

TEKNOLOGIYA FANINI O'QITISH ZAMONAVIY PAZANDACHILIK TEKNOLOGIYALARI VA USULLARINING AHAMIYATI.

Navbahor Aslonova Ergashevna

Buxoro viloyati G'ijduvon tumani

63-maktab texnologiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Pazandachilik-bu nafaqat oshxonadagi ish balki san'at va muhabbat bilan yog'rilgan bir jarayonligi har bir millatning o'ziga xos taomlari ularni tayyorlash usullari borligi haqida qizlarning pazandachilik sirlarini chuqur organishga oilaviy hayotga tayyorlashga qizlarning chaqqon va epchil zukko xushmuomala dono va mehmondos't bolishlariga undaydi*

Kalit so'zlar :*taom mahsulot, soglom ovqat, minerallar, vitaminlar, oqsillar, mehr.*

Har bir millatning yuragida, tarixida va madaniyatida uning taomlari alohida o'rin egallaydi. Pazandachilik – bu shunchaki ovqat pishirish emas, bu insonning yuragidan o'tgan, muhabbat bilan to'qilgan san'atdir. Oshxona – bu mo'jiza sodir bo'ladigan joy, pazanda esa ana shu mo'jizani yaratadigan sehrarlardir

Pazandachilik sabr, e'tibor va did talab qiladigan hunar. Har bir taom o'zining betakror hikoyasiga ega: palov – mehmondo'stlik timsoli, norin – ustalik va sinchkovlik, chuchvara esa oilaviy iliqlik timsolidir.

Milliy taomlarimiz – o'zbek xalqining ko'ngil boyligidan, madaniyati va turmush tarzidan guvohlik beradi. Har bir viloyatning o'ziga xos taomi, uslubi va pazandachilik sirlari bor. Masalan, Farg'ona palovi bilan Buxoro palovi bir-biriga o'xshamaydi, ammo har ikkisida ham yurak bilan pishirilgan mehr bor.

Pazandachilik – bu avlodan-avlodga o'tadigan san'at. Buvi o'z nevarasiga somsa yopish sirlarini o'rgatadi, ona esa qiziga qozon boshqarish sirlarini aytadi. Bu jarayonda nafaqat taomlar, balki mehr, odob, an'ana va qadriyatlar ham meros bo'lib o'tadi.

Pazandachilik san'atining eng go'zal jihati – bu har bir pazanda o'z kayfiyatini va tuyg'usini taomga singdira oladi. Sho'rva faqat sho'rva emas, u onaning mehrini olib keladi. Tandir non faqat ovqat emas, u bolalik xotirasi, tog'lar bag'rida pishgan mehrdir. Pazandachilik bu – inson qalbini, mahoratini, didini anglash demakdir. Pazandachilik insoniyatning eng qadimgi faoliyatlaridan biri bo'lib, uning rivojlanishi jamiyatning ravnaqiga bog'liq bo'lgan. Jamiyat rivojlangani sari har xil taomga bo'lgan ehriyoj kuchayib bormoqda. Taomlanishni tartibga solish, ovqatlar o'zgachaligini ta'minlash, lazzatli taomlar tayyorlash va did bilan dasturxonga tortish pazandachilik asosi sanaladi. Inson taom iste'mol qilganda unda energiya hosil bo'ladi. Taom tarkibidagi mineral, yog', oqsil, uglevod va vitaminlar kun davoomida insonga yaxsh kayfiyat bag'ishlaydi. To'g'ri ovqatlanish organizmimiz uchun juda muhim. Inson ovqatlanmay qo'ysa hayoti tugaydi, oz va noto'g'ri ovqatlansa turli kasalliklarga duchor bo'lishi mumkin. Shunday ekan, pazandalik san'ati orqali

taomlarni qoidali qilib tayyorlash ularning parhezli hususiyatini keltirib chiqaradi, odamlarning rejali iste'moli esa har bir taomning shifobaxshlik hususiyatini orttiradi. Ushbu masalani to'g'ri hal qilinishida pazandalik muhim ro'l o'ynaydi. Shuning uchun ham inson ovqatlanishi nafaqat sihat-salomatligiga va uzoq umr ko'rishiga yordamchidir, balki insonning ruhiyati va kayfiyatini yaxshilashga hissasi katta.

Mehr bilan pishirilga ovqatning ta'mi boshqacha bo'ladi. Pazanda o'z kayfiyatini taomga singdiradi. Shuning uchun har bir taomni yurakdan pishirish kerak

Pazandachilik insoniyat tarixi bilan chambarchas bog'liq. Dastlab odamlar o't ustida go'sht yoki sabzavot pishirgan, keyinchalik esa turli madaniyatlarda o'ziga xos pazandachilik an'analari shakllandi. Misol uchun:

Xitoy: qadimiy choy marosimlari va bug'da pishirilgan taomlar.

Fransiya: zamonaviy gastronomiyaning vatani hisoblanadi.

O'zbekiston: xalqimizning boy pazandachilik merosi (masalan, palov, shurva, chuchvara).

Zamonaviy pazandachilikda asosiy yo'nalishlar

Gastronomiya – taomlarni ilmiy yondashuv bilan tayyorlash, ko'rinishi va ta'miga e'tibor berish.

Dietologik pazandachilik – sog'lom ovqatlanishga yo'naltirilgan retseptlar (kam yog', ko'proq oqsil, vitaminli taomlar).

Molekulyar oshxona – kimyo va fizika asosida tayyorlanadigan zamonaviy taomlar (masalan, ko'piklar, jel konsistensiyali desertlar).

Vegatariyan va vegan oshxona – hayvon mahsulotsiz taomlar.

Turli xalqlarning milliy pazandachilikda shu millat xalqiga xos muayyan milliy pazandachilik taom turi bo'ladi. Masalan, o'zbeklarda palov, rus pazandaligida shchi, bilini; ukrainlarda borsh, vareniki; qozoqlarda beshbarmoq shunday taomlardir. O'zbek pazandachiligida ko'proq qo'y, mol go'shtlari ishlatiladi; ot, tovuq, o'rdak go'shtlari o'rtacha me'yorda; ilvasin va baliq go'shtlaridan kamroq foydalaniladi; xamir taomlar ham ko'p tayyorlanadi (har xil tandir nonlar, somsalar, suyuq-quyuq xamir ovqatlar).

Pazandalikning boshqa san'at tarmoqlari kabi o'ziga xos ".janr" lari ham bor, bular o'zbek pazandaligida oshpazlik, palovpazlik, kabobpazlik, nonvoylik, qandolatchilik, yaxnapazlik kabilaridir. Oshpaz quyuq-suyuq ovqatlarning barchasini tayyorlashga mohir bo'ladi. Palovpaz palov va shovlaning turli xillarini, somsapaz somsaning o'nlarcha turlarini, kabobpaz kabobning turli hillarini pishirishning ustasi. Nonvoy tandir nonlarning – obi, shirmoy, gijda, patir kabi ko'p xillarini yopa olsa, qandolatchilar holvadan novvotgacha bo'lgan shirinliklarni tayyorlay oladi, mantipaz manti, chuchvara kabi taomlarning o'nlab turini tayyorlay oladi. Ushbu pazandalik janrlarining barchasida xabardor mutahassislar umumiy nom bilan – pazanda deb yuriltiladi.

Pazandalik o'z qoidalariga ega va texnologiyasi ko'p sohadir. Bunda soda va muhim qoidalar jamlanmasi tushiniladi. Masalan dukkakli donlarni sovuq suvga solib qaynatilib pishiriladi, aks holda ular qotib qoladi va pishmaydi. Ugra, shilpildoq, makaron,

vermishel, chuchvara kabi hamir mahsulotlarini qaynab turgan tuzli suvga solib pishirish kerak. Aks holda ular ezilib ketadi. sharaqlatib qaynatilgan go'sht bemaza, miltiratib qaynatilgani esa shirin bo'ladi yoki chuchvaraga tuzni qaynamasdan oldin tashlansa tatimaydi, suvi pishganidan so'ng tuz solinsa lazzatli chiqadi. Taom tayyorlash texnologiyasidagi tartib, qoida va usullar asosan ikki guruhga bo'linadi.

Pishirish - bunda masalliq larni pishirishga tayyorlash tartib qoidalari: saralash, chayqash, yuvish, artish, archish, to'g'rash, terish, elash, so'yish, yulish, tozalash, kesish, bo'lish, maydalash, qiymalash, chopish, qirqish, ivitish, qorish, yasash, cho'zish, tuzlash, achitish, sirkalash, qo'shish, aralastirish, quritish va hokazolardan iborat bo'lishi mumkin. O'zbek pazandaligida pishirish qoidalari besh xil: qovurish, qaynatish, bug'lash, tandirda pishirish va murakkab kombinatsiya usulda pishirish Archishning anchagina qoidalari bor, shulardan biri mumkin qadar yupqa qilib archishdir.

Agar 1 kilogramm kartoshka yoki sabzidan chiqadigan po'choq 150 grammni tashkil qilsa, shuni hech bo'lmaganda 130-140 gramga keltirsa, jami oshxona va xonalarda po'choqni kamaytirish hisobiga ancha masalliq tejab qolinadi. Sabzi, bodring kabi cho'zunchoq masalliq lar ichidan bandiga qarab yupqa usulda, kartoshka kabi yumaloq masalliq lar bandidan uchiga qarab aylana usulda o'tkir pichoq bilan archiladi. Masalliqning etidan kamroq olib tashlash pazandalikda maxorat hisoblanadi.

Po'sti etidan archilib, iste'mol qilinadigan masalliq lar o'zi bilinib turadi. Ularning po'chog'i achchiq (masalan anor), qalin (qovun, tarvuz), dag'al bo'lib, ular archilishi shart. Lekin etidan ko'ra po'choq qismida foydali moddalarga boy bo'lgan masalliq lar ham yo'q emas. Masalan, rediskaning uchi, bandi va tomirlari olib tashlanib, yaxshilab yuvilib, po'chog'i bilan yeyilsa, foydadan holi emas. Ko'pchilik "olmaning po'sti yaxshi hazm bo'lmaydi, shuning uchun archilishi kerak" deydilar. Yaxshi hazm bo'lmasligi to'g'ri, lekin archish hatto. Pomidor, uzum, gilos, o'rik, olxo'ri va boshqa shu kabi masalliq larning po'choqlari ham yaxshi hazm bo'lmaydi. Lekin bular archilmay iste'mol qilinadi. Bilasizmi, o'sha o'zi hazm bo'lmaydigan po'choqlar boshqa ovqatlarning hazm bo'lishi uchun zarur. Bu masalliq larning po'chog'ida olma va nokda ham kletchatka degan modda mavjud. Kletchatka sariyog', sergo'sht, og'ir va kaloriyasi yuqori taomlarning hazm bo'lishida vazifasi yuqori.

To'g'rashning taom tayyorlash texnologiyasida ahamiyati katta. Agar masalliq lar bir xil shaklda to'g'ralsa, taom ham chiroyli chiqadi va masalliq lar ham bir xil pishadi. Bir xil masalliqdan ikki kishi, ikki joyda taom tayyorlasa, bir lazzatli, ikkinchisi bemaza chiqishi mumkin.

Bu juda lazzatli masalliq bo'lishiga qaramay, tog'rash hatto bajarilsa, go'shtning mazasini qirqib qo'yadi. Go'sht ba'zi taomlar uchun lo'nda-lo'nda usulda, bodomday to'g'raladi. Agar go'sht bo'laklarini birini katta, birini kichkina qilib tartibsiz to'g'ralsa, taom bemaza chiqadi. Sababi mayda bo'laklar qovurilganda kuyib chiqadi, katta bo'laklarning esa usti pishib, ichi pishmay qolib ketadi. Bunda taom qozonda kuyib ketgan va pishmay qolgan go'shtlarning mazasi uyg'unligida bemaza bo'lib qoladi.

Pishirish usullari

1. Qovurish; ochiq qovurish, yoqqa qovurish. Bu usul bilan tayyorlangan taomning mazasi yaxshi, to'yimlilik esa yuqori bo'ladi. Jazlash-ozgina yoqqa ko'p masalliq solib, seli chiqqach, mildiratib pishirish.

2. Qaynatish; qaynatish usulini pishirishdan ahamiyatliligi shundaki qancha kuchli olov berilsa-da, masalliq suyuqlikda turgani uchun haroratning 100 gradusdan hech oshib ketmasligini ta'minlaydi. Inson organizmi uchun zarur moddalar kuyib ketmaydi. Ular erib suyuqlikka qo'shiladi – taom totli bo'ladi. Biroq sharaqlatib qaynatish kerak emas, chunki qattiq qaynaganda mahsulotning sirti qotib, bag'ridagi moddalar eritmaga aylanmay qoladi. Natijada qaynatma taom bemaza chiqadi. Mildiratib pishirilganda esa masalliq xil-xil bo'lib, tarkibidagi ozuqa moddalari yaxshi eriydi va mazali chiqadi.

3. Bug'lash; bu usulda pishirilgan taomlarning fiziologik ahamiyati katta. Ular organizmga yaxshi singadi. Bug'langanda idishning qopqog'i yopiq qoldirilishi bois bug' bilan havoga uchib ketadigan moddalar, shuningdek vitaminlar ham taom tarkibida saqlanib qoladi. Bug'lash pishirishning eng oson usuli hisoblanadi. Taom pishirishni endigina o'rganayotgan kishilar o'rganishni aynan shu ishdan boshlasalar ayni muddao bo'ladi. Qasqonda faqat manti emas, ko'p mahsulotlarni ham pishirsa bo'ladi. Bir parcha go'sht olib, ustiga tuz va zira sepib, archilgan kartoshka bilan qasqonga qo'yilsa, yarim soatdan so'ng lazzatli taom tayyor bo'ladi.

4. Murakkab usulda pishirish; qovurib qaynatish usullarini misol qilsak bo'ladi. Ya'ni murakkab kombinatsiya usullarida mavjud usullarning bir nechtasi bajariladi. Palov tayyorlash shu kabi murakkab usulga kiradi (qovuriladi, qaynatiladi, dimlanadi). Palov tayyorlash usullarini yaxshilab o'rganib olgan odam boshqa taomlarni ham tayyorlay oladi.

Qizlarni pazandachilikka o'rgatish — nafaqat hayotiy ko'nikmalarni berish, balki ularning ijodiy salohiyatini ochishga, mustaqil bo'lishiga va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga xizmat qiladi. Quyida bu jarayonni qanday tashkil etish haqida batafsil ma'lumot beraman;

Maqsad:

Qizlarni amaliy pazandachilik ko'nikmalari bilan tanishtirish, sog'lom ovqat pishirishga o'rgatish va ijodiy yondashuvni shakllantirish.

Boshlang'ich bosqich (10-14 yosh)

Gigiena va xavfsizlik qoidalari

Oshxona asbob-uskunalar bilan tanishuv

Oson taomlar: tuxumli taomlar, salatlar, sendvich, makaron

Mahsulot tanlash: foydali va zararli oziq-ovqat farqlari

O'rta bosqich (15-17 yosh)

Milliy taomlar (palov, manti, somsa, chuchvara)

Xamirli mahsulotlar: non, qavat, pirog

Desertlar: tort, pechenye, shirinliklar

Taomlarni chiroyli bezatish va taqdim etish

Ilg'or bosqich (18+)

Xalqaro oshxona: pasta, pizza, sharqona taomlar

Dietik ovqatlar: sog'lom va balansli taomlar

Ovqat menyusi tuzish

Oilaviy byudjetga mos ovqat tayyorlash (bu degani – yo'qdan bor qilish. Masalan, uyda faqat kartoshka va tuxum bor. Ularni faqat qovuribgina qolmasdan, qaynatib tayyorlash usuli bilan ajoyib juftlik tayyorlash mumkin. Ya'ni, turli ziravorlar bilan boyitib, sog'liq uchun foydali bo'lgan,(qovurilgan taomlar zararli), mazali, totli, ajoyib ta'mga ega bo'lgan , minerallar, oqsillar, vitaminlar, uglevodlarga boy, mehrga to'la taom tayyorlash va dasturxonga chiroyli qilib tortish mumkin) .

Tarbiyaviy jihatlari

Mustaqillik va javobgarlik hissini oshiradi

Sabr, aniqlik va mas'uliyatga o'rgatadi

Oila va mehmondo'stlik qadriyatlarini mustahkamlaydi

Ijodkorlik va didni rivojlantiradi

Pazandachilik — bu qalbdan tug'ilgan san'atdir.

Qozon chetida raqsga tushgan yog'ning «shilq» etgan ovozi — bu pazandaning kuyga aylangan duosidir. Oshxona bu yerda faqat ovqat tayyorlanadigan joy emas, u — muhabbat, mehr va sabr to'qilgan muqaddas maskan.

Bir pazanda o'zining eng chiroyli his-tuyg'ularini taomga soladi. Har bir tug'ilgan xamirda mehr, har bir maydalangan piyozda sabr yashiringan. Palov pishayotgan qozon yonidagi harorat nafaqat olovning isisidan, balki pazandaning yuragidan chiqqan ilqlikdan darak beradi.

Goho bir kosadagi sho'rva bolalikni eslatadi — buvisi qozonda pishirgan taomlar xotirasini uyg'otadi. Goho esa yangi tatlar kashf etilib, har bir pishirilgan taom orqali dunyo bilan suhbatga kirishiladi.

Pazandachilik — bu san'at, ammo u yurak bilan chiziladigan san'atdir. Rassom rang bilan rasm chizsa, pazanda taom bilan hayot rang-barangligini aks ettiradi.

Pazanda qo'lida qoshiq emas — mehr tutadi. Taomlar esa shunchaki ovqat emas, ular xotira, tuyg'u va tarixdir.

Har bir xalqning pazandachilik an'analari o'sha xalqning tarixiy taraqqiyoti, iqlimi, geografik joylashuvi va diniy e'tiqodlari bilan bog'liq. Quyida turli xalqlarning o'ziga xos pazandachilik an'analari haqida qisqacha ma'lumot beraman:

O'zbek xalqining pazandachiligi:

Asosan go'shtli, guruchli va xamirli taomlar ustunlik qiladi.

Palov, somsa, manti, chuchvara, lag'mon, norin mashhur taomlardir.

Choy ichish va mehmon kutish madaniyati juda rivojlangan.

Taomlar ko'p hollarda katta dasturxonda, oilaviy doirada tortiladi.

Turk (Turkiya) pazandachiligi:

Meze (aperitif taomlar), kebablar, baklava, dolma mashhur.

Zaytun yog'i, sabzavot, go'sht va ziravorlar ko'p ishlatiladi.

Non har bir ovqatning ajralmas qismidir.

Xitoy pazandachiligi:

Tabiiy ta'mni saqlashga e'tibor qaratiladi.

Bug'da pishirish, qovurish, wokda tayyorlash usullari keng tarqalgan.

Asosiy mahsulotlar: guruch, sabzavot, dengiz mahsulotlari, soya sousi.

Hind pazandachiligi:

Ziravorlar (zanjabil, zira, chili, kori) juda muhim o'rinda.

Taomlar ko'pincha vegetarian bo'ladi, lekin go'shtli navlari ham bor.

Nonlar: naan, chapati. Taomlar ko'pincha sousli bo'ladi (masalan, curry).

Fransuz pazandachiligi:

Gastronomiyaning markazi hisoblanadi.

Nonushta uchun kruassan, asosiy taom uchun sousli go'sht, shirinlik uchun kremli desertlar

Ovqatlanish estetikasi va dasturxonga tortishga alohida e'tibor qaratiladi.

Yapon pazandachiligi:

Minimalizmga asoslangan, engil, sog'lom taomlar.

Sushi, sashimi, miso sho'rva, tempura mashhur.

Dasturxon tartibi va ovqatni taqdim etish madaniyati muhim.

Italiyancha pazandachilik:

Pasta, pizza, risotto, lasagna kabi taomlar bilan mashhur.

Pomidor, zaytun yog'i, pishloq, bazilik kabi mahsulotlar ishlatiladi.

Har bir viloyatning o'ziga xos retseptlari bor.

Meksika pazandachiligi:

Chili, makkajo'xori, loviya, avokado asosiy mahsulotlar.

Tacos, enchiladas, tamales, guacamole mashhur taomlar.

Tovuq, mol go'shti va baliq keng foydalaniladi.

Koreys xalqining pazandachilik an'analari

Ko'p sabzavot va dengiz mahsulotlari ishlatiladi

Taomlar achchiq, sho'r, nordon va shirin ta'mlarning uyg'unligidan iborat

Bir vaqtning o'zida bir nechta turli taomlar bilan dasturxon bezatiladi

Taomlarni iste'mol qilishda etik madaniyatga (hurmat, tartib, navbat) katta e'tibor beriladi

Ko'pchilik ovqatni shunchaki qorin to'ydirish deb biladi. Ammo aslida, pazandachilik – bu yurak bilan ishlanadigan san'atdir. Oshxonaga kirgan pazandaning qo'liga pichoq tushganda, u faqat sabzavotni to'g'rayotgan emas, balki mehrini, diqqatini va g'amxo'rligini ham unga singdirayotgan bo'ladi.

Bolaligimda onam oshxonada tong sahardan ish boshlardi. Palovning piyozini qovurayotganida butun uy yana shirin hidga to'lardi. U har bir don guruchni alohida mehr bilan aralashtirar, qozonga go'sht solayotganda esa duo qilardi. Men uchun pazandachilik ilk bor onamning oshxonasida boshlangan edi.

Onam har doim shunday derdi: “Taomning mazasi qo’ldan emas, qalbdan chiqadi.” Darhaqiqat, har bir xalqning taomlari uning tarixi, urf-odati, madaniyati va ruhiy holatini ifodalaydi. O’zbek xalqi haqida gap ketganda, pazandachilikni tilga olmasdan iloji yo’q. O’n xil palov, turli-tuman nonlar, har birining o’ziga xos hidi, ta’mi va tarixi bor. Ayniqsa, palov tayyorlash – bu oddiy ish emas. U sabr, e’tibor va mehrni talab qiladi. Palov qozonda emas, yurakda pishadi.

Pazandachilik – bu xotiralar sandig’i hamdir. Har bir taom bir voqeani eslatadi: boboning somsasi, buvining chuchvarasi, onaning sho’rvasi. Har bir hid, har bir ta’m – bu o’tmish bilan hozir orasidagi ko’prikdir.

Bugungi kunda pazandachilik yanada yuksak san’atga aylanmoqda. Yangi texnologiyalar, yangi ta’m uyg’unliklari, xorijiy taomlar — ularning barchasi pazandachilik olamini kengaytirmoqda. Ammo bu yangiliklar orasida ona ta’mini, milliy an’analarni yo’qotmaslik muhim. Chunki yurakdan chiqqan taomni hech qanday texnika, hech qanday retsept almashtira olmaydi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, pazandachilik – bu yurak bilan tayyorlanadigan mo’jizadir, pazandachilik — bu nafaqat oziq-ovqat tayyorlash, balki bir xalqning yurakdan chiqqan san’ati va madaniyatining ifodasi, hayot tarzining ajralmas qismi sifatida shakllanadi.

Bu san’at orqali biz o’zimizni va o’zligimizni saqlaymiz, nafaqat o’z ovqatimizni, balki o’z tariximizni, qadriyatlarimizni ham saqlaymiz. Qo’lga pichoq emas, mehr olinsa – oshxonadan san’at chiqadi. Har bir inson hayotida hech bo’lmasa bir marta yuragidan chiqqan bir taom pishirib ko’rsa, pazandachilikning asl sirini anglab yetadi. Shuning uchun pazandachilikni qadrlash, uni o’rganish va avlodlarga yetkazish — bizning madaniy merosimizni asrab-avaylashning eng dolzarb yo’lidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O’zbekiston milliy ensiklopediyasi
2. O’quv qo’llanma, pazandachilikka oid bilimlar
3. Kasb-hunar ta’limi uchun darslik
4. O’zbekiston oshxonasi taomlar va ularning tayyorlanish usullari
5. Folklor, madaniyat va milliy ovqatlat haqida
6. Pazandachilikka oid keng qamrovli ma’lumotnoma
7. Pazandalik sirlariga sayohat
8. Pazandachilik asoslari (kasb-hunar kollejlari uchun darslik)
9. Pazandalik sirlarining ensiklopediyasi