

NON MAHSULOTLARI TURLARI VA ULARNING FOYDALI TARKIBI

Rahmatova Malohatxon Murotovna

Farg'ona Shahar 1-sonli politexnikum ta'lim ustasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada non tarkibida qanday moddalar borligi, foydali tomonlari, qachon paydo bo'lganligi, unlarning turlari, achitqilar haqida to'liq ma'lumotlar oladilar.

Kalit so'z: Ballast moddalar, kraxmal, oqsil, achitqi, presslangan achitqi, oparasiz usul, oparali usul, oq, qora va kulrang non.

Non dunyodagi eng mashhur va ko'p iste'mol qilinadigan mahsulotlardan biri. Ularning foydali tarkibi ham mavjud. Dunyoning har bir mamlakatida non va non mahsulotlari doimo sevib iste'mol qilinadi. Ayniqsa o'zbek xaqi nonni juda e'zozlaydi shuning uchun unga stol ustidagi eng sharaflil joy beriladi, non hayotning ramzi bo'lgan va shunday bo'lib qoladi. Nonning tarixi bir necha ming yilliklarga borib taqaladi. Ilmiy izlanishlarga ko'ra, birinchi non mahsulotlari taxminan 8 ming yil oldin paydo bo'lgan. Birinchi xamirturushli non Misrda tayyorlangan. Bundan tashqari, qadim zamonlarda oq nonni yuqori tabaqadagi odamlar iste'mol qilgan, qora va kulrang non kambag'allarning ozuqasi hisoblangan. Faqatgina XX asrda javdar va donli nonning foydalari va ozuqaviy qiymati haqida ma'lum bo'lib, u yanada mashhur bo'lib ketgan. Asosiy qism. Non mahsulotlarini tayyorlashda eng keng tarqalgan don turi bu bug'doy. U nafaqat non tayyorlashda balki turli kulinar maqsadlarda ham ishlatiladi. Bundan tashqari non tayyorlashda boshqa turli foydali donlardan ham ishlatiladi va bu donlar nonda o'zining foyda xususiyatlarini bug'doy doniga qaraganda ko'proq saqlab qoladi. Bir sutkada turli non mahsulotlaridan 500 g miqdorda iste'mol qilinganda inson organizmining energiyaga bo'lgan ehtiyojini 40-42 %, oqsillarga-43 %, shu jumladan, o'simlik oqsillariga 97%, kraxmalga 52 %, qandlarga - 19 %, ballast moddalarga

(gemiselluloza va sellulozaga - 79 %, almashinmaydigan aminokislotalardan lizinga - 28 %, metioninga -19 %, mineral elementlardan kalsiyga-13,1 %, vitaminlarga - 24-50 % ga qondiradi. 100 g nonvoylik bug'doy unida asosiy oziqaviy moddalar miqdori.

Retseptga qarab non an'anaviy ravishda quyidagilarga bo'linadi. Xamirturushsiz non. Yuqori navli undan tayyorlangan. Asosiy xususiyat - xamirturush yo'qligi - Yuqori sifatli undan tayyorlangan oq non. U eng yuqori glisemik indeksga va vitaminlar va minerallarning eng past tarkibiga ega. -Kepekli oq non. Elyaf va ko'proq vitaminlar saqlanib qoladi. -To'liq donli oq non. Uning oziqaviy qiymati past.

Baton. Klassik ma'noda non deb hisoblanmaydigan mahsulot, chunki u ko'plab qo'shimchalarni o'z ichiga oladi.

Javdar noni. Javdar unidan tayyorlanadi, u juda ko'p vitamin va tolaga ega. - Proteinli non. Ko'p miqdorda tuxum va boshqa proteinli mahsulotlar (masalan, tvorog) qo'shilgan to'liq donli nonning alohida turi. Javdar unidan tayyorlangan non . Bug'doy unidan tayyorlangan non. Non mahsulotlari oziqaviy qiymatini oshirish uchun qo'llaniladigan sut va sut mahsulotlari, shu jumladan, yog'sizlantirilgan quruq, quyultirilgan va quruq sut zardobi kabi sut mahsulotlari nonni kalsiy va almashinmaydigan aminokislotalar bilan boyitadi. Ca, P kabi moddalarning sut mahsulotlari tarkibida mavjud bo'lgan miqdori, don, un va non mahsulotlari tarkibidagiga nisbatan ko'proq mutanosib nisbatdadir. Mamlakatimizning ayrim hududlarida buqoq kasalligining (qalqonsimon bez kasalligi) oldini olish uchun nonni yod bilan boyitish keng qo'llaniladi. Bu maqsad uchun toza yod preparatidan yoki yodga boy dengiz karamidan foydalaniladi. Meva sabzavotlar va ularni qayta ishlash mahsulotlarini qo'llash, non hajmini oshiradi, mag'zining yupqa pardali g'ovaklikka ega bo'lishini, qobig'ining sariq-jigarrangligini, nonning xushta'm va xushbo'yligini ta'minlaydi. Xulosa. Non ishlab chiqarish sanoati oziq-ovqat sanoatining eng muhim va rivojlangan sohalaridan biridir. Yil sayin non mahsulotlariga bo'lgan talab ortib bormoqda va ularning assortimenti ko'paytirilib bormoqda. O'zbekiston xududida 1929 yilgacha ishlab chiqarish sanoati yo'q edi, hamma erda maxalliy xalq o'z mexnati

bilan tandirlarda non yopib ularni iste'mol qilingan. Respublikamiz bo'yicha 1-non korxonasi Toshkent shaxrida 1929 yilda qurilgan. 1930 yil esa 2-si Samarqand va 3-si Toshkentda qurilgan 1980 yilga kelib Respublikamizning yirik shaxarlarida katta va o'rta quvvatga ega bo'lgan non ishlab chiqarish sanoati jadallik bilan rivojlanib bormoqda. Respublikamiz mustaqillikka erishgandan so'ng non sanoatimiz tez rivojlanib ketdi. Katta quvvatli eski tipdagi non ishlab chiqarish korxonalari o'rniga zamonaviy uzluksiz ishlaydigan texnologik liniyalarga ega bo'lgan kichik korxonalar qurildi. Kichik non ishlab chiqarish korxonalarining avzalligi bir vaqtini o'zida aholini dasturxoniga 20-30 xil non bulka mahsulotlari issiq holda etkazib beriladi. Bug'doy unidan xamir tayyorlash: Xamir tayyorlash non ishlab chiqarish texnologik jarayonining asosiy bosqichlaridan biri hisoblanadi. Tayyor xamirning holati va xossalari bundan keyingi shakl berish, tindirish va pishirish jarayonlarida uning holatiga sezilarli darajada ta'sir etib, shundan kelib chiqib, tayyor nonning sifatini ham belgilaydi. Bug'doy xamiri un, suv, tuz, achitqi, shakar, yog' va boshqa xil xom ashyolardan tayyorlanadi. Ma'lum navdagi non mahsulotini ishlab chiqarish uchun qo'llaniladigan alohida xom ashyolar nisbatlarining yig'indisi reseptura deyiladi. Non-bulka mahsulotlarining retsepturalarida suv, tuz, achitqi va qo'shimcha mahsulotlarning miqlori 100 kg unga nisbatan kilogrammlarda ifodalash qabul qilingan. Non va bulka mahsulotlari asosiy navlarining retsepturasida alohida xom ashyolarning quyidagi taxminiy nisbati ko'zda tutilgan (kg): Un 100 Suv 50-70, Presslangan achitqilar 0,5-2,5, Tuz 1,3-2,5 Shakar 0-20, Yog' 10,5-13

Bir qator non mahsulotlari navlarining retsepturalarida qo'shimcha xom ashyolarning (tuxum, mayiz, sut, sut zardobi, yog'sizlantirilgan 56 qu ru q sut, ziravorlar, vanilin kabi) boshqa turlari ham ko'rsatilgan boiadi. Bundan kelib chiqadiki, non mahsulotlarining turli xillari va navlarining xamirida xom ashyolarning miqdori va nisbati har xil boiishi mumkin. Un, suv, tuz va achitqi bug'doy noni navlari barchasining xamiri tarkibiga kirganligi uchun, asosiy novvoylik xomashyolari guruhini tashkil qiladi. Bug'doy xamiri davriy (portsion) va uzluksiz usullarda

tayyorlanadi. Bug'doy xamiri tayyorlashning ikkita asosiy, oparali va oparasiz usullari mavjud. Bu usullar to'g'risida hozircha qisqacha ma'lumot keltiriladi.

Oparali usulda xamir ikki bosqichda tayyorlanadi: birinchi bosqich - opara tayyorlash va ikkinchi bosqich - xamir tayyorlash. Opara tayyorlashda odatda xamir tayyorlash uchun mo'ljallangan un miqdorining taxminan yarmisi, suvning uchdan ikki qismi va achitqining hammasi ishlatiladi. Konsistensiyasiga ko'ra odatda opara xamirga qaraganda suyuqroq bo'ladi. Oparaning boshlang'ich harorati $28-30^{\circ}\text{C}$ ni tashkil qiladi. Oparaning bijg'ishi 3 soatdan 4,5 soatgacha davom etadi. Tayyor bo'lgan oparada xamir qoriladi. Xamir qorishda oparaga un va suvning qolgan qismi va tuz solinadi. Agar retsepturada shakar va yog' ko'rsatilgan bo'lsa, ular ham shu paytda solinadi. Xamir $28-30^{\circ}\text{C}$ boshlang'ich haroratga ega bo'ladi. Xamirning bijg'ishi odatda 1 soatdan 1 soat 45 daqiqagacha davom etadi. Navli undan tayyorlangan xamir bijg'ish davomida bir yoki ikki marta 1-2 daqiqa davomida qoriladi. Bu jarayonni xamirni «mushtlash» deb qabul qilgan edik. Bug'doy xamiri faqatgina yuqorida ko'rsatilgan oddiy oparadagina emas, balki suyuq, quyuq va katta quyuq oparlarda ham tayyorlanadi. Oparali usulda xamir tayyorlashning bu variantlari alohida ko'rib o'tiladi. Oparasiz usul - bir bosqichdan iborat bo'lib, bunda xamirning ma'lum miqdorini tayyorlash uchun mo'ljallangan un, suv va achitqining hammasidan birdaniga xamir qoriladi. Shu paytda shakar, yog' va boshqa qo'shimcha mahsulotlar ham xamirga solinadi. Oparasiz usulda tayyorlangan xamirning harorati $28-30^{\circ}\text{C}$ atrofida bo'ladi. Bijg'ish achitqining miqdoriga qarab 2 soatdan 4 soatgacha davom etishi mumkin. Bijg'ish davomida navli undan tayyorlangan xamir bir yoki bir nechta marta mushtlanadi. Oparali va oparasiz usulda xamir tayyorlash quyidagi operatsiyalar va bosqichlardan iborat bo'ladi: - tayyorlangan xom ashyolarni dozalash; - oparani yoki xamirni qorish; - xamir yoki oparaning bijg'ishi; - xamirni «mushtlash». Xom ashyoni dozalash. Xamir qorishda qo'llaniladigan texnologik jihozlarga, dozalash apparatlari va xamir qorishdan iborat

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vasiev M, Dodaev Q, Isabaev I, Sapaeva Z, Gulyamova Z “Oziq-ovqat texnologiyasi asoslari”. Darslik. Voris nashriyoti. Toshkent – 2012 y
2. Vasiyev M.G'., Vasiyeva M.A. Non, makaron va qandolat mahsulotlari ish lab chiqarish texnologiyasi. T.: G'afur G'ulom nomidagi adabiyot va san'at nashriyoti,