

UZUM BARGLARINING DORIVOR XUSUSIYATLARI VA ULARDAN DO'LMA MILLIY  
TAOMINI TAYYORLASHDA FOYDALANISH

**To'hliyeva Gulchehra Shavkatovna**  
(*Farg'ona shaxar kasb - xunar maktabi*)

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada uzum barglarining xususiyatlari, ulardan milliy taomlar tayyorlash mavzusi yoritilgan. Ushbu mahsulotning dorivor xususiyatlari va inson salomatligi uchun foydali bo'lgan jihatlari ta'kidlab o'tilgan.*

**Kalit so'zlar:** *tok, dolma, metabolizm, varikoz tomirlari, proteoglikon, antioksidantlar.*

Oziq-ovqat sanoati Respublika aholisini to'g'ri va muvozanatli ovqatlanishni shakllantirish uchun etarli miqdorda va assortimentda turli xil oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlashga mo'ljallangan. Sog'liqni saqlash va umr ko'rish davomiyligi 70% odamning ovqatlanishi va turmush tarziga, 20% tibbiy yordam holatiga va 10% insonning tabiiy ko'rsatkichlariga bog'liqligi aniqlandi. Ushbu ma'lumotlar oziq-ovqat va uni ishlab chiqaradigan sanoatning sog'lig'i va odamlarning umr ko'rish davomiyligi uchun ahamiyati to'g'risida aniq tasavvur beradi.

Hozirgi vaqtda Evropa Ittifoqi mamlakatlarida o'rtacha kunlik oziq - ovqat iste'moli 3390 kkal, AQSh - 3650 kkal, Lotin Amerikasi-2790 kkal, rivojlanayotgan Osiyo-2650 kkal. O'zbekistonda kunlik ovqatlanish o'rtacha 2700-2800 kkal. Kundalik kaloriya iste'molining ko'payishi, birinchi navbatda, mamlakat iqtisodiyotining rivojlanishi va xalq farovonligining oshishi bilan bog'liq.

Oziq-ovqat sanoati faoliyati uni qayta ishlash uchun xom ashyoni sanoat korxonalariga yetkazib beradigan qishloq xo'jaligi ishlab chiqarishining rivojlanish darajasi bilan belgilanadi. Ishlab chiqarilgan oziq-ovqat mahsulotlarining miqdori va sifati, shuningdek assortimenti ko'p jihatdan o'simlik va chorvachilik mahsulotlarini ishlab chiqarish hajmiga bog'liq. Uzum barglari Sharqda (ayniqsa O'rta yer dengizi mintaqasida va Kavkazda) juda mashhur mahsulot bo'lib, dunyoning ko'plab milliy oshxonalarida qo'llaniladi.

Gastronomik maqsadlarda, qoida tariqasida, oq uzum barglari iste'mol qilinadi. Bunday barglarni uzumning gullash davrida yig'ish yaxshidir. Bu vaqtda to'plangan barglar yoqimli nordonlikka ega bo'ladi. Qizil uzum barglari kamroq ishlatiladi, ularning qirrasida juda notekis, shuning uchun bunday bargni qiyma go'shtni o'rash uchun ishlatish noqulay va ta'mi taxirroq.

Gerxard Dörfening ta'kidlashicha, do'lma so'zi Usmonli davlatidan kelib chiqqan bo'lib, u Skandinaviya, Bolqon va Vengriyadan tortib O'zbekiston va Tojikistongacha uchraydi. Garchi turklar va yunonlar do'lmaning kelib chiqishini o'zlariga bog'lashsada, uning aniq kelib chiqishi noma'lum. Dastlabki fors va arab manbalarida do'lma haqida so'z yuritilmagan, ammo u Usmonli davrida sulton oshxonasining bir

qismi sifatida allaqachon ma'lum bo'lgan. Do'lma o'sha vaqtda paydo bo'lgan va oshpazlik an'analariga boy yunon oshxonasida ham uchragan.

Dolma-Osiyo, Shimoliy Afrika va boshqa xalqlarning an'anaviy taomidir. Ko'pincha, bu uzum barglariga o'ralgan guruch bilan maydalangan go'sht, lekin ba'zida to'ldirishda go'sht bo'lmasligi va boshqa mahsulotdan iborat bo'lishi mumkin. Dolma pishirishni yaxshi ko'radigan har bir uy bekasi o'z qo'llari bilan qish uchun uzum bargini tayyorlash haqida o'ylaydi, chunki bu holda mahsulot aniq yuqori sifatli va mazali bo'ladi. Uzoq muddatli saqlash uchun barglar nafaqat muzlatgichda muzlatiladi, balki sho'r suvda ham saqlanadi.

Bundan tashqari, ular ko'p miqdorda vitamin va minerallarni o'z ichiga oladi. Ular B vitaminlariga, shuningdek A, E, K, C vitaminlariga boy, uzum ko'katlaridagi minerallardan: kaltsiy, temir, magniy, fosfor, kaliy, natriy, rux, mis, marganets, selen mavjud.

Iste'mol uchun barglarni yaxshilab yuvish, quritish, shoxchalarini olib tashlash kerak. Agar tuzlash yoki marinadlash kerak bo'lsa, ko'katlarni 1-2 soat davomida muzlatgichga qo'yish yaxshi, keyin yuvish, tozalash va shikastlangan, teshilgan barglarni olib tashlang, qaynoq suv bilan kuydirish lozim.

Do'lma uchun barglarni muzlatish, tuzlash, marinadlash va qish uchun konservalash, plastik butilkalarda va shisha idishlarda, sho'r suv bilan va bo'lmasdan saqlash mumkin

Uy sharoitida barglarni saqlash uchun kislotadan foydalanish ko'pchilik uy bekalari orasida eng mashhur usullardan biridir. Tuzlangan sabzavotlar har doim mazali va uyda uzoq vaqt saqlanadi, tuzlangan uzum barglari bilan do'lma yanada yaxshi ta'mga ega bo'ladi.

Uzum barglarini sirka, limon kislotasi yoki aspirin bilan marinadlash mumkin.

Ushbu retseptdagi barglar tabiiy ta'mi va xushbo'yiligini saqlaydi, xona haroratida osongina saqlanadi, bankalarga yalpiz novdasini qo'shish mumkin.

Nordonlikni yoqtirmaydiganlar uchun uzum barglarini tuzlash orqali tayyorlashlari mumkin, ammo do'lmani tayyorlashdan oldin, agar ortiqcha sho'r bo'lib qolsa, bunday barglarni ishlatishdan oldin suvga botirish kerak bo'ladi. Ushbu tuzlash usuli ko'p vaqt talab qilmaydi, maksimal 30 daqiqa va mazali do'lma uchun barglar tayyor bo'ladi.

**Konservalash.** Konservalangan uzum barglaridan nafaqat do'lma pishirish, balki ularga pishloq, guruch va baliq o'rash mumkin. Ular salqin quruq joyda yetarlicha uzoq vaqt saqlanadi va ozgina issiqlik bilan ishlov berish nafaqat asl ta'mini, balki barglarning foydali xususiyatlarini ham saqlaydi.

**Plastik butilkalar.** Ushbu saqlash usuli uchun barglarni quruq quyoshli ob-havo sharoitida yig'ib olish yaxshiroq, shunda ularda namlik bo'lmaydi, aks holda u mog'or paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Shishalarni yaxshilab yuvib tashlang va yaxshilab quritish, barglarni qo'yish, naychalarga o'rash, ularda burmalar qolmasligiga ishonch hosil qilish zarur. Shishani iloji boricha mahkam to'ldirish va iloji boricha kamroq havо



qoldirish uchun vaqti-vaqti bilan silkitib turish kerak. Shundan so'ng, qopqog'ini yopish va quruq qorong'i joyda olib qo'yish zarur. Ishlatishdan oldin, bunday barglar qaynoq suvda 5 daqiqa davomida namlanadi va ortiqcha narsalar muzlatgichda saqlanadi.

**Shisha idishlar.** Bunday holda, yuvilgan va quritilgan barglar toza, quruq idishga joylashtiriladi, tuz bilan sepiladi, idish 15 daqiqa davomida sterilizatsiya qilinadi va qopqog' bilan o'raladi.

**Quritish.** Barglarni gerbariy printsipiga muvofiq quritish mumkin: yuvilgan va quritilgan barglarni, toza qog'oz varaqlari orasiga yoyib, press bilan bosish lozim. To'liq quritgandan so'ng, ularni qog'oz qoplarga yoki konvertlarga solib, muzlatgichda saqlash mumkin.

**Muzlatish.** Ko'p mehnat talab qilmaydigan qishga tayyorgarlik ko'rishning tez va qulay usuli. Uzum barglarini yuvish, quritish, rulonlarga burish va plastik idishlarga solib, qopqog' bilan yopish kerak. Shundan so'ng, idishlar muzlatgichga joylashtiriladi. Shuni esda tutish kerakki, shu tarzda tayyorlangan barglar mo'rt bo'lib qoladi, shuning uchun pishirishdan oldin ularni muzlatgichdan olib, xona haroratida 2 soat turish kerak.

Muzlatilgan barglar muzlatgichda bir yildan ortiq saqlab bo'lmaydi, ular rangi va ta'mini yo'qotadilar.

Uzum barglari har qanday shaklda boshqa ingredientlarning hidini o'zlashtiradi va ovqatga o'ziga xos ta'mini qo'shadi. Dorivor xususiyatlari ulardagi o'simlik tolalarining yuqori miqdori bilan izohlanadi (odam uchun kunlik iste'molning taxminan 8%). Kletchatka oshqozonni to'ldiradi, to'yinganlik hissini qoldiradi va ovqat hazm qilish jarayonlariga yordam beradi.

Uzum barglarining asosiy afzallik shundaki, ular qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi, venoz kasalliklarga qarshi kurashda samarali bo'ladi. Ular kapillyarlarning ishini normallashtiradi, shu bilan oyoqlarning shishishi va birga keladigan og'riq va noqulaylikni yengillashtiradi. Shuning uchun ular shunga o'xshash kasalliklarga chalingan odamlarning ratsioniga kiritilgan. Uzum barglari tarkibiga kiradigan ko'plab mazali retseptlar mavjud bo'lganligi sababli, bunday parhez juda qiyin emas

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Griffit V. vitaminlar, o'tlar, minerallar va oziq-ovqat qo'shimchalari. Qo'llanma / qish Griffit, Trans.ingliz tilidan. K. Tkachenko. -M.: Fair- Press, - 2012 Yil. - 68 p.
2. Nazarov N. I., Ginsburg A. S., Grebenyuk S. M. va boshqalar. Oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarishning umumiy texnologiyasi. - Moskva:" yengil va oziq-ovqat sanoati", 2001. - 360 p.

3. Oziq - ovqat sifati va xavfsizligini tahlil qilish uchun teglar bo'yicha qo'llanma // Skurixin I. M., Tutelyan V. A.-M. tomonidan tahrirlangan: Brandes, tibbiyot. -2008. - 342 p.

4. Hamidov N. I. O'zbekistonda oziq - ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarishda mahalliy resurslardan foydalanish (sharh) - Toshkent: Uzniiti, 2015. - 8 p.