

NON MAHSULOTLARI TURLARI VA ULARNING FOYDALI TARKIBI

¹*Raxmatova Malohat Murotovna.*

Farg'ona shahar kasb-hunar maktabi. O'qituvchi (oshpaz-qandolatchi)

²*Karimova Sarvinoz Shavkatjon qizi*

Farg'ona shahar kasb-hunar maktabi. O'qituvchi (oshpaz-qandolatchi)

Annotatsiya. Non dunyodagi eng mashhur va ko'p iste'mol qilinadigan mahsulotlardan biri. 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 sharaflı joy beriladi, non hayotning ramzi bo'lgan va shunday bo'lib qoladi.

Kirish. 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.

Un navi	Suv	Oqsil	Uglevodlar			Klechatka	Yog'	Kul	Energetik qiymati
			Umumiy	Kraxmal	Shakar				
Oliy	14,0	10,3	74,2	67,7	1,8	0,6	0,90	0,50	334
I	14,0	10,6	73,2	67,1	1,7	0,2	1,30	0,70	331
II	14,0	11,7	70,8	68,2	1,8	0,6	1,80	1,10	324
Jaydari	14,0	12,5	68,2	55,8	3,4	0,9	1,90	1,5	298

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 ozuqaviy 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.



1-rasm. Javdar unidan tayyorlangan non



2-rasm. 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 zardobikabi 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 korxonalarini o'rniga zamonaviy uzluksiz ishlaydigan texnologik liniyalarga ega bo'lgan kichik korxonalar qurildi. Kichik non ishlab chiqarish korxonalarining avzalligi bir vaqtning o'zida aholini dasturxoniga 20-30 xil non bulka mahsulotlari issiq holda etkazib beriladi.

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 ishlab chiqarish texnologiyasi. T.: G'afur G'ulom nomidagi adabiyot va san'at nashriyoti, 2002uz.unansea.com
3. www.avitsenna.uz