

# GLOBUS

БИРГЕ ТАМАК  
ЖАСАЙБЫЗ

## ПАЙДАЛУУ РЕЦЕПТТЕР жана башкалар!



@kelin\_korea'ган  
фирмалык рецептте



@tychina\_nutriciolog'гон  
пайдалуу кеңештер

«Бирге тамак жасайбыз» брошюрасы: «Умай Групп» ЖЧКсынын негиздөөчүсү, Бишкек ш., Ч. Валиханов көч., 16. Редактор: Улугбеков Арген. «Аль Салам» басмаканасында басылган. Датасы: 05.02.26 саат 18:00. Буйрутма № 1. Нускасы 4800. Баасы: бекер.

Жаз — бул күздө жыйналган жашылча-жемиштердин запастары түгөнүп бараткан учур. Ал эми жаңысы гүкөн текчелеринде эми гана пайда боло баштайт. Дал ушул учурда биздин организмге колдоо абган керек. Авитаминоз мезгилин жеңил өткөрүүгө жардам берген эң маанилүү азыктар:

### КӨРҮҮ ЖАНА ТЕРИ



сабиз боор

### АНТИОКСИДАНТТАР ЖАНА ЖАШТЫК



жаңактар  
ганектүү үрөндөр

### СӨӨКТӨР



лосось (витамин D)

### ИММУНИТЕТ



калемпир киви  
брокколи

### НЕРВ СИСТЕМАСЫ ЖАНА ЭНЕРГИЯ



жумуртка жасмык  
сарымсак

### КАН ЖАНА КАН ТАМЫРЛАР



шпинат (витамин K)

Пайдалуубу же гаамдуубу? Жеткиликтүү тамакпы же ген соолукка пайдалуубу? Ар дайым альтернатива издөөнүн кереги барбы же мунун баарын айкалыштырууга болобу? Албетте, болот! Биздин туруктуу эксперттер — фуд-блогер [@kelin\\_korea](#) жана нутрициолог Светлана Тычина — сиздин рационузду пайдалуу, гаамдуу жана үй-бүлөлүк бюджетке зыян келтирбегендей кылып түзүүнү айтып берүү үчүн биригишти. Ошондой эле, туура тамактанууга өтүүнү каалагандарды коштоп жүргөн мифтерди жокко чыгарышат.

Светлана Тычина бир нече жылдан бери адамдарга туура жана тең салмактуу рацион түзүүгө жардам берип келет. Ошондуктан ал туура жана туура эмес тамактануу тууралуу баарын, керек болсо андан да көбүрөөк билет. Ал биздин окурмандардын эң көп берилген суроолоруна жооп берди.



## 1. ПАЙДАЛУУ ДЕГЕН КЫМБАТТЫ БИЛДИРЕБИ?

«Чынында — бул миф. Туура тамактануу «кымбат тамактануу» дегенди билдирбейт. Көпчүлүк адамдар кандайдыр бир суперфуддар, сейрек кездешкен азыктар, баары органикалык болушу керек деп ойлошот. Бирок чындыгында рациондун негизин эң жөнөкөй азыктар түзөт: жармалар, жумуртка, жашылчалар, буурчак өсүмдүктөрү»

## 2. БҮТ ҮЙ-БҮЛӨ КҮН САЙЫН ЖЕСЕ БОЛЧУ, ДЕН СОЛУККА ПАЙДАЛУУ ЖАНА ТОК КЫЛА ТУРГАН УНИВЕРСАЛДУУ АЗЫКТАР БАРБЫ?

«Ооба, жана алар ойлогондон да көп. Мен негизги азыктар катары төмөнкүлөргү белгилейт элем: жумуртка, гречка, булгур, сулу жармасы, сезондук жашылчалар, буурчак өсүмдүктөрү, өсүмдүк майлары. Бул азыктардан бүт үй-бүлө үчүн пайдалуу жана тоюмдуу рацион түзсө болот. Чоңдор да, балдар да буларды күн сайын жесе болот — болгону даярдоо ыкмаларын өзгөртүп туруу керек»

## 3. СИЗДИН ЭҢ СҮЙҮКТҮҮ ЖАНА ПАЙДАЛУУ АЗЫГЫҢЫЗ, «СУПЕРФУД» ДЕП АТАЙ АЛА ТУРГАН КАЙСЫ?

«Мен дайыма «суперфуддар» жеткиликтүү болушу керек деп эсептейм. Менин тандоом — гречка. Бул кымбат эмес азык, бирок ошол эле учурда: белокко бай, тоюмдуулук берет, энергия деңгээлине жакшы таасир берет. Чынын айтсам — бул көпчүлүк баалабай жүргөн «биздин жергиликтүү суперфуд»»

## 4. БИРИ-БИРИН АЛМАШТЫРА АЛГАН АЗЫКТАРДАН БИР НЕЧЕ МИСАЛ КЕЛТИРСЕҢИЗ?

«Мындай алмаштыруулар абдан көп жана жашоону кыйла жеңилдетет: киноа — гречка же булгур; лосось — скумбрия же сельдь; чиа — зыгыр уругу; авокадо — өсүмдүк майлары (мисалы, зайтун майы); кешью, миндаль, фундук — грек жаңгагы. Мааниси — тамактануу «модалуу» азыктарга эмес, тең салмакка негизделет. Ал эми бул тең салмактыкты каалаган бюджет менен эле түзүүгө болот»



“  
Айта кетсем, туура  
тамактануу — бул акча  
жөнүндө эмес, туура тандоо  
жөнүндө. Анткени туура  
тамактанууга керектүү  
нерселердин баарын Globus  
дүкөндөрүнүн текчелеринен  
табууга болот!  
”



Ал эми туура тамактануунун теориясын бизге Светлана түшүндүрүп берсе, практикасын Людмила көрсөтүп берет. **@kelin\_korea** кыргыз жана корей ашканаларын чебер айкалыштырып, пайдалуу жана гаамдуу кечки тамак даярдайт. Ал эми бүгүн биздин эки кожойкебиз бир ашканага чогулуп, Людмила кадимки рационду даярдап берсе, Светлана аны нутрициология көз карашынан түшүндүрүп берет.

“ Менин үй-бүлөмдө баары бешбармакты жакшы көрүшөт, бирок мен рационду ар түрдүү кылып, жакындарымды пайдалуу тамактанууга акырындап көндүрүүгө аракет кылам. Бул чынында оңой эле: рационго көбүрөөк жашылча-чөптөрдү кошуп, тоюмдуу тамактарга салаттар же пайдалуу закускаларды кошуу жетиштүү. Өзүм болсо дайыма туура тамактанууну каранам. Себеби ал пайдалуу гана эмес, абдан даамдуу да болот. ”



# СОЯ СОУСУ МЕНЕН УЙ ЭТИ КОШУЛГАН ТОФУ

## КУРАМЫ:


- Тофу — 500 г
- Уй этинен филе — 300 г
- Пияз — 1 гаана
- Сарымсак — 3–4 тишче
- Зайтун майы же гхи майы — кууруу үчүн
- Соя соусу — 2–3 аш кашык
- Кориандр — 1 чай кашык
- Паприка же кызыл калемпир — ½ чай кашык
- Туз — гаамына жараша
- Жаңы кинза — кооздоо үчүн

## ДАЯРДОО ЫКМАСЫ:

- 1 Тофуну катмарлап туурап, туз кошулган сууда кайнагандан кийин 5–10 мүнөт кайнатыңыз.
- 2 Даяр болгон тофуну муздаттып, чоң кубиктерге бөлүңүз.
- 3 Уй этин жука тилмелерге туурап, бышканга чейин кууруңуз. Пияз кошуп, алтын түскө киргенче бышырыңыз.
- 4 Сарымсак, соя соусун, кориандр жана паприка (же ачуу калемпир) кошуп, аралаштырыңыз.
- 5 Табакка тофуну салып, үстүнө соусу менен кошо этти жайгаштырыңыз.
- 6 Жаңы кинза менен кооздоп, гассторконго бериңиз.

@KELIN\_KOREA'  
дан рецепт





**@ТУСНПА\_**  
**ПИТРИЦИОЛОГ'ДУН**  
**КЕҢЕШТЕРИ**



«**Тофу менен уй этти** — бул ар түргүү белок булактары, пайдалуу майлар жана бай гаам айкалышкан тең салмактуу тамактын жакшы мисалы. Мындай тамак бүт үй-бүлөгө ылайыктуу: ал тоюмдуу, ар түргүү жана рационго оңой кирет. Эң башкысы — жөнөкөй эрежелерди сактоо: соя соусун ашыкча колдонбоо, сапаттуу эт тангоо жана тамакты ашыкча майлуу кылбоо. Ошондо тамак ген соолукка пайда алып келет.

Бирок бир нерсени эске алуу керек: калкан без оорулары бар адамдарга тофуну көп колдонбоо сунушталат — ченемдүүлүктү сактоо маанилүү»

# КҮРҮЧ КАГАЗЫНДАГЫ СПРИНГ-РОЛЛДОР

## КУРАМЫ:

- Күрүч кагазынын барактары
- Суу
- Айсберг салаты
- Бадыраң — 1–2 гаана
- Сабиз — 1 гаана
- Кара калемпир — гаамына жараша
- Консерваланган тунец — 1 банка
- Кайнатылган жумуртка — 2 гаана
- Пияз — 1 гаана
- Туздалган капуста — гаамына жараша

## ДАЯРДОО ЫКМАСЫ:

- 1 Күрүч кагазынын барактарын бирген сууга салып, жумшарганча кармаңыз.
- 2 Тунецтин суусун төгүп, вилка менен эзип алыңыз.
- 3 Жумуртканы кубик кылып, ал эми пиязды майда туураңыз. Тунец менен аралаштырып, калемпир кошуңуз.
- 4 Кагаздын ортосуна айсберг салатын, бадыраң менен сабизди жука тилме кылып коюп, үстүнө тунец кошулган начинканы жана туздалган капуста салыңыз.
- 5 Этияттык менен рулет кылып ороп чыгыңыз.
- 6 Соя соусу же арахис пастасы менен (каалоо боюнча) бериңиз.

@KELIN\_KOREA'  
дан рецепт



**«Спринг-роллдор** — бул жеңил жана пайдалуу тамактануу. Курамында көп жаңы жашылчалар бар — бул клетчатка, ал тамак сиңирүүгө жакшы жана жеңилдик берет. Туец менен жумуртка белок кошот, ошондуктан жөн гана «бир нерсе жеп койбостон», чындап тоёсуз. Туздалган капуста ичеги жана иммунитет үчүн да пайдалуу. Ал эми күрүч кагазы жеңил, ашыкча майсыз.

Бир гана нерсеге көңүл буруу керек — соустар: соя соусунда туз көп, ал эми арахис пастасы калориялуу, ошондуктан ченем менен колдонгон жакшы. Жалпысынан бул — гаамдуу, тоюмдуу жана оордук жаратпаган тамактын мыкты варианты»



@ТУСНИА\_  
ПИТРИЦИОЛОГ'ДУН  
КЕҢЕШТЕРИ





@ТУСНПА\_  
ПУТРИЦИОЛОГ'ДУН  
КЕҢЕШТЕРИ



«Өстүрүлгөн маш организмге жеңил сиңген белок жана клетчатка берет, ал эми жусай менен татымалдар тамак сиңирүүнү жакшыртат. Минималдуу жылуулук иштетүүдөн улам пайдалуу заттардын көбү сакталат. Мындай салат айрыкча кечки тамакка, калыбына келүү мезгилинде же ашказан-ичеги жолуна түшкөн жүктү азайтууну каалаганда эң ылайыктуу»



# ЖУСАЙ МЕНЕН ӨСТҮРҮЛГӨН МАШ

## КУРАМЫ:

- Өстүрүлгөн маш — 500 г
- Жусай — 1 боо
- Сарымсак — 2–3 тишче
- Паприка же ачуу калемпир —  $\frac{1}{2}$  чай кашык
- Соя соусу — 2 аш кашык
- Күнжүт майы — 2 аш кашык
- Кориандр —  $\frac{1}{2}$  чай кашык
- Туз — гаамына жараша
- Пияз — 1 гаана

## ДАЯРДОО ҮЙКМАСЫ:

- 1 Өстүрүлгөн машты туз кошулган сууда болжол менен 5 мүнөт кайнатыңыз, андан кийин сүзгүчкө салып суусун агызуу керек.
- 2 Жусайды кайнак сууга салып кыскача бланшировкалап, андан соң ашыкча суусун сыгып алыңыз.
- 3 Маш менен жусайды терең идишке аралаштырыңыз.
- 4 Майдаланган сарымсак, кориандр, калемпир, туз, соя соусу жана күнжүт майын кошуңуз.
- 5 Пиязды жарым шакекче кылып туурап, гхи майында алтын түскө чейин кууруп, калган азыктарга кошуңуз.
- 6 Акырын аралаштырып, гасторконго бериңиз.

@KELIN\_KOREA'  
дан рецепт



# КЫЗЫЛ ЖАСМЫКТАН ЖАСАЛГАН НАН

## КУРАМЫ:

- Кызыл жасмык (кургак) — 350 г
- Зайтун майы (тазаланбаган) — 5 аш кашык
- Псиллиум — 3 аш кашык
- Сода — 1 чай кашык
- Алма уксусу — 1 аш кашык
- Туз жана татымалдар — даамына жараша
- Кориандр — даамына жараша
- Уруктар (күнжүт, зыгыр ж.б.) — каалоо боюнча

@KELIN\_KOREA'  
ган рецепт

## ДАЯРДОО ЫКМАСЫ:

- 1 Жасмыкты 8–12 саатка сууга чылап, андан соң жакшылап жууп, суусун толук төгүңүз.
- 2 Жасмыкты блендерге зайтун майы жана туз менен бир тектүү масса болгончо майдалаңыз.
- 3 Сода жана уксус кошуп, аралаштырыңыз.
- 4 Псиллиум кошуп, жакшылап аралаштырып, 10–15 мүнөткө калтырыңыз.
- 5 Камырды формага салып, үстүнө уруктарды себиңиз.
- 6 180 °С чейин ысытылган духовкага болжол менен 55 мүнөт бышырыңыз.

«**Кызыл жасмык** — өсүмдүк белогунун жана темирдин өтө бай булагы. Ал эми курамындагы псиллиум табигый клетчатка катары иштеп, тамак сиңирүүнү жакшыртат. Мындай нан узак убакытка тоюктукту сактайт жана белге май болуп топтолбойт»



«Бул кадимки нанга абдан жакшы альтернатива. Негизи — **кызыл жасмык** бул өсүмдүк белогун жана клетчатка, ошондуктан жакшыраак тоюп, кандагы канттын кескин көтөрүлүшүнө жол бербейт. **Псиллиум** тамак сиңирүүнү жакшыртып, узак убакытка тоюктукту берет, ошондой эле ичегиге жумшак таасир этет. **Зайтун майы** — тери жана гормондор үчүн пайдалуу майлар.

**Натыйжага:** азыраак жеп эле тоёсуз жана узак убакытка чейин ачка болбойсуз.

**Айрым учурларда** даамы көнүмүш эмес болушу мүмкүн жана көп жесе клетчатканын айынан оордук бериши мүмкүн. Бирок жалпысынан бул — нан «бош калория» эмес, пайдалуу рациондун бир бөлүгүнө айланган вариант.»



## «Ферментацияланган жашылчалар

— ичеги үчүн эң пайдалуу азыктардын бири. Алардын курамында пайдалуу бактериялар пайда болуп, тамак сиңирүүнү жакшыртат, ич көөп кетүүнү азайтат жана иммунитетти колдойт.

Мындан тышкары, жашылчалардын өзү клетчаткага жана витаминдерге бай — демек, эки эсе пайда аласыз. Аларды жегенден кийин адатта жеңилдик сезилет.

**Айрым жагдайлар:** курамында туз бар жана мурда жебегендерге организм башкача реакция кылышы мүмкүн (ошондуктан аз-аздан баштаган жакшы).

Бирок жалпысынан бул — татаал азыктарсыз эле тамактанууну жакшыртуунун эң жөнөкөй жолдорунун бири.»

@ТУСНПА\_  
ПУТРИСЛОГ'ДУН  
КЕҢЕШТЕРИ



# ФЕРМЕНТАЦИЯ ЛАНГАН ЖАШЫЛЧАЛАР

## КУРАМЫ:

- Ак капуста — ½ баш
- Түстүү капуста — 1 гаана
- Кызылча — 2 гаана
- Сабиз — 2 гаана
- Пияз — 1–2 гаана
- Лавр жалбырагы — 2–3 гаана
- Сарымсак — 4 тишче
- Кинза — 1 боо
- Кара калемпир (бүтүр) — 10 гаана
- **Туздуу суу (рассол):**  
Суу — 1 л (жылуу)  
Туз — 1,5 аш кашык

## ДАЯРДОО ЫКМАСЫ:

- 1 Бардык жашылчаларды туураңыз: кызылча менен сабизди майда кылып, ал эми калгандарын орточо бөлүктөргө.
- 2 Жашылчаларды банкага тыгыз жайгаштырыңыз.
- 3 Рассол даярдаңыз: сууга тузду эритип, калемпир жана лавр жалбырагын кошуңуз.
- 4 Жашылчалардын үстүнө рассол куюңуз.
- 5 Бөлмө температурасында 3–4 күн калтырыңыз, капкагын жеңил жаап (бекем жаппай).
- 6 Кычкыл даам пайда болгондо муздаткычка коюңуз.

@KELIN\_KOREA'  
дан рецепт



# БУЛ БОЛСО БИЗДИН АШКАНАНЫН ЧЫНЫГЫ «СУПЕРБААТЫРЛАРЫ» — ОРГАНИЗМГЕ КЕРЕК- ТҮҮ ВИТАМИНДЕРГЕ ЭҢ БАЙ АЗЫКТАР:

ПРОДУКТ	ВИТАМИН	КУРАМЫ (на 100 г)	КҮНҮМДҮК НОРМА	% КАМТУУ
Брокколи	Витамин С	89 мг	75-90 мг	120% чейин
Кызыл калемпир	Витамин С	190 мг	75-90 мг	250% чейин
Сабиз	Витамин А	835 мкг	700-900 мкг	100% чейин
Шпинат	Витамин К	480 мкг	90-120 мкг	400% чейин
Лосось	Витамин D	10-20 мкг	15 мкг	130% чейин
Жумуртка	Витамин В12	1.1 мкг	2.4 мкг	45%
Миндаль	Витамин Е	25 мг	15 мг	160%
Авокадо	Витамин Е	2 мг	15 мг	15%
Жасмык	Витамин В9	180 мкг	400 мкг	45%
Апельсин	Витамин С	53 мг	75-90 мг	70%
Киви	Витамин С	90 мг	75-90 мг	100%
Сарымсак	Витамин В6	1.2 мг	1.3-1.7 мг	70-90%
Картөшкө	Витамин В6	0.3 мг	1.3-1.7 мг	20%
Уйгун боору	Витамин А	6500 мкг	700-900 мкг	700%+
Күн карам уруктары	Витамин Е	35 мг	15 мг	230%





@tychina\_nutriciolog'гон  
пайдалуу кеңештер

@kelin\_korea'дан  
фирмалык рецепттер

Мына, өзүңүздөр көргөндөй, пайдалуу жана даамдуу тамак даярдоо үчүн чоң күч же чоң чыгым талап кылынбайт. Сүйүктүү азыктарыңызды **Globus** менен тандаңыз!

Туура тамактануу ген соолукка гана пайда алып келбестен, өзүнүн даамы менен кошо да кубаныч тартууласын

