

Mavzu: Oziq-ovqat maxsulotlari turlari. Sabzavotlarning, ularning turlari, ozuqaviy qiymati.

(“Mahsulot tayyorlash texnologiyasi ” maxsus kursi 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: Ovqatlanish inson hayot kechirishining zarur vositasi, sihat-salomatligi va uzoq umr ko’rishning garovi, mehnatga qobillikning omilidir. Oziq-ovqat mahsulotlari inson tomonidan iste’mol qilinadigan tabiiy va tayyor (qayta ishlangan) shakldagi mahsulotlar bilan ifodalanadi.. Oziq-ovqat mahsulotlarining inson hayotida tutgan o’rni va ahamiyati, uning energiya ta’minoti, o’sish va rivojlanish, immunitetni mustahkamlash, organizmni tiklash, modda almashinuvi, ruhiy holat va kasalliklarni oldini olish kabi asosiy jihatlar bilan ifodalanadi. Oziq-ovqat mahsulotlarining foydaliligini va odamlarning ovqatlanishdagi barcha ehtiyojlarini qondirish qobiliyatini belgilovchi xususiyatlar orasida ozuqaviy qiymati alohida ahamiyatga ega. Oziq-ovqat mahsulotlarining ozuqaviy qiymati mahsulotning foydali sifatlari bo’lgan: biologik, energiya, fiziologik va organoleptik qiymatlari, shuningdek, yaxshi sifati va hazm bo’lishining to’liqligini tavsiflovchi xususiyatlardan iborat. Oziq-ovqat mahsulotlari kelib chiqishi va ishlab chiqarishdagi qo’llanishiga qarab quyidagi turlarga ajratilgan:

- 1.Sabzavot va mevalar.
2. Go’sht va go’sht mahsulotlari.
3. Baliq va baliq mahsulotlari.
- 4.Sut va sut mahsulotlari.
- 5.Tuxum va tuxum mahsulotlari.
- 6.Oziq-ovqat yog’lari.
- 7.Don va don mahsulotlari.
- 8.Kraxmal. Qand. Asal. Qandolat mahsulotlari.

9. Ta'm beruvchi mahsulotlar.



Sabzavotlar qimmatli oziq-ovqat mahsuloti hisoblanadi. Tibbiyot olamidagi ma'lumotlarga ko'ra, odam organizmining fiziologik jihatdan sabzavotmahsulotlariga bo'lgan talabi bir yilda 250 kg ga to'g'ri keladi. Sabzavot tarkibida oson hazm bo'ladigan uglevodlarning ko'pligi organizm uchun nihoyatda foydalidir. Ularda odam organizmi uchun zarur bo'lgan vitamin va mineral tuzlar ham ancha ko'p.

Mevalar tabiiy ravishda juda ko'p turli xil oziq moddalarni o'z ichiga oladi. Mevalarda ko'pincha suv, kletchatka, vitaminlar, minerallar va antioksidantlar kabi ozuqa moddalari mavjud.

Go'sht — qimmatli oziq-ovqat mahsuloti; so'yilgan hayvon nimtasi yoki nimtasining bir qismi. Go'sht inson iste'mol qiladigan oziq-ovqatdagi oqsilning asosiy manbai hisoblanadi. Go'shtning tuzilishi va ta'mi, sifatlari hayvonlar turi, zoti, jinsi, yoshi, boqish va saqlash sharoitlariga bog'liq. Hayvonlarning turiga qarab, mol (qoramol), qo'y, ot go'shti va boshqalarga ajratiladi.

Baliq va baliq mahsulotlari

Baliq inson organizmini tozalovchi, suyak va tishlarni mustahkamlovchi shifobaxsh taom sifatida qadimdan sevib iste'mol qilinadi. Ayniqsa, tez hazm bo'lishi va parhezboqligi baliqning qiymatini yanada oshiradi. Baliq go'shti tarkibida juda ko'p vitamin va mikroelementlar saqlanishi tufayli biologik qiymati ham mol va qo'y go'shtidan yuqori turadi.

Tuxum mahsulotlari

Tuxum- tarkibida barcha oziq moddalarga ega bo'lgan parranda **mahsuloti**. Tuxumlar - inson iste'moli uchun oqsilning asosiy manbalaridan biri.

Sut va sut mahsulotlari

Sut mahsulotlari sutdan tayyorlanadigan oziq-ovqat mahsulotlaridir. Aksariyat sut mahsulotlari katta energetik qiymatga ega. Sut mahsulotlari asosan

sigir sutidan tayyorlanadi, biroq echki, qo'y, yilqi va tuya suti ham ishlatiladi. Sut sog'liq uchun juda foydalidir.

Don mahsulotlari

Don-qishloq xo'jalik ishlab chiqarishining muhim mahsuloti, inson oziqasining asosi, g'alla ekinlari mevasi yoki dukkakli don o'simliklar urug'i; dehqonchilikda yetishtiriladigan asosiy mahsulotlarning biridir

Kraxmal, asal, qand va qandolat mahsulotlari

Kraxmal o'simlik hujayralaridan ajratib olingan alohida kraxmal zarrachalaridan iborat. Kraxmal odam organizmida energetik modda bo'lib xizmat qiladi va to'liq hazm bo'lib, energiya hosil qiladi. **Asal** — asalarilar ishlab chiqaradigan o'tkir shirali mahsulot. U to'yimlilik, shifoprofilaktika va bakteritsid xususiyatlarga ega. **Qand** — tarkibida juda oz miqdorda suv va boshqa moddalar bo'lgan, qolgan hammasi sof saxarozadan iborat qimmatli mahsulotdir. Qand odamning ovqat ratsionida katta o'rin egallaydigan shirinlik. Qandolat mahsulotlari dasturxonimiz ko'rki, pazandaning mahoratini ko'rsatuvchi omildir. Qandolatlar qand qo'shib tayyorlanadigan mahsulot bo'lib, ular ikki turga bo'linadi, ya'ni:

1. Qand qo'shib tayyorlanadigan mahsulotlar;
2. Unli qandolat mahsulotlari.

Oziq-ovqat yog'lari

Ozuqaviy yog'lar inson ratsioni uchun zarur bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston yog'-moy sanoati, oziq-ovqat yog'laridan tashqari, yog'- moy chiqindilarini qayta ishlash orqali margarin, oshxona moylari, kir va atir sovun, olif, glitserin, yog' kislotalari, qimmatbaho to'yimli hayvon ozuqasi — kunjara, shuningdek, kimyo sanoati uchun turli xomashyolar ishlab chiqaradi.

Ta'm beruvchi mahsulotlar — taomlarga lazzat kiritadigan va xushbo'ylik beradigan, taomni mineral tuzlar bilan boyituvchi o'simlik yoki kimyoviy (organik va mineral) qo'shimchalar. Ko'pgina ziravorlar ovqatga qo'shimcha lazzat berish bilan birga taomning to'yimlilikini ham oshiradi.

Sabzavotlar vitaminlar, minerallar, tolalar va tanamiz uchun zarur bo'lgan boshqa oziq moddalarga boyligi bilan kundalik hayotimizda muhim rol o'ynaydi. U taom hazm bo'lishini yaxshilaydi, tanada nordon-ishqorli muvozanatni saqlaydi va suyuqlik almashinishini ta'minlaydi. Sabzavotlar darmondorilarning asosiy manbalaridan biri bo'lib, uglevodlarga, mineral, hushbo'y, lazzeatli moddalarga ham boy bo'ladi. Ba'zi sabzavotlar (sarimsoqpiyoz, yerqalampir, turp) tarkibida bakteritsid moddalar — kasallik tug'diruvchi mikroblarni qiradigan yoki ular rivojini to'xtatib qo'yadigan fitonsidlar bo'ladi. Umumiy ovqatlanish korxonalarida sabzavotlar yaxna taomlar, suyuq oshlar, sardaklar, sabzavot taomlar va garnirlar tayyorlashda ko'p ishlatiladi.

Sabzavotlarning klassifikatsiyasi Sabzavotlar o'simlikning qaysi qismi ovqatga ishlatilishiga karab klassifikatsiya qilinadi. Ular ikki - vegetativ va mevali guruhlariga bo'linadi. Vegetativ guruhda o'simlikning ildizi, tukanak mevasi, bargi, poyasi, piyozboshi va hokazo ovqatga ishlatiladi. Bu guruh sabzavotlari quyidagi kichik guruhlariga bo'linadi:

Sabzavotlar quyidagi guruhlariga bo'linadi: ildizmevali o'simliklar—kartoshka, topinambur (yer noki) batat (shirin kartoshka);

ildizmevalar — sabzi, lavlagi, sholg'om, turp, redis, petrushka, selderey, pasternak yerqalampir;

karamsimonlar — oq o'zakli karam, qizil o'zakli karam, savoy karami, bryusel karami, guldor karam, kolrabi karami, brokkolukarami;

piyozsimonlar — boshpi/a, ko'k piyoz, sarimsoq-piyoz;

xushta'm, ziravor sabzavot — jambil ukrop, tarxun, rayhon;

mevalilar — qovoq, qovoqcha, bodring, tarvuz, qo-vun, kulchaqovoq; pomidor, baqlajon, qalampir;

dukkaklilar — ko'k no'xat, ko'k loviya; donlilar — so'tali jo'xori;

chuchuklilar—artishok, sparja, rovoch.

salat-ismaloq sabzavotlar-salat, ismaloq, shavel.

Mevali sabzavotlarda o'simlikning mevasi va urug'i ovqatga ishlatiladi. Ular turkumdagi sabzavotlar quyidagi kichik guruhlariga bo'linadi:

qovoqdosh sabzavotlar - bodring, qovoq, kabachki, patissonlar, tarvuz, qovun;
pomidorsimon sabzavotlar - pomidor, baqlajon, qalampir;
dukkakli sabzavotlar - no'xat, loviya, dukkak;
donli sabzavot - shakar (oq) jo'xori.

Sabzavotlarning oziqli xususiyatlarini saqlab qolish uchun ularni to'g'ri tayyorlash va ishlata bilish kerak. Sabzavotlardan baqlajon tarkibida 6-11% quruq modda, 2,5-5% qand moddasi, 0,6-1,4 oqsil, 0,2-0,4% yog', 0,05-0,7 % mineral tuzlar, 3/7 mg% vitamin S bo'ladi. Bodring tarkibida 95-96% suv, 1,8-2,8 % qand moddasi, 0,56-0,58 % mineral tuz, 8 mg % S vitamini, 0,08-0,2 mg% karotin, 1 mg% efir moyi bo'lib shifobaxsh mahsulot hisoblanadi. Rediska tarkibida 93,3% suv, 1,2% azotli moddalar, 1% qand moddasi, 0,8% kletchatka, 25-35 mg % vitamin S, 0,1 mg% vitamin V efir moylari, fitonsidlar, mineral tuzlar va boshqa ishtaha ochuvchi moddalar bor. Turp tarkibida 90% suv, 1,5 % qand moddasi, 1,5% kletchatka, 20 mg % vitamin S, 1% hujayra va fermentlar efir moyi va boshqa birikmalar bor. Sholg'om tarkibida 17 % gacha quruq modda, S, V, V2 vitaminlari, kletchatka, karotin va boshqalar bor. Sabzi ildiz mevasi tarkibida karotin (odam organizmida A vitaminiga aylanadi) boshqa sabzavotlarga qaraganda ko'proq bo'ladi.

1-topshiriq. Mazkur test topshiriqlari talabalarining o'zlashtirgan nafaqat bilimlarini balki ob'ekt va uning qismlarini tanish, o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash ko'nikmalarini nazorat qilish va baholash jarayonini haqqoniy va odilona amalga oshirish imkonini beradi.

Oziq-ovqat maxsulotlarini pishirish usullarini aniqlang va jadvalga har bir rasm ostiga mos raqamlarni yozing.

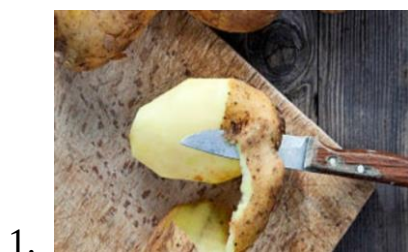
1) Qovurish 2) Qaynatish 3) Bug'lash 4) Murakkab usulda pishirish

Javobi:

4	3	2	1
----------	----------	----------	----------

2-topshiriq. Sabzavotlarni to'g'rash usullarini aniqlang va har bir raqamlarga mos javobni yozing.



a) Qirish



b) Qiymalash



c) Qirqish usulida to'g'rash



d) Lo'nda to'g'rash usuli



e) Tilim usulida to'g'rash

6.



f) Parrak to'g'rash

7.



g) Halqa to'g'rash

8.



k) Kubik to'g'rash

9.



l) Somoncha to'g'rash

10.



m) To'g'rash

11.



n) Archish

MUSTAQIL TA'LIM: Oziq-ovqat maxsulotlaridan turli taomlar tayyorlashni o'rganish

Mavzu: Oziq-ovqat maxsulotlari turlari. ("Mahsulot tayyorlash texnologiyasi " maxsus kursi amaliy mashg'uloti uchun mo'ljallangan)

Talabalarning o'zlashtirgan nazariy bilimlarini amaliyotga qo'llash o'quv maqsadiga erishish darajasini standart o'quv va test topshiriqlari vositasida

aniqlash ko‘zlangan natijani bermaydi. Shu sababli, quyida berilayotgan ko‘p javobli, jadvalli nostandart test topshiriqlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Talabalarni mavzu doirasida egallagan bilimlarini mustahkamlashda quyidagi keltirilgan topshiriqlardan foydalanildi:

1-topshiriq:

Mashg‘ulot jarayonida guruhlariga quyidagi ma’lumotlar qayd etilgan kartochkalar tarqatiladi:

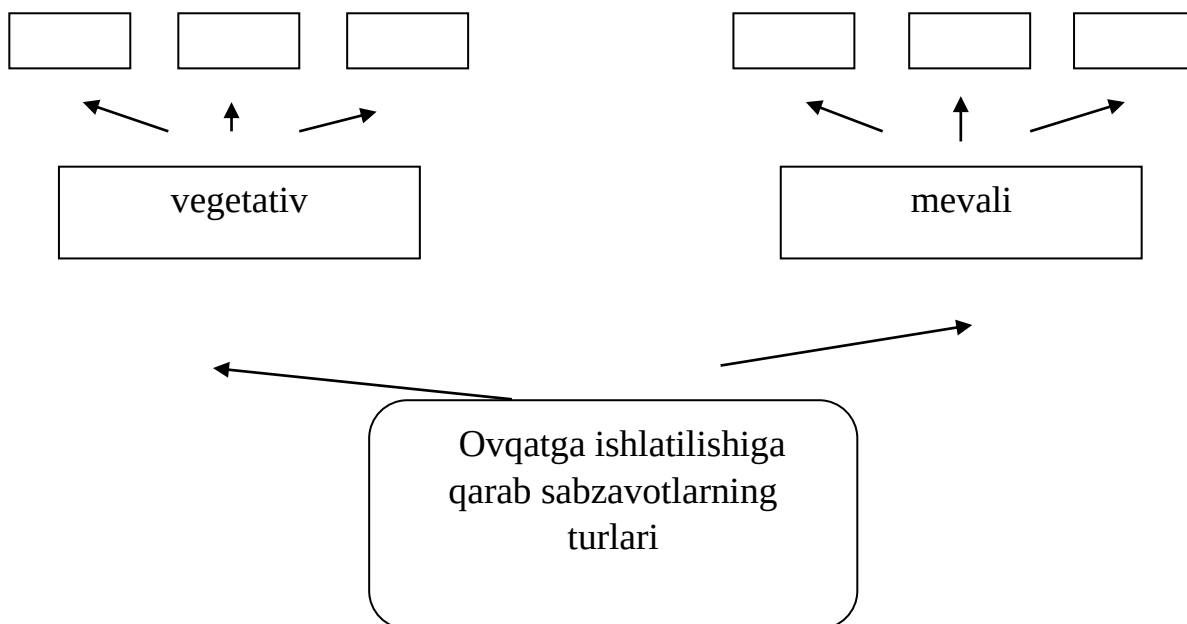
1-guruh	
Noto‘g‘ri ma'lumot	Oshxonalarda sabzavotlarni saralab va ularning sifatini tekshirib qabul qilinadi hamda ularga birinchi pazandalik ishlovi beriladi, ya'ni saralash → yuvish→ archish→ to'g'rash bosqichlari amalga oshiriladi.
To‘g‘ri ma'lumot	Oshxonalarda sabzavotlarni saralab va ularning sifatini tekshirib qabul qilinadi hamda ularga birinchi pazandalik ishlovi beriladi, ya'ni saralash → yuvish→ archish→ qayta yuvish to'g'rash bosqichlari amalga oshiriladi.

2-guruh	
Noto‘g‘ri ma'lumot	Go'shtdan tayyorlanadigan yarim tayyor masalliqlar yirik bo'lakli, porsiyalangan bo'lakli, mayda bo'lakli va kotlet massali turlariga bo'linadi va ular turlicha tayyorlanadi
To‘g‘ri ma'lumot	Go'shtdan tayyorlanadigan yarim tayyor masalliqlar yirik bo'lakli, porsiyalangan bo'lakli, mayda bo'lakli, qiymali va kotlet massali turlariga bo'linadi va ular turlicha tayyorlanadi

2-guruh	
Noto‘g‘ri ma'lumot	Sabzavotlarni asosiy va murakkab usullarda to'g'raladi. Asosiy usullar sabzavotlardan taomlar tayyorlashda qo'llaniladi. Murakkab usullar sabzavotlardan turli xil salatlar tayyorlash uchun ishlatiladi
To‘g‘ri ma'lumot	Sabzavotlarni asosiy va murakkab usullarda to'g'raladi. Asosiy usullar sabzavotlardan taomlar va salatlar tayyorlashda qo'llaniladi. Murakkab usullar sabzavotlardan turli xil bezaklar tayyorlash uchun ishlatiladi

2 –topshiriq Ovqatga ishlatilishiga qarab sabzavotlar qanday turlarga bo'linadi?.

1. karamsimonlar. 2. xushta'm, ziravor sabzavot 3. qovoqdosh sabzavotlar 4. pomidorsimon sabzavotlar. 5. dukkakli sabzavotlar 6. ildizmevali o'simliklar.



Klasterning javobi:

Vegetativ guruhdagilar – 1, 2, 6.

Mevali guruhiga mansub – 3, 4, 5.