

Акшак

Акшак дан өсүмдүктөрүнөн – буудай, арпа, сулу, таруу, күрүч, жүгөрү ж-а кара күрүчтөн жасалат; чанактуу өсүмдүктөрдүн (буурчак, төөбуурчак, жасмык, көк буурчак ж. б.) дандары да акшак катары керектелет.

Акшак – баалуу тамак-аш, сйңимдүү, кишини ток алып жүрөт ж-а калориялуу. Ал балдарга ж-а аркандай оорудан жабыркагандарга зарыл азык; адамдын тамактануусундагы углевод (крахмал) м-н өсүмдүк белогунун негизги булагы. Акшакта аз санда витамин ж-а минерал туздар (калий, кальций, магний, фосфор, темир) бар.

Акшактан ботко, котлета, куймак, пудинг, биток, запеканка ж. б. тамак жасалат. Акшак сорпого салынат, начинка ж-а гарнир жасоого керектелет.

Таруу акшагы тарууну чийки актоо жолу м-н алынат.

Акталган таруу үч сортко бөлүнөт: жогорку, биринчи ж-а экинчи. Таруу жакшы сиңет, тез бышат. Андан чачма же эзилме ботко, туурамжы ж. б. жасалат. Таруунун даамы көп учурда кермек болот, аны жакшылап жууса (ысык суу м-н) жоголот.

Кара күрүч акшагы бууга кармалган же кармалбаган кара күрүч данынан жасалат; белогу жакшы сиңет, крахмалы көп, кара күрүч майы башка акшактардыкына караганда узакка сакталат. Кара күрүч акшагындагы белокто баалуу аминокислоталар көп.

Кесектигине ж-а сапатына жараша кара күрүч акшагы төмөнкү түрлөргө ж-а сортторго бөлүнөт: майдаланбаган ж-а тез эзилип бышуучу майдаланбаган акшак – кара күрүчтүн тартылбаган (бүтүн) даны; кесек ж-а тез эзилип бышуучу кесек акшак–кара күрүчтүн адырата тартылган даны. Кесеги сортко бөлүнбөйт.

Кесек акшактан эзилме ботко, биток, запеканка, ал эми майдаланбаган акшактан ботко, өзүнчө тамак катары гарнир, туурамжы жасалат.

Күрүч бастырылып, акталышына карай акталган, жылмаланган ж-а майдаланган күрүч болуп ажыратылат.

Акталган күрүч үч – атайың машинада акталган күрүчтүн даны; сырты бодуракай келет. Жылмаланган күрүчтүн сырты жылма жылтырак болот, күрүчтүн айнек сымал сортунан атайын машинада түктөлүп

алынат. Акталган ж-а жылмаланган күрүч жогорку, биринчи ж-а экинчи сорттордо чыгарылат. Алардын даны майдаланбай бүтүн болот. Майдаланган күрүч акшагы – күрүч данын атайын машинада актоодо, анын айрымдары майдаланышынан алынган кошумча продукт.

Күрүч суюк ж-а коюу тамак, гарнир, начинка жасоодо кеңири колдонулат. Гарнир, паллоо, начинка, запеканка ж-а пудинг жасоо үчүн акталган күрүч жакшы, анткени ал анча эзилбейт. Майдаланган күрүчтөн суюк ж-а эзилме сүт ботко, сорпо-пюре, о. эле биток, котлета жасалганы дурус. Күрүч муздак сууга салынса эзиле бышат, ал эми кайнак туздуу сууга салынса эзилбейт.

Арпа акшагы эки түрдө болот – түктөлгөн ж-а тартылган.

Түктөлгөн арпа акшак – арпанын жакшы акталган даны. Дандын көлөмүнө жараша түктөлгөн арпа акшагы 5 түргө бөлүнөт. Майда акшак тез бышат ж-а жеңил сиңет, андан эзилме ботко, котлета ж. б. бышырылат. Кесек акшак сорпого салынат ж-а чачма ботко жасалат.

Тартылган акшак–тегирменге ж. б. атайын машинага тартылган арпанын ар кандай чоңдуктагы ж-а формадагы бөлүктөрү. Ал акталбайт, ошондуктан анда акталган акшакка караганда клетчатка көп болот. Тартылган акшак сортко бөлүнбөйт. Тартылган дандын бөлүкчөлөрүнүн өлчөмүнө жараша арпа акшагынын 3 түрү бар. Алардан ботко бышырылат.

Майда тартылган арпа талкандан кыргыздын улуттук тамактарынын бири – жарма, ачкыл жарма (максым) ж. б. жасалат.

Сулу акшагы белогу ж-а майы б-ча Дан эгиндеринен даярдалуучу акшактардын ичинен биринчи орунда турат. Сулудан бууга кармалган, бирок тартылбаган ж-а жалпайтылган акшак (экөө тең жогорку ж-а биринчи сортто болот), «Геркулес» акшагы алынат ж-а талкан даярдалат. Сулу акшагы сорпо, сорпо-пюре ж. б. даярдоодо керектелет.

Бууга кармалган, бирок тартылбаган сулу акшагы жылма болот. Жалпайтылган сулу акшагы (бууга кармалган, бирок тартылбаган жылма сулу акшагынан алынат) жакшы сиңет ж-а тез бышат.

«Геркулес» акшагы бууга кармалган, жалпайтылган ж-а кургатылган сулунун жогорку сорттогу жылма акшагынан

даярдалган жука данчалар. Тез ж-а оңой бышат, 10–15 минда даамдуу ж-а сиңимдүү ботко бышырса болот.

Талкан – сулунун атайы иштетилген данынан тартылып алынат, жагымдуу жыты бар, адамды ток алып жүрөт. Мүнөз тамактанууда, о. эле балдарга сунуш кылынат. Талкандын составында организм үчүн баалуу май сымал органикалык зат – лецитин болот.

Буудай акшагы. Буудайдан манна, «Полтава» ж-а «Артек» акшагы даярдалат.

Манна акшагы буудайды сорттуу ун үчүн салдырган кезде алынат. Башка акшактарга салыштырганда манна акшагында клетчатка аз (0,4%тен көп эмес). Ошондуктан балдар ж-а мүнөз тамактары үчүн абдан пайдалуу. Манна акшагынан суюк (клец), коюу (ботко, куймак, запеканка, биток, котлета) ж-а таттуу (пудинг, суфле, мусс ж. б.) тамактар жасалат.

Полтава акшагы катуу сорттогу буудай данын түйүлдүк ж-а сырткы кабыгынан тазалоо (түктөө) аркылуу алынат. Сырткы көрүнүшү б-ча «Полтава» акшаш түктөлгөн (перловка) арпа акшагына окшош. Акшактын кесектери сорпого салынат, майдалары ботко, биток ж. б. бышырганда керектелет.

«Артек» акшагы катуу сорттогу буудай данынан алынат. Тартылган дандын өлчөмү манна акшагына жакын. Сүткө суюк ж-а коюу ботко бышырылат, запеканка, биток ж. б. даярдоодо керектелет.

Жүгөрү акшагы көбүнчө майда ж-а тиш сымал жүгөрүнүн сары ж-а ак сортунан алынат. Үй шартында керектөө үчүн 5 түрлүү жүгөрү акшагы чыгарылып, алардан ботко, котлета ж. б. даярдалат. О. эле бадырак дан үчүн кесек, кырсылдак «боорсок» үчүн майда жүгөрү акшагы чыгарылат. Жүгөрү жапырагы ж-а куурулган жүгөрү, к. Жүгөрү.

Саго. Адегенде саго тропик өлкөлөрүнөн алып келинген. Ал жакта саго пальмасынын өзөгүнөн алынган крахмалдан жасалган. Азыр саго картошка ж-а жүгөрү крахмалынан жасалат. Сагодо башка акшактарга караганда белок аз, углевод көп. Саго сорпого салынат, ботко ж-а пудинг бышырууда, пирог үчүн начинка жасоодо колдонулат.

Чанактуу өсүмдүк дандары – буурчак, төө буурчак, маш буурчак ж-а жасмык жакшы сиңе турган белок, крахмалга бай. Составы ж-а аш болумдуулугу б-ча чанактуу өсүмдүк дандарындагы белок мал

азыктарындагы белокко жакын. Аларда абдан баалуу аминокислоталар көп.

Чанактуу өсүмдүк дандарын бышырардын алдында муздак сууга чылап койсо тез көөп чыгат.

Буурчак. Сатыкка даны бүтүн, кабыгынан тазаланбаган ж-а кабыгы аарчылып жылмаланган түрү түшөт. Кабыгынан тазаланган буурчак бүтүн бойдон жылмаланган ж-а жара бөлүнүп жылмаланган деп ажыратылат. Сорпо-пюре ж-а ботко үчүн кабыгынан тазаланган буурчак жакшы. Азык-түлүк буурчагынан көбүнчө гарнир даярдалат, кээде сорпого салынат. Азык-түлүк буурчагынын түсү – ачык-сары же ачык-көк, тоют буурчагыныкы – каралжын.

Төө буурчак дандарынын түсү б-ча ак, бир түстүү ж-а чаар-ала түргө бөлүнөт. Ак төө буурчакты сорпого салган жакшы. Түстүү төө буурчактан көбүнчө гарнир жасалат, кавказ элдеринин тамактарына кошулат (лобио ж. б.).

Маш буурчак төө буурчак сыяктуу эле керектелет.

Жасмык. Анын чоң-чоң дандары тамакка, ал эми майдалары малга тоют катары керектелет. Жасмыктын жакшысы – кочкул көк түстө; ал күрөң ж-а ачык-көк түстөгүсүнө караганда алда канча тез бышат. Жасмыктан сорпо, ботко, гарнир, котлета жасалат.

Акшакты сактоо. Акшак желдей турган, кургак, караңгыраак жерге, кескин жыттуу продуктулардан алыс сакталат. Акшакты бөлмө темп-расында узакка (айлап) сактоого болбойт, анткени андагы майлар ачуу тартып кетет, даамы бузулат, аш болумдуулук сапаты төмөндөйт. Акшакты кагазга ороп сактоо сунуш кылынбайт. Сапаты жакшы акшакта башка даам ж-а жыт болбойт. Акшактын жытын аны алаканга салып, жыттап билет. Кермек даамдуу же көгөрүп кеткен акшактын кескин жыты болот. Көк жыттанган акшакты пайдаланууга болбойт. Акшактын зыянкечтери ж-дө, к. Ун жана акшак зыянкечтери.

© Үй тиричилигинин кыскача энциклопедиясы, Фрунзе, КСЭ, 1989 ж.