%га чейин.

Сакталган жерде температуранын жана нымдуулуктун жогорулашы өнүмдүн ачуу даамга жана көгөрүүнүн издери пайда болушуна алып келет. Демек, оптималдуу сактоо шарттары орточо нымдуулуктагы салкын жер болот.

Коңурсуган жытты жана көгөрүп кетишин алдын алуу үчүн, өнүм сакталган бөлмөдө аба желдетилип турушу керек, Ошол эле себептен, алар сактала турган куту же башка идиш тыгыз жабылбашы зарыл.

Жаңгак кабыгы менен болсо дагы, ал салынган идиш күндүн нуру түз тийбеген жерде сакталышы керек. Бадамды күндүн нуруна дуушар кылууга таптакыр тыюу салынат.

Чийки бадамдын сактоо мөөнөтү 12 ай. Аны узагыраак кармоонун эч кандай зарылдыгы жок. Ушул убакыттын аягында өнүм өзүнүн баштапкы сапатын жана өзгөчө даамын жоготот. Ошондуктан, жаңы жаңгактарды сатып алганыңыз жакшы.

## ТАЗАЛАНГАН БАДАМ ЖАҢГАКТАРЫН САКТОО

Кабыгы жок жаңгактар чийки жана куурулган түрүндө сатылат. Бирок узак мөөнөткө сактоо үчүн өнүмдү тандап жатканда, жогорку температурада иштетилбеген бадамды тандашыңыз керек.

Тазаланган бадамды салкын кампада сактаган жакшы.

Сактоо үчүн эң ылайыктуу идиш бул өнүмдү сактоонун нормалдуу шарттарын камсыз кылуучу атайын вакуум идиш. Бирок бекем жабылган айнек идиштерди да колдонсоңуз болот.

Бөлмө температурасында, жабык полиэтилен баштыкчасында, тазаланган бадамдын сактоо мөөнөтү кыска болот. Өнүм өзүнүн өзгөчө даамын (ачуурак даамданат) жана пайдалуу сапаттарын тез жоготот.

Тазаланган бадамды 6 айга чейин төмөнкү температурада сактоого болот, бирок тоңдургучта 1 жылга чейин сактаса болот.



Photo source: <https://ru.freepik.com/photos/food>

## ЖАҢГАКТАРДЫ ИШТЕТИЛГЕН ТҮРДӨ САКТОО

Жаңгак-жемиш аралашмасы.

- Жаңгакты, фундукту же бадамды блендерде кургатылган жемиштер менен же эт туурагыч (мясорубка) менен майдалап туураңыз;
- Алынган аралашманын үстүнө бал кошсо да болот;
- Муздаткычта бир айга чейин сакталат.

### **Жаңгактарды сактоонун төмөнкү жолдору дагы белгилүү:**

Өнүмдөр майдаланып, идишке же кичинекей баштыктарга салынып, тоңдурулат. Мындай абалда алар пайдалуулугун жана даамын сактап, ар кандай тамак даярдоо үчүн колдонсо болот.

Жер жаңгак сыяктуу куурулган жаңгактар да кыска убакытка жакшы сакталат. аларды кагаз баштыкка салып сакташат.



## 4.15 ИТ МУРУНДУ САКТОО

Ит мурун - кооз жана пайдалуу ашы (жемиштери) бар көп жылдык жапайы бадал. Өсүмдүктөгү минералдык заттардын жана витаминдердин дарылык курамы таң калтырат. Анын курамында магний, калий, фосфор, каротин бар жана С витаминин концентрациясы цитрус жемиштерине караганда он эсе жогору.

Адатта, ит мурундун ашын июль айынын аягынан баштап кышкы үшүккө чейин бышат, алар кызгылт сары же кызыл түскө айланганда терип алсаңыз болот. Бул көбүнчө сентябрь менен октябрь айларынын ортосунда болот. Анын ашын чөйчөкчө жалбырактары менен кесүү керек: ушинтип кургатканда бардык пайдалуу заттарды сактасаңыз болот. Жыйноодон кийинки кайра иштетүү, жыйнап алгандан кийин 3 күндөн кечиктирилбестен жүргүзүлүшү керек, болбосо бардык пайдалуу компоненттердин бузулуусу башталат.

Ит мурундун жалбырактарын тоңдурууда, аларды алдын ала жууп, кагаз сүлгүгө кургатуу керек. Андан кийин аларды жыгач тактайга коюп, бир нече саатка тоңдургучка салып коюңуз. Андан кийин аларды баштыктарга салып, абаны сыртка чыгарып, кайра узак мөөнөткө сактоого коебуз.

Бул пайдалуу өнүмдү сактоонун бир жолу - кургатуу.

### КУРГАТУУНУН БИР НЕЧЕ ЫКМАСЫ БАР:

**Күндө кургатуу.** Ит мурундун ашы жуулуп, табакка бирдей бөлүштүрүлөт. Кургата турган жер катуу шамалдан корголушу керек. Аларды мезгил-мезгили менен аралаштырып, кечинде полиэтилен менен капталып, караңгы жана салкын жерге которуу керек. Алгоритм мөмөлөр керектүү шартка жеткенге чейин кайталанат.

**Атайын электр кургаткычта кургатуу.** Ит мурундун ашын иштетүүнүн убактысы жана температурасы жөнүндө так маалымат, колдонуу боюнча нускамада көрсөтүлгөн, анткени ар бир түрдүн өзүнө мүнөздүү өзгөчөлүктөрү бар. Биринчи шарт - температуралык режим: температура +50°Сден төмөн +70°С жогору көтөрүлбөшү керек. Негизинен кургатуу 6-8 саатка созулат. Бирок электр кургаткычында, кургатууда бир эле учурда көп сандаган ит мурундун ашын кургатууга мүмкүн эместигин эске алуу керек. Эгерде сиз аларды кургаткычка өтө көп салсаңыз, анда кургатуу бир калыпта болбой, кургатылган өнүмдүн бир бөлүгү сиздин колуңузда күкүм болуп калат.

**Кургатылган ит мурунду сактоо.** Бул өнүмдү сактоо мөөнөтү сактоо шартына жана идиштин түрүнө жараша болот. Адистер желим баштыктарды колдонбоону сунушташат, анткени аба жетишпегендиктен ит мурундун ашы көгөрүп, жада калса чирип кетиши да мүмкүн. Оптималдуу сактоочу идиш кагаз куту же баштык болуп эсептелет.

Кургатылган ит мурундун ашы 2 жылга чейин сакталат. Андан кийин ал бардык пайдалуу касиеттерин жоготуп, жараксыз болуп калат; тоңдурулган ит мурундун ашы 12 айга чейин дарылык курамын сактап калат; дарылык тундурмалар (настойка) муздаткычта 26 саатка чейин сакталат.

# V-БӨЛҮМ:

## Жашылчаларды жана бакча жемиштерин сактоо жана кайра иштетүү

### 5.1 КАРТОШКА

**Түшүм жыйноо:** Картошканы күрөк, кетмен же бакча айрысы менен казып алышат. Бакча айрылары жеңил, кумдуу топурактан жана жакшы иштетилген жерлерден түшүмдү казып алууга жакшы. Оор, чопо топурактуу жерлерде күрөк же кетмен колдонгонуз жакшы.

Картошканы казып алгандан кийин, аны кургатуу үчүн 2-3 саат ачык талаага таштап койгон жакшы, мында картошка жабышкан топурактан жакшы тазаланат. Андан кийин, аларды күн тийбеген бастырманын астына үймөккө үйүп коюу керек.

#### КАРТОШКАНЫ САКТОО ТӨРТ МААНИЛҮҮ КАДАМДЫ КАМТЫЙТ:

айыгуу мезгили;	муздатуу мезгили;	негизги мезгил;	жаз мезгили.
-----------------	-------------------	-----------------	--------------

**Айыгуу мезгил.** Бул мезгилдин узактыгы болжол менен 2 жуманы түзөт. Мында кургатуу, бышып жетилүү, казуу жана ташуу учурунда картошканын механикалык урунушунан жабыркагандарды айыктыруу, жана дагы, картошканын коргоочу касиеттери жогорулайт. Ушул эки жуманын ичинде картошканы оорулуу жана жабыркагандарынан иргеп тазалап, өлчөмү боюнча кичине жана чоңдорго бөлүп өзүнчө сактоого сорттолот.

**Муздатуу мезгили.** Бул мезгилдин башында картошка сактоого киргизилет. Алар жер төлөгө 1,5 м-ден ашпаган катмарда салынат. Айыктыруу баскычынан кийин сактоонун бардык эрежелерине ылайык, картошкалар жайгашкан жердин температурасы акырындык менен +13 ... + 18°Сден +2 ... +4°С чейин, күнүнө 0,5°Сга төмөндөтүү керек. Чындыгында, бул мезгил адатта 20-25 күнгө созулат. Керектүү +2 ... +4°С жеткенде, картошканын ичиндеги бардык биохимиялык жана физиологиялык процесстер токтолот - ушуну менен картошка узак мөөнөткө сактоого даяр.

**Негизги мезгил.** Кышында картошкалар терең уйку абалына киришет. Эреже боюнча, ал февраль-март айларына чейин созулат жана ушул мезгилде картошканы эң туура сактоо режими менен камсыз кылуу керек. Ал жарыкка, температурага жана нымдуулукка негизделген.



**Жарык кылуу.** Картошканы сактоочу бөлмө караңгы болушу керек, жарыкта картошкада ачуу зат - соланин пайда болот. Жер төлөдө бул талап табигый түрдө аткарылат.



**Температура.** Көпчүлүк картошка сорттору үчүн оптималдуу +2ден + 4°Сге чейинки температура болуп саналат. Төмөнкү температурада картошка бузулуп, жогорку температурада өнүп чыга баштайт.

**Нымдуулукту кантип жөнгө салса болот?** Эгерде нымдуулук аз болсо, бөлмөгө ным чүпүрөктү илип коюңуз, жерге суу куюлган идишти коюңуз, же андан да натыйжалуу кургак дубалдарга чачыратуучу менен суу чачыңыз. Эгерде нымдуулук жогору болсо, өчкөн акиташ салынган идиштерди коюп, бөлмөнү желдетип туруңуз, гигроскопиялык материал менен жаап салыңыз (мисалы, тарындылар менен жарым жартылай толтурулган баштыктар, аларды мезгил-мезгили менен алмаштырып туруңуз), үйүлгөн картошканын үстүнө кызылчаларды бир катмар кылып коюу менен дагы жакшы натыйжа болот, кызылча ашыкча нымды сиңирип алат.

**Жаз мезгили.** Картошканы сактоодогу бул мезгил алардын терең уйкудан чыккан учуруна туура келет. Картошканын эрте сорттору үчүн бул мезгил февралдын аягында, калгандары үчүн март айынан башталат. Картошка «ойгоно» баштаганда, өнүп чыкпашы үчүн, температураны төмөндөтүү керек. Ал үчүн түнкүсүн (эртең менен) жер төлөнүн тешиктерин ачып, сактоочу жайдагы температура +1,5 ... + 2,0°С жеткенге чейин муздак абаны жертөлөгө сордуруп алуу керек. Ушундай жол менен картошканы болжол менен 5 айдан 7 айга чейин сактай аласыз.

Жер төлө жок болсо, траншеяда, ородо же чуңкурда сактоонун жолдору бар.

**Узун чуңкурда (траншея).** Чуңкурду даярдаңыз: туурасы - 1 м, тереңдиги -1,5 м, узундугун – өзүңүз билиңиз. Даяр болгон картошканы жердин деңгээлине чейин салынат, үстүн 30 см бийик саман менен жаап, андан кийин 30 - 50 см топурак катмарын жаап коёбуз.

Жалпы сактоо м н т : 5-7 ай.

**Чуңкур:** төрт бурчтуу, тереңдиги 1,5 м тереңдикте, капталдары каалагандай. Картошканы чуңкурга салып, үстүн тактай менен жаап, анын үстүнө 1 м топурак төгүңүз.

Жалпы сактоо м н т : 5-7 ай.



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Желдетүүнү камсыз кылуу үчүн, чуңкурдун эки жагына (чуңкурдун тереңдигине чейин) желим түтүктөрдү орнотуу, алардын жердин үстүнө чыгышы менен абанын температурасына жараша жабуу жана ачуу (эгер суук болсо жабылып, температура көтөрүлгөндө ачуу) сунушталат.

## ҮЙДҮН ИЧИНДЕ (ЖЕР ҮЙ, БАТИР) САКТОО ЫКМАСЫ.

Даярдалган картошка үйдө кездемеден же капталган аба өткөрүүчү каптарда сакталат. Картошканын үстүнө салынган баштыкка кызылча, таарынды же саман салсаңыз болот. Сакталганда кызылча картошка бөлүнүп чыгарган нымды сиңирип, кыш бою туруктуу бойдон калат. Ошондой эле картошка ашыкча нымдуулуктан арылып, чирип кетпейт. Картошка өнүп чыкпашы үчүн, кургатылган жалбыз жалбырактарын, баштыктын түбүнө, түптөрүнүн ортосуна жана үстүнө 1 - 2 см калыңдыкта кошуңуз.

Күзүндө, баштыктарды изоляцияланган балкондо сактоо жакшы (эгер бар болсо), температура 2°Сден төмөндөгөндө - коридорго же терезеге жакын бөлмөгө алып барыңыз.



### ЭСКЕРТҮҮ:

Урук эмес картошкаларды жаздын температурасы + 10°С жеткенден кийин, өнгөн бүчүрлөрүн үзүп же курч бычак менен 5 мм тереңдикке чейин бардык көзчөлөрүн алып, аспиридин эритмесине салыңыз (300 мл сууга 1 таблетка), андан кийин бир нече секундага жакшылап кургатыңыз. Бул картошканы андан ары 3-4 жумага чейин сактайт.

## 5.2 САБИЗ

### ЖАҢЫ ТҮРҮНДӨ САКТОО

Сабиздин, ошондой эле башка бардык жашылча-жемиш өсүмдүктөрүнүн узак жана сапаттуу сакталышы, түшүмдү туура жана өз убагында жыйнаганда гана камсыздалат. Бардык өсүмдүктөрдүн бышып жетилиши анын сортунан көз каранды, анын сыпаттамасын үрөн сатып алууда алса болот. Төмөнкү жалбырактары саргайганда сабиз жыйнап алууга даяр деп эсептелет.





### ЭСКЕРТҮҮ:

Сабизди оруп-жыйноонун алдында сугаруу сунушталбайт.

Тамыр өсүмдүктөрүн кургатууда нымдуулукту жоготпоо үчүн, жалбырактарын эки баскыч менен кыркуу сунушталат. Биринчи баскыч - тамыр өсүмдүгүнүн башынан жогору (1-2 см) жалбырактарды кесүү, экинчи баскыч - тамыр өсүмдүгүнүн «башын» өсүү чекити менен кошо толук кесүү (калыңдыгы 0,5-1,0 см), кесүү тегиз жана жылмакай болушу керек. Мындайча кесил генсабиз кышында өнбөй кургап кетпей, жакшы сакталат.

Жалбырактары кыркылгандан кийин милдеттүү түрдө бастырманын астында желдетип же күндүн астында 2-3 саат кургатат. Андан кийин сабиз бир жума бою +10 +12°C температурасында кармалып, оорулуу жана жабыркаган жашылчалары аныкталып, жараларды жана кесилген жерлери айыгат жана аларды сорттоп бөлүү керек. Кампага бүтүн жана оорулуу эмес жашылчалар гана салынат. Кээде өлчөмү боюнча да сорттолот.

## САКТОО ЫКМАЛАРЫ

### КУМДА

Тамыр жемиш өсүмдүктөрүн сактоо узактыгы нымдуу кумду (кумдун бир чакасына 1 литр суу) колдонуу менен камсыз кылынат, ал каалаган идиштин түбүнө 3-4 см катмар менен куюлат. Сабиз бири-бирине тийбей кумдун үстүнө коюлат, андан кийин жаңы кум катмарын куюп, андан соң сабиз катмары жана ушул сыяктуу бир нече катмар кайталанып, эң үстүнкү катмары кум болушу керек.

*Сактоо м н т : 4-6 айга чейин.*

### ЖЫГАЧ ТААРЫНДЫ, ПИЯЗ МЕНЕН САРЫМСАКТЫН КАБЫГЫНДА САКТОО.

Сабиз жыгачтын таарындысында, пияз менен сарымсактын кабыгында дагы жакшы сакталат. Пияздын жана сарымсактын кабыгындагы фитонциддер, кызыл карагайдын таарындысы, патогендик козу карындардын жана бактериялардын жайылышына жол бербейт. Бул ыкмада идиштин түбүнө эки-үч сантиметрлик таарынды/ кабык катмары салынат, андан кийин сабиздин катмары, жаңы кабат кабыкчалар/ таарынды менен жабылат идиш толтурулганга чейин кабык/таарынды кезектелет жана эң үстү кабыкчалар/ таарынды менен жабылат.

*Сактоо м н т : 6-7 айга чейин.*

### ЖЕЛИМ БАШТЫКТАРДА САКТОО

Сабизди желим баштыктарына сактоодо төмөнкү сунуштарды көңүл буруу керек:

- Салкын жерде сактоо;
- Ашыкча көмүр кычкыл газынын топтолушуна жол бербөгөө үчүн баштыктарды ачык ташташ керек;
- Баштыктардын оозун байлоодо, желдетүү үчүн баштыктын тешикчелери болушу керек;
- Ашыкча нымдуулукту сиңирүү үчүн баштыкчалардын жанына өчкөн акиташты койуп койуу сунушталат (кээде).

*Сактоо м н т 4-5 ай.*

## ЧОПОДО САКТОО

- Сарымсак чалмакейин даярдаңыз (1 стакан сарымсакты эт майдалагычтан өткөрүп, 2 литр сууга аралаштырыңыз);
- Чопо ылайын даярдаңыз (жарым чака чопого суу куюп, бир күн тундуруңуз), жакшылап аралаштырып, кайрадан 2-3 см катмарда суу куюңуз, дагы 3-4 күн каймактын консистенциясы болгонго чейин аралаштырып калтырыңыз;
- Жуулбаган сабизди биринчи сарымсак чалмакейине салып андан кийин чопо ылайына батырып алыңыз;
- Жакшы желдетилген бөлмөдө сабиздин сыртындагы жуккан чопону кургатыңыз;
- Кургаган жашылчаны сактоочу идиштерге жыйнаңыз.

Сактоо м н т : 7-8 ай.



## КАРДА САКТОО.

Кар көп жааган аймактарда, сабизди чуңкурга салып, кар менен толтурууну көп колдонушат. Бул ыкма абанын температурасы 0 -1 °С болгондо сунушталат.

- Тандалган жер көлөкө, үйдүн түндүк тарабында, мүмкүн болсо үйдүн артында болушу керек;
- Чуңкурдун тереңдиги болжол менен 2 метрди түзөт, анын үстүнө сууну чуңкурга киргизбөө үчүн чатырча курулат;
- Сабизди терип, оорулуу, чиреген, жабыркаган сабиздерди бөлүп сорттоңуз;
- Сактоо үчүн сорттолгон сабиздер кургак болушу керек жана аларды жел өткөрүүчү баштыктарга / ящиктерге салыңыз;
- Баштыктарды байлаңыз;
- Даярдалган баштыкчалар/ящиктер чуңкурдагы 20-25 см катмарлуу төшөлгөн кардын үстүнө бир катмар кылып салыңыз;
- Сабиз салынган баштыктардын /ящиктердин катмарына, аларды бүтүн жапкандай кылып кар төгүңүз, бош орун калтырбаңыз, сабиз жана карды кезектеп катмар-катмар кылып салыңыз;
- Аягында кардын катмарын 1 метрге чейин бийиктетиңиз, анын үстүн жүгөрү сабагы же камыш менен 25-30 см, түштүк тарабына – 50 см чейин жаап салыңыз;
- Баары туура жасалса, карда сакталган жашылчалардын температурасы 0°С, жана нымдуулук 98-100% болуп кийинки жылдын апрель, май айларына чейин жакшы абалда сакталат.

**Сабизди тоңдуруу.** Кийинки бышырууну жеңилдетүү үчүн жууп тазаланган, кургатылган сабизди бирдей калыңдыгы 2-3 мм кесимдерге кесүү керек. Бышырууну ого бетер жеңилдетүү үчүн, жашылчаны бланштап алган оң.

- Жуулган сабизди кесимдерге бөлүңүз;
- Сууну чоң казанга кайнатыңыз. Муздак сууну башка идишке куюңуз, мүмкүн болсо музду кошунуз;
- Сабизди кайнак сууга малып, 2-3 мүнөт бланштаңыз. Андан кийин аларды алып, дароо муздак сууга салыңыз. Толугу менен муздатыңыз;
- Сабизди муздак суудан алып, кагаз сүлгүгө жайып, толук кургатыңыз. Баштыктарга же идиштерге салып, тоңдургучка салыңыз.



#### КЕҢЕШ:

Ар кандай мөмө-жемиштерди тоңдурууда жалпы кеңеш - аны топ-тобу менен жасоо.

**Сүрүп майдаланган сабизди тоңдуруу.** Кыш мезгилинде котлеттерди же бышырылган азыктарды жасай турган сүрүп майдаланган сабиз өзгөчө болушу мүмкүн. Эгерде аны катмардын калыңдыгы 2-3 см болгудай кылып тоңдургуч баштыкка салсаңыз, анда мындай «брикеттен» керектүү өлчөмдөгү бөлүктү сындырып алуу оңой болот.

Кутуланган дайындаманы колуңздун учу менен басып, бир нече бөлүккө бөлсөңүз болот. Тоңгондон кийин анын керектүү бөлүгүн сындырып алуу оңой болот. Мындай азыктарды кайталап тоңдурууга болбойт.

- Жуулган сабизди орточо майдалагычтан өткөрөбүз;
- Баштыкчаларга каалаган өлчөмдөгү брикеттердей кылып салыңыз;
- Баштыктарды тоңдургучка тоңдуруу жана сактоо үчүн салыңыз

## 5.3 КЫЗЫЛ КЫЗЫЛЧА

### КЫЗЫЛЧАНЫ ЖАҢЫ ТҮРДӨ САКТОО

**Түшүм жыйноо:** кызылчаны күрөк же айры менен казып жерден бир аз көтөрүп, жалбырактарынан кылдаттык менен тартып жерден сууруп алыңыз. Кызылчаны казып алууда, кабыгы жана жалбырагын бузбоого аракет кылыңыз. Түшүм жыйноо күзүндө суукка чейин кургак жана жылуу күндө жүргүзүлүшү керек.

**Кызылчаны кургатуу:** Кургатуу жылуу жана кургак күнү 2-4 саат убакытты алат. Эгерде нымдуу аба ырайында же жамгырда жыйнап алсаңыз, кеминде 2-3 күн жакшы желдетилген бөлмөдө же бастырмада кургатыңыз.

**Сорттоо:** бул операцияны төмөнкүдөй ырааттуулукта жасаңыз:

- Тамырга зыян келтирбөө үчүн этият болуп, капталдагы ичке тамырларды алып салыңыз;
- Негизги тамырдын жалбырак куйругун 5-7 см калтырып кесүү керек;
- Диаметри 10-12 см болгон чирибеген, жабыркабаган тамыр-жемиштерди тандаңыз;
- Текшерүүдө, жанындагы жемиштерге зыян келтирүүчү топурактардан арылыңыз.



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Тамырлуу жашылчаларды сактоодо жууганга болбойт.

### КЫЗЫЛЧАНЫ САКТОО ШАРТТАРЫ

- Абанын температурасы 0°Сден + 2°С чейин;
- Салыштырмалуу нымдуулук 90- 92%;
- Караңгыда;
- Абанын табигый туруктуу желденип айлануусу (тамырлар жерден кеминде 15 см жогору болушу керек);
- Үшүк алуу мүмкүнчүлүгүн жок кылыңыз.

### САКТОО ЫКМАЛАРЫ

- Үйдүн ичинде (жылыткычтардан алыс).  
*Сактоо м н т : 3 айга чейин.*
- Үймөктөргө же чуңкурларда.  
*Сактоо м н т : 3-5 ай.*
- Жертөлөдө кутуча жана себеттерде үстүн жаппастан.  
*Сактоо м н т : 3-5 ай.*
- Кум, таарынды салынган кутуларда, чопо ылайында.  
*Сактоо м н т : 5-6 ай.*
- Картошка менен кошо - анын үстүнө салынган себеттерде же каптарда (мүшөк).  
*Сактоо м н т : 3-5 ай.*

**Кызылчаны тондуруу.** Кызылча тез бышпайт. Ошондуктан кыш мезгилине карата жашылчаны тондуруп алгыңыз келсе, аны кайсы тамактарга колдоноруңузду алдын ала ойлонуп көрүңүз. Тондурулган жашылчалар көбүнчө эритилбестен кошулат. Ошондуктан аларды алдын ала тамактын түрүнө жараша ар кандай майда бөлүктөргө бөлүү сунушталат.





#### ДАЯРДОО ПРОЦЕССИ:

- Жуулган, тазаланган кызылчаларды кубиктерге, тилимдерге же кесектерге бөлүңүз;
- Кагаз сүлгүлөргө жайып, толугу менен кургатыңыз;
- Табакка тизип, тоңдургучка коюңуз, толугу менен тоңдуруңуз;
- Аны алып чыгып, баштыктарга же идиштерге процияга жараша салып, кайра тоңдургучка сактоо үчүн койуңуз.

## 5.4 ЧАМГЫР\ТҮРП (РЕДЬКА)

### ЧАМГЫРДЫ ЖАҢЫ ТҮРДӨ САКТОО



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Тамырлуу жашылчалардын сырты сүртүлүп тазаланат, бирок жуулбайт.

**Түшүм жыйноо:** күрөктүн же айрынын жардамы менен тамырлуу өсүмдүктөрдү жери менен бир аз көтөрүп, жалбырактарынан акырын тартып жыйнап алыңыз. Түшүм жыйноо күзүндө суукка чейин, кургак жана жылуу учурда жүргүзүлүшү керек.

#### СОРТТОО:

- Оруп-жыюу маалында: бузулган, майда, ири, чириген жана тоңгон тамырларды алгачкы сорттоо;
- Узун тамырларды жана жалбырактарды кесүү;
- Топурак менен кошо үймөккө үйүү;
- Үймөктө 2 жума сактоо (бузулган жана оорулуу тамыр өсүмдүктөрүн аныктоо);
- Эң сапаттуу жана оорубаган, бузулбаган, кесилбеген тамыр өсүмдүктөрүн кайрадан сорттоо жана тандоо;
- Аны сактоочу жайга киргизүү.



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Картошка менен сабиздин жанында сактоого болот.

### САКТОО ШАРТТАРЫ:

Жер төлөдөгү абанын температурасы + 3- + 4°С.

Салыштырмалуу нымдуулук -85%.

### САКТОО ЫКМАЛАРЫ:

Жер төлөдө (тамыр өсүмдүктөрүн кутуга кум менен үйүп коюу).

Сактоо м н т : 5-6 айга чейин.

### ЧУҢКУРДА:

Даярдалган чамгыр, тереңдиги 60-70 см, туурасы 90-100 см болгон чуңкурга салынат, узундугун каалагандай кылсаңыз болот.

- Чуңкурдун түбүнө 20 см саман салынат;
- Чамгыр самандын үстүнө бир катмар болуп төгүлөт;
- Чамгырдын үстүнө кум катмары куюлат;
- Чамгырдын жаңы катмары салынат;
- Жердин деңгээлине жеткенге чейин кум менен чамгырдын катмарын алмаштырып салыңыз;
- Кумдун акыркы катмарынын үстүн 15-20 см топурак катмары менен көмүңүз.

Сактоо м н т : 5-7 ай.

## 5.5 КАПУСТА

### КАПУСТАНЫ ЖАҢЫ ТҮРДӨ САКТОО

**Ак капуста, түшүм жыйноо:** Капуста кургак, жаан-чачынсыз күнү күндүз жылуу убакта жана түнкүсүн -3°Сден төмөн эмес температурада жыйналат.

- Төмөнкү жалбырактарын жана өзөгүн 3-4 см узундукта калтырып, бычак менен кесиңиз (эгер самсаалап турса, өзөктү (тамырды) калтырыңыз);
- Механикалык зыяндын жана оорунун алдын алуу үчүн үстүңкү жалбырактарды алып салбаңыз;
- Жыйналган капустаны күндүн астында калтырбаңыз.



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Картошка менен сабиздин жанында сактоого болот.

**Сорттоо.** Тандоо – жалаң гана катуу, тыгыз жана жетилген капусталар тандалат.

## СОРТТОП БӨЛҮП САЛУУ

- механикалык жабыр тарткандар;
- өнүкпөгөн өсүмдүктөр;
- жарака кеткендер;
- тоңгондор;
- зыянкечтерден жана илдеттерден жабыркагандар.

**Капустаны сактоо шарттары:** Абанын температурасы - 1 ... + 1°C. Салыштырмалуу нымдуулук - 85-90%.

## САКТОО ЫКМАЛАРЫ

### КУТУДА ЖЕ СЕБЕТТЕ

Баштарды I катмар кылып кутуга же себетке бири-бирине тийгизбей тизип, аларды картон менен бөлүп салыңыз.

*Сактоо мнм : 3-4 ай.*

### ТЕКЧЕЛЕРДЕ

Текчелердин туурасы кеминде 20 см;

Текчелердин аралыгы - 30 см (капустаны эркин койуу үчүн);

Өсүмдүктү өзөгүн жогору каратып, кагаз менен ороп коюу керек (бирок гезитке эмес).

*Сактоо мнм : 3-4 ай.*

### КУМ «ЖАЗДЫГЫНДА»

Капустанын өзөгүн кеминде 8 см узундукта калтырыңыз.

Кутучага 20 см нымдуу кум төгүп, капустаны өзөгүн төмөн каратып салыңыз.

*Сактоо мнм : 4-5 ай.*

### КУМДА

Өсүмдүктүн өзөгүн кесип, бири-биринен 3-5 см аралыкта кутуга салыңыз. Капустанын биринчи катмарын кургак кум менен көмүп, жаңы капуста катмарын, андан кийин кум, жаңы капуста, кум ж.б.у.с. катмар – кылуу.

*Сактоо мнм : 4-5 ай.*

### ЧОПО «ЧАПАНЫНДА»

Чопо ылайын даярдаңыз: Каймак сымал консистенцияны алуу үчүн 2 бөлүгү чопо,

I бөлүгү суу кылып аралаштырыңыз. Ар бир капустаны күн ачык болгон күнү ылайга батырып, күндүн астында кургатып, жер төлөдөгү текчелерге үйүңүз.

*Сактоо мнм : 4-5 ай.*



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Мезгил-мезгили менен желдетүү (айына бир жолу).

## АСЫП КОЮУ

Жер төлөгө зымды тартыңыз; Узун өзөк сабагын бекем жип менен байлаңыз; Капусталар бири-бирине тийбей тургандай кылып зымга илиңиз. .

Сактоо м н т : 3-4 ай.

## УЗУН ЧУҢКУРДА (ТРАНШЕЯ)

Жер астындагы суу болгон адырга арык казыңыз (тереңдиги 50 см, туурасы - 60 см, узундугун өзүңүз билгендей).


### Андан кийин:

- Чуңкурдун түбүнө саман төшөңүз;
- Анын үстүнө капустаны эки катар кылып коюңуз;
- Үстүн самандын катмары менен жабыңыз;
- Жыгач калкан менен жабыңыз;
- Калканды 20 см топурактуу катмар менен жаап коюңуз;
- Суук түшкөндө, үстүн саман же жалбырактар менен жылуулаңыз.

Сактоо м н т : 4-6 ай.

## КАРДА САКТОО (КАР КӨП ЖААГАН РАЙОНДОРДО)

- Алдын-ала сорттолгон капусталар катары менен чуңкурда кардын үстүнө тизилет;
- 10 см чейин кар катмары менен жабыңыз;

	<b>КАПУСТА ООРУЛАРЫ:</b>
	<p><b>Боз чирик.</b> Жалбырактары алынып салынган, механикалык зыянга учураган жана үшүккө дуушар болгон капусталарда көктөгөн маңыр пайда болот. Ошондой эле температура жана нымдуулук режими сакталбаган учурда да көктөгөн маңыр басат.</p> <p><b>Былжыр бактериоз</b> (бактериялык чирик), механикалык жабыркаган жана жарылган капусталарда пайда болот.</p>

- Капустанын жаңы катмарын төшөп, анын үстүн 10 см кар катмары менен жабыңыз, бийиктиги 1 м-ге жетет;
- Үймөнүн бийиктиги 1 м-ге жеткенде, жашылчалардын эң үстүңкү катмарын 40-50 см чейин кардын катмары менен жабылат;
- 10 см саманды же таарындыны салып, тыгыз материал менен каптаңыз;
- Үймөнү толугу менен 1 м кар катмары менен жабыңыз;
- 25-30 см чейин саман, таарынды, жүгөрү сабактары менен жабыңыз, ал эми түштүк жагына 50 см чейин көбүрөөк катмар менен жабыңыз.

Сактоо м н т : 5-6 ай.

## 5.6 ГҮЛ КАПУСТА FRESH STORAGE

### ЖАҢЫ ТҮРДӨ САКТОО

Жер төлөдө сактоо. Таза, жакшы желдетилген жер төлө – гүл капустанын ири түшүмүн сактоо үчүн оптималдуу жер. Төлөдө 0-ден +6°C температураны жана 90-95% нымдуулукту сактоо маанилүү.

Жашылчалардын абалы мезгил-мезгили менен текшерилип турушу керек. Чириген же көгөргөндөрүн тезинен алып салуу керек. Температуранын кескин өзгөрүшүнөн жана жашылчанын тоңуп калуусунан сактаныңыз, антпесе ал кара түскө айланып, колдонууга жараксыз болуп калат.

Гүл капустаны кыш мезгилинде сактоо үчүн, төмөндөгү ыкмалардын бирин колдонуңуз:

### **Гүл капустаы кыш мезгилинде сактоо үчүн, төмөндөгү ыкмалардын бирин колдонуңуз:**

- Баштарды тамырларынан жана жалбырактарынан сыйрып алып, жыгач же желим кутучаларга салып, андан кийин пленка менен жабыңыз. Капусталар бири-бирине тийбеши керек, антпесе чирүү процесси башталышы мүмкүн. Конденсацияны кетирүү үчүн пленканы мезгил-мезгили менен кургак, таза чүпүрөк же губка менен сүртүп туруңуз. Капустаны ушул ыкма менен 7 жумага чейин сактоого болот;
- Капустаны жалбырактардан тазалап, ар бир башын кагазга жана тамак-аш оромолуна ороп, андан кийин текчелерге үйүп коюңуз, 5 аптага чейин сакталат;
- Баштарды сабагы менен илип коюңуз. Бул аларды 1 айга жакын жаңы бойдон сактайт.

### **ГҮЛ КАПУСТАНЫ ТОҢДУРУУ:**

- Жашылчаларды сорттоп жатканда, агын сууга жакшылап жууп салыңыз. Андан кийин, толук анын нымдуулугу үчүн, аларды туздалган эритиндиге жарым саатка салып коюңуз (бир литр сууга бир аш кашык туз). Бул мезгилде гүлдөрдүн арасында жашынып жаткан курт-кумурскалар үстүнө калкып чыгат;
- Капустаны дагы бир жолу туздан жууп, кыркууга өтүңүз. Бардык жашыл жалбырактарды кесип таштаңыз. Баштарын гүлдөөлөргө бөлүңүз, жабыркагандарын курч бычак менен кесип салыңыз;
- Чоң казанга суу куюп, кайнатыңыз. Капустаны үч мүнөт кайнаган сууга салып бланширлеңиз;
- Сууну агызып, капустаны дароо муздак сууга салып жибериниз, ошондо ал бышат. Капустаны сүлгүнүн үстүнө коюп, жакшы кургаганча күтө туруңуз;
- Акыркы кадам - пакеттерге же жука бир жолу колдонулуучу желим идиштерге бөлүү. Бардык капустаны бир баштыкка салбаңыз, тамак бышырганда колдонуу ыңгайсыз болот;
- Капустаны тоңдургучта салыңыз.



#### **КЕҢЕШ:**

Тоңдурулган түстүү капустадан шорпо же мөмө-жемиштерден компот жасагыңыз келсе, азыктарды кайра эритүүнүн кажети жок. Аларды тоңдургучтан чыгарып, кайнак сууга салып коюу жетиштүү.

## **5.7 ПОМИДОР**

### **ЖАҢЫ ТҮРДӨ САКТОО**

**Тандоо жана сорттоо:** оорубаган, урунбаган, тешиктери жана жаракалары жок жемиштерди тандаңыз.

### **САКТОО ЫКМАЛАРЫ: ЖЕР ТӨЛӨДӨ КУТУЛАРДА ЖЕ СЕБЕТТЕРДЕ**

- Коробкага же картон кутуга кургатылган жыгач таарындыны же кырындыларды салыңыз;
- Помидорлорду бири-бирине тийгизбей бир катмар кылып коюңуз;
- Помидордун үстүнө таарынды/кырынды катмарын толтуруңуз;
- Помидордун кийинки катмарын төшөңүз;
- Таарынды/кырынды катмарын толтуруңуз.

Сактоо температурасы + 4- + 6°C, салыштырмалуу нымдуулук – 90%.

Сактоо мөөнөтү: Жашыл, быша элек помидорлор 50-80 күнгө чейин, кызыл, бышкандары 15 күнгө чейин

## АСЫП КОЮУ

Алгачкы күзгү үшүк келе электе, помидор бадалдарын жемиштер менен кошо жуулуп чогултуп, тамырынан топуракты силкип кетируү керек .

- Жылытылбаган бөлмөнүн ичине 2 м бийиктикте зым тартылат;
- Чогултулган помидордун бадалдарын илип коюңуз.



### ЭСКЕРТҮҮ:

Жемиш 8 - 12 жуманын ичинде бышат. Үйдүн ичиндеги температурасы кеминде 0 °С болушу керек.

## ТЕКЧЕЛЕРДЕ САКТОО

- Суук түшкөнгө чейин жашыл помидорлорду жыйнап алыңыз;
- Ар бирин кагазга өзүнчө ороп алыңыз (гезитке эмес);
- Помидорлорду бир катмар кылып, 0 °С температурага чейин муздак жерге коюңуз .

*Сактоо м н т : жашыл - 50-70 к нг чейин, кызыл - 10-15 к н.*





#### ЭСКЕРТҮҮ:

Сактоочу жайдын температурасы +7 - + 10°C.

## ПОМИДОРЛОРДУ ТОҢДУРУУ

- Помидорду чыпкага (друшлаг) салыңыз;
- Крандагы агын суунун астында жууңуз;
- Курч бычак менен өтө жука эмес кылып кесиңиз;
- Желим пленка менен табактын ичин каптаңыз, помидорлорду бир катмар тизиңиз;
- Тоңдургучка салыңыз;
- Контейнерлерди жана кутуларды белгилеңиз (аталышын, тоңдуруу күнүн жазыңыз);
- Помидорлор тоңдурулгандан кийин, баштыкка же идишке салыңыз.



Анчалык чоң эмес, кара өрүк сыяктуу формадагы, манжа сыяктуу формадагы же алча сыяктуу помидорлорун тоңдуруу сунушталат. Канттуу (таттуу) чоң кызгылт помидорлорду алдын ала эзип, тоңурса болот. Буларды шорпо жана макарон азыктары менен колдонуу абдан ыңгайлуу.

## ПОМИДОРДУ КУРГАТУУ

Кургатуу үчүн тандоо жана сорттоо

- Кургатуу үчүн ширеси аз кичинекей көлөмдөгү кызыл помидор колдонулат;
- Таза помидорлорду тандаңыз;
- Сабактарын алып салыңыз;
- Суу менен чайкаңыз;
- Кичинекей помидорлорду туурасынан экиге, чоң помидорлорду туурасы 1 см кылып кесиңиз;
- Бөлүнгөн уруктарды жана ширени алып салыңыз;
- Помидорлордун кесилген жагын жогору каратып элекке салыңыз.

### КҮНГӨ КУРГАТУУ:

- Бышкан жана кооз помидорлорду жууп, суусунан кургатып, экиге же төрткө бөлүп алыңыз.
- Торго (решетка) же табакка коюп, кесилген жагын жогору каратып, туздап, марли менен жаап салыңыз.
- Помидорлор аба ырайына жараша бир жума же 10 күн кургатылат.
- Ошо сыяктуу эле, даярдалган помидорлорду духовкада же кургаткычта кургатылат.

## 5.8 БАДЫРАҢ

### ЖАҢЫ ТҮРДӨ САКТОО

Сорттоо жана тандоо: бакчадан же талаадан таза, кургак, бузулбаган орто көлөмдөгү калың жана бекем кабыгы менен бадыраңдарды тандап алыңыз.

Жаңы түрдө сактоо ыкмалары: Жемиштерди көп өлчөмдө сактоону каалагандар үчүн ылайыктуу болгон, мисалы, туздаганга чейинки белгилүү сактоо ыкмасы төмөнкүчө: Идиш катары жыгач же картон кутуча же желим идиш болушу мүмкүн. Бадыраңды идишке кылдаттык менен салып, абанын температурасы +15°C ашпаган жана нымдуулугу 90% дан кем эмес бөлмөгө калтыруу керек. Эгер температура +6°C чейин түшүрүлсө, анда жашылчалар 8-10 күн бою жаңы бойдон сакталат.

Муздаткычта сактоо. Бадыраңды муздаткычта бир топ узак убакытка сактаса болот. Алдын-ала даярдоону талап кылбаган эң жөнөкөй ыкма, бул аларды муздаткычтын жашылча бөлүгүнө коюу. Ал жерде түшүм 3-5 күнгө чейин өзгөрүүсүз калышы мүмкүн. Сактоо мөөнөтүн 1-2 жумага чейин узартам десеңиз, желим баштык жардам берет. Бадыраңды баштыкка салып, үстүн сууга малынган марли менен жаап коюңуз. Ушундай абалда, жашылчаларды үстүн эч нерсе менен жаппастан, муздаткычка салыңыз.

Жаңы жемиштер муздаткычта кагазга оролуп сакталат. Ал үчүн ар бир бөлүгүн кагаз сүлгү, салфетка же нан азыктарын бышыруучу кагазга ороп, андан кийин бардык бадыраңдарды желим баштыкка салыңыз. Ушундай жол менен оролгон жашылчалар 3 жумага чейин жаңы бойдон калышы мүмкүн мөөнөтүн 1-2 жумага чейин узартам десеңиз, желим баштык жардам берет. Бадыраңды баштыкка салып, үстүн сууга малынган марли менен жаап коюңуз. Ушундай абалда, жашылчаларды үстүн эч нерсе менен жаппастан, муздаткычка салыңыз.

Жаңы жемиштер муздаткычта кагазга оролуп сакталат. Ал үчүн ар бир бөлүгүн кагаз сүлгү, салфетка же нан азыктарын бышыруучу кагазга ороп, андан кийин бардык бадыраңдарды желим баштыкка салыңыз. Ушундай жол менен оролгон жашылчалар 3 жумага чейин жаңы бойдон калышы мүмкүн.

#### КУМДА:

- Жаңы бадыраңдарды тандоо;
- Крандагы агын суунун астында жуу;
- Аны кагаз сүлгү менен аарчуу;
- Бадыраңдарды кутуга же ящикке салуу;
- Кадимки кумду тандоо;
- Кумду жууп, кургатуу;
- Бадыраңдарды кургак кум менен себелеп көмүңүз;
- Идишти жабуу;
- Идишти жер төлөгө түшүрүү.

*Сактоо м н т : 6 жумага чейин*

#### СУУДА (КЫШЫНДА ТОҢБОГОН СУУЛАРДА) САКТОО:

- Таза бадыраңдарды тандоо;
- Бадыраңдарды синтетикалык материалдан жасалган торго салуу (пияздыкындай);
- Торго салмакты (таш) салуу;
- Сууга (дарыя, көлмө, терең суу) салуу;
- Торлорду бекем байлап орнотуу.

*Сактоо м н т : 2-2,5 ай.*



## БАДЫРАҢДЫ ТОҢДУРУУ

- Бадыраңды жууп, кургатыңыз;
- Бадыраңды узунунан же тегерекче туураса болот;
- Кичине топтомдорго (150-200 грамм) кесилген бадырандарды желим баштыктарга же тоңдуруу үчүн атайын баштыктарга салыңыз;
- Баштыкчаларды байлап, абаны сыртка чыгарыңыз;
- Жаңы бадыраңдын баштыктарын тоңдургучка салыңыз. Кышында бадыраң салынган баштыкты алып чыгып, бир аз эритип, салатка же башка тамакка кошсоңуз болот. Бадыраңды тоңдурууга даярдоо көп убакытты талап кылбайт. Бирок мындай даярдоо кыш мезгилиндеги тамак-ашты ар түрдүү кылат.



### КЕҢЕШ:

Тоңдурууга кичинекей, катуу бадырандар гана ылайыктуу. Аларды бүтүн бойдон тоңдуруп салсаңыз болот же калыңдыгы орточо болгон тегерекчелерге бөлсөңүз да болот.

## БАНДЫРАҢДЫ КУРГАТУУ.

Бандыраңды кургатуу. Тегерек же узунунан кесилген бадыраңды жиптен өткөрүп, илип койсо болот. Жашылча күндөн коркпойт, ошондуктан аны ачык асманга жайгаштырышат. Жакшы шамалдаган аба тез кургатууга өбөлгө түзөт.

Көгөрүп маңыр басышына жол бербөө үчүн жиптеги бадырандарды бири-бирине тийгизбей жайгаштыруу керек.

*3-4 күндү ичинде кургайт.*

Ошондой эле бадырандарды горизонтал абалда кургатсак болот. Жалпак табактар пергамент же кагаз барактары менен төшөлөт. Жашылча тегерекчелери бир катмарда кагаздын бетине жайылат. 2 күн өткөндөн кийин тегерекчелерди оодарып, дагы 2 күн кургатылат. Андан кийин аларды кылдаттык менен жыйнап, герметикалык идиштерге же чүпүрөк баштыктарга салып коюу керек.

Туздуу жана таттуу жашылчалар горизонтал кургатууга ылайыктуу. Аларды алдын-ала чөйчөктө кармап, ашыкча суюктугун төгүп туруш керек. Андан кийин электен же чыпкадан өткөрүңүз. Ашыкча нымдуулук чыкканда, жайылып, кургатылат.



## 5.9 КАЛЕМПИР

Сорттоо жана тандоо: кылдаттык менен бышкан мөмөлөрдү (өтө бышкандарын түздөн-түз колдонуңуз) сабагы менен тандап алыңыз. Зыянга учурабаган таза жемиштерди тандаңыз.

### САКТОО ЫКМАЛАРЫ

#### ЖЫГАЧ СЕБЕТТЕРДЕ ӨЗҮНЧӨ ОРОО

- Таза жашылчаларды тандоо;
- Ар бир жашылчаны тыгыз кагаз менен ороо;
- Сыйымдуулугу 10 кг-дан ашпаган кутуга салуу;
- Жер төлөдөгү (подвал) 10°C ашпаган температурада сактоо;
- Нымдуулук 90-95% га чейин;

Сактоо м н т : калемпирди 0°C температурада 2 ай сактоого болот

#### ТЕШИКТЕРИ БАР ТҮНҮК ЖЕЛИМ БАШТЫКТАРДА САКТОО

- Таза жашылчаларды тандоо;
- Тешиктери бар баштыкка салуу;
- Караңгы жана муздак жерде же муздаткычта сактаңыз.

Сактоо м н т 25-30 к н.

#### КУМДУУ КУТУЛАРДА САКТОО

- Техникалык бышкан (анча быша элек) таза мөмөлөрдү тандоо;
- Көрүнөө кирлерди кургак чүпүрөк менен аарчыңыз;
- Кумду даярдоо жана аны какшытуу жана муздатуу;
- Кутунун түбүн калың кагаз менен каптоо ;
- Кагаздын үстүнө кум катмарын тегиз кылып төгүү;
- Кумдун үстүнө калемпирлерди тизүү, үстүн кум менен көмүү;
- Кутуну толтуруу үчүн калемпирдин экинчи катмарын, кезектешип калемпир менен кумду төшөө.

Сактоо м н т : 50-60 к н.

#### САБАКТАРЫ МЕНЕН АСЫП КОЮУ

- Кеч күздө калган калемпирлерди сабагы менен сактасак болот;
- Калемпирди тамыр менен кошо жулуп алыңыз;
- Топуракты тамырдан силкип салыңыз;
- Калемпир сабагын «астын-үстү» кылып салкын жерге зымга илип коюңуз.

Сактоо м н т : 50 к нг чейин.



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Бүтүндөй калемпирди сактоодо, калемпирди жуубаңыз жана сабагынан ажыратпаңыз. Калемпирдин кызыл сорту жашылына караганда узагыраак сакталат.

## КАЛЕМПИРДИ ТОНДУРУУ

**Түрлөрү:** эттүү кабыкчалары калың дубалчалары менен «Ласточка», «Молдавиянын белектери», «Венти», «Виннипуч» сорттору тондургаңа жакшы.

### ДАЯРДОО ПРОЦЕССИ:

- Тандоо: бүтүндөй жана жабыркабаган жашылчалар.
- Жемишти жууңуз;
- Аны сүлгүгө кургатыңыз же кагаз сүлгү менен сүртүңүз;
- Жашылчаларды экиге бөлүп, уруктарынан ажыратыңыз;
- Жалпак табакты чоң кесик кездеме менен жабыңыз;
- Жарым калемпирлерди табактагы чүпүрөктүн үстүнө төшөп, үстүн чүпүрөк менен жабыңыз;
- Калемпирди толугу менен тондурганга чейин тондургучка салыңыз (калемпир катуу болуп калат);
- Кутуну тандап даярдаңыз;
- Калемпирлердин тешиктүү жана тешиксиз баштыктарга салып сактоого кайтадан тондургучка салыңыз.

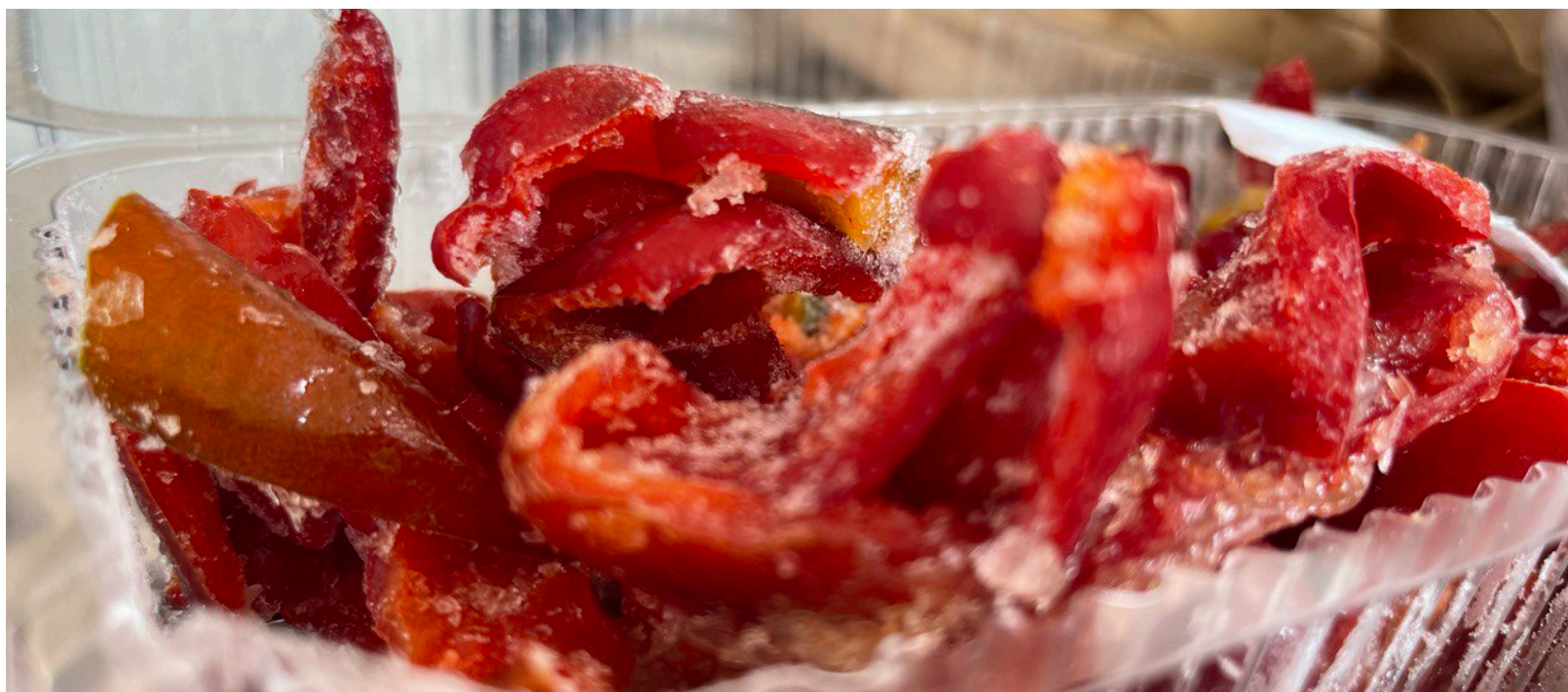


### ЭСКЕРТҮҮ:

Тондурулган калемпирди колдоноордун алдында аягына чейин эритип жибербей, 5 секунд муздак агын суунун астында кармаңыз.

**Таттуу калемпирди кургак туздап алуу.** Ушундай жол менен маринаддоо үчүн сизге 5-6 литрлик керамикалык челектер керек болот.

**Курамы:** 2-3 кг орто өлчөмдөгү жашылчалар; бир калемпирге 2 чымчим туз.



### ДАЯРДОО ЫКМАСЫ:

- Жашылчаларды чайкаңыз. Сабактарын алып салыңыз;
- Белүктөргө өтө кылдаттык менен кесип, уруктарын алып салыңыз. Жашылчанын дубалчаларын бузбоого аракет кылыңыз;
- Калемпирдин ички жагын крандагы агын суунун астында жууп калган уруктардан тазалаңыз;
- Сүлгүлөрдү жайып, ашыкча ным агып кетиши үчүн, аларга калемпирди коюңуз;
- Жашылчалар кургагандан кийин, ар бир калемпирге 2ден чымчым туздан салыңыз. Тузду түбүнө да, дубалчаларына да себүүгө аракет кылуу керек;
- Бир калемпирди экинчисине салып тизиңиз, ошондо бир тизмекте челектин бийиктигине жараша 4-5 калемпир болот;
- Идишти толтуруп, үстүн капкак менен жабып салмак коюңуз;
- Калемпирди 12 сааттай (кем эмес, көбүрөөк болушу мүмкүн) салмак астында кармаңыз, аларды ачпаңыз;
- Убакыт өткөндөн кийин, калемпирди узак мөөнөткө сактоо үчүн салкын жерге коюңуз (мисалы, жер төлө).



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Даярдоонун алдында мындай жашылчаларды муздак сууга кеминде 5-7 мүнөт чылап коюу сунушталат. Бул ашыкча тузду кетирет.

## 5.10 КАБАК\КАБАЧКИ

### ЖАҢЫ ТҮРДӨ САКТОО

#### СОРТТОО:

- Бышып жетилген (бирок өтө бышпаган) кабачкинин кабыгы катуу, урунбаган, ширелүү сабагы сөзсүз түрдө 5 см-ден кем болбошу керек.
- Кабыгын жана сабактарын кургатуу үчүн күндүн астында убактылуу сактаңыз;
- Кабачкилерди кошумча текшерүү, бузулган жашылчаларды сорттоп алып таштоо;
- Тандалган кабачкини кургак жумшак кездеме менен аарчыңыз;
- Сактоого кою.

**Сактоо шарттары:** Температура: + 5...10°C. Салыштырмалуу нымдуулук: 70-75%.

#### САКТОО ЫКМАЛАРЫ:

##### ТЕКЧЕДЕ САКТОО

- Текчелерге алдын-ала саман, таар, картон катмарын төшөө;
- Кабачкини бири-бирине тийбегидей кылып, сабагын сыртка каратып тизиңиз (алардын ортосуна картон койсо болот).

Сактоо м н т : 2-3 ай

##### АСЫП САКТОО

- Кабачкинин ар бирин торго өзүнчө жайгаштырыңыз;
- Кабачки менен торду керилген зымга же илгичке илип коюңуз.

Сактоо м н т : 2-3 ай.

## КАБАЧКИНИ КУРГАТУУ

- Жашылчаларды жууңуз;
- 1-2 см калыңдыкта тегерек кылып кесиңиз;
- Эгер чоң уруктар болсо, жашылчанын этин алып салыңыз;
- Кабачкини жипке/сапка өткөрүп жипти короонун ичинде күнгө тартыңыз;
- Марли менен жабыңыз;
- Ийкемдүүлүк даражасына чейин кургатыңыз (өнүмдү бураганда сынбайт);
- Кагаз баштыктарында сактаңыз.



### РЕЦЕПТ:

Кургатылган кабачкиден тамак даярдоо ыкмасы. Кургатылган кабачкини калыбына келтирүү үчүн жылуу сууга салып жибитиңиз, андан соң майдалап туурап, толук даяр болгонго жеткирбей 10 мүнөткө чейин сууда кайнатыңыз. Табада (сковородка) шакектерге кесилген 1 баш пиязды майга кууруп (бир аз сары түскө чейин), кайнатылган кабачкини кошуп, даамына жараша туз, калемпирди кошкон соң, капкагын жаап, даяр болгончо бышырыңыз.

## КАБАЧКИНИ ТОНДУРУУ

- Жаш кабачкилерди тандап терип алыңыз;
- Жашылчаларды куб сымал кылып туураңыз;
- 1 мүнөт кайнак сууга салып бланштаңыз;
- Кабыкчаларды калбырда суусун бөлүп чыпкалаңыз;
- Муздатыңыз;
- Кутуну белгилеңиз (баштыктар же желим контейнерлер);
- Кутулоо;
- Кутуларды жабуу;
- Тондуруу.



### КЕҢЕШ:

Кеңеш: Эгерде кабачкини майдалап тондурууну кааласаңыз, анда аларды чоң тешиктүү сүргүчтө сүрүп, майдалагычтан өткөрүп, бөлүнүп чыккан шире суусун сыгып, андан кийин тондурсаңыз оңой болот.

## 5.11 АШКАБАК

### ЖАҢЫ ТҮРДӨ САКТОО

Бышкан ашкабактарды бутакчасы менен кошо чогултушат. Кургак бөлмөдө жумшак төшөлмөлөрдү (картон, саман ж.б.) текчелерге же полго төшөшөт. Анын үстүнө жыйналган ашкабактарды сабагын жогору каратып коюу керек. Алар бири-бирине тийбөөсү зарыл.

Эгерде температура 10-12 градус аралыгында сакталса, ашкабактын сактоо мөөнөтү 6-8 айды түзөт.

Ашкабак чоң жашылча, аны бир тамак жасап түгөтө албайсыз. Ашкабактын кесилген жерин фольга оромунда сактоого болот, оромун мезгил-мезгили менен алмаштырып турса, ашкабак бир айга чейин бузулбайт. Муздаткычта тамак пленкасы менен жабылса, ал өзүнүн сапаттарын 10-14 күнгө чейин сактайт.

#### ТАНДОО ЖАНА СОРТТОО:

Сактоо үчүн бузулбаган же тешилбеген, кабыгы жана сабагы бузулбаган ашкабактарды тандап алуу керек (адегенде сабагы жок ашкабактарды колдонуу керек).

#### САКТОО ШАРТТАРЫ:

Бөлмөнүн температурасы - +10 - +12°C. Салыштырмалуу нымдуулук 70-75%. Караңгы жана желдетилген бөлмөдө сактоо туура.

#### САКТОО ЫКМАЛАРЫ:

Сабактарды бири-бирине тийгизбестен жогору коюу:

- Жер төлөдөгү текчелерде (төшөлмө менен);
- Бөлмөлөрдөгү текчелерде (ар дайым төшөлөмө менен);
- Саман, чөп менен полдо;
- Керебеттин астында.

Сактоо м н т : 5-8 айга чейин.



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Жайкы ашкабактар (жеңил жана жумшак) шорпо, манты жана эт тамактарына кошуп жасоого ылайыктуу. Кышкы катуу жана ширелүү түрлөрү көбүнчө ботколор үчүн же духовкага бышырылган азыктарга салып толтуруу үчүн колдонулат.

Жашылчаны крандагы агын суунун астында сөзсүз чайкаңыз, мында ашкабактын бетинен 99% га чейин микробдорду кетирүүгө болот.

Ашкабактын уруктарын таштандыга ыргытууга шашылбаңыз. Уруктарда алмаштырылгыс аминокислоталар бар. Күнүнө болжол менен 100 гр урукту кабыл алуу менен, организмдин аминокислоталарга болгон күнүмдүк керектөөсүн канааттандыра аласыз.



## АШКАБАКТЫ ТОҢДУРУУ

Алгач ашкабак таза жуулат, андан кийин аны чоң бөлүкчөлөргө бөлүп кабыгын жана данектерин тазаланат. Ашкабакты куб түрүндө 1-3 см-ге чейин туураңыз.



**Маанилүү:** Эритилген ашкабакты кайра тоңдурбоо керек - даамы да, пайдалуу заттар да жоголот.

Бир жолу колдонуучу баштыктарды алып, анын көлөмүн бир учурда колдонгудай кылып тандап алыңыз. Ашкабактын кубиктерин баштыктардын ичине салып, тоңдургучка салыңыз. Тоңдуруу учурунда кубиктери курамындагы суюктуктан улам көлөмү көбөйүшү мүмкүн, андыктан жарылып кетпеши үчүн баштыктарда бир аз орун калтыруу керек.

Ашкабактын кичинекей кубиктери (капталдары 1-1,5 см) мантыга кыйма (фарш) жасоого, ошондой эле кээ бир таттуу тамактарга ылайыктуу. Аларды ашкабактан жасалган ботко, пирог, жашылча бышырып толтуруу үчүн эритпей колдонсо болот.

### БЛАНШТАЛГАН АШКАБАКТЫ ТОНДУРУУ

Ашкабактын кубиктерин же башкача бөлүкчөлөрүн тоңдурганга чейин бланштоо жакшы ыкма. Бул ыкма бир аз көбүрөөк убакытты талап кылат, бирок эритилген жашылчанын даамы жана консистенциясы жагымдуу болот.

- Ашкабактын бөлүкчөлөрүн 2-3 мүнөт бланштагандан кийин, муздак сууга эки мүнөткө салып, андан соң кагаз сүлгүгө жайылып, бетиндеги суусу кетирилет;
- Андан кийин ашкабактын кесиндилери бири-бирине тийгизбей жайпак табакка коюлат. Болбосо, кийинчерээк аларды бири-биринен ажыратуу кыйын;
- Ашкабак бөлүкчөлөрү салынган табак тоңдуруу үчүн эки саатка тоңдургучка салынат;
- Бөлүктөр тоңгондон кийин, табак алынып, ашкабактын бөлүкчөлөрү баштыктарга толтурулуп, колдонулганга чейин тоңдургучта сакталат.

Мындай ашкабактан жогорудагы тамактардын бардыгын даярдай аласыз. Андан тышкары кыйла даамдуу бөлүкчөлөрдү жылуу салаттарга, демделген тамактарга кошсо болот.



#### КЕҢЕШ:

Тоңдурулган азык-түлүктөн адашпаш үчүн баштыктарды (аталышын, тоңдурулган күнүн жазып) белгилениңиз оң.

### ЭЗМЕ (ПЮРЕ) ТҮРҮНДӨГҮ ТОҢДУРУЛГАН АШКАБАК

Ашкабакты бышыруу үчүн анын кабыгын тазалоонун кажети деле жок. Жашылча экиге бөлүнүп, бардык уруктары алынып салынат. Эгерде ашкабак кичинекей болсо, анда аны түздөн-түз экиге бөлүп бышырып, ар бир жарым бөлүгүн бир нече чон кесимге бөлсө болот.

Ашкабактын кесиндилерин же жарымын 180-200°C чейин ысытылган духовкага салып, бир сааттай бышырышат. Бышкан ашкабак жумшак болуусу керек. Муздагандан кийин, жемиштин этин темир кашык менен чогултуп, блендерде майдалап пюре кылыңыз.

Эгерде сизде духовка жок болсо, анда анын кесиндилерин кабыгы менен алдын ала бышырса болот.

### АНЫ ТӨМӨНДӨЙ ЖОЛДОР МЕНЕН ДАЯРДАСАК БОЛОТ:

- кайнак сууга бышыруу;
- микротолкундуу меште бышыруу;
- бууда бышыруу.

Кандай жол менен бышырсак да, болжол менен 40-50 мүнөткө чейин убакыт талап кылынат. Андан ары жашылчанын эти муздагандан кийин эти кабыктан оңой бөлүнүп, аш-айры (вилка), эзгич же аралаштыргыч блендер менен пюре даярдалат.

Ашкабактан жасалган пюрени тоңдуруу үчүн чакан идиштерге же калыптарга салуу эң ыңгайлуу. Мында, аларды тоңдургучка салып, тоңууну күтүп, калыптардан же идиштерден чыгарып, сактоо үчүн калын желим баштыктарына салыңыз. Бул ыкма, иш жүзүндө эриткенден кийин түздөн-түз жегенге даяр тамакты алууга мүмкүнчүлүк берет. Андыктан ашкабактан жасалган пюре бышырылгандан кийин эле тамакка салынат.



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Ашкабактын бышырылып тоңдурулган эзмеси (пюре) балдардын тамактануусуна эң сонун кошумча. Аны ар кандай бышырылган азыктарга кошуп, икра, котлет, суфле жасаса болот.



## 5.12 ПИЯЗ

### ПИЯЗДЫ САКТООГО ДАЯРДОО

Түшүм жыйноодо пиязды жерден сууруп алууга болбойт. Бул пиязды бузуп, жарактуулук мөөнөтүн кыскартат. Ар бир жашылчаны түбүнө тийгизбестен, күрөк менен акырын казып алуу керек. Жашылчаларды ыргытпоого жана эч нерсеге урунтпоого аракет кылыңыз. Калган топурактын колуңуз менен кылдаттык менен тазалап алыңыз.



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Жер төлөдө пиязды сактоо мөөнөтү түрүнө жараша болот. Пияздын таттуу сорттору начар сакталат - январь-февраль айларына чейин. Ачуу, күчтүү пияз жайга чейин жер төлөдө сакталып кала берет. Жазында тигилген пияз күзгү пиязга караганда жакшы сакталат. Жер төлөгө салуудан мурун түшүм жакшы кургатылышы керек.

Бүт түшүмдү күн астында же кургак, желдетилген бөлмөдө кургатуу керек. Пиязды 1-2 жума кургатыңыз. Андан кийин, жалбырактарды кайчы менен кыркып (эгер сабактарын өрүүнү көздөбөсөңүз), сабагын 5-6 см бийиктикте калтырыңыз. Пияздын сабагы кургак болушу керек.



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Кошумча дезинфекциялоо жана нымдуулуктан коргоо үчүн пиязды майдаланган бордун үстүнө коюуга болот. Бор 10 кг өнүм үчүн 200 г өлчөмүндө алынат.

### ПИЯЗДЫ САКТООГО ТАҢДОО

Сактоо үчүн кабыгы катуу жана кургак пияздар, топурак менен булганбаган, жаңы өнгөн сабактары жок пияздар тандалат;

Күндүн астында кургатуу (2-3 сааттан ашык эмес), бастырманын, тенттин, чатырдын астында 1-2 жума.

#### САКТОО ШАРТТАРЫ:

Абанын температурасы 0 ... + 3°C

Салыштырмалуу нымдуулук 65-80%.

#### ЖЕР ТӨЛӨДӨ САКТОО ЭРЕЖЕЛЕРИ

Кургак жер төлөдө (болжол менен 0°C же андан бир аз жогору) пиязды жашылчалар үчүн атайын тор себеттерде, өрүлгөн баштыктарда же кездеме баштыктарда сактасаңыз болот. Ошондой эле пиязды кагаз, саман же таар төшөлгөн капталган текчелерге койсоңуз болот.

#### ЯЩИКТЕРГЕ САЛЫП САКТОО

Жашылча жакшы сакталышы үчүн аба агымы керек. Ящиктерди 50 см ашпаган пияз катмары менен толтуруу керек, антпесе төмөн жагындагы үлгүлөр басылып, эскирип, чирип кетиши мүмкүн. Пияз салынган идиштерди текчелерге коюңуз. Ящиктин түбү полго, капталдары сактоочу дубалдарга тийбеши керек.

## ЧҮПҮРӨК БАШТЫКТАРДА САКТОО

Пиязды сактоо үчүн кичинекей, кездемеден жасалган баштыктарды колдонсо болот. Пияз аларга бир нече килограмм болуп салынат. Баштыктын көлөмү канчалык кичине болсо, ошончолук жакшы болот. Желим баштыктарды колдонууга болбойт. Анткени аларда жашылчалар тердеп, бат эле бузулуп кетет.

## ЖУМУРТКА САЛГАН ИДИШТЕРДИ КОЛДОНУҢУЗ

Сизде жумуртка салган идиштер жетиштүү болсо, пияздарды салсаңыз болот. Ар бир пияз өзүнчө оюкка жайгаштырылат. Толтурулган жумуртка идиштери текчелерге тизилет.

## КАПРОН УЗУН БАЙПАКТАРДА САКТОО

Эски, бирок таза капрон узун байпактарды же колготкаларды алып, аларды пияздар менен толтуруңуз. Толтурулган байпактар жер төлөгө кылдаттык менен илинет. Бул жакшы ыкма, анткени капрон абаны жакшы өткөрөт жана ашыкча ным да топтолбойт.

## ӨРҮМ ТОКУП САКТОО

Мындай ыкма сизге жашылчаны асылып турган абалда натыйжалуу сактоого мүмкүндүк берет.

Жер төлөдөгү желдетүү жакшы иштеши керек. Бул жашылча жогорку нымдуулукту жактырбайт жана желдетилбеген нымдуу бөлмөдө тез чирип, бузулуп же (эгер жылуу болсо) өнүп баштайт. Оптималдуу нымдуулук 80% тегерегинде. Пиязды узак убакытка сактоо үчүн идеалдуу температура 0дөн +3 градуска чейин.

Мүмкүн болсо, жер төлөдөгү түшүмдү мезгил-мезгили менен карап туруңуз. Өнүп чыккан же жумшак мөмөлөрдү алып салыңыз. Эгер сиз пияздын суу болуп бара жатканын байкасаңыз, анда аларды алып чыгып кургатып, жер төлөнү аба менен желдетиңиз.

### ЭСКЕРТҮҮ:



Акиташты жерге чачып же болбосо акиташ салынган идиштерди жер төлөнүн бурчтарына жайгаштырсаңыз болот. Акиташ абадагы нымдын бир бөлүгүн сиңирип алат. Жер төлөдөн кыш мезгилинде топтолгон пияздын кабыгын алып салбаңыз. Кургак пияз кабыктары түшүмдү ашыкча нымдуулуктан сактоого шарт түзөт.

Сактоочу идиштер жакшы желдетилип турушу керек. Нымдуулукту көп талап кылган башка жашылчалар жана тамыр жемиштер менен кошо сактабаңыз (картошка, кызылча), чирип кетпеши үчүн пиязды калың кабаттап үйбөңүз. Пиязды мезгил-мезгили менен текшерип туруңуз (ар 3-4 айда), жана пияздын чирип, өнүп чыккандарын терип салыңыз.



## 5.13 САРЫМСАК

Кышкы сарымсак (күзүндө отургузулган сарымсак) июлдун аягында же августтун башында, ал эми жазгы сарымсак (жазда отургузулган) августтун аягында бышат. Сарымсакты кургак жана күн ачык болгон учурда айры менен казып алуу жакшы болот. Жерден казып алып, сарымсакты баштарын сабагы менен кошо, кургатышат. Сарымсакты күн астында, бастырмада, тапчанда, террасада, же күнөсканада беш күн кургатып алуу керек. Эң башкысы, бөлмөнү жакшы желдетип турууну унутпаңыз.

Сарымсакты кургагандан кийин кайчы же секатор менен тамырларын 3 мм калтырып, ал эми сабагын 10 см чейин калтырып кесиңиз.

### САРЫМСАКТЫ УЗАК МӨӨНӨТКӨ САКТООГО ДАЯРДОО.

Тазаланган сарымсак, тазаланбаган сарымсакка караганда узак сакталат.

Биринчиден, баштары өнүп чыкпашы үчүн, ар бир баштын тамырын мешке же отко күйгүзүү керек.

Жазгы сарымсак жылууда (+16 - +20°C), ал эми кышкы сарымсак салкында (+1 - +3°C) жакшы сакталат.

Сарымсакты көп өстүрүп, чоң түшүмдү жыйнап алгандар үчүн өрүлгөн себеттерде, картон кутуларда же жыгач үкөкчөлөрдө салкын жерде +3°Cден -5°Cге чейин жана 50-80% нымдуулукта сактоону сунуштайбыз.

Сарымсак көп болбосо, сарымсакты батирде же үйдө сактасаңыз болот.

### САРЫМСАКТЫ ӨРҮМ, БОО МЕНЕН САКТОО

Сарымсакты сактоонун эң эски ыкмасы катары кургатылган сарымсактын баштарын өрүп, караңгы, кургак жана салкын жерге илип коюу (мисалы, тамбур, ашкана же шкафта).

### САРЫМСАКТЫ ТОРДО САКТОО

Торлорго сарымсактын баштары толтурулуп, андан кийин жогору илинет. Белгилей кетүүчү нерсе, тордогу жана орогучтагы сарымсакты мезгил-мезгили менен карап чыгып, бузулган сарымсакты алып салуу керек.



Сарымсакты өрүм боо менен жана тордо сактоо кургап кетүүдөн жана өнүп чыгуудан сактай албайт.

### САРЫМСАКТЫ ТУЗГА САКТОО

Тузда сакталган сарымсак кыш мезгилинде чыгашасыз сакталат. Бул учурда, сарымсактын ар бир катмарынын үстүн кургак аш тузу менен аралаштырып, тешиктери бар жыгач кутуга салынат же стерилденген банкаларды сарымсакка толтуруп, боштуктарын туз менен толтурат. Идиштин түбүнө жана үстүндө жетиштүү туз катмары болуусу зарыл (бийиктиги болжол менен 2-3 см).

### САРЫМСАКТЫ КЕЗДЕМЕДЕН ЖАСАЛГАН БАШТЫККА САКТОО

Сарымсак кадимки кездемеден жасалган баштыкчада жакшы сакталат, сарымсак баштарын алгач бир мүнөткө чейин өтө концентрленген туз эритмесинде кармалып, андан кийин кургатылат. Бул анын көгөрүп кетишин жана башка оорулардын болушун алдын алат. Сарымсак баштарын эмес, баштыкты тузга чылап, кургатсаңыз болот. Андан кийин баштыкка сарымсак толтуруп, оозун байлабастан, сактоого жер төлөгө же салкын бөлмөгө илип коюңуз.



## 5.14 БАКЛАЖАН

**Түшүм жыйноо.** Баклажанды аба ырайы жылуу (ысык эмес) учурда жыйнап алыңыз - бул грибок инфекцияларын алдын алат. Жашылчаларды терүүдө сабагын 3-3,5 см узундукта калтыруу керек. Бул жашылчанын кургап кетишине жол бербейт. Сактоого тандалган баклажандар катуу, жылмакай кара кочкул көк түстө болушу керек. Тандап алгандан кийин, жашылчалар бир күнгө караңгы жана жетиштүү желдетилген бөлмөдө кургатылат; эгер аба-ырайы жакшы болсо күн нурун өткөрбөгөн кездеме менен жабылып, таза абада кургатууга болот. Жашылчалар кургак кездеме же сүлгү менен тазаланат, суу астында жууганга болбойт.

## БАКЛАЖАНДЫ ЖАҢЫ ТҮРҮНДӨ САКТОО

### ЖЕР ТӨЛӨДӨ САКТОО.

Жер төлө адатта ыңгайлуу сактоо шарттарына ээ, төлөдө - температура +3 ... + 5°C жана нымдуулук 75-85%.

Жер төлөдө түшүмдү сактоонун бир нече жолу бар:

Текчелерге саман төшөңүз. Баклажандарды (ар бир мөмөнү) кагазга ороп, даяр текчелерге коюңуз.

Жашылчаларды кургак кум менен катмар-катмар кылып кутуда сакталат. Сактоочу жайдагы температура +7°C дан ашпашы керек.

Баклажандар эки-үчтөн кагаз баштыктарга оролуп салынат. Андан кийин алар желдетүү үчүн тешиктери бар, жерде турган кутуларга салынат. Кутунун үстү саман, эски гезиттер же жыгач таарынды менен жабылат.

Баклажандарды торго тизип, асып коюшат. Бул ыкманы бөлмө жакшы желдетилип, абанын температурасы + 3°C жогору болбогондо колдонсок болот.



#### КЕҢЕШ:

Баклажанды караңгы жерде сактаңыз, анткени күн нурунун таасиринен баклажанда соланин уусу пайда болот. Ал эми мындай жашылчаларды колдонууга таптакыр болбойт.

### БӨЛМӨ ШАРТТАРЫНДА САКТОО

Баклажандарды батирдин же үйдүн температурасы  $+3 \dots + 5^{\circ}\text{C}$  шартында, 75-85% нымдуулукта жана эч кандай жарык тийбеген шартта сактоо. Бул үчүн лоджия же изоляцияланган балкон ылайыктуу. Бул ыкма менен ар бир баклажанды тамак-аш пленкасына ороп, жыгач кутуга салуу керек, ал өз кезегинде, жарык өткөзбөгөн материал менен капталат.

### МУЗДАТКЫЧТА САКТОО

Муздаткычта сактоо үчүн, ар бир жашылча пленкага оролот, бирок ага карабастан баклажандарды башка жемиштер же жашылчалар менен тийгизбей коюу керек, антпесе чирүү процессин тездетүү коркунучу бар (1-2 жума).



#### КЕҢЕШ:

Эгер жашылчаларды кичинекей кубдарга майдалап, бир кабат кылып салсаңыз, алар тезирээк тоңот.

### ТОҢДУРУУ ЭРЕЖЕЛЕРИ

Чийки баклажандарды тоңдурбоо керек, анткени алар ачуу болуп, эригенден кийин формасын жоготушу мүмкүн. Аларды бышырылган, бланшталган же куурулган түрүндө тоңдуруу жакшы болот.



#### КЕҢЕШ:

Баклажандардын көңдөй эти башка тамактардан чыккан жытты сиңирет, ошондуктан аларды 6-7 айдан көп тоңдуруп сактоо сунушталбайт.

## ЧИЙКИ ЗАТТЫ ТОНДУРУУГА ДАЯРDOO:

- Бетин жууп тазалоо;
- Баклажандын учун жана түбүн кесүү (болжол менен 3 см, жемиштин аз баалуу жана начар сиңирилген бөлүктөрүн алып салуу);
- Майдалап тууроо (тууроо формасы рецептке жараша болот).



**Маанилүү:** Кесилген баклажан 30 мүнөттөн кийин карайа баштайт, андыктан аны бир эле учурда өтө көп туурабаңыз.

**Баклажандарды тондуруу ыкмалары.** Баклажандарды тондуруудан алдын даярдоонун негизги жолдору: сууга кайнатуу; кууруу; духовка бышыруу.

Даярдоо ыкмасы чала даярдамалардын андан ары колдонулушуна жараша тандалат: кичине кесимдер жана эзме (пюре) - биринчи жана экинчи тамактар үчүн, чоң кесимдер болсо – жеңил тамак үчүн.

Куурулган баклажандын кесилген кубиктери шорполорго жана куурулган тамактарга баалуу кошумча. Жашылчаларды +145 ... + 160°C температурада кууруу керек.

**Ыкмасы:** Тууралган жашылчага туздан себелеп, 5 мүнөткө койсоңуз, анткени туз - өнүмдөгү ачуу даамды кетирет. Убакыт өткөндөн кийин, кесимдер жуулат жана торго кургатылат. Бөлүкчөлөр отто бардык тарабы кызарганча куурулат. Табакка салып, абада муздатыңыз. Ашыкча майды кагаз сүлгү менен алып салыңыз. Куурулганды фольгага ороп, тондургучка 1,5 саатка коюңуз. Бул келечекте бөлүктөр бири-бирине жабышып калбашы үчүн керек. Андан кийин аларды тондургучтан чыгарып, чийки зат аба менен аралашпас үчүн желим идиштерге же герметикалык баштыктарга бөлүнүп салыңыз.

**Духовкада бышыруу.** Бышыруу убактысы 20-30 мүнөткө чейин. Духовканы +200°Cге чейин ысытыңыз, бышыруу үчүн идишти фольга менен каптаңыз. Эгерде бүтүндөй жемиштер бышырылса, аларды айры менен бир нече жерин сайгылаңыз. Бул ичиндеги басымдын жогорулашына жол бербейт. Идишти духовкага 30-60 мүнөт салып коюңуз. Баклажандар чүрүшө баштаганда эле даяр болушат. Аларды муздатып, бычак менен узунунан кесиңиз. Эгерде бүтүндөй жемиштерди колдонуу пландалбаса, анда ушул баскычта аларды эзме түрүнө айландырса болот. Жашылчаларды эзгичтин жардамы менен майдалап, герметикалык идишке салыңыз. Жапканда капкак менен эзме ортосунда кеминде 1,5 см аралык болушу керек.

**Бланштоо.** Бул чийки затты бир нече мүнөт ысык суу менен иштетүү, андан кийин муздатуу үчүн муздак сууга салуу. Баклажандардан абаны кетирүү жана көлөмүн азайтуу, ошондой эле жумшартуу максатында бланштоо жүргүзүлөт.

## Баклажандарды тондуруу үчүн тууроо.

Бышыруу үчүн бүтүн жемиштер же кесимдер колдонулат. Бүтүн баклажандарды бышырууга же туздоого ыңгайлуу. Бышырылган жашылчаларды шорполорго жана чыкка (соус) кошуу үчүн бөлүктөргө бөлүп же эзип алышат. Кесимдер бутерброд, канапе жасоого жана өзүнчө жеңил тамак катары эң жакшы.

Кубиктер экинчи тамактар үчүн: демделген, куурулган тамактар, жашылча аралашмасына эң сонун форма. Аларды биринчи тамактарга да колдонсо болот. Куурулган кесимдер бул оролмолорго жана ар кандай түрмөк үчүн мыкты негиз болуп саналат. Алар куурулган же бланшталган болушу мүмкүн.



## ЭСКЕРТҮҮ:

Жашылчаларды муздатыкычта тегерек же төрт бурчтуу формадагы желим идиштерде сактоо ыңгайлуу. Аба өткөрүүчү баштыктарды колдонуу ылайыктуу эмес, анткени баклажандын тешикчелүү түзүлүшү губка сыяктуу бөтөн жытты өзүнө сиңирип алат.

## БАКЛАЖАНДАРДЫ ЭРИТҮҮ

Тоңдургучтан бир бөлүктү алып аны муздаткычка бир нече саатка которуңуз. Температура өзгөргөндө жашылча акырындап эрийт. Бул өнүмдүн формасын жана даамын жакшыраак сактайт.

## КУРГАТУУ ЫКМАЛАРЫ

**Абада.** Баклажандарды жука тилимдерге бөлүп, бекем жипке тизиңиз (табакка бир кабат кылып жайсаңыз болот), андан кийин күндүн нурлары тийбеген жерде кургатуу үчүн калтырылат. 2-3 жума кургатыңыз.

**Духовкада.** Жуулган жашылчалар бетиндеги суулардан кургатылып, майда бөлүктөргө кесилет. Андан кийин табакка бир кабат салынып, алдын ала ысытылган (200°C) духовкага салабыз. Духовканын эшиги ар 10-15 мүнөт сайын ачылып турушу керек. Кургатуу процесси болжол менен 6 саатка созулат.

Кургатылган баклажандарды ашкана шкафында жабык айнек идиштерде (баштыктарга) сактаңыз же ашканага илип коюңуз. Бышыруу үчүн, аларды бир жарым саат сууда кармап, андан соң сыгып - анан бышырыңыз.

## 5.15 БРОККОЛИ

### ЖАҢЫ ТҮРҮНДӨ САКТОО

#### КАГАЗ СҮЛГҮ ЫКМАСЫ

Муздаткычка сактоодон мурун брокколини нымдуу кагаз сүлгү менен бошураак кылып ороп алыңыз. Бул брокколи үчүн таза жана нымдуу (аба өткөрүүчү) чөйрөнү камсыз кылат. Брокколини сактоонун алдында жуубаңыз, анткени нымдын көп болушу өнүмдүн көгөрүп кетишин шарттайт. Анын ордуна колдонуунун алдында жакшылап жууп салыңыз. Ушинтип 3 күндөн 5 күнгө чейин жаңы бойдон сакталат.



#### КЕҢЕШ:

Брокколини кагаз сүлгүлөр менен өтө катуу ороп же жабык идиштерде сактабаңыз. Брокколинин таза жана жагымдуу бойдон калышы үчүн аба агымы керек.

#### БУКЕТ ЫКМАСЫ

Брокколинин сабагын жарымынан төмөн суу куюлган стаканга же идишке салып коюңуз (гүлдүн букетин вазага салгандай кылып). Муздаткычта 3 күндөн 5 күнгө чейин сактаңыз. Сууну күн сайын алмаштырып туруңуз.

Эгерде сизде жогоруда баяндалган ыкмаларга убактыңыз же чыдамыңыз жок болсо, кабатыр болбоңуз - кадимки желим баштыктын жардамы менен брокколиниңизди жаңы бойдон сактасаңыз болот. Брокколини баштыкка салып, андан кийин аба жакшы агып турушу үчүн, брокколинин башына жакын баштыкка көптөгөн тешикчелерди жасаңыз. Брокколини муздаткычта сактаңыз. Бул ыкманы колдонгондо брокколи бир нече күн бою жаңы бойдон сакталат.

#### БРОККОЛИНИ МҮМКҮН БОЛУШУНЧА ЭРТЕРЭЭК МУЗДАТКЫЧКА САЛЫҢЫЗ

Айрым булактарда дүкөндөн сатылып алынган жаңы брокколини сатып алгандан кийин, 30 мүнөттүн ичинде муздаткычка салууну сунушташат. Брокколи муздаткычка канчалык эрте түшсө, ошончолук бекем, кытырак текстурасын жоготпойт жана ошончолук узак сакталат.

Кесилген брокколини муздаткычтагы желим идишке кыска мөөнөткө сактоого болот. Абдан этият болуш үчүн, брокколинин үстүнө бир аз лимон ширесин чачырата сыгыңыз.

## БРОККОЛИ ТОҢДУРУУ

- Бөлүнүп же саргайып баштала элек, жашыл, жыш гүлдүү брокколини тандаңыз. Брокколини күрөң тактардан жана көгөргөн жерлерин тазалаңыз;
- Брокколиден кирди, курт-кумурскаларды жана издерин кетирүү үчүн аз туздуу эритмеде жууңуз;
- Брокколини туурасынан 2,5 см-дей гүлчөлөргө, ал эми сабагын болжол менен 0,6 см узундукка бөлүңүз. Сабактын катуу учун алып салыңыз;
- Түсү өзгөргөнгө чейин 3 мүнөт бланштаңыз, брокколинин бөлүктөрү бирдей текши даярдалышы керек;
- Кепкир менен чогултуп чыгарыңыз;
- Сууну агызуу үчүн калбырга (дуршлаг) салыңыз;
- Муздак сууга 3 мүнөткө муздатыңыз;
- Кагаз сүлгү менен кургатыңыз;
- Кутуну белгилеңиз;
- Брокколини желим баштыктарга бөлүп-бөлүп салыңыз;
- Кутулардан абаны чыгарып жабыңыз;
- Тондургучка салып тондуруңуз.

Тогурулган тарапта сактоо - 12 айга чейин.



### КЕҢЕШ:

Көптөгөн рецепттерде бышырдан мурун жашылчаларды эритүү сунушталбайт. Тондурулган брокколи керектелүүчү рецепттер үчүн брокколини бир нече мүнөт бөлмө температурасындагы сууга салып эритип алыңыз.





#### ЭСКЕРТҮҮ:

Брокколиден чыккан кескин жыт аны таштандыга ыргытуунун белгиси. Брокколи көпкө сакталбайт жана саргайып кеткенден кийин салаттарга да жараксыз, бирок шорподо жана демделип жасалуучу тамактарга колдонсо болот.

## 5.16 ЖАШЫЛ ЖАЛБЫРАК КӨКҮНАС ЖАШЫЛЧАЛАР

### ЖАҢЫ БОЙДОН САКТОО

Көк чөптөрдү муздак суу менен жакшылап жууңуз. Бардык жашылчаларды этияттык менен желим идишке салыңыз, жашылчалардын сабактары бош жатышы керек.

Чөптөрдүн үстүнө бардык чөптөр суунун деңгээлинен төмөн болгондой кылып муздак сууну куюңуз. Контейнерди капкагы менен жаап, муздаткычка коюңуз. Жашылчаларды муздак сууга бир нече саатка калтыруу керек. Бул убакыттын ичинде жашыл бутактар жана жалбырактар суу балансын калыбына келтирип, ийкемдүү жана кооз болуп калат. Жада калса соолуган чөптөр да калыбына келет.

Контейнердеги сууну толугу менен төгүп салыңыз. Ошондой эле, чөптөрдү алып чыгып, суу тамчыларын бир аз өтө кылдаттык менен силкип кетириңиз. Идиш нымдуу болушу керек, бирок калган суюктугу жок. Жашылчаларды кайрадан идишке салыңыз. Капкак менен жаап, муздаткычка коюңуз.

Муздаткычта сактоонун мындай ыкмасы чөптөрдүн кеминде бир жума бою таза жана жарактуу болушун камсыз кылат.

### КӨК ЧӨПТӨРДҮ ТОҢДУРУУ

Кайсы чөптөрдү тоңдурса болот? Тамак-ашка колдонулуучу дээрлик бардык чөптөрдү тоңдурууга болот: укроп, кориандр, петрушка, сельдерей, шпинат, козу кулак, сарымсактын өзөктөрү ж.б.

Көк пияз, салаттар назик түзүлүштө жана эригенден кийин сырткы көрүнүшүн жоготот. Аларды майдаланып тоңдурулган аралашмаларга кошсок болот, анда өнүмдүн жагымсыз көрүнүшү анчалык байкалбайт.

Райхонду (ар кандай түстө) тоңдуруу сунушталбайт, анткени эритилгенден кийин жытын жоготот.

Тоңдуруудан мурун бардык чөптөрдү муздак суу менен жакшылап чайкап, тазалап, бетиндеги сууларды арылта кургатуу керек.

### ТОҢДУРУУ ЫКМАЛАРЫ

Бүтүн бойдон, даярдалган дасторконду (тамак-ашты) кооздоо үчүн тоңдурушат. Чөптөрдүн жагымдуу көрүнүшүн сактоо үчүн алардын топтомдорун тыкан тамак-аш пленкасына же фольгага салынган түрдө тоңдурушат. Ошентип каалаган жашылчаларды тоңдуруп алсаңыз болот.

Майдаланган чөптөр, алдын ала майдаланган чөптөр бышыруу убактысын үнөмдөйт. Бир тектүү курам же ар кандай чөптөрдүн аралашмасы биринчи тамактарга, салаттарга, демделген тамактар үчүн калың полиэтилен баштыктарына, фольгага, тамак пленкасына салынып, тоңдургучка салынат.

Өнүмдү бөлүктөргө бөлүп, бир жолу бышыруу үчүн өзүнчө кутулоо ыңгайлуу. Кутунун формасы жалпак, чөптөрдү тыкан басып, баштыктан бардык абаны чыгарганга аракет кылыңыз, ошон менен көлөмдү үнөмдөйсүз.

Көк чөптөрдүн бөлүктөрүн желим стакандарда же силикон кекс формасында тоңдуруп салсаңыз болот, ал эми өнүм тоңгондон кийин, даяр азыкты баштыктарга салып андан ары тоңдургучта сактайсыз.

Муз салгычта тоңдуруу, майдаланган чөптөр муз салгычка салынып, үстүнө суу куюлуп, тоңдурулат. Керек болсо, калыпты ысык сууга 10 секундага малып, өнүмдү чыгара аласыз. Муз салгычтагы көкүнас биринчи жана экинчи ысык тамактарды жасоодо колдонулат.

Тоңдургучтагы чөптөрдү бир жылга жакын сактоого болот. Бул убакыттын ичинде алар бардык витаминдерди, жытын жана даамын сактап калат.



#### КЕҢЕШ:

Эгерде сиз тамак үчүн тоңдурулган чөптөрдү колдонуп жатсаңыз, анда аларды алдынала эритүүгө кеңеш бербейбиз. Шорпо же тамак-аш толугу менен даяр болгон учурда чөптөрдү салып, отту өчүрүп, капкагын жаап коюңуз.

### ШПИНАТТЫ ТОҢДУРУУ. 1-ЫКМА, ТЕРМИКАЛЫК ДАЯРДООСУЗ

- Кумду жана топуракты кетирүү үчүн ар бир жалбыракты кылдаттык менен жууңуз;
- Жалбырактарды сууну жакшы сиңирүүчү кагаз сүлгүгө кургатыңыз;
- Чөптөрдү жука тилке кылып туураңыз;
- Кутуларды же идиштерди белгилеңиз;
- Желим баштыктарына же кичинекей идиштерге салыңыз (бир порция - 1 жолу колдонуу үчүн);
- Даярдалганды терең тоңдуруу режиминде тоңдургучка салыңыз.

### 2-ЫКМА, ТЕРМИКАЛЫК ИШТЕТҮҮ МЕНЕН (БЛАНШТОО)

- Кумду жана топуракты кетирүү үчүн ар бир жалбыракты кылдаттык менен жууңуз;
- Ар бир жалбыракты туурасынан болжол менен 3 см тилке кылып туураңыз;
- Жалбырактарды кайнак сууга салып, бир жарым мүнөттөн ашык эмес бланштаңыз;
- Чөптөрдү чыгарыңыз (калбырлуу кашык менен);
- Контейнер же идиштерди белгилеңиз;
- Тоңдуруу үчүн идиштерге салыңыз;
- Муздаткычка салыңыз (2 саатка);
- Тоңдургучка салыңыз.

## КӨКҮНАС ЧӨПТӨРДҮ КУРГАТУУ

Тандоо жана сорттоо, сары жана куурап калган жалбырактарды сорттоп, алып таштаңыз.

- Өсүмдүктүн түсү бузулуп, соолуп калбашы үчүн, чөптөрдү муздак суу менен жууңуз;
- Кургак пахтадан жасалган сүлгүгө, күн тийбеген шамалдуу жерге же ачык терезенин жанына жайып, кургатыңыз;
- Кургатылган чөптөрдү майдалап туураңыз;
- Даярдалган ашкана кагаз сүлгүлөргө майдаланган чөптөрдү салып, желдеп турган жерде кургатыңыз;
- Майда жалбырактар учуп кетпеси үчүн үстүн марли менен жаап коюңуз;
- Дайыма 2 күндө бир кургатылган чөптөрдүн даярдыгын текшерип туруңуз (жалбырактарды (бутактарды) колуңуз менен басып, ал кытырак үн чыгарып, майдаланып кетиши керек).
- Узун сабактуу чөптөрдү кургатуу үчүн боолорго байлап, желдетилген караңгы жерде жипке даяр болгуча калтырыңыз.



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Эгерде сиз бакчаңыздагы көкүнас чөптөрдүн жогорку жагын жулуп, таза жалбырактары менен бутакчаларды терсеңиз, анда аларды жуубаса да болот. Кургак чөптөрдү айнек идиштерге, кагаз баштыктарга салып сактаңыз.

## ШПИНАТТЫ КУРГАТУУ

**Курамы:** Шпинат 1 кг, туз 100 г йоддолбогон.

- Сабактарын тазалаңыз;
- Жалбырактарын жууңуз;
- Жалбырактарды кургатыңыз;
- Идиш толгончо жалбырактарга туз чачып, даярдалган айнек идиштерге кургатылган жалбырактардын катмарын төшөөңүз;
- Бекем жабыңыз;
- Муздаткычта сактаңыз.



### ЭСКЕРТҮҮ:

Шпинатты колдонуудан мурун тузун аккан сууга чайкап салуу керек. Ысык тамакка даяр болгого бир нече минут калганда кошулат.

## 5.17 КООН

Коондун ар кандай сортторунун жарактуулук мөөнөтү да ар башка болот. 15 күндөн ашык сакталбаган сорттору да бар. Бир айга чейин сактоого мүмкүн болгондору начар сакталат деп эсептелинет. Орто сакталгандар - эки айга чейин, жакшы сакталуучулар - үч айга чейин сакталат. Ал эми абдан жакшы сакталуучуларды узак мөөнөткө сактоого болот. Коондорду сабагы менен кошо жыйноо керек. Коонду таң эрте, ысык боло электе же кечинде, бир аз салкындап калганда жыйнап алуу сунушталат. Жыйналган коондор керебеттердин, текчелердин үстүнө бир катмар болуп жайгаштырылып, күн астында 10 - 15 күнгө чейин сакталат. Ар 4-5 күндөн кийин алар оодарылат. Бул жемиштердин жакшы сакталышына шарт түзөт.

Эгерде коондорду жаңы эле жей турган болсок, анда алардын жакшы бышып жетилгенин, сабагын 3 см кылып кесип жыйнашат. Эгерде түшүм кыска убакытка ташылып, сактала турган болсо, анда ал толук бышканга чейин 1 - 2 күн калганда жыйналып алынат.

Сактоого арналган кышкы сорттор быша элек кезде, бирок толук калыптанып бүткөндө жыйналып алынат. Адатта, коондор мындай абалга толук бышканга чейин 7-10 күн калганда жетет.

Жашыл (бышпаган), жакшы бышкан же өтө бышып жетилген коондор сактоого ылайыксыз.

Бышкан коонду сактоочу оптималдуу температура 2-8°C., Коондорду 80% га жакын салыштырмалуу нымдуулукта сактоо керек.



**Эскертүү:** Бышкан коон жыпар жыт чыгарып, сабактан оңой бөлүнүп, териси жашылдан саргыч түскө чейин өзгөртөт. Сабактын айланасында шакек сымал жаракалар пайда болот. Коондун сабагына карама-каршы келген учунан бассаңыз, ал манжаңыздын астында бир аз эзилет. Коондун жарымын каптаган орточо торчолуу коон жакшы сакталат. Толугу менен торчо капталган жемиштер тез жетилип, 2 айдан ашык сакталбайт. Эгерде торчосу аз, начар болсо, бышуунун баштапкы баскычында болуп, жемиштер бышып жетиле элек жана даамсыз болот.

Торчосу жок сорттордун бышып жетилгендиги кабыгынын саргайышы жана жыты менен аныкташат.

**Жер төлөдө сактоо.** Бир бөлмөгө канча жемиш койсоңуз дагы, алар бири-бирине тийбей керек. Аларды текчелердеги жумшак кездеменин, кумдун же жыгачтын үстүнө жайгаштырыңыз. Кургак кум салынган кутуда да сактоого болот. Анда коондорду тигинен жайгаштырып, тургузуп, жарымына чейин кум же жыгач таарындыга отургузат. Эгер сабагы түшүп калса, жугуштуу оорудан (инфекция) коргонуу үчүн, анын ордун парафин менен толтуруу сунушталат.

Коонду сактоонун эң жакшы жолу - ар бир жемишти тор же марли баштыкта, башка эч нерсеге тийгизбей, өзүнчө илип коюу. Ошол эле учурда, бөлмө желдетилип, жок дегенде айына бир жолу бузула баштагандарын карап алып салуу керек.

Коонду жер төлөдө өзүнчө бөлмөсүндө сактоо керек. Анткени алар бардык сырткы жыттарды сиңирет - картошкадан нымдуу жердин жыты пайда болот. Ал эми алма жалпысынан коондун этинин тез бышып кетишине шарт түзөт.

#### **Жер төлөдө коондун сортуна жараша сактоо мөөнөттөрү:**

- Кеч сорттор 4-6 айга чейин сакталат;
- Эрте сорттор 1 ай бою жаңы бойдон калышат (сейрек учурларда бир нече ай бою жаңы бойдон калышы мүмкүн);
- Орто бышуучу сорттору 3-4 ай сакталат.



**Маанилүү:** Коон төмөнкү температурада (нөлгө жакын) зыяндуу болушу мүмкүн - анын бышкан этинде этилен пайда болот, ал эми анын көп өлчөмдө болуусу организмди ууландырат. Мына ушул себептен кесилген мөмө-жемиштерди муздаткычта сактоо жакшы эмес, дегеле аны бир отуруп жеген туура. Эгерде муздаткычта сакталса, төмөнкү температура этилендин бөлүнүп чыгышына шарт түзөт.

## **КООНДУ ТОНДУРУУ**

**1-ыкма.** Тондуруу үчүн коонду кесип, кабыгын аарчып, этин узундугу 4 см, туурасы 2 см жана калыңдыгы 1 см-ге чейин кичинекей тилке кылып кесүү керек. Андан соң бир катарга тайыз табакка же жайпак идишке салып, тилкелерин бири-бирине тийгизбей, 6-7 саатка тондургучка салып, андан кийин сактоо үчүн атайын полиэтилен баштыкка которуңуз. Тондурулган коонду, толук эритпей бир аз тоңуп турганда колдонсо жакшы болот. Коондун кесиндилерин 12 айга чейин тондургучта сактоого болот.

**2-ыкма.** Коонду кесип, кабыгын аарчып, майдалап туурап, кааласаңыз, ар бир 2 стакан жемишке 1/4 стакан шекер себелеп, герметикалык идишке салып, тондургучта сактаңыз. Коондун эти эригенден кийин жумшак болот, бирок андан смузи же жемиш сорпосун жасоодо колдонууга болот.



#### **ЭСКЕРТҮҮ:**

Тоңуп калгандан кийин коондун даамы жана текстурасы начарлашы мүмкүн. Тондурулган күндү баштыкка же идишке жазып коюңуз, бул коондун канча убакытка сакталганын унутпаш үчүн керек.



**Маанилүү:** Бөлмө температурасында 2 сааттан ашык калган кесилген коондун кесиндилерин ыргытып салыңыз. Бул тамак-аштан ууланууга алып келиши мүмкүн.



## КООНДУ КУРГАТУУ

**Тандоо жана сорттоо:** кургатууга бардык эле сорттор ылайыктуу эмес, бул үчүн эттүү жана өтө жыттуу сорттор колдонулат. Мисалы: Колхозница, Торпедо, Ананас, Гулаби. Кургатуу үчүн орто өлчөмдөгү бузулбаган жемиштерди гана тандаңыз. Аларды эки күн бою кургатуу керек. Андан кийин бузулгандары ыргытылат, калгандары кылдаттык менен жуулуп, тилимдерге кесилет. Кабыгы жана кабыгынын астындагы жашыл эт катмары ксип алынат.

Коон ачык асманда, табигый жол менен, коондун кесиндилерин узунунан кесип алып кургатылат, бирок бөлмөдө керилген зымга же арканга илине тургандай кылып, эки тилимдин аягын бөлүп кесип таштабай бириктиргич калтырышат. Тилкелердин калыңдыгы 2-4 см. Сыртта кургатуу болжол менен эки жумага созулат. Эгерде электе же жалпак табакта кургатылса, анда тилимдерди нымдуулук бир калыпта бууланып турушу үчүн, ар бир 24 саат сайын оодарып туруңуз.

Андан кийин ийкемдүү тилкелерди өрүп, өнүм ным тартып кетпеши үчүн пленкага ороп, сактоого калтырылса болот. Кургатылган коонду сактоонун дагы бир жолу - кесиндилерди тигинен тургузуп, герметикалык түрдө жабылган айнек идиштерге салуу. Коонду үй шартында абада кургатуу бир топ убакытты талап кылгандыктан жана аба-ырайынын бузулушу тоскоол болгондуктан, кургатуу үчүн атайын шаймандар, мештер, кургатуучу шкафтар көп колдонулат.

## 5.18 ДАРБЫЗ

Дарбыздарды сабагын узундугун 5 см калтырып бычак менен кесип алуу керек. Дарбызды кол менен тартып жулуп алуу сунушталбайт: ал көп учурда дарбызга зыян келтирип, ал эми айрылган жери тез чирийт.

Узак мөөнөткө сактоо үчүн кабыгы калың, тешикчелери жок жана механикалык жаракаттарсыз, урунбаган дарбыздар идеалдуу болот.

## ЖЕР ТӨЛӨДӨ САКТОО

Дарбыздарды сактоонун оптималдуу температурасы +1 ° тан +3 °С-ге чейин, салыштырмалуу нымдуулук 80-85% .

Кадимки сактоо шартында дарбыздарды 3 айга чейин сактоого болот.

Дарбыздар туурасы 1-1,5 м аралыгы 50 - 60 см болгон текчелерде сакталат. Текчелер таарынды, саман, ийне жалбырактуулар же кургак бир аз чирип калган чым менен төшөлөт. Бул төшөнчүнүн калыңдыгы - 10 - 15 см болуусу керек. Төшөнчүнүн үстүнө дарбыздарды бири-бирине тийгизбей, бир катарга жайгаштырылат.

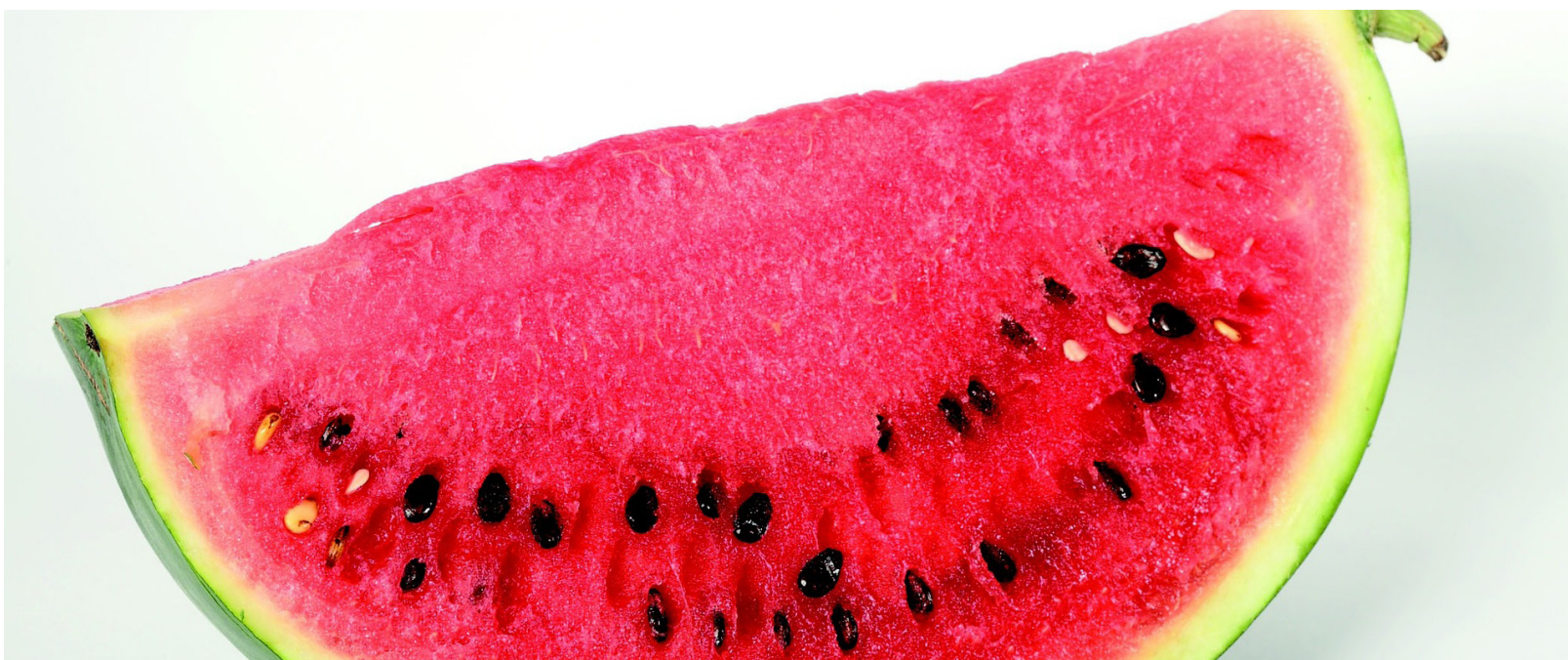
Сакталган дарбыздарды айына 2 - 3 жолу текшерип, жабыркаган жана ооруган дарбыздарды ыргытып, калганын этинде чириктин пайда болушуна жол бербөө үчүн оодарып туруңуз. Дарбыздарды чоң себеттерде да сактаса да болот. Контейнерлердин түбү саман же жыгач кырындыларынын катмары менен капталат. Дарбыздарды төшөгүчтүн үстүнө катар менен коюлат.

Дарбыздарды пахта жиптеринен токулган торлордо илип сактоо да жакшы деп эсептелет. Ар бир дарбыз ушундай торго салынып, жыгач тирөөчтөргө илинет. Бул сактоо ыкмасы менен дарбыздар ооруга аз кабылып, чирик да пайда болбойт.



**Маанилүү:** Дарбызды картошканын жанында сактоо сунушталбайт (мындай шартта сактоодо сактоо мөөнөттү бир нече эсе кыскартышы мүмкүн).

**Кесилген дарбызды бөлмө температурасында сактоого болбойт.** Мындай шартта аны 2-3 сааттай кармоого болот (жылуу мезгилдерде эти бир сааттан кийин бузула баштайт), эски дарбыздан ууланып калышыңыз мүмкүн. Кесилген дарбыз муздаткычта бир күндөн ашык эмес сакталат.



# VI-БӨЛҮМ:

## Этти жана канаттуулардын этин сактоо жана кайра иштетүү

Малдын жана канаттуулардын этин кайра иштетүүдөн мурун, союп бүткөндөн кийин, бир нече саатка муздатуу үчүн турушу керек. Мында тамак-аш коопсуздугуна байланыштуу маселелерге көңүл буруу маанилүү. Эттен чыккан чийки суюктук столдун, идиш жана куралдардын беттерин, же башка тамактарды булгабашын камсыз кылыңыз.

### 6.1 ЭТТИ САКTOОНУН МӨӨНӨТҮ ЖАНА ШАРТТАРЫ

Эт бул белоктун, минералдардын жана витаминдердин булактарынын бири. Бардык пайдалуу азык заттардын сакталышы үчүн сактоо шарттарын жана эрежелерин кылдаттык менен аткаруу керек. Температурдук абалы боюнча этти жаңы союлган, муздаган, жарым жартылай тоңдурулган жана толук тоңдурулган деп бөлсөк болот.

1. Жаңы союлган эт деп, мал союлгандан кийинки 1,5 сааттын ичиндеги этти айтабыз, уйду жаңы сойгондо булчуңдарынын ичиндеги температура  $+36 - +38^{\circ}\text{C}$  болот. Жаңы союлган этти дароо тамакка колдонуу сунушталбайт. Анткени анын сиңимдүүлүгү жакшы болушу үчүн ал эки күн жетилиши керек.
2. Мал союлгандан кийин эт муздатылат жана булчуңдун ичиндеги температура 0-ден  $+4^{\circ}\text{C}$ -га чейин болот, булчуң тканы ийкемдүү жана сыртында бир аз кургаган кабыгы пайда болот, бул муздатылган эт.
3. Жарым жартылай тоңдурулган эт, мында эт толугу менен тоңбой, анын үстүңкү катмары гана «тоңгон» болот.
4. Толук тоңдурулган эт, мында булчуңдун ичиндеги температура  $-8^{\circ}\text{C}$ -тан ашпаган болушу керек.

### САКTOO ЫКМАЛАРЫ:

Жаңы этти сактоонун эң ишенимдүү жана кеңири таралган жолдору - муздатуу жана тоңдуруу.

**Муздатылган этти сактоо:** Муздатылган эт - бул тез тоңдурулбаган эт. Тоңдурулган этке караганда аш болумдуулугу жана даамы жакшы мүнөздөмөлөргө ээ. Муздатылган эттин сактоо мөөнөтү салыштырмалуу кыска (бир нече саат). Муздатылган эт муздаткычтын текчесинде тоңдургучтун дубалына жакын сакталат, анткени ал жерде эң төмөнкү температура болот.

**Этти желим баштыкка салып сактоо сунушталбайт.** Эмаль, желим идиш же айнектен жасалган идиштерди колдонгон оң. Ошондой эле жыгачтан жасалган табактарды колдонбоңуз, анткени алар эт ширесин сиңирип алышат. Бекем жабылган капкакты колдонбоңуз, аны салфетка же сүлгү менен жаап койгоңуңуз жакшы. Сөөксүз (сулп) эттин сактоо мөөнөтү, сөөктүү этке караганда узагыраак, ал эми эт кесектери майда тууралганга караганда жакшыраак сакталат. Аны башка тамактардан бөлүп сактасак анын сактоо мөөнөтү узарат.

Этти муздаткычта 0-2°C-га чейин 24 сааттан ашык эмес сакташ керек. Муздатылган этти муздаткычта сактоо шарттары, 0 градустан -2°C чейин максималдуу 10-15 күн.

**Жарым жартылай тоңдурулган этти сактоо:** Үйдөгү муздаткычтарда тоңдургучтагы температураны -2, -3°C кылып, этти жарым жартылай тоңурса болот. Бул учурда эттин сактоо мөөнөтү 20-30 күнгө чейин узарат.

**Этти толук тоңдуруу жана аны сактоо:** Эгерде эттин сактоо мөөнөтүн узартуу керек болсо, аны толук тоңдуруу керек. Бирок этти толук тоңдурсак, эттин аш болумдуулугу жана даамы төмөндөйт. Буга карабастан, толук тоңдуруу этти колдонуу убактысын узартат жана даамы узак убакытка чейин салыштырмалуу жакшы сакталат.

**Толук тоңдурулган этти сактоо мөөнөтү жана шарттары:** температура -12°C да 6-8 айга чейин, ал эми температура -18°C болсо 10-12 айга чейин.



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Майда малдын (кой, эчки) этинин жарактуулук мөөнөтү кыска болот, ал эми бодо малдын эти узагыраак сакталат.

#### ЭТТИ ТОҢДУРУУ БОЮНЧА КЕҢЕШТЕР:

Этти тоңдуруудан мурун жуубаңыз, бузулуп кетиши мүмкүн, аны жакшылап аарчуу жетиштүү болот. Эттин чала даярдамаларында (полуфабрикат) суунун болбошу өзгөчө маанилүү. Ашыкча майды кесип, сөөктөрдү алып салуу тоңдургучтагы орунду үнөмдөйт. Тоңдурулганга чейин эт туздалбашы керек. Туздоодо эттин ширеси бөлүнүп чыгат, эттин майы кычкылданат, ал өз кезегинде ачуу даамды пайда кылат жана этти тоңдургучта сактоо убактысын кыскартат.

Тамак жасоого ыңгайлуу болуш үчүн, этти бөлүктөргө бөлүп, бүт бөлүгүн эмес, зарыл болушунча эритиңиз. Эттин кесилген бөлүктөрүн пленка, фольга, баштыкка же кагазга ороп койсоңуз болот. Этти тоңдургучта ачык, оромосуз сактаганда ал желденип, карарып, кургап, даамын жарым-жартылай жоготот. Эгерде эт оролгон баштыкта тоңгон күнү жазылган болсо, анда анын жарактуулук мөөнөтүн көзөмөлдөөгө мүмкүнчүлүк берет.

Этти тоңдураарда, тезирээк тоңушу үчүн, тоңдургучта тоңдуруунун эң төмөнкү температурасын дароо койгон жакшы. Акырындык менен тоңдурганда пайда болгон муздун чоң кристалдары эт талчаларын бузуп, кийин бышыруу учурунда суюктуктардын сиңишине тоскоолдук жаратып, натыйжада эт тамактарынын даамын начарлатат.

Тоңдурууда, эт тоңуп калганда, аны тоңдургучтан чыгарып, муздак сууга толугу менен малып, андан кийин кайра тоңдургучка салсаңыз болот. Бул эттин сыртында муз кабыгын пайда кылат. Ал нымды көбүрөөк сактайт жана эт ширелүү болуп, жакшы сакталат.

Тоңдурулган этти сактоодо төмөндөгүчө болуу керек эт салынган кутулар башка азыктарга тийбеши керек. Нөлдөн төмөн температурада деле өлбөй турган жана жанындагы пакеттерге оңой өтүүчү бактериялар бар. Эгерде эттин жанында келечекте жогорку температурада иштетилбей турган жашылча-жемиштер болсо, бул өзгөчө маанилүү. Эритилгенден кийин этти бир суткадан ашык сактоого болбойт.



#### КЕҢЕШ:

Эттин бөлүктөрүн пленкада тоңдурсаңыз болот, бирок жаңы этти (муздатылган) пленкасыз муздаткычта сактаңыз.



## ЭТТИ ЭРИТҮҮ.

Этти 0-ден 8°C температурада акырындык менен эритүү сунушталат. Мында эриген эт ширеси булчуң ткандарынын клеткалары тарабынан толук сиңип, пайдалуу заттардын жоготулушу минималдуу болот. Этти акырындык менен эритүү үчүн тоңдургуч бөлүктөн муздаткычка жылдыруу керек. Муздаткычта жай жана коопсуз эритүүнү алдын ала пландаштырганыңыз оң. Муздак сууда да эритсек болот. Баштыктагы бир бөлүк этти муздак суу куюлган терең идишке (контейнерге) салынып, сууну дайыма муздак суу менен алмаштырып (кранды агызып койуу) туруу керек. Бир нече сааттын ичинде ал эрип, витаминдер жана пайдалуу элементтер сакталып калат. Эгер эт вакуум пакетте тоңдурулбаса, анда эт бөлүктөрүн (кесимин) тамак-аш пленкасы менен (бир нече катмар) кылдаттыкта ороп, ушул жол менен сууга эритүү керек. Этти ысык суу менен эритүү сунушталбайт, ал аны катуулатат жана даамын бузат. Этти бөлмө температурасында абада эритип алсаңыз да болот. Эт бөлүктөрүн бөлмө температурасында эритүү үчүн калтырылат, бирок эгерде эт сапатсыз болсо эритүү учурунда эттен бөлүнүп чыккан шире бактерияларды активдештириши мүмкүн.



**Маанилүү:** Эриген эт кайтадан тоңдурулбашы керек, бул анын сактоо мөөнөтүнө жана азыктандыруучу касиеттерине терс таасирин тийгизет.



### ЭСКЕРТҮҮ:

Тоңдурулган этти кайнатып бышыруу сунушталбайт, анткени бул көптөгөн витаминдер менен минералдардын жок болушуна алып келет.

## ЭГЕРДЕ ЭЛЕКТР ЖАРЫГЫ ӨЧҮРҮЛСӨ

4-5 саатка чейин электр энергиясы өчүрүлсө, тоңдургучтагы эт эрип калбайт жана пландаштырылган мөөнөткө сакталат. Эгерде электр жарыгы 6 сааттан ашык берилбесе, анда тоңдургучту бошотуу керек. Этти алып чыгып, үстүн лимон кислотасы же уксус менен сүртүп, үйдүн эң салкын жерине коюу керек.

Чүпүрөктү алып, салицил кислотасынын эритмесине (аптекада сатылат) малып, эт азыктарын ороп койсоңуз болот. Салицил кислотасынын ордуна күчтүү туздуу эритмени да колдонулат. Адаттан тышкаркы ыкма - этти ириген сүткө же муздак сүткө салып коюу. Ушул ыкмалардын бирин колдонуп этти 10 сааттан ашык эмес убакытка сактасак болот.

## ИЧ ЭТ АЗЫКТАРЫН САКТОО

Ич эт азыктары - бул союлган малдын ички органдары жана анча баалуу эмес бөлүктөрү. Эң баалуу ич азыктарына боор, тил, мээ, бөйрөк жана жүрөк кирет.

Муздатылган ич эт азыктары 0-ден +4°C температурада 24 саат, минус 1-ден 0°C-га чейин 2 суткага чейин сакталат.

Тоңдурулган ич эт азыктары минус 12°C-ден жогору эмес температурада - 4 ай, -18°C - 6 ай, -20°C - 7 ай сакталат.

## МАЙДА ТУУРАЛГАН ЭТТИ (ФАРШ) САКТОО

Майдаланган эттин массасын желим баштыктын ичинде, кесилген тактайдын учу менен интервалдарды басуу менен порциялуу квадраттарга (300-350 г) бөлүп же аны желим идиштерге порциялап салсаңыз болот.

Тоңдургучта этти фарш түрүндө 3-4 айдан ашык эмес сактаңыз. Ошондой эле, тоңдургучта көпкө чейин кошулмалар кошулган майдаланган этти кармабаңыз. Анткени эритилгенден кийин пияз же жыпар жыттуу зат өнүмдүн даамын бузушу мүмкүн.

Тоңдурулбаган майдаланган кесимдер же фарш муздаткычта 6-12 саат сакталат.



**Көңүл буруңуз:** Тоңдургучта сакталган эт даярдамалары (полуфабрикат) жана колбасалар - 2 - 3 ай; майдаланган эт даярдамалары (гуляш) - 4 ай сакталат.

## 6.2 КАНАТТУУЛАРДЫН ЭТИН САКТОО

Союлгандан кийин канаттуулардын эти муздатуу үчүн бөлмө температурасында 2 сааттан 3 саатка чейин кармалып, муздаткычка салынат. Муздатылган тоок муздаткычта 0 - 4°C температурада 3 күн сакталат.

Тооктун эти муздаткычта -2-ден 0°C температурада 3-4 күндөн ашык эмес убакытка сакталат.

Жарым тоңдурулган абалда -2-ден -3°C температурада тоок этинин сактоо убактысы 14 күнгө чейин жетет.

## ТОҢДУРУЛГАН КАНАТТУУЛАРДЫН ЭТИН САКТОО

Тоңдуруудан мурда ак этти жууганга болбойт. Тоок этин салфетка же кагаз сүлгү менен кургата сүртүңүз. Керек болсо, тоок этин бөлүктөргө бөлөңүз. Бөлүкчөлөрдү пакеттерге же идиштерге салып, тоңдурулган күндү белгилеңиз.

-12°C температурада тоңдурулган тоок эти 4-5 ай, ал эми -18°C температурада 7-9 айга чейин сакталат.

Тооктун же индуктун эти бүтүндөй 9-12 айдан ашык эмес тоңдуруп сактаса болот. Ал эми бул баалуу өнүмдүн бөлүктөрү 8-9 айдан ашык сакталат. Мындай учурда, эгер ал заманбап терең тоңдуруучу камерада минус 20-24°C температурада сакталбаса, 6-8 айдан кийин канаттуулардын эти эски жипчелердин жагымсыз даамын алышы мүмкүн.

Өрдөк, каз жана коёнду алты айдан кечиктирбестен тамакка колдонуу сунушталат, анткени убакыттын өтүшү менен алар жагымсыз жытка жана даамга ээ болушат.

## КУРГАТЫЛГАН ЭТ, СҮРСҮТҮҮ (КЫШ/ЖАЗГА ДАЯРДОО)

**Курамы:** Уйдун/топоздун эти (кой, эчки эти) каалаган өлчөмдө; Орточо майдаланган туз.

### ДАЯРДОО РЕЦЕБИ:

- Этти сөөктөн жана майдан ажыратыңыз (ажыратпасаңыз деле болот);
- 30x10 см узун эмес калың тилкелерге бөлүңүз;
- Этти туз менен жакшы сүртүңүз, айрыкча бүктөмдөргө;
- Күндүн астына илгичтерге илиңиз;
- Чымын чиркейден, чаңдан сактоо үчүн 2-3 катмар марли же сетка менен жаап коюңуз;
- Жакшы желдетилген жерде, баш калкалоочу жайдын астында кургатыңыз;
- Салкын, желдетилген жерде же муздаткычта сактаңыз.



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Тамак бышырууда тузду кошуунун кажети жок. 6 айдан 10 айга чейин сактоого болот.

### 6.3 ГҮЛАЗЫК

Илгерки заманда ал эң таанымал тамак-аш деп эсептелинген. Кайнатылган эт кургатылып, жаргылчак таштары менен майдаланат. Массага талкан (куурулуп, майдаланган дан), жыпар жыттуу заттар жана туз кошулуп, куурулат. Бул тамак-аштын түрү илгери узак сапарга даярданып жаткан көчмөн кыргыздардын арасында кеңири тараган. Аны кайнатылган сууга кошуп, тез даярдалуучу тамак катары колдонушкан. Гулазык токчулук сезимин берет, курамында көп белоктук заттарды камтыйт.

Гулазык - тез даярдалган сорполордун алгачкы үлгүсү (прототиби), бирок эч кандай атайын кошулмалары (консерванттары) жок.

#### ГҮЛАЗЫК ДАЯРДОО ҮЧҮН РЕЦЕПТ.

Гулазык койдун, уйдун же жылкынын этинен даярдалат. Анын жука катмарлары алгач узак убакытка кайнатылып бышырылат, кийин кургатылат. Андан кийин, ал жаргылчак таштары же эт майдалагыч менен майдаланат. Майдаланган этке майдаланган курут (туздалып кургатылган быштак), талкан, жыпар жыттуу заттарды (кургатылган пияз, сарымсак) жана туз кошушат. Андан кийин анын бардыгы сары майга же малдын майына курулуп муздак жайда сакталат.

Бир аш кашык гулазык кайнап жаткан сууга салынып, аралаштырылат да 3-5 мүнөт кайнатылат, тез даярдалуучу шорпо даяр болот.

## VII-БӨЛҮМ:

# Жумуртканы сактоо жана кайра иштетүү.

### ЧИЙКИ ЖУМУРТКАЛАРДЫ САКТОО БОЮНЧА КЕҢЕШТЕР

- Жумурткаларды учтуу жагын төмөн каратып сактоо керек. Сүйрү учтагы аба капчыгы кошумча нымдуулуктун жоголушун алдын алат жана жумуртка сарысын агынын ортосунда кармайт;
- Жумуртканын кабыгы көзгө көрүнбөгөн майда тешикчелүү болуп, жытты сиңиргендиктен, аларды картон кутуга же муздаткычтагы текчеге жабык идишке салып сактоо керек. Эгерде сизде жумуртка үчүн картон кутучалар жок болсо, анда анын үстүн полиэтилен пленкасы менен жабуу керек;
- Жумурткаларды муздаткычтын эшигинде эмес, туруктуу жана салкын температуранын сакталышын камсыз кылуу үчүн муздаткычтын негизги бөлүгүндө сактоо керек;
- Калган чийки жумуртканын агы менен сарысын герметикалык идиштерге салып, дароо муздаткычка салыңызат. Сарысы кургап калбашы үчүн, үстүнө бир аз муздак суу куюңуз. Колдонуудан мурун сууну төгүп салыңыз.



## ЖУМУРТКАНЫ САКТОО

Жаңы алынган үй жумурткаларын кургак, жарык эмес жерде, 10 градустан жогору эмес температурада сактоо керек. Муздаткычтын сыртында алар 2-3 жума бою жаңы бойдон турушат, муздаткычта 1-2 градус температурада 3-4 айга чейин сакталат.

Эгер аларды өзүңүз жасаган акиташ эритмесинде сактасаңыз, аларды бир жылга жакын сактоого болот, бирок даамы бир аз өзгөрөт.

Даамын өзгөртпөстөн сактоо мөөнөтүн узартуу кадимки өсүмдүк майы менен сулуну колдонуу менен болот. Кутунун (коробка) түбүнө сулуну төшөп, жумурткаларды суу май же май менен майлап, учун ылдый каратып койуп, үстүн сулу менен жаап коюңуз. Кутуну кургак жана караңгы бөлмөдө кармаңыз.

**Ашып калган жаңы жумуртканын сарысы же агы муздаткычта 2-4 күн сакталат.**



### ЭСКЕРТҮҮ:

Кабыгындагы табигый коргоочу пленкасы жуулуп кетпеш үчүн жумуртканы жууганга болбойт

## ЖУМУРТКАНЫ ТОҢДУРУУ

### БҮТҮНДӨЙ ЖУМУРТКАЛАР:

Жумуртка меланжы (жумуртканын сары/ак аралашмасы). Үйдө тамак жасоо үчүн меланжды алдын-ала даярдап, аны тоңдуруп коюу абдан ыңгайлуу.

### ДАЯРДОО:

- Кабыктан бөлүп алуу;
- Жумурткаларды миксер менен жакшылап аралаштырыңыз;
- Азыкты тоңдургуч баштыкка салыңыз;
- Жумурткалардын саны жана датасы менен белгилеп тоңдуруңуз;
- Тоңдургучта сактаңыз.

*Тоңдурулган бир жумуртка меланжы (аралаш) 4 ай сакталат.*



**Эскертүү:** Кабыгы жок бир чоң жумуртканын салмагы 45-50 граммды түзөт.

**Жумуртканын агын тоңдуруу:** жумурткаларды бир-бирден жарып, ачып, сарысын аралаштырбастан бөлүп алыңыз. Аларды тоңдургуч идиштерге куюп, бекем жабыңыз, жумуртканын агы датасын жана санын жазып, тоңдуруңуз. Кийин тезирээк эритүү жана өлчөөнү жеңилдетүү үчүн, ар бир жумуртканын агын муз салгычка муздатып, андан соң тоңдургуч идишке салыңыз.

**Жумуртканын сарысын тоңдуруу:** Жумуртканын сарысы өзгөчө даярдоону талап кылат. Тоңдурганда сарысы коюу болгондуктан катууланат. Эгерде ушул бойдон тоңдурулган болсо, анда жумуртканын сарысы өтө катуу болуп рецептте колдонуу дээрлик мүмкүн эмес болуп калат. Бул процессти жайлатуу үчүн бир кесе (4 сарысы) (50 мл) жумуртка сарысына бир чай кашык туз (негизги тамактар үчүн) же жарым чай кашык шекер (бышырылган азыктар же таттуулар үчүн) кошуңуз. Контейнерге сарылардын санын жана датасын жазыңыз.

# VIII-БӨЛҮМ:

## Сүттү сактоо жана кайра иштетүү

Сүт жана сүт азыктары күнүмдүк азык-түлүктөрдүн тобуна кирет жана адамды өмүр бою - төрөлгөндүн биринчи күндөрүнөн баштап карыганга чейин коштоп жүрөт. Сүт витаминдердин жана белоктун чоң комплексин камтыйт. Адам организмде сүт белоктору балык менен эттин белогуна караганда жакшы сиңет.

### 8.1 УЙДУ СААП АЛУУ

Уйду саап алуу үчүн таза жерге алып келип байлап, саанчы колдорун самын же самындын эритмеси менен жуушу керек. Желинди жылуу самындын эритмеси менен жууп, ошол эле учурда желинге массаж жасоо керек: алгач желиндин үстүнкү бөлүгүн, андан кийин эмчектерин. Мында саап алуунун убактысын кыскартып, саалган сүттүн көлөмүн 15% га көбөйтөт.

Эмчектин учу жана сүт чыккан жерлери, булгануу булактарына жакын жана сүттүн калдыктары болгондуктан, микробдордун саны көбөйөт (бактериялык тыгындар пайда болот). Ошондуктан, биринчи тамчыларды өзүнчө идишке сааш керек.

Сүт саай турган идиш таза болуш керек, уй аягына чейин саалат, б.а. сүттүн негизги көлөмү саалып бүткөндөн кийин, желинге акыркы жолу массаж жасалат. Эки колуңуз менен желиндин оң жагынын ортосунан мүмкүн болушунча жогору кармаңыз, ошондо эки колдун манжалары желиндин эки жарымынын ортосунда мүмкүн болушунча тереңирээк кирип, баш бармактар желиндин сыртында болушу зарыл. Бир эле учурда желинди эки колуңуз менен кысыңыз жана акырындык менен колдоруңузду жогорудан ылдый карай 3-4 жолу эмчектерге жылдырып массаж кылып, андан кийин калган сүттү саап алыңыз. Бул сүттүн майлуулугун жогорулатат. Сүттүн акыркы бөлүктөрүндө көбүрөөк май бар. Ошол эле жол менен желиндин сол тарабын массаждоо керек. Андан кийин желиндин ар бир чейрегине өзүнчө массаж жасалат. Сүт саап аяктагандан кийин, эмчектерди аарчып, аларды вазелин менен майлаңыз.

Машина менен саап алуу микробиологиялык булганууну азайтат, анткени сүт таза түтүктөр же шлангдар аркылуу агып, сүттүн ачык чөйрө менен байланышын азайтат.



**Эскертүү:** Оорулуу эмес малдын желиндеги сүт толугу менен таза (стерилдүү).

### 8.2 ЖАҢЫ СААЛГАН СҮТ

**Сүттү тазалоо жана муздатуу:** Үйдө сүттү саап алгандан кийин тазалоо үчүн бир нече катмар марли, болотной же лавсан кездемесинен жасалган жөнөкөй чыпкалар колдонулат. Тазалоодон кийин сүттү муздатуу керек. Флягадагы же башка идиштеги чыпкаланган сүт муздак сууга салынат: арыктагы агын суу же

бассейн, ванна же челектеги суу.

Муздагандан кийин сүттү муздаткычка салуу керек.

Кыргызстандын жайкы ысык климатында жаңы сүттү сактоо чоң көйгөй.

**Сүттүн бактерициддик фазасы** - жаңы саалып алынган сүттө микроорганизмдер өрчүп кетпей, жада калса жарым-жартылай жок кылынат. Бактерициддик фаза учурунда, сүт бактерициддик касиетке ээ, сүттөгү табигый антибактериалдык заттардын курамы жана анын өлчөмү малдын индивидуалдык өзгөчөлүктөрүнө жана физиологиялык абалына, ошондой эле сүттүн пайда болуп, бөлүнүп чыгуу мезгилине жараша болот (уздун бактерияга каршы активдүүлүгү жогору).

Сүттүн бактерициддик фазасынын узактыгы сактоо температурасынан жана булгангандыгынан (микрофлоранын баштапкы өлчөмү) көз каранды. Ал эми сүттү саап жатканда гигиеналык шарттардын сакталышына байланыштуу болот.

Төмөндө тиешелүү гигиеналык шарттарда сүттүн бактерициддик фазасынын сактоо температурасынан көз карандылыгы келтирилген.

ТАБЛИЦА 6: СҮТТҮН БАКТЕРИЦИДДИК ФАЗАСЫНЫН САКТОО ТЕМПЕРАТУРАСЫНАН КӨЗ КАРАНДЫЛЫГЫ.

Сактоо температурасы, °C	35	30	25	20	15	10	5	0
Бактерициддик фазанын узактыгы, саат.	2	3	6	10	15	25	36	48

Бышырылган сүт бактерициддик касиетин жоготот.

Кайра иштетүүгө жеткирүүдө сүттү жакшылап муздатуу сунушталат: эгерде сүт саап алгандан кийин 6 сааттын ичинде кайра иштетүүгө жеткирилсе, 15°Cге чейин муздатуу; эгерде сүт саап алгандан кийин 24 сааттан кечиктирбестен кайра иштетүүгө жөнөтүлсө, 10°C чейин; эгерде сүт фермада (үйдө) 24 сааттан ашык сакталса, 4°C чейин муздатуу керек.

Бышырылган сүттү муздатып, муздаткычта сактаңыз.

## БЭЭ СҮТТҮНҮН ПАЙДАСЫ

**Кымыз.** Кыргыздардын сыймыгы, бээнин сүтүнөн жасалган белгилүү суусундугу, сүт азыгы - кымыз. Кымыз көптөгөн керектүү витаминдерге жана минералдарга бай.

**Кымыз** - бул каныкпаган төмөнкү молекулалуу майлуу кислоталарынын, анын ичинде эң маанилүү деп эсептелген линол жана линолен кислоталарынын булагы. Мындан тышкары, анын курамында кальций жана фосфор туздары, адамдын организминде керектүү сейрек кездешүүчү микроэлементтер жана витаминдер бар. Бээнин сүтүндө витаминдер уйдун сүтүнө караганда 10 эсе көп: бир литр кымызда 200 мкг-дан ашуун В1 витамини, 375 мкг В2 витамини, 256 мкг фоли кислотасы жана 2010 мкг пантотен кислотасы ж.б. камтылган. Кымыз А, Е витаминдерине, никотин кислотасына, биотинге жана айрыкча С витаминине бай (70-120 мг/л). Кымызда йод, жез, темир жана титан сыяктуу микроэлементтер бар. Кымыздын пайдалуу заттары дээрлик толугу менен сиңет (95% га чейин). Мындан тышкары, аны керектөө башка тамак-аш азыктарынын курамындагы белоктордун жана майлардын сиңимдүүлүгүн кескин жогорулатат.

## 8.3 СҮТТҮ КАЙРА ИШТЕТҮҮ

Кымызды салттуу ыкма менен даярдоо үчүн төмөнкү буюмдар керек:

**Чанач** (эчкинин бүтүндөй терисинен жасалат) - бээнин жаңы сүтү ачыткы менен аралаштырылып чалынуучу идиш. Аны колдонуудан мурун койдун же эчкинин майы менен майлап, карагайдын же башка ийне жалбырактуу дарактын жалбырагы жана майда бутактары ыштатылат.

Жыгач челек, күбү - (цилиндр формасындагы, түп жагы кенен, ооз жагы кууш келген, көбүнчө арчадан жасалуучу идиш, анын бийиктиги болжол менен бир метрге жетет), челекти да колдонордун алдында чаначты майлагандай майланып, ышташат. Челектин капкагынын борборунда бышкек үчүн тешиги бар.

Бышкек, чалгыч таякчасы - арчанын сөңгөгүнөн жасалган, төмөнкү учунда крестовинасы бар таяк.

### КЫМЫЗДЫ ДАЯРДОО

Кымыз, бээнин сүтүн кымыздын ачыткысы менен ачытуу жолу менен жасалат. Бул болгар жана ацидофил сүт кычкыл бактериялары менен дрожждордун аралашмасы. Ачытуу учурунда дрожждор пайда кылган антибиотик заттар кургак учук таякчасына каршы активдүү.

Мезгил-мезгили менен (7-10 күндөбир) кымыз жасоо үчүн челек (чанач) толугу менен бошотулуп, жакшылап жуулуп, майланып, ичи ышталат, бул учурда кымызды башка белен ушундай эле идиште жасоону улантышат.

### КЫМЫЗДЫН КАСИЕТТЕРИ

Кымыздын курамында шарап спирти жана сүт кислотасы бар ошондой эле химиялык консерванттарды такыр камтыбайт. Кымыз тамакты сиңирилишин жогорулатат жана жалпы ден-соолукка пайдалуу.

**Айран** - бул дарылык касиетке ээ болгон, негизинен уй сүтүнөн жасалган сүт азыгы. Айран тамак сиңирүүнү жана табитти жакшыртат, тамак сиңирүүнү тездетет, суусунду кандырат, ичеги-карын микрофлорасын нормалдаштырат, иммунитетти чыңдайт.

Айран уйдун, эчкинин, койдун жана топоздун сүтүнөн даярдалат. Анын курамында көптөгөн таза белоктор, сүт кислотасы, витаминдер, пайдалуу микроорганизмдер ж.б. бар.

Айранга уютку боло турган азыктар: кефир, айран, сузмө, эзилген курут, кымыз, ачыган каймак ж.б.

Айранды даярдоо: Тартылбаган уйдун сүтү - 2-3 литр. Уютку - 2-3 аш кашык.

Сүттү кайнатып, муздатып, уюткуну коюп, аралашырып 4-6 саат жылуу жерге коюңуз.

**Сүзмө** - түрк элдеринин гениалдуу ойлоп тапкан табылгасы. Сүзмө - ачытылган сүт азыгы. Ал айрандын сары суусун бөлүп кетирүү жолу менен жасалат. Айранды пахтадан салынган кездеме баштыкка коюп, асып коюшат. Сары суу (айрандын алынган суюктугу) кездемеден чыпкаланып агып чыгат. Баштыкта калган коюу масса сырткы көрүнүшү боюнча ак жана быштакка окшош.

Сыртынан сүзмө быштакка окшош, бирок даамы, жыты, структурасы жана консистенциясы менен андан такыр айырмаланат, эң башкысы таптакыр башка касиеттерге ээ.

Курут. Курут сөзү түрк тилиндеги «куру» деген сөздөн келип чыккан, ал «куркак» же «кургатылган» дегенди билдирет. Күндүн ысыгында сүзмөгө туз кошуп аралаштырып, формалап жана кургатылган катуу азык.

Курут кальцийдин табигый булагы болуп саналат. Куруттун дарылык касиети дагы бар - ал жүрөк айланып, куску келгенди басат.

**Даярдоо жолу:** курут ар кандай сүттөн жасалат. Көбүнчө ал уйдун, койдун же эчкинин сүтүнөн жасалат.

Сүзмөнү туздап аралаштырып, ал массада ар кандай көлөмдөгү тоголок формага келтиришет, мында колду тез-тез суулап туруу керек. Бир нече күн кургатуу үчүн күнгө калтырышат, чымын, чиркей жана чаңдан сактоо үчүн марли менен жаап коюшат. Кургатуунун эки варианты бар: биринчиси - ачык күндүн астында (3-5 күн), бул технология менен биз кургак, дээрлик таш сыяктуу курутту алабыз, аны жылдар бою сактасак болот, ал эми экинчи вариант - көлөкөдө (5-7 күн), бул курутка жумшактык жана назиктик берет.



Куруттун көптөгөн түрлөрү бар. Салттуу түрү майдаланган ачуу кызыл калемпирди кошуу менен жасалат. Чөбөгө (сары майды алууда бөлүнгөн чөкмө) менен курут кеңири таралган, аны белгилүү бир жыты жана күрөң түсү менен оңой айырмалай аласыз. Курутту узак убакытка чейин сактоого болот, андан тышкары, адамды ток кылат. Ошондой эле, тоголокторду сууда майдалап эритүү менен чалап салкын суусундугу даярдалат.



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Курут кадимки шартта узак убакытка чейин сакталат, кургап жана абдан катуу болуп калат. Бирок, полиэтилен баштыктарга салынса кычкылданат. Андыктан аны кагазга ороп сактаганыңыз оң.

## БЫШТАК. ҮЙДӨ ЖАСАЛГАН БЫШТАК (МАЙЛУУ)

**Курамы:** 5 литр сүт, айран/ ачыган каймак 100-200 гр.

#### ДАЯРДОО РЕЦЕБИ:

- Сүттү казанга куюп жылытыңыз (ысык эмес) 40°C;
- Ачыган каймак/айран кошуп аралаштырыңыз;
- 24 саат бою жылуу жерде ачытыңыз;
- Ачытылган сүттү ысытыңыз;
- Ысытууда сары суусу бөлүнө баштайт;
- Быштакты сүзүп алып марлиге салыңыз;
- Марлини баштык кылып байлаңыз;
- Сары суунун калган бөлүгүн агызуу үчүн илип коюңуз;
- Жүктүн (таза жуулган ташты колдонсо болот) астына коюңуз;
- Тамак-аш идишине/баштыкка салыңыз;
- Муздаткычта же тоңдургучта сактаңыз.

Майсыз сүттөн ушундай жол менен үйдө жасалган быштактары (майсыз) даярдасак болот.

## АК МАЙ (КАЙМАК МАЙЫ) (СЛИВОЧНОЕ МАСЛО)

**Курамы:** 15 литр сүт

### ДАЯРДОО РЕЦЕБИ:

- Сүттү казанга салып жылытабыз (ысык эмес) 40°C;
- Сепаратордо (сүт тартуучу машина) майсыз сүт жана каймакты бөлүп алыңыз;
- Муздатуу үчүн муздак жерге коюңуз: муздаткыч же муздак суу куюлган идиш;
- Миксер/чалгыч/кол менен каймакты чалуу (жыгыч челекте бышкек менен бышып алса да болот);
- Май суусу жана саргыч бөлүкчөлөрдүн (май) бөлүнүүсү;
- Бөлүнүп калган май бөлүкчөлөрүн топтомго чогултуп алыңыз;
- Таза суу менен жакшылап чайкаңыз;
- Суусун кетире сыгыңыз;
- Формалаңыз;
- Тамак салынуучу баштыкка/идишке салыңыз;
- Муздаткычта же тоңдургучта сактаңыз.



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Муздаткычта сактоодо жарактуулук мөөнөтү үч айга чейин.

## САРЫ МАЙ

**Курамы:** 1-3 литр каймак

### ДАЯРДОО РЕЦЕБИ:

- Каймакты казанга куйуңуз;
- Аны ысытыңыз;
- Май тамчыларын бошотуп, кайнатыңыз;
- Ар дайым аралаштырып туруңуз, бул сары майды чөбөгөдөн (чөбөгө-эриген майдан бөлүнгөн чөкмө) бөлөт;
- Ысык майды айнек/эмаль идишке куюңуз, алдын ала даярдалган (тазаланып, кургатылып, туздалган) карынга (койдун же эчкинин карынына) куйсаңыз жакшы сакталат;
- Муздатып, тоңдуруңуз;
- Бөлмө температурасында караңгы жерде же муздаткычта сактаңыз (карында май асма түрүндө сакталат).



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Жарактуулук мөөнөтү тогуз айга чейин.

## ПАНИР СЫРЫ

**Курамы: 5 литр сүт, 1 чай кашык лимон кислотасы**

### ДАЯРДОО РЕЦЕБИ:

- Сүттү казанга/кастрюлга куюп, кайнатыңыз;
- Сүт кайнап баштаганда лимон кислотасын кошуңуз;
- Отту өчүрүп, сүттү бир аз аралаштырып, 2-3 мүнөт муздатыңыз, быштак бөлүнөт;
- Эки катмар марли менен калбырды (дуршлаг) даярдап, ага быштак массасын салыңыз;
- Марлини бекем байлап, чыпкалаңыз;
- Жүктүн (таза жуулган ташты колдонсо болот) астына коюңуз (2-3 кг);
- Жүктү 40 мүнөттөн кийин алып салыңыз;
- Даяр болгон панир сырын муздаткычта сактаңыз.

# IX-БӨЛҮМ:

## Дан азыктарын сактоо

Дан азыктары, ун жана дан эгиндери нымды жана бөтөн жытты өзүнө тез сиңирип алат. Андыктан аларды кургак, туруктуу температурада жана жыты жок бөлмөдө сактоо сунушталат. Макарон азыктарын, ун, дан эгиндерин сактоодон мурун, жакшы кургатып, кездемеден жасалган баштыктарга же кагаз салынган мүшөктөргө салып коюу керек.

Дан эгиндери салынган идишинин түбүнө туз салынган марли баштыкчасын, унга 120 мм мык, фольга бөлүгүн же темир кашыкты салыңыз. Дандын үстүнө лавр жалбырагын, чийки чесноктун бир бөлүгүн, лимондун кабыгынын бөлүгүн жана ачуу кызыл калемпирди (курт-кумурскалардан сактануу үчүн) салыңыз.

Кургак, салкын жана күн нурунан корголгон, желдетилген жерде сактаңыз, данда нымдуулуктун 15% жогору болушуна жол бербейсиз.

### УНДУ САКTOO

Унду сактоо. Унду сактоодо төмөнкү шарттар аткарылышы керек:



1. **Аба температурасы** - өнүмдүн даамына жана туруктуулук жөндөмүнө таасир этет. + 5тен +20°C чейин кармаңыз. Жогорку температура ундун камырынын жабышкак касиетине терс таасирин тийгизет. Ошондой эле, өнүм суукта, мисалы, балкондо, нөлдөн төмөн температурада сакталат. Мындай учурда ундун жарактуулук мөөнөтү узарат. Температуранын кескин өзгөрүшүнөн сактоо керек. Бул өнүмдүн сапатына терс таасир тийгизет;

2. **Салыштырмалуу нымдуулук** - абанын температурасына карабастан 60% дан ашпашы керек. Нымдуу бөлмөдө буудай уну, гречка уну, жүгөрү уну же башка ун тез бузулуп кетет. Андан тышкары, көк маңыр грибоктор нымдуу чөйрөдө жакшы өнүгүшөт мүмкүн. Ошондой эле өнүмдүн нымдуулугуна жана көгөрүп кетишине конденсация түрткү болот;

3. **Жарык нуру** - унду күндүн түз тийген нурунун астында калтыруу сунушталбайт. Жабык шкаф сыяктуу көлөкөлүү жерди тандасаңыз жакшы болот. Такыр болбогон учурда, ун салынган идишти фольгага орошуңуз керек. Мында, ультрафиолет нурлары андан дубалдарынан өтө албайт;

4. **Зыянкечтерден коргоо** - унду сактоо шарттары курт-кумурскалар өнүмдү бузбай тургандай кылып уюштурулушу керек. Ошондуктан бөлмөнү тазалап, желдетип туруу керек. Тазалыкта зыянкечтер сейрек кездешет. Эгерде алар дагы эле өнүмдө табылса, анда аны колдонуудан баш тартыңыз, анткени анда курт-кумурскалардын уруктары (личинка) болушу мүмкүн.

## ДАН ЭГИНДЕРИН САКТОО ЫКМАЛАРЫ

Зыяндуу курт-кумурскалардын болушун алдын алуу жана алардан арылуу үчүн сатылып алынган данды 60°C табада же духовкада ысытып же түздөн-түз өндүрүүчүнүн кутусунда тоңдургучка 24 саатка салып коюу керек.

Желим баштыкта сактабаңыз (айрылып калышы мүмкүн).

Башка идишке, тагыраак айтканда, капкагы менен стакан же желим идишке/бетөлкөгө куюп же туздун күчтүү эритмесине кайнатылып, кургатылган чүпүрөк баштыкка салыңыз.

### САКТОО МӨӨНӨТҮ:

- Гречка, күрүч, манка - 6 айга чейин;
- Таруу, сулу, геркулес - 4 айдан ашык эмес, булардын майлуулугу жогору болгондуктан даам пайда болушу мүмкүн (айрыкча таруу).

## ҮЙДӨ КҮРҮЧТҮ САКТОО

Үйдө күрүчтү сактоо. Дүйнө калкынын жарымынан көбү күрүч менен тамактанышат. Күрүчтүн даамы, сырткы көрүнүшү, азыктуулугу жана пайдалуу касиеттери менен айырмаланган көптөгөн түрлөрү бар. Эң кеңири тараганы - ак күрүч, ал актоо процессинде кебек кабыгынан бошонот. Мында курамында камтылган заттардын көпчүлүгүнүн жоголушуна байланыштуу, анын пайдалуулугу эң төмөн деп эсептелет. Туура тамактануу үчүн күрөң тазаланбаган күрүч сунуш кылынат, альтернатива катары бууга бышырылган ак күрүчтү колдонсок болот.

Белгиленген стандарттарга жараша күрүчтүн сактоо мөөнөтү 10-18 айды түзөт. Дан эгиндеринин ар бир түрү үчүн белгилүү бир сактоо мөөнөтү заводдо дан иштетүү технологиясына жана күрүчтүн түрүнө жараша болот.

**Өзгөн күрүчү** («Девзире», «Кара-кылтырык», «Акурук») (арпа шалы), «Казим» сорттору)

**Баткен күрүчү** (Девзира, Чоң-Кара, Ак-Турпак, Аянга ж.б.)

Дан эгиндеринин тазаланбаган сорттору (кол күрүчү: Өзгөн - күрөң жана Баткен күрүчү) кебек кабыгында күрүч майын камтып, тез бузулуп кетиши мүмкүн. Мындай күрүчтүн сактоо мөөнөтү 12 айдан ашпашы керек.

Ак күрүч узак мөөнөткө сакталат - 16 айдан 18 айга чейин.

Дан эгиндерин узак убакытка сактоо үчүн герметикалык капкагы бар айнек, керамикалык же желим идиштерди колдонуңуз. Альтернатива катары дан эгиндери текстил баштыктарда сакталат, бирок герметикалык жабык идиштерге караганда бир топ начар. Дан салынган идиш караңгы, кургак жана салкын жерде болушу керек. Кампа же ашкана шкафы идеалдуу. Сактоо шарттарынын кескин өзгөрүшү азыктын даамына жана пайдалуу сапаттарына терс таасир тийгизет. Күрүчтү башка дан эгиндер менен чогуу сактап коюп, татым азык заттар жана курч жыты бар азыктар менен кошо сактабагыла. Нымданууга жол бербейсиз, анткени жогорку нымдуулук күрүчтүн жарактуулук мөөнөтүн кыскартып, зыянкечтердин өсүп көбөйүшүнө, көгөрүшүнө ыңгайлуу шарттарды түзөт.



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Туз салынган баштык данды ашыкча нымдуулуктан сактайт жана жагымсыз жытты алдын алат.

Күрүчтү сактоонун оптималдуу температурасы 5-15°C, нымдуулук деңгээли 65-70%дан ашпашы керек. Сунушталган максималдуу температура +18°Cден ашпашы керек. Бул көрсөткүчтөр кескин өзгөрбөстөн, туруктуу болушу керек. Бөлмө желдетилип, күндүн түз нуру тийбеши керек.



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Күрүчтө курт-кумурскалардын пайда болуу мүмкүнчүлүгүн азайтуу үчүн, бир нече чийки сарымсак тишин, жалбыз же жалбыз даамданган сагыз, кургатылган лимон же апельсиндин кабыгы, ачуу калемпир, лавр жалбырагы, каштан жана гвоздиканы күрүч сакталуучу идишке салыңыз. Эгерде курт-кумурскалар күрүчкө көп кирип кетсе, аны ысык күндүн астында таштап коюңуз. Алар күндүн нурун жактырбай, караңгы жана нымдуу жерлерге качышат.

Белгиленген санитардык-эпидемиологиялык талаптарга ылайык, мөөнөтү өтүп кеткен азыктарды, анын ичинде күрүчтү колдонуу сунушталбайт. Бирок, иш-жүзүндө, дан эгиндери талаптагыдай көрүнүшүн сактап калса, бөтөн жыттанбаса, көгөрбөсө, курт-кумурскалар жок болсо, анда жарамдуулук мөөнөтүнөн кийин да колдонууга жол берилет, бирок мындай күрүчтүн жарамдуулук мөөнөтү жакында эле бүткөн болсо, колдонсо болот. Жарамдуулугунун акыркы күнүнөн көп убакыт (бир нече жыл) өткөндөн кийин, данды колдонууга болбойт.

Буурчактар. Буурчакты сактоонун эң жакшы жолдорунун бири - салкын жерге коюу. Бул шарт өтө маанилүү, анткени төмөнкү температура зыянкечтердин ойгонуп, буурчакка зыян келтиргенден сактайт. Буурчактар салынган жерде температура +7°Cден ашпашына кам көрүү керек. Буурчактар -5°C температурада сакталса, алардын даамы жана организмге пайдалуу касиеттери сакталат.



#### ЭСКЕРТҮҮ: БУЗУЛГАН ДАНДЫН БЕЛГИЛЕРИ

Бузулган күрүчтүн жыты башкача жыттанып, ичинде көптөгөн сары бүртүкчөлөр пайда болот. Бул көгөрүп маңыр басып кеткендиктин белгилери, бул данды андан ары колдонууга такыр болбойт.

## БУУРЧАКТЫ КЫШКА САКТОО.

Буурчакты кышка даярдоодон мурун, сиз төмөнкү иш аракеттерди жүргүзүшүңүз керек:

1. Кургатуу. Аба-ырайы кургак жана күн ачык болгондо, талаада жөөктөрдө кургатылат же саадактарын тегиз жерге жайып, кечке чейин күн нурунун астында калтыруу керек. Караңгы киргенден кийин буурчакты кутуларга же себеттерге салып, эртеси күнү кургатууну улантыш керек.

Жөөктөрдөн алынган буурчактын түшүмүн шыпыргы сыяктуу чогултуп, желдетилген жерге илип койсоңуз болот. Натыйжада, күндүн нуру менен кургатылгандай эле болот.

2. Узак мөөнөткө сактоого даяр буурчактар. Буурчактардын саадактары кургап, ачыла баштаганда буурчак толугу менен бышкан болот. Буурчакты кармаганда катуу сезилиши керек. Саадактардан буурчак данын чыгарып, даярдалган идишке салыңыз. Сиз бекем жабылган кездеме баштыктарды жана айнек идиштерди колдоно аласыз. Металл же айнек капкактарды колдонуу керек. Полиэтилендер ишенимсиз: алар аба киргизишет. Табигый кездемеден тигилген баштыктарды күчсүз туздуу эритмесинде кармап, кургатып колдонсо ашыкча болбойт.

3. Буурчакты салкын жерге коюңуз. Эң жакшы вариант - бул муздаткыч. Суук түшкөндөн кийин буурчакты муздаткычтан башка дагы бир салкын жерге койсо болот.

Эгерде жогоруда жазылган эрежелер сакталса, буурчак эки жылга чейин жакшы сакталат.

4. Буурчакты кийинки түшүм жыйналганга чейин, сактап калууга жардам берүүчү дагы бир ыкма - буурчакты жылытуу: Саадактан бошотулган буурчак табакка салынып, он мүнөткө духовкага салынат, температура 90°С андан кийин буурчак идишке салынып, герметикалык бекем жабып жана муздаткычка салынат.

## БУУРЧАКТЫ БӨЛМӨ ТЕМПЕРАТУРАСЫНДА САКТОО

Буурчакты бөлмө температурасында сактоонун дагы бир кызыктуу жолу бар. Буурчак даны кичинекей кутучаларга, идиштерге салынышы керек. Андан кийин, ар бир идишке укроптун үрөнүн жана сарымсактын тиштерин кошуу керек. Алардын саны идиште канча буурчак бар экендигине түздөн-түз көз каранды. Бир килограмм буурчак үчүн ондон жыйырма граммга чейин укроптун үрөнү талап кылынат, ошол эле массага сарымсактын бир нече бөлүккө кесилген төрт тиш жетиштүү болот. Бул курт кумурскаларды коркутат.

## ЖЫЙНОО

- Буурчак 80% жетилгенде, астыңкы саадактардан баштап оруп алыңыз;
- Тамыр менен кошо сабактарын жулуп алыңыз;
- Талаада жөөктөрдө кургатыңыз же жакшы желдетилген бөлмөдө башын ылдый каратып, илип коюңуз;
- Аба ырайына жараша 7-10 күн кургатыңыз;
- Саадактары кургаганда дандарын ургулап таардын же башка кездеменин үстүнө чогултуңуз;
- Оорулуу, урулгандарды бөлүңүз;
- Бышыруучу табакка (противень) жайыңыз;
- Күндүн астында кургаңыз;
- Буурчакты каптарга жыйнаңыз же айнек идишке салыңыз;
- Капкагын жабыңыз/бураңыз

Сактоо м н т : 2 жылга чейин.



## ДҮМБҮЛ БУУРЧАКТЫ ТОНДУРУУ

Дүмбүл буурчак, ар кандай тамактарга ылайыктуу кошумча.

### ДАЯРДОО ПРОЦЕССИ:

- Дүмбүл, оорулуу эмес жашыл буурчакты тандоо;
- Буурчакты крандын астындагы агын сууда бир нече жолу жууңуз;
- Эки жагын тең кыркып, 1 сантиметр кылып туураңыз;
- 5 мүнөткө кайнак сууга салыңыз, андан кийин депкир менен чогултуңуз;
- Чыпкадан өткөрүңүз;
- Муздак суу менен муздатыңыз;
- Кагаз сүлгүнүн үстүнө жайыңыз;
- Бир аз кургатыңыз;
- Кутуну тандаңыз;
- Буурчакты желим баштыктарга же контейнерлерге бөлүп-бөлүп салыңыз;
- Кутуну жабыңыз;
- Тондуруңуз;



#### ЭСКЕРТҮҮ:

Дүмбүл саадактар гүлдөгөндөн эки жумадан кийин жыйналат. Саадактардын бышкандыгы тырмакты кабыгына басуу менен аныкталат (ал кабыгын тешип кириши керек).



# Х-БӨЛҮМ:

## Ачытылган улуттук суусундуктар (бозо жана максым)

Дан азыктарынын негизиндеги улуттук суусундуктар - биологиялык баалуулугу жогору, табигый, коопсуз, экологиялык таза өнүм, бардык жаштагы топторго жана экологиялык жактан начар аймактардын жашоочуларга, спортчуларга, ысык климатта жана башка экстремалдык шарттарда иштеген адамдар үчүн чектөөсүз колдонуу сунушталат.

Аны даярдоо технологиясында элөө процесси жок, элегенде органикалык байланышкан темир жана витаминдер кебекте калышы мүмкүн. Бүкүл дандар (тарууда) же жөн эле майдаланган (жүгөрү менен арпада) колдонулат, ал эми фитин ачытуу учурунда бузулуп, азык В тобундагы витаминдер менен байытылат.

### БОЗО СУУСУНДУГУ

Бозо - таруу (жүгөрү, арпа) жана угуттун тандалган түрлөрүнөн жасалган салттуу, эс алдыруучу, ден-соолукка пайдалуу, ток, жылытуучу, айыктыруучу, калыбына келтирүүчү жана сергитүүчү уникалдуу касиеттери бар суусундук. Бозону таруудан көп жасашат, таруу баалуу азыктарды, анын ичинде белоктор, майлар, углеводдор, витаминдер жана минералдарды өзүнө камтыйт.

ТАБЛИЦА 7: БОЗО СУУСУНДУГУНУН ТАРУУДАН ЖАСАЛГАН РЕЦЕБИ

Компоненттин аталышы	Көлөмү, гр
Таруу	1000
Куурулган буудай уну, I чи сорт	100
Буудай угуту	150
Ачыткы	250
Суу	5000
Фильтрлөөдөн кийин калган бөлүктүн массасы	1200
Даяр суусундуктун чыгышы	5250-5300

1. Буудай угутун даярдоо үчүн, аны жууп, 40-42°C суу куюп, бир суткага 20-22°C температурада көптүрүү үчүн коюңуз. Буудайга сиңип сорулбаган сууну жууп, көпкөн буудайды бош пахтадан жасалган баштыкчага салып, баштыкты боз кендир менен жаап, буудайдын өнүп чыгышы үчүн үстөлгө тегиз кылып төрт күнгө калтырылат. Ошол эле учурда баштык мезгил-мезгили менен оодарылып турат. Буудай өнүп бүткөндөн кийин, эт майдалагычтан өткөрүп, кургак столго кургатуу үчүн жайып, мезгил-мезгили менен аралаштырып оодарып туруу керек. Кургатылган өнгөн буудай талкан абалына чейин майдаланат.

2. Куурулган унду даярдоо үчүн эритилген майды көмөч казанда ысытып, ага ун кошуп, кызарганча кууруңуз. Андан кийин аны муздатыңыз.

3. Ачыткыны даярдоо: айрыкча эски «Бозо» суусундугунун калган бөлүгү ачыткы катары колдонулат, эгер ал жок болсо, суюк эзилген нан же сыра (пиво) ачыткысы баштапкы ачыткы катары колдонулушу мүмкүн.
4. «Бозо» суусундугун даярдоо. Негизги чийки зат - дан кирден тазаланат жана жуулат. Андан кийин чийки зат майдаланат (таруудан башкасы). Таруу даны (талкан) сууга кошулат. Аралашманы бир топ коюуланганга чейин аралаштырып кайнатыңыз. Кааланган коюулугу коюу ботко сыяктуу, казандагы боткодо кашык тик туруп калышы керек. Жылуу абалга (30 градус) муздаңыз, бул 5-6 саат убакытты алат.
5. Чылап коюу жана ачытуу. Боткого угутту кошуп аралаштырабыз, ботко тез суюлуп, суюк болгондо ачыткыны кошуп, ачыганга чейин (10 сааттай) калтырыңыз.
6. Эртең менен капрон кездеме менен сүзүлгөндөн кийин, «Бозо» суусундугу ичүүгө даяр.

ТАБЛИЦА 8. «БОЗО» СУУСУНДУГУНУН ОРГАНОЛЕПТИКАЛЫК МҮНӨЗДӨМӨСҮ:

Көрүнүшү	Тунук эмес суюктук
Түсү	Ачык күрөң
Коюулугу	Тунмасы бар коюу каймак сыяктуу
Жыты	Ачыган масса
Даамы	Өзгөчө, кычкыл, ооз кууручу

## МАКСЫМ СУУСУНДУГУ

Улуттук суусундук «Максым – Шоро» дарылык касиетке ээ, өзгөчө даамы жана жыпар жыттуу, арпа, буудай жана жүгөрүнүн тандалган сортторунан жасалган тоник суусундугу, суусунду кандырат жана адамды ток кармайт. Максым организмдин жашоосу үчүн зарыл болгон витаминдерге жана минералдарга бай.

Курамы: 400 гр талкан, 10 литр суу, 100 гр куурулган буудай уну, 500 – 600 гр ачыткы, татымга жараша туз.

### «МАКСЫМ» СУУСУНДУГУН ДАЯРДОО.

Байыркы муздак суусундук максым буудай, арпа же жүгөрү талканынан жасалат. Кээде арпанын талканы жүгөрү же буудай талканына аралаштырылат.

Эң мыкты сапаттагы максым арпа талканынан алынат. Андан жасалган максым жакшы ачып, талкан анын түбүнө тунбай, эң негизгиси даамдуу болот. Максымды жасоодо колдонулган талкандын түрүнө жараша, ал ар башкача аталат: арпа максым, буудай максым ж.б.

Сууну ысытып, аралаштырып, талканды куюп, бүртүкчөлөрү жок болгончо аралаштырып, туз кошуп, талкан бөлүкчөлөрү жумшарганга чейин бышырыңыз.

Оттон алып, 25°Сге чейин муздатып, анда-санда аралаштырып, андан кийин ачыткы кошулган идишке куюп, аралаштырып, майга куурулган унду кошобуз. Жылуу жерге коюп, үстүн жылуулап жаап коюңуз. 8-10 саатта максым даяр болот. Ачыткы катары мурунку күнү даярдалган максым, сыра же камыр ачыткысын колдонсо болот. Куюп берүүдө аны жакшылап аралаштыруу керек.

Ачыткы өз күчүн жоготпошу үчүн «Максым» суусундуктарын күн сайын даярдап туруу керек..

Ичүүгө даяр суусундук бозомук буудай түсүнө ээ жана куурулган дандын жыпар жыты менен жагымдуу даамданат. Бул суусундук баарына пайдалуу: чоңдорго жана балдарга. Максымды суюк нан деп аташат, аны кичинесинен карысына чейин ичсе болот. Алкоголсуз, аш болумдуу, тоник жана ден-соолукту чыңдоочу суусундук катары Кыргыз Республикасынын Саламаттыкты сактоо министрлиги жана Казак Республикасынын Илимдер академиясынын Тамактануу институту тарабынан сунуш кылынган.

# XI-БӨЛҮМ:

## Муздаткычта тамак-ашты сактоо эрежелери



**Маанилүү:** Дүкөндөн сатып алынган азык-түлүктөрдү муздаткычта целлофан пакетке коюп сактабаңыз. Мындай шартта тез убакытта целлофандын ичинде конденсат пайда болуп, бактерия көбөйөт, ошондой эле азык көгөрө баштайт.

Азыктарды кандай контейнерлерге салганда алар жакшы сакталат:

**Тамак-аш пленкасы.** Табактардагы даяр тамактарды, жеңил тамактардын калдыктарын жабуу үчүн эң сонун каражат.

Пергамент кагаз бышыруу үчүн гана ылайыктуу эмес. Абаны жакшы өткөргөнүктөн сыр, колбаса, ышталган эттерди кутулоо үчүн колдонулат.

**Фольга.** Азыктын желдеп бузулушуна жана нымдуулуктун жоголушуна жол бербей, кемчиликсиз бекем кармайт. Даяр жеңил тамактар, балыктар, котлеттер, кесимдер үчүн колдонсо болот.

**Антибактериалдык төшөнчү.** Жашылча-жемиштерди узагыраак мөөнөткө жаңы бойдон сактоого мүмкүндүк берет. Аларды жууп, кургатып, муздаткычтын төмөнкү сууртмасына төшөп коюу сунушталат. Тешиктери бар мембрананын жардамы менен, жемиштерди абаландырып, аны эркин айлантат.

**Желимден жасалган идиштер.** Даяр жеңил тамактарды жана жаңы жасалган тамактарды сактоого мүмкүндүк берет. Эгерде идиште жарака кетсе же чийилген болсо, анда аны колдонбоңуз.

**Айнек идиштер** - бул эң коопсуз жана бышык вариант. Бышкан тамактан баштап, эт, балык жана сүткө чейин сактасаңыз болот.

**Вакумдалуучу идиштер.** Жарактуулук мөөнөтүн узартууга жөндөмдүү. Жылчыксыз бекем жабылгандыктан алар абаны киргизбей, бактериялардын көбөйүшүнө жол бербейт.

Жыгач идиштерде мөмө-жемиштер жакшы сакталат.

## МУЗДАТКЫЧТА ТАМАК-АШТЫ САКТООДО ҮЧ ПРИНЦИПТИ КОЛДОНУУ КЕРЕК:

### 1. Тамак-ашты сактоонун температуралык принциби

Тез бузулуучу азыктарды муздаткычтын эшигине сактоо сунушталбайт: жумуртка, сүт, сүт азыктарын эшикте сактоого болбойт. Эреже катары, муздаткыч өндүрүүчүлөр эшиктин жумуртка сактоочу клеткаларды камсыз кылат. Атайын пластикалык жумуртка сактоочу идиштерди колдонуңуз. Сүт азыктары менен жумуртканын жаңы болушу үчүн дайыма суук керек жана эшик тынымсыз ачылып-жабылып тургандыктан температура өзгөрүп турат. Сүт, каймак, айран, быштак жана башка тез бузулуучу сүт азыктарын бууланткычка (тоңдургуч) жакыныраак кармаңыз.

### 2. Өзүнчө сактоо принциби

Жашылча-жемиштерди өзүнчө идиштерде сактоо сунушталат. Жаңы мөмө-жемиштер жана жашылчалар үчүн камеранын эң төмөнкү бөлүгү, эреже катары, жалпы бөлүктөн тунук айнек менен бөлүнгөн жана атайын лотоктор менен жабылган. Бул айнек текчени алып салуу сунушталбайт, анткени ал контейнерлерде белгилүү бир нымдуулукту сактоого мүмкүндүк берет жана ошону менен жашылча-жемиштердин жаңылыгын сактоого жардам берет. Төшөө алдында жашылча-жемиштерди топурак, кумдан тазалап, жууп, кургак чүпүрөк менен сүртүп, желим баштыктарга салуу керек. Мөмөлөрдү жабык идишке же орто текчеге желим баштыктарга салып сактаңыз.

Жашылчаларды муздаткычтын түбүнө коюлган атайын идиштерде гана сактаңыз. Жашылчаларды узак мөөнөткө сактоо мүмкүн, бирок ошол эле учурда аларды дайыма текшерип туруу жана аларда пайда болгон конденсатты тазалоо керек.

Муздаткычта сактабоого сунушталган жашылча-жемиштер: ананас, апельсин, дарбыз, райхан, баклажан, банан, анар, грейпфрут, имбирь, лайм, лимон, манго, бадыраң, папайя, калемпир, помидор, хурма, алма. Албетте, бул бүтүн жана кесилбеген жемиштерге гана тиешелүү. Бул жашылча-жемиштерди күн тийген жерге же мештин жанына коюу жагымсыз.

Караңгы салкын жерде пиязды, сарымсакты, картошканы, кабакты (кабачки), ашкабакты, шалот пиязын сактай аласыз. Эң негизгиси абанын айлануусу жакшы болушу.

Керектүү нымдуулукту сактап турган атайын капкагы бар идиштер ыңгайлуураак, алар менен, тескерисинче, тамчыларды сүртпөө керек.

Жашылча-жемиштер бири-бирине ар кандай таасир этүүчү түрдүү газ түрүндөгү заттарды (мисалы, этилен) бөлүп чыгарышат. Алар бөлүнүп ар башка сакталышы керек. Мындан тышкары, бул продуктуар бири-бирине жакын жайгашкандыктан, бири-биринин чирешин тездетет.

Ошондой эле чийки жана бышырылган тамактарды чогуу сактоого болбойт.

### 3. Муздаткычта тазалык - үчүнчү принцип

Муздаткычта кутуланган азыктарды гана сактоо жакшы.

Үйдөгү муздаткычка сактоонун алдында азыктарды кутулоо керек. Бул үчүн пергамент, алюминий фольга, азык-түлүктөрдү кутулоочу целлофан сунушталат, желим баштыктар да ылайыктуу, бирок атайын тамак-ашты сактоо үчүн гана арналган желим баштыктар болуусу керек. Кайра жабылуучу айнек же эмаль идиш да ылайыктуу.

Ар дайым ар кандай тамакты пленка менен ороп коюуга аракет кылыңыз. Чындыгында, алардын кээ бирлеринин курч жагымсыз жыты бар, ал эми кээ бирлери, тескерисинче, жытты активдүү соруп алышат. Андыктан, рокфор жыты бар кулпунайды жактырбасаңыз, пленка сатып алып колдонгонуңуз оң. Мындан тышкары, пленка нымдуулуктун жоголушуна жол бербейт, бул анын сырткы көрүнүшүн жана даамын жоготпостон, азыктын узак сакталышына өбөлгө түзөт. No Frost системасы бар муздаткычтар үчүн пленканы колдонуу өзгөчө маанилүү. Мындай муздаткычтарда пленканы колдонуу, андан да жакшысы- атайын жабылган идиштерди колдонуу зарыл.

Тамак-ашты кагаз баштыктарга сактасаңыз болот. Алар абаны жакшы өткөрүшөт, азыктын көгөрүп маңыр басышына жол бербейт жана тамак-аштын алда канча узакка сакталышына шарт түзөт.

Тамак-ашты туура сактоо менен, сиз тамак-ашты азыраак ысырап кыласыз, тамак-ашты узак убакытка жаңы сактайсыз жана дүкөнгө азыраак барасыз.

9-ТАБЛИЦА. МУЗДАТКЫЧТА САКТАЛУУЧУ ЖЕ САКТООГО СУНУШТАЛБАГАН МӨМӨ ЖАНА ЖАШЫЛЧА ЖЕМИШТЕРДИН ТИЗМЕСИ

Муздаткычта сактоо сунушталбайт		Муздаткычта сактасак болот	
<b>Жемиш</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Банан</li> <li>• Анар</li> <li>• Манго</li> <li>• Цитрус жемиштери</li> <li>• Коон,</li> <li>• Ананас</li> <li>• Апельсин</li> <li>• Дарбыз.</li> </ul>	<b>Жемиш</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Алма,</li> <li>• Өрүк</li> <li>• Алмурут</li> <li>• Анжир</li> <li>• Алча</li> <li>• Кара өрүк</li> <li>• Шабдаалы</li> <li>• Жүзүм</li> </ul>
<b>Жашылча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помидор</li> <li>• Бадыраң</li> <li>• Баклажан</li> <li>• Картошка</li> <li>• Ашкабак,</li> <li>• Кабачки</li> </ul>	<b>Жашылча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Артишок</li> <li>• Жашыл салат</li> <li>• Капуста,</li> <li>• Брокколи</li> <li>• Сабиз</li> <li>• Чамгыр</li> <li>• Кызыл кызылча</li> <li>• Сельдерей</li> <li>• Шпинат</li> </ul>



**Сактоо эрежеси:** Муздаткычтын жогорку жагы узак убакытка сакталбаган азыктарга арналган! Муздаткычтын төмөн жагына жашылча-жемиштер, сүт, жумуртка, сыр ж.б. сактоо керек.

10-ТАБЛИЦА. МУЗДАТКЫЧТА САКТООГО КОЮУ ҮЧҮН ЖАШЫЛЧА-ЖЕМИШТЕРДИ ДАЯРДООНУН ЖАНА САКТООНУН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

Азыктын аталышы	Сактоо өзгөчөлүктөрү
Жашыл пияз	Сабактарын түздөп, кагаз сүлгү менен ороп, кичинекей тешиктери бар баштыкка салыңыз.
Брокколи	Брокколини тешиксиз баштыкка салып, баштыктагы абаны чыгарып, резина боолор менен жаап, тиш чукугуч же ширеңке менен эки-үч тешик жасаңыз.
Көкүнас, жашыл чөптөр	Бардык чөптөрдүн сактоо температурасы (райхондон башка), + 1-3°С. Чөптөрдү бекем жабылбаган баштыктарга кагаз сүлгү менен кошо салып, баштыктын учтарын бүктөп сактоого коюңуз.
Салат	Оорулуу жана жабыркаган салат жалбырагын алып салыңыз. Кагаз сүлгү менен ороп, кичинекей тешиктери көп, бекем жабылган баштыкка салыңыз.
Таттуу калемпир	Калемпирден чыккан бууланууну сиңире турган кагаз сүлгүгө ороп, чоң тешиктери бар баштыкка сактоо керек .
Жемиш	Жемиштерди өзүнчө идиштерге жана баштыктарга салыңыз.

11-ТАБЛИЦА. СҮТ АЗЫКТАРЫН МУЗДАТКЫЧТА САКТОО

Азыктын аталышы	Муздатыкта сактоо мөөнөтү	Сактоо өзгөчөлүктөрү
Жаңы сүт	24 саат, кайнатылган	Капкагы бар айнек идиште же бөтөлкөдө
Пастерленген дүкөндүн сүтү	15 күн	Завод чыгаруучу куту тетрапак же полиэтилен, ачылбаса
Каймак (сливки)	25 күн	Туура кутуланган, кутусу ачылбаган
Бышырылган сүт	7 күн	Ачылбаган тетрапак
Коютулган сүт	1-3 ай	Туура кутуланган
Катуу сыр	15 күн	Полиэтиленде
Быштак	72 саат	Жакшы желденип турган желим идиште
Эритилген сыр	12 күн	Фольгада
Таттуу сыр	20 күн	Алдын ала кутуланган
Каймак май	10 күн	Пергаментте же май салгычта
Сары май	6-7 ай	Кутуланган
Ачыган каймак (сметана)	72 саат	Айнек идиште же полиэтилен кутуда
Таттуу айран	кутуну ачкандан кийин 48 саат	Туура кутуланган
Айран	Жасалган күндөн тартып 72 саат	Айнек идиште
Уютку (ачыткы)	72 саат	Айнек бөтөлкөдө
Айран (простокваша)	3 күн	Айнек бөтөлкөдө
Тоок жумурткасы	21 күн	Атайын идиште

12-ТАБЛИЦА. ЭТ АЗЫКТАРЫН МУЗДАТКЫЧТА САКТОО

Азыктын аталышы	Муздатыкта сактоо мөөнөтү	Сактоо өзгөчөлүктөрү
Жаңы кой эти	24	Бекем жабылган айнек же эмаль идиште
Муздатылган канаттуулардын эти	48	Кутуда
Үйдө жасалган сосискалар	72	Желим тамак-аш идиште
Сатып алынган сосискалар	72	Өндүрүүчүнүн кутусунда
Бышырылган колбаса	48	Өндүрүүчүнүн кутусунда, анын сырткары кесилген жерин тамак-аш пленкасы менен жабуу
Ышталган колбаса	72	Туура кутуланган
Ышталган сосиска	72	Желим баштыкта
Котлеттер жана эт чала даярдамалары	48	Желим тамак-аш идиште
Даяр чала даярдамалар (толмо калемпир, капуста)	48	Идиште
Толтурма эт (фарш)	12	Желдетилген идиште
Куйрук май	2-3 ай	Пергамент кагазында

ТАБЛИЦА 13. ДЕҢИЗ АЗЫКТАРЫН МУЗДАТКЫЧТА САКТОО

Азыктын аталышы	Муздатыкта сактоо мөөнөтү	Сактоо өзгөчөлүктөрү
Жаңы балык	12	Пленка менен жабылган ачык идишке
Муздатылган балык	10	Каалаган идиште
Деңиз азыктары	7	Желим тамак-аш идиште
Деңиз капуста	72	Желим баштыкта же идиште
Туздалган балык	24	Желим баштыкта
Ышталган балык	72	Желим баштыкта
Кургатылган балык	1-2 ай	Пергамент кагазында

14-ТАБЛИЦА. САКТОО МӨӨНӨТҮ КЫСКА БОЛГОН АЗЫКТАРДЫ МУЗДАТКЫЧТА САКТОО

Азыктын аталышы	Муздаткычта сактоо мөөнөтү	Сактоо өзгөчөлүктөрү
Торттор жана пирожныйлар	12-24	Бекем бекилген
Пирог	24-48	Атайын идиште
Пирожки	48	Бекем жабылган идиште
Бышырылган эт жана эт азыктары	48	Бекем жабылган идиште
Эттүү сорполор жана борщ	24	Желим же айнек идиште
Картошка жана картошка азыктары	24	Идиште
Каймактуу менен жашылча салаттары	12	Айнек идиште
Эт бутерброду	5	Тамак-аш пленкасында
Эт салаттары	6	Идиште
Жашылча тамактары	24	Желим идиштерде
Өсүмлүк майы менен кошулган жашылча салаттары	18	Бекем жабылган айнек идиште
Колбаса жана сыр бутерброду	4	Тамак-аш пленкасында



15-ТАБЛИЦА. ЖАШЫЛЧА ЖАНА ЖЕР-ЖЕМИШТЕРИН, МӨМӨЛӨРДҮ МУЗДАТКЫЧТА САКТОО

Азыктын аталышы	Муздаткычта сактоо мөөнөтү	Сактоо өзгөчөлүктөрү
Помидор	10 күн	Желим баштык же жашылча идишинде
Бадыраң	10 күн	Жашылча идишинде
Сельдерей	5 күн	Кутуда
Укроп	72 саат	Банкадагы сууда
Петрушка	72 саат	Банкадагы сууда
Капуста	20 күн	Пакетте
Пияз	1-3 ай	Үйүп атайын контейнерде
Салат	48 саат	Ачык идиште
Картошка	1-3 ай	Үйүмдө же баштыкта
Чамгыр	12 күн	Пластикте салынган
Сабиз	1-2 ай	Үйүмдө
Баклажан	15 күн	Пакетте
Кызылча	1-3 ай	Пакетте
Цуккини (кабачки)	7 күн	Атайын жашылча идиште
Таттуу калемпир	12 күн	Үйүмдө
Өрүк	6 күн	Ачык желим идиште
Алма	15 күн	Үйүмдө
Банан	78 саат	Тутамда же пакетте

15-ТАБЛИЦА. ЖАШЫЛЧА ЖАНА ЖЕР-ЖЕМИШТЕРИН, МӨМӨЛӨРДҮ МУЗДАТКЫЧТА САКТОО

Азыктын аталышы	Муздаткычта сактоо мөөнөтү	Сактоо өзгөчөлүктөрү
Хурма	12 саат	Текчелерде бирден
Алча	5-6 күн	Пластике салынган
Черешня	48 саат	Тутамда же пакетте
Кара өрүк	7 күн	Таңгакта же кутуда
Дан куурай	10 саат	Атайын тешикчелүү идиште
Кулпунай	12 саат	Желим идиште
Бүлдүркөн	72 саат	Каалагандай кутуда
Карагат	7 күн	Каалагандай кутуда
Кесимген дарбыз, коон	12 саат	Кесилген жерин дароо тамак-аш пленкасы менен жабуу

## ЭЛЕКТР ЭНЕРГИЯСЫНЫН БЕРИЛҮҮСҮ ҮЗГҮЛТҮККӨ УЧУРАГАН МЕЗГИЛДЕ ТОНДУРУЛГАН АЗЫКТАРДЫ МУЗДАТКЫЧТА САКТОО

АКШнын Айыл чарба министрлигинин «Өзгөчө кырдаал учурунда тамак-аш азыктарын коопсуз сактоо» деген макаласында белгиленгендей, муздаткычыңыз электр энергиясы өчүрүлгөндө 4 саатка чейин азык-түлүктү сактай алат. Муздаткычты көп ачпаңыз. Муздаткычта сакталган эт, канаттуулар эти, балык, жумуртканын калдыктары сыяктуу тез бузулуучу азыктарды эгерде электр кубаты 4 сааттан ашык жок болсо, ага жеткирбей эле тамак даярдаңыз же андан кийин ыргытып салыңыз.

16-ТАБЛИЦА. МУЗДАТКЫЧТА МУЗДАГАН АЗЫК-ТҮЛҮКТҮ ЭЛЕКТР ЭНЕРГИЯСЫ ӨЧҮРҮЛГӨН УЧУРАГАНДА САКТОО

Азык-түлүк	Муздун кристаллдарын камтыйт, жарым-жартылай тоңдурулган	Эригенден соң 4°Сден жогору температурада 2 сааттан ашык кармалды
<b>Эт, канаттуулардын эти, деңиз азыктары</b>		
Бышырылган же чийки эт, канаттуулардын эти, балык же деңиз азыктары	Тоңдуруу зарыл	Колдонууга болбойт
Демделген, куурулган тамактар, сорполор	Тоңдуруу зарыл	Колдонууга болбойт
<b>Сүт азыктары</b>		
Сүт	Эритилген (кичине текстурасын жоготушу мүмкүн)	Колдонууга болбойт
Жаңы бышырылган жумурткалар, жумуртка тамактары, жумуртка азыктары	Колдонууга болбойт	Колдонууга болбойт
Балмуздак, тоңдурулган йогурт	Не употреблять	Колдонууга болбойт
Сырлар (жумшак, орто жумшак)	Эритилген (кичине текстурасын жоготушу мүмкүн)	Колдонууга болбойт
Катуу сырлар	Тоңдуруу зарыл	Колдонууга болбойт
<b>Мөмө-жемиштер</b>		
Ширелер	Тоңдуруу зарыл	Колдонууга болбойт
<b>Vegetables</b>		
Жемиштер	Кайталануучу тоңдуруу (сапатын бир аз жоготот)	4°Сден жогору температурада 6 саат тургандан кийин ыргытыңыз.

16-ТАБЛИЦА. МУЗДАТКЫЧТА МУЗДАГАН АЗЫК-ТҮЛҮКТҮ ЭЛЕКТР ЭНЕРГИЯСЫ ӨЧҮРҮЛГӨН УЧУРАГАНДА САКТОО

Азык-түлүк	Муздун кристаллдарын камтыйт, жарым-жартылай тоңдурулган	Эригенден соң 4°Сден жогору температурада 2 сааттан ашык кармалды
<b>Нан жана тококтор</b>		
Каймаксыз	Тоңдуруу зарыл	Тоңдуруу зарыл
Торттор, пирогдор каймак же сыр менен	Тоңдуруу зарыл	Колдонууга болбойт
Пирожныйлар, үй наны үчүн камыр	Кайрадан тоңдуруу (кичине текстурасын жоготушу мүмкүн)	Кайрадан тоңдуруу (кичине текстурасын жоготушу мүмкүн)
<b>Тамак-аштын башка түрлөрү</b>		
Запеканка: күрүч негизиндеги макарон	Тоңдуруу зарыл	Колдонууга болбойт
Ун, жүгөрү уну, жаңгактар	Тоңдуруу зарыл	Тоңдуруу зарыл
Эртең мененки азыктар: вафли, куймак, рогаликтер	Тоңдуруу зарыл	Тоңдуруу зарыл
Тоңдурулган тамак, негизги тамак, атайын тамак (пицца, колбаса жана печенье, эт пирогу, чала даярдамалар)	Тоңдуруу зарыл	Колдонууга болбойт



**ЭСКЕРТҮҮ:**

Электр энергиясынын берилүүсү үзгүлтүккө учурап, бир канча убакыт өткөндөн кийин, азык-түлүктүн коопсуздугун аныктап билүү үчүн анын даамын татып көрбөңүз!

# Колдонулган адабияттардын тизмеси

Cornell Cooperative Extension, Chemung County. Storage Guidelines For Fruits & Vegetables. Rev. 3.04

Nordin, Stacia. Sustainable Nutrition Manual: Food, Water, Agriculture & Environment. 2nd ed. Ed. Sarah Beare. Lilongwe: World Food Programme Malawi, 2016.

Eda.plus, по ссылке: <https://edaplus.info/tips-on-nutrition/food-pyramid.html>

Рецепты, по ссылке: [https://povar.ru/recipes/melanj\\_yaichnyi-47055.html](https://povar.ru/recipes/melanj_yaichnyi-47055.html)

ПРООН Кыргызстан 2011, Дары Баткена, по ссылке: [https://www.undp.org/content/dam/kyrgyzstan/Publications/povred/UNDP-kgz-Voices\\_of\\_Batken\\_Aid4Trade\\_RUS.pdf?download](https://www.undp.org/content/dam/kyrgyzstan/Publications/povred/UNDP-kgz-Voices_of_Batken_Aid4Trade_RUS.pdf?download)

Food Construed, по ссылке: <http://foodconstrued.com/2011/11/storing-walnuts/>

Retail Kyrgyzstan, по ссылке <http://www.retailkyrgyzstan.com/retail-kyrgyzstan/distinctive-features-of-kyrgyz-trade/kumis-fermented-dairy-product.htm>

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/food-wine/kitchen-hacks-rice-storage-insects-bugs>

Агроном Эксперт, по ссылке: <https://agronom.expert/posadka/ogorod/zlaki/ris/hranit-v-domashnih-usloviyah-skolko-mozhet-hranitsya.html>

USDA, Безопасное употребление продуктов питания и их приготовление по ссылке: [hrtal/ffsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/meat-preparation/beef-from-farm-to-table/ct\\_index](http://hrtal/ffsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/meat-preparation/beef-from-farm-to-table/ct_index)

Мясо, которое мы едим eat, по ссылке: <https://meatscience.org/TheMeatWeEat/topics/meat-safety/meat-storage>.

Basic Food Prepper, по ссылке: <https://basicfoodprepper.com/how-to-preserve-rice-for-long-term-storage>

Подвал, погреб, цоколь, по ссылке: <https://podvaldoma.ru/ispolzovanie/hranenie/kak-hranit-luk-v-pogrebe.html>

Open.kg, по ссылке: <https://www.open.kg/about-kyrgyzstan/culture/kyrgyz-cuisine/soups-of-kyrgyzstan/35248-gulazyk-blyudo-kochevyh-kyrgyzov.html>

Дачные советы, интернет журнал для огородников, по ссылке: <https://dachnye-sovety.ru/kak-xranit-chesnok-10-proverennyx-sposobov/>

<https://www.eggs.ca/eggs101/view/39/egg-storage-freshness-and-food-safety>

Пособие, пять важнейших принципов безопасного питания, ВОЗ 20076 по ссылке: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/87740/9789244594636\\_rus.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/87740/9789244594636_rus.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Исламов А., Майборода О, 2017, Хранение продуктов в домашних условиях, USAID/SPRING, по ссылке [https://www.spring-nutrition.org/sites/default/files/publications/tools/spring\\_storage\\_booklet\\_russian.pdf](https://www.spring-nutrition.org/sites/default/files/publications/tools/spring_storage_booklet_russian.pdf)

Retail Kyrgyzstan. Accessed 03/24/2023. <http://www.retailkyrgyzstan.com/retail-kyrgyzstan/distinctive-features-of-kyrgyz-trade.htm>

UNDP (United Nations Development Programme) Kyrgyzstan. 2011. Voices of Batken. Batken: UNDP Kyrgyzstan. [https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/migration/kg/UNDP-kgz-Voices\\_of\\_Batken\\_Aid4Trade\\_RUS.pdf](https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/migration/kg/UNDP-kgz-Voices_of_Batken_Aid4Trade_RUS.pdf)

UNDP (United Nations Development Programme) Kyrgyzstan. 2014. Gifts of Batken. Batken: UNDP Kyrgyzstan. <https://www.undp.org/kyrgyzstan/publications/gifts-batken>

USDA (U.S. Department of Agriculture). "Safe Food Handling and Preparation." Accessed 03/24/2023. <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation>

USDA U.S. Department of Agriculture. "Beef from Farm to Table." Accessed 03/24/2023. <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/meat/beef-farm-table>

WHO (World Health Organization). 2007. Five Keys to Safer Food. Accessed 03/24/2023. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/87740/9789244594636\\_rus.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/87740/9789244594636_rus.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



**USAID**  
АМЕРИКАНЫН ЭЛИНЕН

**USAID ADVANCING NUTRITION**

Implemented by:  
JSI Research & Training Institute, Inc.  
2733 Crystal Drive  
4th Floor  
Arlington, VA 22202

Phone: 703-528-7474  
Email: [info@advancingnutrition.org](mailto:info@advancingnutrition.org)  
Web: [advancingnutrition.org](http://advancingnutrition.org)

Май 2023

USAID Advancing Nutrition — Агенттиктин узак мөөнөттүү келечекте өнүгүүгө, ден соолукту бекемдөөгө, өмүрлөрдү сактап калууга, жетиштүү денгээлде тамактанбагандын калыптанып калган себептерин жойууга багытталган тамактануу тармагындагы алдыңкы көп тармактуу долбоору.

Бул иш кагазы АКШнын эл аралык өнүгүүсү боюнча Агенттигине даярдалган. Берилген иш кагаз JSI Research & Training Institute, Inc. менен түзүлгөн, 7200AA18C00070 келишимдин шарттарына ылайык даярдалды. Иш кагаздын ичиндеги маалымат үчүн JSI жооптуу жана ал АКШ мамлекетинин же USAIDдин көз карашын чагылдырбайт.