

Сабактын темасы: “Нан – баарынан улук”.

Сабактын максаты:

- a) Билим берүүчүлүк: Эң ыйык тамагыбыз болгон нанды сыйлай билели.
“Токоч – тоют, жарма - оокат”.
 - b) Тарбия берүүчүлүк: “Тамактын даамын туз чыгарат, эненин даңкын кыз чыгарат”. Элдик макалдардын маанисин түшүндүрүү.
 - c) Эмгекке тарбиялоо: Нандын түрүн жасап аракеттенүү.
- Сабактын жабдылышы: Нандын түрү.

Сабактын жүрүшү:

1. Уюштуруу.

2. Үйдө нанды кандай жасап бышырабыз. Кыздардын оюн ачык айттыруу.

3. Жаңы сабак:

Мугалим: Кыргыздын кургак оокаттары жалаң дан азыктарынан гана жасалат. Арпа, буудай, жүгөрү, таруу, нокот сыяктуу дандан алынган ундар байыртан бери эле калкыбыздын күндөлүк оокаттануусунда орчундуу оорунду ээлеген. Сокуга чийкилей жүктөп, кууруп алып актап, жаргылчакка тартып, тегирменге тартып акшак ун кылышкан. Жүгөрүдөн тартылган унду загыра деп, буудай же арпага жүгөрүнү теңдеп кошуп тарткан унду “намыкта” деп айткан. Булар азыр унутулуп, түркүн сорттогу ундар азык-түлүк дүкөндөрдө, базарларда тизилип турат.

1-окуучу. Көмөч нандар. “Кыргыз даамы”. 176-бет. Нан бышыруунун эзелки түрө болгон нандар ар кыл ундун ачыган камырынан көмөчтанга (эл оозунда көмөчтанды көмөч казан деп коет) жасалып, чокко көмүү менен бышырылат. Көмөч нандар жумшак, кубаттуу жана ток болот. Анын бир нече түрү бар.

2-окуучу. Көмөч. Какшыган көмөчтанды ич май менен майлап ага ачыган буудай камырды тегиздеп жаап, үстүнө көмөчтандын үстүн көмөрүп чокко 30-40 мүнөтчө көөмп коет. Бышканда үстү кызырып калат.

3-окуучу. Катама көмөч. (умаи эненин наны). Көмөч аттуулардын аруусу каттама көмөч. Камыр ачыгыча сулп этти кырча туурап, ага ич май, пияз, сарымсак, калемпир, мурч сээп коет. Ачып чыкканда, жукартып, какшытып майланган көмөчтанга салып, анын үстүнө туурамжыны салып, үстүнө дагы бир кабат камырды жукартып салып, четтерин бекитет. Эң үстүнө көмөчтандын үстүңкү жагын көмөрүп, бышканча чокко көөмп коет. Мындай көмөч сый тамакка кирет.

4-окуучу. Тандыр нандар. Тандырга жабылган нандардын бардык түрүн тандыр нан деп коюшат. Тандыр нандар үчүн көбүнчө камырдын ачыганын пайдаланышат. Сарп болгон азыгына, жасалышына, бышырылганына карай тандыр нандар бир нече түргө бөлүнөт.

Демейде, күндөлүк оокаттанууга багытталган кадимки тандыр нандар жакшы ачыган буудай камырдан болот. Камыры казан нандын камырындай жуурулат. Камыр ачып чыкканда четинен үзүп алып, айланасын 15-20см, калыңдыгы 2см, ортосунун калыңдыгы 0,5-0,7см болгондой кылып нан жасап, чеккичтеп катар кое берет. Бышканда салмагы 200-400г болот.

Нан жасалып бүткөн соң тандырга от коюп, кызытат. Кызыган тандырдын ичинде кара ыш калбайт, текши кызарат. Чогун ортосуна үйүп, кызыган тандырга туздуу суу сээп, буусу тараганда колго жеңче кийип, нанды тандырга жабыштырат. Нан кызарып бышканда чыгарып, ысык кезинде бетине жумуртка кошулган сүттөн жука шыбаса, нандын бети жылтылдап, сулуу болот. Тандыр нан көпкө катпаган, ток жана аш болумдуу нан.

5-окуучу: Патир нан. Тандыр нандардын адемиси болгон патир нандар той, ашта мааракелерде, майрамдарда жана конок күтүүлөрдө көп жасалат. Анын камыры сүткө жуурулуп, май, жумуртка кошулат. Патирди жасап жатканда чеккич, ачкыч, түтүк ж.б катуу нерселер менен түр салат. Бетине сейдене, зире себет. Бышырылышы, чоңдугу, калыңдыгы кадимки тандыр нандай эле. Тандырдын көлөмүнө жараша камыр жуурган дурус. Бир чымчымдан сейдене, зире ж.б татымал уруктарды кошсо, патир жыттуу жана даамдуу болот.

6-окуучу. Бурама патир. Бурама тойго жасалат. Камыры жогоркудай жол менен жуурулат жасалышынан гана азыраак айырмасы бар. Даяр камырдан чактап үзүп алып, ийлеп, чоюп, тегиздеп, бурап-бурап туруп нан жасап, чеккич ж.б менен ар кыл түр салып, каймак менен жука сүртүп, зире, сейдене, күнжүт, көк нар уруктан бириндетип сээп, анан кызыган тандырга жабат.

7-окуучу: Сейдене нан.

“Сеңселе баскан жаныңдан, Сейдене сепкен наныңдан”. Акындардын ырынан. Рецеби тандыр нандай. Айырмасы 3-4 чымчым сейдене, бир чымчым зире себилет. Кадимки нандай кылып жасап жатканда, сейдене сээп, кызыган тандырга жаап, бышканда, бетине сүт шыбап коет. Сейденени камырга кошуп да жуурат. Мындай нан жыттуу, даамдуу болот.

8-окуучу. Казан нан.

Ачыган камырдан ар бири 150-200г болгудай кылып үзүп алып, жукалыгы 2см кылып тегерек нан жасайт. Диаметри 15-18см. Казан какшып калганда, жасалган нанды жаап, ачык калган жерине камырдан үзүп узун тегерек кылып жасайт. Аркасы катып калганда, бетине жумуртка чалыпган сүттөн тегиз сээп, анан көмөрүп, казанды улам тегеретүү менен, бети текши кызарганча бышырат. Камырды казандын көлөмүнө жараша жуурат.

9-окуучу. Шыбама нан.

Какшыган казанга жабылып, оттун табына бышкан нандардын баарын бириктирип казан нандар деп атады.

Казан нандардын эң эски түрү болгон шыбама нан ачыган буудай ундун камырынан болот. Камыр ачып чыкканда отту чоң жагып, чогуң түшүрүп, казанды какшытып четинен баштап камырды шыбап жукартат. Текши шыбалып, казан толгон кезде арты катканына карап, бетине майдалап сүт сээп, анан кыпкызыл чокко казанды кыйшагыраак көмөрөт. Бети кызарып бышканда, нанды чыгарып, бычак менен чактап тилип алат.

Мугалим:

Жыйынтыктоо: Улуттук нандардын эзелкилеринин бири, абзели жана мыктысы “май токочтор” деп аталат. Ага ар кыл боорсоктор, токочтор, каттамалар, куймактар кирет. Аталган кургак оокаттар жалаң ундун ачыган жана ачыбаган камырынан жасалат. Камыры түрдүү жуурулат, б.а бири суйдаң, экинчиси жумшак, катуу. Аларды бышырыш үчүн сары май, ич майлар пайдаланылат. Май токочтордун камырында, жасалышында, формасында окшоштуктар болот. Май токочтор баары тең жегиликтүү ток, кубаттуу, аш болумдуу оокаттар болуп саналат.