

Mavzu: Issiq ichimlik va shifobaxsh damlamalarni tayyorlash texnologiyasi.
(Maxsulot tayyorlash texnologiyasi fani ma'ruza mashg'uloti uchun mo'ljallangan)

Talabalarga mavzu matnini tushuntirishda ma'ruzaning muammoli-ma'ruza turidan foydalanildi. Muammoli-ma'ruzada dastlab talabalar tomonidan o'quv materialini izlanishli tarzda o'zlashtirilishiga erishildi.

Kichik ma'ruza: Bardamlilik va tetiklik bag'ishlovchi ichimlik tayyorlash uchun xilma xil choylar: bayha choyi,tahtachoy va toshchoy,qora hamda ko'k choylardan foydalaniladi.Quruq choy tarkibida ko'p miqdorda ekstraktiv moddalar bor bo'lib, ular suvda eriydi va choy ichimlikiga o'ziga hos achchiq,bog'lovchi tam hid,rang beradi.

Choy tarkibidagi kofein ankoloidi yurak,buyrak,hazm qilish organlari ishini yaxshilaydigan markaziy asab tizimini qo'zg'atadi.Choyni hidi uning tarkibidagi efir moylari miqdoriga bog'liq,bu moddalar uzoq vaqt qizdirilganda yoki qaynatilganda uchib ketadi.C,P,B1,B2,PPVITMINLARIchoy damlamasiga o'tib,unda yahshi saqlanadi.Xushbo'y qiluvchi moddalari yo'qolmasligi uchun quruq choy o'rovda saqlanmog'I zarur.

Choy tayyorlash. Chinni choynakni isitish uchun qaynoq suv bilan chayiladi va muayyan miqdordagi porsiyalarga mo'ljallab retsepturaga muvofiq quruq choy solinadi-da,choynak hajmining 1/3 qismi qadar qaynagan suv quyiladi.Qopqog'ini yopib va ustini salfetka yoki mahsus issiq tutgich bilan bekitib,damlanishi(choy chiqishi)uchun 10 min kutib turiladi, shundan so'ng qaynagan suvning qolgani quyiladi. Ko'k toshchoy damlanishidan oldin maydalanadi. Damlangan choy ustiga yana quruq choy solish,uni qaynatish va 1 soatdan ortiq tutib turish mumkin emas, aks holdauning hidi buzilib, o'zining hushbo'yligini va ta'mini yo'qotadi. Bir po'rsiya choyga (200g) 50ml damlangan choy yoki 1-2g choy solinadi. Choy payola,chashka yoki taglikli stakanlarga quyib beriladi.



Choyga alohida idishda shakar(qand),murabbo, jem,povidlo,limon,asal,kanfetlar,mayda teshkulchalar,katta teshkulchalar, qoq non,pryaniklar,tortlar, gummalar va darajali xamirdan tayyorlangan turli mahsulotlar berish mumkin. Sutdonda sut yoki qaymoq beriladi.

Choyhonalarda damlangan choy kichik chinni choynaklarda, qaynatilgan suv esa gulli choygumlarda yoki samovorda beriladi.

O'rta Osiyo, Xitoy, Yaponiya, Angliya, Rossiya va boshqa qator mamlakatlarda choy bilan bog'liq o'ziga hos an'ana va marosimlar mavjud. Choy damlamasining organoleptik ko'rsatgichlari shu choyning o'zidan damlangan nazorat choy damlamasi bilan taqqoslab tekshiriladi. Damlangan choyni qaynatish uning xushbo'yligi, tiniqligi yo'qolishi va rangi yomonlashishiga, ya'ni to'q sariqdan to'q jigarrang tusga o'zgarishiga olib keladi. Yangi damlangan choyning rangi oltindek sariq, ikkinchi marta damlanganda och sariq, qaynatilganda yoki quruq choy kam solinganda esa juda och sariq bo'lmog'i kerak.

Umumiy ovqatlanish korxonalarida sovuq va issiq ichimliklar tayyorlanadi. Choy, kakao, kofe chanqov bosuvchi ichimliklar hisoblanadi. Ular tarkibidagi madeulotlar kishi yurak faoliyatini yaxshilaydi, taom hazm bo'lishini osonlashtiradi, charchoqni qoldiradi. Kofe va kakao esa yuqori ozuqaviy ahamiyatga ega hisoblanadi. Sovuq ichimliklarga: sut, qatiq mahsulotlari, sutli ichimliklar, kvas, har xildagi rezavor meva sharbat va ichimliklari kiradi.



Pishirilgan sut sovuq va issiq holda berilishi mumkin. Pasterizatsiya qilingan va sterilizatsiya qilingan shishadagi sutlar avval issiq ishlov berilmagan holda tarqatiladi. Issiq ichimliklarning harorat darajasi 75°S dan past bo'lmاسligi, sovuq holdagisi esa 14°S dan yuqori 7°S dan past bo'lmاسligi kerak. Ba'zi sovuq ichimliklarga ozuqaviy muz bo'lakchalari solib ham beriladi.

Choy, kofe, kakaolar uzoq vaqt saqlanishi natijasida xushxo'rligini yo'qotadi, ularga tashqi hid o'mashib qoladi. Shu sababdan ularni quruq xonalarda, qopqog'i mahkam yopiladigan idishlarda, o'zidan hid chiqaruvchi ziravor va mahsulotlardan alohida holda saqlash lozim. Choy, kofe, kakao idishi ochilgan bo'lsa, maxsus qopqog'i yopiluvchi idishga bo'shatib saqlash lozim. Aks holda ularning xushxo'rligi, ozuqaliligiga putur etadi. Bundan tashqari kofe, kakao qaynatilganda va uzoq vaqt saqlanganda ularning xushxo'r ta'mi buziladi. Bunday ichimliklarni

talabga binoan, zarur miqdorda. qaynatmay, uzok vaqt qizdirilmay, qayta isitilmay tayyorlash lozim.

Choy. Choydan chanqovni qoldiruvchi, tetiklashtiruvchi ichimlik tayyorlanadi. Uni tayyorlash uchun bayxa choyi (qora, ko`k), presslangan qora g`isht ko`rinishiga ega bo`lgan ko`k choy ishlatiladi. Krasnodar, Hindiston, Tseylon, Gurjiston choylariga bo`lgan talab kattadir.

Choy tarkibidagi kofein odam tanidagi nerv sistemasiga qo`zg`otuvchi ta`sir ko`rsatadi. Efir moylari (oz miqdordagi) esa choyga xushxo`r ta`m beradi. Choydagi dubil mahsulotlar qimizak ta`m beradi. Choyning rangi unga beriladigan maxsus ishlovga, ozuqaviy ranglarga bog`liqdir. Choy V₂, S, R, RR vitaminlariga boy.

KOFE, KAKAO

Umumiy ovqatlanish korxonalariga qovurilgan donador holda va yanchilgan holda keltiriladi. Yanchilgan kofe turpi bilan yoki turpsiz holda tayyorlangan bo`lishi mumkin. Kofening muhim tarkibiy qismi kofein bo`lib, o`ziga xos ta`sir etuvchi xususiyati bilan boshqa mahsulotlardan farqlanadi. Kofe tarkibida oqsil, yog`, shakar bo`lib, bu uning ozuqalik qimmatini belgilaydi. Umumiy ovqatlanish korxonalariga sof kofedan tashqari kofeli ichimliklar ham keltiriladi. Ular suli, soya yoki jelud va boshqa mahsulotlardan sof kofe qo`shilgan yoki qo`shilmagan holda tayyorlanadi.



Sof qora kofe. Elektr kofe pishirish asbobida kofe tayyorlashda yanchilgan kofe suv qaynashidan 5—6 daqiqa avval asbobning setkasiga solinadi. Pishirish jarayonida kofedan ta`mli va xo`shxo`r moddalar ajralib chiqadi. Ichimlikning ta`mini yaxshilash uchun kofe pishgandan so`ng 5—8 daqiqa apparatda saqlanadi. Maxsus kofe pishiruvchi asbobda kofe tayyorlashdan avval idish qaynoq suv solib chayqaladi, ustidan qaynoq suv qo`yiladi va qaynatiladi. Kofe ko`tarila boshlagach uni qizdirish to`xtatiladi, idish qopqog`i yopilib 5—8 daqiqa tindiriladi. Agar kofe kastyulkada tayyorlansa, uni elak yoki dokadan suzib o`tkaziladi. «Ekspress» kofe pishirish asbobida tayyorlanganda esa ichimlikning quyqasi bo`lmaydi. Kofelarni tarqatishda 75, 100 g.

hajmli stakan yoki kofe idishlaridan foydalaniladi. Kofeni shakar, limon, maxsus idishda sut, qaymoq bilan ham tarqatish mumkin.

Sutli kofe. Tayyor qora kofega qaynab turgan sut, shakar qo`shib aralashtirib qaynatiladi. Stakanda tagiga taqsimcha qo`yib, kofe idishida taqsimchaga qo`yilgan holda tarqatiladi.

Varshavacha sutli kofe. Odatdagicha qora kofe tayyorlanadi. Unga sut qo`shilishini hisobga olib quyuqroq tayyorlanadi. Pishirib suzib olingan kofega qaymoq sut, shakar qo`shib qaynatiladi. Tarqatishda stakan yoki kofe idishlariga quyib beriladi. Ustiga qaynatishda ajratib olingan sut qaymog`idan solib berish ham mumkin.

**Ko`pirtirilgan qaymoqli kofe.** (venacha kofe). Qora kofe tayyorlanib stakanga qo`yiladi, ustiga shakar uni bilan birga ko`pirtirilgan qaymoq qo`yiladi.

Dorivor o'tlar turli xil foydali xususiyatlarga ega va ko'plab dorilar uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Uyda bunday o'tlardan foydalanishning eng maqbul usuli dorivor choylarni tayyorlashdir. Barcha o'tlar ham shifobaxsh xususiyatiga ega emas va bundan tashqari, ular kontrendikatsiyaga ega bo'lishi mumkinligini yodda tutish kerak, ularning eng keng tarqalgani allergik reaksiya.

Siz dorixonalarda ham, dorivor o'simliklarning onlayn-do'konlarida ham to'lovlarni sotib olishingiz mumkin. Sotib olishdan oldin mutaxassis bilan maslahatlashing. Shifokor sizga ma'lum patologiyalar uchun dorivor o'simliklardan foydalanish maqsadga muvofiqligini aytib beradi.

O'simliklarning dorivor ildizlari, barglari, mevalaridan shifobaxsh damlamalar tayyorlash mumkin. Bunday ichimliklar juda ko'p foydali xususiyatlarga ega:

- Tinchlantirish ta'siriga ega;
- Immunitetni mustahkamlash;
- Tiklanishni tezlashtirish;
- Yallig'lanishga qarshi va antiparazitik xususiyatlarga ega;
- O'tkir va surunkali kasalliklarni davolash;
- Umumiy farovonlikni yaxshilash.

Damlamasi yoki choy uchun universal retsept yo'q, har bir holatda tegishli dorivor xususiyatlarga ega bo'lgan tarkibiy qismlar va o'tlarning optimal nisbati tanlanadi.

Damlamalar va choylarni uyda o'zingiz tayyorlashingiz mumkin va ularni davolash shifokor tomonidan kuzatuvni talab qilmaydi. Ko'pincha profilaktika va davolash maqsadlarida quyidagilar qo'llaniladi:

- Yalpiz tinchlantiruvchi ta'sirga ega, immunitet tizimini yaxshilaydi;
- Evkalipt immunitetni oshiradi, sovuqqonlik bilan haroratni pasaytiradi, antibakterial ta'sir ko'rsatadi;
- Seynt jonning Ziravorlari-mikroblarga qarshi va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega, oshqozon-ichak trakti uchun foydali, qon aylanishini yaxshilaydi;
- Moychechak-oshqozon-ichak kasalliklari, zaif immunitet, shamollash bilan yordam beradi;
- Kalendula-oshqozon yarasi va oshqozon-ichak traktining boshqa kasalliklari uchun ishlatiladi;
- Sage xotirani yaxshilaydi va asab tizimini mustahkamlaydi;
- va boshqalar.

1-TOPSHIRIQ. Svetofor (yoki "traffic light") metodi



Svetofor metodi — bu ma'lum bir mavzu yoki jarayonni uch xil toifadagi indikatorlar orqali tushuntirish usuli. U "qizil", "sariq" va "yashil" ranglar yordamida ma'lum bir masalani yoki jarayonni baholash va tartibga solish uchun ishlatiladi. Har bir rang o'ziga xos ma'no anglatadi:

- **Qizil** — qizil rangdagi holatlar xavfsizlik va sanitariya qoidalariga rioya qilishni talab qiladi.
- **Sariq** — sariq rangdagi holatlar ehtiyotkorlikni talab qiladi, masalan, ingredientlar va dozalarni to'g'ri tanlash.
- **Yashil** — yashil rang esa, jarayonning to'g'ri va muvaffaqiyatli amalga oshirilishini anglatadi.

Endi "Issiq ichimlik va shifobaxsh damlamalarni tayyorlash texnologiyasi" mavzusini Svetofor metodi orqali ko'rib chiqamiz.

1. Qizil (Muammolar va ehtiyotkorlik talab qiladigan holatlar)

Sanitar-epidemiologik talablar: Issiq ichimliklar va shifobaxsh damlamalar tayyorlashda sanitariya qoidalariga qat'iy rioya qilish zarur. Toza idishlar, suv va boshqa ingredientlar, shuningdek, ishlov berish jarayonida gigiyenik shartlarga rioya qilish kerak.



Aks holda, mikroorganizmlar yoki zararlanishlar yuzaga kelishi mumkin.

Noto'g'ri mahsulotlar tanlash: Damlamalar va ichimliklar uchun noto'g'ri ingredientlar (masalan, zaharli o'simliklar) ishlatilishi mumkin, bu esa salomatlikka zarar etkazishi mumkin. Masalan, ayrim o'simliklar allergik reaksiyalarni keltirib chiqarishi yoki noto'g'ri dozalarda foydalanganda toksik bo'lishi mumkin.

Xavfli isitish texnologiyalari: Issiq ichimliklarni tayyorlashda ishlatiladigan asbob-uskunalar xavfsiz bo'lishi kerak. Elektr uskunalarining nosozligi yoki ehtiyotkorlik bilan ishlamagan holatlar kuchli yong'in yoki jarohatlarga olib kelishi mumkin.

2. Sariq (Ehtiyotkorlik va diqqat talab qiladigan jihatlar)

Ingredientlar sifatiga e'tibor berish: Shifobaxsh damlamalar uchun faqat sifatli va tasdiqlangan o'simliklar va boshqa moddalar ishlatilishi kerak. O'simliklarning saqlash muddatini, to'g'ri saqlash shartlarini inobatga olish zarur.



Tavsiya etilgan miqdorlar: Shifobaxsh damlamalar va issiq ichimliklarni tayyorlashda tavsiya etilgan dozalarni to'g'ri hisoblash juda muhim. Ko'p hollarda o'simliklar yoki dorivor materiallarning ortiqcha miqdori salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Temperatura nazorati: Issiq ichimliklar tayyorlashda suv yoki ichimlikning haroratini ehtiyotkorlik bilan nazorat qilish kerak. Juda issiq yoki juda sovuq suyuqlik ichish, og'iz bo'shlig'i va ichaklar uchun zararli bo'lishi mumkin.

Shifobaxsh damlamalar va kontrendikatsiyalar: Har bir shifobaxsh o'simlik yoki mahsulotning o'ziga xos kontrendikatsiyalari bor. Masalan, ayrim damlamalar homilador yoki emizayotgan ayollar uchun xavfli bo'lishi mumkin.

3. Yashil (Optimal holatlar, to'g'ri texnologiyalar)

To'g'ri retseptlar: Issiq ichimliklar va damlamalarni tayyorlashda an'anaviy va ilmiy asoslangan retseptlar qo'llanilishi kerak. Masalan, choy, o'simlik damlamalari, qaynoq shokolad yoki sutli ichimliklar uchun an'anaviy yoki innovatsion usullarni qo'llash mumkin.



Mahsulotni saqlash va uzaytirish: Tayyorlangan issiq ichimlik yoki damlama to'g'ri sharoitda saqlansa, uning foydali xususiyatlari uzoq vaqt saqlanadi. Masalan, issiq ichimliklar uchun idishlar yaxshi izolyatsiyalangan va sızdırmaz bo'lishi kerak.

Foydalanuvchi ehtiyojlariga moslashish: Damlamalar va issiq ichimliklar foydalanuvchi ehtiyojlariga qarab tayyorlanishi mumkin. Masalan, ba'zi odamlar uchun vitaminli ichimliklar, boshqalari uchun esa tinchlantiruvchi yoki uyg'otuvchi damlamalar mos bo'lishi mumkin.

Shifobaxsh o'simliklar va foydalari: O'simliklar va tabiiy ingredientlar tanlab olinadi va tayyorlashda ularning foydali xususiyatlari (masalan, antioksidant, yallig'lanishga qarshi, stressni kamaytirish) maksimal darajada saqlanadi.

Svetofoor metodi yordamida, issiq ichimliklar va shifobaxsh damlamalar tayyorlashda diqqat qilinishi kerak bo'lgan muhim jihatlar ochiq-oydin bo'ladi:

Svetofoor metodidan foydalanish, jarayonning har bir bosqichida diqqat va ehtiyotkorlikni oshirishga yordam beradi, bu esa natijada sog'liq uchun foydali va xavfsiz ichimliklarni tayyorlash imkonini yaratadi.

2-TOPSHIRIQ “Xulosalash” (Rezyume, Veer) metodi

Bu metod murakkab, ko'p tarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakteridagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda o'quvchilarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat

yaratadi. "Xulosalash" metodidan ma'ruza mashg'ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg'ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

Issiq ichimlik va shifobaxsh damlamalar					
CHOY		KOFEE		DAMLAMALAR	
					
<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>	<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>	<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>

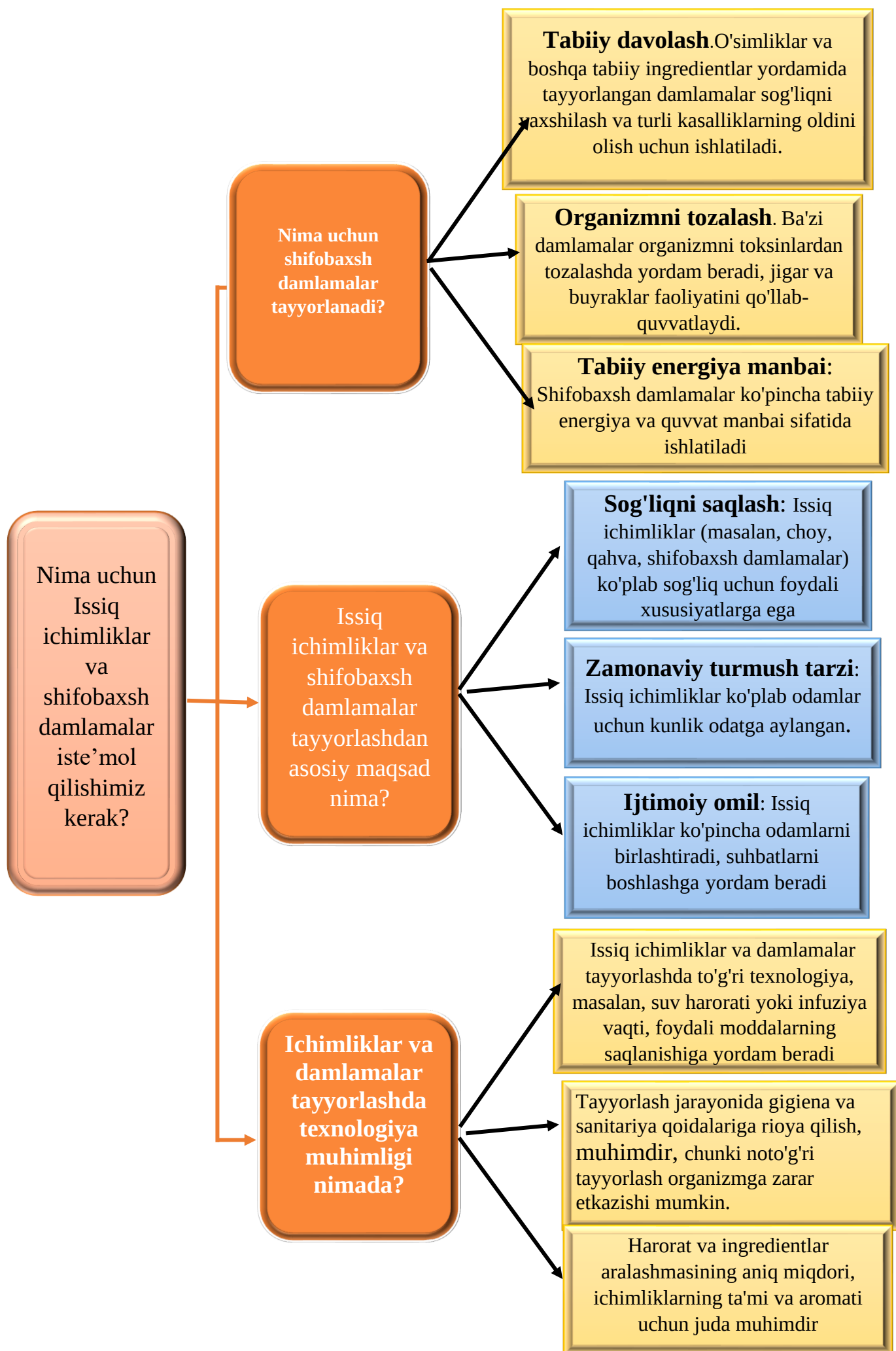
MUSTAQIL TA'LIM: Issiq ichimlik va shifobaxsh damlamalarni tayyorlash texnologiyasini o'rganish

Mavzu: Issiq ichimlik va shifobaxsh damlamalarni tayyorlash texnologiyasi.
(Maxsulot tayyorlash texnologiyasi fanidan amaliy mashg'ulot uchun mo'ljallangan)

Talabalarni mavzu doirasida egallagan bilimlarini mustahkamlashda quyidagi keltirilgan topshiriqlardan foydalanildi:

1-TOPSHIRIQ. "Nima uchun" sxemasi

"Nima uchun" sxemasi — bu biror mavzuni tushunishda asosiy sabablar va ularning oqibatlarini aniqlashga yordam beradigan usul. Bu sxema yordamida mavzu haqida chuqurroq tahlil qilish mumkin. "Issiq ichimlik va shifobaxsh damlamalarni tayyorlash texnologiyasi" mavzusida ham bu sxemani tuzib, muhim jihatlarni o'rganish mumkin.



Bu sxema yordamida, issiq ichimliklar va shifobaxsh damlamalarni tayyorlash texnologiyasi nima uchun muhimligini va ularni tayyorlashda nimaga e'tibor qaratish kerakligini ko'rsatib beramiz. Har bir qadamda texnologiyaga asoslangan yondashuv sog'liqni saqlash, sifat, va xavfsizlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

2-TOPSHIRIQ. "Charxpalak" texnologiyasi



Ushbu texnologiya o'quvchilarni o'tilgan mavzularni esga olishga, mantiqan fikrlab, berilgan savollarga mustaqil ravishda to'g'ri javob berishga va o'z-o'zini baholashga o'rgatishga hamda qisqa vaqt ichida o'qituvchi tomonidan barcha o'quvchilarning egallagan bilimlarini baholashga qaratilgan.

Texnologiyaning maqsadi: o'quvchilarni dars jarayonida mantiqiy fikrlash, o'z fikrlarini mustaqil ravishda erkin bayon eta olish, o'zlarini baholash. yakka va guruhlarda ishlashga. boshqalar fikriga hurmat bilan qarashga, ko'p fikrlardan keraklisini tanlab olishga o'rgatish.

Texnologiyaning qo'llanilishi: texnologiya o'quv mashg'ulotlarining barcha turlarida dars boshlanishi yoki dars oxirida yoki o'quv predmetining biron bir bo'limi tugallanganda, o'tilgan mavzularni o'quvchilar tomonidan o'zlashtirilganlik darajasini baholash, takrorlash, mustahkamlash yoki oraliq va yakuniy nazorat o'tkazish uchun mo'ljallangan. Ushbu texnologiyani mashg'ulot jarayonida yoki uning bir qismida yakka, kichik guruh va jamoa shaklida tashkil etish mumkin.

"Charxpalak" metodida, o'simliklar bir-biriga qarama-qarshi ravishda joylashtiriladi va har bir damlama o'zining maqsadiga muvofiq tanlanadi. Jadvalda keltirilgan o'simliklar inson salomatligini turli jihatdan qo'llab-quvvatlashga yordam beradi, masalan: asab tizimi, yurak faoliyati, immun tizimi va boshqalar. Bu usulda o'simliklarni bir nechta guruhlar bo'yicha tanlab olish va ularni zarur holatlarda qo'llash muhimdir.

"Charxpalak" metodiga asoslangan damlamalar jadvali

№	Shifobaxsh O'simlik	Tayyorlash Usuli	Foydalari	Qo'llanilish Ko'rsatmalari
1	Moychechak	1 osh qoshiq moychechak gullarini 1 stakan qaynoq suvda 5-7 daqiqa damlatish.	Asab tizimini tinchlantiradi, bosh og'rig'ini kamaytiradi, spasmli og'riqlarga qarshi samarali.	Asabiylashgan va bosh og'rig'iga chalingan paytda ichish.
2	Lavanda	1 osh qoshiq lavanda gulini 1 stakan qaynoq suvda 10-15 daqiqa damlatish.	Asab tizimini tinchlantiradi, bosh og'rig'ini kamaytiradi.	Asabiylashgan paytda yoki uyqudan oldin ichish.
3	Zanjabil	1 osh qoshiq zanjabil ildizini 1 stakan qaynoq suvda 5-10 daqiqa damlatish.	Hazmni yaxshilaydi, immunitetni oshiradi, sovuq urishi va gripga qarshi samarali.	Gripp yoki sovuq boshlanishi bilan ichish.
4	Qo'ng'irchoq o'simlik	1 osh qoshiq qo'ng'irchoq o'simlikni 1 stakan qaynoq suvda 10 daqiqa damlatish.	Yurak faoliyatini yaxshilaydi, qon bosimini normallashtiradi.	Qon bosimi yuqori bo'lgan paytda ichish (doktor maslahati bilan).
5	Qipchoq (Rosemary)	1 osh qoshiq qipchoqni (rosemary) 1 stakan qaynoq suvda 5-7 daqiqa damlatish.	Yadroviy faoliyatni oshiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, xotirani mustahkamlaydi.	O'qish yoki ishlashda diqqatni jamlash uchun ichish.
6	Salvia (Adaçayı)	1 osh qoshiq salvia (adaçayı)ni 1 stakan qaynoq suvda 10 daqiqa damlatish.daqiqa damlatish.	O'pka va yo'talni yengillashtiradi, xolesterolni pasaytiradi, qonni tozalaydi.	O'pka kasalliklari va yo'talni davolashda yordam beradi.
7	Yarrow Qushqo'nmas (Achillea)	1 osh qoshiq achillea o'simligini 1 stakan	Yallig'lanishga qarshi, immunitetni travmalardan keyin tiklanishni tezlashtiradi.	Jarohatlar va yallig'lanishlar uchun foydali

