



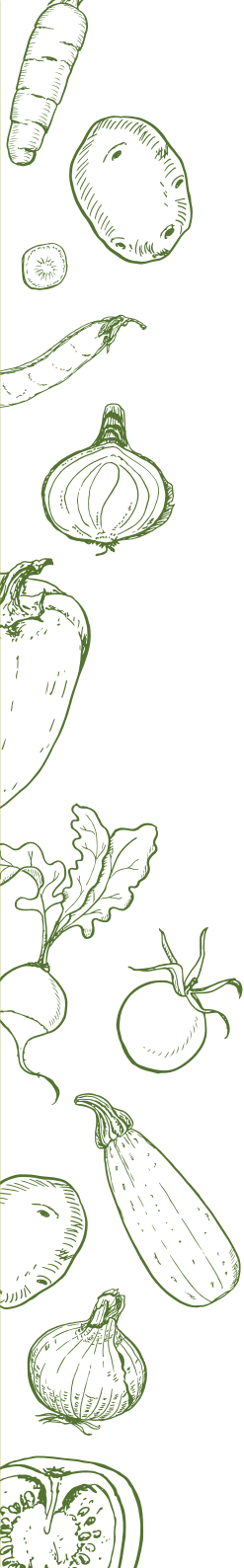
Азыктарды
ци шартында
сактоо



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

SPRING
Strengthening Partnerships, Results,
and Innovations in Nutrition Globally





Азыктарды чи шартында сактоо

Бишкек 2017

УДК 631.563

ББК 41.47

И 87

Исламов А., Майборода О.

И 87 **Азыктарды үй шартында сактоо.** – Б.: 2017. – 84 б.

ISBN 978-9967-11-592-7

SPRING долбоору жөнүндө

SPRING долбоору (дүйнөлүк деңгээлде тамак-аш тармагындагы өнөктөштүктү, натыйжалуулукту жана инновацияны чыңдоо долбоору) тамактануу жаатындагы алдыңкы практикаларды жана саясаттарды пайдаланууну кеңейтүү жана балдардын, энелердин тамактануусунун натыйжалуулугун жакшыртуу боюнча улуттук чараларды күчөтүү максатында АКШнын Эл аралык өнүктүрүү агенттиги (USAID) тарабынан каржылануучу, беш жылдык Кызматташтык жөнүндө макулдашуу болуп саналат. SPRING долбоору өнөктөштөрү – Хелен Келлер Интернешнл (Helen Keller International), Манофф Групп (The Manoff Group), «Балдарды куткаргыла» уюму (Save the Children) жана Азык-түлүк Саясатын Иштеп чыгуу боюнча Эл аралык Изилдөө Институту (IFPRI) менен биргеликте, Джон Сноу, Инк Окуу жана Изилдөө Институтунун (JSI Research & Training Institute) жетекчилиги алдында жүзөгө ашырылууда.

Ыраазычылык билдирүү

Бул китепче SPRING Кыргыз Республикасындагы долбоорунун алкагында иштелип чыкты, китепченин иштелип чыгышына көп долбоор кызматкерлери жана тиешелүү уюмдардын катышуусу маанилүү болду жана китепченин авторлору - Исламов Абдухаким и Ольга Майборода.

SPRING долбоорунун кызматкерлери китепчеге маалымат чогултуп, биздин өлкөбүздөгү үй-шартында сактоо жана азыктарды кайра иштеп чыгаруу заманбап ыкмаларын, азыктардын узак мөөнөткө толук баалуулугунун сакталышына кам көрүү максатында салымы чон. Атап айтканда, Майкл Фолий (Michael Foley), Назгуль Абазбекова жана Аида Шамбетова манилуу ролду ойношту.

Китепченин кыргыз тилине которулушуна котормо адисинин, Мусульман Мурзалымбеков чоң салымы болду.

SPRING долбоору консультант Виктор Пингага (Victor Pinga) ушул китепчени түзүүдөгү маанилүү ролу жана эксперттик баалоосу үчүн ыраазычылык билдирет.

Бул басылма Америка Кошмо Штаттарынын Эл аралык өнүктүрүү агенттиги (USAID) аркылуу Америка элинин жардамы менен ишке ашырылды. Басылманын мазмуну үчүн SPRING жооптуу жана ал USAID же Америка Кошмо Штаттарынын өкмөтүнүн көз карашын сөзсүз түрдө чагылдыруусу шарт эмес.



USAID
AMERICAN PEOPLE

SPRING
Sustainable Practices for Improving Resilience and Nutrition in Rural Communities

И 3704040000-17

УДК 631.563

ББК 41.47

ISBN 978-9967-11-592-7

МАЗМУНУ

КИРИШ СӨЗ	6
I БӨЛҮК. ТАМАКТАНУУ ЖАНА ТАМАКТАНУУ РАЦИОНУНУН АР ТҮРДҮҮЛҮГҮ	8
II БӨЛҮК. АЗЫК-ТҮЛҮК САКТОО ЖАНА КОНСЕРВАЦИЯЛОО МЕТОДДОРУ	13
III БӨЛҮК. ӨСҮМДҮК ӨНҮМДӨРҮН САКТОО ЖАНА КАЙРА ИШТЕТҮҮ	20
3.1 ЖАШЫЛЧА МӨМӨ-ЖЕМИШТЕРДИ ЖАҢЫ ТҮРҮНДӨ САКТОО	21
САБИЗ.....	24
КАРТОШКА.....	28
АШКАНА КЫЗЫЛЧАСЫ.....	30
ТУРП.....	31
КАПУСТА.....	32
ПОМИДОР.....	34
БАДЫРАҢ.....	36
ТАТТУУ КАЛЕМПИР.....	37
КАБАКЧА.....	38
АШКАБАК.....	39
ПИЯЗ.....	40
САРЫМСАК.....	41
АЛМА.....	43
АЛМУРУТ.....	45
АЙВА.....	45
ТӨӨ БУРЧАК.....	46
ЖАШЫЛЧА МӨМӨ – ЖЕМИШТЕРДИ МУЗДАТКЫЧТА САКТОО.....	47
3.2. КУРГАТУУ	49
Электрокургаткычта кургатуу.....	49
Адаттагыдай (ачык абада же духовка менен) кургатуу.....	50
3.3. КЫЯМ	57
КАРА ӨРҮКТӨН.....	58
МАЛИНАДАН.....	58
КУЛПУНАЙДАН.....	59
АЛЧАДАН.....	60
ӨРҮКТӨН.....	60
3.4. ТОНДУРУЛГАН	61
КӨК ЧӨПТӨР.....	61
ТҮСТҮҮ КАПУСТА.....	62
КАБАКЧА ЖАНА БАКЛАЖАН.....	62
БРОККОЛИ.....	62
ЖАШЫЛ СПАРЖА ТӨӨ БУРЧАГЫ (ЖАНДО).....	63
ШПИНАТ.....	63
МАЛИНА.....	64
ПОМИДОР.....	64
ТАТТУУ КАЛЕМПИР.....	65
КАРА КАРАГАТ.....	65

3.5. ТУЗДОО	66
КАПУСТА.....	66
ШПИНАТ.....	68
IV БӨЛҮК. КУРАМЫНДА БЕЛОК КӨП БОЛГОН АЗЫК-ТҮЛҮКТӨРДҮ САКТОО ЖАНА КАЙРА ИШТЕТҮҮ	69
УН ЖАНА АКШАКТАР.....	70
СҮТ.....	71
ЖУМУРТКА.....	75
ЭТ (УЙ ЭТИ, ТОПОЗ ЭТИ, ӨРДӨК, КАЗ, ҮНДҮК).....	76
ТИРКЕМЕ 1	78
ТИРКЕМЕ 2	82
ТИРКЕМЕ 3	83
Колдонулган адабияттардын тизмеси	85

КИРИШ СӨЗ

Бул китепче SPRING долбоорунун алкагында толук баалуу тамактануу боюнча иштелип чыккан басмаларына кошумча окуу куралы болуп иштелип чыкты. Китепчинин негизги максаты сизге жана сиздин үй-бүлөңүздүн ден соолугуна пайдалуу, ошондой эле витаминге жана микро элементтерге бай азыктар менен тамактануу боюнча рацион түзүүгө жардам берүү.

Буга чейин SPRING долбоору “Балдар жана үй-бүлө үчүн туура тамактануу” (рецепттер китеби) иштелип чыккан. Бул рецепттер китеби эки жашка чейин балдардын тамактануусу жөнүндө рецепттерди, кыргыз дасторконуна таандык тамак-аштардын азыктуулугу тууралуу маалымат жана үй-бүлөнүн ар түрлүү тамактануу рационунан арналган көп түрдүү рецепттер берилген. Бул китепче, рецепттер китеби боюнча жасалуучу азыктардын туура сакталышы жана консервациялоо жөнүндө үй шартына ыңгайлаштырылган жөнөкөй методдор менен бөлүшүүгө арналган.

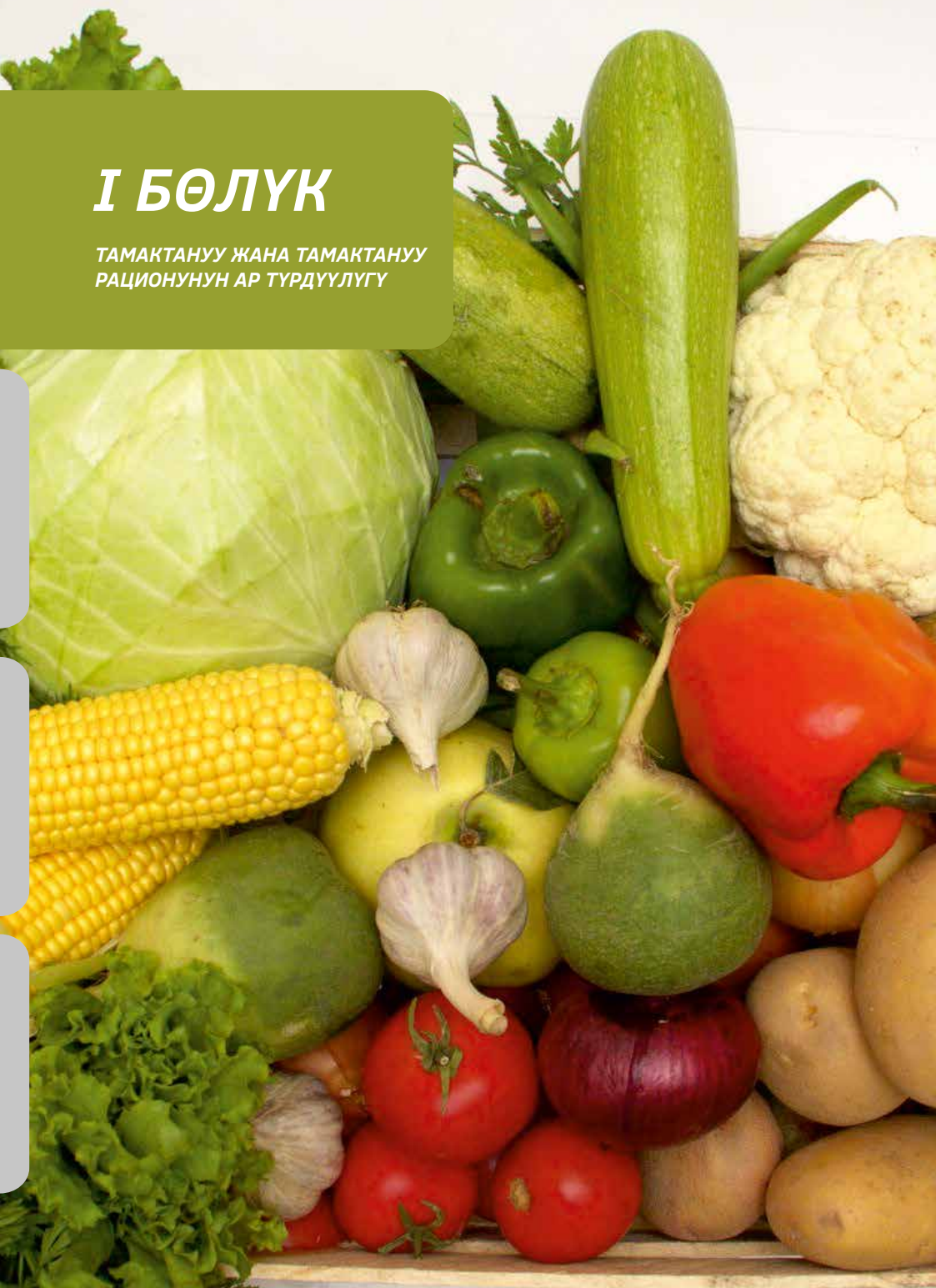
Азыктардын туура сактоо жана консервациялоо методдору менен колдонуп сиз үйүңүздө жыл бою витаминдүү жана микро элементтерге бай азыктарды колдоно аласыз.

Китепчинин биринчи бөлүгү ар түрдүү тамактануунун маанилүүлүгүн, ошондой эле жашылча-жемиштердин жана ар түрдүү азыктардын кандай витаминдерге жана микро элементтерге бай экендигин маалымдайт. Экинчи бөлүгү Кыргызстандагы үй-бүлөлөр колдонулуучу жалпы көп каражат талап кылбаган сактоо жана консервациялоо методдору сүрөттөлөт. Үчүнчү жана акыркы бөлүктөрү тандалган азыктарды сактоо жана консервациялоо жөнүндө бир нече баскычтан турган инструкцияны сунуштайт.



I БӨЛҮК

ТАМАКТАНУУ ЖАНА ТАМАКТАНУУ
РАЦИОНУНУН АР ТҮРДҮҮЛГҮ



Ар түрдүү тамактануунун маанилүүлүгү

Дени сак адамга таза, ден соолукка пайдалуу жашоо шарт талап кылынат. Бул өз кезинде жыл бою пайдалуу жана азыктандыруучу тамак-аш жана таза суу менен тамактануу дегенди түшүндүрөт. Пайдалуу тамак-аш бул - жегенге коопсуз, курамына ден соолукка керектүү болгон пайдалуу заттарды камтыган ар түрдүү азык-түлүктөн турган тамак-аш эсептелет. Бул мындан тышкары тамак-ашка колдонулуучу ар кандай азык-түлүк жыл бою колдонулуп турушу дегенди да билдирет.

Адам өмүр сүрүү үчүн болжол менен адамга 100гө жакын пайдалуу заттар талап кылынат. Алардын ичинен 50гө жакыны өтө маанилүү деп эсептелип, аларды биздин организмибизге иштеп чыгара албагандыктан, биз аларды тамак-ашка колдонгон азык-түлүктөрдөн жана суусундуктардан ала алабыз. Ал эми калган 50 пайдалуу зат, эгер биз тамак ашка керектүү ар түрдүү азык-түлүктөрдү жана суусундуктарды колдонсок, биздин организм аркылуу иштелип чыгат.⁶

Кыскасы, организмге керектүү болгон пайдалуу заттар белоктор, минералдар, көмүртектер, майлар, витаминдер жана суу болуп көптөгөн категорияларга бөлүнөт. Негизги дан-азыктардан же көмүртектерден турган чоң тамак-аштар менен тамактануу жалпы жонунан адамды ток алып жүрөт. Бирок ошентсе да, мындай тамак-ашты күнүмдүк колдонууда пайдалуу заттар өтө аз өлчөмдө жана биздин ден-соолугубуз чың жана күчтүү болушу үчүн организм талап кылган керектүү негизги пайдалуу заттар - белоктор, майлар, минералдар жана витаминдер жетишээрлик деңгээлде эмес.

Энелер жана 6 айдан 23 айга чейинки ымыркайларга, өзгөчө адамдын өрчүп-өсүшүнө жана когнитивдик өнүүгүсүнө керектүү болгон негизги витаминдер жана



⁶маалыматтын булагы – Нардин Стасия колдонмосу “Толук баалуу азыктануунун маанилүүлүгү” 2-чи басмасы, Дүйнөлүк Азыктандыруучу Программасы, 2016

минералдар маанилүү деп эсептелген биринчи 1000 күндүн ичинде үзгүлтүксүз негизде ар түрдүү тамактануу талап кылынат. Бул маанилүү пайдалуу заттардын кээ бирлери: темир, цинк, А витамини, белок жана ошондой эле “Балдар жана үй-бүлө үчүн туура тамактануу” китебинде көрсөтүлгөн суюктуктарды өзүнө камтыйт. Бул маанилүү пайдалуу заттар жыл бою колдонулуп туруусу абзел, ошондуктан буларды камтыган азыктүлүктөр үй-бүлөлөргө түшүм жыйналганга чейин эле жеткиликтүү болушу керек.

Жыл бою ар түрдүү тамактануу рационуна керектүү жана маанилүү ингредиенттер

Бул китепчеде биз энелер жана өспүрүмдөр үчүн жыл бою пайдалуу тамактанууга өз салымын кошо алат деп ишенген азыктүлүктөргө токтолобуз. Алар “Балдар жана үй-бүлө үчүн туура тамактануу” китебинде сунушталган кошумча тамак-аштарды даярдоо учурунда өзгөчө маанилүү ролду ойнойт. Төмөндөгү таблицада курамына пайдалуу заттарды өзүнө камтыган азык-түлүктөр жана “Балдар жана үй-бүлө үчүн туура тамактануу” рецепттер китебинде көрсөтүлгөн башка пайдалуу заттарды сиңирүүгө көмөк көрсөтүүчү азык-түлүктөр менен бирге көрсөтүлгөн.



Таблица 1. Азыктардын баалуулугу

Азык түлүк	Баалуулугу
Алма	С витамини
Өрүк	А, К, Со витаминдери
Төө бурчак	В витамини, Темир (Fe), Со
Уй эти	В12 витамини, Fe, Zn
Карагат	С витамини, Со, Си
Брокколи	С витамини
Болгар калемпири	С витамини
Кара куруч (гречка)	В2, В6, РР витаминдери жана кремний (Si), темир (Fe), жез (Cu) микроэлементтери
Май	А витамини, D витамини
Капуста	С витамини
Сабиз	А витамини
Түстүү капуста	С витамини
Сыр	А витамини, В12 витамини, РР витамини, (Ca) кальций
Алча	С витамини, Cr микроэлементтери
Бадыраң	Калий, А витамини, С витамини
Жумуртка	Белок темирди сиңирүүгө жардам берет
Баклажан	В витамини, (Cu) жез
Кой эти	В6 витамини, В12 витамини, темир (Fe),
Сүт	А витамини, кальций (Ca) микроэлементи
Бурчак	В1, В5, В6 жана темир (Fe)

Алмурут	С витамини, жез (Cu), кремний (Si) микроэлементтери
Кара өрүк	С витамини, молибден (Mo) микроэлементи
Ашкабак	А витамини
Айва	А витамини, С витамини, темир (Fe)
Помидор	С витамини
Чамгыр	Калий, С витамини
Малина	С витамини, кобальт (Co), молибден (Mo) микроэлементтери
Кызылча	Калий (K), С витамини
Күрүч	В1, В5, В6 витаминдери
Ит мурун	С витамини
Шпинат	А витамини, В9 жана В12 витамини, С витамини, темир (Fe)
Кулпунай	С витамини



БӨЛҮК II

**АЗЫК-ТУЛУКТӨРДҮ САКТОО
ЖАНА КОНСЕРВАЦИЯЛОО
ЫКМАЛАРЫ**





Азык-түлүктөрдү туура эмес шартта сактоо адамдын ден-соолугуна кооптуу коркунучтарды алып келиши мүмкүн. Мисалы, дан азыктарды жер төлөлөрдө сактоо микотоксиндин жайылышына алып келет. Ал эми үй шартында жасалган консервациялар туура эмес даярдоонун кесепетинен жана коопсуз шартта сактоо же даярдоо ыкмаларын так сактабагандыктан ботулин токсининин пайда болушуна алып келет. Ошол эле убакта ашыкча кургатуу же ашыкча бышыруу сыяктуу ашыкча даярдоо ыкмаларынын натыйжасынан улам узак убакка сакталган азык-түлүктөр курамындагы көптөгөн табигый пайдалуу заттарды жоготушу мүмкүн.

Төмөндө бул буклетте көрсөтүлгөн жашылча жер-жемиштерди үй шартында туура консервациялоо жана сактоо боюнча жалпы кеп-кеңештер берилген.

Азык-түлүктөрдү сактоо

Кыргызстандын айыл жерлеринде азык-түлүк сактоонун кеңири тараган жалпы жөнөкөй ыкмасы болуп жер төлөлөр эсептелет. Кеңири тараган ыкмалардын дагы бири бул – муздаткычтар жана тоңдургучтар, бирок ошентсе да өлкөнүн көпчүлүк аймактарында электр менен камсыз кылуу дале болсо үзгүлтүккө учурап, туруксуз болуп келүүдө. Тизмеде көрсөтүлгөн кээ бир жашылча жер-жемиштер сакталаардан мурун алдын-ала иштетүүнү талап кылат. Жер-жемиштердин курамында көбүнчө суу болгондуктан алар кандайдыр бир орточо температуранын астында соолуп, курамындагы пайдалуу заттардын жоголушуна алып келет. Ошондуктан кээ бир мөмө-жемиштерди же жашылчаларды сактоо алдында алар кургатуу же тоңдуруу сыяктуу атайын процесстерден өтүүсү абзел.



Бирок ошентсе да тизмеде көрсөтүлгөн көптөгөн азык-түлүктөр, мисалы: алма, брокколи, капуста, түстүү капуста, бадыраң, ашкабак, помидор, турп жана кызылча сыяктуу жашылча-жемиштер сактоо шартын туура колдонуу менен тоңдуруу же кургатуусуз эле түздөн-түз ороолордо сактоого мүмкүн. Корнелл айыл чарба консультациялык кызматтар боюнча кооперативи (Cornell Cooperative Extension)⁵ кантип сапатты жакшыртуу жана бузулууну азайтуу тууралуу атайын колдонмолорду иштеп чыгарган.

- Мөмө-жемиштерди жана жашылчаларды жакшы бышканда же мүмкүн болушунча жыйнаганга жарактуу мезгилде гана жыйноо керек.
- Көзгө көрүнөөрлүк чириги жок же оорубаган түшүмдөрдү гана жыйнагыла.
- Курт-кумурска жеп кеткен жашылча, мөмө-жемиштерди жыйнаганга болбойт.
- Түшүмдү жыйнагандан кийин аны этияттык менен урунуп калбагыдай кылып жылдыруу керек.
- Жашылча-жемиштер чирип же кургап кетпеси үчүн алардын араларын ачык калтыргыла.
- Жашылча-жемиштердин кеч бышкан сорттору сактаганга жакшы жана ылайыктуу.

Жалпылап айтканда бир гана жакшы бышкан түшүм сактаганга ылайыктуу. Бузулган азык-түлүктөр көгөрүп же чирип кетиши мүмкүн, ошондуктан аны көпкө сактабастан тез аранын ичинде колдонуп же тазалап же болбосо ыргытуу керек.

Туура сактоо үчүн оптималдуу температура жана нымдуулук талап кылынат. Ар бир жашылча жана мөмө-жемиш боюнча маалымат алуу үчүн төмөндөгү таблицаны караңыздар.



⁵маалыматтын булагы Кооператив Корнелли атайын жашылча-жемиштердин сактоолуусу бонча иштелип чыгарылган колдонмодон алынган

Таблица 2. Муздак жана нымдуу сактоо шартын талап кылган мөмө жемиштер жана жашылчалар.

Жашылча-жемиш	Температура, °С	Салышт. нымд., %	Сактоо мөөнөтү
Алма	0	90	2-3 жума
Ашкана кызылчасы	0	95	2-6 ай
Брокколи	0	95	3-5 ай
Капуста, кеч бышкан	0	95	3-4 ай
Капуста, кытай	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 бурчак	0	95	1-3 жума
Картошка, эрте бышкан	+10	90	1-3 жума
Картошка, кеч бышкан	+4	90	4-9 ай
Турп	0	95	2-4 ай
Шпинат	0	95	10-14 күн

Таблица 3. Салкын жана нымдуу шартты талап кылган жашылча-жемиштер

Жашылча-жемиш	Температура, °С	Салышт. нымд., %	Сактоо мөөнөтү
Спаржа төө бурчагы	+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
Картошка, эрте бышкан	+10	90	1-3 жума
Картошка, кеч бышкан	+3--+4	90	4-9 ай

Жашыл помидор	+10-+21	90	1-3 жума
Бышкан помидор	+7-+10	90	4-7 күн

Таблица 4. Салкын жана кургак шартты талап кылган жашылча-жемиштер

Жашылча-жемиш	Температура, °С	Салышт. нымд., %	Сактоо мөөнөтү
Сарымсак	0	65-70	6-7 ай
Пияз	0	65-70	6-7 ай

Таблица 5. Жылуу жана кургак шартты талап кылган жашылча-жемиштер

Жашылча-жемиш	Температура, °С	Салышт. нымд., %	Сактоо мөөнөтү
Ашкабак	+10	70-75	2-3 ай
Кабакча	+10-+13	50-60	2-6 ай

Баардык мөмө-жемиштер жана жашылчалар тирүү өсүмдүк болгондуктан аларга температура жана нымдуулуктан башка дем алганга ылайыктуу, тийиштүү вентиляциясы бар караңгы бөлмөлөр талап кылынат. Алар чычканга окшогон зыяндуу жаныбарлардан жакшылап сакталышы керек. Өнүм тоңуп калбашы үчүн жер төлөлөрдө туруктуу суу болбошу керек. Акырында кошумчалай кетчү нерсе бул - мөмө-жемиштер жашылчалардын бышып жетилүүсүн тездетүүчү этилен затын бөлүп чыгаргандыктан, мөмө-жемиштер жашылчалардан бөлүнүп өзүнчө сакталышы керек.

Ийгиликтүү сактоонун дагы бир маанилүү бөлүгү бул убакыт. Мөмө-жемиштер жана жашылчалар жер төлөлөргө суук түшкөндөн кийин, сактоочу жай жетишерлик деңгээлде салкын болгондон баштап салынышы керек. Оптималдуу сактоо шарты бул өнүм оптималдуу бышып жетилип, ошол эле учурда ороолор да тийиштүү температурага жеткен мезгил эсептелет.

Азык-түлүктөрдү сактоо

Бул китепчеде көрсөтүлгөн азык-түлүктөрдү приоритеттөө максатында биз азык түлүктөрдүн сактоосунун эки ыкмасын колдонобуз:

Азык-түлүктөрдү кургатуу

Мөмө-жемиштерде жана жашылчаларда болгон баардык сууларды бөлүп чыгаруу жана кургатуу аркылуу азык-түлүктөрдү кийин келечекте колдонуу үчүн сактоого болот. Суу, азык-түлүктөрдөгү бактериялардын өсүшүнө керек болгондуктан кургатуу жолу аркылуу аларда болгон баардык микроорганизмдерди жок кылууга болот. Эгер азык-түлүктөр күнгө кургатылса, жетишерлик деңгээлде күн нуру, печкада кургатылса үзгүлтүксүз электроэнергия болсо анда кургатуу бул жеңил жана көп убакытты талап кылбаган, арзан процесс болуп эсептелет.

Мөмө, жер-жемиштерди жана жашылчаларды кантип, кандай кургатуу боюнча жалпы кеп-кеңештер иштелип чыккан. Жыйналгандан кийин жашылча-жемиштердин курамында суу көп болгондуктан, алар кургатардын алдында өтө кылдаттык мамилени жана кошумча иштетүү процесстерин талап кылат. Ар бир өнүм үчүн атайын өзүнчө кеңештер колдону-

лат, бирок төмөндө Туруктуу тамактануу боюнча колдонмо⁵ китебинен алынган жалпы кеңештер сунушталат

- Жакшы бышкан жана катуу түшүмдөрдү гана жыйнагыла. Жетилип бышуу түшүмдүн курамындагы кантты жогорулатып, аны коңур түскө боеойт, мисалы помидордун өңүндөй.

- Эң биринчи өнүм, суу, иштеген адамдар жана иштөөчү жай таза болушу керек. Көптөгөн өнүмдөрдү таза суу менен жууш керек, ошондой эле иштөөчү жайда курт-кумурска, жаныбар, акыр-чикирдин калдыктары болбошу зарыл.

- Жашылча, мөмө-жемиштин кабыгында пайдалуу заттар бар, ошондуктан аларды аарчудан мурун ойлонунуз. Кээ бир жемиштер аарчылгандан кийин жакшы кургаса, кээ бирлери кабыгы менен кошо жакшы кургайт, мисалы, помидор, сабиз, алма жана картошка.

- Кургатардын алдында аларды ичке кылып кесиңиз. Айрым бир өнүмдөр бүтүн бойдон жакшы кургайт, мисалы кичинекей жер жемиштер, мөмөлөр жана жашылкөк жалбырактар. Кээ бирлери бирдей убакта кургагандай болуп бирдей өлчөмдө кесилиши керек. Чоң өлчөмдө кесилгендер жайыраак кургайт. Катуу жер-жемиштер мисалы, ашкабак, тамырлуу жер-

⁵Nordin, Stacia. *ibid.*

жемиштер эртерээк кургашы үчүн аларды кыргызтан (тёркадан) өткөрүү сунушталат.

- Өнүмдө канчалык суу көп болсо, кургаганда ал ошончолук кичирейет. Курамында суу көп болгондуктан помидорлор ичке кылып тууралышы керек жана тезирээк кургатуу үчүн аларды өздөрүнүн баштапкы өлчөмүнүн жартысындай же андан да кичирээк кылып кесүү керек.

- Кээ бир өнүмдөр кескенден кийин күрөң түскө боёлот, мисалы алма, ошондуктан алар өңүн сактап калыш үчүн аларды цитрус ширесине малууга болот.

- Жалбырктарды жана чөптөрдү кургатылгандан кийин майдалап же кол менен ушалап койсо болот.

- Картошка, ашкабак, сабиз жана башка суп жашылчаларын кургатардан мурда аларды майда кылып туураса болот, андан соң аларды суп аралашмасы кылып аралаштырып же алардан даяр жыттуу татымал/катык баштыкча жасап койсо да болот.

Кургатылган мөмө-жемиштерди жана жашылчаларды пахтадан жасалган баштыкчаларда, капкагы катуу жабылган айнек же темир идиштерде курт-кумурска кирбегидей кылып, нымдуу эмес жерлерде сактоо керек.

Азык-түлүктү төрдү тоңдуруу

Тоңдуруу деп өнүмдөрдүн температурасын төмөндөтүү эсептелет, тоңдурууда өнүмдө болгон бакте-

риялар өмүр сүрө албай токтоп калат. Бул курамына табигый пайдалуу заттарды камтыган жашылча-жемиштерди жана мөмөлөрдү жана алардын табигый жытын жана даамын кетирбей жаңы бойдон сактоонун бирден бир натыйжалуу жолдорунун бири. Төмөндө жашылча жемиштерди жана мөмөлөрдү тоңдуруу боюнча жалпы кеп-кеңештер берилген:

- Өнүм ээригенде клетка структураларын толук сактап калыш үчүн, аларды тез аранын ичинде тоңдуруу керек. Тез арада тоңдуруу үчүн, өнүм муздаткычтын ичинде жалпак кылып жайылып, мүмкүн болушунча эң төмөн температурага коюлушу керек.

- Өнүмдү тоңдурардын алдында сорттоп, тазалап, кылдаттык менен жууп жана кургатуу керек.

- Өнүм табигый өңүн сактап калыш үчүн, аны бир аз ысык сууга кармап, андан соң тез аранын ичинде муздак сууга салып муздуу керек.

- Бышкан мөмөлөрдү эзилген пюре же шире түрүндө да тоңдурса болот.

Тоңдурулган мөмөлөр жана жашылча-жемиштер пластик баштыктарда аба кирбегендей болуп сакталышы керек. Ээриген өнүмдү тез аранын ичинде колдонуу кажет жана аны кайрадан тоңдурууга болбойт.



III БӨЛҮК

**ӨСҮМДҮК ӨНҮМДӨРҮН САКТОО
ЖАНА КАЙРА ИШТЕТҮҮ**

Адамдын ден соолугун чыңдоодо жана иммунитетин көтөрүүдө мөмө-жемиштер абдан маанилүү, чоң роль ойнойт. Алар көмүртекттердин, минералдык туздардын жана витаминдердин, өзгөчө С витамининин негизги булагы болуп эсептелет. Тамактанууда ар кандай даам берүүчү жана ароматтык заттардын мааниси өтө зор, себеби алар тамактын даамын жакшыртып, сиңирүүгө жардам берет.

Кыргызстанда мөмө жана жашылча жер-жемиштердин төмөндөгүдөй түрлөрү эгилет: помидор, ак кочандуу капуста, таттуу жана ачуу калемпир, пияз, сарымсак, щавель, жусай, баклажан, сабиз, кызылча, турп, картошка, ашкабак, патиссон, кабакча, дарбыз, коон, айва, алма, алмурут, кара өрүк, алча, өрүк, чие, гилас, шабдалы, малина, кулпунай жана карагат. Жакындан бери түстүү жана кытай капустаcын, кольраби, салат, шпинат, жашыл бурчак жана жүгөрүнү да айдап башташты.

Алар бышып жетилип жыйналгандан кийин алардын витамин, макро жана микро элементтер сыяктуу пайдалуу баалуулуктары күн нурунун, температуранын, нымдуулуктун жана ошондой эле микробдордун таасири астында узак убакка, көпкө сакталбайт.

Жашылча, мөмө-жемиштердин курамындагы витаминдерди жана микроэлементтерди төмөндөгүдөй жолдор менен сактоого болот:

- Жаңы түрүндө
- Кургатылган түрүндө
- Тоңдурулган түрүндө
- Туздап
- Кум шекер кошуп

3.1 Жашылча, мөмө-жемиштерди жаңы түрүндө сактоо

Өсүмдүк өнүмдөрүн жаңы түрүндө сактоо үчүн сакталуучу өнүмдүн биологиялык өзгөчөлүктөрүнө, анын сапатына, сакталуучу мезгилдин сактоо шарттарына жана чөйрөсүнө карата бир нече ыкмалар колдонулат.

Өнүмдөрдү узак мөөнөткө жана коопсуз сактоо үчүн баардык керектүү шарттарды (сорт, коргоочу каражаттарды жана жер семирткичтерди колдонуу, түшүм жыйноо жана түшүм жыйноодон кийинки иштер ж.б.у.с) камсыз кылуучу үйүнүздөрдүн жанындагы бакчадан же башка ишенимдүү булактардан алынган гана өнүмдөрдү колдонуу сунушталат.



Жаңы түрүндө сактоонун методдору:

- 2-5°C чамасындагы туруктуу температураны жана абанын салыштырмалуу нымдуулугун сактоо мүмкүн болгон жерлерде
- 80-90% (температурасы 2°Cдан төмөн түшпөгөн жарыксыз түндүк тарапта жайгашкан бөлмөлөрдө, коридорлордо же кире бериштерде)
- Жер төлөлөрдө / ороолордо (кээ кезде муз кошуп)
- Үймөктөрдө / атайын казылган чуңкурларда / аңдарда
- Жөөктөрдө
- Муздаткычтарда

Жашылча, мөмө-жемиштерди узак мөөнөткө сактоонун негизги эрежелери

Таза, эч кандай механикалык жаракаты жок болгон гана жашылча, мөмө-жемиштерди сактоого болот. Жашылча, мөмө-жемиштердин ар түрүн мүмкүн болушунча өз-өзүнчө сактоо керек, бирок пияз менен сарымсакты; сабиз менен кызылча жана башка тамыры жемиш өсүмдүктөрдү; кызылча менен картошканы бирге сактаса болот.

Өнүмдүн ар бир түрүнүн сактоо шарты оптималдууга жакын болуусу абзел. Сактоо учурунда абанын температурасы жана салыштырмалуу нымдуулук олуттуу өзгөрүүсүз кармалып туруусу керек.

Имараттардын ичиндеги температураны өлчөө үчүн адатта кеңири сатыктагы термометрлер колдону-

лат. Эгер термометр жок болсо, анда төмөндөгү ыкманы колдонсо болот: кичинекей чөйчөккө суу куюп аны жер төлөнүн/ороонун (же башка атайын сактоочу жайдын) жакшы көрүнгөн жерине коюп, ага маал-маалы менен, айрыкча аяздуу күндөрдө байкоо жүргүзүп туруу керек. Эгер чөйчөктө муз пайда болсо, анда вентиляциялык түтүктөрдү / тешиктерди бүтөп же болбосо эски кийиз (жууркан, пальто ж.б.) менен жаап имаратты жылуулоо керек.

Нымдуулукту өлчөө үчүн психрометр колдонулат, бирок бул шайман сатыкта өтө сейрек кездешет. Үй шартында бул шайманды эки спирт (сымап эмес) термометрдин жардамы менен жакшыраак көрүнгөн жерге подставкага бирине-бирин жакын орнотуп, механикалык жактан бузулбагыдай кылып жасаса болот. Алардын бирөөсүнүн шаригин ным марли менен болушунча бекемирээк кылып ороп, экинчисиники кургак болушу керек. Эки



Сур 1. Эки спирт (сымап эмес) термометр

термометрдин көрсөткүчтөрүнүн айырмалары салыштырмалуу нымдуулуктун көрсөткүчү болуп эсептелет, бул төмөндө берилген атайын психрометрикалык таблицанын жардамы менен аныкталат (таблица 6).

Кургак термометрде температура нымдалган термометрге караганда ар дайым жогору болот. Эгер кургак термометр +18°C көрсөтсө, нымдалган термометрдеги температура -+15°Cге төмөнүрөөк болот. Температурадагы айырма - 3°C. Психрометрикалык таблицадан бизге белгилүү болгон көрсөткүчтөрдүн (15°C и 3°C) жардамы менен ороодогу абанын салыштырмалуу нымдуулугун табабыз – жыйынтыгы 71%.

Эскертүү:

Ороодо кокусунан термометр сынып калса, кооптуу ууланууну болтурбоо иретинде сымап эмес бир гана спирттүү термометрлерди колдонуу керек. Эгер сымап термометрлер колдонулса, анда алардын механикалык бузулуусу болбогондой коопсуз жерде орнотулушу керек.

Эгер имараттагы абанын нымдуулугу жогору болсо, анда эшиктерди же атайын вентиляциялык түтүктөрдү ачып желдетүү жана ошондой эле жер төлөгө/ороого нымды сиңирип алчу акиташ (туз, таш көмүр) салынган идиштерди коюу сунушталат.

Эгер өнүм сакталган имараттын ичиндеги аба кургак болсо, анда полго суу же жыгачтын нымдуу таарындысын себүү же суу куюлган

Таблица 6. Абанын салыштырмалуу нымдуулугун аныктоо

Нымдалган термометрдин көрсөткүчү (°C)	Кургак жана нымдалган термометрлердин көрсөткүчтөрүнүн айырмасы (°C)							
	0,5	1	2	3	4	5	6	7
0	90	81	64	50	36	26	16	7
1	90	82	66	52	39	29	19	11
3	90	83	69	56	44	34	26	17
5	91	85	71	59	48	39	30	23
7	92	86	73	62	52	43	35	28
9	92	86	75	65	55	47	39	32
11	94	88	77	67	58	50	43	36
13	94	88	78	69	61	53	46	40
15	94	89	80	71	63	55	49	43
17	95	90	81	73	65	58	52	46
20	95	91	82	75	67	61	55	49
24	96	92	84	77	70	64	59	53
26	96	92	85	78	71	65	60	55
28	96	92	85	79	72	67	62	57
30	96	93	86	79	73	68	63	58

идишти коюу керек.

Маал-маалы менен сактоочу жайдагы жашылча-жемиштерге көз салып туруу зарыл, ошондой эле чирип жана кургап кеткен өнүмдөрдү өз убагында ыргытып туруу керек.

Жер төлө / ороо колдонууда төмөндө көрсөтүлгөн иш-чараларды аткаруу зарыл:

- Жыл сайын милдеттүү түрдө жер төлөнүн / ороонун дубалдарын де-

зинфекция кылуу максатында көк таш (жез купоросу) кошулган жаңы акиташ менен (10 л сууга 1,5 кг акиташ + 150 г көк таш) актоо талап кылынат.

- Жер төлөнүн/ороонун дубалына жана полуна темир купоростун (10 л сууга 450-500 г) эритмесин себүү керек.

- Таза дезинфекцияланган идиштерди (жыгач жашиктерди, коробкаларды, корзиналарды ж.б.) колдонуу керек.

Сабиз



Сорттору:

Золотая осень, Королева осени, Монастырская, Каскад, Нарбонне, Флакоро, Красный великан, Шантане, Валерия, Московская зимняя, Несравненная, Флакке.

Сабизди узак мөөнөткө сактоого даярдоо

Башка жашылча-жемиштер сыяктуу эле сабизди узак мөөнөткө жана сапаттуу сактоо бир гана туура жана өз убагында жыйноо аркылуу ишке ашат. Баардык өсүмдүктөрдүн бышып жетилүүсү алардын сортторуна жараша болот, сорттордун сыпаттамасын, алардын уругун сатып алып жаткан кезде алууга болот. Сабиз, сабиздин төмөнкү жалбырактары саргайып баштаган күндөн баштап

жыйнаганга даяр деп эсептелет.

Эскертүү: *Жыйноо алдында сабизди сугарууга болбойт.*

Тамыры жемиш өсүмдүктөрдү кургатып жаткан кезде алардагы нымдуулукту жоготпоо максатында, алардын сабагы менен жалбырагын эки этап менен кесүү сунушталат. Биринчи этапта жемиштин башынын жогору жагындагы жалбырактар кесилет (1-2 см), ал эми экинчи этапта жемиштин башы (калыңдыгы 0,5-1,0 см) өсүү жери менен бирге

толугу менен кесилиши керек, кесүү түз жана бирдей болуусу абзел. Бул, сабизди кышында өсүп-өнүп кетпөөсүн токтотуп, анын соолуп калуусуна жол бербейт жана аны жакшы сактоого өбөлгө түзөт. Сабиздин сабагы менен жалбырагын кескенден кийинки милдеттүү түрдө аткарулуучу иш бул - бастырма астында желдетүү же 2-3 саат күнгө кургатуу, андан соң сабиздин оорулуу жана бузулган түрлөрүн токтотуу ошондой эле кесик же жарылып бышкан сабиздерди аныктоо үчүн -10 - -12°C температурада бир жума кармоо сунушталат. Таза жана бүтүн сабиздерди гана сактоого болот.

Сактоо ыкмалары

Кумда

Тамыры жемиш өсүмдүктөрдү сактоо узактыгы нымдуу кум (1 чака кумга 1 литр суу) колдонуу менен, аны каалаган идиштин түбүнө 3-4 см кылып себүү жолу аркылуу ишке ашат. Сабизди кумдун үстүнө бири-бирине тийбегендей кылып тизип, анын үстүнө бир кат кум себүү керек, андан соң кайрадан дагы бир ирет сабиз тизип, үстүнө кайрадан бир кат кум себилет, ушундай кылып акыр аягына чейин улантып, үстүнкү катмарын кум бойдон калтыруу керек.

Сактоо мөөнөтү: 4-6 айга чейин

Жыгачтын таарындысында, пияздын жана сарымсактын кабыгында

Сабиз жыгачтын таарындысында, ошондой эле пияздын же сарымсактын кабыгында да жакшы сакталат. Пияздын жана сарымсактын кабыгындагы, ошондой эле жыгачтын таарындысындагы фитонциддер оору козгоочу козу карындардын жана бактериялардын пайда болуусуна жол бербейт. Бул ыкмада идиштин түбүнө эки-үч сантиметр калыңдыкта таарынды/кабык салынып, андан соң анын үстүнө сабиз салынат, кайрадан дагы бир кат таарынды/кабык салынып, идиш толгонго чейин улана берет да, үстүнкү катмары таарынды/кабык менен жабылат.

Сактоо мөөнөтү: 6-7 айга чейин

Полиэтилен мүшөктөрдө

- Сабизди полиэтилен мүшөктөрдө сактоодо төмөндөгү сунуштарды эске алуу керек:
- Салкын жерде кармоо керек
- Ашыкча көмүр кычкыл газы топтолбошу үчүн мүшөктөрдү ачык калтыруу зарыл
- Мүшөктөрдүн оозун байлаган учурда, мүшөктөргө аба кирип туруу үчүн тешиктердин болуусу шарт
- Кээде ашыкча нымды сиңирип алуу үчүн мүшөктөрдүн жанына акиташ – пушонка сээп коюу сунушталат

Сактоо мөөнөтү: 4-5 ай

Чоподо

1 Вариант.

Чопо куюу:

Жарым чака чопого суу кошуп бир күнгө калтырып коюу керек

- Кылдаттык менен аралаштырып, үстүнө 2-3 см калыңдыкта дагы бир жолу суу куюп 3-4 күнгө каймак сыяктуу консистенция болгонго чейин калтырып коюңуз
- Идиштин түбүнө суу өткөрбөгөн пленка салуу керек
- Сабизди бири-бирине тийгизбей идишке тизиңиз
- Суюк чопону куюңуз
- Чопону кургаганча күтүп туруңуз
- Сабизди дагы бир катар тизиңиз
- Ушундай жол менен идишти толтуруп, үстүнкү катмарын чопо менен жабуу керек

Сактоо мөөнөтү: 6-7 айга чейин

2 Вариант.

Чопого салуу:



- Сарымсак боткосун даярдаңыз (эт туурагычтан өткөн бир стакан сарымсакты 2 литр сууга эзүү керек)

• Чоподон ботко жасаңыз (жарым чака чопого суу куюп, бир күн тыныктырып калтырып кою керек), боткону кылдаттык менен аралаштырып, андан соң ага кайрадан 2-3 см калыңдыкта суу куюп 3-4 күнгө каймак сыяктуу консистенция болгонго чейин калтырып коюу керек

- Жуулбаган сабиздерди кезек-кезеги менен сарымсак жана чоподон жасалган боткого салыңыз
- Жакшы желденген бөлмөдө кургатыңыз
- Кургаган сабиздерди сактоочу идишке салыңыз

Сактоо мөөнөтү: 7-8 ай

Жөөктө

Бул ыкмада, сабиз казылып алынбай топуракта кышы бою сакталат. Бирок ошол эле кезде, сабиздин сабагы жана жалбырактары бүт бойдон кесилип салынат да, сабиздин үстүнө нымдуу кесек кум төгүлүп, андан соң пленка менен жабылат. Пленканын үстүн түшкөн жалбырактар, кара чиринди, рубероид же дагы бир катар кошумча пленка менен жаап коюу керек.

Сактоо мөөнөтү – келээрки жазга чейин.

Карда

Ачык жерде же андын ичинде кар менен көмүү өлкөнүн түштүк аймагында көбүрөөк колдонулат. Бул ыкманы колдонуу абанын температурасы 0-1°C болгон кезде сунушталат.

1 Вариант. Ачык жерде:

- Тандап алынган жер түз болушу керек, бул жер бийигирээк жерден (жер тилкесинин түндүк тарабынан болсо жакшыраак болот), кар ээриген кезде суу каптап кетпес үчүн күн мурунтан тандалып алынат
- Кар тандап алынган жерге төгүлүп, 20-25 см калыңдыкта тапталат
- Сабиз жашиктерге/мүшөктөргө салынып, тапталган карга катарынан коюулат жана ар бир жашик / мүшөк үстүнөн 10 см калыңдыкта кар менен көмүлөт, үймөктүн бийиктигин 1 м чейин жеткирүүгө болот
- Үймөктүн бийиктиги 1 м жеткенден кийин жашылча-жемиштердин эң үстүнкү катмары 40-50 см калыңдыкта кар менен көмүлүп үстүнө саман, жыгачтын таарындыларын 10 см калыңдыкта таштап катуу калың материал менен жабылат
- Андан соң үймөк толук бойдон 1 метрге чейинки калыңдыктагы кар менен көмүлөт, андан соң анын үстү калыңдыгы 25-30 смге чейин саман, жыгачтын таарындысы же жүгөрүнүн калдыктары менен жабылат, түштүк тарабынан муну (үймөктө төмөн температураны кармоо максатында) 50 см чейин кылса болот

2 Вариант. Анда:

- Тандап алынган жер, участоктун түндүк тарабы тамдын артынан болсо жакшыраак болот

- Андын тереңдиги 2 м жакын болуп, үстүнөн аңга суу толбос үчүн бастырма курулат
- Сабизди тандап алып, анын чириктерин, оорулуларын, уругандарын өзүнчө кылып бөлүү керек
- Сактоо үчүн сорттолуп алынган сабиз кургатылып, мүшөктөргө салынат
- Мүшөктөрдүн оозун байлоо керек
- Даяр мүшөктөрдү 20-25 см калыңдыкта тапталган кар салынган аңга түшүрүү керек
- Сабиздер салынган мүшөктөрдүн үстүнө, мүшөктөр көрүнбөгөндөй кылып эң үстүнө чейин бош жер калтырбай кезек-кезеги менен бирде кар бирде сабиз болуп тизилген мүшөктөрдүн үстүнө кар себилет
- Мындан кийин кардын калыңдыгын 1 мге чейин кылып таштап, андан кийин анын үстүнө жүгөрүнүн калдыктарын же камышты 25-30 см калыңдыкта салып койсо болот, ал эми түштүк тарабынан болсо муну 50 смге чейин кылса болот

Кыш мезгилинде кар жакшы жааса, абанын нымдуулугу 98-100% түзүп кар менен көмүлгөн жемиштердин температурасы 1-2°C деңгээлде кармалып жашылча-жемиштер келээрки жылдын май – июнь айларына чейин бузулбай жакшы сакталат.

Картошка



Сорттору:

кеч бышчу Невский, Желли, Пикассо жана башка.

Жыйноо:

Күрөк же атайын баштары мокок бакча айрылар менен. Бакча айрылар менен жумшак, кумдуу топурактардагы жана жакшы иштетилген жерлердеги түшүмдү жыйноо ыңгайлуу. Катуу чопо жерлердеги түшүмдү күрөк менен жыйнаган оңойураак.

Сорттоо

- Картошкаларды топурактан тазалоо керек
- Картошкаларды ачык абада 2-3 саат кургатыңыз
- Картошканы караңгы, оң температурадагы жел болгон жерге 2 жумага үйүп же чогултуп коюу керек
- Ооруган жана бүтүн эмес картошкаларды бөлүп, кичинекейин чоңдордон өз-өзүнчө кылып бөлүү керек
- Картошкалар чирип кетпеш үчүн аларга бор, акиташ же отундун күлүн, кээде эрмен/шыбак себүү сунушталат

Сактоо ыкмалары

Имараттын ичинде (үйдө, квартирада)

Даяр картошканы үй шартында аба өткөрүүчү токулбаган материалдан жасалган мүшөктөрдө же каптарда сактоого болот. Мүшөктөгү картошканын үстүнө ашкана кызылчасын, таарынды же саман салып койсо болот. Себеби кызылча картошка бөлүп чыгарган нымдын баарын өзүнө сиңирип алат да, картошка кыш бою жумшак, ийилчээк болуп сакталат. Ал эми картошка мындай жол менен ашыкча нымдуулуктан арылып, чирибейт. Картошканын өнүп кетүүсүн болтурбоо максатында ага мүшөктүн түбүнө, ортосуна жана үстүнө калыңдыгы 1-2 см кылып катар-катар менен жалбыздын кургак жалбырактарын тизүү керек.

Күзүндө мүшөктөрдү жылууланган балкондо (эгер бар болсо) сактаса жакшыраак болот, ал эми температура 2°C төмөн түшкөн кезде картошканы кире беришке же башка бөлмөгө киргизип, терезенин алдына коюу керек.

Сактоо шарты

Ороодо/жер төлөдө

- Температура +2-4°C
- Абанын нымдуулугу 80-85 %
- Сактоо: жашиктерде же 1 м-ден бийик эмес үймөктөрдө
- Караңгыда
- Аба ар дайым табигый алмашып турушу кажет



Эскертүү

Тамырлары +10°C жылуу жазгы температурага жеткенден кийин, картошканын өнгөндөрүн сындырып же курч бычак менен болгон бардык көзөнөктөрүн 5 мм тереңдикте алып салып, андан соң аны бир канча секундга аспирын эритмеси-не (300 мл сууга 1 таблетка) салып, кайра жакшы кургатуу керек. Бул картошканы 3-4 жумага чейин сактоого мүмкүнчүлүк берет.

Жалпы сактоо мөөнөтү: 5-7 ай

Чуңкурда

Чуңкурду даярдоо: туурасы - 1м, тереңдиги -1,5м, узундугу – каалагандай. Даяр картошканы топурактын деңгээлине чейин салып, үстүнөн бийиктиги 30 см болгон саман менен андан кийин 30-50 см топурак катмары менен жабуу керек.

Сактоо мөөнөтү:5-7 ай

Анда

Аң: төрт чарчы, тереңдиги 1,5 м болгон тик бурчтуу, туурасы – каалагандай. Картошканы аңга салып, анын үстүнөн тактай менен жабып, андан соң ага 1 м топурак себүү керек.

Сактоо мөөнөтү: 5-7 ай.



Эскертүү

Вентиляция менен камсыз кылуу максатында аңдын эки тарабына (аңдын тереңдигине) пластик түтүктөрүн орнотуу сунушталат. Аларды жерге чыгарылып, аба-ырайына жараша керек кезде (суукта жаап, температура көтөрүлгөндө ачып) ачып же жаап туруу керек.



Ашкана кызылчасы



Сорттору:

Бсрдо 237, Багряная, Деликатесная, Дий, Смена, Бикорес, Регала, Боливар жана башкалар.

Жыйноо:

кызылчаны абайлап жалбырактарынан тартып же кол менен кармап, акырындан топурактары менен кошо көтөрүп, күрөк же айры менен казуу керек. Кызылчаны казып жатканда анын кабыгын жана тамырын кесип албай, абайлап казуу керек. Кызылчаны күзүндө кургак, жылуу күндө, суук түшкөнгө чейин казуу керек.

Кызылчаны кургатуу:

жылуу жана кургак күндө жөөктөрдө 2-4 саатын ичинде кургатылат. Эгер кызылча нымдуу же жаанчыл аба ырайында жыйналса, анда аны кеминде 2-3 күн жакшы шамалданган бөлмөдө кургатуу абзел.

Сорттоо:

кызылча казылгандан жана кургатылгандан кийин, сорттоо төмөнкүдөй ырааттуулук менен аткарылат:

- Кызылчага жаракат келтирип албай абайлап капталындагы тамырчаларын кыркып салуу керек
- Учун 5-7 смге чейин калтырып негизги тамырын бир нече сантиметрге кыркып салууга болот
- Таза, урулбаган диаметри 10-12

см болгон көлөмдөгү кызылчаларды тандап алуу керек

- Текшерип жаткан учурда башка кызылчаларды бузуп салбашы үчүн топурактын калдыктарын тазалап салган туура болот

Эскертүү:

Жемиштерди жууганга болбойт.

Сактоо шарты

- Абанын температурасы 0°C тан + 2°C га чейин
- Салыштырмалуу нымдуулук 90 - 92%
- Караңгы жерде
- Аба ар дайым табигый алмашып турушу керек (кызылча полдон 15 см кем эмес бийиктикте сакталышы керек)
- Тоңуп калуу өзгөчөлүгү бар



Сактоо ыкмалары

• Имараттын ичинде (жылытуу приборлорунан алысыраак).

Сактоо мөөнөтү – 3 айга чейин.

• Үймөктөп же аңдарда.

Сактоо мөөнөтү: 3-5 ай

• Эч нерсе сеппестен жашиктерде жана корзиналарда.

Сактоо мөөнөтү – 3 ай

• Жашиктерде кум, жыгачтын таарындысы жана чоподон жасаган ылай кошуп.

• *Сактоо мөөнөтү – 5-6 ай.*

• Картошка менен бирге – жашиктерде же мүшөктөрдө картошкнын үстүнө салып.

Сактоо мөөнөтү – 3-5 ай.

Турп



Сорттору:

Турпту кышка сактоо үчүн турптун орто жана кеч бышкан сортторун тандап алуу керек, алар: Маргеланская, Черная круглая (Кара тоголок), Круглая белая (Тоголок ак).

Жыйноо:

Турпту жалбырактарынан тартып же кол менен кармап акырындан топурактары менен кошо көтөрүп, күрөк же айры менен абайлап казуу керек. Турп күзүндө кургак жылуу күнү суук түшкөнгө чейин жыйналышы керек.

Турпту кырса болот, бирок жуубаш керек.

Сорттоо:

• Биринчи сорттоо, турпту жыйнап жатканда анын бузулуп кеткен майда, чоң, чирип кеткен жана тоңуп калгандарын жараксыздан бөлүп жатканда жүргүзүлөт.

• Узун тамырларын жана жалбырактарын кесүү керек.

• Бир жерге үйүп, топурак себүү керек.

• Үймөктө (ооруган жана бузулган турптарды аныктоо максатында) 2 жума кармоо абзел.

• Кайрадан сорттоо, сапаттуу жана бузулбаган турптарды тандап алуу керек.

• Кышка сактоого бөлүп алуу кажет.

Сактоо шарты

Жер төлөдө/ороодо абанын температурасы +3-+4°C

Абанын салыштырмалуу нымдуулугу – 85 %

Сактоо ыкмалары

• Жер төлөдө / ороодо (турптарды жашикке салып, үстүнө кум себүү керек).

Сактоо мөөнөтү: 5-6 айга чейин

Эскертүү:

Турпту картошка жана сабиздин жанында сактаса болот.

Анда

Даяр турпту узундугу каалагандай, туурасы 90-100 см, тереңдиги 60-70 см казылган аңга салабыз.

- Аңдын түбүнө 20 см калыңдыкта саман төшөлөт.
- Самандын үстүнө турп төгүлөт
- Турптун үстүнө кум себилет

- Үстүнө дагы бир ирет турп төгүлөт
 - Топурактын деңгээлине жеткиче бирде турп бирде кум болуп кете берет
 - Акырында кумдун үстүнө 15-20 см болуп бир кат топурак себилет
- Сактоо мөөнөтү: 5-7 ай*

Капуста



Сорттору:

Колобок, Киргизская поздняя, Доминанта жана башка.

Жыйноо:

куркак, жаанчыл эмес күндөрү абанын күндүзгү температурасы +2 +8°C, түнкү температурасы -3°C төмөн болбогон учурда.

- Бычак менен капустаңын астынкы жалбырактарын жана катуу өзөгүн 3-4 см узундукта жөөкө калтырып (эгер капуста илине турган болсо, анда катуу өзөгүн (тамырын) калтырбай) кесүү керек.
- Ар кандай оорулардан жана механикалык бузулуулардан сакташ үчүн үстүнкү жалбырактарын кесүүгө болбойт.
- Жерден казылган капустаңы күнгө калтырган болбойт.

Сорттоо.

Бир гана катуу, нык жана жакшы бышкан капустаңарды тандап алуу керек.

Капусталаңарды жарактан чыгаруу:

- Механикалык жактан бузулган
- Жакшы бышпаган капустаңарды
- Жарылып кеткен
- Үшүк алган
- Ар кандай оорулар каптаган же курт-кумурска жеп кеткен капустаңарды



Сактоо шарты

- Абанын температурасы -1...+1° С
- Абанын салыштырмалуу нымдуулугу - 85-90 %
- Эскертүү: маал-маалы менен жел-детип туруу керек (айына 1 жолу)

Сактоо ыкмалары

1. Коробкада же жашикте

Капусталарды бири-бирине тийгизбей, ортолорун картон менен бөлүп жашикке же коробкага 1 катардан тизүү керек.

Сактоо мөөнөтү: 3-4 ай

2. Текчелерде

- Текчелердин туурасы 20 смден кем болбошу керек
- Текчелердин аралыгы – 30 см (капуста ээн-эркин баткандай) болушу керек
- Капусталарды кагазга (гезитке эмес) ороп, катуу өзөгүн өйдө жакты каратып коюу керек

Сактоо мөөнөтү: 3-4 ай

3. Кумдан жасалган “жаздыкчаларда”

- Капусталардын катуу өзөгүнүн узундугу 8 см кем болбошу керек.
- Жашикке 20 см кум сээп, капустанын катуу өзөгү ылдый жакты каратып коюлат.

Сактоо мөөнөтү: 4-5 ай

4. Кумда

Капустаны катуу өзөгүнө чейин кесип салып, жашикке бири-биринин аралыгы 3-5 см кылып салуу керек. Капустанын биринчи катарын кургак кум менен сээп, андан соң ка-

пустаны тизип кайрадан кум сээп кайра капуста кылып кете берет.

Сактоо мөөнөтү: 4-5 ай

5. Чоподон жасалган “тончолордо”

Ботко жасоо: каймак сымал консистенция алуу үчүн чопонун 2 – бөлүгүнө суунун 1 бөлүгүн кошуу керек. Күн тийген күнү ар бир капустаны даярдалган боткого малып чыгуу керек, андан соң күнгө кургатып жер төлөдө же ороодо орнотулган текчелерге тизип коюу керек.

Сактоо мөөнөтү: 4-5 ай.

6. Илип коюу

- Жер төлөгө / ороого аркан тартуу керек
- Капустанын катуу өзөгү бышык жип менен байланат
- Капусталар бири-бирине тийишип калбагандай кылып арканга илинет

Сактоо мөөнөтү: 3-4 ай



Эскертүү

Бул ыкмада капустанын сабагын кыска кылып кесүүгө болбойт.

7. Чуңкурларда

Жер астындагы суулардан алысыраак кылып дөңчөгө (тереңдиги 50 см, туурасы 60 см, ал эми узундугун каалагандай кылып) аң казуу талап кылынат.

- Чуңкурдун түбүнө саман төшөлөт

Капусталар 2 катар болуп тизилет

- Үстүнө саман себүү керек
- Жыгач тосмо менен жабылат
- Тосмонун үстүнө 20 см калыңдыкта топурак төгүү керек
- Суук түшкөн убакта саман же жалбырак менен да жапса болот

Сактоо мөөнөтү: -4-6 ай

8. Карда

- Күн мурун сорттолгон капусталар кардын үстүнө бир катар болуп тизилет 10 см чейин кар себилет
- Бир катар капуста тизилип, андан соң кайрадан 10 см кар себилет, үймөктүн бийиктиги 1 м чейин

жеткирилет

- Үймөктүн бийиктиги 1 м жеткенден кийин, жашылчалардын эң акыркы катары 40-50 см кар менен көмүлөт
- 10 см саман же таарынды себип, андан соң катуу материал менен жабылат
- Үймөктүн баары 1 м калыңдыкка чейин кар менен жабылат
- Акырында 25-30 см чейин саман, таарынды же жүгөрүнүн калдыктары менен жабылат, ал эми түштүк тарабынан болсо 50 смге чейин жапса болот.

Сактоо мөөнөтү - 5-6 ай



Сактоо учурундагы капустаңын оорулары:

Чирик

Капустанын жалбырактарында жумшак көк сыяктуу пайда болот. Температура жана нымдуулукту сактабагандан да келип чыгат.

Илээшчек бактериоз (жумшак бактериалык чирик)

Урулган жана жарылып кеткен жалбырактарда пайда болот.

Помидор



Сорттору:

Де-Барао, Сан Марцано, Рио Гранд, Кумато, Волгоградский 5/95, Жанина, Жираф, Лонг Кипер, Шедевр-1.

Тандоо жана сорттоо:

таза, жарылбаган жана урулбаган ошондой эле оорубаган гана помидорлор сактоого тандалып алынат.

Сактоо ыкмалары

Имараттын ичинде:

Үймөктөп (текчелерде)

- Суук түшкөнгө чейин көк помидорлорду тандап алуу керек

Ар бири өз-өзүнчө кылып кагазга (гезитке эмес) оролот

- Помидордун баары бир катар болуп температурасы 0°C чейинки муздак жердеги текчеге тизилет

Сактоо мөөнөтү: жашылдары – 50-70 күнгө чейин, кызылдары – 10-15 күн

Жашик же коробкаларда

- Жыгачтын кургак тарындыларын же кырындыларын жашикке же картон коробкага салуу керек

- Помидорлор бири-бирине тийбегендей кылып бир катар тизилет

- Помидорлор бир катар жыгачтын таарындылары же кырындылары менен себилет

- Дагы бир катар помидорлор тизилет

- Кайрадан бир ирет таарындылар жана кырындылар себилет

Сактоо мөөнөтү: жашылдары 50-80 күнгө чейин, кызылдары – 15 күнгө чейин.



Эскертүү

Сактоо бөлмөсүнүн температурасы 12-15C болушу керек.

Илгичте

Күзүндө биринчи суук түшкөндөн кийин, помидорлорду жерден бүтүндөй шагы менен кошо жулуп алып тамырындагы топуракты силкип таштоо керек.

- Жылытпаган имараттын ичине, бийиктиги 2 м кылып аркан тартуу керек

- Жулуп алынган помидорлорду шагы менен кошо илүү керек



Эскертүү

Түшүм 8 ден 12 жумага чейинки аралыкта бышып, жетилет.

Имараттын температурасы 0C төмөн болбошу керек.



Бадыраң



Сорттору:

Садко, Неросимый 40, Нежинский местный, Нежинский 12, Конкурент, Кустовой, Парад, Аякс, жана башкалар.

Сорттоо жана тандап алуу:

теплицада өстүрүлбөгөн, кабыгы нык жана катуу, таза, кургак, урунбаган орто көлөмдөгү бадыраңдарды тандап алабыз.

Сактоо ыкмалары

Жумуртканын агы менен сүртүп илүү

- Бүтүн, учтары бар бадыраңдар тандалып алынат (учтарын кеспегиле)
- Ар бир бадыраң кагаз сүлгү менен кургак кылып тазаланат
- Жумуртканын агы сарысынан бөлүнүп алынат
- Ар бир бадыраңды (ак) тунук масса менен сүртүү керек. Узак мөөнөткө сактаганда нымдын бууланып кетишин токтотууга карата бадыраңдын сыртында ичке коргоочу пленка пайда болот
- Ар бир бадыраңды сеткага салуу керек
- Ар бир бадыраңды өзүнчө кургак салкын жерге илип же жашылча жемиштер менен бирге текчеге койсо болот

Уксус менен

- Бадыраңды агып жаткан сууга жууш керек
- Бадыраңдарды кагаз сүлгү менен сүртүү кажет
- Эмаль мискейдин түбүнө 3 мм уксус куюу керек
- Мискейдин ичине бадыраңдарды салгандай кылып, уксуска тийгизбей решетка коюңуз, бадыраңдар уксуска тийбеши керек
- Бадыраңдарды решетканын үстүнө бир канча кат кылып тизүү керек
- Ичине аба киргизбей капкагын катуу жабыңыз

Сактоо мөөнөтү: 1 айга чейин. **Маал-маалы менен жумасына 2 жолу бузулуп кеткендерин текшерип туруу керек.**

Кумда

- Жаңы бадыраңдарды тандап алуу керек
- Агып жаткан сууга жууш керек
- Кагаз сүлгү менен сүртүңүз
- Бадыраңдарды жашикке салыңыз
- Жөнөкөй кум тандап алыңыз
- Кумду жууп, андан соң
- Кумду кургатыңыз
- Бадыраңдардын үстүнө кургак кумду себиңиз

- Идишти жабыңыз
- Идишти жер төлөгө же ороого салуу керек

Сактоо мөөнөтү: 6 жумага чейин

Сууда (кышкысын тоңбогон көлчүктө):

- Таза бадырандарды тандаңыз
- Бадырандарды синтетикадан жасалган торчо сеткага (пияздыкындай) салыңыз
- Сеткага оор нерсе байлоо керек
- Сууга (көлчүккө) түшүрүңүз (өзөн, көлмө, анча чоң эмес суу)
- Сетканы бекемдеп байлоо кажет
- *Сактоо мөөнөтү: 2-3 ай*



Таттуу калемпир



Сорттоо жана тандап алуу:

жакшы бышкан (өтө бышкандарын тербегиле) калемпирлерди сабагы менен кошо абайлап терүү керек. Бузулбаган таза калемпирлерди тандап алыңыз.

Сактоо ыкмалары

Жыгач жашиктерде, өзүнчө таңгактарда

- Таза, урулбаган калемпирлерди тандап алыңыз
- Ар бир калемпирди катуу кагазга ороо керек
- Көлөмү 10 кг чоң эмес жашиктер-

Сорттору:

орто бышкан сорттору – Нежность, подарок Молдовы; кеч бышкан сорту – Гладиатор.

ге салыңыз

- 10°C жогору эмес температурда жер төлөдө сактоо керек
- Нымдуулугу 90дон 95%ке чейин болушу керек

Сактоо мөөнөтү: 0°C температурада калемпирди 2 ай сактоого болот

Тешиктери бар тунук полиэтилен мүшөктөрдө

- Таза, бузулбаган түшүмдөрдү тандап алуу кажет
- Тешиктери бар мүшөккө салуу керек

- Салкын, караңгы жерде же муздакычта сактаңыз

Сактоо мөөнөтү – 25-30 күн

Кум салынган жашиктерде

- Техникалык жактан жетилип бышкан таза түшүмдөрдү тандап алыңыз
- Көзгө көрүнгөн кирлерди кургак кездеме менен сүртүү керек
- Кумду ысытып даярдоо кажет
- Жашиктин түбүнө катуу кагаз төшөңүз
- Кагазга кум себүү керек
- Калемпирдин экинчи катарын тизип, андан соң жашик толгончо бирде калемпир, бирде кум кылып толтуруу керек.
- **Сактоо мөөнөтү: 50-60 күн**

Түптөрү менен бирге

- Огороддон калемпирлерди түбү менен бирге тандап алыңыз
- Тамыры менен кошо жулуу керек
- Тамырларындагы топуракты силкип салуу кажет
- Салкын жерге башын ылдый каратып арканга илүү керек
- **Сактоо мөөнөтү: 50 күнгө чейин**



Эскертүү

1. Калемпирди бүтүн сактоодо калемпирди жууганга, сабагын жуулуга болбойт.
2. Калемпирдин кызыл сорту жашыл сортуна караганда көпкө сакталат.

Кабакчалар



Сорттору:

Греческий 110, Кульджинский, Грибовский 37, Одесский 52, Гибрид Немчиновский, Белоплодный.

Сорттоо:

- Жакшы бышкан (бирок өтө бышып кетпеген), кабыгы катуу, урулбаган, сабагы сөзсүз ширелүү жана 5 см кем эмес кабакчаларды тандаңыз.
- Кабакчаларды кабыгын жана сабын кургатуу үчүн убактылуу бир күн күнгө кургатуу керек.
- Бузулган кабакчаларды алып салуу үчүн дагы бир жолу карап чыгыңыз.

- Тандап алынган кабакчаларды кургак, жумшак кездеме менен сүртүңүз.
- Сактоого алып барыңыз.

Сактоо мөөнөтү: 3 ай

Сактоо шарты

Имараттагы температура: + 5...10°C

Абанын салыштырмалуу нымдуулугу 70-75%

- Сактоо ыкмалары
- Текчелерде
- Алдын-ала саман, таар же картон төшөлгөн текчелерге коюу
- Кабакчаларды бири-бирине тийгизбей, сабактарын сыртка каратып (кабакчалардын ортолоруна картон коюуңуз) коюу керек

Сактоо мөөнөтү: 2-3 ай

Илип коюу

- Ар бир кабакчаны сеткага салыңыз
- Кабакча салынган сетканы тартылган жипке же илгичке илип коюу керек



Ашкабак



Сорттору:

Сырты катуу: Акорн, Апорт, Улыбк, Веснушка, Кустовая Грибовская 189

Мускаттуу: Баттернат, Ореховая, Мускатная, Витаминная.

Чоң түшүмдүү: Грибовская Зимняя, Зимняя сладкая, Лечебная, Херсонская.

Сорттоо жана тандап алуу:

сактаганга урулбаган, эч кандай жаракаты жок, кабыгы жана сабагы бүтүн ашкабактар тандалып алынат (сабагы жок ашкабактарды биринчи кезекте колдонуу сунушталат).

Сактоо шарты

- Имараттын температурасы - +1... +15°C
- Салыштырмалуу нымдуулук 80 -85 %
- Караңгы жерде
- Желденип туруучу бөлмөдө

Сактоо ыкмалары

- Ашкабактар бири-бирине тийбей, сабагы өйдө каратып коюлуусу керек
- Ороонун ичиндеги текчелерде
- Текчелерде (сөзсүз алдына бир нерсе салынышы керек)
- Саманда, чөптүн арасында
- Керебеттин астында

Сактоо мөөнөтү: 4 –5 айга чейин



Эскертүү

Ашкабакты жерде сактаганга болбойт.

Пияз



Сорттору:

жартылай ачуу Каратальский,
Банко, Халцедон, Гюнтан,
Испанский жана башка.

Сорттоо жана тандап алуу:

- Сактаганга бир гана катуу жана кургак, кабыгы бар, топурактары жок, тамырлары жаңы болгон пияз тандалып алынат.
- Кургатуу (2-3 сааттан көп эмес) күндүн астында, бастырманын астында, тамдын башында.

Сактоо шарты

Абанын температурасы 0..+2°C
Абанын салыштырмалуу нымдуулугу 65-70 %

Сактоо ыкмалары

- Температурасы 0°C жакын же кичине жогору, жылуу жана кургак ороодо
- Терең эмес пластик же жыгач жашиктерде
- Желдеп туруу үчүн капталдары жана түбү алдын-ала тешилген картон коробкаларда
- Эски байпак жана колготкилерде
- Кездеме же кагаз мүшөктөрдө, ар бир мүшөктө пияздын катары 30 см ашпашы керек
- Жашылча - жемиш сактоочу атай-

ын полипропилен сеткаларда

- Байлап же илип коюуга оңой болуш үчүн пияздын жалбырактарын өрүп же боолоп

Сактоо мөөнөтү: ачуу сортторун 8 айга чейин, таттусун – 2 айга чейин



Эскертүү

Сактоо идиштери жакшы желденип турушу керек.

Нымдуулукту көп талап кылган башка тамырлуу жашылча-жемиштер (картошка, кызылча) менен чогуу сактаганга болбойт.

Чирип кетпеши үчүн пиязды кат-кат кылып жыйнаган болбойт.

Чирип жана өнүп кеткен пияздарды бөлүп туруу үчүн маалмаалы (3-4 айда бир жолу) менен текшерип туруу керек.



Сарымсак



Сарымсактын жыйноого даярдыгы – топ гүлдөрдүн кабыгынын жарылгандыгы жана үч бекем ичке жана кургак кабыктар менен жабылган төмөнкү жалбырактардын саргайышы.

Жыйноо:

- Сарымсакты кургак, күн тийген күнү айры же күрөк менен казуу кажет
- Сарымсактын топурактарын силкип алып, аны бастырманын астында же жакшы желденген имараттын ичинде 5 күндүн ичинде (аба ырайы кургак кезде) кургатуу керек
- Сарымсактын тамырларын кесип жатканда, аны 3 мм чейин калтыруу керек
- Эгер сарымсакты боо кылып же өрүп сактоо керек болсо, анда сабактарын 10 см узундукта калтыруу кажет



Кышкы сарымсактын сорттору:

Алькор, Любаша, Украинский белый, Спас, Софиевский, Антонник, Дунганский местный, Заокский Зубренок, Лосевский, Надежный, Отраденский, Петровский, Подмосновный, Юбилейный 07, Юбилейный, Грибовский, Добрыня, Новосибирский.

Жазгы сарымсактын сорттору:

Гулливер, Еленовский, Парус, Сочинский 56, Старобельский, Стрелец, Абрек, Викторио, Ершовский, Поречье.

Сактоо шарты

Абанын температурасы:

Жазгы пияз үчүн	+ 16 20°C
Кышкы пияз үчүн	+ 2 4°C

Нымдуулугу

50 - 80%

Сактоо ыкмалары

Өрүп

- Кургак сарымсактарды тандап алыңыз
- Жалган сабагын жана башын калтырып, жалбырактарын алып таштоо керек
- Сарымсактын баштарына (15-17 дана) шпагат жип кошуп ылдыйдан баштап өрүү керек
- Өрүмдүн аягына илмек жасап коюу кажет
- Өтө ным эмес, салкын, караңгы жерге илүү керек

Боолоп

- 15–20 баш сарымсакты боолоп байлоо керек
- Шпагат жип менен таңыңыз
- Жипке же илгичтерге илиңиз
- Караңгы, өтө нымдуу эмес салкын жерде сактоо керек
- Сарымсактын баштары бузулуп кетпеш үчүн анда-санда текшерип туруңуз

Капрон байпактарда

- Илгичке же жипке илүү керек
- Караңгы, өтө нымдуу эмес салкын жерде сактаңыз
- Сарымсактын баштары бузулуп кетпеш үчүн анда-санда текшерип туруңуз

Банкаларда

- Таза кургак банкаларды даярдап алыңыз
- Кабыгы менен кургатылган сарымсактарга кесек туз сээп банкага салыңыз

Туз кошуп жыгач жашиктерде

- Тешиктери бар өтө терең эмес жыгач жашиктерди даярдап алуу керек
- Сарымсактарга алдын-ала кесек туз сээп жашик толгончо толтуруңуз



Таар мүшөктөрдө

- Сарымсактын баштарына пияздын кабыктарын кошуңуз же кесек ашкана тузунун абдан концентрацияланган эритмеси менен чайканыңыз
- Сарымсактын баштарын кургатуу керек
- Мүшөктөргө салыңыз
- Салкын жерде сактоо керек

Сактоо мөөнөтү: баардык ыкмаларда сактоо шарты 5 айга чейин.



Эскертүү

Сактоо учурунда, төмөндөгүлөр болушу мүмкүн:

Эгер сактоочу жайда температура жогору же нымдуулук көп болсо, анда бузулган жана үшүк алып кеткен сарымсактын баштары көгөрүп же чирип кетиши мүмкүн.

Сарымсактын баштары кургап кетиши мүмкүн. Сарымсактын баштары кургап кетишин болтурбоо максатында төмөндөгүлөр сунушталат: шамды ээритип, алынган жылуу парафинге сарымсактын баштарын малуу керек. Жыйынтыгында сарымсактын баштарында парафин катмары пайда болуп, ал нымды сыртка өткөрбөй ичинде сактайт.

Сарымсактын баштары өнүп кетиши мүмкүн. Өнүп кетүүнү токтотуу үчүн сарымсакты сактоого коёрдон мурун сарымсактын түбүн (тамырдын башы) газ плитасына куйкалап коюу керек.

Алма



Жыйноо

- Сактаганга кеч бышчу күзгү жана кышкы сортторун тандап алган жакшыраак
- Алмалардын бышып жетилүүсү суткасына 5-6 таза, жакшы бышкан түшүм жерге түшкөндүгү менен билинет
- Түшүмдү ылдыйкы бутактардан сабактарын жулбай жана үстүндөгү жука чаңды сүртүү менен жыйнап баштоо керек
- Түшүмдү жумшак кол кап менен терүү керек
- Алма урунуп калбаш үчүн аны таштаган болбойт
- Аба-ырайы кургак күнү атайын даярдалган салгычка салуу керек



Сорттору:

Смиренко, Антоновка, Московское зимнее, Голден Делишес, Джонатан, Джонаголд, Ред Делишес, Айдаред, Уэлси жана башкалар.

Сорттоо

- Терилген түшүмдү кокусунан кездешүүчү бузулууларды жана зыяндарды аныкташ үчүн 2-3 жуманын ичинде салкын жерде сактоо керек
- Мындан кийин таза жана урунбаган сабактары бар түшүмдөрдү тандап алуу керек
- Көлөмүнө жараша (чоң, орточо жана майда түшүмдөрдү) тандап алыңыз

Сактоо шартты

Абанын оптималдуу температурасы $1...+4^{\circ}\text{C}$
Абанын салыштырмалуу нымдуулугу 85-95 %

Сактоо ыкмалары

«Жөнөкөй» сактоо

- Узун сабактарын кыскартуу керек
- Алма сабактары өйдө же капталга каратып 2-3 кат кылып салынат
- Алманы текчеге же жашиктерге салуу керек
- Сактоо кезинде айына эки жолу байкоо жүргүзүп туруу керек

Сактоо мөөнөтү: 3-5 ай

Кагазга ороо



Кагаз салфеткага же кагазга өзүнчө оролгон таза алманы (сабагын өйдө каратып) жашикке же коробкага катар-катары менен коюу керек.

Сактоо мөөнөтү: 3-5 ай

Себүү



Себүү ыкмалары үчүн төмөндөгү материалдарды колдонсо болот:

- Жыгачтын күлү аралашкан (жуулуп кургатылган) кум;
- Пияздын же сарымсактын кабыгы;

- Бактын жалбырактары;
- Таарындылар; 3 см калыңдыкта материал себилеген коробка же жашикке бири-бирине тийгизбей бир катар алма салынат. Салынган алмалардын үстүнө 2 см кургак материал себилет, андан соң кайрадан бир кат алма, кайрадан материал болуп кезек-кезеги менен коробка толгуча салына берет.

Сактоо мөөнөтү: 3-5 ай

Полиэтилен пакеттерде

Полиэтилен пакетке жел кирип туруш үчүн кайчы менен 5-6 тешик жасап ага болжол менен 3 кг таза, урулбаган алма салынат.

Сактоо температурасы -1...+1С.

Сактоо мөөнөтү: 2-3 ай

Чуңкурларда

- Суук түшкөнгө чейин 50-60 см тереңдикте аң же чуңкур казылат
- Абанын температурасы -4...6°C болгондо полиэтилен пакеттерге 3-5 кг таза, урулбаган алма салуу керек
- Чуңкурдун түбүнө чычкан сыяктуу кемирүүчүлөргө каршы арчанын же кызыл мыянын бутактарын төшөө керек
- Алма салынган пакеттерди чуңкурларга салыңыз
- Алма салынган пакеттерди арчанын, кызыл мыянын бутактары менен жабыңыз
- Топурак менен көмүү керек (30 см)
- Чуңкурлардын жанына сигнал желекчелерин орнотуп коюу керек

Сактоо мөөнөтү: 4-5 айга чейин

Алмурут



Жыйноо:

алмурутту сабагы менен кошо кездеме кол кап менен терүү керек.

Сактоо шарттары

Абанын температурасы: 0...+8°C
Салыштырмалуу нымдуулугу :80-90 %

Сактоо ыкмалары

Жашиктерде/коробкаларда

• Ар бир түшүмдү жука кагазга ороо керек

Сорттору:

Талгарка, Лесная красавица, Алёнушка (Дюймовочка), Бере зимняя Мичурина, Белорусская поздняя, Северянка, Лира, Январская, Деканка зимняя (Зимний дюшес).

• Алмуруттун сабактары экинчи катардагы түшүмдөрдүн ортосунда калышы үчүн жашиктерди диагоналынан коюңуз

• Сактоо шарты +2-4°C (эгер температура нөлгө жакын болсо, анда түшүм бышпай калат)

• Сапаты жоголуп бара жаткан түшүмдөрдү алып салуу үчүн маалмаалы менен текшерип туруу зарыл

Сактоо мөөнөтү: 2-4 ай

Айва



Жыйноо:

саргарып бышкан түшүмдү кол менен кол кап кийип, мүмкүн болсо эртен менен шүдүрүм кеткенден кийин жыйноо керек.

Эскертүү: Айванын үстүндөгү түгүн сүрткөнгө болбойт

Сорттоо: сактаганга таза, жакшы

Сорттору:

Анжерская, Ильменная, Коллективная, Чемпион

бышкан түшүмдөрдү тандап алуу керек, бузулгандарын компот, варенье жасаганга колдонсо болот.

Сактоо шарты

Абанын температурасы: 0...+8°C
Салыштырмалуу нымдуулук: 80-90 %

Сактоо ыкмалары **“Жөнөкөй” сактоо**

- Узун сабактарын кыскартуу керек
- Түшүмдөрдү сабактарын өйдө же капталга каратып 2-3 катар кылып салыңыз
- Түшүмдөрдү текчеге же жашиктерге салыңыз
- Сактоо учурунда айына эки жолу байкоо жүргүзүп туруу керек

Сактоо мөөнөтү: 3-4 ай

Кагазга ороо

Кагазга (гезитке эмес) же кагаз салфеткага оролгон таза түшүмдү жашикке же коробкага катары менен салыңыз.

Сактоо мөөнөтү: 3-4 ай

Себүү

Себүү ыкмалары үчүн төмөндөгү материалдарды колдонсо болот:

- Пияздын же сарымсактын кабыгы
- Бактын жалбырактары
- Таарындыларды

3 см калыңдыкта материал себилген жашикке же коробкага бири - бирине тийгизбей бир катар айва салынат. Салынган айванын үстүнө 2 см материал себилет, андан соң кайрадан бир катар айва, кайрадан материал болуп кезек-кезеги менен коробка толгуча салына берет.

Сактоо мөөнөтү: 3-4 ай



Эскертүү

- Айва тез бышып кеткендиктен аны алмуруттун жанына сактаганга болбойт, бул өз кезинде сактоо мөөнөтүн кыскартат.
- Муздаткычта сактоо мөөнөтү үч айга чейин.

Төө бурчак



Сорттору:

Чали, Юбка, Красная пестрая, Кинди, Рубин

Жыйноо:

- төө бурчактын бышып жетилишинин 80% төмөнкү саадагынан башталат.
- Төө бурчактын түбүн тамыры менен кошо жулуу керек
- Жакшы желденген жерде башын

ылдый каратып илүү керек

- Аба-ырайына карай 7-10 күн кургатылат
- Бышкан саадактары жарылып баштайт
- Таарга бастыруу керек
- Ооругандарын, урунгандарын,

желингендерин өзүнчө бөлүү керек

- Темир табакка салуу керек
- Күнгө кургатуу сунушталат
- Буурчактары сыймалак, жалтырак болот
- Андан соң айнек банкага салуу керек
- Капкак менен бекитип жабуу керек
- Сактоо мөөнөтү: 2 жылга чейин



Эскертүү

Төө бурчакты ашыкча кургатканга болбойт
Мүмкүн болсо айнек идиште сактоо сунушталат
Зыянкечтерден сактоо үчүн суукта кармоо керек
Ар бир үч айда бирден +50... 60°C температурада духовкада жылытып туруу керек



Жашылча мөмө-жемиштерди муздаткычта сактоо

Муздаткычка салуудагы негизги эрежелер:

- Бузулган жашылча-жемиштердин жана курт-кумурскалардын болбошун текшерүү максатында кылдаттык менен карап чыгуу керек
- Урунбаган жана оорубаган катуу жана бышпаган түшүмдөрдү тандап алуу керек
- Жашылча, мөмө-жемиштер салы-

нуучу тартмаларды жума сайын тазалап туруу кажет

- Тартмалардын түбүнө жума сайын кагаз сүлгүлөрдү салуу жана алмаштырып туруу зарыл
- Жашылча - жемиштерди муздаткычка салаардан алдында аларды жууганга болбойт, бир гана аябай кир болгон учурда жууганга жол берилет

Муздаткычка сакталуучу жашылча-жемиштердин тизмеси

Муздаткычта сактаганга болбойт		Сактаганга болот	
Жер-жемиштер	Банан, анар, манго, цитрус жемиштери, коон	Жер-жемиштер	Алма, өрүк, алмурут, инжир, алча, кара өрүк, шабдаалы, жүзүм
Жашылчалар	Помидор, бадыраң, баклажан, картошка, ашкабак, кабакчалар	Жашылчалар	Артишок, жашыл салат, түстүү капуста, брокколи, сабиз, чамгыр, кызыл кызылча, сельдерей, шпинат

Муздаткычта сакталуучу кээ бир жашылча-жемиштерди сактоо жана даярдоо өзгөчөлүктөрү

Азык-түлүк	Сактоонун өзгөчөлүктөрү
Көк пияз	Сабактарын түздөп, кагаз сүлгүгө ороп тешиктери бар пакетке салуу керек.
Броколи	Тешиги жок пакетке брокколини салып, пакеттеги абаны чыгарып, пакеттин оозун резинка менен байлап андан соң тиш чукугуч же ширенке менен эки-үч тешик жасап коюу керек
Аш көк (петрушка, укроп, сельдерей)	Температура аш көктөрдүн баардык түрлөрү (базиликтен башкасы) үчүн +1-3°C болушу керек. Аш көктөр жабык бирок чапталбаган кагаз сүлгү салынган баштыктарда, баштыктын этегин бүктөп туруп сакталат.
Салат Латук	Ооруган жана бузулган салаттарды алып салуу керек. Салаттарды кагаз сүлгүгө ороп кичинекей тешиктери бар жакшы жабылган баштыкка салуу керек.
Таттуу калемпир	Калемпир бөлүп чыгарган сууларды өзүнө сиңирип алуу үчүн аны кагаз сүлгүлөр салынган тешиктери чоң баштыкта сактоо керек.
Мөмө-жемиштер	Мөмө-жемиштерди өзүнчө контейнерлерде жана баштыктарда сактоо керек.

3.2. **КУРГАТУУ**

Кайра иштетүүнүн баардык түр-лөрүнүн ичинен кургатуу эң жөнөкөй ыкма болуп эсептелет, себеби кээ бир кездерде кургатылган жемиштерди колдонуу даамдык сапаты жагынан алда канча жакшы деп эсептелинет. Жер-жемиштердин пайдалуу сапаттарын сактоодо кургатылган жемиштер башка кайра иштетүү ыкмаларына караганда даамдык сапаттарын толук бойдон сактайт. Мындан тышкары кургатылган мөмөлөрдөн жана кээ бир мөмө жана жемиштердин жалбырактарынан жасалган чай темир жана башка микроэлементтерди сиңирүүдө терс таасирин тийгизүүчү Кыргызстанда кеңири колдонулган кадимки чайдын эң мыкты альтернативасы боло алат. Азыкты ачык абада, духовкада же атайын электр кургаткычтарында кургатса болот.


Кургатылган азыкты герметикалык идиште, азыктын эч кандай сапатын жоготпостон 2 жылга чейин сактаса болот.

Электрокургаткычта кургатуу

Жашылча-жемиштерди кандай гана аба-ырайы болбосун тез кургатуунун азыркы кездеги эң популярдуу жолу бул електрокургаткыч. Электрокургаткычтын ар кандай түрүн сатыктан бат эле тапса болот.

Электрокургаткычта кургатуунун жалпы эрежелери:

- Жакшы бышкан жашылча мөмө-жемиштерди тандап алуу керек
- Жашылча мөмө - жемиштерди жууш керек
- Сабактарын, уруктарын алып салыңыз
- Мөмө-жемиштерди сорттоп бөлүп алыңыз
- Жашылчаларды майдалап кесүү керек
- Жер-жемиштерди бөлүк-бөлүк кылып кесүү керек
- Мөмө-жемиштерди (кара өрүк, өрүк) данегинен ажыратыңыз
- Жашылча-жемиштер бири - бирине тийбегендей тегерек кылып коюп алыңыз
- Жашылча-жемиштерди ашыкча кургаткан болбойт (кургатуу убактысын жана температураны туура тандаңыз)
- 70С температурада кургатуу керек
- Маал-маалы менен өчүрүп, азыктарды текшерип туруу зарыл
- Маал-маалы менен тегеректерди алмаштырып туруу кажет: (бирдей кургаш үчүн) астынкы тегеректерди үстүнө, үстүнкүсүн астына коюуп алмаштырып туруу керек
- Азыктын даярдыгы көлөмүнүн кичирейиши, өңүнүн өзгөрүлүшү жана чоюлчактыгы менен түшүндүрүлөт
- Кургаган жашылча-жемиштерди муздатыңыз
- Даярдалган идишке салыңыз
- Салкын караңгы жерде сактоо керек



Адаттагыдай (ачык абада же духовка менен) кургатуу

Аш көк



1-Вариант.

Тандап алуу жана сорттоо

- Чөптөрдү тандап алып, жууп, саргайган жана соолуган жалбырактарын ыргытуу керек
- Соолуп жана өңүн жоготпошу үчүн укروطу (башка чөптү) агып жаткан сууга жууңуз
- Кургатуу үчүн кагаз сүлгүгө салып ачык терезенин жанына же жел болгон жерге коюңуз
- Кургаган укروطу же башка чөптү майда кылып туураңыз
- Майда тууралган көк чөптү кургаш үчүн кагаз сүлгүгө салып желденген жерге коюу керек
- Майдаланган жалбырактар учуп кетпеш үчүн үстүнөн марля жаап коюу керек
- Маал-маалы менен 2 күндөн кийин кургаган көк чөптүн даярды-

гын текшериниз (колго алып жалбырактарды ушалап көрүңүз, ушалаганда кытыраган үн чыгышы керек)

Эскертүү

Эгер көк чөптөрдү сиз өзүңүздүн огородуңуздан жыйнап, үстүңкү таза жалбырактарын жана бутакчаларын жулсаңыз, анда аларды жууштун кажети жок.

Кургаган көк чөптөрдү айнек банкаларда, кагаз баштыктарда сактаңыз.

2-Вариант.

Боолоп кургатуу

- Боолоп байлаңыз (бүтүн сабактары менен кошо)
- Даяр болгуча желденген жерге жипке илип коюу керек
- Катуу жаппай банкаларда сактоо керек



Помидор



Тандап алуу жана сорттоо

- Кургатуу үчүн анча чоң эмес, курамында ширеси азыраак кызыл помидорлор колдонулат.
- Таза помидорлорду тандап алыңыз
- Сабактарын тазалаңыз
- Суу менен жуу керек
- Майда помидорлорду экиге бөлүп, чоңдорун туурасын 1 см кылып кесипиз
- Ширесин жана уруктарын алып салыңыз
- Помидорлордун кесилген жагын жогору каратып элекке салыңыз

КУРГАТУУ

2. Күнгө 7 10 күнгө, түн күсүн электр бастырманын астына коюп помидорлорду нымды сиңирип алуу үчүн сүлгү менен жабуу керек

1. Духовкада 50 60°C температура да 5 6 саатка чейин, андан ары 65 70°C 5 сааттын ичинде

Эскертүү.

Бос кендирден жасалган мүшөктөрдө жана айнек банкаларда сактоо керек.

Алма



Тандап алуу жана сорттоо

- Кургатуу үчүн алманын жакшы бышкан күзгү сорттору тандалып алынат.
- Алманы сорттоо керек (майда, орточо, майда)
- Алманы жууш керек
- Алманы тең экиге бөлүңүз
- Уруктарын кесип алып салыңыз
- Тегерекчелерге же бөлүктөргө бөлүп кесипиз
- Алма карарып кетпеши үчүн алманын кесилген тегерекчелерин / бөлүктөрүн лимон кычкылы (0,5 л сууга 1 чай кашык) кошулган сууга салыңыз
- Суунун калдыктары сарыгышы үчүн алманын тегеректерин / бөлүктөрүн элекке же кагаз сүлгүгө коюңуз
- Алманын тегеректерин / бөлүктөрүн жипке тизип же элекке 1-2 катар кылып (3-4 күн) күнгө коюңуз
- Алманын тегеректерин / бөлүктөрүн өткөрүп жип тартыңыз
- Марля менен жабуу керек
- Айнек идиште сакталышы керек



Алмурут



Тандап алуу жана сорттоо

Алмурут деле алма сыяктуу тандалат, бирок жайкы сорттору гана.

- Алмуруттун жайкы сортторун тандаңыз
- Түшүмдү жууңуз
- Кабыгын (кааласаңыз) аарчуу керек
- Түшүмдү 2-4 бөлүккө кесүү керек
- Уруктарын (кааласаңыз) кесип салыңыз
- Подноско же элекке салыңыз
- Марля менен жабуу керек
- Күнгө 2-3 күн жайыңыз
- Айнек идишке сактоо керек

Кара өрүк



Сорттору:

Стенли, Венгерка обыкновенная, Венгерка итальянская, Нароч, Кромань, Ренклод Альтана.

Тандап алуу жана сорттоо

- Орто көлөмдөгү урулбаган жана жакшы бышкан гана кара өрүктөрдү сорттоп алыңыз
- Сабактарын алып, кылдаттык менен жууңуз
- Тандап алынган кара өрүктөрдү 15-20 секундка кайнап жаткан соданын эритмесине (1 литр сууга 5-8 г) салыңыз. Эгер эритменин концентрациясы жана убакыт туура тандалса, анда кара өрүктөрдүн үстүнө кичине көзгө көрүнөрлүк жаракка сеткалары пайда болот.
- Дароо муздак сууга салуу керек
- Муздагандан кийин, суунун буулануусуна жолто болгон мом сыяктуу тактарды кетириш үчүн агып жаткан сууга жууш керек
- Кургаган кара өрүктөрдү подноско, решеткага же элекке бир катар кылып жайыңыз
- Кара өрүк салынган подносту күнгө коюу керек.
- 5 күн ичинде маал-маалы менен подностогу/решеткадагы/электеги кара өрүктөрдү которуп туруу керек.
- Кара өрүк салынган подносту көлөкө, жакшы желденген жерге алып баруу керек
- Көлөкөдө 3-4 күн жакшылап кургатуу зарыл
- Кургай элек кара өрүктөрдү алып салып, кургагандарын текшерип чыгуу керек
- Кургаган кара өрүктөрдү кагаз салынган жашиктерге сактаганга салуу

Кара өрүк *3 баскыч*



Тандап алуу жана сорттоо

- Кара өрүктөрдү агып жаткан сууга кылдаттык менен жууш керек
- Чоң кара өрүктөрдөн данектерин алып салуу кажет
- Сода эритмесин даярдоо керек (1 литр сууга 15 г сода аралыштыруу)
- Соданын эритмесин жылытып ага бир мүнөткө жаңы жуулган кара өрүктөрдү салуу керек

Биринчи этап: 3-4 саат

- 1. Кара өрүктү +40 45C температурада кургатылат*
- 2. Мөмөлөрдү кургатуудан алуу керек*
- 3. Кара өрүк 3 5 саатта абада кургатылат*

Экинчи этап: 4-5 саат

- 1. Кара өрүктү 55 60C температурага чейин ысыган духовкада кургатылат*
- 2. Мөмөлөр 3 5 сааттын ичинде абада кургатылат*

Үчүнчү этап: 12-15 саат

- Кара өрүктөрдү 12 15 саатка 75 80C температурада духовкага салуу керек*
Айнек жана кагаз идиштерде сактоо

Өрүк



Жыйноо:

жылуу, күн тийген аба-ырайында пластмасса жашиктерге терилет.

Өрүктү сактоо ыкмалары

Тандап алуу жана сорттоо

- Жумшак жакшы бышкан, таза, урунбаган өрүктөрдү тандап алуу керек
- Сабактарын алып кылдаттык менен жууш керек
- Тандап алынган өрүктөрдүн данектерин алып салуу керек
- 1-2 мүнөткө (өңүн жакшыртыш үчүн) өрүктүн кесилген бөлүктөрүн эритмеге (1 литр сууга 1 чай кайшык лимон кычкылы) салуу керек
- Суунун калдыктарын сиңирип алыш үчүн кагаз сүлгүгө жаюу керек
- Кургаган өрүктөрдү подноско, решеткага же элекке бир катар кылып жайыңыз



- Өрүк салынган подносторду күнгө алып чыгуу керек
- Тор сетка/марля менен жабыңыз
- Маал-маалы менен өрүктөрдү подносто/решеткада/электе 8-10 күндүн ичинде которуп туруңуз (өрүктөрдүн көлөмүнө жана абайрайына жараша болот)
- Өрүк салынган подносторду көлөкө, жакшы желденген жерге алып чыгуу керек
- 3-4 күндүн ичинде көлөкөдө кургатуу сунушталат
- Кургай элек өрүктөрдү алып салып, кургагандарын текшерип чыгыңыз
- Кургаган өрүктөрдү кездеме мүшөктөргө / коробкаларга / айнек банкаларга салуу керек
- Кургак караңгы жерде сактоо керек

Кабакчалар



Бузулбаган, кабыгы жука жаңы кабакчалар тандалып алынат.

- Кабакчаларды жууш керек
- 1-2 см кылып тегерекчелерге кесүү керек
- Ичиндеги жумшагын (эгер уруктары чоң болсо) алып салуу керек
- Кабакчаларды жипке өткөрүп короого күнгө алып чыгуу керек
- Марля менен жабуу керек
- Чоюлчаак болгуча (кабакчалар бураганда үзүлбөйт) кургатуу сунушталат
- Кагаз баштыктарда сакталат

Эскертүү

- Кургатууга өрүктүн Баткен облусунда өстүрүлгөн жергиликтүү сорттору колдонулат: Кантек, Шах, Исфарак өрүк
- Өрүктү кургатуу учурунда нымдуулуктан арылуу үчүн табакка туз салып коюу керек.



Эскертүү

Рецепт. Кабакчаларды кышында жылуу сууга салып, анча чоң эмес бөлүктөргө бөлүп даяр болгуча 10 мүнөт кайнатуу керек. Көмөч казанга шакекче болуп тууралган бир баш пиязды (кичине саргаргыча) каймак майга кууруп, сууга бышкан кабакчаларды туз, калемпир кошуп капкагын жаап даяр болгуча даярдаңыз.



Баклажан

Бузулбаган жаңы баклаждар тандалып алынат.

- Кабакчаларды жууш керек
- Сабактарын алып таштоо сунушталат
- 1-2 см кылып тегерекчелерге кесиңиз
- 1 см төрт чарчы кылып майдалап туураңыз
- Баклаждарды жипке өткөрүп, короого күнгө алып чыгуу керек
- Чоюлчаак болгуча (баклаждар бураганда үзүлбөйт) кургатуу сунушталат
- Кагаз баштыктарда сактоо керек



Эскертүү

Рецепт. Кышында кургак баклаждарды жылуу сууга салып даяр болгуча 10 мүнөт кайнатуу керек. Көмөч казанга шакекче болуп тууралган 1 баш пиязды өсүмдүк майына чалараак кууруп, сабизди майда туурап, сууга бышкан баклаждарга туз, татымалдарды кошуп үстүнө пияз кошулган ысык майды куюп көк чөп кошуп даярдаңыз.



Ит мурун

(чай үчүн)

Жыйналган ит мурунду сорттоо

Бузулган мөмөлөрдүн, жалбырактардын бутактарын жана башка майда ыпыр-сыпырдын баарын алып салуу керек.

1-Вариант. - духовканын жардамы менен:

- Мөмөнүн баарын духовканын табагына бирдей кылып тегиз жаюу керек
- Мөмө салынган табакты кургатуу үчүн духовкага 8-10 саатка эшигин ачып 50°C жакын температурага коюңуз
- Мөмө салынган табакты мөмөлөр катуу болгуча күйүп кетпеши үчүн маал-маалы менен аралаштырып туруу керек
- Кургаган ит мурунду жыгачтан жасалган капкагы бар жабык жашикке же картонго 3 саатка салуу керек



Эскертүү

Идишти айтылган 3 сааттын ичинде ачууга болбойт.

2-Вариант – каалагандай жалпак нерсе менен:

- Ит мурунду жука кылып жакшы желденген, караңгы жана кургак жерге үч жумага коюу керек.
- Маал-маалы менен ит мурунду аралыштырып туруу керек.



Эскертүү

Кургак жана таза мүшөктөрдө же банкаларда караңгы жерде сактоо керек.

Алчанын, малинанын, карагаттын жалбырагы

(чай үчүн)



Жалбырактарды даярдоо убактысы:

- Фито чай даярдоо үчүн көптөгөн бадалдардын жаш жана жыттуу жалбырактарын чоң авто жолдордон алысыраак уулу химикат колдонулбаган жерлерден жыйноо керек.
- Кара карагаттын жалбырактарын июнь айында жыйноо сунушталат (жалбырактар таза, бүтүн жана чириги жок болуусуна көңүл буруу кажет).
- Малинанын жалбырактарын жыйноонун оптималдуу мезгили болуп жаздын аягы жайдын башы эсептелет.
- Чайга алчанын жаш май айын-

дагы жабышчаак жалбырактары жыйналат.

Жалбырактарды кургатуу

- Жыйналган жалбырактарды бирдей кылып кагазга же фанерага жайып бастырманын астына же жакшы желденген жерге коюу керек.
- Ферментация (4 этаптан турат):
- Жалбырактар болжол менен көлөкөдө 10 саат кургатылат.
- Жалбырактарды кол менен же ыңгайына жараша столдун үстүнө ушалаш керек. Кургаган жалбырактар өздөрү тоголоктошот, ал эми алардан бөлүнүп чыккан шире аларды катуу кылып чаптайт.
- Тоголоктошкон жалбырактарды подноско бир катар кылып жайып, ным сүлгү менен жаап, +30C температурада көлөкөдө калтыруу керек.



Эскертүү

- Сүлгү 3 саатка жакын ным болуп турушу керек
- Туура ферментациялоодо жыт абдан буркурап, жыттанып турушу керек
- Ферментациядан кийин 100C температурада духовкада же көмөч казанда уламулам аралыштырып жакшылап жеткире кургатабыз
- Даяр болгон чайлар колго алганда майдаланып бирок упуранбашы керек
- Чайды жакшы жабылган айнек банкаларда сактоо керек



3.3.

КЫЯМ

Кыям — бул мөмө - жемиштерден жасалып толугу менен өзүнүн формасын сактап бүт бойдон шекер сиробун өзүнө сиңирип концентрацияланып шекер сиропто кайнатылган азык. Кыямды сактоонун негизи бул – эритмеде шекердин көп болушу (65% көп) мөмө-жемиштердин бузулушун пайда кылуучу микроорганизмдердин өрчүп-өнүүгү мүмкүнчүлүгүн токтоо менен түшүндүрүлөт. Бирок ошентсе да кандай гана

кыям болбосун шекердин көп болушу төмөндөгү себептерге алып келиши мүмкүн:

- Ашыкча салмак толтуруу
- Кандагы глюкозанын деңгээлинин өйдө-төмөн болушу
- Тамак сиңирүү менен байланышкан көйгөйлөр

Туура тамактануу кыямдарды шекер кошпой, башкача айтканда мөмө-жемиштерди өздөрүнүн ширесинде кайнатууну сунуштайт.

Сактоо мөөнөтү: 6 айга чейин

Кара өрүктөн



Курамы:

Кара өрүк - 2 кг.

Даярдоо ыкмалары:

- Кара өрүктү агып жаткан сууга жууш керек
- Мөмөлөрдү данектеринен ажыратуу керек
- Кыям кайнатуучу идишке кара өрүктүн кесилген бөлүктөрүн салып бир-эки саатка калтырыңыз
- Эки сааттан кийин кыямды аябай жай отко коюп күйүп кетпеши үчүн такай аралаштырып туруу керек
- Кайнап баштагандан кийин 15 мүнөт өткөн соң отту өчүрүү керек
- 8 саат кыямды муздаганга коюп коюу керек
- Эки жолу кыямды кайталап кайнатып, ушундай эле аралыкта муздаганга коюу керек
- Кайнатуунун акыркы этабында, эгер кааласаңыз бир аз бал (100 г көп эмес) кошуп койсо болот
- Кыям ысык бойдон банккаларга куюлат
- Банккаларда кыям кыямдын үстүндө шекер кристаллдары пайда болгончо муздашы керек
- Кыямды пергамент кагазы менен жаап шпагат менен байлап коюу керек
- Муздатыкта же ороодо сактоого болот

Малинадан



Курамы:

Малина - 6 кг

Даярдоо ыкмалары:

- Жуулбаган малинанын мөмөлөрү (жаңы терилген) 5-7 см кат кылып банкага салынат
- Малинаны тапташ үчүн банканы акырын силкүү керек. Бул процесс (мөмөлөрдү 5-7 см кылып салып банканы силкий берүү керек) банка толгуча улана бермекчи
- Даяр темир чоң чаранын же мискейдин түбүнө төрт же алты бүктөлгөн марля салынат
- Чарадагы марляга малина салынган банка салынат
- Чара / мискей плитага коюп, үстүнө банканын үчтөн эки бөлүгү суунун астында калгандай кылып суу куюлат
- Чарадагы / мискейдеги суу кайнаган абалга чейин жетиши керек, андан кийин малина жайыраак кайнап шире бөлүп чыгарып тыныгышы керек. Малинанын



деңгээли банканын мойнуна жетип турушу үчүн банкага дайыма малина салып туруу керек. Шекер кошпой кыямдын бул кайнатуу процесси малина шире бөлүп чыгарып банка толугу менен толгончо улана бериши керек

- Малина салынган банканы капкак менен жаап, бир саатка жакын мискейде (чарада) кайнатуу керек
- Даяр болгон кыямды 30 мүнөттөй коюп суутуп, андан соң кыямдын үстүнө 0,5 см шекер себелеп кою сунушталат, бул кыямга аба киргизбей сактайт
- Пластмасса капкак менен жабуу керек
- Салкын жерде сактоо керек



Эскертүү

Чара же мискейдин ордуна тешиктери бар каскан колдонсо болот. Үстүнкү үч касканды алып салып, астынкысын ага мөмө салынган банка коюу үчүн көмкөрөсүнөн коюу керек.



Кулпунайдан



Курамы:

Кулпунай – 2 кг
Алма ширеси – 200 г
Жарым лимондун ширеси

Даярдоо ыкмалары

- Кулпунайды агып жаткан сууга кылдаттык менен жууп, сабактарын жулуп салыңыз
- Жуулган мөмөлөрдү мискейге салуу керек
- Алманын жана лимондун ширесин сыгып аны кулпунай салынган мискейге куюу керек
- Кыямды жай отто маал-маалы менен аралаштырып, көбүгүн алып жарым саат кайнатуу керек
- Ысык кыямды банкаларга куюңуз
- Даяр болгон кыямды 30 мүнөт суутуп үстүнө 0,5 см шекер себип коюу керек, бул кыямга аба киргизбей сактайт
- Пластмасса капкак менен жабуу керек
- Салкын жерде сактоо керек



Алчадан

Курамы:
Алча - 3 кг.

Даярдоо ыкмалары

- Мөмө-жемишти жууңуз
- Жемиштин данегин алып салуу керек
- Жемишти дат баспаган идишке салуу керек
- Мискейди плитага коюңуз
- Мискейге чыны салып, үстүнө чынынын 2/3 бөлүгү көмүлгүчө суу кую керек
- Кыямды шекер кошпой, туруктуу температурада кайнатуу керек, кайнап алча шире бөлүп чыгаргандан кийин 40 мүнөттөн кем эмес кайнатуу сунушталат
- Даяр болгон кыям банкаларга куюлуп, андан соң капкактар менен жабылат
- Банкаларды башын ылдый каратып көмкөрүп коюңуз, муздагыча плед менен жакшылап жаап кою коюңуз
- Салкын жерде сактоо керек



Өрүктөн

Курамы:
Өрүк – 1 кг

Даярдоо ыкмалары

- Абдан жакшы бышкан жемиштерди гана тандап алуу керек
- Муздак сууга абайлап жууңуз
- Эт туурагычтан өткөрүү керек
- Кайнатыңыз
- 5 мүнөт кайнатуу керек
- Стерилизацияланган банкаларга кую керек
- Стерилизацияланган капкактар менен жабуу керек
- Банкаларды ылдый каратып көмкөрүп полго же башка жерге коюңуз жана муздаганча плед (жууркан, пальто ж.б.) менен жакшылап жаап коюу керек
- Муздатыкыча же башка салкын жерде сактоо сунушталат



3.4.

ТОНДУРУЛГАН

Аш көк

Тондурардын алдындагы жалпы эрежелер:

- Тондуруу үчүн калың баштыктарга же атайын контейнерлерге таңгактоо керек
- Кичинекей порцияларга бөлүп тондуруу сунушталат (бир жолку тондуруу үчүн)
- Азыктын аты жана тондурулган күнү сөзсүз түрдө белгиленеши керек

Тондуруунун жалпы эрежелери:

- Тондуруу бир гана таңгакталып ашкана столунда, муздаткычта жай жүргүзүлүшү керек.
- Кайрадан эритүүгө болбойт

Сактоо мөөнөтү: 6 айдан 1 жылга чейин



- Бузулган, соолуган, саргайган көк чөптөрдү алып салуу керек
- Көк чөптөрдү кумдан жана кирден тазалаш үчүн аларды элекке салып агып жаткан сууга кылдаттык менен жууңуз
- Көк чөптөрдү алып чыгуу керек
- Көк чөптөрдү кагаз сүлгүгө кургатуу кажет
- Баштыкчаларды белгилеңиз
- Баштыкчаларды таңгактоо керек
- Тондуруу керек



Түстүү капуста



- Топ гүлдөрүн бөлүү керек
- Топ гүлдөрдү 15-20 мүнөт туздалган сууга салыңыз
- 3 мүнөт кайнак сууга салуу керек
- Суусун төгүңүз
- Муздатыңыз
- Кагаз сүлгүгө коюп кургатыңыз
- Баштыктарды белгилөө талап кылынат
- Баштыктарга салыңыз
- Баштыктардын ичиндеги абаны чыгарып баштыктарды бекитиңиз
- Тоңдуруу керек

Кабакча жана баклажан




- Жаш (уругу жок) кабакчаларды жана баклаждандарды тандап алыңыз
- Жемиштерди төрт чарчы кылып кесиңиз
- 1 мүнөт кайнак сууга салыңыз
- Дөпкирге салыңыз
- Суутуңуз

- Баштыктарды белгилеңиз
- Баштыктарды таңгактоо керек
- Баштыктарды бекитиңиз
- Тоңдуруу керек

Брокколи



- Топ гүлдөрү жашыл, катуу жана ажырай же саргая элек брокколини тандап алыңыз. Урунуп калган жана күрөң тактары бар брокколини жарактан чыгаруу керек
- Кирлерин, курт-кумурскаларын жана тактарын кетируу үчүн брокколини коюу эмес туздун эритмесине жууңуз
- Брокколинин топ гүлдөрүн туурасынан 2,5 см жакын, сабагын болжол менен 0,6 см кылып кесүү керек. Сабактарынын катуу түбүн алып салыңыз.
- 2 мүнөт кайнак сууга салып, дөпкир менен алып чыгыңыз
- Суусун сарыктырыш үчүн тешиктери бар чарага салыш керек
- Муздатуу керек
- Баштыктарды белгилеңиз
- Брокколини бөлүп-бөлүп полиэтилен баштыктарга салыңыз
- Баштыктарды таңгактоо керек
- Баштыктарды бекитиңиз
- Тоңдуруу керек



Жашыл спаржалуу төө бурчак (Жандо)

- Бузулбаган, жумшак бышкан, жашыл төө бурчактарды тандап алуу керек
- Төө бурчакты агып жаткан сууга бир канча жолу жууңуз
- Эки тарабынын тең баштарын кесип салуу керек
- 1 см кылып кесиңиз
- 5 мүнөт кайнак сууга салып, депкир менен алып чыгуу керек
- Тешиктери бар мискейге салыңыз
- Агып жаткан муздак сууга муздатыңыз
- Кагаз сүлгүгө салыңыз
- Бир аз кургатып алуу кажет
- Баштыктарды белгилөө керек
- Төө бурчакты бөлүп-бөлүп полиэтилен баштыктарга салыңыз
- Баштыктарга таңгактап салуу керек
- Баштыктарды бекитиңиз
- Тондуруу керек

Эскертүү:

1. Саадактары, бурчак гүлдөп бүткөндөн кийин эки жумадан соң жыйналат

2. Саадактардын бышышы бурчактардын кабыгын тырмак менен басып аныкталат (тырмак кабыкка басым калтырышы керек)

3. Даярдагандан кийин төө бурчакты көпкө кургаткан болбойт, себеби ал жумшак болуп калат



Шпинат

1-Вариант.

Жылуулукту колдонбой даярдоо

- Кумун кетириш үчүн ар бир жалбыракты кылдаттык менен жууш керек
- Жалбырактарды жакшы сиңирип алуучу кагаз сүлгүлөргө жайып кургатуу зарыл
- Жалбыракты ичке кылып жол-жолго кесип алуу керек
- Баштыктарды жана контейнерлерди белгилөө сунушталат
- Полиэтилен баштыктарга же кичинекей контейнерлерге салуу керек (бир порция 1 жолкуга)
- Даяр чийки азыкты муздаткычтын күчтүү тондуруу режимине коюп тондуруу зарыл

2-Вариант.

Жылуулукту колдонуп даярдоо (бланширование)

- Жалбырактарды жууш керек
- Ар бир жалбыракты туурасынан жол-жол кылып 3 смге жакын кесүү керек
- Жалбырактарды бир жарым мүнөттөн ашырбай кайнак сууга салуу керек
- Жалбырактарды алып чыгыңыз (депкир менен)
- Баштыктарды же контейнерлерди белгилөө керек

- Тоңдуруу үчүн контейнерлерге салыңыз
- Муздаткычка салуу кажет (2 саатка)
- Тоңдургучка салыңыз

Малина



- Малинаны депкир табакка же элекке салыңыз
- Мөмөнү депкир табакка салып муздак сууга жууп, андан соң кылдаттык менен суусун сарыктырыңыз
- Мөмөнү бир канча саатка бир катар кылып духовканын табагына, жалпак табакка же кагаз сүлгүгө салыңыз
- Маал-маалы менен кургаганын текшерип туруу керек
- Мөмө салынган табакты катуурак тоңуш үчүн бир түнгө тоңдуруучу камерага салуу керек
- Эртеси күнү мөмө салынган табакты тоңдуруучу камерадан алып чыгуу керек
- Контейнерлерди жана баштыктарды белгилөө зарыл
- Тоңгон малинаны целлофан баштыктарга же пластик контейнерлерге салуу керек
- Баштыктарды же контейнерлерди жаап тоңдуруучу камерага салыңыз

Помидор



- Помидорду депкир табакка салуу керек
- Агып жаткан сууга жууңуз
- Курч бычак менен помидорду өтө ичке кылбай шакектерге кесүү керек
- Табакка полиэтилен пленка салып помидорду бир кат кылып жайыңыз
- Тоңдуруучу камерага коюңуз
- Контейнерлерди жана баштыктарды белгилөө керек
- Помидорлорду тоңоору менен баштыкка же контейнерге салыштыруу керек.





Таттуу калемпир

Сорттору:

эти калың Ласточка, Дары Молдовы, Венти, Виннипух

Тандап алуу: бүтүн жана бузулбаган жемиштерди гана тандап алуу керек

- Жемиштерди жууш керек
- Жемиштерди сүлгүгө жайып кургатуу же кагаз сүлгү менен сүртүү керек
- Жемиштерди экиге бөлүп, уруктарын силкип алып салыңыз
- Подноско чоң кездеме төшөңүз
- Кесилген калемпирлердин жартысын подноско жыйнактуу салып үстүнөн кездеме менен жаап коюу керек
- Калемпирди толук бойдон тоңуш үчүн тоңдургучка салыңыз (калемпир катуу болуп калат)
- Баштыктарды белгилөө керек
- Калемпирлерди тешиги, жыртыгы жок баштыктарга бөлүштүрүп салуу керек



Эскертүү

Колдоноордун алдында тоңдурулган калемпирди 5 секунд аягына чейин эритпестен агып аткан муздак суунун астында кармап туруу керек.



Кара карагат

Курамы:

Кара карагат - 1 кг

Тандап алуу жана сорттоо :

- Жалбырактарын жана кирлерин тазалоо керек
- Мөмөлөрдү абайлап жууңуз
- Тандап алынган мөмөлөрдү подноско салыңыз да тоңдургучка 24 саатка коюу керек
- Тоңгон мөмөлөрдү тоңдургучтан 24 сааттан кийин алып чыгуу керек
- Таза полиэтилен баштыктарга 7 порцияга бөлүп салыңыз
- Баштыктын ичиндеги абаны чыгарып салуу керек
- Баштыктарды жабуу керек
- Баштыктарды тоңдургучка салыңыз





3.5.



ТУЗДОО

Жашылча-жемиштерди туздоонун муздак ыкмасы:

Кыргызстанда муздак жол менен туздоо өтө белгилүү деп эсептелет. Бирок ошентсе да көбүнчө уксус кошулбаган рецептер колдонулуп, кадимки муздак суу, туз жана даам бергичтер эле жетишээрлик деп эсептелет.

Жашылча-жемиштерди туздоо үчүн эң жакшы деп айнек идиштер, жыгач челек, ичи катуу полиэтилен мүшөк менен капталган темир челек эсептелет.

Капуста



1-Вариант.

Курамы:

5 кг капуста,
0,3 - 0,5 кг сабиз,
20 даана бурчак мурч жана 10 даана лавр жалбырагы, 1 чай кашык укроптун уругу
0,5 стакан (100 г) йоддолбогон кесек туз

Рецепт

- Үстүнкү жалбырактарды алып салуу керек
- Майдалап туураңыз
- Кыргызтан өткөрүлгөн сабиз, бурчак мурч, лавр жалбырагы, укроптун уругун кошуңуз
- Туз сээп, шире чыкканга чейин сүртүү керек



- Эгер капуста абдан тузду болуп сезилсе, анда үстүнө дагы кичине жаңы капуста кошуп койсо болот
- 3 литрлик банкага капустаны толтуруп жабыңыз
- Туздуу суу агып кетиши үчүн капуста салынган банканы чуңкур табакка салуу керек
- Ачытуу процесси бөлмө температурасында 2-3 күндүн ичинде болот
- Идиште толгон туздуу сууну кайрадан капуста салынган банкага куюу керек
- Банканы жабыңыз
- Салкын жерде сактоо керек

2-Вариант.

Курамы:

Капуста
 Сабиз
 Орто көлөмдөгү бадыраң
 Быша элек помидорлор
 Кеч бышчу алмурут
 Кышкы сорттогу алмалар
 Туз
 Жыгач челек же эмаль мискей

Рецепт

- Капуста 1-варианттагыдай болуп даярдалат
- Жашылча-жемиштерди агып аткан сууга жууш керек
- Жумшак жана бузулган жашылча - жемиштерди алып салуу керек
- Капуста ⇒ капуста ⇒ капуста ⇒ бадыраң ⇒ капуста ⇒ помидор ⇒ капуста ⇒ алмурут ⇒ капуста ⇒ алма ⇒ капуста

- Ак пахтадан жасалган материал менен жабуу керек
- Жыгач / эмаль капкак менен жабыңыз
- Капкакты оор жүк менен бастырып коюу керек
- Марля менен жабыңыз
- Салкын жерде (ороодо/жер төлөдө) сактоо керек



Эскертүү

1. Жашылча жемиштерди идиштин ортосунан баштап салыңыз
2. Жашылча жемиштерди бир кат кылып салуу керек
3. Капуста менен жашылча-жемиштердин ортосу 15 см кем болбошу керек





Шпинат

Курамы:

Шпинат 1 кг

Йоддолбогон туз 100г

Рецепт

- Сабактарын алып салуу керек
- Жалбырактарын жууш керек
- Жалбырактарын кургатыңыз
- Даяр айнек банкага жалбырактарды аябай туздап, идиш толгуча кат-кат кылып салыңыз
- Бекем жабуу кажет
- Муздаткычта сактоо керек



Эскертүү

Колдоноордун алдында шпинатты жууш керек.

Тамакка аны тамак даяр болгонго чейин бир нече мүнөт калганда кошот.



IV БӨЛҮК

***КУРАМЫНДА БЕЛОК КӨП БОЛГОН
АЗЫК-ТҮЛҮКТӨРДҮ САКОО ЖАНА
КАЙРА ИШТЕТҮҮ***

Ун жана акшактар



Бул азык-түлүктөр башка бөтөн жыттарды жана нымдуулукту бат эле сиңирип алуу мүмкүнчүлүгүнө ээ. Ошондуктан буларды туруктуу температурада жана бөтөн жыттар жок кургак жерде сактоо сунушталат.

Макарон азыктарын, ун, акшактарды сактоонун алдында аларды жакшыраак кургатып, кездемеден жасалган мүшөккө же кагаз баштыкчаларга салуу керек. Сакталып жаткан азык-түлүктөргө системалуу түрдө көз салып туруу кажет. Мезгил - мезгили менен алардын жытын, даамын текшерип туруу керек.

Ун жана акшактарды сактоонун ыкмалары

- Көмөч казанга же духовкага 60С температурада сатып келген унду катуу ысытуу керек.
- 24 саатка өндүрүүчүнүн таңгагынан чыгарбай туруп тоңдуруучу камерага коюу керек (зыяндуу курт-кумурскалардан арылуу жана профилактика жүргүзүү максатында)
- Полиэтилен баштыктарда сактоого болбойт (айрылып кетиши мүмкүн)

- Мүмкүн болсо капгагы бар айнек же пластмасса банкага/бөтөлкөгө же туз эритмесинде кайнатылган болотнай мүшөк сыяктуу башка идишке алмаштырып салуу керек
- Акшак салынган идиштин түбүнө туз салынган марля мүшөкчөсүн, ундун астына 120 мм мык, фольганын үзүмүн же темир кашык салып койсо болот
- Акшактын үстүнө лавр жалбырагын, бир баш тазаланбаган сарымсак, лимондун кабыгын, ал эми күрүчкө бир баш кызыл ачуу калемпир (зыяндуу курт-кумурскалардан жана ар кандай ооруларды алдын алуу максатында) салып коюу керек
- Кургак, салкын, ачуу күндүн нуру тийбеген, жакшы желденген жерге сактоо керек
- Акшактарда нымдуулукту 15 %дан ашырбоо керек

Сактоо мөөнөтү:

гречка, күрүч, манка, ун – 6 айга чейин;

чийки акталган таруу, сулуу акшагы, геркулес – 4 айдан көп эмес (өзгөчө пшенка, курамында майддын көп болушунун жана ачып кетүү мүмкүнчүлүгүнүн натыйжасында)



Сүт



ҮЙ ШАРТЫНДА СҮТТҮҮ
КАЙРА ИШТЕТҮҮ



Сүт жана сүт азыктары адамга абдан пайдалуу, булар адам туулуп өскөн убактан картайган жашка чейинки керектүү болгон баардык пайдалуу заттарды камтыйт. Алар витаминдердин жана белоктордун чоң комплексин өзүнө камтыйт. Сүттүн белоктору этке же балыкка караганда адамдын организмде бат сиңет.

Сактоо ыкмалары

Кыргызстандын ысык климаттык шартында сүттү сактоо өтө оор болуп эсептелет. Биринчи кезекте сүттү:

Кайнатуу керек

Сууган сүттү банкага / мискейге куюп муздаткычка салуу керек

Сүттү муздак суу куюлган идишке салып, маал-маалы менен үстүнө муздак суу кошуп салкын караңгы жерге коюу кажет

Этектери сууга түшүп турушу үчүн үстүнөн чүпүрөк менен жабуу керек

БЫКТЫРЫП БЫШЫРЫЛГАН СҮТ

Курамы

3 л сүт

Даярдоо рецепби:

1 - Вариант.

- Сүттү мискейге кайнатыңыз
- Чопо идиштерге / мискейге куюштуруу керек
- Духовканы 80-100С чейин ысытуу керек
- Чопо идиштерди / мискейди духовкага салыңыз
- 80-100С температурада 3-4 саат тыныктыруу керек
- 60С температурада 2 саат тыныктыруу керек
- Суутуңуз
- Муздаткычта сактаңыз

2 - Вариант.

- Сүттү мискейге кайнатыңыз
- Плитада / духовкада 80-100С температурада 5 саат тыныктыруу керек
- 50 - 60С температурада 2 саат тыныктыруу керек
- Суутуңуз
- Муздаткычта сактаңыз

3 - Вариант.

- Сүттү мискейге кайнатыңыз
- Ысык кезинде термоско куюу керек

- Жаап жылуу жерге 5 саатка коюу керек



Эскертүү

Быктырып бышырылган сүттү даярдоо үчүн үй сүтү талап кылынат

БЫШТАК

Үй быштагы (майлуу)

Курамы:

5 л сүт

Айран/каймак 100-200 г

Даярдоо ыкмасы:

- Сүттү мискейде (ысык эмес) болжол менен 40С температурада жылытуу керек
- Айран /каймак куюп ачытуу керек
- Жылуу жерге 24 саатка калтырыңыз
- Ачыган сүттү плитага коюңуз
- Сүт ирип сары суу бөлүнүп чыккыча күтүү керек
- Марляга салыңыз
- Байлаңыз
- Калган сары суу агышы үчүн илип коюу керек
- Оор нерсе менен бастырып коюңуз
- Жалпак мискейге салып алуу керек
- Тоңдуруучу камерада сактаңыз

Үй быштагы

(майсыздандырылган)

Курамы:

5 л сүт

Айран/каймак 100-200 г

Даярдоо ыкмалары:

- Сүттү мискейде (ысык эмес) болжол менен 40С температурада жылытуу керек
- Сеператордон өткөрүп, туруп калган сүттүн үстүнкү катмарын (каймагын) банкага кашык менен алыңыз
- Каймакты жана майсыздандырылган сүттү куюп алуу керек
- Майсыздандырылган сүттү айран / каймак кошуп ачытуу керек
- Жылуу жерге (бөлмө температурасында) 24 саатка калтырыңыз
- Ачыган сүттү плитага коюңуз
- Сүт ирип сары суу бөлүнүп чыккыча күтүү керек
- Марляга салыңыз
- Байлаңыз
- Калган сары суу агышы үчүн илип коюу керек
- Оор нерсе менен бастырып коюу керек
- Жалпак мискейге салып алуу керек
- Тоңдуруучу камерада сактаңыз



КАЙМАК МАЙ

Үй майы

Курамы:

15 л сүт

Даярдоо ыкмасы:

- Сүттү мискейде (ысык эмес) болжол менен 40С температурада жылытуу керек
- Сеператордон өткөрүп калган сүттүн үстүнкү катмарын (каймагын) банкага кашык менен алыңыз
- Каймакты жана майсыздандырылган сүттүү куюп алуу керек
- Салкын жерде: муздаткычта/суу куюлган идиште муздатуу керек
- Каймакты (кам каймакты) миксер / чалгыч / кол менен чалуу керек
- Майын (суюктугун) жана сары/ак майларды бөлүп алуу керек
- Бөлүнгөн майларды чогултуп бириктирүү керек
- Сууга жакшылап жууңуз
- Сыгуу керек
- Форма берип жасаңыз
- Баштыкка / жалпак мискейге салып алуу керек
- Тоңдургуч камерада сактаңыз

Эскертүү

Сактоо мөөнөтү үч айга чейин



САРЫ МАЙ

Үй сары майы

Курамы:

1-3 л каймак

Даярдоо ыкмасы:

- Каймакты казанга куюу керек
- Плитага коюу керек
- Кайнатыңыз
- Такай аралаштырып туруу керек
- Майды туздоо керек
- Ысык майды айнек/эмаль идишке куюштуруңуз
- Муздатуу керек
- Бөлмө температурада сактоо керек

Сактоо мөөнөтү: 6 айга чейин

СЫРЛАР

Каймак сыр

Курамы:

1 л каймак

Даярдоо ыкмасы:

- Каймакты 2 күнгө жылуу жерге коюу керек
- Каймак кычыгандан кийин аны марля менен сүзүү керек
- Ашыкча сары суусун сыгып алып, калган марлядагы массаны чыныга салып (2-3 кг) оор нерсе (капкак / тактай) менен бастырып коюу керек
- 40 мүнөттөн кийин оор нерсени алып салуу керек
- Сырды муздаткычка салыңыз

• ПАНИР

Курамы:

5 л сүт

1 чай кашык лимон кычкылы

Даярдоо ыкмасы:

- Сүттү мискейге куюп кайнатуу керек
- Сүт кайнап баштаганда лимон кычкылын кошуңуз
- Кайнагандан соң отту өчүрүп, сүттү жайыраак чалып 2-3 мүнөт суутуп коюңуз
- 2 кат марля жабылган тешиктери бар чараны даярдаңыз да ага мискейдеги быштак массаны салыңыз
- Быштак масса салынган марляны бекем байлап, чарадан алып чыгуу керек
- 30-40 мүнөт оор (2-3 кг) нерсе менен бастырып коюу керек
- 40 мүнөттөн кийин оор нерсени алып таштаңыз
- Даяр панир сырын муздаткычка салыңыз

КЫШТАК СЫРЫ

Курамы:

1 л сүт

1 кг быштак,

100 г каймак май

1 жумуртка

1 чоң кашык туз (үймөк эмес, орточо майда)

1 чай кашык сода

Даярдоо ыкмасы:

- Сүттү кайнатып, жылымык кылып муздатыңыз

- Жылуу сүткө быштак кошуу керек
- Массаны үзгүлтүксүз сары суу бөлүнүп чыккыча аралаштырып туруу керек
- Быштак массаны депкир менен чыгарып алыңыз
- Казанга каймак май салып эритиңиз да үстүнө 1 чоң кашык туз, 1 чай кашык сода кошуп аралаштырыңыз
- Ысык быштак массаны кошуп бирдей масса болгуча жакшылап майдалаңыз
- Бир аз суутуп, жумуртка кошуп кылдаттык менен аралаштырыңыз
- Даяр болгон массаны формага салыңыз
- Бөлмө температурасында муздатуу керек
- Форманы муздаткычка салыңыз

БРЫНЗА

Курамы:

1 л сүт

200 г каймак

3 жумуртка

2 чоң кашык туз

Даярдоо ыкмасы:

- Сүттү отко коюу керек
- Сүттү кайнатып, кайнап жаткан сүткө туз кошуңуз
- Башка чыныга жумуртка менен каймакты эзүү керек
- Жумуртка менен каймактын аралашмасын кайнап жаткан сүткө куюп, кайнап жаткан сүттү 5 мүнөт, массада сары суу бөлүнүп чыкканча үзгүлтүксүз аралаштыруу керек.
- 4 кат марля жабылган чарага



алынган массаны салыңыз

- Марляны бекем жаап, 4 саатка сары суу сарыкканча илип коюу керек
- Марлядагы алынган массаны 40 мүнөткө (2-3 кг) оор нерсе менен бастырып коюу керек
- Алынган брынзаны муздаткычка салыңыз

Эскертүү

- Сырдын ар бир кесими өз-өзүнчө болуп таңгакталышы керек
 - Полиэтиленге орогонго болбойт
 - Тоңдуруучу камерада сактаганга болбойт
 - Күчтүү жыты бар азык-түлүктөрдүн жанында сактоого болбойт
- Сактоо мөөнөтү: 7-10 күн

Жумуртка



Сактоо ыкмалары

1 - Вариант.

- Жумуртканы кагазга (гезитке эмес) ороо керек
- Коробкага / чакага / мискейге салуу керек
- Караңгы кургак салкын жерде сактаңыз

2 - Вариант.

- Кургак чүпүрөк менен жумуртканы сүртүңүз
- Жумуртканын агын жумурткага жука кылып сыйпаңыз
- Кургатуу керек
- Кагазга ороңуз
- Коробкага салыңыз
- Муздак желденген жерге илип коюу керек

3 - Вариант.

- Жумуртканы учтуу жагын ылдый жашикти каратып тигинен тургузуп коюу керек
- Ар бир катарын таарынды/кургак кум менен сээп коюу керек
- Ар бир катарына сээп чыгуу керек
- Жумурткалар бири - бирине тийбеш керек
- Салкын жерде сактаңыз

Эскертүү

Жумуртканы кабыгындагы табигый коргоочу пленканы жууп салбаш үчүн аны жууганга болбойт

Эт (уй эти, өрдөк, каз, үндүк)



Этти жана куш эттерин иштетүүгө киришээрден мурун, эт малды сойгондон кийин бир нече саат ичинде муздап турушу керек.

Банкаларда туздоо

Курамы

Уй/топоз эти каалаган көлөмдө

Өтө кесек эмес туз

Даярдоо ыкмасы:

- Муздаган этти сөөгүнөн ажыратуу керек
- 8x4 см кылып кесип бөлүү керек
- Чыныга көбүрөөк туз салуу керек
- Эттин кесимдерин тузга жакшылап малыңыз
- Бир литрлик айнек банкаларга салуу керек
- Эттин үстүнө туз себиңиз
- Капкак менен бекем жабыңыз
- Банкаларды көмкөрөсүнөн коюу керек
- Бир жумадан кийин кайра түбүнө коюу керек
- Дагы бир жума өткөндөн кийин банкаларды капталынан коюп эттен бөлүнгөн шире банкада бирдей бөлүнүп, туз эриши үчүн аны бир аз тоголотуу керек
- Ар бир 3 күндө 5 мүнөт 5 жолу тоголотуу керек
- Салкын жерде (ороодо/жер төлөдө) сактоо керек

Эскертүү

Туздуу этти тамак жасоо алдында бир нече саат сууга чылап коюу керек (мүмкүн болсо бир түнгө калтырып коюу керек)

Сууга туз кошуунун кажети жок

Сактоо мөөнөтү: 4 - 5 ай

Сүрсүгөн эт (даярдоо - күз/жаз)

Курамы

Уй/топоз эти каалаган көлөмдө

Өтө кесек эмес туз

Даярдоо ыкмасы:

- Этти сөөгүнөн жана майынан ажыратуу керек
- 30x10 см кылып узун калың эмес кылып кесүү керек
- Этти, өзгөчө бүктөлүш жерлерин жакшылап туздоо кажет
- Илгичке күнгө илип коюу керек
- 2-3 кат кылып марля менен жаап коюу керек
- Бастырманын астында желденген жерде жакшылап кургатыңыз
- Салкын жакшы желденген жерде сактоо керек

Сактоо мөөнөтү: 6 айдан 10 айга чейин

Банкадагы куш эти (кыш)

Курамы

Өрдөктүн/каздын/үндүктүн эти
Туз

Даярдоо ыкмасы:

- Кушту порцияларга бөлүп кесип алуу керек
- Казанды даярдаңыз
- Бош казанды куштун эти менен толтуруңуз
- Казанды капкак менен жабыңыз

Орто отто тыныктырыңыз

- Кесилген эттер бууланышы үчүн бир аз суу куюңуз
- Суу бууланышы үчүн кандын капкагын ачыңыз
- Суу бууланып чыккандан кийин эттин өзүнүн майына кууруңуз
- Туз кошуп аралаштырыңыз (кичине тузун көбүрөөк кошуңуз)
- Куштун этин коңур сары түскө чейин кууруңуз
- Даяр болгон этти (100°C температура бууда) 1 литрлик банкаларга салыңыз
- Үстүнө казандагы майды куюңуз
- Калың пластмасса капкактар менен жабуу керек
- Толук муздаганга чейин жылуу плед (жууркан, пальто) менен жабыңыз
- Салкын жерде сактоо керек

Сактоо мөөнөтү: 6 айга чейин

Азык-түлүк	Na	K	Ca	Mg
Баклажандар	6	238	15	9
Кабакчалар	2	238	15	9
Ак кочандуу капуста	13	185	48	16
Түстүү капуста	10	210	26	17
Картошка	28	568	10	23
Көк пияз	10	250	100	18
Пияз	18	175	31	14
Сабиз	21	200	51	38
Бадыраң парниктеги	7	196	17	14
Бадыраң	8	141	23	14
Жашыл таттуу калемпир	19	163	8	4
Петрушка (көк чөп)	79	340	245	85
Турп	58	238	49	17
Чамгыр	10	255	39	13
Салат	8	220	77	40
Кызылча	86	288	37	22
Помидор	40	290	14	20
Сарымсак	80	260	60	30
Щавель	15	500	47	85
Шпинат	62	774	106	82
Ашкабак	4	204	25	14

Р	Fe	Каротин	В1	В2	PP	С
34	0,4	0,02	0,04	0,05	0,06	5
12	0,4	0,03	0,03	0,03	0,60	15
31	0,6	0,02	0,03	0,04	0,75	45
51	1,4	0,02	0,10	0,10	0,60	70
58	0,9	0,02	0,12	0,07	1,30	20
26	1,0	2,0	0,02	0,10	0,30	30
58	0,8	Дб.	0,05	0,02	0,20	10
55	0,7	9,00	0,06	0,07	1,00	5
30	0,5	0,02	0,03	0,02	0,15	7
42	0,6	0,06	0,03	0,04	0,20	10
16	0,8	1,00	0,06	0,10	0,60	150
95	1,9	5,7	0,05	0,05	0,70	150
34	0,9	0,10	0,05	0,04	0,80	20
44	1,0	Дб.	0,01	0,04	0,10	25
34	0,6	1,75	0,03	0,08	0,65	15
43	1,4	0,01	0,02	0,04	0,20	10
26	0,9	1,20	0,06	0,04	0,53	25
100	1,5	Дб.	0,08	0,08	1,20	10
90	2,0	2,50	0,19	0,10	0,30	43
83	3,5	4,50	0,10	0,25	0,60	55
25	0,4	0,50	0,05	0,06	0,50	8

Дарбыз	16	64	14	24
Коон	32	118	16	13
Өрүк	3	305	28	8
Апельсин	13	197	34	13
Грейпфрут	13	184	23	10
Алмурут	14	155	19	12
Лимон	11	163	40	12
Мандарин	12	155	35	11
Шабдаалы	30	363	20	16
Бакча кара-өрүгү	18	214	20	9
Курма	15	200	127	56
Алма	26	278	16	9
Жүзүм	26	255	45	17
Кулпунай	18	161	40	18
Клюква	12	119	14	8
Малина	10	224	40	22
Чычырканак	4	105	42	30
Карагат	32	350	36	31
Жаңы ит мурун	5	23	28	8
Кургатылган ит мурун	11	50	60	17

Эскертүү: ДБ - дээрлик билинбейт

Булак: <http://paralife.narod.ru/pitanie/soderzhanie-mineralnyx-veshhestv-vitaminov-tablicza.htm>

7	1,0	0,10	0,04	0,03	0,24	7
12	1,0	0,40	0,04	0,04	0,40	20
26	0,7	1,60	0,03	0,06	0,70	10
23	0,3	0,05	0,04	0,03	0,20	60
18	0,5	0,02	0,05	0,03	0,23	45
16	2,3	0,01	0,02	0,03	0,10	5
22	0,6	0,01	0,04	0,02	0,10	40
17	0,1	0,06	0,06	0,03	0,20	38
34	0,06	0,50	0,04	0,02	0,70	10
20	0,5	0,10	0,06	0,08	0,60	10
42	2,5	1,20	0,02	0,04	0,20	15
11	2,2	0,03	0,03	0,03	0,30	13
22	0,6	дб.	0,05	0,02	0,30	6
23	1,2	0,03	0,03	0,05	0,30	60
11	0,6	дб.	0,02	0,02	0,15	15
37	1,2	0,20	0,02	0,05	0,60	25
9	0,4	1,50	0,03	0,05	0,36	200
33	1,3	0,10	0,03	0,04	0,30	200
8	11	2,60	0,05	0,33	0,60	650
17	25	4,90	0,07	0,65	1,20	1100

ТИРКЕМЕ 2.

Кургаткыч бул 1200x1000x250 мм өлчөмдөгү 20-30 мм калыңдыкта сүрүлүп тактайдан же бир нече каттан турган 10-12 мм калыңдыктагы фанерадан жасалган коробка

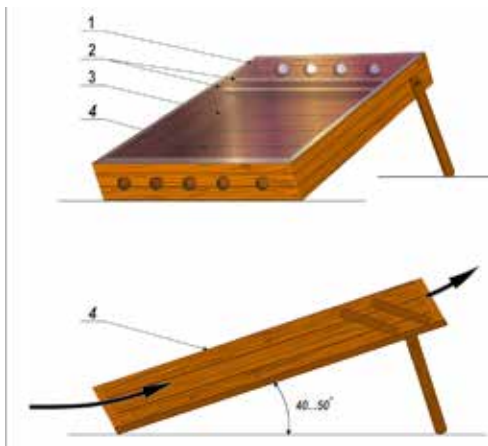


Рис. 1. Жашылча-жемиштерди күнгө кургаткыч, жемиштерди кышка даярдоо үчүн жасалган.

Сетканын үстүнөн өйдө жагы конус түрүндө жасалган мүшөк менен жабуу керек.

“Жөргөмүш” бутагына илинген мүшөктү жасоо үчүн төмөндөгү материалдарды колдонсо болот: таңгактоочу же гезит кагазы, 2400x1000 мм өлчөмүндө эски шейшептин үзүндүсү (миткаль).

Мүшөктүн үстүнө полиэтилен бөтөлкөнүн өйдө жагынан жасалган мойунча орнотулат.

Бул мойунча жылып калган газдар-

(1). Коробканын үстү айнек менен жабылат (4). Коробканын үстүнкү жана астынкы капталдары күн менен жылыган абанын табигый алмашып турушу үчүн тешиктер каралган.

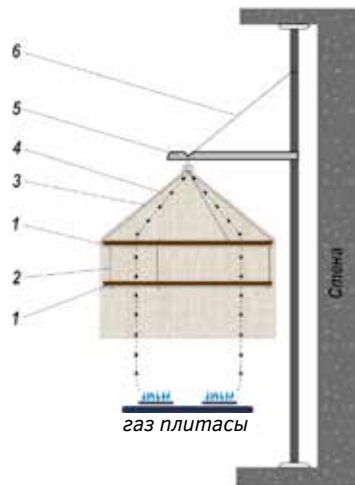
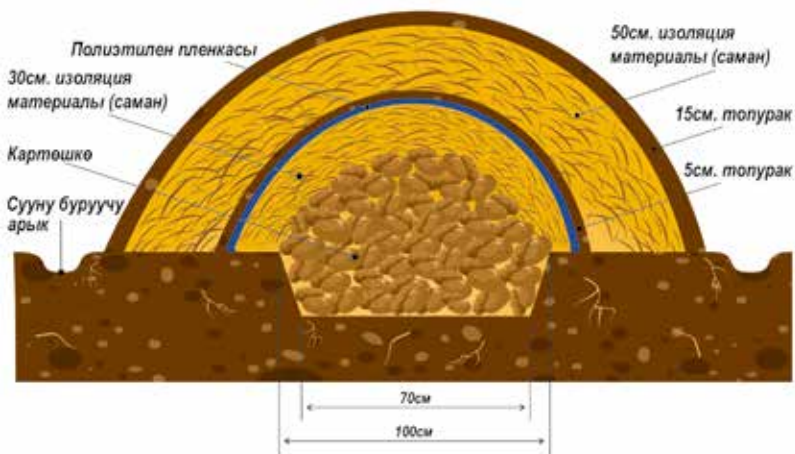
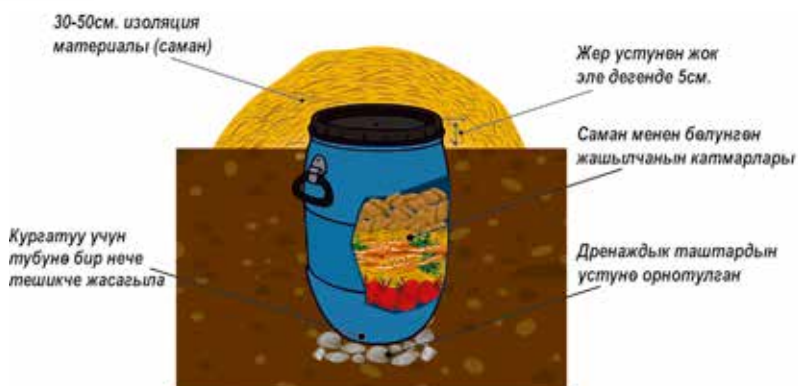
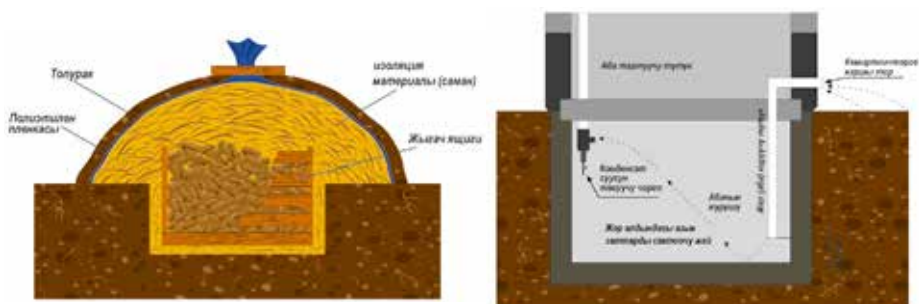


Рис. 2 Жашылча-жемиш жана башка азыктүлүктөрдү кургаткычтын конструкциясы
1- сетка; 2 – илгич; 3 – “жөргөмүш” сүйрөгүч (бутак); 4 – мүшөк; 5 – кронштейн; 6 – сүйрөгүч; 7 – түтүк

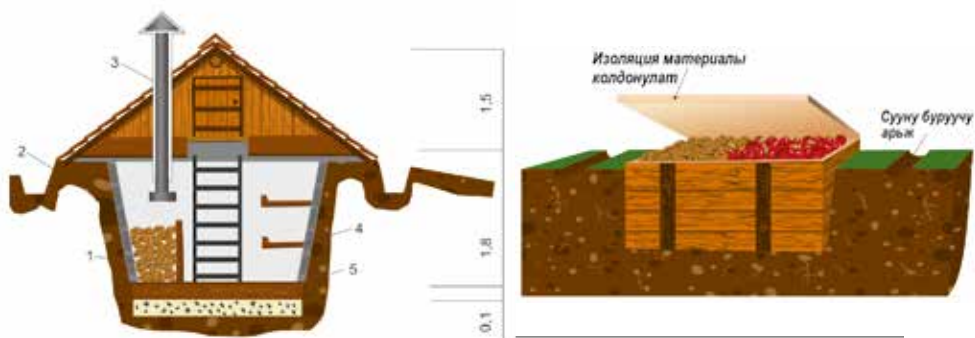
ды чыгаруу үчүн колдонулат. Үстүнкү сеткага диаметри 4 мм болгон зымдан жасалган үч илгичтин жардамы менен ушундай эле сетка илинет. Жашылча-жемиш, козу карын жана мөмө-жемиштер үчүн колго жасалган кургаткыч оттун (костер, газ.плита) үстүнө кронштейн менен орнотулат. Ал вертикалдуу тургузулган түтүккө бекитилет. Сетканы керектүү бийикке бекитип кронштейнди түтүк менен ары-бери жылдырса болот.

ТИРКЕМЕ 3.

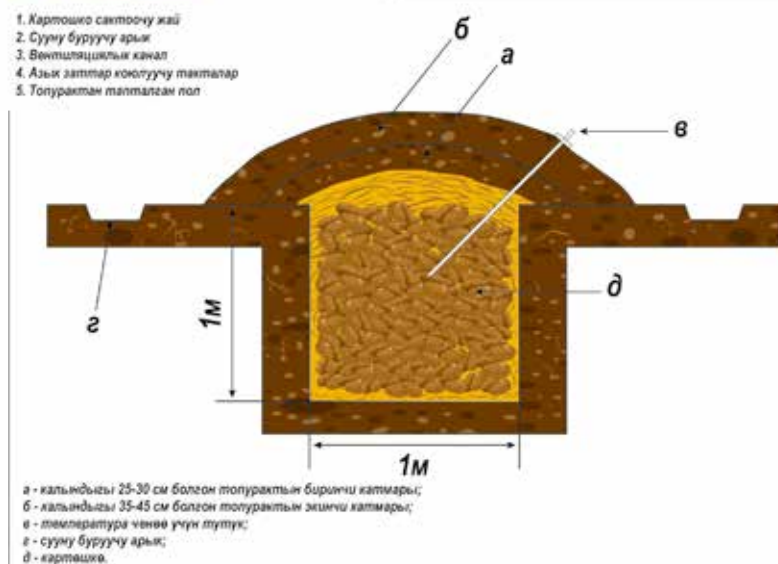
ЖАШЫЛЧА ЖАНА ЖЕМИШТЕР УЧУН САКТАГЫЧТАР



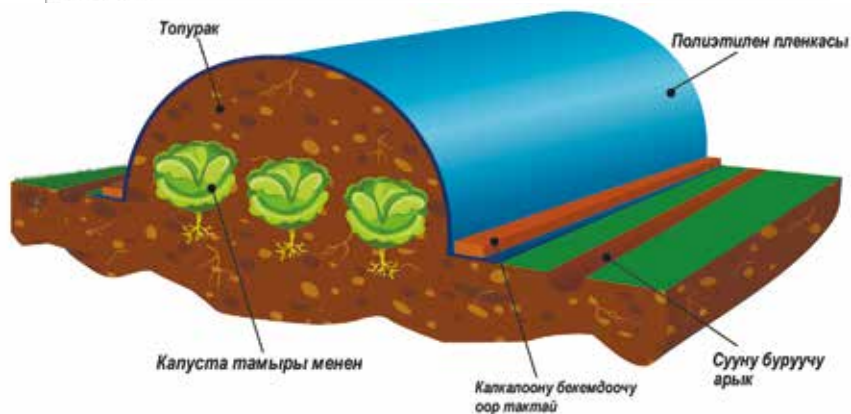
Жер алдындагы азык заттарды сактоочу жай



1. Картошка сактоочу жай
2. Сууну буруучу арык
3. Вентиляциялык канал
4. Азык заттар коюлуучу такталар
5. Топурактан тартылган пол



- а - калыңдыгы 25-30 см болгон топурактын биринчи катмары;
 б - калыңдыгы 35-45 см болгон топурактын экинчи катмары;
 в - температура чөйөө үчүн түтүк;
 е - сууну буруучу арык;
 д - картөшкө.



Колдонулган адабияттардын тизмеси

1. Крылова Е.А. Рипол Классик, 2009. Үй консервациясынын толук энциклопедиясы. Кышкы тирүү витаминдер
2. Нечволода З.В. и др. Издательство: БАО, 2005. Үй консервациясынын азыркы энциклопедиясы.
3. Супруненко В. П. РИО "Издатель", 1991. Эмне болсо, ошону сактайбыз.
4. Шашилова В.П., Федина В.Н. Росагропромиздат, 1988. Мөмө-жемиштерди сактоо жана кайра иштетүү.
5. Cornell Cooperative Extension, Chemung County.Storage Guidelines For Fruits & Vegetables. Rev. 3.04
6. Nordin, Stacia. Sustainable Nutrition Manual: Food, Water, Agriculture & Environment. 2nd ed. Ed. Sarah Beare. Lilongwe: World Food Programme Malawi, 2016.
7. <http://lyubovm.ru>
8. <http://dom-sad911.ru>
9. <http://www.slimlifeclub.com/the-right-way-to-keep-vegetable-in-the-refrigerator>
10. <http://nashadacha.info/topics/sushilka-dlya-fruktov/>

