



Продовольственная и
сельскохозяйственная организация
Объединенных Наций



РОЗА ОТУНБАЕВАНЫН
ДЕМИЛГЕСИ
www.roza.kg

САЛТТУУ ТАМАКТАРДЫН РЕЦЕПТТЕРИНИН

КУЛИНАРИЯ КИТЕБИ:

тамактанууну жакшыртуу максатында ар кыл азык-түлүктөрдү
колдонуу менен Кыргызстанда салттуу тамактарды жасоодо
кулинария билимдерин тереңдетүү



САЛТТУУ ТАМАКТАРДЫН РЕЦЕПТТЕРИНИН КУЛИНАРИЯ КИТЕБИ:

тамактанууну жакшыртуу максатында ар кыл азык-түлүктөрдү
колдонуу менен Кыргызстанда салттуу тамактарды жасоодо
кулинария билимдерин тереңдетүү

Бириккен Улуттар Уюмунун Азык-түлүк жана айыл чарба уюму (ФАО)
менен
“Роза Отунбаеванын демилгеси” Эл аралык Коомдук Фонду тарабынан
басылып чыгарылды

Бириккен Улуттар Уюмунун Азык-түлүк жана
айыл чарба уюму

Бишкек, 2019

Милдеттүү шилтеме

Бириккен Улуттар Уюмунун Азык-түлүк жана айыл чарба уюму (ФАО) жана «Роза Отунбаеванын демилгеси» Эл аралык Коомдук Фонду. 2019. Салттуу тамактардын рецептеринин кулинария китеби: тамактанууну жакшыртуу максатында ар кыл азык-түлүктөрдү колдонуу менен Кыргызстанда салттуу тамактарды жасоодо кулинария билимдерин тереңдетүү Бишкек... бет. CC BY-NC-SA 3.0160 лицензиясы.

Бул маалыматтык китептеги көрсөтүлгөндөр жана материалдардагы түшүнүктөр кайсы бир өлкөнүн, аймактын, шаардын же райондун же алардын бийликтеринин укуктук статусу жана өнүгүү деңгээли же чектери жана чек аралары боюнча Бириккен Улуттар Уюмунун Азык-түлүк жана айыл чарбасы уюмунун (ФАО) жее Роза Отунбаеванын Эл аралык Коомдук Фондунун (Фонд) кандайдыр бир оюн билдирбейт. Патент алганына же албаганына карабай конкреттүү компанияларды же кайсы бир өндүрүштүн азык-түлүгүн белгилөөдө ФАО же Фонд аларды тексте эскертилбеген, аларга окшош компаниялардан же азык-түлүктөрдөн жогору коюп, аларды жактыраагын жана сунуштаарын билдирбейт. Бул маалыматтык китепте айтылган ой-пикирлер автордун (авторлордун) ой-пикирлери жана сөзсүз эле ФАОнун же Фондун көз карашы же саясатын чагылдырбайт.

© ФАО. 2019

Кээр бир укуктар коргоого алынган. Бул эмгек Creative Commons «Авторду көрсөтүү менен – Коммерциялык эмес – 3.0 НПО» шарттарын сактоо менен (CC BY-NC-SA 3.0160: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.ru>) иштелген. Бул лицензиянын шарттарына ылайык бул эмгекти коммерциялык эмес максаттарда авторлорду милдеттүү түрдө көрсөтүү менен көбөйтүүгө, таркатууга жана ыңгайлаштырууга болот. Бул эмгек кандай гана максатта колдонулбасын ФАО кайсы бир уюмдур, азык-түлүктү же тейлөөнү колдоору эч кандай көрсөтүлбөшү керек. ФАОнун логотибин пайдаланууга уруксат берилбейт. Эмгекти ыңгайлаштыруу учурунда, ал Creative Commons лицензиясынын шарттарына окшош же мааниси бирдей болушу керек. Бул эмгекти которууда, бул булакка милдеттүү шилтеме берүү менен кошо, ага төмөнкүдөй эскертме берилиши керек: «Бул котормо Бириккен Улуттар Уюмунун Азык-түлүк жана айыл чарба уюму (ФАО) тарабынан которулган жок. ФАО бул котормонун мазмунуна же тактыгына жооп бербейт. Чыныгы редакциясы болуп [түп нусканын тилин көрсөтүү керек] басылып чыккан тилдеги басылма эсептелинет».

Бул лицензия боюнча келип чыккан эки тараптын макулдугу менен чечилбеген талаштар лицензиянын 8-беренесинин жобосуна жараша эгер анда башка шарттар эскертилбесе ортомчулук жана арбитраждык териштирүү менен чечилиши керек. Ортомчулук <http://www.wipo.int/amc/ru/mediation/rules/index.html> интеллектуалдык менчик дүйнөлүк бирикмесинин «Ортомчулук боюнча эрежелерине» жараша жүргүзүлөт ал эми бардык арбитраждык териштирүү эл аралык соода (ЮНСИТРАЛ) укугу боюнча Бириккен Улуттар Уюмунун комиссиясынын «Арбитраждык регламентине» жараша жүргүзүлүшү керек.

Үчүнчү жактагы адамдардын материалдары. Бул эмгектин авторлору үчүнчү жактагы адамдарга тиешелүү болгондо материалды, мисалы, таблицалар, сүрөттөр же сүрөттөлүштөрдү кайталап колдонуусу келген колдонуучулар мындай кайталап колдонууга уруксат алуу зарылдыгын тактоого, ошондой эле укукка ээ адамдан уруксат алуу боюнча жооптуу боллуга тийиш. Автордук укуктары үчүнчү жактагы адамдарга тиешелүү тиги же бул бөлүктөргө карата укуктардын бузулушунун натыйжасында берилген доолорду канааттандырууга колдонуучу толугу менен жооптуу.

Сатуу, укуктар жана лицензиялоо. ФАОнун маалыматтык иштери ФАОнун веб-сайтында (www.fao.org/publications) жайгаштырылат. ФАОнун маалыматтык иштерин сатып алууну каалагандар publications-sales@fao.org дарегине кайрылуу керек. Укуктар жана лицензиялоо суроолору боюнча copyright@fao.org дарегине кайрылуу керек.

МАЗМУНУ:

Салаттар	3-13
Жаңгактан жана төө буурчактан жасалган салат	4
Жасмыктан жасалган грек салаты.....	6
Жумурткадан жана шпинаттан жасалган салат.....	8
Жылуу ашкабак салаты.....	10
Брокколь капустаcы, сабиз жана кызылчадан жасалган салат	12
Суюк тамактар	14-28
Түрк буурчагы, брокколь капустаcы, зире менен түстүү капустадан жасалган быламык шорпо	15
Ак төө буурчактан жасалган быламык шорпо.....	17
Шпинат менен буурчак суюк тамагы.....	19
Койдун этинен жасалган «Арашан» шорпосу.....	21
Украин борщу.....	23
Фрикаделька жана жашылчалар менен суюк тамак	25
Шорпо	27
Негизги тамактар	29-57
Демделген төө буурчак (оливка майында жасалган фасоль).....	30
Бал ашкабагы, жер жаңгак жана таруу менен ботко	32
Жашылча рагусу.....	34
Ганфан.....	36
Оромо.....	38
Фарш жана жашылча толтурулган баклажан кайыкчалары.....	40
Жасмык топчолору	42
Дымдама	44
Лагман.....	46
Тоок эти жана жашылчалар менен түрк буурчагы.....	49
Жасмык жана жашылчалар менен боор	51
Жалбырак оромо (долма).....	53
Жашылчалар менен жумуртка кесмеси.....	56
Атайын тамактар	58-60

КИРИШ СӨЗ

Сиздин колунуздагы бул китеп Бириккен Улуттар Уюмунун Азык-түлүк жана айыл чарба уюмунун (БУУ ФАО) «Азык-түлүк жана социалдык келишим/Акча каражаттары плюс» пилоттук долбоорунун алкагында Кыргызстандын жашоочуларынын тамактануу көндүмдөрүн жана адаттарын кадимки жана салттуу тамак-аштарды ар кыл азык-түлүктөр менен жакшыртуу максатында иштелип чыкты.

Салттуу тамактар өлкөнүн ашпозчулук мурасын түптөйт. Биз алардын ар бирин бала кезден билебиз. Так ошолордун негизинде биздин тамакка болгон табитибиз жана тамактануу адатыбыз калыптанган. Арийне, ар дайым эле салттуу тамактарды ишенимдүүлүк менен пайдалуу тамак деп айта албайбыз. Бирок бизге көнүмүш болгон бул тамактардан максималдык пайдалуу жагын колдонушубуз керек. Мына ошондуктан аталган долбоордун катышуучулары жана бул китепти түзгөндөр эксперимент жүргүзүшүп, ар кыл азык-түлүктөр – жашылча, жемиштер, буурчак өсүмдүктөрү, татымал өсүмдүктөр менен бизге тааныш эле болгон тамак-аштарды жакшыртуу максатын көздөшөт.

Диеталык ар түрдүүлүк абдан маанилүү – мунун натыйжасында организм тамак-аштан өзүнө зарыл бардык витаминдерди жана микроэлементтерди ала алат. Ал эми ар түрдүү азык заттарды камтыган, биз күндө эле ичип жүргөн даамдуу тамак-ашыбыз ден соолукка чоң пайда келтирет. Адамдардын ичкен тамак-ашы даамдуу, пайдалуу, жегиликтүү болушу керек.

Бул китептен ар бир үй-бүлөнүн тамак-аш рационун кандайча пайдалуу кылуу жана жасап жүргөн тамактарды андан да даамдуу жана ар түрдүүлөп даярдоо жөнүндөгү долбоордун катышуучуларынын сунуштарын жана ойлорун пайдалана аласыздар. Ошондой эле сиздер төө буурчак, жасмык, кой буурчак, брокколи капуста, түстүү капуста, ашкабак жана шпинат сыяктуу бизге кеңири кездешкен, бирок көп колдонулбаган пайдалуу заттарга бай азыктар менен бардык тамак-ашты пайдалуу кылуу жолдорун үйрөнөсүз.

Ошону менен бирге бул китептин түзүүчүлөрү сиздердин тамак-ашыңыздарды жакшыртуудагы бардык мүмкүнчүлүктөрдү пайдаланууга аракеттенишип, темирге жана бизге керектүү С витаминине бай сабиздин жана кызылчанын жалбырактарын да рецептке киргизишти, ошону менен катар тузду, шекерди, майларды, жемиштерди жана жашылчаларды колдонуу боюнча эл аралык уюмдардын сунуштары эске алынды.

Сиздин үй-бүлөнүздүн бир да мүчөсүн кайдылгер калтырбаган, тамак-аш рационунузда пайдалуу кыла турган ар түрдүү салаттардын, суюк тамактардын жана негизги тамактардын даамдуу, пайдалуу рецепттеринен тышкары, бул китеп «Азык-түлүк социалдык кемишими/Акча каражаттары плюс» долбоорунун катышуучулары жана мындай демилгенин натыйжасында тамак-ашты жакшыртуудагы алардын жетишкен ийгиликтери, көндүмдөрү менен тааныштырат.

Бул кулинария китеби өзүңүз жана жалпы үй-бүлөңүз үчүн ден соолукка пайдалуу, толук балуу тамак-аш рационун түзүүгө, ошондой эле кулинарияда жаңы даамдагы пайдалуу ачылыштарды жасашыңызга көмөк берет деп ишенебиз!

ЫРААЗЫЧЫЛЫК БИЛДИРЕБИЗ

САЛТТУУ ТАМАКТАРДЫН РЕЦЕПТЕРИНИН КУЛИНАРИЯ КИТЕБИ: тамактанууну жакшыртуу максатында ар кыл азык-түлүктөрдү колдонуу менен Кыргызстанда салттуу тамактарды жасоодо кулинария билимдерин тереңдетүү материалы Бириккен Улуттар Уюмунун Азык-түлүк жана айыл чарба уюму (ФАО) жана «Роза Отунбаеванын демилгеси» Эл аралык Коомдук Фонду тарабынан биргеликте иштелип чыкты.

БУЛ КУЛИНАРИЯ КИТЕБИ «Роза Отунбаеванын демилгеси» Эл аралык Коомдук Фондунун адистери: Кендирбаева Докдургуль – аткаруучу директор, Кайыкова Роза – долбоордун координатору жана Осмоналиева Альбина – долбоордун ассистенти тарабынан даярдалды.

Түзүүчүлөр жамааты социалдык коргоо боюнча ФАОнун адиси Лёвина Каринага, техникалык жана жетекчилик иш-аракеттери, ошондой эле коомчулук менен байланыш боюнча ФАОнун адиси Абдылдаева Каринага маалымат жактан берген жардамдарды үчүн ыраазычылык билдирет.

Багыш айыл округунун адистерине, ошондой эле «Азык-түлүк социалдык келишими/Акча каражаттары плюс» пилоттук долбоорунун катышуучуларына активдүү колдоолору жана бул материалды даярдоодогу ар тараптуу жардамдары үчүн өзгөчө ыраазычылык билдирилет.

Ошондой эле графикалык дизайнер Насиров Нурсейитке, сүрөтчү Пархоменко Владимирге материалды көркөм дүк жактан жасалгалоо шутери үчүн ыраазычылык билдирилет.



САЛАТТАР



ЖАҢГАК ЖАНА ТӨӨ БУУРЧАКТАН ЖАСАЛГАН САЛАТ

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Төө буурчак

Жаңгак

Сарымсак

Майда тууралган шпинат, ашкөк,
кинза, сабиздин сабагы

Бадыраң

Баш пияз

Тоголок кара мурч

Лавр жалбырагы

Кызыл пияз

Чыгымы, даана, г

1 стакан

½ стакан

3 үлүшү

2 аш кашык

3 даана

1 даана

1 чай кашык

4 жалбырак

½ даана

Энергетикалык баалуулугу – 118 ккал



Жасоо ыкмасы:

Лавр жалбырагын, тоголок кара мурчтарды, бир баш пиязды кошуп төө буурчакты бышырат. Төө буурчак бышкандан кийин, суусун төгүп салуу керек. Тез бышышы үчүн төө буурчакты алдын ала бир түнгө сууга чылап коюу зарыл. Жаңгакты бычак же үбөлүктүн жардамы менен майдалап, татымал өсүмдүктөрдү майда туураш керек. Сарымсактын үлүшүн экиге бөлүп, ортосундагы жашыл өзөгүн алып салса, ал анча катуу болбойт. Жаңгакка, майда тууралган татымал өсүмдүктөргө жана сарымсакка туз, татымалдарды кошуп аябай сүрүп аралаштырып, ичке тууралган бадыраңды салып, бардыгын аралаштырып, кызыл пиязды шакекче же жарым шакекче кылып кесип, салатты кооздоп коюу абзел.



© ФАО/Пархоменко Владимир

Байдавлетова Нурзада

Бул долбоордун алкагында мен туура тамактануу боюнча көп маалымат алдым. Алган маалыматтарды күнүмдүк жашоодо колдонууга аракет кылып жатам. Көрсө, күнүгө эт жей бербестен, тамакка жашылча, мисалы, ошол эле буурчакты да колдонуу керек экен. Мен туура тамактануу принциби боюнча тамак-аш жасаганды, ар түстөгү жашылчалардан жана жемиштерден ал тамакка карата салаттарды да жасаганды үйрөндүм.



ЖАСМЫКТАН (ЧЕЧЕВИЦАДАН) ЖАСАЛГАН ГРЕК САЛАТЫ

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Жашыл же сары жасмык (чечевица)

Кызыл же күрөң жасмык

Сарымсак

Майда тууралган шпинат, сабиздин сабагы, ашкөк

Бадыраң же туздалган бадыраң

Лимондун ширеси

Өсүмдүк майы

Чыгымы (даана, г)

1 стакан

1 стакан

2 үлүшү

2 аш кашык

1 даана

2 аш кашык

4 аш кашык

Энергетикалык баалуулугу – 103 ккал



Жасоо ыкмасы:

Эки мискейге эки башка түр жасмыкты ар бирин өзүнчө кылып, бышырып алабыз. Бышкандан кийин суусун төгүп, жасмыкты бир аз кургатып аралаштыруу керек. Майда тууралган бадыраңды, же туздалган бадыраңды шпинатты, сабиздин сабагын, ашкөктү, сарымсакты жасмыкка кошуп аралаштырабыз. Андан соң мискейдеги лимондун ширесине кара мурчтан салып өсүмдүк майынан куюп, аралаштырабыз. Тамактын даамын чыгара турган бул аралашманы салатка куюп, 30 мүнөткө муздак жерге коюу керек. Салат менен жаңы бышкан кытырак нанды кошо берүү сунушталат.



©ФАО/Пархоменко Владимир

Эшимбетова Динара

Мен жасмык менен грек салатын жасадым. Эң алгач жасмыкты бышырып алдым. Андан кийин бадыранды, шпинатты, сабиздин сабагын, ашкөктү жана сарымсакты майда туурап, жасмыкка кошуп аралаштырдым. Лимондун ширесин, өсүмдүк майын куюп, салатты дагы аралаштырдым. Тез, даамдуу, оңой жана пайдалуу болду!



ЖУМУРТКА ЖАНА ШПИНАТТАН ЖАСАЛГАН САЛАТ

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Шпинат
Мала туздалган сыр
Тооктун жумурткасы
Сарымсак
Кой буурчак /төө буурчак/жасмык
Каймак
Лимондун ширеси
Мурч
Туз

Чыгымы (даана, г)

6 боо
200 г
4 даана
2 үлүшү
½ стакан
3 аш кашык
3 чай кашык
½ чай кашык
½ чай кашык

Энергетикалык баалуулугу – 97,5 ккал



Жасоо ыкмасы:

Шпинатты аккан крандагы сууга жууп, чыпкадан өткөрүп же майлыка-ка жайып кургатып алуу керек. Сабагынан жалбырактарды үзүп, майда жалбырактарын бөлбөй, ал эми чоңураак жалбырактарын бир нече бөлүккө бөлөбүз. Жумуртканы 10 мүнөт бышырабыз. Бышкан жумуртканы майда төрт чарчы кылып туурап, шпинатка кошобуз. Ага бышкан кой буурчакты/төө буурчакты, жасмыкты кошуп, лимондун ширесинен куюп аралаштырабыз. Татымына жараша туз, мурч, каймак салып, аралаштыруу керек.



©ФАО/Пархоменко Владимир

Шахзадаева Гулсанам

Мен жумуртка менен шпинаттан салат жасадым. Мурда мындай салатты такыр жасап көргөн эмесмин. Даамдуу жана пайдалуу салат болду. Бул салат – витаминдердин жана пайдалуу заттардын кенчи!



ЖЫЛУУ АШКАБАК САЛАТЫ

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Ашкабак
 Бышырылган кызылча
 Баш пияз
 Майда тууралган шпинат,
 сабиздин сабагы, ашкөк
 Туз
 Майда кара мурч
 Сарымсак
 Сабиз

Чыгымы (даана, г)

жарым ашкабак
 2 даана
 1 даана
 1 аш кашык
 ½ чай кашык
 1/3 чай кашык
 2 үлүшү
 1 даана

Энергетикалык баалуулугу – 84 ккал



Жасоо ыкмасы:

Пиязды аарчып, жарым шакекче кылып туураш керек. Ашкабакты аарчып, ичин тазалап, майда кылып туурайбыз. Сабизди тазалап, узунунан жоон кылып туурайбыз. Көмөч казанды өсүмдүк майы (колдон келсе оливка майы) менен майлап, жашылчаларды салабыз. Жашылчалардын үстүнө туз жана калемпирден сээп, майдан себелеп куюп, 20 мүнөт духовкага (180°C) салып бышырабыз. Соус жасоо үчүн ар түрдүү татымал өсүмдүктөрдү, сарымсакты майда туурап, оливка майы менен аралаштырабыз. Бышкан кызылчаны тазалап, туурап жана какталып бышкан жашылчалар менен аралаштыруу керек. Салаттын тузун көрүп, калемпир кошуп, майдан куюп, аралаштырабыз.



©ФАО/Пархоменко Владимир

Тилекматова Мээрим

Мен бүгүн кызылча жана ашкабактан салат жасадым. Жасаган салатым аябай жакты жана кооз, сонун болду. Долбоордон алган билимимди ашканада тамак жасоодо кеңири колдонуп калдым. Мурда кошумча тамак катары биз эч качан эттин ордуна буурчакты жана жасмыкты жеген эмеспиз. Эми күнөскананын жардамы менен бизге белгисиз болгон жашылчаларды билип алдым жана аларды тамак жасоодо кеңири колдоно алам.



БРОКОЛЛИ, САБИЗ ЖАНА КЫЗЫЛЧАДАН ЖАСАЛГАН САЛАТ

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Кызылча

Брокколи капустаcы

Сабиз

Бадыраң же туздалган бадыраң

Жаңгак

Сарымсак

Майда тууралган сабиздин сабагы,
ашкөк, укроп

Лимондун ширеси

Майда кара мурч

Өсүмдүк майы

Чыгымы (даана, г)

4 даана

1 кичине тоголок

2 даана

3 даана

1/4 стакан

2 үлүшү

1 аш кашык

2 чай кашык

1/2 чай кашык

2 аш кашык

Энергетикалык баалуулугу – 108 ккал



Жасоо ыкмасы:

Брокколи капустасын 5 мүнөт кайнатып, муздагандан кийин, майда кылып туурайбыз. Кызылчаны да жууп, бышырып, муздатабыз. Тазаланган сабизди жана бышкан кызылчаны сүргүчтөн сүрүп өткөрөбүз. Бадыраңды узунунан туурайбыз. Жаңгакты, сарымсакты жана татымал өсүмдүктөрдү дагы майда кылып туурап, лимон ширесин, кара мурч жана өсүмдүк майын кошуп, аралаштырабыз.



©ФАО/Пархоменко Владимир

Азимова Гульбахар

Долбоор башталганча жана туура тамактануу боюнча билим алганга чейин мен помидордон жасалган жөнөкөй шакарап салатынан башка эч бир салатты билген эмесмин. Ал эми азыр кызылча, сабиз, брокколи, жаңгак, бадыраң жана татымал өсүмдүктөрдөн салат жасадым. Аябай даамдуу жана пайдалуу салат болду. Мындан кийин балдарга тамакты ар түрдүү азык-түлүктөрдөн жана жашылчалардан жасап бермек болдум.



СҮЮК ТАМАКТАР

ЗИРЕ КОШУЛУП КОЙ БУУРЧАК, БРОККОЛИ, ТҮСТҮҮ КАПУСТАДАН ЖАСАЛГАН ЭЗИЛГЕН (ПЮРЕ) ШОРПО



4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Кой буурчак
Брокколи
Түстүү капуста
Майда тууралган сабиздин сабагы,
ашкөк, укроп
Баш пияз
Зире
Туз
Майда кара мурч
Жууган май

Чыгымы (даана, г)

2 стакан
жарым брокколи
жарым капуста
1,5 аш кашык
жарым баш пияз
1 чай кашык
жарым чай кашык
жарым чай кашык
2 аш кашык

Энергетикалык баалуулугу – 258 ккал



Жасоо ыкмасы:

Кой буурчакты 1 түнгө туздалган сууга жумшарганга чейин чылап коёбуз. Андан кийин вилка менен эзебиз. Кабыгын аарчып 20-30 кой буурчак данын бышырып, калтырып коёбуз. Тууралган пиязды өсүсмдүк майына (оливка майы болсо жакшы) кууруп, кой буурчакты кошуп, 4-5 мүнөт жай отто, улам суу кошуп, капкагын жаап, кууруйбуз. Брокколи жана гүлдүү капустаны бышырып алгандан кийин, эзебиз. Кой буурчак эзилмесин кайра кайнатып, брокколи жана түстүү капуста эзилмесин кошуп, 1/3 стакан кайнак суу жана калтырылган 20-30 кой буурчак данын, зирени, тузду, кара мурч, татымал өсүмдүктөрдү салабыз. Ысык бойдон берилет.



Айталиева Гайфарай

Бул долбоордун жүрүшүндө мен экинчи тамактарды жана салаттарды жасаганды үйрөндүм. Андан тышкары тамактануу режимин сактап жана туура тамактанууга үйрөндүм. Ошону менен бирге рационго ар түрдүү тамактарды, жемиштерди, жашылчаларды кошууну билип алдым.

АК ТӨӨ БУУРЧАКТАН ЖАСАЛГАН ЭЗИЛГЕН ШОРПО



©ФАО/Пархоменко Владимир

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Сабиз
Баш пияз
Ак төө буурчак
Сүт
Эттин же жашылчанын шорпосу
Майда тууралган сабиздин сабагы,
ашкөк, укроп

Чыгымы (даана, г)

1 даана
жарым баш пияз
1,5 стакан
1 чай кашык
½ стакан
1,5 аш кашык

Энергетикалык баалуулугу – 200 ккал

Жасоо ыкмасы:

Буурчакты тазалап, жууп, эттин же жашылчанын даяр шорпосуна салып жумшак болгончо бышырабыз. Ага ашкөктүн (тамырын), чала кууралган сабизди жана пияз кошуп толук бышканча кайнатабыз. Чыгарып алып, эзебиз. Калган шорпону куюп, 1 чай кашык сүт, туз кошуп, даяр болгончо дагы бышырабыз.



Аминова София

Мен рецептке таянып, ак төө буурчактан эзилген шорпо жасадым. Алды менен төө буурчакты сууга чылап койдум. Андан кийин тазалап жууп, эттин шорпосуна бышырдым. Кайнап жаткан шорпого сабиз, пияз жана татымал өсүмдүктөрдү коштум. Көпкө чейин кайнагандан кийин баарын эздим. Эң сонун тамак болду! Бул тамакты мен биринчи жолу жасадым. Менин оюмча бул тамак азык-түлүктөрүнүн курамы боюнча пайдалуу жана толук баалуу.

БУУРЧАК ЖАНА ШПИНАТТАН ЖАСАЛГАН СУЮК ТАМАК



4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы	Чыгымы (даана, г)
Жашылчанын шорпосу	3 стакан
Шпинат	5 боо
Брокколи капустасы	8 топ гүл
Түстүү капуста	8 топ гүл
Кургатылган буурчак	1 стакан
Жаңгак	1 чай кашык
Каймак	1 аш кашык
Сүт	1,5 стакан
Жалбыз	1 чай кашык

Энергетикалык баалуулугу – 85 ккал



Жасоо ыкмасы:

Жашылчанын шорпосун кайнаганга чейин жеткирип, ага шпинатты, брокколинин жана түстүү капустаңын топ гүлдөрүн, кургатылган буурчакты жана жаңгакты салгыла. Кайрадан кайнатып 5 мүнөт бышыргыла. Бир аз муздатып, аралаштырып, эзгиле. Андан кийин эзилмени кайрадан кастрюлга салып, сүт кошкула. Ага каймакты жана жалбызды да кошсо болот.



Абдураимова Давлет

Мен ойлоп көрсөм, бул долбоорго катышканга чейин тамакты бир гана күрүч жана макарон азык-түлүктөрүнөн (кургатылган кесме) жасачу экенбиз. Мисалы, күрүч көжө, куурулган картөшкө, шорпо, мастава. Көрсө, тамакты ар түркүн кылуу үчүн азык-түлүктөрдүн көп түрү бар экен. Буга шпинаттын жалбырактары, түстүү капуста жана буурчак кошулуп жасалгандыктан жаш балдарга өтө пайдалуу. Мен жасаган тамакты силер да жасап көргүлө. Мага мисалы, жасалган суюк тамагымдын өзгөчө бир жыты жакты.

КОЙДУН ЭТИНЕН ЖАСАЛГАН «АРАШАН» ШОРПОСУ



4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Койдун төш же далы эти

Баш пияз

Сабиз

Помидор

Брокколи капустасы

Түстүү капуста

Көк пияз

Жашыл калемпир

Лавр жалбырагы

Сарымсак

Майда тууралган сабиз дин
жалбырагы, ашкөк, укроп

Зире

Айран же, сүзмө

Кызыл калемпир

Майда кара мурч

Чыгымы (даана, г)

1 кг

2 даана

1 даана

2 даана

6 топ гүл

6 топ гүл

1 боо

3 даана

3 жалбырак

3 баш

2 аш кашык

¼ чай кашык

1 стакан

½ чай кашык

½ чай кашык

Энергетикалык баалуулугу – 118,7 ккал



Жасоо ыкмасы:

Этти муздак сууга (3 литр) салып кайнатып, чий көбүгүн алып, отту басаңдатып 2-3 саат бышыргыла. Эт бышкандан кийин алып чыгып, майда кылып туурагыла. Шорпону чыпкалап, кайра отко койгула. Аңгыча пиязды, сабизди, сарымсакты жана помидорду төрт чарчы кылып туурап, брокколи жана түстүү капуста кошуп, баарын шорпого салгыла. Шорпо дагы 20 мүнөт кайнашы керек. Даяр болгонго 10 мүнөт калганда лавр жалбырагын, зире, кызыл жана кара мурч салгыла. Даяр болгон шорпого татымал өсүмдүктөрдөн себелеп, айран жана сүзмө кошуп ичүүгө болот.



Тажибаета Мохирахан

Мына ушул долбоорго терең ыраазычылык билдиребиз. Мен бүгүн күнөсканада өстүрүлгөн жашылчалардан суюк тамак жасадым. Суюк тамакты куурубай жасадым. Койдун этин сууга салып бышырдым. Эт бышкандан кийин, шорпосуна сабиз, помидор, сарымсак жада калса брокколини да салдым. Чынын айтсам, жогоруда аталып кеткен жашылчалардан брокколини эч качан жеген эмеспиз. Эми брокколиден ар түрдүү салаттарды жасайм. Суюк тамакбагы жашылчалар майга куурулуп жасалбагандыктан, бардык пайдалуу витаминдер сакталат. Бул тамак менин балдарымдын эң жакшы көргөн тамагы болуп калды.

УКРАИН БОРЩУ



4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Эт (чучуктуу сөөк)

Картөшкө

Сабиз

Баш пияз

Кызылча

Помидор

Кызыл төө буурчак

Өсүмдүк майы

Лавр жалбырагы

Майда тууралган сабиздин сабагы,
аш көк, укроп

Капуста

Чыгымы (даана, г)

0,5 кг

4 даана

1 даана

1 даана

2 даана

3 даана

2 аш кашык

2 аш кашык

2 лавр жалбырагы

2 аш кашык

½ бөлүгү

Энергетикалык баалуулугу – 64 ккал



Жасоо ыкмасы:

Этти жууп, сууга салып кайнагандан кийин чий көбүгүн алып, отту басаңдатып даяр болгончо бышырабыз. Картөшкөнү аарчып, чоң-чоң кылып туурап, кайнап жаткан шорпого салабыз. Эт менен бир эле убакта жуулган төө буурчак да салынат. Бышкан этти шорподон алып чыгып, сөөгүнөн ажыратабыз да, анча чоң эмес кылып туурайбыз. Шорпону чыпкалап, төө буурчакты бөлүп алабыз. Эт бышып жатканда жашылчаларды аарчып, туурап, же орточо сүргүч төн өткөрсө болот. Көмөч казанды отко коюп, май куюп, кезеги менен пиязды, сабизди, кызылчаны салып, бир аз кууруп, акырын күйгөн отко 2-3 мүнөт быктыруу алуу керек. Андан кийин майда тууралган помидорду кошуп, баарын аралаштырып, дагы 3-5 мүнөт быктыруу керек. Даяр жашылчаларды шорпого салып, төө буурчакты, майда тууралган капустаны кошуп, даяр болгончо дагы 20-30 мүнөт бышырабыз. Отту өчүрөөрдөн мурда борщко лавр жалбырагын жана көк чөптөрдү кошуу зарыл. Тамак даяр! Борщ каймак менен берилет.



Кошакова Гульбахар

Мен бүгүн борщ жасадым. Алды менен этти жана төө буурчакты (фасолду) бышырып алдым. Андан кийин ар түрдүү жашылчаларды жана татымалдарды коштум. Борщ даамдуу болду. Бул долбоор витаминдерге бай жана ток тамактарды жана салаттарды жасоого үйрөттү. Үйрөнүп алгандан кийин, биз даамдуу жана пайдалуу тамактарды, салаттарды жасаныбызга кубанычтабыз. Ал эми күнөскана дасторкондо жашылчалардын жыл бою болушун камсыздайт.

ФРИКАДЕЛЬКА ЖАНА ЖАШЫЛЧАЛАРДАН ЖАСАЛГАН СУЮК ТАМАК



4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Эттен жасалган фарш
Картөшкө
Брокколи капустаcы
Түстүү капуста
Тооктун жумурткасы
Лавр жалбырагы
Баш пияз
Сабиз
Балдар үчүн вермишель
Туз
Майда тууралган сабиздин
жалбырагы, ашкөк, укроп, кинза

Чыгымы (даана, г)

300 г
3 даана
10 топ гүл
10 топ гүл
4 даана
2 лавр жалбырагы
1 даана
1 даана
1 аш кашык
1 аш кашык
2 аш кашык

Энергетикалык баалуулугу – 65 ккал



Жасоо ыкмасы:

Сууну отко коюп, ал кайнап чыкканга чейин картөшкөнү аарчып, жууп жана кичине төрт чарчы кылып кесип даярдап коюш керек. Кайнап чыккан сууга картөшкөнү, лавр жалбырагын, бир баш пиязды (бүкүлү бойдон) салабыз. 5 мүнөттөн кийин шорпого фрикадельканы салабыз (фарш: эт туурагычтан уйдун же торпоктун этин эки жолу өткөрүп, бир жумуртканын сарысын кошуп, кичинекей кылып тоголоктой-буз, туз жана калемпир салбайбыз). Картөшкө жана фрикаделькалар бышканда чала куурулган сабизди, сүргүчтөн өткөрүлгөн брокколи капустаcын жана түстүү капустаcны, вермишелди кошобуз. Дагы 5 мүнөт бышырабыз.

Андан кийин депкир менен тоголок баш пиязды жана лавр жалбырактарын сүзүп алабыз. Бир аз туз салып отту өчүрөбүз. Тамакты берээрде татымал өсүмдүктөрдү жана бышырылган жумуртканын жарымын кошуп беребиз.



Темирова Махлие

Фрикаделька менен жасалган суюк тамакты мен биринчи жолу жасап көрдүм. Биздин үй-бүлөдө адатта мындай тамак жебегендиктен, мен жашылча жана татымал өсүмдүктөрдү көп кошконго аракеттендим. Аябай пайдалуу тамак болду. Биз мурун татымал өсүмдүктөр менен жашылчаларды мынчалык көп пайдаланчу эмеспис. Мисалы, укропту жана сабиздин сабагын тамакка кошсо болот экен. Бул тамакты биринчи жолу даярдаганыма байланыштуу, мен абдан кызыгуу жана ыракаттануу менен жасадым.

ШОРПО



©ФАО/Пархоменко Владимир

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Койдун эти (уйдун эти же тооктун эти)

Баш пияз

Таттуу болгар калемпири

Сарымсак

Укроп

Лавр жалбырагы

Туз

Кызыл калемпир

Майда кара мурч

Сабиз

Картөшкө

Брокколи капустаcы

Түстүү капуста

Чыгымы (даана, г)

1 кг

1 даана

3 даана

4 даана

2 аш кашык

3 даана

2 чай кашык

½ чай кашык

½ чай кашык

2 даана

6 даана

12 топ гүл

12 топ гүл

Энергетикалык баалуулугу – 97,8 ккал



Жасоо ыкмасы:

Этти муздак сууга салып, кайнатып, чий көбүгүн алып, туз салып, даамы чыксын үчүн бир сабиз жана бир баш пияз салабыз. Казандын капкагын жарым-жартылай ачып, акырын күйгөн отко 1-1,5 саат бышырабыз. Сабиз жана пиязды алып чыгып, төрт чарчы кылып тууралган картөшкөнү салабыз. Даяр болгонго 5-7 мүнөт калганда болгар калемпирин, брокколини жана түстүү капустаcыны кошуп, татымалдарды каалообуз боюнча кошобуз.



Абдилазиз кызы Алина

Бул долбоордун алкагында мен тамак жасоо боюнча көп керектүү көндүмдөрдү жана билимдерди алдым десем болот. Мисалы, азыр өзүмдүн огородуман ар түрдүү жашылчаларды тамакка кошуп жатам. Мурда тамак жасаганда эч качан брокколи жана түстүү капустаны кошчу эмесмин. Эми кошуп калдым, көрсө абдан даамдуу болот экен.



НЕГИЗГИ ТАМАКТАР



ДЕМДЕЛГЕН ТӨӨ БУУРЧАК (ОЛИВКА МАЙЫНДА ЖАСАЛГАН ТӨӨ БУУРЧАК)

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Төө буурчак
Сарымсак
Баш пияз
Сабиз
Картошкө
Томат пастасы
Оливка майы
Лимондун ширеси
Майда тууралган сабиздин сабагы,
ашкөк, укроп, кинза
Туз
Майда кара мурч

Чыгымы (даана, г)

2 стакан
2 үлүшү
1 даана
2 даана
1 даана
1 аш кашык
1 стакан
1 даана
2 аш кашык
1 чай кашык
½ чай кашык

Энергетикалык баалуулугу – 64 ккал



Жасоо ыкмасы:

Төө буурчакты жууп, түн бою сууга чылап коюп, эртеси лимон кошулган туздуу сууга башырат. Сарымсак жана баш пияз жана сабизди төрт бурчук чарчы кылып туурап алабыз. Оливка өсүмдүк майына сарымсакты, пиязды жана сабизди чала кууруйбуз. Ага томат пастасынан кошуп, акырын күйгөн отко дагы 1-2 мүнөт кууруйбуз. Андан кийин акырындык менен ысык суу куябыз. Суу жаңыдан кайнап баштаганда төө буурчакты салабыз. Төө буурчак бышып калганда төрт чарчы кылып тууралган картөшкөнү салабыз. Татымга жараша туз жана калемпир кошобуз. Тамак даяр болгондо муздатып, майда тууралган татымал өсүмдүктөрдү кошуп беребиз.



©ФАО/Пархоменко Владимир

Жолдошева Венера

Бизди долбоор көп нерселерге үйрөттү: ар түрдүү тамактарды жасаганга, кышка азык-түлүктөрдү сактаганга, салаттарды консервалоого, эмне жана кандай тамак жеп жатканыбыз жөнүндө ойлонууга да үйрөттү. Мен бүгүн төө буурчактан тамак жасадым. Көрсө, бул тамакта абдан көп витаминдер жана пайдалуу заттар бар экен. Менин кызым жаңы рецепттер боюнча тамактын жаңы түрлөрүн жасоого кызыгып жатат. Азыр ал мектепте окуйт, бирок кызыгуусу өтө жогору. Мына ушундай кызыктуу долбоор уюштурган Сиздерге чоң рахмат!



БАЛ АШКАБАК, ЖАҢГАК КОШУЛГАН ТАРУУ БОТКО

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы	Чыгымы (даана, г)
Ашкабак	200 г
Таруу	1 стакан
Бал	1 аш кашык
Жаңгак/ кургатылган жемиштер	2 аш кашык
Сүт	2 стакан
Жемиштер	½ стакан

Энергетикалык баалуулугу – 158 ккал



Жасоо ыкмасы:

Ашкабакты төрт чарчы кылып туурап, кастрюлга салып, кичине суу куюп, акырын күйгөн отко коюп 10–15 мүнөт бышырабыз. Даяр боло-орго 5 мүнөт калганда бир аз бал кошобуз. Тарууну тазалап, жууп, бышырып, туз, шекер салып, сүт куябыз. Андан кийин даяр ашкабакты салып, жаңгактан же кургатылган жемиштерден (мейиз, өрүк, кара өрүк) сээп коёбуз. Жай мезгилинде ошондой эле шабдаалыдан, абрикостон, ал эми кышында – алма жана банандан кесип кошсо болот.



©ФАО/Пархоменко Владимир

Полотова Салкынай

Бүгүн мен таруудан, ашкабактан, бал жана жер жаңгактан ботко жасадым. Менин оюмча мезгилге жараша боткого каалаган жемишти кошууга болот экен. Мисалы, бул боткону мен кара карагат кошуп жасадым, ал эми мейизди болсо кооздош үчүн гана колдондум. Карагат жана жаңгак жүрөктүн, кан-тамыр системасынын жакшы иштешине жардам берет. Ботко абдан пайдалуу. Бул тамакты жасоону баарыңарга сунуштайт элем!



ЖАШЫЛЧАДАН ЖАСАЛГАН РАГУ

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Баклажан

Уйдун сулп эти

Кабачки

Таттуу болгар калемпири

Брокколи капустасы

Түстүү капуста

Баш пияз

Помидор

Сарымсак

Сабиз

Кызыл калемпир

Өсүмдүк майы

Сабиздин сабагы, укроп, ашкөк, кинза

Чыгымы (даана, г)

2 даана

400 г

2 даана

2 даана

10 кичине топ гүл

10 кичине топ гүл

1 даана

2 даана

4 үлүшү

2 даана

½ чай кашык

3 аш кашык

2 аш кашык

Энергетикалык баалуулугу – 53,3 ккал



Жасоо ыкмасы:

Сабиз, пияз, сарымсакты тазалап, пиязды туурап, сабизди чоң тешикче сүргүчтөн өткөрүп же майда кылып туураш керек. Сарымсакты чоң-чоң кылып туурап, тууралган жашылчаларды оливка майына кууруйбуз. Этти чоң-чон төрт чарчы кылып туурап, акырын күйгөн отко демдеп коёбуз. Баклажан, кабачки жана болгар калемпирин туурайбыз. Брокколи жана түстүү капустаанын топ гүлүн ажыратабыз. Тууралган жашылчаларды оливка майына кууруйбуз. Жашылчалардын баарын чогуу кууруса болот (тезирээк десеңер), бирок ар бирин айрым-айрым кууруса да болот (бул учурда тамак даамдуу болот, бирок убакыт көп талап кылынат). Куурулган жашылчаларга сабиз, сарымсак жана пияз кошобуз. Андан кийин тууралган помидор кошобуз. Аны туздап жана калемпир кошобуз. Эгер сарымсакты жакшы көрсөңөр, дагы 1-2 үлүшүн кошуп койсоңор болот. Демделип жаткан жашылчалардын баарын этке кошобуз. Капкакты жаап, дагы 5-10 мүнөт демдейбиз. Жашылчалар бышкан болсо рагу даяр болду. Кээ бирлер жашылчалардын жумшак болуп бышканын жактырышса, кээ бирлер тескерисинче, анча жакшы бышпаган жашылчаларды жакшы көрүшөт. Тамакты берээрдин алдында татымал өсүмдүктөрдөн сээп, даамын чыгарып бергиле.



© ФАО/Пархоменко Владимир

Болотбек кызы Аксана

Мен бүгүн жашылчадан рагу жасадым. Бул тамакты биринчи жолу жасашым. Мен аны брокколи, түстүү капуста, эт, баклажан, помидор, таттуу болгар калемпири жана кабач киден жасадым. Эң алгач жашылчаларды кууруп алып, анан ага демделген этти коштум. Жасап көргүлө, абдан даамдуу жана пайдалуу болот экен!



ГАНФАН

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Күрүч
 Уйдун сулп эти
 Баш пияз
 Таттуу болгар калемпири
 Брокколи капустасы
 Сарымсак
 Түрп же кытай капустасы
 Сабиз
 Сельдерей
 Туз
 Майда кара мурч
 Кызыл калемпир
 Өсүмдүк майы

Чыгымы (даана, г)

300 г
 300 г
 3 даана
 10 топ гүл
 4 даана
 2 үлүшү
 1 даана
 1 даана
 1 аш кашык
 1 чай кашык
 2 аш кашык
 2 аш кашык
 2 аш кашык

Энергетикалык баалуулугу – 93,3 ккал



Жасоо ыкмасы:

Этти жууп, ичке кылып, узунунан туурайбыз. Терең көмөч казанга май куюп, кызыганда этти салып кызарганча кууруйбуз. Баш пиязды жана сарымсакты аарчып жууп, пиязды жарым шакекче, сарымсакты бир нече бөлүккө бөлүп туургайбыз да, этке кошуп, пияз кызарганча кууруйбуз. Болгар калемпирин жана сабизди тазалап, узунунан кылып туурайбыз. Сабизди кошуп, аны кууруп, кийин болгар калемпирин салып кууруйбуз. Капустаны анча чоң эмес төрт чарчы кылып туурап брокколини топ гүлдөрүнөн ажыратабыз. Аны да көмөч казандагыларга кошуп, бир нече мүнөт дагы кууруйбуз. Күрүчтү чачылма кылып бышырып алабыз. Күрүчтүн үстүнө куурулгандарды салып даяр болгон тамакты жайпак тарелкаларга салып, үстүн татымал өсүмдүктөр менен кооздоп коёбуз.



©ФАО/Пархоменко Владимир

Казыбекова Бегимай

Мен ганфан жасадым. Бул тамактын курамында бардык витаминдер бар экен. Бул долбоордун алкагында биз жашылчаларды туура өстүрүүнү, аларды туура колдонуу жана кышында сактоону, ошондой эле ар түрдүү тамактарды абдан даамдуу жасоону үйрөндүк. Биз сак-саламат болуш үчүн, ошондой эле ар түрдүү жемиштерди жеш керек экенин дагы түшүндүк. Ал эми таттууну азыраак жеш керек экен.



ОРОМО

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Камыр үчүн:

Жогорку сорттогу ун (байытылган)

Суу

Туз

Тооктун жумурткасы

Фарш үчүн:

Койдун сулп эти

Баш пияз

Ашкабак

Брокколи капустаcы

Шпинат

Майда кара мурч

Туз

Чыгымы (даана, г)

500 г

1 стакан

1 чай кашык

1 даана

300 г

3 даана

100 г

7 кичине топ гүл

7 жалбырак

½ чай кашык

1 чай кашык

Энергетикалык баалуулугу – 203 ккал



Жасоо ыкмасы:

Жылуу сууга тузду эритип, ун жана жумуртка кошуп, жумшак кылып камыр жууруш керек. Камырды 20 мүнөткө майлык менен жаап же желим быштыкка салып коюу зарыл. Эт жана пиязды туурайбыз. Бир идишке салып, туздап жана калемпир кошобуз. Бул фаршка 50 мл суу куюп койсо болот. Андан кийин майда тууралган брокколи, ашкабак жана шпинат кошобуз. Аралаштырабыз. Камырды калыңдыгы 2-3 мм болгондой кылып жайып, үстүнө фаршты тегиз кылып бөлүштүрүп салабыз. Андан кийин бир жагынан баштап экинчи жагын көздөй кылдаттык менен оройбуз. Каскандын табагын май менен майлап, чийки оромону ичиндеги фарш түшүп калбагандай кылып, тегерете кылдаттык менен салабыз. Каскандагы кайнап жаткан суунун үстүнө табактарды коюп, капкагын жаап, катуу күйгөн отко коюп, 30-40 мүнөт бууда бышырабыз. Бышкан оромону жайпак идишке салып, бирдей порцияларга бөлөп беребиз. Оромо ысык берилет.



©ФАО/Пархоменко Владимир

Ибрагимова Кумаркан

Мен бүгүн оромо жасадым. Ал мен аны дайыма эле жасайм. Ал эми мен бүгүн жасаган оромо өзгөчө болду, анткени ашкабак жана брокколи коштум. Мен мурда деле ашкабак кошчумун, бирок брокколини эч качан колдонгон эмесмин. Брокколинин пайдалуу жактарын эми гана билдим. Мен мындан ары брокколини көбүрөөк колдонууга аракет кылам!



ФАРШ ЖАНА ЖАШЫЛЧА ТОЛТУРУЛГАН БАКЛАЖАН

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Анча чоң эмес баклажандар

Эт фаршы

Помидор

Таттуу болгар калемпири

Шпинат

Баш пияз

Катуу сыр

Сарымсак

Аш көк, укроп, кинза,
сабиздин сабагы

Туз

Майда кара мурч

Өсүмдүк майы

Чыгымы (даана, г)

4 даана

300 г

3 даана

1 даана

4 жалбырак

2 даана

75 г

2 үлүшү

2 аш кашык

1 чай кашык

½ чай кашык

2 аш кашык

Энергетикалык баалуулугу – 94,7 ккал



Жасоо ыкмасы:

Сабиз, пияз жана чесноктун тазалап. Пиязды туурап, сабизди майда туурап же сүргүчтөн өткөрөбүз. Сарымсакты чоң-чоң туурайбыз. Эт фаршын акырын күйгөн отко коюп, жашылчалар менен бирге кууруйбуз. Баклажанды жууп, экиге бөлүп, ичиндегисинен тазалап, ага татымалдардан сээп, муздак жерге 30 мүнөткө коюп коёбуз. Андан кийин баклажанды куурулгандар менен толтуруп, кастрюлга салабыз да, үстүнө сүргүч менен сүрүлгөн сырдан сээп, өсүмдүк майын, 2-3 аш кашык суу куябыз. 15-20 мүнөт духовкада бышырабыз, убакыт өткөн сайын өзүнөн чыккан ширесин улам-улам үстүнө куюп бышырабыз. Берээрден алдында майда тууралган татымал өсүмдүктөрдөн себелеп коюу керек.



©ФАО/Пархоменко Владимир

Ниязахунова Гульсана

Бул долбоордун алкагында бизге күнөскана жана ал жерде өстүрүү үчүн жашылчалардын уруктары берилди. Күнөсканада биз көп пайдалуу нерселерге үйрөндүк, мурда билбеген нерселерди билдик. Мисалы, мурда биз помидорду жана бадыраңды кантип туура отургузууну билген эмеспиз. Азыр баарын билип калдык. Жайында жакшы түшүм алдык. Биздин балдар өзүбүз өстүргөн жашылчалардан көп витаминдерди алып жатышат.



ЖАСМЫКТАН ЖАСАЛГАН ТАМАК

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Кызыл жасмык
Сары жасмык
Таруу
Сарымсак
Баш пияз
Сабиз
Өсүмдүк майы
Помидор
Майда тууралган сабиздин сабагы,
ашкөк, укроп, кинза
Таттуу болгар калемпири

Чыгымы (даана, г)

1 стакан
1 стакан
2 аш кашык
2 үлүшү
½ даана
1 даана
2 аш кашык
2 даана
2 аш кашык
1 даана

Энергетикалык баалуулугу – 246 ккал



Жасоо ыкмасы:

Жасмыкты тазалап, жылуу сууга жуугула. Пияз менен сарымсакты туурап, сабизди тазалап жана сүргүчтөн өткөрүп, өсүмдүк майына баарын кууруйбуз. Андан кийин жасмыкты кошуп дагы кууруйбуз. Помидорду аябай майда кылып, эзилгендей туурайбыз. Аны салып, жасмыкты жапкандай кылып суу куябыз. Улам-улам аралаштырып бышырабыз. Андан кийин таруу кошуп, сууну сиңирип алганча дагы 20 мүнөт бышырабыз. Анан оттон алып, татымалдарды кошуп, туз салып капкагын жаап коёбуз. Муздаганда майда тууралган таттуу болгар калемпирин, көк пияз, татымал өсүмдүктөрдү кошобуз да, андан тоголокчолорду тоголоктойбуз, муздак түрүндө берилет.



©ФАО/Пархоменко Владимир

Ибрахим кызы Бегимай

Күнөскана алгандан кийин помидор, бадыраң, таттуу калемпир, сабиз жана шпинат отургуздук. Биз жашылчаларды туура өстүрүүнү үйрөндүк жана түшүм жыйнагандан кийин балдарга даамдуу жана пайдалуу салаттарды жасап бердик. Азыр болсо дайыма жашылчаларды тамакка колдонуу үчүн, күнөскананы иштетип жатабыз.



ДЫМДАМА

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Уйдун же койдун эти
Капуста
Помидор
Таттуу болгар калемпири
Баклажан
Баш пияз
Брокколи капустаcы
Түстүү капуста
Майда тууралган сабиздин сабагы,
укроп, ашкөк, кинза
Картөшкө

Чыгымы (даана, г)

700 г
1 даана
4 даана
2 даана
2 даана
4 даана
7 кичине топ гүл
1 кичине
2 аш кашык
1 кг

Энергетикалык баалуулугу – 98 ккал



Жасоо ыкмасы:

Казанга майды куюп кызытабыз да, баш пияздын жарымын кызарганча кууруйбуз. Чырылдаган майга этти салып, аны дагы аябай кууруйбуз. Андан кийин калган пиязды салып, майдаланган сарымсакты кошуп, туз салабыз. Бул кат-кат салынуучу тамак болгондуктан, астына – эт менен пияз, андан кийин сабиз салынат. Кийинки катка – картөшкө, андан кийин капуста салабыз. Өйдө жагындагы катка – помидор, брокколи, түстүү капуста жана калемпир салынат. Үстүнө татымал өсүмдүктөрдү сээп, үстүн майлык менен жаап, үстүнөн капкагын жабабыз. Ошондой эле казанды сыртынан да тумчулап койсо болот. Аны быгып бышсын үчүн, 40-60 мүнөт орто же акырын күйгөн отто калтырабыз. Быктыруу убактысы азык-түлүктөрдүн тууралганына жараша болот: канчалык чоң тууралса, ошончолук быктыруу убактысы узак. Быктыруудан кийин казандагы тамакты кылдаттык менен аралаштырабыз да 5-10 мүнөткө калтырып коёбуз. Дымдамага татымал өсүмдүктөрдү сээп, керамикадан жасалган жайпак идишке салып беребиз.



©ФАО/Пархоменко Владимир

Кожонова Гулбана

Бүгүн мен дымдама жасадым. Эң алгач эле этти кууруп алдым. Андан кийин бардык азык-түлүктөрдү коштум: картөшкө, баклажан, помидор, капуста, жада калса брокколи жана түстүү капустаны дагы коштум. Эң бир даамдуу болду! Мурда брокколини эч качан колдонгон эмес элем, бирок аны менен тамак абдан даамдуу болду. Бул долбоор бизди тамак-ашты туура даярдоого жана туура тамактанууга үйрөттү.



ЛАГМАН

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Анис (бадьян)
 Жогорку сорттогу буудай уну
 Тооктун жумурткасы
 Баш пияз
 Койдун эти
 Таттуу болгар калемпири
 Помидор
 Сарымсак
 Сельдерейдин сабагы
 Саадактуу төө буурчак
 Томат пастасы
 Өсүмдүк майы
 Сельдерей
 Көк пияз
 Укроп
 Кориандрдын уругу
 Майдаланган паприка
 Туз

Чыгымы (даана, г)

1 чай кашык
 1 кг
 1 даана
 4 даана
 640 г
 7 даана
 2 даана
 2 даана
 2 даана
 1 стакан
 ½ стакан
 ½ стакан
 1 аш кашык
 1 аш кашык
 1 аш кашык
 1 чай кашык
 ½ чай кашык
 1 чай кашык

Энергетикалык баалуулугу – 152 ккал



Жасоо ыкмасы:

Бир жарым стакан муздак сууга тузду эритебиз. Унду чарага салып, ага жумуртка чагабыз. Ага акырындык менен туздуу сууну куюп, камыр жууруйбуз. Камыр анча жумшак да, катуу да эмес болушу керек. Туздуу суунун бардыгы аягына чейин керек болбой калышы мүмкүн. Даяр камырды пленка менен жаап, эки саатка калтырып коёбуз.

Аңгыча аарчылган пиязды, тазаланган болгар калемпирин, помидорду, төө буурчакты, сельдерейдин сабагын жана сарымсакты дээрлик чоң-чөн кылып туурайбыз. Койдун сулп этин да орточо төрт чарчы кылып туурайбыз. Казанга 2 кашык өсүмдүк майын куюп, кызытып, этти кызарганча жакшылап кууруйбуз.

Этке пиязды, бир аздан кийин помидор, беш мүнөттөн кийин сарымсак, сельдерейдин сабагын, томат пастасын жана татымалдарды (паприкадан башкасын) кошобуз. Даяр болоорго 15 мүнөт калганда таттуу калемпир, төө буурчак жана паприка, ал эми 5 мүнөт калганда сельдерей кошулат. Керектүү консистенцияга жеткендей кылып, чыкка суу же эттин шорпосунан куюп, туз салып, улам-улам аралаштырып кайнатабыз.

Камырды бир нече бөлүккө бөлөбүз. Ар бирин өзүнчө майлап, ийлеп, чоё баштайбыз. Ал эми камыр чоюлбай калган абалга жеткенде тарелкага спиралдай кылып салып, бир азга, үстүн жаап калтырып коёбуз. Тарелкадагы оролгон камыр жабышып калбагандай кылып үстүнөн дагы бир жолу өсүмдүк майы менен майлап койсо, ашыкча болбойт. Бир аздан кийин камырдын ар бир бөлүгүн чубап, кайрадан алып, дагы чоёбуз. Чоюлган камырдын калыңдыгы, болжол менен 5-6 миллиметрдей болгондо, бир учунан баштап, эки колго илип столдун үстүнө чаап дагы ичкертип камырды кайнап жаткан туздуу сууга салып 2-3 мүнөт бышырабыз. Бышкан камырды муздак сууга чайкап, жыгач тактайдын бетине бир азга жайып коёбуз. Эскертме катары: камыр чоюп жаткан бөлмө жылуу болушу талапка ылайык, анткени муздак бөлмөдө камыр жакшы чоюлбайт. Майды аябастан, жакшылап майлап туруу дагы талапка ылайык.

Даяр лагмандын камырын порцияга бөлүп, кесеге салып, суюк чыктан куюп, майда тууралган аш көк, көк пияз сээп беребиз.



Эсенбаева Гулдана

Бул долбоор бизге абдан жакты. Мурда биздин балдар пайдалуу эмес таттууларга жана туздуу азык-түлүктөргө кызыгып, аларды жешчү. Бизге күнөскана берилип, ар түрдүү жашылчаларды өстүрүп баштагандан бери, балдарга пайдалуу тамактарды даярдоого мүмкүнчүлүк болуп калды. Күнөсканада шпинат, бадыраң, помидор, ашкөк, райхан, болгар калемпирин, баклажан ж.б. жашылчаларды өстүрөм. Бүгүн лагман жасадым. Мурунку лагмандардан айырмасы, бул жолу лагманга биринчи жолу баклажан коштум. Лагмандын камырын өзүм чойдум. Аябай даамдуу болду!

ТООК ЭТИ ЖАНА ЖАШЫЛЧАЛАР МЕНЕН ЖАСАЛГАН КОЙ БУУРЧАК (ТҮРК БУУРЧАГЫ)



©ФАО/Пархоменко Владимир

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Тооктун сөөгү жок эти
Кой буурчак
Шпинат
Таттуу болгар калемпири
Помидор
Баклажан
Сабиз
Майда тууралган сабиздин же
кызылчанын жалбырак тары,
ашкөк, укроп

Чыгымы (даана, г)

300 г
1 стакан
5 боо
1 даана
1 даана
1 даана
1 даана
2 аш кашык

Энергетикалык баалуулугу – 143 ккал



Жасоо ыкмасы:

Кой буурчакты муздак сууга чылап, бир түнгө калтырып койгула. Эртеси жууп, сууга салып бышыра баштагыла. Суу кайнап чыкканда аны акырын күйгөн отко коюп 40-50 мүнөт бышыргыла. Бышкандан кийин суусун төгүп салгыла, ал эми ошол суунун жарым стаканын калтырып койгула. Ал сууну анан дагы керекке жаратабыз.

Жашылчаларды даярдайбыз: сабизди ичке сүргүчтөн өткөрүп же ичке кылып туурайбыз. Болгар калемпирин, баклажанды майда кылып туурайбыз. Шпинатты крандагы сууга жууп, кургатып, жазы кылып туурайбыз. Помидорду майда туурап, вилка менен эзебиз.

Тооктун сөөгү жок этин төрт чарчы кылып туурайбыз. Көмөч казанга май куюп ысыткандан кийин бөлүнгөн тооктун эттерин салабыз да, орточо отто агарып бышканча, 3-4 мүнөт бышырабыз. Андан кийин жашылчаларды кошуп татымалдардан жана майда тууралган татымал өсүмдүктөрдөн салып аралаштырып, дагы 5 мүнөт бышырабыз. Андан кийин көмөч казанга кой буурчакты кошуп, мурда кой буурчак кайнатылган сууну жана соя соусун куябыз. Баарын аралаштырып, дагы 15-20 мүнөт бышыруу керек.



Жалалова Назира

Бул долбоордо мен жаңы тамактарды, ар түрдүү салаттарды жана туура тамактанууну үйрөндүм. Ушул убакка чейин тамакты башкача, анча түрдүү эмес жасачумун. Бүгүн мен кой буурчакты тооктун эти жана жашылчалар менен даярдадым. Мага жакты. Мындан ары бул тамакты балдарыма жасап берем деген ойдомун.

ШПИНАТ ЖАНА ЖАШЫЛЧАЛАР МЕНЕН ЖАСАЛГАН БООР



©ФАО/Пархоменко Владимир

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Таза уйдун боору

Сарымсак

Соя соусу

Оливка майы

Шпинат

Гарнирге:

Түстүү капуста

Брокколи капустасы

Баклажан

Сабиз

Таттуу болгар калемпири

Туз

Майда кара мурч

Чыгымы (даана, г)

0,5 кг

5 үлүшү

1/8 стакан

4 аш кашык

4 боо

12 топ гүл

12 топ гүл

2 даана

1 даана

1 даана

1 чай кашык

½ чай кашык

Энергетикалык баалуулугу – 154,7 ккал

Жасоо ыкмасы:

Боорду 2,5 см өлчөмдө төрт чарчы кылып туурагыла. Түбүн жапкандай кылып жайпак көмөч казанга май куйгула. Көмөч казанды анча катуу эмес отко коюп, сарымсакты салып, бир нече мүнөт жакшы аралаштырып кууругула. Ага боорду кошуп, каны жок болуп, кызарганга чейин дагы 2–3 мүнөт кууругула. Жагымдуу жана жегиликтүү жыты, боордун бышайын деп калганын билдирет.

Шпинатты тазалап, жууп, бычак менен майдалап туурайбыз. Эми тез-тез кыймылдап: 1/2 чай кашык кара мурчту боордун үстүнө сээп, соя соусун мурч жуулуп кетпесин үчүн боорго тийгизбей куябыз. Андан кийин шпинатты кошуп, баарын аралаштырып, капкагын жаап, боордон чыккан кан кара-кочкул болгончо дагы 5–10 мүнөт быктырып башырабыз.

Күрүч түн үстүнө, демделген жашылчаларды: брокколи, түстүү капуста жана баклажанды, боорду жана анын чыгын куябыз.

Түстүү капустаны жана брокколини майда топ гүлүдөргө ажыратып, баклажанды шакекче кылып туурайбыз. Көмөч казанга май куюп, ысыган майга капуста менен баклажанды, сабизди сүргүчтөн өткөрүп, таттуу калемпирди туурап көмөч казанга салабыз. Татымалдарды татымга жараш кошуп (өсүмдүк же оливка майы менен аралаштырса болот), бир аз суу куюп, даяр болгончо дагы 10–15 мүнөт быктырып бышырабыз.



©ФАО/Пархоменко Владимир

Апышева Эльмира

Пилоттук долбоор бизге түрдүү жашылчаларды өстүрүүнү: урук себүү, өсүмдүктөргө кам көрүү, түшүм жыйноо жана сактоо, аны тамак-ашка колдонууну үйрөттү. Мисалы, боор менен шпинатты даярдоо үчүн мен кээ бир жашылчаларды өз огородуман алдым. Жасалган тамак аябай пайдалуу экен жана ал ар кыл жаштагы адамдардын баарына сунушталат. Мурда мен эч качан мындай тамакты жасап көрбөптүрмүн. Бирок окуп үйрөнгөндөн кийин, үй-бүлөм үчүн жаңы, пайдалуу тамактарды ойлоп таба алам. Мага жакты жана тамак абдан даамдуу болду.



ОРОМО ЖАЛБЫРАК

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Жүзүмдүн жалбырактары

Койдун сулп эти

Шорпо (эттин же жашылчанын)

Күрүч

Баш пияз

Сарымсак

Ашкөк

Оливка майы

Майда кара мурч

Туз

Чыгымы (даана, г)

60 даана

1 кг

1 л

1 стакан

2 даана

1 үлүшү

1 чай кашык

2 чай кашык

½ чай кашык

1 чай кашык

Энергетикалык баалуулугу – 154,7 ккал



Жасоо ыкмасы:

Алдын ала 2-3 саатка жүзүмдүн жалбырактарын муздак сууга чылап койгула. Күрүчтү да жылуу сууга 10 мүнөткө чылап койгула. Чоң чарага күрүчтү, майда тууралган ашкөктү, сарымсакты, туз жана калемпир кошуп аралаштыргыла. Койдун этин майда туурап же эт туурагычтан өткөргүлө. Көмөч казанды жакшы ысытып, оливка майын куюп, этти даяр болгончо кууругула.

Этке күрүч аралашмасын (алдын ала суусун төгүп) кошуп, үстүнө 200 мл шорпо куюбыз. Орточо отко коюп, капкагын жаап, күрүч жумшак болгончо бышырабыз. Жүзүмдүн жалбырагына чоң кашык менен даяр болгон фарштан салып, жалбырактын учун фаршты көздөй каратып бүктөп, кылдаттык менен оройбуз. Оролгон жалбыракты терең кастрюлга салып, оромонун деңгээлинен 2 см өйдө шорпо куюбыз. Үстүнөн оор нерсе (пресс) менен бастырып орточо, отко 30-40 мүнөт бышырабыз. Йогурт же каймак менен берилет.



©ФАО/Пархоменко Владимир

Уркунбаева Базаркул

Бүгүн оромо жалбыракты биринчи жолу жасадым. Бул тамак-ка эт, күрүч, жашылча, көк чөптөр жана башкалар кошулат. Биз бул долбоорго катышып, күнөсканада ар түрдүү жашылчаларды өстүрдүк. Мурда белгисиз болгон түрдүү салаттарды жана тамактарды жасаганды үйрөндүк. Ошондой эле туура жана ар түрдүү тамактанууну да билдик.



ЖАШЫЛЧАЛАР МЕНЕН ЖАСАЛГАН ЖУМУРТКА КЕСМЕ

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы

Баш пияз
Сабиз
Түр
Тооктун жумурткасы
Помидор
Таттуу (көк) калемпир
Түстүү капуста
Жүсай
Өсүмдүк майы
Туз
Кесме
Көк пияз

Чыгымы (даана, г)

3 даана
1 даана
1 даана
4 даана
4 даана
1 даана
12 топ гүл
1 аш кашык
3 аш кашык
1 чай кашык
400 г
1 чоң кашык

Энергетикалык баалуулугу – 138 ккал



Жасоо ыкмасы:

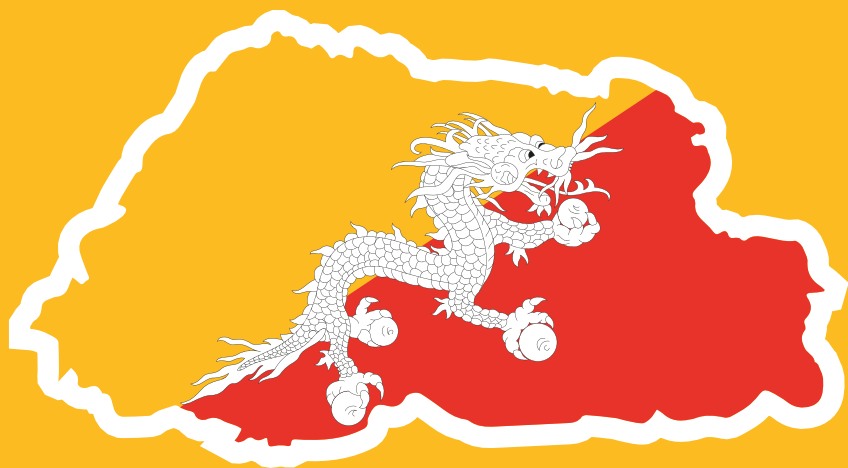
Өсүмдүк майын кызытып, майда тууралган баш пиязды кууруйбуз. Сабиз жана түрптү ири тешикче сүргүчтөн өткөрүп, пиязга кошуп жай отто кууруйбуз. Түстүү капустаны топ гүлүнө ажыратып, аны да жашылчаларга кошуп кууруйбуз. Помидорду кошуп, бир аз кууругандан кийин суу куябыз да даяр болгончо бышырабыз. Кесмени салаардан мурун, чоң-чоң кесилген жүсайды, таттуу көк калемпирди салып суу куябыз. Тузун көрүп, кесме даяр болгончо бышырабыз. Даяр кесмеге ашкөк, кинза, райхан, лавр жалбырагын, мурч салып, бир аз муздаганча күтөбүз.



©ФАО/Пархоменко Владимир

Чиракова Венера

Бул долбоор бизге бир топ жаңы көндүмдөргө жана пайдалуу адаттарга ээ болууга жардам берди. Мисалы, жашылчаларды кантип туура консервалоону жана кышында сактоону, кандайча туура жана ар кыл тамактанууну үйрөттү. Мен бүгүн жашылчалар менен кесме даярдадым жана биринчи жолу ар кандай жашылчаларды: пияз, сабиз, түстүү капуста жана помидорду кошуп жасадым. Аябай даамдуу болду. Жүрүңүз, чогуу ооз тийип көрөлү.



ӨЗГӨЧӨ ТАМАК-АШ

ХЕМАДАЦИ (EMA DATSHI)



©ФАО/Наиль Насриддинов

4 порцияга керектелүүчү азык-түлүктөр

Азык-түлүктүн аталышы	Чыгымы (даана, г)
Чили же таттуу болгар калемпири (сары, кызыл, жашыл)	300 г
Кызыл пияз	1 даана
Помидор	1 даана
Сарымсак	3 үлүшү
Жууган май	1 чай кашык
Бүртүктүү быштак же эчкинин сыры	300 г
Суу	1 стакан
Туз	¼ чай кашык

Энергетикалык баалуулугу – 138 ккал



Жасоо ыкмасы:

Пиязды – жарым шакекче, помидорду – төрт чарчы, калемпирди – тилке-тилке кылып туурайбыз.

Сарымсакты аябай майдалайбыз. Көмөч казанды кызытып, жууган майды эритебиз. Тууралган жашылчаларды кошуп, тегиз аралаштырып тез кууруйбузда, суу куюн, туз салабыз. Капкагын жаап, калемпир жумшак болгончо бышырабыз. Отту өчүрүп, быштак кошобуз. Быштак көмөч казандын жана жашылчалардын ысык табынан эрип кетет. Бышырылган ак же күрөң күрүчтү үстүнө салып, татымал өсүмдүктөр менен кооздойбуз.

**Дорджи Кинлай**

Кыргыз Республикасындагы БУУнун (ФАО) өкүлү

Мен Бутан Падышалыгынын тургунумун. Кыргыз Республикасындагы Бириккен Улуттар Уюмунун Азык-түлүк жана айыл чарба жана уюмунун өкүлүмүн. Бишкекте жашаганым беш жылдан ашты. Бул өлкөнүн табигый кооздугуна өтө суктанамын. Тоолор Кыргызстанды Бутан падышалыгы менен тууган кылып, алыс жерде жүргөн адамга Ата Мекенин элестетет. Бул сезимди Кыргызстанда жашаган элдердин меймандостугу жана жылуу сезимдери бекемдеди. Кыргызстандын кээ бир салттары Бутандын каада-салттарына окшошуп кетет. Биз адамдар жөнүндө кам көрөбүз. Чоң үй-бүлөлөрдүн мүчөлөрү бир-бирине абдан жакын болушат жана бир-бирине кам көрүшөт. Ошондой эле майрамдарда жана кайгылуу күндөрдө жоро-жолдоштор менен туугандардын бирге болуу салты да окшош экен. Мына ошондуктан мен өз үйүмдө жүргөндөй сезем.

Мен вегетарианецмин. Эттен жасалган тамактарды жебейм, ошого байланыштуу кыргыз даамынын эң сонун тамактарын жей албаганым өкүнүчтүү. Бирок мага Караколдун Ашлямфусу жагат. Мен Кыргызстандын тургундары мындан дагы туура тамактанып жана ар түрдүү азык-түлүктөрдү: балык, жашылча, жемиш жана буурчак өсүмдүктөрүн көбүрөөк колдонушса деп каалап кетет элем. Бул сөзсүз улуттун саламаттыгына, адамдык капиталдын өнүгүүсүнө оң таасирин тийгизет жана экономиканын жогорулашын тездетет. Мен ошондой эле кыргызстандыктар Бутан падышалыгы менен таанышып, жакшы билишин каалайт элем. Ошондуктан, мен эң жакшы көргөн – хемадаци тамагынын рецепбин сиздерге сунуш кылдым. Бутан даамын татып көрүңүздөр!



**Кыргыз Республикасынын
эмгек жана социалдык өнүгүү
министрлиги**

Кыргыз Республикасындагы ФАОнун өкүлдөрү
Ахунбаев көчөсү 201
Бишкек, Кыргыз Республикасы
FAO-KG@fao.org
www.fao.org