

**ЯЛПИЗДОШЛАР ОИЛАСИНИНГ ЗИРАВОРЛИК ХУСУСИЯТИГА ЭГА
ТУРЛАРИНИНГ МОРФОЛОГИЯСИ****Сайрамов Файзулло Баратжон ўғли***ФарДУ талабаси*

Аннотация: *Ўзбекистон флорасидаги зиравор ўсимликларнинг баъзи турлари овқатга солиниб ёки тўғридан-тўғри халқ томонидан бир неча юз йиллардан бери истеъмол қилиниб келинмоқда. Абу Али ибн Сино ҳар хил касалликларга чалинмаслик учун кўпроқ сабзавот, турли кўкатлар ва ўсимлик маҳсулотлари истеъмол қилишни таъкидлаганлар ва юзлаб касалликларни ўсимликлардан тайёрланган дорилар билан даволаган эди.*

Калит сўзлар: *зиравор ўсимликлар, эфир мойи, лабгулдошлар оиласи, барг, тоғбўзоч, тоғжамбил, кийикўт.*

Ўзбекистон флорасидаги зиравор ўсимликларнинг баъзи турлари овқатга солиниб ёки тўғридан-тўғри халқ томонидан бир неча юз йиллардан бери истеъмол қилиниб келинмоқда. Абу Али ибн Сино ҳар хил касалликларга чалинмаслик учун кўпроқ сабзавот, турли кўкатлар ва ўсимлик маҳсулотлари истеъмол қилишни таъкидлаган ва юзлаб касалликларни ўсимликлардан тайёрланган дорилар билан даволаган эди. Маълумки ҳар қандай овқатга хуштаъм бериш учун ўсимликнинг барг, поя, гул, уруғ, илдиз ва пиёзи ишлатилади. Бу биринчидан, таомни хуштаъм қилиб, одамнинг иштаҳа билан овқатланишига имкон берса, иккинчидан эса, уни ўсимликлар таркибидаги турли витаминлар, глюкозидлар, танид моддаси, эфир мойлари, органик кислоталар, минерал тузлар билан таъминлайди. Бу моддалар овқатнинг тез ва осон ҳазм бўлишида, одам организмига тез сингишида, турли касалликларга ва умуман одам организмида моддалар алмашилини яхшилашда катта рол ўйнайди. Баъзи зираворлар (қалампир, хрен, саримсоқ) бактерисидлик ҳамда антиоксидантлик хусусиятига эга бўлади. Шу сабабли тайёрланган овқатларни улар ёрдамида узоқ сақлаш мумкин. Бу давр ичида улар овқатда микроорганизмларнинг кўпайишига йўл қўймайди (балки уларни ҳалок қилди ва ёғларни ачиб қолишига йўл қўймайди). Бундай ўсимликларнинг юқорида айтиб ўтилган хусусиятларини назарда тутиб, озиқ-овқат саноатида турли-туман консервалар таёрлашда, ширинликлар ишлаб чиқаришда ва пазандачиликда кенг қўллана бўлади. Ҳар бир ўсимлик овқатга солиб ёки тўғридан-тўғри истеъмол қилинар экан, унинг қайси вақтда одам организми учун зарур бўлган моддаларга бой бўлишини билиш керак. Баъзи ўсимликлар— ялпиз, кашниъч, райхон, кийикўт, асосан барглари барралик даврида шундайлигича ва қуритилган ҳолда истеъмол қилинади. Айрим ўсимликлар (зира, укроп, арпабодиён ва бошқалар) нинг эса уруғлари овқатга солинади. Кўпчилик ўсимликларнинг, чунончи қалампир, зиркларнинг мевалари истеъмол

қилинади. Шунинг учун барги ишлатиладиган ўсимликларнинг барглари гуллагунга қадар йиғиштириб олинади. Баъзи ўсимликларнинг мевалари витамин, органик ва минерал моддаларга бой бўлган даврда кўплаб йиғиштириб олинади. Шунингдек қуруғлари истеъмол қилинадиган ўсимликларнинг уруғлари тўла пишган даврда йиғиштириб олинади. Ҳосилни йиғиштириб олиш учун ўткир пичоқ ва ўроқлардан фойдаланилади. Акс ҳолда маҳсулотнинг сифати бузилади ва ўсимлик қуриб қолади. Масалан, Қашқадарё областининг тоғли раёнларида зира уруғи яхши пишмаган даврида қўл билан юлиб ва кетмон билан чопиб тўпланadi. Бу ҳол зира ўсадиган майдонларнинг ҳатто йўқ бўлиб кетишига олиб келмоқда. Истеъмол қилинадиган ўсимликларнинг кўпчилигидан икки ва уч марта ҳосил олиш мумкин. Ҳар гал ўсимлик ўриб олинганда уни жуда тагидан ўриш ярамайди. Акс ҳолда илдизидаги ўсиш нуқтасига, куртакларга шикаст етади. Агар зиравор ўсимликлар қуритилиб олинadиган бўлса, у ҳолда сояда қуритилади, чунки қуёшда қуритилганда, биринчидан, ўсимлик ўзининг яшил рангини йўотади, иккинчидан, эфир мойлари тез учиб кетади. Шунингдек витаминлар, органик моддалар ва минерал тузлар ҳамда турли кислоталар парчаланиб, бузилиб, дастлабки хусусиятларини йўқотади. Маҳсулот қуритилгандан сўнг қуруқ жойда сақланади. Бунинг учун зираворлар сақланадиган уйларнинг иссиқлик ҳарорати 16—20 даражадан ошмаслиги зарур. Ҳар бир тур ўсимликдан тайёрланган маҳсулот шишадан, чиннидан, сополдан тайёрланган идишларда ёки салофан халталарда ҳаво кирмайдиган ҳолда уйда сўрилар устида ёки шкафлар ичида алоҳида сақланиши керак. Зираворлар солинган идишларга қуёш нурининг тўғри тушишига йўл қўймаслиги зарур. Шунини айтиш зарурки, зираворлар солинган идишларни вақти-вақти билан кузатиб турилади. Агарда идишларнинг деворлари терлаган бўлса, демак зираворлар етарли даражада қуритиб олинмаганлигидан дарак беради. Бундай пайтларда уларни қайтадан қуритиб олиш керак. Умуман сақлаш учун тайёрланган зираворларнинг намлиги 12—15% дан ошмаслиги лозим. Агар юқорида айтилганларга риоя қилинса, у ҳолда йиғиштириб олинган зираворларни 2—3 йилгача сақлаш мумкин. Юқорида фойдали хусусиятлари баён этилган, қимматбаҳо хом ашё берувчи, саломатлик учун зарур бўлган зиравор ўсимлик турларининг кўпчилиги республикимизнинг чўл, адир, тоғва яйлов минтақаларида кенг тарқалган, баъзи бмрлари маданийлаштирилган. Қуйида халқимиз вомонидан кўп ишлатиладиган ва табиатда кенг тарқалган зиравор ўсимликларнинг баъзиларини келтирамиз.

Тоғбўзноч (Драсосечалум интегрифолиум Бге) лабгулдошлар оиласидан бўлиб, бўйи 30-40 см келадиган Чала бутадир, новдалари қисқа, майин тукчалар билан қопланган. Барги ўткир, асосан понасимон, бутун қиррали, сийрак тукчали, юқоридаги баргларининг асосида майда тишчалари бўлади. Гуллари новдаларнинг учида тўпгул ҳосил қилади. Косачабаргларининг узунлиги 9-14 мм катталиқда, тукли бинафша ранглидир. Гултожбарглари 15-18 мм

катталиқда, ташқи томони қалин, майин тукчали, ички томони сийрак тукчали, бинафша рангли бўлади. У июн-июл ойларида гуллаб, уруғи июл-август ойларида пишади. Тоғбўзноч Тошкент, Фарғона, Самарқанд, Қашқадарё, Сурхандарё вилоятларида шағалли тоғ ён бағирларида учрайди. Тоғбўзноч ёқимли ҳидга эга бўлиб, ўз таркибида 2-3% эфир мойи сақлайди. Бу ўсимликни ҳам зиравор ўсимлик сифатида ишлатиш мумкин.

Тоғжамбил (Тҳймуc серавсчанисуc Клок) лабгулдошлар оиласига оид, бўйи 10-20 смга етадиган, асоси ёғочланган, ётиб ўсадиган чала бутадир. Барги тескари тухумсимон ва чўзиқ, тўмтоқ, асоси чўзиқ деярли бандсиз, киприкчали, чети яхлитдир. Тўпгуллари новданинг уч қисмида жойлашган. Гуллари қисқа бандли бўлади. Косачабарги 4-5 мм узунлиқда, гултожибарги 5-7 мм катталиқда, оч пушти рангли, ташқари томони бир оз туклидир. Тоғжамбил июн-август ойларида гуллаб, уруғи июл-сентябр ойларида пишади. У жумхуриятимизнинг тоғ минтақасидаги тошли ва юмшоқ тупроқли ерларида кенг тарқалгандир. Маҳаллий аҳоли ундан жуда қадимдан зиравор ўсимлик сифатида фойдаланиб келганлар. Уни ҳар хил овқатларга айниқса қазии тайёрлашда ишлатилади. Тоғжамбилдан саноатда сабзавотли, гўштли, балиқли, замбуруғли консервалар, колбасалар тайёрлашда ишлатилади ҳамда вермут, ликёр, ароқ ва конфетларга қўшилса хушбўй хид беради. Тоғжамбил таркибида ошловчи, оқсил, бўёқ моддалари, камед, смола, ёғлар, органик кислоталар, минерал тузлар, витамин С ҳамда 0,26-0,35% эфир мойи бўлади. Эфир мойи хушбўй хидли, жигар ранг бўлиб, асосини фенол, тимол, карвакрол ташкил этади.

Кийикўт (Зизипҳора педиселлата Пазижет вед.) лабгулдошлар оиласига кирувчи, бўйи 40 см келадиган кўп йиллик ўсимликдир. Барги қисқа бандли, яхлит чеккали, асоси понасимон, тукли ёки кам тукли бўлади. Гуллари новдаларнинг уч қисмида шарсимон думалоқ шакилли тўпгуллар ҳосил қилади. Гултожибарги 7-8 мм, оч бинафша рангли бўлади. У июн-июл ойларида гуллайди, уруғи июл-август ойларида етилади. Кийикўт тоғ минтақаларининг шимолий, жанубий, жанубий-ғарбий ён бағирларидаги шағалли ва тошли, қонғир тупроқли ерларида ва денгиз сатҳидан 2400 м гача бўлган баландликларда ўсади. Кийикўт маҳаллий халқларнинг сеvimли зираворларидан бўлиб, ундан ҳар хил таомлар ва салатлар тайёрлашда ишлатилиб келинмоқда. Кийикўт халқ табобатида юрак санчиш касалга қарши қайнатилиб ичилади. Унинг барг, поя ва тўпгулларида 0,06-2,3% гача эфир мойи бўлади. Эфир мойи оч яшил ёки сариқ, жигар ранг бўлиб, унинг таркибини ментол, Ментон, пулегон, пинен ташкил этади.

Хулоса: Хулоса қилиб айтганда лабгулдошлар оиласинг аксарият кўп турлари зираворлик сифатида ишлатилади. Кийикўтдан мева- сабзавот маҳсулотларини тузлашда фойдалиш мумкин. Кийикўт турли гўшт ва балиқ маҳсулотларини консервалашда ва вино, ликёр ишлаб чиқаришда қўлланилиши мумкин. Бунўсимлик қорамурч ва лавр баргларида кўра шифобахшлиги, хуштамлиги билан устун туради. Баъзи ўимликлар- ялпиз, кашнич, райҳон,

кийикўт асосан барглари барралик даврида шундайлигича ва қуритилган Ҳолда истеъмол қилинади. Бундан ташқари зиравор ўсимликлар овқатларни B1, B2, C витаминлари ва каротин, минерал тузлар ва бошқа фойдали моддалар билан бойитади. Қадим замонлардан бошлаб одамлар зиравор ўсимликларни озиқ-овқатга ишлатиб келадилар. Зиравор таомларга ишлатилганида уларни фақат хуштаъм қилиб қолмасдан, балки биологик қимматини оширади ва сифатини яхшилайти. Уларнинг таркибини биологик актив моддалар билан бойитади. Таомларни маълум муддатгача бузилишдан сақлайти. Уларнинг бузилишига сабабчи бўладиган микроорганизмларнинг яшашига ҳамда кўпайишига йўл қўймайти. Айти вақтда, озиқ-овқат саноатида ҳар хил маринадлар, сабзавотли, балиқли ҳамда гўшти консервалар тайёрлашда, спиртли ва спирциз ичимликлар ишлаб чиқаришда зиравор ўсимликлардан фойдаланишга кенг эътибор берилмоқда.