



Продовольственная и  
сельскохозяйственная организация  
Объединенных Наций



ИНИЦИАТИВА  
РОЗЫ ОТУНБАЕВОЙ  
[www.roza.kg](http://www.roza.kg)

# КУЛИНАРНАЯ КНИГА ТРАДИЦИОННЫХ РЕЦЕПТОВ:

усиление традиционных кулинарных знаний Кыргызстана путем  
продовольственного разнообразия для улучшенного питания





# **КУЛИНАРНАЯ КНИГА ТРАДИЦИОННЫХ РЕЦЕПТОВ:**

**усиление традиционных кулинарных знаний Кыргызстана путем  
продовольственного разнообразия для улучшенного питания**

Опубликовано

Продовольственной и сельскохозяйственной организацией Объединенных Наций (ФАО)  
и  
Международным Общественным Фондом «Инициатива Розы Отунбаевой»

**Продовольственная и сельскохозяйственная организация  
Объединённых Наций**

**Бишкек, 2019**

## Обязательная ссылка

Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединенных Наций (ФАО) и Международный Общественный Фонд «Инициатива Розы Отунбаевой». 2019. Кулинарная книга традиционных рецептов: усиление традиционных кулинарных знаний Кыргызстана путем продовольственного разнообразия для улучшенного питания. Бишкек. 70 страниц. Лицензия: CC BYNC SA 3.0 IGO

Используемые обозначения и представление материала в настоящем информационном продукте не означают выражения какого-либо мнения со стороны Продовольственной и сельскохозяйственной организации Объединенных Наций (ФАО) или Международного Общественного Фонда «Инициатива Розы Отунбаевой» (Фонд) относительно правового статуса или уровня развития той или иной страны, территории, города или района, или их властей, или относительно делимитации их границ или рубежей. Упоминание конкретных компаний или продуктов определенных производителей, независимо от того, запатентованы они или нет, не означает, что ФАО или Фонд одобряет или рекомендует их, отдавая им предпочтение перед другими компаниями или продуктами аналогичного характера, которые в тексте не упоминаются. Мнения, выраженные в настоящем информационном продукте, являются мнениями автора (авторов) и не обязательно отражают точку зрения или политику ФАО или Фонда.

ISBN 978-92-5-131127-1

© ФАО, 2019

Некоторые права защищены. Настоящая работа предоставляется в соответствии с лицензией Creative Commons «С указанием авторства – Некоммерческая – С сохранением условий 3.0 НПО» (CC BY-NC-SA 3.0 IGO: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/igo/deed.ru>). Согласно условиям данной лицензии настоящую работу можно копировать, распространять и адаптировать в некоммерческих целях при условии надлежащего указания авторства. При любом использовании данной работы не должно быть никаких указаний на то, что ФАО поддерживает какую-либо организацию, продукты или услуги. Использование логотипа ФАО не разрешено. В случае адаптации работы она должна быть лицензирована на условиях аналогичной или равнозначной лицензии Creative Commons. В случае перевода данной работы, вместе с обязательной ссылкой на источник, в него должна быть включена следующая оговорка: «Данный перевод не был выполнен Продовольственной и сельскохозяйственной организацией Объединенных Наций (ФАО). ФАО не несет ответственности за содержание или точность данного перевода. Достоверной редакцией является издание на [указать язык оригинала] языке».

Возникающие в связи с настоящей лицензией споры, которые не могут быть урегулированы по обоюдному согласию, должны разрешаться через посредничество и арбитражное разбирательство в соответствии с положениями Статьи 8 лицензии, если в ней не оговорено иное. Посредничество осуществляется в соответствии с «Правилами о посредничестве» Всемирной организации интеллектуальной собственности <http://www.wipo.int/amc/ru/mediation/rules/index.html>, а любое арбитражное разбирательство должно производиться в соответствии с «Арбитражным регламентом» Комиссии Организации Объединенных Наций по праву международной торговли (ЮНСИТРАЛ).

**Материалы третьих лиц.** Пользователи, желающие повторно использовать материал из данной работы, авторство которого принадлежит третьей стороне, например, таблицы, рисунки или изображения, отвечают за то, чтобы установить, требуется ли разрешение на такое повторное использование, а также за получение разрешения от правообладателя. Удовлетворение исков, поданных в результате нарушения прав в отношении той или иной составляющей части, авторские права на которую принадлежат третьей стороне, лежит исключительно на пользователе.

**Продажа, права и лицензирование.** Информационные продукты ФАО размещаются на веб-сайте ФАО ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)): желающие приобрести информационные продукты ФАО могут обращаться по адресу: [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org). По вопросам коммерческого использования следует обращаться по адресу: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). За справками по вопросам прав и лицензирования следует обращаться по адресу: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

# СОДЕРЖАНИЕ:

<b>Салаты</b>	.....	5-15
Салат из фасоли и грецкого ореха.....	6	
Греческий салат из чечевицы.....	8	
Салат из шпината и яиц.....	10	
Теплый тыквенный салат.....	12	
Салат из брокколи, моркови и свеклы.....	14	
<b>Супы</b>	.....	16-30
Суп-пюре из нута, брокколи и цветной капусты с тмином.....	17	
Суп-пюре из белой фасоли .....	19	
Гороховый суп со шпинатом.....	21	
Шорпо из баранины «Арашан».....	23	
Борщ по-украински .....	25	
Суп с фрикадельками и овощами.....	27	
Шорпо .....	29	
<b>Основные блюда</b>	.....	31-59
Тушеная фасоль (фасоль в оливковом масле).....	32	
Каша пшенная с медовой тыквой и орехами.....	34	
Рагу из овощей.....	36	
Ганфан.....	38	
Оромо .....	40	
Баклажанные лодочки с овощами и фаршем.....	42	
Чечевичные шарики.....	44	
Дымляма .....	46	
Лагман.....	48	
Нут с курицей и овощами.....	51	
Печень со шпинатом и овощами.....	53	
Жалбырак оромо (долма).....	56	
Яичная лапша (кесме) с овощами.....	58	
<b>Специальное блюдо</b>	.....	60-62



## **ВВЕДЕНИЕ**

Вы держите в руках кулинарную книгу, разработанную в рамках пилотного проекта Продовольственной и сельскохозяйственной организации Объединенных Наций (ФАО) «Продуктивный социальный контракт / Денежные средства плюс» с целью улучшения привычек и практик питания жителей Кыргызстана путем продовольственного разнообразия привычных и традиционных блюд.

Традиционные блюда составляют кулинарное наследие страны. Мы знаем каждое из них с самого детства. Именно они формируют наши предпочтения в еде и привычки питания. Однако не всегда традиционные блюда можно с уверенностью назвать здоровыми. Но ведь так важно извлекать максимальную пользу из привычной нам еды. Именно поэтому участницы и участники данного проекта, создатели кулинарной книги, решили провести эксперимент и усовершенствовать знакомые нам блюда с помощью разнообразия продуктов питания – фруктов, овощей, бобовых и даже зелени.

Диетическое разнообразие очень важно – именно благодаря ему у организма есть возможность получать все необходимые витамины и микроэлементы из пищи. А привычные нам блюда, сочетающие в себе разнообразие продуктов питания, позволяют нам черпать максимальную пользу, не изменяя своим вкусовым предпочтениям. Что может быть лучше, чем отличное сочетание полезного, вкусного, знакомого и созданного обычными людьми для людей?

Из данной книги вы сможете почерпнуть вдохновение, рекомендации и идеи участниц и участников пилотного проекта, как сделать рацион питания семьи более здоровым, а известные блюда еще более вкусными и разнообразными. Вы также узнаете, как сделать любое блюдо полезными с помощью доступных в нашей стране и богатых питательными веществами, но не всегда широко употребляемых продуктов, таких как нут, чечевица, фасоль, брокколи, цветная капуста, тыква и шпинат.

Создатели данной кулинарной книги также постарались, чтобы ни одна возможность улучшить ваше питание не была упущена, поэтому в рецепты включены даже такие продукты, как зелень моркови и свеклы богатые железом и таким необходимым нам витамином С, а также учтены рекомендации международных организаций по употреблению соли, сахара, трансжиров, фруктов и овощей.

Помимо вкусных и полезных рецептов разнообразных салатов, супов и основных блюд, которые не оставят равнодушным ни одного члена семьи и непременно сделают ваш рацион питания более здоровым, данная книга познакомит вас с участницами и участниками пилотного проекта ФАО «Продуктивный социальный контракт / Денежные средства плюс», расскажет об их успехах и навыках улучшения питания, которые они приобрели в ходе данной инициативы.

Мы надеемся, что данная кулинарная книга поможет вам сформировать здоровый и полноценный рацион питания для себя и для всей семьи, а также вдохновит на новые вкусные и полезные кулинарные открытия!



## **Выражение признательности**

Материал «Кулинарная книга традиционных рецептов: усиление традиционных кулинарных знаний Кыргызстана путем продовольственного разнообразия для улучшенного питания» был разработан совместно Продовольственной и сельскохозяйственной организацией Объединенных Наций (ФАО) и Международным Общественным Фондом «Инициатива Розы Отунбаевой».

Кулинарная книга была подготовлена специалистами Международного Общественного Фонда «Инициатива Розы Отунбаевой»

Кендирбаевой Догдургуль – исполнительным директором, Кайыковой Розой – координатором проекта и Осмоналиевой Альбиной – ассистентом проекта.

Коллектив создателей выражает признательность Лёвиной Карине – специалисту ФАО по социальной защите, за техническое и операционное руководство, а также Абдылдаевой Карине – специалисту ФАО по связям с общественностью, за информационное сопровождение.

Особая благодарность выражается специалистам Багышского айыльного округа, а также участникам и участникам пилотного проекта «Продуктивный социальный контракт / Денежные средства плюс» за активную поддержку и всестороннее содействие в разработке и создании данного материала.

Кроме того, выражается признательность графическому дизайнеру Насирову Нурсеиту и фотографу Пархоменко Владимиру за художественное оформление материала.

Кулинарная книга разработана в рамках пилотного проекта «Продуктивный социальный контракт / Денежные средства плюс» в контексте проекта «Наращивание потенциала по укреплению продовольственной безопасности и улучшению питания в ряде стран Кавказа и Центральной Азии» при финансовой поддержке Российской Федерации.





# САЛАТЫ



## САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И ГРЕЦКОГО ОРЕХА

Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Фасоль	1 ст.
Орехи грецкие очищенные	$\frac{1}{2}$ ст.
Чеснок	3 зуб.
Зелень: шпинат, зелень моркови, петрушка, кинза (рубленая)	2 ст. л.
Огурцы свежие	3 шт.
Лук репчатый	1 шт.
Перец черный горошек	1 ч. л.
Лавровый лист	4 листа
Лук красный	$\frac{1}{2}$ шт.

Энергетическая ценность – 118 ккал



### Способ приготовления:

Фасоль отварить с лавровым листом, горошинами черного перца и головкой лука. После того, как фасоль сварилась, отвар нужно слить. Чтобы фасоль сварила быстрее, замочите ее на ночь. Грецкие орехи измельчить ножом или скалкой, зелень мелко нарезать. Зубчики чеснока разрезать пополам, вынуть зеленые серединки, так чеснок в салате не будет слишком «ядреным». Орехи, зелень и измельченный чеснок перетереть с солью и специями. Огурец нарезать тонкими полосками. Все соединить, украсить колечками или полуколечками красного лука.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Байдавлетова Нурзада

В рамках этого проекта я получила много информации о правильном питании. Я стараюсь применять знания в повседневной жизни. Оказывается вместо того, чтобы постоянно есть мясо, нужно употреблять в пищу овощи, например, ту же фасоль. По принципу здоровой тарелки я научились готовить каждое блюдо, а к нему правильный салат из разноцветных овощей и фруктов.



## ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

Ингредиенты на 4 порции

### Наименование продуктов

### Выход, шт., г

Чечевица зеленая или желтая

1 ст.

Чечевица красная или бурая

1 ст.

Чеснок

2 зуб.

Зелень: шпинат, зелень моркови,  
петрушка (рубленая)

2 ст. л.

Огурцы свежие или соленые

1 шт.

Сок лимона

2 ст. л.

Масло растительное

4 ст. л.

Энергетическая ценность – 103 ккал



### Способ приготовления:

Два вида имеющейся чечевицы (каждую – в отдельной кастрюле) отварить до готовности. Воду слить, чечевицу обсушить и смешать.

Свежие или соленые огурцы измельчить, добавить рубленую зелень (шпинат, зелень моркови, петрушка, кинза) и чеснок, смешать с чечевицей. Лимонный сок налить в миску и поперчить. Добавить растительное, предпочтительно оливковое масло, еще раз перемешать.

Полить салат заправкой и охладить в течение 30 мин. Подавать со свежим хрустящим хлебом.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Эшимбетова Динара

Я приготовила греческий салат с чечевицей. Сначала отварила чечевицу. Затем нарезала огурцы, шпинат, морковь, петрушку и чеснок, добавила к чечевице и размешала. Смешала лимонный сок и растительное масло, заправила салат. Получилось быстро, вкусно, просто и полезно!



## САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И ЯИЦ

Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Шпинат	6 пуч.
Сыр малосоленый	1 уп. (по 200 г)
Яйцо куриное	4 шт.
Чеснок	2 зуб.
Нут/фасоль/чечевица	$\frac{1}{2}$ ст.
Сметана	3 ст. л.
Сок лимона	3 ч. л.
Перец	$\frac{1}{2}$ ч. л.
Соль	$\frac{1}{2}$ ч. л.

Энергетическая ценность – 97,5 ккал



### Способ приготовления:

Промойте шпинат в проточной воде. Обсушите в дуршлаге или на полотенце. Сорвите листья со стеблей. Мелкие листья бросайте так, крупные разрывайте на несколько частей. Отварите яйца 10 минут. Сваренные яйца порежьте мелкими кубиками и покрошите их в шпинат. Добавьте отваренный нут/фасоль/чечевицу. Полейте лимонным соком и перемешайте. Добавьте сметану, соль и перец по вкусу. Перемешайте.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Шахзадаева Гулсанам

Я приготовила салат из шпината и яиц. Раньше я никогда не готовила такой салат. Получилось вкусно и полезно. Кладезь витаминов и полезных веществ!



## ТЕПЛЫЙ ТЫКВЕННЫЙ САЛАТ

Ингредиенты на 4 порции

### Наименование продуктов

### Выход, шт., г

Тыква	½ шт. мал.
Свекла отварная	2 шт.
Лук репчатый	1 шт.
Зелень: шпинат, зелень моркови, петрушка (рубленая)	1 ст. л.
Соль	½ ч. л.
Перец черный молотый	1/3 ч. л.
Чеснок	2 зуб.
Масло растительное	2 ст. л.
Морковь	1 шт.

Энергетическая ценность – 84 ккал



### Способ приготовления:

Лук очистить и нарезать полукольцами. Тыкву очистить и нарезать ломтиками. Морковь очистить и нарезать толстой соломкой. Противень смазать растительным (желательно оливковым) маслом, выложить овощи, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить и запекать 20 минут при температуре 180°C. Для приготовления соуса мелко нарезать разнообразную зелень, чеснок, добавить оливковое масло и перемешать. Отварную свёклу очистить и нарезать ломтиками, перемешать с запеченными овощами. Салат посолить, поперчить, заправить маслом, перемешать.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Тилекматова Мээрим

Сегодня я готовила салат из свеклы и тыквы. Блюдо очень понравилось, получилось разноцветным и разнообразным. Полученные знания на проекте широко использую на кухне. Раньше в дополнение или вместо мяса мы никогда не ели фасоль и чечевицу. Сейчас с помощью теплицы открываем и узнаем незнакомые нам раньше овощи и широко используем их в приготовлении пищи.



## САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ, МОРКОВИ И СВЕКЛЫ

Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Свекла	4 шт.
Капуста брокколи	1 кочан. мал.
Морковь	2 шт.
Огурцы свежие или соленые	3 шт.
Орехи грецкие очищенные	$\frac{1}{4}$ ст.
Чеснок	2 зуб.
Зелень: зелень моркови, петрушка, укроп (рубленная)	1 ст. л.
Сок лимона	2 ч. л.
Перец черный молотый	$\frac{1}{2}$ ч. л.
Масло растительное	2 ст. л.

Энергетическая ценность – 108 ккал

### Способ приготовления:

Отварить брокколи 5 минут, охладить, нарезать маленькими кусками. Свеклу промыть, сварить, остудить. На терке натереть свежую очищенную морковь и вареную свеклу. Огурцы нарезать соломкой. Орехи, чеснок и зелень измельчить. Все ингредиенты смешать. Добавить перец, лимонный сок и растительное масло.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Азимова Гульбахар

До начала проекта и обучения по питанию я не знала, что есть другие салаты, кроме как простой салат из помидоров – шакарап. А сегодня я приготовила салат из свеклы, моркови, брокколи, гречких орехов, огурца и зелени. Получилось очень вкусно и полезно. Отныне будем готовить блюда из разных продуктов, в том числе и овощей, и давать детям.



# супы



## СУП-ПЮРЕ ИЗ НУТА, БРОККОЛИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ТМИНОМ

Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Нут	2 ст.
Брокколи	½ кочана
Цветная капуста	½ кочана
Зелень: зелень моркови, петрушка, укроп (рубленная)	1,5 ст. л.
Лук репчатый	½ шт.
Тмин	1 ч. л.
Соль	½ ч. л.
Перец черный молотый	½ ч. л.
Масло сливочное	2 ст. л.

Энергетическая ценность – 258 ккал

### Способ приготовления:

Замочить нут на ночь и варить в подсоленной воде пока не станет мягким. Размять вилкой до достижения состояния пюре. Очистить шелуху, 20–30 горошин отварить и отложить. Пожарить нарезанный лук на растительном, желательно оливковом масле, добавить нут. Жарить на медленном огне в течение 4–5 минут, постепенно добавляя воду, покрывая поверхность. Отварить брокколи и цветную капусту, размять до состояния пюре. Дать снова вскипеть пюре из нута, добавить пюре из брокколи и цветной капусты, разбавить 1/3 стакана горячей кипяченой воды, добавить отделенные 20–30 горошин нута, тмин, соль, черный перец и порубленную зелень. Подавать горячим.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Айталиева Гайфарай

В ходе этого проекта я научилась готовить новые виды вторых блюд и салатов, правильно питаться, соблюдая режим питания, включать в рацион разнообразную пищу, фрукты и овощи.

## СУП-ПЮРЕ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ



Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Морковь	1 шт.
Лук репчатый	$\frac{1}{2}$ шт.
Фасоль белая	1,5 ст.
Молоко	1 ч. л.
Бульон мясной или овощной	$\frac{1}{2}$ ст.
Зелень: зелень моркови, петрушка, укроп (рубленная)	1,5 ст. л.

Энергетическая ценность – 200 ккал

### ☕ Способ приготовления:

Промытую и очищенную фасоль варить до размягчения в готовом мясном или овощном бульоне, добавить петрушку (корень), затем пассированную морковь и репчатый лук. Варить до готовности и измельчить до состояния пюре. Добавить оставшийся бульон, 1 чайную ложку молока, щепотку соли и довести до готовности.



## Аминова София

Я, опираясь на рецепт, приготовила суп-пюре из белой фасоли. Сначала замочила фасоль в воде. После этого помыла, почистила и отварила ее в мясном бульоне. В кипящий бульон положила нарезанные морковь, лук и зелень. После долгого кипения измельчила все до состояния пюре. Получилось такое хорошее блюдо! Я готовила его в первый раз. Думаю, что блюдо полезное и полноценное по составу продуктов.

## ГОРОХОВЫЙ СУП СО ШПИНАТОМ



Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Бульон овощной	3 ст.
Шпинат	5 пуч.
Капуста брокколи	8 соцветий
Цветная капуста	8 соцветий
Горох сушеный	1 ст.
Орехи грецкие очищенные	1 ч. л.
Сметана	1 ст. л.
Молоко	1,5 ст.
Мята	1 ч. л.

Энергетическая ценность – 85 ккал

### ☕ Способ приготовления:

Довести до кипения овощной бульон, положить в него шпинат, соцветия брокколи и цветной капусты, сушеный горошек и грецкий орех. Снова довести все до кипения и варить пять минут. Слегка остудить, размешать, размельчить до пюреобразного состояния, перелить обратно в кастрюлю и добавить молоко. Подавать со сметаной и мяты по вкусу.



©ФАО/Пархоменко Владимир



## Абдураимова Давлет

Я задумалась и поняла, что до участия в этом проекте мы чаще всего готовили блюда из риса и макаронных изделий: рисовый суп, жареный картофель, шорпо, маставу. Но оказывается существует большое разнообразие продуктов, которыми их можно заменить и дополнить. Добавление в это блюдо листьев шпината, цветной капусты и гороха сделало его очень полезным для детей. Вы тоже попробуйте. Мне, например, понравилось. Запах приготовленного супа тоже какой-то особенный.

## ШОРПО ИЗ БАРАНИНЫ «АРАШАН»



Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Баранина (грудинка или лопаточная часть)	1 кг
Лук репчатый	2 шт.
Морковь	1 шт.
Помидоры свежие	2 шт.
Капуста брокколи	6 соцветий
Капуста цветная	6 соцветий
Лук зеленый	1 пуч.
Перец зеленый	3 шт.
Лавровый лист	3 листа
Чеснок	3 гол.
Зелень: зелень моркови, петрушка, укроп (рубленная)	2 ст. л.
Зира	¼ ч. л.
Айран или сузмо	1 ст.
Перец красный молотый	½ ч. л.
Перец черный молотый	½ ч. л.
Энергетическая ценность – 118,7 ккал.	



### Способ приготовления:

Мясо положить в холодную воду (3 литра), вскипятить, убрать пену и варить 2–3 часа на медленном огне. Мясо вытащить, отделить от кости и размельчить отдельно. Провести через сито бульон, поставить на огонь. Тем временем лук, морковь, чеснок и помидор нарезать кубиками и положить в готовый бульон, добавить соцветия брокколи и цветной капусты, кипятить 20 минут, затем за десять минут до готовности положить лавровый лист, зиру и другие специи (красный и черный перец). Подавать вместе с айраном или сузмо, посыпать зеленью.



## Тажибаева Мохирахан

Выражаем большую благодарность этому проекту. Сегодня из выращенных в теплице овощей я готовила суп. Суп готовила без зажарки. Взяла баранину, положила в воду и довела до кипения. После того, как мясо приготовилось, добавила в суп морковь, помидоры, чеснок и даже брокколи. Из добавленных овощей, честно говоря, мы обычно не едим брокколи. Ну а теперь я уже готовлю из брокколи разнообразные салаты. У сваренного супа остались все полезные витамины, так как он готовился без зажарки овощей и без жира. Теперь это любимое блюдо детей.

## БОРЩ ПО-УКРАИНСКИ



Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Мясо с мозговой косточкой	0,5 кг
Картофель средних размеров	4 шт.
Морковь	1 шт.
Лук репчатый	1 шт.
Свекла	2 шт.
Помидоры свежие	3 шт.
Фасоль красная	2 ст. л.
Масло растительное	2 ст. л.
Лавровый лист	2 листа
Перец сладкий болгарский	1 шт.
Зелень: зелень моркови, петрушка, укроп (рубленная)	2 ст. л.
Капуста белокочанная	½ кочана

Энергетическая ценность – 64 ккал



### Способ приготовления:

Мясо промыть, положить в кастрюлю с водой, довести до кипения, снять пенку и варить на медленном огне до готовности. Картофель почистить, нарезать толстой соломкой и положить в кипящий бульон. Одновременно с мясом положить промытую фасоль.

Готовое мясо вынуть из бульона, остудить, отделить от косточки и порезать на небольшие кусочки. Бульон процедить, отделить фасоль. В то время пока варится мясо, очистить овощи и мелко накрошить (если есть терка, то натереть на средней терке). Поставить на огнь сковороду, налить масло и по очередности добавлять лук (слегка пассировать), морковь и свеклу. Тушить 2-3 минуты на медленном огне. Затем добавить мелко нарезанные помидоры. Все перемешать и потушить еще 3-5 минут. Добавить готовые овощи в бульон, затем добавить фасоль, тонко нашинкованную капусту и варить 20-30 минут до готовности. Перед тем как борщ снять с огня, добавить лавровый лист и зелень. Блюдо готово! Подавать со сметаной.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Кошакова Гульбахар

Сегодня приготовила борщ. Для приготовления блюда сначала я отварила мясо и фасоль. Затем добавила разнообразные овощи и немного специй. Получилось вкусно. Проект научил нас готовить питательные блюда богатые витаминами. Научившись, радуем себя вкусными и полезными блюдами и салатами. А теплица поможет иметь на столе свежие овощи почти круглый год.

## СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ОВОЩАМИ



Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Фарш мясной	300 г
Картофель	3 шт.
Капуста брокколи	10 соцветий
Капуста цветная	10 соцветий
Яйцо куриное	4 шт.
Лавровый лист	2 листа
Лук репчатый	1 шт.
Морковь	1 шт.
Вермишель детская	1 ст. л.
Соль	1 ч. л.
Зелень: зелень моркови, петрушка, укроп, кинза (рубленная)	2 ст. л.

Энергетическая ценность – 65 ккал



### Способ приготовления:

Поставить воду на плиту. Пока она закипает, подготовить картофель – очистить, порезать мелкими кубиками. Положить в кипящую воду нарезанный картофель, лавровый лист и головку лука (не шинкуя, полностью).

Через 5 минут добавить в бульон фрикадельки (фарш: говядина или телятина, пропущенная два раза на мясорубке, отбить и, добавив 1 желток, скатать маленькие шарики, фарш не солить, не перчить). Когда картофель и фрикадельки сварятся, добавить слегка обжаренную морковь, натертую на терке, соцветия брокколи и цветной капусты, вермишель. Варить еще 5 минут.

Достать шумовкой луковицу и лавровый лист. Слегка посолить и снять с огня. Перед подачей добавить зелень и половинку отваренного яйца.



## Темирова Махлие

Суп с фрикадельками и овощами я готовила впервые. Я постаралась добавить много овощей и зелени, обычно мы в нашей семье так не едим. Получилась очень полезная еда. Раньше мы никогда не употребляли так много зелени и овощей. Например, оказывается, что укроп и зелень моркови можно сыпать на блюда и кушать. Так как я готовила это блюдо впервые, я готовила с большим интересом и удовольствием.

## ШОРПО



Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Баранина /говядина или курица	1 кг
Лук репчатый	1 шт.
Перец сладкий болгарский	3 шт.
Чеснок	4 шт.
Укроп зелень	2 ст. л.
Лавровый лист	3 шт.
Соль	2 ч. л.
Перец красный молотый	½ ч. л.
Перец черный молотый	½ ч. л.
Морковь	2 шт.
Картофель	6 шт.
Капуста брокколи	12 соцветий
Капуста цветная	12 соцветий

Энергетическая ценность – 97,8 ккал

### Способ приготовления:

Положить мясо в холодную воду и прокипятить. снять пену. добавить соль. для придания вкуса положить головку морковки и лука. Прокипятить 1-1,5 часа на медленном огне с полуоткрытой крышкой. Вынуть морковь и лук. добавить нарезанный кубиками картофель и морковь. За 5-7 минут до готовности добавить болгарский перец, брокколи, цветную капусту и специи по вкусу.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Абдилазиз кызы Алина

В рамках этого проекта могу сказать, что я приобрела много необходимых навыков и знаний по приготовлению пищи. Например, сейчас, когда готовлю, добавляю разнообразные овощи со своего огорода. Раньше при приготовлении пищи я никогда не добавляла брокколи и цветную капусту. Теперь добавляю, оказывается, получается очень вкусно.



# ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



## ТУШЕННАЯ ФАСОЛЬ (ФАСОЛЬ В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ)

Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Фасоль	2 ст.
Чеснок	2 зуб.
Лук репчатый	1 шт.
Морковь	2 шт.
Картофель	1 шт.
Томатная паста	1 ст. л.
Масло оливковое	1 ст.
Сок лимона	1 шт. лимона
Зелень: зелень моркови, петрушка, укроп, кинза (рубленная)	2 ст. л.
Соль	1 ч. л.
Перец черный молотый	½ ч. л.

Энергетическая ценность – 64 ккал

### Способ приготовления:

Промыть фасоль и замочить на ночь. прокипятить в подсоленной воде с лимоном. Чеснок, лук и морковь нарезать кубиками. Поджарить чеснок, лук, морковь на оливковом масле. Добавить томатную пасту и жарить 1-2 минуты на медленном огне. Затем постепенно добавить горячую воду. Как только вода начнет закипать, добавить фасоль. Когда фасоль доведена почти до готовности, добавить картофель, нарезанный кубиками. Добавить по вкусу соль и черный перец. Когда блюдо приготовится, охладить и подавать с мелко нарезанной зеленью.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Жолдошева Венера

Проект научил нас многому: готовить разнообразные блюда, сохранять продукты на зиму, консервировать салаты, думать о том, что и как мы едим. Сегодня я готовила блюдо из фасоли. Оказывается в этом блюде очень много витаминов и полезных веществ. Моя дочь тоже интересуется приготовлением новых блюд по новым рецептам. Она сейчас в школе, но очень интересуется, как же все получится. Вам большое спасибо за то, что организовали нам такой интересный проект.



## КАША ПШЕННАЯ С МЕДОВОЙ ТЫКВОЙ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Тыква	200 г
Крупа пшенная	1 ст.
Мед	1 ст. л.
Орехи грецкие очищенные/сухофрукты	2 ст. л.
Свежие фрукты (по сезону)	½ ст.
Молоко	2 ст.

Энергетическая ценность – 158 ккал

### ☕ Способ приготовления:

Порезать тыкву кубиками, положить в кастрюлю. Налить немного воды и поставить на небольшой огонь вариться. Отварить минут 10-15. За 5 минут до готовности добавить немного меда.

Отварить подготовленную крупу пшенки (заранее промыть), добавить соль, сахар, молоко. Сверху положить готовую тыкву. Посыпать грецкими орехами или сухофруктами (изюмом, курагой или черносливом). В летний сезон можно также добавить кусочки свежих персиков и абрикосов. В зимний сезон – яблоко и банан.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Полотова Салкынай

Сегодня я готовила кашу из пшена, меда, арахиса и тыквы. По моему мнению можно добавлять любые фрукты по сезону. Например, я готовила эту кашу с добавлением черной смородины, а изюм использовала только для красоты. Смородина и орехи помогают хорошо работать сердцу и сосудистой системе. Каши очень полезны для человека. Советую всем!



## РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Баклажаны	2 шт.
Мякоть говядины	400 г
Кабачки	2 шт.
Перец сладкий болгарский	2 шт.
Капуста брокколи	10 мал. соцветий
Капуста цветная	10 мал. соцветий
Лук репчатый	1 шт.
Помидоры свежие	2 шт.
Чеснок	4 зуб.
Морковь	2 шт.
Перец красный молотый	½ ч. л.
Масло растительное	3 ст. л.
Зелень: зелень моркови, петрушка, укроп, кинза (рубленная)	2 ст. л.

Энергетическая ценность – 53,3 ккал



### Способ приготовления:

Морковку, лук и чеснок почистить. Лук порезать. Морковку натереть на крупной терке или мелко порезать. Чеснок крупно порезать. Обжарить нарезанные овощи в оливковом масле. Мясо порезать крупными кубиками и поставить тушиться на медленный огонь. Порезать баклажаны и кабачки. Порезать болгарский перец. Брокколи и цветную капусту поделить на мелкие соцветия. Обжарить нарезанные овощи на оливковом масле. Жарить овощи можно все вместе (быстрее) или по отдельности (будет вкуснее, но требуется больше времени). Соединить обжаренные овощи с морковью, луком и чесноком. Добавить нарезанные помидоры. Посолить, поперчить. Если вы любите чеснок, можно добавить еще 1-2 зубчика. Добавить все овощи к тушащемуся мясу. Накрыть крышкой и тушить еще 5-10 минут. Рагу готово, когда овощи стали готовыми на ваш вкус. Некоторые предпочитают их очень мягкими, другие больше любят слегка поджаренные. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Болотбек кызы Аксана

Сегодня я приготовила овощное рагу. Это блюдо я готовила впервые. Я приготовила его из брокколи, цветной капусты, мяса, баклажанов, помидоров, сладкого болгарского перца и кабачков. Сначала немного припустила овощи, а затем добавила к ним тушеное мясо. Попробуйте, мне кажется, получается очень вкусно и полезно!



## ГАНФАН

Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Крупа рисовая	300 г
Мякоть говядины	3 шт.
Лук репчатый	10 соцветий
Перец сладкий болгарский	10 соцветий
Капуста брокколи	4 шт.
Чеснок	2 зубчика
Редька или китайская капуста	1 шт.
Морковь	1 шт.
Зелень сельдерея	1 ст. л.
Соль	1 ч. л.
Перец черный молотый	
Перец красный молотый	2 ст. л.
Масло растительное	

Энергетическая ценность – 93,3 ккал



### Способ приготовления:

Мясо промыть и нарезать тонкой соломкой. Раскалить масло в глубокой сковороде. Обжарить мясо до румяной корочки. Лук и чеснок промыть и почистить. Лук нарезать полукольцами. Зубчики чеснока нарезать на несколько кусочков. Добавить овощи в мясо и обжарить лук до прозрачности.

Перец болгарский и морковь почистить и нарезать соломкой. Добавить морковь, обжарить ее и потом добавить перец. Капусту можно нарезать небольшими кубиками. Брокколи разделить на маленькие соцветия. Добавить в сковородку с мясом и овощами и обжарить несколько минут. Сварить рассыпчатый рис. Подают блюдо в больших плоских тарелках. Украсить блюдо рубленой зеленью.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Казыбекова Бегимай

Я приготовила блюдо ганфан. В составе этого блюда оказывается есть все витамины. В рамках этого проекта мы научились правильно выращивать овощи, правильно их употреблять и сохранять на зиму, а также очень вкусно готовить разнообразные блюда. Еще мы узнали, чтобы быть здоровым, нужно также кушать разные фрукты. А вот сладости нужно есть как можно меньше. Это будет правильно.



## ОРОМО

Ингредиенты на 4 порции

### Наименование продуктов

### Выход, шт., г

#### Для теста:

Мука в/с (обогащенная)

500 г

Вода

1 ст.

Соль

1 ч. л.

Яйцо куриное

1 шт.

#### Для фарша:

Мякоть баранины

300 г

Лук репчатый

3 шт.

Тыква

100 г

Капуста брокколи

7 мал. соцветий

Шпинат

7 лист.

Перец черный молотый

½ ч. л.

Соль

1 ч. л

Энергетическая ценность – 203 ккал



### Способ приготовления:

В теплой воде растворить соль. Добавить муку и яйцо, замесить мягкое тесто. Оставить тесто на 20 минут под полотняной салфеткой или кухонным полотенцем (либо положить его в пакетиковый пакет).

Мясо и лук мелко нарезать. Сложить в одну посуду, посолить, поперчить. Можно в эту смесь добавить 50 мл воды. Добавить мелко порубленные брокколи, тыкву и шпинат. Перемешать.

Тесто раскатать в пласт толщиной в 2-3 мм. Фарш выложить на раскатанное тесто и равномерно распределить по его поверхности, затем свернуть рулетом.

Кассан смазать растительным маслом. Подготовленные рулеты осторожно переложить в кассан и уложить по окружности, следя за тем, чтобы содержимое не высыпалось. Кассаны накрыть крышкой, поставить на кастрюлю с кипящей водой, варить на пару 30-40 минут. Готовое оромо выложить на блюдо, разрезать на порционные куски. Подавать горячим.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Ибрагимова Кумаркан

Сегодня я приготовила оромо. Вообще-то я часто его готовлю, казалось бы, что в нем необычного. Но сегодня я добавила тыкву и брокколи. Да, я готовила из тыквы, но брокколи раньше никогда не использовала, ведь про полезные свойства брокколи я узнала только сейчас. Теперь буду готовить чаще!



## БАКЛАЖАННЫЕ ЛОДОЧКИ С ОВОЩАМИ И ФАРШЕМ

Ингредиенты на 4 порции

### Наименование продуктов

### Выход, шт., г

Баклажаны небольшие	4 шт.
Фарш мясной	300 г
Помидоры свежие	3 шт.
Перец сладкий болгарский	1 шт.
Шпинат	4 листа
Лук репчатый	2 шт.
Сыр твердый	75 г
Чеснок	2 зуб.
Зелень: зелень моркови, петрушка, укроп, кинза (рубленная)	2 ст. л.
Соль	1 ч. л.
Перец черный молотый	½ ч. л.
Масло растительное	2 ст. л.

Энергетическая ценность – 94,7 ккал



### Способ приготовления:

Морковку, лук и чеснок почистить. Лук порезать. Морковку натереть на крупной терке или мелко порезать. Чеснок крупно порезать. Мясной фарш поставить на медленный огонь и обжарить вместе с овощами. Баклажаны помыть, очистить, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину, посыпать приправами и оставить на 30 мин. в холодном месте. Наполнить баклажаны полученной смесью, положить в кастрюлю, посыпать тертым сыром, полить растительным маслом, налить 2-3 ст. ложки воды. Запекать 15-20 минут. Время от времени поливать выделившимся соком. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Ниязахунова Гульсана

В рамках этого проекта нам была дана теплица с семенами овощей, которые там нужно было выращивать. Благодаря теплице мы научились многим полезным вещам, узнали то, что раньше не знали. Например, раньше мы не знали как нужно правильно сеять огурцы и помидоры. Сейчас мы знаем все. Летом был хороший урожай. Благодаря выращенным овощам наши дети кушают много витаминов.



## ЧЕЧЕВИЧНЫЕ ШАРИКИ

Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Чечевица красная	1 ст.
Чечевица желтая	1 ст.
Крупа пшененная	2 ст. л.
Чеснок	2 зуб.
Лук репчатый	$\frac{1}{2}$ шт.
Морковь	1 шт.
Масло растительное	2 ст. л.
Помидоры свежие	2 шт.
Зелень: зелень моркови, петрушка, укроп, кинза (рубленная)	2 ст. л.
Перец сладкий болгарский	1 шт.

Энергетическая ценность – 246 ккал



### Способ приготовления:

Очистить чечевицу, промыть в теплой воде. Порезать лук и чеснок, очистить и натереть морковь, все обжарить на растительном масле. Добавить чечевицу и продолжать жарить. Помидоры мелко нарезать до состояния кашицы. Добавить томатную кашицу и залить горячей водой, чтобы покрывало чечевицу. Помешивать и на медленном огне держать на плите. Добавить пшенку и кипятить еще 20 минут, пока не впитается вода, снять с плиты, добавить специи и соль, накрыть крышкой. Добавить нарезанную зелень, болгарский перец, зеленый лук, когда блюдо остывло. Из холодного блюда сформировать шарики, подавать холодным.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Ибрахим кызы Бегимай

После того как нам дали теплицу, мы посадили помидоры, огурцы, сладкий перец, морковь и даже шпинат. Мы научились правильно выращивать овощи и после сбора урожая готовили детям вкусные и полезные салаты. Сейчас, чтобы постоянно есть овощи, мы снова посадили овощи в теплице.



## ДЫМЛЯМА

Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Говядина или баранина	700 г
Капуста белокачанная	1 кочан
Помидоры свежие	4 шт.
Перец сладкий болгарский	2 шт.
Баклажаны	2 шт.
Лук репчатый	4 шт.
Капуста брокколи	7 мал. соцветий
Капуста цветная	1 мал. кочан
Зелень: зелень моркови, петрушка, укроп, кинза (рубленная)	2 ст. л.
Картофель	1 ч. л.

Энергетическая ценность – 98 ккал



### Способ приготовления:

Нагреть в казане растительное масло и обжарить часть лука до золотистого цвета. В шипящее масло с луком добавить мясо, жарить до коричневой корочки. Добавить оставшийся лук и измельченный чеснок, посолить.

Блюдо это слоеное: нижний уровень – мясо с луком. Затем кладем морковь, следующий слой – картофель, потом капуста. Верхний слой – помидоры, брокколи, цветная капуста и перец. Блюдо посыпать зеленью и накрыть сверху кухонным полотенцем и крышкой. Казан также можно еще укутать сверху. Оставить на 40–60 минут томиться на среднем или малом огне. Время томления зависит от нарезки продуктов: чем крупнее нарезаны закладываемые продукты, тем дольше время томления. После томления тщательно перемешать содержимое казана, дать настояться еще 5–10 минут и подавать на стол в керамическом блюде, посыпав зеленью.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Кожонова Гулбана

Сегодня я готовила блюдо дымляма. Для дымлямы в первую очередь я обжарила мясо. Потом добавила все ингредиенты: картофель, баклажаны, помидоры, капусту и даже положила брокколи и цветную капусту. Вкус получился отличный! Раньше брокколи никогда не добавляли, но сейчас с ней получилось очень вкусно. Этот проект помог нам научиться правильно готовить и питаться.



## ЛАГМАН

Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Анис (бадьян)	1 ч. л.
Мука пшеничная в/с	1 уп. 1 кг
Яйцо куриное	1 шт.
Лук репчатый	4 шт.
Баранина	640 г
Перец сладкий болгарский	7 шт.
Помидоры свежие	2 шт.
Чеснок	2 гол.
Стебель сельдерея	2 шт.
Фасоль стручковая	1 ст.
Томатная паста	$\frac{1}{2}$ ст.
Масло растительное	$\frac{1}{2}$ ст.
Зелень сельдерея	1 ст. л.
Лук зеленый	1 ст. л.
Укроп зелень	1 ст. л.
Семена кориандра	1 ч. л.
Паприка молотая	$\frac{1}{2}$ ч. л.
Соль	1 ч. л.

Энергетическая ценность – 152 ккал



## Способ приготовления:

Соль растворить в полутора стаканах холодной воды. Муку высыпать в таз и разбить в нее яйцо. Постепенно вливая солевой раствор, замесить тесто. Оно должно стать эластичным, не слишком мягким, но и не слишком жестким, так что может оказаться, что раствор понадобится не весь. Готовое тесто накрыть пленкой и оставить на два часа.

Тем временем очистить и нарезать довольно крупно лук, сладкий перец, помидоры, фасоль, стебли сельдерея и чеснок. Баранину (мякоть) нарезать среднего размера кубиками. Разогреть в казане две столовые ложки растительного масла и готовить мясо до образования поджаристой корочки.

Добавить к мясу лук, чуть позже — помидоры, через пять минут — чеснок, стебли сельдерея, томатную пасту и специи (кроме паприки). Тушить полтора-два часа. За четверть часа до конца добавить сладкий перец, фасоль и паприку, а за пять минут — зелень сельдерея. Подливу разбавить водой или мясным бульоном до нужной консистенции, посолить, довести до кипения, помешивая.

Тесто разделить на несколько кусков. С каждым проделать следующее: смазав растительным маслом, мять его руками и раскатывать, превращая в жгут. Когда тот станет удобно тонким, постепенно растянуть его еще больше, пропуская между пальцами сначала в одну сторону, потом в другую. Затем нужно уложить тесто спиралью на тарелку и оставить еще минут на десять. После этого протянуть лапшу между пальцами еще несколько раз, чтобы в итоге толщина ее достигла двух-трех миллиметров. После чего скрепить кончики двух шнурков из теста и намотать их на запястья восьмеркой: то на одно, то на другое.

Следом аккуратно, рассчитывая силы, чтобы не порвать лапшу, разводить руки и прихлопывать время от времени по столу — так, чтобы лапша по толщине приблизилась, насколько можно, к спагетти.

Выложить лапшу в сито, опустить в кипящую подсоленную воду, варить две-три минуты — после чего вынуть и промыть холодной проточной водой.

Разделить лапшу на порции.

Готовую лапшу выложить в сито и ошпарить в кипящей воде — порцию за порцией. Разложить по тарелкам, залить важу (так называется подлива) и посыпать мелко нарезанным зеленым луком и укропом.



## Эсенбаева Гулдана

Этот проект нам очень понравился. Раньше наши дети интересовались вредными сладкими и солеными продуктами и часто их ели. С тех пор как нам дали теплицу и мы начали выращивать различные овощи, у нас появилась возможность готовить детям полезную еду. В теплице я выращиваю шпинат, огурцы, помидоры, укроп, лук, райхан, болгарский перец, баклажаны и другие овощи. Сегодня готовила лагман. Его особенность – я впервые добавила баклажаны. Лапшу для лагмана тянула своими руками. Получилось очень вкусно!

## НУТ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ



©ФАО/Пархоменко Владимир

Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Филе куриное	300 г
Нут	1 ст.
Шпинат	5 пуч.
Перец болгарский сладкий	1 шт.
Помидоры свежие	1 шт.
Баклажаны	1 шт.
Морковь	1 шт.
Зелень моркови или свеклы, петрушки, укропа (рубленая)	2 ст. л.

Энергетическая ценность – 143 ккал



### Способ приготовления:

Залейте нут холодной водой и оставьте на ночь. Промойте нут, положите в костррюлю, залейте водой, дайте закипеть и варите 40-50 минут на небольшом огне. Воду с отваренного нута слейте, оставив буквально 0,5 ст. Эта жидкость пригодится в дальнейшем.

Подготовьте овощи: морковь натрите на мелкой терке или нарубите мелкой соломкой, перец и баклажан нарежьте полосками. Шпинат промойте в холодной воде, высушите и нарежьте широкими полосками. Помидор нарежьте мелкими кусочками и разомните вилкой до состояния жидкой кашицы.

Куриное филе нарежьте кубиками. Разогрейте сковороду, добавив немного растительного масла на нее выложите кусочки курицы. Оставьте на 3-4 минуты на среднем огне пока мясо не станет белым. Добавьте в сковороду овощи и перемешайте. Теперь добавьте специи и рубленую смесь зелени. Готовьте, помешивая, 5 минут.

После чего добавьте в сковороду нут, сохраненную от варки нута жидкость и соевый соус. Перемешайте и оставьте на огне еще на 15-20 минут.



©ФАО/Гархоменко Владимир

## Жалалова Назира

На этом проекте я научилась готовить новые блюда и разнообразные салаты, правильно питаться. До этого момента я готовила не так, а по-другому, менее разнообразно. Сегодня я приготовила нут с курицей и овощами. Мне понравилось. Отныне, я думаю, буду готовить его своим детям.

## ПЕЧЕНЬ СО ШПИНАТОМ И ОВОЩАМИ



Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Печень говяжья очищенная	0,5 кг
Чеснок	5 зуб.
Перец черный молотый	½ ч. л.
Соевый соус натуральный	1/8 ст.
Масло оливковое	4 ст. л.
Шпинат (свежий)	4 пуч.
<b>Для гарнира:</b>	
Капуста цветная	12 соцветий
Капуста брокколи	12 соцветий
Баклажаны	2 шт.
Морковь	1 шт.
Перец сладкий болгарский	1 шт.
Соль	1 ч. л.

Энергетическая ценность – 154,7 ккал



## Способ приготовления:

Нарежьте печень кубиками размером около 2,5 см. Вылейте масло на большую плоскую сковороду, чтобы покрыть дно. Поставьте сковороду на средний огонь, бросьте в нее чеснок и нагревайте до шипения. Обжарьте чеснок несколько секунд, интенсивно помешивая. Добавьте печень и обжарьте по 2-3 минуты с каждой стороны, пока она не приобретет равномерный золотистый цвет и не выделить кровь. К этому моменту она должна уже приятно и аппетитно пахнуть.

В это время перебираем и промываем шпинат, при желании его можно немного измельчить ножом.

Теперь работайте быстро: смелите 1/2 чайной ложки черного перца и посыпьте им мясо, затем влейте в сковороду соевый соус, старясь не попасть на печень (чтобы не смыть перец). Затем отправляем на сковородку шпинат, перемешиваем с печенью, накрываем сковородку крышкой и тушим все вместе еще 5-10 минут, пока кровь не станет темно-коричневой.

Подавайте в собственном соку на рисе с тушеными овощами: брокколи, цветной капустой и баклажанами.

Цветную капусту и брокколи разобрать на мелкие соцветия и хорошо промыть, баклажан нарезать колечками. На сковороде разогреть растительное масло и выложить капусту и баклажан. Морковь натереть на крупной терке, сладкий перец порезать и добавить к содержимому сковороды. Добавить специи по вкусу (можно перемешать с растительным или оливковым маслом), добавить немного воды и тушить 10-15 минут до готовности.



© ФАО/Гархоменко Владимир

## Апышева Эльмира

Пилотный проект научил нас выращивать разнообразные овощи: сеять семена, заботиться о растениях, собрать и сохранять урожай, использовать его для приготовления пищи. Например, сегодня для приготовления печени со шпинатом некоторые овощи я взяла со своего огорода. Приготовленное блюдо оказалось очень полезным и, мне кажется, подойдет для людей всех возрастов. Раньше я никогда не готовила подобные блюда, но сегодня, благодаря обучению, я могу придумывать новые полезные рецепты для своей семьи. Мне понравилось, это было вкусно.



## ЖАЛБЫРАК ОРОМО (ДОЛМА)

Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Листья виноградные	60 шт.
Мякоть баранины	1 кг
Бульон (овощной или мясной)	1 л
Крупа рисовая	1 ст.
Лук репчатый	2 шт.
Чеснок	1 зуб.
Зелень петрушки	1 ч. л.
Масло оливковое	2 ч. л.
Перец черный молотый	$\frac{1}{2}$ ч. л.
Соль	1 ч. л.

Энергетическая ценность – 154,7 ккал

### Способ приготовления:

Предварительно замочите виноградные листья в холодной воде на 2-3 часа. Залейте рис тёплой водой и оставьте на 10 минут. Смешайте в большой миске рис, измельчённую петрушку, чеснок, лук, соль и перец. Мелко нарежьте баранину или прокрутите через мясорубку. Хорошо разогрейте сковороду, добавьте оливковое масло и мясо. Обжарьте до готовности.

Добавьте к мясу рисовую смесь (предварительно слив воду) и залейте всё 200 мл бульона. Сделайте средний огонь, накройте крышкой и готовьте, пока рис не станет мягким. С помощью столовой ложки выложите готовый фарш на виноградные листья. Сверните долму, аккуратно подворачивая кончики листов к начинке. Выложите долму в глубокую кастрюлю и залейте бульоном — он должен быть выше уровня долмы на 2 сантиметра. Поставьте под пресс и готовьте на среднем огне в течение 30—40 минут. Подавайте с йогуртом или сметаной.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Уркунбаева Базаркул

Сегодня в первый раз приготовила долму. В это блюдо добавляют мясо, рис, овощи, зелень и другие ингредиенты. Мы участвовали в этом проекте, выращивали разные овощи в теплице, научились готовить разные ранее незнакомые салаты и блюда, узнали, как питаться правильно и разнообразно.



## ЯИЧНАЯ ЛАПША (КЕСМЕ) С ОВОЩАМИ

Ингредиенты на 4 порции

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Лук репчатый	3 шт.
Морковь	1 шт.
Редька	1 шт.
Яйцо куриное	4 шт.
Помидоры свежие	4 шт.
Перец сладкий (зеленый)	1 шт.
Капуста цветная	12 соцветий
Жусай	1 ст. л.
Масло растительное	3 ст. л.
Соль	1 ч. л.
Лапша	400 г
Лук зеленый	1 ст. л.
Энергетическая ценность – 138 ккал	



### Способ приготовления:

Растительное масло раскалить на сковороде, пожарить мелко нарезанный лук. Морковь и редьку натереть на крупной терке, добавить к луку, обжарить на медленном огне. Цветную капусту разделить на соцветия, добавить к овощам. Добавить помидоры, жарить еще некоторое время, затем налить воду и варить до готовности. Крупно нарубленные жусай и зеленый перец добавить сверху перед закладкой лапши, добавить воду. Прокипятить и добавить лапшу, готовить до готовности лапши и добавить соль по вкусу. Готовый кесме заправить укропом, кинзой, райханом, лавровым листом, перцем, дать немного остить.



©ФАО/Пархоменко Владимир

## Чиракова Венера

Этот проект помог нам приобрести много новых навыков и выработать полезные привычки. Например, как правильно хранить и консервировать овощи зимой, как правильно и разнообразно питаться. Сегодня я готовила яичную лапшу с овощами и в первый раз добавила такие разные овощи, как лук, морковь, цветную капусту и помидоры.

Получилось вкусно. Пойдем, будем вместе пробовать.



# СПЕЦИАЛЬНОЕ БЛЮДО

## ХЕМАДАЦИ / EMA DATSHI



### Ингредиенты

Наименование продуктов	Выход, шт., г
Перец чили или сладкий болгарский перец (красный, желтый, зеленый)	300 г
Лук красный	1 шт.
Помидор	1 шт.
Чеснок	3 зуб.
Сливочное масло	1 ч. л.
Творог зернистый или козий сыр	300 г
Вода	1 ст.
Соль	¼ ч. л.

Энергетическая ценность – 138 ккал

### Способ приготовления:

Нарезать овощи: лук – полукольцами, помидор – кубиками, перец – продолговатыми дольками. Чеснок нарезать мелкими кубиками или подавить. Разогреть сковороду и растопить на ней сливочное масло. Добавить нарезанные овощи. Быстро обжарить со всех сторон. Долить воды и добавить соль по вкусу. Накрыть крышкой и готовить до тех пор, пока перец не станет мягким. Снять с огня и добавить творог. Пусть он расплывится от оставшегося тепла сковороды и овощей. Подавать на подушке из белого или бурого риса. Украсить порубленной зеленью.



©ФАО/Назиля Насыртдинов



## Дорджи Кинлай

### Представитель ФАО ООН в Кыргызской Республике

Я родом из Королевства Бутан. В Бишкеке прожил больше пяти лет, работая Представителем Продовольственной и сельскохозяйственной организации Объединенных Наций (ФАО) в Кыргызской Республике.

Я был приятно удивлен естественной красотой всей страны.

Горы роднят Кыргызстан с Королевством Бутан, создают чувство родины вдали от дома. Это чувство укрепило гостеприимство и теплое отношение очень добрых людей в Кыргызстане. Некоторые из обычаем Кыргызстана схожи с традициями в Бутане. Мы заботимся о людях. Члены больших семей очень близки и также заботятся друг о друге. Также схожа традиция собирать друзей и родственников в дни скорби и на праздники. Именно поэтому я чувствую себя здесь как дома.

Я вегетарианец. Я не ем мясные блюда, а это значит, что упускаю возможность попробовать лучшие блюда кыргызской кухни. Но мне нравится ашлямфу из Каракола. Мне бы очень хотелось, чтобы жители Кыргызстана начали питаться еще более правильно и разнообразно, стали потреблять больше рыбы, овощей, фруктов и бобовых. Это определенно улучшит здоровье нации, повлияет на развитие человеческого капитала и ускорит экономический рост. Мне бы также хотелось, чтобы кыргызстанцы имели возможность открыть для себя Королевство Бутан. Именно поэтому я делюсь с вами рецептом моего любимого блюда – хемадаци. Попробуйте Бутан на вкус!





**Министерство труда  
и социального развития  
Кыргызской Республики**

Представительство ФАО в Кыргызской Республике  
Ул. Ахунбаева, 201  
Бишкек, Кыргызская Республика  
FAO-KG@fao.org  
www.fao.org

ISBN 978-92-5-131127-1



9 7 8 9 2 5 1 3 1 1 2 7 1

CA2555RU/1/01.19