

С.Ж.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА
УНИВЕРСИТЕТІ



КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ С.Д.АСФЕНДИЯРОВА

Қазақтың сүт өнімдері

Орындаған: Орынбасар
Гулим

Қабылдаған: Таракова Гаухар
Факультет: МПІ
Топ: 15-001-2

Жоспары

I. Кіріспе

II. Негізгі бөлім

- Сүт өнімдерінің адам ағзасына пайдасы
- Қазақтың ұлттық сүт өнімдері
- Сүт өнімдернен жасалатын тағамдар

III. Қорытынды

Пайдаланған әдебиеттер

Сүт — барлық жастағы адамдар үшін жұғымдылығы жоғары оңай сіңетін өнім. 100 грамм сүтте 3 грамға жуық ақуыз, 3,2 грамм эмульгацияланған оңай сіңетін май, көптеген мөлшерде оңай сіңірілген кальций мен фосфор қосындылары, сондай-ақ белгілі мөлшерде А1, В2, Д витаминдері бар және де жазғы уақытта сиыр сүтіндегі бұл витаминдер қыстағыдан едәуір көп болады. 100 грамм сүт организмге 60-қа жуық килокалория береді. Сүт ақуызы негізінен, казеиннен (2,7 %), лактальбуминнен (0,4 %) және лактоглобулиннен (0,1%) тұрады. Сүт ақуызының 75-96 пайызы организмге сіңімді келеді. Құрамындағы лактоза не сүт қанты тез ашиды. Бұл қасиетті сүт ашытуда пайдаланылады. Минерал заттары органикалық және бейорганикалық қышқыл тұздары түрінде кездеседі. Сондай-ақ, 60-тан астам фермент, әртүрлі гормон (окситоцин, пролактин, фолликулин, адреналин, инсулин т.б.), иммундық заттар (антитоксин, глотинин, онсонин т.б.), газдар (CO_2 , O_2 , H_2 , NH_3), микроорганизмдер болады.

Сүт өнімдерінің адам ағзасына пайдасы

Сүт – басқа ешқандай азық-түлікпен тең келмейтін аса бағалы тағамдық өнім. Өйткені организмге оның құрамды бөлігінің 95-98 пайызы сіңеді. Сондай-ақ сүт амин қышқылдарының, макро және микроэлементтерінің, витаминдерінің таптырмайтын көзі. Сүт және оның өнімдерінің құрамында жеңіл сіңетін құраушылар бар. Олар бізге кальцийді, дәрумендерді (А, В2, В1, Е, D, С), сондай-ақ көптеген басқа қоректік құндылықтарды жеткізеді.





Сүттің тағы бір қасиеті – түрлі азық- түлікпен керемет үндесіп, адам тағамының биологиялық құндылығын көтереді. Өйткені сүт организмге түсетін қоректік заттардың көлемін арттырып қана қоймайды, сонымен бірге май, белок, көмірсу, минералды тұздар, тағы басқалармен бірлесе, үндесе отырып, осы қоректік заттардың организмге сіңімділігін жақсартады.



Сүт құрамындағы белогіне байланысты сүтті казеинді (казеині 75% және одан да жоғары) және альбуминді (казеині 50 % және оданда төмен) деп бөледі.

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ СҮТ ӨНІМДЕРІ

Қазақтың ұлттық сүт өнімдері - сүт, уыз, сары май, айран, қаймақ, қатық, қойыртпақ, қорықтық (тасқорықтық), құрт, ірімшік, сүзбе, іркіт, қымыз, шұбат, шалап. Сиыр, қой, ешкі, бие, түйе малдарының жаңа сауылған, пісірілген және шикі сүттерін пайдалана отырып, қолма-қол жеп-ішуге, белгілі бір мерзімге дейін және ұзақ уақыт сақтауға болатын түрлері жасалынады. Сүт тағамдары қазақ халқының ерте кезден дайындауында өзіндік тәсілі бар, дәмді де бағалы, ұрпақтан ұрпаққа жалғасып келе жатқан құнды тағамдарының бірі.

**КАЗЕИНД
І
СҮТ**

**КАЗЕИНДІ СҮТКЕ
КӨПТЕГЕН
АУЫЛШАРУАШЫЛЫҚ
МАЛДАРДЫҢ СҮТІ ,
ОНЫҢ ІШІНДЕ СИЫР
СҮТІ ДЕ ЖАТАДЫ.**

**АЛЬБУМИН
ДІ
СҮТ**

**АЛЬБУМИНДІ СҮТКЕ
БИЕ МЕН ЕСЕКТІҢ
СҮТІ ЖАТАДЫ.
АЛЬБУМИНДІ СҮТТІҢ
БИОЛОГИЯЛЫҚ
ЖӘНЕ ТАҒАМДЫҚ
ҚҰНДЫЛЫҒЫ
ЖОҒАРЫРАҚ,
ҚАНТТЫҢ МӨЛШЕРІ
КӨП, АШЫҒАН КЕЗДЕ
МАЙДА ЖҰМСАҚ
ҮЛПЕКТЕР ТҮЗЕДІ.**

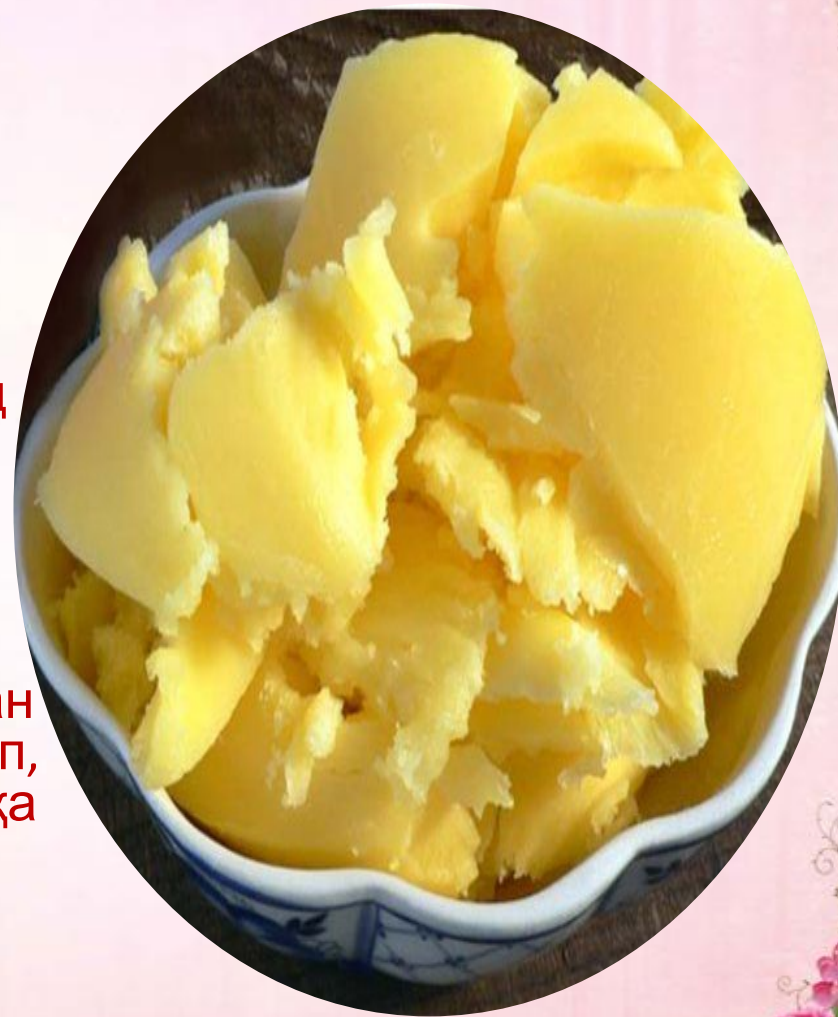
Сүт

Сүт - төрт түлік малдың аттарына қарай бие сүті, түйе сүті, қой-ешкі сүті, сиыр сүті деп бөлінеді. Сиыр, қой-ешкі сүттерін пісіріп ішуге, айран, қатық ұйытып ішуге де болады. Ал жылқы сүтінен қымыз ашытса, түйе сүтінен шұбат жасайды. Сүттен құрт, ірімшік, сүзбе, қаймақ сияқты әр алуан тағам жасалынады.



Сары май

Сары май - сиырдың, қойдың, ешкінің сүтінен алынады. Сары май ірі қараның не серкенің терісінен тігілген саба, торсықта не болмаса ағаш күбіде дайындалады. Шикі сүттен ұйытатын айранды, қатықты, кейде іріген сүт пен шикі сүттің өзін сабаға не күбіге құйып, жинап, әбден толған кезде піседі. Іркіттің пісуі жеткен кезде май ыдырап бөлек шығады. Бірден екі-үш қабат мәрліге салып, бүктейді де қолмен сығымдап майды сүзеді. Бұрындары майды қыл - қыбырдан тазарту үшін пышақпен "қылшықтаған". Сүзгіден тазарып шыққан майды суық суға салып, іркіттен арылтып, тозаңдатады. Сонан кейін жайпақ ыдысқа салып, қолмен мытып, алақанмен шапалақтап суын шығарады. Суын шығарған соң тұздап, ыдысқа салады. Ертеректе сары майды қойдың, ешкінің қарнына, бүйенге салып сақтаған.



Айран



Айран - ұйытылған сүт. Оны қаймағы алынған сүттен де, алынбаған сүттен де дайындауға болады. Ол үшін сүтті 5 - 10 минут қайнатады, қанжылым қалыпқа түскенше суытады. Содан соң ұйытқы (ашытқы) қосып араластырады да, ыдысты жақсылап бүркеп тастайды. Ол 1 - 2 сағат аралығында ұйып болады. Ұйыған айран ашып кетпеуі үшін бетін ашып салқын жерге қояды. Айранды сусын ретінде де, тағам ретінде де пайдалануға болады.

ҚАТЫ

- Қатық - сиырдың, қойдың, ешкінің қаймағы алынбаған сүтінен ұйытып әзірленеді. Шикі сүттен де ұйытуға болады. Қатық ұйыту үшін жылы сүтке ұйытқы құйып, ыдыстың бетін жауып, күн түспейтін жылы жерге 2 - 3 сағаттай қояды. Қаймағы алынбаған сүттен ұйытылған қатықтың бетіне қалың қаймақ тұрады. Ал кілегейі алынбаған шикі сүттен ұйытылған қатықтың бетіне қалың кілегей жиналады. Аса құнарлы сүттен ұйытылған қатықтың қаймағы мен кілегейі қалың болады. Піскен сүттен ұйытылған қатықты сол күйінде ішеді не болмаса кенеп қапқа құйып сүзіп, сары суын шығарып сүзбе жасайды.



Қаймақ



Қаймақ - сиырдың, қойдың, ешкінің пісірілген сүтінің бетіне жиналатын маңызы (майлы құрамы). Пісірілген сүтті бетін ашып салқын жерге қойса, сүт салқындаған сайын оның бетіне қабыршықтанып қаймақ жиналады. Қаймақ қалыңдығы сүттің құнарлығына (нәріне) байланысты. Сонымен бірге сүттің пісірілуіне де байланысты. Қойдың сүті қою болғандықтан, оның қаймағы да сиыр мен ешкі сүтінің қаймағынан қалың болады. Қаймақ қалың болу үшін сүтті тасытпай, шымырлатып қана бабымен пісіру керек. Сүт әбден суығаннан кейін қаймағын қасықпен сыпырып, қалқып алады. Қаймақты ағаштан, қайыңның тозынан (қабығынан), ысталған темірден жасалған қақпағы бар ыдыста сақтайды. Бабымен пісірілген сүттің қаймағы майлы да жұмсақ болады. Қаймақты езіп шайға қатса, шайдың дәмі келіп, өңі ашылады. Бидай мен тарыны қаймаққа араластырып жеуге болады.

Қойыртпақ

Қойыртпақ - қатық, айран т.б. сусындарға сүт қосып ішетін тоқ сусын. Оны жолаушылар торсыққа құйып, қанжығаларына байлап жүрген. Қанжығадағы қойыртпақ көп шайқалады. Соған орай қанша ашыса да ашуы білінбейді.





Құрт

- Құрт - сүттен дайындалып, ұзақ уақыт сақтауға арналған тағам. Сабаға сүтті біртіндеп жинап, сүт ашығаннан кейін піседі, сүт іркітке айналып, майы бетіне қалқып шығады. Майын бөлек алып тұздап қарынға салады да, іркітті қазанға құйып, суы сарқылғанша қайнатады. Құрт қайнап жатқан кезде қазанның түбін, ернеуін қырып, әлсін-әлсін араластырып отырады. Құрт қайнап, әбден қоюланған соң қапқа құйып, керегенің басына немесе ашаға іліп, сары суын ағызады. Құрт қапта бір тәулік тұрған соң, суы әбден сарқылып, құрғайды. Бұдан кейін құртты қаптан алып, ұсақтап бөліп, шиге, тақтайға қолмен әр түрлі формаға келтіре сықпалап өреге жайып кептіреді. Оның негізгі түрлері:

Сүзбе

- Сүзбе - айраннан немесе қайналған іркіттен дайындалады. Сондықтан ол екіге бөлінеді:
- қатық сүзбе
- құрт сүзбе
- Ашыған айранды, қатықты немесе қайнаған құртты кенеп дорбаға құяды да іліп қойып сорғытады. Содан ол өзінен-өзі сүзіліп, сұйығы ағып кетеді де, сүзбе түбінде қалады. Оны тұздап, малдың қарнына салып, кептіреді. Сүзбені жылдың кез келген маусымында езіп сорпаға, көжеге қосуға, сондай-ақ сүт, су қосып шалап етіп, сусын ретінде ішуге болады.



ҚЫМЫЗ

- Қымыз - бие сүтінен дайындалатын сусын. Қымыз жылқы терісінен тігіліп, әбден - тобылғы түтіннің ысы сіңген сабада не болмаса ағаш күбіде ашытылады. Қымыздың ашытқысы "қор" деп аталады. Дәкеге түйген қорды сабаға не күбіге салып, оның үстіне бір шелектей жаңа сауған салқын саумалды (биенің жаңадан сауылған сүті) құйып, ыдыстың сыртын жылылап орап тастайды. Қор езіліп саумалға тегіс тарағанда саумалдың дәмі қышқылданады. Сөйтіп, жана қор жасалынады. Жаңа қордың үстіне салқындатылған (әйтпесе қымыз ірімтіктеніп кетеді) саумалды құйып, әр жолы самал құйылған сайын піспекпен жарты сағаттай пісіп араластырып отырады. Қымыз ашытылатын ыдыстың ішіне қойдың сүр құйрығын не болмаса жылқының сүр қазысы мен семіз жаясын салып жіберсе, қымыз майлы әрі жұмсақ болады. Әдетте қымыздың өзінен де май шығады. Ол май қаралтқымданып, қымыздың бетінде қалқып жүреді. Іңірде пісілген қымызды жылылап қымтап қойып, келесі күні биенің бас сауымы сауылып болғаннан кейін ғана қотарады. Қымыздан бір күнге жетерлік мөлшерде қотарып алғаннан кейін, оның орнына қайта саумал құйылады. Бұл процесс бие ағытылғанға дейін осылай жалғаса береді. Қымыз қотарғанда ыдыстың түбінде жетерлік мөлшерде қор қалуға тиіс.



- Қымыз дайындау шеберлігіне, сүттің тегіне, уақыт мезгіліне қарай бірнеше түрге бөлінеді. Осыған орай оның аталуы да алуан түрлі:
- уыз қымыз - биені алғаш байлағанда ашытылатын қымыз. Мұны "бие бау" деп атайды;
- бал қымыз - әбден пісілген бойына жылқының не қойдың майы сіңген бапты жұмсақ қымыз. Мұндай қымыздың өңі әдеттегі қымыздан көрі сары әрі қою болады;
- бесті қымыз - төрт күн асып, ашуы мейілінше жеткен қымыз;
- дөнен қымыз - үш түнегеннен кейін қотарылатын, мейілінше ашуы жеткен қымыз;
- жуас қымыз - үстіне саумал (биенің жаңа сауылған сүті) қосып жұмсартылған қымыз. Қымыз аса ашып кеткенде ішуге қолайлы болу үшін осылай істейді;
- құнан қымыз - екі түнегеннен кейін ғана қотарылатын қымыз. Бұл түнеме қымызға қарағанда күшті болады;
- қысырақ қымыз - бірінші рет құлындаған қулық биенің сүтінен ашытылатын қымыз. Қулық биенің сүті жылда саулып жүрген сары қарын биелердің сүтіне қарағанда әлдеқайда қуатты болады. Қысырақ қымызды әдетте "ту қымыз" деп те атайды;
- қысырдың қымызы - бие ағытылып кеткеннен кейін, жем-шөбі дайын адамдар қысыр биелерді іріктеп алып қалып, қыстай қолда ұстап сауады. Сондықтан, бұл қымызды "қысырдың қымызы" дейді;
- сары қымыз - шөп пісіп, биенің сүті қоюланған кезде ашытылатын қымыз. Бұл жазды күнгі қымызға қарағанда қою әрі өңі сары болады;
- сірге жияр қымыз - бие ағытылар кездегі ең соңғы қымыз. Бие алғаш байланып, уыз қымыз ішерде бір той болса, бие ағытылып, сірге жияр қымызды ішерде тағы бір той болады;
- түнеме қымыз - ескі қымыздың үстіне саумал құйылып, келесі түні (тағы бір түн асқаннан кейін) қотарылатын қымыз.

Шұбат



- Шұбат - түйе сүтінен дайындалады. Ол әрі сусын, әрі тағам. Өйткені бие сүтіне қарағанда түйе сүті өте майлы келеді. Шұбатты ашыту тәсілі қымыз ашытуға қарағанда жеңіл. Өйткені оны бір қорландырып алса, одан әрі ешқандай ашытқысыз аши береді. Қымыз секілді мезгіл-мезгіл пісіп отырудың да қажеті жоқ. Тек кісіге құйып берерде ғана шайқап-шайқап жіберсе, ол жақсы араласып, көпіршігі азаяды. Шұбат құйылған ыдыстың тығынын алып немесе местің пұшпағын шешіп, газын шығарып отыру керек. Әйтпесе тығынды ұшырып, месті ісіндіріп жібереді.

Шалап

Шалап - көбіне жаз айларында шөл басатын бірде-бір пайдалы сусын. Шалап дайындау үшін алдымен айран немесе шұбатты үлкен ыдысқа құйып алады да үстіне су қосады. Су қосқан соң қасықпен жақсылап араластырады. Бір литр айранға немесе бір литр шұбатқа бір литр су қосылады. Айран немесе шұбат ащы болса үстіне қосылатын судың да мөлшері өзгереді.



Сүтті пісіріп, бетіндегі қаймағын алып жеп, өзін ішеді, сүттен әртүрлі тағамдар әзірленеді. Сүтті тартып, шикі қаймақ алады. Ешкінің сүтін емге ішеді. Қымыз – биенің сауылған сүті – саумалды ашытып, күбіде пісіп, дайындайды. Өте шипалы, адам жанына күш-қуат беретін сусын. Сүт Сауын малдан, яғни жылқыда—биеден, түйеде—інгеннен, сиырда—сауын сиырдан, қой, ешкіде— саулықтан алынатын сүтті және оның қымыз, шұбат, айран, қатық сияқты өнімдерін бір сөзбен "ақ" деп атайтынын жоғарыда айттық. Сүт және одан жасалатын тағамдардың сапасы да, құнары да, нәрі де өте жоғары болады. Сондықтан да қазақ халқы ақтың орнын басқамен айырбастамайды. "Аузы аққа тиді", "уызында жарыған" немесе "уызында жарымаған" деген сөздер арқылы адам өмірі мен денсаулығы үшін сүттің орны зор екенін көрсетеді. "Ақты төкле", "ақты аттама", "ақты ысыраптама, малдың желіні кетеді" деген қағида қалыптасқан ел ішінде. Көш алдынан ақ алып шығу, ұшынған өртке қарсы ақ төгу, үйге кірген жыланның басына ақ құйып шығару, кісіге ақтан ауыз тигізу халық дәстүрінде бұлжымас заң, белгіленген жол-жоралғы болған. Ел ішінде, ауылда бұл әдет әлі де сақталған. Балаларға сүт, басқа да ақ ішкізу, дімкәс, науқас адамдарды сүт, қымыз, шұбат, тосаппен емдеу сүттің қазақ өмірі мен тұрмыс-салтында, емшілік өнерінде ертеден келе жатқан тәжірибе қазір де бар. Мыңдаған жылдар мал өсірумен және оның қыр-сырын терең меңгерген қазақ елі оның сүтін тағам ретінде ұтымды әрі сәтті пайдалана білді. Мысалы, бие сүтінен қымыз, түйе сүтінен шұбат, сиыр, қой-ешкі сүтінен май, қаймақ, құрт, ірімшік, ежігей тағы басқа алуан түрлі тамаша тағамдар жасап даланың дарқан дастарқанын барынша байыпты. Бұлардың бәрі де жеңсік, дару әрі зәру тамаққа айналды. Бір сөзбен айтқанда кәдімгі сүттің өзі де дәмді тағам. Оны қайнатып ішеді, шайға қатады. Сөйтіп сүт және оның өнімдері аты да, заты да халық мәдениеті мен тұрмысындағы айтуға тұрарлық және мақтанарлық дастарқан мәзірі. Демек, сүт қазақтың тағам байлығының бірі және оның қайнар көзі.

Пайдаланған әдебиеттер

- <http://stud.kz/>
- <http://el.kz/>
- <http://massaget.kz/>
- <http://asetkz.ru/>
- <https://prezi.com>
- Т.Ш.Шарманов, Тағам гигиенасы.
Алматы, 2006ж