

## Сабактын темасы : Күл азык.

**Сабактын максаты :** Ата – бабаларыбыз колдонгон азыктардын жасалыш түрлөрүн билүү

**а) Билим берүүчүлүк.** Байыркы кездеги улуттук тамак-аштын кандай витаминдерге байлуулугун таанышуу, ден – соолукка жагымдуу ток алып жүрүүсүн билүү.

**б) Тарбиялуулугу:** Кыргыздын улуттук тамактарын жасай билүү.

**в) Эмгекке тарбиялоо:** Энелердин, жеңелердин жасаган жумуштарын байкай билүүсү. «Эне тарбиясы мыкты» деген макалдын маанисин түшүндүрүү.

**Сабактын жабдылышы:** Курут, сары май, талкан, кошкон май.

**Сабактын жүрүшү:** 1) Уюштуруу  
2) Эне баладай мээримдүүлүктү кармоо.

**Мугалим:** Күл азык берекелүү, ток азык. Азык бузулбаган жегиликтүү жагымдуу азык. Бул байыркы тамак аштын маанисин, ал эми «күл» деген сөз «эң майда тууралган».. деген мааниде айтылган. Күл азык илгерки ата бабаларыбыз көчмөндөр турмушуна ылайыктып жасалган. Күл азыктын эң көп түрлөрү болуп, бирок, бара-бара колдонулбай, тиричиликте муктаж болбогондуктан, унутулуп калган. Күл азыктын түрлөрүн талдап билели.

- 1. Окуучу:** Семиз уйдун этин бышырып кургатып, майда туурап, жаргылчакка тартып, талкан аралаштырып кездеме баштыкка сакташкан. Талкандын жасалышы – арпаны казанга койдун кыгынан жасалган көндү жагып, акырын отко куургучтун жардамы менен кууруп алынат. (от күчтүү болсо арпа күйүп калат. Анда талкандын даамы бузулуп калат). Анан аны муздатып сокуга сок билек менен арпаны күүшөйт. Кебеге бир бөлөк чыгып, мотурайган арпалар пайда болот. Аны шамалга сапырып, кебеге озунчө арпалар өзүнчө бөлүнүп алыныт. Арпаны капка салып, тегирменге тарттырып келет. Аны кайра элек менен элеш керек. Мына ошол талкан күл азыкка колдонулат.
- 2. Окуучу:** Эттин тузун өткүл салып, бышырып муздатып, жайып кургатып, жаргылчакка тартып алат. Бул түрүн кургак жеседа болот. Ысык сууга салып ичседа болот. Кайнатып, тоо пияз, сарымсак салып жарма сыяктуу ичседа болот. 1кг эттен 300-350гр чейин талкан түшөт. Күл азыктын бул түрү 4, 5 жылга чейин бузулбайт. “Бир чымчым бышык күл азык бир күнгө топук болот”-, деп ата-бабаларныбыз айткан.
- 3. Окуучу:** Чийки күл азыкты жалан чийки эттен жасалат. Этти туздап абдан кургатып, как болуп кургаганда жаргылчакка майда тарттып алат. Этти кургатууда боз үйдүн төр жагында жүк жыйган тактанын астына керегеге илип кургатышкан. Туздап кургатканда кагырап эң сонун болуп калат. 1 кг кургак

эттен 270-300гр ун чыгат. Тузу өткүл кургатылган эттин уну оңой менен бузулбайт. 4,5 кишинин бир, эки ууч күл азыктын ашы тойгузат. Канча киши болсо чактап казанга суу куюп , күл азык менен кошо талаада өскөн көбүргөндү салып жиберип,кайнатып бышырып ичишкен. Эт аш болумдуу, татымдуу болот.

4. **Окүүчү:** Тарууну биринчи акталап алган ал төмөнкүдөй: чийкилей сокуга сок билек менен күүшөйт. Таруунун сырткы кабыгы бөлүнүп чыгат. Аны шамалга сапырганда, кебектери учуп кетет да, таруунун өзү калат. Анан бышык куурат. Ушул акталанган таруу болуп эсептелет. Ушуну бышырылып майдаланган этке кошуп, сактап алышат. Бул күл азык эки үч жылга чейин эч нерсе болбой сакталат. Каалагандай суюк же коюуу кылып, кайнак сууга чылап ичсе болот.

Таруу-микро элементтерге бай .

Кан айлануу системасын жөнгө салат.

Тиштин өңүн сактайт жана оорубашын камсыздайт.

Организимдеги сөөктүн өсүшүнө тырмактын нормалдуу болушуна жардам берет.

Бырышты азайтат.

#### Курут-күл азык

5. **Окүүчү:** Эттин тузун өткөл салып бышырып кургатып жогорудагыдай жаргылчакка тартып алат. Даяр этке май курутту кошот. Май курутту чоң энелерибиз төмөнкүдөй жол менен жасашкан. Илгерки каптарга айранды куя берип (күнүгө) баканга эшикке илип коюшчу. Сүзмө жарты каптан өйдө болгондо бакан көтөрө албай, калган кезде, тезек менен отту жагып, сүзмөнү казанга салып, эки лиртдей койдун же топоздун сүтүн куюп, акырын сааттын стрелкасына карама-каршы аралаштырылат. Жай отка бышырып бир сааттан кийин бир кг же эки кг дай сары май салынат, тузу татымына жараша салынат. Дагы бир саат тезектин отуна жай бышырылат. Коюу болуп калган кезде казанды оттон чыгарып тынбай аралаштырып суутат. Суутуп турбаса, ачуу курут болуп калат . Суугандан кийин чийдин үстүнө умачтап кол менен кое баштайт. Алешен кургаганда кол менен майдалап, чүпүрөк досторконго жаят. Дагы кургай баштаганда жаргылчакка тартылып эленет. Ундай болгон курутту даяр болгон этке кошот. каалаган маалда колдонсо болот.
6. **Окүүчү:** Май куруттун өзүн чүпүрөк баштыка салып сакташкан. Майда куруттан жарма жасап ичсе болот. Ушунчалык аш болумдуу жана ток болот. Курут жарма сасык тумоолоп калган кезде эң чоң таасирин тийгизет. Күчтүү болот. Гемоглабинди бат көтөрөт. Адамга күч-кубат берет. Кымызга чалып ичсе андан бетер жакшы. Зат алмашуну жөнгө салат. Имунитетти көтөрөт. Жүрөк кан тамыр системасынын ишин жакшыртат . Илгери ушундай таза тамактарды ичишип, грипп , бронхит деген ооруларды жөн эле жеңип коюшкан.
7. **Окүүчү:** Аралаш күл азык үчүн этти, тарууну, курутту жогоркудай жол менен даярдашат. Ага бышып курулган буудай талканды майда элекке элеп

Добавлено примечание ([A1]):

кошот.Төрт түрдүү даамдын башын аралаштырган күл азыкты эки жылга чейин сактаса болот. Аралаш күл азыктын теңи эттин талканы калганы таруунун куруттун жана буудайдын талканы. Аны башка дан азыктарына кошуп тамак жасоого болот. Кургакта да желет. Кайнатканда тоо пияз , сарымсак кошуп ийсе эң даамдуу болот. Буудай талканды жасоо жолу төмөнкүдөй: буудайды таштан, топурактан, жакшы тазалап алат. Шамалга сапырат. Анан казанга салып куургучтун жардамы менен жай отко кууруйт. Суутуп, муздагандан кийин жаргылчакка же тегирменге тартылат. Анан элек менен эленет. Майда талкан даяр болот. Талкан аш-болумдуу жана витаминдүү тамак. Кант диабети, ашказан жарасы он эки эли ичеги оруусу менен ооругандарга миндин бири. Буудай менен арпа углеводдорго, белокторго жана витаминдерге бай болгон, ашыкча салмактан арылууда эң таасирдүү каражат.

**8. Окуучу:** Калама кошкон күл азык. Этти бышырып, майдалайт. Ал эми каламаны төмөнкүдөй жол менен бышырып алат. Камырды кесмеге жуургандан жумшагыраак, борсокко жуургандан катуураак кылып, тузун татытып жууруп, тыныктырып коет. Жарым сааттан кийин камырды жакшы ийлеп жука кылып жаят. Темир мешке тезектен жай (уйдун жампасы) отуна которуп которуп бышырат. Калама суугандан кийин аны майда үзүп, жаргылчакка тартып майдалашат. Анан этке кошуп чүпүрөк баштыкка салып сактап коет.

**Мугалим:** Күл азык кыргыз элибиздин эң эзелки тамак ашынын бири. Аны анчылык узак сапарда, көчкөндө малдарды айдап күн-түн жол жүргөндө, мергенчилик жана анчылыкта, куш кармагандарга ылайыктап жасалчу . Улуу Ата- Мекендик согушта күл азыктын кай бир түрлөрүн чоң энелерибиз жасаган. Анткени, күл азык ысык- суукка туруштук берген. Алып жүрүүгө жеңил, бузулбас, аш– болумдуу кубаттуу тамак. Түрлөрү көп болгон: Биз азыноолак азыраагын билдик.

**9-окуучу:** Куурулган күл азык . Этти койдун жилигинин чүкөсүндөй кылып туурап, койдун ич майынын этине куурат. Ич майды майда туурап, эритип, сызыгын бөлүп алат да, этти салып, бир–эки саат жай отко кууруп, майы менен кошо сыр идишке тоңдуруп коет. Муздак жерде тура берет. Бул тамакты чоң энелерибиз узун сарыга сакташкан ( март , апрель айын чоң- ата, чоң-энелерибиз узун сары деп коюшчу). Чекесинен томуруп алып ысытып жешкен экен. Алыста окуган студент балдарына, башка өлкөдө жүргөн балдарына берип жиберилчү.

**10-окуучу:** Сары майды балга кошуп да, узун сарыга сакташкан. Сары майдын алынышы төмөнкүдөй: Биринчи жолу сүтү саап алып, дакиге чыпкалап, бышырып, чоң чарага куюп коет. Эртеси каймагын алып, бир нече күн чогултуп, май кылар күнү каймакты камыр жуургандай жуурат.Сүтү бир бөлөк чыкканча жууруп кол менен каймакты тоголоктоп алат. Чыккан сүттү нанга кошуп жуурса таттуу нан болот.Тоголоктолгон каймакты казанга салып, жай отко сызгыра баштайт. Сары

майды бөлүнүп чыга баштаганда чөмүч менен башка идишке куюп алат. Чөбөгөсүнө кичине ун салып, шекер салып балдарга берет.

**11-окуучу** Кошкон майды эң сонун жасап сактоого болот. Талканды жогоркудай жол менен алышып шекер кошуп, жылкынын этин бышырганда сорпонун майын калпып алып, үчөөнү кошуп жакшы аралаштырып дасторконго коюшкан. Адамга жагымдуу ток болот. Жылкы союлганда айылдарда кээ бир жерлеринде азыр да колдонушат.

**12-окуучу:** Жемиш күл азыгы. Мейиз өрүк балды кошуп да сактап алууга болот. Учөөнү аралаштырып айнек идишке сакташат. Ачкаарын бир чай кашык менен үч маал жесе, отуз күн колдонгондон кийин гемоглобиндин көтөрүлүшүнө эң сонун натыйжа берет. Балдын курамында алтымыштан ашык микроэлементтер бар. Биз билгендерден натрий, магний, йод, фосфор жана башка түрлөрү бар. Витаминдерден В<sub>2</sub> С эң чоң өлчөмдөгүсүн коштойт. Балды эң жөнөкөй көпкө сактоого болот. Канчалык бал көп убакытка сакталса, ошончолук глюкоза көбүрөөк болот.

**Бышыктоо:** Күл-азыктын жасалыш түрүн билдик. Колдон келишинче жасап үйрөнүү.

**Жыйынтыктоо:** Мугалим: Экскурсияга чыкканда, алыска жол жүргөндө ата-бабаларыбыздын жолун жолдоп, азыркы заманга ылайык күл-азык колдонсоңор болот. Ден соолугу чын, өмүрү узак, ак эмгектин үзүрүн көргөн чынчыл адамдардан болушунарды каалайм.

Бишкек шаары №55 орто мектеби Эмгекке үйрөтүү сабагынын мугалими, Эл агартуунун отличниги Мамбетова Күлүйпа Акматалиевна