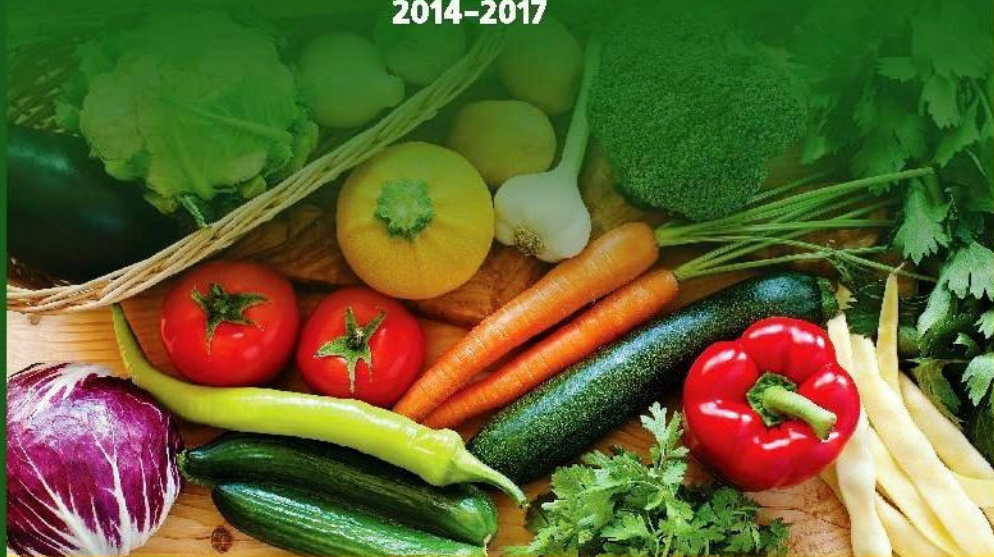




Европын Холбооны санхүүжилтээр хэрэгжүүлж буй хөгжлийн хөтөлбөр

ХҮНСНИЙ НОГООНЫ ЯШИТ ТУС БА ХЭРЭТЛЭЭ

Говь-Алтай аймгийн ХАА-н нэвтрүүлэх үйлчилгээг
сайжруулах, хоршоодыг дэмжих төсөл
2014-2017



Каритас
Монгол





ХҮНСНИЙ НОГООНЫ АШИГ ТҮС БЯ ХЭРЭТЛЭЭ

Говь-Алтай аймгийн ХАА-н нэвтрүүлэх үйлчилгээг сайжруулах,
хоршоодыг дэмжих төсөл
2014-2017

Capacity Building of Extension Services and Cooperatives in
Rural Areas of Gobi-Altai Province Project
2014-2017

Улаанбаатар
2015 он

ГАРЧИГ

Өмнөх үг	3
Хүнсний ногооны агууламж, ашиг тус	4
Жимс ногооны өнгө юу хэлдэг вэ	11
Ногоог гэрийн нөхцөлд хадгалах хялбар аргууд	13
Хүнсний ногоог хатаах	13
Хүнсний ногоог хөлдөөх	14
Ногоо нөөшлөх	14
Хоолныхоо нэр, төрлийг нэмэгдүүлье	17
Төрөл бүрийн хоол	17
Ногоогоор төрөл бүрийн салат бэлтгэх	23

Каритас Монгол ТББ, 2015 www.caritasmongolia.org
Тоо хэмжээ: 1000 ширхэг Содпресс ХХК-д хэвлэв.

ӨМНӨХ ҮГ

Европын Холбооны санхүүжилтээр Каритас-Монгол ТББ-аас хэрэгжүүлж буй **Говь-Алтай аймгийн ХАА-н нэвтрүүлэх үйлчилгээг сайжруулах, хоршоодыг дэмжих төслөөс** хоршоодыг дэмжиж үр шим хүртэгчдэд уртасгасан хугацааны хүлэмж барьж ашиглуулахаас гадна тариалсан ногоогоо хэрхэн зөв хадгалах, ногоогоор төрөл бүрийн хоол, хачир, салатыг бэлтгэж хэрэглэх сургалт явуулдаг билээ. Энэ сургалтын материал дээрээ үндэслэн энэхүү товхимолыг бэлтгэн та бүхэнд толилуулж байгаадаа баяртай байна.

Танд амжилт хүсье!
ТӨСЛИЙН БАГ

1 | ХҮНСНИЙ НОГООНЫ АГУУЛАМЖ, АШИГ ТУС

Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагаас хүн өдөрт 4-5 төрлийн жимс, хүнсний ногоог 400гр хэрэглэхэд эрүүл мэндэд ач холбогдолтой гэж зөвлөдөг. Жимс, ногоо нь амин дэм, эрдсээр баялаг, эрүүл мэндэд ач тустай өвөрмөц хэрэгцээний хүнс юм.

БУУЦАЙ

Бууцайн навчин дахь хуурай бодисын 2,28% нь уураг, 3,2% нь нүүрс ус байдаг. Уг ногоонд каротин, В1, В2, В6, В12, С, Р, РР, Е, Д, К витамин, кали, кальц, фосфор, магни, натри, төмрийн давс тодорхой хэмжээгээр агуулагддаг. Мөн төмөр агуулдгаараа бусад



ногооноос давуу найрлагатай, хлорофил ихтэй учир цус төлжүүлэхэд сайн нөлөөтэй. Бууцайны шүүсийг өтгөн хатдаг хүмүүст хэрэглүүлэхээс гадна буйл, шүдний өвчний үед уух, иодын агууламж ихтэй учир бамбай булчирхайн үрэвсэлтэй хүмүүсийн хоолонд байнга хэрэглэгдэх ногооны нэг болно. Бууцайн хүнсний гол бүтээгдэхүүн нь түүний навч, залуу иш мөчир юм. Бууцайны навчийг үндэснээс нь салгаад хэрэглэхээсээ өмнө хүйтэн усаар хэд хэдэн удаа зайлна. Хоол хүнсэнд чанаж юмуу жигнэж хэрэглэх боловч түүхий хэрэглэхэд илүү тохиромжтой.

САЛАТ

Салатны навч нь макро, микро элемент ихтэй тул цус бүлэгнэлтийг хэвийн байлгаж, зүрх судасны өвчин, цус харвалт, жирэмсэн эмэгтэйн ургийн гаж хөгжил, арьсны үрэвсэл, мэдрэлийн тогтолцооны өвчнүүдээс сэргийлэх ач холбогдолтой. Хөхүүл эхийн хөхөнд сүү оруулдаг. Өвчин намдаах, нойр хүргэх, мэдрэлийн чочирлыг бууруулах үйлчлэлтэй.



Навчийг нь хураан авсны дараа угаагаад шөлтэй хоолонд хэрэглэх, түүхий навчаар нь салат хийх, мах болон бусад бэлэн бүтээгдэхүүнийг боож ороож идэж болно. Мөн буцалгасан усанд жижиглэн хэрчиж хийгээд хандлан ууж болно.

ХУЛУУ

Хулууны найрлаганд фолийн ба аскорбины хүчил, төмөр, зэс, кали, кальци зэрэг хүний биед зайлшгүй шаардлагатай элементүүд, B1, B2, E, PP, C зэрэг амин дэмүүд агуулагддаг. Хулууны махлаг эдийг хүнсэнд хэрэглэх ба питонатришн гэдэг бодис агуулдаг бөгөөд арьсыг хөгшрөлтөөс сэргийлэх үйлчилгээтэйгээс гадна нарны хурц туяанаас хамгаалах хамгийн гол бүтээгдэхүүн болдог. Мөн гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөнийг эрчимжүүлэх, өтгөн хатахаас хамгаалах, цусны холестериний агууламжийг бууруулах үйлчилгээтэй. Хулууны шүүс нь шээлгэх үйлчилгээтэй тул хаван хөөх зорилгоор сувиллын хоолонд хэрэглэнэ.



ЯНШУЙ

Яншуй нь навчиндаа эфирийн тос, “С” витамин элбэг агуулна. Ийм учраас мэдрэлийн эсийн сэргэлтэнд сайн нөлөө үзүүлнэ. Биеийн эсэргүүцэл сайжруулж, чийг бам өвчнөөс хамгаалж, толгой өвдөх, ядарч сульдахаас сэргийлнэ. Яншуйг чанаж, хандалсан уусмал нь бөөр, зүрхэнээс шалтгаалах хаванг бууруулах ач холбогдолтой.

Навч нь моджоогүй, тод хар өнгөтэй байхад нь хураан авч навчийг нь сайн угаагаад жигдхэн хэрчиж салат, шөл, жигнэсэн маханд амтлагч болгон хэрэглэх юмуу хатааж нүдээд удаан хугацаагаар хүнсэнд хэрэглэнэ. Амтыг нь хадгалахын тулд хоолоо бэлэн болсоны дараа яншуйгаа нэмж хийнэ. Мөн давсалж хадгалахад тохиромжтой.



УЛААН ЛУУВАН

Улаан лууванд С витамин, кали, натри, кальц, магнийн давс, төмөр, хоол боловсруулах явцыг сайжруулах олон төрлийн фермент байдаг. Мөн энэ ургамалд лицоцим, эфир, гичийн тос агуулдаг учир элдэв өвчин үүсгэгч бактерийн эсрэг хүчтэй үйлчилгээтэй. Зүрх судасны эмгэг, ой санамжийг сэргээх эмчилгээнд хэрэглэдэг.



Улаан луувангийн навч нь каротин ихтэй учир залуу навчийг ногоотой шөл, зуушинд хэрэглэдэг. Улаан луувангийн үндэс үрийг нарийхан хэрчиж бусад амтлагч ногоотой хольж хүйтэн зууш хийх ба цөцгийтэй хольж хэрэглэх нь тохиромжтой.

БРОККОЛИ

Брокколи нь фосфор, төмөр, кальц зэрэг олон төрлийн эрдэс давс агуулдаг. Хүнс тэжээлийн төдийгүй мэдрэлийн тогтолцоо, бодисын солилцоо, хоол боловсруулах, элэг зэрэг эрхтэнд сайнаар нөлөөлдөг бөгөөд хорт хавдрын эсрэг үйлчилгээтэй эмчилгээний хамгийн гол бүтээгдэхүүн юм. Брокколинд агуулагдах уургийн найрлаганд хүний биед холестерин хуримтлагдаж, цусны даралт ихсэхээс сэргийлэх бодисууд байдаг.



Брокколины толгойноос гадна ишний доторх зөөлөн эдийг хүнсэнд хэрэглэдэг. Жигнэж, шарж, чанаж төрөл бүрийн хоолонд хэрэглэхээс гадна, өргөст хэмхийн адил давсны уусмалд нөөшлөн хадгалж болно.

ТОСЛОГТ БАЙЦАЙ

Тослогт байцайны найрлаганд каротин, В, К, РР, С амин дэмүүд, кали, кальц, фосфор, төмөр зэрэг бодисууд ихээр агуулагддаг, элэгний үрэвсэл, ходоод гэдэсний шархлаа, зэрэгт хандлан хэрэглэдэг, элэг гэмтэхээс хамгаалдаг, элэгний шүүр гэж нэрлэгддэг ногоо юм.



Жигнэж, чанаж салат хийхээс гадна, хуурч шараад төрөл бүрийн хоолонд хэрэглэнэ. Шөлтэй хоолонд хэрэглэхэд шөл маш амтлаг сайхан болно.

САРМИС

Сармис хүнсний ач холбогдол сайтай таримал юм. Болцуу нь дунджаар 41,3% хуурай бодистой бөгөөд үүний

6,8 % нь уураг, 29,4 % нь нүүрс ус юм. Залуу навчинд уураг 2,7 %, нүүрс ус 10,6 % агуулагдана. Болцуунд байх эфирийн тос түүнийг өвөрмөц сайхан үнэр амттай болгоно. Сармис фитонцид ихтэй учраас өвчин үүсгэгч нянг устгана. Давслах, цуунд дарах зэргээр ашиглана. Төрөл бүрийн шөлтэй хоол, хуушуур, бууз хуурга зуушинд амтлагч болгон хэрэглэнэ.

СОНГИНО

Сонгино нь нян устгах үйлчилгээтэй учраас ходоод гэдэсний халдварт өвчнийг эсэргүүцэх, гэдэсний хялгасан хорхойг туулгах зэрэг үйлчилгээ үзүүлнэ.

БӨӨРӨНХИЙ БАЙЦАЙ

Байцай нь С, В, А, Р витамин, кали, уураг, хүчил агуулдаг дотор эрхтний шүүр гэж нэрлэгддэг ургамал юм. Хятад Солонгос, зүүн өмнөд Азийн хүмүүс байцай их хэрэглэдэгээс элэг цөсний ямар нэгэн өвчнөөр бараг өвчилдөггүй. Үүнийг хуурга, шөл, хуушуур, буузны шанз төрөл бүрийн хоол, зуушинд хэрэглэнэ. Бөөрөнхий байцайг түүхий идэхээс гадна дарж давсалж хэрэглэхэд тохиромжтой.

БЭЭЖИН БАЙЦАЙ

Хятадбайцай нь аминдэмээр маш баялаг. Ногоон эд нь зөөлөн, тунгалаг, амттай бөгөөд витамин С, кальци, фосфор, төмрөөр харьцангуй баялаг. Ходоод гэдсийг цэвэрлэн, хорыг тайлж, архийг гарган, хоол шингээж, хийг доошлуулж, өтгөн шингэнийг гадагшлуулна.



ӨРГӨСТ ХЭМХ

Хэмх нь фосфор, кали ихтэй, мөн кальци, хүхэр, магни, натри, төмөр, цахиур, хлор хөнгөн, цагаан, зэс, цайр, нэлээд хэмжээний аминдэмтэй. Хуурай бодисын зонхилох хэсэг нь

сахар юм. Химийн найрлага нь ургах нөхцөлөөс хамаарч өөрчлөгддөг бөгөөд халуун дулаан нөхцөлд хуурай бодис, сахар илүү их бий болно. Хэмхийг түүхий идэхээс гадна давс цууны уусмалд дарж давсалж, нөөшилж хэрэглэнэ.

Тогтмол идэхэд хоолонд дуртай болж шингэц нь сайжирна. Хэмх цус цэвэрлэж бөөр зүрхний үйл ажиллагааг сайжруулна.

УЛААН ЛООЛЬ

Улаан лоолийн найрлаганд уураг, чихэр, каротин, провитамин А, В1, В2, В3, ба К, С, РР витаминууд болон үнэрт бодисыг агуулахын зэрэгцээ кали, кальц, магни, фосфор, төмөр, хүхэр, иод зэрэг элементүүд, алимны, нимбэгний, фолийн хүчлүүдийг агуулна. Улаан лоолийг түүхийгээр, давсалж, дарж, шарж, чанаж, жигнэсэн хоолонд амт чанар өнгө үзэмж оруулах зорилгоор хэрэглэнэ. Мөн улаан лоолийн шүүс, зутан, төрөл бүрийн амтлагч болгон хэрэглэнэ.

ШАР МАНЖИН

Түүний навч их хэмжээний А витамин агуулдаг. Хоол хүнсэндээ тогтмол хэрэглэвэл чихрийн шижин, яс зөөлрөх, муруйх, шүдний буйл үрэвсэх, ходоодны хүчил ихсэх ханиад багтраа, хатгаа авах, арьс үрэвсэх зэргээс сэргийлдэг. Шар манжин шээс тууж хаван бууруулахын хамт судас хатуурах өвчнөөс сэргийлнэ. Цэвэр шүүс нь шарх анагаана. Түүхий болон чанаж, жигнэн, ууранд болгож төрөл бүрийн хоол, зууш бэлтгэж хэрэглэнэ.

ХҮРЭН МАНЖИН

Энэхүү хүрэнманжинантиоксидантаар нэн баялаг бөгөөд тод өнгөт пигментэд хавдрын эсийн эсрэг тэмцэх чадвар агуулагддаг. Хүрэн манжинд агуулагддаг бетайн болон бусад ашигт бодисууд нь элэгний эд эсэд тамир тэнхээ оруулахаас



гадна пектин хэмээх бодис нь бие организмгаас хүнд металлууд болон хорт бодисыг зайлуулдаг. Судас хатуурах, цусны даралт ихсэх эмгэгийн үед улаан манжинг эмчилгээний зориулалтаар хэрэглэнэ.

Хүний цусанд байгаа холестеринийг багасгаж хүүхдийн өсөлтийг түргэсгэнэ. Цусны даралт ихсэхээс хамгаалж бодисын солилцоог сайжруулахын хамт цус багатай хүн түүний шүүсийг улаан лоолийн шүүстэй хольж хэрэглэнэ. Шүлтлэг бодис сайтай учраас бөөр, зүрхний цусан хангамж сайжруулахад онцгой нөлөөтэй.

ЦЭЦЭГТ БАЙЦАЙ

Цэцэгт байцайнд ус, сахар, уураг, эслэг, эрдэс давс, С амин дэм, мөн В1, В2, РР, К амин дэмүүд агуулагдана.

Цэцэгт байцай нь түрүү булчирхай, цээж, хөхний өвчнөөс сэргийлж, ясыг бэхжүүлж, зүрх судасны өвчлөл, цус харвалтын аюулыг багасгана.



ЖИМС, НОГООНЫ ӨНГӨ ЮУ ХЭЛДЭГ ВЭ

Хөх өнгөтэй жимс, ногоонд:

Цэс, хүрэн манжин, хар усан үзэм, үхрийн нүд, хар нэрс, хар чавга зэрэг жимс, ногоонууд багтана.

Хөх өнгөтэй жимс, ногооны өнгө оруулагч нь исэлдэлтийн эсрэг бодистой тул хорт хавдар, зүрх судасны өвчнөөс сэргийлэх, даралт багасгах нөлөөтэй. Мөн хоолны дуршил багасгах тул тураах, тайвшруулах, нойронд сайн болгох, хараа сайжруулах, залуужуулах үйлчилгээтэй.

Улаан шар жимс, ногоонд:

Амтат жүрж, бэрсүүт жүрж, шар лууван, чацаргана, хулуу, чангаанз ордог.

Эдгээр нь каротин, С аминдэм ихээр агуулдгаараа исэлдэлтийн эсрэг үйлчлэлтэй тул хорт хавдраас сэргийж дархлааг сайжруулахаас гадна арьс үсийг эрүүлжүүлж, нүдний харааг сайжруулан мэдрэлийн хэвийн үйл ажиллагааг ханган сэтгэл санааг сэргээнэ.

Шар өнгийн ногоо жимсэнд:

Нимбэг, амтат гуа, гадил, хан боргоцой, эрдэнэ шиш, шар алим, шар лууван, шар вандуй зэрэг ордог.

Шар өнгийн жимс, ногоо нь тархины үйл ажиллагаа, оюун ухаан сайжруулах, хоолны дуршил нэмэгдүүлэхээс гадна, судас хатуурлын эсрэг үйлчилгээтэй. Гэхдээ шар өнгийн жимс харшил үүсгэх магадлалтай. Хан боргоцой өөх, тосыг задалдаг бол нимбэг дархлаа сайжруулдаг.

Улаан өнгийн жимс, ногоонд:

Улаан лооль, тарвас, улаан чинжүү, улаан алим, жүржлэг жимс, анар, интоор, зэтгэнэ, улаан лууван зэрэг жимс ногоо орно.

Улаан өнгийн жимс, ногоо нь исэлдэлтийн эсрэг бодис агуулдаг тул бие сул, цус багатай хүнд их хэрэгтэй.

Ногоон өнгөтэй жимс, ногоонд:

Салатны навч, өргөст хэмх, ногоон вандуй, ногоон алим, бууцай, ногоон цэцэгт байцаа, яншуй, хэрээн нүд, цоохор майлз, хургангуа, киви, ногоон гоньд, ногоон сонгино, ногоон чидун жимс ордог.

Ногооны өнгийн жимс, ногоо нь дархлаа сайжруулж, халдвартай тэмцэж, биеэс хорыг гадагшлуулах, даралт бууруулах үйлчилгээтэй. Мөн тайвшруулах, өл дарах, жин бууруулах, тархины үйл ажиллагааг сайжруулж, ядаргааг багасган сэтгэл санааг өөдрөг нойр хоолонд сайн болгодог.

2 | НОГООГ ГЭРИЙН НӨХЦӨЛД ХАДГАЛАХ ХЯЛБАР АРГУУД

ХҮНСНИЙ НОГООГ ХАТААХ

Монголчууд уламжлалт хүнс болох цагаан идээ, махыг хатааж дараа жилийн хавар хүртэл хадгалж хэрэглэдэг уламжлалтай. Түүнтэй нэгэн адил хүнсний ногоог хатааж хэрэглэх хялбар аргуудыг танилцуулъя. Хүнсний бүтээгдэхүүн муудах шалтгаан нь бактер, мөөгөнцөр үрждэгээс болдог. Эдгээр нь чийгтэй орчинд үрждэг тул хүнсний агууламж дахь усыг хатаагаад, хуурай орчинд хадгалвал бактер, мөөгөнцөр үржиж чадахгүй болж хүнс муудахаас хамгаалагдана.

Ногоо хатаахад модон болон төмрөн хүрээтэй торон тавиурууд хийнэ. Ногоог торон тавиур дээр тавиад нимгэн даавуугаар бүтээж тоос, ялаа, шавьж зэргээс сэргийлнэ.

Ногоо хатах хугацаа нь агаарын чийг, температур, салхи, хатаах зүсмийн зузаан, нимгэн зэргээс хамаарна. Хатаах хамгийн сайн нөхцөл нь агаарын чийг хуурай, халуун, сэвэлзүүр салхитай өдөр болно. Ногоог 0.5-1 см зузаантай зүсээд хатаавал хурдан хатаж амт чанараа сайн хадгална.

Навчит ногоог хуурай, хурц наргүй газар модон дэлгэц дээр нимгэн үеэр тараан хатааж, хаталтын явцад үе үе эргүүлж байх хэрэгтэй. Үүнээс гадна навчит ногоог хатаах шүүгээнд 2-3 минутын турш 85-98 градусын халуунд хатааж болно. Шар манжин, шар лууван, чинжүү, хүрэн манжин гэх мэт ногоог тоос шорооноос нь цэвэрлэж иш үзүүрийг нь авч нимгэн зүсэж хэлхэн хуурай газар борцлон хатааж болно. Ингэж төрөл бүрээр хатаасан ногоог өвөл, хаврын турш хэрэглэх боломжтой. Хэрэглэхийн өмнө бүлээн усанд сайн дэвтээнэ.

ХҮНСНИЙ НОГООГ ХӨЛДӨӨХ

Зарим хүнсний ногоог хөлдөөх аргаар хадгалж болдог. Энэ аргыг хэрэглэхэд хүнсний ногооны ихэнх хэсгийг эзэлдэг ус шингэн хэлбэрээс хатуу хэлбэрт шилждэг тул ногоон дээр явагдах бүх процесс зогсдог. Ногоог хөлдөөхдөө цэвэрлээд хоолонд хэрэглэхэд бэлтгэн хэрчиж халууны боловсруулалт хийгээд сайн хөргөсний дараа хөлдөөж хадгална. Хөлдсөн ногоог гэсгээхгүйгээр хоолондоо шууд хийж хэрэглэнэ.

Мөн бууцай, тослогт байцай зэргийг сайн угааж цэвэрлээд буцлам халуун усанд дүрээд гаргаж авсны дараа бутлагч машинаар бутлан өндөгний сав, жижиг аяганд хийж хөлдөөнө. Сайн хөлдсөний дараагаар аяганаас нь суллан гялгар уутанд хийж хөргөгчний хөлдөөгчид хадгалан хоолонд шууд хэрэглэнэ.

НОГОО НӨӨШЛӨХ

Ногоог давс, сахарын уусмалд амтлагч болон үнэрт ногоонуудтай хамт амтыг нь сайжруулан хадгалах арга юм. Энд ногоог дангаар нь эсвэл хольж давслах, алаг салат хийх, цуунд дарах зэрэг аргууд орно.



Шилийг ариутгах: Гэрийн нөхцөлд ногоо нөөшлөхөд шил савны цэвэрлэгээ, ариутгалаас нөөшилсөн ногооны чанар ба хадгалалт ихээхэн хамаардаг. Иймд ногоо нөөшлөх гэж байгаа шил болон тагийг угаалгын шингэнтэй халуун уусмалаар сайтар угааж, цэвэр усаар зайлаад ариутгана. Ариутгахдаа жигнүүрт эсвэл шарах шүүгээнд өрж, таглааг нь хажууд нь босгон тавиад буцалж буй усны уураар 10-15 минут ариутгана.

Ариутгасан шил, таглааг цэвэр даавуун дээр тавиад самбайгаар бүтээнэ.

Ногоог цэвэрлэх: Нөөшлөхөөр сонгож авсан өргөст хэмх, лоолийн тоос шороог сайн угааж цэвэрлэнэ. Ер нь нөөшлөхөд зориулж талбайгаас хураагаад удаж зөөлрөөгүй, хэт хөгшрөөгүй, өлсөж хорчийгоогүй, элдэв гэмтэлгүй, өнгө зүс, хэмжээгээрээ ойролцоо ногоог сонгон авах хэрэгтэй.

Угааж цэвэрлэсэн өргөст хэмхний цул үзүүрийн шовгорыг бага хэмжээгээр тайрна. Мөн шарласан, гэмтсэн хэсгийг тайрч хаяна. Нөөшлөх өргөст хэмхийг хүйтэн усанд 6-8 цаг байлгах ба энэ хооронд усыг 2-3 удаа солино.

Амтлагчаар гоньд, чинжүү, сармис, лаврын навч, үхрийн нүдний навчийг хэрэглэж болно.

Давсны уусмал бэлтгэх: 1л уусмал бэлтгэхэд 900гр ус, 60гр давс (иодгүй), 40гр сахар, 20мл цуу (хоолны том халбагаар 1) орно. Эхлээд давс, сахарын уусмалаа буцалгасны дараа цуугаа нэмнэ.

Ариутган бэлтгэсэн шилэнд (1л) хэмх нөөшлөхөд гоньд 1 том шүхэр, сармис 2-3 хумс, лаврын навч 3ш, үрлэн перец 6-7 ш, үхрийн нүдний навч 1-2ш орно.

Амтлагчуудыг ариутгасан шилний ёроолд зулаад дээрээс нь өргөст хэмхээ өрж давсны уусмалаа шилний амсраас 1.5-2см үлдээн хийнэ. Ингээд шилэн дээрээ ариутгасан таглаагаа сул тавиад 15-20 минут буцалж буй усны ууранд ариутгана. Ариутгах хугацааг шилэн дэх уусмал буцалж эхлэх үеэс тооцно. Ариутгаж дуусмагц шилээ гаргаж ирээд таглааг огцом дарж таглан хөмөрч тавиад хөргөнө. Энэ үед таглаагаар шингэн ялгарч байвал зөв таглаагүй гэсэн дохио ба таглаа ажиллагааг давтан хийнэ.

Хөрсний дараа шилэнд агаар байгаа эсэхийг шалгана. Хэрэв таган дээр дарж үзэхэд дарагдаж байвал бүх зүйл хэвийн, харин эргэж хий өгч байвал агаар хуримтлагдаж, нөөш удахгүй исэлдэж муудна гэсэн үг юм.

Шилтэй бүтээгдэхүүнээ сэрүүн, харанхуй газар хадгална. Хадгалалтын явцад шалгаж байх хэрэгтэй. Зөв нөөшилсөн өргөст хэмхийг бүтэн жил хадгалж болно.

Алаг салат хийх:

Орц:

- Бөөрөнхий байцай 6кг
- Шар лууван 3кг
- Улаан лооль 1кг
- Ногоон лооль 1кг
- Амтат чинжүү 2кг
- Сармис 1 булцуу
- Сонгино 1кг
- Ус 500гр
- Сахар 200гр
- Давс 100гр
- Ургамлын тос 1л
- Лаврын навч 20гр
- Перец 20-30ш
- Уксус 50гр



Бүх ногоогоо хальсалж цэвэрлээд угаана. Ногоонуудаа жигдхэн хэрчинэ. Тогоондоо тосоо хийж дээр нь лаврын навч, перецээ хийж халаана. Халсан тосондоо хэрчсэн ногоонуудаа хийж дээр нь давс, сахараа нэмээд сайн хуурна. Ингээд бага зэргийн ус хийж зөөлөн галаар буцалгаад бага зэрэг жажлууртай болсон үед уксусаа хийгээд гаргана.

Ариутгасан шилэндээ бэлэн болсон салатаа савлаж 10-15 минут халуун ууранд жигнэж ариутгана. Ариутгал дуусмагц гаргаад таглааг огцом даран таглаж хөмөрч тавин хөргөнө. Хөрсний дараа шилэнд агаар байгаа эсэхийг шалган сэрүүн газар хадгална.

Энэ мэтээр төрөл бүрийн ногоог дангаар нь болон хооронд нь хольж нөөшлөн хадгалж болно. Харин нөөшний чанар, хадгалагдах хугацаа ариутгалаас шууд шалтгаалдаг тул шил болон ногооны ариутгалд онцгой анхаараарай.

3 | ХООЛНЫХОО НЭР, ТӨРЛИЙГ НЭМЭГДҮҮЛЬЕ

ТӨРӨЛ БҮРИЙН ХООЛ

___ Бууцайн зутан шөл ___

Орц: 4 хүний порц

- Бууцай - 250гр
- Сонгино - 1ш
- Саримс - 1 хумс
- Тахианы амтлагч шөл – 1ш
- Төмс - 2ш
- Давс - (тохирох хэмжээгээр)

Хийх аргачлал: Хэрэглэгдэх хүнсний ногоонуудаа хүйтэн усанд угаана. Төмсөө арилгаж бүхэлчилж хуваагаад чанана. Сонгино, саримсаа жижиглэж хэрчээд чанасан төмс, бууцайны хамтаар бутлагч машинаар жижиглэнэ. Ингэж бэлтгэсэн ногоонууд дээрээ цайны 1 аяга бүлээн



ус хийн холигчоор сайтар хольж өгнө. Энэ хооронд та тахианы шөлний амтлагчаа 500гр усанд зөөлөн буцалгаж бэлдэнэ. Миксердсэн ногооны хэсгээ шөлөн дээрээ хийн зөөлөн буцалгана. Ойролцоогоор 5 минут буцалган давсаа тааруулсны дараа таны “Бууцайн зутан шөл” бэлэн болно. Та бага зэрэг цөцгий эсвэл, 30мл сүү нэмж буцалгавал таны зутан шөл зөөлөн амттай болно.

Улаан лууван буюу редискний зутан шөл

Орц: 4 хүний порц

- Редиск-300гр
- Өндөг-1ш
- Лууван-2ш
- Төмс-3ш
- Тахианы амтлагч шөл-1ш
- Саримс-2 хумс
- Сонгино-1ш
- Давс – (тохирох хэмжээгээр)



Хийх аргачлал: Хальсалж бэлдсэн төмс, луувангаа усанд 10 минут буцалгасны дараа уснаас нь гаргаж бага зэрэг хөргөнө. Үүний дараа хэрчсэн редиск, сонгино, саримсаа хольж машинаар бутална. Буталж жижиглэсэн ногоогоо тогоонд хийж давс, өндөг, тахианы амтлагч шөлөө хийн 4 хүний порцондоо тохируулан ус нэмж 3 - 5 минут буцалгасны дараа зутан шөл бэлэн болно.

Тахиа брокколины зутан шөл

Орц: 4 хүний порц

- Тахианы мөч – 3 ш
- Брокколи – 500гр
- Саримс - 2 хумс
- Сонгино – 1 ш
- Гурил - 100гр
- Давс – (тохирох хэмжээгээр)



Хийх аргачлал: Тахианы мөчөө давс, сонгино, саримсаар амтлан усанд хийж 15 - 20 минут буцалгаж шөл гаргана. Мөн тахианы мөчийг шөлнөөс гаргаж яснаас нь салган хөргөнө. Үүний дараа брокколиг 5 минут усанд буцалгаж шүүж

гарган тахианы махтайгаа хольж миксердэнэ. Жижиглэж буталсан тахианы мах болон брокколиг тогоотой шөлөнд хийж 5 минут буцалгана. Шөлийг өтгөрүүлэхийн тулд 100гр гурилыг усанд найруулаад хольж буцалгана.

Цэцэгт байцайны зутан шөл

Орц: Цэцэгт байцай, сүү, ус, давс, цөцгий

Хийх аргачлал: Гал дээр өөрийнхөө хэрэглэх хэмжээгээр ус хийж бүлээсгэнэ. Үүн дээрээ сүү хийж хярам болгоно. Цэцэгт байцайгаа бүлээн усаар угааж хярмандаа хийж давс нэмээд 3-4 минут буцалгана.

Дараа нь хярамтай байцайгаа бутлагчаар бутлаад хоолны савандаа хийж 2-3 минут буцалгахад бэлэн болно. Зутан шөлөө гаргаад аягалсны дараа дээр нь цөцгий дусааж өгнө.

Ногоотой цуйван

Орц: Брокколи, цэцэгт байцай, цагаан болон ягаан байцай, лууван, чинжүү, сонгино, оливын тос, давс, 2-р гурил

Хийх аргачлал: Ногоонуудаа нарийхан хэрчиж бэлтгэнэ. Зөөлрүүлж буцалгасан усаар гурилаа зуурч нимгэн элдээд өргөн хэрчинэ.

Хайруулын тавгаа бага зэрэг халааж тосоо бүлээсгээд сонгиноосоо эхлэн бүх ногоогоо 2 орчим минут хуурна. Дараа нь бага зэргийн ус хийгээд давсаа хийнэ. Буцалж эхлэнгүүт гурилаа хийж 5 минут жигнэнэ.

Ногоотой шөл

Орц: Төмс байцай, лууван, шар,улаан манжин, цөцгийн тос бусад амтлагчууд

Хийх аргачлал: Ногоо тус бүрийг хийх хоолныхоо хэмжээнд тохируулан цэвэрлэн бэлтгэнэ. Хоол хийх савандаа цөцгийн

тос хийж халаагаад сонгино хийж хэсэг хугацаанд хуурна. Сонгино шаргалтах үед хэрчсэн ногоогоо дээр нь хийж хутгаад ус, амтлагчуудаа хийж буцалгана. Ногоотой шөлөө мантуу, бин, талхаар хачирлан хооллоно.

----- Хөц будаатай шөл -----

Орц: /4 хүний порц/ Хөц будаа 120гр, төмс 250гр, шар лууван 80гр, юуцай 30гр, хүрэн шош 30гр, бөөрөнхий сонгино 50гр, яншуй бага зэрэг, ургамлын тос 30мл, ус эсвэл ногооны шөл 1,5л, давс, хар перец.

Хийх аргачлал: Хөц будаатай шөлөө хийхдээ хамгийн түрүүнд төмс, шар луувангаа угааж хальслан шоо дөрвөлжин хэрчинэ. Бөөрөнхий сонгиноо хальслаад жижиг хэрчээрэй. Үүний дараа хүрэн шошийг 6-8 цаг дэвтээгээд хэд хэдэн удаа усаар зайлж угаах хэрэгтэй. Нам гал дээр чанаж болгосны дараа хөц будаагаа угаагаад ус хийж 2 цаг орчим дэвтээнэ. Тос хийж халаасан саванд бөөрөнхий сонгино, шар лууван, төмсийг хийж бага зэрэг хуурсны дараа ус юм уу шөл хийж буцалгаад дээр нь дэвтээсэн хөц будаа хийж зөөлөртөл буцалгана. Шөл гаргахын өмнө хэрчсэн юуцай, чанасан хүрэн шош хийж мөөг амтлагч, давс, хар перецээр амтлаад хэдэн минут буцалгаад гаргана. Шөлийг таваглаад шинэ яншуй, гоньдоор чимэглэнэ.

----- Ногоотой банш -----

Орц : Төмс, байцай, лууван, сонгино, будаа, гурил, ургамлын тос, масло, давс

Хийх аргачлал: Ногоо бүрийг дангаар нь болон хольж хууран дан ногоотой, эсвэл холимог ногоотой банш хийнэ. Гурилыг дангаар нь зуурч бэлтгэхээс гадна гурил зуурах усандаа бууцай, шар луувангийн шүүс хийгээд ногоон эсвэл шаргал өнгөтэй гурил бэлтгэж болно.

Ногоогоо болгоод ургамлын тос, цөцгийн тос, сонгино, бусад амтлагчаар амтлаад баншаа чимхэн жигнэх юмуу эсвэл чанаж болгоно. Бэлтгэсэн баншаа өргөст хэмх, улаан лоолиор хачирлан цөцгий, улаан лоолийн сүмсээр амталж болно. Мөн исээгүй таргаар ч сүүмслэж болно. Энэ хоолыг бага насны хүүхдэд өгвөл нэн тохиромжтой.

----- Ногоотой бин -----

Орц:

- Гурил – 500гр
- Өндөг – 3ш
- Дрож – 3гр
- Лууван – 1ш
- Сонгино – 1\3
- Бууцай – 50гр
- Давс - (өөртөө тохируулна)
- Сахар - (өөртөө тохируулна)

Хийх аргачлал: Гурилаа бэлтгэхдээ бүлээн усан дээрээ давс, сахар, исгэгч болон өндгөө хийж сайтар хутгаад гурилаа зуурч 20-30 минут дулаан газар тавьж хөөлгөнө.

Ногоогоо бэлтгэхдээ сонгино, лууван, бууцайгаа жижиглэж хэрчээд, бага зэргийн ургамлын тосонд хуурна.

Ногоог хуурч болгохдоо бага зэргийн давс, перецээр амтлаад бууцайгаа холиод бэлэн болно.

Бин хийх: Хөөсөн гурилаа сайн нухаж, нимгэн элдэж бэлдсэний дараа хуурсан ногоогоо жигд тараан тавиад хуйлна. Хуйлсан гурилыг хэдэн хэсэг хувааж, хуваасан тал



бүрийн амыг чимхэн доторх ногоог гарахааргүй болгоод нимгэн элдэж шарснаар ногоотой бин бэлэн болно.

----- Ногооны ороомог -----

Орц: Өндөг 2ш, гурил, давс, төрөл бүрийн ногоо, хонины мах, тос

Хийх аргачлал: Төрөл бүрийн ногоог жижиглэн хэрчиж, хуурах болон чанах аргаар өөрийн аль дуртай хэлбэрээр болгож бэлдэнэ.



Өндгөө сайтар хутгаад гурилаа нэмээд сайтар хутгана. Хэсэг амраасны дараа хуушуурны хэмжээтэй тасалж нимгэн элдээд өндгөндөө 2 талаар нь дүрж, халсан тосондоо хайрна. Бэлэн болсон гуриландаа ногооны шанзаа хийн дугуйлна. Ингээд ногооны ороомог бэлэн боллоо.

----- Шанзтай байцай -----

Орц: Байцай, будаа, манжин, лууван, сонгино, давс, хоол амтлагчууд

Хийх аргачлал: Байцайгаа далбан, далбангаар нь салгаад халуун усанд хийж зөөлрүүлнэ. Байцайны далбан том голтой байвал бага зэрэг нимгэлж өгнө. Зөөлөрсөн байцайндаа амтлаж болгосон ногооны холимгоо хийгээд 20 минут жигнэнэ. Бэлэн болсон шанзтай байцайг агшаасан будаа, эсвэл гоймонгоор хачирлан таваглана.

----- Ногоотой хуушуур -----

Орц: Байцай, төмс, лууван, сонгино, саримс, давс, гурил, ургамлын тос

Хийх аргачлал: Байцай, төмс, лууван, сонгино, сармисыг жижиглэн хэрчээд давсаар амтлана. Гурилаа буцалгаж хөргөсөн усаар зуурч бэлтгэнэ. Хуушуураа чимхэн тосонд шарна.

_____ Ногоотой агшаасан будаа _____

Орц: Төрөл бүрийн ногоо, цагаан болон гурвалжин будаа, цөцгий

Хийх аргачлал: Жижиг дөрвөлжин хэрчсэн лууван, манжин, төмс, байцайгаа давсаар амтлаад будаатайгаа хамт агшаана. Будаа агшиж бэлэн болоход цөцгий нэмнэ. Үүнээс гадна өмнө нь агшаасан будааг ногоотой хамт хуурч болгож болно.

НОГООГООР ТӨРӨЛ БҮРИЙН САЛАТ БЭЛТГЭХ

_____ Бууцайтай алимны салат _____

Орц :

- Бууцай 100гр
- Алим 2ш
- Ургамлын тос хоолны нэг халбага
- Хүнсний цуу амтагдах төдий



Хийх аргачлал: Бууцайг угааж цэвэрлээд, халуун усанд зайлж идэхэд хялбар хэмжээтэй хэрчинэ. Алимыг арилгаж цэвэрлээд нимгэн хавтгай хэрчинэ. Ургамлын тос, хүнсний цуугаар амтална.

_____ Бууцай, улаан лоолийн салат _____

Орц:

- Бууцай - 500гр
- Улаан лооль - 5ш
- Цөцгий - 50гр
- Тал нимбэг



Хийх аргачлал: Бууцай, улаан лоолийг сайн угааж бууцайг жижиг, улаан лоолийг саримс хэлбэртэй хэрчинэ.

Цөцгийг нэмбэгний шүүс, давс, перецтэй хольж сүмс бэлтгэнэ. Тавганд бэлтгэсэн ногоогоо хольж хийгээд дээрээс нь бэлтгэсэн цөцгийтэй сүмсийг хийнэ.

_____ Улаан луувангийн салат _____

Орц :

- Улаан лууван - 300гр
- Майонез - 150гр
- Ногоон сонгино — хэрэглэх хэмжээгээрээ авна
- Яншуй
- Давс



Хийх аргачлал: Улаан лууванг угааж цэвэрлээд нимгэн, хавтгай хэрчинэ. Ногоон сонгиныг жижиг хэрчинэ. Ногоонуудаа хольж давслана, майонезаар амтлан яншуйгаар чимэглэнэ.

Улаан лууван, шар луувангийн салат

Орц:

- Улаан лууван - 3ш
- Шар лууван - 1ш
- Бөөрөнхий сонгино - 1ш
- Элсэн чихэр - 1 цайны халбага
- Ургамлын тос — 3 хоолны халбага
- Давс — 1 цайны халбага
- Яншуй — бага хэмжээгээр



Хийх аргачлал: Улаан лууван, шар лууванг угааж цэвэрлээд нарийн дэрс маягаар хэрчинэ. Үүндээ давс цацаад 5-10 минут байлгана. Дараа нь хөнгөн хутгаад жижиглэн хэрчсэн сонгино, элсэн чихэр, ургамлын тос, нэмж хутгана. Салатаа таваглаад яншуйгаар чимэглэнэ.

Улаан лууван, шинэ өргөст хэмхийн салат

Орц:

- Шинэ өргөст хэмх - 2ш
- Улаан лууван - 3ш
- Нимбэг - 1ш
- Бяслаг - 50гр
- Яншуй — бага зэрэг
- Гоньд — амтлах хэмжээгээрээ



Хийх аргачлал: Өргөст хэмхийг жижиг хэрчинэ. Улаан лууванг цэвэрлэж хэрчээд нимбэгний шүүстэй холино. Тавагны голд улаан лууванг хийж түүнийг тойруулаад жижиглэн хэрчсэн өргөст хэмхийг тавьж дээрээс нь үрсэн бяслагаа цацна.

Бэлэн болсон салатыг жижиглэн хэрчсэн яншуй, гоньдоор чимэглэнэ.

_____ Шинэ ногооны баялаг салат _____

Орц : Салатны навч, бууцай, аньс, алим, гүнждийн тос, зөгийн балтай ногоон цай

Хийх аргачлал: Ногоогоо чаналгүйгээр хэрэглэх тул салат хийхээсээ өмнө буцалгаад хөргөсөн бүлээн усанд бага зэрэг давс хийсэн бүлээн усанд арав орчим минут сойно.

Салатны навч, бууцайгаа сэгсрээд бууцайгаа ишийг нь авч голоор нь гурав хуваана. Салатны навчаа түүнтэй ойролцоо хэмжээгээр хэрчинэ. Алимаа нимгэн нарийхан хэрчинэ.

Бэлтгэсэн ногоо, алимаа тавганд хийгээд өнгө оруулах зорилгоор аньс нэмж болно. Үүн дээрээ гүнждийн тосноосоо нэг жижиг халбага, зөгийн балтай ногоон цайнаасаа амны том халбагаар хийж хөнгөн базаж холино.

Хэрэв гүнжидийн тос, зөгийн балтай цай байхгүй бол ургамлын тос юмуу оливийн тосон дээр лимоны шүүс, сахар нэмээд хутгаж болно.

_____ Бясллагаар амталсан цэцэгт байцай /броколи/ _____

Цэцэгт байцайгаа хайчилж бэлтгэнэ.

Хайруулын тавгандаа оливийн тосоо хийж халаагаад цэцэгт байцайгаа бага зэрэг чинжүүтэй хольж хутган 200 хэмд 10-13 минут шарна. Давсыг өөрийн хэрэглэх хэмжээгээр хийнэ. Бэлэн болмогц нь үрж жижиглэсэн бяслгаа цацна.



----- Шарсан хятад байцай -----

Оливын болон гүнжидийн тос, шар буурцагны цуу, татсан хумс сармис, гүнжидийн үрийг холин нэгэн төрлийн амтат цууг бэлтгэнэ. Хайруулын тавгандаа амтат цуугаа халаасны дараа хятад байцайгаа хийн 6-7 минут шарна.



----- Сармистай шарсан улаан лооль -----

Улаан лоолио дундуур нь хувааж жижиглээд сармис, оливын тос, давс, чинжүү холин хуурна. Нэгэн жигд 20-25 минут шарна.

----- Холимог зууш -----

Орц: 500гр шар лууван, 200гр алим, 200гр түүхий цоохор майлз (шанцай), 50мл жимсний шүүс 50гр ургамалын тос.

Хийх аргачлал: Бэлтгэсэн ногоонуудыг хооронд нь холиод жимсний шүүс, ургамалын тосыг нэмж хутгана. Амтлагч нэмэх шаардлагагүй.

----- Төмс, өргөст хэмх, шар луувангийн салат -----

Орц: 200гр чанасан төмс, 100гр өргөст хэмх, 100гр давсалсан өргөст хэмх, 200гр чанасан шар лууван, 100гр ногоон вандуй, 100гр исгэлэндүү алим, 150гр майонез.

Хийх аргачлал: Ногоонуудаа дөрвөлжин, алимаа жижиглэн хэрчиж холиод вандуй майонезаар амтална.

_____ Бөөрөнхий байцайны салат _____

Орц: Байцай 600гр, бөөрөнхий сонгино 100гр, ургамлын тос 100гр, давс, нунтаг хар чинжүү.

Хийх аргачлал: Байцайг хэрчсэний дараа давс цацаж шүүс гарч эхэлтэл базаад жижиглэсэн сонгино, ургамлын тос, чинжүүтэйгээ хольж хутгана.

_____ Вандуйтай салат _____

Орц: 350гр байцай, 100гр даршилсан ногоон вандуй, 50гр лууван, 100гр майонез, 1ш өндөг, давс 14гр яншуй.

Хийх аргачлал: Байцай, луувангаа угааж цэвэрлээд нарийн хэрчинэ. Давсаа байцайн дээрээ цацаад лууван, ногоон вандуй, чанасан өндгөө хийж майонезаар амтална. Дээр нь яншуй цацна.

_____ "Өвөл" салат _____

Орц: 300гр байцай, 1ш том биш цагаан лууван, 1ш шар лууван, 50гр майонез, уксус, давс.

Хийх аргачлал: Байцайгаа нарийхан хэрчин давс үрж, цагаан лууван, шар лууван хоёроо үрүүлээр үрээд бүх ногоогоо хольж уксус, элсэн чихэр, давсаа хийгээд дахин хутгана. Салатаа таваглаад дээр нь майонез дусааж өгнө.

Хоол, хүнсний хэрэглээг өөрчлөх замаар экологийн ул мөрийг ихээхэн бууруулах боломжтой. Ургамлын гаралтай хүнс байгаль орчинд ээлтэй, харин махны хэрэглээ хор хөнөөлтэй юм.





Энэхүү төслийг Каритас Монгол ТББ хэрэгжүүлж байна. Энэхүү материал нь Европын Холбооны үзэл баримтлалыг зайлшгүй тусгах шаардлагагүй болно.

Зорилго чиглэл, мэдлэг туршлага, нөөц боломжоо нэгтгэн аажмаар нэгэн бүхэл болохоор зорьсон дэлхийн 27 улс Европын Холбоог анх үүсгэн байгуулсан юм. Хамтдаа хөгжсөн 50 жилийн хугацаанд хүн төрөлхтний соёл иргэншлийн олон талт байдал, шударга ёс, эв нэгдэл, хүний эрх, эрх чөлөөг эрхэмлэн дээдэлж ардчилсан нийгэм цогцлоохын төлөө тогтвортой ажилласаар ирсэн билээ. Ололт амжилт болон үнэ цэнэт зүйлсээ дэлхийн бусад улс орнуудтай хуваалцахын төлөө Европын Холбоо хичээн ажилладаг юм.

Европын Комисс нь Европын Холбооны гүйцэтгэх байгууллага болно.



Дэлгэрэнгүй мэдээллийг доорх хаягаар авна уу.

Каритас Монгол ТББ
Монгол улс, Улаанбаатар хот,
БЗД, 13-р хороо,
Нарны зам 138, Ватиканы
Төлөөлөгчийн Газрын
"Нийгмийн халамж цогцолбор"

Орон нутаг дахь Төслийн нэгж
Говь Алтай аймаг, Есөн булаг сум
Утас: 7048-4635

<http://www.caritasmongolia.org> И-мэйл: info@caritasmongolia.org

Шуудангийн хаяг: Ш/х-1353, Улаанбаатар-13