

ЎЗБЕК
ТАНСИҚ
ТАОМЛАРИ





Тансиқ таомлар тўғрисида



Ўзбек пазандалигининг ўзига хослиги



Сабзавот ва мевалардан тайёрланадиган тансиқ таомлар



Сут-қатиқ ва тухумдан тайёрланадиган тансиқ таомлар



Гўшдан тайёрланадиган тансиқ таомлар



Балиқ, ўй паррандалари ва илвасини гўшtidан тайёрланадиган тансиқ таомлар



Гуруч ва дуккакли донлар (мош, нўхат, ловия) дан тайёрланадиган тансиқ таомлар



Хамирдан тайёрланадиган тансиқ таомлар



Ўзбек тансиқ таомларида ишлатиладиган мева ҳамда сабзавотлар

ЎЗБЕК ТАНСИК ТАОМЛАРИ

Карим
Махмудов

«Ўзбек тансиқ таомлари» китобига чиройли кўринишли, хушбўй, лазиз таъмга эга бўлган 300 дан кўпроқ ноёб ва парҳез таомлар киритилган. Булар орасида йилнинг тўрт фаслига монанд пишириладиган ва муайян жойлардагина тайёрланадиган, қачонлардир тўй ҳамда байрам дастурхонларининг кўрки бўлган, ҳозирда эса унутилиб кетган ва автор томонидан қайта тикланган айрим таомларнинг рецепти берилган.



ТОШКЕНТ
«МЕҲНАТ»
1989

ББК 36.997
М 32

Тақризчилар:

Мирзиёд Зоҳидов (пазанда),
Билол Аминов (тарих фанлари кандидати, этнограф олим),
Носир Бобоҳўжаев (медицина фанлари доктори, профессор).

3404000000 — 164
М ————— 91 — 89
М 359(04)—89

ISBN 5—8244—0195—0

© «Меҳнат» нашриёти, 1989



Нашриётдан

Ушбу китоб муаллифи Карим Маҳмудов 1951 йилда Ўзбекистон Давлат университетининг тарих факультетини битирган. У талабалик йиллариданоқ археология ва этнография фанларига жуда қизиқа бошлади. К.Маҳмудов доцент Д.Н.Лев раҳбарлигида Омонқўтон полиалит манзилида археологик қазиш ишларида иштирок этади, бир қанча илмий мақолалар ёзади ва шу соҳада диплом иши ёқлайди. Доцент О.А.Сухарева раҳбарлигида аввало Самарқандда, кейинчалик мустақил равишда республикамизнинг кўпгина шаҳар ва қишлоқларига шахсий экспедиция уюштириб, ўзбек халқ ошпазчилигига доир жуда кўп этнографик материаллар йиғади ва «Ўзбек таомлари» номли дастлабки китобида бу материаллардан фойдаланади. Мазкур китоб 1958 йилдан то 1981 йилга қадар ўзбек ва рус тилларида 5 марта нашр этилган. Баъзи таомлар эса алоҳида откритка ва альбом тарзида инглиз ва немис тилларида босмадан чиққан.

К.Маҳмудов 1952 йилдан ҳозирги кунга қадар Тошкент Давлат университетининг фалсафа кафедрасида доцент сифатида студентларга диалектик ва тарихий материализм фанидан сабоқ бермоқда. Бироқ пазандалик соҳасида у 1946 йилдан бери фаолият кўрсатиб келмоқда. Олим ўзбек паловлари, хамир овқатлари, нон ва новвойчиликка бағишланган алоҳида-алоҳида рисоалар автори ҳамдир. Унинг яқинда босмадан чиққан «Қизиқарли пазандалик» ва «Очил дастурхон» номли янги китоблари қизғин кутиб олинди.

«Ўзбек тансиқ таомлари» К. Маҳмудовнинг ўзбек хонадонни ошхонасини янада бойиши борасидаги 40 йиллик изланишларининг натижасидир. Бу китобга чиройли кўринишга эга, хушбўй, лазиз таъм гаммаларига эга, ноев ва парҳез хосиятли 300 дан кўпроқ

таомлар киритилган. Шулар орасида йилнинг тўрт фаслига монанд пишириладиган ва муайян жойлардагина тайёрланадиган маҳаллий таомлар, қачонлардир тўй ҳамда байрам дастурхонларининг кўрки бўлган, ҳозирда эса унутилиб кетган кўпгина таомлар автор томонидан қайта тикланиб, рецепти берилган.

Ушбу китоб уй бекалари, ҳаваскор пазандалар, мутахассис ошпазлар ва ошпазлик санъатининг мухлислари, шунингдек кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

Шунинг учун мазкур китоб муаллифи қирқ йил давомида ўзбек пазандалиги санъатини таҳлил қилар экан, унутилганларини қайта тиклади, ақли қаймоқ кексалар, уй бекалари ва халқ пазандалари билан қурилган суҳбатлар натижасига таянган ҳолда тансиқ таомлар китобини ёзди.

Бунда сиз сабзавот ҳамда мевалардан, сут ва тухумдан, гўшт, балиқ, уй қушлари ва илвасинлардан, гуруч ва дуккакли донлардан, ҳамирдан тайёрланадиган юзлаб тансиқ таомлар билан танишасиз.

Масаллиқ нормаси 4 — 6 кишига, рецепт тайёрлаш усуллари эса уй шароити ошхоналарига мўлжалланган.

Тансиқ таомлар тўғрисида

Мухтарам отам Маҳмуд-
али Ваҳоб ўғлининг ёрқин
хотирасига бағишланган

Маълумки, овқатланиш ҳар қандай тирик мавжудотга хос физиологик фаолиятдир. К.Маркс ўзининг «1844 йил иқтисодий-философик кўлэмаларида» буни алоҳида таъкидлаб ўтади. Бироқ одам учун емоқ-ичмоқ ягона мақсад бўла олмаслигини ва бу фаолиятни инсоннинг бошқа ижтимоий фаолиятларидан ажратиб олиб қараш хато эканлигини уқтиради. «Агар емоқ-ичмоқни инсоннинг ижтимоий фаолиятларидан ажратиб, ягона мақсад деб қараладиган бўлинса,— деб уқтиради К.Маркс,— унда у ҳайвоний характер касб қилар эди». Одам учун ижтимоий фаолиятнинг бош мезони меҳнат ҳисобланади, ҳар кимнинг кундалик бажараётган вазифаси жамиятнинг моддий ва маънавий бойликларини ишлаб чиқарилишига алоқадорлигини кўрсатади. Шу маънода Абу Али ибн Синонинг «Баъзилар овқатланиш учунгина яшайдилар, мен эса яшаш учун овқатланаман» (14, 148), деган сўзлари мутлақо тўғри бўлиб, инсоннинг яшаш мазмуни меҳнат билан ўлчанишлигини ифодалайди. Яна шуни алоҳида қайд қилиб ўтиш зарурки, ҳайвонлар учун емоқ-ичмоқ мазалилигининг мутлақо аҳамияти йўқ, улар ўз озукасини фақат қорин тўйдириш учунгина истеъмол қиладилар. Инсонлар эса ҳар бир ейдиган таомларининг хушбўй ҳидли, лазиз мазали, ташқи кўриниши чиройли бўлиши каби иштаҳа қўзғатадиган сифатлари, сиҳат-саломатлик учун ҳам, меҳнат қобилиятининг орта бориши учун ҳам гоят муҳим аҳамият касб этишига эътибор беради.

Совет физиологиясининг асосчиси академик И.П.Павловдан сўрашибди:

—Қандай таомни Сиз фбйдали таом деб биласиз?

—Фойдали таом бу — киши иштаҳа билан ҳузур қилиб ейдиган таомдир,— деб жавоб берган экан олим.

«Киши иштаҳа билан ҳузур қилиб ейдиган таомлар» пазандалик санъатининг ижодий асарлари ҳисобланади. Бундай таомларни оғзига солишидан олдин, аввало унинг чиройли кўриниши кўзни қувонтиради, муаттар ҳиди думоқни яйратади, чайналганда эса лаззат гаммалари — сўлак ва меъда шираларининг яхши ажралишига таъсир қилиб чинакам ҳузур ва танамизга ажиб бир роҳат бахш этади.

Айниқса тансиқ таомларнинг кишига ана шундай ажойиб таъсири, ҳузур қилдириб, иштаҳа қўзғатиши кучли бўлади. Бу эса, ўз навбатида сиҳат-саломатлигимизнинг сақланишида, асабларимизни ором олдириб, кайфиятимизнинг ростланишига улкан бир воситадир.

Шундай экан, қандай овқатларни тансиқ таомлар қаторига киритиш мумкин?

Бундай таомлар олти хил сифат ва хосиятлари билан бошқа таомлардан фарқ қилади.

Биринчидан, шундай таомлар борки, буларни кундалик истеъмол учун эмас, балки тўй ва байрам дастурхонларига мўлжаллаб, азиз меҳмонлар учун тайёрланади. Ўзбек пазандалигида паловнинг юздан кўпроқ хили, кабобларнинг ўттизга яқин тури, суюқ овқат ва шўрваларнинг етмиш-саксон хили мавжуд. Нон, сомса, анвойи ширинликларнинг ҳам хили кўп. Ана шулар орасида неча ўнлаб мазаси лазиз, ҳиди хушбўйлари бор, чунончи, девзира палов, қазили палов, пўст думба палов, саримсоқ палов, бедана палов каби палов турлари; думба-жигар кабоб, чарви-жигар кабоб, титрама кабоб, қийма кабоб, кўзиқорин кабоб каби кабоб турлари; қайнатма шўрва, мохора, угра, чучвара, манчиза каби суюқ ош ва шўрва турлари; ширмой нон, патири, қатлама, лочира каби нон турлари; мураббололар, бўкман, янчмиш, қувватижон, нишолда, асал, парварда каби ширинлик турлари; калла-поча, қазии, хасип, пўсдумба ўрамаси каби яхна овқатлар ва яна кўпгина таомларни санаб ўтиш мумкинки, булар жуда қадим замонлардан бери меҳмоннавозлик дастурхонининг ажиб неъматлари бўлиб келади.

Иккинчидан, тансиқ таомлар қаторига яна бетоб бўлганда ёки шунчаки тоб қочиб, иштаҳа қирқилганда шифо бўладиган ва махсус парҳез қилиб тайёрланадиган хиллари ҳам қиради. Бундай таомлар ўзбек пазандалигида талайгина. Чунончи, ошқовоқли палов, димлама палов, ивитма палов, ширгуруч, мошқичири-мухашар, ичак шовла, турпли манти, ошқовоқ манти, думба-жигар, «фантазия» салати, тухум хасип, бедана дим-дим, атала, қовурма, ёвгон хўрда, шолғом шўрва, сутли суюқ ошлар, қатиқли мастава, олчали мастава, дармон шўрва, товук шўрва, лимон мураббоси, қорақант мураббоси, халвойтар, қувватижон, роҳатижон, уноби дамламаси, ўрик дамламаси (чўли), бол қайшоқ ва ҳоказолар шулар жумласига қиради.

Сирасини айтганда, бу таомлар шифобахш ҳисобланиб, улар иситмани тушириш, пешоб ҳайдаш, терлатиш, иштаҳани очиш, қувватга киритиш каби хусусиятларга эга. Халқ табобатида бундай тансиқ таомлар ошқозон-ичак касалланганда, қон босими ошганда ёки пасайганда, юрак сиқилганда, бош оғриганда, қабзият бўлганда, жигарда тикилмалар пайдо бўлганда, ич кетганда, қанд касалига мубтало бўлганда жуда асқотади.

Учинчидан, йилнинг маълум фасларидагина тайёрланадиган таомлар ҳам тансиқ таомлар дейилади. Масалан, баҳор ойларида тайёрланадиган редискага қаймоқ қўшилган салат, шовул шўрва, кўзиқорин кабоб, сумалак, ҳалим, кўк чучвара, кўк сомса, коваток палов (ток оши), гулкарам қовурма, ялпизли мошқўрда кабиларни шулар қаторига қўшиш мумкин. Ёз мавсумида эса помидор кабоб, помидор манти, ошқовоқ балиш, қарам дўлма, думбил шўрва, қалампир дўлма, лағмон, қатиқли угра оши, сузмали салат, чалоп, гўжа бўтқа, гўжа оши, буғлама кабоб, гўшти димлама, сабзавотли димламалар, айрон, яхна чой, мева компотлари ва ҳоказолар кўпроқ тановул

қилинади. Қовурма балиқ, лаққа кабоб, барра гўшт, калла шўрва, бедана кабоб, беҳили палов, картошка манти, асалли беҳи, кесма лағмон, ошқовоқ сомса кабилар кўпроқ куз ойларига тўғри келади. Қазӣ, қарта, пўстдумба, қўй ёғли палов, карт думба палов, қазили палов, барра кабоб, турпли салат, хўплама, қовурма шўрва, мошкичири, қишга сақланадиган ҳар турли мевалар, уларнинг мурабболари, кампотлари, қокилари, сиркаланган ва тузланган сабзавотлар эса қиш ойларида тановул қилинади.

Тўргинчидан, республикамизнинг турли шаҳар ва қишлоқларида халқнинг шуғулланган қадимий хўжалик-маданий типӣ таъсирида келиб чиққан ва ўша маҳаллий жойда истиқомат қилувчи аҳолининг касби-кори билан боғлиқ, турмуш тарзимизга сингиб кетган, овқатларни ҳам тансиқ таомлар қаторига киритиш мумкин. Чунончи, Тошкентда норин, хўл норин, мошкичири, мошхўрда, қовурма чучвара, қазӣ-қарта, мохора, лочира, варақи сомса, гуруч ҳасип кабилар; Андижон ва Наманган зонасида мастава, гўшт гижда, Андижон мантиси, Наманган кабоби, шолғом шўрва, қозон кабоб, угра-чучвара, дўлмали палов, зангза, қашқар патир, нўхот хўрак, манчиза ва бошқалар; Фарғона, Қўқон, Марғилон тарафларда қовурма палов, девзира палов, Қўқон кабоби, калла-поча, пишлоқ, гўжа оши, бостирма кабоб, думба-жигар кабоб, ошқовоқ сомса, шолғом шўрва, угра оши ва шу каби таомнома машҳурдир.

Самарқанд ва Бухоро регионларида эса гўшт-нўхат, самарқандча палов, тўғрама палов, карт думба палов, мош палов, софаки палов, қаймоқли чучвара, кади-гуруч, қуртова, бухороча майизли палов, чивот, гўраоб, шўрданак, қовурма нўхат, оби-новвот, ширмой патир, пулотий ва осийий нонлар ва ҳоказолар тансиқдир. Қашқадарё билан Сурхондарё областларидаги тансиқ таомлар қаторига тандир барра, пиёва, қайнатма шўрва, угра палов, қорма палов, яхна гўшт, қовурдоқ, чўпон кабоб, қатлама патир, қувватижон, шопирма, анор шарбати кабилар шу регион тансиқ таомидир. Хоразм ва Қорақалпоғистон муҳитида гўмма, қурдуқ, ижжан кабоб, чалов, шивит оши, юмурта барак (тухум чучвара), лиқ-лик, димлама ва қовурма балиқ, қорақалпоқча хамир ош, қиймали ширгуруч (сутурунчи), бешбармоқ (хамир чалов) ва шу кабилар тансиқ таомлари ҳисобланади.

Бешинчидан, тансиқ таомларнинг тайёрлаш усули унутилаётган ёки масаллиғи ноёб, баъзи-баъзидагина тайёрланадиган хиллари ҳам бор, булар: оғиз оши, сутли ўпка, сўк оши, йўрғам, тухум дўлма, димлама ҳасип, пўстдумбали мошкичири, мошкичири мухашшир, хандон пистали турп салати, қўзиқорин палов, лаққа палов, қаймоқ шўрва, бедана шўрва, шахлут (чарви дўлма), каклик палов, каклик кабоб, пўстдумба ўрамаси, чарви-жигар кабоб, жигар дўлма, илвасин палов, ёнғоқ мураббоси, офтоб гулканд, зоғора нон, патрак нон, жириш нон кабилардир.

Олгинчидан, тансиқ таомларимизнинг унутилиб кетган, лекин шу китоб муаллифи томонидан қайта тикланган хиллари ҳам мавжуддир. Ажабсанда, беҳили димлама, чўп кабоб, воърий, бўкман, ловияли палов, бугдой палов, бедана дўлма, пиёз дўлма, анор ва пиёз салати, турп ва анор салати, болқаймоқ, картдумба манти, яхлит манти, мош

манти, ширин ютанчза, янчмиш, шодибек палови ва бошқалар шулар жумласига киради.

Хуллас, юкорида баён этилган таомларни умумлаштирсак, тансиқ таомларнинг таърифи келиб чиқади.

Нафис таом, лазиз маза, хушбўй ҳид гаммаларини ўзида мужассамлантирган, чиройли кўринишга эга, ноёб, кишига ҳузур бахш этадиган, тўй ва байрамлардагина азиз меҳмонлар дастурхонига кўйиладиган, парҳез ва шифобахш хусусиятларга эга, йилнинг маълум фаслларида тайёрланадиган, пишириш усули муайян маҳаллий шароитларга мосланган, масаллиғи ноёб ёки унутилиб кетиб қайта тикланган овқатларни муштарак равишда тансиқ таомлар деб аталади. Эътибор берган бўлсангиз, баъзи тансиқ таомларнинг номи икки-уч жойда эслатилади, бу такрорланиш ёки англашилмовчилик эмас. Бунинг томирлари халқларнинг кўчманчилиги натижаси билан боғлиқ этнографик ҳолдир.

Бинобарин, олтита, яъни: 1) тўй ва байрамларда тайёрланадиган; 2) парҳез ва иштахабахш хосиятларга эга; 3) маълум фаслларда тайёрланадиган; 4) муайян жойларга хос — маҳаллий; 5) масаллиғи ноёб; 6) унутилган ва қайта тикланган каби белгиларнинг бир нечасига ёки ҳатто биттасига мансуб бўлган таом — тансиқ таом ҳисобланади.

Шу олтита белгига хос таомлар орасида унутилган, унутилиш арафасида турган ёки ногаҳонда бир, фақат уни тайёрлаш технологиясини билган пазандаларгина тайёрлай оладиганлари ҳам бор. Чунончи, юкорида Сиз лакка палов, мош палов, чўпон қабоб, кўзиқорин қабоб, гўжа бўтқа, янчмиш, қувватижон, бол қаймоқ, думба-жигар, йўрғам, жигар дўлма, сутли ўпка, оғиз оши каби таомларни учратдингиз. Булар орасида рецепти содда (бир-иккита масаллиқлардангина иборат) бўлганлари ҳам, тайёрлаш усули ғоят мураккаб бўлганлари ҳам бор. Бу таомларнинг унутилишига ёки ноёб бўлиб қолишига сабаб илгари даврларда одамлар бой ва камбағал табақаларга мансуб бўлганлар. Маълумки, таом аҳолининг овқатланиши, турмуш тарзини ифодаловчи белгилардан биридир. Шундай экан, биринчидан, лаззатли, парҳез, энг яхши ва шифобахш овқатлар бой-феодаллар дастурхонининг безаги, хонликлар саройидаги ошхоналарнинг монопалияси ҳисобланиб, бу таомларнинг рецептлари ҳам, технологияси ҳам сир сақланган.

Иккинчидан, илгари пазандаликка оид китоблар кўплаб оммавий нашр этилмаган, ошпазлик ва табобатга оид айрим, том маънода битта ё иккита китоб бўлган бўлса, у ўз давридаёқ нодир қўлёзма ҳисобланиб, ундан ҳам жуда озчилик — фақат айрим хат-саводли кишиларгина баҳраманд бўлишган, оддий халқ эса улардан бебаҳра бўлиб қолаверган.

Учинчидан, зоғора, патрак, жириш нон, атала, умоч, ёвғон хўрда, пиёва чевати, қотирма каби таомлар ҳам бўлиб, булар илгари «камбағаллар овқати» номини олган.

Ҳозирги кунда фаровон турмуш кечириш даврига етиб келганимизда ўша таомлар биз учун тансиқ бўлиб қолди. Ваҳоланки, ушбу таомлар ўзига хос нафис лаззатли, тайёрланиш технологияси ҳам осондир.

Ўзбек пазандалигининг ўзига хослиги

Ибтидий даврлардаёқ одамлар ўзлари учун егулик нарсаларни табиатдан яккама-якка олишдан кўра кўпроқ биргалашиб, коллектив равишда ишлаб чиқариш афзаллигини англаб етганлар. Шу сабабли улар оила, уруғ қабилаларга бирлашиб овчилик, чорвачилик, термачилик, деҳқончилик қилганлар. Бунинг натижасида бу қабила ёки уруғда ўзига яраша маданият ҳам шакллана борди. Бора-бора қабилалар элатларни, элатлар халқларни, халқлар эса миллатларни келтириб чиқардики, турли жойларда истиқомат қилувчилар ўз уй-жойлари, кийим-кечаклари, идиш-асбоблари, ейдиган овқатлари, урф-одатлари, эътиқод ва анъаналарига эга бўлди. Албатта, пазандачилик ҳам шунга кўра ривожланиб, такомиллашиб борди.

Зотан, ҳар бир халқ маданияти ўзининг турлича шакллариغا эга бўлгани каби таом тановулидаги одатлари-ю, масалликни ишлаб чиқариш ва уни пишириб ейиш услубларида ҳам ўзига хос хусусиятлар пайдо бўлди. Мана шу ўзига хослик миллий ошхоналарда ажойиб таомларнинг ижод этилишига ва пазандаликнинг бойишига ҳам сабаб бўлди.

Миллий пазандаликнинг бойишида бошқа омиллар ҳам бор, албатта. Чунончи, пазандалик санъати ҳам бошқа соҳалар каби ҳеч қачон холис тараққий эта олмайди. Шундай экан, бир территорияда яшаётган турли миллатлар, қўшни мамлакатлар ва халқларнинг бир-бирига доимий ва актив таъсири давом этиб тураверади. Масалан, агар ўзбек таомномасига назар ташлайдиган бўлсак, унда русча, украинча, кавказча, татарча, қозоқча, тожикча, уйғурча ва бошқа кўплаб таомларнинг ўнлаб хилларини, уларнинг тобора такомиллашиб бораётганлигининг гувоҳи бўламиз. Ўз навбатида, бизнинг паловларимиз, шўрва ҳам суюқ ошларимиз, хамир таомларимиз қардош ва хорижий халқларнинг ҳам дастурхонини безаб турибди.

Сирасини айтганда, ҳар қандай миллий пазандаликнинг махсус хусусиятларини ифодалаб берадиган иккита асосий омил бўлади. Бири масалликларнинг қандай хилларини ишлатиш бўлса, иккинчиси — таом тайёрлаш услубидир. Биринчи омил мазкур халқнинг моддий неъматларни ишлаб чиқариши, озик-овқат экинларининг ўнлаб хиллари ва юзлаб навларининг етиштирилишидир. Чорвачиликда ҳам йилкичилик, қорамолчилик, қўйчилик, паррандачилик, балиқчилик, асаларичилик соҳалари мавжуд. Албатта, бу соҳа билан шуғулланувчилар таомномасида ҳам ана шу ҳайвонот ва парранда маҳсулотларидан тайёрланадиган таомлар ўз аксини топади.

Ўзбек пазандачилигининг равнақига, барча овқатларимизнинг ҳам тансиқ таомлар даражасига кўтарилишида анвойи, турли, лазиз лаззат, муаттар ҳид гаммаларининг мужассамланганлиги, ана шу соҳаларда етиштирилаётган масаллиқлар сархиллигининг боисидир. Биринчи омил мана шу.

Бирок, шу биринчи омилгина ўзбек пазандалигининг ўзига хослигини тўла ифодалай олмайди. Негаки, худди шу масаллиқлардан бошқа миллий пазандаликларда ҳам тайёрланган таомларда биздагига қараганда ўзгача лаззат, ўзгача хушбўйлик, ўзгача кўриниш кашф этилади. Мисол учун фақат гуручнинг ўзидан япон, хитой, ҳинд ошпазлари тайёрлаган овқатлар, ўзбек пазандаларининг шу гуручдан тайёрлаган таомларидан мутлақо фарқ қилади. Ёки гўштдан, бир хилдаги сабзавотлардан, ҳамирдан жаҳондаги барча миллий пазандаликларда таом тайёрланади (шу жумладан, ўзбек пазандалигида ҳам), лекин ҳаммаси хилма-хил, ҳар бирида ўзига хос миллий калорит сезилиб туради.

Бинобарин, ўзбек пазандалигининг ўзига хос хусусиятларини тўла очиб берадиган иккинчи омил бу — таом тайёрлаш услубидир. Бу эса халқларнинг хўжалик маданий типига боғлиқ бўлади. *Хўжалик* маданий тип деб, пазандалик учун масаллиқ етиштириб берадиган кишлоқ хўжалик ишлаб чиқаришининг ғаллакорлик, боғбонлик, полизчилик, балиқчилик, овчилик ва ҳоказоларни ўзига қамраб олган соҳага айтилади. Бунинг маъноси шуки, аҳоли жойлашган ўлкадаги географик муҳит, унинг об-ҳаво, тупроқ шароитлари таъсирида озиқ-овқат бўладиган маҳсулотлардан ишлаб чиқариш орқали фойдаланиш натижасида келиб чиққан иқтисодий шароитлар миллий пазандаликнинг характерига таъсир қилади. Чунончи, чорвачиликнинг ўзи билангина шуғулланадиган жойларда гўшт-ёғ, сут-қатик кўпроқ истеъмол қилинади, деҳқончилик гуркираган жойларда эса асосан сабзавотли, дон-дунли овқатлар таомномадан ўрин олади.

Ўзбекистоннинг географик ва иқлим шароитларига мос келган кишлоқ хўжалиги, сабзавотлар, мева ва полиз экинларининг ҳамда турли дон-дун, масаллиқлари ва турли тармоқларда ривожланган чорвачилик маҳсулотлари таомномамизнинг бойишига асосий омилдир, пазандачилигимиз услубидир.

Ҳар бир миллий ошпазликка хос услуб эса пазандаликни санъат даражасига кўтара олади. Бу шу билан характерлидирки, миллий ошпазликда бир хил масаллиқ ишлатадилар-у, турлича тайёрлаш услубларини (технологияни) қўллайдилар, асрлар давомида масаллиқларнинг турлича комбинациясини (рецептура) кашф этганлар, уларни бир-бирига турли усуллар билан уйғунлаштириб ўзига хос янги усулларни келтириб чиқарганлар. Масалан, рассом ҳар хил бўёқларни бир-бирига аралаштириб, янги бир ранг ҳосил килгани каби ёки композитор турли хил музика товушларни бир-бирига мослаб янги оҳанг яратгани каби пазанда ҳам технологик усулларни қўллаб турли масаллиқларнинг маълум миқдордаги йиғиндиларидан одамга ҳузур бахш этадиган таом ижод қилади. Шу маънода ҳам пазандаликни санъат даражасига кўтариш мумкин. Бу санъатнинг ижодий натижалари бўлмиш таомларга фақат қорин тўйдирадиган модда

деб қараш ноўриндир. Таомларнинг қорин тўйдиришдан ташқари яна ташқи кўриниши кишига эстетик завқ бахш этадиган, хушбўй ҳиди иштаҳа қўзғатадиган, яхши ҳазм бўладиган, бинобарин, хўрандининг кайфиятини кўтариб, асабларини ростлайдиган, танага тарқаб қувват, сиҳат-саломатликни ҳамда меҳнатга бўлган қобилиятни таъминлайдиган сифатларга эга бўлишлигини ҳам ҳисобга олмоқ жоиздир. Ўзбек пазандалигининг ана шундай юксак санъат даражасига кўтарилишида аср-асрлардан буён фақат пазандаларгина эмас, балки уй бекалари, деҳқонлар, чорвадорлар, косиблар, табиблар, ҳаваскор пазандалар ва бошқаларнинг ҳам хизмати катта. Шунинг учун ҳам ўзбек пазандалик санъатида қуйидагича ўзига хос жанрлар пайдо бўлган. Чунончи, яхнапазлик (гўшт ва сабзавотлардан ҳар турли яхна тамаддилар тайёрлайдиган мутахассислик ва жанр), ошпазлик (ҳар турли қуюқ ва суюқ овқатлар тайёрлайдиган мутахассислик ва жанр), каبوبпазлик (каبوبларнинг сархилини тайёрлайдиган мутахассислик ва жанр), паловпазлик (палов ва шовлаларнинг турли вариантларини тайёрлайдиган мутахассислик ва жанр), мантипазлик (манти, чучвара, хунон ва ютангзаланинг хилларини тайёрлайдиган мутахассислик ва жанр), сомсапазлик (тандир сомсаларнинг турли хилларини тайёрлайдиган мутахассислик ва жанр), нонпазлик ёки нонвойлик (нонларнинг хилма-хил вариантларини тайёрлайдиган мутахассислик ва жанр), шакарпазлик ёки қандолатчилик (ширинликларнинг ҳар турли вариантларини тайёрлайдиган мутахассислик ва жанр) ва ҳоказо.

Ўзбек пазандалигининг ўзига хослиги — тансиқ таомларининг лаззати юқорида айтилган икки омилга боғлиқлигидадир. Маълум бўлдики, биринчи омил масалликларнинг навлари, хиллари, кимёвий таркибининг мукамаллиги, етилиб пишган ё хомлиги, янги узилган ёки яхши сақланганлиги ва умуман, хилма-хиллиги бўлиб, бу омил объектив характерга эгадир. Иккинчи омил эса субъектив характерда бўлиб, таомнинг ташқи кўриниши, хушбўй ҳиди, ажойиб мазаси каби сифатларини рўёбга чиқариш, рецепт тузиш, ишлов бериш, маълум қондалар асосида пишириш — пазанданинг тажрибаларига, кўникмаларига, билимига, укувлигига, расомадллигига, покизалигига, омилқорлигига ва айниқса, маҳоратига боғлиқдир. Демак, ҳалиги тор мутахассислик жанрларида таом тайёрловчиларнинг маҳорати сайқалланган бўлади.

Ўзбек пазандалигининг ўзига хослигининг яна бир жиҳати шундаки, оилади ўғил ёки қиз болаларни бу санъатга ёшлигиданоқ ўргатиб борилади, токи улар вояга етганларида турли таомларни тайёрлай билсинлар, уйига келган кишини кўнгилдагидек кутиб оладиган меҳмондўст бўлиб етишсинлар. Пазандаликни халқ ривожлантиради, деган гапнинг маъноси ҳам шундадир. Эндиликда болаларга таом тайёрлаш санъатини ўргатиш оила билан бирга мактабларда ҳам йўлга қўйилмоқда.

Ювиш, саралаш, арчиш, тўғраш каби масалликларга дастлабки ишлов беришларни, жазлаш, қовуриш, қайнатиш, буглаш ва димлаш каби олов таъсирида ишлов беришларни хонадон ошхонасида доимо амалга оширилишида иштирок этишса болалар расомадли, укувли, чак-

қон, санитария ва гигиена қоидаларига риоя қиладиган бўлишади. Улар таом тайёрлаш кўникмаларга эга бўладилар. Қизлар вояга етганида бу малакаларни рўзғорда такомиллаштирадилар. Йигитлар эса чойхоналарда, каттароқ йиғинларда, харифона асосида ташкил этилган паловпазлик мусобақаларида ҳамда ошпазларга шогирд тушиш асосида ўз маҳоратларини ошириб борадилар. Ўзбек миллати орасида бирон-бир таом тайёрлашни билмайдиган киши камдан-кам топилишининг боиси ҳам мана шунда.

Тўй ва байрам дастурхонларини тузашда мутахассис пазандалар билан бир қаторда барча ёшлар ҳам қатнашади ва ҳонадон соҳибасининг оғирини енгил қилади. Халқ орасида шундай маҳоратли пазандалар етишиб чиққанки, таом рецептини тарозида тортиб ёки ўлчаб ўтирмасдан уни чамалаб тузишади, кўринишига қараб туриб таомнинг пишган ёки тайёр бўлганлигини айтиб беришади.

Парадоксаль ҳолат бўлса ҳам айтиб ўтиш керакки, қозондаги таомнинг қайновига қараб туриб тузи расо ёки норасолигини белгилайдиганлар ҳам бор, ваҳоланки, булар мутахассис ошпазлар ҳам эмас, бирор ошпазлик билим юртида ўқимаган, мутлақо бошқа касб-кор эгалари бўлишлари мумкин.

Ҳар бир тайёрланаётган таомига ижодий ёндашадиганлар ҳам тансиқ таомларни ижод қиладиган ва унутилаётганларини тиклайдиганлар ҳам баъзан шундайлардан чиқиб қолади.

Ўзбек пазандалигининг ўзига хослиги масаллиқларга оловсиз ишлов бериш жараёнларида акс этади. Бу — бирга пишириладиган асосий масаллиқнинг шаклига мос келтириб сабзавотларни нафис арчиш ва тўғрашидир. Чунончи, нўхат шўрва тайёрлаганда кўшиладиган сабзини кубик шаклида, яъни «нўхатча» қилиб тўғраш ёки уградан, вермишелдан шўрва тайёрлаганда ишлатиладиган картошкани ҳам уграга ўхшатиб «сомонча» усулда тўғраш ёки қайнатма шўрва пиширганда гўшт яхлит бўлақларда солинади, бинобарин, бу овқатга картошка, сабзи ва шолғомни ҳам бутун-бутун ёки катта бўлақларга бўлиб ташланади, бу эса таом лаззатига лаззат қўшади. Масалан, сабзини тўғрашнинг уч хил усули бор — лаппак-лаппак, нўхатча ва сомонча. Биринчи усул хоразмча палов учун, иккинчи усул нўхатли, ловияли, мошли ёки майизли паловларда қўлланилади. Паловга сабзи тўғрашнинг энг кенг қўлланиладигани учинчи усул бўлиб, бунда лаззатга эришишнинг «киши билмас қоидаси» бор, чунончи озрок (0,5—5 кг) гуручдан палов пиширмақчи бўлинса сабзи майдарок сомонча қилиб тўғралади, 5—10 кг гуруч паловига ўртача катталиқда, бамисоли гугуртнинг чўпи тахлит тўғралади, 10 кг дан 100 кг гача гуруч дамланадиган бўлса, сабзини анча йирик — чимжилқдай, қаламча қилиб тўғралса ош лаззатли чиқади, бунда ошда сабзи қовурилиб ёки эзилиб кетмайди.

Пиёзни арчганда ҳам тубини конуссимон қилиб кўпроқ олиб ташлаш, бандини ушлаб тахтага қўйиб эмас, муаллақ тўғраш, яна сабзи, бодринг каби узунчоқ сабзавотларни арчганда учидан бандига қараб, лавлаги, шолғом каби думалоқ ёки япалоқ шаклдагиларини банди томонидан учига қараб ҳалқа қилиб арчиш ҳам ўзига хосликдир.

Ўзбек пазандалигининг ўзига хослиги тансиқ таом тайёрлашнинг, масалан, пиширишда милтиратиб қайнатиш ва тузини таом пишишига яқин ростлаш каби ҳамма жараёнларида «мана мен» деб туради. Суюқ ошлар ва шўрваларни қаттиқ қайнатганда ҳам, секин қайнатганда ҳам сувнинг ҳарорати 100 даражадан ортмайди. Шарақлатиб қайнаганда овқат тезроқ пишади, деб ўйлаш хато, аксинча, масалликларнинг сирти қотиб, бағри ғирт-ғирт бўлиб қолади ва таркибидаги неъматлар шўрвага кам ўтади, натижада таом бемаза бўлади. Шунингдек, туз солиш масаласида ҳам сабзавотлар таркибида маъдан тузлари анчагина бўлиб шўрвада эриб уни тотли қилади, агар ош тузи аввалданок солиб қўйилса овқат шўр бўлиб кетади. Қовуришга келганимизда ўзбек пазандалигининг ўзига хослиги ёғни ўта кучли олов бериб доғлашдир. Яъни бунда «сувда секин, ёғда тез олов бериш» дейилади. Қисқаси милтиратиб қайнатиш ва ёғдан оқ тутун чиққунча доғлашдир. Ёғни доғлаганда йирик туз ва бирон бир сабзавот, кўпинча арчилган бутун пиёз ташланади. Бу ҳол ёғнинг тотли бўлишини таъминлаш билан бирга унинг ҳазмланишини ҳам осонлаштиради. Айтилик, ҳайвонот ёғида ўта тўла ёғ кислоталари кўп бўлади, буларнинг инсон аъзоларига фойдалиги кам, яхшилаб узоқ доғлаганда ана шу кислоталар суюлиб нафисланади. Ёки пахта ёғида госсиполь деган захарли модда бўлади, буни оқ тутун чиққунча узоқ доғланса, госсиполь безарар дегоссиполга айланади. Яхши доғланмаган ёғли овқат тановул қилинганда бемазалигидан ташқари яна жиғилдонни ҳам «қайнатади». Ёғни қаттиқ қиздириб доғлаш технологиясининг келиб чиқишига қадимдан ўзбек ошпазлигида доғланиши қийин бўлган зиғир ёғи, кунжут ёғи, қўй ёғи, от ёғи, эндиликда эса кўпроқ пахта ёғидан фойдаланиш сабаб бўлгандир. Сариёғ, кунгабоқар ёғи, зайтун ёғи кабилар бироз қизитилгандаёқ доғ бўлади. Бирок, юқорида айтиб ўтилган ёғларнинг лаззатини рўёбга чиқариш учун тахминан 180—200 даражагача олов таъсир этилиши зарур. Шу сабабли ёғ доғлашни халқда «Ёғни чучитиш» деб ҳам юритилади.

Доғлашнинг муддати ёғнинг миқдорига боғлиқ бўлади, мисол учун 1 кг ёғни 30—35 минут давомида, 3—5 кг ёғни эса 60—70 минут давомида чучитилади. Ёғ доғлаш усули ва муддати идишнинг олов тегадиган сатҳига ҳам боғлиқдир. Кастрюлка ёки това каби тағи текис идишлардан кўра қозон сингари тағи ярим шарсимон идишларда олов таъсир қиладиган сатҳи кенгрок бўлади ва ёғ яхши доғланади.

Таом тайёрлашда тағи ярим шарсимон идишлардан, қозонлардан фойдаланиш ҳам ўзбек пазандалигининг ўзига хослигини ифодалайди. Бундай қозонларда масалликни қовлаб қовуриш жуда қулай, овқат тағига олмайди, қозон ерни ўйиб, гуваладан лойчапилама қилиб, гиштан ёки металлдан ясалган ўчоқларга яхши ўрнайди, газ плиткага қўйишга ҳам қулай бўлган ушбу қозонлар тағи юмалоқ чўян, мис ва дюралюминийдан қуйилган бўлади ва ўзбек ошхонасининг асосий асбоби ҳисобланиб, барча қуюқ-суюқ таомларни тайёрлашда, айникса, паловларни дамлашда улар жуда қўл келади. Қозоннинг катта-кичиклиги унда қанча гуручдан палов дамлаш мумкинлигига

боғлиқ бўлади (яъни, дош —50—100 кг, дег —20—40 кг, қозон —5—10 кг, қозонча —2—4 кг, дегча —0,5—1 кг гуручлар учун). Хонадонда асосан кейинги уч хили мавжуд. Дош ва дег жамоат ошхоналарида ва катта тўйларда ош дамлашда қўлланилади.

Пазандачилигимизнинг ўзига хосликларидан яна бири — тансиқ таомларнинг кўп хилини димлаб ва буғлаб пиширилишидир. Димланганда (турли димламалар) қозон қопқоғи жипс ёпилиб масаллиқнинг ўз селидан ажраган буғ таъсирида жуда суст олов бериб милтиратилади. Масаллиғи қандай бўлишидан қатъи назар, димланиб пиширилган тансиқ таомларнинг ғоят тотли бўлишининг сабаби шунда. Маълумки, хом масаллиқлар таркибида аллақанча дармондорилар, таомнинг лаззатлигини ва муаттарлигини таъминлайдиган экстрактив моддалар, ифори мойлар, фитонцидлар мавжуд бўлади. Қопқоғи очиқ идишда, бунинг устига яна шараклатиб қайнатилганда ана шу моддалар буғ билан бирга ҳавога учиб кетади. Шунинг учун ҳам лаззатни димлаш воситаси билан сақлаб қолинади ва таомдаги масаллиқлар яхши ҳил-ҳил бўлиб пишади, ўз структурасини (қандай тўғралган бўлса ўша шаклини) йўқотмайди, эзилиб бўтана бўлиб кетмайди. Юқорида айтиб ўтганимиздек, бундай таомнинг ташқи кўриниши ҳам чиройли бўлади.

Ўзига хослиқни биз буғлаб пишириладиган тансиқ таомларда ҳам кўрамиз. Манти, хунон, ютанза, буғлама, ҳасип, коваток буғлама, чўп кабоб каби анчагина тансиқ таомлар борки, булар қасқонда пиширилади. Қасқон ҳам ўзбек ошхонасининг зарур асбобларидан бири бўлиб, икки бўлмалли қилиб махсус тайёрланган идишдир. Биринчи — остки бўлмаси кастрюлька ёки қозондан иборат бўлади, бунга буғ ҳосил қиладиган сув қўйилади. Иккинчи бўлмаси эса қопқоғи жипс ёпиладиган цилиндр бўлиб ичида бир неча тешикчали лаппаклари жойлашган бўлади. Буғда пишириладиган таомлар ана шу лаппакларга териб қўйилади.

Қайнатиб пиширилган таомларнинг ҳарорати 100 градусдан ошмаса, буғлаб пиширганда ҳарорат 110 градусгача, агар сувига туз солинса бундан ҳам юқорироқ бўлади. Буғлашнинг афзаллиги шундаки, масаллиқ сувга ботмай пишади ва бинобарин, таркибидаги хушхўр неъматлар эриб сувга ўтиб кетмайди. Иссиқлик даражаси 100 дан ортиқ бўлганлиги учун таом тез пишади, лекин эзилиб кетмайди. Шундай тансиқ таомларимиз ҳам борки, булар фақат тандирдагина пиширилади: турли нонлар, патирлар, сомсалар, тандир барра, ёпма балиқ, тандир кабоб кабилар. Тандир ибтидоий даврда қандай ясалган бўлса бизгача худди шундайлигича етиб келган. Бу шу иситиш асбобининг азалдан қулай қилиб ишланганлигидан даракдир. Тандир асосан лойдан ясалади. Бунинг учун ернинг 5—10 метр чуқурлигидаги одудқдан, дарахтларнинг томири етиб бормаган соз тупроқ қазиб олиниб туя ёки қўй жуни аралаштирилиб қорилган лойни хўб пишитиб оғзи кичрайтирилган цилиндр шаклида қилиб ясалади ва офтобда қурилади. Баъзан тандир вазифасини кулоллар ишлаган эски хумлар ҳам ўташи мумкин. Тандир уч хил бўлади: ўчоқ-тандир, девор тандир ва ер-тандир. Ўчоқ-тандир кичик бўлиб ҳовлида ўчоқ ичига қурилади, бунга қозон осиб овқат пишириш

ҳам, деворларига нон ёпиш ҳам мумкин. Девор-тандир ҳам ҳовлида бостирма остида тагини деворга жуфтлаб оғзини ташқарига қилиб гишздан ясалган пастамент устига ўрнатилади. Оғзининг ердан баландлиги 1,4—1,5 метр, яъни новвойнинг кўкраги баландлигида бўлади. Тандир устидан лой чаплаб бир қават пишиқ ёки хом гишт билан урилиб, сомонли лой билан силлиқ қилиб сувалади. Икки ёнида косачада сув ва хом ашё кўйиш учун тоқчалар ясалади. Янги қурилган тандирнинг ички деворини пахта ёғи билан суркаб чиқиб дарҳол олов ёқилади ва бир суткагача оловни ўчирмасдан қизитиб қуритилади. Шундай қилинганда тандирнинг лойи (кесаги) ёпилган маҳсулотга ёпишмайдиган ва озгина ўтин билан ҳам тезда қизийдиган бўлади. Тандир учун энг яхши ўтин мевали дарахтларнинг шохчалари, узумнинг занги ва ғўзапоядир. Қийрача қилинган қарағай асло ярамайди. Қаттиқ ўтин қайрачилари ва тошкўмир ишлатиш ҳам мумкин, баъзи жойларда тандирни табиий газ билан қиздириб нон ёпиш усуллари ҳам бор. Деворга тақаб қурилган тандир горизонтал тандир деб аталади. Ер тандири эса вертикал тандирдир, чунки унинг оғзи осмонга қаратиб асоси ерга қўйиб қурилади, атрофи гишт билан уриб чиқилади. Олов оғзидан ёқилади ва пуфлашга ҳаво кириб турсин учун остидан ярим гишт катталигида тешик қолдирилади. Тутуни яхши тортилсин учун тандирнинг усти ва бостирма шипига трубали тунука зонд ўрнатилади.

Горизонтал тандир Тошкент шаҳри ва атрофи, Фарғона водийсидаги хонадонларда кенг тарқалган. Бу ерларда вертикал тандирлар ҳам бор, бироқ булар жамоат ошхоналарида асосан сомса ёпиш учун қўлланилади. Вертикал тандирлардан хона хўжалигида нон ёпиш учун фойдаланиш Самарқанд, Бухоро, Қашқадарё ва Сурхондарё областларида кенгроқ тарқалган. Ўчоқ-тандир асосан тоғли районларда яшовчи аҳоли ошхоналарида ва қадимда кўчманчи бўлган қабилалар пазандалигидан меросдир. Бундай қабилалар илгари қизитилган қозондан тандир сифатида фойдаланганлар, бироқ бу усул ҳозирда анча унутилган ҳисобланади.

Сирасини айтганда, тандирдан фойдаланиш қозоқ, қирғиз, тожик, туркман, озарбайжон, арман, грузин, қўшни халқлардан уйғур, афғон ва эронликларга ҳам хос, бироқ ўзбек пазандалигида тандирдан фақат нон ва сомса ёпиш учунгина фойдаланилмасдан, балки яна ғўшт, жигар, балиқ ёпиш учун, қўйни бутун пишириш учун, бедана ва товукдан дим-дим тайёрлаш учун ҳам фойдаланилади.

Ўзбек пазандалигининг ўзига хослигига очик ҳавода овқат тайёрлашни ҳам кўрсатса бўлади. Ҳовли хонадонларида истикомат қилувчи аҳолининг барчасида ҳам қишки, ҳам ёзги ошхоналар қурилган бўлади. Ёзги ошхона ҳовлининг қулай бир чеккасида, соя-салқин дарахт остида, шийпон ёки бостирма тагида қурилади. Бу ҳол таомни очик ҳавода пишириш учун қулай бўлади ва йилнинг илик уч фаслида бундан унумли фойдаланилади, қишнинг очик ҳаволи кунларида ҳам ташқаридаги ошхона жуда асқотади. Таомларни очик ҳавода, хўрандаларнинг кўз ўнгида тайёрлаш бизда жамоат ошхоналарида ҳам мавжуд; одам гавжум шаҳарларда, айникса баҳор, ёз ва куз фаслларида кўчаларга кўчирилган ташқари ошхоналар

жуда кўпайиб кетади. Очик ҳавода таом тайёрлаш Ўзбекистоннинг иқлимий шароитлари таъсирида келиб чиққан, шабада, соя-салқин, ариқ бўйларида, гулзорлар атрофида, мевали дарахтлар, узум сўритоклари остида ўтириб таом тановул қилиш ҳам пазандалигимизнинг ўзига хослиги бўлиб, бунинг кишига ижобий таъсири диетология ва овқатланиш физиологияси томонидан ҳали ўрганиб чиқилмаган. Тансиқ таомларда турли хушхўр, хушбўй, зиравор ва ошқўкларни қўлланиш ҳам ўзига хосликнинг асосий белгиларидан ҳисобланади. Бу мавзуга кейинчалик аллоҳида тўхталиб ўтамиз.



Сабзавот ва мевалардан тайёрланадиган тансиқ таомлар



САБЗАВОТ ВА МЕВАЛАР ХОСИЯТИ

Сабзавот, мева ҳамда резаворларнинг ўзбекча тансиқ таомлар тайёрлашда аҳамияти каттадир. Ушбу масаллиқлар кундалик таомларимизнинг 60—70 фойизини ташкил этади. Уларни янги узилган ҳолда ҳам, таомларга қўшиб ёки махсус таомлар тайёрлаб ҳам истеъмол этилса бўлади, шунингдек лаззат берувчи қўшма ёки гарнир тахлитда барча тансиқ таомлар таркибига киритиш ҳам мумкин. Ушбу неъматлар таомнинг ҳажмини кўпайтиради, уни фойдали моддалар билан бойитади, яхши тўқтутар ҳисобланиши билан бирга оғир ботадиган овқатларнинг тез ҳазмланишига ҳам ёрдам беради. Махсус бобда ҳар битта сабзавот ҳамда меванинг шифолик хусусиятларига алоҳида тўхталамиз, чунки буларнинг баъзилари оқсил моддасига бой бўлса, баъзиларида углеводлар кўп бўлади, яна бошқалари маъдан моддалари: темир, фосфор, калий, кальций, марганец ҳамда органик кислоталар (лимон, сирка, олма жавҳарлари) га бой бўлади. Буларсиз тансиқ таомлардаги хузурбахш лаззат, иштаҳа келтирадиган хушбўй ҳид ҳам бўлмаган бўлур эди.



Сабзавот ва мевалардан тайёрланадиган тансиқ таомлар

Пиёз, саримсоқ, редиска, турп, шолғом каби сабзавотларда юқорида айтиб ўтилган моддалардан ташқари яна фитонцидлар деб аталувчи моддалар ҳам бўладики, булар аъзоларимизга тушган ҳар қандай вирус ва микробларнинг қиронини келтиради. Мева ва сабзавотнинг пўсти ва скелитини ташкил этадиган клетчатка (яъни хужайранинг сиртки қобиғи) деб аталувчи моддалар мавжуд бўлиб, оғир ҳазмланувчи овқатларни ишқалаб майдалашда ва ичакларни юриштиришда катта аҳамияти бор. Ёнғоқ меваларни оладиган бўлсак, буларнинг таркиби ғарчча мой бўлади. Бу ҳам лаззат, ҳам тўқтутарлик, ҳам шифолик воситасидир. Ўзингиз яхши биласизки, гўшт, ҳайвонот мойи, тухум, балиқ, қази-қарта, пишлоқ каби масаллиқлар жуда тўқтутар ва серлаззат бўлади, бироқ буларнинг қуруқ ўзини еб тўйган киши заҳарланиши, ўт қопини ишдан чиқариши, ошқозон-ичак касаллиқларига йўлиқиши мумкин. Бунинг симптомлари жигилдон қайнаш, сассиқ кекирдак бўлиш орқали намоён бўлади. Агар ана шу серқувват масаллиқлар сабзавот ва мевалар билан бирга пиширилса ёки булар қўшиб тановул қилинса, бундай хасталиқлардан асраниш мумкин. Шу боисдан хамирли, дон-дунли, гўштли, ёғли (лағмон, палов каби) таомлар таркибига кўплаб сабзавот қўшилади, кабоб, қовурдоқ, яхна гўшт, қази кабиларга албатта пиёз, помидор, бодринг, турп, редиска каби сабзавотлар қўшиб истеъмол қилинади. Манти, чучвара, пиширилган тухум, қуймоқ, пишлоқ, балиқ ейишдан олдин ёки кейин мевалар тановул этилади. Қовун-тарвуз еб, кейин ёғли шўрва ичилса, унинг ҳам ўзига хос шарофати бўлади.

Сабзавот ҳамда меваларнинг бебаҳо неъмат эканлиги уларнинг таркибидаги дармондорилари кўплиги билан ҳам белгиланади. Аъзоларимизда дармондорилар етишмаса, моддалар алмашинуви издан чиқади, хужайраларимиз фаолияти бузилади, тезда чарчайдиган, ишёкмас, камқувват, тез касалга чалинадиган, нимжон бўлиб қоламиз, бардамлигимиз йўқолади. Дармондорилар эса бизни дармонга киритади.

Олимларимиз сабзавот ва мевалар таркибида

Сабзавот ва мевалардан тайёрланадиган тансиқ таомлар

30 хилдан ортиқ дармондорилар мавжудлигини аниқлаганлар. Бу неъматларнинг бизга кунда керак бўладиган асосийлари А, В₁, В₂, В₆, В₁₂, С, Д, Е, К, Р. РР ва бошқалардир.

А белгили дармондори. Энг зарури, айниқса ривожланиб келаётган аъзолар учун бебаҳо неъмат. Бу дармондори кўзимизнинг кўриш қувватини оширишда, ички секреция безларининг меъёрида ишлашида аҳамияти бекиёсдир. Мабодо ушбу дармондори етишмаса, киши тезда шамоллайдиган бўлиб қолади, шабкўрлик касалига йўликади ва ҳоказо.

А дармондориси мева ҳамда сабзавотларда тайёр ҳолида бўлмайди, у организмнинг ўзида дармондорига айланади. Уларнинг кимёвий номи каротин ёки ретинолдир. Бу дармондорига бой сабзавот ёки мевани ёғли таомлар билан бирга истеъмол қилинганда яхши натижа беради.

Аъзоларимизда А дармондорига айланадиган каротин моддаси кўк пиёз, кашнич, укроп, яшил нўхат, сабзи, помидор, ўрик, шафтоли кабиларда айниқса кўпдир.

В₁ белгили дармондори. Асабларни изтиробдан холи қилишда, юракнинг бир маромда ишлашида энг яхши воситалардан бири ҳисобланади. Шу дармондори етишмаслиги натижасида мушаклар хилвираб қолиши, киши фалаж касалига мубтало бўлиши мумкин. Унинг кимёвий номи тиамин бўлиб, қайнатилганда тенг ярми шўрвага ўтиб кетади. Шу сабабли сабзавотлар мўл солиб қайнатилган шўрва ҳамда суюқ овқатларда бу дармондори кўп бўлади.

Бундай дармондори ғалла экинларининг донида, нонда, кепакда кўп бўлиб у сабзавот ва мевалар билан истеъмол қилинганда яхши рўёбга чиқади.

В₂ белгили дармондори. Кўзларнинг ёшланиши, лабларнинг ёрилишидан фақат мана шу дармондоригина асрайди. Унинг кимёвий номи рибофлавиндир. Бу дармондори сувда яхши эрийди, сабзавот қайнатмалари ва мева компотлари таркибида кўп бўлади.

В₆ белгили дармондори. Кимёвий номи пиридоксиндир. Асабларнинг таранглинишдан сақлайди, шу дармондорининг етишмаслиги оқибатида киши жаҳлдор бўлиб қолади.



Сабзавот ва мевалардан тайёрланадиган тансиқ таомлар

Хатто уни қалтироқ босиб, оқибати ёмон кечиши мумкин.

В дармондориси сабзавот ва меваларда, асосан хамиртуришда, гўштда, балиқда, молнинг жигарида ва сутда кўп бўлади.

*В*₁₂ белгили дармондори. Буни кобальтамин деб ҳам атайдилар. Мазкур дармондори етишмаганда кўл ва оёқлар увишади. *В*₁₂ дармондори оксил билан шакар моддаларнинг танга яхши сингиб кетишида муҳим роль ўйнайди. У медицинада цианкобальтамин деб ҳам юритилади.

С белгили дармондори. Ушбу дармондори етишмаса киши турли юқумли касалликларга бебардош бўлиб қолади, бундан ташқари милқлар қочиб, тишлар ўз-ўзидан тўкилиб кетадиган бўлиб қоладик, бу медицинада цинга касаллиги дейилади. *С* дармондориси (баъзан бунинг аскорбин кислотаси деб ҳам атайдилар) зотилжам, кўк йўтал, дифтерия (бўғма) каби оғир дардлардан тезроқ халос бўлишга нафи каттадир. Яна яраларнинг, синган суякларнинг тезроқ битишида бу дармондори жуда аскотади, одамни тез чарчашдан сақлаб, иштаҳа очилишига ҳам ёрдам беради. Бу дармондори сабзавот ва меваларда жуда кўп миқдорда бўлади, бироқ ғойибланиши ҳам осон, чунончи, шарақлаб қайнатилган қозондан буғ билан бирга учиб кетади, ёки мевани занглайдиган пичоқда кесганда, арчганда тезда емирилади. Шунинг учун мева-сабзавотларни арчишда пичоқ танлашни ҳам ҳисобга олишимиз жоиз.

Д белгили дармондори. Кимёвий номи кальциферролдир. Чунки бу дармондори организмда кальций ва фосфор, маъдан тузларининг яхши ўзлаштирилишида катта роль ўйнайди. Айниқса 3—4 ёшли болаларда шу дармондорига эҳтиёж кучли бўлади. Агар *Д* белгили дармондори етишмаса, рахит касаллиги келиб чиқиши мумкин. Ҳомиладор ва эмизикли аёллар бу дармондорига бой балиқ, сариёғ, тухум истеъмол қилиб туришлари керак. Лекин булар билан бирга сабзавот ва мевалар тановул қилиб офтобда кўпроқ юрилса ушбу дармондорининг фойдаси зўр бўлади.

Е белгили дармондори. Кимёвий номи токоферол бўлиб аъзоларимизда ёғ алмашинувини тартибга солади. Шу дармондори

етишмаса, жинсий фаолият бузилади, хомиладор оналарда бола ташлаш ҳоллари учрайди. Бу дармондори ёнғоқ меваларида, нўхатда, маккажўхори сўтасида, сабзавотларда кўпроқдир.

К белгили дармондори. Сабзавотларнинг яшил қисмида (масалан, турп), баргларида, жағжағ, исмалок, гул карамда кўп бўлади. Тананинг бирон жойи кесилиб қон тўхтамай оқадиган касалликларда шу дармондори айниқса асқотади, чунки у қоннинг ивишига ёрдам беради. Ҳайвонот масалликларда **К** дармондори фақат жигардагина бўлади. Сабзавотлардан помидор ва қизил сабзида жуда кўпдир.

Р белгили дармондори. Одамнинг қил томирларининг мустаҳкамлигини оширадиган бу дармондори биофлавоноидлар деб аталади. У организмда етишмаганда қон томирлар мўртлашиб ёрилиб кетиши ҳам мумкин. Сўнгра бу дармондорининг хосиятларидан бири шундаки, у аъзоларимизда **С** белгили дармондорининг яхши ўзлаштирилишига восита бўлади. Бу неъмат кўпроқ чойда, лимонда, хурмода, қорақантда, узумда, олхўрида ва қалампирда кўпдир.

РР белгили дармондори, яъни никотин кислотаси. Асосан ҳайвонот масалликларида: жигарда, буйракда, гўштда ва сутда кўп бўлади. Ўсимлик масалликларидан нўхотда, буғдойда, мошда, ловияда, кўзқоринда бор. Мева ҳамда сабзавотларда оз миқдорда учрайди. Аъзоларимизда биологик оксидланиш жараёни ушбу дармондори иштирокисиз амалга ошмайди.

РР дармондорисининг етишмаётганлигини оғиз бўшлиғининг жиззилаб ачишишидан, жиғилдон қайнашидан, тез чарчаб қолишдан, хотиранинг сусайишидан билиб олиш мумкин. Шундай қилиб, дармондориларнинг барчасига бой бўлган сабзавот ва мевалар қони фойда экан, бу масалликлардан тайёрландиган таомлар парҳез, шифобахш, бинобарин, тансиқ ҳисобланади.

Сабзавот ва мевалардан тайёрландиган тансиқ таомлар



САБЗАВОТ ВА МЕВАЛАРДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТЛАР ВА БОШҚА ЯХНА ТАНСИҚ ТАОМЛАР

Ташқи кўриниши — сомонча тўғралиб анор донаси билан аралаштирилган анор шарбати тепчиб турибди, анор доналари эса ҳақиқдек товланади. **Мазаси** — турпнинг билинар-билинимас тахирлигига анор нордонлигининг уйғуллашган лаззати. **Баробар катталиқдаги 1 дона турп ва 1 дона анор керак бўлади.**

Ташқи кўриниши — ликопчага сомонча усулида тўғралган турпни гўмбаз қилиб юзига янчилган ёнғоқ сепилгани.

Мазаси — турп ва ёнғоқнинг бирикма лаззати ва хушбўйлиги.

Уртача катталиқдаги 1 дона турп ва 15 дона ёнғоқ мағзи. Агар бодомдан тайёрланадиган бўлинса, 50—60 дона олинади, пистадан эса 80—100 дона керак бўлади.

Кўриниши — ликопчага гўмбаз қилиб солинган пишлоқ билан турпнинг фигурали (ёки сомонча) бўлаги.

Мазаси — турп ва пишлоқнинг умумлашган лаззати. **Тайёрлашда турп билан пишлоқ тенгма-тенг олинади.**

1. ТУРП ВА АНОРДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТ. Бу қадимий, эндиликда унутилган салаф анча шифобахш бўлиб, палов, кабоб, қовурма ва шу каби гўштли, кучли калорияга эга бўлган ёғли таомларнинг тез ҳазмланиши учун қўшиб истеъмол этилган. Ўзини мустақил овқат сифатида нон билан ейилса иштаҳа очади.

«Олтиарик», «Марғилон» навли турплардан олиб, арчиб жуда майин сомонча усулида тўғрайсиз. Наманган, Қува, Дашнабод анорларининг нордон «қой» навидан олиб доналарини ажратиб тенг ярмини сиқиб шарбатини оласизда ҳалиги тўғралган турпга севалайсиз, сўнг доналарини ҳам қўшиб аралаштирганингиздан сўнг вазага, ликопга ёки салатницага солиб дастурхонга тортасиз.

2. ТУРП ВА ЁНҒОҚДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТ. Қадимий ва унутилган, мазкур китоб муаллифи томонидан қайта тикланган салат. Илгари буни бодом ва хандон пистанинг мағзи билан тайёрлаганлар, аммо ёнғоқ билан тайёрлаш осон. Ушбу салатни буйрагида тош пайдо бўлган касалларга парҳез сифатида берилган.

Турпни арчиб, майин самонча қилиб тўғраганингиздан сўнг қайноқ сувга ювиб юборасиз ва юзига майда туз сепиб олиб қўясиз.

Ёнғоқни чақиб мағзини янчасиз, яхшиси гўшт қиймалагич (мясорубка) дан ўтказсангиз талқон бўлади. Тўғралган турпга сепиб аралаштирасиз ва дастурхонга тортасиз.

3. ТУРП ВА ПИШЛОҚ САЛАТИ. Бу янги ижод этилган салатлардан бўлиб рецепти ва тайёрлаш усули оддий. Салатнинг ўзини мустақил таом сифатида истеъмол этиш мумкин. Пишлоққа қўшилган турп ошқозон, жигар, талоқ ва буйрак учун яхши шифо бўлади.

Сабзавотларни шаклдор қилиб кесадиган тиғи тарам-тарам пичок, йўқса оддий пичок билан турпни ҳам, пишлоқ (сыр)ни ҳам йирикроқ сомонча усулида тўғрайсизда ҳар иккала масалиқхони бир-бирига қориштириб

ликопчага соласиз ва мустақил таом сифатида дастурхонга тортасиз.

4. ТУРПДАН «САЙ» САЛАТИ. Ушбу салат бизга қирғиз ва уйғур пазандалигининг таъсирида ўтган. Қишки байрамларда дастурхонга тансиқ таом сифатида тортилади. Турпни арчиб, майда сомонча қилиб, тўғрайсизда илиқ сувга ивитиб қўясиз. Арчилган сабзини қирғичдан ўтказинг ёки жуда нафис сомонча қилиб тўғранг. Пиёз ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралади. Турпнинг сувини сиркитиб сабзи ва пиёзни қўшиб аралаштиринг, туз ва мурч сепинг. Салатницага ё ликопчага солиб юзига доғлаб совитилган салат мойидан ва узум сиркасидан севалаб кесилган фигуралар ва пиёз ҳалқалари билан безатиб дастурхонга тортасиз. Севалайдиган ёғ кунгабоқар арахис ва зайтун ёғи бўлса янада соз бўлади.

5. АНОР ВА ПИЁЗДАН ТАЙЁРЛАНГАН САЛАТ. Бу салат жуда қадимий, масаллиғи ҳам, тайёрланиши ҳам содда бўлишига қарамай унутилган. Сабаби — очарчилик йилларида жуда ҳазми таом бўлганлигида деб тахмин қилинади. Эндликда тикланган, уни палов ва кабобга қўшиб тановул этилади.

Пиёзни шолғомсимон ширин навидан танлаб олиб майда тўғрайсиз ва 2—3 марта иссиқ сувда чайиб човлига солиб сиркитиб қўясиз. Нордон «қой» анордан олиб, доналарини ажратиб, ярмини сиқиб шарбатини оласиз ва пиёзга севалайсиз, қолган ярмини эса пиёзга аралаштириб, ликопга тузайсиз. Салатнинг ўртасига пиёздан кесиб олган «лола» шаклига жойлаб анор доналаридан тўлатиб қўясиз, ликоп атрофига пиёз ҳалқаларини териб безайсиз.

6. ОЛЧАЛИ САЛАТ. Қадимда, фақат олча пишиғида тайёрланадиган салат бўлиб, буни иштаха қирқилганда, ёғли кабоб ва палов тайёрлаганда қўшиб истеъмол этилган. Олчани териб иссиқ сувда ювиб юборилгач, банди ва данагини олиб ташлайсиз. Пиёзни жуда майин қилиб тўғраб иссиқ сувда 2 — 3 марта ювиб юборсангиз аччиғи кетади. Олчага аралаштирасиз, бироз туз сепасиз, ликопчага солиб палов, қовурма, шовла, кабоб каби кучли таомларга қўшиб истеъмол

Кўриниши — нафис тўғралган турпнинг яшил, сабзининг сариқ ва пиёзнинг оқ бўлакчалари, ликопчага гумбаз қилиб солинган, юзиде севаланган ёғ илтирайди. Мазаси — янги сабзавотларнинг бирлашган лаззатига довланган ёғнинг таъми ҳамда сирканинг нордонлиги қўшилган. Сирка, мурч ва ўкропнинг хушбўй ҳиди келиб туради. Уртача катталикдаги 2 дона турп, 1 дона сабзи ва 1 бош пиёз, 3 ош қошиғида ўсимлик мойи, 1 чой қошиғида узум сиркаси, ўкроп, туз ва мурч таъбга кўра олинади.

Кўриниши — ликопчага гумбаз қилиб солинган пиёз ҳалқалари, анор шарбати ҳисобига ранги оч пушти, ҳақиқ қаби анор доналари аралашган.

Мазаси — пиёз билан нордон анорнинг бирлашган таъми.

1 дона йирикроқ «қой» анори, 2 бош шолғомсимон пиёз керак бўлади.

Кўриниши — эзилган олча ва унинг шарбатига беланган пиёз ҳалқалари ликопга гумбаз қилиб солинган. Юзи ошқўк билан безатилган.

Мазаси — пиёзнинг ўткирлигига олчанинг нордонлиги қўшилган иштахабахш лаззат.

1 стакан олча, 1 бош пиёз, райхон, қашниқ ёки ўкроп шохчаси, таъбга кўра туз.

Кўриниши — редиска билан бодрингни сомонча шаклида тўғраб қирқилган, ошкўклар сепилгани. Юзи гулдор, иштабабахш қилиб безатилган.

Мазаси — янги бодринг ва редисканинг бирикма массасига кўк пиёз, укроп ва кашничининг хушбўйлиги омухта бўлган лаззат. 1 боғ редиска, кўк пиёз, укроп ва кашничининг ҳар биридан 0,5 боғдан, 2 дона бодринг, туз ва мурч эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — турли рангдаги редиска бўлақларининг чопилган ошкўк сепилиб қаймоққа белангани, юзига тухум сариғи уқалаб сепилиб, гулдор қилиб безатилган.

Мазаси — редиска, кўк пиёз, укроп, тухум ва қаймоқ лаззатининг умумий гаммаси.

3 боғ редиска, 1 боғ кўк пиёз, 1 боғ укроп ёки петрушка, 0,2 литрли банкада майонез ёки 200 грамм қаймоқ, 3 дона пишirilган тухум, туз ва мурч таъбга кўра олинади.

қилиш учун дастурхонга тортасиз. Ёғли бўлиб кетган шўрвага солиб истеъмол этилса ҳам бўлади. Райхон шохчаси ёки бошқа ошкўк билан безатсангиз ҳам бўлади.

7. РЕДИСКА САЛАТИ. Баҳордагина тайёрланадиган тансиқ таомлардан бўлиб, таркиби дармондориларга, маъдан моддаларига бойдир. Шифолиги шундаки, киши баҳорда лохас бўлганда шу салатдан еса хийла ўзига келади.

Редисканинг фақат учи ва банди кесилади, қил томирларидан тозаланиб яхшилаб ювилади ва сомонча усулида тўғрайсиз. Бодрингни ҳам арчимасдан учи ва бандини олиб худди шу усулда тўғранг. Кўк пиёз, укроп, кашничдан олиб, яхшилаб ювиб, сувини сиркитиб майдалаб қирқасиз. Ҳамма масаллиқни битта идишга солиб, туз билан мурч (ёки қизил қалампир) сепиб аралаштирасиз. Буни ликопча ёки салатницага солиб юзини редискадан кесилган «атиргул» ва парракчалар, укроп ва кашнич шохчалари билан безатиб, сариёғ, сергўшт ва хамирли таомларга қўшиб ейиш учун дастурхонга тортасиз. Мустақил таом сифатида нон билан ейилса ҳам бўлади.

8. РЕДИСКА ВА ТУХУМ САЛАТИ. Бу салат бизга рус пазандалигидан кириб келган, янги тансиқ таом. Тухумнинг оксили редиска билан бирга қўшилганда яхши ҳазмланиб парҳезлик хусусияти касб этади. Редисканинг турли рангдагиларидан танлаб оласиз, учи ва бандини кесиб ташлаб аввал совуқ сувда, сўнг иссиқ сувда яхшилаб ювганингиздан кейин паррак-паррак қилиб нафис тўғрайсиз, кўк пиёз ва укроп (ёки петрушка) ни қирқиб аралаштирасиз. Қаттиққина пиширилган тухумнинг оқини майда тўғранг. Ҳамма масаллиқни бир идишга солиб туз ва мурч сепиб, майонез ёки қаймоқ қўшиб аралаштирингда салатницага жойлаб, тухумнинг сариғини уқалаб юзига сепинг. Салатни турли рангдаги редискалардан кесилган фигурачалар ва «гуллар» билан безанг. Ёки салатнинг ўртасига тухумнинг сариғини қўйиб, атрофига оқидан кесилган «тожбарглари» терсангиз, худди ромашка гулга ўхшаб туради. Бу салат азиз меҳмон дастурхонининг кўрки бўлади.

9. РЕДИСКАДАН ҚАЙМОҚЛИ САЛАТ. Бу ҳам 8-рецептда айтилганидек янги салатлардан бўлиб, мустақил овқат сифатида истеъмол этиладиган, тўктутар ва серлаззат тансиқ таом ҳисобланади.

Редисканинг учи ва банди олингач яхшилаб иссиқ сувда ювилаб ва сомонча қилиб тўғралади. Арчилган бош пиёзни майин ҳалқа қилиб тўғранг. Кўк пиёз, кашнич, укроп, райхон барги (баҳорда ялпиз), саримсоқ кўкидан олиб, ювиб майда қирқинг. Барча масаллиқни аралаштириб туз, мурч сепиб қаймоққа қориштиринг. Дастурхонга тортишда ликоп, ваза ёки салатницага солиб юзини редискадан кесилган «гулчалар», пиёз ҳалқалари ва ошкўк шохчалари билан безатасиз.

10. АЧЧИҚ-ЧУЧУК. Помидор ва пиёздан мавсумий тайёрланадиган сергўшт, серёғ овқатларга қўшиб ҳам, шундайлигича нон билан истеъмол этса ҳам бўладиган бу салат Тошкент аҳолиси ўртасида аччиқ-чучук деб аталади.

Пиёзни арчиб майин ҳалқа қилиб тўғрайсиз, юзига мурч ёки тўйилган (ё майда тўғралган аччиқ гармдори) сепиб аралаштирасиз. Помидорнинг яхши пишган қип-қизилларидан танлаб олиб, совуқ сувда ювганингиздан сўнг паррак ёки тилик қилиб тўғранг. Буни пиёз билан аралаштириб юзига майин туз сепасизда ликопчага солиб юзини помидордан кесилган «лола» ёки пиёздан кесилган «хрезантема» билан ҳамда помидор парраклари ва пиёз ҳалқалари билан безатасиз.

11. ШАКАРОБ. Пиёз, помидор ва бодрингдан тайёрланадиган бу салат Фарғона водийси аҳолиси ўртасида шакароб номи билан машҳур. Уни баҳордан бошлаб то кеч кузгача паловга қўшиб истеъмол этиш учун тайёрланади. Ёғли таомни нафислаштириш ва тез ҳазмланишига яхши восита бўлади.

Бодрингнинг ёш, диркилламаси арчилмайди, учи ва банди олинади, холос. Сарғайган ва сўйилган бодринг эса пўчоғидан халос қилинади ва сомонча ёки кубик қилиб тўғралади. Пиёзни одатдагидек ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралиб совуқ сувда бир чайқаб, аччиғи кетказилиб мижилади, ювилган помидор паррак-паррак ёки тилик қилиб тўғралади. Ҳамма

Кўриниши — майда тўғралган редиска ва ошкўклар қаймоққа қорилиб идишга гўмбаз қилиб солинган, юзи редиска «гулчалари» пиёз ҳалқалари, ошкўк шохчалари билан безатилган.

Мазаси — пиёз, редиска ва ошкўкларнинг қаймоқ билан қўшилган лаззати, райхон (ёки ялпиз) ҳиди анқиб туради.

2 боғ редиска, 1 бош пиёз, кашнич, укроп, кўк пиёз ва саримсоқ кўки 0,5 боғдан олинади, райхон (ялпиз), туз, мурч таъбга кўра, қаймоқ эса 150 гр олинади.

Кўриниши — помидор қизиллиги ва пиёзнинг оқлигидан иборат сабзавотлар пора-пора қилингани, юзидаги безатилган «гуллар» гоят иштаҳабашх. Мазаси — помидор ва пиёзнинг қўшма лаззатиға қалампирнинг аччиқлиги бириккан таъм.

500 гр помидор, 2—3 бош пиёз, туз ва мурч таъбга кўра олинади.

Кўриниши — қизил помидор, яшил бодринг ва оқ пиёз бўлақларининг бирикмаси. Салат таркибига кирган сабзавот «гуллари» билан безатилган. Мазаси — помидор, пиёз ва бодринг таъмларининг бирикмасидан иборат лаззат, қалампирнинг ўткир аччиқлиги ва ҳиди иштаҳа кўзгайди.

500 гр помидор, 2 дона бодринг, 1—2 бош оқ пиёз, 1 кўзоқ янги қалампир ёки 1 чой қошиғида тўйилгани, туз таъбга кўра олинади.

масаллиқ аралаштирилиб туз ва қалампир сепилиб таъми ростланади.

Ликопча тузаб юзини помидор ва бодрингдан кесилган «гуллар», паррақлар ва пиёз ҳалқалари билан безатасиз.

Кўриниши — майда тўғралган карам ва чучук қалампир ликопчага гўмбаз қилиб солинган юзида севаланган ёғ йилтирайди, сабзавот гули яхши безаган.

Мазаси — карам, пиёз ва чучук гармдори каби сабзавотларнинг умумий лаззатига укроп ва мурчнинг хушбўй хиди қўшилиб, доғланган ёғ сабзавотлар дағаллигини юмшатган ва жуда иштаҳабаш қилган.

200 гр карам, 4—5 дона булғор гаримдориси, 1 бош пиёз, 2 ош қошиғида доғлаб совутилган ўсимлик мойи, туз ва қалампир таъбга кўра олинади.

Кўриниши — равоч, редиска ва кўк пиёзнинг майда бўлақларини қаймоққа қориштириб ликопчага гўмбаз қилиб солинган.

Мазаси — равоч, редиска ва қаймоқнинг уйғунлашган лаззати. Равочнинг нордонлиги сезилиб туради.

4—5 банд равоч, 1 боғ редиска, 0,5 боғ кўк пиёз, 0,5 стакан қаймоқ, туз ва мурч таъбга кўра сепилади.

Кўриниши — пишган шолғом, сабзи ва кўзиқорин бўлақларининг пиёз ҳалқалари билан бирга қаймоққа қорилиб идишга гўмбаз қилиб солинган. Юзи сабзи, шолғом бўлақлари ва пиёз ҳалқалари билан безатилган.

Мазаси — пишган шолғом билан сабзнинг қаймоққа аралаштирилган кўзиқориннинг лаззати. Мурч ва

12. КАРАМ ВА ЧУЧУК ҚАЛАМПИР САЛАТИ. Дармондориларга ғоятда бой бўлган ушбу салат пазандалигимизда янги ижод этилган бўлиб ортиқча семириб кетган кишилар учун парҳездир.

Карамни жуда майин сомонча қилиб тўғрайсиз, булғор гаримдорисининг бандини олиб уруғини қоқиб ташлаганингиздан сўнг совук сувда чайқаб ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғранг, пиёзни ҳам шу усулда тўғраб учала сабзавотни бир-бирига қориштираётиб қирқилган укроп, майин туз ва мурч сепинг. Салатничага солиб юзига доғлаб совитилган ўсимлик мойи севалайсиз ва булғор гаримдоридан кесилган «гул» ва пиёз ҳалқалари билан безатасиз.

13. РАВОЧ САЛАТИ. Тоғларда ёввойи ҳолда ўсадиган бу кўп йиллик кўкат ўсимлигининг баргбанди Фарғона водийсида чукри деб ҳам юритилади, бунини халқ табобатида хазми-таом, чанқоқ босди, сифатида кўнгил айниганида ва қуруқ ўзи қўлланилиб келинади. Агар ундан салат тайёрланса шифобахш ва тансиқ таом ҳосил бўлади.

Равоч баргбандларининг қобиғини арчиб «нўхотча» усулда тўғрайсиз. Ювилган банди ва учи олинган редискани ҳам шу усулда тўғранг. Кўк пиёзни майда қарқинг. Учала масалликни аралаштириб туз ва мурч сепинг ва қаймоққа қоринг. Ликопчага солиб редискадан кесилган «гулчалар», кўк пиёз ва равоч бўлақлари билан юзини безатинг.

14. ШОЛҒОМ ВА ҚЎЗИҚОРИН САЛАТИ. Шолғомни хомлигича еб бўлмайди, лекин бу шифобахш сабзавотни пишириб баҳорда кўзиқорин билан бирга салат тайёрласангиз биноидек тансиқ таомга айланади.

Шолғом билан сабзнини арчиб бутунлигича қайнатиб пиширинг ёки мантиқасқонда буғланг, муддати 30 минут. Қўзиқоринни саралаб қайноқ сувга пишиб олиб бунини ҳам қасқонга қўйинг. Пишгач ҳар учала масал-

ликни бир хил катталиқда (масалан, кубик шаклида) қилиб тўғранг (қўзиқоринни доғланган ёғда қовуриб олсангиз ҳам бўлади). Пиёзни ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғраганингиздан сўнг ҳамма масалликни бир идишга солиб юзига туз ва мурч сепиб, қаймоқ қуясизда яхшилаб аралаштириб салатницага ёки ликопчага соласиз, юзини таркибига кирган сабзавотлар билан безайсиз.

15. ШОЛҒОМ ВА НҲҲАТ САЛАТИ. Шолғом ва сабзини арчиб қасқонда буғлаб пиширганингиздан сўнг, уларни «нўхотча» шаклида, пиёзни эса ҳалқа-ҳалқа тўғрайсиз. Бир кун илгари ивитиб қўйилган нўхатни қайнатиб, пишириб олгач, сувини тўкиб совутасиз ва сабзавотларга қўшасиз. Барча масаллиққа туз, мурч ва қаймоқ қўшиб яхшилаб аралаштиринг-да ликопча тузанг, юзини ўз билганингизча безатинг.

16. СУЗМАЛИ САЛАТ. Баҳор фаслидан бошлаб ёзнинг жазирама кунларига қадар тайёрландиган иштаҳабаш тансиқ таом бўлиб мустақил овқат сифатида нонга суркаб ейиш учун тайёрланади. Аввалига сузмага пиёз қўшиб тайёрланган бўлса, эндиликда рецепти анча мураккаблаштирилган. Қандли диабет касалига яхши шифо бўлади. Сузмага пича сув қўшиб қатиқ қуюқлигига келгунча ийлайсиз, бунда майда тўғралган бошпиёз, кўк пиёз, кашнич, укроп, райҳон барглири (баҳорда янги чиққан ялпиз) қўшасиз. Редиска билан бодрингни сомонча усулида тўғраб, туз ва мурч сепиб ҳамма масалликни яхшилаб аралаштириб ликопчага соласиз.

17. «ТОШКЕНТ» САЛАТИ. Ушбу салат «Тошкент» ресторани пазандалари томонидан 60-йилларда ижод этилган тансиқ таом бўлиб, фақат ресторанлардагина тайёрланади. Бу салатни хонадонларда тайёрлаш ҳам мумкин.

Салат ёғини ёки бирон-бир ўсимлик мойини (пахта, кунгабоқар, зайтун ё арахис ёғини) доғлаб пиёз жазлайсизда хона ҳароратигача совутасиз. Турпни арчиб сомонча, усулда

пиёзнинг ўткирлиги ёд-зиларли.

2 дона ўртача катталиқдаги шолғом, 2 дона сабзи, 1 бош пиёз, 500 грамм қўзиқорин, 0,5 стакан қаймоқ, туз ва мурч талабга кўра солинади.

Кўриниши — пишган сабзавотлар билан нўхатга хом пиёз қўшиб қаймоққа қориштирилгани. Юзи пиёздан кесиб нўхат тўлдирилган «розетка» ва сабзи парраклари билан безатилган.

Мазаси — пишган нўхат, сабзи, шолғом ва хом пиёзнинг қаймоқ таъмига берадиган лаззати.

2 дона шолғом, 2 дона сабзи, 1 стакан пишган нўхат, 1 стакан қаймоқ, 2 бош пиёз, туз ва мурч таъбга кўра олинади.

Кўриниши — ликопчага гумбаз қилиб солинган ошкўкларнинг сузмага қорингани.

Мазаси — редиска, бодринг ва ошкўкларнинг турли лаззлиги ва хушбўйлигига сузманинг лордонлиги қўшилган лаззат, фоят иштаҳабаш.

500 гр сузма, 1 стакан сув, 1 бош пиёз, 100 гр кўк пиёз, 100 гр кашнич билан укроп, 100 гр райҳон ёки ялпиз барги, туз ва мурч талабга кўра.

Кўриниши — сомонча тўғралиб салатницага ё ликопчага гумбаз қилиб солинган турп ва гўшт бўлаклари қаймоқ ва ошкўк сепилган юзи гўштдан ва турпдан қирқиб олинган фигурачалар ва тухум парраклари билан безатилган.

Мазаси — турп, гўшт, доғланган ёғ, пиёз, тухум ва

қаймоқ лаззатининг умумий гаммаси. Ошкўк ва мурчининг хушбўй ҳиди келиб туради.

500 гр турп, 150 гр яхна гўшт, 2 бош пиёз, 30 гр салат мойи, 100 гр қаймоқ ёки майонез, 2 дона пиширилган тухум, 1 боғ ошкўк, туз билан мурч таъбга кўра солинади.

Кўриниши — идишда томат-пастаси ҳисобига қизғиш тусга кирган сабзавотларнинг майда бўлақлари, юзи дид билан безатилган.

Мазаси — нордон чайнамали бўлиб қарам, турп, сабзи ва жазланган пиёз билан томатнинг уйғунлашган лаззати. Ёғлилиги сезилиб туради, ошкўк, саримсоқ ва мурчининг хушбўй ҳиди сезилади. 200 гр қарам барғи, ўзаги ўртача катталиқдаги 1 дона турп ва 1 дона қизил сабзи, 2 бош пиёз, доғлаш учун 3—4 қошиқ ўсимлик ёғи (пахта, кунгабоқар, арахис ё зайтун мойларидан бири), 3 ош қошиғида томат-паста, 3—4 дона саримсоқ паррағи, 1 боғ ошкўк (кашнич, ўкроп, петрушка), туз билан мурч эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — ликопга бир қават қилиб солинган шолғомнинг катта-катта лаппаклари, юзига қаймоқ ёки сариёғ суртилган.

Мазаси — пиширилган шолғомнинг ўзига хос лаззати тахирлиги қаймоқ ёки ёғ ҳисобига қирқилган.

1 кг шолғом, 1/2 чой қошиғида туз, 100 гр сариёғ ёки 1/2 стакан қаймоқ керак бўлади.

майин тўғраб иссиқ сувда бир чайқаб юборгач совуқ сувга 1/2 соатча солиб қўйсангиз ҳиди ва аччиғи кетади. Сўнг човлига олиб қўясиз.

Мол гўштининг қоракесак қисмидан қайнатиб пиширилганидан бир бўлак олиб норинга тўғрагандек сомонча усулида тўғранг, буни ва пиёздоғни турпга аралаштиринг, туз ва мурч сепиб таъмини ростланг. Дастурхонга тортишда салатницаларга солиб юзини гўшт, турп ва тухум бўлақлари билан безаб, қаймоқ қуйиб, чопилган ошкўклар сепиб келтирасиз.

18. «ФАНТАЗИЯ» САЛАТИ. Қиш фаслида, аъзоларимиз айни дармондорисираган пайтда овқатларга гарнир нон билан бирга мустақил таом сифатида ҳам, бошқа овқатларга гарнир қилиб берса ҳам бўладиган ушбу тансиқ таом мазкур китоб муаллифи ижодига мансубдир.

Қарам барглари майин сомонча қилиб тўғранг. Турп ва сабзини арчиб ҳар иккаласини ҳам жуда майда сомонча қилиб тўғралади. Ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёзни доғланган ўсимлик мойида қизартиргач, бунга томат пастаси қўшиб жазлайсизда хона ҳароратида келгунча совутасиз.

Барча масаллиқларни аралаштириб юзига туз, мурч, чопилган саримсоқ ва ошкўк қўшиб яхшилаб аралаштирасиз.

Дастурхонга тортишда ликоп ёки вазага гумбаз қилиб тузаб, юзини таркибига кирган масаллиқлардан кесилган фигурачалар (турп ва сабзидан туморча, пиёздан ҳалқалар) ва ошкўклар билан безатасиз.

Ушбу салат нонга суркаб бутерброд тарзида истеъмол этилади ёки гўштли яхна овқатларга гарнир қилиб берилади.

19. ШОЛҒОМ ЯХНАСИ. Яхна шолғом халқ табобатида кўзи хиралашган беморларга парҳез қилиб берилган. Бу тансиқ таом фақат куз ва қиш ойларида тайёрланадиган бўлиб яна кўкракни юмшатиш, ичакларни юриштириш ва пешоб ҳайдаш хосиятига ҳам эга.

Шолғомни арчиб совуқ сувда чайиб юборганингиздан сўнг кўндалангига эни 1 сантиметр келадиган лаппак-лаппак қилиб тўғрайсиз. Юзига майин туз сепиб манти қасқонда бўғлаб пиширасиз. Муддати 40—60 минут.

Сўнг олиб, лаганга тузаб, юзига сариёғ (маскаёғи) ёки қаймоқ суркаб тобини чиқарганингиздан сўнг дастурхонга тортасиз. 20. КАДИ ЯХНАСИ. Ушбу тансиқ таом ошқовоқ фарқ пишган даврдан бошлаб киши билан то эрта баҳоргача тайёрланади. Халқ табобатида ошқозон-ичак касалликларининг барчасида, гипертония, қариялар учун атеросклерозда, кўкрак сутидан ажратилган гўдакларга мўлжалланган парҳез таомдир. Ошқовоқнинг хоҳлаган навидан энг яхши пишганини танлаб олиб, бўлиб-бўлиб уруғлари ва пўчоғи олиб ташланади ва 5 см³ шаклида ёки гугуртнинг кутиси катталигида қилиб кесилади. Буни совуқ сувда бир чайқаб оласиз ва мантиқасқоннинг лаппакларига бир текис териб 40—45 минут давомида буғлаб пиширасиз. Тайёр бўлгач, лаган ёки ликопчаларга бир қават қилиб солиб юзига сариёғ (маскаёғи) ёки қаймоқ суркайсиз-да, бироз тобини чиқариб дастурхонга тортасиз. Муздаккина совитилгани ҳам жуда хушхўр бўлади. Эрталаб наҳорда ва кечкурун бу таомни истеъмол қилинса саломатликка яхши нафи бор.

21. ТУРП-НОРИН. Муаллиф ижодига мансуб тансиқ таомлардан бири. Хамир овқатни хуш кўрувчилар семириб кетмаслиги учун парҳез таом ҳисобланади. Шунингдек эски йўтали бор одам турп еб туриши керак, хамир эса уни кўп едиради ва бирга ҳазмланиши осон бўлади.

Турпни арчиб майда сомонча қилиб тўғрайсиз-да совуқ сувга солиб қўясиз. Пиёзни эса ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғраб мурч билан аралаштириб қўйинг. Тухумда қорилган хамирни ёйиб худди гугуртнинг донасидай қилиб калта-калта угралар кесасиз ва тузли сувда пишириб олиб совуқ сувда чайқаб сиркитганингиздан сўнг доғлаб совутилган ўсимлик ёғи севалаб аралаштирсангиз бир-бирига ёпишмайдиган бўлади. Хамир қориб, ёйиб ўтиришнинг иложи бўлмаса, тухумли вермишелдан фойдаланилса ҳам бўлади.

Ҳамма масалликни бир идишга солиб яхшилаб аралаштирасиз, туз мурч сепасиз ва узум сиркасидан севалайсиз. Салатницага тузаб юзини ўз ихтиёрингизга кўра безатасиз.

Кўриниши — лаганга терилган ошқовоқнинг сап-сариқ бўлақлари, юзига сариёғ ёки қаймоқ суртилган.

Мазаси — буғда пиширилган ошқовоқнинг қаймоқ таъмли лаззати. Бу ошқовоқ мантининг маззини ҳам эслатади.

1 кг ошқовоқ, 1/2 чой қошиғида туз, 80—100 гр сариёғ (маскаёғи), 1/2 стакан қаймоқ керак бўлади.

Кўриниши — сомонча қилиб тўғралган турп билан пиширилган калта угра, пиёз ҳалқалари билан бирга ликопга гумбаз қилиб солинган.

Мазаси — турп ва угранинг умумий лаззатига пиёз, сирка ва мурчининг ўткирлиги қўшилиб ажиб таъм беради.

Уртача катталикидаги 1 дона турп, 1 бош пиёз, 100 гр пиширилган угра ёки вермишель, 1 ош қошиғида узум сиркаси, туз ва мурч таъбга кўра олинади.

Кўриниши — ликопда ўртаси бўлиниб орасига ошқўқлар солинган қипқизил помидорлар.

Мазаси — шўр помидор лазизлигини эслатади, бунга яна ошқўқлар, саримсоқ билан бошпиёз ҳамда доғланган ёғнинг лаззати қўшилиб гоёят ўткир хушхўр тамадди ҳосил қилган.

2 кг помидор, 100 гр туз, 1 бош саримсоқ пиёз, кашнич, укроп ва петрушканинг ҳар биридан 1 боғдан олинади. 2—3 бош пиёз ва 100 гр ўсимлик ёғи (пахта, кунгабоқар, арахис, зайтун ёғларидан бири).

Кўриниши — янги бодринглар ораси кесилиб ошқўқлар тиқилган, яшил сиртда доғ бўлган ёғ томчилари йилтирайди. **Мазаси** — қартиллама ёш бодрингга кашнич, укроп, петрушка, саримсоқ ва бош пиёзнинг ёғли қиймаси қўшилгандаги лаззат, туз кўп сепилган бўлса ҳам шўрлиги билинмайди. Ошқўқлар ҳисобига ҳиди хушбўй ва дармондорилари кўплиги сезилиб туради.

22. ҲАВАСГА ТУЗЛАНГАН ПОМИДОР. Ҳаваскор пазандалар томонидан бизнинг давримизда ижод этилган бу тансиқ таом помидор фарқ пишган ёз ва куз ойларида тайёрланади. Мустақил овқат сифатида ва гўштли таомларга гарнир қилиб берилади. Ўзи гоёят иштаҳабар.

Қип-қизил помидорлардан танлаб олиб совуқ сувда ювиб юборасиз ва ҳар бир помидорнинг ўртасидан пичоқ тортиб иккига бўласиз, лекин бўлақларни ажратиб юбормайсиз, орасига туз сепиб лаганга тизиб қўйинг. Икки бўлақ орасига солиш учун кашнич, укроп, петрушка каби кўқларни майда қилиб қирқасиз. Пиёзни ҳалқа-ҳалқа, саримсоқни майда тўғраб ҳар иккаласини доғ бўлиб турган ўсимлик мойига солиб бир аралаштирасизда, дарҳол товани оловдан олиб совитасиз, токи пиёз ва саримсоқ қизариб ва қовурилиб кетмасин. Тўғралган ошқўқларни битта идишга солиб устидан ҳалиги пиёз солинган ва совутилган ёғни қўшиб аралаштирасиз. Ҳосил бўлган массани (кўк қиймани) ўртаси ёрилган ва туз сепиб қўйилган помидорлар орасига солиб чиқасиз. Сўнгра сирланган идиш олиб остига помидорларнинг катта-катталарини, ўртасига ўртачаларини, устига эса майдаларини териб чиқасиз, юзига ликопча тўнтариб, юк бостириб холодильникка қўясиз. Бир суткадан кейин истеъмол қилавериш мумкин. Агар тез тузланган помидорларни шу бугуноқ истеъмол этилмоқчи бўлинса, у ҳолда помидор терилган идишни 1 соат офтоб жойга қўйиб сўнгра холодильникда 1 соат ушланса тайёр бўла қолади.

23. ҲАВАСГА ТУЗЛАНГАН БОДРИНГ. Бу ҳам янги ижод этилган тамаддилардан ҳисобланиб бодрингнинг таркибини бойитиб хушхўр қилишга қаратилгандир. Маълумки, бодринг таркибининг 95 проценти сув бўлиб фақат 5 процентигина фойдали неъматлардир. Бунга ошқўқлар, бош пиёз, саримсоқ ва доғланган ёғ қўйиб тузланса тансиқ таомга айланади. Яхши пишган бодрингнинг ўртача катталикларидан танлаб олиб совуқ сувда чайқаб юборганингиздан сўнг учи ва бандини кесиб ташлайсиз ва узунасига пичоқ тортиб иккига

ёрасиз, лекин бўлақларини ажратиб юбор-майсиз. Ёрилган жойига кўпгина туз сепиб лаганга териб қўясиз.

Ичига солинадиган хурушини тайёрлаш худди 22-сонли рецептда айtilгандек: каш-нич, укроп ва петрушка ошқўқларидан олиб қирқасиз. Пиёз билан саримсоқни майда тўғраб доғланган ёғга солиб аралаштириб дарҳол совутасиз, сўнгра ҳамма масаллиқни аралаштириб бодринглар орасига солиб чиқасиз (22-рецептга қаранг). Пировардида бодрингларнинг йиригини пастга майдароғини тепага қилиб сирли идишга териб чиқилгач юзига ликоп қўйиб юк бостирасиз ва хо-лодильникда 2—3 сутка тургач истеъмолга узатасиз.

24. ХОМ ДЎЛМА. «Дўлма» сўзи туркий бўлиб, бирон масаллиқ ичига иккинчи ма-саллиқни тўлдириб тайёрланган таомни ан-латади. Дўлмалар (ёки тўлмалар) туркумида-ги ушбу тансиқ таом янги ижод этилган бўлиб, хом булғор гармдориси ичига пишган гўшт, сариёғ ва сир тўлдириб тайёрланадиган сердармондори тамаддидир. Фойдалилиги шундаки, пиширилмаганлиги учун гармдори таркибидаги аскарбин кислотаси (С белгили дармондори) ва никотин кислотаси (РР бел-гили дармондори) пакқос сақланиб қолган бўлиб, ушбу тамаддининг соғу касал ор-ганизм учун физиологик аҳамияти катта бўлади.

Булғор гармдорисининг унча пишиб кетмаган, пўсти яшил ва нозик хилларидан танлаб оласиз, бандини кесиб ташлаб, уруғини қоқиб юбориб совуқ сувда чайқаб, сувини яхши сиркитганингиздан сўнг ичига майин туз сепиб чиқасиз ва тўнтариб қўясиз. Ичига тўлдирадиган масаллиқ икки усул билан тайёрланади:

биринчи усул—пишган ва яхна қилинган гўшт олиб мясорубкадан ўтказасиз, қиймага майин тўғралган пиёз, туз ва мурч қўшиб аралаштир-ганингиздан сўнг буни тайёрлаб қўйилган хом гармдорилар ичига тўлдирасиз.

иккинчи усул — пишлоқни қирқиб сариёқка (маскаёғ) аралаштирасиз ва, холодиль-никка қўйиб бироз қотириб олгач тайёрлаб қўйилган булғор гармдори ичига тўлдириб дарҳол дастурхонга тортасиз.

2 кг бодринг, 100 гр туз,
1 бош саримсоқ, 2 бош
оқ пиёз, кашнич, укроп ва
петрушканинг ҳар бири-
дан 1 боғдан, 100 гр
ўсимлик мойи керак бў-
лади.

Кўриниши — ичи тўлатиб
ликопга терилган яшил
тўсдаги хом гармдори-
лар.

Мазаси — хом гармдори-
ларнинг яхна гўшта бй-
риккан лаззати, пиёз ва
мурчининг ўткирлиги сези-
либ туради, чайнаганда
хом гармдори картиллаб
туради.

Ёғ ва пишлоқ билан тўл-
дирилганининг мазаси эса
бамисоли ёнғоқ мағизини
чайнагандаги пазизлиқни
эслатади.

Биринчи вариант учун:
10 дона ўртача каттали-
даги булғор гармдориси,
300 гр яхна гўшт, 2 бош
пиёз, туз, мурч таъбга
кўра олинади.

Иккинчи вариант учун: 10
дона гармдори, 200 гр
сариёғ, 100 гр пишлоқ,
туз таъбга кўра сепи-
лади.

СУЮҚ ОШЛАР

Кўриниши — косага ярим қилиб қўйилган шўрва, пиёз ҳалқалари кўринади, юзида ёғ томчилари «балиқ кўз» бўлиб турибди. Сабзавот ва гўштли ликопчага сузилган бўлиб, иккинчи овқат вазифасини ўтайди.

Мазаси — гўшт, шолғом, сабзи ва пиёз қайнатмасидан иборат шўрвалик тотли таъми, ёғли бўлганлиги учун шолғомнинг тахирлиги асло сезилмайди, юзига сепилган кашинининг ҳиди гуркираб туради.

500 гр шолғом, 1 дона картошка, 2 бош пиёз, 2 дона помидор, 1 кўзоқ қалампир, 300 гр суюқ ва 300 гр лаҳм гўшт, туз эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — оч жигарранг тусдаги гуручли суюқ ош, сабзи ва картошканинг сариқ ва оқ кубиклари, думалоқ кифталар ва бўртган олча қоқи сузиб туради.

Мазаси — рисоладаги маставадан нордонроқ, гўшт қийма, олча қоқи ва сабзавотларнинг бириккан лаззат гаммасига юзига сепилган ошқўқининг ҳиди қўшилгандаги хушхўрлик.

200 гр олча қоқи, 300 гр лаҳм гўшт, 2 бош пиёз (қийма учун), 2 бош пиёз (шўрва учун), 1 дона сабзи, 1 дона ўртача катталиқдаги картошка, 300 гр гуруч, 3 литр сув ва таъбга кўра туз олинади.

25. ШОЛҒОМ ШЎРВА. Ушбу тансиқ таом кеч куз, қиш ва эрта баҳор ойларида тайёрланадиган бўлиб, қадимий деҳқонлар ошхонасида пайдо бўлган. Шолғомнинг шарофатини кейинги тегишли бобларда баён этамиз.

Қозонга совуқ сув қўйиб қўй гўштининг суяқларини солиб 2 соат давомида милтиратиб қайнатасиз. Сўнгра шўрвасини сузиб олиб янги ва ёғлиқ гўшт, арчилган бутун сабзи, ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз, кўпроқ шолғом ва бироз картошка солиб яна 1 соатча қайнатасиз. Шолғомни лаппак-лаппак қилиб картошкани тўгарак тўгранг, гўштни эса яхлит бўлақларда шўрвага солинг. Бунга куз ойларида бутун помидор ва қалампир ташлаб қўйсангиз ҳам бўлади. Пишини олдидан тузини ростлайсиз. Дастурхонга тортишда шўрвасини косаларга таксимлаб юзига ошқўқлар сепасиз, гўшт ва сабзавотларни лаганга ё ликопчага сузиб келтирасиз.

26. ОЛЧАЛИ МАСТАВА. Қадимда бизда, помидор экилмаган кезларда таомларни нордон хушхўр қилиш учун олча, тоғолча қоқилари солиб қайнатилган. Олчали мастава ҳам энг қадимий суюқ овқатлардан бўлиб аллақачонлар унутилиб кетган эди. Мазкур китоб автори унинг рецептини тиклади. Асосан қиш ойларида, кўнгил нордонлик тусаган кезларда тайёрланади.

Олча ёки яхшиси, тоғолча қоқисини яхшидаб ювиб совуқ сувли идишга солиб оловга қўясиз ва милтиратиб қайнатасиз, ёғлиқроқ гўшдан қийма тайёрлайсиз, бунга майин тўғралган пиёз мурч ва туз сепиб аралштиргананигиздан сўнг гилос катталигида қилиб думалатиб кифталар ясайсиз ва қозонга соласиз. Сабзини арчиб кичик кубик шаклида (1 см³) қилиб, картошкани ўрта кубик шаклида (2 см³) қилиб, пиёзни эса ҳалқа-ҳалқа усулда тўғраганингиздан сўнг қозонга ташланг. Масаллиқлар етилиб пишганда тузини ростланг, керак бўлса қалампир ҳам солсангиз бўлади. Юзида ҳосил бўлган кўпигини олиб турсангиз шўрва тиниқ тортади.

Гуручни териб, ювиб соласиз-да жуда ҳам эзилиб кетмасдан туриб қозонни оловдан оласиз. Дастурхонга тортишда косаларга тенг тақсимлаб юзига қирқилган ошкўк (кўк пиёз ёки кашнич, ё райҳон) солиб келтирасиз.

27. ПОМИДОР ШЎРВА. Пазандалигимизга янги кириб келган тансиқ таомлардан бири бўлиб ёз ойларида помидор фарқ пишган кезларда тайёрланади. Асосини суяк шўрва ташкил этади.

Керакли суяк (рагу)ни олиб илиқ сувга бир неча бор ювиб юборганингиздан сўнг 3 литр совуқ сув куйилган кострюлкага солиб 2 соат давомида милтиратиб қайнатасиз, вақт-вақти билан ҳосил бўлган кўпигини олиб турмасангиз шўрва бўтаналашиб кетади. Шўрвага бир шохча жамбил солиб қайнатсангиз тотли чиқади.

Таом меъёрига етиб пишганда суяклардаги гўштни ажратиб майда тўғрайсизда яна шўрвага соласиз. Тузини ростлайсиз, қалампир ҳам кўшинг ва ҳалқалаб тўғралган пиёз солиб милтиратиб қўясиз.

Ушбу шўрва учун помидорнинг яхши қизарган лекин майда — ёнғоқдай-ёнғоқдай келадиганлари танлаб олинади ёки бир хил катталиқдаги олхўриссимон навли помидордан ишлатсангиз ҳам бўлади. Совуқ сувда ювиб ҳар бир помидорнинг банд томонидан кесиб шўрвага картошка билан бирга соласиз ва 25—30 минут милтиратиб қайнатгандан сўнг олиб эзасиз пўстини ажратиб ташлаб ҳосил бўлган массани яна шўрвага қўясиз. Дастурхонга тортишда косаларга тақсимлаб юзига қирқилган укроп сепиб келтирасиз.

28. ҚЎЗИҚОРИН ШЎРВА. Ўз-ўзидан маълумки, одам экмай-тикмай табиатдан тайёр ҳолида олинган масаллиқлардан овқат тайёрлаш усули ибтидоий термачилиқдан келиб чиққандир. Қўзиқорин ана шундай масаллиқлардан бири. Ушбу тансиқ таом эндиликда тароман унутилиб кетган, фақат баҳор ойларида, қўзиқорин пайдо бўлганда, ногоҳонда бир тайёрланади.

Қўзиқоринни олиб, саралаб совуқ сувда чайқаб юборилгач, катталарини бўлақларга бўласизда човлига солиб қайноқ сувга 1—2 минут ботириб оласиз, шунда унинг кўкиш

Кўриниши — қизил рангдаги шўрва ичида картошка ва қора гўшт бўлақлари сузиб турибди. Мазаси — гўштли шўрвага помидор нордонлиги ҳамроҳ бўлган лаззат, укроп ҳиди ва қалампирнинг тотли ачиқлиги иштада кўзгатади.

1 кг помидор, 2—3 бош пиёз, 2—3 дона картошка, 500 гр суяк (рагу), туз, қалампир ва ошкўк таъбга кўра олинади ва шохча жамбил керак бўлади.

Кўриниши — яшил рангдаги гуручли суяқ ош ичида қўзиқорин бўлақлари худди гўшга ўхшаб кўринади, юзида эриган сариёғ.

Мазаси — қайнатилган гуруч ва қўзиқоринларнинг ўзига хос мазасидан иборат лаззат. Сариёғ билан ошкўк ҳиди таомни хушхўр этган.

500 гр қўзиқорин, 1 стакан гуруч, 150 гр сариёғ ёки кўй ёғи, 2 дона хом тухум, ошкўк, туз ва қа-

ламбир таъбга кўра оли-
нади.

Кўриниши — ичмда қора
гўшт, сариқ сабзи, оқ
картошка ва гулкарам
бўлаклари сузиб юрган
қайнатма шўрва.

Мазаси — таркибидаги
барча масаллиқларнинг
умумлашган мазасига ош-
кўннинг хушбўй ҳиди қў-
шилган.

500 гр гулкарам, 250 гр
ёғли қўй гўшти, 1 бош
пиёз, 4 дона янги кар-
тошка ва 1 дона сабзи,
ошкўк билан туз таъбга
кўра олинади.

Кўриниши — майдаланган
сабзавотлар аралашмаси-
дан иборат, қуюқроқ, қип-
қизил тусдаги шўрва.

Мазаси — помидор шар-
батининг нордонлиги,
сабзавотлар ва гўшт қий-
манинг таъмлари умум-
лашган лаззат.

1 дона ўртача катталиқда-
ги турп, 2 дона сабзи,
3 дона картошка, 2 бош
пиёз, 3—4 паррак сарим-
соқ, 300 гр лаҳм гўшт,
100 гр қўй ёғи ёки са-
риёғ, 3 литр помидор
шарбати, туз ва қалам-
пир таъбга кўра оли-
нади.

заҳари чиқиб кетади. Сўнгра кастрюлкага
2 литр сув қуйиб 2 чой қошиғида туз солиб
қайнатасиз ва қўзиқоринни ювиб тайёр-
ланган гуруч билан бирга солиб пиширасиз,
хом тухум чақасиз, муддати 25—30 минут.
Дастурхонга тортишда косаларга қуйиб
юзига 1 чой қошиғида сариёғ ва бир чимдим
қирқилган ошкўк соласиз.

29. ГУЛКАРАМ ШЎРВА. Баҳорда, гулка-
рам пишганда фақат бир марта тайёрлана-
диган тансиқ таом. Матлумки, киши аъзола-
рида К белгили дармондори камайиб кетса,
қон ўта суйилиб қолади ва тананинг озгина
жойи тилинса бас, қон кўп оқиб кетиши
мумкин. Шундай пайтларда халқ табобатида
гулкарамли овқатлар тановул қилиш тавсия
этилган. Гулкарамда қонни қуйилтирадиган
хусусият бор. Бинобарин, қони қуйилган
беморлар (чунончи, ҳафақонда) гулкарам
емасликлари даркор.

Гўштни майда бўлақларга кесиб 3 литр
сувга солиб пиёз ва кубик қилиб тўғралган
янги сабзи ва картошка билан бирга мил-
тиратиб қайнатасиз. Гулкарамнинг тўп гули-
ни қўл билан майда бўлақларга узиб иссиқ
намақобга 2—3 минут ботириб қўясиз,
шунда ораларидаги майда ҳашоратлар чиқиб
кетади. (Намақоб нисбати 1 литр қайноқ
сувга 1 ош қошиғида туз.) Сўнг човлига
олиб сувини сирқитгач шўрвага ташлайсиз.
Пишиш муддати 25—30 минут. Тайёр таомни
косаларга қуйиб юзига қирқилган кўк пиёз
ёки кашнич сепиб дастурхонга тортасиз.

30. ХЎПЛАМА. Қиш ва эрта баҳор ойларида
киши аъзолари дармон талаб бўлиб қолган-
да тайёрландиган ушбу тансиқ таом мазкур
китоб автори ижодига мансубдир. Бу ўзига
хос сабзавотли шўрвада сув ўрнига помидор
шарбати ишлатилади.

1
Турп ва сабини арчиб қирғичдан ўтказасиз,
картошкани майда кубик (1 см³) шаклида
тўғранг, пиёзни ҳалқа-ҳалқа, саримсоқни
эса майда чопинг. Лаҳм гўштни қиймалайсиз.
Қозонни обдан қиздириб қўй ёғи эритасиз
ёки сариёғ солиб бунда аввал пиёзни ва
саримсоқни кейин қиймани жазлайсиз. Сўн-
гра навбати билан картошкани, сабини ва
турпни солиб қавлаб аралаштирасиз ва
масаллиқнинг юзи билан баробар қилиб

сув қуйиб жуда суст оловда милтиратиб қайнатасиз. Масалликлар юмшаганда 3 литрли балондаги помидор шарбатини қўшиб юборасиз ва қайнаб чиққандан сўнг тузини ростлайсиз, зарур топсангиз қалампир ё мурч сепинг. Дастурхонга кичкина косачаларда ёки пиёлаларда ҳўплаб ичиш учун тортилади.

31. ШОВУЛ ШЎРВА. Бу бизга рус пазандалигининг таъсири орқали кириб келган тансиқ таом бўлиб, у фақат баҳор ойларидагина тайёрланади. Пархезлик хусусияти ҳам бор: ични юмшатиб қабзиятга шифо бўлади. Буни ёғли мол, қўй, айниқса товуқ гўшти билан тайёрланса яхши чиқади. Товуқни ювиб, порция бўлакларига бўлиб, 3 литр совуқ сув қуйилган кострюлкага солиб оловга қўясиз. 1 соатча милтиратиб қайнагач ҳалқа-ҳалқа тўғралган пиёз ва паррак-паррак қилиб тўғралган янги картошка соласиз. Картошка ёнғокдек майдароқ бўлса, пўстини кириб бутунлигича солсангиз ҳам бўлади. Шўрвага яна хом тухум чақиб тузини ростлайсиз. Пишишига 10 минут қолганда шовул билан исмалоқ баргларини киркиб соласиз. Дастурхонга косаларда ё чуқур ликопларда тортилади.

32. ДУМБИЛ ШЎРВА. Маккажўхорининг эртагиси (ёзда) ва кечкиси (кузда) пишган кезларда тайёрланадиган мавсумий таомдир. Қадимда деҳқонлар ошхонасида пайдо бўлиб бизгача етиб келган ва кўпроқ кишлок жойларизда тайёрланади. Маккажўхори сўтасининг донлари думбил ҳолидагиларидан олиб портинини арчиб, ҳар бир сўтани 2—3 га бўлиб чайқаб юборганингиздан сўнг совуқ сувга солиб бир қайнатинг-да, сувини тўкиб ташланг, шунда макканинг ўзига хос ҳиди кетади. Қозонга 3 литр сув қуйиб думбилни соласиз ва ёғлиқроқ гўшт билан бирга 1 соат давомида милтиратиб қайнатасиз. Бунга яна 100 граммча қўй ёғини майда тўғраб бир шохча жамбил билан бирга солинг. Ҳосил бўлган кўпигини олиб, ҳалқа-ҳалқа тўғралган пиёз, тилик тўғралган помидор қўшасиз. Пишишига 20 минут қолганда эса катта кубик (3 см³) ёки эни 1 см паррак қилиб тўғралган картошка солинг, у эзила бошлагач пишган ҳисобланади. Тузини таом батамом пишганда ростлаи-

Кўриниши — товуқ шўрвага майдаланган шовул солиб яшил тусга киритилган шўрва. Гўшт, картошка ва тухум бўлаклари яққол кўринади.

Мазаси — товуқ қайнатмасига шовул нордонлиги қўшилган суюқ овқат, тухум лазизлиги ҳам сезиларли.

500 гр шовул, 200 гр исмалоқ, 2 бош пиёз, 300 гр янги картошка, 400 гр ёғли товуқ гўшти, 2 дона тухум, туз ва қалампир таъбга кўра олинади.

Кўриниши — тиниқ қайнатма шўрва ичида думбил макканинг сап-сарик пишган сўта бўлаклари, гўшт ва картошка. Ёғи юзида «балиқ кўз» бўлиб сузади.

Мазаси — гўшт, помидор ва картошкали қайнатма макка думбилининг таъми қўшилган лаззат, пишган жамбил билан юзига солинган райҳон қиди гоят иштабабахш. 4—5 дона маккажўхори сўтаси, 300 гр гўшт, 100 гр қўй ёғи, 2 бош пиёз, 2—3 дона помидор, 2 дона картошка, 1 шохча жамбил, туз, қалампир ва ошкўк таъбга кўра олинади.

сиз, акс ҳолда макка дони қотиб қолади. Дастурхонга тортишда ҳар косага икки бўлак думбил, бир бўлак гўшт ва бир бўлак картошка солиб устидан шўрва қуясиз. Юзига қирқилган кашнич ёки райҳон барглари солинг.

Кўриниши — косага қуйилган, юзида ёғи кўпиклалган турган пиёз қайнатмаси.

Мазаси — пишган пиёзнинг нафислашган таъми. Қаттиқ нонга эмилганда анча хушхўр, қалампирнинг ҳамди ва аччиқлиги иштаҳа очади. Ҳўллаб ичилганда дарҳол пешонани терлатади.

1 кг пиёз, 150 гр қўй ёғи, 1 қўзюк қалампир, туз ва қаттиқ нон таъбга кўра олинади.

33. ПИЁВА. «Пиёва» атамаси «пиёз» ва «об» сўзларидан ташкил топиб пиёз суви ёки шўрваси маъносини англатади. Бу қадимда камбағал аҳоли таоми бўлиб эндиликда унутилиб кетган. Бироқ пиёванинг парҳезлик хосиятлари бор: яхши терлатади ва резанда-тумов бўлганда шифо бўлади. Гриппга чалинганда пиёва ичиб терлаб, ўраниб ётиш керак.

Қозонни қиздириб майда тўғралган қўй ёғини соласиз эригач, жаззасини олмасдан устидан пиёз ташлаб ковлаб-ковлаб эластик ҳолатини йўқотгунча жазланади. Оқ тухум пиёздан олиб жуда майин халқа-ҳалқа қилиб тўғралиши керак. Пиёзнинг сели чиққанда қозонга 3 литр сув қуйиб 20—25 минут давомида милтиратиб қайнатасиз, бунга бир қўзюк қалампир солиб тузини ҳам ростлайсиз. Тайёр пиёвани дастурхонга тортишдан 5—6 минут илгари оловини ўчириб дам едирасиз, сўнг косаларга қуйиб суви қочган ёки қаттиқ нон билан бирга келтирасиз.

ҚУЮҚ ТАОМЛАР

Кўриниши — гўшти ка-бобни эслатади.

Мазаси — қовурилган қўзиқориннинг ўзига хос лаззати, сариёғ ва мурч бунни янада тотли қилиб юборган.

2 кг қўзиқорин, 100 гр сариёғ, 2 чой қошиғида туз, шунча мурч, бир сиқим оқ ун керак бўлади. Гарнир учун 2 боғ кўк пиёз ёки редиска олинади.

34. ҚЎЗИҚОРИН КАБОБ. Қўзиқориннинг ноёб масалиқ эканлиги аниқ. Шунинг учун бу кабоб унутилиб кетган тансиқ таомдир. Баҳорда қўзиқорин пайдо бўлганида фақат бир мартагина тайёрлаш мумкин. Қўзиқоринни териб келиб ёнғоқдай ва тухумдайларини саралаб оласиз, каттароқларини эса майдалаб кесасиз. Човлига солиб совуқ сувда чайқаб юборгач 1—2 минут қайноқ сувга ботириб оласиз, суви силкигач 5—6 бўлакдан қилиб сихга ўтказасиз, майин, туз ва туйилган мурч сепасиз-да пича унга белаб олиб қўрадаги мевали дарахтнинг ўтинидан тушган лахча чўғ устида жаззиллатиб пиширасиз. Тотли бўлсин учун сиртига сариёғ суркаб турасиз. Бунинг учун товуқ патини совунлаб иссиқ сувда яхши ювиб, покизалигига ишонч

хосил қилинганча пиёладаги эритилган сариёққа теккизиб олиб суртасиз.

Дастурхонга тортишда тўрт сихдан ликопга солиб ёнига кўк пиёз ёки редискадан гарнир берасиз.

35. ПОМИДОР КАБОБ. Рецепти содда, пиширилиши осон бўлса ҳам хонадонларда камдан-кам тайёрланадиган бу тансиқ таом аҳоли ўртасида кам тарқалган. Помидор хомлигича кўп истеъмол этиладиган сабзавот, уни сихга илиб чўғ устида пишириб ейилса бу ҳам фойдалироқ, ёғли ва кучли каллорияли гўшт кабобларга гарнир сифатида тортилса ҳам бўлади.

Яхши қизарган ва катталиги тухумдай келадиган помидорлардан танлаб олиб, совуқ сувда чайқаб юборганингиздан сўнг икки дондан қилиб сихга иласиз. Помидорларнинг ўртасидан эмас, балки икки четларидан кўш сихга илиниши шарт. Чунки битта сихга илинса, пишган томонига сели тўпланиб қолиб иккинчи, пишмаган томонига сира ағдариб бўлмайди. Помидор кабобни кўрадаги унча кучли бўлмаган чўғда худди гўшт кабоб сингари пиширасиз.

Дастурхонга тортишда ликопчага 2 дондан солиб сихи суғуриб олинади, юзига майин туз ва мурч сепилади, ёнбошига тўғралган пиёз берилади.

36. ДУМБИЛ КАБОБ. Одамлар ҳали тегирмонни кашф қилмаган кезларида бошоқли донларни чўғ устида қовуриб нон ўрнида еб юрганлар. Ана шундай тансиқ таомлардан бири — думбил кабоб ибтидоий деҳқончилик бошланган даврлардан то бизгача етиб келган. Эски варианты — сўтани шундоққина кўрга қўйиб пиширишдир. Биз бунинг гигиена талабига мос замонавий усулини тавсия этамиз.

Мақкажўхори сўтасининг сутми-қатик (думбил) ҳолатида пишганларидан танлаб олиб, партинини тозалаб ҳар бир сўтани 4—6 тўғаракка кесасиз, сўнг тўрт бўлакдан қилиб сихга ўтказасизда кабоб кўрадаги лахча чўғ устида айлантириб қовурасиз. Пишганча иссиқ намакобга ботириб олиб, дастурхонга тортишда юзига сариёғ суртасиз.

37. ГУЛКАРАМ БИЙРОН. Баҳор ойларида гулқарам пишган кезларда тайёрланадиган

Кўриниши — жуфт сихга илинган ва чўғда қовурилган қизил помидорлар.

Мазаси — хомидан кўра хушхўроқ. Бунинг селига гўшт ва жигар кабобларни ботириб ейилса янада хузурбахшроқ бўлади. 1 кг помидор, 3—4 дона бош пиёз, таъбга кўра туз ва мурч сепилади.

Кўриниши — сихга илиб, чўққа тобланган мақка сўталарининг тўғараклари.

Мазаси — қовурилган жўхорининг ўзига хос таъми, намакоб билан сариёғ уни янада иштахабахш қилган.

Ҳар бир ҳўрандага 2 сўта ҳисобида олинади, думбил кабобни юзига суртиш учун 100 гр сариёғ керак бўлади, туз эса таъбга кўра.

Кўриниши — ёққа қовурилган ликопчага гумбаз

қилиб солинган гулкаррам.

Мазаси — қўй ёғида бийрон қилинган гулкаррамнинг лаззати, ошқўқнинг хушбўй ҳиди — иштаҳабакш.

1 кг гулкаррам, 200 гр қўй ёғи (думба, чарви), 2—3 бош пиёз, туз нисбати юқорида кўрсатилди.

Кўриниши — тўқ сариқ тусда ошқовоқнинг пюресимон массаси.

Мазаси — қўй ёғида бийрон қилинган гулкаррамнинг лаззати, ошқўқнинг хушбўй ҳиди — иштаҳабакш.

1 кг гулкаррам, 200 гр қўй ёғи (думба, чарви), 2—3 бош пиёз, туз нисбати юқорида кўрсатилди.

Кўриниши — сабзи сариқлиги ва помидор қизиллиги яхши сезилиб турган сабзавотларнинг ликопчага гумбаз қилиб солинган бийрони.

тансиқ таом. Бу неъматнинг хосиятлари тўғрисида 29 сонли рецептда айтилган. Гулкаррамни майда тўп гулларига ажратасиз, каттарокларини бўласиз, чайқаб юборганингиздан сўнг тузли сувга солиб бир қайнатиб оласиз (нисбати: 1 кг гулкаррамга 1,5 литр сув ва 1,5 ош қошиғида туз). Сўнг човлига олиб қўясиз.

Қўй ёғини майда тўғраб эритинг, жижзасини олиб қўйиб доғланг. Бунга ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз солиб жазлангандан сўнг чала пишган гулкаррамни солиб ара-лаштириб оловни пастлатиб, қопқоғини жипс ёпиб пича димлаб қўйинг, токи ёғ гулкаррам бағрига сингсин.

Дастурхонга тортишда жижзани қўшиб, ликопларга тақсимлаб юзига қирқилган ошқўқ сепиб беринг.

38. КАДИ БИЙРОН. Қадимий касби деҳқончилик аҳолининг мавсумий таомларидан бири, кеч куз ва қиш ойларида тайёрланади. Ошқозон-ичак хасталикларига, сариқ касалига парҳездир. Таркибида А белгили дармондори ҳам кўп бўлиб шапқўрлик касалига фойда қилади.

Ошқовоқнинг яхши пишган, ширин хилидан олиб пўчоғи ва уруғларидан холос этганингиздан сўнг катта кубик (3 см³) шаклида кесасиз, юзига туз сепиб олиб қўясиз.

Ўсимлик ва ҳайвонот ёғларидан тенгма-тенг олиб фритюр ҳозирлайсиз. Фритюр — барча пазандаликларда қўлланиладиган французча атама бўлиб озроқ масалликни қовуриш учун доғланган кўп ёғни билдиради. Қисқачаси «Фри» деб ҳам юритилади. Бунда ошқовоқ бўлакларини қовуриб оласиз. Сирти кизаради, ичи ҳали пишмайди. Шунинг учун чала қовурилган ошқовоқ бўлакларини кастрюлкага солиб устидан пича қайноқ сув ва қаймоқ қўйиб, оловини пастлатиб қопқоғини жипс ёпиб 15 минутча димлаб қўясиз.

Дастурхонга ликопчаларда тортилади. Бошқа таомларга гарнир қилиб берса ҳам бўлади.

39. САБЗИ-ПИЁЗ БИЙРОН. Паловнинг зирвағи ҳам баъзан нафсни ором олдириш учун тансиқ таом вазифасини ўтайди. Нонга қўшиб ейилганда аъзоларимизни дармондориларга сероб қилади.

Бу қуйидагича тайёрланади. Сабзини арчиб сомонча усулда, пиёзни ҳалқа-ҳалқа, помидорни эса паррак-паррак қилиб тўғрайсиз. Қозонда қўй ёғини эритиб, жаззасини олиб, яхши доғ бўлгандан сўнг пиёзни солиб жазлайсиз, қизғиш тусга киргач, сабзини солиб аралаштирасиз, туз ва мурч сепиб, яна бироз жазлаганингиздан кейин помидор билан жаззини соласизда қопқоғини жипс ёпиб оловини пастлатиб 20 минутча димлаб қўясиз.

Дастурхонга ликопчаларда юзига қирқилган кашнич ё райхон баргларида сепиб нонга қўшиб истеъмол этиш учун ёки бирон таомга яхна гўшт, яхна жигар, қайнатма макарон ёки қайнатма гуручга гарнир қилиб берилади.

40. КАРАМ ДЎЛМА. Бу бизга рус ва Кавказ пазандаликлари таъсирида 30-йиллари кириб келган янги таомдир. Парҳезлик хосиятлари тез ҳазм бўлишлигида, ичакларни юриштиришда ва кишини ортиқча семиртириб юбормаслигидадир. Қиймасига гуруч қўшилишидан мақсад у пишганда бўртади ва дўлманинг пуч бўлиб чиқмаслигини таъминлайди. Бироқ гуручни кўп қўшиб қиймасини бўтқасимон қилиб мазасини қирқиб хатога йўл қўйиб тайёрлашлар учраб туради. Тўйларда ва азиз меҳмонлар дастурхонига тансиқ таом сифатида тайёрланадиган ҳақиқий карам дўлманинг қондаси қуйидагича.

Карамнинг ниқбош эмас, балки қўлда эзиб қўрилганида юмшоқроғини танлаб олинади. Кўк баргларида халос этиб, ўзаги ўйиб олиб ташланади ва қайнаб турган тузли сувга 5 минутча ботириб қўйилади. Шунда унинг барглари эластик ҳолатини йўқотиб яхши ажрайдиган бўлади. Карам барглари ажратиб тахлаб қўясиз, бандига яқин жойида дағал қисми бор, уни пичоқда кесиб ташлайсиз ёки ёғоч тўқмоқ билан уриб нафислаштирасиз.

Қиймаси бундай тайёрланади: семизроқ мол ёки қўй гўштининг қоракесак жойидан олиб пардозлайсиз, яъни ёғини ажратиб олиб майда тўғрайсиз, пай, бириктирувчи тўқималари, чочўсар қисмларини кесиб ташлайсиз (булар мясорубкадан ўтмай, ўралиб хуноб қилади). Гўштни мясорубкадан ўтказганин-

Мазаси — таркибидаги сабзавотлар таъмининг умумий гаммасига қўй ёғи қўшилганидаги лаззат.

1 кг сабзи, 4—5 бош пиёз, 3—4 дона помидор (қишда 2 ош қошигида тоmat-пастаси), 300 гр қўй ёғи, туз, мурч ва юзига сепиладиган ошкўк таъбга кўра олинади.

Кўриниши — орасига қийма ўралган карам баргларининг дўлмаси.

Мазаси — пишган карамнинг ёғлиқ гўшт қиймага қўшилган лаззати. Қаймоқ бу таомни янада хушхўр қилган.

Тахминан 2—2,5 кг келадиган 1 бош карам, 500 гр лахм гўшт, 150 гр ёғ (чарви), 5—6 бош пиёз, 100 гр гуруч, 1 дона хом тухум, 2 дона помидор ёки 2 ош қошигида помидор сели, туз ва мурч таъбга кўра олинади. 2—3 дона сабзи, 2 дона картошка, юзига суркаш учун 1 стакан қаймоқ керак бўлади.

гиздан сўнг бунга халиги тўғралган ёғни, майин қилиб чопилган пиёзни, пича ювилган гуруч, туз ва мурч сепасизда хом тухум чақиб яхшилаб мижийсий. Қиймангиз селликкина чиксин учун 2 дона помидорни эзиб қўшиб юборинг, қишда эса помидор шарбатидан 2 ош қошиғида қуясиз.

Карам баргларига керагича қиймадан солиб бир чеккасидан думалатиб бодрингсимон дўлмалар ўрайсиз. Пиширишга келганда, кастрюлка остига карам баргларидан бир қават тўшаб устига дўлмаларни териб чиқасиз, ора-орасига бутун сабзи ва картошка солсангиз ҳам бўлади. Масаллиқнинг юзи билан баробар сув қуйиб устига ликоп тўнтариб юк бостирасиз ва жуда суств олов бериб 40—45 минутча милтиратиб қайнатасиз. Шарақлатиб қайнатганда дўлмалар очилиб кетади ва шўрваси ҳам хира тортади.

Дастурхонга лаганда ёки ликопларда тортилади юзига қаймоқ суртилади. Шўрваси алоҳида идишда узатилади.

Кўриниши — ичига қийма тўлдириб пиширилган яшил гармдорилар.

Мазаси — чучук қалампирларнинг пишган қиймага уйғунлашган, ўзига хос ҳидга эга лаззати. 1 кг булғор гармдориси, 500 гр лаҳм гўшт, 150 гр чарви ёғ, 100 гр гуруч, 2 дона хом тухум, 5—6 бош пиёз, туз таъбга кўра олинади, юзига суртиш учун 100 гр сариеғ керак бўлади.

41. КАЛАМПИР ДЎЛМА. Аслида бу таом булғор, румин, венгер ошпазлигига тааллуқли бўлиб, бизга 40-йилларда рус пазандалиги орқали кириб келган ва ўша йиллардан эътиборан Ўзбекистонда булғор гармдориси ҳам экила бошланган. Тансиқ таомлиги шундаки, у ёз ва куз ойларида тўйларда, байрамларда азиз меҳмон дастурхонига атаб тайёрланади. Парҳезлик хосиятлари худди карам дўлманикига (40-сонли рецептга қаранг) ўхшайди.

Булғор гармдорисининг бандини кесиб, уруғини қоқиб ташлаганингиздан сўнг совуқ сувда ювиб сиркитиб қўясиз. Қиймаси худди 40-рецептда айтилганидек тайёрланади. Ҳар бир қалампирга қийма босиб бўлгандан кейин кастрюлканинг остига битта ликопча қўясиз, устига қалампирларни териб бўлгач, яна ликоп ёпиб, юк бостирасизда юзи билан баробар сув қуйиб жуда суств оловда 40 минутча милтиратиб қайнатасиз. Тайёр таом лаган ёки ликопчага сузиб юзига сариеғ суртиб дастурхонга тортилади. Қалампир дўлмани шўрвада пиширса ҳам бўлади. Бунинг учун қозонга қиймадан ажратилган суякларни солиб, майда тўғралган пиёз

билан бирга қайнатасиз. Картошка ва сабзи солсангиз ҳам бўлади. Сўнг шўрванинг қайнаб чиққан жойига битта-битталаб дўлмаларни соласиз, шунда қиймаси чиқиб кетмайди. Дастурхонга шўрваси билан бирга ёки алоҳида идишларда тортилади.

42. ПИЁЗ ДЎЛМА. Қадимий, унутилган ва қайта тикланган тансиқ таом. «Пиёз — етти дардга ниёз» дейди халқимиз. Шу мақол амри билан қарайдиган бўлсак ҳам ушбу таом анчагина касалликларга шифо бўлади. Бу тўғрида тегишли бетларда берилган «пиёз» мақоласига мурожаат этарсиз. Дўлма тайёрлаш учун пиёзнинг қатлари қалин шолғомсимон навлари зарур бўлади. Самарқанднинг қизил пиёзи бўлса — аини мудао. Шолғом пиёзни арчиб банди учини конуссимон қилиб кесиб ташлаб қайноқ сувга 10—15 минут ботириб қўйсангиз қат-қатлари осон ажрайди. Ана шу «пиёз косачаларга» қийма тўлдирасиз.

Қиймасини бундай тайёрлайсиз: ёғлирок гўштни мясорубкадан чиқаринг, бунга пиёзни қат-қатларига ажратганда чиққан ўрта қисмларини майдалаб қўшинг. Жигардан олиб уни узун-узун «чувалчанг» усулда тўғрайсиз. Барча масаллиқни аралаштириб туз ва мурч солиб, хом тухум чақасизда яна яхшилаб аралаштирасиз. Мана шу қиймани «пиёз косачаларга» тўлдирасиз.

Пиёз қатламларининг икки томони кесилган — очик бўлади, бундан қийманинг чиқиб кетмаслигини халиги чақилган тухум ва «чувалчанг» усулда тўғралган жигар таъминлайди.

Пиширишда: кастрюланинг остига лycopча қўйиб унинг устидан пиёз дўлмаларнинг аввал каттароқларини, сўнг кичикроқларини қатлаб териб чиқасиз, юзига яна лycop тўн-тариб юк бостириб қўясиз. Ора-орасига эса сариеғ ва томат пастасидан соласиз. Масаллиқнинг юзи билан баробар сув қуйиб ўртача оловга қўясиз, қайнаб чиқиши билан ўтини паслатиб 40—45 минут давомида милтиратиб қўясиз. Тайёр таом дастурхонга лаганда ёки ҳар бир хўрандага 4 дондан лycopчаларда тортилади. Юзига ўз сардагидан севалаб, қирқилган кашнич ё укроп билан берилади.

Кўриниши — ичи қиймага лиқ тўла пиёз қатлари, сардаги қизғиш.

Мазаси — пиёз, гўшт, жигар ва сариеғнинг умумлашган лаззати, томат пастаси эса ажиб иштахабахш нордонлик ато қилган.

10—12 бош ўртача катталиқдаги шолғомсимон пиёз, 400 гр лаҳм гўшт, 300 гр жигар, 1 дона тухум, 150 гр сариеғ, 2—3 ош қошиғида томат пастаси, туз ва мурч таъбга кўра олинади.

Кўриниши — ичига қийма босиб пиширилган бутун шолғом, юзига қаймоқ ёки сариёғ суртилган.

Мазаси — пишган шолғом ва гўшт қийманинг лаззати, тахирлигини юзига суртилган сариёғ ғойиб қилган.

10-12 дона ўртача катталиқдаги шолғом, 400 гр лахм гўшт, 1 стакан пиширилган гуруч, 2 бош пиёз, 1 дона тухум, туз ва мурч таъбга кўра. Юзига суртиш учун эса 1 стакан қаймоқ ёки 150 гр сариёғ керак бўлади.

Кўриниши — пиёлада ичига қийма тўлдирилган тўқ сариқ беҳи, юзида ёғ йилтирайди.

Мазаси — беҳининг нордон ва хушбўй таъми гўшт қийма ва сариёққа уйғунлашган лаззат.

10—12 дона беҳи, 500 гр лахм гўшт, 1/2 стакан қайнатилган гуруч, 1 дона хом тухум, 1 бош пиёз, туз ва мурч таъбга кўра, юзига суртиш учун 2—3 ош қошиғида сариёғ керак бўлади.

43. ШОЛҒОМ ДЎЛМА. Ушбу тансиқ таом қиш ва эрта баҳор ойларида, шолғом ҳам пўкак бўлиб қолмаган кезларда тайёрланади. Қадимий, касби деҳқончилик аҳолининг бу овқати унутилиб кетган эди, кейинчалик у қайта тикланди. Эскича усулда шолғомни ўйиб ичига қийма босиб, латтага ўраб кўрга кўшиб пиширилган. Биз эса мантиқасқонда буғлаб пиширишни тавсия этамиз. Шолғом дўлманинг парҳезлиги шундаки, у иштаҳа очади, тўқ тутади, йўтални қолдиради, кўкракни юмшатади, ичакларни юриштиради ва кўзни ҳам равшан қилади.

Шолғомнинг ўртача катталиқларидан танлаб олиб арчасиз ва пичоқ учи билан ўртасини ўйиб «косача» ясайсиз.

Қиймаси бундай тайёрланади: ёғлиқ кўй гўштини мясорубқадан чиқариб бунга ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз, пиширилган гуруч, хом тухум чақиб, туз ва мурч сепасизда яхшилаб аралаштирасиз. Мана шу қиймани шолғом «косачаларга» тўлдириб манти-қасқоннинг лаппакларига кўйиб 40—45 минут, яъни шолғом юмшагунча пиширасиз. Дастурхонга тортишда аста, шолғомни эзиб юбормасдан махсус куракчаларда ёки икки томонидан вилка санчиб олиб ликопчага 2 донадан кўйиб юзига сариёғ ёки қаймоқ суркаб дастурхонга тортасиз.

44. БЕҲИ ДЎЛМА. Ушбу тансиқ таом ҳам худди шолғом дўлма (43-рецептга қаранг) каби қадимий, унутилган ва қайта тикландир. Эски вариантда ўйилган беҳи ичига қийма тўлдириб, латтага ўраб кўрга кўмиб пиширилган. Ҳозиргиси гигиена талабларига мос — қасқонда буғлаб пиширишдир. Пиширилган беҳининг юрак, жигар ва ошқозонни бақувват қилиш, зотилжамга шифо бўлиш, иштаҳа очиш, оғиздан қўланса хидни кетказиш каби парҳезлик хосиятлари бор. Кузда ва қишда тайёрланади.

Беҳининг нордон навидан қурт тушмаган, заҳа бўлмаганларини хиллаб оласиз, туқини артиб, ўртасини эса пичоқ билан ўйиб уруғларини олиб ташлаб «косачалар» ҳозирлайсиз. Бунинг учун эни 1 см келадиган ингичка пичоқ ёки картошка арчадиган тарновсимон пичоқнинг қирраси чарчланган бўлиши керак. Тайёрланган «беҳи косачаларни» қайноқ сув-

га ботириб қўйинг, акс ҳолда тиг теккан жойлари қорайиб хунук бўлиб қолади. Қиймасини тайёрлаш: худди шолғом дўлманикига ўхшайди (43-рецептга қаранг) ёғли қўй гўшти, пиёз, пиширилган гуруч, хом тухум туз ва мурч. Мана шу қиймани беҳи ичига тўлдириб, ҳар бир беҳи дўлмани биттадан пиёлага солиб мантиқасқон лаппакларига қўясиз (пиёлага солмасангиз сели беҳуда оқиб кетади). Пишиш муддати 40—45 минут. Дастурхонга пиёланинг ўзида тортилади, иссиғида юзига сариёғ суртилади.

45. ОЛХҲРИ ДЎЛМА. Қадим даврларда ҳам бу кундалик овқат учун эмас ногоҳонда бир бемор учун тайёрланадиган тансиқ таом бўлган. Эндиликда мутлақо нутилган ва ҳеч ким тайёрламайди. Халқда фақат унинг номи қолган, холос, рецепти ва тайёрлаш усулини тусмолдан тузиб, анчагина тажрибалардан сўнг, қуйидаги вариантни таклиф этамиз. Олхўрининг йирик меваларидан танлаб олиб ювиб юборгач, қовун сўйганга ўхшатиб тилик тортасиз ва данагини олиб ташлайсиз. Янги қўй гўштини икки марта мясорубкадан ўтказиб туз сепасиз-да, олхўрилар орасига тўлдириб чиқасиз. Остига ликопча қўйилган кастрюлкага териб устидан ҳам ликоп ёпиб, юк бостирганингиздан кейин масаллиқнинг юзи билан баробар сув қуйиб жуда суст оловга қўйиб, қайнаб чиққанидан эътиборан яна 30—35 минут милтиратиб пиширасиз..

Дастурхонга тортишда ҳар бир хўрандага 8—10 донадан ликопчага солиб юзига сариёғ суркаб келтирасиз.

46. ПОМИДОР МАНТИ (ДЎЛМА). 50-йилларда китоб автори томонидан ижод этилган тансиқ таомлардан бири. Биринчи суюқ — ва иккинчи — қуюқ овқат битта идишда бирданига пишади. Помидорнинг яблочний, волгоградский ёки подарочний навларининг қип-қизил пишган ўртача катталикларидан ва эзилмаганларини танлаб оласиз. Банд томонини кесиб ташлаб ўртасидаги эти, уруғлари ва селини бир идишга тўплайсиз. Ҳосил қилинган «помидор косачаларга» қийма босасиз.

Қиймасини тайёрлаш: гўштни мясорубкадан чиқариб бунга чала қайнатилган гуруч,

Кўриниши — ичига гўшт қийма солинган бинафшаранг олхўрилар, юзига эриган сариёғ йилтирайди.

Мазаси — гўшт қийма ва пиширилган олхўрининг нордон лаззати ва хушбўйлигига сариёғ таъми қўшилган.

2 кг йирик олхўри, 400 гр ёғли қўй гўшти, таъбга кўра туз ва юзига суртиш учун 50 гр сариёғ керак бўлади.

Кўриниши — ичига қийма тўлдириб пиширилган помидорлар, шўрваси ҳам қип-қизил, бироз қуюқроқ.

Мазаси — шўрваси нордон тотли, ичига солинган масаллиқлар ва помидор мантидан оқиб чиққан сел ҳисобига ажойиб лаззат гаммаси ҳосил қилган. Мантиси пишган помидор билан гўшт қийманинг лаззат бирикмасидан иборат.

20—25 дона олма катталигидаги помидорлар, 500 гр лаҳм гўшт, 300 гр

кўй ёғи [150 гр жазлашга, 150 гр эса помидор мантиларининг ичига солишга], 4—5 бош пиёз, 1 стакан чала пиширилган гуруч, 1 дона тухум, 2—3 та картошка, 1 дона сабзи, 1—2 дона булғор гармдориси, туз ва мурч таъбга кўра олинади.

Кўриниши — ичи тўла қийма билан пишган ошқовоқ.

Мазаси — пишган ошқовоқнинг гўшт қийма, пиёз ва гуруч билан бириккан лаззати.

1 дона ўртача катталидаги ошқовоқ, 500 гр гўшт, 1 стакан гуруч, 3—4 бош пиёз, туз ва мурч таъбга кўра солинади.

майин тўғралган пиёз, хом тухум, туз ва мурч қўшиб яхшилаб аралаштиринг. Помидорга қийма солишдан олдин ичига бир оздан майин туз сепиб чиқинг, сўнг бодомдай-бодомдай думба (чарви) ёғи солиб қийма тўлдирасиз. Мантиқасқоннинг лаппакларига помидорларнинг очик томонини пастга қилиб териб чиқасиз. Қасқоннинг кострюлкасида ёғ доғлайсиз, жаззасини олмасдан майда тўғралган пиёзни жазланг, сўнг майда кубик қилиб тўғралган сабзини солинг, бироз жазлагач картошка билан булғор гармдорисини соласиз ва яна бироз жазлагач ҳалиги помидорлар ичидан олинган этини майда тўғраб ёки мясорубкадан ўтказиб олиб сели билан бирга шўрвага қўшиб юборасиз. Шўрвага яна талабга кўра мўлжаллаб сув қуясиз ва тузини ростлаганингиздан кейин қасқоннинг помидор мантилар терилган устки қисмини шўрвали кастрюлка устига ўрнатасиз. Бу таом 35—40 минутда пишади.

Дастурхонга тортишда ликопчаларда ҳар бир хўрандаги 4 дона ҳисобида помидор манти солиб, косачаларга эса шўрвасидан қуйиб келтирасиз.

47. ОШҚОВОҚ БАЛИШ (ДЎЛМА). Деҳқонларнинг қадимий тансиқ таомларидан бўлиб, эски варианты ошқовоқнинг ичига қийма солиб нон ёпгандан кейин тандирда кўрга қўйиб пиширилган. Янги варианты — духовкада пиширишдир. Ошқовоқнинг узунчокрок пўчоғи қалин ва қаттиқ қора ва сарик йўллари бор «сомса қовоқ» деб аталадиган нави бўлади. Ана шунисидан олиб банди томонидан 2—3 см қалинликда болта билан чопиб «қопқоқ» очасиз. Уруғи ва тивитларини қошиқсимон қирғич ёрдамида олиб ташлайсиз. Ҳосил қилинган «ошқовоқ мўлдига» қийма тўлдирасиз. У бундай тайёрланади: ёғлиқ гўштни мясорубкадан ўтказиб бунга майда тўғралган пиёз, ювилган гуруч, туз ва мурч сепиб аралаштирасиз. Гуруч яхши пишсин учун қиймага пича сув қуйиб суюқроқ бамисоли ҳасип қиймаси сингари қилиб тайёрлайсиз. Агар гўшт ёғсизроқ бўлса қиймага пича сариёғ қўшишингиз ҳам мумкин. Ушбу қиймани ошқовоқ ичида тўлдиргач, ҳалиги «қопқоғини» ёпасиз. Ошқовоқ

балишни тарелкага солиб қизитилган газ духовкасининг патнисига қўясиз ва ўртача олов бериб 1,5—2 соат давомида пиширасиз. Буғ ҳосил бўлсин учун вақти-вақти билан духовка патнисига сув қуйиб тулинг. Пишганлиги ошқовоқнинг юмшаганлиги билан аниқланади. Тайёр таомни дастурхонга тортишда катта лаганга солиб бевосита ейиш олдидан бўлакларга бўлинади.

48. ПОМИДОР ДИМЛАМА. Ўрта Осиё, хусусан Ўзбекистонда помидор экила бошлаган даврларда пайдо бўлган тансиқ таом. Улуғ Ватан уруши даврларида унутилган, ҳозир қайта тикланган. Парҳезлиги бор, дармондориларга бой, ғоят иштаҳабар, тез ҳазмланади.

Қизариб пишган помидорларнинг бир хил тухум катталиқдагиларини танлаб оласиз, совуқ сувда чайқаб юборгач бандини кесиб олиб қўясиз. Ёғлироқ гўштни (мол, қўй) бармоқ катталигида қилиб тўғранг, суяқларини ҳам майда чопинг. Пиёзни ва булғор гармдорисини эса ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғрайсиз. Қозонни қуруқ қиздириб энг остига тўғралган ёғни, устидан гўштни солиб туз ва зира сепасиз. Унинг устидан эса пиёз билан гармдорини соласиз, энг тепасига кесилган томонини пастда қилиб помидорларни териб чиқасиз. Масаллиқ устига лаган ёпиб, оловни пастлатиб 1 соат давомида димлаб пиширасиз. Дастурхонга тортишда лаганга сузиб, юзига қирқилган ошқўк сепасиз.

49. САБЗАВОТ БИЛАН МЕВА ДИМЛА-МАСИ. Кузда, мевалар билан сабзавотлар фарқ пишган кезларда тайёрланадиган деҳқон аҳлининг қадимий тансиқ таомларидан бири. Ғоятда дармондориларга бой, тез ҳазмланади. Қўйдга тўйларда турли таомлардан кўп еб ўқайилганда, кўнгил беҳузур бўлганда бошқа овқатларни ҳазмлашни тезлаштириш учун бу димламага мурожаат этганлар.

Қозонда қўй ёғини эритиб, жаззасини олиб, пиёз солиб жазлайсиз, оловини пастлатиб бир қават сомонча усулида тўғралган сабзи солинг, кейин паррак-паррак қилиб тўғралган помидор, устидан кубик шаклида кесилган картошка соласиз. Ҳамма қаватларига булғор гармдориси, кашничи, жамбил қўшиб тўғрал-

Кўриниши — лаганга сузилган қизил тусдаги димлама таом, гўштлари аниқ кўринади, пиёз, гармдори ва ёғи эриб кетган.

Мазаси — помидор сардаги билан димлама гўштининг лаззати. Помидор ҳисобига таом анча нордон, зиранинг ва юзига сепилган ошқўкнинг хушбўй ҳиди думоққа урилади. 2 кг ўртача катталиқдаги помидор, 700 гр гўшт ва 300 гр ёғ [думба, чарви], 4—5 бош пиёз, 3—4 дона булғор гармдориси, 1 қўзоқ ачиқ қалампир, 2 чой қошиғида зира, таъбага кўра туз ва юзига сепиш учун 0,5 боғ ошқўк [кашничи, укроп, кўк пиёз].

Кўриниши — лаганда ҳар хил сабзавотлар ва беҳи билан олманинг димлаб пиширилган бўлақлари. **Мазаси** — барча сабзавот ва меваларнинг умумлашган лаззати, олма, беҳи ва ошқўкларнинг ҳиди ажиб иштаҳабар.

Кўриниши — лаганга сүзилган беҳининг сариқ, гўштининг қора бўлаклари. Сардаги бўтанароқ, сарғиш, ёғи билинарли кўл-киллаб туради.

Мазаси — беҳининг муаттар ҳиди ва нордонлигига димлама гўшт ва ёғнинг таъми бириккан лаззат. Юзига сепилган кашнич билан ичига сепилган зира янада иштаҳабахш ҳид таратади.

1 кг нордон беҳи, 500 гр кўй гўшти, 200 гр думба ёки чарви, 2 бош пиёз, 1 чой қошигида туз, шунча мурч ва шунча зира. Юзига сепиш учун 1/2 боғ кашнич керак бўлади.

Кўриниши — лаганда гўшт ва шолғомнинг димлаб пиширилган узун-узун бўлакчалари пиёзи ва ёғи онда-сонда кўзга ташланади. Сардаги бўтанароқ, юзига эриган ёғи кўлқиллайди.

Мазаси — димлаб пиширилган шолғом ва гўштининг мулойим тотли лаззати, тахирлиги ёғ ҳисобига қирқилган, таркибидаги мурч ва зира ҳамда юзига сепилган ошкўк ҳидлари ғоят иштаҳабахш.

1 кг шолғом, 500 гр гўшт, 250 гр думба (чарви), 2—3 бош пиёз, таъбга кўра туз, мурч билан зира 1 чой қошигида, юзига се-

ган ошкўк, туз ва мурч сепинг. Навбатдаги қаватига тиликлаб тўғралган беҳи билан нордон олма солинг. Энди устига битта лаган бостириб, қозондаги масаллиқнинг юзи билан баробар келадиган сув қуйиб оловини пастлатиб 1 соат давомида пиширасиз. Тайёр таомни дастурхонга тортишда аралаштириб лаганга соласиз, юзига қирқилган укроп сепасиз.

50. БЕҲИ ДИМЛАМА. Беҳи димлама ушбу меванинг фарқ пишганда йиғиштириб қишга сақлаш кезларида тайёрланадиган тансиқ таом бўлиб, парhezлик хоссалари ҳам бор, бу тўғрида 44-рецептда айтиб ўтган эдик. Илгари бу таомни беҳининг сақлашга яроқсизларидан хашар овқати сифатида тайёрланган. Эндиликда беҳи мавжуд бўлган ҳамма вақт ва жойда пиширилса бўлаверади. Туклари урилган нордон беҳини икки паллага бўлиб артуғлари олиб ташлангандан сўнгра эни 1 см келадиган тиликларга бўлиб чиқасиз ва қайноқ сувга ботириб қўясиз. Гўшт, ёғни бармоқ катталигида, пиёзни эса ҳалқа-ҳалқа тўғрайсиз. Ҳар учала масаллиқни бирлаштириб юзига туз ва зира сепиб аралаштирасиз. Сўнгра қозонгами кастрюлкагами солиб устига ликопча ва юк бостириб масаллиқнинг юзи билан баробар сув қуйиб султ оловга қўясиз-да, қайнаб чиққандан эътиборан 40 минут давомида димлаб пиширасиз. Дастурхонга тортишда човлида сузиб лаганга соласиз, сардаги алоҳида пиёлаларда узатилади. Юзига қирқилган кашнич сепсангиз ҳам бўлади.

51. ШОЛҒОМ ДИМЛАМА. Шолғомнинг шарофати ҳақида 43-рецептда айтилган, яна кўзимча шуки: мижоз масаласига келганимизда шолғомни кўпчилик «совуқлик» деб билади, аксинча у копор иссиқлик овқат бўлиб, совуқдан келиб чиққан касалликларга (бод, шамоллаш, йўтал ва бошқалар) яхши даво бўлади. Шолғомни арчиб «қайроқча» шаклида яъни квадрат кесишмаси 1×1×1 см, узунлиги 4—5 см қилиб тўғрайсиз, гўшт билан ёғни ҳам шу тахлит жимжилоқдай тўғранг, пиёз эса одатдагидек ҳалқа-ҳалқа. Барча масаллиқни бир идишга солиб, туз, зира ва мурч сепиб аралаштирганингиздан кейин кастрюлка ёки қозонга солиб бетига ликопча ёпиб юк бостирасизда масаллиқнинг юзи билан баробар сув қуйиб оловга қўясиз. Тайёр таомни

дастурхонга тортишда човлида сузиб олиб лаганга ё ликопчаларга солиб келтирасиз юзига қирқилган ошкўклардан сепинг. Сардаги алоҳида пиёлаларда тортилади.

Эслатма: Дастурхонда шолғом димлама ортиб қолса, уни ташлаб юбормай бод касалига дори қилишингиз мумкин. Бунинг учун шолғом ва ёғини олиб, эзиб пиюзе ҳозирлайсиз, буни пиёлага солиб қасқонга қўйиб иситиб оласиз, сўнг целлофан пакетга солиб белми, тиззами, тирсақми оғриган жойига маҳкам боғлаб ётасиз, эрталаб олиб ташлайсиз. Муолажа бир неча бор такрорланиши керак.

52. ТУРП ДИМЛАМА. Турп ҳам иссиқлик овқат. Пишган турпни кузда, қишда ва эрта баҳорда (ҳали пўкак бўлмаган кезларда) тез-тез еб туришлик сурункали йўталга яхши даводир. Халқ табобати тажрибаларига кўра кўкракдан эски ва қуюқ балғамни яхши кўчиради, сўнг пешобни ҳам равон қилади. Айниқса турп димламанинг сардаги яхши фойда қилади.

Турпнинг «Марғилон», «Олтиарик» навларидан олиб пўстини сал қалинроқ арчасиз. Пўчоғи билан қартиллама этини ажратиб турадиган тўқ яшил чизиғи бўлади, худди ана шу чизиғи бўйлаб арчасиз. Буни шолғом димламага (51-рецептга қаранг), тўғрагандек «қайроқча» усулда қирқиб чиқасиз. Гўшт билан ёғ жимжилोक катталигида узунчоқ қилиб, пиёз эса ҳалқа-ҳалқа тўғралади. Ҳамма масалликни туз, мурч ва зира сепиб аралаштириб кастрюлкага соласиз, юзига ликоп тўнтариб юк бостирасиз ва кўмиб турарли даражада сув қуйиб, суст оловда милтиратиб, 1 соат давомида пиширасиз.

Тайёр бўлгач човлида сузиб олиб лаганга ёки ликопчаларга солиб дастурхонга тортасиз, юзига қирқилган ошкўк сепинг. Сардаги алоҳида идишда тортилади.

53. АЖАБСАНДА. Нақл қилишларича, ушбу таом Бобур саройининг бақовуллари ижодига мансуб эмиш. Бемор бўлиб қолган шоир уни танавул этиб соғайиб кетган экан. Ажабсанданинг шифо таом эканлиги тўғри, лекин қачон ва кимлар томонидан ижод этилгани тўғрисида ҳеч қандай ёзма маълумотлар йўқ. Рецептини қидириб 50-йилларда Марғилон ва Асака шаҳарларига борганман. Тайёрлаш усулини ҳеч ким аниқ билмайди. Одамлардан суриштириб ажабсанда таоми тўғрисида

пиш учун эса 1/2 боғ кашнич ёки укроп керак бўлади.

Кўриниши — димлама гўшт ва турпнинг узунчоқ бўлаклари. . . пиёзи билан ёғи хиёл сезилади. Сардаги яшилроқ тусда, қуюқ. *Мазаси* — пишган гўшт ва турпнинг ўзига хос таъми, қўй ёғи, пиёз ва зираворлар уйғунлашган лаззати ва ҳиди.

1 кг турп, 500 гр гўшт, 250 гр қўй ёғи (чаран, думба), 2—3 бош пиёз, таъбга кўра туз, зира билан мурч 1/2 чой қошиғида, 1/2 боғ кашнич юзига сепиш учун қирқилади.

Кўриниши — коса юзига гўшт ва ёғ бўлаклари, остида эса қават-қаватлаб солинган ва бугда пиширилган сабзавотлар, ҳомлигида қандай шаклда тўғралган бўлса, пишганда ҳам ўша шакли бўзилмаган, эзилмаган чиройли. Сардаги буг ҳисобига ўзида ҳосил бўлган ва тансиқ, бўльон сифат. *Мазаси* — таркибига кирган барча масалликлар

таъмининг умумий гаммасидан иборат лаззат, ҳиди хушбўй, иштаҳабаш. Ажабсанда лаззати ва ҳиди гоҳ кабобни, гоҳ мантини, гоҳ димламани эслатиб туради, танавул этган кишини чинакам ҳузур қилдиради.

2—3 дона картошка, 2—3 дона сабзи, 3—4 дона помидор, 2—3 бош пиёз, 2 дона чучук гармдори, 1 кўзоқ аччиқ қалампир, 1 бош саримсоқ, 1 бош кашнич, 1 боғ укроп, 500 гр гўшт, 200 гр қўй ёғи, зира ва туз таъбга кўра олинади.

авлодлардан авлодларга қулоқларга чалиниб келаётган узун-юлуқ маълумотларнигина ёзиб олган эдим. Шу асосда таваккал қилиб тиклашга киришганим ва узоқ йиллар ҳамда саноксиз тажрибаларгина ҳозирги натижага олиб келди. Шуни ҳам алоҳида таъкидлаб ўтиш зарурки, XVI асрлардаги пазандалигимизда на картошка ва на помидор ишлатилган, мен бу сабзавотларни ажабсанда рецептига атайлаб киритдим, чунки ушбу масалликларсиз янги тикланган тансиқ таомнинг замонавий ошпазлик учун амалий аҳамияти бўлмас эди.

Тансиқ таом бугда пиширилади. Бунинг учун иккита идиш (қозон, кастрюлка) керак. Бири катта ва бири кичик. Кичик идишга масалликларни жойлаб каттасининг ичига солинади ва ҳар иккала идишлар оралиғидаги бўшлиққа сув қуйилади, таом шу сувнинг буғида пишади.

Картошкани арчиб кичик кубик (1 см³) шаклида тўғранг, сабзини худди паловга тўғрагандек сомонча усулда, помидорни тилик-тилик ёки паррак-паррак, пиёзни ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғрайсиз, саримсоқни эса парракларига ажратасиз. Гўшт билан ёғ кабобга тўғрагандек бош бармоқнинг биринчи бўғими катталигида лўнда-лўнда қилиб кесилади. Аччиқ ва чучук қалампирларнинг майдалаб қирқилганини кашнич билан укропга аралаштириб қўясиз. Энди кичик кастрюлканинг ичида бир қават қилиб картошкани солинг, бунинг ўзига лойиқ туз ва мурч ҳамда майдалаб қўйилган ошкўклардан солинг. Иккинчи қаватига сабзини солинг, бунинг ҳам туз-намагини ростланг, учинчи қаватига помидор бўлақларини соласиз-да, ҳалиги ошкўклардан ҳамда туз ва мурч сепасиз, тўртинчи қавати пиёз, бешинчи қавати саримсоқ, олтинчи қавати эса гўшт билан ёғ бўлади. Кичик идишни катта идишга ўрнатасиз, идишлар оралиғига сув қуясиз. Сувни кичик идиш лабини анча пастроқ сатҳда қўйинг, токи шарақлаб қайнаганда масаллик ичига тушмасин.

Кичик идишнинг оғзи очик, катта идишнинг қопқоғи жипс ёпиб оловга қўясиз. Қайнаганда буғ ҳосил бўлиб масалликларга таъсир қилади, таом ҳил-ҳил бўлиб пишади, идиш доим ёпиқ тургани учун дармондорилар ва ифори

мойлар буғ билан учиб кетиб ғойиб бўлмайди, шу сабабли ҳам таом ғоят тотли ва фойдали бўлади. Пишиш муддати 1,5—2 соат. Агар суви камайиб қолганини сезсангиз, бемалол очиб қайноқ сувдан қуйиб қўйинг. Ажабсанда қанча узоқ қайнаса (масалан, 5 соатча) шунча лаззатли бўлаверади. Бу тансиқ таом сизнинг кўп вақтингизни олмайди, фақат масаллиқларни тўғраб солиб қўйсангиз бас, ўзи пишаваеради, сиз бошқа ишингиз билан машғул бўлаверишингиз мумкин. Баъзан қутаётган меҳмонингиз ҳадеганда келавермаса ҳам ташвишланмайсиз, таом қанча узоқ оловда турса, унинг лаззати шунча яхшиланаверади. Тайёр таом дастурхонга косаларга сузиб тортилади, ҳар порцияси ичига солинган масаллиқлардан тушишига ҳаракат қилинг.

Кўриниши — косада турли сабзавотларнинг буғда пишиб эзилиб кетган бўлақлари, онда сонда гўшт ва ёғ бўлақлари кўзга ташланади. Бироқ бу усулда ажабсанда пиширишнинг пазандалик нуқтаи назардан катта етишмовчилиги ҳам бор, чунончи, гарчи таом ғоят лаззатли бўлсада, лекин дастурхонга тортишда аралаштирилгани учун тўғралган сабзавотларнинг шакли бузилиб, эзилиб, бўталашиб, кўримсиз бўлиб қолади. Шу сабабли бу усулда ажабсандани оила аъзолари учунгина тайёрласа бўлади. Меҳмон дастурхонига эса ҳам серлаззат, ҳам чиройли кўринишга эга бўлган таомлар қўйилиши зарур бўлганлигидан иккинчи усулни тавсия этамиз.

АЖАБСАНДА ТАЙЁРЛАШНИНГ ИККИНЧИ УСУЛИ

Барча сабзавотлар, гўшт ва ёғ худди юқорида айтиб ўтилганидек қилиб тўғраб тайёрланади. Бироқ ҳамма масаллиқни бир идишга эмас, балки меҳмонларнинг сонига қараб биттадан косага қаватлаб жойланади ва буни косаси билан каттароқ мантиқасқон лаппакларига қўйиб пиширилади. Дастурхонга шу косанинг ўзида остига ликоп қўйиб тортилади.

2

Сут-қатик ва тухумдан тайёрланадиган тансиқ таомлар

СУТ ВА ҚАТИҚ МАҲСУЛОТЛАРИ



Хитой пазандалигидан ташқари жаҳон халқлари пазандалигининг барчасида сут дори-дармон ва аъло даражадаги масалликлардан ҳисобланади. Хитойда эса сут ичишмайди, қатик, қаймоқ ва ҳатто сариёғни ҳам айниган сут деб билишади. Бунинг ўзига хос анчагина сабаблари бор, албатта. Бирок бу мавзу ушбу китоб мазмунига мос эмаслигини ҳисобга олиб шарҳлаб ўтирмаймиз. Фактнинг ўзи қизиқарли бўлганлигидан кўпчилик учун шунчаки эслатиб қўйдик, холос. Ўзбек пазандалигида сутни янги соғилган ҳолда, қайнатиб, қатик ивитиб, широбча, қаймоқ қилиб, маска ёғ ва сариёғ солиб ишлатилади. Асосан сигир сутидан баъзан қўй ва эчки сутларидан шу усулда фойдаланилади. Бундан ташқари бия (от) сути қимиз тарзида, туя сути қимрон тарзида ҳам қўлланилади. Бия ва туя сутларида бошқа сутларга нисбатан сут қанди (лактоза) кўп бўлганлигидан тезда ачиб қисман спирт ва кўпроқ нордон сут жавҳари ҳосил қилади ва юқорида айтиб ўтилган шифобахш ичимликларга айланади. Лактоза миқдори бия сутида 6 процентгача боради, бинобарин, туя сутида — 4,9, қўй су-

тида 4,6, эчки сутида — 4,5 ва сигир сутида 4 процент эканлигини эндиликда маълумдир. Умуман «ок неъмат» таркиби сувдан, оксиддан, лактозадан, ферментлардан, гармонлардан ва бошқа фойдали ғаниматлардан таркиб топади. Буларнинг оз-кўплиги сут берувчи ҳайвон турига боғлиқдир.

Сутдаги оксил моддаси асосан козеин, лактальбулин ҳамда лактаглабулиндан ташкил топгандир. Лактальбулин (ёки қисқача альбулин) аъзоларимизнинг ўсиши ва ривожланишида муҳим роль ўйнайди. Лактаглабулин (глабулин) эса танамизнинг касалликларга қарши ҳимоя реакциясини кучайтирадиган моддадир. Сигир, қўй ва эчки сутларида кўпроқ козеин деган модда бўлади, бу модда дастлаб эчки сути текширилиши асосида топилгани учун шундай аталадиган бўлган (коза — рус. эчки дегани). Бия сутида альбулин кўпроқ бўлади, лекин бунда ҳам козеин бор, — у 50—65 процентни ташкил этади, мол, қўй ва эчки сутларида эса бу 75 процентгача борлиги аниқланган. Альбулиннинг кўплиги жиҳатдан у козеинли сутдан устун томони бор, у ҳам бўлса, таркибидаги оксил моддаси барча аминокислоталарга эга бўлади ва аъзоларимизда ҳазмланиши 75 дан 96 процентгача етади.

Бия ва туя сутлари ўзи тез ҳазмланиши билан бирга бошқа овқатларнинг ҳам танамизга яхши сингишига восита бўладиган парҳезлик хоссалари ҳам бор.

Маълумки, сут таркибида оз бўлсада жуда шифобахш ёғ моддаси бор. Бу ёғ ғоят лаззатли бўлиб, сутнинг қаймоқ боғлашида иштирок этади ва у сутдан ажратиб олинганда маскаёғни ташкил қилади. Сутдаги ёғ жуда майда 20 миллимикрон келадиган зўлдирчалардан иборат бўлиб, идишда чайқалмай турганда юзага кўтарилиб бет олади. Бундай ёғ қўй сутида 7,2, эчки сутида 4,3, сигир сутида 3,9 ва бия сутида 1,8 процентни ташкил қилиши аниқланган.

Сут маъдан моддаларга ҳам бой масаллиқ бўлиб, таркибида калий (K), фосфор (P), натрий (Na), магний (Mg), хлор (Cl) ва бошқалар бор. Микроэлементлардан эса рух (Zn), кобальт (Co), мис (Cu), марганец (Mn), иод (I), темир (Fe) кабилар.

Сут-қатиқ ва тухумдан тайёрланадиган тансиқ таомлар



Сут-қатиқ ва тухумдан тайёрланадиган тансиқ таомлар

Сутнинг бебаҳо неъматлиги яна унинг таркибида ҳар турли дармондориларнинг борлиги билан ифодаланади. Сутда 11 хил дармондори мавжудлиги аниқланган, мана улар: А, В₁, В₂, В₆, В₁₂, С, Д, Е, К, Н. ва РР лардир. Сутнинг шифобахш неъматлиги табобат илмининг бобакалони Абу Али ибн Синога ҳам маълум бўлган. Олим ўзининг «Содда дорилар ҳолидаги» II китобида сут тўғрисида жуда кўп ёзади, шулардан айрим жойларини келтирамиз: «Сут уч моддадан таркиб топган: сувлик, оғиз ва ёғ моддасидан. . . Туя сутида ёғ ва оғиз моддалари оз ва ўзи жуда суюқ бўлади. . . Эчки сути эса мўътадилдир. . . Қўй сути қуюқ ва ёғли. . . Бия сути эса туя сутига ўхшаш суюқ ва сувли бўлади.

Сутга шакар қўшиб ичилса, киши юзининг рангини очади, шунинг учун аёлларимиз ана шундай сутдан ичиб туришларини тавсия қиламиз.

Сут қуруқ мижоздан пайдо бўладиган ғамгинлик ва васваса касалликларида ҳамда паришонхотирликда яхши даводир. . .

Қўй сутининг кон туфлаш касалини даф қилишда фойдаси катта. Сут ўпка яраси ва силга қарши ишлатиладиган халқ доридармонидир. У билан оғизни чайқаш ва ғар-ғара қилиш томоқ оғриқ, томоқ шиши, тилчанинг ва бодомсимон безларга қарши наф беради. Туя сути астма ва нафас қисишга фойда қилади. . .

Сутнинг таркиби, унинг доридармонлик хосиятлари сут берувчи ҳайвоннинг турига ва қайси йўсинда боқилишига боғлиқдир. «Сут берувчи ҳайвон яхши ўтлар билан боқилиши керак (4. 362) — дейди улуғ аллома ибн Сино. Унинг ўзи шу айтганларига амал қилиб, Бухоро воҳасидан маълум экин майдони танлаб, уни ҳайдатади ва тоғлардан турли доривор ўсимликларнинг уруғларини олдириб келиб, шу ерга экади. Улар ердан униб чиққанда бунга сигирларни қўйиб юбориб боқдиради ва соғиб олинган сут билан беморларни даволашда фойдаланади.

СУТ МАҲСУЛОТЛАРИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ХОНАКИ УСУЛЛАРИ

Сут-қатиқ ва тухумдан тайёрланадиган тансиқ таомлар

Ўзбек пазандалигида энг кўп қўлланиладигани бу сигир сутидир. Тоғли районларда қўй, эчки, туя ва бия сутларидан ҳам фойдаланилади. Сигир сутидан широбча, қаймоқ, қатик, айрон, сузма, куртоб, маскаёғ, сариеғ тайёрланади. Ушбу маҳсулотлар мустақил овқат сифатида истеъмол қилинади ва сутдан тайёрланадиган тансиқ таомларга асос бўлади.

ШИРОБЧА. Кечқурунги соғилган сутни докада сузиб олинади ва махсус сопол идишларга қуйиб чамбаракка осиб салқин жойга олиб юзига дока ёпиб қўйилади. Эрталаб сут бет олади ва бироз қуюқ тортади. Ушбу неъмат нонушта дастурхонига тортилади. Широбча ҳосил бўлиши учун қуйилган жойнинг ҳавоси соф ва ҳарорати — 20—25 градусдан ортик бўлмаслиги керак.

ҚАЙМОҚ. Янги сутни қайнатиб, сопол, чинни ёки сирланган идишларга қуйиб, юзига дока ёпиб салқин жойга қўйилади. 12—15 соатлардан сўнг сут қуюқ бет олади. Буни сузиб олиб бир идишга тўплаб салқин жойда (холодильникда) сақланади. Икки-уч кунлик сутнинг бети тўплангандан сўнг оловга 1-2 минут қуйиб олиб аралаштирилади ва совутиб истеъмол қилинади.

Ҳозирда сигири бор хонадонлардан сепаратор аппаратлари ҳам мавжуд. Қайнатиб совутилган сутни сепараторга солиб қаймоғи ажратиб олинади.

Сифатли қаймоқ қуюқ, оппок, бир оз сарғиш тобланувчи ва бошқа нарсаларнинг ҳидини ўзига олмаган бўлиши зарур. Қаймоқ нонуштада тансиқ таом сифатида дастурхонга тортилади. Қаймоқдан турли хамир таомлари тайёрлашда ва бошқа овқатларга қўшиб ишлатишда фойдаланилади.

ҚАТИҚ. Янги соғилган ёки қаймоғи олинган сутни қайнатиб хона ҳароратига келгунча совутилади. Буни билишнинг энг қулай ва содда методи сутга тоза ювилган бармоқни ботириб кўришдир. Бармоқда сутнинг иссиқлиги ҳам, совуқлиги ҳам сезилмаса, демак у қатик ивитишга тайёр. Энди ҳар литр сутга



Сут-қатик ва тухумдан тайёрланадиган тансиқ таомлар

1 ош қошиғи ҳисобидан илгари ивитилган қатикдан оқлик (ачитқи) солинади ва аралаштирилади. Идиш қопқоғини ёпиб кўрпачага ўраб олиб қўйилади. Тахминан 10—12 соатларда сутнинг оқсил моддаси ивиб қуюлиб қатик ҳосил бўлади. «Қатик» атамаси «қаттик» тушунчасидан олинган. Қатик ўзи истеъмол этилади, бошқа овқатларга кўшилади, ундан айрон, сузма, қуртоб тайёрланади.

СУЗМА. Ўз номи ўзи билан қатикни сузиш асосида ҳосил қилинади. Бунинг учун қатикни тоза сурп халтачага қўйиб, салқин жойга осиб қўйилади. Тахминан 20—24 соатларда зардоби томиб янада қуюқ тортади. Сузмадан салатларга, суюқ овқатларга қўшишда фойдаланилади ва ундан қуртоб тайёрланади.

Сузманинг қадимда ерга кўмиб тайёрланадиган усули ҳам бўлган: экин экилмаган тоза қумлоқ ердан чуқур қовлаб бунга қопни тушириб қатикни тўлатиб қуйиб оғзини ёпиб кўмиб қўйилган. Ер қатикдаги намни ўзига тортиб олгандан кейин сузма ҳосил бўлган. Бу усул унутилган бўлиб уни эндиликда санитария ва гигиена нуқтаи назаридан тиклаб ва тавсия қилиб ҳам бўлмайди.

УЗОҚ САҚЛАНАДИГАН СУЗМА ЁКИ ТУЯҚУРТ. Сузманинг ҳар 1 килограммига 1 стакан қатик ва 1 ош қошиғида туз қўшиб аралаштириб, қозонга солиб қайнатилади. Қуюқ тортгач, ликопчаларга солиб совутилади. Сўнгра бундан апельсин катталигида думалоқ зўлдири ясаб, тоза тахтага териб офтобга қўйиб қуритилади, бу туяқурт деб аталади. Сузманинг ўзини халтага солиб салқин жойга қўйилса узоқ вақтгача айнимай тураверади. Керагида олиб, косага пича сув қуйиб қошиқ билан эзилса, суюқроқ ҳолга келади.

ҚУРТОБ. Осиб ҳосил қилинган сузманинг ҳар бир килограммига 1 ош қошиғида туз аралаштириб кичкина-кичкина зувалачалар ясалади ва ёнғоқ катталигида зўлдири қилиб думалатиб тоза тахтага териб офтобда қуритилади. «Қуртоб» — сувини қуритмоқ маъносидан келиб чиққан.

АЧЧИҚ ҚУРТОБ. 1 кг сузмага 1 ош қошиғида туз, 2 чой қошиғида қалампир ё мурч қўшиб тайёрланади. Ёки бўлмаса янги қалампирнинг кўзоқларидан майда тўғраб аралаштириб думалатмасдан халтачанинг ўзида холодиль-

никка кўйиб сақланаверади ва кўнгил овқат тиламаганда иштаҳа очиш учун тамадди қилинади.

ЁҒЛИ ҚУРТОБ. Сузмани қозонга солиб қайнатганда 1 кг сузма 1 ош қошиғида туз, 100 гр қаймоқ ёки 50 гр сариеғ кўшиб юборилади. Яхши аралаштириб, совутиб, ёнғок катталигида думалатиб қуртоб ясалади ва шабодада қуритилади. Офтобда қуритилса ёғи эриб ажраб қолади.

МАСКА ЁҒ. Қайнатилган сутни хона ҳароратигача совутилгач қувига¹ солиб гўжиланади. Гўжилаш тахминан 1/ 2 соатлар давом этгач, сутнинг ёғи юзига тўплана беради, уни олиб сутни сирқитиб нонга суркаб ейиш учун дастурхонга тортилади. Ундан бошқа овқатлар тайёрлашда ҳам фойдаланилади.

Маскаёғни шу усулда қувига солиб гўжилаш усули билан қатикдан ҳам ажратиб олинади. Эндиликда маскаёғ олишнинг энг осон ва покиза усули сепараторда ажратиб олишдир.

САРИЕҒ. Қуви қилиб олинган маскаёғни қозонга солиб эритилса сариеғ чиқади. Ҳосил бўлган жиззаси (дурдаси)ни алоҳида сузиб олиб бошқа таомларга кўшиш ва шундай ўзини нон билан ейиш учун тансиқ таом сифатида дастурхонга тортилади. Дурданинг хушхўрлик ва нордонлигини орттириш учун маскаёғга пича қатик кўшиб эритилади. Нисбати 1 кг маскаёғга 100 гр қатик ё сузма. Сарёғни қаймоқдан ҳам олиш мумкин. Бунинг учун қизитилган қозонга солиб сустрок олов бериб қайнатилади. Оқ кўпик ҳосил бўлганда юзига бироз совуқ сув севаланади шунда кўпик пасаяди. Иккинчи бор қайнаганда қозоннинг юзига тўқ сарик тусли ёғ ажраб чиқади, остида эса жигарранг тусли дурдаси ҳосил бўлади. Шунда қозонни оловдан олиб совутилади ва сариеғни дурдадан ажратилади.

ПИШЛОК. Ёғи олинмаган сутни ачитиб ёки ачимаган сутга қатик, қаймоқ кўшиб қайнатилади. Шунда унинг зардоби бўлак, оксили бошқа бурда-бурда бўлиб ажрайди.

Сут-қатик ва тухумдан тайёрланадиган тансиқ таомлар



¹ Қуви — диаметри 15—16 см, бўйи 1 метр келадиган ёғоч, сопол ёки металдан ясалган маҳсус идиш. Унинг ёғочдан гўжлөөчи соли ҳам бўлиб, бу ўқловнинг бир ушга крест шаклида гўжилагич маҳкамланган бўлади.

Сут-қатик ва тухумдан тайёрланадиган тансиқ таомлар

Зардоби буғланиб кетгунга қадар қайнатилла-
веради, шунда у сарғиш тусга киради. Шакар
сепилади ёки чақмоқ қант (новвот) қўшиб
доим қовлаб турилмаса тагига олиб кетиши
мумкин. Тўла пишганлигини унинг қуйидаги
белгиларидан билиб олиш мумкин: сарғишлиги
ортади, зардоби буғланади, оксили ипир-ипир
бўлиб уқаланиб туради. Шунда дарҳол олиб
ёғланган чинни, сопол лаганга солинади ва
совутилади. Сўнгра халтачага солиб оғзини
боғлаб суви яна ҳам сирқиши учун устига
юк бостириб қўйилади.

Пишлоқ тайёрлаганда 1 литр сутга 1 ош
қошиғида қатик ёки шунча нордон қаймоқ
25—30 грамм шакар ҳисобида олинади.
Пишлоқнинг таъмини келтириш унга қўшила-
диган қаймоқ (қатик) ёки шакаргагина боғлиқ
эмас, балки меъёрига етказиб, қовлаб қуйди-
май пиширишга ҳам боғлиқдир. «Пишлоқ»
атамаси «пиширмоқ» феълидан ясалган.

ОҚ ПИШЛОҚ (БРИНЗА). Ёғи олинган сутни
қайнатиб унга туз ва зардоб қўшилади. Нисба-
ти: 1 литр сутга 1/2 чой қошиғида туз ва
2 ош қошиғида қатик зардоби. Шунда сут
оқсил ва сувга ажрайди, узоқ қайнатиб ўтир-
масдан дарҳол олиб халтачага қуйилади, осиб
сувидан ажратилади, бир суткадан сўнгра оксил-
ли қопни иккита лаган, тахта ё бирон бошқа
қаттикроқ силлиқ нарса орасига қўйиб устига
юк бостирилади, бир неча соатдан сўнгра суви
батамом сирқийди, мазаси шўртанг бўлади.
ИРИМШИК (ТВОРОГ). Ўз номини ўзи билан
бу ириган сутдан тайёрланадиган маҳсулот.
Ёзнинг иссиқ кунларида, сут кўп тўпланиб
қолган хонадонларда ириб қолиш ҳоллари
бўлади. Сутнинг айниши ва ириш сабаблари
кўп: ўз вақтида қайнатилмаса, тоза ювиб
қуритилмаган идишга қуйилса, сутли идишга
бирор нарса тушиб кетса, бармоқ ботирилса
ёки керагини қўйиб олмай идишнинг ўзидан
хўпланса ва бошқа арзимаган сабабларга кўра
ҳам сут тез ирийди, оловга қўйилиши биланок
оксили ва зардоби ажралиб қолади. Ана шун-
дай ҳолларда ириган сутни икки қават докадан
ўтказиб сузиб, сиқиб суви батамом сирқиган-
да холодильникда сақланади ва керак бўлган-
да ишлатилаверади. Иримшикни шакарга ва
қаймоққа ё маскаёғга қориштирилса яхшигина
овқат бўлади.

ЗАРДОБ. Қатикдан сузма қилинганда, ириган суддан творог (иримшик) тайёрлаганда ҳосил бўлган зардобни бекорга тўкиб ташламасдан ундан фойдаланишни маслаҳат берамиз. Зардоб билан соч ювилса яхши натижа беради, сочларни яхши ўстиради, томирларини мустаҳкамлайди, силлиқ қилади, бош кепаклашмайди. Зардобга ичак, қорин тозалаганда ботириб қўйилса қўланса ҳидини кетказади. Қолаверса, зардобни асал қўшиб қайнатиб, совутиб истеъмол этилса, чанқоқ бостигина эмас, дори ҳам бўлади: қон ва пешобда кўпайиб кетган қандни қирқади, ошқозон ва ичакларнинг ҳазмланиш фаолиятини яхшилайди. Зардоб сувгина эмас, балки сут таркибидаги мой ва оқсилдан ташқари барча фойдали моддаларни ўзида сақлайдиган ажойиб неъматдир. Сув ўрнига зардоб қуйиб мастава пишириш мумкин. Бу тўғрида тегишли бобда айтилади.

Сут-қаттиқ ва тухумдан тайёрланадиган тансиқ таомлар

СУТЛИ СУЮҚ ОШЛАР

55. ШИРХЎРДА. Тансиқ таомнинг номи форсча: «шир» — сут ва «хўрдан» — емоқ сўзларидан келиб чиққандир. Қадимий чорвадор қабилаларининг ошпазлигига хос феодал ҳукмронлигининг пойтахтлари Бухоро ва Самарқанд аҳолиси ўртасида урф бўлганда кейин шу ном билан атала бошлаган. Парҳезлик хоссалари бор, чунончи барча хасталикларда ҳамда болалар ва қариялар овқатланишида қўлланилган. Гуручни териб уч-тўрт марта ювиб юборганингиздан сўнг туз солинган қайноқ сувда чала пишириб олишингиз керак, чунки бевосита сутнинг ўзига солинган гуручнинг пишиши қийин бўлади (нисбати: 1,5 стакан гуруч, 2 стакан қайноқ сув ва ярим чой қошиғида туз ҳисобида олинади). Шундан сўнг гуручни сутга солиб то эзилгунча пиширасиз.

Тайёр таомни дастурхонга тортишдан 10 минут олдин оловда олиб дам едирасиз, тоби чиқиб бет олганда аралаштириб косачаларга тақсимлайсиз ва юзига сариёғ (маскаёғ) солиб келтирасиз.

Кўриниши — косада оппоқ рангли гуручли суюқ ош, юзида ёғи кўкиллаб туради.

Мазаси — гуруч, сут ва сариёғнинг умумий лаззати.

3 литр сут, 1,5 стакан гуруч, ярим чой қошиғида туз, 30 гр сариёғ керак бўлади.

Кўриниши — косаларда сарғиш тобланувчи сут — гуручли суюқ ош, ошқовоқнинг сап-сариқ бўлаклари аниқ биллиниб туради.

Мазаси — сут, ошқовоқ, гуруч ва сариёғнинг умумлашган лаззати.

3 литр сут, 300 гр ошқовоқ, 1 стакан гуруч, 1 чой қошиғида туз олинади.

Кўриниши — сутда пиширилган оқжўхори суюқ оши қовоқнинг сап-сариқ бўлаклари ва юзига солинган сариёғ яхши кўринадди.

Мазаси — қўқонжўхорининг сут ва ошқовоқ билан умумий лаззати, чайнамли ва сариёғнинг хушбўй ҳиди иштаҳа очади. 3 литр сут, 200 гр (1 стакан) қўқонжўхори, 200 гр ошқовоқ, туз таъбга кўра, юзига солиш учун эса 50 гр сариёғ ёки 100 гр қаймоқ керак бўлади.

56. ШИР ҚОВОҚ. Бу ҳам қадимги чорвадор қабилалари ижод этган тансиқ таомлардан бўлиб ширхўрданинг ошқовоқ қўшиб тайёрланадиган варианты. Парҳезлик хоссалари худди 55-рецептда айтилганидек, бироқ ошқовоқ бу таомнинг дорилигини янада кучайтиради.

Ошқовоқнинг яхши пишган ва ширинидан танлаб олиб уруғларини олиб ташлаб пўстини арчасиз ва катта кубик (3 см³) шаклида қилиб тўғрайсиз, совуқ сувда чайқаб олиб қўясиз.

Гуручни териб яхшилаб ювиб қозонга солинади ва ошқовоқ билан бирга бир қайнатиб олинади (рецептда кўрсатилган масаликка 3 стакан сув, 1 чой қошиғида туз керак бўлади). Сўнгра устидан сут қуйиб то гуручи пишгунча сушт оловда қайнатасиз, вақти-вақти билан қовлаб турасиз.

Дастурхонга тортишдан 7—10 минут олдин оловдан олиб дам едирасиз ва косаларга қуйиб юзига 1 чой қошиғидан сариёғ солиб келтирасиз.

57. СУТЛИ ГЎЖА ОШИ. Дехқонлар ошпазлигига хос қадимий тансиқ таом. Республикамининг кўп жойларида унутилиб кетган, Фақат Фарғона водийсининг Қўқон шаҳри ва атроф қишлоқларида, қисман Хоразмда тайёрланади. Унутилишига сабаб қўқонжўхорининг экилмай қолганлиги ва донини келида туйиб қипиғини ажратишнинг машаққатлилигидан деб билмоқ керак. Парҳезлик хоссаси унинг серлаззат ва тўқтутарлигидан ташқари ошқозон ва ичакларни тозалашидир. Ҳазм бўлмаган таомларнинг қолдиқлари ошқозонда тўхтаб, ичакларда тикилма пайдо қилганида халқ табобатида бундай беморларга сутли гўжа оши истеъмол қилиш тавсия этилган. Бу овқат яхшигина сурги вазифасини ҳам ўтайди.

Қўқон жўхори (оқ жўхори) донини совуқ сувда бир неча бор ювиб юборганингиздан сўнг бир соатча ивитиб қўясиз. Сўнгра сувини тўкиб ташлаб ёғоч кели (ўғир, ховонча) га солиб туйилади. Туйишдан мақсад донни эзиб структурасини бузиш эмас, балки дон сиртидаги қипиқ, яъни алейрон қобиқни ажратишдир. Ушбу қобиқ ажратилмаса жўхори сира ҳам пишмайди. Шуни айтиб

ўтиш керакки, туйишга анчагина жисмоний куч талаб қилиниши билан бирга муайян кўникманинг бўлишига ҳам зарурат туғдиради. Шу сабабли бу ишни фақат кўлидан келадиган кишиларгина амалга оширади. Эндиликда эҳтиёж бўлмаганидан кели асбоблари ҳам йўқолиб ёки жуда камайиб кетган. Бироқ бу парҳез овқат (оқ жўхори билан боғлиқ бошқа тансиқ таомлар ҳам бор) сақланиши керак. Ишончимиз комилки, келажакда кўқонжўхори кўплаб экилади ва унинг донидан озиқ-овқат саноатида яримтайёр масалликлар ишлаб чиқарилади.

Қипиғи ажратилган кўқонжўхори яхшилаб ювилиб, совуқ сув қуйилгач қозонга солиб суз оловга 30—35 минут қайнатилади (нисбати: 1 стакан кўқонжўхори дони, 2 стакан сув). Дон бироз бўртабошлагач сувини тўкиб ташлаб суз қуйилади ва суз оловда қайнатиш давом эттирилади. Бунга 3 см³ шаклида тўғралган (56-рецептга қаранг) ошқовоқ қўшиб юборилади. Кўқонжўхори тўла бўртиб телпак-телпак бўлганда ва ошқовоғи эзила бошлагач пишган ҳисобланади. Тузи фақат тўла пишгандагина ростланади, акс ҳолда қотиб қолади. Дастурхонга тортишдан олдин 7—10 минут дам едириб, сўнг косаларга сузилади ва ҳар бир косага бир чой қошиғида сариёғ (маскаёғ) ёки бир ош қошиғида қаймоқ солиб келтирилади.

58. СУТЛИ ДУМБУЛ. Маккажўхорининг эртанги (июнь-июль) ва кечки (сентябрь-октябрь) ҳосиллари вақтида пишириладиган деҳқон ошхонасига мансуб қадимий тансиқ таомларидан бири. Ҳозир ҳам қишлоқ жойларида тайёрланиб турилади. Парҳезлик хоссалари худди сутли гўжа ошники (57-рецептга қаранг) сингари ошқозон ва ичакларни тозаловчидир. Маккажўхори сўталарининг дони думбул (сутми-қатик) пишганидан олиб, портинини тозалаб ювиб совуқ сувга солиб қайнатиб оласиз. Шундан сўнг думбулларни олиб иссиқ намақобга 10—15 минут ботириб қўясиз. Кейин пичоқда кесиб донини сўтасидан ажратасиз-да қайнаб турган сутга солиб пиширишни давом эттирасиз. Юмшаб егулик ҳолатига келганда қозонни оловдан олиб 10 минутча дам едирганингиздан сўнг косаларга қуйиб дастурхонга тортасиз, юзига

Кўриниши — сутда пишган маккажўхорининг сарғиш доналари коса остига чўккан, юзида эса қаймоқ кўликллайди. Мазаси — сутда пишган жўхорининг ўзига хос лаззати, чайнамли, қаймоқ таъсирида ҳам хушбўй ҳид, ҳам лазиз бўлади. 3 литр сут, 6—8 та макка сўтаси, 50гр сариёғ ёки 100 гр қаймоқ, туз эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — оппоқ тусдаги унли атала, юзига солинган сариёғ эриб кўл-киллайди.

Мазаси — пиширилган сўт билан унга сариёғ қўшилган тотли лаззат, ванилиннинг муаттар ҳиди иштаҳа очади.

3 литр сўт, 300 гр ун, 1 ош қошиғида сариёғ (жазлаш учун), 50 гр сариёғ (юзига солиш учун), таъбга кўра туз ва пичоқ учида ванилин керак бўлади.

Кўриниши — оқ тўсли атала ичида мунчоқ-мунчоқ гуруч, юзида ёғ кўл-киллайди.

Мазаси — ун, сўт, гуруч ва сариёғнинг умумий лаззати, сариёғ ҳиди иштаҳабаш.

3 литр сўт, 200 гр ун, 1/2 стакан гуруч ёки 1 стакан ортган палов, ичига солиш учун 50 гр сариёғ, туз эса таъбга кўра олинади.

1 чой қошиғида сариёғ солинг ёки ҳар бир косага 1 ош қошиғида қаймоқ кўшсангиз ҳам бўлади.

59. СУТЛИ АТАЛА. Аталанинг ўзбек пазандалигида ўндан ортик хили бўлиб булар барчаси эндиликда нутилиб кетган. Унутилиш сабаби иккита: бири атала илгари «камбагаллар овқати», деб «шухрат» қозонганлиги бўлса, иккинчиси — тайёр таомнинг кўриниши дастурхонбоп эмаслигидир. Аммо парҳезлик хосиятларига келганимизда аталалар бу — тансиқ таомларнинг ўзгинасидир. Чунончи, сутли атала ошқозон ва ичакларни авайлаб ҳазм бўладиган таомдир. Халқ табобатида буни овқат ҳазмлаш аъзоларининг касалликларида парҳез қилиб берилган, сўтдан қолган гўдакларга ичиришган, эмизикли оналарнинг кўкраги тўла бўлишида асқотган.

Оқ буғдой унини сариёғда хиёл ранг киргунча доим қовлаб жазлаб оласиз. Сўнгра қайнатиб совутилган сўв билан ийлаб қуюқлигини қаймоқ даражасига келтирасиз. Ийланган унни қайнаб турган сўтга оз-оздан қуйиб доим қовлаб турсангиз қуюк тортади, шунда тузини ростлайсиз. Пишганида оловдан олиб 5 — 7 минутга дамлаб қўйсангиз тоби чиқади ва қаймоқ боғлаб бет олади.

Дастурхонга тортишда косаларга қуйиб юзига 1 чой қошиғида сариёғ ва озгина ванилин солиб келтирасиз.

60. МУНЧОҚ АТАЛА. Тиш оғриб — чайнаш, томоқ оғриб — ютиш қийин бўлганда қоринда турарли бир овқатлиб олиш мақсадида тайёрланадиган тансиқ таом. Рецети ва пишириш усули ғоятда содда бўлса-да унутилиб кетган.

1947 йили Андижоннинг Хакан кишлоғидаги «Темир йўл» колхозининг кекса аъзоси Маҳпират хола гапларига қараб тиклаганмиз, номини ҳам илк бор ўша онахондан эшитган эдик.

Тайёрланиши худди 59-рецептдагига ўхшайди: унни сариёғ ёки эритилган қўй ёғида жазлаб олиниб қайнаётган сўтга қўшиб ийланади. Бошқа идишда гуруч қайнатиб олиб, аталага қўшиб юборилади. Ортиб қолган палов ошини қўшиб юборса ҳам бўлади.

Дастурхонга тортишда косаларга қуйиб юзига 2 чой қошиғида сариёғ солиб берилади.

61. СУТЛИ УМОЧ. «Умоч», «унош» нинг бузиб талаффуз қилинишидан келиб чиққан. Қадимги деҳқонларнинг энг тез тайёрланганидан содда таомларидан бири. Унитилгани учун тансиқ таом бўлиб қолган. Парҳезлик хосиятлари худди аталаникидек (59- ва 60-рецептларга қаранг).

1/ 2 чой қошиғида олинган тузли 1/ 2 стакан иссиқ сувда эритасиз. Ушбу намोकобни лаганчадаги унга севалаб қуйиб икки кафт орасида ишқалаб катталиги буғдой ё гуручдай келадиган дондор хамирчалар ясайсиз ва оштахтага ёйиб қуйиб борасиз. Буни қайнаётган ва бироз туз сепилган сутга қисм-қисмлаб солиб пиширасиз.

Дастурхонга тортишдан 10 минут олдин оловдан олиб дам едирасиз, сўнг косаларга қуйиб юзига сариеғ солиб келтирасиз.

62. СУТЛИ МОШХҶРДА. Жуда қадим замонлардан бери тайёрланиб келиниб ҳозирда камайиб кетганлиги учун ҳам тансиқ. Бу таомни халқ табобатида жуда тўқутар, қонни ва сафрони тозаловчи сифатида, асабларни мустаҳкамловчи, кўзни равшан қилувчи дори деб билганлар. Ёз фаслида истеъмол этилган сутли мошхўрда чанқатмайди ҳам.

Мошни териб, ювиб совуқ сувли идишга солиб суст оловда қайнатасиз (200 гр мошга 2 стакан сув). Мошнинг пўстлоғи ёрилиб мағзи очилганда гуручни ювиб солинг, бир қайнагач сутни қуйиб ҳар иккала дон юмшагунча ковлаб пиширасиз. Тузини мош тўла пишганида солинади. Тайёр таомни оловдан 5—7 минут дам едирганингиздан сўнг косаларга қуясиз ва ҳар бирига 1 чой қошиғида сариеғ солиб дастурхонга тортасиз.

63. ОҒИЗ ОШИ. Чорвадорларнинг ошхонасига мансуб бўлган бу тансиқ таом сигир туққанда оғиз сутидан тайёрланган. Эндиликда шаҳар жойларда унутилган, ҳатто узоқ тоғли қишлоқларда ҳам камдан кам тайёрланади. Бузоқ онасини тўйиб эмганидан кейин соғиб олинандиган оғиз сути таомга хом ашё. Оғиздан яна ичакка қуйиб ҳасип каби пишириладиган тансиқ таомлар ҳам бўлган экан, бунисини мутлақо тиклаб бўлмади. Суюқ оши бундай тайёрланади.

Майда тўғралган қўй ёғини эритиб, жаззасини

Кўриниши — оқ тусдаги худди мунчоқ аталани эслатувчи ун оши, юзида ёғи кўлқиллайди.

Мазаси — ун, сут ва сариеғнинг умумий лаззати. 2,5 л сут, 1 стакан оқ ун, юзига солиш учун 50 гр сариеғ, туз эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — сутда пишган қора ва оқ донлар, юзидаги сариеғи эриган. Мазаси — мош, гуруч, сут ва сариеғнинг бирикма лаззати, донлар чайна-мали, сариеғ хиди иштаҳа кўзгатади.

3 литр сут, 200 гр мош, 250 гр гуруч, туз таъбга кўра, 50 гр сариеғ юзига солиш учун керак бўлади.

Кўриниши — сутда пиширилган оқушоқли суюқ ош, жазланган пиёз лентачалари ва ёғ томчилари кўзга ташланади. Мазаси — оғиз сутининг ўзига хос таъмига оқушоқ, пиёз ва қўй ёғи лаззатлиги қўшилган лаззат, седананинг хушбўй хиди иштаҳа очади.

2 литр оғиз сути, 1/ 2 стакан оқушоқ, 50 гр қўй ёғи, 2 бош пиёз. 1 чой

қошиғида седана, туз эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — оппоқ тусли суюқ ош, эриган сариёғи юзида қалқиб туради.

Мазаси — сўтда қайнаган хамирнинг сариёғ билан бирга лаззати, қаймоқ таъми келади.

2,5 литр сўт, 1 стакан ун, 1/2 стакан сўт (хамир қориги), таъбга кўра туз ва юзига солишга 50 гр сариёғ.

Кўриниши — оппоқ тусдаги шўрва, қаймоқнинг эриган ёғи ва пиёз тасмалари яққол кўринади. Ликонда пиширилган думбул ва ошқовоқнинг сариқ бўлақлари.

Мазаси — қаймоқ таъмли суюқ ош, кўп жиҳатдан сўтли думбул ва ширқовоқ таомларининг лаззатини эслатади.

400 гр қаймоқ, 3 литр сўв, 5—6 дона маккажўхори думбули, 2 бош пиёз, 300 гр ошқовоқ, туз эса таъбга кўра солинади.

олиб, яхши доғлаб бунга пиёз солиб жаздасиз. Қозонга пича сўв (1 стакан) қуйиб сўнг яхшилаб ювилган оқушоқ солиб чала пишгунча қайнатасиз—да оғиз сутини қуйиб ўртача оловда қайнатасиз. Оғиз сутининг оксили ивиб худди иришикка (творогга) ўхшаб қолади, шунда қозонга седана билан туз солиб таъмини ростлайсиз. Дастурхонга тортишдан 5—7 минут олдин оловдан олиб дам едирасиз сўнг косаларга қуйиб келтирасиз. Оғиз ошини совутиб истеъмом этиш ҳам мумкин. Уни лаганга қуйиб салқин жойда кечаси билан қолдирилса анча қуюқ тортади, уни яхна тансиқ таом сифатида истеъмом этса ҳам бўлади.

64. СУТЛИ УГРА ОШИ. Шифолиги шундаки, у ични суради ва қабзиятни қайтаради. Ибн Синонинг ёзишича «Увра... ошнинг бир хили бўлиб бизнинг мамлакатимизда (яъни Бухорода) «Ришта» деб аталади. Бу ични юмшатувчидир... (4, 110—111)

Оқ ундан фақат сутнинг ўзида қаттиққина қилиб ошхамир қорасиз. Зувала қилиб сочиққа ўраб 10—12 минут тиндириб қўясиз. Сўнгра юпқа ёйиб, эни 2 см келадиган тасма шаклда угралар кесасиз. Сутни қайнатиб, пича, туз сепаиб, уграни солиб мунтазам қовлаб турасиз. Угра юзига қалқиб чиққанда пишган ҳисобланади, шунда оловдан олиб қопқоғи ёпилган ҳолда 5—7 минут дам едирасиз, юзи яхшигина бет олиб қаймоқ боғлайди.

Дастурхонга тортишда аралаштириб косаларга сузасиз, юзига 1 чой қошиғида сариёғ солиб дастурхонга тортасиз.

65. ҚАЙМОҚ ШЎРВА. Касби деҳқончилик аҳоли ошхонасига мансуб бўлган қадимий тансиқ таомлардан бири. Унутилиб кетган. 1947 йили Андижон областининг Суводуз қишлоғида Саломат хола исмли онахон оғзидан ёзиб олиб тикланган. Қозонга 3 литр сўв қуйиб 5—6 дона маккажўхори сўтасидан думбул ҳолатида пишганидан олиб, пўстини арчиб, икки-иккига бўлиб соласиз ва қайнатиб пиширасиз. Бошқа қозонга қаймоқ солиб эритасиз ва қайнаб ёғи ажраганда майин тўғралган пиёз солиб бироз аралаштирганингиздан сўнг, думбул қайнаётган қозонга қуйиб юборасиз. Шу тобда овқатга палла-

палла қилиб тўғралган ошқовоқ соласиз ва меъерига етказиб пиширасиз, сўнг туз-намагини ростлаб 10 минутча дам берасиз. Дастурхонга тортишда думбули ва ошқовоғини лаганга (ликопчаларга) сузасиз. Шўрваси косаларда қаттик нон билан бирга қўйилади.

ҚАТИҚЛИ СУЮҚ ОШЛАР

66. ҚАТИҚЛИ ГЎЖА ОШИ. Қўқонжўхори (оқжўхори)нинг фойдалилиги ва ундан таом тайёрлаш учун қандай ишлов бериш зарурлиги 57-рецептда баён этилган. Сут ўрнига қатиқ қўйилганда ички юмшатиш хосияти ўрнига боғлаш хусусияти пайдо бўлади. Қатиқнинг бижитувчи бактериялари ошқозон ва ичакдаги зарарли микроорганизмларни қиради. Қатиқли гўжа ичган одам ўзини анча енгил ҳис этади.

Қозонда қўй ёғини эритиб, жиззасини олиб, яхши доғлаб, пиёз солиб жазлайсиз. Гўштни ошпичоқда чопиб ёки мясорубкадан ўтказиб қийма ҳозирлайсиз, қиймага ҳалқа-ҳалқа тўғралган пиёз, туз ва мурч сепиб яхшилаб мижийсиз ва кафтлар орасида думалатиб катталиги ёнғоқдай келадиган кифталар ясайсиз. Пиёз жазлангандан сўнг қозонга 3 литр сув қуйиб тайёрлаб қўйилган оқ жўхорини солинг, қайнаб чиққандан сўнг кифталарни ва бир шох жамбил ташлаб 1 соат давомида милтиратиб пиширинг. Пишганлиги доннинг юмшаганлиги билан аниқланади. Тайёр таом 5—7 минут давомида чўмич билан шопириб тоби чиқарилади. Шундан сўнг қозоннинг ўзига қатиқ қўшилади. Аввал қатиқни ийлаб бир хил масса ҳолига келтириб сўнг овқатга аралаштирилади.

Дастурхонга тортишда косаларга қуйиб юзига кашнич ёки райхон баргларида қирқиб сепилади.

67. АЧИТМА ГЎЖА. Ёзнинг жазирама кунлари, дала ишлари авжи кизиган пайтида киши кўнгли ҳеч нарса тусамайди, фақат чанқоқлик азоб беради. Шундай пайтда бу тансиқ таом кишига жуда асқотади.

Тайёрланиши худди 67-рецептда айтилганидек, фарқи шундаки, буниси яхна қилиб

Кўриниши — косада оқиш тусда юмалоқ телпак-телпак бўлиб пишган донли суюқ ош, қора думалоқ қиймалари кўзга ташланади, сув қисми пича қуюқ тортган.

Мазаси — қўқонжўхорининг лаззати гўштқийманинг лазизлиги билан уйғунлашган, қатиқ эса буни янада хуштаъм қилган, юзига сепилган ошқўкнинг хушбўй ҳиди иштаҳа очади.

250 гр қўқонжўхори, 1 коса қатиқ (ёки 2 шиша кефир, ё 1 пиёла сузма), 350 гр лаҳм гўшт, 2—3 бош пиёз (қиймасига), 2 бош пиёз (жазига), 1 шох жамбил, 1/2 боғ кашнич, туз эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — оқиш тусдаги донли суюқ ош, қиймалари биллиниб туради, юзига балиқ нўзи катталигидаги пуфакчалар пайдо бўлган.

Мазаси — нордон, чайнамли, хушхўр, ҳам қорин

тўйдиради, ҳам чанқоқ босади.

250 гр қўқонжўхори 1 коса қатиқ, 350 гр гўшт, 4—5 бош пиёз (ҳам жазига, ҳам қиймасига), 1 бош жамбил, 1/2 боғ кашнич, туз эса таъбга кўра. Кашнич ўрнига ялпиз баргларида майд чапиб қўшиб юборилса чанқоқ бостирилиши янада ортади, таомдан ҳўпланганда оғиз ичига шаббода киргандай бўлади.

Кўриниши — оч жигаранг тусдаги суяқ ош, донлари эзилиб пишган, сабзавот бўлаклари ва юмалоқ қиймалари кўрииб туради. Бироз қуюқ тортган.

Мазаси — мош билан гуручга гўшт қийманинг лаззати қўшилган, қатиқнинг нордонлиги ва юзига сепилган ошкўклар ҳиди иштаҳа кўзғатади. 1 коса қатиқ, 300 гр гўшт, 2—3 бош пиёз, 1 дона ўртача катталиқдаги шолғом ё сабзи, 1 стакан мош ва 1 стакан гуруч, 1 шохча жамбил, 1/2 боғ кўк пиёз [кашнич, ўкроп, райҳон, ялпиз], туз таъбга кўра олинади.

Кўриниши — суяқ қилиб ийланган қатиқча пишган гўшт ва сабзавотлар солиб қориштирилгани. Гўштининг қора, редисканин оқ, бодрининг яшил сомонча бўлаклари, сабзи кубиклари, кашнич барглари яққол кўзга ташланади.

Мазаси — таркибидаги яхна гўшт, пишган сабзавотларнинг умумий лаззатига қатиқнинг нордонли-

ирилган. Гўжа ошни кечкурун пишириб сапол мўнди, махсус қовоқдан тайёрланган идиш ёки теридан тикилган соночга қўйиб то эрталабгача совутилади. Буни далага олиб кетиб салқин жойда сақланади ва тушлик пайтида истеъмол этилади. Шу вақт ичида гўжа оши ачийди, қатиқ ва окжўхори-нинг таркибидаги қанд моддаси бироз емирилиб карбонад ангидрид ҳосил қилади. Натигада овқатнинг ҳарорати ҳаво ҳароратидан муздайроқ туйилади.

68. ҚАТИҚЛИ МОШХЎРДА. Тансиқ ва парҳез таомлиги 62-рецептда айтилганидек. Фарқи шундаки, буниси худди гўжа ошга ўхшаб қиймали ва қатиқли тайёрланади ва ёз фаслида истеъмол этилса шифолиги яққол сезилади.

Совуқ сувли идишга териб ювилган мошни солиб оловга кўясиз (3 литр сув). Қайнаб мош очилгач ювиб тайёрлаб қўйилган гуруч, ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз ва майда кубик қилиб тўғралган сабзи ё шолғомни соласиз. Гўштни қийма қилиб, пиёз қўшиб мижғиб ёнғоқдай кифталар ясайсизда қайнаётган қозонга ташлайсиз, бир шох жамбил ҳам солинг. Донлари юмшаб қийманинг ёғи бетига қўлқиганда пишган ҳисобланади. Тайёр таомни дастурхонга тортишдан олдин шопириб тобини чиқарасиз ва қатиқ аралаштирасиз, сўнг косаларга қўйиб юзига ошкўклар сепиб келтирасиз.

Таомни худди гўжа оши сингари яхна ҳолида истеъмол этса ҳам бўлади. Бунинг учун қатиқли мошхўрдани сирли кастрюлкага қўйиб қопқоғи ёпилган ҳолда сақлайсиз. Айниқса ёз кунлари бу таом жонга оромдир.

69. ЧОЛОП. Чорвадор қабилаларнинг ёзда чанқоқ бостига истеъмол этадиган қатиқли яхна суяқ овқати. Бу тансиқ таом Фарғона водийси, Тошкент ва унинг атрофларида мутлақо унутилиб кетган. Фақат Қашқадарё ва Сурхондарё областларининг чўл зоналарида ёзнинг жазирама кунларида тайёрланади. Асли бундай: қатиқ ёки сузмага қайнатиб совутилган сув қўшиб яхшилаб ийланади. Ийланма сутдан сал қуюқроқ бўлиши керак. Бунга яхна гўшт, бодринг ва редиска ҳамда

пишган сабзи ё шолғом солинади. Гўшт, бодринг, редиска сомонча шаклида, сабзи ё шолғом кичик кубик (1 см³) шаклида тўғралади. Яна кўк пиёз билан кашнич қирқиб солинади, туз ва мурч сепиб яхшилаб аралаштирилади. Сувда, шабадада ҳозирда эса холодильникда совитиб косаларга қуйилади ва дастурхонга тортилади. Ҳар бир косага бир-икки чакмоқ таом музи солиб берилса ҳам бўлади.

70. ШОПИРМА. Ушбу тансиқ таом халқ табобатида янги туққан оналар ошқозонини авайлаш, чанқоғини босиш ва сутини кўпайтириш мақсадида тайёрлаб бериладиган парҳездир. Мутлақо унутилиб кетган. 1946 йили мазкур китоб муаллифи Самарқанд шаҳрининг Сўзангарон маҳалласида олиб борган шахсий экспедицияси натижасида маҳаллий халқдан суриштириб аниқлаган.

Қозонга сариеғ солиб эритганингиздан сўнг пиёз жазлайсиз, у жуда ҳам қизариб кетмасдан туриб ун солиб жазланг. Пиёзнинг мўртлиги йўқолиб ун эса ғўраша бўлганда (бирок жуда жигарранг тусга кириб кетмасин) бўлиб-бўлиб сув қуйиб ийлайверасиз. Аталанинг қумоқлиги йўқолиб қаймоқ қуюқлигига келганда сув қуйишни тўхтатиб султ оловда олиб чўмич билан қовлаб тобини чиқарасиз ва доим шопирган ҳолда ийлаб тайёрлаб қўйилган қатиқни қўшасиз.

Дастурхонга тортишда косаларга қуйиб юзига қирқилган кашнич ёки укроп сепасиз. Шопирма дастурхонга илиқ ҳолда тортилади.

71. ҚУРТОВА. «Қуртоб» ва «оба» каби икки сўздан таркиб топган бўлиб суйилтирилган қуртоб маъносини англатади. Қадимий чорвадоф қабилаларнинг қишда тайёрланадиган тансиқ таоми. Ўша вақтларнинг ўзида ҳам шаҳар аҳолиси ўртасида кенг тарқалмаган. Эндиликда унутилган ҳисобланиб, фақат тоғли районларда камдан-кам тайёрланади. 1951 йили январиди Нурота районининг Дегибаланд қишлоғида Сарвимома исмли онахон тайёрлаб берганида рўйхатга олган эдик.

Қуртоб келида туйиб талқон қилинади ва элакдан ўтказилади. Буни қайнатиб совутилган сув қўшиб ийлаб қаймоқ қуюқлиги

ги ва кашничнинг хушбўйлиги қўшилиб нштада қўзғатувчи овқат ва яхна ичимлик.

2 коса қатиқ ёки 1 коса сузма, 2 литр қайнатиб совутилган сув, 2 дона бодринг, 10—15 дона редиска, 2 дона сабзи ё 1 дона пишган шолғом, 1/2 боғ кўк пиёз, 1/2 боғ кашнич, туз билан мурч таъбга кўра олинади.

Кўриниши — қатиқ қўшилган оқиш тусдаги атала. **Мазаси** — сариеғ, пиёздот ва жазланган уннинг бирикма лаззатида қатиқнинг нордонлиги ва кашничнинг хушбўй ҳиди бириккан таъм.

1 коса қатиқ, 1 стакан, оқ ун, 50 гр сариеғ, 2 бош пиёз, 1/2 боғ кашнич, таъбга кўра туз керак бўлади.

Кўриниши — қаймоқ қуюқлигидати оқ суюқ овқат, юзида эриган сариеғи кўлқиллайди.

Мазаси — қуртоб (сузма) нинг нордонлиги ва сариеғнинг нафис таъми бирлашиб қаймоқни эслатувчи лаззат ҳосил этган. 0,5 кг қуртоб ёки 1 коса сузма, 1,5 литр қайнатиб совутилган сув 250 гр сариеғ, қуртобнинг шўрлиги ҳисобга олинмиб туз солинмайди, сузма билан тайёрланганда эса 1 чой қошиғида солинади.

Кўриниши — қайноқ сувда бурда-бурда бўлган қатиқ оқсиллари, пиёз халқалари ва қаттиқ нон бўлаклари сузади.

Мазаси — аччиқ, нордон, камлаззат, пиёзи оғизда ғусирлаб туради.

Бир порциясини тайёрлаш учун: 1 пиёла қатиқ, 1/2 пиёла қайноқ сув, 1 бош пиёз, бир чимдим туз ва шунча мурч керак бўлади. Қаттиқ нон таъбга мўра истеъмол этилади.

Кўриниши — қатиқ кўшилган ёғли шўрва.

Мазаси — нордон, ёғли лаззат, мурч ҳиди иштаҳабаш.

Кўриниши — суюқ оқсиллари янган қимиз ичида пиёз тасмалари.

Мазаси — ўта нордон аччиқ, унчалик иштаҳабаш эмас, аммо жуда шифобахш.

Кўриниши — тиниқ, суюқ ош, ичида гўшт қиймаси, гуручи ва сабзиси аниқ кўриниб туради.

Мазаси — пишган қийма ва гўрроқ гуруч таъмига зардобнинг нордонлиги қўшилгандаги лаззат,

даражасига келтирилади. Энди суюлтирилган қуртни қозонга солиб қайнатасиз. Қуртоб ўрнига осони сузма ишлатсангиз ҳам бўлади. Қайнаб турган қатиққа сариёғ солиб юборилади. Эригач яхши аралаштириладида косаларга қуйиб дастурхонга тортилади. Бу овқатга қўшиб истеъмол этиш учун эса суви қочган, қаттиқ нон ёки нон талқон берилади.

72. ҚОҚИРИМ. Киши шамоллаганда, грипга чалинганда, тумовланганда, беҳоллик, лоҳас бўлишлик, оғизга ҳеч нарса татимаслик каби ҳолатларда намоён бўлади. Бундай ҳолларда бемор «мазам қочди», «мазам йўқ» дейди, халқ табобатида бундай пайтда дарҳол қоқирим ичиш тавсия этилган. Қоқирим шундай парҳезки у терлатади, тикилмаларни очади, қонни яхши юриштиради, оғиз, ошқозон ва ичак бўшлиқларидаги зарарли микробларни қиради. Оғир келган гўштли овқатни тез ҳазм қилдиради.

Қатикни яхшилаб ийлаб, майин тўғралган пиёз қўшасиз, туз ва қорамурч сепиб, шарақлаб қайнаб турган сувни қўшиб суюқлиги шўрва даражасига келгунча аралаштирасиз. Совуб қолса оловга қўйиб иситиб олинг. Иссиқ қоқирим тезда пешонадан тер чиқаради. Бир касасига бир ҳовуч қаттиқ нон солиб тез-тез хўплаб ичиш керак.

73. ШЎРВА ҚОҚИРИМ. Шифолиги 72-рецептда айтилганидек, лекин таъсири кучлироқ. Қўй гўшtidан ёки ёғлиқ сур гўшtidан шолғомли шўрва қайнатилади, 1/2 коса қуруқ шўрвага 1 пиёла қатиқ қўшиб, 1 бош пиёз тўғраб бир чимдим мурч сепиб яхшилаб ийлайсиз ва буни яна оловга қўйиб қайнатиб олиб истеъмолга узатасиз. Нон билан ёки нонсиз тез-тез хўплаб ичилади.

74. ҚИМИЗ ҚОҚИРИМ. Шифолиги 72-рецептда айтилгандек, лекин таъсири ўта кучли. 1 литр қимизга 1 бош пиёз тўғраб, бир чимдим мурч сепиб қайнатилади. Иссиғида хўплаб-хўплаб ичилади.

75. РОСМОНА МАСТАВА. «Мастава» атамаси форсча «мост» — қатиқ ва «об» — сув, суюқ, суюлтирилган маъноларини англатувчи сўзлардан ташкил топган. Бу тансиқ таом қадимда қатикдан сузма олишда томган зардоби асосида пиширилган. Ғоят хушқўр

ва шифобахш бўлганлиги учун уни бемор ва азиз меҳмонларга атаб тайёрлашган. Бу хузурбахш, танага тез тарқайдиган, лаззатли таом бизгача етиб келган, лекин зардоб ноёб масаллиқ бўлганлигидан маставани сувда қайнатиб, гуручини тирик пишириб, қатиқ қўшиб росмонасига ўшлатмасини келтириб чиқарилган.

Қадимги унутилган варианты бундай тайёрланади: козонга 3 литр зардоб қуйиб ювилган гуручни солиб қайнатилади. Сўнгра ҳалқа-ҳалқа тўғралган пиёз, майда кубик қилиб тўғралган сабзи ва гўшт қиймадан ёнғоқ катталигида зўлдир қилиб думалатилган кифталар солиб пиширилади ва тузи ростланади. Пишганлиги қийма билан сабзининг юмшанганлигидан аниқланади, гуручи қанча қайнаса ҳам тирикрок, бир-бирига ёпишмаган, донадона бўлади. Дастурхонга тортишда косаларга тақсимлаб юзига қирқилган кашничи ёки райхон барглари сепаиб келтирилади.

СУТ МАҲСУЛОТЛАРИДАН ҚУЮҚ ТАОМЛАР

76. ШИРГУРУЧ. Тожикча «шир» — сут ва ўзбекча «гуруч» сўзларидан таркиб топган қуюқ таом. Тансиқ таомлар қаторига қўшганлигимизнинг сабаби бунинг парҳезлик хислатлари бор: тиш оғриғида чайнамай ютса ҳам бўлаверади, ошқозонни авайловчи тез ҳазмланувчи енгил овқат. Уни ёш гўдаклардан тортиб қарияларгача ва барча ички касалликларга чалинганларга атаб тайёрланади. Халқ табобатида буйрак ва пешоб копи хасталигида ширгуруч истеъмол этиш тавсия қилинган.

Қозонда қайнаётган 1 литр сувга 1 чой қошиғида туз солиб, териб, ювиб тайёрланган гуруч солиб чала пишириб оласиз. Сўнгра ортиқча суви бўлса тўкиб ташлаб сутни қуясиз-да мунтазам қовлаб пиширасиз, ақс ҳолда тагига қирмоч олиб кетади. Гуручи юмшаб, илашимлик бўлганда пишган ҳисобланади. Дастурхонга тортишда лаганга ёки ликопчаларга ясси қилиб сузиб ўртасига сариёғ, юзига шакар сепаиб келтирасиз.

юзига сепилган ошқўқ
ҳиди иштақа очади.
250 гр гўшт, 2 бош пиёз,
1дона сабзи 1 стакан
гуруч, 3 литр зардоб, туз
ва зирворлар таъбга кўра
олинади.

Кўриниши — оппоқ гуручли бўтқа, ўртасида эриган сариёғ кўлқиллайди.
Мазаси — сутда пишган гуручининг сариёққа қўшилиб ҳалим бўлган қаймоқли лаззати, шакарнинг ширин таъми сезиларсезилмас.
1 литр сут, 1/2 кг гуруч, 50 гр сариёғ, туз ва шакар таъбга кўра.

Кўриниши — лаганга ясси қилиб сузилган оқ сутгуруч бўтқада эзилиб пишган ошқовоқнинг сариқ бўлақлари, юзида эриган сариёғ.

Мазаси — сутда пишган гуруч ва ошқовоқ таъмига сариёғ қўшилиб ажойиб лаззат ҳосил қилган.

1,2 литр сут, 1/2 кг гуруч, 200 гр ошқовоқ, 50 гр сариёғ таъбга кўра туз.

Кўриниши — ширгуруч юзида жазлаб димланган пиёз тасмалари ва картошканинг майда бўлақлари.

Мазаси — ширгуруч таъмига сариёғли пиёз-картошка қайла қўшилгандаги лаззат.

1 литр сут, 1/2 кг гуруч, 1—2 бош пиёз, 2—3 дона картошка, 100 гр сариёғ, туз эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — оқ мош доналари ҳисобига жигарранг тусга кирган илашимли бўтқа, юзида сариёғ эмульциялари.

Мазаси — сувда қайнатилган гуруч ва мошнинг таъмига сариёғ қўшилмасидаги лаззати.

1 литр сут, 1 стакан мош, 1 стакан гуруч, 50 гр сариёғ, туз эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — қайнатилган карт думбани эслатувчи яхна овқат.

Мазаси — ҳил-ҳил пишган ўпканинг сут ва сариёғ

77. КАДИ-ГУРУЧ. Парҳезлик хислатлари худди 76-рецептда айтилганидек, тайёрланиши ҳам ўхшаш фақат, фарқи бунга ошқовоқ қўшилади ва дастурхонга тортишда шакар сепилмайди.

78. ҚАЙЛАЛИ ШИРГУРУЧ. Ушбу таомнинг тансиқлиги шундаки, у фақат Хоразмда сут-гуруч номи билан тайёрланади. Парҳезлик хоссалари ҳам бор бўлиб худди 76-рецептда айтилганидек. Қайла ҳисобига тўқтутарлиги ортади.

76-рецептда айтилганидек қилиб ширгуруч тайёрлайсиз, дастурхонга тортишда юзига қайла соласиз. У бундай тайёрланади: пиёзни ҳалқа-ҳалқа қилиб, картошкани эса кичик кубик (1 см³) шаклида тўғрайсиз. Товада сариёғ эритиб пиёзни жазланг, у қизариб кетмасдан туриб картошкани солинг, туз сепиб аралаштириб, қопқоғини жипс ёпиб оловни пастлатиб димлаб, юмшагунча пиширинг. Дастурхонга тортишда ширгуручни лаганга ёки ликопчаларга ясси қилиб солиб юзига эса қайла соласиз.

79. МОШГУРУЧ БЎТҚА (СУТЛИ). Оқсил моддасига бой ушбу тансиқ таом ҳам қадимийлардан бўлиб, анча тўқтутар, аъзоларда сафро кўпайиб кетганида ва қонни мусаффо қилиш мақсадида парҳез қилинган. Замонавий овқатланиш физиологияси нуқтаи назардан ҳам мош оксидига (ўсимлик) сут оксидининг (ҳайвонот маҳсулоти) қўшилиши кўпгина касалликларга; жумладан, диабетда шифо бўлиши мумкин экан. Териб ювилган мошни совуқ сувли кастрюлкага солиб очилгунча қайнатиб оласиз. Сўнгра гуручни солиб чала пишганида сутни қуйиб мунтазам қовлаб пиширасиз, кейин тузини ростлайсиз.

Дастурхонга тортишда лаган ёки ликопчаларга ёйиб солиб юзига сариёғ севалаб келтирасиз.

80. СУТЛИ ЎПКА. Бу қадимий чорвадор қабилаларининг янги сўйилган қўйнинг ўпкасига сут қуйиб тайёрландиган тансиқ таомдир. Эндиликда нутилган, ёлғиз кишлоқларда

чорва билан шуғулланувчи аҳоли ўртасида камдан-кам тайёрланади. Бу таом бизга киргиз пазандалигининг таъсирида кирган бўлиб, шаҳар жойларда мутлақо тайёрланмайдиган бўлиб кетган. Унутилишига сабаб технологиясининг мураккаблиги ва кўп вақт талаб қилиши деб билмоқ керак. Ушбу таомнинг парҳезлиги шундаки, халқ табобатида уни одам ўпкасининг турли касалликларида, ҳатто сил бўлганда ҳам шифо тарзида тавсия этилган.

Кўй сўйганда ўпкасини жуда эҳтиёткорлик билан пичоқ текизмай, юраги билан қўшиб олинади ва совуқ сувга ботириб қўйилади. Сўнгра ўпка ичига тўлдириб илиқ сув қуйиб мулойимлик билан ишқаб тўкилади ва ичидаги шиллик моддаси чиқариб юборилади. Пуфлаб, нафас тешикчаларини кенгайтириб яна илиқ сув қуйиб ўпка оқ тусга киргунча бу операцияни давом эттирилади.

Қозонга сутни қуйиб, туз ва сариёғ солиб, оловга қўйилади ва илигандан кейин ўпка ичига қуйилади. Бу ишни трахеяга варонка ёрдамида оз-оздан ёғли сут қуйиб ўпкани массаж қилиб бажарилади. Ўпканинг ичини ювганда неча литр сув кетган бўлса, (ҳисоблаб борган бўлишингиз керак) сут ҳам шунча керак бўлади.

Бу ўпканинг катта-кичиклигига ва нафас тешикчаларининг қай даражада очилганлигига боғлиқ бўлиб 10 дан 15 литргача сут ютади. Ўпка катта тоғара ичига қуйилади, сутнинг куюқ қисми ўпка ичида қолиб сув қисми танасидан тепчиб чиқиб туради. Ўпка «қўйганда» оқ тусга киради, у ер бу ерида оқармаган жойлари (доғлари) бўлса аста массаж қилсангиз сутга тўлиб оқаради. Тўлган ўпканинг кекирдагидан боғлаш керак, бунинг учун соннинг лаҳм қисмидан сабзи катталигида юмалоқ бир парча гўшт кесиб олиб пўкак сингари тикиб арқоқ ип билан айланттириб боғланади, токи пишириляётганда ичидаги сут чиқиб кетмасин. Энди сутли ўпкани қозонга солиб тоғорадаги суюқликка ва яна қўшимча сув ҳам қуйиб устига юк бостириб қўясиз ва ўт ёқасиз. Қайнаб чиққанидан сўнг оловни пастлатиб 2,5 соат давомида милтиратиб қўясиз. Қайнаш жараёнида ўпка имо сувга ботиб туришига аҳамият беринг.

билан гоят нафис қаймоқ-симон лаззати.

10 литр сут, 1 кг сариёғ,
2 ош қошиғида туз ва 1
қўйнинг бутун ўпкаси ке-
рак бўлади.

ТУХУМДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН ТАНСИҚ ТАОМЛАР

Ўзбек пазандалигидаги тухумли тансиқ таомларни тайёрлашда фақат товук тухумидан фойдаланилади, ўрдак, ғоз ва бошқа уй паррандаларининг тухумлари ўзига хос ҳиди бўлганлиги сабабли ишлатилмайди. Илвасин қушлардан бедананинг тухуми дориликка ишлатилади. Халқ табобатида қон босими ва паришонхотирлик касалида ҳар куни уч маҳал 1 дона бедана тухумини 1 чой қошиғида олинган асал билан ийлаб яланади.

Товук тухумига келганимизда бу неъматнинг ёлғиз ўзиёқ парҳез, бошқа масаллиқлар билан кўшилганда таомнинг ҳажми ортиши билан тўқтутарлиги кучаяди, мазаси тотли бўлади ва қарийб тўла ҳазмланади.

Тухум оксил манбаи ҳисобланади. Таркибида 12,5—13 процентгача оксил бўлиб, ёғ моддаси ҳам шунга яқин—12 процент.

Тухумда яна ушбу маъдан моддалари:— калий (K), кальций (Ca), фосфор (P), магний (Mg), темир (Fe) кабилар мавжуддир. Дармондориларга келганимизда, А белгилиси энг кўп микдорда бўлиб яна Д, Е, К кабилари ҳам бор. Тухумнинг каллориялиги ҳам ҳисоблаб чиқилган бўлиб 100 граммни 160 катта коллорияга тенгдир. Энди Абу Али ибн Синонинг тухум тўғрисидаги фикрлари билан ҳам танишиб чиқайлик: «Энг яхшиси товук тухумининг янгисидир. Ундаги нарсаларнинг энг яхшиси... ичидаги сариғидир. Тухум пиширишнинг энг яхши йўли, қовуриш билан қотириб юбормасликдир. . .

Ўрдак ва шунга ўхшашларнинг тухумлари ёмон хилтдир. . .

Тухумнинг мижози мўътадилга яқин. Оқи совуққа ва сариғи — иссиққа мойилдир. . . Тухумнинг озикалик жиҳатдан энг яхшиси илитилганидир. . . Тухумнинг оқи ва сариғи нервларни юмшатади ва бўғин оғриқларининг ҳаммасида фойда беради. . . Ҳалқумнинг дағаллигида илитилган тухум фойда қилади. Тухум сариғини аталаб илиқ ҳолида ичиш йўтал, зотилжам, сил, иссиқдан овоз бўғилиши, диққинафас ва қон туфлашда фойда қилади (4, 130).

Абу Али ибн Синонинг «Юрак дорилари» рисоласида айтилишича: «Тухум юракни мустаҳкамлайди, чунки каклик, кирғовул, бедана ва бошқа кушларнинг тухумида уч хосият бор, бири — тезда қонга айланиши, иккинчиси — унда қонга айланмайдиган кераксиз модда жуда кам бўлади, учинчиси тухумнинг сариғидан ҳосил бўлган қон юрак мушаққларини яхши озиклантиради» (15, 107—108).

Кўриниб турибдики, тухумни хомлигича ютиш, илтиб, сувга қайнатиб қаттиқ пишириб ёки ёкка қовуриб куймоқ қилиб ейиш каби оддий овқатлар ҳам парҳезлик хосиятлари бўлганлиги учун тансиқ таомлар қаторидан ўрин олади. Лекин биз буларни қандай тайёрлаш зарурлиги тўғрисида тўхталиб ўтирмаймиз, чунки булар унутилган эмас, осон, рецептлари содда бўлганлигидан ҳатто ёш болалар ҳам пишира олади. Унутилганлардан икки хили бор: кўмма тухум ва зўраки тухум, улар тўғрисида эслатиб ўтамиз, холос. *Кўмма тухум* — бу ибтидоий овқатлардан бўлиб тухумни кўрга кўмиб пишириш ва «пак этиб» ёрилганида олиб истеъмол этилган, сўнгра буни яна ҳўл латтага ўраб кўмиб пишириладиган варианты ҳам бўлган. Бундай пишириш усуллари ҳозирда овқатланишдаги санитария ва гигиена қоидаларига тўғри келмайди. *Зўраки тухум* тўғрисида шуни айтишимиз керакки, бу таомнинг овқатлик хосиятидан ҳам кўра кўпроқ манзарали (декоратив) аҳамияти бўлган, холос, яъни буқа сўйилганда пуфакчасини олиб, ювиб, пуфлаб шишириб оғзини боғлаб офтобда қуритиб қўйилган. Сўнгра бунинг ичига кетганича 10 ёки 15 та янги туғилган, ҳали иссиққина товуқ тухумини чақиб тўлатилган ва оғзини боғлаб дарҳол пақир ичидаги майдаланган муз орасига қўйиб бир неча соат давомида музлатилган. Шу вақт ичида «тирик» тухумларнинг муҳофаза хусусияти амалга кириб сариғи — эмбриони бор қисмлари ўртага тўпланиб, оқлари эса ўраб, сўнг қотган. Шунда тухум қўйилган пуфакни олиб шарақлаб қайнаб турган тузли сувга солиб 20—25 минут қайнатилган. Пишганида олиб пуфакни йиртиб ташлаб ликопга солинса кичикроқ қовундай келадиган зўраки тухум ҳосил бўлган, буни



Кўриниши — ликопчада тухумнинг маккажўхори донларига аралаштириб пишгани.

Мазаси — тухум ва думбулнинг таъми бирлашганидаги ёғли лаззат, чайнаган сари киши ҳузур қилади.

6 дона тухум, 3 дона думбул сўта, 50 грамм сариёғ, 2 бош пиёз, туз эса таъбга кўра солинади.

Кўриниши — лаганга солинган бу таомнинг устки қавати тухум, остки қавати угра.

Мазаси — сариёғда жазланган пиёз, угра ва тухумнинг умумий лаззати.
Ҳамирга: 1 дона тухум, 1 стакан ун, татирлик туз.
Жазлашига: 100 гр сариёғ, 2 бош пиёз, тайёр угра, 5 дона тухум, туз эса таъбга кўра.

тўй ва меҳмондорчилик дастурхонига келтириб қўйган пазандалар барчани қизиқиш билан ажаблантириб, донг қолдириб, олқишларига сазовор бўлишган. Зўраки тухум тайёрлашнинг энг билимдони асли самарқандлик, сўнг Тошкентда истиқомат қилган Наби ошпаз эди. Бу маълумотларни муаллиф ўша устанинг айтганлари асосида ёзиб олинган эди.

81. ТУХУМЛИ ЖЎҲОРИ. Қишлоқ жойларида қадимги деҳқонлар ошхонасида масаллик камчил пайтлари кўп бўлган. Ана шунда нимаики бўлса, шундан қандайдир егулик нарса тайёрлаш эҳтиёжи туғилганда тасодифий келиб чиққан таомлардан бири. Тансиқлиги шундаки, бунинг массаллиги маккажўхори думбули ноёб маълум сезондагина бўлади, сўнгра парhezлиги ҳам борки, ичакларни юриштиради, ортиқча чиқитдан тозалайди. Думбул (сутми-қатик) ҳолатида пишган маккажўхори сўтасини арчиб донини пичоқда қирқиб олинади. Қозонга бироз ёғ солиб, пиёз жазлайсиз ва донни солиб, пича сув қуйиб суғ олов бериб димлаб қўясиз. Ҳосил бўлган буғ таъсирида дон пишиб егулик ҳолатига келганида ва суви батамом буғланганида очиб юзига тухум чақасиз, туз сепасиз. Яна 5 минутча димлаб қўйсангиз тухум қотади, шундан сўнг дастурхонга тортасиз.

82. УГРА ҚАЙМОҚ. Бу тансиқ таом зўр шифолик хислатларига эга бўлиб халқ табобатида уни кўпроқ ўпкаси касал бўлганларга тавсия этилган. Айтишларича қон қусишга ҳам яхши даво бўлади, нафас йўлларининг дағалланишини ҳам йўқотади. Тайёрланиши осон бўлишига қарамай унутилиб кетган. Сув қўшмай, нақ тухумнинг ўзида ошхамир қорасиз. Бунинг учун тоғорачага тухумни чакиб туз сепаб яхшилаб ийлайсизда, қисм-қисмлаб ун солиб ҳамир қорасиз. Яхши муштлаб, зувала қилиб сочиққа ўраб тиндириб қўясиз. 15—20 минутча тингач олиб юпка қилиб ёясиз. Ёймадан эни 1 см келадиган тасмалар — угра кесасиз ва қайнаб турган тузли сувга солиб пишириб оласиз-да сувуқ сувда 1—2 марта чайқаб човлига солиб сиркитиб қўясиз.

Қизитилган товага сариёғ солиб эритиб,

пиёз жазлайсиз ва ҳалиги уграни солиб аралаштириб жазлашни давом эттирасиз, токи ёғ уграга сингсин. Ана шундан сўнг юзига тухум чакиб, туз сешиб 5 минутча сушт оловда димлаб кўясиз.

Дастурхонга тортишда аралаштирмасдан, товада қандай пишган бўлса, шундайлигича лаганга оласизда, юзига қирқилган ошқўк сешиб келтирасиз.

83. КАРТОШКА ҚУЙМОҚ. Бизнинг давримизда келиб чиққан янги хил овқат. Тансиқ таомлиги шундаки, у кам тайёрланади, чунки кенг тарқалмаган. Парҳез хосиятлари жуда тўқутар ва яхши ҳазмланади, янги картошкадан тайёрлаб, тухумнинг сариғини ортиқча қотириб юбормай пиширилса турли касаллар овқати сифатида қўлланиш ҳам мумкин. Бу айниқса болаларнинг сеvimли таомидир. Янги картошкани қириб арчиб, юшиб сомонча усулида, бамисоли гугуртнинг чўпидай қилиб тўғрайсиз, товага сариёғ солиб эритганингиздан сўнг ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёзни солиб чала жазлайсиз ва картошкани соласизда бир-икки аралаштириб димлаб кўясиз, сушт оловда 10—12 минут тургач картошқаси пишади. Энди юзига тухум чакиб туз соласиз. Тухумни жуда қотириб юбормасдан бироз илиши биланоқ лаганга ёки ликопчаларга солиб юзига қирқилган ошқўқлар сешиб дастурхонга тортасиз.

84. ТУХУМ БИЛАН КАРТОШКА. Ушбу тансиқ таом ҳам янги келиб чиққанларидан бўлиб, тўқутарлиги, яъни колорияси жуда баланд ҳисобланади. Янги картошкадан тайёрланадиган бўлгани учун дармондориларга бой, айниқса бунда аскорбин кислотаси (С белгили дармондори) кўп бўлади. Сўнгра тухум билан картошқа таркибидаги моддалар бирикмада ҳар иккала масаллиқнинг киши аъзолари учун фойдалилиги янада дуруст рўёбга чиқади.

Янги картошканинг ҳар бир хўрандага 4 донадан ҳисобида тухум катталигидагиларини танлаб олиб қириб арчасиз ва мантиқасқон лаппакларига қўйиб буғлаб пиширасиз. Тухумни эса тузли сувга солиб 10—12 минут давомида қайнатасиз, пишгач совуқ сувга 5—7 минут солиб қўйсангиз арчилиши осон бўлади.

Кўриниши — идишда тухумга аралаштириб пишган картошканинг сомонча бўлаклари. Картошқаси қовурилмаган, тухуми илашимли. **Мазаси** — янги картошканинг сариёғда пиёз ва тухум билан жазлаганидаги лаззат.

5—6 дона тухум, 1/2 кг янги картошқа, 2 бош пиёз, 50 гр сариёғ, татирлик туз керак бўлади.

Кўриниши — ликопда пиширилган тухум билан картошқа (парраклари). **Мазаси** — янги картошқа билан тухумнинг бирикма лаззати, ғоят иштаҳабаш. 8 дона тухум, 16 дона тухум катталигидаги картошқа, туз, ва мурч таъбга кўра сеппади.

Пиширилган тухум билан картошканинг ликопчаларга ёки лаганга териб дастурхонга тортасиз, юзига майин туз ва мурч сепасиз ёки ҳар иккала масаллиқнинг паррак-паррак қилиб тўғраб чиройли қилиб териб қўйсангиз ҳам бўлади.

Кўриниши — идишга гум-баз қилиб солинган тухумнинг оқ ва сариқ бўлаклари, пиёз тасмалари ҳам кўзга ташланади, ёғ кўл-киллади.

Мазаси — қаттиқ қилиб пиширилган тухумнинг сариёғ ва пиёздоғ билан қўшилган лаззати. Сабзавот гарнир бу таомнинг енгил ҳазмланишини таъминлайди ва дармондорилар билан бойитади.

16 дона тухум, 4 бош пиёз, 150 гр сариёғ, туз ва гарнир қилинадиган сабзавотлар талабга кўра олинади.

Кўриниши — пиёлада помидор, помидор ичида пишган тухум, ўртасида сариғи юзига мурч сепилган, атрофида оқи, четида қизил помидор — қандайдир афсонавий гулни эслатади.

Мазаси — қаттиқ пишган тухумнинг селлиқкина пишган помидор билан қўшилган лаззати.

8—12 дона тухум, шунча помидор, туз ва мурч таъбга кўра солинади.

85. ТУХУМ ҚОВУРМА. Илгари даврларда ҳафталаб, ойлаб гўшт истеъмол қилмай яшаган оилалар кўп бўлган. Аниғини айта-олмаймиз, чамаси: одам аъзоларининг оқсил моддасига бўлган кучли талабини қондириш мақсадида аҳоли томонидан тасодифий кашф қилинган таомлардан бўлса керак. Тайёрлаш усулини 1952 йили Шаҳрихон шаҳрида Исмоилжон ота билан тажриба қилиб кўриб, тансиқ таомлар рўйхатига киритилган эди.

Тухумни тузли сувга солиб қаттиққина қилиб пишириб олгач арчасиз ва майда бўлақларга бўласиз.

Қозонда сариёғ эритиб, бунга ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёзни солиб жазлайсиз ва унга қизартириб юбормай ҳалиги тухумни соласиз-да туз сепаиб бир-икки ковлаб аралаштиргач лаганга ёки ликопчаларга солиб дастурхонга тортасиз. Алоҳида идишда салат ёки тўғралган сабзавотлардан (бодринг, помидор, редиска ёки турп) гарнир қилиб берасиз. Тухум миқдори ҳар бир хўрандага 3 ёки 4 дона ҳисобидан олинади.

86. ПОМИДОР ҚУЙМОҚ. Ушбу тансиқ таом китоб муаллифи ижодига мансуб бўлиб аслида уни палов билан бирга дамланади (қаранг, «помидор қуймоқли палов»). Бу ерда помидор қуймоқни мустақил таом сифатида тайёрлаш усули баён этилган. Аввало айтиб ўтганимиздек, тухумнинг қуруқ ўзини эмас, уни бирон сабзавот билан бирга истеъмол этишнинг физиологик аҳамияти катта бўлади. Яхши пишган помидорларнинг «яблочный» навларидан катта-кичиклиги олмадай келадиганларидан танлаб оласиз. Совуқ сувда ювиб юборгач, банд томонидан кесиб, пичоқ учида ўйиб ичидаги эти ва уруғларини олиб ташлайсиз, ҳосил бўлган помидор «косачаларга» туз сепаиб лаганга тўнтариб қўясиз. (Бу жараёни бажариш 46-рецептда ҳам айтилган эди, қаранг). Сели оқиб бўлгач помидор «косачаларга» биттадан хом тухум

чакиб туз ва мурч сепасиз. Тухумни чакқанда помидордан тошиб кетмаслигига ва сариғи ийланмаслигига эътибор беринг. Энди ҳар бир тухумли помидорни биттадан пиёлаларга соласизда духовка патнисига териб 12—15 минут димласангиз тухуми қолади, помидор эса ҳил-ҳил бўлиб сел чиқаради.

Дастурхонга пиширилган идишнинг ўзида тортилади.

87. ТУХУМ ҲАСИП. Энг қадимий ва унутилган тансиқ таомлардан. Халқ табобатида ошқозон, айниқса ичак касалликларида парҳез қилинган. Бу таом анча қувватли бўлиб жуда тўқутар ҳамда кўп қон йўқотган касаллар учун шифо. Рецептни ва тайёрлаш усулини Андижоннинг Мирпўстин қишлоғида 1950 йили Фотима хола исмли онахонимиз намойиш этиб берган эди. Шу асосда бир неча бор тажрибадан ўтказиб, тансиқ таомлар рўйхатига олинган эди.

Қўй ичагини ағдариб, туз билан ишқалаб ювиб, қатиқ ёки зардобга ботириб қўйилади. Бир кун ўтгач қўланса ҳиди кетади, яна яхшилаб илиқ сувда ювиб чигиб боғлайсиз ва иккинчи томонидан қўйма қуюсиз. Қўйманнинг тайёрланиши: гуручни ювиб тузли сувда бир қайнатиб оласиз. Бунга майин тўғралган пиёз қўшасиз, туз ва мурч сепасизда хом тухум чакиб қошиқ билан ийлайсиз. Қўймани воронка орқали ичакка қўйиб иккинчи томонини ҳам боғлаб совуқ сувли идишга солиб суғ оловда 20—25 минут милтиратиб қайнатганингиздан сўнг пишади. Суви қайнаб чиқиси биланоқ бир неча жойига игна уришни унутманг, акс ҳолда ёрилиб кетиши мумкин.

Дастурхонга тортишда совутилади ва 8—10 см келадиган бўлақларга кесилади.

88. ТУХУМ ДЎЛМА 1. Ушбу тансиқ таом рус ва украин ошпазлигига мансуб зрази деб аталувчи, яъни гўштга ўралган тухумдан тайёрланадиган овқат бўлиб уни бироз ўзгартирилган ҳолда «Тошкент» ресторанининг пазандалари 50-йилларда тайёрлаб машҳур бўлган эдилар. Уни байрам ва тўйларда азиз меҳмонлар дастурхонига қўйилса арзирлик бўлгани учун тансиқ таом ҳисобласа бўлади.

Мол гўштининг ёғсиз сон қисмидан қалинли-

Кўриниши — ичи оқ-сарик тухум қўйилган ичак — ҳасип.

Мазаси — пишган ёғли ичак, гуруч, пиёз ва тухумнинг умумий лаззати, мурч ҳиди иштаҳа очади. 1 метр узунликдаги ичакка 10—12 дона тухум, 1 стакан гуруч, 2 бош пиёз, таъбга кўра туз билан мурч кетади.

Кўриниши — ичига тухум ўралган сирти қизартирилган ва шўрва ҳисобига селликкина гўшт. Шақли қолбаса бўлагини эслатади.

Мазаси — гўшт билан тухумнинг сабзавот гарнири ва пиширилган гуруч билан уйғунлашган лаззатига сариёғда жазланган пиёздоғ ҳам ҳамроҳ. Ҳар бир ҳўрандага 150

гр сон гўшти ва бир дона тухум ҳисобида олинганда 4 порциясига 4 дона тухум, 600 гр лаҳм гўшт, 2 бош пиёз 50 гр сариёғ, таъбга кўра туз олинади. Гарнирни тайёрлаш ўз ихтиёрингизда. Фритюр учун 1/2 кг ўсимлик ёғи керак бўлади.

Кўриниши — қиймага ўраб қовурилган, атрофи оқ, ўртаси сариқ тухум. Қийманинг сирти қизарган, кишининг иштаҳасини тез қўзғатади, гарнири пишган гуруч ва селлик помидор.

Мазаси — қовурилган қийма ва қайнатилган тухумнинг бирикма лаззати.

6 дона тухум, 400 гр лаҳм гўшт, 2 бош пиёз, 1 дона тухумнинг оқи, 100 гр нон толқони, таъбга кўра туз, фритюр учун 1/2 кг ўсимлик ёғи. Гарнир тайёрлаш ихтиёрий.

ги 1 см эни ва бўйи 10 см келадиган, бамисоли манти жилдига ўхшаган бўлақлар кесиб оласиз. Буни махсус гўшттўқмоқ билан уриб қалинлиги 1/2 см бўлгунча ва мушаклари эзилгунча тўқмоқлайсиз ва юзига туз селиб тахлаб кўясиз. Тухумни қаттиққина қилиб пишириб, арчиб икки ёки тўрт бўлақка бўлиб, сариёғда жазланган пиёз қўшасизда ҳалиги гўшт жилдларнинг ўртасига солиб бодрингсимон қилиб ўрайсиз. Ҳар бир тухум дўлмани арқоқ ип билан ўраб боғлайсиз ва яна туз сепиб фритюрда қизартириб қовурасиз. Сўнгра дўлмаларни кастрюлка ичига териб устидан шўрва қуйиб 20 минутча милтиратиб қайнатганингиздан кейин пишади.

Дастурхонга тортишда ипини олиб ташлаб ликопчаларга бир донадан солиб, ён бошига пиширилган гуруч ва сабзавотлардан (бодринг, турп, редиска ва помидорлардан) гарнир қилиб келтирасиз.

89. ТУХУМ ДЎЛМА II. Бу таом бутун тухумнинг қиймага ўралгани бўлиб юқоридаги 88-рецептдаги овқатнинг ўзига хос варианти ҳисобланади. Оқсил моддасига жуда бой бўлганлигидан тўқтутар ва серкувват тансиқ таомдир. Бу ҳам юқоридагидек янги таом бўлиб, хонадон ошхоналарига сира тарқалмаган, 50-йилларда фақат айрим ресторо­лардагина тайёрланган. Баъзи жиҳатдан арман ошпазлигига хос коллолик деб аталувчи таомни ҳам эслатади.

Тухумни қаттиқ қилиб пишириб, совуқ сувга солиб пўчоғини арчасиз. Ёғсизроқ мол гўш­тидан олиб мясорубкадан икки марта чиқарганингиздан сўнгра жуда майин қилиб тўғралган пиёз, туз, мурч ва тухумнинг оқидан қўшиб яхшилаб мижийсиз, токи у илашимлик бўлсин. Қиймадан бир қисм олиб орасига бутун тухум солиб копточага ёки тухумнинг шаклига ўхшатиб юмалатасиз ва нон талқонга белаб оласиз. Сўнгра ҳар бир дўлмани титилиб кетмаслиги учун човлига алоҳида-алоҳида солиб доғ бўлиб турган фритюрда қизартириб қовуриб оласиз. Бунда қийманинг сирти пишади, ичи ҳам пишиши учун духовка патнисига териб остига бир неча қошиқ шўрва ёки қайноқ сув севалаб димлаб оласиз.

Дастурхонга тортишда ликопчаларга бир

донадан солиб ўткир пичоқ билан ўртасидан иккига бўласиз-да ёнбошига гуруч ва сабзавотлардан гарнир солиб келтирасиз.

90. ТУХУМ БАРАК I. Хоразм воҳасига хос қадимий тансиқ таомлардан. У ерларда буни юмуртқа барак номи билан атайдилар. Барак тушунчаси чучвара маъносида келади. Тухумнинг хамир билан қўшилгани халқ табобатида ўпка касалликларида парҳез сифатида ва асосий аъзоларимиз бўлган мия билан юракни ҳам бақувват қилишда қўлланади.

Хамири нақ тухумда ёки сутда ковурилади, зувала қилиб ўраб олиб қўйиб, тиндиргач юпка қалинлигини 3—4 мм қилиб ёйилади. Ёйилмадан силлиқ стакан ёрдамида доирасимон жилдчалар кесилади. Яхшиси хамирни ёнғоқдай келадиган зувалачаларга бўлиб, ҳар бирини жува билан ёйиб жилд ҳозирланади.

Қўймаси бундай тайёрланади: қозонда сариёғ эритиб ёки зигир ёғини яхши доғлаб бунга пиёз ҳалқаларини солиб жазланади ва бу пиёздоғ обдон совутилади. Тоғорачага тухумларни чақиб, туз ва мурч сепиб ийланади ва пиёздоғни қўшиб яна аралаштирилади. Доирасимон жилдни икки букласангиз яримой шаклида конверт ҳосил бўлади, бунинг икки қисмини ёпиштириб бир чеккасидан «оғизча» қолдирасиз. Ана шу «оғизча» орқали қошиқда қўйма қуясизда ёпиштириб шарақлаб қайнаб турган тузли сувга солиб пишириб оласиз. Тухум барак сув юзига қалқиб чиққанида яна 2—3 минут қайнатиб сўнг човлида сузиб лаганга ёки бадияга соласиз. Дастурхонга тортишда юзига қаймоқ қўйиб келтирасиз.

91. ТУХУМ БАРАК II. Хамир қориб ёйилиши ва тугилиши жиҳатидан худди чучваранинг ўзи. Бироқ ичидаги қўймаси тухумдан бўладиган бу тансиқ таом Самарқанд ва Бухорода тайёрланганини кексаларимиз яхши эсласалар керак. Бу таом унутилган ва қайта тикланган. Шифолик хосиятлари худди 90-рецептда айтилганидек.

Қўриниши — ичидаги қўймаси тухумдан бўлган яримойсимон чучваралар, юзига қаймоқ суртилган. Мазаси — хамир, тухум, сариёғ ёки зигир ёғида жазланган пиёз ва юзидаги қаймоқнинг умумий гаммаси. Тухум қўйма қаттиққина пишган, мурч билан бирга голят тоғли. Хамирига: 500 гр ун, 1 стакан илиқ сут, ярим чой қошиғида туз. Қўймасига: 15 дона тухум, 4—5 бош пиёз, 150 гр сариёғ ёки 200 гр зигир ёғи, 2 чой қошиғида туз ва 1 чой қошиғида мурч керак бўлади.

Қўриниши — лаганга сузилган ва юзига қаймоқ суртилган оддий чучвара, бироқ қўймаси тухумдан. Мазаси — хамир, тухум, сариёғ ва пиёзнинг умумий лаззат гаммаси. Хамирига: 500 гр ун, 1 стакан илиқ сув, 1/2 чой қошиғида туз. Қўймасига: 20 дона тухум, 4—5 бош пиёз, 100 гр қўй ёғи (пиёздоғ учун), таъбага кўра туз ва мурч керак бўлади.

¹ Бадиа — Хоразмда ишлатиладиган идиш-товоқлардан бири бўлиб, ости чуқур лагандир. Бунга палов ҳам сузадилар. Ошнинг ортиқча ёғи сизиб ана шу чуқурчага тўпланади.

Хамирни қориш аввалги 90-рецептда айтилганидек, бировк жилдчалар доира шаклида эмас, катта ёймадан квадрат (4×4 ёки 5×5 см) шаклида кесилади.

Тухум қаттиқ қилиб пиширилади, арчиб майда чопасиз ва бунга сариёғда жазланган пиёз, туз ва мурч қўшиб аралаштирасиз. Ҳар бир жилдга мана шу тухум қиймадан солиб чучваралар тугасиз ва қайнаб турган тузли сувга солиб пиширасиз.

Дастурхонга тортишда човлида сузиб лаганга соласизда юзига сариёғ ёки қаймоқ суркаб келтирасиз.

Гўштан тайёрланадиган тансиқ таомлар

3

ГЎШТНИНГ ПАЗАНДАЧИЛИКДАГИ АҲАМИЯТИ

Гўшт инсон овқатланишида муҳим оқсил ва ёғ моддаларининг манбаи ҳисобланади. Гўшздаги оқсил моддаси ҳайвоннинг зоти ва ориқ-семизлигига қараб 12 дан 20 процентгача бўлади, ёғнинг миқдори эса 7 дан то 36 процентгача бўлишлиги аниқланган. Маълумки, гўштни кўп қисми, яъни 75 проценти сувдан иборат бўлади. Шу сабабли қайнатилган ёки қовурилган эт кўпаймайди, аксинча ҳажми камаёди. Оқсил моддасининг сифатли ёки сифатсизлиги таркибидаги аминокислоталарга боғлиқдир. Сифатли аминокислоталар инсон аъзоларининг тузилиши учун бебехо бўлган актин, миозин, миоген, миоальбумин, глабулин икс, миоглабин кабилардан иборат бўлиб булар асосан гўштни мушак тўқималарида мавжуддир. Сифатсиз аминокислоталар эса гўшздаги чочўсар, қақирмачак, пай деб аталувчи бириктирувчи тўқималар таркибидаги коллаген билан эластилиндир. Коллаген узоқ қайнатиш натижасида эриб желотин, яъни лик-лик ҳосил қилади ва биологик жихатдан фойдали бўлсада бироқ таркиби триптофан деб аталувчи энг муҳим аминокислоталардан ҳолидир. Эластин эса ҳар қанча



Гўшдан тайёрланадиган тансиқ таомлар

харорат таъсир қилганда ҳам юшмайди, таркиби ҳам қашшоқ, шу сабабли унинг озиқали қиммати йўқ ҳисобланади. Гўшт таркибида яна инсон аъзоларига биологик жиҳатдан кучли таъсир этадиган экстрактив моддалар ҳам бўлади. Гўшт яна дармондорилар ҳамда маъдан тузларининг манбаи ҳисобланади. Таркибида А, В, Д ва РР дармондорилари ва I процентгача маъдан тузлари мавжудлигини аниқлашган. Ҳар қандай ҳайвон гўштининг сифатлилиги (лаzzати, ориқ-семизлиги, ташқи кўриниши ва кимёвий таркиби) чорванинг боқилишига, йил фаслларига, қачон сўйилганлигига ва қандай сақланганлигига боғлиқ бўлади, энг муҳими гўштнинг сифатини ҳайвоннинг зотдорлиги белгилайди. Шунинг учун уй ҳайвонлари гўшtdор-сутдор, гўшtdор-жундор, гўшtdор-сутдор-жундор ва гўшtdор-ёғдор зотларга бўлинади.

Тансиқ таомлар тайёрлаш учун кейинги, гўшtdор-ёғдор зотдаги ҳайвонат гўшти, яъни яхши боқилган қўй, кўчқор, совлик, сўқим, йилқи, товук-бройлер энг маъқули ҳисобланади. Таом тайёрланадиган гўштнинг пазандалик жиҳатидан товаршунослиги билан ҳам танишиб чиқмоқчи бўлсак, унинг тузилиши мушак тўқималари, бириктирувчи тўқималар, ёғ ва суяк ҳужайраларидан иборат бўлади. **МУШАК ТЎҚИМАЛАРИ.** Бу ҳар қандай ҳайвонот гўштининг энг қимматли овқатбop қисми бўлиб, сифатлилиги ҳам юқоридир, чунки бундай тўқималар нафис, юмшоққина, селликқина, осон пишадиган ва мушак тўқималари ҳайвонот—танасининг сон, умуртқа атрофлари, қўл, семиз бўлса — қовурға атрофларида жойлашган бўлади. Бундайроқ гўшт қисмлари куракка, бўйнига ва болдирга ёпишганларидир. Тўқималари йирик-йирик, дағал ва қаттиқ бўлиб, пишиши ҳам қийин, мазаси ҳам айтарлик эмас.

БИРИКТИРУВЧИ ТЎҚИМАЛАР. Бундай тўқималарнинг ҳайвонот ҳаётидаги аҳамияти этни суякка боғлаб туришдир. Бу юқорида айтиб ўтганимиздек пай, кемирчак, қақирмачак, парда-пўст, чочўсар кабилар бўлиб, қийма тайёрлаш учун гўштни пардозлаганда бу қисмлар кесиб ташланади, акс ҳолда мясорубкага ўралиб ҳуноб қилади. Бириктирувчи тўқималар ҳамма суякларнинг сиртида

Гўшдан тайёрланадиган тансиқ таомлар

ва кўпроқ тиззадан пастки болдир қисмида ва бўйин мускулларининг ора-орасида кўп бўлади. Бундай тўқималардан ҳам тансиқ таомлар тайёрлаш мумкин, яъни узоқ муддат милтиратиб қайнатилганда эрийди, желатин ҳосил қилгани учун шўрваси қуюқ тортади, совутилса қотиб лиқ-лиқ ёки лиқилдоқ деган таом ҳосил қилади. Бу энди тансиқ таомга айланиб яхши ҳазмланадиган ва парҳезлик ҳосиятлари жиҳатидан ошқозон ва ичакларнинг ички шиллиқ пардаси йиртилганда ямоқ бўларли даражада шифога айланади.

ЁҒ ТЎҚИМАЛАРИ. Бундай тўқималар ҳайвоннинг ички аъзолари, ичак, буйрак, юрак атрофида қумоқ боғланган ёғ хужайраларидан, мушак тўқималари ора-орасидаги ёғлардан, ич ёғлари — чарви ҳамда тери остида ҳосил бўлган қатламлардан, думбада (айниқса қўйларда) йиғилган ғарчча мой хужайраларидан иборатдир. Яна бундай тўқималар найсимон суяклар ичидаги илик, япалоқ суяклар орасидаги мижик ва кемик деб аталувчи ёғлардан ҳам иборат бўлади. Ёғлар худди мушак тўқималари каби энг муҳим овқат масаллиғидир, серқувват ва тўқутар бўлиб 1 грамм ейилганда аъзоларимизда 9,3 калория энергия ҳосил қилади. Ёғлар этдан ажралувчи ва ажралмовчи турларга бўлинади. Этдан ажралувчи ёғларга думба, чарви ҳамда тери остидаги ёғлар мисол бўлади. Ажралмовчи ёғларга эса мушак тўқималари орасида ҳосил бўлган ёғ хужайралари ва суяклардаги илик, кемик ва мижик ёғларни кўрсатса бўлади. Япалоқ суякларнинг ғовақларидидаги кемик ва мижик ҳамда най суяклардаги илик ёғларнинг ғоят тотли ва нафис мазаси бўлиб ҳазмланиши ҳам енгил. Шунинг учун суякни чақиб шўрва қайнатилса сувда эриб юзида «балиқ кўз» ҳосил қилади, овқат лаззатли чиқади. Суяк солинган суюқ овқатлар қанча узоқ ва милтираб қайнаса таъми шунча тотли бўлади.

ГЎШТДАГИ ЭКСТРАКТИВ МОДДАЛАР. Гўшт пиширилганда эриб шўрвага чиқадиган ёки ивиб қоладиган моддалар ҳам борки, булар экстрактив деб юритилади ва калий, кальций, натрий, темир, фосфор каби маъдан тузларни, оксил, ёғ хужайралари ҳамда турли жавҳарларни ўз ичига олади. Суюқ ошлар,



Гўшдан тайёрланадиган тансиқ таомлар

шўрваларни тотли ва хушбўй қиладиган моддалар асосан шулардир. Экстрактив моддаларнинг фойдалилиги ва озиқали қиммати шундаки, бу моддаларнинг таъми ва ҳиди оғиздан сув очади, меъда ширасини кўзғатади. Натижада киши овқатни хузур қилиб ейди ва ҳазми осон бўлади.

Ўзбекча тансиқ таомларда асосан қўй гўштлари ишлатилади: қўй гўшти (қўчқор, совлик ва қўзи гўштлари), мол гўшти (сигир, бука, бузоқ ва махсус семиртирилган ҳўкиз гўшти (сўқим), от гўшти (махсус боқилган от ва той гўштлари), уй паррандаларидан кўпроқ товук гўшти (макиён, хўроз, ва махсус боқилган бройлер гўштлари), қисман ўрдақ, ғоз, курка гўштлари, илвасинлардан бедана, чумчук, тустовук, қирғовул гўштлари. Уй ҳайвонларидан камдан-кам ишлатиладиганлари туя, эчки ва қуён гўштлари, овланадиган ҳайвонлардан эса архар ва жайрон гўштаридир. Энди кўп ишлатиладиган гўштар билан қисқача танишиб чиқайлик.

ҚЎЙ ГЎШТИ. Ўзбек пазандалигида энг кенг қўлланилади, ундан яхна овқатлар, шўрвалар, суюқ ошлар, кабоблар, димламалар, буғламалар, паловлар, сомса ва мантилар тайёрланади. Қўй гўшти жинсига қараб хилларга ажратилади: қўчқор ва совлик, қўзи гўшти. Шулардан энг яхшиси қўчқор, айникса қора қўчқорнинг гўшти ҳисобланади. Чунки қора бўлганлигидан қуёш радиацияси таъсирида бунинг гўшти шифолик хосиятлари касб этади. Тоғларда боқилган, доривор гиёҳларни еб семирган қўй гўшти ҳам шифо бўлади, ундан кейинги ўринда яйловларда боқилгани, ундан кейинда қўрада боқилгани, энг кейинги ўринда оқ жунли қўйнинг гўшти туради. Қўзи гўшти ҳақида икки оғиз сўз. Бу қоракўл териси олинган қўзичоқларнинг гўштидир. Тансиқ таом тайёрлаш учун баъзан ширвоз гўшти ҳам ишлатилади. Бу сут эмиб турган қўзичоқнинг ғоятда нафис гўштидир, тезда пишади, ёғсиз, ранги қизғишроқ, суяклари ҳали қотмаган тоғайдан иборатдир. Ширвоз гўшти жуда кўп касаллар учун парҳез бўлади.

Қўй гўшти (қўчқор, совлик) ғоят лаззатли ва фойдали неъмат бўлиб уни халқ табобатида иссиқлик овқат деб ҳисоблаган, думбаси

хам иссиқлик, эритилганда кўп ёғ тушади. Гўштнинг ранги қора-қизил, мушак тўқималари мол гўштиникига қараганда анча нафис тез пишадиган бўлади. Суяклари ҳам нозик, ёғ хужайралари кўп, ёғининг ранги эса оппоқ. Пазандалигимизда думли қўйларга нисбатан думбали қўйларнинг гўшти яхши кадрланади. Думбали қўйлар ичида қадимий чорвадорлар-селекциясига мансуб «жайдари думбали», «сариажин» ва «хисор» қўйлари энг яхшилари ҳисобланади. Боққан сари бўйи баланд, думбаси тоғорадай бўлиб кетадиган ҳақиқий бўрдокилар ана шу зотли қўйлардан чиқади. Бўрдоки олиш учун қўлда бокиладиган қўйларни қўзилигиданоқ она сутига тўйдириб эмизилган, баҳор фаслида пишмаган кўкат берилмаган, ёзга бориб ўт-ўланлар донлаганида уларнинг ҳар хилларидан оз-оз терт қилиб берилгани ва бир ҳовуч-бир ҳовуч макка едириб борилган. Ем исроф бўлмаслигига эътибор кучайтирилган. Емни пўчок билан бирга уч маҳал берилган, нон бериш ман этилган. Қумалоғида оппоқ ипаксимон модда ҳосил бўлганда рацион орттирилган. Ана шундай боқилган бўрдоқининг гўшти ва ёғи ҳам кўп, ҳам серлаззат бўлади. Бундай гўштнинг ўзи тансиқ таом ҳисобланади. Қўчқор гўшти билан совлиқ гўшти ўртасидаги фарқ шундаки, кейингисининг ранги қизғишроқ, серёғ, мушаклари нафис, бинобарин тез пишар бўлади, лаззати қўчқор гўшtidан бироз фарқ қилади. Бундай фарқ бўғоз ёки эмизикли совлиқ гўштида «мана ман» деб туради.

МОЛ ГЎШТИ. Бу гўшт жинсига қараганда кўпроқ ёши ҳисобга олинган ҳолда хилланади. Мол гўшти дейилганда 3—4 ёшли сигир ва ҳўкиз гўшти тушунилади. Ранги қизил ёки тўқ қизил, суяклари йўғон-йўғон, ёғининг ранги сарғиш бўлади. Мушак тўқималари қўй гўштиникига нисбатан анча йирикроқ, пишиши ҳам қийинроқ бўлади. 3—4 яшар ҳўкизнинг гўштини нафислаштириш ва таъмини яхшилаш учун уни боғлаб қўйиб ем билан бокилади, шунда у ёғли бўлади, мушак тўқималарининг орасида ҳам жир битади. Бундай гўштни ўтқир пичоқ билан кесиб қаралса бамисоли мармарни эслагиб туради. Қиймаси сифатли, пай-пардасиз, чиройли чиқади. Аввал қовуриб сўнг қайнатилса ёки димланса

Гўшдан тайёрланадиган тансиқ таомлар



Гўшдан тайёрланадиган тансиқ таомлар

Ғоят тотли қаймоқ маза беради. Катта ошларда пиширилганда ҳил-ҳил бўлиб пишади. Мол гўшtidан (сўким) яхна овқатлар, суюқ ош ва шўрвалар, шовла ва паловлар, кабоб ва димламалар тайёрланади ва у кўпинча қиймали таомларга ишлатилади. Мол гўшти хилларидан бири ғунажин гўшtidир. Бу 2 яшар қисир қолган сигирнинг гўшти бўлиб лаззатли ҳамда фойдалидир. Ранги оч қизил, ёғи оқ бўлади. Буқа гўшти ҳам 1—2 яшар гўсаланинг гўшти бўлиб мушак ва ёғ тўқималарининг ранги ғунажин гўштиникига ўхшайди. Агар 1 ойликдан 1 яшаргача бўлган гўсала сўйилса бу бузоқ гўшти деб аталади. У ғоят шифобахш, парҳез, нафис ва лаззатли бўлади. Бузоқни ҳамма вақт ҳам сўйилмасдан фақат бир зарурий эҳтиёж бўлганидагина сўйилади.

ЭЧКИ ГЎШТИ. Бу гўшт ғишт ранг-қизғиш бўлади, ёғи оқ тусда ва тўнглайдиган бўлади. Баъзан семизроқ эчкиларнинг гўшти қорамтир-қизғишроқ бўлгани учун уни қўй гўшtidан ажратиб бўлмайди. Уни фарқлаш учун кунт билан текшириб чиқилса, узун-узун қил ёпишганлигини пайқаш мумкин, эчки жуни тўзиб турувчи бўлганлигидан гўштга онда-сонда бўлса ҳам ёпишади. Бу гўштни албатта ювиш зарур. Эчки гўшти ҳам парҳез, уни қабзият бўлганда ейилса ични суради.

ОТ ГЎШТИ. Аравага ёки омочга қўшилган ва миниб юриладиган от сўйилмайди, унинг гўшtidан тернинг қўланса ҳиди келиши билан жуда қаттик, мушаклари йирик бўлади. Шунинг учун отни сўйишдан камида 2 ҳафта олдин арпа сули ва маккажўхори еми бериб, сўйитилган беда билан яхшилаб боқилади. Қанча кўп вақт боқилса шунча яхши, от семирив жуни йилтираб чиройли бўлиб кетади. Ана шундан кейин сўйилган отнинг гўшти ҳидсиз, кўриниши ҳам чиройли, ёғлари қалин қатлам боғлаган мазаси эса тотли, чайнаган сари лаззати чиқаверадиган бўлади.

Пазандалигимизда от гўшти асосан қазии тайёрлаш учун ишлатилади. Ундан палов ва ҳамда норин тайёрланади. От гўштининг ранги тўқ қора-қизил, мушак тўқималари мол гўштиникига қараганда йирик ва дағалроқ бўлади. Суяклари йўғон, ёғининг ранги сап-сарик, ушлаб кўрилса қўлда эрийди-

Гўшдан тайёрланадиган тансиқ таомлар

ган бўлади. Аммо тойчанинг гўшти ташки кўринишидан мол гўштира жуда ўхшаган бўлади, мазаси ҳам лаззатли. От гўштининг фойдалилиги ва лаззатлилиги ортсин учун уни албатта тузлаб ва зиралаб ишлатилади. Неча бор эътибор бергандирсиз, ҳар қандай гўшт тузланганда сели чиқиб кетади. Бу юкорида айтиб ўтганимиз экстрактив моддалардир. Зира сепилганда сели оқиб кетмай ўзида қолади. Зираланган от гўштини холодильниксиз ҳам 2—3 кун сақлаш мумкин бўлган. Шунинг учун зирани халқимиз «табийй холодильник» деб атайди. Нега десангиз зира таркибида фитинид моддалари ва ифори мойлар бўлиб бу неъматлар пашша кўндирмайди ва гўштининг бузилмаслигига имкон беради. От гўшти халқ табобатида копор иссиқлик ҳисобланган. Шу сабабли уни кўпроқ қишда ейилган, ёз ойларида ейилмаган, баҳор ва куз ойларида эса уни албатта хамирга (совуқлик овқат) кўшиб норин, шилпилдоқ, бешбармоқ тарзида (мижоз овқат) истеъмол этилган.

ТОВУҚ ГЎШТИ. Том маъносида парҳез гўшт бўлиб ҳар қандай беморга овқат қилиб берса бўлаверади. Товуқ гўштининг ана шу хосиятини халқ табиблари билишган бироқ тилмий эмас, балки кундалик тажрибага аянниб (эмпирик асосда) иш тутишган. Қариялар билан суҳбатлашганимизда улар товук гўшти қонни мусаффо қилади, мияни тозалайди, дейишади. Бу гапда жон бор албатта, лекин нима учун шундай? Бу саволга ҳеч ким жавоб беролмайди, ҳатто овқатланиш физиологияси тўғрисидаги замонавий фан ҳам товук гўштининг парҳезлигини тан олади-ю, сабабини лўнда қилиб тушунтириб бермайди, фақат яхши ҳазмланишини айтади, аммо не хил биохимийвий жараёнлар содир бўлишлиги афтидан узоқ изланишлар талаб қилса керак. Халқда бемор кишига бирор овқатни едириб кўришганда фойда қилса — «ёкди», фойда қилмаса — «ёқмади», деган тушунча бор. Ўзбек пазандалигида товук гўштидан анвойи турли таомлар борки, булар ёшу қарига, соғлом ва бетобга «ёқаверади». Халқда ана шундай «ёқадиган» овқатлар тайёрлаш мақсадида товук махсус боқилган. Ҳаммага маълумки, янги сўйилган товук, ўрдак ва ғоз



Гўштан тайёрланадиган тансиқ таомлар

этидан қандайдир билинар-билимас қўланса ҳид келиб туради. Бу паррандахонанинг ва ўша қушлар ейдиган овқатнинг нопокли-лигидандир. Шунинг учун гўштидан парҳез овқатлар тайёрланадиган товукни ажратиб олиб, оёғидан боғлаб бир ҳафтагача унга маккажўхори ва чувалчанг, нон увоқ ва доривор гиёҳларнинг донидан (масалан: беда, ялпиз, шўра, мачин, жағ-жағ, отқулок, узум, олма, ковун уруғлари) бериб боқилган, сўнгра сўйилган.

Энди қўй, мол ва от танасининг суб ва ич маҳсулотларига тўхталамиз. Пазандаликда тананинг ҳар қайси қисмидан ўзига хос таомлар тайёрлашга мўлжалланган, яъни ошхонабоп қилиб тақсимланади.

СУБ ВА ИЧ МАҲСУЛОТЛАРИ. Суб маҳсулотларга калла, пойча, пўстдумба мисол бўлади. Калла бу сўйилган ҳайвоннинг боши, ундан шўрвалар, яхна тамаддилар тайёрланади. Пойча — тўрттала оёқлар бўлиб қўйники бўлса, калла билан бирга қайнатиб калла-пойча тамаддиси тайёрланади. Молники бўлса, ўзини қайнатиб, лиқ-лиқ пиширилади. Пўстдумба ёлғиз думбали қўйларга хос суб маҳсулот бўлиб, унинг жуни қирилиб яхши ювилгач, турли таомлар тайёрлашда ишлатилади. Ич маҳсулотларига, ичак, корин, буйрак, жигар, юрак, ўпка, мия ва тил қиради. Бу маҳсулотларнинг ҳар биридан ҳар хил яхна овқатлар, кабоблар, ҳасиплар, қўйма ўпка, йўргам, пўстдумба ўрамаси каби бир қатор тансиқ таомлар пиширилади. Ўзбек пазандалигининг ажойиб тансиқ таомлари суб ва ич маҳсулотларидан тайёрланишига уларнинг унутилишига ёки камдан-кам пишириладиган бўлишига олиб келган. Сабаби: бу масаллиқларга ишлов бериш, ювиб, тозалаш ва таом пишириш иши ғоят машаққатли ҳамда мураккаб бўлганлигидадир. Кўпинча бу масаллиқлардан тансиқ таомлар тайёрлашда кўпчилик иштирокида иш жараёнларини (ювиш, тозалаш, пардозлаш, пишириш) ўзаро таҳсимлаб олиш орқали амалга оширилган, фақат айрим мутахассисларгина бошдан-оёқ ишни бир ўзи бажарган. Шунини алоҳида таъкидлаб ўтиш зарурки, суб ва ич маҳсулотларининг парҳезлик хосиятлари: таркибида фойдали ғаниматларнинг кўплиги, тайёрланган таомнинг нафис

Гўшдан тайёрланадиган тансиқ таомлар

ва лазизлиги нақ гўшдан устун турса борки, сира қолишмайди. Сўнгра халқ табобатида «тақлиди вужуд» принципга асосан юрак касали бор одамга юрак ейиш, ўпка касалига — ўпка, ошқозон касалига қорин, ичак касалига ҳасиқ ва ҳоказоларни истеъмол этиб туриш тавсия этилган. Бу принципнинг илмий асосини ҳеч ким шархлай олмайди. Бироқ, «бемор аъзо ўзи қувватини ҳайвонотнинг тегишли аъзосидан олади», деган тушунча асосида иш тутилган. Аммо гўштнинг инсон учун фойдали неъмат эканлиги тўғрисида дастлаб илмий фикр табобат илмининг бобокалони Абу Али ибн Сино асарларида учрайди. Алломанинг таъкидлашича: «Энг яхши гўшт, қўй гўшtidир, чунки у иссиқ ва юмшоқдир. Улоқ, бузоқ ва ёш ҳайвонларнинг гўшти ҳазм учун энг яхши бўлиб, физоси жуда латифдир. Улоқ гўшtidан кўра қўзичоқ гўшtidа чиқинди камроқдир. Мақтарли сут эмган молнинг гўшти жуда яхши, ёмон сут эмган молники эса зарарлидир. Қари қўйнинг гўшти ва шунингдек ориғиники ёмондир. Қорасининг гўшти енгилроқ ва лаззатлироқ бўлади (4,367).

Гўшт протеин — инсоннинг мия нейронларини озиқлантирувчи энг муҳим модданинг манбаидир. Ф. Энгельс ўзининг «Маймуннинг одамга айланиш процессида меҳнатнинг роли» номли машҳур асарида гўштли овқат инсон такомил учун гоаят аҳамиятли эканлигига алоҳида тўхталиб бундай ёзади: «Овчилик ва балиқчилик... нуқул ўсимлик овқатларини истеъмол қилиш билан бир қаторда гўштни ҳам истеъмол қилишга ўтишни кўзда тутаяди, бу бўлса — одамга айланиш йўлида янги муҳим қадам қўйилганлигини кўрсатади. Модда алмашинуви учун организм муҳтож бўлган энг муҳим моддалар гўштли овқатда қарийб тайёр ҳолда мавжуд эди; гўштли овқат — овқат ҳазм қилиш процессини қисқартиради ва шу билан бирга организмдаги бошқа вегетатив (яъни ўсимлик ҳаётидаги ҳодисаларга мувофиқ бўлган) процессларнинг муддатини ҳам қисқартирди... Такомиллашган одам ўсимлик дунёсидан узоқлашган сари, ҳайвонлардан ҳам устунлаша борди... Шаклланаётган одамнинг ўсимлик овқат билан бир қаторда гўштли овқатни ҳам ейишга



одатланиши унинг жисмоний кучининг ва мустақиллигининг ниҳоятда тез ўсишига ёрдам қилди. Лекин гўштлик овқат мияга энг муҳим таъсир кўрсатди, бунинг орқасида мия ўзининг озиқланиш ва ривож топиш учун лозим бўлган моддаларни илгарига қараганда кўпроқ ола бошлади, бу ҳол миянинг бўғиндан-бўғинга тезроқ ва тўлароқ такомиллашувига имкон берди. Жаноб вегетарианларнинг (нукул ўсимлик овқатларнигина еб тирикчилик қиладиган бир тоифа одамлар К. М.) ижозати билан шу нарсани айтиш керакки, одам гўштлик овқат емаса, одам бўла олмас эди» (2,86 — 87).

ЯХНА ТАМАДДИЛАР

Кўриниши — ликопчада япроқлаб тўғралган қайнатма гўшт, гарнири сабзавотлардан.

Мазаси — қайнатиб пиширилган ва яхна қилинган гўштининг лаззати.

1 кг мол гўшти, 15—20 дона мурч, 2 дона лавр япроғи, 2 бош пиёз, 1 бош саримсоқ, ошкўк, туз ва сабзавотлар таъбга кўра.

92. ЯХНА ГЎШТ. Энг ибтидий овқатлардан бири. Олов кашф қилиниб овқат пиширадиган қозон пайдо бўлганда бир бўлак гўштни сувда қайнатиб олинган оддий таом. Бу барча халқларда бор, чамаси, инсоният овчилик билан шуғулланганда келиб чиққан бўлиши керак. Бизда ҳамма жойларда сақланган, тўй дастурхонига яхна тамадди сифатида тортилади, бироқ Қашқадарё областининг чорвачилик билан машғул районларида нонушта дастурхонига тортиш ҳануз сақланган. Парҳезлик хосиятлари — қандли диабет касалида қўлланилади.

Ёғсиз гўштни (кўпроқ мол гўшти, қисман қўй гўшти) суяксиз ёки суяги билан олиб 100—150 граммли бўлақларга кесилади, пай-пардалари ва безларидан тозаланади. Буни қайнаб турган сувга ёки шўрвага солиб то пишгунча милтиратиб қўйилади. Қозонга туз, арчилган бутун пиёз, сабзи ва саримсоқ солиб 1—1,5 соатча қайнатганингиздан сўнг олиб ҳавода совутасиз. Дастурхонга тортишда қаламлаб ёки япроглаб кесиб янги сабзавотлардан (бодринг, помидор, турп, редиска, саримсоқ парраклари, кўк пиёз) ён бошига гарнир қилиб келтирасиз. Ушбу сабзавотларнинг бири ёки икки хили ёки барчасидан фойдаланишингиз мумкин. Майин туз ва мурч ёки ҳар иккаласининг аралашмаси алоҳида тортилади.

93. ҚОВУРДОҚ. Ушбу тансиқ таом чорвадорлар ошхонасига мансублиги аниқ. Бу гўшти узок сақлаш маъносида консерва қилиш методидир. Қовурдоқ бу иссиқ ўлкадаги кўчманчилар, саёхатчилар ва ҳатто ҳарбийлар учун жуда қўл келган; улар бу таомни кўплаб тайёрлаб хумларга, кўзаларга, мундирларга солиб олиб юрганлар ва керагида тамадди қилганлар, турли овқатлар тайёрлашда фойдаланганлар ва ҳоказо. Чунончи қовурдоқни косага солиб хом пиёз тўғраб устига қайноқ сув қуйилса бас — шўрва тайёр.

Қовурдоқ асосан янги сўйилган қўй, мол гўшtidан тайёрланади. Гўшти 100 — 150 грамми бўлақларга бўласиз, суягини ҳам чопасиз ва яхшилаб тузлаб қўясиз. Қўй ёғини кичик кубик (1 см³) шаклида тўғраб эритасиз. Жиззасини олгач то оқ тутун чиққунча доғлайсиз. Сўнгра ҳалиги тузлаб тайёрлаб қўйилган гўштни солиб қизартириб қовуриб оласиз. Ҳамма гўшт бўлақларини қовуриб бўлгач сирланган идишга (энг яхшиси сопол идиш) солиб устидан қозондаги ёғни қўйиб қўясиз. Ёғ шундай миқдорда солинадики у қовурилган гўштни кўмиб турсин. Устини ёпиб сақлашга олиб қўясиз. Қовурдоқ бир неча ой сақланиши мумкин. Керагида олиб турли таомлар тайёрлаш учун ишлатаверасиз. Ўзини эса яхна овқат сифатида дастурхонга тортилади. Ёнбошига янги сабзавотлар, пиёз, қўқ пиёз, саримсоқ парраклари гарнир қилинади.

94. БАРРА ГЎШТ. Бу тансиқ таом қайнатилган ва совутилган яхна гўштининг вариантларидан бири бўлиб қадимда фақат бой оилалардагина тайёрланган. Эндиликда унутилган ҳисобланади. Рецепти 1946 йили Самарқанднинг Ялангбек маҳалласида истикомат қилувчи Саид отадан ёзиб олинган ва 10 йилдан сўнг 1956 йили ўша киши билан қайта учрашганимизда тайёрлаш усулини ҳам ўргатган эди.

Қўйнинг сонини олиб, пардозлаб, суягини ажратилади ва лаҳмини бутунлигича қайнаб турган тузли сувга солинади, шўрвасига туз, бутун пиёз, сабзи ва саримсоқ солиб ўртача оловда 1 соатча қайнатилади. Сўнгра шўрвасига зарчава қўшиб яна 20 минутча қайнатил-

Кўриниши — ликопда сирти қизартириб қовурилган гўшт, ёғи оқ тусда кумоқ-кумоқ.

Мазаси — туз сепиб фри-тюрда (кўп ёғ) қовурилган гўштининг лаззати. Қўй ёғининг ҳиди ва гўшт сиртининг қизартириб қовурилганлиги оғиздан сув очади — иштаҳабаш.

Узоқ сақланадиган қовурдоқ учун гўшт 1 кг, ёғ 1/2 кг ҳисобида олинади. Кундалик истеъмол учун қовурганда ёғ гўштининг 1/4 улиши ҳисобида олинадим, туз эса ҳар иккаласида ҳам татигунча сепилади.

Кўриниши — ликопчада бир парча қайнатиб совутилган гўшт (русча лангет таомини эслатади), зарчава ҳисобига бир оз сарғиш товланади.

Мазаси — зарчава билан бирга қайнатилган қўй гўштининг саримсоқ (ёки пиёзи анзур) билан қўшилган лаззати.

2—2,5 килограмми бир қўйнинг сон гўшти (бе-суяк), 1 дона саримсоқ, 2 бош пиёз, 2 дона сабзи, ярим чой қошиғида зарчава, туз эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — қизғиш ёғсиз кўзичоқнинг сабзи билан бирга шўрвада ҳил-ҳил пишган гўшти, суяк-лари тоғайсимон.

Мазаси — ғоят нафис тотли, мушаклари ипир-ипир, чайнамай ютаверса бўладиган, селлик, шимганда лаззати яққол сезилади, иштаҳабаш.

1 кг ширвоз гўшти, 1 ош қошиғида узум сиркаси (1 литр сувга аралаштирилади), 15—20 дона мурч, 1/2 кг сабзи, 2 бош пиёз, таъбга кўра туз керак бўлади.

Кўриниши — бутунлигича бугда пиширилган, эти ҳил-ҳил бўлиб кетган қўй гўшти. Ликопчада 200 грамм келадиган қора гўшт, думба, қорин ичак, юрак, жигарнинг катта-кичик бўлақлари, ёнбошида бодринг, помидор, турп, редиска. Шўрваси ёғли ва бўтанароқ, хом пиёз ташланса ёғлилиги билинмайди.

Мазаси — буглама гўшт, димламанинг тотлилигини эслатадиган лаззат. Бунга зира ва жамбилнинг хушбўй ҳиди, пиёз, сабзи ва саримсоқнинг таъми силгиб лазизлиқнинг ажойиб гаммасини ҳосил қилган. Битта 40—50 кг келадиган қўй, 1 кг пиёз, 1 кг сабзи, 1/2 кг саримсоқ, 3—4 шох жамбил, 10—12 дона лавр япроғи, 1 стакан

гандан сўнг пишади. Олиб, совитилиб тенг бўлақларга кесиб ликопчаларга солинади ва ёнбошига сиркаланган пиёзи анзурдан гарнир қилиб дастурхонга тортилади. Пиёзи анзур ўрнига саримсоқ парраклари берилса ҳам бўлади.

95. ШИРВОЗ ГЎШТИ. «Ширвоз» — бу сут эмиб турган кўзичоқдир. Илгари бой хонадонлардагина тайёрланган, меҳмонга ширвоз сўйилган ва «икки киши бир қўйнинг гўштини еб юборибди», деган гап ана шундан қолган. Эндиликда бу таом тансиқ бўлиб, фақат қоракўл териси етиштирадиган чорвадор районлардагина онда-сонда тайёрланади.

Териси шилинган қоракўл кўзисини яхшилаб пардозлаб, ювиб шапалоқдек бўлақларга бўлиб, узум сиркаси аралаштирилган иссиқ сувга 1 соат ботириб қўйилади. Сўнгра олиб қозонга терилади ва кўмиб турарли қилиб иссиқ сув қуйиб милтиратиб қайнатилади. Шўрвасига туз, донадор мурч, бутун сабзи ва пиёз 35—40 минут қайнатгач пишади. Гўштни шўрвадан олиб саватга (човлига) солиб ҳавода совитилади ва суви сиркитилади. Дастурхонга тортишда лаганга солиб атрофига шўрвада пишган сабзини гарнир қилиб берилади. Шўрваси алоҳида иссиғида истеъмол этилади.

96. БУҒЛАМА БАРРА. Ушбу тансиқ таом илгари хон саройларидаги ва феодал кўраларидаги ошхоналарда катта меҳмондорчиликларда тайёрланган. Улуғ Ватан урушидан илгари Самарқанд ва Бухородаги жамоат овқатланиш корхоналари ҳам бозор майдонларида аҳолига намойиш қилиб тайёрлаб сотган. Уруш йиллари (сабаби аниқ) тайёрланмай қолгандан буён эндиликда унутила бошлади.

Қўйни сўйиб, терисини шилиб, ички аъзолари олингач яхшилаб тозаланади ва бир неча бор иссиқ сувда ювилади. Танадан пойчоқларини чопиб ташланади. Сони ва эти, қалин бошқа жойлари пичоқ билан тилиб чиқилади. Тананинг сиртига ва қорин бўшлиғига туз билан зира бирикмаси ишқаб чиқилади. Ўпкасидан ташқари барча ич маҳсулотлари — қорини, ичаги, юраги, жигари, буйрақлари тўғраштирилиб қорин бўшлиғига жойланади. Ора-орасига сабзи, пиёз, саримсоқ, жамбил

шоҳчалари, лавр япроғидан солинади. Битта қўй сигулик катта дош қозонга ёғоч панжара ўрнатилади, остига сув қўйилади. Бутун қўйни панжара устига қўйиб, қозоннинг қопқоғини буғ чиқиб кетмайдиган қилиб ёпилади. Яхшиси фанера ёпиб устидан юк бостирилади ва олов ёқилади. Шу алпозда 3 соат давомида буғлаб пиширилади. Тайёр барра қозондан олиниб ҳавода совутилади.

Дастурхонга тортишда порция бўлақларига бўлинади. Ҳар порциясига қўйнинг барча аъзоларидан тенг тақсимланиб янги сабзавотлардан гарнир қилинади. Шўрваси иссиғида, гўшти яхна ҳолида тортилади. Битта 40—50 кг келадиган қўйдан 200—250 порция ҳозир бўлади.

97. ТАНДИР БАРРА I. Бу тансиқ таом чорвачилик келиб чиққанда ижод этилган бўлиши керак. Бизнинг давримизгача сақланиб келган бўлиб, у хануз Қашқадарё ва Сурхондарё областларининг чорвадор тоғлиқ районларида тайёрланади. Ушбу таомни тайёрлаш учун ёнбағир ердан диаметри 1 м, чуқурлиги 1,5 м келадиган ўра қазилади. Ўранинг ичи гувала катталигидаги тошлар билан айлантриб уриб чиқилади. Ўранинг тагидан шамол кириб оловни пуфлаб турадиган тешик қолдирилади. Тандирсимон бу ўрага атрофидаги тошлар қизигунча ўт ёқилади.

Қўйни сўйиб, териси шилиб, ички аъзолари олиб ташлангач терига туз ва зира ишкаб чиқилади ва бўйин томонидан умуртқа поғонасининг ичи бўйлаб йўғонлиги қаламдай келадиган узун сим ўтказиб думғазага борганда учи қайрилади. Тандир лабига темир ташлаб, сим ўтказилган қўй тандир ичига туширилиб, ана шу темирга осилади. Тандир остида тўпланган чўғ устига катта мис тоғора қўйилиши керак, танадан эриган ёғ ана шу идишга оқади. Тоғора атрофига арчанинг яшил баргларида ташланади. Тандир усти тунука билан ёпилиб тупроқ тортилади, ис чиқиб турсин учун кичик бир тешикча қолдирилади.

Қизитилган тандир ичига осилган қўй 3 соат димланиб турилгандан сўнг пишади ва очиб порцияларга тақсимланади. Кичикроқ қўйни шу усулда сомса тандирда (вертикал тандир), кичикроқ қўзичокни деворий тандирда (гори-

туз ва 1 стакан зира керак бўлади.

Кўриниши — бутунлигича сирти қизартириб пиширилган қўй гўшти. Мазаси — кабобни эсла-тади, бироқ тотлироқ зира ва арча ўтининг ҳиди этга уриб ажойиб ҳид ва лаззат ҳосил қилган.

Битта 40—50 кг келадиган қўй, 1 стакан туз, 1 стакан зира керак бўлади. Гарнири учун ҳоҳ бодринг, ҳоҳ помидор, ҳоҳ турп танлаб 10 кг олинади.

Кўриниши — сирти қизариб пишган яхлит бўлакли барра кабоб.

Мазаси — тандир барранинг лаззатига ўхшаш, арча баргининг ҳиди гўшга уриб ажиб иштаҳабаш лаззат касб қилган.

2 кг гўшт, татирлик туз-Гарнирига бодринг, ё помидор ёки шулардан тайёрланган салат берилади.

Кўриниши — сиртида ёр туғунчалари бор ичак ичида пишган гуруч ва гўшт бўлакчалари.

Мазаси — ичак, ўпка, гўшт, қоражигар, гуруч ва пиёзнинг бирикма лаззати. Ичидаги мурч ва юзига сепилган зирали пиёз ҳиди иштаҳа очади. 1 метр қўйнинг ёғли ичагига битта талоқ (қора жигар), 200 гр ўпка, 200 гр лаҳм гўшт, 1 стакан гуруч, 2 бош пиёз, 2 стакан илиқ сув керак. Туз ва мурч таъбга кўра. Зирали пиёз учун эса 2 бош майми тўғралган пиёз, пичоқ учиде мурч ва зира керак бўлади.

зонтал тандир) пишириш мумкин. 40 кг қўй 200 порция тақсимланиб янги сабзавотлардан гарнир қилинади.

98. ТАНДИР БАРРА II. Ушбу тансиқ таом ҳам худди 97-рецептда айтилганнинг ўзи, бироқ бутун қўй эмас, озроқ гўшти пиширилади. Бунинг учун кақир ердан бир қарич чуқурликда хандак қазилади, айланаси пишириладиган гўштнинг миқдорига боғлиқ, айтайлик, диаметри 1 — 2 м бўлсин. Хандакка арча ўтини ва бошқа қаттиқ ўтин қалаб гулхан ёқилади ва чўғ туширилади. Чўғ хандакнинг ярмигача бўлсин. Хандак устига яъни чўғдан тахминан 10 см баланд темир панжара ўрнатилади. Панжара устига пиширишга тайёрланган гўшт қўйилади, гўштнинг устига арча баргларида қалин қилиб ёпилади, барглари устига туника ёпиб тупроқ тортилади. 2 соатлар чамасида тайёр бўлади. Аста очиб ҳавода совутилади ва порцияланади. Дастурхонга тортишда янги сабзавотлардан гарнир қилинади.

99. ҲАСИП. Тўй, байрам дастурхонига, азиз меҳмонларга атаб тайёрланадиган ушбу тансиқ таом узоқ ўтмишда келиб чиққан бўлиб, барча шаҳар ва қишлоқларда турли касбкорларнинг ошхоналарида унутилмай эъзозланиб сақланиб келади. Бу таомнинг бошқа вариантлари ҳам бўлган, ўшалар унутилган, чунончи, тухум ҳасип (буни тегишли бобда баён ётдик), димлама ҳасип ва тўйма ҳасип тўғрисида ҳам маълумот берамиз.

Умуман, ҳасип халқ табобатида ошқозон, ичак, талоқ ва жигар хасталиқларига парҳез қилинган. Дарҳақиқат, ҳасип кўнгилга урмайдиган ва тез хазм бўладиган таомдир.

Ҳасип тайёрлаш учун қўй ва молнинг ёғли ичаги зарур бўлади. Ичакни ағдариб илиқ сувда туз ишқаб бир неча бор ювилади. Шиллик моддаси, қўланса ҳидидан халос қилиш учун бир неча соат ийланган қатикка ёки зардобга ботириб қўйилади. Агар зардоб ҳам, қатик ҳам бўлмаса унда лавр япроғи, қалампир мунчоқ солиб қайнатилган ва совутилган, марганцовка эритилган сувга ботириб қўйилади (3 литр сувга 3—4 лавр япроғи, 5—6 дона қалампир мунчоқ ва марганцовка кристалидан жуда оз миқдорда: пичоқ

учида олинганининг 1 — 3 қисми). Қатикда ҳам қайнатмада ҳам 2 соат ивигандан сўнг ичак олиб яна бир неча бор яхшилаб ювилади ва бир учи арқоқ ипда чигилади ва ичига тайёр кийма солиш керак. Қиймасини бундай тайёрлайсиз: лаҳм гўшт, ўпка, талоқдан олиб мясорубкадан ўтказасиз, киймага майда чопилган пиёз, ювилган гуруч қўшасиз, туз ва мурч сепиб, сув қуясизда яхшилаб аралаштирасиз. Ичакнинг боғланмаган томонига варонка қўйиб ҳалиги суюк киймани қуясиз ва бу учини ҳам боғлаб совуқ сувли идишга солиб аста қайнатасиз. Қайнаб чиқиши билан ҳасипнинг бир неча жойига игна урасиз, акс ҳолда ёрилиб кетиши мумкин. Ҳатта оловда 1 соатча қайнагандан сўнг пишади. Тайёр ҳасипни қозондан олиб ҳавода совутасиз. Дастурхонга тортишда яхши қотган бўлса эни 2—3 см келадиган парракларга, унча қотмаган бўлса сал узунроқ 6—8 см ли бўлакларга кесасизда лаганга ё ликопларга солиб зираланган пиёз билан бирга келтирасиз.

100. ДИМЛАМА ҲАСИП. Тайёрланиши ҳам, рецепти ҳам дастурхонга тортилиши ва парҳезлик хосиятлари худди 99-рецептда айтилганидек. Фарқи шуки, бу тансиқ таомнинг пиширилиши мантиқасқонда бажарилади. Қайнаб чиққач ҳасипнинг бағрига иссиқ ўтганда бир неча жойига игна урилади. Пишиш муддати 45—50 минут. Қасқон остидаги бўлимига суякларни ва тўғралган пиёз солиб қайнатсангиз яхшигина шўрва бўлади. Буни иссиғида қатиклаб, райхон, кашнич билан дастурхонга тортасиз. Ҳасипни эса ҳавода совитиб яхна овқат тарзида берилади.

101. ТУЙМА ҲАСИП. Ҳасипнинг бу варианты ғоят ибтидоий бўлиб, мутлақо унутилган ҳисоблар эди. Бирок 1978 йили Самарқанд шаҳрида бир хонадонда меҳмон бўлганимизда суҳбатимиз таомларга келиб тақалди-ю, бир мўсафид (афсус, номини эслаб қола олмадим). Хатирчи районидаги совхознинг чўпони Туроб ака хонадонидида ҳозирда туйма ҳасип тайёрланишини айтиб қолди. Сўраб-суриштириб ўша хонадонга бориб аёли Саломат опа тайёрлаганига қараб буни тансиқ таомлар рўйхатига киритдик.

Қўй ёки молнинг қора кесак гўштидан шапа-

Кўриниши — шўрвада қайнаб пишган ҳасипнинг ўзига ўхшайди.

Мазаси — худди ўша.

1 метр қўйнинг ёғли ичагига битта қора жигар, 200 гр ўпка, 200 гр лаҳм гўшт, 1 стакан гуруч, 2 бош пиёз, 2 стакан илиқ сув, туз ва мурч таъбга кўра олинади. Шўрвасига қиймадан ажраган суяк, 50 гр думба ёки чарви ёғ, 2 бош пиёз, туз эса таъбга кўра.

Кўриниши — ичак ичида пишган қора гўшт, онда-сонда оқ ёғи ҳам кўринади. Бу худди қазини эслатади, бироқ ундан ингичкароқ.

Мазаси — чайнамли, гўшт ёғ, пиёз ва зиранинг умумий лаззати.

1 метр қўйнинг ёғли ичагига 600 гр лаҳм гўшт, 100 гр чарви ёғ, 2—3 бош пиёз, зира билан туз эса таъбга кўра олинади.

лоқдек кесиб олиб туз ва зира сепилади ва майда тўғралган пиёз билан бирга келига солиб туйилади. Гўшт эзилиб қиймасимон бўлганда олиб, чарви ёғидан майда тўғраб, мижиб аралаштирилади. Сўнгра бундан бўлакчалар узиб олиб оштахта устида бодрингга ўхшатиб думалатилади. Ичакни 98-рецептда айтилганидек қилиб тайёрлаб, ичига ҳалиги бодринг тахлит юмалатилган гўштни солинади, тўлгач пуч қолган ораларига илиқ сув қуйиб тўлатиладида арқоқ ип билан маҳкам чигилади. Буни совуқ сувли қозонга солиб аста қайнатиб пиширилади. Пишиш муддати 1 соат. Тайёр бўлгач, олиб ҳавода совитилади ва кесиб лаганга (ликопчага) тузаб зира-пиёз билан бирга дастурхонга тортилади.

102. ҚАЗИ. Қазидан тайёрланадиган тансиқ таом бўлиб, қадимги чорвадор халқларнинг гўштни узоқ муддат сақлаш мақсадида консервалаш усуллари билан биридир. Бу таом азалий чорвачи бўлган монголларда, қозоқларда, кирғизларда, бошқирларда ва туркманларда қануридан мавжуд. Ўзбекларга қозоқ пазандалиги таъсирида ўтган бўлиши керак. Қазини кўплаб тайёрлаб оладиган жой бу Тошкентдир. Бошқа, ҳатто чорвадор районларда ҳам кам тайёрланади. Асли дехқончилик билан машғул Фарғона водийсида йўқ даражада. Тошкент эса қадимдан қозоқ элатлари билан савдо-сотик, маданий-маиший алоқалар боғлаб келган. Шилпилдоқ, бешбармоқ, қарта, сур эт каби қозоқ халқ таомларининг кўпроқ Тошкентда тайёрланишининг боиси ҳам шунда. Ҳозир ҳам қозоқ халқ ошпазлигида қазидан тайёрланишининг 8—10 усули мавжуд бўлиб, бизга фақат бир хили ўтган. Қазидан шу мақсадда махсус боқилган от, йилки, той гўштлиридан тайёрланади.

Бунинг учун от гўштини ва ёғини узунлиги 10—15 см. Эни эса 3—4 см келадиган тасмаларга кесиб чиқасиз. Ҳар бир бўлакка туз ва зира ишқалаб сирланган тоғора, кастрюл ёки яхшиси, сопол идишга солиб бетини ёпиб салқин жойда 4 соатдан то 24 соатгача сақлайсиз. Қанча кўп сақланса шунча туз еб, зира ҳидига ҳам тўйинади. От ичагини ағдариб бир неча бор илиқ сувда туз ишқаб кунт билан ювасиз. Шиллик моддаси кетгач қатикка (зардобга) ботириб қўясиз. Бу ҳам 4 соат-

Кўриниши — ичак ичига ниқ қилиб жойланган яхлит гўшт ва ёғдан иборат бу таом дудлатилган қолбасани эслатади.

Мазаси — от гўшти ва ёғининг зира ҳиди билан бириккан лаззати, чайнаган сари ҳузурбахш мазаси чиқаверади.

1 метрли ичакка 1 кг от гўшти, 1/2 кг от ёғи ҳисобида қазидан тайёрлаб олиш мумкин. Туз 1 ош қошиғида, зира эса 2 чой қошиғида олинади.

дан 24 соатгача туради. Қанча кўп турса, кўланса хиди шунча кўпроқ йўқолади. Ичакни 1 — 2 метрлик қилиб кесиб чиқасиз. Бир учига қаттиқ ёғочдан гугурт чўпи катталигида кесилган қаламчалар суқиб арқок ип билан чирмаб боғлайсиз, шундай қилин-маса қазини пиширганда гўшти сурилиб чиқиб кетиши мумкин. Ичак ичига бир бўлак гўшт ва бир бўлак ёғ қилиб босиб тўлдирасиз. Бу иш қўлда бажарилади¹. Ичак тўлгач иккинчи учини ҳам боғлаб, ҳар иккала учини айлантириб бир-бирига ёйсимон шаклида бириктирасиз ва сақлаш учун олиб кўясиз, керагида пиширасиз.

Қазини сақлаш: а) узок ушламай, тезда ишлатиб юбориладиган қазини салқин ва курт-кумурса, сичкон тегмайдиган жойга осиб қўйилади; б) агар бир неча ой сақлаш зарур бўлса, у ҳолда 10—12 см қалинликда қилиб ун ёки кепакка кўмиб қўйилади; в) бир неча йил сақлашга мўлжалланган (сур қазини) тайёрламоқчи бўлсангиз, унда қарағай ёқилмайдиган, мевали дарахтларнинг ўтини ёқилмайдиган эски уйлардаги ўчоқнинг сомонсувок мўрисида қоқилган миҳларга осинг. Турган сари дудланиб курт-кумурсадан сақланиб тураверади. 3 йил шу усулда сақланган қазини иссиқ сувга бир неча соат ивити-б, ювиб сўнг қайнатилади.

ҚАЗИНИ ПИШИРИШ. Курумидан ювиб тозаланган ва ивити-б бир оз юмшати-б олинган сур қазини совуқ сувли идишга солиб суст оловда 3 соат милтирати-б қайнатилади. Янги қазини эса 2 соатда пишади.

Қайнаб чиқиши билан бир неча жойига нина урилади. Пишгач, олиб ҳавода совити-лади.

Қазини яхна таом сифатида дастурхонга тортилади, ундан норин тайёрланади, паловга босилади. Дастурхонга яхна овқат сифатида тортиганда, қаттиқ бўлса, нафис (1 — 2 см), юмшоқроқ бўлса, (2—3 см) келадиган парракларга кесилади.

¹ Бу жараён қадимги туркий тилларда «қўлбасар» деб юритилган. Колбаса аталмаси ана шундан келиб чиққан.

ҚАЗИНИ ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШ ҚОИДАСИ. Шунини алоҳида эслатиб ўтиш зарурки, қазини қопор иссиқлик бўлиб уни сира тўйгунча еб бўлмайди, бурундан қон келтириши мумкин. Айниқса қон босими ортган, склероз бўлган касалларга қазини ейиш тавсия этилмайди, қонни ортиқча қуюлтириб юборади. Шу сабабли халқ табobati ва пазандалигида қазини хамирга (совуқлик) қўшиб норин, бешбармоқ, кулчатой каби думижоз овқатлар қилиб ейиш ҳамда ҳўл норинга, тезроқ ҳазм бўлсин учун, узум сиркаси қўшиб истеъмоли этиш тавсия қилинади. Ҳатто думижоз қилинган норин ва бешбармоқ каби таомларни ҳам албатта зира-пиёз қўшиб тановул этишни маслаҳат берамиз — бу ҳам ҳазми таом бўлади. Қазини совуғи ошган одамларгина, улар ҳам кишининг қаҳратон кунларидагина бир-икки паррак тамадди қилсалар кифоя қилади. Чунки қазини жуда тўқтутар, каллорияси кучли, ҳазми оғир, ошқозонда узоқ сақланади. Натижада баданни қизитади. Шу сабабли қазини егандан сўнг кўп ҳаракат қилиш зарур, пиёда юриш ва жисмоний меҳнат билан машғул бўлиш даркор.

Кўриниши — ичак ичига солиб пиширилган йилқининг сер эт, сер ёғ қовурғаси.

Мазаси — 102-рецептда айтилган қазини лаззатининг ўзгинаси, чайнамли, тишлар суякка теккач оғиз сув очади, зира, саримсоқ ҳиди янада иштаҳа очади. Бироқ ёши 50 дан ошган ва жисмоний меҳнат билан шуғулланмайдиган кишилар бу серлаззат таом тановулидан ўзларини тийишлари керак («қазини ейиш қондаси» га қаранг).

103. ҚОВУРҒА ҚАЗИ. Асли қазини. Ўзи 102-рецептдагини ўзбекча қазини деб атаганимиз билан, лекин қазини тайёрлашнинг ҳақиқий услари бўлмиш қозоқ ва қирғиз пазандалари уни «шужик» (қозоқча) ва «чучук» (қирғизча) деб атайдилар. Пишгач олиб шабадада совутилади ва дастурхонга тортишда ҳар бир меҳмонга бир донадан ҳисобида янги сабзавотлардан гарнир қилиб тортилади.

Ликопчада қовурға қазини билан бирга ҳар кимга биттадан ўткир пичоқ ва вилка қўйилади. Қовурға қазини махсус боқилган йилқининг қовурғасидан тўй ва байрам дастурхонига азиз меҳмонлар учун тайёрланган.

От ичагини худди 102-рецептда айтилгандек қилиб ювиб тозалаб, қатикка ботириб тайёрлаганингиздан сўнг 30 см ли қилиб кесилади. Йилқининг қовурғасини алоҳида-алоҳида олиб буни ҳам ичакка сиғадиган қилиб чопилади ва туз, мурч, зира аралашмаси билан ишқаб, чопилган пиёз билан саримсоққа кўмиб қўйилади ва 1 соатча тургандан сўнг устидан иссиқ сув қуйиб яна 1 соат сақланади. Сўнгра ҳар бир қовур-

гани ичакка тикиб бир учи арқоқ ип билан боғланади-да бўш қолган жойларига зираланган гўшт ва ёғдан босилгач бу учи ҳам боғланади. Шундай тайёрланган қовурғани хуриши яхши сингсин учун 2 соатча олиб қўйилади. Сўнгра совук сувга солиб остидан олов бериб 1,5—2 соат давомида милтиратиб пиширилади.

104. ҚАРТА I. Қарта бу — отнинг ичи, қадимий чорвадорларнинг тансиқ таоми бўлиб республикамизнинг ҳамма жойларида эмас, фақат Тошкент аҳолиси ўртасида кўпроқ тайёрланади. Қартанинг парҳезлик хосиятлари — ошқозонни мустаҳкамлашидир. Бирок истеъмоли «қазӣ ейиш қоидалари»да айтилганларга тўла риоя қилиш асосида натижа бериши мумкин, чунки бу ҳам копор иссиқлик овқат ҳисобланади.

Отнинг ичи (ошқозони) ни олиб ағдариб, иссиқ сувда туз ишқаб яхшилаб ювилади. Шилиқ пардаси кетгач, қўланса ҳиди ҳам йўқолсин учун ийланган қатикқа ёки зардобга бир кун (кеча) ботириб қўйилади, сўнг олиб яна ювилади. Отнинг сон қисмидаги қоракесак гўшtidан, тўш қисмидаги сап-сарик ёғидан олиб эни 3—4 см, узунлиги 10—12 см келадиган (102-рецептдаги каби) қилиб тасмалар кесилади ва бунга туз билан, сўнгра туйилган зира билан ишқаб сирли идишга солиб бир кеча (кун) олиб қўйилади. Ичнинг чопон енгига ўхшаган қисми бўлади, худди шуни кесиб олиб бунга ҳам туз ва зира сепилгандан сўнг ҳалиги тўш ёғи билан сон гўшtidан тўлганича босиб учи арқоқ ип билан тугилади. Ичнинг супрасимон кенг қисмига ҳам туз ва зира ишқалангандан сўнг гўшт ва ёғдан солиб рулетга ўхшатиб ўралади ва тоза каноп билан икки четини ва ўртасини белбоқ қилиб, худди йўғон колбасани боғлаганга ўхшатиб боғланади, токи қайнатганда орасидан гўшт билан ёғ сурилиб чикиб кетмасин. Пиширишда совук сувли идишга солиб 2—2,5 соат давомида милтиратиб қайнатилади. Тайёр қартани олиб ҳавода (шабалала) совутилгач, япроқлаб кесиб, пиёз ва бовиқа янги сабзавотлардан гарнир қилиб дастурхонга тортилади.

105. ҚАРТА II. Ушбу варианты орасига гўшт ўрамасдан қартанинг ўзини қайнатиб

Кўриниши — сарғиш тусдаги от қартасига сап-сарик ёғ ва қопқора гўшт бўлақлари ўралган, япроқлаб (паррақлаб) кесилган, қалинлиги 1 см келадиган тўғарак от қартаси ичида ярми гўшт бўлақлари.

Мазаси — от қартасининг ўзига хос лазизлигига ёғнинг ва гўштининг таъми уйғунлашганидаги лаззат, зиранинг хушбўйлиги голят иштаҳабакхш, чайнамини нафислаштирган.

40—50 см лик қартага 1 кг гўшт ва 1/2 кг ёғ ҳисобда тайёрланади. Туз 1 ош қошиғида, зира эса 3 чой қошиғида олинади.

Кўриниши — қаламлаб кесилган от ичи (қартаси),

яхши ҳил-ҳил пишган, ораси ёғли.

Мазаси — от қартасининг ўзига хос нафис лаззатига зиранинг хушбўй ҳиди ҳамроҳ бўлиб чайнамли қилган лаззат. Берилган сабзавот гарнир ёғлиниги билантирмайди.

1 кг от қартасига 2 чой қошиғида туз ва 1 чой қошиғида зира керак бўлади. Сабзавот гарнир талабга кўра танланади.

Кўриниши — қайнатиб пиширилган қориннинг шакли ҳар хил қилиб кесилган бўлақлари. Тивити ва силлиқ қатлами орасида ёғ қатлами ёки йилтироқ лиқ-лиқсимон модда. Мазаси — қориннинг ўзига хос тотли лаззатига шўрвага солинган ошкўкатларнинг хушбўй ҳиди ўтган. Қалампир-тузга текизиб еганда оғиз сув очади. Қоидаси билан пиширилган қоринда қўланса ҳид мутлақо бўлмаслиги керак.

1 дона мол ёки қўй қорини, татиғулик туз, 2 бош пиёз, 1 бош саримсоқ, 2 дона лавр япроғи, 1 шох райҳон, шунча жамбил, 1 боғ укроп керак бўлади. Гарнир учун сабзавотлар талабга кўра олинади.

пиширилган яхна тамаддидир. Агар қарта ёғсизроқ бўлса, зираланган тўш ёғидан қўшиб қайнатилади.

1. *Эслатма.* Қазии ва қарта қайнатишдан шўрва истеъмол этилмайди. Уни тўкиб ташлаб ҳам бўлмайди. Бу ёғли шўрвага ун солиб хамиртгурушли хамир қориб, ошгач нон ёпилса ёғлиққина ва зиранинг хушбўй ҳиди келиб турадиган патир бўлади.

От қартасининг 103-рецептда айтилгандек қилиб ювиб, тозалаб ҳидини кетказганингиздан сўнг шапалоқдай бўлақларга кесасиз. Тузлаб, зиралаб бир неча соат олиб қўйганингиздан сўнг совуқ сувли идишга солиб 2 соат давомида милтиратиб қайнатасиз. Шўрвасига тўғралган пиёз, бутун сабзи, саримсоқ паррақлари, лавр япроғи соласиз. Шўрваси ичилмайди (эслатмага қаранг). Қартани пишганда олиб шабадада совутганингиздан сўнг қаламлаб кесасиз ва дастурхонга яхна тамадди сифатида янги сабзавотлар (пиёз, бодринг, помидор, турп, редиска) ёки шулардан тайёрланган салат билан бирга тортасиз.

106. ҚОРИН. Бу қўй ва мол сўйилган ҳамма жойда ва ҳамма вақт тайёрланадиган тансиқ таом. Ҳазми яхши, парҳезлиги бор, ҳил-ҳил пиширилганини ошқозони касал бўлган кишилар бемалол тановул этса бўлаверади. Айниқса, тивитлари катак-катак жойлашган, ўзи эса дўпписимон ширдон деб аталувчи қисми энг лаззатли ва фойдалидир. Зира-пиёз, янги сабзавотлардан бодринг ва помидор билан қўшиб истеъмол этилгани яхши натижа беради.

Қоринни ағдариб совуқ ва иссиқ сувда ювгандан сўнг қайноқ тузли сувга ботириб қўясиз. Шунда кераксиз пардаси осон чиқадиган бўлади, буни пичоқ билан кириб яхши ювиб шапалоқдек бўлақларга кесасиз-да, қозонга солиб 2 соатча қайнатасиз. Ҳил-ҳил пишсин учун бутун пиёз, саримсоқ ҳам солинг, анжир бўлса, унинг новдасидан бармоқдек кесиб олиб қозонга солсангиз, бу ҳам тез пишишига ёрдам беради. Ҳиди йўқолсин учун қозонга лавр япроғи, жамбил ва райҳон шохлари, селдерей, укропдан ҳам солинг. Пишганда олиб, шабадада совутасиз ва қаламлаб тўғрайсиз. Дастурхонга тортишда майдароқ бўлақларга кесиб пиёз, кўк пиёз, саримсоқ кўки, редиска, турп, бодринг ёки помидордан гарнир қиласиз, ё бўлмаса, шулардан тайёрланган салат билан бирга келтириб қўясиз. Алоҳида идишда қалампир-туз берилади (қалампир ёки мурч билан тузнинг тенга-тенг аралашмаси). Шўрваси истеъмол этилмайди.

107. ҚОРИН НОРИН. Ушбу тансиқ таом қориннинг ҳазмини янада яхшилаш ва ҳажмини кўпайтириш мақсадида бизнинг давримизда келиб чиққан тамадди ҳисобланади. Меҳмондорчилик дастурхонига тортса бўлаверади.

Кўй ёки мол қорини 105-рецептда кўрсатилгандек қилиб тозалайсиз ва пишириб оласиз, салқинда совутганингиздан кейин сомонча усулда, худди паловга сабзи тўғрагандек ёки бамисоли гугуртнинг чўпига ўхшатиб тўғранг. Турпни ҳам арчиб худди шу усулда, пиёзни эса ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғрайсиз. Барча масалликларни қўшиб юзига қалампир-туз сепиб яхшилаб аралаштирасиз ва ликопчаларга солиб, узум сиркаси-дан севалаб юзига қирқилган кашнич, укроп ёки кўк пиёз сепиб дастурхонга тортасиз.

108. ҚОРИН ЎРАМАСИ. Ушбу тансиқ таом 70-йиллардан бошлаб Андижон гўшт комбинатида саноат йўли билан тайёрлана бошланган. Тўй ва байрам дастурхонларини обод қиладиган серлаззат, тўқтутар ва енгил ҳазмланадиган ушбу яхна тамаддининг рецепти ва тайёрлаш технологиясини ўрганиб, хонадон ошхонасига мослаштириш йўлидаги интилишлар натижа бермади: мутасадди шахслар «сир очилари келмади». Рецепти ва технологияси у ёқда турсин, тайёрланадиган цехни кўриб чиқишга ҳам рухсат этмадилар. Улар ҳақ эдилар, чунки озик-овқат тайёрланадиган корхоналарга бегона кишининг кириши ман этилади.

Сирасини айтганда, қорин ўрамаси оммалаштиришга арзир таом, уни бошқа гўшт комбинатлари ҳам тайёрлаб чиқарса «Озик-овқат программаси»нинг амалга ошишига ҳисса қўшилган бўларди.

109. ТЎШ. Янги сўйилган кўйнинг кўкрак — тўш қисмини алоҳида кесиб олиб пишириладиган тансиқ таом. Бу ҳанузгача сақланиб келади, никоҳ тўйида қайнота ва қайнона хонадонидан қувё дастурхонига қўйиш учун сийлов тарзида тайёрлаб юборилади. Халқ табобатида тўш ёғдан бир кесимини тухум билан ейилса, кишини қувватга киритувчи парҳез бўлади, деган тушунчага асосан шундай қилинади.

Кўй тушини пешноб қисмидан пичоқ билан

Кўриниши — ликопчага гумбаз қилиб солинган қорин билан турпнинг сомонча тўғралган майда бўлақлари, юзига сепилган ошкўк ҳам кўринади. Мазаси — қайнатиб пиширилган яхна қориннинг хом турп билан ўйғунлашган лаззати.

1/2 кг қорин, ўртача катталиқдаги (250 гр) бир дона турп, 1 бош пиёз, туз, мурч, ошкўк ва сирка таъбга кўра сепилади.

Кўриниши — қаллиғи 10 см, эни 20 см узунлиги 35 см келадиган гўшт тахлит мол қориндан пресслаб тайёрланган рулет. Япроглаб кесганда атрофи оч-сарғиш тусдаги қорин, ўртасида гўшт бўлақлари.

Мазаси — буглаб пиширилган қорин ва гўштининг тотлиғига ичига солинган номаълум зирворларнинг ҳиди ҳамроҳ бўлган лаззат. Гўшздаги пайлар яхши пишиб лиқлиқнинг мазасини ҳам эслатади.

Кўриниши — бутун тухум билан тўш ёғининг қаламлаб ва япроглаб кесилган бўлақлари.

Мазаси — еганда кўнгилга урмайдиган тўш ёғининг тухум билан бириккан лаззати.

1 кўйнинг тўши, 30 дона тухум, татимига яраша туз.

Кўриниши — этаралашган ёғнинг жиззаси.

Мазаси — думба жиззасидан қаттикроқ, чайнамли ва ғоят лазиз. Сабзавот гарнири ёғлигини анча нафислаштиради. 1/2 кг пешноб, 2 бош пиёз ёки 1 боғ кўк пиёз ё бир боғ редиска, 2 дона помидор ё 2 дона бодринг, туз эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — бутун пиширилган қўй калласи ва тўртта пойчоғи.

Мазаси — калла гўштининг ғоят нафис таъмига шўрвага солинган сабзавотлар билан ошкўклар таъми уйғунлашгандаги лаззат.

1 қўйнинг калласи, 4 пайчоғи, 2—3 дона сабзи, 2 та лавр япроғи, 1 шох райхон, таъбга кўра туз.

кесиб ажратилса тўши учбурчак шаклида чиқади. Буни шўрвага ёки қайнаб турган тузли сувга солиб 1—1,5 соат давомида милтиратиб қўйилади. Пишгач олиб ҳавода совутилади. Олоҳида идишда қаттик қилиб тухум пиширилади. Дастурхонга тортишда тухум арчилади, тўш эса қаламчалаб тўғралади. Лаганнинг ўртасига тухум ва атрофига тўш бўлақлари терилади, юзига туз сепилади.

110. ПЕШНОБ ЖИЗЗАСИ. Одамнинг совуғи ошганида кўпроқ шўр нарса еб қўйганда, оғзидан сув келиб ошқозон жизиллаганда, кўнгил ёғлироқ нарса тилаганида тайёрланади. Бу тансиқ таомнинг ижодкори андижонлик уста Аҳмаджон Ганчкор бўлиб, унинг энг сеvimли таоми бўлганидан ҳамма жойда уни оғзаки тарғиб қилиб юради. Бундан кўпчилик баҳраманд бўлсин учун ушбу китобга киритдик.

Қўй пешнобини олиб лўнда-лўнда қилиб тўғраб қизитилган қозонга соласиз, вақти-вақти билан қовлаб турасиз, эриб ўз ёғига қовурилади. Думбанинг жиззасига ўхшаб қовурилганида олиб ликопчага солиб йирикроқ тўғралган пиёз, редискадан, ёз ойларида помидор ё бодрингдан гарнир қилиб берилади.

111. КАЛЛА-ПОЙЧА. Қадимда ҳам, ҳозир ҳам чорвадор аҳоли пазандалигининг энг сеvimли таоми ҳисобланиб келинади.

Калла-пойчани қўй сўйилган катта йиғин меҳмонлари орасида энг ҳурматли ва мўътабар киши олдига қўйиб шу орқали бошқаларга ҳам эътибор қилинади. Азиз меҳмон, оқсоқол шахс калла ва пойча гўштарини аввало ўзи татиб кўриб ўтирганларнинг барчасига улашган. Ҳозир бу одат ўзбекларда унутилган ҳисобланади, аммо қирғиз ва қозок меҳмоннавозлигида энг муҳим удум шу. «Қозок миллий таомлари» китобининг муаллифи С. Қасиманов (16,45) ва «Қирғиз таомлари» китобининг муаллифи Т. Бўрибоев (17,49) меҳмон дастурхонида калла гўшти қўйиш удумига махсус тўхталиб ўтишади. Калла-пойча пишириш анча мураккаб ва маъсулиятли иш. Каллани қўй сўйилиши биланоқ тозалай бошлаш керак, чунки у тез айнувчан бўлади. Ёзда ичига пашша кириб қолгудек бўлса борми — тамом, шундай серлаззат масаллиқни ташлаб юборишга тўғри

келади. Каллани олиб икки қулоғини кесасиз. Тишларини болға билан қоқиб ташлайсиз. Оғзига ўқлов катталигида ёғоч ё темир тикиб алангага тутиб жунини куйдирасиз. Пойчаларини ҳам ўтга қалаб жунини куйдирасиз, туёк-тирноқларини, туёк айриси орасидаги безни кесиб ташлайсиз. Куйдирилган калла ва пойчоқларни пичоқ билан қириб илиқ сувда бир неча бор ювасиз, сўнг ун ва туз аралашмаси билан ишқаб яна ювасиз (чай содаси билан ишқалаб ювсангиз ҳам бўлади). Хуллас, калла ва пойчоқлар топ-тоза, терисининг ранги сарғишроқ, таъб тортадиган бўлганда иссиқ сувга 2—3 соат ботириб қўясиз, сўнг қозонга солиб қайнатасиз, ҳосил бўлган кўпигини олиб шўрвасига майда тўғралган пиёз, саримсоқ парраклари, бутун сабзи, лавр япроғи, жамбил солиб сусл оловда 2 соатча милтиратиб қайнатасиз, тузини ростлайсиз. Тайёр бўлгач олиб шабадада совутганингиздан сўнг лаганга тузайсиз. Кесиб тақсимлаш дастурхон устида амалга оширилади. Қалампир туз ва узум сиркаси алоҳида берилади. Шўрваси алоҳида идишда тортилади.

112. МИЯ. Афсуски, мияни жуда кўпчилик истеъмол қилмай қўйган. Сабаби пазандаларнинг бу масалликни пиширишни унутиб юборганликлари ва мия таомларини аҳоли ўртасида кенг пропаганда қилинмай қўйганликлари деб билмоқ керак. Сирасини айтганда, мия инсон бош чаноғидаги 15 миллиарддан ҳам кўпроқ нейронлар учун энг яхши озуқа бўладиган парҳез таомдир. Халқ табобатида киши миясидаги қил томирларда тикилмалар пайдо бўлганда (инсулт бўлишдан олдинги ҳолат), эсда сақлаш сусайганда (атеросклероз) каби оғир дардларда, айникса қарияларга миядан тайёрланган таомлар ейиш тавсия этилган. Мия таомлари қуйидагилар:

1. Каллани қайнатиб пиширгандан сўнг ёрилиб мияси ажратиб олинади. Бунга хом пиёз тўғраб қаймоқ қуюқлигига келгунча эзиб ийланади.

2. Ҳосмигича калладан ажратиб олинган мияни икки қаватли докага тугиб қайнатма шўрвага солиб пиширилади. Тайёр бўлгач олиб шабадада совутилади. Пиёз билан саримсоқни ховонча (ўғирча) да туйиб бўт-

Кўриниши — оқ қаймоқ-симон масса.
Мазаси — қайнатиб пиширилган миянинг хом пиёз билан бириккан лаззати.
Бир қўйнинг мияси, 1 бош пиёз, татигулик туз.

Кўриниши — қатиқланган шўрвани эслатади.
Мазаси — гўшти бульонга қайнатилган мия, хом пиёз ва саримсоқ таъми қўшилганидаги лаззат.
1 қўйнинг мияси, 1 бош

пиёз, 1 бош саримсоқ, татигулик туз.

Кўриниши — ёгда қовурилган мия бўлаклари. Мазаси — мия билан сариёғнинг бириккан лаззати. 1 қўйнинг мияси, 30 гр сариёғ, татигулик туз.

Кўриниши — қайнатиб пиширилган мол тилининг япроқлаб кесилган бўлаклари.

Мазаси — тилнинг тотимли таъмига шўрвада бирга пишган сабзавот ва ошқўқлар таъми уйғунлашгандаги лаззат.

2 дона мол тилига 2 бош пиёз, 1 бош саримсоқ, 2 дона сабзи, 1/2 боғдан укроп билан петрушка 1 дона лавр япроғи, 1 шох жамбил, туз эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — териси кўкиш, ёғи оқиш тусда пўстдумбанинг турли шаклдаги қаламлаб кесилган бўлаклари.

Мазаси — қайнатма пўстдумбанинг иштаҳабаш тотлигига шўрвада бирга қайнаган сабзавот билан ошқўқларнинг таъми бириккан лаззат. Янги сабзавотларга қўшиб ейилганда ёғлиги кўнгилга урмайди.

1 қўйнинг пўстдумбаси, 2—3 бош пиёз, 1 бош саримсоқ, 15—20 дона мурч, 1 боғ укроп, 1 шох жамбил, туз таъбга кўра олинади. Гарнир учун пиёз, кўк пиёз, бодиринг, помидор, редиска, турп

қасимон ҳолатга келтирилади. Буни пиширилган мияга қўшиб қошиқ билан эзилади. Бир хил масса ҳолатига келганида ярим коса шўрвага бир қошиқдан солиб дастурхонга тортилади.

3. Хом мияни ликопча ёки пиёлага солиб мантиқасқон лаппақларига қўйиб 25—30 минутга буғлаб пиширилади. Сўнгра олиб шабадада совутиб бир неча бўлақларга бўлиб, туз сепиб сариёғда қовурилади.

113. ЯХНА ТИЛ. Тил мушаклари нафис, тез ҳазм бўладиган ва ғоят лаззатли бўлиб, бизнинг давримизгача унутилмай етиб келган тансиқ таомдир. Чунки тил пишириш усули жуда осон — битта қайнатиш. Тилнинг парҳезлик хосиятлари ҳам бўлиб барча ички аъзоларимиз фаолиятини яхшилайди. Яхна тил тўйларда, байрамларда азиз меҳмонлар дастурхонига қўйса арзигулик тамадди ҳисобланади. Асосан мол тили яхна тамаддининг масаллиғидир. Уни ювиб, йўғон тамони иккига бўлиб қўйилади, шунда у осон пишади. Совуқ суви идишга солиб суст оловда 1,5 соатча милтиратиб қўйилади. Шўрвасига бутун сабзи, тўғралган пиёз, саримсоқ парраклари, укроп, петрушка ва жамбил ташланади. Қайнаб чиққач, тузи ростланади. Пишганда олиб арчилади (иссиғида арчиш осон бўлади) сўнг шабадада совутиб япроқ-япроқ кесиби ликопчага тузалади. Алоҳида идишларда қалампир-туз ва сирка қўйилади.

114. ПЎСТДУМБА. Думбали қўйларнинг пўстдумбаси азалдан тансиқ таом ҳисобланиб бизгача унутилмай етиб келган ва уни қўй сўйганда албатта ҳамма жойларда тайёрланади. Пўстдумба ғоят кучли каллорияли тўқ тутар таом. Бунинг таркибида гўштдаги ва ёгдаги барча фойдали неъматлар мавжуддир. Азиз меҳмон дастурхонига қўйса арзигулик тамадди, серёғ бўлишига қарамай тез ҳазмланади. Парҳезлик хосиятлари — кабзиятни (яъни ич қотишини) ёзади. Думбадан пўстдумбани бир энлик ёғи билан пичоқда шилиб олинади. Уни иссиқ сувга 2 соатча ботириб қўясиз, суви совуганда алмаштириб турасиз. Шундан сўнг ўткир пичоқ билан жунини қирасиз, яна яхшилаб совуқ сувда ювасиз. Жуни тоза қирилганлигига ва ёғига қил ёпишмаганлигига эътибор

беринг. Шундай ишлов берилган ярим тайёр масаллиқни тузлаб олиб қўйилади ва керагида паловга босилади. Янгилигича эса пўстдумба ўрамаси ва ўзини қайнатиб яхна тамадди тайёрланади. Яхна тамадди тайёрлайдиган пўстдумбани сувга солиб 2 соат давомида милтира-тиб қайнатилади. Шўрвасига бутун пиёз, саримсок ва дондор мурч билан ошқўрлар солинади, қайнаб чиққандан кейин тузи ростланади. Тайёр пўстдумбани шўрвадан ажрати-тиб шабадада совутганингиздан сўнг қалам-лаб кесасиз ва янги сабзавотлар ёки салатлардан бирини гарнир қилиб дастурхонга тортасиз. Алоҳида идишларда эса узум сиркаси ва қалампир-туз қўйилади.

115. ПЎСТДУМБА ЎРАМАСИ. «Ўзбек таомлари» китобига материал тўплаш пайтида ушбу тансиқ таом рецептини, уни тайёрлаш усулини биладиган одамни излаб топиб бўлмади. Ривоят қилишларича бу таом қадим-да хон саройларидаги ошхоналарда куйида-гича тайёрланган эмиш: қўйни семиртириб боқиб бутун терисини пўстдумба қилиб кириб орасига қийма босиб ўраб дош қозонларда пиширилган эмиш. Бу таом ҳатто стратегик аҳамиятга эга бўлиб, аскарларга бериладиган овкат бўлган эмиш. Бироқ бу тўғрида ёзма маълумотлар йўқ.

1970 йили ёзида Андижондаги оталар чойхонасининг бош ошпази Маматхон ака Сокиев билан шу тўғрида суҳбатлашиб ўтириб пўстдумба ўрамасини тиклашга жазм қилдик ва биринчи тажрибамиздаёқ яхши натижага эришдик. Бу ғоят тўқтутар тамадди ўшанда тансиқ таомлар рўйхатига киритилган эди.

Янги сўйилган қўйнинг пўстдумбасини олиб 114-рецептда айтилгандек қилиб кириб тозалайсиз, пичоқ теккан жойлари бўлса арқоқ ип билан тикасиз. Пўстдумбанинг ёғли томонига қийма солиб ўрайсиз. Қиймаси ёғсизроқ гўштни ва юракни мясорубкадан ўтказиб тайёрлайсиз. Бунга жигар ҳам қўшилади, жигарни узун-узун чувалчангсимон қилиб тўғранг. Пиёзни ҳалқа-ҳалқа усулда майин тўғраб гўштқийма ва жигарга қўшасиз, юзига туз, мурч ва зира сепиб бир дона хом тухум чақиб яхшилаб мижиб аралашти-ринг. Пўстдумбани ёйиб ёғли томонига қийма-

кабилардан тайёрланган салат талабга кўра олинади.

Кўриниши — япроқлаб кесилган ўраманинг сир-ти пўстдумба, орасида жигар ва гўштдан тайёр-ланган қийма.

Мазаси — қайнатилган пўстдумбанинг жигар, гўшт, юрак ва пиёз ҳамда зирворларнинг таъми билан уйғунлашган лаззат гаммаси. Сабзавот гарнир ёғлигини билинтирмайди. 1 қўйнинг пўстдумба-си, 200 гр лаҳм гўшт, 2 дона буйрак, 1 юраги, 200 гр жигари, 3—4 бош пиёз, 1 дона хом тухум, 1 чой қошиғида зира, 1 чой қошиғида мурч, таъбга кўра туз олинади.

ни бир энлик (1—1,5 см) қалинликда соласиз ва бир чеккасида рулет қилиб ўрайсиз. Ўраманинг икки чеккасини қийма чиқиб кетмайдиган қилиб ичкарасига букиб тоза каноппилан ҳар 5—7 см да белдамчи ҳалқа солиб бамисоли докторская колбаса тахлит тугиб чиқасиз. Буни шарақлаб қайнаётган сувга солсангиз ичидаги тухуми қотиб қиймани чиқармай ушлаб қолади. Сўнг оловни пастлатиб 2—2,5 соат давомида милтиратиб қайнатиб қўясиз. Тайёр бўлгач олиб ипидан осиб шабадада совутасиз, кейин холодильникка қўйиб яхшилаб қотириб олсангиз кесганда титилмайдиган бўлади. Дастурхонга тортишда япроғлаб кесиб лаганга тузайсиз, ёнбошига янги сабзавотлардан гарнир қиласиз, алоҳида идишда узум сиркаси қўйилади. Шўрваси ўта ёғли бўлгани учун истеъмолатилмайди. Совутиб қўйсангиз ёғи юзига қалқиб тўнглайди, йиғиб олиб хамирга қўшасиз, бульонида ҳам хамиртурушли хамир қорилса аъло сифат патир чиқади.

Кўриниши — ичига думба тўлдириб қайнатилган қора жигар, кесмаси: атрофи кўкимтир жигар, ўртасида оқиш думба, тухум ёғ бўлақларини бир-бирига ёпиштирган. Мазаси — қора жигарнинг думба ёғи билан бирикма лаззатига тухум оқи ва мурч таъмининг ҳамроҳлиги.

1 қўйнинг қора жигари, 200 гр думба ёғ, туз ва мурч таъбга кўра сепилади, **1** дона тухумнинг оқи олинади.

116. ЖИГАР ДЎЛМА. Тансиқ таомларни тўплаш кўпинча тасодифий бўлган. Буниси ҳам шундай. 1963 йили андижонлик Абдуқодир ака Махсумов (ўзи асли пазанда эмас) ўз-ўзидан «жигар дўлмани» биласизми,— деб мендан сўраб қолди. Мен албатта билмаслигимни айтдим. Шунда у бу таомни тайёрлаш ҳақида батафсил гапириб берди ва эртасига меҳмон бўлиб келишимни илтимос қилиб тайёрлаб кўрсатишга ваъда берди. Қувончим ичимга сиғмай жигар дўлма тўғрисидаги гапларни уста пазанда Лутфиддин Патидиновга айтдим. Ўша куни у киши билан бир тўйга таклиф этилган эдик. Тўйда Лутфиддин ака гапирганларим асосида ўша таомдани олдимга қўйди. Шундан сўнг ўзим ҳам неча бор тайёрлаб, тажриба ўтказиб бу таомни ҳам тансиқ таомлар рўйхатига киритган эдим.

Таом қўйнинг қора жигари (талоғи) дан тайёрланади. Қўй сўйилиши билан қорин қисмига ёпишиб турган талоғини аста кўчириб оласиз. Қора жигарнинг тепаси — қалин томонидан 1 см ча тилиб кўрсаткич бармоқни тикиб айлантираверсангиз ичидаги юмшоқ қисми эзилиб «халтача» ҳосил бўлади. Думба ёғидан олиб кичик кубик (1 см³) шаклида

тўғрайсиз туз ва мурч сепиб битта тухумнинг оқини қўшиб аралаштирганингиздан кейин ҳалиги тайёрлаб қўйилган жигар «ҳалтача» га солиб тўлдирасиз. Оғзини арқоқ ип билан боғлаб совуқ сувли идишга солиб қайнатасиз, қайнаб чиқиши билан оловини пастлатиб 30 минут давомида милтиратиб қўясиз. Тайёр бўлганда олиб шабадада совутиб сўнг холодильникка қўйсангиз, қотади ва кесганда титилмайдиган бўлади. Дастурхонга тортишда япроғлаб кесиб ликопга тузайсиз, янги сабза-вотлардан гарнир берасиз.

117. ДУМБА-ЖИГАР. Қадимги чорвадор қабилаларнинг ошхонасига мансуб бу тансиқ таом тайёрланиши жуда содда бўлишига қарамай унутилиб кетган. Сабаби номаълум. Аммо қозоқ ва қирғиз пазандалигида «қуйрук бовур» номи билан ҳозиргача сақланиб келади. Бу тамаддининг парҳезлик ҳосиятлари халқ табobatiда жигар касалликларида қўлланилиши орқали маълум. Тўй ва байрам дастурхонларининг ажойиб безаги, азиз меҳмонни сийлашга арзигулик бу таомни ҳар иккала қардош халқларнинг пазандалигини ўрганиш асосида тикланди.

Жигарни ҳам, думбани ҳам яхлитлигича алоҳида-алоҳида идишларда қайнатиб пиширасиз. Жигар 30 минутда, думба эса 45 минутда пишади. Олиб шабадада совутганингиздан кейин жигарни қалинлиги 1 — 2 см, эни 2—3 см, узунлиги 4—5 см келадиган ромб шаклидаги бўлакларга кесиб чиқасиз. Думбани ҳам шу шаклларда, бироқ сал кичикроқ қилиб кесинг. Дастурхонга тортишда ликопчага бир қават жигар терасиз, ҳар бир жигар бўлак устига бир бўлакча думба қўясиз. Юзига майин туз ва мурч сепиб келтирасиз.

118. ЙЎРГАМ. Андижон педагогика институтида хизмат қилиб, Улфат таҳаллуси билан шеърлар ёзиб турадиган Имомдин ака 1960 йили Тошкентда меҳмон бўлганларида суҳбатда «юрган йўргамга йўлиқур» иборасини ишлатдилар. «Йўргам нима?» — деб сўраганимда, таомнинг номи эканлигини айтган эдилар. Йўргам ўша қадимги даврларда ҳам жуда камдан-кам тайёрланадиган бўлиб, уни кўп саёҳат қилиб кезган одам бирон жойда устидан чиқиб қолишига ишора қилиб ўша ибора айтилган экан.

Кўриниши — ликопчада қорамтир жигар бўлаклари устига оқ думба бўлакчалари терилган, юзига сепилган мурч билинар-билинмас.

Мазаси — қайнатиб пиширилган думба билан жигарнинг бирикма лаззати, мурч ҳиди иштаҳа очади. Думбанинг ёғлигини жигар кўнгилга урмайдиган даражада қирққан. Чайнамли, ёнғоқ мағзининг таъмини эслатади. 400 гр думба ва 500 гр жигар, туз ва мурч татиғулик миқдорда сепилади.

Кўриниши — ўпка, қорин ва ичакни ўриб қайнатилгани.

Мазаси — ҳар учала масаллиқнинг зираворлар таъми татиган лаззати. Ичакдаги ва қориннинг қатлам ёғлари ўпкани ҳам ейишли қилган.

Бир қўйнинг ичаги, қорини ва ўпкаси, туз, мурч ва зиранинг ҳар биридан 1 ош қошиғида олиб аралаштириб тўйилади. Ушбу масаллиқдан тайёр-

ланган йўрғам 15 порция-
ли овқат бўлади. Сабза-
вотлар гарнир сифатида
талабга кўра олинади.

Шу воқеадан сўнг 15 йил ўтиб кетди,
йўрғам тансиқ таомини биладиган кишининг
топилишидан умидимни узган эдим. Бироқ
1975 йили Ўш шаҳрига борганимда бу таомни
биладиган одам борлигидан хабар топдим.
У киши таги марғилонлик, кейинчалик Ўшга
кўчиб келиб қассоблик қилувчи Маматкул
ота экан. Шу кишининг гаплари асосида
кўп тажрибалардан сўнг ушбу таом тикланди.
Йўрғам тайёрлаш учун янги сўйилган қўй
ёки молнинг ичаги, қорни ва ўпкаси керак
бўлади.

Ичак ва қорин яхшилаб тозаланади. Ўпкани
олиб бир чеккасидан қайчи билан энини
бир бармоқ қалинлигида айлантириб, узмай
тасма қилиб қийиб чиқасиз, совуқ сувда
яхшилаб ювасиз. Тозаланган қориндан ҳам
шундай тасма қийиб оласиз. Ичакни ёғ томо-
нини ичига ағдариб, ҳар учала масалликқа туз,
мурч ва зирани қўшиб туйилган хурушдан се-
пиб 1 соатча олиб қўйилади. Ўпкани ҳам,
қоринни ҳам, ичакни ҳам 1 м келадиган
қилиб кесиб бир-бирига қўшиб аёлларнинг
сочига ўхшатиб ўрасиз. Уч ўрим тайёр бўлгач
уччовини бир қилиб яна ўрилади (йўрмалана-
ди). Шу усулда тайёрланган йўрғамни қозон-
га солиб 4—5 соат давомида милтиратиб
қайнатасиз. Пишгач олиб шабадада совутасиз
ва майда бўлақларга бўлиб янги сабзавотлар
билан дастурхонга тортасиз.

СУЮҚ ОВҚАТЛАР

Ўзбек пазақдалигида суюқ ошлар ва шўрва-
ларнинг хили юзтагача боради. Бу бўлимда
фақат гўшт маҳсулотларидан тайёрланадиган
бир неча хилинигина берамиз, холос. Бошқа
хилларига ҳам гўшт солинади, лекин угра,
макарон маҳсулотлари, дон-дун ҳамда сабза-
вотлар қўшиб тайёрланадиганларини тегишли
боблардан топасиз.

119. ОҚ ШЎРВА. Қадимги, ҳозирда унутилган
бу тансиқ таом яхлит гўшт ва думба билан
қайнатма усулда тайёрланади. Бу киш фасли-
нинг овқати бўлиб, изғириндан хонага кириб
ушбу шурвадан бир коса ичилиши биланок

Кўриниши — косада тиниқ
оқ шўрва ичида бир бўлақ
қора гўшт ва бир бўлақ
оқ тусдаги ёғ.
Мазаси — қўй гўшти ва
ёғидан пиёз билан қайна-

танага қон югуради, юзни қип-қизил қилади. Афтидан «этники этга, шўрваники бетга» деган нақл шунинг учун айтилган бўлса керак.

Совуқ сувли идишга шўрва учун мўлжалланган гўшт билан ёғни майда тўғрамасдан яхлитлигича солиб жуда суст оловда 2 соат қайнатади. Ҳосил бўлган кўпиги олиб ташланади, майин тўғралган пиёз солиб чўмич билан доим шопириб турилади: чўмичда олинган шўрва думба устига қўйиб шопирилади. Қайноғи босилганда шопириш тўхтади, қайноғи тикланганда яна шопирилади. Шунинг учун бу шўрванинг қадимги номи «Шопирма» бўлган. Шўрва тайёр бўлгач, тузи ростланади. Гўшти билан ёғини олиб порция бўлақларига кесилади. Дастурхонга тортишда косага шўрва қўйиб бир бўлак гўшт ва бир бўлак ёғ солиб келтирилади. Илгари шўрвага тўғраб ейиш учун суви қочган тандир нони берилган.

120. ҚАЙНАТМА ШЎРВА. Оқ шўрванинг ўзгартирилган, деҳқончилик ва қосибчилик билан машғул бўлган аҳоли ўртасида кенг тарқалган вариантдир. Ўз-ўзидан маълумки, оқ шўрва сабзавот экилмайдиган, тоғ ва чўл зоналаридаги чорвадор аҳоли ошхонасига мансуб бўлиб қадимий вариантда унга ҳатто пиёз ҳам қўшмай, қуруқ гўшт ёғининг ўзини қайнатишга асосланган ва ҳануз ҳам уни ўша қадимий усулда тайёрладиган жойлар бор. Қайнатма шўрвага эса албатта сабзавотлар қўшилгани сабабли буни водий жойларга, воҳаларга хос таом деб атаса бўлади. Тўйларда, байрамларда, бошқа катта меҳмондорчиликларда тайёрлангани учун қайнатма шўрвани ҳам тансиқ таомлар қаторига киритамиз.

Ёғли қўй ёки мол гўшtidан олиб яхлитлигича ёки 50—60 граммли бўлақларга бўласиз. суякларини ҳам чопасиз. Совуқ сувли қозонга солиб қайнатасиз, ҳосил бўлган кўпигини олиб майда тўғралган пиёз солиб оловини пастлатиб, милтиратиб қайнатасиз. Агар шўрвага гўштни катта бўлақларда солган бўлсангиз, сабзавотларни ҳам бутунлигича соласиз, агарда гўшт бўлақларга бўлинган бўлса, у ҳолда сабзи, картошка (шолғом) ҳам паррак-паррак ёки лаппак қилиб тўғралади ва шўрва

тилган бўлшонинг тотли лаззати. Ёғлигиги сира кўпигилга урмайди. Нон тўғралганда ёғи камдай тўйилади.

600 гр гўшт, 400 гр думба, 3—4 бош пиёз, татирлик туз олинади.

Кўриниши — косада тиниқ, юзиде ёғлари «балиқ кўзи», кашнич ёки оқ пиёз тўғраб солинган шўрва. Ликопда қайнаб пишган гўшт бўлақлари, сариқ сабзи билан оқ картошка парраклари.

Мазаси — гўшт билан сабзавотлар қайнатмасининг хом пиёз билан бириккан таъми. Гўшт билан сабзи, гўшт билан картошка чайналгандаги лаззат.

1 кг қўй гўшти, 3—4 бош пиёз, 2—3 та сабзи, шунча картошка, туз ва қалампир таъбга кўра.

бир қайнаб чиққандан кейин қозонга солинади. Ушбу шўрванинг бошқа қайнатма усулида тайёрланадиган шўрвалардан фарқи шуки, уларга сабзавотлар (масалан, шолғом шўрва) кўпроқ ташланади, гўшти эса озроқ, бунисида аксинча, гўшти кўпроқ сабзавоти камроқ бўлади. Аммо деҳқончилик билан шуғулланувчилар ва шаҳар аҳолиси ўртасида қайнатмага бошқа сабзавотларни ҳам (помидор, чучук ва аччиқ қалампир, карам, уруш йиллари эса ҳатто лавлаги) солиб тайёрлаш натижасида классик вариантдан четлашишлар содир бўлган. Росмана қайнатма бу гўшт — бульонидан иборат тиниқ шўрва бўлмоғи керак. Гўшти пишганда тузини ростлайсиз-да, сабзи ва картошкаси билан лаганга сузиб оласиз. Шўрвасини қосаларга тақсимлаб юзига майда тўғралган бош пиёз, қирқилган кўк пиёз ёки кашнич сепиб дастурхонга тортасиз.

Кўриниши — юзида ёғи, «балиқ кўз» бўлиб қалқиган пиёзли қайнатма шўрва ичида майда тўғралган гўшт бўлаклари.

Мазаси — пиёва лаззатини эслатади, лекин серёғроқ.

2 кг суяк, 2—3 бош пиёз, татигунча туз олинади.

121. СУЯК ШЎРВА. Кундалик овқатга эмас, камдан-кам тайёрланадиган бўлгани учун бу ҳам тансиқ таом ҳисобланади. Меҳмон чақирганда, тўйларда лаҳмини сомса, кабоб, манти ва бошқа овқатларга ишлатиб суяклар тўпланиб қолганда ёки гастрономлардан харид қилинган рагудан тайёрласа ҳам бўлади. Суякни чопиб кири ва қийрачалари кетгунча илиқ сувда ювасиз ва бунни сувук сувли идишга солиб камида 2 соат милтиратиб қайнатасиз, ҳосил бўлган кўпигини олиб турасиз. Тиниқ тортганда ва суякка ёпишган гўшт ва пайлари пишганда олиб ажратасиз. Суякларни ташлаб юбориб этини майдалаб яна шўрвага соласиз, майда тўғралган пиёз қўшиб қайнатаверасиз. Бунни шундайдигича тановул қилиш ёки карам солиб — карам шўрва, гуруч солиб мастава ва бошқа суюқ овқатлар тайёрлаш учун ҳам ундан фойдаланса бўлади.

Кўриниши — қосада сариқ сабзи, қора гўшт ва оқ мия бўлаклари солинган тиниқ шўрва, юзида ошкўк, ёғи камроқ.

Мазаси — калла ва пойчанининг ўзига хос сабзавотлар билан бириккан лаззати. Хом пиёз қўшилгани айниқса тотли.

1 қўйнинг калласи, 4 дона

122. КАЛЛА ШЎРВА. Калла-пойчани (қаранг, 111-рецепт) яхна тамадди сифатида ва шўрвасини иссиқ овқат тарзида истеъмол этиш ҳам тансиқ таом ҳисобланади, негаки калла-пойчани тайёрланадиган ҳар иккала овқат ҳар кун эмас, ногоҳонда бир — янги қўй сўйилганда тайёрланади ва азиз меҳмон дастурхонига қўйса арзигуликдир. Халқ табобатида, калла шўрвадаги неъматлар инсон

бош аъзолари учун фойдали бўлади, деган тушунча бор. Лекин бу ҳали исботланган эмас. Калла шўрва ичганда дарҳол пешона терлайди, сўнгра бошнинг ҳамма жойлари ҳатто сочлар орасидан ҳам тер қуйила бошлайди. Афтидан қонни суйилтириб яхши юриштира керак. Елкалар, кўкрак ҳам оромли жизиллаб кишига ажиб бир ҳаловат бахш этади, терлаш бошдан белга қараб давом этади. Халқда: «Калла шўрва ичгандек терладинг», деган ибора ҳам бор. Ҳар ҳолда калла шўрва тановулидан сўнг киши ўзини қушдай енгил ҳис қилади.

Ушбу шўрвани тайёрлаш учун калла билан тўртала пойчани 110-рецептда айтилганидек қилиб тозаласиз. Қозонга солишда каллани иккига бўласиз ва совуқ сувли идишда 3 соат давомида милжиратиб қайнатасиз. Ҳосил бўлган кўпигини олиб, ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз соласиз, иккига бўлинган сабзи ташлайсиз ва бир шрх жамбил солиб пиширишни давом этасиз, тузини ростлайсиз, донадор мурч ҳам солишни унутманг. Тайёр бўлгач, калла ва пойчоқларни олиб этини суягидан ажратиб майда бўлақларга кесасиз, миясини олиб барча хўрандага баробар тақсимланг. Дастурхонга тортишда шўрвани косаларга қуйиб бир бўлак сабзи, бир бўлак мия ва калла-пойчоқ гўштидан солиб юзига қирқилган хом пиёз ёки кашнич сепиб келтирасиз.

123. **НОРИН ШЎРВА.** Бунини хамирдан тайёрланадиган норинга ҳеч алоқаси йўқ. Қадимги чорвадор аҳолининг сур гўшtidан тайёрлайдиган тансиқ таоми. Холодильниклар пайдо бўлгандан сўнг нутилиб, кетган. Илгари гўштни узоқ сақлаш учун парча-парча кесиб, тузлаб шабада жойга олиб сиртини қобиқ олдириб сур қилинган, бундай гўштга пашша қўнса ҳам айнита олмаган, тузли бўлганлиги учун мушакларининг ўз-ўзидан ириб сасишига ҳам барҳам берилган. Кўпинча сур учун мол гўшти танланган.

Норин шўрва тайёрлаш учун сур гўшtidан яхлит бўлагини сувга ивитиb, янгироқ сур бўлса ивитамай қозонга солинади ва бир бўлак думба ёғи билан бирга 3 соат давомида милжиратиб қайнатилади. Сабзавотлардан

пойчоқ, 4—5 бош пиёз, 4—5 дона сабзи, 12—15 дона қора мурч, 1 боғ кашнич, туз эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — косада қорамтир рангдаги шўрва ичида гугуртнинг чўпига ўхшатиб тўғралган сур гўшт ва думба ёғ бўлақчалари.

Мазаси — қайнатма шўрванинг таъми, тузланган мол гўшти билан янги қўй думбасини бирга чайналганда жуда тотли лаззат сезилади.

1 кг сур гўшт, 300 гр янги думба ёғи, 4—5 бош пиёз. Гўшт шўртанг бўлганлиги учун туз солинмайди. Таъбга кўра мурч сепиш, қирқилган ялпиз солиб бериш мумкин.

бунга фақат пиёз қўшилади. Пишганда гўшти ва ёғни олиб, шабадада совутиб, сомонча усулда майда тўғралади. «Норин»нинг маъноси — майда тўғралган демак. Дастурхонга тортишда гўшт ва ёғдан косаларга солиб устидан кайноқ шўрва қўйиб келтирилади.

Кўриниши — косага қўйилган бироз қизғиш рангдаги тиниқ шўрва, ичида оқ думалоқ картошка ва қора думалоқ қиймалар, юзида ёғи кўлқиллайди, ошкўклар сузади. Қиймадан ажраган гуручлар ҳам кўзга ташланади ва маставани ҳам эслади.

Мазаси — янги мол гўшtidан гуруч, пиёз ва тухум қўшиб қайнатилган шўрванинг тотли лаззати-га мурчнинг ва юзига сепилган кашичининг хушбўй хиди ҳамроҳ.

500 гр лаҳм гўшт, 1 стакан гуруч, 3—4 бош пиёз, 500 гр ёнғоқдек келадиган янги картошка, 2—3 дона помидор, 10 дона саримсоқ парраги, 1 чой қошиғида мурч, 1 дона тухум, таъбга кўра туз ва кашич.

124. ҚИЙМАЛИ ШЎРВА. Бу тотли тансиқ таом қадимда шаҳар аҳолиси (косиблар) ошхонасидан келиб чиққан, деган тахминлар бор, чунки гўшт хонадонда ҳамма вақт оз бўлади, озгина гўшtidан кўпроқ ва лаззатли таом тайёрлашнинг усуллари қиймали таомлардир: қиймаланган гўштининг мазаси яхши чиқади, пиёз ва бошқа масаллиқлар қўшилса кўпаяди. Қолаверса, қиймали таомлар яхши ҳазмланадиган бўлиб парҳезлик хосиятлар касб этади.

Ёғлиқ мол гўштининг лаҳм қисмидан қийма тайёрлайсиз. Суягини эса совуқ сувли идишга солиб 2 соатча милтиратиб кўясиз, сўнг олиб ташлайсиз. Шўрвасига тўғралган пиёз, помидор, саримсоқ парраклари, ёнғоқ катталигидаги янги картошқадан олиб, уни қириб арчасиз ва совуқ сувга ботириб кўясиз. Гўштни мясорубкадан икки марта ўтказиш керак, бунга майда тўғралган пиёз, ювилган хом гуруч, хом тухум чақиб туз ва мурч сепиб яхшилаб мижиб аралаштиринг. Сўнгра қиймадан ёнғоқ катталигидаги зўлдирлар думалатиб шўрванинг қайнаб чиқаётган жойларига ташлайсиз. Агар қиймани аввал думалатиб, сўнгра шўрвага бирданига солсангиз бўлмайди — шўрва совийди ва қайновчи янгиланганда думалатган зўлдир титилиб шаклини йўқотади. Ҳамма қиймани битта-иккиталаб шўрвага солиб бўлганингиздан сўнг тайёрлаб қўйилган картошқани солиб яна 25—30 минут милтиратиб қайнатасиз. Қиймага ҳамма вақт янги гўшт ишлатиш керак, янги бўлса ҳам, гастронотдан харид қилинган гўшtidан қийма тайёрладиган бўлсангиз бу ҳам бўлаверади, бироқ унинг кўпиги кўпроқ чиқади, олиб турмасангиз шўрва бўтана чиқади. Дасурхонга тортишда косаларга бир-икки донадан картошка 6—8 дона қиймадан солиб шўрвасидан кўясиз-да юзига қирқилган ошкўклардан сепиб келтирасиз.

125. КИФТА ШЎРВА. Қиймали шўрванинг янги тури, 40-йилларда Тошкентда пайдо бўлган. Бу таом кенг пропаганда қилинмаганлигидан тезда унутилиб кетган. Кўриниши ҳам, мазаси ҳам талабга жавоб беради, меҳмон учун тайёрласа арзийди, парҳезлик хрсиятлари ҳам бор — тез ҳазм бўлади. Гўштни фақат қийма тарзида истеъмол қилиш мумкин бўлган беморларга, қарияларга ва гўдаклар овқатланишида қўлланиши мумкин.

Шўрва тайёрлашдан бир кун бурун нўхатни ювиб, совуқ сувга ивитиб қўясиз. Ёғли мол ва қўй гўштлири аралашмасидан мясорубкадан икки марта чиқариб қийма тайёрлайсиз. Бунга майин тўғралган пиёз, бир қайнатиб олинган гуруч, тухумнинг оқи, туз ва мурч қўшиб мижийсиз. Ана шу қиймадан апелсиндек келадиган бўлақлар олиб тахта устига қўйиб кафт билан юмшатиб узунроқ бодрингдек келадиган кифталар ясайсиз («кифта» дегани кафт билан ишлов бериш маъносини англатади).

Нўхат қайнаётган шўрвага сабзини «нўхатча» (1 см³) шаклида тўғраб солинг, ҳалқачалқа тўғралган пиёз ташланг. Янги картошкадан катталиги тухумдай келадиганларини танлаб олинг, кириб арчинг, ювиб сувга солиб қўйинг. Шўрванинг қайнаб чиққан жойларига кифталарни битта-битталаб соласиз. Кутасиз, қайнови тикланганда яна соласиз ва ҳоказо. Барча кифталарни солиб бўлгач, тайёрлаб қўйилган картошкани қўшиб 30—35 минут давомида милтиратиб пиширасиз. Дастурхонга тортишда ҳар бир косага бир донадан кифта ва бир донадан картошқа солиб, шўрвадан қўйиб, юзига қирқилган кўк пиёз сепиб келтирасиз.

126. ҲАСИП ШЎРВА. 99-рецептда ҳасипни азиз меҳмонларга тайёрладиган тансиқ таом эканлигини айтиб ўтган эдик. Шўрваси ҳам шундай ва уни халқ табобатида анчагина ички касалликларга парҳез қилинган. Ҳасип шўрванинг шифолиги худди калла шўрваники кабидир (қаранг, 122-рецепт).

Қўй ёки мол ичагини худди 99-рецептда айтилгандек қилиб тозалайсиз. Қиймаси ҳам ўша жойда айтилган. Ҳасипни қўйиб пиширгач олиб совутасиз. Шўрвасини донадан

Кўриниши — коса ё чуқур ликода узунчоқ қийма (кифта), тухумсимон оқ картошқа, сариқ нўхат ва сабзи бўлақчалари солинган тиниқ шўрва юзида ёғи «балиқ кўз», кўк пиёзнинг қирқилган бўлақлари.

Мазаси — нўхат шўрвада қайнатилган янги мол гўштининг гуруч, тухум ва пиёз аралаштирилган қиймаси лаззатига сабзи ва картошқа таъмининг бирикмаси, мурч ва кўк пиёз иштаҳа очади.

500 гр лаҳм гўшт, 1/2 стакан гуруч, 1 тухумнинг оқи, 2—3 бош пиёз, 1 стакан ивятилган нўхат, 2—3 дона сабзи, 500 гр картошқа, туз ва мурч, кўк пиёз таъбга кўра олинади.

Кўриниши — косадаги тиниқ шўрва ичиде сариқ сабзи, оқ шолғом ва қора ҳасип бўлақлари, ёғлилиги ўртача юзида кашнич майдалари.

Мазаси — ҳасипнинг хушхўр таъми чиққан шўрва, бунга яна сабзи, андаккина тахирлик берадиган шолғомнинг бирлашма лаззати ҳамда кашнич билан мурчнинг хушбўй ҳиди

ҳамроҳликда иштаҳа очади.

Ҳасипга: 1 метр қўйнинг ичаги, 1 та қора жигар, 200 гр ўпка, 200 гр гўшт, 1 стакан гуруч, 2 бош пиёз, таъбга кўра туз ва мурч ҳамда 2 стакан илиқ сув ҳисобида олинади. Шўрвасига: 3 литр сув, 3—4 бош пиёз, 3—4 дона сабзи, 2 та ўртача катталиқдаги шолғом ва таъбга кўра мурч ва туз керак бўлади.

Кўриниши — қосада қизил тусдаги шўрва, ичида қора гўшт, сариқ сабзи ва қизғиш рангга кирган картошка бўлаклари. Юзида ёғи кўлқиллайди, сепилган ошкўклар иштаҳа очади. Мазаси — гўшт ва сабзавотлар қовурмаси асосида тайёрланган шўрва, қўй ёғининг иштаҳабашх ҳиди сезиларли, қалампирнинг бироз жизиллатувчи таъми, жамбил хушбўйлиги бунга ҳамроҳ, юзига сепилган ошкўк ёғлилигини енгиллатади.

500 гр қўй ёғи мол гўшти, 100 гр қўй ёғи, 500 гр картошка, 3—4 бош пиёз, 2—3 та сабзи, (иложи бўлса қизил сабзи) 4 дона помидор ёки 2 ош қошиғида томат пастаси, 1 кўзоқ қалампир, 1 шох райхон, ярим боғ кашнич (укроп, кўк пиёз) туз эса таъбга кўра.

ўтказиб сузиб майда тўғралган пиёз, бутун ёки катта бўлақларга бўлинган сабзи, лаппак қилиб тўғралган шолғом солиб пиширасиз, тузини ростлаб мурч сепасиз. Пишганда қосага бир бўлак шолғом ва 5—6 см келадиган ҳасипдан кесиб соласиз-да устидан қайноқ шўрва қуйиб, ошкўклар сепилган ҳолда дастурхонга тортасиз.

127. ҚОВУРМА ШЎРВА. Ўзидан бошқа яна бир неча қовуриб тайёрланадиган суюк овқатларга асос бўладиган бу тансиқ таом ўзбек пазандалигига қадимдан хосдир. Бу аслида қиш фаслининг ёки совуғи ошган кишиларнинг гаомномасига киради. Лекин бу таомни фарқланмай қўйилган, уни барча фаслларда ҳамма учун тайёрлайверадилар, Тошкентда тўйларда ва азиз меҳмонларга тез-тез тайёрлайдилар. Қўй ёғини эритиб жиззасини олганингиздан сўнғ яхшилаб доғланг. Бунга ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз солиб жазлайсиз¹, рангини ўзгартирмасдан туриб гўштни соласиз, ва сиртини енгил қовурасиз. Гўшт кабобга тўғралгандек лўнда-лўнда қилиб кесилиб, қовурга суяқлари ҳам калта-калта қилиб чопилади. Гўшт меъёрига етиб қовурилганда помидорни, қиш ойларида эса томат пастасидан қўшасиз, бироз жазлагач паррак-паррак қилиб тўғралган сабзи солиб томат билан бирга қовурасиз. Пировардида катта кубик (3 см³) ёки паррак қилиб тўғралган картошкани солиб сиртига томат (помидор сели) юқиб қизаргунча қовурсангиз эзилиб кетмайди. Энди шўрвага сув қуясиз-да, бир шох жамбил ва кўзоқ қалампир ташлаб султ оловда 35—40 минут милтиратиб қўясиз. Тайёр таомни дастурхонга тортишда қосаларга қуйиб гўшти, сабзиси ва картошканидан баробар тақсимлаб юзига қирқилган ошкўклардан сепиб келтирасиз.

¹Пиёзни баъзан ўта қизартириб қовуриб юборилади, натижада қозонга бошқа масаллиқ солгунча у қуйиб кетади. Пиёз қуйганда фойдали моддалари ғойиб бўлади, тайёр шўрва юзида овқатга тушган пашшадек сузиб юради, иштаҳани қирқади, таом исроф бўлади.

ГЎШТ МАҲСУЛОТЛАРИДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН ҚУЮҚ ТАОМЛАР

Гўштли қуюқ таомлар деганда асосан гўштининг ўзидан ёки масаллиқнинг энг кўп қисмини гўшт ташкил қиладиган таомлар тушунилади. Сабзавотлар, дон-дун, хамир маҳсулотларидан ҳозирланадиган таомларда ҳам албатта гўшт ишлатилади, бироқ булардаги гўшт асосий масаллиқларга қўшимча ҳисобланади ва озроқ қисмини ташкил этади. Бу қисмда асосан кабоблар, қовурмалар, димламалар тўғрисида гап юритилар.

128. ҚОВУРИЛГАН ГЎШТ. Қайнатма гўшт сингари қовурма гўшт ҳам тайёрланиши оддий бўлсада, энг қадимий таомлардан бўлиб, кундалик овқатланиш учун тайёрланмаганлиги сабабли ҳам тансиқ таомлар қаторига киритилади. Қайнатма гўшт яхна таом сифатида истеъмол этилса, қовурма гўшт иссиқ овқат қаторида тановул этилади. Меҳмон дастурхонига ҳам қўйиш мумкин. Қўй ёки мол гўшtidан олиб лўнда-лўнда қилиб, ҳажмини бош бармоқнинг биринчи бўғини катталигида тўғрайсиз, юзига майин туз сепинг. Қозон ёки товада қўй ёғини эритиб жаззасини олгандан сўнг оқ тутун чиккунча доғлаб пиёз солиб жазлайсиз ва гўштни ташлаб сирти қизаргунча аралаштиргач ликопчага солиб юзига қирқилган кўк пиёз сепиб келтирасиз. Ён бошига янги помидор, бодринг, редиска, турп ёки бош пиёздан гарнир қилиб берасиз. Хоҳишга қараб шу сабзавотлардан тайёрланган салат берилса ҳам бўлади.

129. ЖАҒИР-БУҒИР. Аслида «жигар-бағир». Бағир — бу тожик тилида жигар маъносидир. Номи шунақа тавтологиё билан аталадиган бу таом ҳам тансиқдир. Негаки ҳар куни тайёрланавермайди балки ногаҳонда бир тўйда ёки катта меҳмондорчилик учун қўй сўйилганида меҳмон дастурхонига дарҳол тортиладиган таом ҳисобланади. Халқ тавбаотида жағир-буғирни кишининг жигари, буйраги хасталанганда парҳез сифатида тавсия этган.

Янги қўй сўйилганда думбасидан, сонидан

Кўриниши — қизартириб қовурилган гўшт, ора-орасида думба ёғ жаззаси ва пиёзнинг нафис тасмачалари кўзга ташланади. **Мазаси** — қовурма гўшт ва жаззанинг лаззати, чайнама ғоят тотли сирти қизартирилган гўшт бўлаклари иштаҳа очади. **Гарнир** қилиб берилган сабзавотлар ёғлилигини енгиллаштиради. 1 кг қўй ёки мол гўшти, 200 гр думба ёғ, 2—3 бош пиёз, тотимига яраша туз. **Гарнир** учун кўрсатилган сабзавотларнинг бир хилдан 1° 2 кг ёки ҳар бирдан ассорти қилиб, ённи салат қилиб бериш ихтиёрий.

Кўриниши — лаганда селлиқкина қовурма гўшт, жигар, буйрак, пешноб ва картошка бўлаклари. **Мазаси** — таркибидаги барча масаллиқларнинг умумий лаззатиға қўй ёғининг тўқтутарлиги ва хиди ҳамроҳ. **Юзига** сепилган пиёз таомнинг ёғлилигини енгиллаштирган. 1 қўйнинг жигари, 2 буйраги, 300 гр сон гўшти, 150 гр пешноб, 100 гр думба ёғи, 500 гр картош-

ка, 3—4 бош пиёз, туз билан мурч ва юзига сепилладиган кўк пиёз таъбга кўра олинади.

пешнобидан бир қисмдан ва жигари билан икки буйрагини олинади. Ёғни майда тўғраб, эритиб жиззасини олиб доғланади, бунга ҳалка-ҳалка қилиб тўғралган пиёз солиб жазлагач гўшт қўшилади ва қизартириб қовурилади.

Буйрақларни иккига ёриб сиртидаги пардаси олиб ташланиб ҳиди кетгунча ювилади ва майда тўғрайсиз, туз сепиб қўясиз. Жигарни худди кабобга тўғрагандек қилиб кесасиз ва буйрак билан бирга қозонга соласиз, бир-икки қовлаб катта кубик (3 см³) шаклида тўғралган картошка солиб қовлаб аралаштириб туз ва мурч сепасиз-да, бир оз сув севаласангиз буғ ҳосил бўлиб картошкаси юмшайди, қозоннинг қопқоғини ёпиб оловини пастлатиб 10 минутча қутилса пишайди.

Дастурхонга тортишда лаганга гумбаз қилиб эмас, бир қаватгина солинг, юзига қирқилган кўк пиёз, ёки ҳалкалаб тўғралган бош пиёз солиб келтирасиз.

Кўриниши — лаганда қизғиш картошка (агар картошка қўшадиган бўлсангиз), қора гўшт, сариқ сабзи ва ивиган нон бўлақларидан иборат таом. Ёғли юзига сепилган ошкўк бўлақлари.

Мазаси — қовурилган гўшт, картошка, сабзи, помидор ва шуларнинг селига ивиган ноннинг умумий лаззат гаммаси. Сепилган ошкўк ёғлилигини билинтирмайди. Қалампирнинг аччиқлиги бироз сезилади.

500 гр гўшт, 2—3 бош пиёз, 150 гр ёғ, 2 дона сабзи, 3—4 дона помидор, қишда 2 ош қошиғида томат пастаси, 2 та ўртача катталиқдаги нон [400 гр] туз, қалампир ва ошкўк таъбга кўра олинади.

130. ҚОВУРМА. Таомнинг номи, тайёрлаш усули «қовурмок» дан олинган. Қадимий бу таом қовурилган гўштнинг (128-рецептга қаранг) ҳажмини нон ҳисобига кўпайтириш мақсадида шаҳар аҳли (қосиблар) ошхонасида кашф этилган, деб тахмин қилинади ёки деҳқон аҳли таомномасига мансуб бўлиши ҳам мумкин. Нега деганда, чорвадорлар гўштни аямай ишлатаверадилар қосиб ва деҳқонларга келганда, гўштдаги бор лаззат ва селни бошқа масаллиқлар шимдириб кўпайтиришга асосланган ошпазлик таркиб топган. Шундай овқатлардан қовурма бўлиб у тансиқ таом сифатида меҳмон дастурхонига қўйгулик тўйларда тайёрласа бўладиган сифатлар касб этган. Қадимги қовурмага картошка солинмаган, картошкани қўшиб пишириш усули бундан бир аср олдинроқ келиб чиққан. Бу ерда эски варианты берилади.

Гўштни лўнда-лўнда қилиб кесасиз, ёғни кичик кубик (1 см³) усулда, пиёзни ҳалка-ҳалка, сабзини паррак-паррак, помидорни тиликлаб тўғранг. Қозонда қўй ёғини эритиб, жиззасини олиб оқ тутун чиққанча доғлаганингиздан сўнг пиёзни соласиз, аралаштиринг, ҳали ранги ўзгармасдан туриб гўштни

солиб қовурасиз. Сели чиқа бошлаганда помидорни солинг, ковлаб туринг. Помидорнинг сели батамом чиққанида қозондаги масаллиқнинг юзи билан баробар сув қуйиб милтиратиб то гўшти пишгунча қайнатасиз, тузини ростлайсиз, қалампир ёки мурч сепасиз. Дастурхонга тортишдан 5—7 минут олдин тандир нонидан олиб гўштни қандай кесган бўлсангиз шундай катталиқда кесиб қовурманинг селига ботирасиз, селини нон эмиб олганда лаганга сузиб юзига қирқилган кўк пиёз ёки кашнич (укроп) сешиб келтирасиз. Аслида бу таомга қаттиқ нон ишлатилган. Қаттиқ ёки суви қочган нон соладиган бўлсангиз сувни бироз кўпроқ қуйинг ва у батамом юмшагандагина дастурхонга тортинг.

131. ЖАРКОП. Картошка Ўзбекистонда ўтган асрнинг 60-йилларида экила бошланган. Қовурма (130-рецептдаги) нон ўрнини картошка билан алмаштириш асосида жаркоп келиб чиққан. Сирасини айтганда, жаркоп рус пазандалигининг таъсирида пайдо бўлган, яъни русча гўшт билан картошканинг қовурмасидан иборат «Жаркое» номининг ўзлаштирилган шаклидир. Рус хонадон ошоналари, ресторанлар ва солдат ошпазлигида жаркое кўп тайёрланган ва шулар орқали ўзбек пазандалигига картошка масаллиғи кириб келган. Помидорни экиш ва ейиш ҳам ўша XIX асрнинг 60—70-йиллари бўлганлиги тўғрисида тарихий маълумотлар бор.

Гўштни лўнда-лўнда тўғраб суякларни ҳам чопинг, пиёзни одатдагидек халқа-халқа, помидорни тилик ёки паррак қилиб, картошкани эса катта кубик (3 см³) ёки эни 1 см келадиган парракларга кесинг. Қозонда ёғни доғлаб аввал пиёзни соласиз, бир икки аралаштиргач, гўштни ташлаб сели чиққунча қовуринг, кейин помидорни қўшиб эзилгунча жазлайсиз. Қиш фаслида помидор ўрнига томат пастаси ишлатилади. Масаллиқнинг юзи билан баробар сув қуйиб, қайнаб чиққач тузини ростланг, бир дона лавр япроғи ҳам қўшинг. Гўшти тўла пишганда картошкани солинг ва сушт оловда пиширишни охирига етказинг. Дастурхонга тортишда ликопчаларга тақсимлаб ёки лаганга сузиб

Кўриниши — идишда қора гўшт ва томат ҳисобига қизғиш тортган картошка бўлақларидан иборат селликкина таом, картошкаси бироз эзилган.

Мазаси — аввал жазлаб, қовуриб сўнг қайнатилган гўшт, пиёз, помидор ва картошка масаллиқларининг ўзига бириктирган лаззат. Ошкўк ёғини нафислаштирган.

1 кг гўшт, 500 гр картошка, 3—4 бош пиёз, 200 гр ёғ (ўсимлик ё ҳайвонат ёғи— бари бир) 4—5 дона помидор ёки 2 ош қошиғида томат пастаси, таъбга кўра туз, 1 дона лавр япроғи, юзига селиш учун 1/2 боғ петрушка (укроп, кашнич, кўк пиёз ёки саримсоқ кўки) олинди.

Кўриниши — идишда димланиб пиширилган гўшт бўлаклари, ёғи қисман эриган, пиёзи эзилиб кетган селликкина таом. Мазаси — юмшоққина серлаззат гўшт, суюқларидан эти осон ажралади, пиёзининг сели, юзига сепилган ошкўклар билан зира ва кашнич уруғининг муаттар ҳиди иштаҳа кўзғатиб туради. Гарнир қилиб берилган яшил сабзавотлар таомнинг ёғлигини сездирмайди. 1 кг гўшт, 250 гр ёғ, 4—5 бош пиёз, 1 чой қошиғида зира, 1 чой қошиғида кашнич уруғи, туз таъбга кўра олинади. Юзига сепиш учун 1/2 боғдан кўк пиёз, кашнич ёки укропдан олинади.

юзига қирқилган ошкўклардан сепиб келтирасиз.

132. ДИМЛАМА. Шу номда анчагина таомлар бор. Беҳи димлама, сабзавот димламаси, балиқ димламаси, қийма димлама ва ҳоказо. Ана шу вариантларнинг келиб чиқиши асосий димламадан бўлиб, бу фақат гўшт ва ёғдан пиёз қўшиб тайёрланади.

Ғоят тотли бўлганлигидан азиз меҳмон дастурхонига тайёрланадиган тансиқ таомлар қаторига киради. Димлама қайси вариантда бўлмасин, уни гўштсиз (сабзавот димламаси бундан мустасно) тайёрланмайди, албатта, сабзавотлар: помидор, турп, шолғом, карам, чучук қалампир ва ҳоказо сабзавотлар қўшиб димланади. Бу димламанинг бошқаларидан фарқи шуки, гўшт-ёғдан тайёрланиб, унга сабзавотлар хомлигича гарнир қилиб берилади.

Димлама учун албатта қўй гўшти бўлиши керак, баъзан мол гўшtidан ҳам тайёрланади. Гўштининг сон ва қовурға қисмларидан олиб каобга мўлжаллаб тўғрайсиз, қовурғаларини калта-калта бош бармоқдек қилиб чопинг, туз, зира ва кашнич уруғи сепиб аралаштириб қўйинг. Думба ва чарви ёғдан олиб қалинлигини 1/2 см, эни ва бўйини гугурт қутиси ва ундан каттароқ қилиб кесинг. Пиёзни одатдагидек ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғрайсиз.

Қозонни қиздириб остига халиги япалоқ қилиб кесилган ёғни бир қават қилиб, битта-битталаб солсангиз, жиз этиб ёпишиб қолақолади. Бунинг устига пиёзни соласиз.

Пиёзнинг устига қаватлаб зираланган гўштни солиб, бир пиёла сув севалайсиз-да қопқоғини буғ чиқиб кетмайдиган қилиб беркитасиз. Тоғорача ёки лаган ёпиб атрофига сочиқ кистирсангиз ҳам бўлади.

Оловини суст бериб 45—50 минут давомида димлайсиз, сира очмайсиз. Тайёр таомни дастурхонга тортишда лаганга ёки алоҳида ликопчаларга солиб юзига қирқилган ошкўклар сепиб келтирасиз. Гарнирига алоҳида идишга солинган янги сабзавотлар (бодринг, помидор, турп ёки редиска) дан берилади.

133. ҚИЙМА ДИМЛАМА. Ушбу тансиқ таом бизга уйғур пазандалигининг таъсирида яқин йилларда кириб келган. Уларда бу таомнинг номи «Синг» деб аталади. Ҳали республикамызда кенг тарқалмаган фақат Андижон шаҳрида бўлиб турадиган айрим улфатчиликларда ва Тошкентда баъзи ошпаз хонадонлар орасида камдан-кам тайёрланади. Парҳезлик хосиятлари ҳақида билганлар бу таомни ўпка астмаси, асабларнинг та-ранглиги, талоқ касалликларида шифо бўлади дейишади. Ушбу таомнинг тансиқлиги яна шундаки, бу фақат йилнинг ёз фаслида саримсоқ пиёз ўртасидан узун тана чиқариб гажаклагандагина тайёрланади.

Бу таом ёғсизроқ қўй ё мол гўштининг сон қисмидан тайёрланади. Бунинг учун гўштни ё чумчуқ тили қилиб тўғраш ёки қиймалаш зарур. Қиймага туз, зира ва мурч сепиб, 1^ом3 нисбатида олинган пиёзни майин тўғраб қўшиб мижийсиз ва олиб қўятурасиз. Саримсоқ пиёзнинг узун-узун танасидан олиб учидан гажагини кесиб ташланг, яхши ювиб узунлигини 4—5 см келадиган қилиб қирқинг. Товада ё қозонда ёғни доғлаб қиймани солиб қовлаб-қовлаб, чала қовуринг устидан бир пиёла сув севалаб саримсоқ танасини солиб аралаштириб димлаб қўйинг. Олови дархол пастлатилиб 40 минутча дам еб тургандан сўнг таом тайёр бўлади. Дастурхонга тортишда ликопчаларга тақсимлаб алоҳида идишда сабзавот гарнир ёки салат берасиз, шишачада узум сиркаси ҳам қўйи-лади.

134. ҚЎММА ШИРВОЗ. Бу тансиқ таом ибтидоий чорвадорларга хос бўлиши керак, негаки қозонда эмас, қўрга қўмилиб пи-ширилади. Бизда, ҳатто чорвадор қабила-ларининг кейинги авлодлари ўртасида ҳам мутлақо унутилиб кетган. Бироқ қирғиз пазандалигида «ташқордо» ва қозоқ па-зандалигида «комбе» номи билан машҳур бу таомнинг бир неча хили ҳануз ҳам мавжуд экан.

1958 йили «Ўзбек таомлари» китобининг биринчи нашрига тақриб ёзган, кейинчалик эса мазкур китоб муаллифига консультантлик қилган медицина фанлари доктори, профес-сор А. З. Зоҳидов ушбу таомни излаб топ-

Кўриниши — қора гўшт қиймаси билан яшил ранг-ли саримсоқ танасининг юмалоқ узунчоқ бўлакла-ридан иборат селликкина таом.

Мазаси — жазлаб дим-ланган гўшт қийманинг, саримсоқ танасининг таъ-мига ва пиёзга бириккан лаззати. Зиранинг хуш-бўйлиги ва юзига сепилган узум сиркасининг нордон-лиги гоят иштаҳа келтира-ди. Сабзавот гарнир ёғ-лиқлигини юмшатади.

1 кг лаҳм гўшт, 300 гр [4—5 дона] пиёз, 150 гр қўй ёғи, 4 боғ саримсоқ танаси, 1 чой қошиғида зира, туз эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — ўз селига буглаб пиширилган ёғсиз қўзичоқ гўшти, мушак-лари нозик, ҳил-ҳил.

Мазаси — қайнатилгани-дан кўра тотлироқ, еган сайин иштаҳа қўзғатаве-ради, нафис гўшт тўқима-лари ора-орасига пиёз, саримсоқ ва сабзи таъми ҳамда мурч билан зира-нинг хушбўй ҳиди сингиб кетган лаззат.

1 дона 4—5 килограммлик ширвоз, 2 ош қошиғида туз, 1 ош қошиғида мурч, шунча зира, 10 бош пиёз, 5 бош саримсоқ, 10 дона

сабзи керак бўлади. Ушбу масаллиқ 20—25 кишилик овқат бўлади.

Кўриниши — қалинлиги бир энлик, диаметри катта пиёланинг оғзидай келадиган қорамтир тусдаги гўшт кулча. Бифштексни ҳам эслатади.

Мазаси — тўқмоқланган гўштнинг пиёз ва сариёғ билан уйғунлашган лаззати. Мурч ва сариёғнинг ёқимли ҳиди, сирканинг нордонлиги иштаҳа очадм.

1 кг гўшт (лаҳм қисми), 200 гр сариёғ (100 grammi қўшишга, 100 grammi қовуришга), 3—4 бош пиёз, 1 чой қошигида мурч, шунча туз, сирка эса таъбга кўра олинади.

ишни ва китобнинг кейинги нашрига киритилиши зарурлигини маслаҳат берган эди. Қарийб 30 йил изланиш натижа бермаганидан қирғиз ва қозоқ пазандалигидан ўзлаштириб ёзишга тўғри келди.

Ширвозни сўйиб, териси шилинғач, ич аъзолари олинади, калласи ажратилиб, пайчоклари чопилади. Сўнгра танани шапалоқдай-шапалоқдай келадиган бўлакларга бўлиб туз, мурч ва зира сепилади. Гўштни терига солиб ўралади. Орасига бутун саримсок, пиёз, ва сабзи ҳам солинади. Ерда чуқурлиги бир қарич, кенлиги бир квадрат метр келадиган чуқур қазилади. Чуқурнинг ичига қаттиқ ўтин (саксовул) қалаб гулхан ёқилади. Чўғи қеракли микдорда тўпланганлигидан кейин ўртасига терига ўралган қўзи гўштини қўйиб тепасидан тупроқ тортилади. Устидан ўтин қалаб яна гулхан ёқилади. Тахминан 2 соатлардан кейин очиб пишган гўшт ва сабзавотларни идишга олинади.

135. ГЎШТ КУЛЧА. Бу кўчманчи чорвадор қабилалар ошхонасига мансуб бўлиб, мутлақо унутилиб кетган тансиқ таомдир. Тайёрлаш усулини 1948 йили Самарқанд областининг Омонқўтон тоғларида чўпонлик қилувчи Ҳасан акадан ёзиб олинган эди. Ушбу таом мушаклари дағал қарирок хўкиз гўштидан тайёрланади.

Ёғсиз гўштни шапалоқдай бўлакларга кесиб келига солиб туйилади ёки тўқмоқланади. Агар тўқмоқ ёғочдан бўлса гўшт парчаси ясси тош устида ҳар иккала томони тўқмоқланади, агар тўқмоқ металдан бўлса унда гўшт тахтага қўйиб урилади. Хуллас гўшт эзилиб кийма тахлит бўлганда, унга чопилган пиёз, сариёғ, туз ва мурч қўшиб, яна туйилади ёки қўлда мижилади. Ҳосил бўлган массадан олма катталигида парчалар узиб олиб думалатиб, кафт билан эзиб қалинлиги тахминан 1 см келадиган кулчалар ясалади. Гўшт кулчаларни нон талқонга белаб олиб ҳар иккала томони кизартириб қовурилади. Ҳаммасини қовуриб бўлғач қозонга териб, пича сув қуйиб ликопча бостириб, димлаб 15—20 минутча суут олов бериб пиширилади. Дастурхонга тортишда ҳар бир хўрандага бир донадан ликопчага солиб сабзавотлар билан бирга

келтирилади. Юзига ковурилган ёғидан ҳамда узум сиркаси севаланади.

136. ДҶНДИРМА КАБОБ. «Дўндирмоқ» феълидан олинган бўлиб бошлаб, қоидасини келиштириб тайёрланган кабоб маъносини англатади. Бу қадимий тансиқ таом мутлако унутилиб кетган, чунки уни дўндириб тайёрлайдиган усталарнинг ўзлари эндиликда йўқ. Буни республикамизнинг кўпгина шаҳар ва қишлоқларида бўлиб, узоқ йиллар давомида шундай кабобнинг тайёрланишини кўрган ёки еган одамларнинг кўплари билан қурилган суҳбатлар асосида тикланди. Янги сўйилган мол гўштининг сон қисмидан калинлиги тахминан 1/2 см, эни 4—5 см, узунлиги эса 8—10 см келадиган юпка бўлакчалар — гўшт жилдчалар кесиби оласиз. Бунга зира, кашнич уруғи ва тузни бирга қўшиб олган туйилма комбизировор сепасиз, идишга тахлаб устидан анор шарбати севалаб қуясиз ва салқин жойга 2—4 соат олиб қўясиз. Ана шундай кесиби сиркаланган гўшт жилдчаларга қийма ўрайсиз. Қиймаси бундай тайёрланади: ёғлироқ гўштни мясорубкадан ўтказасиз (илгари гўштни тўнка устида ошпичок билан чопганлар), бунга чопилган пиёз билан саримсоқ қўшиб, хом тухум чақиб туз ва мурч сепиб яхшилаб аралаштирасиз. Қийма бироз суюқроқ бўлиши керак, агар қуюқроқ бўлиб қолса, ҳалиги гўшт сиркалангандаги анор шарбатидан томизасиз. Гўшт жилдчаларининг ҳар бирига шу қиймадан керагича солиб айлантириб рулетча тахлит ўрайсизда сихга тўртта-тўрттадан ўтказасиз ва ласча чўғ устида жизиллатиб ковурасиз. Дастурхонга тортишда ликопчага 2 сихдан қўйиб ёнбошига помидор, бодринг ёки редискадан гарнир қилиб берасиз.

137. ҚОЗОН КАБОБ. «Кабоб» нинг маъноси «қовурилган» демакдир. Бинобарин, гўштни ёққа солиб эмас, балки қуруқ ўзини қизитилган қозонга ёпиб қизартириб ковуришга асосланган ушбу тансиқ таом ҳам қадимда пайдо бўлиб, илгари бой хонадонларнинг дастурхонинигина безатган эди. Эндиликда тикланган бўлсада, кенг тарқалмади, сабаби бу таом гўштининг ўзидангина тайёрланадиган бўлиб сабзавотлар қўшиб ҳажми кўпайтирилмайди, гўштининг ўзи ҳам ковуриганда

Кўриниши — ликопчада сирти қизартириб қовурилган кичкина гўшт рулетчалари, икки томонидаги очиқ жойидан қиймаси кўриниб турибди. Мазаси — мол гўштининг анор шарбатида сиркаланган кабобига пиёз, саримсоқ, тухум, зира ва кашнич уруғининг таъми синган лаззати. Чайнами ғоят иштабабахш, лазиз. 1 кг мол сони, 200 гр ёғли қўй гўшти, 1 бош пиёз, 8—10 дона саримсоқ парраги, 1° 2 дона тухум, туз, мурч, зира, кашнич уруғи ҳар биридан 1 чой қошиғида олинади, 1 стакан анор шарбати керак бўлади.

Кўриниши — сингиб пишган катта-катта яталок кесилган гўшт бўлақлари. Мазаси — ўз селига қовурилган қарийиб қуруқ ҳолдаги қўй гўшти, чайналган сари лаззати чиқверади, зиранинг хушбўй ҳиди, юзига сепилган сирка нордонлиги иштаха очади. Сабзавот гарнир қуруқ қовурилган гўштининг ютимини енгиллаштиради.

2 кг қўй гўшти, 1 пиёла анор ё помидор шарбати ёки пиёз сели, 1 ош қошиғида зира, татирлик туз керак бўлади. Сабзавот гарнир ва сирка талабга кўра олинади.

Кўриниши — ликопчада шапалоқдек бир бўлак гўшт ва бир бурда нон, ёнбошида эзилиб пишган помидор ва пиёз тўграмлари.

Мазаси — бир томони сингиб юзаси помидор селини олиб пишган гўштининг лаззати. Нонига гўштининг таъми ўтиб ейишлик бўлган. Помидорнинг нордонлиги яна иштахабахш.

1 кг қўй ёки бузоқнинг лаҳм гўшти, 3 дона (200 граммлик) тандир нон, салат учун эса 3—4 бош пиёз, 1 кг помидор, туз ва зиравор таъбга кўра олинади.

анча камайиб кетади. Қозон кабоб улфатчиликлардагина онда-сонда тайёрланиб турилади, холос. Шунинг учун ҳам у тансиқ ҳисобланади. Қўй гўштининг сон, пешноб, қовурға қисмларидан олиб қалинлигини 1—2 см, катталигини шапалоқдек ёки бундан кичикроқ қилиб тўғрайсиз. Гўшт бўлақларини анор ёки помидор шарбатига, ёйинки пиёз селига ботириб олиб юзига туз ва зира сепасиз. Шунда зира тўкилиб кетмасдан яхши илашади. Буни бир-бир устун қилиб тахлаб олиб қўятурасиз. Қозонни обдон киздириб остига ва деворларига гўшт бўлақларини ёпасиз, дарҳол тоғорача бостириб буғ чиқиб кетмайдиган қилиб атрофига сочиқ ўранг. Оловини жуда суст бериб 40—45 минутча қолдирсангиз сингиб пишади. Дастурхонга тортишда ликопчаларга ё лаганга солиб келтирилади. Алоҳида идишларда эса гарнир (ё салат, ё янги сабзавот) берилади, узум сиркаси қўйилади.

138. БОСТИРМА КАБОБ. Қозон кабоб (қаранг, 137-рецепт)нинг гўштга қўшиб пишириладиган масалликларни кўпайтириш асосида, чунончи, нон билан бирга пишириладиган янги варианты. Бу тансиқ таом 60-йиллари Фарғона водийсининг шаҳарларида улфатлар орасида пайдо бўлган. Бошқа жойларга, ҳатто водийнинг ўзида ҳам хонадонларга кенг тарқалмаган. Чойхоналарда тайёрлайдилар, бироқ номини хато атайдилар: «нон димлама», «нонни қозон кабоб» каби. Яна шуни ҳам айтиб ўтиш зарурки, арман пазандалигида ҳам «бостирма кабоб» номли бир таом бор. Лекин ўзбекча бостирма кабобнинг рецепти ҳам, тайёрлаш технологияси ҳам арманча шу ном билан аталадиган таомдан мутлақо фарқ қилади.

Бостирма кабоб учун қўй ёки бузоқ гўштининг сон ва биқин қисмларидан оласиз. Буни қалинлиги 1—1,5 см ли, ҳажми эса шапалоқдай бўлақларга кесасиз. Ҳар иккала томонига туз сепиб олиб қўясиз, зира ҳам сепинг, лекин шарт эмас. Пиёз ва помидордан салат тайёрлайсиз, туз ва мурч сепиб мижиб селини чиқарасиз. Гўшт бўлақларини ана шу салатга 1 соатча ботириб қўйсангиз селини ўзига тортиб юмшаб

яхши сиркаланади. Қозонни куруқ қизди-расиз, деворларига салат селини эмган гўшт бўлакларини ёпиб чиқасиз. Қозоннинг тагига салат турпини соласиз. Сўнгра тандир нонидан олиб гўшт қандай ҳажмда кесилган бўлса, ана шундай кесасиз ёки тўғраб қозонга ёпилган ҳар бир гўшт бўлаги устига бир бурдадан нон бостириб чиқасиз. Ана энди қозондан буғ чиқиб кетмайдиган қилиб тоғорача бостириб атрофига сочиқ ўраб қўйинг. Ўчоқдаги оловни жуда пастлатиб 40 минутча милтиратиб қўйсангиз таом тайёр бўлади.

Дастурхонга тортишда лаганга ёки ликопчага хўрандаларнинг сонига қараб бир бўлак гўшт, бир бўлак нон солиб келтирасиз. Ёнбошига пишган салатдан гарнир қиласиз ва янги сабзавотлардан ҳам қўшимча қилинг.

139. БУҒЛАМА КАБОБ. Ушбу тансиқ таом ажабсанда (қаранг, 54-рецепт)га ўхшаб икки қават идишда пишади. Буғда пиширилгани учун турли касалликларга парҳез бўлиши мумкин. Унутилиб кетган бу тансиқ таомнинг рецепти ва тайёрлаш усулини китоб муаллифи 1953 йили Андижоннинг Мирпўстин қишлоғида истиқомат қилувчи Исмоилжон ота ва Ибодат хола хонадонида ёзиб олиб тиклаган. Тайёрлаш усули бўйича ҳам бу таом «буғлама» бўлиб, «кабоб» деб аталмаслиги керак эди. Бироқ менга отахон ва онахонларнинг қатъийлик билан уқдиришларига кўра улар тавсия этган «буғлама кабоб» атамаси сақлаб қолинди.

Буғлама кабоб учун қўй ва мол гўштининг қўл, сон, қовурға, биқин, пуштманғиз, тўш ва бошқа қисмлари яроқлидир. Гўштни кабобга тўғрагандек лўнда-лўнда қилиб кесасиз, суякларини ҳам майда чақиб туз ва зиралаб қўясиз. Пиёзни майин ҳалқа усулда тўғраб гўштга қориштиринг. Буни кичикроқ кастрюлкага солинг. Яна битта катта кастрюлка керак бўлади. Гўштли кастрюлкани гўшtsiz катта кастрюлка ичига қўйиб ҳар иккала кастрюлка орасига сув қуясиз. Уни шундай қўйинки, қайнаганда гўштга тушмасин. Кичик кастрюлканинг оғзи очиқ қолади, катта кастрюлка эса буғ чиқмайдиган қилиб жипс ёпилади-да оловга қўйилади ва 45—50

Кўриниши — пиёладаги шўрва ичида гўшт, суяк ва ёғ бўлаклари, пиёз ленталари ҳам кўзга ташланади.

Мазаси — селлиқкина бўлиб ҳил-ҳил пишган буғлама гўшт билан пиёзнинг лаззати зиранинг хушбўйлиги янада иштаҳабар.

1 кг гўшт, 500 гр пиёз, 1 чой қошиғида зира, татимига кўра туз. Гарнир учун янги сабзавотлардан бодринг, помидор, редиска, турп, кўк пиёздан бир неча хили талабга кўра олинади.

минут давомида қайнатилади. Буғлама кабоб ҳар иккала кастрюлкалар орасига қуйилган сувнинг буғида пишади. Гарчи гўштга сув қуйилмасада, буғлама ичида шўрва ҳам ҳосил бўлади. Бу шўрва гўшт ва пиёз сели билан буғ бирикмасидир. Тайёр таом пиёлаларда шўрваси билан бирга дастурхонга тортилади. Сабзавотлардан гарнир берилади. **БУҒЛАМА КАБОБ ПИШИРИШНИНГ ИККИНЧИ УСУЛИ.** Кесиб, зиралаб, туз селиб, тўғралган пиёзга кориштирилган гўштни пиёлаларга ёки кичик косачаларга солиб мантиқасқон лаппакларига қўйилади ва 1 соат давомида буғланади.

Кўриниши — ликопчада шапалоқдай ёки майда тўғралган қора гўшт, сирти қуруқ қизғиш, бағри хиёл селлик.

Мазаси — тандирга ёпиб пиширилган гўштни таъмига зира, кашнич уруғи хушбўйлиги ҳамроҳ бўлган лаззат, шўртангроқ, чайнами қуруқ. Бироқ гарнир қилиб берилган сабзавотлар ва узум сиркаси бу камчиликни биллантирмайди.

1 кг лаҳм гўшт, 1 чой қошиғида зира, 1 чой қошиғида кашнич уруғи 1° 2 чой қошиғида 1 чой қошиғида ун. Гарнир учун бериладиган сабзавотлар ёки салат таъбга кўра танланади.

140. ТАНДИР КАБОБ. Маълумки тандир кулолчилик бошланган даврларда келиб чиққан. У фақат нонгагина эмас, гўшт ва бошқа масалликларни ҳам пиширишга мослаштириб ишланган эди. Кейинчалик унда асосан нон ёпиладиган бўлиб кетган. Ибтидоий даврларда одамлар овчиликдан ва чорвачиликдан ундирган масалликларини то қозон келиб чиққунга қадар тандирда пиширганлар. Ана шундай қадимий тансиқ таомлардан бири тандир кабоб бўлиб, у эндиликда жуда кам тайёрланадиган бўлиб кетган. Хонадонларда ва азиз меҳмонлар учун ҳам махсус тайёрланмайди. Фақат тўйларда нон ёпувчи нонвойлар баъзан ўзлари учун тайёрлайдиган овқатдир. Янги сўйилган кўй ёки сўким гўштининг сон қисмидан олиб ҳажмини шапалоқдай қилиб кесилади. Гўшт бўлакларини намақобга (1 литр иссиқ сувга 50 гр туз эритилади) 30 минутча ботириб қўйилади. Сўнг олиб суви сирқитилади. Зира, кашнич уруғи, мурчи аралаштириб туйиб элаки қилинганига тенгма-тенг ун қўшиб ҳозирланган зирavor урвоққа белаб олиб қизитилган тандир деворларига ёпилади. Гўштни сирти қизариб сингиб пишганда кафғир билан кўчириб олинади.

Дастурхонга тортишда майда бўлакларга кесилади, ликопга солиб янги сабзавотлардан бодринг, помидор, бошпиёз, редиска, турпдан бир ёки икки хилини танлаб олиб гарнир қилинади ёки бирон хил салат берилади.

141. ЖИГАР ТАНДИРИЙ. «Тандир кабоб (140-рецептга қаранг) тўғрисида айтганла-

Кўриниши — оловга тобланган ва тандир деворига ёпиштирилган жойлари

римиз жигар тандирга ҳам хосдир. Ўз номи ўзи билан бу тансиқ таом ҳам тандирда пиширилади. Эндиликда мутлақо унутилиб кетган, сабаби тайёрлаш усули жуда нозиклигида бўлса керак. Жигарни тандирга ёпиб қўйиб бепарва бўлинса ёки бир-икки минут тобидан ўтказиб юборилса бас, масаллик исроф бўлади. Бинобарин, бу таомни гоаяк тажрибали пазандаларгина тайёрлай олади. Мол ёки қўй жигарини қалинлиги 2 см. ҳажми шапалоқдек қилиб кесилгач, урвоққа беланади ва қизитилган тандирга ёпилади. Жизиллаб сели оқа бошлаши билан дарҳол узиб олиниб майда тўғраб юзига туз ва мурч сепилади. Кўп жигарни бирдан ёпганда бир томондан ёпиб бир чеккадан узилаверилади. Сели оқиб кетса таъми бамаза бўлиб қолади. Ёпишдан олдин туз сепмасликнинг боиси ҳам шунда туз селини тезда чиқариб юборади. Жигарнинг сал хомроғи, қонга ўхшаб сели чиқиб тургани фойдали бўлади. Сели кетиб қуриб қолса, кўмирга ўхшаб қолиб ютуми яхши бўлмай қолади. Тайёр таомни дастурхонга тортишда ликопга солиб майин туз билан мурч сепиб ёнига пиёз ҳалқаларидан гарнир қилинади.

142. СИХ КАБОБ (ШАШЛИК). «Шашлик» дегани қадимги туркий тилларда «сихлик» маъносини англатган, чунки «шиш» бу сих демакдир. «Кабоб» эса қовурилган маъносида келади. Яъни сихга илиб қовурилган бу овқат инсониятнинг, айниқса ибтидоий чорвадорларнинг энг қадимий таомларидан ҳисобланади. Уша даврларда сих тайёрлайдиган металл бўлмаган албатта. Одамлар гўшт бўлақларини чўпга илиб пиширганлар. Чўпга тизилган гўшт бўлақларини чўғ устига горизонтал териб пишириш сира мумкин эмас, чунки чўп куйиб узилиб тушади. Шунинг учун гўшт илинган ёғоч сих (шиш) ларни ерга вертикал қилиб санчиб, шамол эсган ёнбош томондан чўғ билан таъсир эттириб пиширишган. Кабобнинг учига бир бўлак ёғ илиш одати ҳам ўшандан қолган. Бу ёғ эриб остидаги қатор гўшт бўлақларига сингиб борган. Эндиликда кабобнинг учига ёғ илиш одатдангина иборат бўлиб, амалий аҳамияти йўқ, чунки горизонтал қилиб қўрага терилган кабобларнинг учигаги

бироз сирт олган, аммо бағридан қизил сели оқиб турган жигар бўлақлари. Мазаси — жигар кабобни эслатади, пиёз, туз ва мурч анча лаззатли қилган.

1 кг жигар, урвоқ учун ун талабга кўра олинади, туз билан мурч ҳам татиғулик сепилади, 3—4 бош пиёз эса гарнир учун керак бўлади.

Кўриниши — сихга терилган, сирти қизариб пишган селликкина гўшт бўлақлари, учигаги бўлағи думба ёғ бўлиб, сирка ва мурч сепилган пиёз ҳалқалари билан идишга тизилган. Аслида кабобга берилган қадимий гарнир — анор ва пиёз салати ҳамда турп ва анордан тайёрланадиган салат [1 ва 5-рецептларга қаранг] бўлган.

Мазаси — зираворлар, пиёз сели ё минерал сув, ёйинки нордон шарбатлар билан сиркаланган ва лаҳча чўғ устида қовурилган селлик қўй гўштининг лазизлиги, зираворларнинг пишган гўшт билан думба ёғнинг ҳиди ҳамда сирканинг нордонлиги билан зира-пиёзнинг ўткирлиги бағоят иштаҳабашқидир. 1 кг лаҳм гўшт, 1 чой қошиғида зира, 1 чой

қошиғида кашнич уруғи, 1/2 чой қошиғида мурч, 1 чой қошиғида туз, 2—3 бош пиёз, 1/2 стакан минерал сув ё совуқ чой, ёки анор, олча, ёйинки помидор шарбати, урвоқлаш учун 5 ош қошиғида нон талқон керак бўлади. Гарнирига 2—3 бош пиёз, 1 чимдим мурч бир неча томчи узум сиркаси. Янги сабзавотлардан ёки салатлардан гарнир қилиш ихтиёрый.

ёғ гўштга шимилмасдан чўғ устига окиб, аланга олади. «Шиш» — сих эканлиги ва уни ёғочдан тайёрланганлиги «Қирғиз таомлари» китобида батафсил баён қилинган (17, 90)¹. Кабоб учун сон ва биқин гўшtlари, думба ёғи олинади ва ҳамма вақт бош бармоқнинг биринчи бўғини катталигида тўғралади. Янги бунинг ҳажми тахминан 15—16 граммлик бўлақлар бўлади. Ёғ ҳам худди шу катталиқда тўғралади. Буни бир тоғорага солиб туз, зира, кашнич уруғи, мурч сепасиз. Пиёзни майин тўғраб, яхшиси мясорубкадан ўтказиб қўшиб яхшилаб мижийсиз. Яъни гўштни ховучлаб олиб тоғорага қайтариб зарб билан ташлайверасиз. Бунга яна пича яхна чойми, энг яхшиси минерал сувдан севалаб мижийверасиз, токи сув, пиёзнинг сели, туз ва зирворлар гўштининг бағрига хўб сингиб кетсин. Шундагина кабоб яхши пишади. Гўштни мижиш аъло даражада бажарилишини кузатиб турганлар баъзан ҳазил олиб, «Хомлигича еса бўлаверадиган бўлди» деб қўйишади.

Кабоб пиширишнинг қондаси шуки, гўшт селлик бўлсин. Агар янги сўйилган қўй ёки мол гўшти бўлса уни ҳеч сиркалаб ўтирмай тўғраб, туз сешиб сихга илиб қовуравериш мумкин. Агар гўштининг ўзи янги бўлса ҳам бироқ шабадаланиб сели қуриброк қолган бўлса у сиркаланади. Сиркалашда зирворлар, пиёз сели минерал сув ва анор, олча, помидор каби нордон шарбатлар қўшиб мижилади. Кабоб гўшти бағридаги селнинг қайнаши асосидагина пишади. Сиркалашдан мақсад ҳам шу, агар гўшт селлик бўлмаса, сирти чўғда тезда қуйиб қобиқ олиб бағрига иссиқ ўтмайди, натижада усти қуйган, ичи хом бўлиб яхшигина масаллик исроф бўлади.

Яхши мижилган гўштни дарҳол сихларга ўтказиб пиширавериш мумкин, мижилмаган гўштни севаланган шарбат ва зирворларни

¹ Автор бунда «шишкебетар» — сих кабоблар номли параграф беради ва уни

Ыргайдай катту шиш болбайт,
қобептан таттуу гош болбайт,
Яъни «Иргийдек (ирғий тоғларда ўсадиган бута) каттик сих бўлмас, кабобдан тотли гўшт бўлмас».

сингдириш учун салкин жойга бир неча соат олиб қўйилади.

Сиркалаш деганда, бунга сирка ҳам қўшилар эканда, деган хулоса чикмаслиги керак, баъзилар хом гўштга сирка қўшиб олиб қўйишади. Бундай қилиш хато, чунки сирка (айниқса ок сирка) гўшт бағридаги бор селни ҳам чиқариб юборади, қийин пишадиган, пишса ҳам бемаза бўлиб қолади. Аслида сиркани тайёр кабобнинг юзига сепиб истеъмол этилади. Шу мақсадда фақат узум, олма ва анжир сиркаларидангина фойдаланишни маслаҳат берамиз.

Тўғраб тайёрланган гўшт бўлакларини сихнинг узунлигига қараб тўрт, олти, саккиз бўлакдан ўтказилади ва анъанага кўра охириги бўлаги думбаёғдан иборат бўлади.

КАБОБНИ ПИШИРИШ. Бир қараганда кўпчилик учун кабоб пишириш жуда оддий кўринади. Қўрадаги лахча чўғ устига сихларни териб елпиб турса бас пишавади, деб ўйлашади. Аслида кабобнинг тансиқ таомлик хосиятларини сақлаб қолиш учун қуйидаги ўзига хос қоидаларга амал қилмоқ зарур:

а) кабобни тошқўмир чўғида пишириш хато. Бунда тутун билан олтингургурт ва карбонат ангидрит гази ажраб чиқади, кабоб гўштнинг ораларига, жигар бўлса тешикчаларига кириб қолади. Бундай кабобни кўп еган киши оғир дардга дучор бўлиши мумкин;

б) тошқўмир чўғи жуда кучли бўлади ва кабобнинг сиртини тез куйдириб қўйиши, ёғини эритиб, аланга олиб ёниб гўштни корайтириши мумкин. Шунинг учун сихларни теришдан олдин чўғ юзига бир қават қум сепган маъкул, шунда кабобдан томган ёғ ёнмайди, чўғнинг кучи бир меъёрда келади-да, гўштнинг селини ҳам окизмайди;

в) аслида кабобни ёғоч кўмирда (Тошкентда буни «писта кўмир» деб аташади) пишириш лозим. Ёғоч кўмир ҳам мевали дарахтларнинг кўмири бўлиши керак. Бунинг учун: ўрик, тут, ёнғок ўтинлари ва узум занги айни муддаодир. Сабаби бу ўтинлардан ажралган тутуннинг захри кабобга урмайди. Хеч бўлмаса саксовул ўтинидан фойдаланган маъкул;

г) кўрага терилган сих кабобларнинг аввало бир томонини сингдириб пишириб, сўнг иккинчи томони пиширилади. Хадеб ағдараверишнинг фойдаси йўқ, энди пиша бошлаган томони тепага ағдарилса совиб хомсик бўлиб қолади;

д) кабобни бемаврид елпийвериш ҳам хато ҳисобланади, чунки тўзиган кул гўштга ёпишаверади;

е) гўштнинг селини ўзида сақлаб қолиш учун кабобни урвоқлаган маъқулдир. Урвоқ учун қаттиқ нон талқони жуда қўл келади. Урвоқ йирикроқ бўлса яна соз, чунки у селни шимиб гўштнинг мазасини ўзига олади. Шу мақсадда урвоқ учун ун ишлатиш хато, негаки у кабобга тегиши билан хамирга айланиб қолади, кўпроқ сепилган жойлари пишмай таомни, бемаза қилиб қўяди.

Ана шу қоидаларга тўла амал қилиб пиширилгандагина сих кабоб ҳақиқий тансиқ таом ҳисобланади.

Дастурхонга тортишда ҳар бир хўрандага икки сихдан ликопга солиб ёки бир неча порциясини бирдан катта лаганга тузаб ёнбошига зира-пиёз гарнир қилинади, юзига узум сиркаси севаланади. Бундан ташқари яна помидор, бодринг, редиска ва турплардан гарнир қилиш ёки салат бериш ҳам мумкин.

143. ЖИГАР КАБОБ. Инсон жигари ўзига керакли моддаларни ҳайвонот жигаридан олади. Онда-сонда бўлса ҳам жигар еб туришнинг катта фойдаси бор. Халқ табобатида «тақлиди вужуд» деган гап бор. Бунга кўра одамнинг ҳар бир аъзоси ўзига тақлид аъзолардан қувват олади. Бундан ташқари жигар кабобнинг бошқа парҳезлик хосиятлари ҳам бўлиб, уни халқ табобатида шапқўрлик касалига дучор бўлганларга едиришган ва бу катта фойда берган. Ёки жигар кабобга бужғун¹ сепиб бир-икки сихини дизентерия касалига мубтало бўлган беморга едирилганда ичини таққа тўхтатади.

Кўриниши — сихга терилган қорамтир тусдаги лаҳча чўғ устида қовурилган жигар бўлақлари, сирти нафис қобиқ олган, сели тепчиб турибди.

Мазаси — қовурилган жигарнинг таъми, агар бужғун сепилса хушбўй ҳид касб этади, мурч сепилса, зира-пиёз билан ўзгача лаззати бор.

1 кг жигар, 1 чой қошиғида бужғун, 1 чой қошиғида туз, 1 чой қошиғида мурч, 1 стакан нон талқон. Гарнир учун 4—5 бош пиёз, 1 ош қошиғида узум ёки олма сиркаси. Янги сабзавотлар ихтиёрли олинаваради.

¹ Бужғун — тоғ пистаси гул гўнчасининг қуриган ва туйиб элаки қилинган кукуни (капи, яъни порошogi). Ранги оч яшил тусда, ҳиди хушбўй бўлади.

Янги сўйилган қўй ёки молнинг жигарини олиб кабобга тўғрагандек қилиб 15—16 грамм лўнда бўлақларга кесасиз. Буни сихга тортиб писта кўмирда пиширасиз. Туз сепилмайди, агар касалга тайёрланадиган бўлинса, у ҳолда юқорида айтилгандек ҳар бир сихига бир чимчимдан бужғун сепасиз. Шунга эътибор қилингики, жигар кабоб ортикча ковурилиб, қотиб кетмасин, биров сирт олиб сели чиқиши биланоқ дастурхонга тортилади, юзига туз сепилади. Жигарнинг селини яхши сақлаб қолиш учун уни урвоқлаш ҳам мумкин. Урвоқ нон талқон, туз ва пича мурч аралашмасидан иборат бўлиши мумкин. Албатта урвоқлангани беморга эмас, соғлом кишиларга мўлжаллаб пиширилади. Жигар кабобни кўра олдидаёқ иссиғида тановул этган маъқул, совуб қолса, ҳам таъми, ҳам шифолиги қирқилади. Соғлом кишилар дастурхонига жигар кабоб зира-пиёз ҳамда янги сабзавот гарнирлари билан тортилади.

144. БУЙРАК КАБОБ. Табобатдаги «тақлиди вужуд»ни XVI асрда яшаб ижод этган табиб Ҳаким Давоний ал-Гилонийнинг ушбу шеърдан англаб олишимиз мумкин:

Буйрак хазм бўлар егач кейинрок,
 Озгина ейилса, тўк тутар бирок,
 Буйракдан куч етар буйрак кучига,
 Пушт кучи кўпириб чикар учига
 Қуруқлиги озу хилти ёмонрок,
 Қўзичок, эчкида бу хислат кўпрок.
 Унинг ислоҳидир сирка билсалар,
 Сирка билан хушдир майл қилсалар.

(5.130)

«буйракдан куч етар буйрак кучига» деган маъно «тақлиди вужудни» кўрсатади. Яна бунда буйракнинг тўк тутарлиги ҳамда жинсий аъзоларга фойдалилиги ҳам айтилган. Қўй ёки мол буйрагидан ёғини ажратиб сиртидаги пардасини олиб ташлаб яхшилаб ювасиз. Сўнгра кабобга мўлжаллаб тўғрайсиз. Қўй буйраги аввал икки палла қилиб кесиладида пешоб беши кесиб ташланади, кейин ҳар икки бўлак тўрттадан саккизта майда бўлакчаларга кесилади. Мол буйрагидан ҳам пешоб беши олиб ташлангач майда тўғралади. Тўғрамага туз, зира, каш-

Кўриниши — сихга тизилган буйрак бўлақлари, қовуриш натижасида сирти яшил-жигарранг тусга кирган, сели тепчиб турибди.

Мазаси — буйракка хос таъм, чайнами гирт-гирт бўлсада, зираворлар таъсирида ажойиб лаззат касб этган, юзига сепилган сирка билан зира-пиёз иштаҳа кўзгатади. 1 кг буйрак 4—5 бош пиёз, 1 чой қошиғида зира, 1 чой қошиғида кашнич уруғи, 1 чой қошиғида мурч ва таъбга кўра туз олинади, урвоқ учун 1 стакан нон талқон керак бўлади. Зира-пиёз ва сабзавот гарнир ихтиёрий тайёрланади.

нич уруғи ва мурч сепиб майда чопилган пиёзга қориштириб то хиди кетгунча яхшилаб мижилади. Бунга минерал сув ёки анор (помидор) шарбати севаланса ҳам бўлади. Тайёр бўлгач, тўрт бўлакдан сихга тортилиб лахча чўғ устида кизартириб қовурилади. Қовуриш олдидан урвоқланса ҳам бўлади. Дастурхонга тортишда ҳар бир хўрандага икки сихдан ликопчага солиниб, юзига узум сиркасидан севаланади, ёнига зира-пиёз ёки янги сабзавотлардан гарнир берилади.

Кўриниши — сихга битта оқ ва битта қора бўлак қилиб ўтказилиб чўғда қовурилган кабоб, думба ёки сирт олиб эриб турибди, жигарининг сели тепчиган.

Мазаси — қовуриб пиширилган жигар билан думба ёғнинг бириккан лаззатига зираворларнинг хиди ва таъми ҳамроҳ бўлгандаги лазизлик. Думбанинг ёғлилигига жигарининг ёғсизлиги ғоят ўринли ўйғунлашган бўлиб еган сари кўнгилга урмайди.

1/2 кг жигар, 400 гр думба ёғи, 1 чой қошиғида зира, шунча мурч, шунча кашнич уруғи, шунча туз керак бўлади. Сиркалаб урвоғлаб пишириладиган бўлинса 3—4 бош пиёз, юқорида кўрсатилган миқдорда зираворлар, 1 стакан нон талқон олинади. Сирка таъбга кўра сепилади.

145. ДУМБА-ЖИГАР КАБОБ. Ушбу тансиқ таом жигарнинг шифобахшлигига яна тўқтутарлигини орттиришга қаратилган бўлиб, энг муҳими: жигарни яна лаззатлироқ қилиш, думбанинг эса ёғлилигини юмшатиш, яъни 50 фойизча камайтириш мақсадида қадимги пазандалар томонидан ижод этилгандир. Дарвоқе бу таомнинг яхнаси ҳам бор, (қаранг, 117-рецепт, думба-жигар) унда ҳар иккала масаллиқ қайнатиб пиширилади, бунда эса қовурилади.

Жигар билан думба ёғ оласиз. Жигарни 15 гарммлик, думбани бироз майдароқ — 10 граммли бўлақларга кесинг. Бу кабобни пиширишнинг икки усули бор. Биринчисида: сихларга битта бўлак жигар ва битта ёғ қилиб олти бўлакдан ўтказиб бевосита ўтга қўйиш олдидан юзига туз, мурч, зира ва кашнич уруғини бирга қўшиб туйилган мураккаб зиравор сепилади ва кизартириб пиширилади; иккинчи усулда: тўғралган жигар билан ёғ юзига ўша зираворлар сепилиб мясорубкадан ўтказилган пиёз массасини қориштириб мижилади. Сихларга терилгач, нон талқон билан урвоқлаб сўнг кўрага терилади. Ҳар иккала усулда ҳам чўғ қучли бўлмаслиги шарт, акс холда ёғ эриб, калачи олиб кабобни қорайтириб юборади. Шу сабабли буни пистакўмир (мевали дарахтларнинг чўғи)да пишириш тавсия этилади. Ёки тошқўмир ўт олдирилган бўлса чўғ юзига кўмиб турарли даражада қум сепиб, кабобларни қатор териб елпимасдан қовурилса айни муддао бўлади. Дастурхонга тортишда сихи билан бир неча порциясини бирга лаганга ёки ҳар бир хўрандага икки сихдан ликопчага солинади, юзига узум ёки олма сиркасидан севаланади. Гарнирига зира-пиёз,

кўк пиёз, редиска, бодринг, помидор, турп каби янги сабзавотлардан бир ёки бир неча хилдан танлаб олинади. Тўғралган ёки салат қилинган ҳолда алоҳида идишда берилади.

146. ЧАРВИ-ЖИГАР КАБОБ. Думба-жигар кабоб (қаранг, 145-рецепт) тўғрисида нималарни айтган бўлсак ўша гаплар ушбу кабобга ҳам тааллуқлидир. Чарви-жигар кабоб унутилган тансиқ таомлар каторига киради. Рецепти ва тайёрлаш усулини 1968 йили андижонлик машҳур пазанда, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган савдо ходими Маматхон ака Соқиевдан ёзиб олинган эди. Чарви ўраб тайёрланадиган яна икки хил кабоб бор, булар тўғрисида қуйидаги маълумот берилади. Чарви-жигар кабобнинг парҳезлиги ҳам бор. Маълумки, халқ таобатида чарви ични суради, жигар эса боғлайди деган қоидага амал қилинади. Бинобарин, чарви билан жигарни уйғунлаштирилиб тайёрланган бу таом ошқозон-ичак фаолиятини думижоз ҳолатида сақлайди.

Ушбу таом қўй ёки молни янги сўйган вақтда тайёрланади. Чарвисини йиртмай олиб чил-вирга худди қўйлакни ювиб ёйиб қўйгандек ёясиз, бирор соатлардан сўнг селгийди. Сўнгга олиб оштахта устига қўйиб эни 3—4 см, узунлиги 8—10 см келадиган лентасимон жилдларга кесиб чиқасиз. Жигарни олиб бош бармоқнинг биринчи бўғими катталигидаги бўлақларга кесасиз. Тўғрама жигарни зира, кашнич уруғи ва туз сепиб аралаштирганингиздан сўнг ҳар бир бўлақни ҳалиги чарви жилдлар орасига олиб рулет тахлит ўрайсиз ва сихга тўрт бўлақдан қилиб тизаверасиз. Пистакўмир чўғида қовурилади. Агар тошқўмирдан туширилган бўлса чўғ юзига бир қават қум сепиб тапти сусайгач чарви-жигар кабобларни терасиз, аввал бир томонини, сўнг иккинчи томонини сингдириб қовурасиз, сира елпиманг, қум тўзийди. Дастурхонга торғишда ҳар бир порциясига икки сихдан ликопга қўйиб ёнига зира-пиёз, салат ёки янги сабзавотлардан гарнир қилиб берасиз, шишачада узум сиркаси ҳам қўйилади.

147. ЧАРВИ-ГЎШ Г КАБОБ. Кабобни ёғли ва музлатилган гўшдан тайёрлашга тўғри

Кўриниши — жигар бўлагини чарвига ўраб сихга тизиб қовурилган кабоб. Чарви бироз эриган жигар эса ўз селидан ҳосил бўлган бугда пишган.

Мазаси — чарви ёғ билан жигарнинг бирикма лаззати, сепилган зираворлар уни янада хушхўр ва хушбўй қилади. Чайнами гоят лазиз. Сабзавот гарнир бу оқсил ва мой компонентдан иборат кучли калорияли таомни енгилаштиради ва дармондорилар билан бойитади. 500 гр жигар, 1 квадрат метр чарви, 1° 2 чой қошиғида зира, шунча кашнич уруғи, шунча туз керак бўлади. Сирка таъбга кўра сепилади.

Кўриниши — ёғсиз гўшт бўлақларини сиркалаб

чарвига ўраб пиширилган кабоб.

Мазаси — гарча мой чарви билан сиркалаб селлик қилинган гўшдан тайёрланган кабобнинг лаззати. Пиёз сели ва минерал сув гўштни юмшоққина қилиб қўйган, зираворлар, анор шарбати ва юзига сепилган сирка тотлилигини янада кучайтириб ёғлигини билантирмайди.

500 гр лаҳм гўшт, 1 квадрат метр чарви, 1° 2 чой қошиғида зира, шунча кашнич уруғи, шунча туз, 3—4 бош пиёз, 1/2 стакан анор шарбати, шунча минерал сув керак бўлади.

Кўриниши — узунлиги 8—10 см келадиган кесилган ҳасипга ўхшаш, чарвига ўраб пиширилган қийма кабоб.

Мазаси — гўшт қиймага қўшилган пиёз, тухум, туз ва зираворларнинг умумий лаззати. Сиртига ўралган чарви ва сепилган сирка таомни янада хушхўр қилади.

500 гр лаҳм гўшт, 400 гр пиёз, 1 чой қошиғида зира, шунча мурч, шунча туз, 1 дона хом тухум, 1 кв метр чарви, суркаш учун 2 дона хом тухум. Гарнири хоҳишга кўра танланади.

келганда амалга ошириладиган бу таом чарви-жигар кабобнинг эквиваленти сифатида яқинда пайдо бўлган ва кенг тарқалмаган. Буни ким ижод қилганлиги номаълум, лекин Тошкентдаги бир тўйда шундай кабоб тортилганлигини гувоҳи бўлиб тансиқ таомлар рўйхатига киритилди.

Гўштни тўғраб зира, кашнич уруғи, туз, анор шарбати, «Тошкент суви» ва мясорубкадан чиқарилган пиёз қўшиб яхшилаб мижийсиз ва сиркалансин учун салқин жойга 3—4 соат олиб қўясиз. Шу вақт ичида пиёз сели, анор шарбати ва минерал сув ҳамда зираворлар гўшт, бағрига сингиб уни анча тотли қилади.

Чарвидан юқоридаги (146-рецептга қаранг) усулда тасмасимон жилдлар кесасиз ва ҳар бир ёғ жилдга бир бўлакдан сиркаланган гўшдан ўраб сихларга тўрт ёки олти бўлакдан иласиз.

Пишириш усули худди 146-рецептда айтилганидек амалга оширилади. Дастурхонга ҳам ўшандай тортилади.

148. ЧАРВИ-ҚИЙМА КАБОБ. Бу ҳам янги пайдо бўлган тансиқ таомлардан бири ҳисобланиб худди юқоридагидек ёғсиз ёки музлатилган гўшдан тайёрланган қиймадан пиширилади. Хонадон ошхоналарида ҳам, жамоат овқатланиш корхоналарида ҳам тайёрланмайди, чунки бу энди биринчи бор эълон қилинмоқда. Унинг ижодкори Тошкентнинг Каллахона маҳалласида истикомат қилувчи кабобпаз Ғулом Ҳайдаров бўлиб, 1970 йили рецепти ва тайёрланиш усулини ўша кишидан ёзиб олинган.

Ёғсиз ёки музлатилган гўшдан қийма тайёрланади, бунга чопилган пиёз, хом тухум, зира, мурч ва туз қўшиб яхшилаб мижилади. Ушбу қиймадан бир чангал олиб эни энлироқ сихга ёпиштириб лўла кабоб ясалади.

Чарвидан эни 5 см, узунлиги 10 см келадиган жилдлар кесиб олиб бир томонга ийланган тухум суркаб, шу томони билан қийма кабоб устидан ўраб ёпиштирилади. Унча кучли бўлмаган чўғда жуда усталик билан пиширилади, акс ҳолда чарви ечилиб, қийма титилиб кетиши мумкин. Аввал бир томони сўнг иккинчи томонига ағдарилади ва сингиб ковурилгач ликопчаларга икки сихдан солиб

тортилади, юзига сирка сешиб, гарнирига зира-пиёз ёки янги сабзавотлардан берилади.

149. ҚИЙМА КАБОБ. Ушбу тансиқ таом бизга озарбайжон пазандалигининг таъсирида кириб келган бўлиб асли номи «Лўла кабоб». «Лўла»нинг маъноси туркий тилда «юмалоқ ёстик» демакдир. Дарвоқе бу кабоб қиймадан сихга юмалоқ-узун бамисоли сарделка тахлид ёпиштириб пиширилади. Парҳезлиги унинг тез ҳазмланишидадир. Байрам ва тўйларда тайёрланади, азиз меҳмон дастурхонига қўйилса гоят манзур тўшади.

Бундай кабобни албатта янги ва ёғлироқ гўшдан тайёрлаш зарур. Гўштни мясорубкадан ўтказасиз. Агар қўй ва мол гўшларини аралаштириб қийма қилсангиз яна соз. Қиймага майин ҳалқа қилиб тўғралган пиёз қўшиб мижсангиз илашимлилиги ортади¹. Қийманинг сихга ёпишқоқлиги ортсин ва пишганда оқиб кетмасин учун тухумнинг оқидан қўшасиз. Таъмини яхшилаш учун эса туйилган кашнич уруғи, мурч ва туз қўшиб аралаштирасиз.

Ана шундай ҳозирланган қиймадан бир ҳовуч олиб сихга ғижимлаб ёпиштирасиз ва узунлиги 8—10 см келадиган қилиб юмалоқ ёстикқа (сарделка, бодрингга) ўхшатиб ясайсиз, сели оқиб кетмасин учун сиртини нон талқонга белаб оласиз. Писта кўмирда пиширилади. Ҳақиқий озарбайжонча пишириш узум зангининг чўғида амалга оширилади. Чунки узум зангининг тутуни қийма ораларига кирса ҳам безарардир.

Тайёр кабобни ҳар бир хўрандага икки ёки тўрт сихдан мўлжаллаб ликопчасига солиб ёнига зира-пиёз ёки янги сабзавотлардан гарнир қилиб дастурхонга тортасиз.

150. «ТОШКЕНТ» ҚИЙМА КАБОБИ. Ўз номи билан, ушбу тансиқ таом «Тошкент» ресторани пазандалари томонидан ижод этилган. Бу фирмали таом бўлганлигидан рецепти ва тайёрлаш усули эълон қилинма-

Кўриниши — сихга узун-юмалоқ қилиб илиб чўғда қовурилган қийма кабоб. Мазаси — қовурилган мол ва қўй гўшти қиймасига пиёз, тухум оқи ва зирворларнинг тотлилиги гаммасидан иборат лаззат. Селлиқкина, юмшоқ сиртидаги сели эса нон талқонга шиммилиб унга ҳам гўшт мазаси ўтган. 250 гр мол гўшти, 250 гр қўй гўшти, 2 бош пиёз, 1 та тухумнинг оқи, 1/2 чой қошиғида кашнич уруғи, шунча туз, шунча мурч, белаш учун 1 стакан нон талқон керак бўлади.

Кўриниши — сихга қизилган олти юмалоқ ёнғондан каттароқ қийма гўшт кифталари, ора-орасида пиёз ҳалқалари сирти қизартириб қовурилган кабоб. Сабзавот гарнир уни кўримли қилган.

Мазаси — пиёз ва зирворлар таъмига қовурилган қийманинг уйғунлашганидаги лаззат, сирти ёғли, бағри селлиқкина, иштаҳобахш, сабзавот

¹Сувоқ учун мўлжалланган лойга сомон қўшилгани каби, қиймага аралаштирилган пиёз ҳалқалари мижиганда узун-узун тасмалар ҳосил қилиб қийманинг сихга ёпиштириганда ғужанак бўлиб туришини таъминлайди.

гарнири ўзига мос келлади.

1/ 2 кг мол гўшти (лаҳм),
2—3 бош пиёз, 1 дона
тухумнинг оқи, 1/ 2 чой
қошиғида зира, шунча
мурч, шунча туз. Қову-
риш учун 1/ 2 кг ўсимлик
ёғи, орасига илтиш учун
2—3 бош пиёз, сабзавот-
лардан ва ошқўқлардан
гарнир ихтиёрий танла-
нади.

Кўриниши — чўпга териб
бўғда ҳил-ҳил қилиб пи-
ширилган кабоб. Шўрваси
бўтанароқ бўлсада ичда
гўшти суяк, оқ шолғом
ва сариқ сабзиси аниқ
кўриниб туради.

Мазаси — пиёз сели, анор
шарбатини ўзига шимган,
зираворлар ҳиди ва тот-
лилигини олган селликин-
на, юмшоқина пишган
гўшт бўлақлари. Бу таом-
нинг иштаҳабашлиғи шу
даражадаки, киши уни
чайнамай ютавергиси кел-
лади. Шўрваси сабзавот-
лар ва суяк бульонин
бўлишдан ташқари ка-

ган, шу сабабли бошқа ошхона ва ресто-
ранларда тайёрланмайди. Буни хонадон
ошхоналарида азиз меҳмонлар учун, тўй
ва байрамларда бемалол тайёрлаверса бў-
лади. Ҳазми енгил бўлса ҳам анча тўқутар,
қариялар ва болалар овқатланишида фойда-
ланиш мумкин. Энг муҳими ёғсиз ва музла-
тилган гўштан лаззатли таом тайёрлашга
ёрқин мисол бу.

Ёғсиз мол гўшtidан олиб (музлатилган
бўлса, яхидан туширасиз), пардозлайсиз,
яъни пай, тоғай, чочўсар, без ва кон илашган
жойларини кесиб ташлайсиз, кирланган бўлса
ювасиз. Сўнгра майда бўлақларга бўлиб мя-
сорубкадан чиқарасиз. Қиймага майин тўғ-
ралган пиёз, зира, туйилган кашнич уруғи,
тухумнинг оқи ва туз қўшиб яхшилаб
мижийсиз. Ана шу қиймадан ёнғоқдай кат-
тароқ қилиб думалатиб кифталар жасайсиз.
Бир хил катталиқдаги пиёздан олиб, арчиб
эни 1/ 2 см келадиган ҳалқалар кесиб чиқа-
сиз.

Сихга битта кифта, битта пиёз ҳалқа қилиб
олтидан ўтказасиз. Кенгроқ товада ёғни
доғ қилиб, қийма кабобни сихи билан бирга
солиб сиртини қизартириб оласиз, ичи ҳам
тўла пишиши учун қизитилган духовка
патнисига ёки панжарасига териб 10—12
минут давомида димлаб оласиз. Дастурхонга
тортишда ҳар бир хўранда ликопчасига
бир сихдан ёки сихсиз, олти дона кифта қўйиб
ёнига помидор тиликлари, бодринг паррак-
лари, укроп ёки петрушка шохчаларидан
ҳам гарнир, ҳам безак бериб келтирасиз.

151. ЧўП КАБОБ. Кабоб энг қадимги таом-
лардан бири. Чўп дастлабки сих вазифасини
ўтаганлигига яна бир далил. Шашлик —
сихлик тансиқ таом эканини аввал айтиб
ўтган эдик (142-рецептга қаранг). 1968 йили
Андижондаги ҳурматли кексалар ҳамда
ветеранлар ошхонасининг бош ошпази Ма-
матхон ака Сокиев билан ҳамкорликда
200 порция тайёрлаб истироҳат паркида
ташқил этилган пазандалик кўргазмасида
намоиш қилиниб, аҳолига тарқатилгач
кўпгина маъқуллашларга таяниб «Ўзбек
таомлари» китобида эълон қилинди. 1986
йили эса Тошкентдаги «Гулистон» ресто-
ранининг пазандаларига тайёрлаб, кўрсатиб

уларнинг фирмали таоми бўлиб қолишига розилик берилди.

Сихни анор, тут, беҳи каби мевали дарахтларнинг новдаларидан тайёрлайсиз. Новданинг йўғонлиги қаламдай бўлсин, узунлигини ҳам қалам каби қирқиб бир учини очасиз. Қобиғини шилиб ташлаб иссиқ сувда ювиб офтобда курийтиб олганингиздан сўнг доғланган ёққа солиб қовуриб оласиз. Шунда чўплар силлик, қип-қизил бўлиб аччиқлиги ҳам кетади. Бундай тайёрланган чўп (сих)лар сизга кейинчалик ҳам неча бор хизмат қиладиган ошхона анжомига айланиб қолади. Қўй ёки мол гўштининг ёғлироқ лаҳм қисмидан олиб ёнғоқдай-ёнғоқдай қилиб тўғранг, бунга мясорубкадан ўтказилган пиёз, анор ёки помидор шарбати, янчилган зира, кашнич уруғи, мурч ва туз сепиб яхшилаб мижиб бир соатча салқин жойга олиб қўясиз. Сўнгра ҳар бир чўпга тўрт ё олти бўлақдан ўтказиб мантиқасқон лаппакларига териб 35—40 минут давомида буғлаб пиширасиз.

Бу таомни кўпчилик учун тайёрлаганда бундай қиласиз: қасқоннинг тўртта лаппагидан учтасини олиб ташлаб остида қолган битта лаппак устига чўп кабобни бир-бир устин қалаб чиқасиз.

Қасқоннинг остки кастрюлкасига суякларни, шолғом, сабзи ва тўғралган пиёз солиб қўйсангиз шўрва ҳам пишиб туради, кабобдан оққан сел ҳисобига ҳам ғоят тотли бўлади. Дастурхонга тортишда ҳар бир меҳмонга икки сихдан ликопчага ёки бир неча порциясини бирлаштириб лаганга солиб юзига зира-пиёз сепиб келтирасиз. Шўрвасининг тузини ростлаганингиздан кейин косага бир бўлак суяк, бир бўлак шолғом ва бир бўлак сабзи солиб, ярим қилиб шўрва қуйиб берасиз. Шундай қилиб озгина меҳнатингиз эвазига меҳмонларингиз учун бир қозонда ҳам қуюқ, ҳам суюқ таом тайёрлаб қўйиш имкониятига эга бўласиз.

152. ЧЎПОН КАБОБ. Номидан ҳам билиниб турибдики, бу чўпонлар ижодига мансуб тансиқ таом экан. Бунинг тайёрлаш усулини бизга 1970 йили бухоролик Назир бобо гапириб берган эдилар. У кишининг айтишича бу кабоб асосан қўй ва мол гўштининг путманғиз (вырезка), умуртқанинг устки

бобдан оққан сел ва зирavorларнинг ҳидига ғоят лаззатли бўлиб кетган. 1/2 кг қўй ёки мол гўшти, 2—3 бош пиёз, 1/2 стакан анор ёки помидор шарбати, 1/2 чой қошиғида мурч, 1 чой қошиғида зира, шунча кашнич уруғи, таъбга кўра туз керак бўлади. Шўрвасига 1/2 кг суяк, 2—3 дона шолғом, 1—2 дона сабзи, 2 бош пиёз, таъбга кўра туз олинади.

Кўриниши — ҳар сихга биттадан тортилган қора гўштининг узунчоқ бўлағи, сирти сингиб пишган кабоб бағридан сели тепчиб турибди.

Мазаси — бошқа кабобларнинг лаззатини эслатади.

1/2 кг қўй ёки мол гўшти [лаҳми], 1 бош пиёз, ҳар бири 1/2 чой қошиғида зира, кашнич уруғи, мурч ва туз, 1/2 стакан «Тошкент» суви ёки 1/2 стакан анор шарбати.

Кўриниши — оқ-сарғиш, сихга чизилган думба бўлақларини эслатувчи кабоб.

Мазаси — чайнаганда қаймоқ лаззатини беради. 1/2 кг сигир елини, 1/2 пиёла сариёғ таъбга кўра туз ва мурч.

икки томонидан кесиб олинадиган лаҳмдан ва қоракесак сон қисмларидан тайёрланар экан. Мутлақо унутилиб кетган бу кабоб эндиликда тикланган ҳисобланади, вақтли матбуотда ва «Ўзбек таомлари» китобининг турли нашрларида эълон қилинган. Инглиз тилида нашр этилган «Ўзбек пазандалиги» китобини ўқиб худди шу кабобни тайёрлаб кўрган америкалик Жимс Е. Бернардт номли пазандадан 1984 йили миннатдорчилик билдирилган хат ҳам келган.

Қўй ёки мол гўштининг путманғиз ва сон қисмларидан қалинлиги ва эни 3 см узунлиги эса 10—12 см келадиган тасмалар кесиб оласиз. Ҳар бир бўлакни пичоқнинг тиғи билан ёки махсус гўшт тўқмоқ билан сал-сал уриб чиқасиз. Тоғорага солиб мясорубкадан ўтказилган пиёз, минерал сув, туз, мурч, зира ва кашнич уруғи кўшиб мижиб салқин жойга 4—5 соат давомида сиркалансин учун олиб қўясиз. Сўнгра гўшт тасмаларнинг ҳар бирини биттадан металл сихга ўтказасиз ва кўрага териб писта кўмир чўғида ҳар иккала томонини қизартириб пиширасиз. Дастурхонга тортишда ҳар бир хўрандага икки донадан сихи билан ёки сихидан суғуриб ликопчага солиб зира-пиёз билан келтирасиз, алоҳида шишада узум ё олма сиркаси қўйилади.

153. ЕЛИН КАБОБ. 1946 йили Самарқанд шаҳридаги Сиеб колхоз бозоридан бошланадиган Тошкент кўчасининг чап томонида қассобчилик расталари бўлар эди, ҳозир бу жойда ошхона, меҳмонхона ва магазин қурилган. Шу ерда бир киши (афсус исми ёзиб олинмаган) доим сигир елинидан кабоб пишириб сотар эди. Шундан буён маъна 40 йилдан кўпроқ вақт ўтиб кетди, республикамизнинг ҳеч қайси шаҳар ва кишлоқларида бундай кабобни учратмадим, уни тайёрлашни биладиган кишини ҳам топа олмадим. Шунинг учун тўсмол қилиниб, бир неча бор тажрибадан ўтказилгандан кейин ушбу тансиқ таомлар рўйхатиغا киритишни лозим топдим.

Янги сўйилган сигир елини олиб бош бармоқнинг биринчи бўғини катталигида қилиб кесасиз, дарҳол сихга тўрт ёки олти бўлақдан ўтказиб лаҳча чўғ устида қову-

расиз. Яхши ювилган товуқ (ўрдак) пати ёрдамида сариёғ суркаб турасиз. Аввал бир томонини сўнг иккинчи томонини сингдириб олганингиздан сўнг юзига туз ва мурч сепиб локопчага икки сихдан қўйиб дастурхонга тортасиз. Гарнир берилмайди.

154. ИЖЖАН КАБОБ. «Ижжан» Хоразм шеvasида қийма маъносини англатади. Бу ўлкада қиймани хомлигича нон билан ейдиган одамларни ҳам учратиш мумкин, майли, одатланганлар учун бу ҳам тансиқ таом. 40-йилларда Жиззахда Маматкул ота исмли кассоб бўлар эди, у киши бир ўтиришда анчагина чарви ёғни нонга қўшиб еб қўяр эди. Лекин хом ейиш зарардан холи эмас, врачларнинг айтишларича бруцеллез касали шундан келиб чиқар экан. Бироқ ижжан каبوب — қовурилган қийма. Чамаси бу таом рус ва татар пазандалиги таъсирида пайдо бўлгандир, негаки тайёрланиши ҳам, шакли ҳам биточкига жуда ўхшайди.

Мол ва қўй гўшларининг лаҳм қисмидан тенгма-тенг олиб пиёз билан бирга мясорубкадан чиқарасиз. Қиймага хом тухум чақиб, туз ва мурч сепиб аралаштирганингиздан сўнг бир чангал олиб қалинлиги 1 см келадиган тўгарак катта-кичиклиги чойнакнинг қопқоғидек келадиган қийма кулчалар (биточкилар) ясайсиз. Буни нон талқон ёки маккажўхори унига белаб урвоқлайсиз. Товада сариёғни эритиб унча кизиб кетмай туриб қийма кулчаларни солиб ҳар иккала томонини қизартириб қовуриб оласиз. Ижжан каبوبининг бошқача, узунчоқ, юмалоқ лўла каبوب тахлит қилиб ясалгани Тошкентдаги ошхоналарда қовурилиб сотилмоқда.

Дастурхонга тортишда бир неча порциясини лаганга ёки ҳар бир хўрандага икки ёки тўрт донадан ликопчага солиб юзига зира-пиёз, ўзи қовурилган ёғдан ва узум сиркаsidан севалаб келтирасиз.

155. ТИТРАМА КАБОБ. Ушбу каبوب 1966 йил май ойида Тошкент зилзиласи даврида Ўрдадаги палатка шаҳарчасида ушбу китоб муаллифи томонидан ижод қилинган эди. Ҳар бир палатка ёнида фишт ўчоқлар ясаб овкат пишираминиз-у, ер эса титраб турарди. Таомнинг номи ана шундан келиб чиққан. Ушбу тансиқ таом Кавказ каبوبидан илҳом-

Кўриниши — диаметри 7—8 см келадиган тўгарак қилиб ясалган биточкини эслатадиган қийма кулча, қовурилгани учун қорамтир тўсда, сиртида ёғи, бағрида сели йилтираб кўринади.

Мазаси — сариёғда қовурилган қийма, яъни нонсиз котлет мазасини эслатади. Сариёғ, зира-пиёз ва сепилган сирка бунга ўзгача лаззат берган.

250 гр мол гўшти, 250 гр қўй гўшти, 1—2 бош пиёз, 1/2 дона тухум (ёки тухумнинг оқи), мурч ва туз таъбга кўра олинади. Белаш [урвоқ] учун 1 стакан нон талқон ёки зоғора ун керак бўлади. Қовуриш учун 100 гр сариёғ кифоя қилади.

Кўриниши — узун сихга чизилган қизариб пишган катта-катта гўшт бўлақлари, қовурга суюқлари ҳам кўриниб турибди. Мазаси — шашлик каبوبини эслатади, ундан анча лаззатлироқ, сиркаләш учун фойдаланилган муркакаб масаллиқ ҳисобига

ғоятда тотли, хушбўй, анча селлик, қовурға суякларни тишга текканда оғиз сув очади.

1 кг қўй гўшти, 2 бош пиёз, 2 дона помидор, 1/2 стакан минерал сув, 1 чой қошиғида зира, шунча кашнич уруғи, шунча мурч, шунча туз, 1 боғ кашнич, шунча укроп, шунча петрушка, шунча саримсоқ кўки керак бўлади.

ланиб ижод этилган, бироқ айнан ўзи эмас, анча фарқи бор, факат гўштнинг катта-катта кесилиши ва узун сихда пиширилиши билангина унга ўхшайди, халос.

Ушбу кабоб учун қўй гўштининг сон ва қовурға қисмларидан оласиз. Сон гўштини катталиги тухумдай, тахминан 40—50 граммлик қилиб кесасиз, қовурғани эса гўшти билан бирга узунлигини 5—6 см келадиган қилиб чопинг. Тоғорага солиб сиркалаш учун зира, кашнич уруғи, мурч ва туз каби зираворлардан, укроп, кашнич, саримсоқ кўки, петрушка каби ошқўқлардан пиёз ва помидор каби сабзавотлардан фойдаланасиз. Бунинг учун: гўштга бироз минерал сувидан севалаб аралаштиргач зираворларни сепиб мижийсиз. Барча ошқўқларни ва сабзавотларни қувиб, тўғраб мясорубкадан ўтказасиз, ҳосил бўлган массани гўштга қориштириб сиркаланиши учун салқин жойга 30 минутга олиб қўясиз. Шу вақт ичида кўрага олов қалаб чўғ туширасиз.

Узунлиги 80—90 см келадиган кавказ кабобининг сихлари бўлади, ана шунга гўштни суякларни билан бирга ўтказасиз. Ҳар бир сихга 10—12 бўлакдан илсангиз ярим килограммча гўшт кетади. Чўғ жуда иссик бўлмасин учун юзига бир қават қум сепасиз ва сихларни териб сира елпимасдан аввал бир томонини, сўнг иккинчи томонини сингдириб пиширасиз.

Дастурхонга тортишда сихи билан ёки сихини суғуриб гўштини ликопчага солиб ёнига янги сабзавотлардан гарнир қилиб берасиз, шишачада узум сиркаси келтириб қўясиз.

Кўриниши — патир юзида уч тигли сихга гўшт, жигар ва буйрак бўлаклари ўтказилиб сингдириб пиширилган кабоб, пиёз ҳалқалари ажойиб кўриниш берган.

Мазаси — сих кабоб [142-рецепт] жигар кабоб [143-рецепт] ва буйрак кабоб [144-рецепт] лаззатларининг умумий гаммаси.

Бир порциясига 100 гр лаҳм гўшт; 100 гр жигар,

156. ҚЎҚОН КАБОБИ. 1961 йили ёзида бир неча улфатлар билан Қўқон шаҳри яқинидаги Катта қайнор деган жойга дам олиб келгани борган эдик. Соя салқин толлар тагида булоқлар қайнаб чиқаётган гўзал маскан экан. Мен палов дамлаётган эдим, бир киши келиб, шу ўрик ўтинининг чўғидан сўради. Албатта, марҳамат. У бориб қассобдан битта буйрак, бир парча жигар ва бир парча гўшт харид қилди-да тўғраб уч тигли сихга ўтказиб пиширди. Бундай битта ёғоч сопга учта сим қўндириб ишланган

сихлар чойхоначида ҳам, қассоб дўқонида ҳам турар экан.

Мен — «Бу қанақа кабоб?» — деб халиги кишидан сўрадим (улфатларимиздан бири шоир Аскар али домла Чарҳий эдилар). У киши дарҳол жавоб қилди:

— Қўқон кабоби-да!

Мен блакнотимни қўлга олдим. Ахир бу тансиқ таом эди-да!

Ушбу кабобни тайёрлаш учун янги сўйилган қўй гўшти зарур бўлади. 141-рецептда айтиб ўтганимиздек, янги гўштни сиркалаб ўтиришининг ҳожати йўқ, чўққа туганда бағридаги сели қайнаши билан кабоб юмшоқ бўлиб пишаверади. Сон қисми, буйрак ва жигаридан олиб тўғрайсиз. Учамак сихнинг бир тигига гўшт, иккинчисига жигар ва учунчисига буйрак бўлакларини ўтказиб юзига комбизиравор (яъни зира, мурч, кашнич уруғи ва тузнинг бирга қўшиб туйилгани) сепаб ковураверасиз. Дастурхонга тортишда сихи билан ликопга ёки патир нон юзига қўйиб, пиёз ҳалқалари билан бежаб келтира-сиз. Янги сабзавотлар: бодринг, помидордан гарнир берсангиз ҳам бўлади.

157. НАМАНГАН КАБОБИ. 50—60 йиллар бўсағасида Наманган бозор ва гузарларида сомса тандирларда кабоб пиширилиб сотилар эди. Мен буни ёзиб олиб Андижон сомсапаз ва кабобпазлари ўртасида тарғиб қилганман. Ҳатто Яланғоч Кўрғон бозоридаги Маъруф-жон Саидумаров сомсапазнинг тандирида пишириб кўрсатганман ҳам. Кейинчалик бу не сабаблардандир Наманганнинг ўзида ҳам тайёрланмай қўйди, Андижонда эса кенг тарқалмади. Шу сабабли бу кабобни тансиқ таомлар китобига киритилди. Лаззати ўз йўлига тайёрлаш усулининг ўзиёқ бир санъат! Қўй ёки мол гўшtidан олиб ёнғоқ катталигида тахминан 20—25 граммли қилиб тўғрайсиз. Сиркаланиши худди сих кабоб (каранг, 142-рецепт)да айтилгандек амалга оширилади. Кўпинча кабобпазлар қўшиладиган пиёзни майда тўғрайдилар ёки чопадилар. Яхшиси уни мясорубкадан ўтказилса сели яхши чиқади ва бу сел гўштга шимилади, яна минерал сув ҳам севалаш керак, анор ё помидор шарбати бўлса яна соз, гўшт жуда яхши юмшайди, зираворларни (каш-

1 дона буйрак олиниб, комбизиравор таъбга кўра селилади. Сабзавотлардан бежаб ва гарнир қилиб бериш ихтиёрий.

Кўриниши — узун сихга терилган, жуда яхши сингиб пиширилган гўшт бўлаклари, ликопга солинганни ёғда қовурилган гўштни эслатади.

Мазаси — сих кабоб лаззатининг ўзгинаси. 1 кг гўшт (лаҳм қисми) 2—3 бош пиёз, ярим стакан минерал сув, шунча анор ёки помидор шарбати, 1 чой қошиғида зира, шунча кашнич уруғи ва шунча мурч ва шунча туз бирга тўйиб олинган комбизиравор. Сабзавот гарнир ихтиёрий олинади, узум сиркаси таъбга кўра севаланади.

нич уруғи билан зира) туйиб сепган маъкул — ҳиди яхши чиқади ва гўштнинг сиртидан тўкилиб кетмайди. Буни 2—4 соатча салқин жойга олиб қўясиз. Шундан сўнг Кавказ кабобининг узунлиги 80—90 см келадиган катта сихига 15—18 бўлакдан ўтказасиз. Пиширишга келганда бундай қилинади: ер тандирни қизитиб сомсаларни ёпгандан кейин пастига — чўғ устига битта металл тоғорача қўясиз, сихларнинг учли томонини шу тоғорачага қўйиб кабобни тандир деворига айлантириб тираб қўясиз, оғзини ёпиб димлаб қўйсангиз ҳам сомса, ҳам кабоб тайёр бўлади. Кабобларни сомсани узиб олгандан кейин терса ҳам бўлади. Хуллас, қизитилган тандирда аккумуляция бўлган, иссиқлик таптидан тўла фойдаланишга асосланган ушбу кабоб ҳаётга йўлланма олиши зарур. Тайёр кабоб сихидан суғурилиб ликопчага солиб гарнирига зира-пиёз, янги сабзавотлар ёки салат бериб дастурхонга тортасиз. Алоҳида идишда узум сиркаси ҳам қўйилади.

Кўриниши — шапалоқдай келадиган қора гўшт бўлаклари, лангетни эслатади, бироқ сирти қовурилган, бағридан сели тепчиб турибди.

Мазаси — тўқмоқланган росмона котлетни ҳам, сих кабобнинг лаззатини ҳам эслатади. Анор шарбати ҳисобига нордон, иштаҳабашроқ.

1 кг мол гўштининг лаҳми, 1 чой қошиғида зира, 1 чой қошиғида мурч, таъбга кўра туз. Гарир учун сабзавотлар хоҳишга кўра олинади.

Кўриниши — ичига қийма ўралган чарви. Бир қараганда қарам дўлмани эслатади.

Мазаси — чарви ёғ билан ёғсиз гўштниги бириккан

158. ХОРАЗМ КАБОБИ. Бу Хоразм хонадонларида онда-сонда тайёрланиб туриладиган тансиқ таом. Технологиясини хоразмлик Мадрахим исмили студентдан ўрганганман. 1956 йил ноябрь ойлари эди, пахта теримиغا борганимизда Мадрахим Қодировни ошпаз қилиб тайинладик, у чалов, қурдук, сикмон ва бошқа хоразмча таомларнинг анча устаси экан. Бир куни у озчилик учун ушбу кабобни тайёрлади.

Мол гўштининг қоракесак сон қисмидан тахминан 100 грамм келадиган бўлақлар кесиби олиб тўқмоқлаб қалинлиги 1—1,5 см, ҳажмини эса шапалоқдек қилиб ҳозирлади. Гўшт бўлақларини анор шарбатига ботириб қўйдида тут ўтинидан чўғ туширди. Сўнгра ҳар бир бўлақка иккала томонига зирворлар билан туз сепиб қискич (оташкурак)га қўйиб чўғ устида кизартириб пишириб ланганга тузаб помидор ва бодринг билан дастурхонга келтириб қўйди.

159. «ШАҲЛУТ» ЧАРВИ ДЎЛМА. Ушбу тансиқ таом тўғрисидаги дастлабки маълумотни Самарқанд шаҳридаги Сўзонгарон маҳалласининг Чироқчи тор кўчасида истикомат қилувчи Шукур ота менга 1946 йилнинг

декабрида гапириб берган эди. Бу чарвига ўралган қийма бўлиб илгари факат хон саройларининг ошхоналарида тайёрланар экан. У кишининг ҳикоясига кўра таомнинг пиширилиши уч хил: димлаш, буғлаш ва тандирга ёпиш усуллари орқали амалга оширилар экан. Улуғ Ватан уруши тугаган дастлабки йиллар эди, бундай шохона таомга масаллиқ топиб тажрибалар ўтказиш ғоят мураккаб иш бўлганидан тиклаш жуда кейинга сурилиб кетди. Воқеадан 10 йилча муддат ўтгандан кейин буғлаш ва димлаш усуллари тикладим, бироқ тандирга ёпишга келганда сира эплай олмадим.

Янги сўйилган қўй гўштининг камёғ қисмидан олиб қийма тайёрлайсиз, бунга ҳалка-ҳалка қилиб тўғралган пиёз қўшиб, туз, зира ва мурч сепиб мижғисиз. Чарвисини худди 146-рецептда айтилгандек йиртмай олиб дорга ёйиб селгитиб олганингиздан сўнг эни ва бўйини 10 см келадиган қилиб квадрат, жилдлар кесасиз. Ҳар бир шундай чарви жилдга кетганича қиймадан солиб дўлма қилиб ўрайсиз ва чок томонини пастга қилиб қўйиб устидан кафт билан хиёл босиб қўйсангиз ечилмай туради. Барча қиймани чарвига ўраб бўлгандан сўнг ушбу усулларнинг хоҳлаганини қўллаб пиширасиз.

БИРИНЧИ УСУЛ. Кастрюлканинг (қозоннинг) остига битта ликопча қўйиб унинг устига тайёрлаб қўйилган шахлутларни бир-бир устун қилиб териб чиқасиз, устидан яна битта ликопча ёпиб юк (қайроқ тош, мясорубка) бостириб масаллиқнинг юзи билан баробар сув қуясизда жуда султ оловга қўйиб бошқа дўлмаларни қандай пиширган бўлсангиз, шундай пиширасиз. Муддати — қайнаб чиққандан сўнг 30 минут. Тайёр бўлгач шахлутларни қошиқ билан аста лаганга оласиз. Шўрвасини совутиб қўйсангиз эриган ёғ юзида қалин бўлиб қолади, олиб бошқа овқатларга ишлатаверасиз, сувидан эса хамир қоришда фойдаланишингиз мумкин. Ёки ёғсизлантиргандан сўнг сабзавотлар қўшиб қайта қайнатиб шўрва сифатида истеъмол этса ҳам бўлади.

ИККИНЧИ УСУЛ. Қийма тугилган шахлутларни мантиқасқоннинг лаппакларига териб бўғлаб пиширасиз. Муддати 30—35 минут.

лаzzати, қиймага қўшилган турли зираворлар таомни янада тотли қилган, ёғли бўлсада иштаҳа билан ейлади.

500 гр лаҳм гўшт, 500 гр пиёз, 1/2 чой қошиғида мурч, шунча зира, таъбга кўра туз. 1 квадрат метр чарви керак бўлади.

Кўриниши — яшил тусдаги узум баргига ўраб пиширилган кийма. Бульони тўқ яшил бўлиб юзида сариёғ кўкиллайди. Қасқонда пиширилганда бульонининг ранги бироз очроқ.

Мазаси — узум баргинида пишган қийманинг лаззати, нордонроқ таъми бор, зираворларнинг хушбуй ҳиди анқиди. Бульони ғоят хушхўр, нордон, хўпланиши билан дарҳол ҳазм бўлиб кетаётгандек тўйилади.

500 гр ўртача ёғлиликдаги гўшт, 3—4 бош пиёз мурч билан туз таъбга кўра сепилади. 100—120 дона узум барги, юзига 50 грамм сариёғ керак бўлади.

Шўрвасини ишлатиш юқорида баён этилгандек амалга оширилади. Дастурхонга тортишда ҳар бир хўрандага икки донадан ликопчага солиб юзига қирқилган ошқўқлардан сепиб келтирасиз. Шишачада узум сиркаси қўйилади.

160. КОВАТОК ДЎЛМА. Бу паловга солинадиган коватокнинг ўзи, бироқ пишириш усули шаҳлутникига ўхшайди; аниқроғи шаҳлут тайёрлаш усулини тиклаш жараёнида чарви ўрнига узум баргидан фойдаланиб, кўп тажрибалар ўтказганда келиб чиққан янги таом. Тансиқлиги шундаки, йилнинг фақат баҳор фаслидагина бир-икки маротаба тайёрланади. Парҳез хосиятлари ҳам бор бўлиб, таркиби С белгили дармондорига бой, тез ҳазмланади. Узум баргининг скелети (яъни клетчатка моддаси, таом тивитлари) қабзиятга қарши, ичакларни юриштиришига ижобий таъсир қилади. Қон босими кучайган беморларга ҳам фойдаси тегади.

Ёғлилиги ўртача бўлган янги қўй ёки мол гўшtidан қийма тайёрлайсиз. Бунга туз, мурч сепиб, ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз қўшиб мижийсиз.

Узум сурхининг учигадаги учинчи ва тўртинчи баргларини териб оласиз, чунки биринчи ва иккинчи барглари ҳали майда, остидаги барглари эса дағал бўлади. Бу баргларнинг сирти йилтироқ бўлиб таркибидаги зарурий неъматлар айни маромида бўлади. Баргларни сувуқ сувда ювиб юборгач яхши сирқитасиз ва ҳар бир биргга керагича қиймадан солиб дўлмалар ўрайсиз. Чоқ томонини пастга қилиб қўйиб кафт билан енгил босиб қўйинг, ечилмайди. Дўлмаларни паловда пиширилганда ипга шода қилиб тизиб олиниб зирвакка солинар эди. Бу ерда шаҳлут пишириш (қаранг, 159-рецепт) усулида амалга оширилади.

БИРИНЧИ УСУЛ. Идиш ичига қўйилган ликопча устига коватоклар терилади, тепасидан яна битта ликоп ёпиб юк бостиргач, масаллиқ юзи билан тенг қилиб сув қўйилади, суст оловга қўйиб 25—30 минут давомида милтиратиб пиширилади.

ИККИНЧИ УСУЛ. Мантикасқон лаппакларига амалга оширилади. Лекин буни шаҳлут каби ҳар лаппакка бир қатордан

эмас, балки тўлгунча бир-бир устун қаватлаб тераверасиз. Тўрт ярусли қасқонда 800 дан 1000 донагача қовоток дўлма пишириш мумкин. Муддати 20—25 минут.

Дастурхонга тортишда дўлмаларни ҳар бир хўрандага 10—12 донадан ликопчага солиб юзига сариёғ сурқаб келтирасиз. Бульони пиёлаларда, бунга ҳам сариёғ солиб берилади.

161. **ОЧИҚ ҲАСИП.** 1958 йилда Ўз ССР халқ артисти Амин Турдиев бизниқига телефон қоқиб: «Ўзбекские блюда» китобининг рус тилида биринчи нашри эълон қилингани билан табриқлади, шунга дастхат ёзиб беришимни илтимос қилди. Мен рози бўлиб бошқа куни учрашганда бу ишни амалга оширишимни айтдим.

— Тезда етиб келинг, китобингиз бўйича ҳасип тайёрлаган эдик, бузилди, энди ўзингиз тузатиб берасиз,— деди-да трубкани илиб кўйди. Ўрданан ўқдай учиб Хадрага келсан уй тўла меҳмон, дастурхонда лаган-лаган ҳасип, дарҳол татиб кўрдим, бинойидек:

— Бунинг нимаси бузилган, яхши-ку?! Ҳамма кулиб юборди. Мезбонимиз ликопчада тўрт бурчак, уч бурчак, ромба шаклларида кесилган русча запеканкани эслатадиган бир овқат олиб кирди.

— Буниси-чи? Шунда Наби Раҳимов мени ҳижолатдан чиқариш учун:

— Буниси очик ҳасип,— деган эди ҳамма яна кулиб юборди.

Маълум бўлишича, улфатлар бир ҳасип-хўрлик қилайлик, дейишган экан, ичак етмай қолиб ортиқча қиймани ушбу оригинал усулда пишириб янги таом ижод этишган экан.

Мол ва қўй гўштидан қийма қилиб бунга чопилган пиёз, ювилган гуруч, майда тўғралган жигар, туз, мурч, зира ва шўрва қўшиб селлик қийма тайёрлашган. Ушбу қиймани духовка патнисини ёғлаб 3 см қалинликда солиб аввал қиздирилган духовкага солиб 50 минут давомида пиширишган. Сели буғланиб кетганда очиб юзига яна шўрва севалаб турилган. 50 минутда бу жараён 3—4 марта амалга оширилган. Очик ҳасипнинг пишганлиги — гуручнинг юмшаганлиги билан белгиланган.

Кўриниши — ликопчада фигурали қилиб кесилган сергуруч қийма.

Мазаси — ҳасипнинг лаззатиға жуда ўхшайди, бироз қуруқроқ бўлса-да, гоёт иштаҳабашш.

200 гр мол гўшти, 200 гр қўй гўшти, 200 гр жигар, 200 гр гуруч, 3—4 бош пиёз, 1 чой қошиғида мурч, шунча зира, туз эса таъбга кўра.

Кўриниши — рус пазанда-лигидаги тефтели таомини эслатади, бироқ, майда ёнғоқдай эмас, катта олмадай, гуручи кўп эмас, гўшти мўлроқ, таркибига қўшилган тухум ва олча шундоққина биллиниб турибди.

Мазаси — гўшт қийма, гуруч, пиёз, тухум ва зира-ворларнинг умумий тотлигига олчанинг нордонлиги қўшилган лаззат.

300 гр мол гўшти, 2—3 бош пиёз, 1/2 стакан гуруч (пиширилганда 1 стакан бўлади), 200 гр олча, 1 дона тухум, туз ва зира таъбга кўра олинади.

Дастурхонга тортишда ромба ва тўрт бурчак шаклларига кесиб ҳар бир хўрандага бир неча бўлакдан тақсимлашган.

162. КИФТА «ЛАЗЗАТ». Аввал айтиб ўтилганидек «кифта» бу қафт билан думалатган, деган маънони англатади. Бинобарин, бу ерда гап қийма устида боради. Ушбу таом яқин йилларда Тошкентда ижод этилган, бироқ автори номаълум. Уй бекалари бир-биридан сўрашиб, ўрганишиб тайёрлашади, лекин кенг тарқалган эмас. Бир тўйда татиб кўрганимдан кейин, тусмолдан рецепт ва тайёрлаш усулини туздим, биринчи марта эълон қилинмоқда.

Тансиқ таомлар рўйхатига киритса бўлади, чунки лаззати яхши, кўриниши чиройли, энг муҳими мавсумий бўлиб ёзда олча пишигида тайёрланади. Қийма таркибига олча қўшилган ажойиб овқат.

Мол гўштининг ўртача ёғлиқ қисмидан олиб қийма қиласиз. Бунга чопилган пиёз, пиширилган гуруч, данаги ажратилган нордон олча қўшиб, туз ва зира сепиб яна хом тухум чақиб яхшилаб мижийсиз. Ана шу қиймадан катталиги апелсиндек келадиган думалоқ кифталар ясайсиз. Бунни доғ бўлган ёғда қовуриб сиртини кизартириб олгач, бағри ҳам пишсин учун духовка патнисига териб 25—30 минут давомида меъёрига етказасиз. Сирти куйиб кетмасин учун вақт-вақти билан сув севалаб кўясиз.

Дастурхонга тортишда лаганга ғўппа қилиб тузаб ёки ҳар порциясига икки донадан ликопга солиб хоҳишингизга қараб бирон-бир гарнир билан кўясиз.

Балиқ, уй паррандалари ва илвасин гўштидан тайёрланадиган тансиқ таомлар

4

БАЛИҚ — ШИФОБАХШ НЕЪМАТ

Улканинг географик жойлашишига кўра илгари ўзбек пазандалигида денгиз ва океан балиқлари мутлақо ишлатилмаган. Кўл ва дарё балиқларидан зоғорабалиқ, сазан, лаққа, дўнгпешона ва мўйловли балиқлардан ҳам камдан-кам таомлар тайёрланган. Камбағал аҳоли бундан ҳам маҳрум эди. Балиқнинг шифобахш неъмат эканлиги аниқ. Шу сабабли халқ табобатида «ойда бир илвасин гўшти, йилда бир балиқ гўшти есанг хилтинг тозаланади», деб таскин бериларди. Табобатда инсон аъзоларида тўрт хил суюқлик (хилт) бўлиб, булар қон, сафро, балғам ва савдодан иборат. Турли касалликлар шу хилтларнинг бузилиши натижасида келиб чиқади. Балиқ гўшти эса хилт тозаловчи ҳисобланади. Лекин начора, аҳоли йилда бир марта балиқ еса еди, емаса йўқ. Шу сабабли пазандалигимизда балиқ таомлари ниҳоятда камдир. Борлари эса қанақа бўлишидан қатъи назар тансиқ таомлар рўйхатидан ўрин олади. Балиқдан парҳез таомлар тайёрлаш услубини биз табобат илмининг бобокалони Абу Али ибн Сино асарларидан ўқиб биламиз. Аллома ўзининг «Тиб қонунлари»да балиқ тайёрлашнинг



**Балиқ, уй
паррандалари
ва илвасин
гўшtidан
тайёрланадиган
тансиқ
таомлар**

қуйидаги олти усулини келтиради: буғлаб пишириш, сувда қайнатиш, ёғда қовуриш, чўғда қовуриш, тузлаш ва сиркалаш. «Энг яхшиси,— деб ёзади Ибн Сино,— балиқни шўрва қилиб қайнатиб ейиш бўлиб, ундан кейинги ўринда товада пиширилгани туради. Ёғ билан қовурилганини доривор билан ейилса, меъдаси кучли кишиларга тўғри келади. Қовурилган балиқнинг озиклиги кўпроқ ва меъдадан тушиши секинроқ бўлади, қайнатилгани эса аксинча. Балиқ қайнатишнинг энг яхши усули шуки, сувни қайнаб чикқунча киздириб сўнг унга балиқни солинади. Тузланган балиқнинг энг яхшиси янгиси ва яқинда тузланганидир, энг яхшиси сирка ва дориворланганидир. Тузланган балиқ, айникса унинг жиррий* хилининг қайнатилган суви кучли тозаловчи бўлади». (4, 465).

Агар эътибор берган бўлсангиз ибн Сино қовурилган балиқнинг тўқтутарлиги «озикалиги кўпроқ ва меъдадан тушиши секинроқ бўлади»,— дейди. «Қайнатилгани эса бунинг акси» эканлигини айтади. Ана шундан бўлса керакки, аҳоли кўпроқ ёғда қовурилган балиқ истеъмол этган ва бу усул бизгача етиб келган. Бирок, тансиқ таомларни тўплаш борасидаги изланишларимиз шундай натижа бердики, балиқни димлама қилиб, тандирга ёпиб, сихга илиб кабоб қилиб пишириш, дудлаш, шўрва қайнатиш усуллари ҳам бўлган экан, аммо булар унутилиб кетиб тансиқ бўлиб қолган. Эндиликда буларни ҳам тикланган ҳисоблайверасиз.

Қуш гўшtlарига келганимизда жаҳондаги барча халқлар пазандалигида бу масаллиқ парҳез ҳисобланади. Ўзбек пазандалиги ҳам бундан истисно эмас. Егулик қуш борки гўшtidан тайёрланган овқат бирон бир беморга шифо бўлаверади. Қуш (уй паррандалари ва илвасин) гўшtlарининг ана шу хосиятларидан халқ кўр-кўрона фойдаланиб келаверган. Эндиликда илмий исботланишича бундай гўшtlар ғоят нафис бўлганлигидан ҳазмлаш аъзоларимизни авайловчи, танага енгил сингиб кетса ҳам тўқтутар экан. Қуш каттами (ғоз), кичикми (бедана) унинг гўшти

* *Жиррий* — тангасиз балиқ, масалан, лаққа балик.

таркибидаги оксил (протаин, аминокислота-лар) мол ва қўй гўштидагидан сира кам эмаслиги исботланган. Яна ҳар қандай гўштда пай, чочўсар, тоғай каби бириктирувчи тўкималар бўлади, буларни умумий қилиб аҳамияти кам оксиллар деб атаймиз. Ана шундай аҳамияти кам фойда оксиллар қуш гўшtlариди сут эмизувчи, йирик шохли ҳайвонот гўшtlарига нисбатан оз эканлиги ҳам аниқланган. Тансиқ таомлар кўпроқ жўжа, товук ва хўроз гўшtidан тайёрланади, чунки шўрваси тотли ҳамда хушбўй чиқади. Ўрдак, ғоз ва курка гўшtlари нисбатан камроқ ишлатилади, сабаби буларнинг (айниқса, ўрдак ва ғознинг) қандайдир балчик бўйига ўхшаган хиди бор. Таом тайёрланганда бу хидни зираворлар, ошкўклар ва лавр япроғи қўшиши орқали йўқотилади. Илвасинлар (ёввойи қушлар) дан ўзбек пазандалигида бедана, каклик, тустовук жуда ноёб масаллик тарзида ишлатилади, чумчук гўшtidан тайёрланадиган таомлар ҳам бор.

Бу илвасинларнинг гўшtidа 25 процентгача экстрактив ва оксил моддалар мавжудлиги ҳам аниқланган. Шу сабабли бундай гўшtlар жуда лаззатли тансиқ таомларнинг ҳақиқий масаллиғидир.

Абу Али ибн Сино товук ҳамда илвасин гўшtlарининг шифолигини қуйидагича ифода этган: «... Хўрознинг шўрваси қалтираш ҳам бўғин оғриқларига мувофиқ келади...»

Ёш товукнинг гўшти ақли орттиради. Товукнинг мияси мия пардасидан пайдо бўлган бурун қонашини тўхтатади...

Хўрознинг юқорида айtilган шўрваси астмага фойдалидир. Товук гўшти овозни соф қилади... Жўжа шўрваси меъда яллиғланишини босади. Хўроз шўрваси елдан бўлган меъда оғриғида фойдалидир». (4, 189). Аллома жўжа, товук ва хўроз шўрваларининг узоқ давом этган иситмали касалларга дори бўлишлигини ҳам айтади.

Илвасин гўшtlарига берилган баҳога келганимизда ибн Сино ёзади: «Қуш гўшtidан энг яхшиси тустовук гўшtidир... Тоғ ва чўл каклигининг... гўшти ҳам шундайдир...

...Барча қушларнинг гўшти тўрт оёқли ҳайвонларнинг гўшtidан қурукроқдир... Йирик қушлар: ғоз, ўрдак ва бошқа сув қушлари-

Балиқ, уй паррандалари ва илвасин гўшtidан тайёрланадиган тансиқ таомлар



нинг гўшти эса жуда ҳўл ва бу жиҳатдан кўй гўштига яқиндир». (4,368).
Илвасинлардан асосан кабоб, палов ва бошқа тансиқ таомлар тайёрланади.

ЯХНА ТАМАДДИЛАР

Кўриниши — шўр балиқ бўлақлари, думалоқ картошка, оқ пиёз ҳалқалари ва ёғ билан сирканинг эмульсияси.

Мазаси — шўр-нордон, пиёзнинг ўткирлиги билан кўшилган лаззат. Шўрлигини ҳам, нордонлигини ҳам пишган картошка нафислаштиради, балиқ ҳиди сирка муаттарлиги билан бирлашгани учун киши тўйса ҳам кўл чўзавергиси келади.

200 гр шўр балиқ, 2 чой қошиғида салат ёғи, 1 чой қошиғида сирка, 1 бош пиёз, 2—3 дона пиширилган картошка, таъбга кўра ўкроп керак бўлади.

Кўриниши — тўқ сариқ-қизғиш дудлатилган балиқ бўлақлари, помидор шарбатига чўмган. Помидор ва бодринг бўлақлари билан ўкроп яхши безак ва гарнир бўлган.

Мазаси — дудлама балиқнинг ўзига хос лаззатига помидор билан бодринг бирлашмасидан иборат лаззат. Чайнами ғоят хушхўр.

163. БАЛИҚ ТАМАДДИ I. Бу рус пазандалиги таъсирида кириб келган тамадди бўлиб, шўр балиқдан тайёрланади. Юқорида кўриб ўтдикки, ибн Сино тузланган балиқни яхши таомлар қаторига киритади. Дарҳақиқат шўр балиқ ғоят иштаҳабашх, меҳмон дастурхонига кўйса ҳам арзигуликдир.

Гастрономдан харид қилинган шўр (килькидан бошқа барчасини) балиқни тангаларидан тозалаб, чавағини олиб ташлаб совуқ сувда яхшилаб ювинг. Сўнгра кўндалангига эни 1 см келадиган бўлақларга кесиб ликопга теринг. Агар ёғсизроқ бўлса, юзига салат ёғидан севалайсиз, пиёз ҳалқалари қирқилган ўкроп билан безаб узум сиркаси ҳам сепсангиз иштаҳабоб бўлади. Алоҳида идишда қайнатилган бутун картошқадан гарнир килиб берасиз.

164. БАЛИҚ ТАМАДДИ II. Ушбу дудлатилган балиқдан тайёрланадиган тансиқ таом ҳам ўзбек пазандалигида янги урф бўлган. Дудлама балиқ гастрономларда кўп, лекин ёғсиз дўнгпешона балиқдан тайёрлангани айтарли яхши бўлмайди. Энг яхшиси сазан ва зогора балиқдан тайёрланганларидир, ундан ҳам яхшиси шу зод балиқларидан хонаки усулларда тайёрлангани бўлади. Ўзбекистонда дудлама балиқни хонадонда тайёрлаб бозорга олиб чиқиладиган жойлар: Орол бўйида, Мўйнок, Амударё соҳилида, Термез ва Сирдарё соҳилида Чиноздир. Ана шу жойларда дудлатилган балиқлар кўриниши чиройли, ёғи чакиллаб туради, мазаси ғоят хушхўр бўлади. Дудлама балиқдан (зогора балиқ, сазан, лешч, усач кабилар) олиб тангасини ва терисини шилиб майда бўлақларга бўласиз. Увуддириғи (икраси) бўлса олиб олча катталигида зўлдири килиб думалатасиз. Дастурхонга тортишдан бир кеча олдин помидор шарбатига ботириб кўйсангиз, юмшаб жуда ейишлик бўлиб қола-

да тотлилиги қўшилган қовурма балиқ лаззати. 1 кг балиқ, 1 бош саримсоқ, 1 боғ укроп, таъбга кўра туз ва мурч, 1 стакан ун, фритюр учун 1 кг ўсимлик ёғи.

Кўриниши — сиртига юққан ийлама қизариб қовурилган пуфак-пуфак бўлиб чиққан, эти эса оқ бўлиб пишган балиқ гўшти.

Мазаси — сирти қовурилган, бағри эса қайнатилган балиқнинг лаззатини беради.

1 кг ийлама учун: 1 стакан оқ ун ва 5 дона тухум олинади. Туз эса таъбга кўра сепилади. Фритюр учун 1 кг пахта ёғи доғланади.

Кўриниши — япалоқ, қарийиб тўгарак шаклидаги қип-қизариб сингиб пишган балиқ гўшти.

Мазаси — қовурилган балиқнинг лаззати, лекин ёғсизроқ, кусурмачак, суяклари ҳам чайнамли. 1 кг балиқ, намакоб учун 2 литр сувга 2 ош қошиғида туз эритилади, белаш учун 1 стакан оқ ун керак бўлади.

туз ва мурч сепиб олиб қўятурасиз. Саримсоқ парракларини ховончада туйинг, ҳосил бўлган массага қирқилган укроп қўшиб аралаштириб ҳар бир балиқ бўлагига ишбақ чиқасиз ва қопқоғи гипс ёпиладиган идишга солиб салқин жойга 1,5—2 соатча олиб қўйсангиз, саримсоқ билан укроп хиди балиққа сингиб балиқ ҳидини қирқади. Ана шундан кейин олиб унга белаб фритюрда қизартириб қовурасиз.

Учинчи усули. Янги балиқнинг майда, бир қарич келадиганларидан олиб тангасини тозалаб, чавағини олиб ташлаб яхшилаб ювасиз. Каттароқ балиқ бўлса, шапалоқдай келадиган бўлақларга бўлиб сиртига майин туз сепиб тахлаб қўясиз. Бўлақларни ийламага ботириб сўнг қовурасиз. Ийлама тайёрлаш рецептда берилган унга тухум чақиб чилчўп билан уриб (ийлаб) қумоқларини йўқотасиз ва аталасимон масса ҳосил қиласиз.

Қозонда кўп ёғ (фритюр) доғлайсиз. Балиқ бўлақларини битта-битта махсус қисқичда олиб ийламага ботириб сўнг ёққа ташлайсиз, сирти қизаргунча қовурасиз.

167. ЁПМА БАЛИҚ. Бу тансиқ таом тўғрисидаги дастлабки маълумотлар 1956 йили Андижон область, Пахтаобод районида қарашли Шўро қишлоғида истиқомат қилувчи колхозчи иморат устаси ва Тентаксойда жуда кўп балиқчилик қилган Исроилжон акадан ёзиб олинган ва унинг уйида тажриба қилинган.

1958 йили «Ўзбек таомлари» китобида илк бор эълон қилинган, бу таомни тайёрлаш учун сазан ва зоғора балиқнинг катталиги бир қарич келадиганлари танлаб олинади. Тангасини тозалаганингиздан сўнг ичини қорнидан эмас, балки елкасидан, умуртқа поғонаси бўйлаб пичоқ тортиб очасиз. Чавағини олиб ташлаганингиздан сўнг япалоқ, бамисоли кулча нонга ўхшаб қолади. Бунини яхшилаб ювиб намакобга 1 соатча ботириб қўясиз, кейин олиб сочиқ билан намини кетказасиз ва унга белаб қизитилган тандирга ёпиб пиширасиз. Ёпганда тандир деворига балиқнинг тери томонини ёпиштириш керак. Сингиб пишгандан сўнг кафгир ёрдамида кўчириб оласиз ва дастурхонга бодринг билан бирга тортасиз.

168. ТОВУҚ ГЎШТИНИНГ ЯХНАСИ. Товуқ гўшти жаҳондаги барча халқларнинг пазандалигида парҳез таом ҳисобланади, бинобарин, у тансиқ таомдир. Бу таом тўғрисида қадимги табиблар хўб ажойиб фикрлар баён этиб қолдиришган:

Хўроз ё товуқнинг қай хили соз?
Галеннинг сўзидан эшитгин бироз.
Ҳали ҳеч туғмаган товуқ кўп создир,
Яна сози қичқирмаган хўроздир.

.....
Товуқ гўшти бўлар ақл учун соз
Ундан хуш бўлади кишида овоз. (5.158)

Сўйилган товуқни яхши тозалаб патлари юлиниб парларини алангага тутиб куйдириб тоза ювиб бутунлигича қозонга солиб аста қайнатасиз. Шўрвасига майда тўғралган пиёз, бутун сабзи, лавр япроғи, туз ва қалампир сепасиз. Хўроз бўлса 1 соат, макиёни 45 минут, жўжани эса 35 минут милтиратасиз, сўнг олиб совутасиз. Чиройли чиксин учун уни доғланган ёққа бир солиб олишингиз ёки духовка патнисига қўйиб сиртини қизартириб сўнг бўлақларга бўлсангиз соз бўлади. Дастурхонга тортишда ликопча ёки лаганга тузаб юзига қирқилган ошкўк сепиб келтирасиз. Шўрваси алоҳида истеъмол этилади.

169. БЕҲИЛИ ТОВУҚ ГЎШТИ. Товуқ гўштининг парҳезлик хосиятлари тўғрисида бундан аввалги рецептда XVIII асрда яшаган табиб Сайид Муҳаммад Ҳасратнинг шеърини келтирган эдик, энди беҳининг шифолиги ҳақида ҳам ўша табибнинг бундай фикри бор:

Сикилган юрак ёзилар ундан,
Қуски келса уни қайтарар тандан.

Беҳили товуқ гўшти бизга қадимда ҳинду пазандалигининг таъсирида кирган бўлса керак, чунки ҳиндистонликлар товуқ пиширишнинг ўнларча усулини биладилар, бинобарин товуқнинг дастлабки жаҳонга тарқалган жойи ҳам Ҳиндистон ҳисобланади.

Товуқ патларини юлиб, чавағини олиб ташлайсиз, қанотларининг биринчи бўғимидан, оёқларини тиззасидан чопиб ташланг. Яхшилаб ювиб ичи-ташини туз билан ишқаб олиб қўятурасиз.

Кўриниши — қайнатиб қовурилган товуқ гўштининг суякларидан ажратилмаган бўлақлари.

Мазаси — товуқ гўштининг нафис лаззати, айниқса сони ва тўши ўзгача.

1 та ўртача катталикдаги товуқ, 3—4 бош пиёз, 2 дона сабзи, таъбга кўра туз ва қалампир, 1 та лавр япроғи олинади.

Кўриниши — ичи беҳи бўлақларига тўлдириб бугда пиширилган бутун товуқ. Мазаси — буглама товуқ гўштига беҳининг таъми ва ҳиди уриб ажиб лаззат касб этган.

1 дона товуқ, 4 дона нордон беҳи, туз таъбга кўра олинади.

Беҳини тукини артиб, тенг иккига бўлиб уруғини ҳамда қурт еган жойларини олиб ташланг ва буни яна тўрт ёки олти тилик қилиб иссиқ сувли идишга солинг. Беҳини тезда шундай сувга солиб қўймасангиз ҳаводаги кислород таъсирида кесилган бўлаклари қорая бошлайди. Ҳамма беҳи тўғраб бўлингач товукнинг қорнига солиб тўлдирилади. Сўнгра оёқларини чалмаштириб ўнг оёғининг тизза суягини чап этидан тилинган жойга, чап оёғини ўнг этига тикиб қўйилади. Бундай усулни «чўнтак қилиб» бириктириш деб аталади. Агар беҳи бўлаклари чиқиб кетадиган бўлса у ҳолда тикишга тўғри келади. Ортган беҳини бўйнининг терисига, жиғилдонига тўлдириб тиксангиз ҳам бўлади. Буни пишириш мантиқасқонда амалга оширилади. Пишиш муддати 40—45 минут. Тайёр таомни дастурхонга бутунлигича келтириб қўйилади. Меҳмонлар ҳузурида қўл билан майда бўлақларга бўлинади.

Кўриниши — ичига олма тўлдириб сиртини қизартириб қовурилган бутун ўрдак.

Мазаси — сирти кусурма-чак, бағри селлиқкина, олманинг таъми ва ҳиди ўрган ўрдак гўшти. Петрушка билан олма ўрдак ҳидини мутлақо ғойиб қилиб юборган, туз яхши сингани учун чайнама лазиз. 1 дона ўрдак, 500 гр олма, 1 боғ петрушка, 1 ош қошигида туз керак бўлади.

170. ОЛМАЛИ ЎРДАК. Ушбу тансиқ таом бизга рус пазандалигининг таъсирида янги кириб келган. Ўзбек пазандалигида ўрдакдан тайёрланадиган таомлар йўқ даражада. Чунки ўрдак гўшtidан балчик хиди келиб турганлиги учун уни кўпчилик ёқтирмайди. Бироқ «қаловини топса, қор ёнар», деганларидек унинг ҳидини олма билан петрушка кетказади. Бундан ташқари қадимги табибларнинг айтишларича ўрдак гўшти ва ёғи ғоят тўқтутар бўлиб, ёғи буйракка фойда қилади, аъзоларни мулоғимлаштиради, озиб-тўзиб кетган кишилар ўрдак гўшти есалар семиради, йўталга ва кўкрак оғриғига даво дейилган (6,174). Ўрдакни сўйиб патини юлиб, чавоғини олиб ташлаб сиртига ун ишқалайсиз, сўнгра алангага тутиб парларини ва пат томирларини куйдирасиз, жуда яхшилаб ювганингиздан сўнг қанотини биринчи бўғимидан кесиб ташланг, оёқларини тизза кўзи пастроғидан чопиб ташлаймиз, бўйин терисини елка чуқурлигига тикиб бўйнини кесиб юборасиз. Сўнгра петрушкани майда қиркиб тузга қориштирасизда, ўрдакнинг ичи ва ташига ишқалаб чиқасиз. Қорнига эса олма тўлдирасиз. Олмани икки паллага бўлиб уруғини олиб ташлаб тўлгунча тикаверасиз, сўнгра «чўнтак қилиб» бириктирасиз (169-рецептга қаранг)

ва тикасиз. Шу усулда тайёрланган ўрдакни духовка патнисига елка томони билан қўйиб 2—3 соат давомида пиширасиз. Ўрдакнинг сирти кизарганда патнисга ярим стакан сув қуйсангиз буғ ҳосил бўлиб бағри ҳам пишади ва ҳар 10—15 минутда эриган ёғдан қошиқда олиб устига севалаб қўясиз.

Тайёр ўрдакни олиб ҳавода совутгандан сўнг бутунлигича дастурхонга тортилади.

171. **ҲОЗ ГЎШТИНИНГ ЯХНАСИ.** Рус ва татар пазандалигида ғоз гўшти тансиқ таом ҳисобланади ва тайёрлашнинг турли усуллари мавжуд. Ўзбек пазандалигига янги кириб келадиганларидан биттаси ғоз гўштининг яхна-сидир.

Ҳозни сўйиб патларини олиб, чавоғини олиб яхшилаб ювилади. Сўнгра 170-рецептда айтилганидек қилиб каноти, оёғи, бўйни кесиб ташланади, «чўнтак қилиб» йиғиштиргач пиширилади. Пишириш учун махсус қайик-симон чўндан қилинган қопқоғи жипс ёпиладиган, гусятница деб аталадиган кастрюлка бўлади. Ана шу идишга ғозни жойлаб кўмиб турарли сув қуясиз, шўрвасига пиёз, саримсоқ, сабзи ва петрушка солиб қайнаб чиққандан сўнг оловини пастлатиб, яна 1 соат давомида милтиратиб қўясиз, тузини ростлайсиз. Пишгач олиб ҳавода совутасиз-да, майда бўлақларга бўлиб лаганга тузаб, юзига майин туз ва қирқилган ошкўклар сепиб дастурхонга тортасиз.

172. **КУРКА ГЎШТИНИНГ ЯХНАСИ.** Курка гўштининг лазизлиги ҳам, фойдалилиги ҳам товук гўшtidан сира қолишмайди. Яхши боқилгани семириб жуда кўп ёғ қилади. Ёғи буйрақлар учун жуда фойдали бўлишлигини халқ табobati тасдиқлайди. Сиз «ёғ ичида яйрамаган буйрак» иборасини эшитган бўлсангиз керак. Кейинчалик бу ибора мажозий маъно касб этган. Том маъносида ички аъзолардан юракни ёғ босса — бу ёмон, агар буйрак ёққа ўралса — яхши, шамолламайди. Курка ёғи бунга даво дейилади. Лекин замонавий диетологияда бу масала ўрганилган эмас. Нима бўлса-да — курка гўшти тансиқ таомдир.

Куркани сўйиб, патларини юлиб, чавоғини тозалаб, бўйни, оёғи тиззасидан кесиб ташланади. Танани иккига бўлиб, туз ва янчил-

Кўриниши — қайнатиб пиширилган ғоз гўштининг бўлақлари, ранги оқ қаймоқ рангда, юзига ошкўк сепилган.

Мазаси — пишган ғоз гўштининг ўзига хос таъмига ошкўк, сабзавот ва зираворлар таъми бириккан лаззат.

1 дона ғоз, 1 бош саримсоқ, 2—3 бош пиёз, 1—2 дона сабзи, 1 боғ петрушка, туз ва мурч таъбга кўра олинади.

Кўриниши — қайнатиб пиширилган курка гўшти, камсуяк, ранги қаймоқ ранг.

Мазаси — юмшоққина, селликкина курка гўштининг ўзига хос лаззатига кашнич билан мурчнинг ҳиди ҳамроҳ бўлган лаззат. Яхши пишганлигидан гўшт мушак тўқималари ипак-ипак, сабзавот гарнир ёғлигини енгиллаштиради.

1 кг курка гўшти, 1 бош саримсоқ, 2 чой қошиғида туз, юзига сепилдиган мурч ва кашнич таъбга кўра, помидор ва бодринг гарнир керагича олинади.

ган саримсоқ ишкалаб 1 соатча олиб кўясиз (саримсоқ мясорубкадан ўтказилади ва бунга туз қўшиб аралаштирилади). Туз еган курка гўштини қайнаб турган сувга солиб пиширасиз. Совук сувга солинса гўштдаги экстрактив моддалар шўрвага ўтиб кетади. Қайнок сувга солинса бундай тотли моддалар гўштниг ўзида кўпроқ қолади. Пишиш муддати 1 соат. Сўнгра олиб ҳавода совутганингиздан сўнг майда бўлақларга кесиб лаганга тузаб юзига чопилган ошқўк ва мурч сепасиз, ёнбошига янги сабзавотлардан (помидор ва бодринг) гарнир қилиб берасиз.

СУЮҚ ОВҚАТЛАР

Кўриниши — ичида сабзавот, картошка ва ошқўк сузган тиниқ шўрва.

Мазаси — балиқнинг шўрваси тотлигига сариёғ, лавр япроғи ва укроп ҳиди қўшилгандаги лаззат. Балиқ ҳиди ўнча билинмайди.

1 кг йирик балиқ, 1/2 кг майда балиқ, 1/2 кг картошка, 3—4 бош пиёз, 2 дона сабзи, 2 боғ укроп, 2 дона лавр япроғи, 10—15 дона мурч, 2 ош қошиғида сариёғ, туз эса таъбга кўра солинади.

173. БАЛИҚ ШЎРВА. Бу тансиқ таом Орол денгизи ва Амударё бўйларида балиқчилик билан машғул бўлган қорақалпоқлар орасида кўпроқ мавжуддир. Аслида бу рус пазандалигида уха деб аталувчи шўрванинг ўзидир, тотли бўлганлиги учун балиқчилар ошхонасидан ўрин эгаллаган. Ёшқа жойларда ҳали тарқалмаган, сабаби бу таомни тайёрлаш учун янги тutilган балиқ доим ҳам топилавермайди.

Балиқ шўрва тайёрлаганда ибн Синонинг: «Энг яхшиси балиқни шўрва қилиб қайнатиб ейиш», — деган, шу бобнинг бошида келтирилган сўзларини эсга олинг.

Балиқ шўрва учун янги тutilган сазан ва зоғора балиқдан танланади. Балиқни тозалаб юиб, майдасини бутунлигича қолдириб катталарини эса порция бўлақларига кесасиз. Кастрюлкага совук сув қуйиб оловга кўясиз. Қайнаб чиқишига оз қолганда майда балиқларни соласиз ва қайнаб пишгандан сўнг шўрвани докада сузасиз, балиқчаларни қолдириб шўрвасини яна кастрюлкага қуйинг, кесилган балиқларни докага тугиб шўрвага солиб жуда суст оловда қайнатасиз, шундай қилинганда балиқ бўлақлари титилиб кетмайди. Балиқ билан бирга шўрвага тўғралган пиёз, бутун картошка, сабзи, қирқилган укроп донатор мурч ва лавр япроғи соласиз. Пишиш муддати 40—45 минут, қайнаганда тузини ростлайсиз, таъбга кўра қалампир ҳам сола-

сиз. Шўрва тайёр бўлгач, докага тугилган балиқни олиб сариёғ қўшасиз.

Дастурхонга тортишда шўрвасини косаларга куйиб, балиғини ликопчаларда келтириб кўясиз.

174. ТОВУҚ ШЎРВА. Ўзбек халқ табобатида хўроз, товук ва жўжа шўрваси турли касалликларга азалдан парҳез қилиб келинар эди. Бунинг асоси бор экан, чунки «Ҳақимлар ҳикояти» китобида бу ҳақда шундай дейилган:

Қари хўроз гўшти шўрва қилган чок,
Бўгин оғрик билан кетар қалтирок.

Товук гўшти бўлар ақл учун саз
Ундан хуш бўлади кишида овоз.
Ҳар ким ёш товукнинг шўрвасин ичар,
Ундан меъда дарди бир умр кетар

(5, 158)

Товукни яхши тозалаб, ички аъзоларидан пўтакаси, жигари, макиён бўлса туғиб улгирмаган тухуми олиб ташланади. Қозонга совук сув куйиб товукни бутунлигича соласиз, қайнаб чиққанида ҳосил бўлган кўпигини олиб оловини пастлатиб (буни 168-рецептда ҳам айтиб ўтганмиз). Хўроз 1 соат, макиён 45 минут, жўжа 35 минутда ҳил-ҳил пишади.

Шўрвага ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз, паррак-паррак қилиб тўғралган сабзи, картошка ва помидор қўшинг. Қайноғи етилганда лавр япроғи ва туз сепинг.

Тайёр бўлгач товукни порция бўлақларга бўлиб косага соласиз ва шўрвадан куйиб юзига қирқилган кашнич, (укроп, кўк пиёз) секиб дастурхонга тортасиз.

175. КАКЛИК ШЎРВА. Каклик кабоби илвасин жуда камайиб кетганлиги учун унинг гўшtidан тайёрланадиган таомлар ҳам унутилиб кетган. Икки хилини одамлар эслайдилар: шўрваси ва кабоби, буларни тайёрлашни ҳам кўпчилик билмайди, шу сабабли булар тансиқ таомлар қаторига киради. Каклик шўрванинг хосияти худди товук шўрваникидек бўлиб, ибн Синонинг ёзишича: «Каклик гўшти энг латиф гўштлардандир» (4,556).

Какликни патларини юлиб, чанағини олиб ташлаб, яхшилаб ювиб бутунлигида совук сувли идишга солиб суст оловда кайнатасиз ва худди товук шўрва (каранг, 174-рецепт)

Кўриниши — ичида бир бўлак товук гўшти, картошка, сабзиси бор, юзига ошқўқлар сепилган қизғиш тусдаги шўрва.

Мазаси — янги сўйилган товукнинг хушбўй ҳиди келиб турадиган лаззатли шўрва, юзида ёғлари «балиқ кўз» бўлиб сузиб турибди.

1 та товук, 2—3 бош пиёз, 1—2 дона помидор, 1—2 дона картошка, 1 дона сабзи, 1 дона лавр япроғи, туз ва юзига сепиладиган ошқўк таъбга кўра олинади.

Кўриниши — сариёғ эмульсияли, ичида каклик гўшти бўлақлари сузиб турган тиниқ шўрва.

Мазаси — товук шўрвани эслатади, сариёғ таъми қўшилган лаззат. 2 дона каклик, 2 бош пиёз, 2—3 ош қошиғида сариёғ, туз эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — бутун қайнатилган бедана, шўрваси тиниқ, ичида сабзи ва картошка бўлаклари, юзига кашнич сепиб, сариёғ солинган.

Мазаси — қайнатиб пиширилган бедананинг ширини таъми, товۇқ гўшtidан нафисроқ ва лаззатлироқ. Мурч бедана гўштининг ширилигини меъёрига келтирган ва ҳиди билан кашничга қўшилиб иштаҳа очади.

10—12 дона бедана, 2 бош пиёз, 2 дона сабзи, 3—4 дона картошка, 1 ош қошиғида сариёғ, туз, мурч ва кашнич талабга кўра олинади.

Кўриниши — кўкишроқ рангдаги шўрва ичида чумчуқ гўштининг мушак толалари, қирқилган ўкроп ва юзига сариёғ эмульсияси сузади.

Мазаси — қайнатилган чумчуқ гўшти шўрвасига лавр япроғи, пиёз, ўкроп ва сариёғ таъмлари умумлашган лаззат.

18—20 дона чумчуқ, 3—4 бош пиёз, 1 дона лавр япроғи, 1 боғ ўкроп туз ва қалампир таъбга кўра олинади.

сингари пиширасиз, бироқ пиёздан бошқа сабзавотларни солмайсиз. 30 минутча милтиратиб қайнаганидан сўнг гўштини олиб порция бўлақларига кесасиз ва шўрвасини дастурхонга тортишда ҳар косага 1 чой қошиғида сариёғ солиб берасиз.

176. БЕДАНА ШЎРВА. Халқ табобатида беданадан қайнатилган шўрва ёши ўтган кишиларга бардамлик ва куч-қувват бағишловчи дори сифатида тайёрлаб берилган. Ушбу таом эндиликда унутилган ҳисобланади, бунга сабаб илвасиннинг камайиб кетганлигидир. Бироқ, бедана ишкибозлари, бу қушни боқадиган кишилар кези келганда ногоҳонда бўлсада ундан таом тайёрлайдилар. Мен «Бедана шўрва» ва «Бедана дим-дим» деган таомларнинг рецептини 1961 йили янгийўллик Қудратилла отадан ёзиб олганман.

Беданани сўйиб қайноқ сувга бир пишиб олинса парлари осон юлинади, панжаларини кесиб, чавағини олиб ташлайсиз, яхшилаб ювасиз. Сўнгра сиртига ва ичига туз билан мурч аралашмасидан (1/ 3 ҳисобида олинган туз ва мурч) сепиб олиб қўятурасиз. Бирор 30 минутча туз егандан сўнг қозон осасиз, сув энди қайноққа келай деганда тайёрлаб қўйилган беданаларни соласиз. Қайнаб чиқиши билан оловини пастлатиб ҳосил бўлган кўпигини олиб ташлаб пиёз ҳалқалари, парраклаб тўғралган сабзи ва картошка солиб, то гўшти юмшагунча милтиратиб пиширасиз. Тайёр бўлгач олиб ҳар кишига 2 донадан бедана ҳисобига ликобга солиб, шўрвасини эса косаларда юзига кашнич сепилган ҳолда дастурхонга тортилади. Агар ёғсизроқ бўлса ҳар косага 1 чой қошиғида сариёғ соласиз.

177. ЧУМЧУҚ ШЎРВА. Чумчуқ шўрва қувватдан қолган қариялар истеъмол этадиган қадимги тансиқ таомлардан бири бўлган. Эндиликда мутлақо тайёрланмайди. Бу таом муаллиф томонидан 1948 йили Андижондаги Зоготзерно омборининг ишчиси Муҳаммад ака ҳикоясига кўра тикланган. У киши шундай ҳикоя қилган: «Омбордаги буғдойга чумчуқ галалари булутдай учиб келарди ва бу қушларни юзлаб тутиб олиш мумкин бўлганлигидан уйга олиб келиб шўрва қайнатардик».

Чумчуқни сўйиб, қайноқ сувга ботириб патларини юлгач, чавағи олиб, ювиб, тоғорага

босиб тузлаб кўйилади. Бирор соат туз егандан кейин чайиб ташлаб совуқ сувли идишга солиб жуда сушт оловда 40 минутча милтиратиб қайнатилади, шўрвага лавр япроғи ва тўғралган пиёз солинади. Ҳил-ҳил бўлиб пишганда човлида олиб эринмасдан суяклари териб ташланади, тивит-тивит пишган гўштлари қайта шўрвага солиниб тузи ростланиб, қалампир солинади қирқилган укроп кўшиб яна бир қайнатиб олинади-да, косаларга куйиб дастурхонга тортилади, ҳар порциясига 1 чой қошиғида сариёғ солинади.

ҚУЮҚ ТАОМЛАР

178. БАЛИҚ ДИМЛАМА. Димлама фақат гўштангина эмас, балиқдан ҳам аълосифат бўлади. Балиқ димлама қадимий балиқчиларнинг тансиқ таомларидан бўлиб, ҳозирда унутилиб кетган. Сабаблари: юқорида айтганимиздек, балиқнинг бу ўлкада кам бўлишлиғи ва димламанинг энгил ҳамда тез ҳазм бўладиган эканлиғи, қовурилган балиқнинг тўқ-тутарлиғи. Яъни аҳоли балиқ топса дарҳол қовуриб ея берган. Димлама эса ёлғиз балиқчилар ошхонасига мансуб бўлиб қолаверган. Бу таом рецепти 1954 йили Сирдарё соҳилларида кўп йиллик балиқчилик қилган Файзивой акадан ёзиб олинган.

Дарё балиқларидан сазан ва зоғора балиқдан танлаб олиб тозаласиз, яхшилаб ювиб катталигини шапалоқдай қилиб кесасиз (яъни 100—150 гр ли бўлақлар бўлсин), буни намакбога 1 соатча ботириб қўясиз. Пиёзни халқа-халқа қилиб тўғранг, укроп ва петрушкадан олиб майда қирқиб тайёрлайсиз. Қозонда бироз кўй ёғи доғлайсиз, жиззасини олиб ок тутун чиққунча киздирганингиздан сўнг бир қават пиёз соласиз, устига бир қават қилиб балиқ бўлақларини терасиз, балиқ устидан яна бир қават пиёз солиб, ошкўкларни сепиб, мурч кўшиб яна балиқ бўлақларини терасиз, яна пиёз ва ошкўк қаватлайсиз, лавр япроғи соласиз. Қаватларнинг кўп-озлиғи олинган балиқнинг микдорига боғлиқ бўлади. Устига ликопча ёпиб, юк бостирасиз ва масллиқнинг

Кўриниши — ҳил-ҳил пишган димлама балиқ гўшти, бир четидан ушлаб ликопчага силталса дув этиб гўшти тўкилиб, суяклари қўлда қолади. Сардаги оқиш, ҳиёл бўтанароқ. Мазаси — юмшоққина димда пишган балиқ гўштига пиёз, укроп, петрушка, лавр япроғи ва мурчининг ҳиди билан таъми уйғунлашган лаззат. Сардаги кўй ёғли шўрванинг мазасини эслатади, балиқ ҳидидан асар ҳам қолмаган.

1 кг балиқ, 1 кг пиёз, 100 гр кўй ёғи, 10—12 дона мурч; 2 дона лавр япроғи, 1 боғ укроп ва 1 боғ петрушка, туз эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — сариёққа қизартириб қовурилган эти селликкина жўжа гўшти, сабзавот ва мева гарнирли, яхна сардаги қип-қизил помидор шарбатидан.

Мазаси — қовурилган жўжа нафис этининг сариёғ таъмли лаззати, саримсоқ таъми ҳам иштаҳа очиб туради, сирти кусурмачак, ҳузур қилдиради. 6 дона бир ойлик жўжа, 2 бош саримсоқ, 1 ош қошиғида туз, қовуриш учун: 200 гр сариёғ, гарнирига 6 дона помидор, 1 боғ кўк пиёз, 1 дона лимон. Яхна сардагига 2 стакан помидор шарбати 1/2 боғ кашнич, шунча укроп, 1 чой қошиғида мурч керак бўлади.

юзи билан баробар сув қуйиб жуда суст оловда 40—45 минут давомида пиширасиз. Дастурхонга тортишда балик гўштини ликопчаларда, сардагини эса пиёлаларга қуйиб берасиз.

179. **ТОВАКИЙ.** «Товакий» яъни товада пиширилган маъносини англатадиган бу сўз асли туркийдир. Гап қандай тансиқ таом устида кетаётганини англагандирсиз, яъни жўжа табака тўғрисида. Бу таом бизга грузин пазандалиги таъсирида кириб келган. «Тавакий», «табака», бари бир «това», «товок» яъни ясси идиш деган маънони билдиради. товакий хонадон ошхоналарида айтарлик кенг тарқалмаган, бу таом кўпроқ ресторанларда тайёрланади ва халқнинг энг сеvimли таомига айланиб қолганлиги сабабли ўзбек тансиқ таомлари рўйхатига олинади.

Товакий тайёрлашда асосан 1 ойлик жўжалар танланади. Пар ва чаваклари тозаланиб ювилгандан сўнг узун бўйни ва икки оёқларини тиззасидан чопиб ташлайсиз. Кўкрак яъни тўшнинг тенг ўртасидан пичоқ тортиб, тахтага қуйиб ёғоч тўқмоқ билан аста-аста уриб ясси ҳолатга келтирасиз, қанотлари диккайиб турган бўлса этига букиб кистириб қўйинг. Яхши ювиб сувини сиркитинг. Сўнгра саримсоқ парракларини ховончага солиб туз билан туясиз ёки мясорубкадан ўтказиб сўнг туз қўшсангиз ҳам бўлади. Ана шу массани тайёрлаб қўйилган жўжа гўштининг ҳар иккала томонига суркаб чиқасизда идишга бир-бир устин тахлаб солиб устига юк бостириб 1 соат давомида олиб қўясиз,

Шундан кейин қизитилган товага сариёғ ёки товукнинг ёғидан солиб доғлайсиз. Сиркаланган жўжанинг тери томонини пастга қилиб соласиз, тованинг қопқоғини ичига тушиб турадиган қилиб ёпиб устига 2—3 кг келадиган юк бостирасиз*. Бир томони қизариб қовурилгандан сўнг иккинчи томонига ағдариб яна бостириб қўясиз. Бунда жуда усталик керак: таом куймаслиги, оловини ростлаш, сирти кусурмачак, эти эса селиккина бўли-

*Аслида товакийни пишириш ости тарам-тарам, қопқоғи қалин чўяндан ясалган товада амалга оширилади. Бундай идиш сотувда бўлмаганлиги сабабли бошқа иложини қидиришга тўғри келади.

шига эришиш талаб этилади. Бир неча бор пиширганингиздан сўнг бундай кўникмани ўз-ўзидан ҳосил қилишингиз мумкин.

Тайёр товакийни дастурхонга тортишда ликопга солиб ёнбошига помидор бўлақларидан, кўк пиёздан ва бир паррак лимондан гарнир қилиб берасиз. Алоҳида идишда яхна сардак келтирасиз. Буни тайёрлаш қуйидагича: кашнич билан укропни майда чопинг помидор шарбатига кўшиб, мурч сепиб яхшилаб аралаштиринг ва ҳар порциясига 50 гр хисобида тақсимлайсиз.

180. ТОВУҚ ҚОВУРМА. Қовурма тайёрлашда кўй ёки мол гўшти ўрнига товуқ гўшти алмаштириш асосида келиб чиққан таомдир. Тансиқлиги камдан-кам пишириладиган ва шифо бўлганлигидадир.

Товуқ танасини яхши тозалаш ювиб, чавағини олиб яна ювасиз ва 40—50 граммли бўлақларга бўласиз, ички аъзоларидан жигари билан пўтакаси ишлатилади. Юзига туз сепиб тўғралган пиёз билан мижиб қўйсангиз ҳиди ҳам кетади, тотли ҳам бўлади.

Қозонда ўсимлик ёғи доғлайсиз. Бунга товуқ бўлақларини солиб кизартириб қовурасиз, сўнг пиёз ташланг, у эзилгач, помидор солиб то сели чиққунча қовуринг. Кейин юзи билан баробар сув қуйиб, лавр япроғи мурч ёки қалампир қўшиб милтиратиб қўйинг. Гўшти эзилиб пишганда катта кубик ёки паррак қилиб тўғралган картошка соласиз, аралаштириб, эзилай деганда оловдан оласиз. Дастурхонга тортишда ликопчаларга ёки лаганга сузиб юзига қирқилган кўк пиёз ёки кашнич сепиб келтирасиз.

181. ЎЗ ЁҒИГА ҚОВУРИЛГАН КУРКА. Курканинг ватани Ҳиндистон бўлиб, жаҳонга ана шу мамлакатдан тарқалган. Ҳиндча номи гулугулу, русчасига индийские куры ёки қиска — индейка. Ўзбекча — курка атамаси русча куры сўзидан олинган ва бу тансиқ таомни пишириш усули ҳам бизга рус пазандалиги орқали кириб келган.

Курка гўштини тахминан 50—60 граммли қилиб тўғрайсиз, туз сепиб бирор соатча олиб кўятурасиз. Сўнгра бир чайқаб юбориб сувини сиркитасиз. Қозонни киздириб остига ёғлироқ бўлақларни териб чиқасиз, бунинг устига сийракроқ қилиб пиёз ҳалқалари со-

Кўриниши — товуқ ва картошка бўлақларидан иборат қовурма, эзилиб пишган пиёз билан помидор сели сардаксимон, юзига ош кўк сепилган. Мазаси — қовурилган товуқ гўшти билан картошканинг помидор пиёз сардаги таъмига ҳамроҳ бўлган лаззат, лавр япроғи товуқ ҳидини кетказган, мурч ва ошкўк ҳиди эса иштаҳа очади.

1 та товуқ (тахминан 1 кг).
3—4 бош пиёз, 3—4 та помидор (ёзда), 2 ош қошиғида тамат пастаси (қишда), 500 гр картошка, 200 гр пахта ёғи (қовуриш учун), 2 дона лавр япроғи, 1/2 боғ кўк пиёз ёки 1/2 боғ кашнич, туз ва мурч таъбга кўра.

Кўриниши — сирти қизариб қовурилган, бағри селликкина курка гўштининг бўлақлари.

Мазаси — қовурилган товуқ гўштининг лаззатини эслатади бироз ёғлироқ, сабзавот (бодринг, помидор, саримсоқ) гарнир ёғлигини енгиллаштиради, лавр япроғи ва мурч курка гўштининг ўзига хос ҳидини қирқиб иштаҳа кўзгатади.

1 кг курка гўшти, 2—3 бош пиёз, 1 дона лавр япроғи, 10—15 дона мурч,

таъбга кўра туз солинади. Гарнир учун помидор, бодринг, пиёз, саримсоқ, кўк пиёз, кўк саримсоқ, редиска, турп каби янги сабзавотлардан бир ёки бир неча хилни танлаб олиш ихтиёрий.

Кўриниши — сирти қизариб қовурилган ўрдак ёки ғоз гўшти, ёғи кўл-киллайди, юзига кўк пиёз сепилган.

Мазаси — ўз ёғида қовурилган ўрдак ёки ғоз гўштира хос лаззат, сирти кучурмачаклиги иштаҳа очади, сабзавот гарнир ёғлигини билинтирмайди. 1 кг ўрдак ёки ғоз гўшти, 2—3 бош пиёз, таъбга кўра мурч ва туз, 1—2 дона лавр япроғи, 1 стакан сув, 1 боғ кўк пиёз керак бўлади. Гарнири учун бодринг, помидор, редиска, турпдан бир хилни танлаб оласиз.

Кўриниши — ичи қиймага тўла буғлаб пиширилган бутун беданалар.

Мазаси — бедана гўштининг мозик лазизлигига буғланма қийманинг бирикканлигидаги лаззат. Таркибидаги кашнич ва мурч ажиб ҳид ато қилган. 10—12 дона бедана, 400 гр

линг. Устидан донадор мурч ва лавр япроғидан солиб 1 стакан сув қуюсиз ва қопқоғини жипс ёпиб султ оловда то суви буғланиб эриган ёғига қизариб қовурилгунча пиширасиз. Пишиш муддати 1 соат.

Дастурхонга тортишда лаганда ёки ликопчаларда ёнига янги сабзавотлардан гарнир қилиб келтирасиз.

182. ЎЗ ЁГИГА ҚОВУРИЛГАН ЎРДАК ВА ҒОЗ. Ўрдак ва ғоз гўштарининг ўз ёғида қовурилгани ҳам тансиқ таом бўлиб, булар хусусан, ўрдак шифо неъмат эканлиги тўғрисида Абу Али ибн Синонинг айтганлари бор, чунончи «ёғи оғриқни ва гавданнинг чуқурроқ жойларидаги ачишини қолдиришда фойдалидир. Бу қуш ёғлари ичида энг яхшисидир. Гўшти елларни босади. Тошлиғи (яъни пўтақаси) ҳам ғизолидир. . . Ёғи рангни тоза қилади. . . Товушни соф қилади» (4, 139). Буюк табиб яна ўрдак ва ғознинг гўшти ғоят даражада тўқтутар эканлигини айтиб «бу қушларнинг гўшти ҳазм бўлса, ҳамма қушларнинг гўшtidан озиқлироқ бўлади», дейди (4, 139).

Ўз ёғига қовуриш учун ўрдак ёки ғознинг энг семизини танлаб оласиз, яхши тозалаб ювганингиздан сўнг бўлақларга бўласиз, майин тўғралган пиёзни мурч ва туз билан қориштириб гўштира аралаштириб мижинг ва 1 соатча олиб қўйинг. Сўнгра қиздириб гўшт бўлақларини пиёзи билан бирга солиб, 1 стакан сув қуйиб жуда султ оловга қўясиз, лавр япроғи солишни унутманг. Қопқоғини жипс ёпиб 40—45 минут милтиратиб қўйинг. Суви буғланиб, ёғи жизиллаганда қовурилган бўлақларни тепага, қовурилмаганларини остига қилиб бир икки марта аралаштирасиз. Тайёр бўлгач, ликопчада алоҳида порция ёки лаганда ёппасига дастурхонга қўясиз, юзига кўк пиёз сепинг, ёнига янги сабзавотлардан гарнир беринг.

183. БЕДАНА ДЎЛМА. Бедананинг гўшти кам, суяги кўп бўлганлиги учун уни дўлма қилиш усули кашф этилган. Бу тансиқ таом илгари фақат бой хонадонларидагина истеъмол этилган. Андижонлик машҳур ошпаз Маматхон ака Соқиев 10 яшарлигида ошпазликка шогирд тушиб устасидан бедана дўлма тайёрлашнинг бир неча вариантларини

ўрганганлиги ҳикоя қилинган эди. Шулардан бири қуйидагича тайёрланади.

Сўйилган бедананинг патларини юлиб, чавағини олиб ташлаб яхшилаб ювганингиздан сўнг намоқобга 1 соатча ботириб қўясиз.

Ёғли қўй гўштидан қийма тайёрлайсиз, бунга майин тўғралган пиёз, қирқилган кашнич, туз, зира, мурч ва хом тухум қўшиб мижийсиз. Беданаларни намоқобдан олиб, сувини сиркитиб ичига ана шу қиймадан кетганича босасиз. Бедана дўлмани мантиқасқон лаппакларига қўйиб 35—40 минут давомида бугда пиширасиз.

Дастурхонга тортишда ҳар кишига 2 донадан ликопчага солиб салат билан бирга келтириб қўясиз.

Шўрвасининг тузини ростлаб, пиёлаларга қўйиб берсангиз ҳам бўлаверади.

184. БЕДАНА ДИМ-ДИМ. Аввал айтиб ўтганимиздек, 1961 йили бедана шўрва билан бедана дим-дим тансиқ таомлари Янгийўллик бедана ишқибози Қудратилла аканинг ҳикояси асосида тикланган. Бу ерда бедана дим-дим тайёрлашнинг ибтидоий усули билан замонавий усули берилади. Қудратилла ака айтган эски усули: беданаларни сўйиб, қайноқ сувга пишиб олиб патлари юлинади, чавағи олиб ташлангач яхши ювиб сиртига ва ичига комбизирavor сепилади. Ҳар бир беданани икки қават ошқовок баргига ўраб қўрга кўмиб қўйилади. 40минутча вақт ўтгач очиб қаралса бир қават барг куйган, иккинчи қават барг эса бедананинг сели таъсирида куймаган бўлади.

Китоб муаллифи тиклаган янги усул: патлари юлиниб чавағи олинган беданаларни тоза ювиб 1 соат давомида намоқобга ботириб қўясиз, сўнгра сиртига ва ичига туйилган зира, мурч ва кашнич уруғи аралашмасидан иборат комбизирavor селиб пергамент қоғозига ўраб духовка патнисига қўясиз, қўйиб кетмасин учун қоғоз устига сув севалайсиз. Пишиш муддати 40 минут, шу вақт ичидан 2—3 марта сув севалайсиз.

185. ТОВУҚ ДИМ-ДИМ. Бу тансиқ таом бедана дим-димга наззора янги келиб чиққан, бироқ уни ким ва қачон ижод этганлигини аниқлаб бўлмади. Тошкентда тўй ва байрам дастурхонида гоҳо пайдо бўлиб қолади. Афти-

лаҳм қўй гўшти, 2—3 бош пиёз, 1 боғ кашнич, 1/2 чой қошиғида зира, шунча мурч, таъбга кўра туз, 1/2 дона тухум керак бўлади.

Кўриниши — баргга ўраб ўз селидан ҳосил бўлган бугда пишган бутун бедана.

Мазаси — бедананинг димлама гўштига хос лаззат, зирavorлар ҳиди иш-таҳа очади.

Кўриниши — ўз селига бугланиб пишган бутун бедана.

Мазаси — ҳил-ҳил пишган бедана гўштига зирavorлар қўшилганидаги лаззат. 10—12 дона бедана, 1 чой қошиғида зира, 1 чой қошиғида кашнич уруғи, 1 чой қошиғида туз, 1 чой қошиғида мурч аралашмаси керак бўлади.

Кўриниши — сиртига зирavorлар селиб қизартириб пиширилган бутун товуқ.

Мазаси — селлик, ўз бугига пишганлиги учун юм-

шоққина, саримсоқ, кашнич уруғи ва қизил қалампирнинг ҳиди ва таъми таъсирида янада лаззатлироқ.

1 дона бройлер товуқ, 2 бош саримсоқ, 1 ош қошиғида туз, 2 литр сувдан намакоб тайёрланади. Сиртига суртиш учун 1/2 стакан майонез ё қаймоқ, ёки маскаёғ керак бўлади. Комбизировор тайёрлаш учун эса 2 чой қошиғида кашнич уруғи, 2 чой қошиғида аччиғи йўқ қизил қалампир ва 1/2 чой қошиғида туз керак бўлади.

Кўриниши — сихга тортиб чўғда қовурилган лаққа балиқ гўштининг узунчоқ тасмаси, сирти қизариб пишган, суртилган сариеғ йилтираб турибди.

Мазаси — суяқсиз балиқ гўштининг қовурилгандаги лаззатига сариеғ таъми ҳамроҳ. Сабзавот, айниқса лимондан берилган гарнир гоят иштаҳа очади. 1 кг лаққа балиқ гўшти, 50 гр сариеғ, туз ва мурч

дан уй бекалари бир-бирларидан ўрганиб тайёрласалар керак, рецепти матбуотда эълон қилинмаган, Совет Иттифоқида нашр этилган пазандалик китобларида ҳам йўқ. Ҳинд пазандалигининг таъсиримикан?..

Ҳар ҳолда ушбу — пишириши оригинал, мазаси лазиз, мехмон дастурхонини обод қиладиган таом яқин 2—3 йил мобайнида Тошкентда урф бўлиб қолди.

Товуқ дим-дим тайёрлаш учун семизроқ бройлердан* танлаб оласиз, яхидан туширасиз, сўнгра ичидагисини олиб, яхшилаб ювасиз.

Саримсоқ парраklarини ҳавончада янчиб ё мясорубкадан чиқарасиз, тузга қориштирасиз ва бунинг иссиқ сувга аралаштирасиз. Тайёрлаб қўйилган товукни ана шу саримсоқли намакобга 1 соатча ботириб қўясиз. Сўнгра олиб, сувини сиркитиб сиртига комбизировор сепасиз. Бунинг учун кашнич уруғидан туйиб, аччиғи йўқ қизил қалампирга қориштирасиз, пича туз ҳам қўшинг. Сиркитилган товуқ танасига майонез, ё қаймоқ ёки маскаёғ суркаб ҳалиги комбизироворни сепиб чиқасиз, ортса ичига ҳам сепинг. Энди бозорларда масаллик харид қилганда соладиган малла қоғоздан тикилган пакет бўлади, бунинг ҳамма билади. Ана шу пакетдан бир донасини олиб пахта мойига ботирасиз ва яхши сиркитасиз. Зироворланган товукни шу пакет ичига солиб, оғзини бўғиб қизитилган духовка патнисига қўйиб 40—45 минут давомида пиширасиз.

Тайёр бўлган таомни олиб, ҳавода совутиб бутунлигича дастурхонга тортасиз. Мехмонлар ҳузурида қўл билан бўлинади.

186. БАЛИҚ КАБОБ. Балиқ кабоб асли Кавказ пазандалигига хос тансиқ таом. Уни севрюга, осетр ва белуга каби суяқсиз (пайли) балиқлардан, арман пазандалигида, яна хонбалиқдан ҳам тайёрланади. 1958 йили китоб муаллифи балиқ кабобни лаққа балиқдан ўзбек балиқчилари ҳам тайёрлашлиги тўғрисида хабар топганидан кейин Сирдарё, Қайроққум, Тошкент сув омборлари, Зараф-

*Махсус боқилган ва целлофанга ўраб гастронимларда сотиладиган товуқ гўшти.

шон дарёси ва Каттакўрғон сув омборида балиқчилик билан машғул бўлувчилар орасида юриб бу таомни тайёрлаш усулларино қозоғга туширган ва «Ўзбек таомлари» китобида эълон қилган.

Лаққа балиқни ёки бошқа қилтириқсиз, пайли балиқларни тозаллаганингиздан сўнг яхшилаб ювасиз ва энини 3 см ли, узунлигини эса 10—12 см ли тасма қилиб кесасиз, туз ва мурч сепиб олиб қўятурасиз. Сўнгра калта сихга бир бўлакдан, катта сихга бўлса узунасига икки бўлакдан балиқ гўштидан ўтказиб лахча чўғ устида кабоб каби пиширасиз. Пишириш давомида сиртига сариёғ суркаб турасиз. Бунинг учун товук ё ўрдак патидан олиб совунлаб яхши юганингиздан сўнг қуритасиз ва пиёлага қўйилган сариёққа патни текказиб олиб қўра устида қовурилаётган балиқ гўштига суртиб турасиз. Қизариб пишгач олиб сихи билан бирга дастурхонга тортасиз. Ёнбошига помидор, бодринг, редиска ёки лимондан гарнир қилиб берасиз.

187. БЕДАНА КАБОБ. Бедана кабоб Қадимий тансиқ таомлардан бўлиб, унутилиб кетган эди. 70-йилларда «Тошкент» ресторани пазандалари тиклаб, ёз фасларида тайёрлаб турган эдилар. Кейинги йилларда эса не сабабдандир бу таомга яна эътибор сусайди ва тайёрланмай қолди. Аммо бу ноёб таом сира унутилиб кетмаслиги керак. Мазкур таом бедана семирган август ва сентябрь ойиларида тайёрланади.

Сўйилган беданаларни қайноқ сувга пишиб олиб тезда парларини юласиз, чавағини олиб ташлаб оёқларини тиззасидан кесасиз-да яхшилаб ювиб, сувини сирқитасиз. Зира, мурч ва тузни бирлаштириб қўйиб комбизиравор ҳозирлайсиз ва буни беданалар устига сепиб 1 соатча салқин жойга олиб қўясиз. Сўнгра катта сихга икки донадан бедана ўтказиб устига сариёғ суркаб лахча чўғ устида қовурасиз. Сели чиқа бошлаганда бироз ун ёки талқон сепасиз.

Дастурхонга тортишда сихи билан ёки сихидан суғуриб ликопчаларда келтирилади. Бирон-бир салатдан гарнир қилиб берилади.

188. КАКЛИК КАБОБ. Илгари бу кабоб хон, феодал ошхоналарининг фахрий таоми

таъбга қўра олинади. Сабзавот ёки лимон гарнир миқдори ихтиёрий.

Кўриниш — сихга тортиб қизартириб қовурилган бутун беданалар сирткиз ёғ суртиб ун сепилган. Мазаси — чўғда қовурилган бедана кабобга ҳос ажойиб лаззат, зираворлар ва сариёғ ҳиди иштани янада очади. 10—12 дона бедана, 50 гр сариёғ, 1 чой қошиғида зира, шунча мурч, шунча туз, 2 ош қошиғида оқ ун ёки нон талқон керак бўлади.

Кўриниши — қизартириб қовурилган ва сирткиз

йирик ун сепилган каклик гўштининг бўлаги.

Мазаси — товуқ гўшtidан тайёрланган товакий таомининг лаззатини эслатади, анча нафисроқ. Сиртига сепилган ун ҳам каклик селида хамир бўлиб, кучурмачак пишиб каклик мазасини беради. Сиркаланганда сепилган пиёз ва зираворлар гоят иштаҳабаш.

3 дона каклик, 2 чой қошигида зира, шунча мурч ва шунча туз, 4—5 бош пиёз, 1 стакан маккажўхори уни. Сирка билан сабзавот гарнир таъбага кўра олинади.

Кўриниши — қизартириб қовурилган товуқ гўштининг кабоби серсуяк, бироқ бироз ёғли.

Мазаси — зираворларнинг ва пиёзнинг таъми ўрган минерал сувда селликкина пишган товуқ гўштининг лаззати.

1 кг товуқ гўшти, 2—3 бош пиёз, 1 чой қошигида зира, кашнич уруғи, шунча туз, 1/2 стакан минерал сув керак бўлади. Сабзавотдан гарнир ихтиёрийдир.

бўлганлиги учун тайёрлаш усули халқдан махфий тутилган.

Бу таом рецепти форишлик Файзивой акадан ёзиб олинган.

Какликни сўйиб патларини юлиб, чавоғини олиб тенг иккига бўласиз ва яхшилаб ювасиз. Бунга майин тўғралган пиёз, туз, зира ва мурч қўшиб мижиб аралаштирасиз, анор шарбатидан ҳам қуйиб салқин жойга 2 соатча олиб қўясиз.

Каклик кабоб лахча чўғ устига ўрнатилган махсус уч оёқли сим панжарада қовурилади. Панжарага каклик бўлагининг ташқи томони билан қўйилади, жизиллаб қизариб пиша бошлаганда ва сели чиққанда маккажўхори унидан сепиб турилади. Бир томони яхши пишгандан сўнг иккинчи томонига ағдарасиз, яна ун сепасиз, «семирабошлайди».

Дастурхонга тортишда ҳар бир хўрандага ярим бўлакдан ликопчага солиб ёнига янги сабзавотлардан гарнир берасиз, алоҳида шишачада узум сиркасини ҳам қўйинг.

189. ТОВУҚ КАБОБ. Бу яқин йилларда Тошкент жамоат овқатланиш корхоналарида тайёрлана бошланган янги тансиқ таомдир. Уни хонадон ошхоналарида бемалол тайёрласа бўлади, тўй ва байрам дастурхони учун энг яхши неъмат бўлиб, азиз меҳмонга аталган сийлов таом бўла олади.

Бунинг учун ўртача семизликдаги бройлер олинади, яхши тозалаб, ювиб, суяклари билан бирга 20—25 граммли бўлакларга чопасиз, тоғорага солиб мясорубкадан чиқарилган пиёз, минерал сув, туз, зира ва кашнич уруғи қўшиб яхши мижиб 2 соатча олиб қўясиз. Сўнгра сихга 6—8 бўлакдан ўтказиб лахча чўғ устида кабоб сингари қовурасиз, аввал бир томонини қизартириб олиб, кейин иккинчи томонини ағдарасиз. Дастурхонга тортишда ҳар порциясига 2 сихдан ликопга ёки бир неча порциясини лаганга солиб зира пиёздан гарнир қилиб келтирасиз. Янги сабзавотлардан салат берсангиз ҳам бўлади, шишачада узум сиркаси ҳам қўйинг.

Гуруч ва дуккакли донлар (мош, нўхат, ловия) дан тайёрланадиган тансиқ таомлар

5

ГУРУЧ ВА ДУККАКЛИ ДОНЛАР ХОСИЯТИ

Г УРУЧ. Бошқоқдошлар оиласига мансуб шоли, бир йиллик маданийлаштирилган кўкат ўсимлиги бўлиб илмий номи *Oryza sativa* деҳқончилик келиб чиққан даврларда экила бошлаганлиги ва тобора кўпроқ селекцияга киритилганлиги шундан ҳам маълумки, гуручнинг жаҳон миқёсида олганимизда 2000 га яқин нави бор. Гуручнинг илк ватани Осиё бўлиб шу қитъада яшовчи барча халқларнинг пазандалигида асосий масаллиқ ҳисобланади. Ўзбек ошхонаси ҳам бундан истисно эмас. Бизда гуручдан жуда кўп таомлар тайёрланади: маставалар, шовлалар ва энг шарафли паловларнинг масаллиғи ҳам гуручдир.

Гуручнинг озиқалик қиммати ғоят катта бўлганлигидан уни халқ «марварид дон» деб атайди. Кимёвий таркибида энг кўп неъмат — кархмал бўлиб, миқдори 88 процентгача боради, яна оксил моддаси ҳам бор: 7 дан 8 процентгача, шакар ва клетчатка моддалари 0,5 процентни ташкил этади. Гуруч таркибида 0,8 процентдан 1 процентгача ёғ ва 0,5 процентдан кўпроқ сув ҳам бўлади. Гуруч дармондорилар ва маъдан моддаларидан ҳам ҳоли эмас.



Гуруч ва дуккакли донлар (мош, нўхат, ловня)дан тайёрланадиган тансиқ таомлар

Республикамизда шоличилик илмий текшириш институти ишлаб турибди. Бу даргоҳ бошоқли доннинг мана шу тури бўйича селекция, агротехника, касалликлари ва ёввойи ўтларга қарши масалалари юзасидан иш олиб боради.

Эндиликда Ўзбекистон шоликорлигида УзРОС—59, УзРОС—13, УзРОС—275, УзРОС—269, Қоратол—79, Қоратол—86, Ўзбеки—2, Ўзбеки—5, Дубовский—129 ва бошқа селекцияга киритилган навлар билан бир қаторда қирмизи, арпа-шоли, буғдойгуручи, девзира, кенжов каби маҳаллий навлар ҳам экилади. Шунини алоҳида таъкидлаб ўтмоқ керакки, девзира ва буғдойгуруч каби шолларнинг экин майдони йилдан-йилга камайиб борапти. Бу гуручларнинг пазандалик сифатлари, лаззатлилиги яхши бўлишига қарамай «ҳосили кам» деган баҳона билан колхоз ва совхоз далаларида экилмай қоляпти. Уларнинг қадрига етган деҳқонлар Андижон, Қўқон, Фарғона, Марғилон, Наманган, Ўш, Ўзган тарафларидаги дарё бўйларига яқин жойлашган кичик-кичик шолипоярлардагина экадиган бўлиб қолишди. Бу майдонлар ҳам тобора қисқариб бораётгани туфайли девзира гуручнинг бозор баҳоси ортиб бормокда. Девзира деган умумий ном билан аталадиган арпашоли, буғдойгуруч ва марғови каби маҳаллий шоли навлари ўша «камҳосил» навлар қаторидан жой олиб келганликлари сабабли булар ҳам селекцияга киритилмаган. Аммо ушбу гуручларнинг қадрига етадиган деҳқонлар ҳам, ошпазлар ҳам бир оғиздан «ҳосили қозонда» деган фикрни тасдиқлайдилар. Чунки бундай навли гуручлардан тайёрланган таомлар ғоят лаззатли бўлишидан ташқари пиширганда яна сув кўтариб, жуда кўпайиб кетиш хусусиятига ҳам эга эканлигини қайд қиладилар.

Бинобарин, ҳамма кўрсаткичлар бўйича девзира билан буғдойгуручнинг дарҳақиқат «ҳосили қозонда» экан! Бунинг устига шу жайдари гуручлар ўз кимёвий таркибида маъдан моддаларининг ҳамда клетчатка — ҳужайра моддаси, яъни яхши ҳазм қилдирадиган, ичакларни юриштирадиган таом тивитларининг кўплиги жиҳатидан ҳам устунлиги илмий асосланган.

Шунинг учун ҳам табобат илмининг бобакалони Абу Али ибн Сино гуручнинг дори эканлиги тўғрисида бундай ёзганда тамомила ҳақли эди: «Гуруч. Моҳияти. Таниқли бир дон. Табиати. Иссиқ ва куруқ. Куруқлиги иссиқлигидан аниқроқдир. Лекин бир тўда табиблар, буғдойни иссиқроқ дейдилар. Таъсир ва хоссалари. Гуруч яхши озуқа бўлиб, бироқ куруқликка мойилдир. Сут ва бодом ёғи билан қайнатилса, зўр ва яхши озуқа бўлади. . . Бунда тозалаш хоссаси ҳам бор. . . Сут билан қайнатилгани эрлик уруғини кўпайтиради ва ични тўхтатмайди. . .» (4, 109).

Сиҳат-саломатликни сақлаш тўғрисидаги қадимги тожик табобатига оид «Мудрость веков» («Асрлар донолиги») китобида ёзилишича: «Гуручнинг энг яхши навлари Ҳиндистон, сўнг Синдда, сўнгра эса Эронда ўсадиганларидир. Ингичка оплоқ Ҳинд ва Синд гуручлари энгил ҳазмланувчи, юмшоқ ва илашимли бўлмайдиганидир. Бошқа жойларда ўсадиган гуруч оғир ҳазмланадиган, илашимли бўладиганидир, айниқса оролларда ва денгиз бўйларида етиштириладигани шундайдир. Грек табобатининг гуручга нисбатан салбий муносабатда бўлганликларининг сабаби ҳам шунда, чунки у жойларда (Греция, Юнонистон ва бошқалар) шоликорлик кам ривожланган бўлиб, гуручлари ҳам кўпинча оғир ҳазмланадиган, илашимли, қоринни дам қиладиган бўлади. . . Барча табиблар, жумладан, Ҳинд табиблари ҳам шу нарсага ишончлари қомилдирки, гуруч сиҳат-саломатликни сақлайдиган, умрни узок қиладиган неъматдир. Гуруч ҳазмланганда яхши модда ҳосил бўлади, бу уйқуни яхшилайти, чанқоқни босади, сафро ва қон кўпайиб кетишидан келиб чиқадиган ич керишни тўхтатади, семиртиради, буйрақлар ва сийдик қопи касалликларида фойдалидир. Гуруч еб юриш юзни (одам рангини) тоза қилади. Шакар ва сут билан пиширилган гуруч доннинг тўқтутарлигини янада орттиради» (6, 153—154).

Замонавий диетолог врачларнинг таъкидлашларига кўра гуручдан тайёрланган таомларнинг ҳазмланиши 98 процентни ташкил қилар экан. Гуручнинг бундай парҳезлик ҳосияти юқорида кўрсатилган В₂ дармондориси — рибоплавин билан холинга боғлиқдир. Чунки

Гуруч ва дуккакли донлар (мош, нўхат, ловия)дан тайёрланадиган тансиқ таомлар



Гуруч ва дуккакли донлар (мош, нўхат, ловия)дан тайёрланадиган тансиқ таомлар

аъзоларимизда В₂ дармондориси етишмаса, жигарда глюкоза деган модда камайиб кетар экан ва оксил аминокислоталарнинг ҳазмла-ниш жараёни бузилар экан. Бундан ташқари В₂ дармондориси марказий нерв система-мизнинг маромда ишлаб туриши учун ҳам зарурий неъматдир. Гуручдаги холин моддаси-га келганимизда шуни айтиш зарурки, жигари-миздаги модда алмашинуви учун энг яхши дорилардан ҳисобланиб, яъни ички аъзоларни ёғ босишидан ҳамда эркакларнинг қорин солишидан сақлайдиган неъмат экан. Бундан ташқари холин ичакларимизнинг мустаҳкам бўлишини ҳам таъминлар экан. Демак, гуручдан тайёрланадиган тансиқ таомларнинг барчасида шифолик ҳосиятлари бор экан. Гуручларнинг товаршунослигига оид томон-лари муаллифнинг «Хилма-хилдир ош палов», барча дидга мос палов» номли китобида батафсил айтилган.

Баъзан гастрономларда Хитой, Ҳиндистон, Вьетнам, Афғонистон, Эрон, Миср, Испания ва Мексикадан келтирилган гуручлар ҳам пай-до бўлиб қолади, буларнинг ҳам сифати яхши, ўзбекча тансиқ таомлар тайёрлашга қўл кела-веради. Яна шolini саноат йўли билан оқла-ганда махсус сайқалланган гуруч (шлифован-ный рис) ҳам чиқарилади. Агар микроскоп орқали қаралса гуручнинг сирти қобирғали бўлади. Озиқ-овқат саноатида ана шу қобирға-си силлиқланиб тиниқ садафсимон гуруч ҳосил қилинади. Бундай гуруч касалхона ва болалар муассасалари ошхоналарига парҳез таомлар тайёрлаш учун юборилади. Сайқалланганда ҳосил бўлган кукунлари ҳам сут порошогига қориштирилиб улардан «Детолакт», «Вито-лакт», «Малыш», «Малютка» каби гўдакларга мўлжалланган масаллиқлар ишлаб чиқа-рилади.

Шolini оқлаш келида, обжувозда, электр машиналарида амалга оширилади. Бунда тах-минан 15—20 процент гуруч уқаланиб ёки майдаланиб кетади. Бу масаллиқ оқушок деб аталиб тансиқ таомлардан асосан хўрда тайёрлашда ишлатилади.

МОШ, НҲАТ ВА ЛОВИЯ

Гуруч ва дуккакли
донлар (мош,
нҲат, ловия)дан
тайёрланадиган
тансиқ таомлар

Дуккакли ўсимликларнинг бу уч хил дони ўзбек пазандалигида жуда қадим замонлардан буён қўлланилиб келади ва мошхўрда, мошкичири, мошхўрак, мошпалов, нҲатхўрак, нҲатли шўрва, ловия хўрак, ловияли шовла, нҲатли палов, мош манти, ловияли палов, ловия оши, чаққама ва бошқа тансиқ таомлар тайёрлашда жуда қўл келади. Айниқса мош, нҲат ва ловия гуруч билан, угра билан қўшиб пиширилганда ғоят лаззатли таомлар ҳосил қилинади ва бу таомлар жуда тўқтутар ҳисобланади. Бундан ташқари, дуккакли донларнинг ўзидан ва бошқа масаллиқлар комбинациясидан тайёрланган таомлар муҳим парҳез ва шифоли хосиятларга эга бўлади.

МОШ. Асли ватани Ҳиндистон бўлиб Осиёда ва Африкада кенг тарқалган, бироқ Америка ва Европа қитъаларида мутлақо экилмайди. Бу жойларда уни «Осиёнинг жигарранг тусдаги майда нҲатчалари» деб аташади ёки баъзан «Сариқ ловия» деб ҳам юритишади, илмий номи ҳам шундан олинган *Phaseolus aureus*. Дуккакдошлар оиласидан, дони икки паллали катта-кичиклиги мурч донидай келади, бироқ шакли юмалоқ — цилиндрсимон, 1000 донаси 30 дан 80 граммгача келади. Ранги турлича бўлиши мумкин: жигарранг, тўқ яшил ёки қўнғир. Энг яхшиси тўқ яшил тусдагиси бўлиб пишиши осон, мазаси ҳам яхши ва ўзига хос ҳиди ҳам бўлади. Мош қанча узоқ сақланса шунча ранги ўзгариб қўнғир бўлиб боради, каттиқ бўлиб қолади, пишиши қийинлашиб, мазаси ҳам қирқилади. Шу сабабли мошни бир йилдан ортиқ сақлаб бўлмайди, қанча тез ишлатиб юборилса шунча яхши ва фойдалидир.

Шуни ҳам алоҳида қайд қилиб ўтиш керакки, халқ табобатида мошли овқат кўпроқ ёз фаслида, кундуз куни истеъмол этилгани маъқул дейилади, қишда ва кечкурун ейилгани кийин ҳазмланади ҳамда жиғилдонни қайнатади. Мошнинг таркибида 45 — 50 процентгача крахмал, 25 дан 30 процентгача оксил моддаси бўлиб, у гўштдан қолишмайди. Шу сабабли мошли таомлар жуда лаззатли ва



Гуруч в дуккак- ли донлар (мош, нўхат, ловия)дан тайёрланадиган тансиқ таомлар

тўктутар бўлади. Мошда яна 2—4 процентгача ёғ моддаси, турли маъдан тузлар ҳамда баъзи дармондорилар мавжуддир.

Мош тўғрисида Абу Али ибн Синонинг куйидаги фикрлари биз учун ғоят қимматлидир: «Мош. Жавҳари йирик ловияга яқиндир. Уни истеъмол қилиш учун энг яхши пайт ёз пайтидир. . . Намлиги ва куруқлиги мўътадил. Пўсти ажратилган мош мўътадил, пўсти ажратилмагани куруқликка мойилдир. Чунки пўстида мози мазалик бор. . . Гарчи бироз ел пайдо қилса ҳам йирик ловияники каби ел пайдо қилиш хусусияти бунда йўқ.

Мошнинг, айниқса пўсти ажратилганининг қаймуси* яхшидир. Бунда йирик ловияники каби секин ўтиш хусусияти йўқ. Уни бодом ёғи билан қайнатилса, яхши хилт** пайдо қилади». (4. 400).

XVIII асрда яшаган табиб Сайид Муҳаммад Ҳасрат ўзининг «Хусайн туҳфаси» номли табобатга оид шеърий рисоласида мош тўғрисида бундай ёзади:

Хилти яхши, кучли ели бор биров,
Бақла* * * каби ҳазми эмас кийинрок.
Узум суви билан қўшилгани дам,
Шишга фойда қилса ажабмас, укам.
Семиртирар ундан еганда киши,
Тани кучга тўлиб, кетар ташвиши.

(5. 170).

НЎХАТ. Дуккакдошлар оиласига мансуб *Cicer arcticum* деб аталувчи бир йиллик маданийлаштирилган кўкат ўсимлигининг дони бўлиб, икки паллали гилоснинг данагидан каттарок, нўхат шакли — ости юмалок, учи учтирок, диққат билан қаралса, юракка ўхшаб кетади. Ранги сарик, баъзан яшил донла-

*Қаймус — ейилган овқат ошқозон ва ичакларда ҳазмланиб қонга сўрилишига тайёр бўлган ҳолати.

**Хилт — қадимги табибларнинг таълимотида кўра одам аъзоларида тўрт хил суюқ модда мавжуд бўлади деб ҳисобланган: қон, сафро, балғам (ошқозон, ичаклар, ўпка ва суюқ бўғимларидаги шиллик модда), савдо (талокда пайдо бўлалиган қора сафро) Ибн Синонинг мош «Яхши хилт пайдо қилади», деганини «Мошдан сафро янгиланади» деб тушунмоқ керак.

*** Бақла — йирик ловия — фасоль.

ри ҳам учрайди, пишганда сап-сарик бўлади. Онда сонда қора доналари ҳам кўзга ташланади, пишганда тим қора бўлади. Бу «хабаш нўхат» даган ном билан юритилади. Нўхат дони анча йирик бўлгани учун 1000 донаси 400 дан то 600 граммгача боради.

Нўхатнинг озуқали ва лаззатли қиммати таркибидаги крахмал билан оксилнинг кўпчилигига боғлиқдир. Крахмал жуда кўп— 50 процент, оксил эса 30 процент бўлиб, дуккакли донлар орасида биринчи ўринни тутати. Нўхатдаги ёғ моддаси 5 дан то 8 процентгача бўлиб бу ҳам унинг тўқтузар озиқлигини кўрсатади. Нўхат жуда мазали неъмат, бунга сабаб таркибида 60 процентдан кўпроқ азотсиз экстрактив моддаларнинг мавжудлигидир. Ана шу моддалар туфайли нўхатли таомлар хушхўр, хушбўй ҳамда гўштининг мазасига ўхшаган лаззатли бўлади.

Дармондориларга келганимизда, энг кўпи бу А белгили провитаминадир. Ошқозоннинг мустақкам ва соғлом бўлиши шунга боғлиқ эканлиги аниқланган. Бундан ташқари нўхатнинг таркибида маъдан моддалар анчагина бор, шулар орасида кобальт (Co) юрак фаолиятини яхшилашда айниқса муҳим роль ўйнайди.

XV асрда яшаган Юсуфий табибнинг «Ҳайрли кишиларга фойдали» номли рисоласида нўхат тўғрисида бундай дейилган:

Нўхатнинг хоҳ хому, хоҳ пишириб.
Еса киши бели бақувват бўлар.
Балғамдан, йўталдан халос қилади,
Овоз очар, яна беғубор қилар. (5, 115).

Аллома Абу Али ибн Сино нўхат ҳақида шундай дейди: «Нўхатнинг хили кўп бўлади. . . , лекин экиладиган хилининг озуқалиги ёввойисиникидан яхшироқдир.

. . . Бунда парчалаш хусусияти ҳам бор. Бунинг озуқалиги йирик ловия (бақла) дан кучлироқ ва гавдага жуда ўзлашувчандир. Ўзига ўхшаганлар ичида ўпкани бундай озиклантиради-ганроғи йўқ.

. . . Нўхатни ейиш ва ундан малҳам қилиб суртиш нўқтали конталашларни кетказди ва рангини яхшилайдди.

. . . Бошдаги рутубатли тошларга фойда қилади. Нўхат ивигилган сув эса тиш оғриғига

**Гуруч в дуккак-
ли донлар (мош,
нўхат, ловия)дан
тайёрланадиган
тансиқ таомлар**



**Гуруч в дуккак-
ли донлар (мош,
нўхат, ловия)дан
тайёрланидиган
тансиқ таомлар**

ва милкдаги иссиқ ва каттиқ шишларга фойда қилади.

...Товушни тиниқ қилади ва ўпкани ҳар нарсадан ортиқ озиклантиради.

...Нўхат қайнатилган сув истеско ва сарик қасалига фойдалидир. . .

Шаҳвоний хоҳишни каттиқ орттиради. Шунинг учун ҳўкиз ва нор туяларга нўхат берадилар.

Нўхат ивигилган сув оч қоринга ичилса, эрлик олатини кўзғатади. . . Нўхат. . . буйракдаги тиқилмаларни очади. . . Нўхатни сиркага солиб қўйиб оч қоринга ейилса, бошқа нарса емасдан яна ярим кун сабр қилинса гижжаларни ўлдиради». (4, 259—260).

XVIII асрга келиб табиб Сайид Муҳаммад Хасрат ибн Синонинг нўхат тўғрисида айтганларини шеърйи баён этган.

Энди эшит хислатин бир дам,
Баёни учун мен тортажакман ғам.

Ейилгач қоринда тўплайди у бод,
Овқатлик қуввати кам эмас, зиёд.
Бел оғриси, нўхат яхши наф қилар,
Тиш милки дардини яна даф қилар.
Ҳусайн айтгандек ким эзиб боғлар,
Қулок дардини қувиб, вақтини чоғлар.
Киши овозин очади чунон,
Ўпкага беради қувват еган он.
Қайнатиб сувидан қилишур даво,
Кимда бўлса сарик дарди, истеско.

(5, 162).

ЛОВИЯ. Гап дуккакдошлар оиласига оид жайдари ловия *Phastus vulqaris* тўғрисида боради. Бир йиллик ер бағирлаб ўсувчи нўхат ўсимлигининг кўзоқли дони бўлиб икки паллали, ранги оқ, қаймоқранг, баъзан жигарранг хили ҳам учрайди, турли катта кичикликда, 1000 донаси 150 граммдан 350 граммгача бўлади. Шакли жиҳатидан қўйнинг буйрагига ўхшайди. Ловиянинг озиклик қиммати мошга тенгдир. Кимёвий таркибидаги крахмал микдори 47% дан то 50% гача боради. Оқсил моддаси эса 22—25 процент, ёғ моддаси 1,5—2 процент, дармондори ҳамда маъдан моддаларга бой. Булар ҳаммаси ловиянинг фойдали, мазали ва тўқтутар неъмат эканлигини ифода қилади.

Ловияни ҳам худди мош каби ёз ойларида

кўпрок истеъмол этилади. Сутми-катик бўлган пайтидигиси териб олиниб, сутда қайнатилса ғоят ажойиб тансиқ таом ҳосил бўлади. Ловияни худди нўхат каби аввал совуқ сувда ивитиб таом тайёрланса яхши натижа беради. Ловияни танлашда оппоқ рангдагисига аҳамият берилгани маъқул. У бир йилдан ортиқ сақланмаган бўлсин. Узоқ сақлангани сирти бурушиб қуриб кичрайиб, вазни енгил бўлиб қолади, ранги ҳам хира тортади. Бундай ловиянинг пишиши қийин, мазаси ҳам тотли бўлмайди.

Абу Али ибн Синонинг ловия тўғрисида ҳам айтганлари бор: «...Ибн Мосавийх* ва Аркагонис** ловия совуқ қурук бўлади, дейдилар. Мен айтаманки, ...унинг моддаси қурук бўлса ҳам унда ортиқча намлик бор ва у иссиқликка мойил. . . У мошдан кўра тезроқ ҳазм бўлади ва тезроқ ҳазм бўлади ва чиқади, озиқлиги ҳам ундан кам эмас. . .
...Кўкрак ва ўпка учун яхши» (4,357—358). Ибн Синонинг ана шу фикрларини XVI асрда яшаган Давоний табиб шеърга солган:

Иссиқ дерлар муҳолифлар бор бироқ,
Қурук дея барча қилмиш иттифок.

.....
Еса кимки сирка билан қўшиб туз,
Ўгиради зарар тандан буткул юз

(5,135).

Халқ табобатида ҳам мош, нўхат ва ловиядан тайёрланган таомлар ўпка ва нафас аъзолари учун фойдалилиги таъкидланади.

Яна шуни айтиб ўтиш ҳам зарурки, ушбу дуккакли донларда хужайра моддаси — таом тивитлари ҳам мўл бўлиб ҳазмланишга ижобий таъсир кўрсатади.

Дуккакли донлардан таом тайёрлаганда куйидаги қондаларга риоя қилиш керак:

— дуккакли донларни қайноқ ёки иссиқ сувга солиб пиширмаслик керак, қотиб қолади ва узоқ қайнатилганда ҳам пишмай ғирт-ғирт бўлади. Фақат совуқ сувда ювиб, совуқ сувга солиб аста қайнатиб пиширилганда яхши чиқади;

*Ибн Мосавийх — IX асрда Аббосийлар даврида яшаган табиб.

**Аркагонис — (Архиген) эрамининг II асрида яшаган Римлик табиб.

Гуруч ва дуккакли донлар [мош, нўхат, ловия]дан тайёрланадиган тансиқ таомлар



**Гуруч ва дуккакли
донлар (мош,
нўхат, ловия)дан
гайёрланадиган
тансиқ таомлар**

— дуккакли донлар тузли сув, шўрвада ҳам қотиб қолади, шу сабабли бу донлар тўла пишгандан сўнггина тузи ростланади; — ловияни қайнатганда қорайиб кетади, суви ҳам жигарранг, қўнғир тусга киради.

Шу сабабли ловияни кўп сувга солиб қайна-тиб, пишгач суви тўкиб ташланади. Агар ловия майдароқ, сирти буришган ва ранги хира — худди чанг босганга ўхшаган ҳамда қаттиқ бўлса — бу эски, бурунги йилги ҳосилдан. Уни ивитиб бўртириб олиб сўнг пишириш керак. Янги ловия йирик, силлиқ, нисбатан юмшоқ яъни тишлаб кўрганда иккига осон бўлинадиган бўлади;

— мошни ивитмай пиширса ҳам бўлаверади. Бироқ тансиқ таомлар борки, чунончи: ловия хўрак, мош манти, мош палов каби буларда мош албатта ивитишни талаб этади;

— нўхатни ҳамма таомлар учун албатта ивитиб ишлатиш зарур бўлади. Совуқ сувда ивитиш 10 соатдан 1 суткагача давом этади.

Бунда шу нарсага аҳамият бериш керакки, ёзда ивитилганда ёки иссиқроқ жойга қўйилган нўхат сувида пуфакчалар пайдо бўлиши билан сувини янгилаш керак, акс ҳолда нўхатдан қўланса ҳид келадиган бўлади ва пишиши ҳам қийинлашади;

— нўхатнинг ивишини тезлатиш (4—5 соатга келтириш) учун ҳар 1 килограммига 2 литр сув олиниб 2 чой қошиғида чой содаси қўшилади;

— Нўхат ивитилган сувни бекорга тўкиб ташламасдан унда оғиз чайқаб туриш зарур. Шундай қилинганда тиш оғриғини қолдиради, соғлом бўлса, милкларни мустаҳкамлайди.

— Бўртган нўхатни ўзи ивиган сувда эмас, балки янги сув қуйиб қайнатилади;

— нўхатни қайнатаётганда тез пишиши учун чой содаси қўшилади, айниқса Тошкентда шундай қилишади. Бу хато. Негаки сода нўхатни эзиб бўтқа қилиб юборади, таркибидаги оксил моддасининг кучини қирқади.

ЯХНА ТАМАДДИЛАР

190. **ГУРУЧ ХАСИП.** Бу тансиқ таом кўпроқ Тошкентда хонадонларда ва бозорга сотиш учун тайёрланади. Ичак ўта ёғли бўлганда унга гўшт кўшмаса ҳам бўлаверади, ич махсулотларидан фақат қоражигар (талок) кўшилади. Таниқли ошпазлардан Эгамберди ака Расулов гуруч ҳасипни 1942 йили, Улуғ Ватан уруши муносабати билан анча қаҳатчилик натижасида пайдо бўлганини айтган эди. Эҳтимол. . .

Териб тозаланган гуручни ё оқушокни 3 мартаба иссиқ сувда ювиб юборгач 1 соатча тузли сувга ивйтиб кўясиз. Шу вақт ичида ичакни ағдариб туз ишқаб бир неча бор ювиб шилиқ моддасини кетказасиз, сўнг яна 5—6 марта иссиқ сувда ювиб бир томонини боғланг. Тўлмаси бундай тайёрланади: ивитилган гуручнинг сувини тўкиб майдаланган талок (қоражигар) ни кўшасиз, чопилган пиёз солиб, хом тухум чакиб, туз ва зиравоғлар сепиб қайнатиб совутилган сув қуйиб аралаштирасиз. Мана шу тўлмани ичакка қуйиб иккинчи учини ҳам боғлаб совуқ сувли идишга солиб қайнатишга кўясиз. Қайнаб чиқиши билан бир неча жойига бигиз уриб, оловни пасайтирасиз ва 45—50 минут давомида милтиратганингиздан сўнг пишади. Тайёр гуруч ҳасипни олиб очик ҳавода совутасиз. Дастурхонга тортишда кесиб, яхна тамадди сифатида юзига зира-пиёз сепиб келтирасиз.

191. **ЯХНА ШИРГУРУЧ.** Таомлар борки, булар совуб қолганда ҳам мазаси қирқилмайди. Шундайларга сут ва гуручдан тайёрланадиган ширгуруч ва ширхўрда мисол бўла олади (76-рецептга қаранг). Ширхўрдага ишлатиладиган масаллиқлардан рецептга қараб ширгуруч тайёрланг. Ширгуручни кўпроқ пиширгансизу ортиб қолди, ликопчага солиб ҳавода совутиб сўнг холодильникега қўйинг. Муздаккина бўлиб туради. Ёзнинг иссиқ кунларида қорин очадию кўнгил ҳеч нарса тиламайдиган ҳоллар ҳам бўлади. Ана шунда истеъмол этилган яхна ширгуруч қориннинг жизиллаган жойига дарҳол бора қолади,

Кўриниши — гуруч ва қоражигар тўлмаси солиб пиширилган ҳасип. Ичак анча ёғли, гуручи титроқ, дона-дона пишган. Мазаси — ичак, қоражигар, тухум, гуруч, пиёз ва зиравоғларнинг умумий лаззати.

2 метрча қўй ичаги, 1 кг гуруч ёки оқушоқ, 4—5 бош пиёз, 2 та қора жигар, 2 дона хом тухум, 1 чой қошиғида зира, шунча мурч, таъбга кўра туз совутилган қайноқ сув эса ичакнинг сўғимига қараб олинади.

Кўриниши — гуручни сутга қайнатиб пиширилган оппоқ бўтқа, ёғсиз, совутилгани учун бироз қотган.

Мазаси — сутда пишган гуручнинг таъмини берадиган янги ширгуручнинг лаззати сақланган. 1 литр сут, 0,5 кг гуруч, 50 гр сармёғ, туз ва шакар таъбга кўра олинади.

Кўриниши — сутда пиширилган гуручли оппоқ тусдаги суюқ овқат, ёғсиз, гуруч сутидан ажраб туради.

Мазаси — янги тайёрланган ширхўрданинг лаззати сақланган. Муздаклиги жуда ҳам чанқоқ бости-дир.

3,5 литр сут, 1,5 стакан гуруч, 0,5 чой қошиғида туз керак бўлади.

Кўриниши — ликопчада дона-дона бўлиб пишган сариқ рангдаги нўхат, зира-пиёзли гарнири билан.

Мазаси — қайнатиб пиширилган нўхатнинг таъмига пиёз, туз ва қалампир таъми қўшилганидаги лаззат, гоят иштаҳабашх.

1 кг жайдари нўхат, 2 литр совуқ сув ва 2 чой қошиғида чой содаси. Зира-пиёз учун 2—3 бош пиёз майда тўғралади ва 1 чой қошиғида олинган мурч қориштирилади.

Қалампир-туз эса тенгма-тенг олинган қалампир ёки мурчга майин туз қўшиб аралаштирилади.

еган сари иштаҳа очилади, муздаклиги эса анча вақтгача чанқатмайди.

192. ШИРХЎРДА ЯХНАСИ. Жазирама ёз кунлари ҳам овқат, ҳам яхна ичимлик ўрнига ўртадаги бу тансиқ таом илгари кишлок аҳолисининг сеvimли таомларидан бўлган. Бирок буни бир суткагача сақлаш қийин бўлгани учун унутилиб кетган. Ҳозир ҳамма жойда холодильниклар бўлганлиги учун тиклангани маъкул бўлади. Пархез хосияти бор — ични юмшатади. Кишини хузур қилдиради, танани анчагина муздек туттади.

55-рецептда кўрсатилган масалликларни олиб айтилган усулда ширхўрда тайёрлайсиз, бироқ фарқи шундаки сутни сал кўпроқ олиб суюқроқ қилиб пиширасиз, чунки узоқ турганда ва совутилганда қуйилиб қолади.

Тайёр ширхўрдани қопқоғи жипс ёпиладиган кастрюлкага қуйиб аввал сувга солиб ёки шабадага қуйиб совутасиз, кейин холодильникда сақлайсиз, керагида олиб истеъмолга узатасиз.

193. НЎХАТ ХЎРАК. «Хўрак» — форсча-тожикча *емак* маъносини англатади. Буни билмаганлар ушбу таомнинг номини «нўхат шўрак» деб хато атайдилар. Нўхат хўрак қадимги яхна тамаддилардан бўлиб уни хонадон ошхоналарида кундалик овқат сифатида камдан-кам тайёрлашади, кўпроқ бозорда сотиш учун пиширилади. Нўхат хўрак айникса болаларнинг севиб истеъмол этадиган тансиқ таоми ҳисобланиб, пархезлик хосияти ҳам бор — ични боғлайди, ич ўтганда шифо бўлади.

Нўхат хўрак тайёрлашдан бир кун олдин нўхатни совуқ сувда бир неча бор ювиб, ивиши учун 10 соатдан 24 соатгача олиб кўясиз. Бунда шу нарсага эътибор қилинганки, нўхатнинг суви «қайнаб» қолмасин, яъни «балик кўзи» каби пуфакчалар ҳосил бўлмасин. Шунинг учун уни салқин жойга қуйиш ва ёз кунлари сувини бир-икки марта янгилаб туриш зарур. Нўхатни тезроқ бўрттириш ва юмшаб пишиши учун ивитганда таом (чой) содаси қўшсангиз ҳам бўлади. Ивитилган нўхатнинг сувини янгилаб суст оловга қўясиз ва юмшагунча пиширасиз. Пишганлиги бир донасини олиб бармоқлар билан эзиб кўриш орқали аниқланади ёки қайнаб чиққанлан

этиборан оловда 30—35 минут ушланса дона-дона бўлиб пишади. Сувини тўкиб ташлаб қопқоғини буғ чиқмайдиган қилиб жипс ёпиб 20—25 минут дамлаб қўясиз.

Дастурхонга тортишда ликопларга солиб ёнбошига зира-пиёздан гарнир қилиб берасиз, зиравордонда қалампир-туз келтириб қўясиз.

194. МОШХЎРАК. Ушбу тансиқ таом қадим-да мавжудлиги тўғрисида маълумотлар бор. Бироқ шу вақтгача бу таомни тайёрлашни биладиган одам топилмади. Шунинг учун тахминан тиклаб, бир неча бор тажрибадан ўтказилгандан сўнг дастлаб «Ўзбек таомлари» китобида эълон қилинди. Лекин ўша тикланган вариантда мошни ивитишда бироз хатога йўл қўйилган, ҳозирда муаллиф ушбу китобида ана шу хатога тузатиш киритиб тавсия этмоқда.

Мошни териб совуқ сувда бир неча бор ювиб юборгач ясси идишга ёки лаганга бир-икки қаватгина қилиб ёйиб соласиз ва юзи билан баробар қилиб сув қуясиз. Бу шунинг учун қилинадики, мошга сув билан бирга ҳаводаги кислород ҳам таъсир этиб турсин, жуда яхши бўртади, агар мошни чуқур идишга солиб, сувга кўмиб қўйсангиз бўртмайди. Мошнинг яхши бўртиши учун донининг ярми сувда, ярмига ҳаво тегиб туриши керак. Шундай экан, сув жуда оз қуйилади ва буғланиб кетса вақт-вақти билан севалаб турилади.

Шунда уч кундан кейин мош икки баробар кўпаяди, пўсти тарс ёрилган баъзи доналар эса ниш уради. Буни клеёнкага тўкиб ғўдра ва бўртмаган доналарини териб ташлайсиз, бўртганларини бир идишга тўплаб борасиз. Сабзини арчиб, тахминан мош катталигида кубик шаклида тўғранг ва бўртган мошга аралаштириб мантиқасқонда буғлаб пиширасиз. Бунинг учун қасқоннинг лаппагига дока ёпиб сабзи аралаштирилган мошни тўкиб қопқоғини жипс ёпиб сабзи аралаштирилган мошни тўкиб қопқоғини жипс ёпиб оловга қўясиз, 30—35 минутдан сўнг пишади.

Шу вақт ичида қозон ёки товада сариёғ эритасиз ва бунга майда тўғралган пиёзни солиб аралаштирасиз, пиёз рангини ўзгартирмасдан оловдан оласиз.—Мошхўракни дастурхонга тортишда туз сепиб аралаштирасиз

Кўриниши — қора мош доналари ва сариқ сабз бўлакчалари аралашмаси юзига қизартириб юборилмаган пиёздоғ севаланган.

Мазаси — буғда пишган мош ва сабзининг таъмига сариёғли пиёздоғ лазизлигининг уйғунлашган лаззати.

1/2 кг мош, 300 гр сабзи, 150 гр сариёғ, 2 бош пиёз, туз эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — қайнатилган ловия, юзига сариёғ ёки пиёздоғ солинган.

Мазаси—ловиянинг крахмалли ва оқсилли таъмига жазланган пиёз ва сариёғ ҳамроҳлигидаги лаззат.

1/2 кг ловия, 1 дона сабзи, 1 бош саримсоқ, туз таъбга кўра. Пиёздоғ учун 100 гр сариёғ ва 2 бош пиёз кифоя қилади.

ва ликопларга таксимлаб юзига сариёғли пиёздоғдан солиб келтирасиз.

195. ЛОВИЯХЎРАК. Китоб муаллифининг ижодига мансуб тамадди. Бунинг лаззати нўхатхўрак ёки мошхўракдан сира қолишмайди. Сўнгра халқ табобатидаги тақлиди вужуд назариясига кўра қайси масаллиқ одам аъзоларидан бирортасига ўхшаб турса ўша аъзога шифо дейилади. Чунончи: ёнғоқ мағзи — мияга, ўрик, шафтоли — юракка, анор шарбати — қонга, кўк пиёз — қон томирига, Жен-шинь одамнинг бошдан оёқ ўзига, ловия эса буйракка ўхшайди. Бунинг қанчалик тўғри ё нотўғрилиги тўғрисида ушбу китобда бахс очмаймизда, лекин шу назарияга биноан ловиядан янги таомни хавола этамиз. Ловияни териб, яхшилаб ювиб, совуқ сувга солиб 8—10 соатча ивитиб кўясиз, яхши бўртади. Сувини янгилаб 25—30 минут давомида қайнатиб пиширасиз. Таъмини яхшилаш учун арчилган бутун сабзи ва саримсоқ солиб қайнатинг.

Тайёр бўлгач, сувини тўкиб 5—7 минут димлаб қўйинг, тузини ростланг. Дастурхонга тортишда ликопчаларга таксимлаб юзига сариёғ ёки сариёғли пиёздоғ севалаб келтирасиз.

СУЮҚ ОВҚАТЛАР

Кўриниши — эзилиб пишган оқ тусдаги гуручли суюқ ош, юзида қатиқ ва қирқилган кашнич.

Мазаси — қуруқ ўзини сувда қайнатилган ёгсиз, гўштсиз, гуруч таъмига қатиқнинг нордонлиги ва кашничининг хушбўйлиги қўшилган лаззат. Ичган сари ичгинг келади.

2 стакан гуруч, 1,5 литр сув, ярим стакан қатиқ, ярим боғ кашнич, таъбга кўра туз солинади.

196. ЁВҒОН ХЎРДА. Гуруч ёки оқушокдан тайёрланадиган бу суюқ овқатнинг рецепти ва тайёрлаш усули содда эканлигига караганда жуда қадимий, яъни шоликорликнинг илк даврларида келиб чиққан, деб тахмин килиш мумкин. Нега деганда пиширишнинг энг содда усули — рецепти, битта масаллиқни қайнатишдир: тухум, қайнатиш, гўшт қайнатиш, сабзавот қайнатиш, бунга мисол бўла олади. Хўрдада гуручнинг ўзи қайнатилади. Сўнгра шоликорликнинг илк ватанларидан бири Хитойда ҳам худди хўрдага ўхшаган гуручнинг ўзидангина пишириладиган суюқ ош бор, номи жу-ми-жоу. «Хўрда» форс-тожикча атама бўлиб «хўрдан» инфинитив феълидан олинган — емоқ маъносини англатади. «Ёвғон» ҳеч нарса қўшилмаганини билдиради.

Хўрда тайёрлаш учун оқушок ёки гуручнинг узи олинади ва қозонга солиб, сув қуйиб қайнатаверасиз. Гуруч эзилиб пишганда тузини ростлайсиз. Дастурхонга тортишга қосаларга қуйиб юзига I ош қошиғида қатиқ солиб, қирқилган кашнич сепиб келтирасиз.

197. ХҲРДА. Байрам, тўй, меҳмондорчиликларнинг эртасига, кўп ва ҳар хил овқат еб қўйиб, ҳазми кийинлашганда, эрталаб кўнгил ҳеч нарса тиламаганда ёки иштаҳа қирқилганда тайёрланадиган тансиқ таом. Бунинг парҳезлиги ҳам бор бўлиб, халқ табобатида касалларни терлатиш, пешобни ҳайдаш зарур бўлиб қолганда қўлланилган. Тошкентда бу таомни «хўрда-мастава» деб аталади. Бу ҳато, чулки мастава мураккаб таом бўлиб унга гўшт ва ёғ қўшилган бўлади.

Пиёзни халқа-халқа, сабзи билан шолғомни кичик кубик (1 см³) шаклида тўғрайсиз. Қозонга 2,5 литр сув қуйиб барча сабзавотларни солиб 15—20 минутча милтиратиб қайнатасиз, тузини ростлайсиз. Сўнгра гуруч ёки оқушокни териб, ювиб соласиз, пишган қозонни оловдан олиб 5 минутча тобини чиқарасиз. Сўнгра қозоннинг ўзида қатиқлайсиз.

Дастурхонга тортишда қосаларга қуйиб юзига қирқилган кашнич ва мурч сепиб келтирасиз.

198. ҚОВУРМА МАСТАВА. Ростмана маставадан (қаранг, 75-рецепт) бу таомни «мостоби» — қатиқ суви маъносидан олинганлигини айтиб ўтган эдик. Чулки уни қайнатиб тайёрланади. Буниси ҳам «мастава» деб (гуручдан тайёрланганлиги учун шундай) аталади, лекин фарқи катта, қовуриб пиширилади. Ушбу таом Фарғона водийсида кенг тарқалган бўлиб, кўпроқ нонуштага тайёрланади, тўйларда ҳам, меҳмон дастурхонига ҳам суюқ овқат сифатида мастава тортилади. Янги қўй гўштини бодомдай-бодомдай қилиб тўғрайсиз, қовурға суякларини ҳам майда чопинг. Қўй ёғини майда кубик (нўхатча) қилиб тўғраб эритиб жиззасини олгандан сўнг яхши доғлайсиз. Сўнгра майин халқа усулда тўғралган пиёзни солиб бир икки айлантириб гўштни солинг, қовуриб сирти қобиқ олганда помидор, чучук ва аччиқ гаримдори тўғраб солинг. Сабзини хоҳ нўхатча, хоҳ майин сомонча усулда тўғраб помидор

Кўриниши — оқ рангдаги гуручли, суюқ ош, ёғсиз, гўштсиз, сабзининг сариқ ва шолғомнинг оқ бўлаклари юзида сузиб туради. Мастаси — таркибидаги барча масаллиқларнинг бирикма мастаси, қатиқнинг нордонлиги ва мурчнинг хушбўйлиги иштаҳа келтиради. Овқат гоят энгил, тўйдирмайди, кўнгил уни яна тусаб туради.

Ярим стакан гуруч ёки оқушок, 1 бош пиёз, 1 дона сабзи, 1 дона ўртача катталиқдаги шолғом, ярим боғ кашнич, ё укроп, ярим стакан қатиқ, туз ва мурч таъбга кўра олинади.

Кўриниши — қосада сабзавотлар, гўшт бўлаклари ва гуручдан тайёрланган суюқ овқат, помидор ҳисобига қизғиш тусда, қора гўшт, оқ картошка, сариқ сабзи бўлақчалари кўзга ташланади.

Мастаси — қўй ёғи ва гўштининг лазизлигига қовурилган сабзавотлар ва қайнатилган гуруч таъми ўмумлашган лаззат. Сепилган ош кўкнинг ҳиди ва қўшилган қатиқнинг нордонлиги иштаҳа кўзғатади, жамбилнинг таъми анча сезиларли.

1 стакан гуруч, 300 гр қўй гўшти, 150 гр қўй ёғи, 1—2 бош пиёз, 2 дона булғор гаримдориси, 1 қўзоқ аччиқ қалампир, 3—4 дона помидор (ёзда), 2 ош қошиғида томат пастаси (қишда), 1 дона сабзи,

2 дона картошка, 1 шох жамбил, ярим боғ кашнич туз эса таъбга кўра олинади. 1 стакан қатиқ керак бўлади.

Кўриниши — косада гуручли суюқ ош, юмалоқ кифталар, картошка (шолғом) ва сабзи бўлақчалари кўзга ташланиб туради, помидор ҳисобига бироз қизғиш.

Мазаси — гуручли гўшт қийма ва сабзавотлар билан бирга қайнатилганидаги лаззат, жамбил таъми, кашнич ҳиди ва қатиқ нордонлиги иштаҳа кўзатади.

1 стакан гуруч, 200 гр гўшт, 3—4 бош пиёз, 1 дона сабзи, 3 дона картошка, ёки 2 дона шолғом, 2—3 та помидор, ёки 1 ош қошиғида томат, 1—2 та чучук қалампир, 1 кўзоқ аччиқ қалампир, 1 шох райҳон, ярим боғ кашнич, таъбга кўра туз, 1 стакан қатиқ керак бўлади.

Кўриниши — яшил тусли гуручли суюқ ош ичида гўшт, ёғ, сабзи ва шолғом бўлақлари ва ловия сузади.

Мазаси — гўштли ва ёғли шўрвада қайнатилган сабзавотлар, ловия ва гуручнинг умумий лаззати. Гарнир сифатида солинган жамбил, райҳон, кашнич, укроп ва бошқа ошқўкларнинг ҳиди ва таъми гоятда иштаҳа келтиради.

билан бирга жазланг. Помидорнинг сели чиққанда қозонга катта кубик шаклида (2 см³) тўғралган картошка соласиз, сув қуясиз, бир шох жамбил ташлаб милтилатиб қайнатасиз. Тузини рослагандан сўнг ювиб тайёрлаб қўйилган гуручни соласиз, қайнаб чиққач жуда эзилиб кетмасдан туриб оловдан оласиз. Дастурхонга тортишда косаларга унча тўлатиб юбормасдан қуйиб юзига қирқилган кашнич ё райҳон, ёки ялпиз ёхуд кўк пиёз сепиб келтирасиз. Алоҳида идишда қатиқ қўясиз.

199. ҚИЙМАЛИ МАСТАВА. Гўшт озрок бўлганда мазаси чиқсин учун қийма қилинади ва ҳажмини ҳам пиёз қўшиб кўпайтиради. Агар гўшт ёғлироқ бўлса, қайнатма усулда ёғсизроқ бўлса қовурма усулда пиширилади. Бу тансиқ таом қадимий бўлишига қарамай республикамизнинг ҳамма жойларида сақланиб қолган.

Гўштни мясорубкадан ўтказиб, майин тўғралган пиёз қўшиб, туз ва мурч сепиб мижийсиз. Бундан олчадай-олчадай келадиган кифталар ясайсиз ва қозонда қайнаб турган сувга соласиз. Шўрвасига пиёз, помидор, чучук гаримдори тўғраб солинг, бир шох жамбил ташланг. Сабзини кичик кубик (1 см³), картошкани эса катта кубик (2 см³) қилиб тўғраб қўшинг ва оловини пастлатиб 30—35 минут милтиратиб қайнатганингиздан сўнг тузини ростлайсиз. Картошка ўрнига шолғом солсангиз ҳам бўлади. Сўнгра териб ювиб тайёрланган гуручни солиб эзилмасдан туриб оловни ўчирасиз.

Дастурхонга тортишда косаларга тенг таксимлаб қирқилган кашнич ёки бирон бошқа ошқўк сепиб келтирасиз. Алоҳида идишда қатиқ берилади.

200. ҚАЙЛАЛИ МАСТАВА. Тўйларда тайёрланадиган маставанинг қадимий варианты, унутилиб кетган. Асли самарқандлик, Тошкентда кўп йиллар ишлаган Наби ошпазнинг тайёрлашига қараб 1956 йили тансиқ таомлар рўйхатига олинган.

Қиймаси «кўки ошдан» тайёрланади. Кўки ош бу — райҳон, жамбил, кашнич, ялпиз ва шивит каби ошқўкларни куришиб қўшиб тўйиб элаки қилинганидир. Фарғона, Андижон шевасида «кўкёш» деб нотўғри талаффуз этилади. «Кўки ош» Самарқанд шевасидан

олинган. Ёз фаслида кўки ошни янги ошкўклардан жуда майда қиркиб ёки мясорубкадан ўтказиб тайёрланади. Бу комбиошкўк бўлиб райхон билан жамбил барглари ва нафис шохлари олинади, кашнич, укроп (шивит) ва саримсоқ кўки мясорубкадан ўтказилади.

Кўй ёғини эритиб жазасини олиб ошкўклар билан бирга янчасиз. Ёғ доғ бўлганидан кейин пиёз солиб кизартириб қовурасиз ва ҳавода совутасиз. Пиёздоғга қайноқ сув қуйиб, кўки ошни солиб яхшилаб аралаштирасиз ва олиб қўясиз.

Бошқа қозонга совуқ сув солиб қайнар ҳолига келганда майда тўғралган гўшт, пиёз, сабзи, шолғом ва ловия солиб 40—50 минут давомида милтиратиб қайнатасиз, тузини ростлаганингиздан сўнг ювиб тайёрланган гуручни соласиз-да, жуда эзилтириб юбормай оловини ўчирасиз ва 10 минутча дам едирасиз.

Дастурхонга тортишда косаларга таксимлаб ҳар порциясига 1 чой қошиғида кўки ошдан солиб узатасиз. Алоҳида идишда қатиқ берилади.

201. НЎХАТЛИ МАСТАВА. Гуручни дуккакли донлар билан бирга пиширилганда ҳақиқий тансиқ таом ҳосил қилади. Чунки гуручдаги крахмал ва дуккакли донлардаги оксилнинг уйғунлашуви таомнинг тўқтутарлигини кучайтириш билан бирга ғоят тотли қилади ҳам. Нўхатли мастава ана шундай таомлардан бўлиб уни кўпроқ тўй, байрам ва бошқа катта меҳмондорчиликларнинг суяқ овқати сифатида тайёрланади.

Нўхатни ювиб совуқ сувга бир кун олдин ивитиб қўясиз ва совуқ сувли идишга солиб суст оловда қайнатасиз, қозонга нўхатча қилиб тўғралган гўшт ва думба ёғи, халқа қилиб тўғралган пиёз соласиз. Сабзини ҳам кичик кубик (1 см³) усулда тўғраб солинг. Картошка солинмайди, ўрнига шолғомни катта кубик (2 см³) шаклида тўғраб соласиз-да, барча масалликни 40 минут давомида милтиратиб қайнатасиз. Сўнгра ювиб тайёрлаб қўйилган гуручни солиб билан пишиши билан эзилтирмай оловини ўчирасиз. 7—10 минут дам едирганингиздан сўнг косаларга тенг таксимлаб юзига қирқилган ошкўк ва 1 ош қошиғида қатиқ солиб дастурхонга тортасиз.

1 стакан гуруч, 200 гр гўшт, 2 бош пиёз, 1 дона сабзи, 2 дона шолғом ёки картошка, 1 дона чучук қалампир, 1 боғ кашнич, 1 шох жамбил, 1 шох райхон, 1 боғ укроп, 1 шох ялпиз, туз таъбга кўра олинади.

Кўриниши — нўхат, сабзавотлар, гўшт, ёғ, ва гуруч қайнатилган суяқ тиниқ ош, ичиде масалликлари аниқ кўриниб туради. Юзига ошкўк сепилиб қатиқ солинган. **Мазаси** — таркибидаги барча масалликларнинг бирикма лаззати, ошкўк, ва қатиқ иштаҳа келтиради, нўхат билан гўшт, нўхат билан ёғ, нўхат билан гуруч ва сабзавот чайнами ҳузурбахш. **1 стакан гуруч, ярим стакан ивитилган нўхат, 200 гр гўшт, 100 гр думба ёғи, 1 дона сабзи, 1 дона шолғом, 2 бош пиёз, 1/2 боғ кашнич, 1 стакан қатиқ, таъбга кўра туз, қалампир солиш ихтиёрий.**

Кўриниши — гўшти шўрвада қайнатилган нўхат, қора бўлак гўшти, оқ картошкеси, сариқ сабзиси ва нўхат доналари тиниқ шўрва ичида кўриниб турибди.

Мазаси — гўшти шўрва ва қайнатилган нўхатнинг лаззатига сабзи ва картошка таъми ҳамроҳ, юзига сепилган укропнинг ҳиди анқийди.

300 гр нўхат, 300 гр гўшт, 1 дона сабзи, 2 дона картошка, 2 бош пиёз, туз таъбга кўра, 1 боғ укроп керак бўлади.

Кўриниши — узоқ қайнаб пишган тиниқ гўшти шўрва ичида гўшт бўлаклари ва икки паллага бўлиниб пишган нўхат. Шўрва юзига ёғ эмульсия ҳосил қилинган.

Мазаси — қўй гўштининг ниҳоятда тотли шўрвасига пўсти олинган нўхат лаззатининг уйғунлашгани. Зираворлар билан укропнинг муаттар ҳиди.

202. НЎХАТ ШЎРВА. Тошкентда никоҳ тўйларида беистисно тайёрланадиган ушбу тансиқ таом моҳора номи билан юритилади. «Моҳора» нинг луғавий маъноси бизга номаълум. Эҳтимол бу сўз «моҳазр», яъни тайёр турган таом маъносидан олингандир. Фарғона, Андижон шеvasида «маъзар» дейилади ва буни энди қатлама, сомса, патир каби тўйга тайёрлаб қўйилган таомларнинг умумлашган атамаси ҳисобланади. Бунга алоқаси бўлмаслиги ҳам мумкин. Ҳар ҳолда Моҳора энг қадимий таомлардан эканлиги атамасининг мураккаблигидан ҳам маълум бўлиб турибди. Парҳезлиги бор: халқ табибатида нўхат шўрва иссиқлик овқат ҳисобланиб, яхши қон ҳосил қилади, ўпка учун яхши даво, деб топилади. Бироқ ични боғлайди ва қоринни дам қилади, шу сабабдан шўрвага шивит (укроп) қўшиб берилади.

Нўхатни бир кун бурун териб ювиб совуқ сувга ивитиб қўясиз, бунга пича чой содаси ҳам қўшинг, бироқ пиширишдан олдин ивиган нўхатни то соданинг шираси кетгунча ювиб юбормоғингиз даркор.

Қўй ёки мол гўштини порция бўлакларга бўлиб, суякларини ҳам чопиб совуқ сувли идишга нўхат билан бирга солиб 1 соат давомида милтиратиб қайнатасиз. Қайнаб чиққанидан сўнг ҳосил бўлган кўпигини олиб ташлаб қозонга майда тўғралган пиёз, бутун ёки бўлақларга кесилган сабзи билан картошкани соласиз ва султ оловда бу масаллиқлар пишгунча яна қайнатасиз ва пиравордида тузини ростлайсиз.

Дастурхонга тортишда ҳар бир косага бир бўлақдан гўшт, сабзи ва картошка солиб нўхат шўрвани қўйиб юзига қирқилган укроп сеппи узатасиз.

203. НЎХАТ ШЎРВА-МУХАШШИР. Ушбу тансиқ таом қадимийлардан бўлиб узоқ қайнатиб пиширилган, яъни кечқурун бошлаб эрталабки нонушта дастурхонига тайёр қилинган. Бу ҳақиқий тўй таоми бўлиб кўпчилик иштирокида: шўрвасини қайнатиш ва нўхатга ишлов бериш каби икки муҳим жараёни амалга ошириш асосида тайёрланган. «Мухашшир» сўзи қобиғи олинган деган маънони англатади, демак у таомни тайёрлашда нўхатни пўстини ажратиб, узоқ қайнатиб лаззатини

тўла рўёбга чиқариш кўзда тутилади, шу билан бирга тўктутарлиги ҳам ортади. Ушбу тансиқ таом йилнинг салқин ва совуқ фаслларида (баҳор, куз ва қиш ойларида) тайёрланган ва куннинг ҳам салқин вақтида (наҳорда) истеъмол этилган. Сабаби — тўктутарлигида ва ейилгандан сўнг баданни қиздиришидadir. **ШЎРВАСИНИ ТАЙЁРЛАШ.** Ёғли қўй ёки ёшроқ мол гўштини совуқ сувли идишга яхлит-яхлит солиб жуда суст оловга қўйиб қайнатасиз, ҳосил бўлган кўпигини олиб ташлайсиз. Пиёзни ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғраб соласиз. Шу алпозда 2 соатгача милтираб туради. Юзида ҳосил бўлган ёғини қошиқда олиб бир идишга йиғиб борасиз.

НЎХАТГА ИШЛОВ БЕРИШ. Бир кун олдин нўхатни териб, тозалаб ювиб ивитиби қўйган бўласиз. Ҳар 2 соатда бир косадан илик сув қўшиб борасиз, бу жараён уч марта амалга оширилади. Илик сувни охириги марта қуйганда хар 1 кг нўхатга ярим чой қошиғида туз қўшиб аралаштирсангиз нўхатнинг пўсти тарс-тарс ёрилади. Шунда кафтлар билан ишқалаб пўстини халос қилинади. Шундан сўнг яхшилаб ювиб 1 кг нўхатга 2 чой қошиғида таом содаси қўшиб аралаштирасиз ва сочикка ўраб 1 соатча олиб қўятурасиз. Сўнгра нўхатни яна совуқ сувда шундай ювиб юбориш зарурки, унда соданинг изи сира қолмаслиги керак. Шундан сўнг шўрвага соласиз. Қайнаган сари юзида оқ кўпик ҳосил бўла боради, буни олиб туриш зарур. Ушбу шўрвани ниҳоят даражада милтиратиб қайнатишни маслаҳат берамиз. Узок қайнаш натижасида суви буғланиб кетса вақт-вақти билан қайноқ сув қўшиб турилади. Нўхат шўрва-мухашшир камида 5 соат қайнатилиши керак. Тўла тайёр бўлгандагина тузи ростланади ва зираворлар қўшилади.

Дастурхонга тортишда косаларга қуйиб хар порциясига 1 чой қошиғида аввал йиғиб қўйилган ёғидан ва яхлит пишган гўштдан майдалаб солинади ва юзига чопилган укроп сепиб келтирилади.

204. **МОШОВА.** «Мошова» дегани, мошни сувда қайнатилгандир. Гўштсиз тайёрлангани учун «Камбағал овқати» деган ном олиб маъмурчилик даврлари бошланиши билан тайёрланмай қолиб унутилган. Бироқ энди-

1 кг нўхат, 1 кг ёғли қўй гўштнинг қовурға қисми, 2—3 бош пиёз, 5 дона лавр япроғи, 2 чой қошиғида зира, туз, таъбга кўра олинади, 2 боғ укроп керак бўлади.

Кўриниши — оч жигарранг тусдаги суюқ ош, эзилиб пишган мош ва қийма кўринади.

Мазаси — мош, гўшт қийманинг помидор, пиёз

ва сариёғнинг умумий лаззати.
2 стакан мош, 2 бош пиёз,
200 гр гўшт қиймаси,
100 гр сариёғ, 3—4 дона
помидор ёки 1—2 ош қо-
шиғида томат пастаси,
туз, зираворлар (қалам-
пир) ва юзига сепиллади-
ган ошқўк таъбга кўра
олинади.

Кўриниши — жигарранг
тўсдаги суяқ овқат тарки-
бидаги сабзавотлар кўри-
ниб туради, юзига қатиқ
солиниб, ошқўк сепилган.
Мазаси — мош, гуруч,
гўштқийма ва сабзавот-
ларнинг бирга қайнатма-
сининг умумий лаззати,
ошқўкнинг ҳиди ва
қатиқнинг нордонлиги
таомнинг хушхўрлигини
янада ортиради.

1 стакан мош, 1 стакан
гуруч, 250 гр лаҳм гўшт,
2—3 бош пиёз (қиймага),
50 гр думба ёғ ёки чарми,
1 бош пиёз, (суяқ ошга),
ярим дона тухум, 1 дона
сабзи, 1—2 дона картош-
ка ёки шолғом, ярим боғ
кашнич, таъбга кўра туз
ва мурч.

ликда аниқланишича мош таркибидаги оқсил
гўшт таркибидаги оқсилга тенг экан. Парҳез-
лик ҳосиятлари ҳам бўлиб, халқ табобатида
буни яхши қон ҳосил қилувчи шифо таом
сифатида қўлланилган. Бу ўринда мошованинг
янги тикланган, қийма, помидор ёки томат
қўшилган, вариантини келтирамыз.

Мошни териб 4—5 маротаба совуқ сувда
ювиб султ олов бериб қайнатасиз. Пўсти
ёрилганда (мош очилганда) сувини тўкиб
ташлаб совуқ сув қуясизда кафтлар орасида
ишқалаб пўстидан холос қилганингиздан сўнг
яна совуқ сувли идишга солиб то юмшагунча
пиширасиз.

Бошқа қозонда ёғни доғлаб, ҳалқа-ҳалқа
қилиб тўғралган пиёз, қиймаланган гўшт,
ёзда помидор, қишда эса томат пастаси
солиб жазлайсиз. Буни пишган мошга аралаш-
тириб юборасиз ва тузини ростлайсиз. Тайёр
таомни дастурхонга тортишда қосаларга қу-
йиб юзига қирқилган ошқўклардан сепиб
келтирасиз.

205. МОШХЎРДА I (ҚИЙМАЛИ ҚАЙ-
НАТМА). Тошкент аҳолисининг энг сеvimли
суяқ овқатларидан бири. Бу ғоят тотли
таом бўлганлигидан мошхўрданинг анчагина
вариантлари келиб чиққан: қиймали мош-
хўрда, гўштли жазлама мошхўрда, пўстдумба-
ли мошхўрда кабилар. Бу таомни дастурхонга
тортишда юзига қатиқ кашнич, райҳон ёки ялпиз
ва албатта қатиқ қўшиб истеъмол этиладиган-
лари бор. Мошхўрдада илмий медицина
(замонавий парҳезшунослик) эътибор бериши
зарур бўлган ҳосиятлар борки, қадимги
табиблар бу таомни асабларга ором берувчи,
кўзни равшан қилувчи, сафрони камайти-
рувчи, яхшигина терлатиб иситмани совутувчи
парҳез сифатида қўллаган эдилар.

Териб ва 4—5 марта совуқ сувга тоза ювилган
мошни совуқ сувли идишга солиб ўртача
оловда қайнатасиз. Мош очилгач ювилган
гуруч, ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз,
майда кубик $0,5 \times 0,5 \times 0,5$ см шаклида тўғрал-
ган сабзи ва думбаёғи, қатта кубик
($2 \times 2 \times 2$ см) қилиб тўғралган картошка,
(қишда шолғом) ҳамда помидор соласиз. Ёғ-
лироқ гўшздан қийма тайёрлаб тенглам-тенг
пиёз кўшиб, тухум қакиб тузини ростлаб ми-
жиганингиздан сўнг ёнғоқ қатталигида дума-

латиб кифталар ясайсиз ва қайнаб турган жойга битта-иккитадан солиб суст олов бериб то ёғи чиққунча қайнатасиз. Моши батамом пишганда тузини ростлайсиз.

Тайёр таомни дастурхонга тортишда косаларга куйиб 1 ош қошиғида қатиқ ва 1 чимдим чопилган ё қирқилган ошқўк (кашнич, укроп, райхон, ялпиздан мавсумга қараб бир хилини олиб) сепиб келтирасиз.

206. МОШХЎРДА II (ПЎСТДУМБАЛИ). Мошхўрданинг асосан қишда ва йилнинг совуқ кунлари тайёрланадиган тури. Бу ҳам Тошкент хонадонларига хос бўлиб азиз меҳмонга атаб пиширилади. Пўстдумба бўлмаса тузлаб кўйилган думба ёғи солинади. Қатиқ кўшиб дастурхонга тортилса серёғлиги билинмай истеъмол этилади ва аъзолар керакли калорияни олади. Ушбу таом учун думба ёғи ёки пўстдумбани махсус тузлаб, сур қилиб олиб кўйилган. Афтидан гўшт билан ёғни тузлаб (сур гўшт, сур ёғ, сур пўстдумба) козоқ пазандалигининг таъсирида келиб чиққан бўлиши керак, негаки Тошкент илгари Қозоғистон билан Фарғона водийси, Самарқанд ёки Бухорога қараганда кўпроқ алоқада бўлган. Шу сабабли илгари ана шу номи аталган жойларда бу таом тарқалмаган. Эндиликда Тошкентда ҳам унутилиб ноёб таом бўлиб қолган. Ушбу китоб учун материал тўплаш жараёнида республикамизнинг бошқа жойларида бу таомни эслай оладиган бирор одамга дуч келмадик, аммо тошкентлик қариялар орасида биладиганлари бор. Ана шулар билан суҳбатлар асосида қайта тикланди. Пўстдумбанинг ёғли томонига кўп туз сепиб ўраб олиб кўясиз. Думба ёғини эни ўз катталигида, қалинлигини эса 2 см қилиб, туз сепиб ўраб салқин жойда сақлайсиз. Таом тайёрлашда кераклигини кесиб олиб илиқ сувда яхшилаб ювиб майдалаб тўғрайсиз. Совуқ сувли идишга териб, ювиб тозаланган мошни солиб қайнатасиз, очилгач пўстдумба ёки ёғни солиб 1 соатча милтиратиб кўясиз. Таомга ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз, майда кубик қилиб тўғралган сабзи, катта кубик шаклида тўғралган шолғом соласиз. Сабзавотлар чала пишганда ювилган гуручни солиб пиширишни охирига етказасиз. Тузини ростланг.

Кўриниши — эзилиб пишган мош билан гуручнинг куюкроқ суюқ оши, ичида пўстдумба (думба ёғ), сабзи ва шолғом бўлаклари сузади, қатиқ солиниб юзига ошқўк сепилган. **Мазаси** — пиширилган мош, гуруч, сабзавотлар билан пўстдумбанинг бириккан лаззатига қатиқ нордонлиги билан ошқўк ҳиди ҳамроҳ.

1 стакан мош, 1 стакан гуруч, 200 гр тузланган пўстдумба (думба ёғи) 3—4 бош пиёз, 1 дона сабзи, 2 дона шолғом, 1 боғ кашнич (укроп), таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади. Қатиқ алоҳида идишда ҳар порциясига 1 ош қошиғи ҳисобида келтирилади.

Кўриниши — жигарранг-қизғиш тусли қуюқ торган суюқ овқат. Ичида гўшт, сабзи, шолғом ва картошка бўлаклари. Косага қўйилиб юзига қатиқ солиниб, чопилган ошкўк сепилган.

Мазаси — қўй ёғининг пиёз ва гўшт жазламасида эзилиб пишган мош, гуруч ва сабзавотларнинг лаззат гаммасига қатиқнинг нордонлиги, юзига сепилган ошкўкнинг ҳиди гоят иштаҳабаш қилади. 1 стакан мош, 1 стакан гуруч, 200 гр гўшт, 150 гр думба ёғ, 2 бош пиёз, 1 дона сабзи, 1 дона шолғом, 2 дона картошка, 1 боғ ошкўк, 1 пиёла қатиқ ва таъбга кўра туз ҳамда зирavorлар олинади.

Дастурхонга тортишда косаларга қўйиб юзига қирқилган кўк пиёз ёки кашнич ё ялпиз сепиб, 1 ош қошиғида қатиқ ёки ийланган сузма солиб келтирасиз.

207. МОШХЎРДА III (ЖАЗЛАМАСИ). Мош ёғ билан пиширилганда жуда серлаззат бўлиб кетади. XVI асрда яшаган табиб Давоий мошнинг бодом ёғи билан қўшилгани зўр овқат бўлишлиги тўғрисида бундай байт битган:

Бодом ёғи бўлса мошнинг ҳамроҳи,
Ул овқатнинг дегил овқатнинг шоҳи.

(5, 136).

Мошхўрданинг аввалги вариантларида ёғлиқ қўй гўшти, сариёғ, пўстдумба ва тузланган карт думба солиб қайнатма қилиб пишириш усулларига тўхталдик. Гўшт ёғсизроқ бўлса-ю, бироқ албатта мошхўрда ҳозирлаш зарурияти туғилганда ушбу жазламалиси кашф қилинган. Маълумки, бизда бодом ёғи ишлаб чиқариш мавжуд бўлмаган. Бошқа ўсимлик мойлари мошга мос келмайди, яна қўй ёғига мурожаат этилган. Буниси энди тузланган ёғ эмас, янгиси, қайнатма усулда эмас, жазлаб тайёрланадигани, фақат Тошкентга хос тансиқ таом бўлиб, узоқ ўтмишда келиб чиққан ва бизнинг давримизгача унутилмай етиб келган Қўй ёғини майда тўғраб эритасиз, жаззасини олиб қўйиб, яхши доғлаганингиздан сўнг пиёз солиб жазлайсиз, бироз қизариши биланоқ майда тўғралган гўштни солиб пиёз билан бирга жазланг. Бунга майда кубик қилиб тўғралган сабзи, ўрта кубик шаклида тўғралган шолғом ва картошкани катта кубик, усулди тўғраб сувга солиб олиб қўятурасиз. Қозонга сув қуясиз, ҳали у қайнаб чиқмасдан мошни 3—4 марта яхшилаб ювиб соласиз. Оловни пастлатиб аста қайнатасиз ва мош очилганда ювилган гуручни ва тўғралган сабзавотларни солиб пиширасиз. Мош тўла пишиб эзилганидагина таомга туз соласиз, сўнг таъбга кўра зирavorлар ва олиб қўйилган жаззани қўшасиз. Дастурхонга тортишдан 10 минутча дам бериб тобини чиқарасиз ва косаларга қўйиб юзига 1 қошиқдан қатиқ ёки ийланган сузма, қирқилган ялпиз (райҳон, кашнич, укроп, кўк пиёз) солиб келтирасиз.

208. **МОШ УГРА.** Бу тансиқ таом ҳам мош-хўрданинг бир варианты бўлиб гуруч ўрнига угра солиб тайёрланади. Мошнинг мижози иссиқлик бўлганлиги учун уни халқ табобатида совуқ мижозли масаллиқлар билан мўътадиллаштирилиб истеъмол қилиш тавсия этилган. Бунинг энг яхши варианты мошга совуқ мижозли угра қўшилишидир. Биз буни яна қайта айтамыз: угра ўпка учун энг яхши шифолардан биридир.

Бу таомни икки усул билан — қайнатма (204 ёки 205-рецептларга қаранг) ва жазлама (206-рецепт) фақат гуруч ўрнига угра ёки вермишель солинади. Куйидаги ўринда биз жазламасини келтирамыз.

Олинган масаллиқларни куйидагича: ёғни ва сабзини майда кубик, гўшт ва шолғомни ўртача кубик, картошкани сомонча усулда, пиёз билан чучук гаримдорини эса ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғраб тайёрлайсиз.

Қозонни қиздириб ёғни соласиз, жазласини олиб қўйиб яхшилаб доғлаганингиздан сўнг пиёзни солинг, у хиёл қизарганда гўштни солиб, сирти қобиқ ола бошлаганда сабзи ва чучук гаримдорини солиб чала қовурасиз. Сўнгра сув қуйиб шолғомни солинг, қайнаб чиқмасдан туриб мошни солинг ва суст оловда моши очилгунча пиширинг, мош қанча эзилиб пишса, шунча соз. Тузини ростлаганингиздан кейин бунга тухумда ёки нақ сутга қорилган угра ёки сариқ (тухумли) вермишель ва картошкани соласиз-да, пиширишни охирига етказасиз, жазласини қўшиб юборасиз.

Дастурхонга тортишда 5—7 минут тобини чиқарасиз-да, сўнг косаларга тақсимлайсиз. Юзига 1 қошиқдан қатиқ ва бир чимдимдан қирқилган ошкўк (кашнич, райҳон, укроп, ялпиз, кўк пиёздан бир хили олинади) солиб келтирасиз.

209. **ЛОВИЯ ОШИ I.** Ловия билан мошнинг оқсили, крахмалли шифо неъмат эканлиги энди бизга маълум. Одатда мошхўрда пишириганда шунга бироз ловия ҳам қўшиб юборилди ёки ловия мош ўрнига ишлатилиб, гуруч билан бирга жазлама усулида тайёрланиладиган бу таом ҳам ғоят лаззатли ва парҳез хосиятларга эгадир. Буни халқ табобатида уйқусизликда, совуқ мижоз ҳуруж қилганда, пешоб ҳайдаш мақсадида тавсия этилади.

Кўриниши — мош ва угра (вермишель) ли суюқ ош, ичинда гўшт, сабзи, шолғом ва картошқа бўлақлари, пиёз, чучук қалампир ҳамда помидори эзилган. Таомнинг ранги мош ҳисобига оч жигарранг, помидор ҳисобига эса қизил. Юзига қатиқ қуйилиб, ошкўк сепилган.

Мазаси — қўй ёғида жазланган гўшт ва сабзавотлар ҳамда мошли шўрвада пишган угра (вермишель)нинг умумий лаззати гаммасига ошкўкнинг ҳиди ва қатиқнинг нордонлиги ажиб нафис таъм ато қилган.

1 стакан мош, 200 гр вермишель (ёки 1 дона тухум чақиб йиланмасида қорилган ҳамир юпка қилиб ёйилиб, нозик кесилди), 250 гр гўшт, 150 гр қўй ёғи, 1 бош пиёз, 1 дона сабзи, 1 дона шолғом, 2 дона картошқа; 2 дона чучук гаримдори, туз, зирворлар таъбага кўра олинади, 1 боғ ошкўк ва 1 пиёла қатиқ керак бўлади.

Кўриниши — гўшт ва сабзавотлар билан жазлама усулда пиширилган гуручли ва ловияли жигарранг тўсдаги суюқ ош. Мазаси — гўшт ва сабзавотлар жазламасида ловия ва гуруч пиширилган суюқ овқатнинг лаззати, ловия гўшт бўлақлари билан чайнама тотли. Ярим стакан ловия,

ярим стакан гуруч, 200 гр гүшт, 100 гр күй ёғи, 2 бош пиёз, 1 дона сабзи, 2—3 дона помидор, 2 дона чучук гармдори, 1 пиёла қатиқ, 1 боғ кашнич, түз эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — ловиянинг гүшт, ёғ, сабзавотлар ва угра билан бирга пиширилган суюқ оши, юзига қатиқ ва ошкўклар солинган.

Мазаси — қатиқ ва помидор ҳисобига нордон, кашнич (укроп) нинг хушбўй ҳиди келиб турувчи күй гүшти ва ёғи сабзавотлари ловия билан угранинг уйғунлашган қаймоқ таъмли лаззати.

Хамирга: 1 дона тухум, 1 стакан ун, чимдим түз.
Шўрвасига: 1/2 стакан ловия, 200 гр гүшт, 150 гр думба ёғ, 1 дона сабзи, 1 дона шолғом, 2 бош пиёз, 2—3 дона помидор, татиғулик түз, 1 боғ ошкўк (кашнич, укроп), 1 пиёла қатиқ керак бўлади.

Ловияни териб, ювиб, совуқ сувда 10 соат ивитиб кўйилади. Бир қайнатиб қорайиб кетган суви тўкиб ташланади, янги сув қуйиб бошқатдан қайнатиб пиширилади.

Бошқа қозонда күй ёғини эритиб, жаззасини олиб кўйиб доғлайсизда ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёзни майда тўғралган гүшт билан бирга жазлайсиз. Сабзини кубик қилиб, помидорни эса тилик қилиб, чучук гаримдорини ҳалқа-ҳалқа тўғраб кўшинг. Картошка солсангиз ҳам бўлади. Барча масаллиқ чала қовурилгач сув қуйиб суст олов бериб, тўла пишгунча қайнатасиз, кейин гуруч соласиз. Ҳалиги қайнатилган ловияни кўшиб суст олов беринг, гуручи пишсин-у аммо эзилиб кетмасин.

Дастурхонга тортишга бироз тобини чиқариб косаларга тақсимлайсиз ва юзига қатиқ ва ошкўк солиб келтирасиз.

210. ЛОВИЯ ОШИ II. XVIII аср табиби Саййид Муҳаммад Хасратнинг «Ҳусайн туҳфаси» номли рисоласида айтилишича:

Қуруқ иссиқ бўлар ловия, эй ёр,
Ругубати уни бўлади бисёр.
Ел кўзгатиб яна туғдирар балғам,
Ўпка учун фойда, йўллариға ҳам.

(5, 169).

Ловиянинг «қуруқ иссиқлиги» ни думижозга айлантриш учун унга ҳўл ва совуқ мижоздаги угра кўшиш натижасида келиб чиққан парҳез таом. Ибн Синонинг айтишича: «угра ҳам ўпка учун фойдалидир». Бинобарин, ловия билан уграни бирга пишириб балғам кўчириш учун фойдаланилган қадимий шифо таомлардан бўлиб, бизгача етиб келган-у, бироқ кам тайёрланади.

Ловияни териб совуқ сувда бир неча бор ювиб 10 соат ивитиб кўясиз. Сувини янгилаб, бир қайнатиб оласиз-да сувини тўкиб ташлайсиз ва янги сув қуйиб қайнатасиз, оловини пастлатиб кўясиз.

Бунга майда тўғралган пиёз, гүшт, ёғ, сабзи ва шолғом соласиз, нордонроқ бўлсин десангиз, помидор ҳам кўшинг. Барча масаллиқ пишганда тузини ростлаб угра соласиз (уграни тайёрлаш юкоридаги 213-рецептда айтилган). Угра юзига қалқиб чиққанда

пишган ҳисобланади, 5—7 минут дам бергач косаларга қуйиб дастурхонга тортасиз.

Ҳар партиясига 1 ош қошигида қатик ё нордон қаймоқ ва бир чимдим ошқўк солинг.

211. ЛОВИЯ ОШИ III. Ловиядан тайёрланган таомнинг бу тури янги келиб чиққан бўлиб 1965 йилда андижонлик уста пазанда Лутфиддин Патидинов томонидан тўй кечаларида тайёрлаш учун ижод этилган бўлиб, бу таом Андижон шаҳри доирасидан четга тарқалмаган. Таомнинг таъсиқлиги унинг маҳаллий характерга эгаллигидадир.

Ловияни териб совуқ сувда 3—4 марта ювиб ивитиб қўясиз. Қўй ёғи ва гўшти ловия катталигида қилиб тўғранг, пиёзни эса ҳалка-ҳалка, сабзи ёки шолғомни ўртача кубик, помидор билан чучук гармдорини паррак-паррак усулда тўғраб тайёрлайсиз. Картошка қўшсангиз ҳам бўлади. Тоғорачага тухум қатиб ийлаб, татигулик туз қўшиб оқ ундан қаттиққина хамир қориб, тиндириш учун олиб қўясиз.

Қозонни қиздириб, ёғни солиб эритиб, жиззасини олиб қўйинг, доғ бўлганда ёғда пиёзни жазланг, унча қизариб кетмай туриб гўшти солинг ва сели чиққунча жазлаганингиздан сўнг сабзи билан шолғомни ва картошкани солиб бир-икки ковлаб, помидор билан чучук гармдорини солиб то помидор эзилгунча қовурасиз. Сўнгра сув қуйиб ловияни соласиз ва олов бериб, то ловия пишгунча милтиратиб қўясиз. Қозонга бир шох жамбил ҳам ташланг, тузини ростланг.

Хамирни яна бир муштлаб мижиб қалинроқ (3 мм) қилиб ёясиз ёки манпарга мўлжаллангандек қилиб 3 тийинлик чақа катталигида узасиз ва қозоннинг қайнаб чиққан жойларига соласиз. Хамири юзига қалқиб чиққанда оловни ўчириб 10 минутча дамлаб қўясиз. Хамир ўрнига рожки, ракушка ёки ушки каби макарон маҳсулотларидан фойдалансангиз ҳам бўлади.

Дастурхонга тортишда косаларга тақсимлаб 1 қошиқдан қатик ва 1 чимдим ошқўк солиб узатасиз.

Кўриниши — қўй ёғи, қўй гўшти, сабзавотлар, ловия ва хамирдан пиширилган бироз бўтанароқ кўринишга эга бўлган суяқ ош, юзига қатик солиниб, ошқўк сепилган.

Мазаси — таркибидаги барча масаллиқларни умумий гаммасидан иборат бу таом ғоятда тогли, жамбил ва юзига сепилган ошқўқларнинг ҳиди, қўй ёғи ва гўштининг таъмига, помидор ва қатикнинг нордонлиги ҳамроҳ. Сира нишхўрд қолдирилмайди, тўла истеъмол этилишининг ўзиёқ серлаззатлигидан далолат.

Хамири 1 дона тухумга 1 стакан ун ва пича сув ҳисобида тотигулик туз қўшиб қорилади. **Шўрвасига:** 1 стакан ловия, 250 гр гўшт, 150 гр қўй ёғи, 2 бош пиёз, 1 донадан сабзи, шолғом, картошка, 3 дона помидор, 2 дона чучук гармдори, 1 шох жамбил, таъбга кўра туз, юзига 1 пиёла қатик, ошқўк (кашнич, укроп, райхон ёхуд кўкпиёз) эса талабга кўра олинади.

ҚУЮҚ ТАОМЛАР

Кўриниши — лаганда яхлит гўшт бўлаги атрофига юмшаб, лекин эзилиб кетмай дона-дона пишган нўхат, юзига ошқўқлар сепилган.

Мазаси — гўшт билан нўхатнинг бирлашма лазизлиги ошқўқлар ва шўрвасига солинган пиёз, жамбил ва донатор мурчнинг таъми ва хушбўйлиги ҳамроҳ бўлган лаззат.

1 кг нўхат, 1 кг гўшт, 3—4 бош пиёз, 15—20 дона мурч, 1 шох жамбил, таъбга кўра туз ва юзига сепиш учун 1 боғ кашнич (кўк пиёз ёки укроп) керак бўлади.

Кўриниши — ликопчада селликкина нўхат қовурма, сабзиси ҳам нўхатни эслатади, майда гўшт бўлаклари, помидор эзилиб пишган, юзига укроп сепилган.

Мазаси — қовурилган гўшт, пиёз, сабзи ва нўхатнинг умумий лазизли-

212. **ГЎШТНУТ I.** Ушбу тансиқ таом хонадон ошхоналаридан кўра кўпроқ Самарқанд ва Бухоро бозорларида тайёрланади. Ўрта асрларда келиб чиққан, деб тахмин қилинган. Бу қадимий таом саёхатчиларга, шаҳарни зиёрат қилгани келган меҳмонларга савдосотиқ ишлари билан машғул бўлган кишиларга атаб тайёрланган. Гўштнут ҳозир ҳам Самарқанд бозорларида тайёрлаб сотилади, шахсий сектор ошхоналарининг таомномасида асосий ўринни эгаллайди. Ҳолат тўқтутар ва лаззатли, чунки ўсимлик (нўхат) ҳайвонот (гўшт) оксиллари бирикмасидан таркиб топган. Халқ табобатига кўра, бу таом ошқозон ва ичакларни мустақкамлайди, ични боғлайди, қабзиятга мойил кишиларга ёқмайди, бироқ ич бўшашганда таққа тўхтатади.

Нўхатни бир кун олдин яхшилаб ювиб совуқ сувга ивитиб қўясиз. Бўртган нўхатни яхлит бўлақларга бўлинган қўй ёки ёшроқ мол гўшти билан қозонга солиб совуқ сув қуйиб, султ олов бериб тўрт соат давомида милтиратиб пиширасиз. Қайнаб чиққан кўпигини олиб ташлаб бутун ёки ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз солиб бир оз меъёрда қайнатасиз. Таом батамом пишганда тузи ростланади. Шўрвасига донатор мурч ва жамбил солсангиз ҳам бўлади.

Дастурхонга тортишда гўштдан суюқларини ажратиб ташлайсиз. Бир неча порциясини бирга лаганга ёки алоҳида хўранда учун ликопга гўштини яхлитлигича солиб атрофига нўхатли шўрвадан олиб сузиб солинади. Юзига қирқилган кашнич, кўк пиёз ёки укроп сепиб келтирасиз. Гўшти дастурхонга тортилганда майда бўлақларга бўлинади. Шўрваси хоҳишга кўра нон бўктириб ейиш учун алоҳида тортилади.

213. **ГЎШТНУТ II.** Гўшт ва нўхатдан тайёрланган бу таом номи ва массаллиғи билан юқорида баён этилган таомга ўхшаса-да, лекин тайёрлаш усули мутлақо бошқача: унис қайнатиб, буниси қовуриб пиширилади. Бу тансиқ таом бамисоли нўхатдан тайёрланган қовурма бўлиб мутлақо унутлиб кетган. Китоб муаллифи кўп йиллар мобайнида ушбу

таомнинг тайёрланишини аниқ биладиган одамни қидириб топа олмаганидан сўнг, замонавий таом тайёрлаш усули қоидаларига мувофиқ қайта тиклашга уринди. Қоидалар: а) нўхатни ивитмасдан пишириб бўлмайди; б) гўштни ва сабзини нўхатча усулда тўғраш керак; в) нўхат аввал қайнатиб олинади; г) қовиришда пиёз, гўшт, сабзи помидор (ё томат), ва пиширилган нўхатлар бир бошдан кетма-кет солинади. Балки бу усулда тикланган гўштнут, аслидагига сира ўхшамаслиги мумкин. Бироқ, шундай тансиқ таом изсиз йўқ бўлиб кетганидан кўра, янги усулда тиклангани ва сақланиб қолгани маъқул.

Ивитилган нўхатни сушт оловда қўйиб милтиратиб қайнатиб, пишгандан сўнг сувини тўкиб ташлаб дамлаб қўясиз. Қозонда ёғни доғлаб халқа-халқа қилиб тўғралган пиёз, кичик қулба шаклида тўғралган гўшт ва сабзини солиб жазлайсиз. Гўштнинг сели чиққанда помидор ёки томат пастаси қўшиб жазлашни то гўшти пишгунча давом эттирасиз, сўнгра пиширилган нўхатни қўшиб аралаштирасиз, туз ва мурч сепасиз, нўхат ёғни шимиб олганда таом пишган ҳисобланади.

Дастурхонга тортишда ликопчаларга тақсимлаб юзига қирқилган кўк пиёз ёки бошқа ошқўқлардан сепиб келтирасиз. Бу таомни шивит (укроп) билан истеъмол этишнинг физиологик аҳамияти катта: нўхатнинг қоринни дам қилиш хусусиятини шивит даф қилади.

214. САРЁҒЛИ БЎТҚА I. Халқимиз қадим даврларда палов пиширишни ижод этгунларига қадар гуручнинг қуруқ ўзини қайнатиб пишириб уни бошқа: сабзавот, гўшт, ёғ ва шу каби масаллиқларга қўшиб истеъмол қилганлар. Овқатланишнинг бундай таомили Хитой, Ҳинди-Хитой ва Ҳиндистонда сақланиб қолган. Бу одат Европа ошпазлигига ҳам тарқалиб кетган. Гап пиширилган гўштга, катлетга, балиққа ва шу қабиларга қуруқ сувда пиширилган гуручни гарнир қилиб бериш устида бормоқда. Бизда эса палов ош кўп тайёрланадиган бўлгани учун оддий гуруч бўтқалари унутилиб кетган. Шулардан бири қуйидагича тайёрланади.

Гуручни териб яхшилаб ювиб, икки ҳисса ортиқ олинган қайнаб турган сувга солиб сушт олиб олиб пиширилади. Ҳали суви тортмас-

гига помидор (томат) нордонлиги, шивитнинг хушбўйлигидаги лаззат.

500 гр гўшт, 500 гр нўхат, 4—5 дона сабзи, 2 бош пиёз, 3—4 дона помидор ёки 1 ош қошиғида томат пастаси, 150 гр қўй ёғи, туз билан мурч таъбга кўра олинади.

Кўриниши — оқ тусдаги илашимли гуруч бўтқаси, юзида ёғи кўлқиллаб турибди, пиёзнинг унча қизариб кетмаган тасмалари кўзга ташланади. Мазаси — сувда қайнатилган гуручга сарёғли пиёздонинг таъми қўшилганидаги лаззати.

Гуруч 500 гр, 1 литр сув, таъбга кўра туз, 100 гр сариёғ, 2 бош пиёз керак бўлади.

Кўриниши — сувада пишган оқ тусдаги гуруч бўтқа, ёғлилиги унча билинмайди. Мазаси — худди юқоридаги таомнинг лаззатига ўхшаш. 500 гр гуруч, 1 литр сув, 2 бош пиёз, 100 гр сармёғ ёки маска ёғи, таъбга кўра туз керак бўлади.

Кўриниши — бу сабзисиз пиширилган шовланинг ўзгинаси, гуручи донадона эмас, илашмлик. Мазаси — қайнатма гуруч, пиёз, ёғ ва гўштнинг бирлашган лаззати. 500 гр гуруч, 250 гр гўшт, 150 гр ёғ, 2 бош пиёз, туз ва ошкўк таъбга кўра олинади.

Кўриниши — гуруч, сабзи ва ичакдан тайёрланган ёғли ва бироз қизғинроқ тусдаги шовла. Мазаси — эзилиб пишган гуруч, сабзи, картошка ва ёғли ичакнинг лаззати, помидор (томат) нордонлиги ва қалампирнинг хушбўй аччиқлиги қўшилгандаги лаззат. Юзига сепилган кўк пиёз ёғлилигини унча билинтирмайди. 600 гр гуруч, 400 гр (яъни 2 метрча) кўй ичаги, 250 гр ёғ, 2—3 бош пиёз, 2—3 дона сабзи, 2 дона картошка, 2—3 дона помидор, 1 чой қошигида зира, туз таъбга кўра олинади, 1 кўзоқ аччиқ қалампир, юзига сепиш учун ҳа ярим боғ кўк пиёз керак бўлади.

дан туриб тузини ростлайсиз. Суви тортилгач идишнинг қопқоғини жипс ёпиб 30—35 минут дамлаб қўясиз. Бошқа идишга сарёғни эритиб бунга пиёз солиб жазлайсиз.

Бўтқани дастурхонга тортишда лаганга ёки ликопчага солиб юзига сарёғли пиёздод қўйиб келтирасиз.

215. САРИЁҒЛИ БЎТҚА II. Қозонга 1 литр сув қўйиб сарёғни ва халқа қилиб тўғралган пиёзни солиб қайнатасиз, тузини ростлайсиз. Бунга ювиб тайёрланган гуручни солиб милтиратиб қайнатасиз, суви тортилгач 30—35 минут дамлаб қўясиз.

Дастурхонга тортишда лаганга ёки ликопчага ясси қилиб соласиз.

216. ГЎШТЛИ БЎТҚА. Гуручнинг ўзини, ёғ билан, унга гўшт қўшиб пишириш, сўнгра сабзи солиб пишириб шовла таоми, пировардида паловга келиб тўхталиш йўлидаги бўтқалардан бири гўштли гуруч қайнатмасидир.

Қозонга ёғни солиб доғлаганингиздан сўнг пиёз солиб жазлайсиз, кейин лўнда-лўнда қилиб тўғралган гўштни ковоурасиз. Гўштнинг сели чиққанда сув қўйиб қайнатасиз, тузини ростлаб, ювилган гуручни солиб пиширасиз. Дастурхонга ликопчаларда тортилади, юзига қирқилган кўк пиёз сепасиз.

217. ИЧАКЛИ ШОВЛА. Шовлаларнинг хили кўп, бу ўринда фақат тансиқ таом характериға эга бўлганларинигина келтирамиз. Ичак шовла ногоҳонда бир, қўй сўйилганда янги ичагидан қўшиб тайёрланган. Маълумки, шовланинг лаззатли бўлиши ёғнинг кўп олинишиға боғлиқ, бироқ кўпчиликнинг ёғли овқатга унча мойиллиги йўқ. Шу сабабли ёғли ичакни тескари ағдариб, «ёғини яшириб» тайёрланадиган бу таом эндиликда ҳақиқий тансиқ бўлиб қолган.

Кўй ичагини ёғини ичига қилиб ағдариб яхшилаб ювасиз (туз ишқалаб ювилса шилиқ моддаси тезроқ кетади). Ҳидини кетказиш учун ачиган қатиққа ёки зардобга 2 соат ботириб қўйса ҳам бўлади, йўқса, марганцовканинг суяқ эритмаси билан чайқаб юборинг. 8—10 см қилиб кесилади, туз ва туйилган зира сепиб аралаштириб олиб қўятурилади. Узун-узун кесилишининг сабаби — ичак

қовурилганида тортилиб кичрайиб қолади. Қозонда ёғни доғлаб пиёз солиб жазлайсиз, сўнг ичакни солиб то кичрайгунча қовурасиз. Сабзини сомонча усулда тўғраб қозонга солиб бир-икки аралаштирганингиздан сўнг тўғралган помидор солиб то сели чиққунча жазланг. Сўнгра сув қуйиб 1,5 соат давомида милтира-тиб қайнатасиз, бир дона бутун қалампир ҳам ташлаб қўйинг. Барча масаллиқ ярим тайёр холига келганда арчиб катта кубик (2×2×2 см) қилиб тўғралган картошка ва ювиб тайёрланган гуручни соласиз, яна сув қуйиб, қовлаб-қовлаб пиширасиз, тузи кам бўлса ростлайсиз. Суви буғланиб гуручи эзи-либ пишганда оловни ўчириб 10—15 минутга дамлаб қўясиз.

Дастурхонга тортишда лаганга ясси қилиб солиб юзига қирқилган кўк пиёз сепиб келти-расиз.

218. ҚОВУРМА ШОВЛА. Шовланинг бу тан-сик хили асосан қиш фаслида тайёрланади. Бунда гуручга сув қуйилмай туриб зирвакка қўшиб қовурилади. Шундай қилинганда таом-нинг иссиқлик мижози ортади ва ични бўшаш-тириш хусусияти ҳам қирқилади. Қовурма шовла унутилган таом ҳисобланар эди. Китоб муаллифи уни Тошкент аҳолиси ўртасидан 1956 йили излаб топди.

Гўштни 15—20 граммлик қилиб лўнда-лўнда тўғрайсиз, пиёзни ҳалқа-ҳалқа, сабзини со-монча, картошкани эса катта кубик, помидорни тилик қилиб тўғранг. Қозонда ёғни доғлаб аввал пиёзни солиб бир-икки аралаштириб, бироз қизаришга келганида гўштни солинг, сўнг сабзини қўшиб у эластик ҳолига келгани-да бутун қалампир ва помидорни солинг ва сели чиққунча жазланг, сўнг картошкани солинг. Гуручни териб 3—4 марта ювиб юборганингиздан сўнг зирвакни қўшиб қов-лаб-қовлаб қовурасиз, ёғни ўзига шимиб ол-ганда сув қўшиб то эзилгунча пиширасиз. Тайёр бўлгандан сўнг 10—12 минут дамлаб қўясиз. Дастурхонга тортишда лаганчага ясси қилиб солиб юзига қирқилган кўк пиёз сепиб келтирасиз.

219. ЛОВИЯЛИ ШОВЛА. Қишлоқ жойларда ловия дони сутми-қатиқ бўлгандагина тайёр-ланадиган қадимий ва эндиликда унутилган тансик таом. Тиклашда 1956 йили Наманган-

Кўриниши — масаллиқ-лари ҳил-ҳил бўлиб пиш-ган қизғиш тусдаги ила-шимлик шовла ичида сариқ сабзи, оқ картошка ва қора гўшт бўлаклари аниқ кўриниб туради.

Мазаси — ўзига ҳос, қовурилган гуруч ва бош-қа масаллиқларнинг помидор нордонлиги ва қалампирнинг бироз ач-чиқлиги қўшилмасидаги лаззат.

600 гр гуруч, 250 гр ёғ, 200 гр гўшт, 200 гр сабзи, 2 дона картошка, 3—4 до-на помидор, 2 бош пиёз, 1 дона аччиқ қалампир, таъбга кўра туз ва юзига сепиш учун ярим боғ кўк пиёз керак бўлади.

Кўриниши — гуручи эзи-либ пишган ловияли шов-ла, ранги помидор ҳисобига қизғиш, майда-майда гўшт бўлаклари,

сабзининг сариқ сомончалари яққол кўринади, ёғли, юзида кўк пиёз. Мазаси — қайнатилган гуруч, ловия ва сабзи, жазланган гўшт, пиёз ва помидорнинг умумий лаззатига қалампирнинг хушбўйлиги ва аччиқлиги ҳамроҳ. Бу шовланинг чайнама лазиз.

400 гр гуруч, 200 гр ловия, 200 гр гўшт, 250 гр ёғ, 300 гр сабзи, 2 бош пиёз, 3 дона помидор, 2 дона чучук қалампир ва 1 дона аччиқ қалампир керак бўлади, туз ва юзига сепиладиган кўк пиёз таъбга кўра олинади.

Кўриниши — лаганга ясси қилиб сузилган оч жигаранг тусдаги аталасимон таом. Моши ҳам, гуручи ҳам эзилган, юзига солинган пиёздоғ билиниб туради, ёғи кўлқиллайди. Мазаси — қайнатиб пиширилган мош билан гуручининг, қўй ёғида жазланган пиёз ҳамроҳлигидаги лаззати.

300 гр мош, 300 гр гуруч, 300 гр қўй ёғи, 500 гр пиёз, таъбга кўра туз. Дастурхонга тортганда мурч, туйилган ёки бутун

нинг Тўрақўрғон кишлоғилик Омонбиби холадан ўргандим. Аслида гўштсиз ловия билан гуручнинг ўзидан тайёрланар экан. Буни бир неча маротаба тажриба қилиб, гўшт, сабзи, помидор ва бошқа масалликлар қўшиб тайёрланганда ушбу вариант ҳосил бўлди ва буниси мураккаб рецептли бўлиб замонавий таом тайёрлаш усулига мос келади. Гуручни илиқ сувда ювиб ивитиб қўясиз. Гўштни «чумчук тили» қилиб майда, пиёзни ҳалқа-ҳалқа, помидор ва чучук гаримдорини паррак-паррак тўғрайсиз, сабзи эса одатдагидек сомонча усулида тўғралади. Ловиянинг хали дони қотмаган, сутми-қатик бўлганида териб олиб кўзокларидан ажратасиз ва совуқ сувда чайқаб юборасиз. Қозонда ёғни доғлаб пиёз жазлайсиз, гўштни солиб бир-икки аралаштирганингиздан сўнг помидор билан чучук қалампирни ва бир дона аччиқ қалампирни ҳам солиб помидорнинг сели чиққунча жазланг. Сабзини солиб дарҳол сув қуйингда барча масалликлар чала пишгунча милтиратиб қўйинг. Ловияни ивитилган гуручга аралаштириб зирвак устидан қатлам қилиб соласиз-да, сув қуйиб оловни кучайтириб шиддат билан қайнатасиз. Ловияси пишганда таомнинг тузини ростлайсиз. Ковлаб-ковлаб то гуручи эзилгунча пиширишни давом эттирасиз, суви тез тортилиб кетса, қайноқ сув қўшасиз, тузини татиб, кам бўлса ростлайсиз. Ловияли шовла тайёр бўлганда оловини ўчириб 10—15 минут дамлаб қўясиз.

Дастурхонга тортишда лаганга ясси қилиб солиб юзига қирқилган кўк пиёз сепиб келтирасиз.

220. ПИЁЗЛИ МОШКИЧИРИ. Мошкичири, аслида мош-гуруч, қадимий таом, Ўзбекистоннинг деярли ҳамма жойида, фақат ондасонда тайёрланади. Тошкентда эса энг кўп ва тез-тез тайёрланиб турилади, азиз меҳмон дастурхонига ҳам, байрамларда ҳам тансиқ таом сифатида тайёрланади. Мазкур таомнинг ўнга яқин вариантлари бор. Бу ўринда шулардан бир нечасини келтирамиз. Пиёзли мошкичири мошли таомлар орасида энг содда рецептлиси бўлиб гўштсиз тайёрланади. Ёғни доғлаб ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёзни солиб қизаргунча жазлайсиз. Пиёздоғнинг ярмини олиб қўясиз. Қозонда қолга-

нига сув қўшиб, териб, ювиб тайёрлаб қўйилган мошни солиб то очилгунча қайнатасиз, тузини ростлайсиз. Сўнгра ювиб тайёрлаб қўйилган гуручни солиб то юмшагунча ковлаб-ковлаб пиширасиз. Моши ҳам, гуручи ҳам юмшаганда ёғоч чўмичнинг орқаси билан мошкичирини қозоннинг деворларига ишлаб эзасиз, токи моши ҳам, гуручи ҳам эзилиб атала ҳолига келсин. Шундан кейин қопкоғини ёпиб 10—12 минут дам ёдирасиз ва лаганга ясси қилиб сузасиз. Дастурхонга тортишда юзига пиёздоғни солиб келтирасиз.

221. САБЗАВОТЛИ МОШКИЧИРИ. Тошкентда тайёрланадиган мошкичирига гўшт солинадю сабзавот қўшилмайди. Мошкичирининг тавсия қилинаётган бу варианты қадимий ва унутилган бўлиб, бунга сабзи ва лавлаги солиб пиширилган. Сабзи солишдан мақсад ҳажмини кўпайтириш бўлса, қизил лавлаги (қизилча) қўшиб таомнинг рангини чиройли қилиш кўзда тутилади.

Мош ва гуручни териб ювиб алоҳида ивителиди (мошни совуқ сувга, гуручни иссиқ сувга ивителиб қўясиз). Гўштни лўнда-лўнда, пиёзни ҳалқа-ҳалқа, сабзини гуручга монанд сомонча усулда лавлагини эса мошга монанд майда кубик қилиб тўғрайсиз.

Қозонда ёғни доғлаб пиёзни солиб, бирикки аралаштиргач гўштни ташлайсиз ва ҳар иккала масаллик қизаргунча қовурасиз. Сўнгра қозонга сув қўйиб, мошни солиб милтиратиб қайнатасиз, мошнинг пўсти ёрилиб «очилганда» лавлаги билан сабзини соласиз, яна қайнаб чиққанда гуручни солиб барча масалликлар ўртача оловда тўла пишгандан сўнггина тузини ростлайсиз. Қалампирни эса бутунлигича сабзавотлар билан бирга солинг. Туйилган қалампир ёки мурч таом дастурхонга тортилганда келтириб қўйилади. Тайёр мошкичири олови ўчирилиб 15—20 минут дамланиб қўйилади. Дастурхонга тортишда бир аралаштириб юбориб лаганга ясси қилиб соласиз ўртасига суякли гўштлиларни, бутун қалампирни қўясиз, юзига қирқилган кўк пиёз сепинг.

222. МОШКИЧИРИ-МУХАШШИР. Жуда қадимий, эндиликда унутилган таом. 1960 йили Тошкент областининг Бўка районида Салтанатбиби исмли бир момо тайёрлаб

қалампир ҳамда тўғралган ошкўклар келтириб қўйилади.

Кўриниши — лаганга ясси қилиб сузилган қизғиш рангли мошкичири, довлари унча эзилмаган сабзавотлари ҳам билиниб туради, юзида қовурилган гўшт бўлаклари.

Мазаси — ёғ, пиёз, гўшт, мош, лавлаги, сабзавот, гуруч таъмларининг лавзат гаммаси, қалампир аччиғлиги ва юзига сепилган ошкўк голят ишта-ҳабхш, чайнама лезиз. 300 гр мош, 300 гр гуруч, 250 гр гўшт, 250 гр ёғ, 150 гр лавлаг, 150 гр сабзи, 2 бош пиёз, туз ва қалампир таъбга кўра олинад.

Кўриниши — оч сарғиш тусдаги мош-гуруч бўтқа, довлари унча эзилмаган қиймаси ҳам билиниб туради, лаганга ясси қилиб

сузилиб юзига ошкўк се-
пилиб ўртасига сариёғ
солинган.

Мазаси — пўстлоғи олин-
ган мош билан гуручнинг
ёғда пишган лаззати,
чайнами лазиз, ошкўк
билан сариёғ иштаҳа кўз-
гатади.

300 гр мош, 300 гр гуруч,
200 гр сариёғ, 2 бош пиёз,
200 гр гўшт қийма, туз
ва мурч ҳамда ошкўк
таъбга кўра олинади.

кўрсатган эдилар. Момо асли кашқадарёлик
бўлиб, бу ерларга янги кўчиб келган экан.
«Биз томонларда ҳам бу таомни ёшлар
билишмайди, фақат айрим қарияларгина
билади, тайёрлаши пича машаққатлироқ,
мошнинг пўстини ажратиб пишириш керак-
да», деган эдилар ўшанда момо. Тайёрла-
ниши машаққат бўлса ҳам бу таом жуда
шифобахшдир, чунки Абу Али ибн Синонинг
далолат беришича: «Мошнинг, айниқса пўсти
ажратилганининг қаймуси яхшидир. Бунда
йирик ловиядаги каби секин ўтиш хусусияти
йўқ» (4.400).

Мошкичири-мухашшир тайёрлашдан бир кун
олдин мошни териб ювиб ивитиб кўясиз.
Эртасига мошни совуқ сувли идишга солиб
қайнатасиз, мошнинг пўсти тирс ёрилганда
сувини тўкиб совуқ сув қуйиб кафтлар орасида
ишлаб пўстлоғини ажратасиз. Бу жараён
кунт билан бир неча бор амалга оширилади.
Йирикроқ туз сепиб ишқаласа ҳам бўлади.
Қозонда сариёғни эритиб ҳалқа-ҳалқа қилиб
тўғралган пиёз ва қиймаланган гўштни солиб
жазлайсиз, гўштнинг сели чиққанда сув қуйиб
пўсти ажратилган мош билан териб, ювиб
тайёрланган гуручни солиб ўртача оловда
пиширишни охирига етказасиз ва туз сепиб
таъминни ростлайсиз. Суви тез бугланиб
кетса оз-оздан қайноқ сув қўшиб, вақт-вақти
билан кавлаб турасиз. Пишганлиги мош билан
гуручнинг юмшаганлиги билан аниқланади.
Дастурхонга тортишдан 15 минут олдин дам-
лаб кўясиз, сўнгра лаганга ясси қилиб солиб
юзига таъбга кўра қалампир (мурч), хоҳлаган
ошкўқдан қирқиб сепасиз. Агар ёғсизроқ
бўлиб қолса, ўртасига 1 ош қошиғида сариёғ
солиб келтирасиз.

Кўриниши — жигарранг-
қизғиш рангдаги мош ва
гуруч бўтқаси, юзида бир
қатлам қовурилган қийма.
Мазаси — қайнатилган
мош билан гуручга қову-
рилган гўшт-қийма ҳамда
помидор ва чучук қалам-
пир таъмининг уйғунлаш-
ганидаги лаззат. Юзига
сепилган ошкўк, мурч ва
сирка ғоят иштаҳабаш.
250 гр мош, 250 гр гуруч,
300 гр ёғ, 400 гр пиёз,
400 гр лаҳм гўшт, 2—3

223. ҚИЙМАЛИ МОШКИЧИРИ. Мошкичи-
рининг бу тури мухашшир сингари қийма
билан тайёрланади, бироқ мошнинг пўстлоғи
ажратилмайди ва рангини яхшилаш учун
лавлагини қўшилади. Қадимги тансиқ таомлар-
дан бири ва кам тайёрланадиган бўлиб кетган,
агар тайёрланса, ё лавлагини қўшиш унутилади,
ёки гўшт қиймаламасдан тўғраб солинади.
Аслида бу мошкичирини қуйидагича тайёрла-
нади (буни бизга 1981 йили тошкентлик
Худойберди ошпаз гапириб берган).
Норма бўйича олинган ёғнинг ярмини доғлаб,

пиёзнинг ҳам ярмини жазлайсиз ва майда (мош катталигида) қилиб тўғралган лавлагини солиб бир-икки ковлагач сув қуясизда, ҳали қайнаб чиқмасдан ювиб қўйилган мошни соласиз. Паст оловда то очилгунча қайнатасиз. Мош тўла очилганда гуручни соласиз, вақт-вақти билан аралаштириб, ҳар иккала дон тўла пишгунча қайнатаверасиз. Охирида тузини ростлайсиз.

Бошқа идишда ёғнинг қолган қисмини доғлаб, пиёзни жазлайсиз ва қиймани солиб қовура-сиз. Қиймаси бундай тайёрланади: ёғлироқ мол гўшtidан олиб, чопасиз ёки мясорубкадан ўтказасиз, бунга пича пиёз қўшиб ҳам юборинг.

Қовурганда помидор, чучук гармдори солсангиз ҳам бўлади. Гўшт ва помидорнинг сели чиккач сув қуйиб оловини суст қилиб қуясиз, суви томоман буғланганда пишган ҳисобланади.

Таомни дастурхонга тортишда яхшилаб аралаштириб лаганга ясси қилиб сузасиз ва устига қатлам қилиб қиймасини соласиз, юзига мурч ва қирқилган ошқўклардан сепиб келтирасиз. Алоҳида идишда узум сиркаси қўйилади.

224. ПЎСТДУМБАЛИ МОШКИЧИРИ. Ушбу тансиқ таом Тошкентда баҳор, куз ва қишнинг совуқ кунларида тайёрланади, сабаби жуда кучли каллориялидир. Ушбу мошкичир азиз меҳмон дастурхонига аталиб, бир неча кун аввал қўй пўстдумбаси махсус сур қилинади. Яъни ёғли томонига қалин туз сепиб айлантириб ўраб канопада боғлаб салқин жойда сақланади. Унутилган таомлардан бири.

Пўстдумбани тузидан ювиб юборгач кабобга гўшт тўғрагандек, яъни бош бармоғингизнинг биринчи бўғини катталигида тўғранг. Пиёзни халқа-халқа, сабзини эса худди паловга тўғрагандек сомонча қилиб тўғрайсиз. Қозонда ёғни доғлаб пиёзни ташлайсиз, у ҳали рангини ўзгартирмасдан туриб пўстдумбани солинг. Бунга бир-икки аралаштириб, сабзини соласиз ва сув қуясиз. Қайнаб чиқмасдан туриб ювиб тайёрлаб қўйилган мошни соласизда оловини пастлатиб 1 соат давомида милтиратиб қайнатасиз. Қанча узоқ қайнаса шунча лаззатли чиқади, суви буғланиб кетса, оз-

дона помидор, 2 дона чучук гармдори, 1 дона ўртача катталиқдаги лавлаги, туз, мурч, ошқўк [кашнич ё укроп] ҳамда сирка таъбга кўра олинади.

Кўриниши — моши анча эзилган, гуручи, сабзиси ва ёғлиқ пўстдумбаси эса аниқ билиниб турган бўтқа, юзига пиёз сепилган. Мазаси — мош, гуруч, сабзи ва ёғлиқ пўстдумбанинг чайнама хушхўр лаззат. Юзига сепилган пиёз таомнинг ўта ёғлилигини биллтирмайди, аччиқ қалампир ва нордон сирка иштаҳа очади.

300 гр мош, 300 гр гуруч, 200 гр ёғ, 2 бош пиёз, 300 гр пўстдумба, 3—4 дона сабзи, 1 кўзоқ қалампир, туз ва юзига сепилладиган пиёз билан узум сиркаси таъбга кўра олинади.

оздан қайноқ сув қуйиб турасиз. Моши очилиб, пўстдумбаси пишганда ювилган гуручни соласиз, тузини ростлайсиз, бутун қалампир ташлаб пиширишни охирига етказасиз. Дастурхонга тортишдан 15—20 минут олдин дамлаб қўясиз. Лаганга ясси қилиб солиб қирқилган кўк пиёз, қишда бўлса, майин тўғралган бош пиёз сепиб келтирасиз. Сирка алоҳида берилади.

Кўриниши — косада барча масаллиқлар қандай тўғралган бўлса, ўз шаклини йўқотмай пишган, гуручи косанинг остида бўлганлиги учун кўринмайди. **Мазаси** — қайнатма гуруч, ёғда қовурилган пиёз, саримсоқ, гўшт, помидор ва қайнатилган барча сабзавотларнинг умумлашган лаззати ва хушбўйлиги. Бунга узум сиркаси ва лозижоннинг ўткир таъми ҳамроҳ бўлиб, гоят иштаҳа очади.

600 гр гуруч (1 литр тузли сувда пиширилади), 300 гр гўшт (лаҳм қисми), 150 гр ёғ, 2 бош пиёз, 1 бош саримсоқ, 1 дона сабзи, 1 дона ўртача катталиқдаги турп (ёки ярим боғ редиска), 2—3 дона помидор, 2 дона чучук қалампир, 200 гр карам, ярим боғ селдир, ярим боғ укроп, 1 боғ жанду ловияси, ярим боғ жусай майсаси керак бўлади. Туз, сирка, қалампир ва лозижон талабга кўра олинади.

225. ГУРУЧ ЛАҒМОН. Ушбу тансиқ таом бизга Хитой пазандалигидан уйғур ошпазлиги орқали 50—60-йилларда кириб келган. Асли номи «ганг-панг», яъни энгил овқат деган маънода юритилади. Унча кенг тарқалмаган, бироқ уйғур халқи яшайдиган жойларда ўзбеклар ҳам тез-тез тайёрлаб туради.

Энгил овқат деганича бор — тез ҳазм бўлади. Таркибидаги 90 процент масаллиқ ўсимликдан иборат бўлганлиги учун ҳам парҳезлик хосияти бор. Гуручни териб тозалаб 5—6 маротаба ювиб, қайнаб турган сувга солиб пиширасиз. Гуруч бўртгач, ортиқча сувини олиб ташлаб дамлаб қўясиз.

Бошқа қозонда қайласини тайёрлайсиз.

Бунинг учун доғланган ёғда тўғралган пиёз билан саримсоқни жазлайсиз, унча қизариб кетмасдан туриб «чумчуқ тили» қилиб майда тўғралган ёки мяморубкадан ўтказилган гўштқийма солиб аралаштириб турасиз, сели чиқа бошлаганда тўғралган помидор ва чучук гармдори қўшасиз, помидор эзилганда сомонча қилиб тўғралган сабзи, турп, (редиска), карам ҳамда қирқилган селдир ва укропни қаватлаб солиб масаллиқнинг юзидан бироз ортиб турарли даражада сув қуйиб, оловини пастлатиб 1 соатча милтиратиб қайнатасиз.

Сўнгра туз ва таъбга кўра қалампир соласиз. Ушбу қайлага яна жанду ловиясининг думбилидан олиб кузоқларининг пўчоғи билан барчасини бирга тўғраб солсангиз янада тотли чикади. Ёки жусай майсасидан қирқиб солсангиз ҳам бўлаверади.

Дастурхонга тортишда косаларга пиширилган гуручдан ярим-ярим солиб устидан иссиқ қайлани қуясиз. Алоҳида идишларда узум сиркаси ва лозижон келтирасиз.

Ўзбек пазандалигида гуручдан тайёрланидиган таомлар асосини паловлар ташкил этади. Биринчидан, палов ўзбек халқининг энг севимли таоми бўлиб, уни байрамларда, катта йиғилишларда, туғилган кунларда, тўйларда, ҳатто таъзияларда ҳам тайёрланади. Иккинчидан, палов тансиқ таом сифатида ғоят иштахабахш серлаззат ва тўқтутардир. Уни оғир ишни бошлашдан олдин ёки кейин тайёрлайдилар. Ёш гўдаклардан тортиб қарияларгача барча еса бўлаверадиган овқатдир.

Учинчидан, палов ўзбек меҳмондўстлигининг рамзи ҳисобланади, уни азиз меҳмонга атаб алоҳида ҳафсала билан дамлайдилар, катта-кичик меҳмоннавозликлар палов ошисиз ўтмайди. Тўртинчидан эса ўзбек ошпазлигининг ўзига хослигини ва миллий колоратни паловсиз тасаввур этиб бўлмайди, неча юзлаб таомлар орасида палов миллий пазандаликнинг шоҳ таоми ҳисобланади.

Ана шу сабабларга кўра паловпазлик пазандалик санъатимизда алоҳида жанр бўлиб, кенг ривожланган ва халқ орасида паловпазликка эътибор ғоятда кучлидир. Таом ижодкорлиги борасида айниқса, паловпазликда ушбу таомнинг рецепти ва тайёрлаш усулини такомиллаштиришга ёлғиз ошпазларгина эмас, балки уй бекалари ҳам, ҳаваскор пазандалар ҳам, барча ўз ҳиссасини қўшиб келади. Натижада ҳар бир шаҳар ва қишлоқларда бу таомнинг ўзига хос турли вариантлари келиб чиққан. Айтишларича, Ўзбекистонда паловнинг хили 200 даш ҳам кўп экан. Мазкур китоб муаллифи 1946 йилдан то 1977 йилгача аҳоли ўртасида сўраб-суриштириб, олиб борган изланишлари натижасида ушбу таомнинг 30 дан ортиқ хилини аниқлашга муваффақ бўлди ва «Ўзбек таомлари» китобида (7, 117—132) эълон қилди. Кўп ўтмай, 1979 йилга келиб паловлар хили 40 тага етди, энди бу таомга бағишлаб махсус «Ўзбек паловлари» номли китоб яратса бўлади (9,48—94). 1987 йилга келиб муаллиф паловларнинг 60 хилини кашф қилди ва уларни рус тилида нашрдан чиққан «Пловы на



любой вкус» китобида эълон қилди (12,49—131).

Ҳозиргача аниқланган паловнинг 60 тури ҳам беистигисно тансиқ ҳисобланади. Бироқ, ушбу китобда ҳамма тур паловнинг тайёрланиши ҳақида тўхталиб ўтиш шарт эмас, чунки «Пловы на любой вкус» китобида улар батафсил баён этилган. Биз жуда ноёб, тайёрланиши маълум жойларгагина хос бўлган, унутилиб кетган ва қайта тикланган хиллари, парҳезлик хосиятларга эга бўлганлари ва хуллас, рецепти ҳамда тайёрлаш технологиясига кескин ўзгаришлар киритилган паловлар тўғрисидагина қисқача маълумот берамиз.

226. ФАРҒОНАЧА ПАЛОВ (ҚОВУРМА ПАЛОВ). Паловнинг қадимий ва асосий варианты бўлиб, Фарғона водийсида ва Тошкентда сақланиб қолган. Чойхоналарда, улфатчиликларда ёки паловпазлик мусобақаларида тайёрланадиган хили ҳам шу. Кўпчилик бу хилини «Чойхона палов» деб ҳам атайди. Паловнинг бу тури ғоят тўқтутар, йилнинг барча фаслларида тайёрланади.

Асосан қўй ёғи ва қўй гўштида, бунинг устига қовуриб тайёрлангани сабабли бу палов ғоят иссиқлик таом ҳисобланади. Уни совуқлик овқатга айлантириш учун, айниқса ёз фаслида ва иссиғи ошган кишилар тўпланганда пахта ёғи ва мол гўшти солиб тайёрланадиган варианты ҳам бор.

Қўй ёғини кубик ёки бодомдай-бодомдай қилиб тўғрайсиз. Гўштни эса худди кабобга тўғрагандек, бош бармоқнинг биринчи бўғини катталигида кесасиз. Асосан қовурға ва сон гўштлари танлаб олинади. Суяклари 5 см катталиқда, иликли суяк эса 10 см дан ошмайди-ган қилиб чопилади.

Ушбу палов учун оқ «тухум пиёз» ва «мушак» ёки сариқ «мирзойи» навли сабзилар танланади. Пиёзни ҳалқа-ҳалқа қилиб, сабзини гугуртнинг чўпи катталигида сомонча усулда тўғраш керак.

Қозонни қуруқ киздиргандан сўнг ёғни соласиз ва ўртгача олов бериб эритиб жиззасини олиб, сўнг сустроқ оловда то оқ тутун чиққунча доғлайсиз. Яхши доғ бўлганлигини билиш учун ёққа йирик туз ташласангиз тасир-тусир отилади, шундан сўнг бу ёғга бир бош арчилган пиёз ёки бармоқдай яйдоқ

Кўриниши — паганга гум-баз қилиб солинган жазланган пиёз ва туйилган қалампир ҳисобига қизғиш тусга кирган палов. Ора-орасида қопқора гўшт бўлаклари аниқ кўринади, сабзиси унча билинмайди.

Мазаси — қўй ёғида қовурилган қўй гўшти, сабзи ва пиёзнинг дона-дона бўлиб пишган гуручга уйғунлашган лаззати. Зира, зирк ва қизил қалампирнинг таъми анча иштаҳабаш.

1 кг гуруч, 1 кг қўй гўшти
250 гр қўй ёғи, 4—5 бош пиёз, 500 гр сабзи, 1 чой қошиғида зира, шунча зирк ва шунча туйилган қизил гармдори, түз эса таъбга кўра солинади.

қовурға ташлаб уни қизартириб олганингиздан сўнг олиб ташлайсиз. Айниқса, паловни пахта ёғида тайёрлаганда бунинг аҳамияти катта: ўсимлик ёғидаги гассиполь деб аталувчи заҳарли модданинг кучини қирқиб дегассипольга айлантиради.

Ёғ яхши чучиб доғ бўлганда пиёзни ташлайсиз, ковлаб-ковлаб қизаргунча жазлайсиз. Пиёз шигил қизарганда гўштни солинг, буни ҳам ковлаб сирти қобиқ олгунча, сабзини солиб эса мўртлиги йўқолгунча қовурасиз. Сўнгра сув қуйиб суст оловда милтиратиб қайнатасиз, туз ва зираворларни ҳам сув қуйгандан сўнг солинади. Паловнинг лаззатли чиқиши унинг узоқроқ қайнашига боғлиқ. Бир соатча милтиратиб қайнаса масаллиғи, зираворлардаги моддалар эриб яхши синтез бўлади. Бир ёқдан қайнаши билан бир ёқдан гуруч солинса палов пач ва чайнами белаззат бўлиб қолади.

Паловнинг зирваги меъёрига етиб қайнагунча гуручни териб яхшилаб ювасиз. Гуруч асосан 3 марта ювилади. Упаси кўпроқ гуручни 4—5 маротаба эринмай ювиш зарур, шунда палов титроқ, дона-дона бўлиб пишади.

Ювилган гуручнинг сувини яхшилаб сиркитиб зирвак юзига бир қатлам қилиб соласиз. Ўчоқдан (бундай паловлар, одатда хонаки ўчоқларда тайёрланади) чўғни тортиб олиб кучли аланга берасиз ва дарҳол гуручга сув куясиз. Сув қуйиш жуда масъулиятли пайт бўлиб, бу гуручнинг қанча сув кўтаришига ва паловпазнинг тажрибасига ҳам боғлиқ бўлади. Шу сабабли солинадиган сув нормасини аниқ айтиш қийин, буни ҳар бир пазанда қозон тепасида ўзи ҳал қилади. Ҳар ҳолда қуйилган сув гуруч юзасидан кўрсаткич бармоқнинг биринчи бўғини даражасида, яъни 1—1,5 см бўлсин.

Аланга кучайганда паловнинг бир текис қайнашига эришмоқ муҳимдир. Қозоннинг бир томони қайнаб, бир томони қайнамаса ош тирик бўлиб қолади. Ўртаси қайнамаса тузи камлигидан далолат. Паловга туз икки марта солинади: зирвагига ва гуручи сувини тортмасдан туриб. Қозон баробар қайнаганда тотиб кўриб тузини ростлайсиз ва сувини тўла тортиб дамлайсиз. Суви тортилганини билмоқ учун гуруч юзасига кафғирнинг тескари-



си билан уриб кўрсангиз «гуп-гуп» овоз беради, агар «шилп«шилп» қилса, демак суви ҳали тортилмаган, алангани кучайтириш керак. Дамлашдан олдин гуручни қозоннинг ўртасига гумбаз қилиб тўплаб, махсус дамчўп ёки ёғоч қошиқнинг сопи билан суқиб чиқсангиз тешикчалар ҳосил бўлиб суви қозон остига кетиб, буғи тепага кўтарилади. Сўнг дастовокни ёпасиз ва ўчоқдан чўғни тортиб оласиз. Газда пишираётган бўлсангиз оловни шаъмдек қилиб пастлатиб қўясиз. Дамлаш муддати 20—28 минут.

Паловни дастурхонга тортишда ковлаб яхшилаб аралаштирасиз, шунда гўштлири ва сабзиси гуручга бир текис қоришади. Гуруч бир-бирига «муштлашиб» қолган бўлса кафғир билан ажратиб юборасиз. Паловни катта лаганга гумбаз қилиб сузасиз устига суяқларини жойлайсиз ва дастурхонга салат билан бирга келтирасиз. Салат ёз ва куз фаслларида «шакароб», «аччиқ-чучук», қишда кертилган, турп, баҳорда эса редисқадан иборат бўлади.

227. ДЕВЗИРА ПАЛОВ. «Девзира» Фарғона водийсидагина етиштирилайдиган гуруч нави. Бундай гуруч тўғрисида X—XV аср тарихий манбаларида учрайди. Дони анча йирик, сирти қобирғали, қобирғалари орасида қизғиш чизиклари бор. Фақат унинг қадрига етган деҳқонларгина экишади. Гектаридан бошқа шолиларга кўра озроқ ҳосил берса-да, гуручидан палов дамлаганда сув кўтариши кучли бўлганлигидан оши жуда кўлайиб кетади. «Девзира»нинг луғавий маъноси «дег» — қозон, «зера» — босар, яъни «қозонбосар» ёки «қозонда кўпаяр» маъносини билдиради. Девзира паловни қовурма палов (226-рецептга қаранг) билан ивितма палов (228-рецептга қаранг) усулларида пиширилади. Қўй ёғи ва қўй гўштининг ҳамда сабзи ва пиёзнинг тўғралиши масаллиқларни қовуриш ва зирвагини пиширилиши ҳам худди 226-рецептда кўрсатилгандек. Бироқ гуруч озроқ олиниб гўшт ва сабзи кўпроқ солинади. Гуруч 5—6 марта ювилиб, илиқ сувга 2—3 соат ивитиб қўйилиши керак. Зирвакка қуйиладиган суви ҳам нормадагидан кўпроқ қуйилади, чунки бу гуручнинг сув кўтариш коэффициенти 1:5 нисбатга тенгдир, бошқа нав гуручларида эса 1:3 нисбатга тўғри келади. Шундай

Кўриниши — лаганда гумбаз қилиб солинган паловдаги титроқ дона-дона гуручлар тепадан пастга «ўрмалашиб» тургандай. Ҳар бир гуручнинг эни гугуртнинг чўлидай узунлиги 1 см дан ҳам узунроқ чўзилиб бўртган. Паловнинг ранги қизғиш, сабзиси ўнча билинмайди, гўштлири эса қора-қизил бўлиб қовурилган. Ошамга олган палов гуручлари яхши пишган бўлса-да бир-бирига ёпишмай кафтда тўкилиб туради. Мазаси — чайнаган сари мазаси чиқаверадиган девзира гуруч билан бирга қўй ёғида қовурилган гўшт, пиёз ва сабзининг уйғунлашган лаззати. Бунга зира, зирк ва қалампирнинг хушбўйлиги ва томизилган узум сирқасининг нордонлиги ҳамроҳ бўлиб иштаҳа доим кўзғалиб, еган кишининг егиси келаверади. Сирка ва турп билан ейилгани учун ҳазми енги.

800 гр гуруч, 1 кг қўй гўшти, 300 гр қўй ёғи,

экан, девзира гуручидан паловни рисолада-гидек тайёрлай олиш учун қовурма ҳамда ивита паловлар рецептини яхши ўрганиб олиб иш бошлаш керак.

Паловни дастурхонга тортиш олдида яхшилаб аралаштириб лаганга гумбаз қилиб солинади, юзига суякли гўштарни териб, кертилган турп билан бирга келтирилади, алоҳида идишда узум сиркаси ҳам қўйилади.

228. ИВИТМА ПАЛОВ. Қадимий вариантдаги паловлардан бири. Йилнинг ҳамма фаслларида тайёрланади. Гуручи ивителиб қовурмай пиширилганлиги учун парҳезлик хосиятлари бор: тез ҳазмланади, шу сабабли халқ табобатида бу палов қариялар, беморлар ва ёш болалар овқатланишида қўлланилган. Ивителиши «девзира паловга» ўхшаса-да, буниси хоҳлаган паловбоп гуручдан тайёрланаверади.

Паловни тайёрлаш гуруч ивителишдан бошланади, бунинг учун терилган гуручни 3—4 марта ювиб илиқ сувга туз солиб (1 кг гуручга 1 ош қошиғида туз) ивителиди. Ивиш муддати камида 2 соат. Тажрибага кўра тузли сувга кўмилиб турган гуруч 24 соат давомида эзилмай (уқаланмай) тураверади.

Гўшт ва ёғни юқоридаги рецептларда айтилгандек тўғрайсиз, сабзи билан пиёзни ҳам (қаранг, 226 ва 227-рецептлар). Ушбу паловларнинг парҳезлигини орттириш учун ўсимлик ёғида (пахта, зиғир, кунгабоқар, маккажўхори, зайтун ёғлари) тайёрласангиз яхши бўлади. Бунда пахта ва зиғир ёғларини ўртача олов билан узоқ, то оқ тутун чикқунча доғлайсиз, кунгабоқар, маккажўхори ва зайтун ёғларини эса узоқ доғламасданок тўғралган гўштни соласиз. Унча қизартириб юбормай сели чиқа бошлаганда ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёзни ташлаб бир икки аралаштиргач тўғраб тайёрлаб қўйилган сабзини бир қатлам қилиб солинг-да, дарҳол сув куйиб, 1 соат давомида милтиратиб қайнатасиз. Шу вақт ичида паловга туз, зира соласиз, қалампир ва зирк солинмайди.

Зирвак хўб пишгач, ивителинган гуручни қатлам қилиб соласиз, оловини баландлатиб юзи билан баробар қайноқ сув қуясиз, тузини ростлайсиз мабодо суви тез тортилиб, гуручи ҳали «тирик» бўлса иссиқ сувдан яна севалай-

4—5 бош пиёз, 1 кг сабзи, 1 чой қошиғида зира, шунча зирк, шунча тўйилган қалампир ёки янги қалампирдан 1 қўзоқ олинади, туз, эса таъбга кўра солинади.

Кўриниши — лаганга гумбаз қилиб солинган, гуручлари оппоқ ва дон-дон бўлиб пишган палов, орасида қора гўшт бўлаклари ва сариқ сабзи сомчалари аниқ кўриниб туради.

Мазаси — ивителиб, бугда пиширилган гуручининг чала қовурилган ва сабзи билан бирга қайнатилган гўштининг бирлашма маззати. Зиранинг хушбўй ҳиди таралади.

1 кг гуруч, 1 кг гўшт (қўй, мол гўшти), 250 гр ёғ (қўй ёки ўсимлик мойлари), 1 кг сабзи, ўртача катталиқдаги 2 бош пиёз, 1 чой қошиғида зира, туз эса таъбга кўра олинади.

сиз. Шундай қилиб ивитилган гуруч қозонга тушгач яна қанча сув тортса шунча бўлиб-бўлиб қуйиб турасиз. Яна шуниси ҳам борки, гуручли қатламни кафгир билан чўкариб ола-ола қолганларини қозоннинг қайнаётган жойига суриб юзини кафгир билан «силаб» қўйсангиз суви яхши тортилади ва палов титроқ бўлиб пишади. Суви тортилгач гуруч-ни қозон ўртасига гумбаз қилиб тўплаб 20—25 минут давомида дамлаб қўясиз, оловни тортиб, (газни пасайтириб) қўясиз. Дастурхонга тортишда яхшилаб аралаштириб лаганга соласиз ва хоҳлаган салатлардан бирини танлаб келтирасиз.

Кўриниши — лаганда гумбаз қилиб сузилган палов остки қатлами гуруч ва ус-тида эса сабзиси билан гўшти. Ёки лаганинг ярмига гуруч, ярмига эса гўшт-сабзи солинади.

Маъноси — қайнатиб бўлган пиширилган гуруч таъми қовурилган гўшт ва қайнатилган сабзининг қўй ёғи билан умумлашган лаззати. Агар гуруч алоҳида истеъмол қилинса — қайтариб бўлгандаги зираворлар ҳиди келиб турадиган лаззат. Агар сабзи ва гўшти тановул этилса, қўй ёғида қовурилган қўй гўшти ва қайнатма сабзининг зираворлар таъми уйғунлашганидаги лаззат.

1 кг, гуруч, 1 кг гўшт, 250 гр қўй ёғи, 1 кг сабзи, 2—3 бош пиёз, 1 чой қошиғида зира, шунча зирк, қалампир ва туз таъбга кўра солинади.

229. САМАРҚАНДЧА ПАЛОВ. Ушбу ўзига хос қадимий палов варианты ёлғиз Самарқанд ва Бухорода тайёрланади. Худди ивитма паловдагидек сабзини кўп солиб қовурмай пиширилиши ва дастурхонга тортишда гуручга аралаштирмай берилиши натижасида парhez-лик хосиятлари касб қилади. Бу таомни палов истеъмол қилиш ман этилган беморлар ҳам сабзисидан, ёки гўшт истеъмол қилиш мумкин бўлмаган беморлар гуручидан тановул қилиши имкони туғилади.

Қўй ёғини майда тўғраб қизитилган қозонга солиб эритгач жаззасини олиб узоқ муддат яхши доғлайсиз. Бунга лўнда-лўнда қилиб тўғралган гўштни солиб сирти кизаргунча қовуриб сўнгра тўғралган пиёзни солингда бир-икки қовлаб, пиёз ўта қизариб кетмай туриб сомонча усулда тўғралган сабзини қатлам қилиб соласиз сира қовурмасдан ва қовла-масдан дарҳол сув қуйинг, ўртача оловда милтиратиб қайнатиб қўйиб гуручни териб яхшилаб ювасиз. Қозон қайнаганда тузини ростлаб, зира, зирк бутун ёки туйилган қалампир солинади. Зирвак яхши этилиб пишиганда сабзиси ва гўшти юшаб қолади. Ана шунда ювиб тайёрланган гуручли қатлам қилиб солиб сувини нормада қуйиб ўчоқдан чўғни тортиб олиб алангани кучайтирасиз. Гуруч сувини яхши тортиб бўртганда дамлаб қўясиз. Дамлаш муддати 25 минут. Дамлан-гандан 10—15 минут ўтганда паловни «хом-дам» қиласиз. Бунинг маъноси: дамтовокни очиб гуруч қатламини кафгир билан чўкариб ағдарасиз шунда ортиқча буғи кўтарилиб ош ланж бўлмайди ва айрим тирик қолган

гуручлари пастга кўмилиб етилиши учун имкон туғилади, дамгирни яна жипс ёпиб қўясиз ва дамлаш охирига етганда лаганга сузасиз. Сузиш қондаси бундай: лаганга аввало гуруч қатламини гумбаз қилиб солиб тепасига иккинчи қават қилиб сабзиси билан гўштани соласиз. Ёки лаганнинг бир томонига гуручни, иккинчи томонига сабзи-гўштани солиб дастурхонга тортасиз.*

230. БИР ГУРУЧУ, БИР ГЎШТ ПАЛОВ.

Ушбу палов ҳам анча қадимий бўлиб эндиликда мутлақо унутилиб кетган. 1958 йилда китоб муаллифи андижонлик оқсоқол ошпазлар ва кексалардан сўраб-суриштиришлари натижасида хонаки усулда тикланган ва ўша йили шаҳар яқинидаги Мирпўстин қишлоғидаги чойхонада тайёрлаб кўпчиликка намоиш қилган эди. Қарияларнинг айтишларича, бундай палов хонадон ошхоналарида сира тайёрланмаган, фақат чойхоналарда ўтказиладиган паловпазлик мусобақаларида онда-сонда тайёрланганлиги учун ҳам унутилган. «Ўзбек таомлари» китобининг барча нашрларига киритиш ва маҳаллий матбуотда эълон қилиниши билан ҳам негадир ханузгача оммалашмади.

Ушбу палов сўким ёки қоракесак қўй гўшtidан тайёрланади. Гўштни бамисоли мантига тўғрагандек «чумчук тили» қилиб майдаланади ва туз сепилади. Қозонда ёғни доғлаб гўштни солиб қизартириб, ковуриб човлида сузиб олиб қўясиз. Ёққа суякларни ташлаб ковуриб сўнг пиёзни соласиз ва ҳар иккала масалликнинг сирти қизарганда кубик (1×1×1 см) шаклида тўғралган сабзини ташлаб ярим тайёр бўлгунча ковуриг. Сўнгра қозондаги масалликнинг юзи билан баробар сув қуйиб туз ва зираворлар сепиб сўст оловда 50—60 минут давомида милтиратиб қайнатиб қўясиз.

*Тошкент ва Фарғона водийсида паловни аввал қозонда аралаштириб сўнг лаганга сузилади. Самарқанд ва Бухорода палов аралаштирмай сузилади. Ҳар иккала усулнинг ҳам ўз мантики бор: биринчи усулда, паловни аралаштириб барча масалликларнинг таъмини бир-бирига яхши қўшилиши кўзланади. Иккинчи усулда эса, меҳмон дастурхонига қўйиладиган палов янги дамланган, саркат эмаслигини ифода қилиш кўзланади ва юқорида айтиб ўтганимиздек, ким гуручини хуш кўради, ким эса сабзисини, натижада хоҳлаган диддаги одам ушбу паловдан бемалол тановул этиш имкони туғилади.

Кўриниши — лаганга гумбаз қилиб солинган палов орасида қовурилган гўштининг майда бўлақлари ва қайнатилган сабзининг кичик кубиклари.

Мазаси — гуруч, гўшт ва сабзининг қўй ёғи таъмли лаззати. Чайнами ҳузурбахш, қўшимча қилиб берилган турп ва узум сиркасининг нордонлиги янада иштаҳа очади.

1 кг гуруч, 1 кг гўшт, 200 гр ёғ [фритюр учун яна алоҳида 1 кг ёғ олинади], 500 гр сабзи, 3—4 бош пиёз, туз ва ҳар хил зираворлар таъбга кўра олинади.

Гуручни териб, яхшилаб ювиб, тайёр бўлган зирвак устидан қатлам қилиб соласиз, сув қуясиз ва кучли аланга бериб текис қайнашига эришасиз. Тузини яна бир татиб, керак бўлса ростлайсиз. Гуруч сувни тортиб яхши бўртганда юзига ҳалиги қовуриб олиб қўйилган гўштни солиб 25—30 минутча дамлаб қўясиз.

Дастурхонга тортишда ошни қозоннинг ўзида яхшилаб аралаштириб, лаганга гумбаз қилиб солиб бирон-бир салат ёки керттилган турп билан бирга келтирасиз, алоҳида шишада узум сиркаси ҳам қўйинг.

231. САРИМСОҚЛИ ПАЛОВ. Паловнинг ушбу варианти асримизнинг 40-йилларида келиб чиққан янги хилларидан. Хонадон ошхоналарида кам тайёрланади, асосан чойхоналарда эркаклар ўртасида паловпазлик мусобақаларида пиширилади.

Ўзи ҳам ана шундай мусобақаларнинг натижаси сифатида келиб чиққандир. Қадимги табибларнинг саримсоқ тўғрисида айтганларини ҳисобга олсак, бу паловнинг ҳам парҳезлик хосиятлари бор.

Саримсоқ паловнинг зирваги фарғонача палов (226-рецепт) да айтилгандек тайёрланади, фарқи шундаки унга саримсоқ қўшилади. Буни икки хил усулда амалга ошириш мумкин. Биринчи усулда, саримсоқни бутунлигича томир қисмини пичоқ билан кесиб ташлаб бир қават пўстини арчиб, совуқ сувда чайқаб юборилади, зирвакка кесилган томонини пастга қилиб соласиз ва ярим тайёр бўлгунча қайнатасиз. Сўнгра устидан ювиб, тайёрлаб қўйилган гуручни қатлам қилиб солиб палов пиширишни охирига етказасиз.

Саримсоқли паловнинг иккинчи усули бундай: зирвакни одатдагидек пишираверасиз. Саримсоқни парракларга бўлиб пўчоғини арчасиз, совуқ сувда чайқаб, ювилган гуручга аралаштириб зирвакка соласиз ва сув қуйиб пиширишни охирига етказасиз. Барча жараёнлар 226-рецептда кўрсатилгандек амалга оширилади. Димлаш муддати 25—30 минут.

Дастурхонга тортишда яхшилаб аралаштириб, лаганга гумбаз қилиб соласиз, бутун пишган саримсоқларни устига териб келтирасиз.

232. БЕҲИЛИ ПАЛОВ. Энг қадимий вариантдаги паловлардан бири бўлиб у бизнинг

Кўриниши — лаганга гумбаз қилиб солинган қизғиш тусдаги палов юзида бутун пишган саримсоқлар, қора гўшт бўлақлари кўзга яхши ташланади, сабзиси унча билинмайди. Саримсоқни арчиб доналаб солганда палов орасида қора гўшт ва оққаймоқ ранг саримсоқ парраклари кўзга ташланади.

Мазаси — гуруч, гўшт ва сабзининг умумий таъмига қайнаб пишган саримсоқнинг бирлашган лаззати. Саримсоқнинг ўткир ҳиди кетиб, қўй ёғини ўзига шимиб ҳил-ҳил пишган думбаёғ таъми. Бир бўлак гўшт бир паррак саримсоқ билан ейилганда гоаят хузурбахш. 1 кг гуруч, 500 гр гўшт, 200 гр саримсоқ, 300 гр қўй ёғи, 500 гр сабзи, 2—3 бош пиез, туз, зира зирк ва қалампир таъбга кўра олинади.

Кўриниши — қизғиш ёйиники оқиш тусдаги па-

давримизгача унутилмай етиб келган. Беҳи пишиғи — куздан бошлаб қишда ва баҳорда (сақланган беҳининг мавжудлигига қараб) тайёрланади. Беҳи тўғрисида махсус бобда айтилганлар ҳисобга олинса, ушбу палов нафас йўллари, ўпка, юрак, ошқозон каби аъзолар учун даво ҳисобланади. Илгарилари беҳили паловни гўштсиз тайёрлаганлар, эндиликда унга гўшт қўшиб пиширадилар.

Паловнинг асоси — зирвагини таъбга кўра ёки 226-рецептда айтилгандек ёки 228-рецептдагидек тайёрлайсиз. Қисқаси ё қовурма, ёки ивита палов. Беҳининг тукини артиб тўрт паллага бўласиз-да уруғи ва заҳа бўлган жойларини кесиб ташлаб зирвакка солиб пиширасиз. Агар зирвакни қовурма палов усулида тайёрласангиз, унда беҳи бўлақларини гўшт ва сабзи билан бирга қовурасиз, сўнг сув қуюсиз. Мабодо ивита палов усулида бўлса, у ҳолда беҳи паллаларини сабзи билан бирга милтиратиб то чала пишгунча қайнатиб сўнг гуруч соласиз. Қолган жараёнлар рецептларда айтилгандек. Дамлаш муддати 25 минут.

Дастурхонга тортишда беҳи бўлақларини ажратиб олиб паловни яхши аралаштирасиз, лаганга солиб юзига беҳиларини териб келтирасиз. Дастурхон устида майда бўлақларга бўлиб истеъмол этилади.

233. ШОДИБЕК ПАЛОВИ. Бу ҳам беҳи солиб тайёрланадиган паловлардан бири. Ушбу вариант асримизнинг бошларида андижонлик ошпазлар орасида келиб чиққан, деган хабар топганимдан сўнг суриштира бошладик. Андижоннинг Тупроқхона маҳалласи азалдан ошпазлар макони ҳисобланади. Аниқлашича, бу паловни ўша маҳаллалик Шодибек исмли ошпаз ижод этган экан. Эндиликда унутилаётган таомлардан ҳисобланади. Шу сабабли 1968 йили уста пазанда Маматхон ака Сокиев билан бирга бир неча бор тажрибалар ўтказиб тиклаган эдик. Парҳезлик ҳосиятлари худди 232-рецептда айтилгандек.

Гуручни 4—5 марта ювиб ивитиб қўясиз, беҳини ўртгача кубик (2 см³) қилиб тўғраб буни ҳам илиқ сувга ботириб қўясиз ёки гуручга қўшиб ивитасиз, акс ҳолда қорайиб қолади. Гўштни кабобга тўғрагандек, пиёзни

лов юзида сариқ беҳи бўлақлари.

Мазаси — қовурма ёки ивита паловга ҳил-ҳил пишган беҳининг нордон таъми қўшилгандаги лаззати. Беҳи бўлақлари бағрига қўй ёғи сингиб ажиб таъм ато қилган.

1 кг гуруч, 500 гр гўшт, 2 дона беҳи, 500 гр сабзи, 300 гр қўй ёғи, 2—3 бош пиёз, зира, зирк, қалампир ва туз таъбга кўра олинади.

Кўриниши — лаганга гўмбаз қилиб сузилган палов, ора-орасида қора гўшт бўлақлари ва сариқ сабзи билан беҳи кубиклари. Мазаси — ивита палов таъмига нордон беҳи қўшилганидаги лаззат. Қўй ёғининг ва зирворларнинг ҳиди иштаҳа очади. Беҳининг нордонлиги таомни еган сайин едиради. 1 кг гуруч, 500 гр гўшт, 2—3 дона беҳи, 300 гр қўй ёғи, 3—4 бош пиёз, 100 гр сабзи, таъбга кўра туз ва зирворлар олинади.

ҳалқа-ҳалқа, сабзини эса кичик кубик (1 см³) тарзида тўғраганингиздан сўнг қозонда ёғни доғлайсиз. Бунга пиёзни, сўнг гўштни солиб қизартирасизда сабзини босиб сув қуйиб милтиратиб қўясиз. Зирвак етилганда, беҳи аралаштирилган гуручни солиб дамлайсиз. Агар беҳи алоҳида ивитилган бўлса гуручдан олдин солиб, сувни гуруч устидан қуясиз. Суви яхши тортидсин учун алангани кучайтириб гуруч қатламини кафгир билан чўқариб «силаб» қўясиз. Дамлаш муддати 25—30 минут.

Дастурхонга тортишда яхши аралаштириб лаганга сузиб келтирасиз.

Кўриниши — лаганга гўмбаз қилиб сузилган палов юзига узум баргига ўралган тим яшил тусдаги дўлмалар.

Мазаси — қўй ёғида пишган гуруч, гўшт, сабзининг таъмига узум баргига ўралган селликкина хуштаъм дўлманинг лаззат гаммаси. Зирворларнинг хушбўй ҳиди янада иштабабахш.

1 кг гуруч, 500 гр қўй гўшти, 500 гр сабзи, 4—5 бош пиёз (ҳам ошга, ҳам қиймага) 300 гр қўй ёғи, туз ва зирворлар таъбга кўра олинади. Ҳар порциясига 12—15 дондан қоваток ҳисобида 60—70 та узум барги керак бўлади.

234. **КОВАТОКЛИ ПАЛОВ.** Қадимий тансиқ таомлардан бири. Тошкентда бу таом «ток оши» деб юритилади. Асли боғбонлар ошхонасига мансуб бўлиб, қишлоқ жойларда, кейинчалик шаҳар аҳолиси ўртасида ҳам тайёрланадиган бўлган. Ток оши тансиқ таомлар қаторига киради, чунки у баҳорда (май ойида) узум барг чиқарганда тайёрланадиган мавсумий овқат. Эндиликда буни ток баргининг консервасидан қишда ҳам тайёрласа бўлади. Халқ табобатида қоваток паловни қабзият бўлган касалларга тавсия этилган узум баргининг клетчатка моддаси ичакларни яхши юриштиради. Қиймаси эса яхши ҳазмланади. Барг таркибида аскорбин кислота — С белгили дармондорининг кўплиги ҳам ушбу таомнинг парҳезлик хосиятларини кучайтиради.

Палов учун мўлжалланган қўй гўштини икки қисмга бўласиз, лаҳм қисмидан қийма тайёрлайсиз, қолган суяк гўштарни сабзи ва пиёз билан қовуришга ишлатасиз. Доғланган ёғда пиёз жазлаганингиздан сўнг суякли гўштни солиб қизартириб қовурасиз, сўнг сабзини соласиз сув қуйиб суст оловда қайнатасиз. Гўштининг лаҳм қисмидан тайёрланган қиймага майда тўғралган пиёз, туз ва мурч қўшиб мижийсиз.

Узум барглари терасиз: бунда янги чиққан сурхнинг юқорисидан учинчи ва тўртинчи барглари териб оласиз. Бундай барглар ўртача катталиқда, сирти йилтироқ ва таъми тотимли бўлади. Барглари совуқ сувда чайиб юборганингиздан сўнг ҳар бирининг ўртасига тахминан 1 чой қошиғида қиймадан

солиб юмшоқ шаклдаги дўлмалар тугасиз. Дўлмаларнинг ўралган томонини остига қилиб тахтага терсангиз очилиб кетмайди. Коватокларни ҳаммасини туғиб бўлгач ҳар иккитасини чокини бир-бирига қилиб игна ўтказиб ипга шода қилиб тизасиз. Коватокни пиширишнинг икки усули бор. Бири ипга тизилган шодани қозонга сабзи юзига солиб кўмиб турарли сув қўйиб милтиратиб қайнатиб, пиширасиз, сўнг гуруч солиб одатдаги паловлар сингари дамлайсиз. Дамлаш муддати 25—30 минут. Дастурхонга тортишда коваток шодани аста олиб паловни аралаштириб лаганга соласиз юзига коватокни қўйиб ипини узиб ташлайсиз. Иккинчи усулда пиширганда: кастрюлканинг остига битта ликопча қўйиб дўлмаларнинг аввал каттароқларини, сўнг майдаларини бир-бир устун териб, тепасига яна битта ликопча тўнтарасизда юзи билан баробар қилиб сув қўйиб суст оловда 30—35 минут давомда қайнатиб оласиз. Паловни алоҳида дамлаб лаганга сузганда кастрюлкада пишган дўлмаларни ош юзига соласиз. Шўрваси хўплаб ичиш учун пиёлаларда тортилади.

235. ДЎЛМАЛИ ПАЛОВ. Тансиқ таомлар орасида ушбу палов энг янгиларидан бири бўлиб уни 60—70 йилларда наманганлик уй бекалари ижод этганлар. Андижон областига камроқ тарқалган, бошқа жойларда ҳам кенг урф эмас. Бу чучук гаримдорига қийма босиб тайёрланганлиги учун парҳезлик хосиятлари бор, негаки булғор қалампирини таркибда С белгили дармондори лимондагидан анча кўп бўлиб А, В₁ ва В₂ дармондориларнинг мавжудлиги бўйича сабзи ва помидордан қолишмайди. Ушбу паловни гармдори авжи пишган ёз ва куз ойлари тайёрланади.

Паловга мўлжаллаб олинган гўшти икки қисмга бўласиз. Лаҳмини мясорубкадан ўтказиб майда тўғралган пиёз, мурч, туз ва хом тухум қўшиб мижийсиз. Тухум қўшишдан мақсад қийма қалампирнинг ичидан чиқиб кетмайди. Шу мақсадда дўлмали шўрва қиймасига гуруч қўшилар эди, лекин бу палов бўлганлиги учун қиймасига гуруч аралаштирилмайди.

Қалампирнинг бандини олиб ташлаб, уруғини

Кўриниши — лаганга гум-баз қилиб сузилган палов юзида ичи тўла қиймали яшил тусдаги қалампир дўлмалар.

Мазаси — қўй ёғида қовурилган гўшт, пиёз ва қайнатиб пиширилган сабзи билан гуручнинг умумлашган таъмига ичига қийма тўлдирилган чучук қалампир дўлманинг бириккан лаззати. Зираворлар хушбўй ҳид таратади.

1 кг гуруч, 1 кг гўшт, 300 гр қўй ёғи, 500 гр сабзи, 4—5 бош пиёз [ҳам ошга, ҳам қиймага] 1 дона тухум, туз, мурч, зира, зирк таъбга кўра олинади. 10—12 дона ўртача катталиқдаги чучук қалампир керак бўлади.

қоқиб юбориб яхши ювасизда, ҳар бирига қийма тўлдирасиз.

Қозонда ёғни доғлаб суякли гўшти ва пиёзни солиб қовуринг, сўнгра сабзини солиб устига дўлмаларни териб, кўмиб турарли қилиб сув қуясизда суст оловда 1 соат давомида милтиратиб қайнатасиз. Тузини ростлаб зирворлар сепасиз. Сўнгра ювиб тайёрланган гуручни солиб одатдагидек дамлайверасиз. Дамлаш муддати 20—25 минут.

Дастурхонга тортишда дўлмаларни титиб юбормасдан олиб, паловни аралаштирасиз ва лаганга солиб устига ҳар бир хўрандага 2 дона ҳисобида дўлмаларни териб келтирасиз.

Кўриниши — палов юзида ичига қийма босилган бутун пиширилган беданалар.

Мазаси — зиғир ёғли палов таъмига қўй гўшти қиймаси ва бедананинг мазаси бирлашган лаззат. Зирворлар ва зиғир ёғи ҳамда пишган бедананинг иштаҳабашх ҳиди.

1 кг гуруч, 200 гр лаҳм гўшт, 250 гр зиғир ёғи, 4—5 бош пиёз, 500 гр сабзи, 6 дона бедана, яримта тухум, туз ва зирворлар таъбга кўра олинади.

236. БЕДАНА ПАЛОВ. Қадимда фақат бой хонадонлар ошхонасига мансуб бўлган тансиқ таом. Ўша вақтларда ҳам камдан-кам фақат бедананинг мавжудлигига қараб тайёрланган, демак бу масаллиғи ноёб таомлар қаторига кирадиган паловдир. Эндиликда мутлақо унутилган ҳисобланади. Китоб муаллифи буни 1963 йили тиклаган ва «Ўзбек таомлари» (7, 121) китобининг кейинги нашрларига ҳамда «Узбекский плов» (9, 67) ва «Пловы на любой вкус» (12, 70) китобларига киритган.

Қадимда бу паловнинг рецепти ва тайёрлаш усули махфий тутилган. Кўп суриштиришлар натижасида аниқландики, буни қўй гўшти қиймаси билан бирга кунжут ёки зиғир ёғида тайёрланган экан. Яна фақат мавсумда бир: август-сентябрь ойлари — бедана бола очиб бўлиб анча семирган кезларда тайёрланган.

Беданаларни сўйиб қайноқ сувга ботириб олинса пати осон юлинади. Ичини очиб, чавағини олиб ташлаб иссиқ сувда яхшилаб ювиб, сувини сирқитгач туз, мурч ва зирани бир-бирига қўшиб туйилган комбизирвор сепаиб олиб қўятурасиз. Ёғли қўй гўшtidан қийма тайёрлаб бунга майин тўғралган бош пиёз, қирқилган кашнич, туз, мурч ва хом тухум қўшиб мижийсиз. Ҳар бир бедана ичига ана шу қиймадан тўлдирасиз. Қозонда ўсимлик мойини доғлаб пиёзни жазлайсиз ва суякли гўшти солиб қизартириб қовурганингиздан сўнг сабзини соласиз ва 2—3 марта қовлаб аралаштириб тепасига қийма босилган беданаларни териб масаллиқни кў-

миб турарли даражада сув қуйиб сушт олов бериб 1 соатча милтиратиб қайната-сиз.

Агар суви тез тугаб ҳали беданалар пишмаган бўлса, қайноқ сувдан қўшасиз. Сўнгра тузини ростлаб ювилган гуручни қатлам қилиб солиб, керагича сув қуйиб пиширишни охирига етказасиз. Дамлаш муддати 20 минут.

Дастурхонга тортишда беданаларни аста ажратиб оласиз, паловни яхши аралаштириб лаганга сузгач юзига ҳар бир хўрандага бир дона бедана ҳисоби қўйиб келтирасиз.

237. ИЛВАСИН ПАЛОВ. Паловнинг ушбу варианты қадимги овчилар орасида келиб чиққан бўлиб, овланган ёввойи қўшлар (илвасин) — ўрдак, ғоз, тустовуқ, каклик гўштлиридан пиширилган. Эндиликда нутилган бўлиб муаллиф томонидан 1976 йили каклик гўштидан бир неча бор тажрибалар ўтказиб тикланган ва «Узбекский плов» (7, 61) ҳамда «Пловы на любой вкус» (12. . .) китобларига киритилган. Абу Али ибн Синонинг «каклик гўшти энг латиф гўштлирдандир. . . Каклик гўшти селгитилади. . . Унинг гўшти кўнгилни равшан қилади. . . Каклик гўшти истискога* фойда қилади ва меъда учун кам фойдалидир» (4, 556) — деган фикрларни ҳисобга олсак, бу палов ҳам парҳез таомлар қаторига қўшилади.

Какликни сўйиб, қайноқ сувга пишиб олиб патларини юласиз, ичини очиб чавағидан тозалагач иссиқ сувда ювиб 4 ёки 6 бўлакка бўлиб, туз сепиб қўятурасиз.

Қозонда ёғни доғлаб каклик гўштини солиб қиздириб қовурасиз ва пиёз қўшасиз, қизаргач, сабзини солиб 2—3 аралаштирганингиздан кейин сув қуйиб сушт оловда 1 соатча милтиратиб қайнатасиз. Зираворлар сепиб тузини ростлаб ювиб тайёрланган гуручни солиб одатдагидек дамлайсиз. Дамлаш муддати 25—30 минут.

Дастурхонга тортишда каклик гўштини ажратиб олиб қўйиб паловни яхши аралаштирасиз, лаганга солиб ҳар бир хўрандага бир бўлак каклик гўшти ҳисобида палов юзига териб келтирасиз.

Кўриниши — лагандаги бироз қизғин рангдаги палов юзига каклик гўштининг яхлит бўлаклари. Мазаси — қовурма палов таъмига шу таом таркибида пишган каклик таъми ўйғунлашган лаззат. Зираворлар ҳиди яхшигина иштаҳа очади.

1 кг гуруч, 1 дона семиз каклик, 500 гр сабзи, 250 гр ўсимлик ёғи, 3—4 бош пиёз, туз ва зираворлар таъбга кўра олинади.

*Истиско — қоринга сув тўплаш касали.

Кўриниши — лаганда гум-
баз қилиб солинган палов
юзида помидор ичига қў-
йиб пиширилган тухум.
Уртасида сариги, четида
оқи, қирғоғи қизил поми-
дор, афсонавий гулни эс-
латади.

Мазаси — қўй ёғи ва қўй
гўшти палов таъмида
помидор ичида пишган
тухум мазасининг ўйғун-
лашган лаззати, зирavor-
ларнинг ҳиди бунга ҳам-
роҳ.

1 кг гуруч, 500 гр қўй гўш-
ти, 300 гр қўй ёғи, 2—3
бош пиёз, 500 гр сабзи,
6 дона хом тухум, 6 дона
бир хил катталиқдаги
юмалоқ помидор, туз, зи-
ра ва мурч таъбга кўра
олинади.

Кўриниши — лаганда па-
лов юзида пишган қазининг
парраклари.

Мазаси — ўсимлик ёғида
пиширилган гўштсиз па-
лов таъмига қазининг би-
риккан лаззати, чайнаган
сарни мазаси чиқади. Қазининг
таркибидаги зиранинг
хушбўйлиги бунга ҳамроҳ.

238. ПОМИДОР ҚУЙМОҚЛИ ПАЛОВ. Ушбу
вариантдаги палов мазкур китоб муаллифи
ижодига мансуб тансиқ таомлардан бири.
Бу — помидор ичига тухум қўйиб паловда
дамлаш асосида пиширилиб, оқсил ва дармон-
дориларни бир-бирига қўшиб, таомнинг пар-
ҳезлик хосиятини орттириш ҳамда ташқи
кўринишини янада чиройли қилишдир. Эртаги,
ўртаки ва кечки помидор пишиғида баҳор-
дан то кеч кузгача тайёрласа бўлади.
Ҳазми энгил.

Ёғни доғлаб пиёз жазлайсиз, сўнг гўштни
солиб кизаргунча қовурасиз орқасидан сабзи-
ни қўшиб чала жазлаганингиздан сўнг сув
қўйиб 50—60 минут давомида милтиратиб
қўясиз.

Помидорларнинг қип-қизил, чиройли навла-
ридан апельсин катталиқдаги бир хил, эзил-
маганларини танлаб олиб, ювиб юборгач
банд томонини кешиб ташлаб эҳтиётлик билан
ўртасидаги эти ва уруғларини олиб ташлайсиз.
Ҳосил бўлган помидор «косача» ларга туз
сепиб лаганга тўнтариб қўйсангиз сели яхши
оқиб кетади. Сўнгра ҳар бир помидорнинг
ичига бир донадан тухум чақиб пича туз ва
мурч сепиб қўйинг.

Тайёр бўлган зирвакка ювилган гуручни
солиб одатдагидек палов ҳозирлайсиз. Дам-
лаш олдида гуруч юзасини кафгир билан
«силаб» текислаб қошиқ ёрдамида чуқурча-
лар қиласиз. Ҳар бир чуқурчага бир донадан
ичига тухум чақилган помидорни жойлайсиз,
сўнгра дамтовоқ ўрнида тоғорача ёпасиз,
токи у помидорларга тегиб шаклини бузмасин.
Оловини пастлатиб 25—30 минутча дамлаб
қўясиз. Шу муддатда помидор ичидаги тухум
қотиб пишади. Дастурхонга тортишда
помидор қуймоқларни аста олиб қўясиз,
паловни эса аралаштириб лаганга сузасиз.
Юзига ҳар бир хўрандага бир дона помидор
қуймоқ ҳисобида қўйиб келтирасиз.

239. ҚАЗИЛИ ПАЛОВ. Қадимги паловлардан
бири бўлиб, фақат қаҳратон киш пайтида
тайёрланган. Қон босими ортган, атероскле-
роз, гастрит, ошқозон яраси ва калит касал-
ликлари бор кишиларга тавсия этилмайди.
Фақат камқон ва гипотонияга йўлиққанлар
учун мумкин. Халқ таъбабатида бу таом копар
иссиқлик овқат бўлиб совуғи ошган киши-

ларгагина едирилган. Қазини қандай тайёрлаш зурурлиги 102-рецептда айтилган. Қазини совук сувли идишга солиб 2 соат давомида қайнатиб пиширасиз. Қайнаб чиқishi билан бигиз санчинг, акс ҳолда ёрилиб кетади. Пишган қазини олиб ҳавода совутиб кўясиз.

Алоҳида қозонда гўштсиз палов тайёрлайсиз. Бунинг учун ўсимлик ёғини яхши доғлаб пиёз жазлайсиз. Яхшиси қазини бошқа идишда қайнатиб ўтирмай шу қозоннинг ўзида пиширсангиз ҳам бўлади. Яъни пиёз жазлангач қазини тўғарак боғланган ҳолида солиб устидан сабзини тўкиб дарҳол сув қуясизда 2 соат милтиратиб қайнатасиз. Бигиз билан тешиб қўйишни унутманг. Агар суви буғланиб кетса, қайноқ сув қўшиб то қазиси пишгунча қайнатаверасиз. Гуруч сув тортганда 25—30 минут дамлаб кўясиз. Дастурхонга тортишда қазини олиб паррак-паррак қилиб кесасиз. Паловни аралаштириб лаганга сузасиз ва юзига қази парраklarини териб килтирасиз.

240. ПЎСТДУМБА ПАЛОВ. Чорвадор аҳолининг қадимий овқатларидан бири, фақат қаҳратон қишда тайёрланган. Тайёрлаш усули Тошкент ва Фарғона водийсида сақланган.

Ғоят тўктутар, азиз меҳмон дастурхонига тайёрласа маъзур тушади. Пўстдумбани олиш, кириш ва ювиш усули 114-рецептда айтилган. Пўстдумбани алоҳида идишда 1 соат давомида қайнатиб оласиз.

Қозонда ўсимлик ёғи доғлаб пиёз жазлайсиз ва халиги қайнатилган пўстдумбани 100—150 граммли қилиб кесиб соласиз-да сирти кизарганда сабзини соласиз. Бир-икки аралаштириб сув қуясиз ва қайнаб чиққач тузини ростлаб зира, зирк, туйилган қалампир солиб суст оловда 1 соатча милтиратиб кўясиз. Гуручни териб бир неча бор ювиб зирвак юзига қатлам қилиб соласиз, сув қуйиб то бўртгунча аланга бериб қайнатасиз. Сувини тортиб, гуручи етилганда 20—25 минут дамлаб кўясиз.

Дастурхонга тортишда пўстдумбани олиб майда бўлақларга бўлиб палов юзига солиб нордон анор доналаридан сепаиб келтирасиз. Алоҳида идишда узум сиркаси кўясиз.

1 кг гуруч, 500 гр қази
250 гр пахта ёғи, 500 гр
сабзи, 2—3 бош пиёз
туз эса таъбга кўра олинади.

Кўриниши — лаганга гўмбаз қилиб сузилган палов юзига ҳил-ҳил пишган серёғ пўстдумба бўлақлари, анор доналари чиройли йилтирайди.

Мазаси — ўсимлик ёғида тайёрланган паловга ёғли пўстдумба таъми бириккан лаззат, анор доналарининг нордонлиги ёқимли ва зирavorлар ҳиди билан бирга иштаҳа кўзгайди.

1 кг гуруч, 500 гр пўстдумба, 200 гр пахта ёғи,
2—3 бош пиёз, 1 кг сабзи,
туз ва зирavorлар ҳамда анор билан узум сиркаси таъбга кўра олинади.

Кўриниши — лаганда гүмбаз қилиб сузилган палов, гуручи остки қаватида сабзиси ва думба ёғи устки қаватида.

Мазаси — гуруч, сабзи ва думба ёғининг лаззати. Ушбу паловни фақат гуруччи еганда — таъми қайнатма гуручининг, сабзисини еганда таъми қайнатма сабзиники бўлиб қайнатиб қовурилган думба ёғи билан умумий лаззат гаммаси ташкил этади. Зирворлар ҳамда томизилган узум сиркаси иштаҳани очади.

1 кг гуруч, 500 гр думба, 200 гр пахта ёғи, 1 кг сабзи, 2 бош пиёз, таъбга кўра туз ва зирворлар олинади.

Кўриниши — оқ гуручи ва тўқ яшил моши титроқ дона-дона пишган палов майда тўралган гўштлири ва сариқ сабзи кубиклари кўзга ташланади.

Мазаси — қўй ёғи ва гўшти билан пишган гуруч, мош ва сабзининг умумий лаззати. Чайнамли, зирворларнинг муаттар ҳиди келиб туради.

800 гр гуруч, 1 стакан мош, 500 гр қўй гўшти, 300 гр қўй ёғи, 500 гр сабзи, 2 бош пиёз, туз ва зирворлар таъбга кўра олинади.

241. **КАРТ ДУМБА ПАЛОВ.** Юксак колорияга эга бўлган бу тансиқ таом жуда қадимий чорвадорлар ошхонасига мансуб бўлиб фақат Бухорода сақланиб қолган. Қаҳратон қишда, оғир жисмоний меҳнат қилишдан олдин ёки кейин тайёрланади. Яна шундай бир касаллик ҳам борки киши қанча кўп овқат еяберса ҳам тўйганлигини сезмайди. Халқ табобатида ана шундай беморларга пўстдумба палов (қаранг, 240-рецепт) ва карт думба палов тайёрлаб едириш тавсия этилган. Шуни ҳам айтиб ўтиш зарурки, бу тур палов ҳам аъзоларда модда алмашинуви издан чиққан ҳамда кам ҳаракат одамларга тавсия этилмайди. Яхлит бўлақларга бўлинган думба ёғини 1 соат давомида қайнатиб олиб шабадада совитилади. Қозонга пахта ёғи (зиғир мойи) солиб доғлаб пиширилган думба бўлақларини ташлаб сирти қизаргунча қовурилади. Сўнгра пиёзни солиб бир оз жазланадида, сабзини қовурмасдан дарҳол сув қуйиб (яхшиси, думба қайнатилган сувни қуйинг) сабзини чала пишгунча милтиратиб қўясиз. Зирвакка туз, зирк, зира ва қалампир ҳам қўшинг.

Тайёр зирвакка ювилган гуруч солиб суви тортилиб гуручи бўртгунча қайнатасиз сўнг 20—25 минут дамлаб қўясиз.

Дастурхонга тортишда паловни сира аралаштирмасдан лаганга аввал гуруч қатламини сузасиз, сўнгра сабзисини устига соласиз. Думбани эса майда бўлақларга бўлиб тепасига қўйиб келтирасиз. Алоҳида идишда узум сиркаси қўйинг.

242. **МОШЛИ ПАЛОВ.** Паловнинг қадимий вариантларидан бири, унутилган, сақланган жойи Бухоро, бироқ бу ерда ҳам кам тайёрланади, ўсимлик оксигига сероблиги жиҳатидан нўхатли паловдан сира қолишмайди. Мош тўғрисида Абу Али ибн Сино ва бошқа табибларнинг берган далолатларига (бобнинг кириш қисмига қаранг) кўра ушбу паловнинг физиологик аҳамияти каттадир.

Палов тайёрлашдан 2—3 кун олдин мошни ювиб ясси идишга, масалан, лаганга бир-икки қават қилиб солиб совуқ сув қуйиб ивитиб қўясиз. Мош яхши бўртиши учун унга сувдан ташқари ҳаводан кислотод ҳам таъсир этиб турши керак. Шу сабабли уни ясси идишда ивителиди. Суви камайиб кетса яна қуйиб

турасиз. Маълум муддатда мош бўртади, ҳатто ниш уради ҳам. Буни клёнкачага солиб ғўдра ва бўртмаган доналарини териб ташлайсиз.

Гуручни ювиб бўртган мошни бунга аралаштириб совуқ сув қуйиб олиб қўясиз. Ёғни доғлаб пиёз солиб жазлайсиз, бунга «чумчуқ тили» қилиб майда тўғралган гўштни бир-икки аралаштирасиз-да, майда кубик қилиб тўғралган сабзини соласиз ва чала пишгунча қовурасиз, сўнг сув қуйиб 50 минутча сусл оловда милтиратасиз, зираворлар солинг, лекин туз кейин қўшилади. Зирвак пишгач, мош аралаштирилган гуручни солинг, сувини нормал қуйиб алангани кучайтириб қайнатинг, моши дона-дона, лекин пишганида тузини ростлайсиз, акс ҳолда мош қотиб қолади. Гуручи ҳам, моши ҳам етилганда 30 минутча дамлаб қўясиз.

Дастурхонга тортишда лаганга гумбаз қилиб сузиб келтирасиз.

243. НҲАТЛИ ПАЛОВ. Ушбу палов бизнинг давримизгача унутилмай етиб келган вариантларидан бири. Жамоат ошхоналарида тайёрланадиган катта ошларга кўпинча нўхат қўшилади. Айниқса Тошкентда тўй паловини нўхатли қилиб дамлаш азалдан урф. Нўхатли палов барча учун маъзур бўлиб, ёш болалар уни севиб истеъмол этади. Жуда тўқтутар бўлиши билан бирга ични боғлаш хосиятлари ҳам бор.

Палов тайёрлашдан бир кун аввал нўхатни ювиб совуқ сувга ивитиб қўясиз ва салкинроқ жойда саклайсиз. Агар суви пуфакчалар пайдо қилса нўхат пишмай гирт-гирт бўлиб қолади. Шу сабабли ёз кунлари сувини 2—3 бор янгилаб қўясиз. Ушбу палов учун гўштни 10—15 граммли қилиб, пиёзни одатдагидек ҳалқа-ҳалқа, сабзини эса кубик (1 см³) яъни «нўхатча» усулда тўғрайсиз. Гуручни ювиб илиқ сувга 2—3 соат ивитиб қўясиз.

Қозонда ёғни доғлаб гўштни соласиз, сирти қобиқ олай деганда пиёзни ташлайсиз ва ҳар иккаласини қизаргунча қовурасиз. Сўнгра сабзини солиб дарҳол сув қуйиб, ивиган нўхатни ҳам қўшиб 1 соат давомида милтиратиб қайнатасиз. Нўхатни бармоқ билан эзиб кўринг, юмшаган бўлса, зирвакка туз ва зираворлар соласиз. Тайёр бўлган зирвакка

Кўриниши — лаганга гумбаз қилиб солинган палов ора-орасида қора гўшт бўлаклари ва сариқ нўхат билан нўхатга монанд қилиб тўғралган сабзи. Мазаси — гуруч, гўшт, сабзи ва нўхатнинг қўй ёғи таъмли лаззати. Зираворлар иштаҳа очади, чайнами лазиз.

800 гр гуруч, 1 стакан нўхат, 500 гр гўшт, 500 гр сабзи, 2—3 бош пиёз, 250 гр қўй ёғи, туз ва зираворлар таъбга кўра олинад.

ивитилган гуручни қатлам қилиб солиб кераги-ча сувини қуйиб аланга бериб бўрттирасиз. Гуруч ивитилгани учун уни кафгир билан чўкариб ола-ола қолганларини қозоннинг қайнаётган жойига суриб пиширасиз. Дамлаш муддати 25 минут.

Дастурхонга тортишда яхшилаб аралаштириб лаганга сузиб хоҳлаган салат билан бирга келтирасиз.

Кўриниши — лаганга гум-баз қилиб сузилган палов-да қора гўшт бўлақлари, жигарранг ловия доналари ва сариқ сабзи кубиклари.

Мазаси — қўй ёғи ва қўй гўшти билан пиширилган гуруч, ловия ва сабзининг умумий лаззати, сирканинг нордонлиги ва мурчнинг аччиқлиги ва хушбўй ҳиди иштаҳа қўзғайди. Палов худди нўхат қўшилгандек чайнамли.

800 гр гуруч, 1,5 стакан ловия, 500 гр гўшт, 500 гр сабзи, 300 гр қўй ёғи, 2—3 бош пиёз, туз, зира, мурч ва сирка таъбга кўра олинади.

244. ЛОВИЯЛИ ПАЛОВ. Паловнинг ушбу хили нисбатан янги бўлиб таркибидаги нўхат ёки мошни ловия билан алмаштириш асосида келиб чиққан. Қаерда ва ким ижод қилгани номаълум, бироқ Тошкентда айрим хонадонларда тайёрланади. Оқсил моддасига бойлиги ва парҳезлиги мошли ёки нўхатли паловлардан қолишмайди. Палов худди аввалги рецептларда айтилганидек тайёрланади, гўштни, пиёзни ва сабзини ҳам ўша усулда тўғрайсиз. Гуручни ювиб иссиқ сувга ивйтиб кўясиз. Зирвакни ҳозирлаб паловни дамлаш олдидан қайнатилган ловияни қўшиб юборасиз. Бунинг учун ловияни ювиб совуқ сувли идишга солиб бир қайнатиб олиб қорайиб кетган сувини тўкиб ташлайсиз ва янги сув қуйиб юмшагунча пиширасиз. Сўнгра сувини яна тўкиб ташлаб паловни дамлаш олдидан гуруч юзига солиб дам тавоқни ёпасиз, дамлаш муддати 20—25 минут.

Дастурхонга тортишда яхшилаб аралаштиргач лаганга сузиб юзига мурч сепиб келтирасиз. Алоҳида идишда узум сиркаси берилади.

Хамирдан тайёрланадиган тансиқ таомлар



БИЛИБ ҚЎЙГАН ЯХШИ

Ўзбек халқининг хўжалик-маданий типичибтидоий жамоа тузумиданок дехқончилик бўлганлиги эндиликда археология, этнография ва тарих фанларининг илмий далиллари ҳамда маданий маданиятнинг бизгача сақланиб қолган намуналари орқали исботланган. Қишлоқ хўжалигининг барча соҳалари каби ғаллакорлик ҳам узоқ асрлар давомида анча тараққий этган бўлиб, бизнинг давримизда бу соҳа янада юксалмоқда. Шу сабабли бошоқли экинларнинг маҳсулотлари ун (хамир)дан тайёрланадиган таомларнинг, суюқ ва қуюқ овқатлар, сомса, манти, лағмон, нон, патир ҳамда кулчаларнинг юзлаб хиллари ижод этилмоқда.

Мазкур китоб муаллифи бу соҳада ўзининг кўп йиллик изланишлари натижаларини умумлаштириб, ўзининг рус тилида нашрдан чиққан «Мучные блюда узбекской кухни» номли китобига жамлади. Бу китобда хамир таомларнинг ёлғиз ўзбек хонадонигагина хос томонлари акс этган. Умуман олганда, ўзбек миллий хамир таомлари ҳақида, бу таомларни кенг пропаганда қилиш борасида адабий манбалар деярли йўқ. Шунинг учун ҳам



Хамирдан тайёрланадиган тансиқ таомлар

мазкур китобнинг бу бўлими катта аҳамият касб этади деган умиддамиз.

Ўзбек хонадони ошхонасига мансуб бўлган хамир таомлар чиройли кўриниши, серлаззат ва тўқтутарлиги билан беистисно, тансиқдир. Лекин ушбу китобда хамир таомларнинг ҳамма хили, уларни тайёрлаш усулларини баён қилишнинг, табиийки иложи йўқ. Шунинг учун уларнинг энг асосийлари ҳақида тўхталиб ўтамиз, холос. Ўзбек таомномасининг бошқа хиллари каби хамир таомларни тайёрлашда ҳам гўшт, ҳайвонот ёғи, сариёғ, ўсимлик мойлари, турли сабзавотлар, мева-лар, ошкўклар каби масаллиқлардан кенг фойдаланилади. Бирок, хамир таомларнинг асосий масаллиғи буғдой уни ҳисобланади. Шундай экан, буғдой унининг озиклик қиммати ва инсон саломатлигига фойдаси тўғрисида маълумот бериб ўтайлик.

БУҒДОЙ УНИ. Бу ун инсоннинг асосий озик масаллиқларидан бири ҳисобланади. Унинг озикалик қиммати, ўсимлик масаллиқлари орасида крахмалга бойлигидир. Крахмал инсон истеъмол этадиган умумий шакар моддаси (углеводлар) орасида энг кўпи ҳисобланади. Шундай бўлганлигидан буғдой уни таркибидаги бу модда навларига қараб 68% дан 75% гача боради ва гуручдан кейин иккинчи ўринда туради. Буғдой донининг мағзидан тортилган олий нав унларда эса крахмал моддаси бундан ҳам кўпроқ бўлади. Донни мағзи атрофидаги қатламларидан тортилган унларнинг ҳам озикалик қиммати паст бўлмайди, буларда крахмал камроқ бўлсада, инсон овқатланишида муҳим бўлган оксил моддалари анча мўл бўлади. Бундай ўсимлик оксиллари глиадин ва глютамин кабилардан иборат бўлиб, уларнинг озикалик қимматларидан ташқари яна нонвойбоплиги билан ҳам характерлидир. Ушбу оксиллар сувни ўзига яхши шимиб, шишиб кетиш жараёнида *клейковина* деб аталадиган ёпишқоқ модда ҳосил қилади ва хамирнинг кўпчишига ёрдам беради.

Уннинг пазандабоплиги ҳам ана шу *клейковина* моддасининг сифат ва миқдорига боғлиқ бўлади, яъни хамирнинг илашимлик, чўзилувчан ва ғалвирак-ғалвирак бўлиб чиқишини таъминлайди. Шунинг учун пазандалар ха-

миртурушли хамирни қаттиқ қоришлари зарур бўлганида клейковинаси кўп бўлган ун танлайдилар, аксинча, ичига ёғ, сут, тухум, шакар қўшиб тайёрланадиган хамирга клейковина моддаси кам бўлган ун ишлатилади. Клейковинанинг кўп ё озлигини қуйдагича аниқланади: 50 грамм ун олиб, бунга 25 грамм сув қўшиб хамир қорилади (сувнинг ҳарорати хона ҳароратига тенг бўлсин). Хамирни 20 минут тиндириб сўнгра водопровод жўмраги остида мижгилаб-мижгилаб ювилади. Шунда таркибидаги крахмал ювилиб кетиб, қўлда ёпишқоқ модда қолади, ана шу моддани гижимда сиқиб сувини тўла силқитиб торозига қўйилади. Неча грамм келса шуни 2 га қўпайтириш керак — натижаси ун таркибидаги клейковинанинг проценти бўлади. Мисол учун 50 гр ундан қорилган хамир совуқ сувда ювилгандан сўнг 18 грамм қолса, буни 2 га қўпайтирсак 36 чиқади, демак биз хамир қорган ун таркибида 36 процент клейковина бор экан. Бундай ундан қорилган хамир яхши кўпчийди, ишлашга осон, эластик, агар нон ёпилса, бўрсилдоқ чиқади, лағмон қилинса яхши чўзилади.

Пазандалиқда илашқоқ бўлмаган, яъни мўрт хамир ҳам ишлатилади, бунда энди клейковинасининг проценти кам ун танланиши керак. Бундай мўрт хамирдан печенье, чакчак, ўрама, «қуш тили», бўғирсоқ каби таомлар тайёрланса оғизда уқаланиб туради. Лекин манти, чучвара, лағмон, угра, сомса каби таомларнинг хамири клейковинаси кўп эластик бўлмоғи даркор. Бинобарин, бундай хамир учун олий ва биринчи навли унлар ишлатилиши ёки ҳар иккала навли бир-бирига аралаштириб хамир қорилса яхши натижа беради.

Унинг сотувга чиқариладиган навлари крупчатка, олий, биринчи, иккинчи ва жайдари деб аталиб, йирик ёки майин тортишига қараб, кимёвий таркиби ҳисобга олиниб ва таркибидаги маъдан моддаларнинг кўп-озлиги билан белгиланади. Маъдан моддалар асосан буғдойнинг сиртки қисмида бўлади. Бошқача қилиб айтганда, инсонга фойда келтирувчи бундай моддалар кепак таркибида кўп бўлади. Кепакда яна анчагина дармондорилар ҳам

Хамирдан тайёрланадиган тансиқ таомлар



Ҳамирдан тайёр- ланадиган тансиқ таомлар

бўлади. Кепаксиз оқ унларда бундай моддалар фақат 0,5 процентни, биринчи навли унда — 0,75%, иккинчи навлисида — 1,25%, жайдари унда эса анча кўп бўлади.

Халқ орасида олий ва биринчи навли оқ унлар «сенка ун» деб аталиб келган. Маъноси русчадан олинган бўлиб сенка — эланган ва кепакдан холос қилинган дегани бўлади. Сенка ун юқорида айтганимиздек, угра, лағмон, чучвара, манти каби таомларга қўл келади. Бироқ нон ёпиш учун эса йирик тортгани крупчатка, иккинчи навли унлар шифолик жиҳатидан яхши натижа беради. Чунки бундай унларда фосфор (P), кальций (Ca), калий (K), натрий (Na), магний (Mg), темир (Fe), хлор (Cl), кремний (Si), каби маъдан тузлари бор бўлиб булар нонни парҳез овқатга айлантиради. Афсус, кепакли унларни ишлатиш кескин камайиб кетди. Бироқ кепакли ундан ёпилган нон қандли диабет касаллигига ҳам фойда қилади, ҳам ичакларнинг яхши юриштиришини таъминлайди.

Сотувда унинг қуйидаги навлари бўлади.
КРУПЧАТКА — йирик тортилган буғдой уни бўлиб, кўзга кўринадиган майда сарғимтир доналардан иборатдир. Қоқ курук сиқимлаб кўрилганда ғўраша туйилади. Нон ёпиш учун энг яхши ун мана шу. Чунки хамир қорилганда ҳам, ошириш учун олиб кўйилганда ҳам сувни кўп хўплаб ўз ҳажмига нисбатан кўп марта ортиб кетади ва барака қилади. Оксил анча кўп, клейковина 30 процент, маъдан тузларининг умумий миқдори 0,5 процентдан кўпроқдир.

ОЛИЙ НАВЛИ УН — оппоқ упасимон массадан иборат бўлади, салгина сарғимтил товланиши ҳам бор. Сикимлаб кўрганда майин-нафис туйилади. Таркибидаги маъдан моддалар миқдори 0,55 процентга, клейковина эса 28 процентга боради.

БИРИНЧИ НАВЛИ УН — ранги оқ, сарғиш товланиши ҳам бор. Ушлаганда юмшоқ майин тортилган. Таркибидаги клейковина миқдори 30 процентдан ортиқ бўлиб, хамир таомларининг барчаси учун энг яхши хом ашё ҳисобланади.

ИККИНЧИ НАВЛИ УН — оқ кўкимтир товланади, юқоридаги навларга нисбатан бўзроқ.

Мана шу навли ун тандир нонлари ёпиш учун жуда кўл келади. Таркибида маъдан моддалари кўп, клейковина 25 процентга боради.

ЖАВДАРИ УН — бу эскича сув тегирмонларида тортилган ун бўлиб, гастрономларда сотилмайди, илгари бозорларда бўлар эди, эндиликда у ерда ҳам йўқ. Кимгаки бу хил ун зарур бўлиб қолса тегирмонга буғдой олиб бориб тортириб олади. Тандирий уй нонлари учун элаб ишлатилади. Кепагидан қанд диабет касалликлари учун жириш нон ёпилади. Таркибидаги клейковина 20 процентга боради, маъдан моддалари ва клетчаткаси анча кўп. Клетчатка тўғрисида икки оғиз сўз. Бу модда таом тивитлари ёки хужайра моддаси деб ҳам юритилади, яъни хужайрани ўраб турган қобиқ целлюлозадан иборат бўлиб ўзи ҳазм бўлмайди, бироқ бу моддасиз аъзоларимизда бошқа оғир ёғли, оксилли ва шакарли таомларнинг ҳамда концентратларнинг ҳазмланиши ғоятда қийин бўларди.

Целлюлоза — хужайра моддаси бундай таомларни ошқозон ва ичакларда нозик майдаланишга ёрдам қилади. Шунинг учун тез-тез кепакли нон ёки магазинларда сотиладиган қора нондан еб туриш фойдадан ҳоли эмас. Юқорида санаб ўтилган ун навларининг барчасида ёғ моддаси ҳам бўлади. Лекин у жуда оз — 0,7 дан 1,7 процентгача, холос. Ун таркибида ёғ моддасининг бўлишлиги аҳамиятсиз. Агар таркибида 1 процент ва ундан ортиқ ёғ моддаси бўлган ун узокроқ туриб қолса, ачийди, агар нам тортса зах ернинг қўланса ҳиди келиб қолади. Шу сабабли хона хўжалигида кўп ун запасини сақлаш исрофга олиб келади. Ун қуруқ жойда сақланганда ҳам қишда ҳаводаги намликни ва совуқни ўзига тортиб олиб ачийди.

Унининг нам-қуруқ эканлигини сиқимлаб кўриб аниқланади. Яхши ун қўлда сочилиб, тўзиб туради. Намлиги ортган ун эса сиқимланганда гувалакка ўхшаб туради, сиртида эса панжаларнинг изи қолади.

Унинг сифатини татиб кўриб ҳам билиш мумкин. Яхши уннинг мазаси бўлмайди, чайналгандан анча фурсат ўтгач ҳиёл ширин-

Хамирдан тайёрланадиган тансиқ таомлар



Хамирдан тайёр- ланадиган тансиқ таомлар

лиги сезилади. Сифатсиз ун эса дарҳол ширин маза беради.

Олимлар буғдой унининг кимёвий таркибини яхши ўрганиб чиқишган. Агар биринчи навли унни оладиган бўлсак, таркибида ўрта ҳисобда 68,7—74,0 процентгача крахмал, 11,6—16,0 процентгача азотли моддалар (яъни оксил), 1,0—1,5 процент ёғ, 0,55—0,75 процент маъдан тузлари 0,20—0,35 процент клетчатка (таом тивитлари), 14,0—15,0 процентгача намлиги бўлади. Булардан ташқари унда В, В₁₂, В₆, РР ва Е белгили дармондорилар бўлади. Шунинг учун ҳам буғдой унидан тайёрланган барча таомлар парҳезлик хусусиятларига эга бўлади.

НОН, СОМСА ВА БОШҚА ТАОМЛАРГА ХАМИР ҚОРИШ

Ўзбек пазандалигининг ўзига хослиги яна шундан кўринадики, хамир қориш умуман пайгирсиз ва бир боскичда тайёрланади. Фақат ширмой нон хаамири пайгирли ва 6 боскичда амалга оширилади. Бундан бошқа хамир таомлар учун қориладиган хом ашё бир актли ҳисобланади, чунончи, хамир таркибига кирадиган барча масалликлар: ун, сув, туз, хамиртуруш бирданига солиб қорилади. Агар хамир ёғ, сут шакар, сариёғ, қаймоқ кўшиб тайёрланадиган бўлса, у ҳолда ҳам барча масалликлар унга кўшиб бирданига қорилади.

Пазандалигимизда асосан қуйидаги 4 хил хамир тайёрланади.

1. ОДДИЙ, ХАМИРТУРУШСИЗ ХАМИР.

Бундай хамир сомса, чучвара, угра, лағмон, норин ва шу каби таомлар учун тайёрланади. Тоғорачага туз солиб пича сув билан эритиб, қисм-қисмлаб ун солиб, сувни ҳам бирданига қуймай оз-оздан севалаб қорилади. Хаамирни мушглаб бир хил масса ҳосил қилинишига эришмоқ зарур, орасида қуймоқлари бўлмаслиги, бир томони каттиқроқ, бир томони суюқроқ бўлмаслиги керак. Урпоқ кўшиб яхши мижиб-мушланган хамир зувала қилинади ва сочикқа ўраб 10—15 минут тиндирилади. Сўнгра оштахта ва ўқлов ёрда-

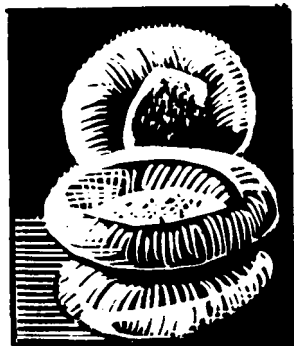
мида рецептларда қандай кўрсатилган бўлса, ана шундай калинликда ёйилади.

2. ОДДИЙ ХАМИРТУРУШЛИ ХАМИР. Ушбу хамирдан асосан нонлар, айрим сомса-лар тайёрланади. Тоғорачага намакоб қуйиб хамиртуруш эритилади. Сўнг қисм-қисмлаб ун, оз-оздан илиқ сув севалаб қорилади. Узоқ ва кунт билан муштлаб-мижиб хамиртуруш ҳамма жойларига баробар тарқалишига эришилади. Нон ёпиш учун олинган олий ва биринчи навли ундан қорилган хамир икки-уч марта мижиб муштлиниши зарур. Яъни аввал хамирни қориб, бироз тоғоранинг ўзида тиндириб туриб, сўнг яна муштлашни талаб этилади. Зоғора ун ва кепак қўшиб қорилган хамир эса уч-тўрт марта муштлиниши керак.

Тайёрланган хамир тоғорачанинг ўзида юзига сочиқ ёпиб унинг устидан тўшак билан ўраб иссиқроқ жойга олиб қўйиб кўпчителиди. Хамирнинг кўпчиганлигини ёки ошганлигини тоғорада ҳажми кўпайишидан ва ораларида говақлар пайдо бўлишидан билинади. Кўпчиш жараёнида хамирда мураккаб биокимёвий ўзгаришлар содир бўлади: ун таркибидаги карбон сувлар жуда оз миқдордаги спирт ва карбонат ангидридга айланади, бу ҳол хамиртурушнинг жадал кўпайишининг натижаси бўлиб қаттиқкина қорилган хамир анча юмшайди ва таъми ҳам нордон бўлади. Кўпчиш муддати 1 соатдан 4 соатгача давом этиши мумкин, бу қўшилган хамиртурушнинг кўп-озлигига ва ҳаво ҳароратининг иссиқ-совуқлигига боғлиқдир. Хамир ўта нордон таъмга эга бўлса, маҳсулотнинг сифати бўлмайди, шунинг учун кўпчиган хамирни муштлаб ора-орасидан карбонат ангидридини чиқариб юбориш зарур. Хамиртурушли оддий хамирнинг рецепти қуйидагича: 1 кг ун учун 25—30 грамм хамиртуруш, 2 стакан илиқ сув, 1—2 чой қошигида туз ҳисобида тузилади.

3. ХАМИРТУРУШСИЗ, СУТ, ЁҒ ВА ТУХУМ ҚЎШИЛАДИГАН ХАМИР. Бундай хамирни қормоқ учун 1 кг унга 2 стакан сут ёки широбча, 1 ош қошигида сариеғ (маска ёғ) ёки эритилган қўй ёғи, 1 дона тухум ва 1 чой қошигида туз олинади. Агар хамир нақ тухумнинг ўзида қориладиган бўлса, у ҳолда

Хамирдан тайёрланадиган тансиқ таомлар



1 кг унга 4—5 та хом тухум керак бўлади. Бундай хамирдан турли нонлар, патир, кулча, ўрама, чак-чак, зангза, бўғирсоқ кабилар тайёрланади.

4. ХАМИРТУРУШЛИ, СУТ, ЁҒ ВА ТУХУМ ҚЎШИЛГАН ХАМИР. Бундай хамирни қориш бир босқичдан иборат амалга оширилади, яъни таркибидаги барча масаллиқлар ун, сут, ёғ, тухум, туз, шакар, хамиртуруш ва яна нима қўшиладиган бўлса, барчаси бирданига қўшиб қорилади. Ушбу хамир рецепти: 1 кг унга 35—40 грамм хамиртуруш, 2 стакан илиқ сут (ёки 1 стакан сут билан 1 стакан широбча, ёки 1 стакан сут билан 1 стакан сариёғ) тарзида тузилади. Агар тухумнинг ўзида қориладиган бўлса, 5—6 дона тухум, 2 чой қошиғида туз, 3—4 ош қошиғида шакар қўшилади. Илиқ сувда аввало хамиртурушни эритиб, туз солинади. Сўнгра унни қисм-қисмлаб солиб, сут, широбча, ёғ ва ийланган тухумни бирга аралаштириб олиб оз-оздан қуйиб, шакар қўшиб қорилади. Хамирни тоғоранинг ўзида иссиқ ўраб ошириш учун олиб қўйилади. Бундай хамирга баъзан хамиртуруш ўрнига қатиқ (кефир) ёки ачиган қаймоқ қўшиб қорилади.

ЯХНА ОВҚАТЛАР

Кўриниши — лаганга гум-баз қилиб солинган оқ хамир ва қора гўшт сомончалари қоришмаси, юзида қазни парраклари ва мурч сепилган хом пиёз ҳалқалари.

Мазаси — қайнатилган қазни, сур гўшт ва оддий хамирнинг умумлашган лаззати, Қазисининг чайнамаи лазиз, зира-пиёз эса иштаҳа очади.

Хамирга 500 гр ун, бир стакан сув, ярим чой қошиғида туз олинади.

Шўрвасига: 300 гр қазни, 300 гр сур гўшт.

Зира-пиёзга: 2 бош пиёз ярим чой қошиғида қора мурч керак бўлади.

245. НОРИН. Хамирдан тайёрландиган яхна овқатлар иккитагина бўлиб, булар ҳам Тошкент шаҳри аҳолисига ҳосдир. Булар норин билан қовурма чучвара, Нориннинг келиб чиқиши тарихи текширилганда, бу таом козоқча иссиқ овқат — бешбармоққа бориб тақалади. Ҳар иккаласи ҳам гўшт ва қазни қайнатилган шўрвада хамирни пишириб олиш асосида тайёрланади. Фақат бешбармоқда гўшт ҳам, хамир ҳам катта-катта бўлакларга бўлиб пиширилади ва иссиғида истеъмол этилади. Норинда эса ана шу гўшт ва хамирни майда тўғраб яхна ҳолида истеъмол қилинади. Тошкентда тўйлар ва бирон-бир катта меҳмондорчиликлар норинсиз ўтмайди. Қазни билан тузлаб сур қилинган от (мол) ёки янги сўйилган гўштни совуқ сувли идишга солиб 2 соат давомида милтиратиб

қайнатасиз, пишгач олиб шабадада совутиб қўясиз.

Шу вақт ичида оддий хамиртурушсиз хамир қорасиз, 10—15 минут тиндириш учун сочикқа ўраб олиб қўясиз. Сўнг олиб яна бир муштлаб қалинлиги 2—3 мм келадиган, худди чучвара ё уграга тайёрлагандек ёясиз. Ёймадан эни ва бўйи 15 см келадиган, ёинки эни 5 см узунлиги эса ёйма узунлигида тасмалар кесиб олиб қайнаб турган шўрвага солиб пишириб олгач бунни ҳам совутиб қўясиз. Пишган хамирни кесганда бир-бирига ёпишиб кетмасин учун доғлаб совутилган ўсимлик мойи билан ёғлаб совутинг.

Гўшт ва қазини худди гугурт чўпига ўхшатиб тўғранг ва алоҳида идишга тўпланг. Хамирни ҳам худди шу усулда сомонча қилиб тўғраб, тўғралган гўшт ва қазига қориштирасиз. Дастурхонга тортишда ҳар бир хўрандага алоҳида ликопчага ёки бир неча порциясини битта қилиб лаганга гумбаз қилиб солиб юзига қази парракларидан териб, зира-пиёз солиб келтирасиз. Зира-пиёз майин тўғралган бошпиёзга мурч сепиб аралаштирилади. Бунни алоҳида ликопчада узатиш ҳам мумкин.

246. ҚОВУРМА ЧУЧВАРА. Тошкент хонадонларига келган ва тўйида бўлган меҳмон ажойиб тансиқ таом қовурма чучварадан тановул этиб ҳузур қилади. Бу таом унча қадимий эмас, бизнинг давримизда келиб чиққан, оммалашмаганлиги учун республикамизнинг бошқа жойларида кенг тарқалмаган.

Гўштни мясорубкадан ўтказасиз, бунга тенгма-тенг миқдорда майин тўғралган пиёз қўшиб мижийсиз, мурч сепасиз, тузини ростлаб ёққа ташлаб жазлаб олиб лаганчага ёйиб совутиб қўясиз. Хамирига тухум чақиб ва сув севалаб қорасиз 10—15 минут тиндириб қўйгач юпка (2 мм қалинликда) қилиб ёясиз. Ёймадан 5×5×5 см ли жилдлар кесиб, ҳар бир жилдга тайёрлаб қўйилган қиймадан солиб чиройли чучваралар тугасиз. Бунни фритюрга солиб сирти қусурмачок ва қип-қизил бўлгунча қовуриб човлида сузиб шабадада совутиб қўясиз.

Дастурхонга тортишда ликопчаларга ёки вазаларга тузаб юзига қанд упасидан сепиб келтирасиз.

Кўриниши — вазага солинган қизартирилиб қовурилган чучваралар юзига оқ қанд упаси сепилган.

Мазаси — қусурмачок қилиб ёғда қовурилган хамир орасига солинган гўшт қийманинг пиёз билан бириккан лаззати, мурч хиёл жиззиллатса, қанд упасининг ширинлиги нейтраллаштиради.

Хамирга: 500 гр ун, 1 дона тухум, 1 стакан сув, ярим чой қошиғида туз. **Қиймасига:** 400 гр гўшт, 4—5 бош пиёз, туз ва мурч таъбга кўра олинади. **Фритюр** учун 500 гр ўсимлик ёғи доғланади.

СУЮҚ ОВҚАТЛАР

Кўриниши — оқ жигар-ранг тусдаги унли була-миқ ичмда жиззалар кўзга ташланади, ёғи биллар-биндиммас.

Мазаси — қўй ёғида жазланган ун, жизза ва пиёз-доғ бирикмасининг умумий лаззатиға эға бўлган холвайтарсимон суюқ овқат. Чайнамай ютилса ҳам лаззати аниқ сезилиб туради.

1 стакан оқ ун, 1 ош қошиғида эритилган қўй ёғи, 2 бош пиёз, 50 гр думба мойи, туз эса таъб-ға кўра олинади.

Кўриниши — жазланган ун билан бирға пиширилган қийма. Бу таом турган сари қуйилиб бет олади. **Мазаси** — қўй ёғида жазланган қийма, пиёз ва унинг сувда қайнатиб бириктирилган лаззати.

1 стакан оқ ун, 50 гр думба ёғи, 2 бош пиёз, 150 гр қийма, туз таъбға кўра олинади.

247. ЁҒЛИ АТАЛА. Ўзбек пазандалигида аталанинг 10 дан ортиқ варианти бор эканлиги аниқланган, лекин буларнинг барчаси «камбағал овқати» сифатида унутилиб кетган. Сирасини айтганда (биз аввалги бобларда аталанинг сут билан тайёрланадиган вариантлари тўғрисида сўз юритган эдик), атала шифо таомдир, уни халқ табобатида тиш, ошқозон ва ичак каби ҳазмлаш аъзолари хасталанганда, томоқ оғриб ютиш қийинлашганда муваффақиятли қўлланилиб келинган.

Оқ унни бироз ёғ солинган қозонда кафгир билан тез-тез аралаштириб жазлайсиз. Унинг ранги бироз ўзгарганда олиб қўясиз.

Думба ёғини майда тўғраб қизитилган қозонга солиб эритасиз, жиззасини олиб қўйиб пиёз жазлайсиз, сўнгра бунга жазланган унни солиб сув қўясиз ва ийлаб атала ҳолатиға келтириб султ оловда қайнатаверасиз, тузини ростлаб, жиззани ҳам қўшиб юборинг. Тахминан 25—30 минутча қайнатғач, оловини ўчириб 5—7 минут давомида дам едирасиз ва косаларға қўйиб дастурхонға тортасиз.

248. ҚИЙМАЛИ АТАЛА. Аталанинг бу варианти ҳам парҳезлик ва шифолик хосиятлари билан аввалгисига ўхшайди, бироқ мазасининг тотли бўлиши ҳамда қувватлигини орттириш мақсадида қадимги пазандалар бунга гўштқийма орқали оқсилға сероб бўлишини таъминлашган бўлишлари керак. Унутилган таом ҳисобланарди. 1960 йили асли андижонлик, кейинчалик Тошкентда истиқомат қилувчи уй бекаси Ҳанифа хола тайёрлаб кўрсатиши асосида тикланган.

Қўй гўштини мясорубкадан ўтказасиз, пиёзни ҳалқа-ҳалқа тўғрайсиз. Қозонда ёғни доғлаб пиёзни солинг, унча қизартириб юбормасдан туриб қиймани солинг. Ковлаб-ковлаб қийманинг сели чиқа бошлаганда жазланган ун солиб устидан сув қуйиб яхши аралаштирасиз (унни жазлаш аввалги рецептда кўрсатилган). 30 минутча милтиратиб қайнатганингиздан сўнг пишади, тузини ростлаб 5—7 минут дамлаб қўйғач косаларға қуйиб дас-

турхонга тортасиз. Хоҳловчилар мурч сепиб истеъмол этиши мумкин.

249. ҚОРАҚАЛПОҚЧА ХАМИР ОШ. Ушбу тансиқ таом қорақалпоқ халқи ўртасида машхур бўлиб, шўрвага солинган бешбармокни эслатади. Республикамизнинг бошқа жойларига ҳам кенг тарқалса арзийди. Шифоли хосияти угра ошиникига (қаранг, 251-рецепт) тенг бўлиши керак.

Қозонга мол ёки қўй гўштини яхлитлигича солиб совуқ сув қуйиб 1—1,5 соат давомида милтиратиб қайнатасиз, ҳосил бўлган кўпигини олиб турсангиз шўрва тиниқ тортади. Бунга майин тўғралган пиёз солиб тузини ростлайсиз.

Қаттиққина қилиб ош хамир оласиз, зувала қилиб 10 минутча тиндириб қўйганингиздан сўнғ ўқлов ёрдамида қалинлигини 2 мм келадиган қилиб ёясиз. Ёймадан 4×4 ёки 5×3 см келадиган, худди чучвара тайёрлагандек жилдлар кесасиз. Қозондан гўштни олиб қўйиб жилдларни солиб пиширасиз. Дастурхонга тортишда косаларга қуйиб, пишган гўшдан қалинлиги 0,5 см, эни 3 ва узунлиги 4 см келадиган бўлакчалар кесасиз ва бир неча бўлакдан солиб келтирасиз. Юзига зира-пиёз сепасиз.

250. ҲЎЛ НОРИН. Тошкентда меҳмондорчиликларнинг пиравардида тарқатиладиган суюқ овқатдир. Зиёфат жуда қуюқ бўлиб кетганда ҳазмига сифатида берилади. Баъзан қуруқ норин керагидан ташқари кўп тайёрланган бўлса, ёки зиёфатга таклиф этилганларнинг барчаси келмай қолганда исрофгарчилик бўлмаслиги учун ҳўл норин қилиб тарқатилади. Сўнгра қуруқ норинни эртасигача сақлаб бўлмайди, тез айнийди, пиёз аралаштирилгани қўланса хид таратадиган бўлиб қолади. Бунинг олдини олиш учун ҳам норинни ҳўл норинга айлантириб ўша куннинг ўзидаёқ фойдаланиб юборилади.

245-рецептда айтилганидек қилиб норин тайёрлайсиз. Дастурхонга тортишда ҳар косага бир ҳовучдан норин солиб устидан қайноқ шўрвасидан қуясиз, токи у суюқ ош холига келсин, юзига майин тўғралган пиёз ва узум сиркасидан севалаб келтирасиз.

Кўриниши — тиниқ шўрва ичида тўрт бурчак шаклда кесилган гўшт бўлаклари ва хамир шилпилдоқлари. Мазаси — гўштли қайнатма шўрва ичида пишган хамир, гўшт ва пиёзнинг умумий лаззати.

Хамирга: 400 гр ун, 1 дона туҳум, 0,5 стакан илиқ сув, таъбга кўра туз.

Шўрвасига: 1 кг гўшт, 3—4 бош пиёз, таъбга кўра туз.

Кўриниши — шўрва ичида сомонча усулда тўғралган оқ угра ва қора гўшт бўлаклари, юзида пиёз ҳалқалари ва ёғи балиқкўз бўлиб йилтирайди. Шўрва бир оз бўтанароқ. Мазаси — сур гўшт (қазни), хамир қайнатилган шўрванинг лаззати, хом пиёз ўткирлиги ва узум сиркасининг нордонлиги иштаҳа очади, ҳазми енгили, олдин ейилган кўп ва ҳар хил таомларнинг тез ҳазмланишига кўмаклашади.

Хамирга: 500 гр ун, 0,5 стакан сув, 0,5 чой қошиғида туз керак бўлади.

Шўрвасига: 300 гр қазни, 300 гр сур гўшт. Зира-пиёз учун эса 2 бош пиёз, 0,5 чой қошиғида қора мурч кетади. Юзига сепиш учун ҳар порциясига 1 чой қошиғида узум сиркаси керак бўлади.

Кўриниши — помидор ҳисобига қизғиш тўсга кирган суяк қайнатилган шўрва ичида узун-узун кесилган хамир тасмалари (угра) қора гўшт бўлаклари, оқ шолғом ва сариқ сабзи кубикчалари кўзга ташланади.

Мазаси — гўшт, сабзи, шолғом ва помидор билан бирга пиширилган угранинг лаззати. Қўшилган қатиқ ва юзига сепилган кашнич иштаҳа очади.

Хамирига: 300 гр ўн, 1 дона тухум, 0,5 стакан илқ сув, 0,5 чой қошиғида туз олинади.

Шўрвасига: 500 гр гўштли суяк, 2 бош пиёз, 1 дона ўртача катталикдаги (100 гр) сабзи, 2—3 дона помидор, туз, кашнич ва қатиқ таъбга кўра олинади.

Кўриниши — суви тиниқ пишган шўрва ичида гўшт қийма кифталари, угра тасмалари, онда-сонда шолғом ва сабзи кубиклари кўзга ташланади. Мазаси — сабзавотлар билан ёғли гўшт қийма қайнатилган тотли шўрвада пишган угранинг лаззати. Юзига сепилган кашнич ва қиймасига сепилган зираворлар иштаҳа келтиради. Хамири билан қиймасига чақилган тухум таомнинг лазизлигини ва тўқтутарлигини янада кучайтиради.

251. УГРА ОШ. Хамирдан ёйма қилиб турли узун-калталикда угра кесиб суяқ ош тайёрлаш барча халқларнинг пазандалигига хос таом ҳисобланади. Ундай бўлса, ўзбекча угра ошини тансиқ таомлар қаторига киритилишининг сабаби недир? — деб сўрашлари мумкин. Гап шундаки ушбу таомнинг парҳезлик хосиятлари бор. Абу Али ибн Сино ўзининг «Тиб қонунлари» (содда дорилар ҳақида II китобида) бундай дейди: «Угра қайнатилган ошнинг бир хили бўлиб, бизнинг мамлакатда¹ ришта² деб аталади. Бу тасма каби бўлиб, оширилмаган хамирдан тайёрланади. Гўшт билан ёки гўштсиз сувда пиширилади. . .

. . . Ўпкага, йўталга ва қон туфлашда фойда қилади; хусусан семиз ўт билан қайнатилса фойдалироқдир. . . Бу ични ҳам юмшатади» (4, 110—111).

Ана шундай шифобахш таомни тайёрлаш учун суякни чопиб кострюккага солиб, 1,5—2 соат давомида милтиратиб қайнатасиз, ҳосил бўлган кўпигини олиб турасиз. Сўнгра суякларни олиб гўштини ажратиб яна қайта шўрвага соласиз, шу вақтнинг ўзида шўрвасига пиёз, шолғом, сабзини тўғраб солинг, рангини қизғишроқ қилиш учун тўғралган помидор солсангиз ҳам бўлади. Сабзавотлар пишганда уграни соласиз. Угра шўрва юзига қалқиб чиққанда оловдан оласиз ва 5—7 минут дам едирасиз.

Дастурхонга тортишда косаларга тенг тақсимлаб юзига кашнич сепиб келтирасиз. Алоҳида идишда қатиқ терасиз.

252. ҚИЙМАЛИ УГРА ОШИ. Қариялар ва ёш болалар овқатланишига тайёрланганда, бош ва тиш оғриб чайнай олмаганда бу таом тайёрланади.

Ҳамирининг ёйилиши ва кесилиши аввалги рецептда айтилганидек амалга оширилади (қаранг, 251-рецепт).

Қозонга сув қуйиб ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз, кичик кубик шаклида тўғралган шолғом ва сабзи солиб суст оловда қайнатади.

¹Яъни Бухорода.

²ришта — ип, тасма, чилвир, каноп.

Киймаси бундай тайёрланади: гўшти мясору-букадан ўтказиб бунга думба ёки чарви ёғидан «чумчуқ тили» қилиб майда тўғраб аралаштирилади, иложи бўлса ёғлироқ мол (қўй) гўшти ишлатилади. Пиёзни жуда майин тўграш керак, буни қиймага қўшиб, хом тухум чақиб туз, бироз мурч билан зира сепиб яхшилаб мижийсиз. Агар қиймангиз илашимли чиқмаса пича сув, яхшиси совуқ чой севалаб юборинг. Ана шу қиймадан ёнғоқ катталигида қилиб кифталар думалатасиз ва шўрванинг қайнаб чиққан жойларига битта-битталаб ташлайсиз. Бордию, ҳамма кифталарни қозонга бирданига солсангиз шўрва совиб қолади, қайноғи яна тиклангунча кифталар эзилиб шакли бузилиб кетади. Битта-битта солганда дархол «қотиб» шаклини боягидай сақлайди.

Шўрвасини жуда суст оловда 40 минутча милтиратиб қўясиз, қанча узоқ қайнаса ёғи ҳам, мазаси ҳам яхши чиқади.

Дастурхонга тортишдан 10 минутча олдин кесиб тайёрлаб қўйилган уграни урпоғини қоқиб соласиз, оловини кучайтирасиз. Угра қозон юзига қалқиб чиққанда оловини ўчириб 5 минутча дамлаб қўясиз, сўнг қосаларга қўйиб кашнич сепиб келтирасиз. Алоҳида идишда қатиқ қўясиз.

253. ТОВУҚ ГЎШТЛИ УГРА ОШИ. Барча ички аъзоларнинг касалликларида халқ табобати томонидан парҳез овқат сифатида буюриб келинган. Угранинг парҳезлигини билдик, товуқ гўшти ҳам шифобахшдир. Бу тўғрида табиб Сайид Муҳаммад Хасратнинг шеърий баёнининг учта байтини 168-рецептда, яна уч байти эса 174-рецептда келтирилган. Ана шулар ушбу таомга ҳам тааллуқлидир.

Сўйиб патлари юлиниб тозаланган товуқни ёки тайёр бройлерни яхшилаб ювиб порция бўлақларга кесиб совуқ сувли қозонга солиб суст оловга қўйиб 1 соат давомида милтиратиб қайнатиб қўясиз. Шўрвага ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз, сомонча усулда худди паловга тўғрагандек қилиб қирқилган сабзи солинг, тузини ростлаб бир дона лавр япроғидан ҳам ташлаб қўйинг ва сабзиси тўла юмшагунча пиширасиз. Хаамири нақ тухумда қорилади, ёйиб калта-калта. бами-

Хаамирига: 300 гр ун, 1 дона тухум, 0,5 стакан илиқ сув, 0,5 чой қошиғида туз керак бўлади. Шўрвасига: 2 бош пиёз, 1 дона сабзи, 1 дона шолғом, 200 гр гўшт, 50 гр думба ёки чарви ёғ, 3 бош пиёз, таъбга кўра туз, мурч, зира олинади. Юзига 1 боғ кашнич, 1 пиёла қатиқ керак бўлади.

Кўриниши — товуқ қайнатилган тиниқ шўрва ичида калта кесилган угра, сабзи ва картошканинг сомонча тўғралган бўлақлари... ёғли, юзига қирқилган ошқўк сепилган, ёнбошида ликоччада ҳил-ҳил пишган товуқ гўшти бўлағи.

Мазаси — товуқ қайнатма шўрвасининг тухумли хаамир ва сабзавотлар билан уйғунлашган лаззати. Ошқўқнинг хушбўй ҳиди иштаҳа очади.

Шўрвасига: 1 дона (800 гр) бройлер товуқ, 3 бош пиёз, 1—2 дона сабзи, 1—2 дона картошка, 1 дона лавр япроғи, таъбга кўра туз.

Хаамирига 300 гр ун, 2 дона тухум, бир чимдим туз олинади.

соли гугуртнингг чўпидай қилиб угра кесасиз. Дастурхонга тортишдан 10 минутча олдин уграни шўрвага соласиз. Угра билан бирга сомонча усулда (яъни сабзи билан угра қандай тўғралган бўлса, шундай) тўғралган картошка ҳам қўшинг. Барча масаллиқлар пишгач, оловдан олиб 5 минутча дам едирасиз ва косаларга тақсимлаб келтирасиз. Ҳар порциясига бир бўлакдан товуқ гўштидан соласиз, юзига чопилган укроп (кашнич, райхон) сепасиз. Гўштини косаларга солиб эмас, ликопчаларга ёки ҳамма порцияларини битта қилиб лаганда келтириб қўйишингиз ҳам мумкин.

Кўриниши — ёғсиз, тиниқ пишган суяк шўрва ичида калта кесилган угра ва яшил рангли ўрик ёўралари.

Мазаси — ёўра ҳисобига нордон уграли суюқ ош ғоят иштаҳабашх, қорин тўйдирмайди, аксинча илгарги истеъмол этилган таомларни ҳам тез ҳазм қилиб юборади. Жигилдон қайнашини (зарда бўлишни) дарҳол қолдиради.

Шўрвасига: 0,5 кг суяк, 1—2 бош пиёз, 40—50 дона ўрик ўраси, туз таъбга кўра олинади. **Ҳамирига:** 300 гр ун, 2 дона тухум, 0,5 чой қошиғида туз.

Кўриниши — косадаги хиёб бўтанароқ шўрва ичида чиройли тугилган чучваралар, юзига ёғи «балиқ кўз» бўлиб йилтирайди, ошкўк сепилган. **Мазаси** — суяк қайнатилган шўрвада қўй ва мол гўштли қайнатмасидан тотли қилиб пиширилган чучвара. Зираворлар ва

254. ҒўРАЛИ УГРА ОШИ. Қиши билан қўй ёғи, қўй гўшти, сур от гўшти, қази, карта, палов ва шу каби кучли тўқтутар капор иссиқлик овқатларни истеъмол қилиб, баҳорга чиққанда кунлар исиши билан кишининг боши айланадиган, кўнгли беҳузур бўлади-ган, қон босими кўтарилган, бурнидан ҳам қон келадиган бўлиб қолади. Ана шундай ҳолларда ва умуман мижози иссиқ бўлган кишиларга баҳор фаслида фақат бир марта истеъмол этишни тавсия қилинадиган халқ табобатининг парҳез таомларидан бири. Ушбу суюқ ошнинг мижози капор совуқлик ҳисобланади. Таркибида С белгили дармондорилари кўп бўлади.

Ҳамирини нақ тухумда худди аввалги рецептда кўрсатилгандек қилиб ёясиз ва кесасиз. Қўй ёки мол суяқларини чопиб совуқ сувни қозонга солиб 2 соат давомида қайнатганингиздан сўнг суяқлар олиб ташланиб шўрваси докадан ўтказилади ва қозонга қўйилади.

Ўрикнинг ёўрасидан мағзи сутми-қатик бўлган ҳолатида териб олинади ва қайнаб турган шўрвага угра билан бирга солиб пиширилади.

255. ЧУЧВАРА ШЎРВА. Угра ошининг парҳезли хосиятлари қандай бўлса (қаранг, 251-рецепт) чучвара шўрвага ҳам шу тааллуқлидир. Чучвара жаҳон пазандалигида ғоятда кенг тарқалган таом ҳисобланади. Барча Осиё ва Европада истиқомат қилувчи ва Америка қитъасида айрим халқларнинг ошхонасига мансуб бўлиб, бирида унутилган бўлса, иккинчиси орқали яна ўз-ўзидан

тикланиб келган. Чучварани ҳар бир халқ пазандалиги ўзининг тансиқ таоми деб ҳисоблайди. Негаки чучвара тайёрлаш пазандалик санъатининг маҳоратига эриша олган уй бекалари таомидан амалга оширилади ва меҳмон дастурхонининг кўрки ҳисобланади.

Хаамири каттиққина қорилади, иложи бўлса тухум чақилгани яхши. Хаамирини зувала қилиб сочиққа ўраб тиндириш учун 10—12 минут олиб қўйилади. Сўнгра яна мушглаб-мушглаб аввал қўл билан патир тахлит ёйилиб сўнгра ўқловга ўраб юпка (2 мм) қилиб ёйилади. Ёймадан эса 4×4 ёки 5×5 см келадиган квадрат жилдлар кесилади, баъзан стакан оғзи билан босиб тўғарак жилдлар ҳозирланади. Ҳар бир жилдга 1 чой қошиғида гўшт қийма солиб тугилади. Тугишни чиройли қилиб амалга ошириши пазанданинг маҳоратига боғлиқ. Қиймаси бундай тайёрланади: росмана чучвара учун ярмига қўй гўшти, ярмига ёғсиз мол гўшти лаҳмидан танланади. Гўштни чопасиз ёки мясорубкадан ўтказасиз. Қиймага тенгма-тенг миқдорда майин ҳалқа қилиб тўғралган пиёз қўшиб мижийсиз таъбга кўра зираворлар (мурч, зира) ва пича намақоб аралаштирилади. Совуқ сувли идишга гўшти ажратилган суякларни ва майда тўғралган думба ёғ солиб 1 соатча милтиратиб қайнатасиз. Шўрвасига тўғралган пиёз, помидор ҳам солинг. Суви яхши қайнагач, суякларини сузиб олиб тузини ростлайсиз ва кўпигини олиб ташлаб тугилган чучвараларни солиб пиширасиз. Чучваралар шўрва юзига қалқиб чиққанда оловини ўчириб 5—7 минутча дамлаб қўясиз. Дастурхонга тортишда қосаларга тенг тақсимлаб юзига чопилган ошкўк сепиб келтиратисиз, алоҳида идишларда эса қатиқ ва узум сиркаси қўйилади.

256. БОВАРТИ БАРАК. Ушбу тансиқ таом фақат Хоразмдагина тайёрланади ва бу воҳа пазандалигининг ўзига хос эканлигини ифодалайди. Барак дегани «барра» яъни қўй гўштига ишора, боварти — ишончли дегани бўлади. Боварти барак — «қўй гўшtidан тайёрланганига шубҳа йўқ» маъносини англайди. Чунки бу чучваранинг қиймасини бошқа гўшtidан тайёрланса ёки кўпроқ пиёз

ошкўк ҳисобига ҳиди хуш бўй. Қатиқ ёки сирка қўшилгани учун шўрваси нордонроқ лаззатга эга. Шўрвасига: 300 гр суяк, 100 гр думба ёғи, 2 бош пиёз, 1—2 дона помидор. Хаамирига: 300 гр ун, 1 дона тухум, 0,5 стакан илиқ сув, 1 чой қошиғида туз керак бўлади.

Қиймасига: 300 гр қўй гўшти, 200 гр мол гўшти (лаҳм), 3—4 бош пиёз, таъбга кўра мурч, зира ва туз олинади.

Кўриниши — тиниқ пишган суяк шўрва ичида йирикроқ чучваралар, юзига чопилган ошкўк сепилган, шўрванинг ёғи кўлқиллайди.

Мазаси — суяк қайнатилган тотли шўрвада хаамирига ҳам, қиймасига ҳам тухум қўшиб тайёрланган чучваранинг лаззати.

Хамирага: 300 гр ун,
2 дона тухум, 0,5 чой
қошиғида туз.
Шўрвасига: 2 кг суяк,
2 бош пиёз, 1 дона лавр
япроғи, таъбга кўра туз.
Қиймасига: 400 гр қўй
гўштининг лаҳми, 1 дона
пиёз, 1 дона хом тухум,
таъбга кўра мурч ва туз
керак бўлади.

қўшиб қўйилса ўхшамайди. Барак қиймаси
ғоят мулойим бўлиши керак, бунинг учун
угра тухум чақиб мижилади.

Қозонга суяк солиб 2 соат давомида мил-
тиратиб қайнатасиз. Ҳосил бўлган қўпигини
доим олиб турасиз тиник тортади. Бунга
майин тўғралган пиёз қўшасиз. Хамирини
нақ тухумнинг ўзида қориб, зувала қилиб
10—15 минут тиндириб қўйганингиздан
сўнг нафис қилиб ёясиз ва 6×6 см кела-
диган жилдлар кесасиз.

Қиймаси бундай тайёрланади: ёғсизроқ қўй
гўштининг лаҳмидан олиб мясорубкадан
икки маротаба ўтказасиз. Бунга бироз майин
чопилган пиёз, хом тухум, мурч ва намақоб
севалаб мижийсиз. Ушбу суюқроқ ва мулойим
қиймадан жилдларга керагича солиб чучва-
ралар тугасиз. Шўрвадан суякларни оласиз
тузини ростлайсиз, қайнаб турган жойига
битта-биттадан чучвараларни солсангиз эзи-
либ кетмайди. Ҳамма тугилган чучварани
солиб оловини баландлатиб қайнатгач юзига
сузиб чиқади, шунда оловини ўчириб 7—10
минут дам едирасиз.

Дастурхонга тортишда қосаларга 10—12
донадан чучвара солиб устидан шўрва қўйиб
келтирасиз. Юзига қирқилган ошқўқ, қатиқ
ёки сирка қўшиб истеъмол этиш ихтиё-
рий.

257. УГРА ЧУЧВАРА. Ушбу тансиқ таом
қиймали угра оши (251-рецепт) ва чучвара
шўрва (255-рецепт) комбинациядан иборат
бўлиб қадимда келиб чиққан. Ҳозир бу таом
Фарғона водийсида айникса, Андижонда
тез-тез тайёрланиб турилади. Пазандалик
санъатининг юксак маҳоратини ифодаловчи
бу таом меҳмон дастурхонининг кўрки хи-
собланади.

Хамирини қаттиққина қориб иккита зувала
қилиб ўраб 10—12 минут олиб қўйиб тин-
дирасиз, сўнгра ҳар иккала зувалани юпка
(2 мм) қилиб ёясиз. Ёймаларнинг биридан
4×4 см ли қилиб чучвара учун жилдлар
кесасиз, иккинчисидан эса эни 0,5 см узун-
лигини ёймага қараб угра кесасиз. Гўштни
мясорубкадан ўтказиб майин тўғралган пиёз,
хом тухум, туз ва мурч қўшиб яхшилаб
мижийсиз. Ушбу қиймани ҳам иккига бўлиб
бир қисмидан чучваралар тугасиз, иккинчи

Кўриниши — қизғиш, би-
роз бўтанароқ шўрва ичи-
да угра, чучвара, кифта
ва картошка бўлақлари.
Мазаси — қўй гўшtidан
қиймали угра оши ва
чучвара шўрва каби икки
суюқ овқатнинг умумлаш-
ган лаззат гаммаси. Юзи-
га сепилган ошқўқ ҳиди,
таркибидаги зирворлар
ва сирка (қатиқ) нордон-
лиги ғоятда иштаҳабаш-
дир.

Хамирага: 400 гр ун,
3 дона тухум, 0,5 стакан
илиқ сув, 1 чой қошиғида
туз керак бўлади.

Жазига: 100 гр думбаёғ,
2 бош пиёз, 2—3 дона
помидор ёки 1 ош қоши-
ғида томат пастаси, 2
дона картошка керак бў-
лади, туз эса таъбга кўра
солинади.

қисмидан гилосдай келадиган кифталар думалатасиз.

Қозонда ёғни доғлаб пиёз солиб жазлайсиз бунга ёз бўлса помидор, кишда эса томат пастаси ва катталиги $2 \times 2 \times 2$ см қилиб тўғралган картошка қўшасиз. Жазлашни то картошка чала пишгунча давом эттирасиз. Сўнгра қозонга сув қуйиб қайнаб чиққанда тузини ростлаб, зираворлар сепасизда оловини пастлатиб милтиратиб қўясиз. 5—7 минут қайнагач аввалига чучвараларни, кейин кифталарни соласиз. Чучваралар қозон юзига қалқиб чиққанда уграни солинг ва барча масаллик тўла пишгунча сушт оловда қайнатинг. Дастурхонга тортишдан 5—7 минут олдин оловини ўчириб дамлаб қўясиз, сўнг косаларга тенг тақсимлайсиз. Юзига қирқилган ошқўк (кашнич, укроп ёки райхон баргидан; баҳорда ялпиз) сепиб келтирасиз. Алоҳида идишда қатиқ ёки узум сиркаси келтириб қўйинг.

258. УЗМАНТОЙ. Унутилиб кетган тансиқ таом. Тошкентда бунинг иккита атамаси ҳам бор: «танга ош», «узма ош». Дарҳақиқат ушбу суюқ ошни хамирдан тангадек бўлақлар узуб олиб тайёрланади. Узмантойнинг маъноси ҳам узмоқдан келиб чиққан бўлиб, бунга «тай» ёки «той» суффикси қўшилиб ясалган тушунчадир. «Тай» бўлса — ясамоқ, тайёрламоқни англатади, «той» бўлса — тўп, уюм (мисол той пахта) маъносини англатадики, ҳар иккаласи ҳам бажариладиган иш мазмунига мос, яъни хамирдан уюм тўпламоққа тўғри келади. Шу сабабли бу таомни Тошкентдан қидиришга жазм қилдик. Узок йиллар давомида сўраб-суриштиришлардан сўнг 1981 йили Себзор маҳаллалик кекса Шарофат қоладан хабар топиб, у кишининг ёрдамида қайта тиклаб 1986 йил «Мучные блюда узбекской домашней кухни» номли китобга киритилди.

Хамирини нақ тухумнинг ўзида қориб 12—15 минут тиндириб қўясиз. Ёғлироқ гўшт олиб кабобга тўғрагандек, яъни катта-кичиклигини бош бармоғингизнинг биринчи бўғимидай қилиб тўғрайсиз. Суякларини ҳам чопасиз. Пиёзни ҳалқа-ҳалқа, сабзини кичик кубик ($1 \times 1 \times 1$ см), картошкани катта кубик ($2 \times 2 \times 2$ см) қилиб тўғранг. Гўшт, суяк,

Қиймасига: 400 гр лаҳм гўшт, 1—2 бош пиёз, 1 дона тухум, таъбга кўра туз. Агар гўшт ёғсизроқ бўлса, қиймага пича сариеғ қўшиб мижийсиз.

Кўриниши — тиниқ қайнатма шўрва ичиде хамир, гўшт, сабзи ва картошка кубиклари юзига ошқўк сепилган, ёғлилиги ўртача. Мазаси — таркибидаги барча масалликлар: тухумли хамир, ёғли қўй гўшти, пиёз, сабзи ва картошканинг бириккан лаззатиға қатиқнинг нордонлиги ҳамроҳлигида лаззат берувчи суюқ овқат, юзига сепилган ошқўк ҳиди иштаҳа очади.

Хамирига: 300 гр оқ ун, 2 дона тухум, 0,5 чой қошиғида туз керак бўлади.

Шўрвасига: 300 гр ёғли қўй гўшти, 2 бош пиёз, 1—2 дона сабзи, 1—2 дона картошка таъбга кўра туз юзига сепишга 0,5 боғ укроп, 1 пиёла қатиқ керак бўлади.

сабзи ва пиёзни совуқ сувли идишга солиб оловга қўясиз, қайнаб чиққандан кейин оловини пастлатиб милтиратиб қайнатасиз, ҳосил бўлган кўпигини олиб туринг. Гўшти пишганда картошкани соласиз, тузини ростлаб қалампир кўшсангиз ҳам бўлади.

Ҳамирдан ёнғоқдек келадиған бўлакчалар узиб олиб тахта устига қўйиб узунчоқ бармоқсимон қилиб қаламчалар думалатасиз. Қаламчалардан пичоқ билан 2 см келадиған бўлакчалар кесиб олиб ҳар бир бўлакни бош бармоқ билан эзиб тангачага ўхшаған ёки чағаноқчалар ясайсиз ва урпоқ сепиб бир жойга тўплайверасиз. Ҳамма Ҳамирдан узмантой кесиб бўлғач урпоғини қоқиб ташлаб шўрвага соласиз ва шиддатли олов бериб пишириб оласиз. Ҳамир шўрва юзига қалқиб чиққанда оловдан олиб 5—7 минут дамлаб қўясиз. Сўнгра косаларга тенг тақсимлаб дастурхонга тортасиз, юзига қирқилған укроп (кашнич) сепилади.

Алоҳида идишда катиқ ёки ийланған сузма қўйилади.

Кўриниши — ранги қизғиш тусдаги бўтанароқ шўрва ичида учбурчак Ҳамир, майда гўшт ва сабзи бўлаклари, картошкани унча билинмайди. Мазаси — таркибидаги қўй ёғида қовуриб пиширилған пиёз, гўшт, сабзи, помидор, картошка ва қайнатилған тухумли Ҳамирнинг умумий лаззати, помидор ҳисобига нордон, ошкўк ҳисобига хушбўй.

Ҳамирига: 200 гр оқ ун, 1 дона тухум, бир чимдим туз керак бўлади. Жазига: 300 гр гўшт, 100 гр думба ёғ, 2 бош пиёз, 2—3 дона помидор (ёки 1 ош қошиғида тоmat пастаси), 1—2 дона сабзи, 1 дона картошка, туз, қалампир ва ошкўк таъбага кўра олинади.

259. МАНЧИЗА. Бизга бу таом Хитой пазандалиғидан уйғур ошхонаси орқали ўтган. «Манчиза» да «мян» — Ҳамир «чи-за» учбурчак кесилған маъносини англатади. Ушбу таом онда-сонда Фарғона водийсидаги уйғурлар билан бирга яшовчи ўзбеклар ўртасида тайёрланиб туради. Республикамизнинг бошқа жойларида кенг тарқалмаған. Шунинг учун ҳам буни тансиқ таомлар рўйхатида қиртилди. Ҳамирини тухум чақиб уграга тайёрлагандек қорасиз. Тиндиргандан сўнг 2 мм қалинликда ёясиз. Ёймадан эни 2—3 см келадиған тасмалар кесасиз ва ора-орасига урпоқ сепиб тахлайсиз. Тахламнинг 2—3 тасини бириктириб учбурчак шаклидаги бўлакчалар кесасиз.

Қозонда ёғни доғлаб пиёз жазлайсиз, сўнг майда тўғралған гўштни солиб то сели чиққунча қовурасиз. Сабзини кичик кубик шаклида картошкани сатта кубик, помидорни эса тилик қилиб тўғраб гўшт билан бирга чала пишгунча қовурасиз, сўнг сув қуйиб 30 минутча милтиратиб қўясиз. Тузини ростлаб, зираворлар сепганингиздан сўнг Ҳамирини солиб пиширасиз. 5 минутча оловдан олиб дам едиргач косаларга қуйиб дастурхонга тортасиз.

КУЮҚ ОВҚАТЛАР

260. МАНТИ. Халқда: «чучвара ейишдан мақсад — хамир, манти ейишдан мақсад-гўшт», деган матал бор. Дарҳақиқат, чучваранинг қиймаси хамирига нисбатан озроқ, мантида эса қийма хамиридан кўпроқ бўлади. Манти узоқ ўтмишда бизга хитой пазандалигидан ўтган, хитойча «мян» — хамир, «ти» — гўшт маъносини англатади. Хитойда мантининг турлари кўп бўлиб уни мол, чўчка, қўй гўштига балиқ гўшти аралаштириб тайёрлайверишади, ўзбекча манти фақат қўй гўшtidан тайёрланадиган бўлиб қолган. Шу маънода жамоат ошхоналарида тайёрланадиган мол гўштили, серпиёз ва қиймасини мясорубкадан ўтказилган манти тансиқ таом бўла олмайди. Асл манти ёғли қўй гўштини «чумчук тили» қилиб тўғрашга асосланган. Дастурхонининг кўрки ва тўйларда ҳам пиширилгани учун бу усулда тайёрланадиган манти тансиқ таом ҳисобланади. Буғда пишганлиги учун парҳезлиги бор. Хамирини қаттикроқ қилиб қорасиз, зувала қилиб, сочикқа ўраб 15 минутча тиндирганингиздан сўнг яна бир бор муштлаб пишитиб, ундан кейин ўқлов ёрдамида юпка қилиб ёясиз. Ёймадан 10×10 см келадиган жилдлар кесасиз. Ёки хамирдан ёнроқ катталигида зувалачалар узиб олиб ҳар бирини алоҳида-алоҳида жува билан тўғарак қилиб ёясиз: қалинлиги 2 мм бўлсин. Ҳар бир жилдга кетганича қийма солиб, манти тугасиз. Қиймасини тайёрлаш: ёғли қўй гўшtidан олиб ўткир пичоқ билан «чумчук тили» қилиб тўғрайсиз, ёғини сал йирик-роқ, думба ёғи бўлса 1×1×1 см кубик қилиб чарви ёғини эса бодом катталигида тўғралади. Қиймага пиёзни катта-кичиклиги 0,5×0,5 см келадиган қилиб «шашка» усулида тўғрайсиз ёки ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёзни тахта устига қўйиб чопиб юборасиз. Шундай қилганда пиёз бир жойда тўпланиб қолмай қийма ичида баробар тарқалади. Бунга туз, мурч ва зира қўшиб яхшилаб мижийсиз. Қиймангиз селликкина чиксин десангиз пича сув севалаб аралаштиринг (энг яхшиси кетадиган тузни совуқ чойда намакоб қилиб

Кўриниши — чучвара анча катта-катта, тугулиши ўзгача, буглаб пиширилган мантилар, юзига қаймоқ қуйилган.

Мазаси — буглама хамир ва ёғли қўй гўштининг оғизда эрийдиган лаззати, таркибидаги ёғ билан пиёз анча сел ажратган, зира билан мурч эса хушбўй қиди билан иштаҳа очади, нордон қаймоқ (қатиқ) ёки узум сиркаси бу серкуват таомнинг ҳазмланишига ёрдам беради.

Хамирига: 500 гр оқ ун, 1 дона тухум, 0,5 стакан илиқ сув, 1 чой қошиғида туз.

Қиймасига: 1 кг қўй гўштининг лаҳми, 100 гр думба ёғ ёки 150 гр чарви, 500 гр пиёз, 1 чой қошиғида мурч, шунча зира олинади. Туз 0,5 стакан совуқ чойда намакоб қилиб севаланади.

севалаш). Тугилган мантиларни қасқоннинг ёғланган лаппакларига бир-бирига тегмайдиган қилиб терасиз ва суви қайнаб чиққанидан кейин осасиз. Буғда пишиш муддати 40—45 минут. Дастурхонга тортишда бармоқларингизни совуқ сувга ботириб иссиқ мантиларни оласиз ва лаганга терасиз. Алоҳида идишда порциялаб беришингиз ҳам мумкин, юзига қатиқ ёки нордон қаймоқ севалайсиз, алоҳида идишда узум сиркаси келтириб қўясиз.

Эслатма: а) яқин терилган мантилар пишганда «семириб» бир-бирига ёпишиб қолади; б) лаппак ёғланмаса остининг кўчиши қийин бўлади, шакли бузилиб титилиб кетади; в) суви қайнамасдан олдин қўйилганда хамири ёпишқоқ бўлиб, пишган манти олиш қийин бўлади; г) суви қайнагач туз сепиш керак, шунда буғнинг ҳарорати кучлироқ бўлади.

Кўриниши — лаганда сирти қизғиш қовурилган ва сувда юмшаб пишган мантилар. Косаларда бўтанароқ шўрва ичида қизғиш тусдаги мантилар, юзига қатиқ қўйилган.

Мазаси — ҳам қовурилган, ҳам қайнатилиб ҳилҳил пишган мантилар. Тухумда қорилган хамирнинг қовурилгани билан ичидаги серзирavor ва серёғ қўй гўшти қиймасининг қайнатиб-димлаб пиширилганидаги лаззат. Узум сиркаси ёки қатиқнинг нордонлиги иштаҳа кўзгатади ва тез ҳазмланишга ёрдам беради. **Хамирига:** 500 гр оқ ун, 2 дона тухум, 1 чой қошиғида туз олинади.

Қиймасига 1 кг ёғлиқ қўй гўштининг лаҳми, 500 гр пиёз, 1 чой қошиғида мурч, шунча зира ва шунча туз керак бўлади.

Фритюр учун 1 кг зигир ёки қўй ёғи доғланади.

261. ҚОВУРМА МАНТИ. Хамирининг ташқи кўринишидан иштаҳабар ва чиройли кўринишга эга қилиш ҳамда тўқтуғарлигини орттиришга қаратилган ушбу манти варианты мутлақо унутилиб кетган эди. Уни андижонлик уста пазанда Маматхон ака Соқиев 1960 йили тайёрлаб кўрсатиши асосида тикланган. У кишининг далолат беришига қараганда, «қовурма манти тайёрлашнинг ушбу ўзига хос усули Қашқарда келиб чиққан бўлиб, қасқон бўлмаган шароитларга мўлжалланган» экан.

Ушбу мантининг хамирини ҳам, қиймасини ҳам худди юқорида айтилганидек (қаранг, 260-рецепт) қилиб тайёрлайсиз. Фақат туғишда шу нарсага эътибор берингки, хамирининг чоки қийманинг сели чиқиб кетмайдиган қилиб ёпиштирилсин. Қовурганда қийманинг сели чиқиб турса — ўхшамайди, кейин хамири нақ тухумда қорилиб бир оз қалинроқ (3 мм) қилиб ёйилади. Тугилган мантилар фритюрда¹ худди ўрама, қовурма чучвара, зангза каби кўп ёғда қовурилади. Бунинг учун нормада кўрсатилган ёғни яхшилаб, то оқ тутун чиққунча доғлаб оловини пастлатасиз, тобини чиқариб хом мантиларни 2—3 донадан солиб сирти кусурмачак бўл-

¹Фритюр — пазандалик санъатида французча термин бўлиб, озроқ масалликни кўп ёғда қовуришни аंगлатади.

гунча бамисоли вараки сомса каби ковуриб човлида сузиб олаверасиз. Бунда мантиларнинг хаамири каврак қизғиш бўлиб ковурилади-ю бироқ киймаси пишмайди. Шунинг учун қозон ёки кострюлканинг остига ликопча қўйиб ковурилган мантиларни бир-бири устига териб чиқасиз, устига яна битта ликопча тўнтариб орасига қайнаб турган сувдан қуйиб, суст оловга қўйинг, мантининг ичидаги киймаси ана шундай ҳосил бўлган буғда пишади. Пишиш муддати 20—25 минут.

Дастурхонга лаганга сузиб, юзига узум сиркаси севалаб тортилади.

Таомнинг ўзи қайнаган шўрваси билан тортиш ҳам мумкин, У ҳолда қосаларга 2 ёки 4 донадан манти солиб, ҳар бир мантига 1 ош қошиғи ҳисобида шўрвасидан қуйиб келтирилади, алоҳида идишда эса қатик берилади.

262. СУВ МАНТИ. Кўпчилик, ҳатто мутахассис ошпазлар ҳам мантини фақат буғлаб пиширилади, деб ўйлайдилар, бироқ бу таомнинг чучвара каби сувда қайнатиб пишириладиган варианты ҳам бор экан. Буниси мутлақо унутилиб кетган. Бир тасодиқ орқали ўша таом ҳақида хабар топиб тиклашга тўғри келган эди. 1960 йили Андижон область Хўжаобод районидаги «Ленинград» колхозида истикомат қилувчи Жўраполвон Ғойибов хонадонида меҳмон эдим. У киши мени тоғ ёнбағридаги ўз қўли билан барпо қилган Усмонобод номли янги боғига олиб борди. «Домла, хоҳлаган овқатингизни пишираверинг» деди. Мен «Манти қасқон бу чекка жойда йўқ бўлса керак, ғаройиб манти тайёрламоқчи эдим»,— дедим. Шунда у киши қасқонсиз ҳам қайнатма манти тайёрлаш мумкинлигини айтиб қолдилар. Ушбу мантининг хаамири сут билан тухумда қорилар экан, масалликларни топдик ва иккимиз бу тансиқ таомни тайёрлаб, тажрибадан ўтказдик.

Тоғорачага тухумни чакиб илиқ сут билан кўпиртириб бир хил масса ҳолатига келгунча ийланг, туз солиб эритинг. Ана шу суюқликка қисм-қисмлаб ун солиб қаттиққина хаамир қориб 10—12 минут сочиққа ўраб тиндириб қўйинг. Энди хаамирни яна бир

Кўриниши — косада тирик, юзида «балиқ кўз» бўлиб ёғи йилтираган шўрва ичида мантилар. . . Лаганда худди буғлама мантини эспатувчи хаамири оқ тусдаги мантилар юзига чопилган кашнич билан қатик севаланган. Мазаси — чучварани эспатса-да, гўшти кўпроқ бўлганлиги учун хаамир таъмини еғлиқ қийма ҳисобига кучайтирган лаззатга хушбўи ошқўк ва нордон қатиқнинг иштаҳабашлиги ҳамроҳ таом. Хаамирига 500 гр оқ ун, 1 дона тухум, 0,5 стакан сут, 1 чой қошиғида туз олинди.

Қиймасига: 1 кг ёғлироқ қўй гўштининг лаҳми, 500 гр пиёз, 100 гр чарви ёғ, 1 чой қошиғида зира, шунча мурч ва шунча туз керак бўлади. Юзига: 1 боғ кашнич ва 1 пиёла қатик олинди.

муштлаб сўнг ёнғоқдай келадиган зувалалар узиб жува ёрдамида қалинлигини 3 мм қилиб тахсимчасимон жилдлар ёйинг. Қўй гўштининг ёғлиқ ва лаҳм қисмидан олиб «чумчуқ тили» қилиб тўғранг, бунга чопилган пиёз, туз, мурч ва зира қўшиб мижийсиз. Ҳар бир жилдга бир сиким қиймадан солиб юмалоқ шаклда (бамисоли грузинча хингал таомига ўхшаган) мантилар тугасиз. Мантиларни ўнта-ўнта човлига солиб қайнатма шўрвада пишириб лаганга сузасиз, ёки 2—4 донадан косаларга солиб шўрва билан бирга дастурхонга тортасиз. Юзига қирқилган ошқўк сепинг, алоҳида идишда қатик ёки сирка беринг.

Кўриниши — лаганда тўрт бурчак тугилган мантилар, буглаб пиширилган юзига кўк пиёз билан қатик севаланган.

Мазаси — сиркаланган қўй гўшти, ёғи ва пиёзнинг тухумли хамирига ўраб буглаб пиширилгандаги лаззат, юзидаги кўк пиёз ва қатик тез ҳазмланишга ёрдам беради. Ута иссиқлик бўлган қўй ёғи ва гўшти совуқлик хамирга бирлашиб думижоз ҳолига келиши барча еса бўлаверадиган таомга айланади.

Хамирига: 500 гр оқ ун, 1 дона тухум, ярим стакан илиқ сув, 1 чой қошиғида туз олинади.

Тўлмасига: 1 кг лаҳм гўшт, 300 гр ёғ, 3—4 бош пиёз, 1 чой қошиғида зира, 1 чой қошиғида туз, 1 чой қошиғида кашнич уруғи, шунча туз, 1 стакан анор шарбати ёки помидор шарбати, у топилмаса минерал сув («Тошкент», «Фарғона суви») ҳам ярайверади.

Кўриниши — лаганда оширилган хамирдан овал ёки юмалоқ шаклда тугиб бугда пиширилган мантилар, ичидаги тўлмаси

263. ЯХЛИТ МАНТИ. Ушбу манти янги ижод этилган тансиқ таом бўлиб буни ҳали ҳеч ким, ҳеч қаерда тайёрлаб кўрмаган. Таом ижодкорлиги кўпинча тасодиф орқали содир бўлади, бу ҳам шундай. Бир тўйда кабоппаз гўштни шу қадар кўп тайёрлаб юборган эканки, 200 меҳмон учун 500 дона сихда кабоп пиширган бўлсада, ортгандан хонадон эгалари 3 кунгача кабопхўрлик қилишиб, шундай тансиқ таомдан фоят беҳузур бўлиб кўнгиллариغا тегиб ўтирганларининг устидан чиқиб қолганман. Бунинг устига яна бир тоғора сиркаланган гўшт, нима қилмоқ керак? «Бор, таваккал», деб манти тугдим.

Хамирини тухум чақиб қаттиққина қорилади, 10—12 минут тиндирилгач ёнғоқдай зувалачалар узиб ликопчадай қилиб ёйилади. Ҳар бир ёймага 2—3 дона кабопга сиркаланган гўштни ва 1 бўлак ёғи ҳамда пиёзи ва сели билан солиб тўртбурчак шаклида мантилар тугилади. Буни мантиқасқон лаппакларини ёғлаб териб 40—45 минут давомида буглаб пиширилади. Мабодо кўнглингиз шундай манти тусаб қолса гўшт сиркалаш усулини 142-рецептдан ўрганиб оласиз.

Дастурхонга тортишда лаганга солиб юзига қирқилган кўк пиёз сепиб қатик севаланди.

264. КАРТ ДУМБА МАНТИ. Ушбу тансиқ таом революцияга қадар бизга уйғур пазандалигидан кириб келган, афтидан буни ўша даврларда Қашқарга борган саёхатчилар

ёки у ўлкадан бизга кўчиб келган аҳоли тарқатган бўлиши керак. Асли номи «Бўл-дирғон» деб аталиб оширилган (кўпчитилган) хамирдан тайёрланган. Бундай манти қахратон қишда, узоқ сафарга кетувчилар учун, совуғи ошиб кетган беморларга атаб тайёрланган. Қандли диабетли беморларга мутлако ман этилади, чунки бу новвот билан думба ёғидан тайёрланади.

Хамиртурушни илиқ сувда эритиб туз сепасиз ва унни қисм-қисмлаб солиб хамир қорасиз, иссиқ ўраб, ошириш учун олиб кўясиз. Ошган хамирни яна бир бор мушглаб пишитиб ёнғоқдай келадиган зувалачалар узиб оласиз ва ҳар бирини жўва ёрдамида 3 мм қалинликда қилиб ёясиз, урпоқ сепиб ўраб кўясиз.

Тўлмаси бундай тайёрланади: думба ёғидан олиб 1×1×1 см ли кубик шаклида тўғрайсиз, бунга новвотни ҳовончада шакар ҳолатига келтириб туйиб аралаштириб юборасиз. Ана шу тўлмалардан ҳар бир жилдга керагича солиб овал ёки юмалоқ шаклда мантилар тугасиз ва буғлаб пиширасиз. Пишиш муддати 40—45 минут. Дастурхонга лаганга солиб ёки ҳар бир хўрандага алоҳида ликопчаларда 2—4 донадан тортилади. Ёки мантини косага солиб устидан «шўрва қоқирим» (қаранг, 73-рецепт) куйиб узатасиз. 265. АНДИЖОН МАНТИСИ. Ушбу тансиқ таом машҳур пазанда, Маматхон Соқиев ижодига мансуб бўлиб, фақат бир жойда Андижондаги отахонлар ошхонасидагина тайёрланади. Гарчи бу мантини тайёрлаш усули «Ўзбек таомлари» ва «Мучные блюда узбекской домашней кухни» китобларида берилган бўлса-да, ханузгача кенг тарқалмади. Таом гоят даражада тўқтутар, серлаззат бўлиб азиз меҳмон ва тўй дастурхонларини гуллатади.

Хамирини қаттиққина қилиб қориб, зувала қилиб хўл сочикқа ўраб, 10—15 минут тиндириб қўйганингиздан кейин 150 граммли, яъни олмадек келадиган бўлақлар узиб олиб жўва билан ёйсангиз ликоп катталигидаги жилд ҳосил бўлади. Ҳар бир жилдга 250—300 граммча қийма солиб юмалоқ шаклида бўлган йўғон манти тугасиз. Қиймасини тайёрлаш учун ёғли қўй гўштидан

думба ёғи билан новвот. Косада карт думбали манти қатиқланган шўрва билан берриладигани.

Мазаси — ширин-нордон ачитилган хамир. Шўрва, қатиқ, думба ёғи ҳамда новвотнинг умумлашган лаззат гаммаси.

Хамирига: 500 гр оқ ун, 30 гр хамиртуруш, 0,5 стакан илиқ сув, 1 чой қошиғида туз олинади. Тўлмасига: 1 кг думба ёғи, 300 гр новвот керак бўлади.

Шўрваси 73-рецептда ай-тилган.

Кўриниши — косада бир дона каттакон манти, шўрваси билан, юзига қатиқ куйиб ошкўк сепилган.

Мазаси — тухумли хамир, серёғ қўй гўшти билан пиёз ва тухум чақилган қийманинг лаззати қўшилган иштаҳабахш шўрва, қатиқнинг (узум сиркасининг нордонлиги ва ошкўкларнинг хушбўй ҳиди. Гоят лазиз ва тўйимли.

Хамирига: 500 гр оқ ун, 1 дона тухум, ярим стакан илиқ сув, 1 чой қошиқда туз олинади. Қиймасига: 1 кг ёғли қўй гўшти, 500 гр пиёз, 1 дона тухум, мурч ва туз таъбга кўра ишлатилади.

олиб чопилади ёки яхшиси ўткир пичок билан «чумчуқ тили» қилиб тўғранг. Бунга чопилган пиёз, хом тухум, туз, мурч қўшиб яхшилаб мижийсиз.

Тугилган мантиларни лаппаги ёғланган қасқонга қўйиб 1 соат давомида буғлаб пиширасиз. Дастурхонга тортишда ҳар бир хўрандага ликопча ёки косага бир дондан солиб, пича шўрва қуйиб юзига қатиқ ва қирқилган укроп сепиб берасиз. Алоҳида идишда узум сиркаси қўйинг.

Кўриниши — оғзи очик қиймаси кўриниб турган парамачни эслатувчи, бироқ буғлаб пиширилган тўгарак шаклдаги мантилар, ранги оқ.

Мазаси — хамиртурушли ёки қатиқли нордон хамирга мол ва қўй гўштларининг, пиёз, тухум ҳамда зираворнинг умумлашган лаззати. Қўшилган сариеғ ҳамда севаланган сирка таомни жуда ейишли қилади.

Хаамирига: 500 гр оқ ун, 20 гр хамиртуруш, 1 стакан илиқ сув, ярим чой қошиқ туз ёки 500 гр унга 1,3 стакан қатиқ, ярим чой қошиқ сода, шунча туз олинади.

Қиймасига: 0,5 кг қўй, 0,5 кг мол гўшти, 1 дона тухум, 0,5 кг пиёз, 1 чой қошиғида туз ёки 500 гр қошиғида туз ва мурч керак бўлади.

Кўриниши — сарғиш тусга эга бўлган мантилар, тўлмаси ошқовоқдан эканлиги шундоққина билиниб туради.

Мазаси — бугда пишган

266. ОЧИҚ МАНТИ. Бу татар пазандалигидан бизга янги кириб келган тансиқ таом бўлиб парамач номи билан аталувчи ёки хоразмча анжир гўшманинг ёққа қовуриб эмас, балки буғлаб пиширилганидир. Буни ҳам тўйларда ва катта-кичик меҳмондорчиликларда тайёрланса ғоятда маъзур тушади. Хамиртурушли хамир қорилади ёки, осони, ёғсиз қатиқни ийлаб қисмлаб ун ва чой содаси (NaHCO_3) қўшиб тайёрлайсиз. Хамирни олмадан кичикроқ зувалачаларга бўлиб қўлда ёки жўва ёрдамида бироз қалинроқ (4 мм) қилиб ёясиз. Ҳар бир ёймага 1 ош қошиғида қийма солиб русча ватрушка ёки татарча парамачга ўхшатиб тугасиз, ўртасида 5 тийинлик чақа сиғадиган тешик қолдирилади. Қиймаси бундай тайёрланади: қўй ва мол гўштлиридан тенгма-тенг олиб йирик кўзли мýсорубкадан ўткаласиз, қиймага ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз, хом тухум, туз ва мурч қўшиб яхшилаб мижийсиз.

Маҳсулотни минтикасқоннинг ёғланган лаппакларига териб 35—40 минут давомида буғлаб пиширасиз. Пишишига 5 минут қолганда мантиларнинг очик жойига ярим чой қошиқ сариеғ солиб чиқасиз. Дастурхонга тортишда лаганга ёки ҳар бир хўрандага 4 дондан қилиб ликопча солиб келтирасиз. Алоҳида идишда узум сиркаси берилади ёки мантиларнинг очик қолдирилган жойига бир неча томчи томизиб узатилади.

267. ОШҚОВОҚ МАНТИ. Ўзбек пазандалик санъатининг энг қадимий ижодиятидан бири бўлган ушбу манти бизнинг давримизгача сақланиб келган ва республикамизнинг ҳамма жойларида тайёрланади. Сабаби: тўқутар

бўлиши билан бирга парҳезлик ва шифолик хосиятлари бор (ошқовоқ тўғрисида тегишли бобда айтганларимизга қаранг). Ошқовоқ мантини халқ табибатида иссиқлиги ортган, томирларида тикилмалар пайдо бўлган, сарик касалига йўлиққанлар учун ҳамда пешоб ҳайдовчи дори сифатида тавсия этилган. Сафроси кўпайиб кетган беморларга ошқовоқ дори эканлигини барча табиблар ва халқ оммаси яхши билади. Ана шунинг учун бу таом сира унутилмай бизгача етиб келган. Хамирини бошқа мантилар тайёрлашда, масалан, 260-рецептда, айтилгандек қилиб қорасиз ва ёясиз.

Тўлмасини тайёрлаш: ошқовоқнинг ҳоҳлаган навидан, фақат яхши пишганини танлаб оласиз. Танлашда ковоқнинг сиртига тирноқ уриб кўрмоқ керак, агар қаттиқ, тирноқ ўтмайдиган бўлса ана шуниси пишгани. Буни ёриб уруғларини олиб ташлаб кирғичда қирсангиз ҳам бўлади, яхшиси, «нўхатча» шаклида қилиб тўғраган маъкул, шунда ошқовоқнинг фойдали шарбати кўпам нобуд бўлмайди. Ошқовоққа халққа қилиб тўғралган пиёз, жизза ёки «чумчуқ тили» қилиб тўғралган чарви ёғ қўшасиз. Агар ошқовоқ унчалик ширин бўлмаса пича шакар сепишингиз ҳам мумкин. Тўлмага туз ва қалампир (мурч) қўшиб аралаштирасиз-да, тайёрлаб қўйилган жилдларга кетканича солиб овал шаклида бўлган мантилар тугасиз. Маҳсулотни лаппақлари ёғланган қасқонга териб 30—40 минут давомида буғлаб пиширасиз.

Дастурхонга тортишда лаганга солиб юзига суртиш учун сариеғ ёки қаймоқ билан бирга узатасиз.

268. ЧУЧВАРА. «Чучвара шўрва» (қаранг, 255-рецепт) айтиб ўтган эдик, ушбу таомнинг асли номи барак. Энди чучвара «тешик бара» сўзининг бузиб талаффуз қилинишидан келиб чиққан, чунки чучварани кўрсаткич бармоққа ўраб тугиш жараёнида тешик ҳосил бўлади. Тожик тилида ушбу таомнинг «тешибара» деб аталиши ҳам шунга яқин. Буни билиб қўйган яхши, албатта. Қандай бўлса ҳам жаҳон пазандалигида чучвара тайёрламайдиган ошхона йўқ деса бўлади. Асли келиб чиқиши хитой

хамир билан ошқовоқ, пиёз, жизза (чарви ёғ) нинг умумий лаззати, мурч ҳиди, қаймоқ таъми иштаҳа очади.

Хамирига: 500 гр оқ ун, 1 дона тухум, ярим стакан сув, 1 чой қошиғида туз олинади.

Тўлмасига: 1 кг тозаланган ошқовоқ, 4—5 бош пиёз, 1 стакан жизза ёки 100 гр ёғ, 1 чой қошиғида туз, 1 чой қошиғида мурч (туйилган қалампир) керак бўлади.

Юзига суртиш учун 150 гр сариеғ ёки 1 пиёлада қаймоқ керак бўлади.

Кўриниши — чиройли тугилган ва қайнатиб пиширилган чучваралар, юзига сариеғ суртилган.

Мазаси — тухумли хамир ва ёғли қўй гўшти қиймасининг лаззати, юзига суртиладиган сариеғ (қаймоқ, қатиқ) иштаҳа очади.

Хамирига: 500 гр оқ ун, 1 дона тухум, ярим стакан иллик сув, 1 чой қошиғида туз олинади.

Қиймасига: 500 гр лаҳм

гўшт, 4—5 бош пиёз,
1 чой қошиғида туз,
ярим чой қошиқ мурч
керак бўлади.

пазандалигидан бўлиб барча маҳаллий пазандаликлар бу таомни ўзига мослаб қабул қилган. Бошқа пазандаликларда қиймаси ҳам, тугилиши ҳам ҳар хил. Ўзбекча чучваранинг қиймаси қўй ёки мол гўштлиридан тайёрланиб тугилиши ҳам ўзига хос.

Хамирини қаттиққина қилиб қорасиз, зувала қилиб ўраб 10—12 минут олиб кўятурасиз, тинади. Шундан сўнг яна бир бор муштлаб яна зувала қилиб қўл билан патирга ўхшатиб ёясиз. Урпоқ сепиб ўқловга ўраб юпка (2 мм) қилиб ёйинг. Ёймадан 5×5 см келадиган квадрат жилтлар кесиб ҳар бирининг ўртасига 1 чой қошиғида қийма солиб чиройли чучваралар тугасиз.

Қиймасини тайёрлаш учун қўй гўштининг сон қисмидан ёки ёғлиқроқ мол гўшtidан, ёйинки ҳар иккала гўшtidан тенгма-тенг олиб мясорубкадан ўтказасиз. Қиймага жуда нафис ҳалқа қилиб тўғралган пиёз, мурч ва туз қўшиб яхшилаб мижийсиз.

Чучвараларни тугиб бўлгач қайнаб турган тузли сувга солиб пиширасиз. Чучваралар козон юзига қалқиб чиққандан сўнг яна 1—2 минут қайнатасиз, сўнгра оловдан олиб бироз тобини чиқаргач човлида сузиб лаганга соласиз, ё ҳар бир хўрандага алоҳида ликопчаларда дастурхонга тортасиз. Чучварага қўшиб истеъмол этиш учун таъбга кўра хоҳ сариёғ, хоҳ қаймоқ, хоҳ қатик алоҳида идишда берилади.

Кўриниши — лаганга бир қават қилиб сузилган чучваралар, хамири юпка бўлгани учун ичидеги қиймаси кўкдан эканлиги шундоққина билиниб туради, юзига суртилган сариёғ йилтирайди.

Мазаси — турли доривор гиёҳлар, пиёз, тухум, жизза, хамир ва қўй ёғи ҳамда сариёғнинг умумлашган лаззат гаммаси. Кўкатлардаги тахирлик ёғлар, тухум ва жизза ҳисобига қирқилган бўлиб гиёҳларнинг, айниқса, ялпизнинг муаттар ҳиди келиб туради.

Хамирига: 500 гр оқ ўн,
1 дона тухум, ярим ста-

269. КЎК ЧУЧВАРА. Тансиқ таомлиги шундаки, фақат баҳор ойларида ёввойи ҳолда ўсувчи ошқўқлар янги кўкариб чиққанда 1—2 маротаба тайёрланади. Ушбу таомнинг келиб чиқиши инсониятнинг йиғимтеримчилик билан шуғулланган вақтларига бориб тақалади. Ёинки кейинчалик табиблар доривор ўсимликларни териб келиб касалликларга муолижа тарзида ишлатганларида фойдаланган халқ бу гиёҳларни таомга айлантириб олган бўлиши ҳам мумкин. Ҳар ҳолда кўк чучвара таркибига кирган гиёҳларда дармондорилар, маъдан моддалари, таом жавҳарлари ва тивитлари жуда кўп бўлиб турли дардларга даво ҳисобланади. Ёввойи ошқўқларнинг хили ва фойдалилиги тўғрисида тегишли бўлимда маълумот оласиз.

Хамирини одатдаги чучварани тайёрланган-дек қилиб қаттиққина қарасиз, тиндирасиз, ёясиз ва жилдлар кесасиз.

Қиймаси бундай тайёрланади: териб келинган ялпиз, откулоқ, жағ-жағ, исмалоқ, йўнғичка ва бошқа кўкларни яхшилаб саралаб ҳас-чўпларини олиб ташлаб бир неча бор ювасиз ва сувини сирқитиб чопасиз. Бунга бош пиёз, кўк пиёз, саримсоқ кўки ва жизза ҳам қўшинг. Ана шу кўк қиймани қўй ёғида жазлайсиз, жазлаётганда ҳам тухум чақиб аралаштирасиз ёки пишган тухумни майда тўғраб қўшиб юборасиз, таъбга кўра туз ва мурч сепиб вақт-вақти билан қовлаб турасиз ва кўкнинг сели чиққанда оловини ўчириб 10—15 минутга димлаб кўясиз.

Хаамири одатдагидек тухум чақиб қаттиққина қилиб қорилади, 10—12 мунут тиндирилгач юпқа (2—3 мм) қилиб ёйилади ва 5×5 см келадиган жилдлар кесиб ҳалиги кўк қиймадан солиб чучваралар тугасиз. Масаллиқни қайнаб турган тузли сувга солиб пиширасиз.

Дастурхонга тортишда ликопчаларга ёки лаганга бир қават қилиб сузасиз (кўк чучвара бир-бир устин қилиб сузилса совуши қийин бўлади ва хаамири йиртилиб, шакли бузилади). Идишга сузилган чучвараларнинг юзига сариёғ суртиб ёки қаймоқ севалаб келтирасиз.

270. ТУХУМЛИ ЧУЧВАРА. Рус ва татар пазандалигидан бизга янги кириб келган тансиқ таом. Гўштқийма ўрнига пиширилган тухум солиб тугилади. Парҳезлик хосияти оксилга бойлиги билан ифодаланади. Агар мижоз нуқтаи назаридан қарайдиган бўлсак, тухумни иссиғи ошган ёки совуғи ошган кишилар бемалол еса бўлаверади, чунки унинг сариғи — иссиқлик (совуқ мижоз одамга), оқи — совуқлик (иссиқ айтиодамга).

Сайид Муҳаммад Ҳасрат табибнинг айтишича:

Сариғи бўлади иссиққа мойил,
Оқи доим унинг совуққа мойил.
Сариғи ва оқи икки хил мижоз,
Бўлади, деб айтган Бу Али устоз
(5, 155).

қан илиқ сув, 1 чой қошиғида туз олинади.

Қиймасига: 1 кг ҳар хил баҳорий гиёҳлар, 3—4 бош пиёз, 1 боғ кўк пиёз, 1 боғ саримсоқ, 150 гр кўй ёғи [жазлаш учун], 1 стакан жизза, 2—3 дона тухум, туз ва мурч таъбга кўра олинади.

Кўриниши — лаганда чучваралар, юзига ёғ суртилган, ичидаги қиймаси эса тухумдан.

Мазаси — қайнаб пишган хаамир, тухум ва сариёғда жазланган пиёзнинг лаззати, мурч ҳиди ва юзига суртилган сариёғ (қаймоқ) иштаҳа келтиради.

Хаамирига: 500 гр оқ ун, 1 дона тухум, ярим стакан илиқ сув, 1 чой қошиғида туз олинади.

Қиймасига: 15—16 дона тухум, 4—5 бош пиёз, 100 гр сариёғ, 1 чой қошиғида туз, шунча мурч. Юзига суртиш учун 50 гр сариёғ ёки 100 гр қаймоқ керак бўлади.

Хамирининг қорилиши, тиндирилиши, ёйилиши ва кесилиши юқорида айтиб ўтилган бошқа чучвараларникидай, фақат қиймаси тухумдан тайёрланади, холос. Бунинг учун тухумни қаттиққина қилиб пишириб арчиб майда тўғрайсиз. Пиёзни сариёғда унча қизартириб юбормай жазлаб оласиз ва бунга майдаланган тухумни қўшиб, туз ва мурч сепиб яхшилаб аралаштирасиз. Тугилган чучвараларни қайнаб турган тузли сувга солиб пиширасиз.

Дастурхонга тортишда човли билан лаганга ёки порциялаб ликопчаларга сузиб юзига қаймоқ ёки сариёғ суртиб келтирасиз.

271. ТУХУМ БАРАК. Бу тансиқ таом анча қадимий бўлиб фақат Хоразмда сақланиб қолган. «Тухумли чучвара» (қаранг, 270-рецепт) парҳезлиги тўғрисида нималарни айтган бўлсак, бу таомга ҳам ўша гаплар тааллуқлидир. Бироқ тайёрланиши жиҳатидан кескин фарқ қилади.

Хамири сутда ёки тухумда қорилади, тиндириб ёйилгандан сўнг силлиқ стакан ёрдамида тўгарак жилдлар кесиб оласиз. Ҳар бир жилдни икки буклаб ёпиштирсангиз ярим ой шаклида чучваралар ҳосил бўлиб бир чеккасини ёпиштирмай «оғиз» қолдирасиз. Ичига солинадигани тухумдан тайёрланади, бироқ қийма эмас, қуйма тарзида бажарилади. Бунинг учун сариёғ эритилади (асли қадимий вариантда кунжут ёғини доғлаб бироз совитилган), бунга майин тўғралган пиёзни солиб шиғил бўлиб қовурилиб кетмасдан оловдан олиб ҳавода совутилади, туз, мурч сепиб, хом тухум чақиб обдон аралаштирасиз. Ана шу қуймадан бир қошиқдан ҳалиги ярим ой шаклида букланган хамир жилдлар ичига қуйиб қайнаб турган тузли сувга ташлайверасиз. Тухум бараклар қозон юзасига қалқиб чиққандан сўнг яна 2—3 минут қайнатиб сўнг човлида сузиб ясси лаганга ёки хоразмча бадия деб аталувчи ўртаси чуқурчали лаъли идишга сузиб юзига қаймоқ суркаб дастурхонга тортасиз.

272. ЧЎЗМА ЛАҒМОН. Бу тансиқ таом асли Хитой пазандалигига мансуб бўлиб, «Ля» — чувалчанг, «мян» — хамир маъносини англатади. Узоқ ўтмишда бизга уйғур ошпазлиги орқали кириб келган ва ҳанузгача

Кўриниши — ярим ой шаклидаги, худди украинча вареники деб аталувчи таомга ўхшаш тухум қуймали чучваралар.

Мазаси — қайнатилган хамир, тухум ва сариёғда жазланган пиёз лаззатига мурч ҳиди ҳамроҳ, юзига суртилган қаймоқ иштаҳа очади.

Хамирига: 500 гр оқ ун, 2 дона тухум (ёки 1 стакан илик сўт), ярим чой қошиқ туз олинади.

Қиймасига: 15—16 дона хом тухум, 4—5 бош пиёз, 150 гр сариёғ, 2 чой қошиғида туз, 1 чой қошиғида мурч керак бўлади. Тайёр таомнинг юзига суртиш учун эса 1 пиёла қаймоқ даркор.

Кўриниши — қайнатилган чўзма хамир устига гўшт ва ҳар хил सबзавотлар ва ошқўқлар солиб пиширилган, қайла қуйилган.

Мазаси — қайнатма ха-

сақланиб қолган. Бирок ҳозир лағмонни жамоат овқатланиш корхоналарида кўп хатоларга йўл қўйиб тайёрлайдилар. Масалан: а) хамирини машинадан чиқариш, б) вазуси (қайласи)га зарур масалликларни тўла солмаслик, в) вазусига сувни кўп қуйиб пишириб, ҳўрандага бу таомни худди суоқ овқатга ўхшатиб бериш каби хатоларни айтиб ўтиш кифоя. Аслида лағмоннинг хамирага қўлда ишлов берилган: жамоат овқатланиш корхоналарида мутахассис мянжонлар (хамир ишловчилар) лағмоннинг бир неча порциясини қўлда эшиб ясаган. Хонадонларда эса хамир қаламчаларидан чўзиб тайёрлашган. Вазусига келганимизда, фаслга қараб ва сабзавотларнинг мавжудлигидан келиб чиқиб турп, сабзи, редиска, чучук қалампир, бақлажон, карам, жанду ловияси, жусай майсаси, саримсоқ кўки (парраги), селдир берглари солинган, помидор билан картошка қўшилмаган. Ҳозир бу қоидага амал қилинмайди. Сўнгра хабири қайнатилган суви эндиликда тўкиб ташланади, аслида эса бунга қатиқ қўшиб мянтанг (хамир сардаги) номи билан дастурхонга лағмон тановулидан сўнг тортилган, бу гоятда ҳазмигаом ҳисобланган. Бу ўринда чўзма лағмоннинг хонаки вариантини келтирамиз.

Хамирнинг қаттиқ-юмшоқлигини ўртача қилиб қорасиз, зувала қилиб сочиққа ўраб 10—12 минут тиндириш учун олиб қўясиз. Шундан сўнг хамирага туз ва сода эритмаси суртасиз (бунинг учун 1 чой қошиғида туз ва ярим чой қошиқда олинган содани ярим стакан сувда эритилади). Шундай эритмада қўлни хўллаб хамирни муштлайсиз, токи у бағрига сингиб кетсин. Сўнгра хамирдан ёнғоқдай-ёнғоқдай зувалачалар ясаб, ҳар бир зувалачани тахта устига қўйиб кафтлар билан думалатиб бармоқ катталигидаги пилталар ясаймиз. Пилталарни ликопчага териб бирига ёпишиб кетмаслиги учун устига ўсимлик ёғи суртасиз. Ора-орасига киритилган туз-сода эритмаси ва устига суртилган ўсимлик мойи хамирнинг чўзилувчанлигини таъминлайди. Ана энди ҳар бир пилтани икки учидан ушлаб тахтага уриб уриб тортсангиз узун макаронсимон угра

мирнинг чала жазлаб сўнг узоқ қайнатиб пиширилган гўшт, пиёз, гармдори, турп, карам, жанду, жусай, саримсоқ, селдир каби сабзавотлар билан ошкўкларнинг умумий гаммасидан иборат лаззати. Лозижон, сирка ва мурч иштада очади, мянтанг эса ҳазмлантиради. Хамирага: 500 гр оқ ун, 1 дона тухум, ярим стакан илиқ сув, 1 чой қошиғида туз олинади.

Қайласига: 500 гр гўшт, 300 гр ёғ, 3—4 бош пиёз, ўртача катталикидаги 1 дона турп, 2 дона сабзи, 1 дона бақлажон, 300 гр карам, 3—4 дона чучук гармдори, ҳар бири ярим боғдан жусай, жанду, селдир ва саримсоқ кўки, туз эса таъбга кўра солинади. Лағмон билан қўшиб бериладиган сирка, лозижон ва мурч ҳўранданинг талабига биноан ишлатилади.

ҳосил бўлади, чўзмани икки буклаб яна тахтага уриб чўзсангиз, 4 қаватдан иборат ингичка вермишелсимон ҳолатга келади. Ҳамма хамирни ана шу тахлит чўзиб бўлгач қайнаб турган тузли сувга солиб пиширасиз. Юзига қалқиб чиққанда човли билан сузиб олиб 2—3 марта совук сув билан чайқаб юборсангиз юзига суркалган ёғи кетиб хамир диркиллаган бўлиб қолади ва бир-бирига ёпишмайди.

Важу (қайла)си бундай тайёрланади: қозонда ёғни доғлаб пиёз солиб жазлайсиз, унча қизариб кетмай туриб майда «чумчук тили» қилиб тўғралган гўштни соласиз, ковлаб қовуриб турсангиз сели чиқади, ана шунда ҳалқа қилиб тўғралган чучук гаримдори, кубик (1×1×1 см) шаклида тўғралган сабзи, сомонча усулда тўғралган турп (редиска) шпалча тўғралган бақлажон, чопилган карам, қирқилган жанду, жусай, селдир ва саримсоқ кўкидан солиб қозондаги масаллиқнинг юзидан бироз ошириб сув қуйиб 1 соат давомида милтиратиб қайнатасиз, сўнг тузини ростлайсиз. Агар саримсоқ кўки бўлмаса, ўртасидан ўсиб чиққан қаламсимон танасидан тўғраб қўшинг, у ҳам бўлмаса саримсоқ паррақларини майда тўғраб пиёз билан бирга ёғда жазласангиз ҳам қайласига солиб қайнатсангиз ҳам бўлади. Сирасини айтганда, чўзма лағмон саримсоқ билан жуда келишади.

Дастурхонга тортишда косаларга хамирдан ярим-ярим солиб устидан қайноқ қайла қуйиб келтирасиз. Алоҳида идишда лозижон, узум сиркаси ва мурч берилади.

Лағмон еб бўлингандан кейин хўрандаларнинг хоҳишига қараб хамир қайнатилган сувидан пиёлаларга қуйиб қайланинг ёғидан бироз қўшиб қатиқлаб келтирасиз. Мана шу мянтангнинг физиологик аҳамияти катта бўлиб, оғир овқатнинг тез ҳазмланишига ёрдам беради.

Кўриниши — лаганга қават-қават қилиб солинган угра билан қайла.

Мазаси — қайнатилган угранинг жазланган гўшт ва турли сабзавотлар билан уйғунлашган лаззат гаммаси. Юзига сепилган ош-

273. КЕСМА ЛАҒМОН. Ушбу лағмон ҳақиқий ўзбек пазандалигига хос бўлиб, жуда қадим даврларда келиб чиққан. Парҳезлик хосиятлари худди угра ошида (қаранг, 251-рецепт) айтилганидек. Ғоят тўқтутар ва серлаззат бўлиб меҳмон дастурхонига қўйса арзигулик таом. Йилнинг тўртала

фаслида ҳам тайёрласа бўлади. Бундай лағмон Фарғона водийсида кўпроқ тайёрланади, бошқа жойларда унутилган ҳисобланади. Кесма лағмоннинг тайёрланишини 1956 йили Андижоннинг Хартум қишлоғида истиқомат қилувчи Каромат опадан ёзиб олинган.

Хамирни худди чучварага тайёрлагандек қилиб қорасиз, тиндириб сўнг ўқлов ёрдамида 2—3 мм қилиб ёясиз. Ёймани тахлаб эни 4—5 мм келадиган узун-узун тасмалар кесасиз, бир-бирига ёпишиб кетмаслиги учун урпоққа белайсиз. Шундай кесилган уграни қайнаб турган тузли сувга солиб пиширасиз, юзига қалқиб чиққанда човлида сузиб олиб совуқ сувда 2—3 бор чайқаб юборганингиздан сўнг сирқитиб қўясиз.

Қайласи бундай тайёрланади: пиёзни ҳалқа-ҳалқа, гўштни бодом катталигида лўнда-лўнда қилиб, помидорни тилик-тилик, картошкани ўртача (1,5×1,5×1,5 см), турпни кичик (0,5×0,5×0,5 см) кубик шаклда тўғрайсиз, карам, чучук гармдори ва саримсоқни майда чопинг.

Қозонда ёғни доғлаб пиёз ташлайсиз, унча қизармасдан туриб гўштни солинг, сели чиқа бошлаганда саримсоқ билан помидорни солиб то помидор эзилиб сели чиққунча жазлайсиз. Қишда помидор ўрнига томат ишлатилади. Сўнгра турп, чучук гармдори ва карамни солиб, ковлаб чала пишгунча жазлайсиз-да, бироз сув қуйиб суст оловда милтиратиб, барча масаллиқ тўла юмшагунча қайнатасиз. Агар суви буғланиб кетса, ҳар бир масаллиқ тўла юмшагунча қайнатасиз. Агар суви бўғланиб кетса, бир оз иссиқ сув қўшасиз. Тузини ростлаб қалампир сепасиз.

Қайла жуда ҳам суюқ ёки ўта қуюқ бўлмай ўртача бўлишига эътибор беринг.

Дастурхонга тортишда тайёр уграни қайноқ сувга пишиб илитиб олгач лаганга бир қават қилиб соласиз, иккинчи қаватига қайладан солинг, устидан учинчи қават яна угра солиб тепаси — тўртинчи қаватига яна қайла соласиз, чопилган ошқўқлардан сепиб келтирасиз. Алоҳида идишда узум сиркаси қўйилади. Алоҳида пиёлаларда хамир қайнатилган сувига қатик қўшиб келтирасиз.

кўк ҳиди ва сирка нордонлиги иштаҳа очади. Қўшимча берилган қатиқли сардак эса тез ҳазм бўлишига ёрдамлашади. Хамирига: 500 гр оқ ун, 1 дона тухум, ярим стакан илиқ сув, ярим чой қошиқ туз керак бўлади.

Қайласига: 300 гр гўшт (лаҳм қисм), 2 бош пиёз, 2 дона картошка, 1 дона турп, 3—4 дона помидор, (ёки 2 ош қошиқ томат) 2—3 дона чучук гармдори, 200 гр карам, 1 бош саримсоқ, 200 гр ёғ, туз ва зираворлар таъбга кўра олинади.

Кўриниши — сувда қайна-
тиб пиширилган оч-яшил
тусдаги угра юзига гўшт-
қийма ва सबзавотлардан
жазлаб қайнатилган қайла
қуйилган.

Мазаси — хамиридан ҳам,
қайласидан ҳам шивит-
нинг хушбўй ҳиди келиб
туради. Гўшתיқийма, сари-
ёғ, пиёз, помидор, кар-
тошка каби масаллиқлар-
нинг ҳамда шивитнинг
бирикма лаззати.

Хаамирига: 500 гр оқ ун,
1 чой қошиғида туз, 500
гр шивит дамламасидан
200 гр сузиб олинган
сели.

Қайласига: 400 гр гўшт,
150 гр сариёғ, 2—3 бош
пиёз, 3—4 дона помидор,
2 дона картошка, таъбга
кўра туз ва 1 литрча
шивитнинг дамламаси би-
лан 1 ҳовуч тулпи керак
бўлади.

274. ШИВИТ ОШИ. Мана шу тансиқ таом
фақат Хоразмда тайёрланадиган лағмоннинг
бир тури бўлиб бошқа жойларда ҳатто
номини ҳам эслайдиган киши топилмади.
1958 йили асли ургенчлик кейин Тошкентга
кўчиб келган Ражаб Саттаров хонадоннда
меҳмон бўлиб, бекасининг тайёрлашига
қараб тикланган. «Шивит» — бу укроп дегани
бўлади. Хаамири шу ошкўкнинг дамламасида
тайёрланади. Парҳезлик ва шифолик хосият-
лари шундаки, халқ табобатида қорин дам
бўлиб санчиқ турган беморларга мана шу
таом тавсия этилган экан.

Янги ўрилган шивит (укроп)ни совуқ сувда
ювиб юборганингиздан сўнг майда қирқиб
сирланган кострюлкага ёки сопол мўндига
соласиз, устидан шарақлаб қайнаб турган
сувни қуйиб чой каби дамлайсиз. Идишнинг
қопқоғини жипс ёпиб то совугунча олиб
қўясиз, Сўнгра шивитни сиқиб дамламасини
докада сузасиз. Унни қисм-қисмлаб қўшиб
хаамирни қаттиққина қилиб ана шу дамба-
мада қоринг. Сочикқа ўраб 10—12 минут
тиндирганингиздан сўнг яна бир муштлаб
ўқлов билан юпка қилиб ёясиз. Ёймани
тахлаб эни 1 см келадиган узун тасмалар —
угра кесасиз. Уграни қайнаб турган тузли
сувда пишириб олиб човлига солиб, совуқ
сувда чайқаб юборганингиздан сўнг сувини
сирқитиб қўйинг.

Қайласини тайёрлаш учун гўштни «чумчуқ
тили» қилиб майда тўғранг ёки йирик кўзли
мясорубкадан ўтказсангиз ҳам бўлади. Пиёз-
ни одатдагидек ҳалқа ёки ярим ҳалқа
қилиб тўғрайсиз. Помидорни паррак-паррак,
каррошкани ўртача кубик шаклида тўғраб,
шивитнинг сиқиб олинган тулпидан ҳам
бир ҳовучча оласиз. Қозонга ёғ солиб доғ-
лагач пиёзни ташланг, бир-икки аралашти-
рибоқ гўшт (қийма)ни қўшиб помидор ва
каррошкани ўртача кубик шаклида тўғраб,
дамламасидан ва тулпидан солиб жуда
суз оловда 40—50 минут милтиратиб қўя-
сиз, тузини ростлайсиз.

Дастурхонга тортишда хаамирини қайноқ
сув қуйиб иситиб олиб косаларга ярим-
ярим соласиз-да устидан қайласидан қуйиб
келтирасиз. Қўшиб истеъмол этиш учун
алоҳида идишда ийланган сузма берасиз.

275. ИПАК ЛАҒМОН. Ушбу тансиқ таом яқинда келиб чиққан бўлиб китоб муаллифи ижодига мансубдир. 1975 йили Шаҳрисабздаги бир ошхонада хамири жуда майин, бамисоли ипакка ўхшатиб кесилган суюқ ош тановул этиб бу овқат янги эканлигига ишонч ҳосил қилгач, пазандалардан автори кимлиги, рецепти ва тайёрлаш усули тўғрисида суриштиришларим сира натижа бермади. Улар гўё «давлат сири»ни фош қилиб қўйишдан ҳайиқаётгандек туюлди менга. «Ўзбек тансиқ таомлари» китобини ёзар эканман, ўша овқатни худди ўзидай қилиб тайёрлаб киритиш ҳам мумкин эди, бироқ уни лағмонга айлантириб тавсия этмоқдаман.

Тухумни ийлаб қисм-қисмлаб қаттиқкина хамир қорасиз, зувала қилиб сочиққа ўраб 10—12 минут тиндириб олганингиздан сўнг ўқлов ёрдамида жуда нафис, бамисоли қоғоздай қилиб ёясиз. Нафис ёйманинг юзига урпоқ сепиб ўқловга ўрайсиз-да ўқловини суғириб олиб ҳосил бўлган хамир руллондан ўткир пичоқ билан жуда нафис — ипак таҳлид угра кесасиз, қайнаб турган тузли сувга солиб 1 минутча қайнатиб човлида сузиб оласиз. Майин уграни совуқ сувда 2—3 марта чайқаб юборгач доғлаб совирилган пахта ёғи севалаб аралаштирсангиз диркиллаб бир-бирига ёпишмайдиган бўлиб қолади.

Қайласи бундай тайёрланади: пиёз билан саримсоқни майин ҳалқа қилиб тўғраб гўштни қиймайисиз. Чучук гармдори, селдир ва укропни қирқасиз, помидорни тилик-тилик қилиб, арчилган бақлажонни эса сомонча усулда тўғранг.

Қозонда ёғни доғлаб пиёз билан саримсоқни солиб жазлайсиз ва қиймани солиб аралаштириб турсангиз сели чиқади. Шунда бақлажон, помидор, чучук гармдори ва укропни солиб қозон қопқоғини ёпиб масалликни ўз селига дамлаб пиширасиз, муддати 30—35 минут, вақт-вақти билан қовлаб туринг, сўнг тузини ростлаб мурч сепасиз.

Кубик қилиб тўғралган сабзини ловия билан бирга бошқа идишда қайнатиб оласиз.

Дастурхонга тортишда лаганга майин уградан бир қатлам солиб ўртасига анча куюқ

Кўриниши — лаганда ипакдек майин кесилган хил сарғиш товланувчи угра, юзида сабзавотлар билан бирга жазлаб димланган қийма. Агар угра ипакни эслатса, қайнатилган ловия эса пиллага ўхшайдиган чиройли кўринишга эга бўлган таом.

Мазаси — тухумли майин кесилган ва қайнатиб пиширилган угранинг қўй гўшти ва ёғидан жазланган ва димланган турли сабзавотлар билан бириккан лаззати.

Хамирига: 500 гр оқ ун, 3 дона тухум, 1 чой қошиғида туз олинади.

Қайласига: 400 гр қўй гўшти, 200 гр қўй ёғи, 2 бош пиёз, 5—6 паррак саримсоқ, 2 дона чучук қалампир, 3—4 дона помидор, 1 дона сабзи, 1 дона ўртача катталиқдаги бақлажон, 0,5 боғдан селдерей ва укроп, 50 гр ловия, туз ва мурч таъбга кўра олинади.

бўлиб пишган қайлани солиб юзига қайнатилган сабзи бўлаклари билан ловияни сепасиз.

Кўриниши — лаганга гумбаз қилиб солинган худди паловни эслатувчи майда угра, ора-орасида сабзи сомончалари, қора гўшtlарни кўринади.

Мазаси — тухумли бугда димлаб пиширилган угранинг қўй ёғида жазланган пиёз, гўшт ва сабзидан иборат зирвак билан умумий лаззати, зира билан мурчнинг ҳиди ва юзига сепилган кўк пиёз иштаҳа кўзгайди.

Хаамирига: 500 гр оқ ун, 3 дона тухум, ярим стакан илиқ сув, 1 чой қошиғида туз керак бўлади.

Зирвагига: 500 гр гўшт, 250 гр қўй ёғи, 2, 3 бош пиёз, 500 гр сабзи, туз, зира, мурч ва кўк пиёз таъбга кўра олинади.

276. УГРА ПАЛОВ. Шоли ҳосил бермай қўйган йиллари ёки гуруч тансиқ бўлган жойларда кишининг кўнгли паловни кумсайверса нима қилмоқ керак? Ушбу тансиқ таом ана шундай ҳолатларда ижод этилган бўлиб, тожик пазандалигидан келиб чиққан. Буни қардош халқ билан бирга истиқомат қилувчи ўзбеклар ҳам тайёрлашади.

Хаамири қаттиққина қилиб тухумда қорилади. 10—12 минут тиндирилгач қалинлигини 3 мм қилиб ёясиз ва майда гугуртнинг чўпидай қилиб угра кесасиз, уграни офтобда қуритасиз.

Қозонда ёғни доғлаб, пиёзни жазлайсиз, сўнг майда тўғралган гўштни солиб сирти кизаргунча қовурасиз. Сабзини сомонча усулда тўғраб гўшт устидан солиб бир-икки аралаштиргач қозондаги масаллиқнинг юзи билан баравар қилиб сув қуйиб 1 соат давомида милтиратиб қайнатасиз, тузини ростлаб, зирворлар сепинг. Ана шундай тайёрланган палов зирвагига гуруч ўрнига угра солиб дамланади. Бунинг учун қуритилган майда уграни зирвак устидан қатлаш қилиб солгач устидан бироз иссиқ сув севалайсиз. Оловини баланд қилиб қозоннинг қопқоғини ёпиб қўйсангиз буғ ҳосил бўлади ва угра ана шу буғ таъсирида юмшайди. Агар устки қавати ҳали қаттиқ, ости эса пишган бўлса кафгир билан аста ағдариб кўясиз. Мободо суви тез буғланиб кетса, яна иссиқ сувдан пича севалайсиз. Хуллас, угра бир-бирига ёпишиб кетмасдан, гуруч каби дона-дона бўлиши керак. Оловини пастлатиб 15—20 минут димлаб кўясиз. Дастурхонга тортишда қозонда яхшилаб аралаштирасиз, сўнг лаганга гумбаз қилиб сузиб, юзига қирқилган кўк пиёз сепиб келтирасиз.

Кўриниши — лаганда батон нон бўлаклари сингари кесиб пиширилган хамир, порциялаб кесилган гўшт ва бутун ёки катта-катта қилиб кесилан қайнатма сабзавотлар.

277. «ҲЎКИЗ ТИЛИ». Хаамири овқатнинг бу тури қадимда ижод этилган бўлиб Жиззах областининг Фориш райони аҳолиси ўртасида сақланган. Бу ерда ҳам камдан-кам тайёрланадиган бўлгани учун тансиқ таомлар қаторига киритилди. Ушбу таомнинг мавжудлигини мен 1960 йили асли форишлик,

кейинчалик Сирдарё шахрига кўчиб келган Амир исмли дўстимнинг отаси Файзи акадан билиб олган эдим. У кишининг айтиб туриши асосида бир жараёндагина тажрибадан ўтказиб тансиқ таомлар рўйхатиغا киритганман. Файзи аканинг ҳикоясига кўра қадимда нон камёб бўлган кезларда хамирни шўрва ичида пишириб «қайнатма нон» тайёрлаш мақсадида шундай таом ижод этилган экан.

Хаамири нақ сутда ёки тухумда қорилади. Бунинг учун сутни илитиб ёки тухумни ийлаб қисм-қисмлаб ун солиб қаттиққина ошхамир қорилади. Хаамирни 10—12 минут тиндириб олгач яхшилаб муштлаб пишитилади ва билақдек қилиб юмалатиб бамисоли батон шакли берилади.

Қозонда қайнатма шўрва пишиб турган бўлади. Бунга ёғли гўштни порция бўлақларига бўлиб соласиз, шолғом, сабзи ва картошкани арчиб бутунлигича ёки катта бўлақларга (гўшт бўлақларига тенг қилиб) бўлиб солинг, помидорни ҳам майдароқларидан танлаб олиб бутунлигича, пиёзни эса майда тўғраб кўшинг. Ҳамма масаллиқни қозонга солиб 3 литрча сув қуйиб қайнатинг ва ҳосил бўлган кўпигини олиб ташлаб 1 соатча милтиратиб қўясиз. Ана шу фурсат ичида хаамирини қориб юмалатганингиздан сўнг худди батон нонни кесган каби кўндалангига эни 1 см келадиган бўлақлар («ҳўкиз тили»лар) кесиб оласиз-да, битта-битталаб шўрванинг қайнаб чиқаётган жойларига соласиз, оловини бироз баландлатиб то хаамирлар юзага қалқиб чиққунча қайнатасиз, тузини ростлаб, зираворлар ҳамда кўркилган ўкроп ҳам кўшинг. Пишгач 5—7 минут димлаб қўясиз. Дастурхонга тортишда ўшти, хаамири ва сабзавотларини човлида сузиб олиб лаганга соласиз, шўрвасини қосаларга қуйиб зира-пиёз солиб келтирасиз.

278. ЧўП ОШИ. «Чўп» туркий тилда ўсимлик маъносини англатади, бинобарин, ушбу тансиқ таомнинг номидан маълумки бу ҳайвонот масаллиғисиз, ёлғиз ердан кўкариб чиқадиган маҳсулотлардангина пиширилиши керак. Ўсимлик масаллиқларидан тайёрланадиган таомлар жаҳон пазандалигида

Мазаси — тухум ё сутда қориб қайнатилган хаамирга қайнатма шўрвадаги ёғлиқ қўй гўшти, сабзи, шолғом картошка ва помидор таъмларининг умумлашганидаги лаззати саримсоқ, ўкроп ва мурч ҳиди иштаҳа очади.

Хаамирига: 500 гр оқ ун, 4 дона тухум ёки 1 стакан сут, 1 чой қошиғида туз керак бўлади.

Шўрвасига: 500 гр ёғли қўй гўшти, 2 дона сабзи, 2 дона ўртача катталиқдаги шолғом, 2 дона картошка, 4—5 дона тухумдай келадиган помидор, 3—4 бош пиёз, 1 бош саримсоқ, ярм боғ ўкроп, таъбга кўра мурч ва туз олинади.

Кўриниши — лаганда қайнатиб пиширилган шилпилдоқлар, юзида ўрик гўралари ва пиёздоғ. Мазаси — қайнатма хаамирга нордон гўра ва пиёздоғ таъмлари қўшилган лаззат.

Хаамирига: 500 гр оқ ун, 1 стакан илиқ сув, 1 чой қошиғида туз олинади. Қайнатмасига: 1 кг ўрик ғўраси, 2 литр сув, 1 чой қошиғида туз керак бўлади.

турли миллий ошпазликларда анча кўп бўлиб вегетериан овқатлар деб юритилади. Чўп оши ҳам ана шундай вегетериан овқат ҳисобланади ва йилда бир марта — ўрик ғўрасининг данаги қотмаган кезларда тайёрланади. Парҳезлик хосиятлари «ғўрали угра оши» (қаранг, 254-рецепт) да нима дейилган бўлса, ушбу таомга ҳам тааллуқлидир, фақат у — суюқ ош, бу қуюқ овқат, копор совуқлик.

Халқ табобатида киши билан қази, қарта, сур гўшт ва қовурдоқни кўп еб, баҳорда бурнидан қон келадиган, иссиғи ошган кишиларга ушбу таом тортилган.

Хаамири қаттиққина қорилиб, тиндириб олингач, чучвара ёки угра тайёрлагандек қилиб ёясиз. Ёймадан 10×10 см келадиган шилпилдоқлар кесиб олиб ўрик ғўрасининг қайнатмасига солиб пиширасиз.

Ўрикнинг ғўрасини мағзи «сутми-қатик» бўлиб энди данаги қотай деган ҳолатида териб олиб совуқ сувда чайқаб юборасиз, сўнг совуқ сувга солиб аста қайнатасиз, ғўралар ҳали эзилиб кетмай туриб тузини ростлайсиз ва шилпилдоқларни солиб пиширасиз.

Бошқа идишда ўсимлик мойида пиёздоғ тайёрлайсиз.

Дастурхонга тортишда аввал хаамирини сузиб олиб лаганга соласиз, юзига пиширилган ғўралар билан пиёздоғни солиб келтирасиз.

Кўриниши — лаганда бир қават қайнатиб пиширилган шилпилдоқ, ўртасида қора гўшт, оқ ёғ ва тўғрак қази бўлаклари, юзига ҳалқалаб тўғралган пиёз сепилган.

Мазаси — сур от гўшти, янги кўй гўшти ва қазининг қайнатма хаамир билан бириккан лаззати, пиёз иштада очади. Янги ва сур гўшт, қази ва хаамир қайнатилган шўрва қатик билан ғоят ҳазмиптаомдир. Хаамирига: 500 гр оқ ун, 1 дона тухум, ярим стакан илиқ сув, 1 чой қошиғида туз керак бўлади.

Шўрвасига: 300 гр сур гўшт (от гўшти), 300 гр

279. БЕШБАРМОҚ. Албатта, бу тансиқ таомнинг бизга қозоқ пазандалигидан кириб келганлиги шубҳасиз. Уни кўпроқ Тошкентда тайёрлашади, бошқа жойларга туркистонлик ўзбеклар тарқатишган. Илгари овқатлар қўлда ейилгани учун ушбу таом ҳам бешбармоқ билан ейилганига ишора. Бироқ, қозоқ ошпазлигида шу ном билан аталадиган таом йўқ, уни «қозоқча эт пиширув» деб номлайдилар. Хаамири шўрвада қайнатиб олиниб, нон ўрнида истеъмол этилгани учун ҳам «этнинг нони» деб юритадилар. Ушбу таом чорвадор қабилаларда қадимдан келиб чиққан бўлиб, ўзбеклардагиси Хоразм ва Қорақолпоғистонда сақланган ва «Хаамир чалов» номи билан аталади. Уни кўй, мол ва товуқ гўштининг шўрваларида пиширилади. Беш-

бармоқда гўшт пиширишдан кўра кўпроқ хамир пишириш кўзланган. Илгари тандир бўлмаган кезларда нонни қайнатма усулда пиширганлар, чунончи, шундай усулларга кулчатой, шилпилдоқ, лағмон мисол бўла олади, бунда хамирни сувда ёки «хўкиз тили», хамир чалов ва бешбармоқ кабиларнинг хамирини ёғли шўрвада пиширилган.

Бешбармоқнинг тансиқ таом қаторига қўшишнинг сабаби палов ош бизда қанчалик шарафли таом бўлса, бешбармоқ козоқларда шундайдир. Уни азиз меҳмон дастурхонига тайёрланса ғоят маъзур тушади.

Тузлаб сур қилиб қўйилган от гўштини иссиқ сувда ювиб юборгач қази ва янги қўй гўшти билан қозонга солиб совуқ сув қуйиб шарақлаб қайнаб кетса мазаси бўлмайди. Қайнагач, ҳосил бўлган кўпиги олиб ташланади. Шундай қилинганда шўрваси тиниқ тортади ва суюқ бўлади. Агар шўрва бўтанароқ ва қуюқроқ бўлсин десангиз қайнаб кўпиги ивимасдан чўмич билан доим шопириб туришингиз керак. Бундай шўрва кўринишда унчалик тиниқ бўлмаса-да тўктутарлиги ортиқ бўлади, негаки кўпик — бу оксил моддасидир. Шўрва 2 соат давомида милтиратиб қўйилади, тузи ростланади. Сўнгра гўшт ва қазини сузиб олиб ҳавода сувутасиз ва япроқ-япроқ қилиб кесасиз.

Хамирини одатдагидек чучвара ёки мантига қоргандек қаттиққина қилиб тайёрлайсиз. 10—12 минут ўраб олиб қуйиб тиндиргач, ўқлов ёрдамида қалинлиги 2 мм қилиб ёясиз. Ёймадан 7×7 см ёки 10×10 см келадиган шилпилдоқлар кесиб олиб шарақлаб қайнаётган шўрвага солиб пиширасиз.

Сўнгра човли билан сузиб олиб лаганга бир қават қилиб соласиз-да тўғралган гўшт билан қазини човли ёрдамида шўрвада иситиб олиб хамирнинг ўртасига соласиз, юзига тўғралган пиёз сепиб дастурхонга тортасиз. Пиёзни ҳам косага солиб устидан қайноқ шўрва қуйиб, сўнг шўрвани қозонга қайтариб пиёзни ўзини гўшт билан хамир юзига солинса, кусурлаши ҳам йўқолади, аччиғи ҳам кетади.

янги қўй гўшти, 300 гр
қази, 2 литр сув. Туз, пиёз
ва қатиқ талабга кўра
олинади.

Таом тановулидан сўнг шўрваси мянтанг сифатида косаларга қуйиб қатик кўшиб берилади.

Кўриниши — жўхори унидан сарғиш тусдаги қайнаб пишган хамир, юра гўшт, оқ шолғом ва сариқ сабзи бўлақлари, юзига ошқўк сепилган.

Мазаси — ёғли қўй гўшти, зоғора хамир, сабзи, пиёз ва шолғомнинг умумий лаззати, укроп ҳиди ва мурч иштада очад.

Хамирига: 400 гр макка-жўхори уни, 100 гр буғдой уни, 1 стакан илиқ сув, 1 чой қошиғида туз солинади.

Шўрвасига: 2 литр совуқ сувга 500 гр қўй гўшти, 2 бош пиёз, 1 дона сабзи, 1 дона ўртача катталиқдаги шолғом (картошка), ярим боғ укроп ва таъбга кўра туз олинади.

280. ХОРАЗМЧА ҚУРДУҚ. Ўз номи ўзи билан ушбу тансиқ таом фақат Хоразмдагина тайёрланади. Жуда қадим замонларда деҳқон аҳлининг ошхонасида келиб чиққан бўлиб тегишли масаллиқ мавжудлигига қараб ҳанузгача аҳёнда бўлса ҳам пишириб турилади. Бу таом макка ёки окжўхори унидан тайёрланади ва узмантой (қаранг, 258-рецепт)га жуда ўхшаб кетади. Парҳезлик ҳосиятига келганимизда шуни айтиш керакки, бунда таом тивиллари, яъни клетчатка кўп бўлиб ичакларни юриштиради. Твитлар ёки клетчатка ҳозирги медицина тилида балласт деб юритилади. Олимларнинг иқдор бўлишларига кўра ошқозон-ичак, юрак-қон томир касалликларининг кўпайиб кетишига сабаблардан бири таркибида балластлар кам бўлган овқатларни кўп истеъмол қилишдан экан. Қурдуқ эса балластли таом.

Жўхори унидан қаттиққина хамир қорасиз, илашимли бўлсин учун пича буғдой уни ҳам қўшинг ёки урпоқ сифатида ишлатинг. Хамирни сочикка ўраб 15—20 минут тиндириб олганингиздан кейин бармоқдай келадиган пилталар ясайсиз, ҳар бир пилтани бодом катталигида кесиб шўрвага солиб пиширасиз. Шўрвасини тайёрлаш учун ёғлироқ қўй гўштини кабобга мўлжаллагандек қилиб тўғрайсиз ва буни совуқ сувли қозонга солиб оловга қўясиз. Шўрвага ҳалқалаб тўғралган пиёз, кичик (1×1×1 см) кубик қилиб тўғралган сабзи, катта кубик шаклида тўғралган шолғом (картошка), қирқилган укроп солиб 1 соатча милтиратиб қайнатасиз. ҳосил бўлган кўпигини олиб ташлайсиз, тиниқ тортганда тайёрлаб қўйилган жўхори хаамири (қурдуқлар)ни соласиз. Хамир шўрва юзига қалқиб чиққанда яна 1—2 минут қайнатгач оловдан олиб 7—8 минут димлаб қўясиз. Дастурхонга ликопларга сузиб, юзига қирқилган ошқўк ва мурч сеиб берилади. Қуюқ таом сифати т тортилади. Шўрваси алоҳида берилади.

281. ХУНОН. Хунон бизга уйғур ошпазл. гидан қадимда кириб келган тансиқ таом бўлиб луғавий маъноси «Ху»— буғ, «нон»—

Кўриниши — лағанда порция бўлақларига кесилган, орасига қийма ўраб буғда

хамир дегани бўлади. Бирок Тошкентда ушбу таомнинг номини «хоним» деб бузиб атайдилар. «Хоним» овқатнинг эмас, балки аёл кишининг атамаси бўлиши мумкин. Аслида «Ху» — буғ (пар) ва «нон» — хамир (нон) сўзларидан келиб чиқиб, буғда пишган нон маъносининг англатади. Бошқа бир версияга кўра атама Хитойча «Ху-мян» дан олинган бўлиб, бу ҳам буғлама хамир маъносиди. Лекин зинхор «хоним» эмас.

Хуноннинг орасига гўштқийма, ошқовоқ, картошка ва бошқа масаллиқлар ўраб пишириладиган вариантлари анчагина бўлиб бу ўринда қиймали хунон ҳақида тўхта-ламиз.

Хаамирига тухум кўшиб қаттиққина қилиб қориб 250—300 гр ли зувала қилиб сочиққа ўраб 10—15 минут тиндириб қўясиз. Сўнгра ҳар бир зувалани ўқлов ёрдамида юпка, худди чучвараникидай ёясиз. Ёймаларнинг бир томонига сариёғ суртиб чиқасиз ва гўштқиймани бир қават юпка солиб рулет қилиб ўрайсиз. Мантиқасқон лаппакларини ёғлагач рулетни солиб буғлаб пиширасиз. Пишиш муддати 25—30 минут. Буни аниқлаш учун хамирга бармоқ теккизилганда ёпишмаса пишган бўлади. Қиймасини ёғли қўй ёки мол гўштидан тайёрлайсиз, майин тўғралган пиёз, туз ва мурч қўшиб яхшилаб мижийсиз.

Дастурхонга тортишда лаганга олиб порция бўлақларига кесиб келтирасиз, алоҳида идишда юзига суртиб ейиш учун маскаёғ ёки қаймоқ берилади.

282. **ФИЛМИНДИ.** Қадимий хамир таомлардан бири — эндиликда тансиқ бўлиб қолган, барча жойларда унутилиб, фақат Жиззах, Зомин, Баҳмал ва шулар атрофида сақланган. Парҳезлиги бор, албатта — енгил ҳазм бўлади, қўнғил ҳеч нарса тусамаганда иштаҳа кўзғатади. Азиз меҳмон дастурхонига ва тўйларга тайёрласа ҳам бўлади. Хаамирни қориб 10—12 минут тиндириб олгач 50—60 гр ли зувалачалар ясаб жўва ёрдамида 2 мм қалинликда ёясиз. Ҳар бир жилдни доғ бўлиб турган сариёққа солиб, унча қизариб кетмай оласиз ва тоғорачага солиб сочиқ ёпиб қўятурасиз. Барча жилдларни ана шундай тайёрлаб олгач

пиширилган нафис хамир таом.

Мазаси — қасқонда пишган хамир ва гўштқийманинг худди манти таъминини берувчи лаззати. Юзига суртилган қаймоқ ёки маскаёғ иштаҳа очади. Хаамирига: 500 гр оқ ун, 1 дона тухум, ярим стакан илиқ сув, 1 чой қошиғида туз, суртиш учун 50 гр сариёғ керак бўлади.

Қиймасига: 500 гр қўй ёки мол гўштининг лаҳми, 4—5 бош пиёз, таъбга кўра мурч ва туз олинади, тайёр хунон юзига суртиш учун 50 гр сариёғ ёки 1 пиёла қаймоқ керак бўлади.

Кўриниши — юпка ёйиб сариёғда бироз қовурилган яримойсимон хамир жилдлар, ичига сепилган кўк пиёз биллиниб туради. *Мазаси* — юмшоқ пишган хамир ичидаги суртмаси таркибидаги сут ва шакар таъми ҳамда сариёғ билан уйғунлашган лаззат. Ҳолат иштаҳабхш.

Хаамирига: 500 гр оқ ун, 1 стакан илиқ сув, ярим чой қошиғида туз олинади.

Суртмасига: 1 стакан ун, 3 стакан сут, 1 ош қошиғида шакар, қовуриш ва

суртиш учун 200 гр сариёғ керак бўлади.

Кўриниши — лаганда иккала томони қизартириб қовурилган каттагина хамир конверт.

Мазаси — қовурилган, бироқ ўз буги ҳисобига кусурмачаклиги йўқолиб билқиллаб қолган хамирнинг сариёғ, кўк пиёз ва шакар билан умумлашган лаззати.

Хамирига: 500 гр оқ ун, 1 стакан илқ сўт, 1 чой қошигида туз олинади. Суртимасига: 100 гр сариёғ, ёки 1 пиёла қаймоқ, 2 боғ кўк пиёз. Қовуриш учун сариёғ ва юзига сепиш учун шакар талабга кўра олинади.

суртмасини ҳозирлайсиз. Бунинг учун унни ёғ суртилган товада жазлаб оласиз. Илқ сўтда шакарни эритиб олиб жазланган унни қисм-қисмлаб солиб доим ийлаб оловга қўясиз, тўхтовсиз аралаштириб қаймоқ қуюқлигига келтирасиз. Ҳар бир жилдга ана шундан юпқа суртиб қирқилган кўк пиёз сепасиз ва икки буклаб ликопчага териб дастурхонга тортасиз, юзига суртиш учун сариёғ берасиз.

283. ҒАЛМАНА. Жуда қадимий таомлардан бўлиб, унутилиб кетган ҳисобланарди. 1958 йили Андижон областидаги Булоқбоши қишлоғида Сарви хола номли бир онахон билишлигидан хабар топиб, у кишини учратиб тайёрланиш усулларини ёзиб олинди. «Ғалмана» нима маънода эканлигини ҳеч ким билмайди, балки «ғилмиди»нинг бузиб талаффуз этилишидир, у ҳолда ғилминди нима? Бу энди этимология билан машғул тилшунос олимларнинг иши. Ушбу таомнинг рецепти ҳам, тайёрлаш усули ҳам ғоят содда бўлишига қарамай нега унутилди экан? Бунга жавоб шуки, худди атала, мошова, ёвғон хўрда, кумоч каби бу ҳам «камбағал овқати» деб «шухрат» топганлигида. Лекин ғалмана худди ғилминди каби, тўктутар, содда бўлишига қарамай лазиз овқатдир.

Ғалмана тайёрлаш учун ўртача қаттиқликда хамир қорасиз, 10—12 минут тиндириб олгач ўқлов билан 1—2 мм қилиб ёясиз. Ёйманинг юзига эритилган сариёғ ёки қаймоқ суртасиз. Устидан кўк пиёзни майда қирқиб сепиб чиқасиз. Энди ёйманинг тўрт томонидан ўртасига қараб худди конверт тахлит букласангиз 2—3 қават тўрт бурчак қатлама ҳосил бўлади, ёғи ва пиёзи ичида қолади.

Қозонни қуруқ қиздириб бир ош қошигида сариёғ суркайсиз ва дарҳол хамир конвертни солиб аввал бир томонини, сўнг иккинчи томонини қизартириб оласиз. Бунинг учун ғалманани вилка ёрдамида қозон деворларига гоҳ у томонини, гоҳ бу томонини ишқалаш зарур, олови эса ўртача берилади, ёғи камлик қилса, остига томизиб турасиз, акс ҳолда куйинди ҳиди келиб қолади. Тайёр бўлгач, олиб лаганга солиб устига

бир пас салфетка ёпиб қўйсангиз ўз бугида билқиллаб қолади.

Дастурхонга тортишда юзига шакар ёки канд упаси сепсангиз анча хушхўр бўлади.

СОМСАЛАР

Хамир маҳсулотлари ичида сомсалар асосий ўринни эгаллайди. Булар тўғрисида китоб муаллифи ўзининг пазандаликка оид бошқа китобларида батафсил баён қилган. Бу ўринда унутилган ва тансиқ таомга айланганлари устидагина тўхталамиз. Баъзан хонадон ошхоналарида сомсалар рецепти ва технологияси жихатидан бузиб тайёрлаш одат бўлиб кетмоқда, ана шуларни тузатиш мақсадида бу ердаги баённинг аҳамияти бўлар, албатта.

284. ВАРАҚИ СОМСА. Ўзбек пазандалигида варақи типидagi сомсалар тайёрлаш технологиясига кўра икки хил бўлади: ёққа ковуриб ва тандирга ёпиб пишириладиганлари. Ҳар иккала хили ҳам тўй, байрам ва азиз меҳмон дастурхонига тайёрланадиган маъзар¹ ҳисобланади, бинобарин, бу сомсаларни қатлама, ўрама, зангза каби пиширилган қатори тансиқ таом деб ҳисобламоқ керак. Бироқ эндиликда қозон варақини тўйлар учун маъзар сифатида ҳеч ким емайдиган даражада бузиб тайёрлашлар содир бўлмоқда, чунончи, хамирини берч қилиш, гўштқийма ўрнига шакар, печак канд, тўрт-беш дона майиз солиб туғишлар келиб чиққанки, бундай сомсалар фақат исрофни кўпайтиради.

Тўй маъзарига ва азиз меҳмон дастурхонига аталган росмона варақи сомса куйидагича тайёрлангандагина ҳақиқий тансиқ таом эканлиги аниқ бўлади.

Илиқ сувга туз ва эритилган қўй ёғи (сариеғ, маскаёғ) солиб қаттиққина хамир қорганингиздан сўнг 10—12 минут ўраб

Кўриниши — сирти қизариб қовурилган, қийма солинган ўртаси аниқ билиниб турган четлари эса қат-қат, бамисоли китоб варақларини эслатадиган сомсалар.

Мазаси — кусурмачак, хамири ёғли, қиймаси қовурма чучвараникидай лезиз.

Хамирага: 500 гр оқ ун, 50 гр эритилган қўй ёғи (сариеғ), ярим стакандан ортиқроқ сув, 1 чой қошиғида туз.

Қиймасига: 400 гр ёғсиз гўшт, 3—4 бош пиёз, таъбга кўра мурч ва туз олинади.

Фритюр учун 1 кг ўсимлик мойи доғланади.

¹Маъзар — арабча моҳазр сўзидан олинган бўлиб, олдиндан тайёрлаб қўйилган дастурхон маъносини англатади. Никох тўйларида куёв жўраларнинг «маъзар еди» издаҳомини эсланг.

олиб кўйиб, тиндириб яна муштлайсиз. Шундан сўнг ўқлов ёрдамида жуда нафис (1—2 мм) қилиб ёясиз. Ёйманинг юзасига ёғ суркаб эни 7—8 см келадиган тасмалар кесасиз. Тасмаларни 3—4 тасини бир-бир устун кўйиб яна эни 7—8 см келадиган қилиб кессангиз 3—4 қаватли квадрат жилдлар ҳосил бўлади. Ҳар бир ана шундай қат-қат жилд ўртасини жўва билан нафисроқ қилиб ёясиз, чеккалари эса қат-қатлигича қолаверади. Шу усулда тайёрланган жилдларга 1 чой қошиғида қийма солиб икки буклайсиз четларига қўл теккизмай қийма солинган жойи атрофини бармоқлар билан эзиб ёпиштирасиз. Ана шу сомсаларни доғ бўлиб турган фритюрга солиб қизаргунча қовурсангиз чеккалари худди китобнинг варақларига ўхшаб чиройли чиқади. Қиймаси бундай тайёрланади: ёғсизроқ кўй (мол) гўшти қиймалагичдан ўтказиб жуда майин қилиб тўғралган пиёз, мурч ва туз қўшиб яхшилаб аралаштирасиз. Товага доғланган ёғдан солиб қиймани жазлаб оласиз. Гўшт билан пиёз сели буғлангунча қовлаб турасиз. Сўнгра қиймани лаганга олиб ёйиб совутасиз ва жилдларга солиб юқорида айтилгандек қилиб тугасиз. Сомсаларни қовириб олганингиздан кейин ликопчаларга, лаганга ёки вазага солиб юзига қанд упасидан сепиб дастурхонга тортасиз.

285. ТАНДИР ВАРАҚИ. Сомсанинг ушбу тури шаҳар аҳолиси ўртасида анча қадимда келиб чиққан бўлиши керак. Чунки ҳафсала билан бемалолчиликда тайёрланадиган эканлиги ва тугилишининг ҳам чиройли тўрт шаклда ҳўрандага эстетик завқ берадиган қилиб ясалиши каби омиллар бунга ишора қилади. Тандир варақи тўй, байрам ва катта меҳмондорчилик издахомларида асосий маъзар ҳисобланади. Ҳануз ҳам шундай, лекин баъзи жойларда ва ҳолларда рецепти ва тайёрлаш технологиясини аниқ билмаган уй бекалари хатого йўл қўядилар, бинобарин хамир қат-қатлигини ўхшатаолмаслик, қиймасига ёғсиз гўшт ишлатиш, пиёзни ҳаддан кўп солиш кабилар. Аслида бу сомса ёғли гўшт танлайди, агар гўшт ориқроқ бўлса, у ҳолда думба ёки чарви қўшилиши керак ва тугилиши қинғир-қийшиқ эмас, чиройли

Кўриниши — тўртбурчак шаклдаги сирти қат-қат қизариб пишган сомсалар.

Мазаси — хамири уқаланиб турадиган, қиймаси селликига тандирда пишган сомсанинг лаззати. Қиймасининг кўплиги хамирини чиқитга чиқармайди.

Хамирига: 500 гр оқ ун, 1 стакан сув, 1 чой қошиғида туз, 50 гр мол ёғи (ёймага суртиш учун).

Қиймасига: 400 гр гўшт, 50 гр думба (чарви) ёғ, 300 гр пиёз, 1 чой қошиғида туз ва мурч керак бўлади.

бир хил бўлсин. Ана шунда у ўз тансиқ таомлигини сақлайди.

Оддий хамир тайёрлайсиз, ўраб 10—12 минут тиндириб олгач ўқлов ёрдамида нафис (1—2 мм) қилиб ёясиз. Ёйманинг юзига эритилган мол ёғи суркайсиз у дарҳол тўнглайди. Ана шундай ёймани рулон қилиб ўрайсиз, ёғ томони ичида қолади.

Рулондан эни 5 см келадиган тўгаракчалар кесиб оласиз. Ҳар бир тўгаракчани бармоқ билан эзиб жўва ёрдамида 2—3 мм келадиган қилиб ёйсангиз қатлама жилд ҳосил бўлади. Жилдлар ўртасида 1 ош қошиғида кийма солиб хоҳ юмалоқ, хоҳ учбурчак, хоҳ тўртбурчак, хоҳ квадрат шаклида бўлган сомсалар тугасиз. Тўгарак ёйма ана шу хил шаклда сомса тугиш учун энг қулай ҳисобланади. Сомсаларнинг кизитилган тандирнинг жағига ёпиб ёки патниси ёғланган духовкага қўйиб пиширасиз. Дастурхонга ликопчаларга тортилади. Ушбу сомсачи иссиғида ҳам, совиганда ҳам эмас, илиғида истеъмол этиш лаззатли бўлади.

286. ОШҚОВОҚ СОМСА. Қадимий кишлок аҳолисининг таоми бўлиб, кейин шаҳарларга ҳам кенг тарқалган. Парҳезлик хосиятларини қовоқдан тайёрланадиган бошқа таомларда айтиб ўтган эдик. Ошқовоқ сомсага ҳам ана шулар тааллуқлидир. Ошқовоқ айниқса меъда учун фойдали ҳисобланади ва қариялар овқатланишида муҳим аҳамият касб этади. Ошқовоқни одамлар эрамизга қадар 5000 йиллардан буён экиб истеъмол этиб келади, шунинг учун унинг навлари кўп. Ўзбекистонда махсус «Сомса ошқовоқ» номи нави бўлиб пўсти қаттиқ ва уни асосан қириб сомса тайёрланган. Бошқа навдагиларини майда тўғраб ишлатган маъқул.

Ҳамиртурушли хамир қорасиз, бунинг учун илиқ сувга хамиртурушни солиб туз билан бирга эритиб, қисмлаб-қисмлаб ун солиб хамир қорасиз-да, ошириш учун ўраб олиб қўясиз. Оширилган хамирдан ёнғоқдай зу-
рақчалар ясаб, вўпоққа белаб, жўва билан қалинлигини 2 мм қилиб ёясиз. Ҳар бир жилдга ошқовоқ қиймадан солиб тўртбурчак шаклидаги сомсалар тугасиз (сомсани овал, думалоқ, учбурчак, яримой шаклларида тугса ҳам бўлаверади).

Кўриниши — тўртбурчак (ёки юмалоқ, овал, учбурчак, яримой) шаклидаги сингиб пишган сомса.

Мазаси — хамиртурушли хамирнинг тандирда пишгани, таркибидаги ошқовоқ, чарви ёғ, пиёз билан ўйғунлашган лаззати. Қалампир иштаҳа очади. **Ҳамирига:** 500 гр оқ ун, 25 гр хамиртуруш, 1 стакан илиқ сув, 1 чой қошиғида туз олинади.

Қиймасига: 700 гр ошқовоқ, 3—4 бош пиёз, 100 гр чарви ёғ (ёки 1 стакан жиреза), туз ва қалампир таъбга кўра олинади.

Сомса қизитилган тандирнинг жағига ёпиб ёки духовкада пиширилади. Духовка аввал қизитилиб, патниси албатта ёғланиши шарт, акс ҳолда ёпишиб қолади.

Қиймасини тайёрлаш учун «сомса ошқовоқ» танланади. Бу жайдари навнинг пўчоғи қаттиқ ёғочсимон бўлиб сирти қора ва сарик йўл-йўл доғлари бор. Иккига ёриб уруғи олиб ташлангандан сўнг махсус қошиқсимон қирғич ёрдамида қирасиз. Агар ошқовоқнинг бошқа навларидан бирини танлаган бўлсангиз, уруғини олиб ташлагач кубик шаклида майда тўғрайсиз. Бунга ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз, жизза ёки майда тўғралган чарви ёғ, туз ва қалампир қўшиб мижийсиз. Тайёр сомсаларни тандирдан узиб бироз тобини чиқариб дастурхонга тортасиз. Ошқовоқ сомса совиганда ҳам ўз мазасини йўқотмайди.

Кўриниши — тўртбурчак шаклдаги тандирда пиширилган сомсалар. Сиртидан кўк сомса эканлиги билиниб туради.

Мазаси — хамиртурушли хамирга ўраб тандирга ёпиб пиширилган сомсанинг таркибидagi доривор гиёҳлар, кўк саримсоқ, кўк пиёз, бош пиёз ва жиззанинг умумий лаззат гаммаси. Кўкатларнинг тахирлиги сира билинмайди, ялпиз ҳисобига иштаҳабаш.

Хамирига: 500 гр оқ ун, 25 гр хамиртуруш, 1 стакан илиқ сув, 1 чой қошиғида туз олинади.

Қиймасига: ҳар турли кўкатлардан 500 гр, 1 боғ кўк пиёз, 1 боғ саримсоқ кўки, 2—3 бош оқ пиёз, 100 гр жизза ёки 50 гр чарви ёғи, таъбга кўра туз ва мурч олинади.

Кўриниши — сирти қизариб ёғда қовурилган яримой шаклидаги сомсалар, нафис ёйилган хамири

287. КЎК СОМСА I. Бундай сомса йилда бир-икки марта баҳор ойларидагина тайёрланиши мумкин бўлганлиги учун ҳам тансиқдир. «Кўк чучвара» рецептида (қаранг, 269-рецепт) кўк қийманинг шифолиги тўғрисида нима деган бўлсак, бу сомсанинг пархезлик хосиятларига ҳам тааллуқлидир. Халқ табobatiда кўк сомсани қабзият касалига қарши дори сифатида ҳам қўлланилган.

Хамирининг қорилиши ва ёйилиши худди ошқовоқ сомсада (286-рецепт) айтилгандек амалга оширилади.

Қиймаси навбаҳорда илк кўкариб чиққан отқулоқ, жағ-жағ, ялпиз, йўнғичқа, мачин, шўра, чумчуққўз каби доривор гиёҳлардан тайёрланади (ушбу кўкатлар тўғрисида махсус бобда айтилган). Кўкатларни саралаб 4—5 маротаба ювиб, суви сирқиғач майда қирқасиз ёки чопасиз. Бунга бош пиёз, кўк пиёз, саримсоқ кўки, жизза ёки кўй ёғи, туз ва мурч қўшасиз.

Тайёрлаб қўйилган ҳар бир жилдга бир ош қошиғида кўк қиймадан солиб тўрт бурчак шаклида сомсалар тугасиз ва тандирнинг жағига ёпиб пиширасиз.

288. КЎК СОМСА II. Кўк сомсанинг ушбу варианты кўк қийма рецептини мукамаллаштириш, хамир тайёрлаш усулини осонлаштириш ва шу билан бирга бу тансиқ

таомнинг тўқтутарлигини орттириш борасида ишлаш натижасида келиб чиққанлиги ўз-ўзидан маълум. Пархезлик хосиятлари яхши сақланади, қолаверса ортади ҳам. Негаки кўк қиймаси жазлаб олинadиган бўлгани учун ёгда эрийдиган дармондорилар (А, Д) нинг аъзоларимизга ижобий таъсири кучаяди.

Хаамири оддий (хамиртурушсиз) қилиб қорилади, 10—12 минут сочиққа ўраб тиндириб олингандан сўнг 50 граммли зувалачаларга бўлиб чиқасиз. Ҳар бир зувалачани жўва билан ёйиб жилд ҳозирлайсиз. Ҳар бир тўгарак жилдга бир ош қошиғида кўк қиймадан солиб икки буклаб челларини ёпиштирсангиз яримой шаклидаги сомсалар ҳосил бўлади.

Қиймасини тайёрлаш учун юқоридаги 286-рецептда кўрсатилган гиёҳлардан олиб майда қирқиб, бунга яна бош пиёз, кўк пиёз, саримсоқ кўки, жизза ёки майда тўғралган чарви ёғи, қаттиқ пишириб тўғралган тухум, таъбга кўра туз ва мурч қўшиб аралаштирасиз. Ушбу кўк қиймани қўй ёғида жазлаб олинади. Бунинг учун ёғни майда тўғраб, эритиб, жиззасини олиб қиймага қўшасиз, ёғ яхши доғ бўлганда кўк қиймани солиб дам қовлаб, дам димлаб турсангиз ҳажми анча камайиб сели чиқади. Ана шу пайтда олиб, лаганга солиб ёйиб яйратиб совитиб қўясиз. Сўнгра жилдларга солиб яримой шаклидаги сомсалар тугасиз ва буни доғланган ёкқа солиб кизартириб қовурасиз. Дастурхонга тоби чиққанда тортилади.

289. «ЛАЗЗАТ» СОМСА. Бу пазандалигимизда янги пайдо бўлган тансиқ таомдир. Тошкентда тўйлар, байрамлар ва азиз меҳмон дастурхонига тайёрлаш энди-энди урф бўлмоқда. Хаамирига сув ишлатмай қаттиқ, тухум, маргарин, сирка ва сода солинишига қараганда бу рус пазандалигининг таъсирида келиб чиққанлиги яққол кўриниб турибди. Аммо қиймасини тайёрлаш ўзбек пазандалигига хос, яъни гўшт худди мантига мўлжаллангандек «чумчук тили» қилиб тўғралади. «Лаззат» деб аталганида ҳам маъно бор: гўшти кўп, пиёзи оз ҳамда зира ва мурч билан мижғиб хвнхўр қилинган. Сиртига ийланган тухум суртиб духов-

ичидаги кўк қиймаси биллиниб туради.

Мазаси — хамирга ўраб гарчча мойда қовурилган доривор гиёҳлардан тайёрланган қийма лаззати, таркибидаги жизза билан тухум тўқтутарлигини орттирган ва саримсоқ кўки таҳирлигини кесиб юборган, ялпизнинг муаттар ҳиди иштаҳани очади.

Хаамирига: 500 гр оқ ун, 1 стакан илиқ сув, 1 чой қошиғида туз.

Қиймасига: ҳар хил гиёҳлардан 500 гр, 1 боғ кўк пиёз, 1 боғ саримсоқ кўки, 2—3 бош пиёз, 1 стакан жизза, 2 дона тухум, таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади. Қиймани қовуриш учун 50 гр қўй ёғи, сомсаларни қовуриш учун эса 200 гр ўсимлик мойи олинади.

Кўриниши — сирти йилтираб чиройли сингиб пишган яримшар шаклидаги сомсалар, хаамири қат-қат титилиб туради. Мазаси — таркибида маргарин, қаттиқ, тухум бўлган қат-қат хамирга ўраб пишirilган ёғлиқ гўшт ва ёғ лаззати, мурч, зира ва юзига сепилган селданнинг иштаҳабаш ҳиди ҳамроҳ. Қиймада гўшт мўл, ёғи ва пиёзи эриб селликкина пишган.

Хаамирига: 500 гр оқ ун, 1 пачка (200 гр) маргарин, 1 стакан қаттиқ ёки

кефир, 1 дона тухум, 1 чой қошиғида чой содаси, шунча туз олинади. Қиймасига: 500 гр лаҳм гўшт, 250 гр ёғ, 250 гр пиёз, ярим чой қошиғида туз, шунча мурч, зира. Юзига эса 1 та дона тухум чақилади ва 1 чой қошиғида седана сепилади.

када пиширилиши эса рус пазандалигига ишора.

Маргаринни холодильникда қотириб олиб турп қирғичдан ўтказасиз ва эланган унга қориштираасиз. Қатиқ ёки кефирни тухум билан бир хил масса ҳосил бўлгунча ийлайсизда маргарин қориштирилган унга қўшиб хамир қиласиз. Хамир қориш давомида навбати билан сирка, чой содаси ва туз қўшасиз. Хамирни яхши муштлаб пишיתיб зувала қилиб сочикқа ўраб холодильникка солиб қотириб оласиз. Ана шу вақт ичида қиймасини ҳозирлайсиз. Бунинг учун ёғлик қўй (мол) гўштининг лаҳм қисмидан олиб «чумчук тили» қилиб тўғрайсиз, пиёзни эса $0,5 \times 0,5$ см келадиган қилиб тўртбурчак шаклда ёки яхшиси сомонча тўғраб сўнг чопсангиз ҳам бўлади, бунга туз, мурч, зира қўшиб яхшилаб мижийсиз. Қийма ёғлик чиқса пиёзни сал кўпроқ қўшасиз, ёғсизроқ бўлса пиёзни ҳам камайтиради. Бу сомса учун энг яхши қийма 50% гўшт, 25% ёғ ва 25% пиёз бўлиши шарт.

Холодильникка қўйилган хамирни ёнғокдай келадиган зувалачаларга бўласиз. Ҳар бир зувалачадан жўва ёрдамида қалинлигини 2 мм қилиб тўгарак жилдлар ёясиз. Жилдларга бир ош қошиғида қиймадан солиб шарсимон сомсалар тугасиз. Духовка патнисини ёглаб сомсаларни бир-бирига ёпиштирмай терасиз, юзига ийланган тухумдан суртиб седана сепиб кизитилган духовкага солиб пиширасиз. Пишганлиги сиртининг кизарганлиги билан аниқланади. Икки патнис сомсани қўйиб кизарганлигига қараб ўрнини алмаштириб қўясиз, чунки устидаги патнисда сомсалар тез кизаради. Дастурхонга тортишда лаганга териб келтирилади.

НОНЛАР

Ўзбек нонлари тўғрисида гап кетганда бу азиз ризқи-рўзимиз тўғрисида махсус китоб ёзилмоғи керак. «Мучные блюда узбекской домашней кухни» номли китобида нонларнинг бир неча ўн хили тўғрисида сўз юритил-

ган бўлса-да кифоя қилмайди, чунки ўзбекларнинг тандир нонлари: уй нони, тўй нони ва бозор нони сифатида уч хил усулда тайёрланган бўлиб, уларнинг юзларча номлари бўлган. Биз рўйхатга олганларимизнинг ўзи 250 хилдан ортади, буларнинг кўпи тарихнинг тўзонли қатламлари остида қолиб изсиз унутилиб кетган номлари қолгану нишонлари йўқ. Шу соҳада муаллиф 40 йилдан ортиқ изланиш олиб бориб, бу бир кишининг қўлидан келадиган иш эмас эканлигига ишонч қосил қилди. Бу ўринда уй нонларининг айримлари хусусидагина тўхталиб ўтамыз, холос.

290. ОДДИЙ ОБИ НОН. «Оби» дегани хамири сувда қорилган маънони англатади. Кўпинча буни уй нони деб юритадилар. Оила аъзолари учун кундалик ёпиб олинадиган нон. Хамири оддий бўлса-да, ҳар бир хонадонда ёпилган ноннинг ўзига хос таъми ва хушбўй ҳиди бўлиб увоғигача ейиладиган, ҳеч қачон исроф бўлмайдиган хили. Агар дастурхонда бурдалар ортиб қолса буни қотиришиб қайнатма шўрва билан истеъмол этилган ёки қовурмага солиб пиширилган, талқон қилиб шакар ва сутга қориштириб ейилган. Меҳмон кутадиган хонадонларда дастурхонга тайёргарлик дастлаб уй нони ёпишдан бошланган.

Тоғорага илиқ сув қуйиб, хамиртуруш ва туз эритасиз, унни ва сувни қисм-қисмлаб солиб ўртача қаттиқликда хамир қориб яхши муштлаб пишитиб тоғоранинг ўзида қолдириб, юзига сочик ёпиб, устидан яна кўрпача билан ўраб иссиқроқ жойга олиб қўйиб кўпчителиб оласиз. Ошган хамирни яна муштлаб 250—300 граммли зувалалар ясаб урвоқни кўп бериб доирасимон — четларининг қалинлиги 2 см ўртасини эса 0,5 см қилиб ясайсиз. Ҳар бир ноннинг ўртасига чакич уриб, юзига дастурхон ёпиб қўйсангиз қанзимаиди ва хамир яхши тинади. 15—20 минутдан сўнг орқасини намлаб қизитилган тандирга ёпиб пиширасиз. Нонга тандир деворида аккумуляция бўлган иссиқлик ва чўғдан таралган инфрақизил нурлар таъсир этиб пиширганлиги учун ғоят хушбўй ва лаззатли чиқади.

Дастурхонга бутунлигича патнисда қўйилади ва бевосита ейиш олдидан синдирилади.

Кўриниши — ликопсимон, чет қошиялари қалин, юп-қароқ ўртасига чиройли қилиб чакич урилган ва тандирга ёпиб сингдириб пиширилган нон.

Мазаси — бўғдой нонининг ўзига хос лаззати, хушбўй ҳиди иштаҳа очади. Ғоят тўқтутар.

Хамири ушбу рецетт ҳисобида олиниб керагига кўпайтирилиб, хоҳлаган миқдордаги нон ёпиб олиш мумкин: 1 кг ун, 50 гр хамиртуруш, 2 стакан илиқ сув, 2 чой қошиқ туз.

Кўриниши — доира шаклидаги тандир нон, орасида жizzаси борлиги билиниб туради.

Мазаси — ёғли нон, тандирда сингиб пишган хамиртурушли хамир таъмига қўй ёғининг жizzаси ҳамроҳ бўлган лаззат. 1 кг ун, 50 гр хамиртуруш, 2 стакан сув, 300 гр жizzа, 2 чой қошиғида туз олинади.

291. СУТЛИ НОН. Тайёрлаш усули худди оби нон каби амалга оширилади, фақат рецептида хамирига сув ўрнига қўшиб қорилади. Ачиган сутни ишлатса ҳам бўлади, қатиқ зардобида хамир кориш ҳам яхши натижа беради. Парҳезлиги ун окселига сут окселининг (ўсимлик ва ҳайвонот аминокислоталарининг) қўшилганлигидадир. Қариялар ва айниқса ёш болалар овқатланишида ҳамда барча беморлар учун халқ табобатида сутли нон ейиш тавсия этилган.

292. ЖИЗЗАЛИ НОН. Уй нонининг тўқтутарлигини орттириш ва лаззатини яхшилашга қаратилган бу нон унутилиб бормоқда. Сабаби ҳаммавақт ҳам ҳар бир хонодонда жizzанинг бўлавермаслигидир. Ушбу ноннинг тансиқ таом бўлишининг боиси кўпроқ қўй ёғини эритганда ҳосил бўлган жizzани сақлай олингандагина ва тайёрлаш усулини билгандагина ёпади. Тошкентда жizzали нонни баъзан тўй дастурхони учун ёпадилар, бироқ кўпинча технологиясида хатога йўл қўйилади. Жizzани ҳовончада янчиб ясаб қўйилган нон юзига суртиб ёпадилар. Бунда жizzанинг маълум қисми исроф бўлади.

Аслида жizzанинг куйганларини териб ташлаб (саралаб) шундай, дона-доналигича хамирга қўшилади. Хамиртуруш билан тузни илиқ сувда эритиб ун ва сувни қисм-қисмлаб қўшиб қаттиқ-юмшоқлиги ўртача бўлган хамир қорасиз ва ўраб иссиқроқ жойга ошириш учун олиб қўясиз. Кўпчиган хамирни тоғоранинг ўзида муштлаб супра устига олиб қўл билан қалинлигини 1,5—2 см қилиб ёясиз. Ёйманинг юзига текис қилиб жizzани солинг ва хамирнинг бир чеккасидан рулет қилиб ўранг. Ўралган хамирга жizzа яхши аралашсин учун рулетнинг икки чеккасидан кафтлар билан эзасиз, бунда ўнг кафт орқага, сўл кафт эса олдинга бир неча бор ҳаракат қилдирилади. Ана шундан сўнг 150—200 гр келадиган зувалаларга бўлиб чиқасиз. Шар шаклида думалатилган зувалаларни аввал ўнг қўлнинг мушти билан, сўнг ҳар иккала қўлнинг бармоқ ва кафтлари билан эзиб доира шаклидаги нон ясайсиз. Ноннинг четлари 2—3 см, ўртаси эса 1 см қалинликда бўлсин. Ҳар бир ноннинг ўртасига чакич уриб тандирга ёпиб

то синггунча пиширасиз. Дастурхонга тортишдан олдин бироз тобини чиқариб мустақил таом сифатида чой билан келтириб қўясиз.

293. ГҶШТЛИ НОН. Тайёрланиши худди юқоридаги жиззали нонга айтилганидек, фарқи рецептида — хамирга жизза ўрнига гўшт қийма солиб йўгирилади. Бунинг учун 200 гр лаҳм гўштни мясорубкадан ўтказиб 200 гр тўғралган пиёз ва ярим чой қошигида олинган туз сепиб яхшилаб мижилади. Қиймани хамирга аралаштирилиши, ноннинг ясалиши ва пиширилиши бундан олдинги рецептида айтилгандек.

Гўштли нон унутилаётган ҳисобланади. Сабаби кенг пропаганда қилинмаганлигида бўлса керак. Парҳезлиги шундаки, камқувват кишини тезда кучга киритади. Ун оксигилига гўштдаги протеиннинг қўшилиши натижасида ўта тўктутар бўлган бу нон мустақил таом сифатида оғир жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар учун ёпилган.

294. ЖИРИШ НОН. Ноннинг бу хили эндиликда мутлақо унутилиб кетган ҳисобланади, чунки уни тайёрлаш учун зарур бўлган кепак йўқ, у ноёб масаллик. Халқ табобатида жириш нон диабет, қон босимининг кучайиши (гипертония), ҳаёлпаршонлик (атеросклероз), жигар ва ўт қони касалликларида, қабзият (ич қотиши)да эмпирик равишда, яъни узоқ муддат ўтказилган тажрибаларга асосланиб парҳез сифатида тавсия этиб келинган. Ҳозирги овқатланиш физиологиясида «идеал овқат» назарияси ҳукм суради. Бунинг маъноси шуки, таом таркиби аъзоларга тўла сингиб кетадиган аминокислоталар, моносахаридлар, ёғ кислоталари, дармондорилар, тузлар ва сувдан иборат бўлмоғи керак. Шунинг асосида озиқани аъзоларга тўғридан-тўғри томир орқали (чунончи, касалларга капелница қилиш каби) юбориш назарияси келиб чиққан. Бу назарияга қўра, овқат моддалари ҳазмлаш аъзолари — оғиз, ошқозон ва ичаклардан ўтказилмай бево-сита қоннинг ўзига етказиб берилади.

Қизиғи шундаки, Совет Иттифоқида (Москвада, Ленинградда, Ригада) ҳамда АҚШда химиклар, биологлар ва врачлар олиб борган илмий изланишлар натижасида «адэват

Кўриниши — япалоқ доғ-расимон бутун юзасига чакич урилган тандир нони, ранги қора бўлгани эслатади.

Мазаси — ун ва кепак аралашмасига сутнинг таъми бириккан лаззат. Чайнами ва ютилиши қиттироқ. Еғли ва оксигили таомлар билан истеъмол этилганда дағаллиги билинмай кетади.

500 гр бугдой унининг кепаги, 500 гр оқ ун, 50 гр хамиртуруш, 2 стакан илиқ сут, 2 чой қошигида туз олинади.

овқатланиш» тўғрисидаги янги назария пайдо бўлди. Ушбу назарияга кўра, одам ейдиган овқатларнинг таркибида ўзи ҳазм бўлмаса-да, бошқа таом моддаларининг ҳазмланишига ёрдам берадиган клетчатка (ҳужайра моддалари) таом тивитлари ёки умумий ном билан балластлар деб аталувчи моддаларнинг бўлиши шарт. Балластлар ошқозон ва ичак деворларини китиклаб юриштиради, меъда ширасининг ейилган таомга яхши аралашини таъминлайди. Натижада юқорида санаб ўтилган касалликларнинг олди олинган бўлади. Мана шу мисолдан ҳам кўриниб турибдики, овқатланиш борасида халқ табобатида эмпирик равишда қўлланилган мулоижалар кўп ҳолларда замонавий илмий далиллар билан тасдиқланмоқда.

Кепакдан тайёрланадиган жириш нон балластли таомнинг ўзгинасидир. Кепак ғўраша бўлгани сабабли нақ ўзидан хамир қориш мумкин эмас. Шунинг учун кепакка ун аралаштириб сутда хамир қорилса илашимли бўлиб, ишлов бериш ҳам осонлашади ва таъми ҳам яхшиланади. Кепакни қўлда саралайсиз, яъни қумоклари хас-чўплари бўлса териб ташлагач, тенгма-тенг унга қориштирасиз. Тоғорада туз билан хамиртурушни эритиб ун-кепак аралашмасидан қисм-қисмлаб солиб хамир қориб ўраб иссиқ жойга қўйиб оширасиз. Сўнгра яхшилаб муштлаб 200 граммли зувалаларга бўласиз. Зувалалардан кирғоқлари бўртмаган ясси нонлар ясайсиз, урвоғига ҳам оқ ун ишлатасиз, бутун юзасига чакки уриб бошқа нонлар каби тандирга ёпиб пиширасиз. Ушбу нонни серёғ, сергўшт, овқатлар билан бирга қўшиб ейиш учун дастурхонга тортилади.

295. ЗОҒОРА НОН. Ноннинг бу хили ҳам унутилган ҳисобланади. Сабаби: зоғора маккажўхори унидан тайёрланар эди, бундай ун эса эндиликда ишлаб чиқарилмайди. Аммо қишлоқлардаги ташландиқ сув тегирмонларини тузатиб макка уни тортишни йўлга қўйса бўлади.

Парҳезлик ва шифолик хосиятларига келганимизда «жириш нон» тўғрисида нималарни айтган бўлсак, зоғора нонга ҳам мутлақо тааллуқлидир.

Кўриниши — ўртасида бармоқ изи чуқурча бўлган яримшар шаклидаги сап-сариқ тусдаги нонлар. **Мазаси** — маккажўхорининг ўзига хос таъмига қирилган ошқовоқ аралашганидаги лаззат. **Оғизда ғўраша туйилса ҳам чайнаса ғоят лазиз, қаймоқ билан жуда ҳузурбахшдир.**

1 кг маккажўхори уни,

Тоғорада хамиртуруш билан тузни эритиб олиб бунга эланган маккажўхори унини қисм-қисмлаб солиб ошқовокнинг селида хамир қорасиз. Бунинг учун ошқовокни қириб, сиқиб селини оласиз, хамирни қориб бўлгач тулпини қўшиб муштлаб «едириб» юборасиз. Ҳар олиб қўйиб оширгач 150 грамм келадиган зувалалар ясайсиз. Урпоқ ўрнида бугдой унидан фойдаланасиз. Ҳар бир зувалани ясси қилиб ёймасдан, ўртасига чакич урмадан ярим шар шаклида бўлган нонлар ясайсиз. Бунинг учун зуваланинг ўртасига ёғоч қошиқнинг сопини тикиб чуқурча қиласиз, чуқурчага бош бармоқни суқиб, қолган тўрттала бармоқлар билан зувалани тахта устида айлантисангиз ярим шар шаклига келади. Зоғораларнинг юзига дастурхон ёпиб 15 минутча тиндиргач, қизитилган тандирга ёпиб бошқа нонлар каби пиширасиз. Зоғорани нонушта дастурхонига қаймоқ билан тортасиз.

296. ПАТРАК НОН. Бу ҳам ноннинг маккажўхори унидан фақат Хоразмдагина тайёрланадиган хили. Ясаши ва пиширилиши худди «Зоғора нон» — 295-рецептда айтилганидек, фақат ошқовок ўрнига хамирига майда тўғраб туз билан мижилган пиёз аралаштирилади. Унутилишига сабаб маккажўхори унининг ноёблиги ҳисобланади. Парҳезлик ва шифолик хосиятлари «Жириш» ва «Зоғора» нонлар каби.

297. ПАТИР НОН. Патир — форсча талаффузи «фотир» бўлиб ёғ солинган ва катта ясалган нон маъносини англатган. Қадим замонлардан то ҳанузгача етиб келган бу нон рамзий маъноларни ҳам англатадиган бўлиб азиз меҳмон ва тўй дастурхонининг кўрки ҳисобланган. Дастурхонда патир бўлишлиги меҳмондорчилик учун махсус тайёргарлик кўрилганини англатган. Унинг катта қилиб ясаб ёпилиши кўпчилик истеъмол этилишига мўлжалланганлигини билдиради. Никоҳ тўйлари олдидан куёв томонидан келган қудалар албатта патир ёпиб келганлар. Дастурхонда патирнинг ушатилиши киз томоннинг тўйга розилик аломати ҳисобланган. Бу нонни тансиқ таом ҳисоблашимизнинг боиси кундалик овқатланиш учун тайёрлаб ўтирилмайди, балки мавридига қараб

30 гр хамиртуруш, 2 стакан ошқовок сели (бунинг учун 1 кг ошқовок қирилади, тулпидан хамирга 200 граммчаси қўшилади), **2 чой қошиғида туз ва урвоқ учун 1 стакан бугдой уни сарфланади.**

1 кг маккажўхори уни, 50 гр хамиртуруш, 2 чой қошиғида туз ва 4—5 бош пиёз олинади, урвоқ учун 1 стакан бугдой уни керак бўлади.

Кўриниши — лагансимон катта нон, қошиялари қалин, кунгирадор, ўртаси нисбатан юқароқ, зич чакич урилган, сиртида қора седаналар кўзга ташланади, юзига суртилган ёғ йилтирайди.

Мазаси — хамиртурушли, сўтда қорилиб, ёғда йўғирилган ва тандирда сингдирилган ноннинг лаззати. Қўй ёғи ва седананинг қушбўй ҳиди таралиб туради. Чайнами ҳузурбахш ва голят тўқутар. **1 кг оқ ун, 1 стакан илиқ сўт, 40 гр хамиртуруш, 150 гр эритилган қўй ёғи ёки сариёғ 2 чой қошиғида туз, юзига сепиш учун 1 чой қошиғида туз**

шунча седана керак бў-
лади.

ёпилади. Сўнгра тўқтутарлиги ҳам кучли бўлиб бир бурдаси битта оби ноннинг қувватидан ортиқ юради.

Илиқ сутда хамиртуруш ва тузни эритиб доғлаб совитилган қўй ёғи ёки сариёғ қўшиб яхшилаб аралаштирасиз. Сўнгра оз-оздан ун солиб қаттиқ хамир қорасиз, узоқ муддат муштлаб пишитганингиздан сўнг ўраб иссиқ-роқ жойда ошгунча қолдирасиз. Кўпчиган хамирдан 500 граммли бўлақлар узиб олиб шар шаклида бўлган зувалалар ясайсиз. Ҳар бир зувалани тахта устига қўйиб бир ёнидан чап қўл билан ўзингизга қаратиб бураб айлантриб, ўнг қўлда кирғоғини пичоқ билан тилиб кунгира соласиз, тепасини ҳам кесишма чизиклар бўйлаб тилиб чиқасиз. Ана шундай тайёрланган зуваланинг тепасидан мушт билан эзиб сўнг бармоқларни чаққон ишлатиб лаган катталигидан нон ясайсиз. Бунинг четлари 3—4 см қалинликда, ўртаси эса 1 см келадиган бўлсин. Ўртасига жуда зич қилиб чакич урасиз ва юзига седана сепасиз. Ҳамма зувалалардан патир ясаб бўлгач юзига дастурхон ёпиб 15—20 минут тиндириб қўясиз. Шу муддат ичида тандирга ўт қўйиб қизигач чўғини ўртасига тўплаб устига кул тортасиз, тандир деворларига ва патирнинг тескари томониغا намोकоб севалаб чаққонлик билан ёпиштирасиз. Патир тандирда оби нонга қараганда узоқроқ ушланади.

Ёпилган ноннинг сирти бироз қотганда буғ ҳосил бўлсин учун сув севалайсиз ва чўғнинг юзини очасиз, баъзан тандирнинг қопқоғини бироз муддат беркитиб димланади. Пишганлиги сирти кизарганлигидан аниқланади. Тандирдан узиб олгач иссиғида юзига бир бўлак эритилмаган думбаёғи суртсангиз чиройли чиқади. Дастурхонга тобини чиқариб тортилади, чунки Абу Али ибн Синонинг маслаҳатига кўра «тандирда яхши пиширилган нон... бир кеча тўхтатиб ейилиши керак. Иссиқ нонни киши табиати яхши қабул этсада, уни иссиқ ҳолида ейиш яхши эмас» (4, 656).

298. ЁҒЛИ КУЛЧА. Ноннинг бундай атамаси унинг энг қадимий таомлардан эканини англатиб туради. Бу «кул» дан олинган бўлиб, тандир йўқ жойларда кичик бир парча ха-

1 кг оқ ун, 1 стакан
илиқ сут, 40 гр хамир-
туруш, 150 гр эритилган
қўй ёғи ёки сариёғ, 2 чой
қошиғида туз ва 1 чой

мирни кулга кўмиб пиширилганлигига ишора. Баъзи жойларда «кўмач» деб ҳам аталади. Кейинчалик кулчанинг ўз луғавий маъносидан четлашилиб «кичкина, ёш болалар учун тайёрланадиган нон» маъносида ишлатиладиган бўлиб кетган. Болали хонадонларда болаларга атаб кичкина нончалар ёпиш одати ҳануз ҳам сақланади. Бироқ халқимиздаги ёғли кулча ёш болалар учун ёпиладиган нон эмас, балки патир ноннинг кичик-кичик қилиб ясалган шаклидир. Катта қилиб пиширилган патир кўпчилик тўпланмаган издахомларда синдирилганда исроф бўлмаслиги учун 4—5 та майда нон қилиб (порциялаб) тайёрлаш натижаси. Рецети, хамирининг қорилиши, ёпилиши патир (297-рецептга қаранг) ноннинг ўзи, фақат ясалишидаги шакли билан фарқ қилади. Зеро бу нон майдароқ ҳажмда экан, уни тандир бўлмаган хонадонларда духовкада пишириш имконияти ҳам туғилади.

299. ЛОЧИРА НОН. Тўй, байрам ва азиз меҳмон дастурхонига атаб Тошкентда пишириладиган қадимий ноннинг бир хили. Фарғона водийси, Самарқанд, Бухоро ва Қашқадарё воҳаларида бундай нон учрамайди. Бироқ, Озарбайжон пазандалигига «Чурек» ва Хоразмда «Чирак» деб аталувчи нонлар бор, эътибор берилса «лочира» билан «чирак» ўртасида қандайдир акустик жиҳатдан ўхшашлик бордай туйилади. Лочира — «лашура» сўзидан олинган бўлиб этсиз, озғин, юпқа маъносини англатади. Дарҳақиқат лочира юпқа нон, уни илгари тандирга ёпилган, эндиликда духовкада пишириладиган хили келиб чиққан.

Сут билан тухумни ийлаб, бунга туз ва эритилган кўй ёғи ёки сариеғ қўшасиз. Ана шу суюқликка қисм-қисмлаб ун солиб хамир қорасиз. Хамирни зувала қилиб сочиққа ўраб 10—15 минут тиндириб оласиз, сўнгра 200 граммли бўлақларга бўлиб қалинлиги 1 см бўлган ҳошияси бошқа нонларники каби бўртмаган, текис қилиб жўвада ёясиз. Қирғоқларини пичокда шестерня (тишли ғилдирак) ўхшатиб кесиб чиқасиз, юзига гоҳ чакич уриб, гоҳ чимдиб гул соласиз.

Сопсиз чўян товани ёғлаб лочирани соласиз,

қошиғида седана керак бўлади.

Кўриниши — четлари «тишли» юзига чимдаб, чакичлаб солинган гул; кишининг кўзини қувонтирадиган ваза шаклидаги нон.

Мазаси — сут, тухум ва ёққа қориб духовкада каврак қилиб пиширилган нон, оғизда эрийди ва ўрама, бўғирсоқ, зангза лаззатини эслатади.

1 кг оқ ун, 1 стакан сут, 1 дона тухум, 1 стакан эритилган кўй ёғи ёки сариеғ, 2 чой қошиғида туз олинади.

четини тованинг четига мослаб букасиз, токи нон това шаклини олсин. Духовкани 300 градусгача қиздириб товаси билан нонни қўйиб сирти кизаргунча пиширасиз. Юзи йилтироқ чиқсин учун ийланган тухум суртсангиз ҳам бўлади.

Дастурхонга тортганда това шаклида бўлган нонга канд-курс ёки мева-чева солиб келтирасиз.

Кўриниши — орасида ёғи тебчиб турган қат-қат, донра шаклидаги унча қалин бўлмаган ва сирти қизартириб қовурилган нон, юзига шакар сепилган. Синдирганда титилиб туради.

Мазаси — қаймоқ таъмли гарчча мойда пишган хамирининг лаззатига юзига сепилган шакарнинг таъми қўшилган.

1 кг оқ ун, 2 стакан сув, 2 чой қошиғида туз, хамир юзига суртиш учун 300 гр қаймоқ ёки 200 гр сариёғ (маска, қўй ёғи) қовуриш учун 50 гр сариёғ, юзига сепилгаша 2 ош қошиқда шакар олинади.

300. ҚАТЛАМА НОН. Тўй дастурхонининг асосий маъзари бўлган бу нон жуда қадимий бўлиб бизгача етиб келган ва ҳамма жойларда тайёрланади. «Қатлама» ўз номи ўзи билан — «қатламоқ» сўзидан олинган бўлиб хамирни қат-қат ҳозирлаб ора-орасига қаймоқ суртиб, сариёғда қовуриб пиширилгани учун ғоятда тўқтутардир. Шу сабабдан бўлса керак, кўпгина шаҳар ва қишлоқларда олиб борилган кузатишлар натижасида қатламанинг технологияси сира бузилмайди.

Унга сув ва туз қўшиб оддий хамир қорасиз, зувала қилиб сочиққа ўраб 10—12 минут тиндириш учун олиб қўясиз. Сўнгра ўқлов ёрдамида жуда юпқа (1—2 мм) қилиб ёясиз. Ёйманинг юзига қаймоқ (сариёғ, маскаёғ ёки эритилган қўй ёғи) суркаб ўқловга юмалатиб ўрайсиз. Ўралган ёймани ўқлов бўйлаб пичоқда кессангиз бир неча қаватли эни 4—5 см келадиган хамир тасмалар ҳосил бўлади. Ана шу тасмалардан 5 тасини бир-бир устин жуфтлаб серпантин қилиб (ғилдиратиб) ўрайсиз-да тахтага қўйиб жува ёрдамида қалинлигини 1 см келадиган қилиб ёясиз.

Қозонни қуруқ қиздириб 1 ош қошиғида ёғдан суртасиз ва қатламани солиб аввал бир томонини, кейин иккинчи томонини кизартириб қовурасиз.

Дастурхонга тортишда лаганга тузаб юзига шакар сепиб келтирасиз.

1 кг оқ ун, 2 стакан сув, 2 чой қошиғида туз, хамир юзига суртиш учун 300 гр қаймоқ ёки 200 гр сариёғ керак бўлади.

301. ҚАТЛАМА ПАТИР. Бу хил патир нон Бухоро, Қашқадарё, Сурхондарё воҳаларидаги қишлоқ жойларда тўй ва меҳмон дастурхони учун қадимдан тайёрлаб келинади. Булар орасида энг машҳури «Қарши қатламаси» бўлиб диаметри 50—60 см қилиб ясалади. Қатлама патирга хамир қорилиши, ёйилиши, қаймоқ суркалиши худди юқоридаги рецептда айтилганидек бажарилади, фақат

уни каттароқ қилиб ёйилади, юзига чакич урилади ва тандирга ёпиб пиширилади.

302. ҚОЗОН ПАТИР. Ўзбекистон территориясида илгари чорва билан машғул бўлган аҳоли кўчманчи ёки ярим кўчманчи ҳаёт кечирган. Булар муқим бир жойда турмаганликлари учун уй ҳам қурмаганлар, ўтов қилиб яшаганлар, бинобарин, тандир ҳам қуришмаган, нонни эса ўзлари билан олиб юрадиган қозонда пиширишган. Қозон патир мутлақо унутилиб кетган деб ҳисобланарди, бироқ китоб муаллифи 1984 йили Жиззах областининг Зомин районидаги Супа деб аталувчи серманзара жойга саёҳат қилганда Тоштанқул номи бир чўпоннинг чайласида меҳмон бўлиб, у кишининг аёли мана шу нонни пиширишига қараб рецепт тузган ва бир неча бор тажрибадан ўтказгандан сўнг тансиқ таомлар рўйхатига киритган.

Илиқ сутга хамиртуруш ва туз солиб эритасиз. Сўнг қисм-қисмлаб ун қўшиб қаттиқкина хамир қориб иссиқ ўраб ошириш учун олиб қўясиз. Кўпчиган хамирдан 500 граммли зувалалар қилиб тахтага қўйиб кафтлар билан эзиб қалинлигини 1,5—2 см келадиган патир ясайсиз. Ушбу патирнинг юзи чакичланмайди ҳамда бошқа нонлар каби ҳошияси ҳам қалин қилинмайди. Қозонни қуруқ қиздирасиз ва ҳалиги текис қилиб ясалган патирни солсангиз қозон шаклига киради. Қўл билан, кафгир билан кўзғатиб қизиган қозон деворларига суркаб турсангиз бир томони қотади, сўнг айлангириб хом томонини қизиган қозонга ёпиштирасиз, оловини ўртача бериб яна қозон деворига ишқаб иккинчи томонини ҳам қизартириб оласиз. Қўлингизда қозон шаклини олган косасимон нон ҳосил бўлади, буни янада сингдириш учун чўкка тутиб, айлангириб батамом пиширасиз.

Дастурхонга тортишда патирни ликопчага қўйиб ичига сариеғ солиб келтирасиз. Бу патир бир чеккадан синдирилиб ичидаги сариеғка ботириб ейилади.

Кўриниши — қалинлиги 2 см қозон шаклини олиб сингиб пишган иссиқ патир ўртасида эриган сариеғ қўлқиллаб туради.

Мазаси — сутда қорилган хамиртурушли, қозонда пиширилган бўрсилдоқ нон таъмига сариеғ қўшилганидаги лаззат, ҳиди хўшбўй ва ўзи гоаят тўқ-тутар.

1 кг оқ ун, 2 стакан янги соғилган илиқ сут, 1,5 чой қошиғида туз, 30 гр хамиртуруш, ичига солиб дастурхонга тортиш учун 200 гр сариеғ (маска ёғ) олинади.

ШИРМОЙ НОНЛАР ТЎҒРИСИДА

Барча хилдаги ширмой нонларининг рецепти битта, фақат тайёрлаш усулига қараб улар турларга бўлинади. Бу турдаги нонни тайёрлаш учун оз миқдорда хамир қориб бўлмайди, энг камида 10 кг олмоқ керак. У ҳолда бундай рецепт тузилади: 10 кг биринчи ёки олий навдаги ун, 350 гр эритилган қўй ёғи, 100 гр туз, 30 гр жайдари нўхат, ярим чой қошиғида арпабодиён уруғи олинади. Ширмой нон тайёрлашнинг энг мураккаб жараёни — бу хамирини қориш бўлиб, у 6 босқичдан иборат амалга ошади.

«Ўзбек тансиқ таомлари» китобини ёзишдан мақсад, асосан, хонадонларда тайёрланадиган овқатларини баён этиш эди. Жамоат овқатланиш корхоналарида ҳамда бозорда сотиш учун тайёрланадиган таомлар тўғрисида баҳс юритиш учун эса алоҳида изланишлар олиб борилиб «Тандир нонлар», «Шарқ ширинликлари» ёки «Жамоат овқатланиши пазандалиги» каби махсус китоблар ёзилиши зарур. Бу битта муаллифнинг қўлидан келадиган иш эмас, албатта. Бунинг учун махсус илмий-текшириш институти, замонавий жиҳозланган лабораториялар ва ўнлаб турли мутахассислар — пазандалар, олимлар, кимёгарлар, технологлар, товаршунослар, калькуляторлар, иктисодчилар, инженерлардан иборат авторлар уюшмаси ташкил этилмоғи даркор. Афсус, Ўзбекистонда ана шундай институт ва авторлар коллективи тузилмаган. Халқ маданияти, аниқроғи, пазандалик каби санъатининг ажойиб дурдоналари бўлмиш турли таомлар секин-аста унутилиб бормоқда. Юзлаб турдаги қандолатлар ва юзлаб хилдаги нонлар батамом, қайта тиклашнинг сира иложи йўқ даражада унутилиб кетганлари бор. Ширмой нонларни ҳам шулар қаторига қўшиш мумкин. Бу шифобахш нонларнинг тури жуда кўп бўлган, лекин энг уста, билагон нонвойлардан сўраганимизда улар бу неъматнинг йигирма турини ҳам санаб бера олмадилар. Ширмой нонларнинг фақат тўрт хилигина онда-сонда тайёрланиб турилади.

Эски удумга кўра, нонвойлар ўз мутахассисликларининг нодир томонларини сир тутишади, бегонадан шогирд тайёрламайдилар, мавжудларини эса ўз хизматкорларига айлантириб оладилар. Бунинг устига нонвойчиликдан дарслик ёки практикум бўйича китобларнинг мутлақо йўқлиги туфайли кўпгина нонларимизнинг турлари тобора унутилиб бормоқда.

Шунинг учун ушбу китоб муаллифи узок йиллар мобайнида Ўзбекистоннинг турли

шаҳарларида бўлиб, ота-боболари нонвой ўтган ва ўзлари ҳам шу ҳунарни улуғлаб келаётган кекса ширмойпазлар билан олиб борган суҳбатлари асосида ширмой нон тайёрлашнинг ҳали унутилиб улгурмаган 4 хилининг рецептини ёзиб олди, холос. Ширмой нонни тайёрлаш усули ғоят мураккаб ва масъулиятли бўлганлигидан уни хонадонларда ёпмайдилар. Бунинг учун анча тажрибали нонвойлар бўлмоғи зарур. Ҳозирда шахсий нонвойчилик ёки артеллар тузиш орқали бу ҳунарни асраб қолиш имкони яратилган экан, шу китобда ёзилганлар ана шулар учун асқотади, деган умиддамыз. Бунинг этнографик аҳамияти ҳам бор. Ширмой ноннинг ўзи шифобахш таом, турли касалликлар учун парҳез ҳисобланади. Илгари касал ётган одамни ёки қарияни кўргани борган киши албатта бир жуфт ширмой нон билан йўқлаш одат ҳисобланган.

Ширмой нон қачон ижод қилинганлиги маълум эмас, тарихий ва этнографик асарлар орқали изланишлар ҳеч қандай натижа бермади, пазандалик ва нонвойчиликдан илгари китоблар ёзилмаган, агар ёзилган бўлса ҳам, булар ё эски араб ва форс тилларида бўлиб, жуда нодир қўлёзма сифатида Шарқшунослик институтининг фондларида сақланади, оммалаштирилмаган.

«Ширмой нон» тушунчаси халқ оғзаки ижодида, мақолларда, эртақларда ногаҳон учраб туради. Фақат шуларнинг ўзига қараб ҳукм қилинганда ҳам шундай ҳулосага келиш мумкинки, ушбу шифобахш нон илк бор ўрта асрларда келиб чиққан. Ноннинг бу хили буюк Осиё архипелагининг фақат Ўрта Осиёда истиқомат қилувчи ўзбекларда, тожикларда ва баъзи хорижийлардагина сақланиб қолган.

Ширмой нон турли жойларда турлича аталади «ширмон», «ширмой», «ширмол». Ўзбек адабий тилида «ширмой» шакли қабул қилинган. «Ширмол» форс-тожикча атама бўлиб икки сўздан таркиб топган, «шир» — сут ва «молидан» — қормоқ, яъни «хамири сутда қорилган» деган маънони англатади. Аслида ширмойга сут қўшилмайди.

1. ШИРМОЙ ХУРУШЕНИ, ЯЪНИ НЎХАТ БИЛАН АРПАБОДИЁН ҚАЙНАТМА-СИНИНГ КЎПИГИНИ ТАЙЁРЛАШ. Ярим чойнакка солиб, 0,5 литр қайноқ сув қуйилади-да, чўғ устига қўйиб 20 минут давомида қайнатилади. Жайдари нўхатдан 30 гр олиб ховончада туйиб 2—3 бўлакка майдаланади, кипиги ажратиб юборилади. Ҳажми 200 гр ноксимон шаклда мисдан ясалган махсус мўнди бўлади. Шунга майдаланган нўхатни солиб тўлатиб ҳалиги арпабодиён қайнат-масини қўйилади.

Металл тоғорачага кепак солиб ўртасига мўнди кўмилади, битта пиёлани қопқоқ қилиб ёпиб устидан яна бир қават кепак солиб тўшакча ёпилади. Бундай қилишдан мақсад нўхат-арпабодиён қайнатмаси ҳаро-ратини доим бир хилда сақлаб туришдир. Кепакли тоғорачани ўчоқдаги тошқўмирнинг лахча чўғи устига осилади. Тахминан 14—15 соат ўтгач нўхат ва арпабодиён мўнди оғзида кўпик ҳосил қилади. Худди мана шу кўпик ширмой нон учун ҳамиртуруш вазифасини ўтайди, уни аста қўл теккиз-масдан тоза ёғоч қошиқ ёрдамида чинни ликопчага олинади.

2. ШИРМОЙ ХАМИРТУРУШЕНИ ТАЙЁР-ЛАШ. 150 гр олий навли ундан олиб мўнди-даги нўхат ва арпабодиён қайнатмасидан қўйиб ҳамир қорилади. Ҳамирини тенг иккига бўлиб, юпка қилиб чеватисимон ёйилади. Ҳар иккала ёйманинг ўртасига ҳалиги олин-ган кўпикни солиб четларини ўртасига қар-ратиб конвертсимон букилади. Кўпикка зинҳор қўл тегиб кетмасин, акс ҳолда у тезда ғойиб бўлиб қолади.

Кўпик ўралган ҳамирни қалин ун қатлами-га кўмиб қўйилади. Ушбу ҳамиртурушнинг кўпчиши хона ҳароратининг баланд-пасти-лигига қараб 1,5—2 соат давом этади.

3. ШИРМОЙ БАЧКИСИНИ ТАЙЁРЛАШ. Бу худди 2-босқичда тайёрлангандек қили-нади. 150 гр ун олиб, нўхат ва арпабодиён қайнатмасидан қўйиб ҳамир қорилади ва битта юпка чевати қилиб ёйилади, бунинг ўртасига 2-босқичда тайёрланган ҳамирту-рушни ўраб яна қалин ун қатламига кўмиб қўйилади ва 2 соат кўпчитилади.

4. ШИРМОЙ ПАЙГАРИНИ ТАЙЁРЛАШ. 1,5 кг ун олиб яна нўхат ва арпабодиён қайнатмасидан қўшиб ҳамир қорилади. Катта чевати қилиб ёйиб ўртасига бачкини ўраб муштланади ва унга қўмиб 3 соат давомида кўпчителиб олинади.

5. ШИРМОЙ АТАЛАСИНИ ТАЙЁРЛАШ. 2 кг ун, 90 гр илик сув, 100 гр туз ва 350 гр эритилган қўй ёғи аралашмасидан ҳамир қориб бунга пайгирни ҳам қўшиб мижиб-муштлаб устини иссиқ ўраб 1 соат давомида кўпчителиш учун олиб қўйилади.

6. ШИРМОЙНИНГ АСОСИЙ ХАМИРИНИ ТАЙЁРЛАШ. Қолган уннинг ҳаммасига 5-босқичдаги кўпчиган аталани қўшиб яхшилаб мижиб-муштлаб ҳамир қорилади, ўраб яна 20 минутча кўпчителиб олингач зувалаларга бўлиб хоҳлаган турдаги ширмой нон ясалади, чакич уриб юзига дастурхон ёпиб бироз (10—15 минут) тиндирилгач, қизитилган тандирга ёпиб пиширилади.

303. ШИРМОЙ ПАЙВАНД. Хамирдан 200 гр ли зувалалар ясаб, қатор териб юзига дастурхон ёпиб 10—12 минут тиндириб қўйилади. Сўнгра бир чеккадан битта-битта олиб қирғоқлари 3 см қалинликда, ўртасини 1 см қалинликда қилиб доирасимон нонлар ясалади, ўртасига катта қилиб бир чакич урилади юзига седана ва кунжут уруғи сепилади.

Зувала ҳолатида қирғоқларига айлантириб пичоқ урилса нон шестерняга ўхшаган парраксимон бўлиб чиқади.

Бунга ўзапоя билан қизитилган деворий тандирга ёпиб сингдириб пиширилади.

304. ШИРМОЙ ПАТИР. Хамирни 400—500 гр ли бўлакларига тақсимлаб шарсимон зувалалар юмалатилади. Қатор қилиб териб юзига дастурхон ёпиб 12—15 минут давомида тиндирилади. Зувалаларни биттадан олиб ўнг қўлда пичоқ ушлаган ҳолда, чап қўл билан айлантириб кунгира кесилади. Сўнгра ўртасини юпка (1 см), четларини бироз қалинроқ (2—3 см) ликопсимон қилиб ясалади ва гулдор қилиб чакич урилади, чимдиб нақш солиш ҳам мумкин, седана ё кунжут уруғидан сепилади. Ширмой патирни ҳам юқорида айтилган хили каби ўзапояда қиздирилган тандирга ёпиб пиширилади. Тандирдаги

Кўриниши — ўртасига чакич урилган, четлари қалин бўрсилдоқ, кунгирадор чиройли нон, кунжут ва седана доналари кўзга яхши ташланади. Мазаси — буғдой унидан қўй ёғи қўшиб ёпилган нон, нўхат таъми, арпабодиённинг хушбўй ҳиди келиб турадиган лаззат. Чайнашда гоҳо кунжутнинг ёғли таъмига седананинг хушбўй ҳиди қўшилиб ништаҳа очади.

Кўриниши — ўртаси гулдор чакичланган, ҳошиялари кунгирадор катта нон. Бир қарашда ичига мева-чева, қанд-қурс солиб дастурхонга тортадиган ясси лаганга ўхшайди, чеккалари қиррадорлиги нур сочиб турган қуёшни ҳам эслатади, олов таптида сингиб пишган доғлари эса патирни тўлган ойга қиёс қилгудек.

Мазаси — юқоридаги «Ширмой пайванд»да айтилгандек лаззат беради.

Кўриниши — юзидаги оқ доғлар олча гули каби чиройли. Ноннинг «оби хону олча гули» номи ҳам форс-тожик тилида — сувдан хол қўйиб олча гулига ўхшатиш, деган маънони англатади. Мазаси — юқоридаги ширмойларда айтилганидек.

Кўриниши — тўртта майда кулчанинг қўшилгани, ноннинг шакли тўртбурчакка яқин, ўртасида ҳам квадрат шаклда тешикча ҳосил бўлган, юзи чакчланган ва кунжут сепилган. Мазаси — юқоридаги ширмой нонларда айтилганидек лаззат.

чўғни кул билан ёпиб ёки, аксинча, очиб нонларнинг юзи бир текис қизаришига эришилади.

305. «ОБУ ХОНУ, ОЛЧА ГУЛИ». Ейишдан олдин кўзни қувонтириб, кишига эстетик завқ ато қиладиган ноннинг бу хили ҳам уста ширмойпазларнинг ўз санъатларига доимо ижодий ёндашиб иш кўрганликларининг яна бир намунаси.

Хамирни 250—300 гр қилиб бўлиб зувалалар ясалади. Юзига дастурхон ёпиб 12—15 минут тиндирилади. Сўнгра ҳар бир зуваладан тенг катталиқда нонлар ясалади, ўрсасига битта чакич урилади, қирғоқлари энлироқ ва қалинлиги 1 см қилиб ясалади ва қўл билан ҳошиялари силлиқланади. Тандирга ёпиш олдидан чўғ устига кул тортиб қизиган деворларига эҳтиёткорлик билан (шаклини бузмай) ёпиштирилади. Нонларнинг сирти бироз сергиганда беш панжани совуқ сувда ҳўллаб тандирдаги ширмойлар юзига хиёл теккизиб сув томчиларидан «хол» қўйиб чиқилади ва устидаги кулни чангитмай суриб чўғ очилади. Тандирнинг оғзини тунука қопқоқ билан 8—10 минут ёпиб димлаб қўйилади. Шунча нонларнинг сув томчилари теккан жойлари оқ қолиб бошқа жойлари сингиб пишади.

306. ҚЎШАЛОҚ ШИРМОЙ. Бу ноннинг бошқа номи «қўшалок кулча» бўлиб, тўрт дона кулчаларни бир-бирига ёнма-ён жуфтлаб ясалса ўртасида тешикча ҳосил бўлади. Нақл қилишларича, ширмойнинг бу хили Бобурийлар давридан келиб чиққан бўлиб, тандирдан янги узилган нонларни дарҳол офтобга қўйилган, қуригач бир нечасини ҳалиги тешикчасидан чилвир ўтказиб бўйинларига осиб отга миниб шикорларга (овга) жўнаганлар. Аскарлар тиниқ тоғ дарёлари ёки булоқли жойларга етганларида нонни сувга солинса яна билқиллаб асли ҳолига келиб қолар экан.

Хамиридан 50 гр бўлақларга узиб ҳар бирдан олмадек келадиган зувалачалар ясалади. Қатор териб қўйиб, юзига дастурхон ёпиб 5—7 минут тиндирилади. Сўнгра ҳар бир кичик зувалани қафт билан эзиб қалинлиги 3 см келадиган доирасимон кулчалар ясалади. Ҳар тўртта кулчани бир-бирига икки жуфт-

дан қилиб ёпиштириб юзига умумий қилиб катта чакич урилади ва бошқа ширмойлар каби ғўзапояда қиздирилган тандирда сингдириб пиширилади.

307. СУМАЛАК ТЎҒРИСИДА МАХСУС БОБ.

Ушбу тансиқ таом аслида ширинлик ҳисобланади, бироқ сумалак бундан мустасно сифатида келтирилмоқдаки, бу ҳам буғдойдан, ҳам ундан тайёрланади, уни суяқ ошларга ёки қуюқ овқатларга киритишнинг ҳам иложи йўқлигидан алоҳида ва батафсилроқ тўхталишга қарор қилдик.

Ушбу тансиқ ва шифобахш таомнинг келиб чиқиши ибтидоий йиғим-теримчиликдан деҳқончиликка ўтиш даврларига бориб тақалади. Бундан тахминан 3000 йил илгари эса Ўрта Осиё аҳолиси сумалакни эъзозлаб баҳорни кутиб олиш, қишлоқ хўжалик ишларини бошлаш арафасидаги Наврўзи олам байрамида тайёрлайдиган бўлишган.

СУМАЛАКНИНГ КИМЁСИ ВА ШИФОСИ. Қанд қўшилмаса ҳам кўринишидан аччиқ майсага ўхшаш буғдой ўсимтасидан тайёрланган сумалак нега ҳолвайтардек ширин бўлади? Шу савол билан кўпчилик, ҳатто машхур сумалакпаз аёллар ҳам тез-тез мурожаат қилиб туришади.

Ўсимлик ичидаги ҳар битта ҳужайрани микроскопик лабораторияга ўхшатиш мумкин, деган фикрни айтади, К. А. Тимирязев, ўсимлик ҳосил қиладиган хилма-хил моддаларнинг барчаси шу «лабораторияда» ишланади. Ана шундай моддалардан бири «карбон сувлари» деган умумий ном билан аталувчи фруктоза, сахароза, глюкоза, крахмал, клетчатка кабилардир. Карбон суви номи билан аталишнинг боиси, унинг таркибида водород билан оксигеннинг худди сувда бўлган нисбати бор. Яна карбон (кўмир) ҳам мавжуд бўлганлиги учун соддароқ қилиб кўмир ва сувдан ташкил топган модда — карбон суви деб аташиб қўяқолишган.

Карбон сувлари ширин (сахароза, глюкоза) ва ширинлиги тилга дарҳол сезилмайдиган

Кўриниши — қуюқлиги аталасимон, ранги оч жигарранг түсда бўлган киселсимон масса.

Мазаси — ширин, холвайтарни эслатса-да, буғдой ўсимтасининг ёқимли тахирлиги андак сезилиб туради.

Ушбу рецептни кўпайтириб хоҳлаган миқдорда дош қозонларда бир неча оила учун сумалак тайёрлаб олишингиз мумкин. Бир оиланинг бир ҳафталик истеъмолига сумалак тайёрлаш учун 0,5 кг буғдой ундирилади. Бунга 2 кг ун чайилади, 1 кг пахта мойи доғланади, 15—20 дона силлиқ тошчалар керак бўлади. 10—12 дона ёнғоқ олинади. Пўчоғи билан қайнатилган ёнғоқларни чаккиб мағзини сумалак билан бирга дастурхонга узатасиз.

крахмал тарзида бўлиши мумкин. Буғдойнинг ичи тўла крахмал, сирти эса клетчаткадан иборат бўлади.

Хўш, бу қандай қилиб шакарга айланиб кетади? Кимёгарга шу савол билан мурожаат этсангиз ундан оддий ва ҳайратда қоладиган жавоб оласиз: «Сульфат кислотаси билан хашак-хушакка таъсир қилинса уни шакарга айлантириш мумкин». Чиндан ҳам мўъжизасиз мўъжиза бу.

Хўш, бунинг сумалакка қандай алоқаси бор? Бу саволингизга энди биолог жавоб беради: «Сумалак тайёрлаш учун ивитилган буғдой ўсимтаси униб чиқиш жараёнида диастаза, яъни махсус модда пайдо қилиб, дон таркибидаги крахмалга худди хашакдаги клетчаткага сульфат кислотаси таъсирга ўхшаган таъсир қилади».

Диастазанинг ўзи нима? Бунга биохимик жавоб беради:

— Диастаза — ферментдир. Фермент шундай моддаки, озгинаси таъсир қилса бас, бошқа кўп микдордаги моддаларнинг биокимёвий ўзгаришига кучи етади. Диастазанинг бир улуши униб чиққан буғдой дони таркибидаги крахмалнинг минг улушини ҳам ширадор бўлишига сабаб бўлади.

Буғдой ўсимтасида бундай жараён содир бўлиши учун ҳаво ҳароратининг иссиқ-совуқлиги муҳим аҳамиятга эга бўлади. Ҳаво илқ бўлса, бу жараён нормал кетади. Диастаза ҳосил бўлиши учун сумалакпаз маълум технологик усулидан фойдаланади. Яъни 2—3 кун сувга ивитилган буғдой бўртгандан сўнг тахта устига ёйиб ҳаво тегиб турадиган, ёруғ, лекин қуёш нури бевосита таъсир қилмайдиган жойга қўйилади. Шунда бўртган дон ҳаво билан ёндошлиги туфайли ичида диастазаси бор ўсимта ва илдиэлар ҳосил қилади. Демак, диастаза ўсимтанинг нафас олиши давомида ҳосил бўлади. Ҳаво совуқ 1—2 даража бўлса, бундай ўсимта ҳосил бўлмайди, 15—18 даражали ҳаво диастазали ўсимта учун энг қулайдир. Агар ҳарорат 35—40 даража бўлса, доннинг ҳаётий фаолиятини сиқади, уни сўлитади, диастаза ҳосил қилмайди. Ана шунинг учун сумалакни қишда, кузда ва ёзда тайёрлаш сира-сира мумкин эмас. Фақат баҳорда, ҳавонинг

ўртача ҳарорати 15 — 18 даража бўлган ойларидагина мумкин.

Бинобарин, сумалак йилда бир мартагина тайёрлаш мумкин бўлган ноёб таомдир. У таомгина эмас, шифобахш дори ҳамдир. Сумалакда инсон аъзоларида жуда тез конга ва лимфа суюқликларига сўриладиган монохарид бор. Унинг оксили ҳам жуда нозик бўлиб, аъзои-баданимиздаги миллиардларча ҳужайралар учун энг яхши озуқадир. Сумалакда яна бир мунча фойдали жавҳарлар билан бир қаторда соғу-бемор учун баробар зарур бўлган С белгили дармондори мавжуд.

Бугдой ўсимтасини 1936 йилда Эмерсон ва Эванс исмли икки немис олимлари текшириб кўришганда бошлари осмонга етган эди. Унда «токоферол» деб аталувчи модда бўлиб, бу нимранг илашимли ёғсимон доридармон женшен таркибида учрайдиган Е белгили дармондорининг ўзгинаси экан! Токоферолнинг ажойиб технологик хусусияти бор: яъни, у ёғда эрийди (сумалакка ёғ солинади) ва 170 даража иссиқликда ҳам ўз кучини сақлаб қолади, емирилмайди (сумалак 120—130 даража иссиқликда пишади). Демак, сумалак Е дармондорисининг манбаи экан. Бундай модда эса эркакларни наслсизлик касалидан ва аёлларнинг бевақт бола ташлаш офатидан асрайди!

Сумалак гипертония касалига энг яхши даво, у қон таркибини яхшилайти. Томирлар торайган бўлса, қонни суюлтиради.

Яна сумалак ошқозон ва ичак йўлини тозалайти, унинг фаолиятини кучайтиради, яъни ични яхши юриштиради. Кишининг иссиғи ортиб кетган бўлса, тенглайти. Уйқусизликда қаттиқ ухлатади ва натижада сумалак еб ором олган кишининг асабларини изтиробдан холис қилади.

ТАОМ ИЛОҲИЙ ВЎЛМАЙДИ. Сумалакнинг киши аъзоларига ана шундай ижобий таъсирнинг сабаби нимада эканлигини илгари илмий асословчилар бўлмаган. Шу сабабли ислом диндорлари бу таомни муқаддас деб эълон қиладилар. Улар сумалакнинг мўжиза бир тансиқ таом эканлигини ва йилнинг фақатгина баҳор фаслида тайёрлаш мумкинлигини рўқач қилиб, бу таом илоҳийдир, уни



Биби-Сешанбиби* «ижод этган» деб эълон қиладилар.

Маълумки, сумалак тайёрлаш бу бир маросим, қозон бошига ёшу қари, эркагу аёл барча тўпланади, бундан диндорлар усталик билан фойдаланадилар. — Исломни тарғиб қиладиган масканга айлантириб оладилар. Ўтмишда ёппасига саводсиз бўлган аҳоли сумалакни «илохий» деб талқин қилинишига паққос ишонган. Халқнинг сумалак тайёрлаш маросими билан бирга исломнинг диний маросимларининг қўшиб олиб борилиши даставвал урф бўлиб, сўнг одат тусига кирган.

Социализм куриш даври диний ғояларга қарши курашишни тақозо қилади. Афсуски, динга қарши курашувчилар орасида илмий атеизмнинг моҳиятини чуқур билиб олмаган шахслар ҳам бўлган. Булар сумалак сайлидаги диний қабиққа қарши курашиш билан бирга сумалакнинг ўзига ҳам қарши чиқадилар. Илмий атеизм пропагандасидаги чаласаводлик ва динга қарши курашдаги бундай формализмнинг гнесологик илдизи — моддий нарса билан руҳий фаолиятни бир-биридан фарқлай олмасликда эди. Аслида сумалак бу таом — моддий нарса, дин эса кишининг руҳий фаолияти — дунёқараши. Бу иккиси мутлақо бошқа-бошқа нарсалар, дунёқарашга қаратилган курашни модий нарсага ҳам йўналтириш фирт формализм бўлиб, бутхона қўнғироғини эшитган одамни «христиан бўлиб қолди» дейиш, фашист ролини ўйнаган артистни «партиядан ўчириш керак» дейиш каби беъманиликдир. Сумалак тайёрлаган ва еган кишиларни «диндорликда» айбашлар, таъқиб қилишлар, қозонига кум сепиб юборишлар содир бўлдики, аҳоли буни узок йиллар тайёрламай қўйгани учун у унутила бошлади. Камина 1956 йилдан бошлаб сумалакни қайта тиклаш устида жиддий ишлар олиб борди. Бу ишда менга андижонлик сумалакпаз онахон Кароматхон Юсупова бекиёс ёрдам берди. Рецети ва тайёрлаш технологияси аниқлангач, «Ўзбек таомлари» китобимга киритдим.

ТАЙЁРЛАШ УСУЛИ. Сумалак тайёрлаш учун «жайдари» ёки «қайроки» буғдой керак

*Ислом ақидаларидаги афсонавий кампир.

бўлади. Донни териб совук сувда яхшилаб ювгач чинни идишга солиб уч сутка ивитиб қўясиз, суви тортилса, сув қуйиб турасиз. Шу фурсат ичида буғдой бўртади ва ниш уради. Сувини тўкиб ташлаб тоза тахта устига 1—1,5 см қалинликда қилиб ёясиз-да, юзига дока ёпиб ёруғроқ, бироқ қуёш нури тушмайдиган жойга қўясиз. 3—4 кун давомида ҳар куни бир маҳал сув севалаб турсангиз майсаси униб чиқади ва томир олади. Майсасининг бўйи 5—6 см, яъни нина бўйи бўлиб илдизлари бир-бирига киришган торфсимон масса ҳосил бўлганда квадрат (10×10 см) бўлақларга кесиб олиб келига солиб туйилади, осони — мясорубкадан ўтказа қолинг. Эзилган массага бироз сув қуйиб аралаштириб докадан ўтказиб сузасиз ва сутсимон оқ шарбатни алоҳида идишга олиб қўятурасиз. Тулпини яна сувга аралаштириб иккинчи бор сузасиз-да бошқа идишга оласиз. Тулпига учинчи марта сув аралаштириб шарбатини учинчи идишга оласиз.

Қозонда ўсимлик ёғи (пахта мойи) ни яхшилаб доғлаганингиздан сўнг оловдан олиб бирор соат давомида совутасиз. Ана шундан кейин ёққа ун ва биринчи сузиб олинган шарбатни қўшиб аралаштирасиз. Қуюқ-сууюқлиги аталасимон ва кумоқлари йўқотилган массани оловга қўйиб қайнатганингиздан сўнг, иккинчи бор сузилган шарбатни қуйиб юборасиз, бу ҳам қайнаб чиққандан кейин учинчи идишдаги шарбатни қўшиб қайнатишни давом эттираверасиз. Сумалак қайнаб, қуюқ торта бошлаганда ёғоч куракча билан доим ковлаб турилади, акс ҳолда қозон остига ёпишиб қуйиб кетиши мумкин. Сумалакнинг тагига олмаслиги учун ўрик данагидек ёки ёнғоқдек силлиқ тошчалари яхшилаб ювиб сувга солиб бир қайнатиб тозалаб қозонга ташлайсиз. Тошчаларнинг яна бир «хизмати» қозон остига чўкиб, қизиб, ковлаганда кўтарилиб сумалак ичида конвекцион ҳаракатга келиб, таомнинг тезроқ пишишига ёрдам беради. Тошчаларнинг микдори сумалакнинг кўп-озлигига боғлиқ. Сумалакка яна тоза ювилган ёнғоқ солиб қайнатиш ҳам мумкин.

Сумалак тахминан 10—12 соат қайнайди, агар суви буғланиб жуда қуйиқ тортиб кетса,



бироз қайноқ сув куйиб то пишгунча қайна-таверасиз. Агар сумалак тайёрлашни эрталаб соат 10 ларда майсасини янчиш, сузиш, ёғини доғлаш, ун ва шарбат чайишдан бошланса, соат 12 ларда қайнатишга бошланади ва соат 24 гача қайнатиб сўнг оловини тортиб олинади ва қозонга тоғора тўнтариб устидан тўшак билан ўраб эрталабгача димлаб қўйилади. Буни нонушта дастурхонига пиёла ва косаларга куйиб совиган ҳолда тортилади.

СУМАЛАК ИСТЕЪМОЛИНИНГ ҚОИДАСИ.

Ушбу тансиқ таомнинг шифобахшлигини тўла рўёбга чиқариш учун уни ушбу қоидага беистисно риоя қилиб истеъмол этмоқ жоиз. Чунончи, сумалак пиширилган куни бошқа овқат емай ёлғиз шу таом билан парҳез қилмоқ даркор. Иложи бўлса, парҳез икки кун давом эттирилгани маъқул. Уни чой билан нонга тегизиб ялайбериш зарур. Баъзилар билиб-билмай гўштли, ёғли овқатлар, балиқ ва бошқалар аралаш тановул қилиб қўяди, ҳатто ичкилик ҳам ичиб юборишади. Бу сира ҳам мумкин эмас. Агар шундай қилинса, бу таомнинг шифолиги қирқилиб кетади. Сумалак парҳезидан бир ҳафта — ўн кун олдин ичкиликни тўхтатиш керак. Уни егандан сўнг яна шунча вақт ўша бадхўр ичимликни оғизга олмаслик даркор. Негаки, сумалак таркибининг асосини карбон суви, яъни шакар моддаси ташкил қилади, бунга аралашган озгина спирт ҳам ички аъзоларда бижғиш жараёнини келтириб чиқарадики, бу кишини жуда оғир дардларга мубтало қилиши мумкин.

Шундай экан, Сиз сумалак таомига тўғри муносабатда бўлишингиз, истеъмолига бефарқ карамаслигингиз, бу неъматнинг дармондориларидан тўла равишда фойдалана олишга эришмоғингиз зарур.

Ўзбек тансиқ таомларида ишлатиладиган мева ҳамда сабзавотлар

«Овқат моддаларининг барчаси шифо воситалари бўлмоғи даркор, биз қўлланаётган шифолантирувчи моддалар эса албатта озуқа воситаларидан иборат бўлиши шарт.»

Гиппократ

Зероки, мавзуимиз тансиқ таомлар экан, овқатларимизга қўшиладиган ва танҳо ўзи истеъмол этиладиган барча мевалар, сабзавотлар ва бошқа масаллиқлар ҳам саҳий ўлкамизнинг саҳоватли замини инъом этган тансиқ неъматлар ҳисобланади. Сабзавот ва ошқўқларнинг сершифолиги, меваларнинг ширин-шакарлиги, барча зиявор ва ошқўқларнинг дори-дармонлик хосиятларини бир оғиз сўз билан ифодалаб бўлмайди. Уларнинг қуёш спекторидек хилма-хил товланиши, ҳидларининг ажиб муаттарлиги, еганда кишига чинакам ҳузур бахш этадиган лаззатларининг ўзи бир дунё!

Масаллиқларга табиат ато қилган гўзаллик нафақат егулик нарсалар, балки дастурхонимиз кўрки, кўрганда кишига эмоционал туйғу, эстетик завқ ҳам бахш этади. Андек аҳамият берсак тилимизда табиий бўёқларни айрим масаллиқларнинг рангига қиёс қилиб ишлатилиши бежиз эмасга ўхшайди, буғдойранг, мошранг, жигарранг, сутранг, пистамағизранг, сабзаранг, баргқарам, новотранг ва ҳоказо.

Мева ҳамда сабзавотларнинг, ошқўқ ва зияворларнинг шифолик хосиятлари бир ўзгача... Сабзавоту мевалар, ошқўқлару зияворларнинг шифобахшлигини дастлаб X асрдаёқ табобат илмининг бобокалони Абу Али ибн Сино ўзининг тиббиётга оид асарларида қаламга олган эди. Алломадан кейин яшаган табиблар Ибн Сино фикрларини шеърга солганлар. Масалан: XIV асрда яшаган Ҳаким Шохобиддин Абдулқарим ўғли «Шаҳобий табобати», «Касаллиқлар давоси» ва бошқа рисоаларда, XV асрда ижод этган Юсуф ибн Муҳаммад Юсуф ат-Табиб ал-Ҳисравийнинг «Ҳаёт булоғи», «Касаллиқлар давоси», «Тибби Юсуфий» — ва бошқа асарларида, XVI аср табиби Ҳаким Давоний ал-Ғилонийнинг «Инсонларга фойдалар» рисоласида ва XVIII асрда Сайид Муҳаммад Ҳасратнинг «Саломатликни тартибга солувчи», «Ҳусайн туҳфаси» ва бошқа китобларида инсон истеъмол этадиган барча масаллиқларнинг, жумладан, наботот неъматларининг дори-дармонлигини шеърӣ баён этиб беришган. У алломаларнинг мақсадлари тиббиётга оид билимларни омма ўртасида кенгроқ тарқатиш бўлган. Чунки халқ ёппасига саводсиз бўлган, агар улар орасида бирон саводли киши ана шу асарларда битилган байтлар, мисралар ва шеърларни ўқиб қолгундек бўлса, назмнинг насрга қараганда барча ёш болалардан тортиб то қарияларгача зехнга сингиб, ед олиниб, эсда сақлаб қолиши осон бўлгани учун шундай қилганлар. Натижада ана шу ёд олинган фикрлар аслида, ҳар ким касал бўлса, ўзига ўзи дори тайёрлай олиши, овқатланганда парҳезга риоя қилиш имкониятларига эга

бўлган. Пировард натижада бу ҳол халқ табобатининг шаклланишига ҳам сабаб бўлган.

Узоқ йиллар мобайнида ўзбек таомларини тўплаш, ўрганиш, унутилганларини қайта тиклаш билан машғул эканман, халқ табобатини ўрганмасдан туриб зиммамдаги бундай мураккаб вазифани амалга ошириш ғоят мураккаб иш эканлигини яққол ҳис қилдим. Абу Али ибн Синодан тортиб то кейинги давр табибларигача ва халқ табобатида ҳам бир-бирига ўхшаш муолажалар, парҳезлар, гиёҳлардан тайёрлашлар, мижоз тўғрисида уйғунликлар кўп. Чунончи, халқ табобатида турли касалларни мулоижга қилиш жуда камфортли (яъни беморни қийнамай даволаш); асосан доривор ва зиравор гиёҳлар, сабзавотлар ҳамда мевалар ва шулардан тайёрланган таомлар асосида амалга оширилади. Мижоз масаласига келганда эса иқлимий шароитларга қараб, йил фаслларига амал қилиб ва касалларнинг ҳам, улар истеъмол этадиган таомларни ҳам қандайлигини ҳисобга олиб, 4 та мижоз ҳуқум сурган: иссиқлик, совуқлик, қуруқлик ва ҳўллик. Шу тўрт мижозларнинг ҳар бири яна 1, 2, 3 ва 4 даражаларга ажратилган, ўз навбатида, бу даражаларнинг яна 1, 2, 3 ва 4 босқичлари ҳам бўлишлиги ҳисобга олинган. Сирасини айтганда, ана шу босқичлари тўғрисидаги маълумотлар Абу Али ибн Сино, унинг устозлари ва шогирдлари табобатида илмий-материалистик асослангандир. Маълумки, материалистик философия (антик материализм) оламни худо яратган эмас, балки 4 асосий элементдан ташкил топган, деган фикр узоқ даврлар ҳукм сурган эди. Бу элементлар ҳаво, олов, сув ва тупроқдан иборат деб қараганлар ва жамики нарсалар шу тўрт элементдан тузилган деб билганлар. Табиблар эса инсон танасида ҳам 4 та суюқлик: қон, сафро, балғам ва савдо бўлиб буларнинг мўътадиллиги сихат-саломатликнинг заминини, ортиб ё камайиб кетиши, ёйинки айниши (бузилиши) барча касалликларнинг сабаби деб ҳисоблаганлар. Бунда қон-иссиқлик ҳўлликдан иборат бўлиб ҳавога мос келади. Сафро — иссиқлик ва қуруқлик, оловга мос келади, балғам — совуқлик ва қуруқлик бўлиб, сувга мос келади, савдо — совуқлик ва қуруқлик бўлиб, тупроққа мос келади, деб билганлар ва шу схемага асосланиб, барча овқатларни ҳам мева ва сабзавотларни ҳам бирон-бир мижозга тааллуқлигини айтиб ўтганлар.

Энди 4 та мижозлар тўғрисидаги ана шу таълимотни одам организмидан содир бўладиган қатланиш, унинг ҳазмланиши, қон айланиши, ҳужайралардан тортиб барча ички аъзоларнинг фаолияти, модда алмашинуви ва бошқа жараёнларни ўрганадиган замонавий фан — физиология, турли касалликларни ўрганиш, уларнинг олдини олиш ва даволаш тўғрисидаги ҳозирги медицина фани, ҳамда одамнинг хулқи-атвори, руҳий ҳолатлари, темпераментлари ва бошқа шу кабиларни ўрганадиган психология фани далиллари билан таққослайдиган бўлсак, қандайдир ўхшашликлар борлиги маълум бўлади. Чунончи, шу учала фан тан олиншига кўра: биринчиси, мижозда қон кўп бўлган шахс сангивинчи темпераментдаги одам ҳисобланади (сангвис лотинчасига қон дегани бўлади). Бу типдаги кишилар хушчақчақ, чаққон ҳаракат қилувчи, ҳамма нарсага қи-

зикувчи, жаҳлдор, аммо тезда ўзига келувчи бўладилар. Иккинчиси — мижозиди сафро кўпайган шахс. Холерик темпераментдаги одам темпераментга эга бўлган одам бўлади (*холер* — грекчасига *сафро* демакдир). Бундайлар жуда ғайратли, ҳар нарсага тезда ҳафа бўлувчи ва узок вақт ҳовуридан тушмайдиган, табиатан сержаҳл бўладилар.

Учинчиси — аъзоларида: ўпкада, ошқозон ва ичакларда, бўғинларда балғам кўпайиб кетган шахс — флегматик темпераментдаги одам ҳисобланади (*флегма* — грекчасига *балғам* дегани). Бундай кишилар оғир, босиқ, тепса-тебранмас, секин, ўзини койитмай ҳаракат қиладиган, ташқи кўринишидан нимжон, ҳис-туйғуларини изоҳлашда бўшанг бўладилар.

Тўртинчиси — мижозда савдо кўп бўлган шахс меланхолик темпераментдаги одам бўлади (грекчасига *меланос* — қора ва *хале сафро* дегани бўлиб, қорасафроли ёки савдоий ҳисобланади). Бундайлар доим ҳафа, ҳаёлидан ёмон фикрлар кўп ўтадиган, асаблари изтиробга тушган, ҳеч нарсадан овунмайдиған, севинмайдиған бўладилар. Яна Абу Али ибн Синодан кейин ўтган XIV—XV—XVI ва XVIII асрларнинг 4 та табибларига қайтамиз: Ҳаким Шаҳобиддин Абдулкарим ўғли, Юсуф ибн Муҳаммад ибн Юсуф, табиб ал-Ҳисравий, Ҳаким давоний ал-Гилоний ва Сайид Муҳаммад Ҳасрат. Булар ҳар томонлама камолотга етган: ҳам табиб, ҳам шоир, ҳам мутафаккир бўлганлар. Уларнинг тиббиётга оид шеърлари ўз даврида нечоғли муҳим бўлган бўлса, эндиликда ҳам шу чоғли аҳамиятга эгадир. Ушбу китобни ёзар эканман, ўша донишмандларнинг шеърларини ҳозирги замон ўзбек адабий тилига таржима қилган шарқшунос олим ва шоир Маҳмуд Ҳасанийга алоҳида ташаккур изҳор этаман. Негаки, мен ўзимнинг пазандаликка оид бундан аввал ёзилган кўпгина мақолаларимда ва ушбу китобимда ҳам ражаз вазнида, маснавий шаклида ва табобат мазмунида ёзилган (уржуза) шеърлардан кенг фойдаланаман. Муаллифлари-ю таржимоннинг мақсадларига кўра, улардан далил келтирувчи мен ҳам ана шу шеърят китобхонлар оммасига янада кенгроқ етиб боришини кўзлайман. Бунинг яна бир жиҳати ҳам борки, таомларимизнинг барча масаллиқлари, жумладан, мевалар, сабзавотлар, ошқўқлар ва зираворлар замонавий биохимия ва овқатланиш физиологиясининг маълумотларига таққослаб ўрганилганида ҳам булар инсон учун ҳақиқий мўъжиза эканлиги тўла тасдиқланади.

МЕВАЛАР

ШАФТОЛИ. Раъногулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик дарахт ўсимлигининг меваси. Унинг илмий номи *Persica vulgaris*, бўлиб оддий шафтоли дегани бўлади. Кейинчалик боғбонлар ва селекционерлар навларини кўпайтиришган. Асли ватани Эрон (Перция). Ноз-неъматлар орасида шафтоли энг аъло даражадагилардан биридир. Шафтолининг навларига қараб мевалари бир-бирдан

кескин фарқ қилади ва таркиби ҳам ҳар хил бўлади. Қадим замонлардан бери боғдорчиликда, ҳовли ва томорқаларда, экин далаларининг четларида шафтоли ўстирилиб келади. Мевасининг сершарбат этлари ёзнинг иссиқ кунларида «чанқоқ босди» бўлади, десерт сифатида ишлатилади, мураббо тайёрланади ва айрим навлари қоқи қилиб қуритилади. Шафтолининг «Алиёр», «От оёғи», «А! шафтоли», «Оқ шафтоли» ва «Луччак» навлари тармева тарзида истеъмол қилинса, «Нектарин», «Сальвий», «Ватан», «Фарход» ва «Ширин» навларидан мураббо пиширилади ва аъло даражали қоқи олинади. Бу навлари Тошкент атрофида, Зарафшон ва Фарғона водийларининг колхоз-совхоз боғларида жуда кўп етиштирилади.

Умуман олганда шафтолининг таркибида: 85,5 процент сув, 0,6 процент оксил, 10—15 процентгача қанд, 0,7 процент мева кислотаси, 0,5 процент клетчатка ва сортларига қараб озми-кўпми пектин ва дубиль моддалари бўлишлиги мевани нафис, хушбўй қилиб туради.

Шафтолининг ташқи кўриниши ҳар хил: қора-қизил, пушти, оқнафармон ва тўқ-сарик бўлиб, бир хиллари силлик, данаги ажраладиган, баъзилари тукли, данаги ажралмайдиган бўлади. Дармондорилардан энг кўпи коротин (А витамин) ва аскорбин кислотаси (С дармондори) дир. Данаги тарам-тарам, мағзини еб бўлмасада, унда мой ва дубиль моддалар кўп бўлганлиги учун ёғ олинади ва доридармон тайёрланади.

XVIII аср табиби Сайид Муҳаммад Хасрат ўзининг «Хусайн туҳфаси» тиббий рисоласида шафтоли тўғрисида бундай ёзган:

Мижози хўл-совук бўлар шафтоли,
Иккинчи ўринда иссиқ ўрик мисоли,
Уфунатли хиллар кўзгайди доим,
Аммо киши ичин қилар мулойим.
Қабзият қилади, хусусан хоми,
Ҳаргидан сув олиб ичса тамоми,
Қурт бўлса коринда ёки қулоқда,
Ўлдирар томизса, ичса ҳар чоқда.

(5, 173)

ЎРИК. Илмий номи *Armanica vulgaris*. Ватани Ўрта Осиё ва Кавказ. Ўрик дарахтининг меваси асосан сарик бўлганлиги учун «зардоли» (сарик мева) деб аталади. Бунинг ҳам шафтоли каби навларига қараб мевасининг таркиби ва катта-кичиклиги ҳар хилдир. Ўриқдан турли усулда курага, хаштак-паштак, қайс, баргак (олтингургурт тутуни билан дудлатиб) аъло даражадаги қоқи қилинади. «Қандак», «Исфарақ», «Хурмойи», «Мирсанжали», «Муллагадойи», «Бобойи», «Гулгунги луччак» навлари яхши қоқи беради. Шулари-нинг ҳаммаси ва «Пошшойи», эртапишар — «Оқ ўрик» навлари тармева, десерт сифатида истеъмол қилинади ва кампот, мураббо тайёрланади. Ўриқнинг тармеvasида — 86,0 процент сув, 0,6 процент қанд, 1 процентдан ортиқроқ кислоталар, 0,5 процент клетчатка бўлади, қуритилган мевасида эса сув 12 процент, оксил — 4 процентгача, қанд — 76 процентдан кўп, жавҳар йўқолиб, клетчатка — 3 процент ортиб кетади.

Ўрик Ўзбекистоннинг ҳамма боғларида, кишлок ва шаҳарлардаги ҳовлиларда, йўл бўйларида алоҳида, тўп-тўп ва қатор-қатор қилиб ўстирилади. Данагининг сирти силлик, мағзини хомлиғича ва қовуриб еса бўлади ва ундан ёғ олиниб, овқат учун ҳам ишлатилади, дори-дармон қилинади. Мағзидан яна ҳолва қилиш мумкин ҳамда намакобга солиб, пўчоғи билан қовуриб самарқандча шўрданак тайёрланади. Ўрик қоқи яхши сақланса бир неча йил туради. Ҳаким Давоний ал Гилоний (XIV асрда яшаган) ўрикни шундай таърифлайди:

Иккинчидир ҳўл-иссиқда, олгин ёд,
Қорин ичра кўзғар доим у фасод.
Сувин ичса кетар чанқоқ оғиздан,
Бовосили наф ундаги мағзидан
Мойбех билан мастика-ю анисум.
Ислоҳи деб зикир қилар, бил, «Қонун»
(5, 136)

Абу Али ибн Синонинг «Тиб қонунлари» асарида ўрик тўғрисида бундай фойдали маслаҳатлар оламиз: «ўрик, яхшиси армон ўригидир, чунки у тез бузилмайдиган ва тез ачимади. . .

Иккинчи даражада совуқ ва ҳўл. Мағзининг ёғи иккинчи даражада иссиқ ва қурукдир. . . Туршак суви ташналикни қондиради. Ўрик меъда учун шафтолидан кўра муофикрокдир. Армон ўриги меъдада бузилмайди ва тезда ачимади. . . Мағзининг ёғи бовосил касалига фойда қилади. . . Ивителинган туршак иситмаларда фойда қилади».

(4. 404).

ОЛХЎРИ. Ботаник номи *Prunus Iomestica*. Жайдари номи турлича: қораоли, олхўри, кўксултон, қизилсултон, олхирот, ғайлона. Дарахт ўсимлигининг меваси. Тузилиши тухумсимон, юмалоқ шар шаклида. ранги ҳар хил: тўқ сапсар (қораоли), кўкиш (кўксултон) кизгиш (қизилсултон) ва ҳоказо. Баъзи номларига кўра бу меванинг ватани Ўрта Осиё деб тахмин қилинади: чунончи: «Олу» — мева, «Бухори» — шаҳар номи олбухори. Ёки «олу» — мева, ва «Хирот» шаҳар номи олхирот.

Маданий навларидан: «Бертон», «Эслингейм», «Венгерка» ёки «Угорка», «Кирка» кабилар.

Олхўри тармева сифатида, ҳамда қуритиб қоқиси истеъмол қилинади, мураббо ва қорақот тайёрланади. Олхўрининг тармевасида 84,5 процент сув, 0,7 процент оксил, 10 процент канд, 1 процент дармондори — 0,3 процент клетчатка, қурук мевасида 23 процент сув, 4 процент оксил, 50 процент канд, кислота йўқолиб, клетчатка 1,5 процентгача бўлади. Дармондорилардан А ва С озроқ миқдорда бўлсада, бор. Олхўрининг дори мева эканлигини биз XVIII асрда яшаган таиб Муҳаммад Хусайн ибн Муҳаммад ал Оқилийнинг «Дори-дармонлар ҳазинаси» асарида ўқиймиз: «Навлари ҳар хил бўлади, асосан кенг тарқалгани йнрик мевали қора олхўридир. . . Биринчи даражада совуқ, иккинчи босқичда ҳўл мижозга эга. . . аъзоларни мулоим қилади, сирғанувчи хусусиятга кўра овқатни ошқозон ва ичаклардан тез ўтишини таъминлайди. . . Иссиқдан

бўладиган истмаларда олхўрини овқатдан олдин ейилса фойда килади.

Олхўрининг айникса унинг нордони ва нордон-ширин мазага эга бўлгани, сафрони ҳайдайди, сафрога боғлиқ кўнгил айниши ва қусишни колдиради, чанқоқни босади, юрак ўйнашида, тананини кичишганида фойда килади. . .

Ширин олхўри ошқозон ва ичакни юриштиради. Нордони эса аксинча ични қотиради (6, 164).

ОЛЧА. Дарахт ўсимлигининг бандлари узун, меваси, майда, қизил. Ботаник номи *Cerasus vulgaris* жайдари номи эса ҳар жойда ҳар хил: Тошкентда — олча, Наманганда — олуволи, яна унинг аччиқгилос номи ҳам бор. Ўзбекистонда жуда кўп, айникса, Андижон областида гоят кўп бўлганлиги учун уни «андижон гулоси» деб ҳам юристадилар. Ёзнинг энг жазирамасида олчанинг сувини шарбат қилиб ичилса, таъналикни қондиради. Олчадан тайёрланган мураббо аъло даражадаги ширинлик ҳисобланади. Бу мева қоқи ҳам беради, ундан компот ҳам пиширилади. Қизғиш ва тўқ қизил нордон мевасининг таркибида 1,5 процентгача ҳар хил органик кислоталар, 11,5 процент канд, 1 процент оксил, 84 процент сув бор. Клетчатка озроқ бўлиб, унинг микдори 0,2 процент, холос. Таркибида кўп микдорда А ва С дармондорилари мавжуд.

«Дори-дармонлар хазинасида» айтилишича: «Олча иккинчи даража совук ва қурукдир. Олчанинги ғўраси ҳам, пишгани ҳам боғловчи ва овқат ҳазм қилиш аъзоларини мустаҳкамловчи хусусиятга эга. Чанқоқни яхши босади.

Тананинг сафро ва қондан пайдо бўладиган қизишига барҳам беради ҳамда сафро таъсиридан келиб чиқадиган кўнгил айнишни, қусиш ва ич кетишини тўхтатади. Иссиғи ошган ошқозон ва жигарни мустаҳкамлайди» (6, 113).

Олчанинг табиий таблетка эканлиги халқ табобатида ҳам шундай мулоожа қилинган, яъни қиёмда пишган олчанинг данагини чақиб уч кун давомида 10 донадан мағзини чайнаб ютилса қон босимини пасайтиради. ГИЛОС. Дарахт ўсимлигининг меваси. Илмий номи *Cerasus amygdalis*, раъноғулдошлар оиласига мансубдир. Меваларнинг ичида энг эрта пишари бўлиб, мевасининг навиға қараб ранги тўқ-сарик, кип-қизил, қизғиш-сарик ёки қора, қизил бўлади. Меваси олчага ўхшаш узунчок бандли бўлиб, аммо ўзи сал йирикроқ ва таркибида кислоталар камроқ, яъни ҳаммаси бўлиб 0,7 процентдир, канд эса 14—15 процент, оксил 1 процент ва сув 80 процент.

Гилос асосан тармева сифатида ейилади ва баъзан ундан компот, мураббо пиширилади. Гилосни қурийтиб қоқи қилиб бўлмайди.

Гилоснинг фойдали неъмат эканлигини биз Муҳаммад Хусайн ибн Муҳаммад ал-Оқилийнинг «Дори-дармонлар хазинаси» дан ўқиб оламиз; унда айтилишича: «Табиати биринчи даражада иссиқлик ва хўлдир... Хусусияти: хўллиги ва сирпанувчан бўлганлиги учун ошқозондан тез ўтади. Томоқнинг ва ўпканинг дағаллашишида фойда келтиради. Бироқ қоринда яхши ҳазм бўлмай тез ўтиб кетадиган бўлганлиги учун бошқа овқатларни еб орқасидан дарҳол гилос еб бўлмайди, чунки гилос ошқозонда қандай модда бўлса, шунинг хо-

сиятларини ўзига қабул қилади... Гилос аъзоларни мулойим қилади, аммо ични қотиради» (6, 185).

ОЛМА. «Хусайн тухфаси» рисоласида айтилишича»

Аччиқ олмадир хўл-совуқ мижоз,
Сафроли қускига у яхши илож.
Ширин олмалардан ейилгани дам,
Меъдага, юракка куч берар ҳар дам,
Аччиқ олмалардан ким еса тақроп,
Иситма тортмоққа бўлсин тез тайёр.

(5, 160).

Олма раъногулдошлар оиласига мансуб, ботаник номи *Malus domestica* деб аталувчи дарахт ўсимлигининг меваси, хушбўй ва фойдали моддаларга эга бўлган оқ, қизил, пушти-қизил, сариқ заъфарон рангли олманинг Ўзбекистонда эртапишар «аччиқ олма» ўртапишар — «пахта олма», кечпишар — «тош олма» каби жайдари сортлари билан бирга, кўпгина «Р. Семиренко», «Р. Орлсанский», «Золотое греймо», «Бельфлер китайка», «Кандиль-синап», «Антоновка», «Десертное», «Белый налив», «Аппорт» ва бошқа сортлари кўплаб етиштирилади. Олма республикамизнинг шарқий ва ғарбий районларида, шимолий ва жанубий районларида колхоз ва совхозларнинг катта-катта боғларида, дала ва ҳовлиларда ўстирилади.

Олма ёзнинг бошланишидан тортиб, то кеч кузгача бирин-кетин пишиб турадиган ва қишда ҳам яхши сақланадиган энг аъло даражадаги озик ва дори-дармон қимматига эга бўлган неъматдир.

Олмаларни десерт овқат сифатида кенг истеъмол қилиш билан бирга улардан мураббо пиширилади, кесиб қоқи қилинади ва баъзи сортлари, масалан, «тош олма» шўрвага солинади. Олмаларнинг ўртача кимёвий состави қуйидагилардан иборат: сув 87—88 процент, оксил — 0,5 процент, қанд — 8—14 процент, ҳар хил кислоталар — 0,7 процент, клетчатка I процентгача. Олмада А белгили дармондори ва анча микдорда С белгили дармондори бор. Бу дармондори ёввойи олмада яна ҳам кўпдир.

НОК. Ўрта Осиё ноки яъни *Purus asial* — *mediae* деб аталувчи раъногулдошлар оиласига мансуб дарахт ўсимлигининг меваси. Олма каби, нокнинг мевасида ҳам 10—14 процент қанд моддаси бор, кислоталар эса жуда оз — 0,3 процент, оксил 0,4 процент, клетчатка 0,8 процент, сув эса 86—87 процент. Нокнинг ҳам анча навлари бўлиб, улар ёздан кузгача бирин-кетин пишади. Баъзи навларининг серсув этида юмалоқ дона-дона ёғоч хужайралари бўлади. Бизда «нашвоти», «олмурит» ва бошқа жайдари навлари билан бирга «Бессемянка», «Дочь бланковой», «Бере козловский», «Вильямс», «Ўрмонлар гўзали» деган маданий ва қоқи бўладиган сортлари ўстирилади. Нок ўзбек овқатларида асосан тармева, десерт сифатида қўлланилади. Нок ҳам олма каби катта-катта боғларда ва ҳовлиларда ўстирилади. Нокда А, С дармондорилари бор.

Абу Али ибн Синонинг «Тиб қонунлари» II китобида :айд қилинишича:

«Нокда ер ва сув жавҳарлари бўлиб бизнинг мамлакатимизда нокнинг шохимруд деб аталадиган хили бор. Унинг ҳажми катта, дум думалок, юпка пўсти, хушранг, ялтироқ бўлади. . . Жуда ёқимли хидга эга, дарахтдан ерга тўкилса бўлак-бўлак бўлиб кетади. Нок турларининг ичида ана шу тури фойдалидир.

Хитой ноки номи билан машҳур бўлган нок биринчи даражада совук ва иккинчи даражада курукдир. Шохимруд эса мўътадил ва ҳўлдир. . . Нокнинг хилти олмага кўра кўпроқ ва яхшироқдир. . . Меъдани ошлаб тозайлайди, ташналикни кесади, сафрони тўхтатади» (4, 343). Сайид Муҳаммад Ҳасрат ўзининг «Ҳусайн тухфаси»да нокни (шохимурдни) қисқача мирт деб атайдида бу мисрани ҳавола этади:

Биринчи ўринда совук бўлар мирт,
Иккинчи ўринда курук бўлар мирт,
Ич кетса ҳар кимда уни тўхтатар,
Сикилган юракда шодлик уйғотар

(5, 153).

БЕҲИ. Раъногулдошлар оиласига мансуб *Cucloia oblonga* — дарахт ўсимлигининг меваси. Мевалар орасида дубиль ва пектин моддаларига энг бойи беҳидир. Шунинг учун беҳидан қилинган мураббо хушбўй ва хуштамдир. Беҳини паловга, қовурмага, шўрвага солиб кўрга кўмиб ажойиб тансиқ таом тайёрланади. Ўзбекистонда ўстириладиган ҳамма навлари (эртаги, кечки) тармева сифатида ҳам истеъмол қилинади. Беҳининг баъзи навларида («чиллаки беҳи») кислота камроқ бўлгани учун ширин, сўнгра унинг таркибида оксил ва клетчатка бор. Беҳидаги қанд моддаси 5—12 процентгача боради. Беҳи дарахти боғ ва ҳовлиларда ўстирилади, меваси сентябрдан бошлаб, то қор тушгунча сарғайиб пишиб туради. Меванинг устини қоплаган қалин малла тук уни совукдан яхши сақлайди. Олма ва бошқа мевалар каби беҳи қишда узоқ сақланса ҳам ажойиб мазаси ва нафис хушбўй ҳидини ҳеч йўқотмайди. Таркибида дармондорилар ҳам бор.

XV асрнинг машҳур шифокори Юсуф ибн Муҳаммад ибн Юсуф табиб ал-Ҳировий «Ҳайрли кишиларга фойдалар» рисоласида беҳига ушбу таърифни берган:

Ташналик сўнади беҳи сувидан,
Қусишни тўхтатар, кекиришни ҳам,
Қон туфлашга қарши фойда қилади,
Даф этар, бурундан сув оқишни ҳам
(5, 117).

СУБТРОПИК МЕВАЛАР

АНЖИР. Илмий номи *Ficus corica* тутдошлар оиласига мансуб бута ўсимлигининг меваси. Бу энг қимматли озиқ-овқат ва шифобахш мевадир. Анжир Ўзбекистоннинг ҳамма областларида етиштирилади

ва боғдорчиликда асосий ўрин тутади. Тармевасининг таркибида 28 дан 30 процентгача қанд моддаси бўлади. Анжирда маъдан тузлар, темир, фосфор, кальций моддалари, лимон ва олма жавҳарлари, шунингдек А, В₁, В₂, С дармондорилари бор.

Анжир меваси асосан тармева сифатида истеъмол қилиниб, қоқи тарзида ва мураббо қилиб ҳам ишлатилади.

Бизда мавжуд бўлган асосий сортларидан «Ўзбекистон сариқ анжири», «Ўзбекистон қора анжири», «Қадота», «Лаб анжир» ва бошқаларини аташ мумкин. Анжир ўсимлиги бир йилда икки марта ҳосил беради: биринчи ҳосил июль ойида пишади (буни «ҳоки анжир» дейилади), иккинчи ҳосил мевалари сентябрдан пиша бошлаб то қора совуқлар бошлангунча давом этади.

«Дори-дармонлар хазинаси»да анжир бундай таърифланади: «Энг яхши анжир сариқ ва қорасидир, ширин ва серсувлидир. . .

Анжирнинг мижози биринчи даражада иссиқ ва иккинчи даражада хўлдири. . . Анжир эритувчи ҳосиятига эга бўлиб, тўқтутардир, иситмани қолдиради ва чанқоқни босади. Терлатади ва аъзоларни мулојим қилади.

Анжир юрак уришида, бронхиал астмада, йўталда, кўкрак оғриганда. . . фойда қилади. Анжирни овқатланишдан олдин истеъмол этилса нафи тегади (6. 128).

АНОР. Ботаник номи *Punica granatum* деб аталувчи, аноргулдошлар оиласига мансуб бута ўсимлигининг меваси. Бу шифобахш неъмат шоирларнинг илҳомини кўзгатишга сабаб бўлган, чунончи, Муқимий ғазалларидан бирида:

Неъмат ичра хуш латофатликда мустасно анор,
«Қой» агар химматда дерлар котин сафро анор.
Медани покиза айлаб, ишатахани келтуруб,
Кўп ғизо қилгани қилғай рангини хумро анор.—

дейилади.

Асл анорлар Ўзбекистоннинг Наманган, Фарғона областларида, қисман Хоразм, Бухоро, Сурхондарёнинг Дашнобод ва Тошкент боғларида ўстирилади.

Анорнинг навларига қараб улардаги бўлган фойдали моддалар миқдори ҳар хилдир. Умуман анор донларида 1 дан 4 процентгача жавҳари лиму, 14—21 процентгача қанд моддаси, маълум миқдорда аскорбин кислотаси, яъни С дармондориси ва бошқа фойдали моддалар бор. Ёқут донларининг маъзидаги уруғда эса 20 процентгача ёғ моддаси, 10 процентгача азот моддалари ва 20 процентгача крахмал бор.

Анордан шарбат тайёрлаш, салатларга қўшиш, ёғли овқатлар билан бирга ейиш учун фойдаланилади ва кўпинча бизда уни тармева сифатида истеъмол қилинади. Анор донлари жуда шифобахшдир. Унинг асосий навлари: «Аччиқ дона», «Оқ дона» (туятниш), «Қизил анор», «Қой анор», «Сурх пўчок», «Шахрисабзий», «Бедона» ва «Ковадона» лар.

Анор октябрь ойининг бошларида истеъмол қилина бошланади ва

меваси яхши сақланадиган бўлганлиги учун келгуси ҳосилгача туради.
Сайид Муҳаммад Хасратнинг анорга берган таърифи билан танишинг:

Ширин анор эрур ҳўл, совук ҳар вақт,
Бу сўзга табиблар сўзидир ҳужжат.
Аччиғидан сафро бўлур тору мор.
Ундан ёмон хилтлар туғилмас зинҳор.
Асал билан кўшиб агар ширинин,
Ярага суркалса йўкотар барин.
Чарчок, кулок оғриқ, оғиз яраси,
Меъда иллоти ҳам кетар барчаси.
Аччиғи сийдикни хайдади кўпроқ.
Майхуши назмимда яна яхшироқ.
Аччиғи зарардир еса томоққа,
Йўтал бўлса шошмас эл ҳам емоққа.
Аччик, ширин яна у майхуш анор,
Ҳафақон ҳайдовчи хосиятга ёр (5, 159-160)

ЖИЙДА. Дарахт ўсимлигининг меваси бўлиб, жийдадошлар оиласига мансуб, ботаник номи *Elaeagnus orientalis*.

Бу ўсимликнинг мевалари асосан қуритилган ҳолда истеъмол қилинади. Мевасининг пўстлоғида ва мағзида А ва С дармондорилари бўлиб, қуруқ мевадаги қанд моддасининг миқдори 62 ва 70 процентгача етади. Ўзбекистонда ёввойи ҳолда ўсаётган «Қарға жийда» навидан ташқари яна жийданинг «Нон жийда», «Эри» ва «Қандак жийда» каби маданий навлари бор. Булар боғларда, далаalarda ва пастқам ерларда ўстирилади.

Жийда сентябрь ойининг охирларида пишади. Унинг қуритилган мевасини 2 йил сақлаш мумкин.

Абу Али ибн Синонинг ёзишича: «Жийда биринчи даражада совук ва иккинчи даражада қуруқдир. . . Кишининг ички аъзоларига қуйилаётган сафрони йўкотади. . . Иссиқдан бўлган йўталга фойдалидир. . . Қусишни тўхтатади. Сафродан бўлган ичак шилинишида фойда қилади. Жийда ични тўхтатади. Дўлана ҳам шундай» (4, 669).

ЧИЛОНЖИЙДА. Жумрутдошлар оиласидан, ботаник номи *Ziziphus jujuba* бўлган дарахт ўсимлигининг меваси. Бу мева жийда сингари узунчоқ данаги атрофида ҳамирсимон эти жойлашган ва қизил тусдаги пўстлок билан қопланган олча катталигида думалок, ҳусайни узумдек тухумсимон ёки ёнғоқдан каттароқ ноқсимон мевадан иборат бўлиб, танаси дарахт ҳосил қилиб баланд ўсади. Ўзбекистонда қадимдан маълум бўлиб номи турлича: чилонжийда (илонжийда), челон, чилон, жилон, анноб, уноби деб аталиб келади. Халқ табобатида унинг дамламасини қонни суюлтиришда ва гепиртония (қон босимининг ортиши) да қўлланиб келинади. Мевасининг таркиби эндиликда ўрганилган бўлиб 3 процентгача оксил 4 процентгача ёғ моддаси, 20 дан 28 процентгача қанд моддалари борлиги аниқланган. Органик жавҳарлардан навига қараб 0,2 дан 2,5 процентгачалиги маълум. Жуда кўп миқдорда С белгили дармондори бўлиб, лимондаги солиштирилганда 15 маротаба ортик экан. Яна А ҳамда Р дармондорилари

хам бир мунча. Ана шу С ва Р дармондориларининг кўплиги жиҳатидан замонавий медицинанинг текширишига қараганда, ҳақиқатан ҳам чилонжийда гипертония касалига дори экан. Ўзбекистонда илгари ёввойи ҳолда ўсган, кейинчалик ҳовли ва боғларда алоҳида дарахт ҳолида ўстирилган, эндиликда олимлар бу меванинг боғларини ташкил қилиш ва имконияти бўлган ҳамма жойда ўстириш, навини яхшилаш устида иш олиб бормоқдалар. Чилонжийда ёки унобининг асли ватани Хитой бўлиб, унинг бизда «Тақян-цзао», «Да-Бай-Цзао», «У-Сун-хун» каби навлари ўстирилмоқда. Меваси қуритилган ҳолда десерт сифатида истеъмол этилади, чой каби қайноқ сувга дамлаб ичилади. Табиб Сайид Муҳаммад Хасратнинг чилонжийда тўғрисидаги шеърда ҳам юқорида айтилган фикрлар тасдиқланади:

Қийин ҳазм бўлар, кам овқат жилон,
Биринчи ўринда совуқдир, инон.
Ўпка, нафас йўли, қовуқ учун наф.
Қуюқ кон суюлар бўлиб баргараф.
Кон агар кўпайиб қилса ғалаён,
Изига тушириб қўяр ўша он (5. 179).

АПЕЛЬСИН, ЛИМОН, МАНДАРИН. Ҳар учаласининг умумий номи цитрус бўлиб, рутадошлар оиласига мансуб дарахт ўсимлигининг меваларидир. Апельсин — *Citrus sinensis*, лимон — *Citrus limon*, мандарин — *Citrus reticulata* каби илмий номлар билан аталади. Ватани Ўрта Ер денгизи ҳавзаси, кейинчалик Кавказга ва бошқа субтропик ва тропик зоналарга тарқалган. Бу меваларни халқимиз жуда шифобахш ва камёб таом сифатида десерт овқатлари билан бирга ва чойга қўшиб истеъмол қилади. Апельсин, лимон ва мандариннинг бебаҳолиги — қобиғида ифори мойи ва таркибида бўлак моддаларнинг бўлишлигидир.

Бизда бу мевалардан ажойиб қиёмлар ҳам тайёрланади.

Кейинги йилларда ЎзССР ФА нинг фахрий академиги, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган ағраним, ажойиб селекционер Зайниддин Фаҳридинов лимоннинг Грузия ва Италиядан келтирилган навларини частиштириб ажойиб натижаларга эришди. У Тошкентда махсус лимонарий ташкил қилиб, мевасининг вазни 400 граммдан то 1 кг гача келадиган «Тошкент» ва «Юбилейний» навларини етиштиришга муваффақ бўлди. Илгари бизга лимон бошқа мамлакатлардан ва асосан Кавказдан келтирилар эди ва дори-дармон сифатида қўлланилган. Табиб Муҳаммад Хусайн ибн Муҳаммад ал-Оқилийнинг ёзишича «Лимоннинг мижози иккинчи даражада совуқ ва биринчи даражада қуруқдир. . . Лимон аъзолардаги қуюқ ва ёпишқоқ моддаларни кўчиради ва чиқариб юбориб тозалайди, иссиқдан ёки иситмадан бўладиган бош оғриғида, қуюқ моддаларнинг буғланиши натижасида келиб чиқадиган бош айланишида. . . юрак ўйнашида, савдонинг кўпайишида, кон айланишининг тезлашишида, кўнгил айнишида, қусишда, кон бузилишида келиб чиқадиган рутубатларда фойда қилади. . . Лимонни шакар ёки асал билан истеъмол этиш керак. . .

Иситма чиқиб бош оғриганда лимонни икки бўлиб пешонага суркаса нафи тегади. . .

Лимон шарбати юзни тоза қилади, бўжамаларни даволайди. Ҳашаротлар чакқан жойга суркалса фойда қилади» (6, 138).

Халқ табобатида қон босими кучайганда қилинадиган шундай мулоижа ҳам бор: Лимонни паррак-паррак қилиб кесиб шиша банкага бир қават лимон ва бир қават асал қилиб солиб олиб қўйилади, ҳосил бўлган шарбат ҳўплаб ичилади. Янги лимондан икки паррак кесиб икки билакнинг ички томир урушини текшириладиган томонига қўйиб целлофан лента билан боғлаб қўйилади ва эрталаб олиб ташланади. Шундан сўнг бемор анча енгил тортади.

РЕЗАВОР МЕВАЛАР

УЗУМ. *Vitis vinifera* ботаник номи билан аталувчи, узумдошлар оиласига мансуб чирмашиб ўсувчи бута ёки лиана ўсимлигининг шингил меваси. Ўзбекистонда узумларнинг навлари жуда хилма-хилдир: «Чиллаки», «Хусайни», «Даройи», «Шивирғони», «Каттақўрғони», «Қирмиска», «Соҳиби», «Осма», «Изабелла», «Победа», «Оқ кишмиш», «Мускат», «Келин бармоғи» ва ҳоказо, юздан ортик. Навига қараб мева тузилиши узунчоқ ёки думалоқ, ранги оқ-сарик, қорамтир-сапсар ва бошқа тусда бўлади.

Ўзбекистон узумлари жуда аъло даражадаги узумлар ҳисобланади. Буларнинг кўпчилиги тармева сифатида истеъмол қилинади ва шарбат тайёрланади. Узумдан мураббо, шинни пишириш мумкин. Яна ундан: ғўроб ва сирка тайёрланади ҳамда турли усулда (бедона, ишғони, сояки, офтоби, сабза, малак ва бошқача усулларда) майиз қуригилади.

Узумни десерт овқати сифатида нонуштада ейилганда, унинг қарсиллаган ширин донасидаги шарбат танага тарқаб ҳузур қилдиришига не етсин!

Узумларда 14–20 процентгача глюкоза — қанд бор, 0,7 процент оксил, 0,8 процент жавҳарлар, 0,6 процент клетчатка ва хилма-хил маъдан тузлар кўп. Дармондорилардан эса А ва С ни аташ мумкин. Майиз таркибидаги қанд 70 процентга етади, оксил 3 процентгача, клетчатка эса 25 процентгача бўлади.

Узум катта-катта боғларда ишқом қилиб ўстирилса, шаҳар ва қишлоқ ҳовлиларида асосан сўриток усулида етиштирилади. Самарқанд, Қашқадарё областларидаги тоғларда ёввойи узум кўп бўлади ва утоғ пастқамларида ўсади. Ёввойи узум ҳам мазаси жиҳатидан боғ узумларидан қолишмайди, фақат унда жавҳарлар кўпроқ. Узум тўғрисида Абу Али ибн Сино бундай дейди: «Қаттиқлик, юмшоқлик, ширинлик ва бошқа сифатлари баробар бўлса, оқи қорасидан яхшироқ ҳисобланади. Узилганидан кейин икки ёки уч кун сақланган узум ўша кун узилганидан яхшироқдир... Узумнинг пўсти совуқ, қуруқ ва секин ҳазм бўлади. Эти иссик, ҳўл, уруғи эса совуқ, қуруқ бўлади. . .

Янги узилган узум ични дам қилади. Пўсти юпқалангунча асраб осиб қўйилгани яхши озикли бўлиб, баданни қувватли қилади. . . Узумнинг ўз холидаги озиклиги сиқиб олинган сувиникидан (шарбатникидан) кам бўлади, лекин суви тез синиб утиб кетади. . . Майиз жигар ва меъданинг дўстидир
Узум ва майиз уруғи билан биргаликда ичак оғриқларига яхши, майиз эса буйрак ва қовуққа фойда қилади» (4. 492—493).
Хақим Давоийнинг ёзишича:

Курук совук эрур узум миждзи.
Уруғи ҳам шундай бунга бўл рози.
Хўл-иссиғи бўлар, жуда яхшидир.
Оқи эса меваларнинг нақшидир.
Янгисидан еса топар дил хузур,
Аммо қорин тинмай қилар «кур-кур».
Емиш қилса уни кимки наҳорга,
Иссик меъда айланади баҳорга.
Тану жонга ундан равнок эрур ёр,
Ислоҳини излар бўлсанг, бил анор.
(5. 132).

ҚУЛУПНАЙ. Раъногулдошлар оиласига мансуб *Fragaria ananassa* деб илмий ном билан аталувчи кўп йиллик кўкат ўсимлигининг резавор меваси. Қулупнай жуда машҳур ва кенг тарқалган ўсимликдир. Унинг мевасида 80—90 процент сув, 5—8 процент қанд, 1—1,5 процент жавҳарлар, 1,5 процент клетчатка ва кўпгина азот, петин ва дубиль моддалар бор. Дармондорилардан озроқ бўлса-да каратин (А) ва кўп миқдорда аскарбин жавҳари (С) бор.

Қулупнай боғларда, томорқа ва ҳовлиларда ўстирилади. Ўзбекистонда, айниқса Тошкентда қулупнай кўп бўлади. Меваси баҳорда пишади ва ёзнинг ўрталари, қийғос мева пишиғигача истеъмолни кондириб туради. Қулупнай асосан тармева, десерт сифатида истеъмол қилинади ва ундан аъло даражадаги киём пиширилади. Сўнгра унинг мевасини ёғли, гўштли овқатларга (паловга) қўшиб ейилса жуда маза бўлади.

Бизда етиштирилادиган «Миденская», «Успех», «Форма-3», «Русская», «Десертная», «Комсомолка», «Красавица», «Загорья», «Маршальская», «Муто», «Новинка», «Народная», «Обильная», «Пионерка», «Розовая», «Ананас» каби ўнлаб навлари энг яхшилари ҳисобланади. Қулупнай русча «клубника» сўзидан келиб чиққан бўлиб, бу резаворни бизга бундан атиги бир аср илгари крепостной ҳуқуқи бекор қилинганидан кейин ерсиз қолган деҳқонлар олиб келиб экишган. Нисбатан янги неъмат, шу сабабли қадимги табиблар бунинг хосиятлари ҳақида ҳеч нарса ёзиб қолдиришмаган.

МАЙМАНЧА. Раъногулдошлар оиласидан, ботаник номи *Pubus salsilus* кўп йиллик ёввойи кўкат ўсимлигининг резавор меваси. Бу асосан ариқ бўйларида, ҳовли ва боғлардаги дарахтлар тагида, ҳам ва жилғалардаги заҳқаш ерларда ёввойи ҳолда ўсадиган резавордир. Меваси шотугта ўхшайди. Буни адабий тилда майманча, Ан-

дижон шеvasида парманчак, Тошкентда маймунжон, Самарқандда баймижон деб атайдилар. Майманча оқ гуллаиди ва меваси сентябрь ойидан бошлаб то биринчи қор ёққунча бирин-кетин пишиб туради. Уни териb салатларга қўшиш мумкин, шакарга ботириб ейилади, мураббо пиширилади ва нордон доналари ёгли паловга қўшиб ейилса тез ҳазм қилдиради.

Ибн Синода майманчанинг мевасига қараганда кўпроқ барги, тана-си ва илдизидан дори тайёрлаш ёзилган. Замонавий биохимия анализи қилишича, таркибида: 87 процент сув, 1 процент оқсил, 6—7 процент қанд, 2 процентга яқин ҳар хил жавҳарлар, 2 процент клетчатка, каротин ва аскорбин жавҳари ҳамда ҳар хил хушбўй моддалар бор.

Маймунжонни Ўзбекистон шароитида селекцияга киргизиb ва маданийлаштирилса у соя-салқин ерларда ҳам яхши ҳосил беради. СМОРОДИНА. Ушбу резавор қорақатдошлар оиласига мансуб бута ўсимлигининг меваси бўлиb, ўзбекча номи қорақат деб аталади. Смородина бизга Россиядан келтириб экила бошланган, айниқса, Тошкентда ҳовлилар ва томорқаларда, боғларда кўп етиштирилади. Латинча номи *Ribes nigrum*. Яна қизил қот — красная смородина, яъни *Ribes vulgара* ҳам бўлиb, буниси негадир кам экилади. Смородинанинг меваси тўқ сапсар худди итузумни эслатади, йирикроғи гилосдай келади. Бунинг тўқ сариқ ва қизил рангдагилари ҳам бор. Мазаси нордон, таркибида 5 дан то 13 процентгача умумий шакар (глюкоза, фруктоза ва сахароза) моддаси бор, 2 дан 5 процентгача лимон ва олма жавҳарлари мавжуд, маъдан моддаларга келганимизда калий, темир ва фосфор тузлари бўлиb яна бирмунча хушбўй ифтор ҳам бўлади. Дармондорилардан эса А (каротин), В₂ Р ва жуда кўп миқдорда С белгилиси мавжуддир.

Смородинадан бизда мураббо гайёрланади ва бу мураббо пиширилмайди, балки терилган резавор яхшилаб ювилгандан сўнг 1:2 ҳисобида яъни резавор ва 2 кг шакар олиб, қориштириб мясорубкадан ўтказилади, шиша банкаларга солиб, оғзини маҳкам беркитиб салқин жойда қишга сақланади. Бу ғоятда шифобахш неъмат бўлиb киши шамоллаганда чойга солиб ичилса яхши терлатади, ўралиб ётса эрталабгача қушдай енгил тортади. Қон босими ортган кишиларга ҳам, бошқа юрак-қон томир касалликларига дучор бўлганларга ҳам бундай мураббо парҳездир. Буни барча касалликларда (қандли диабетдан бошқа) аъзолар дармондори талаб бўлганда, грипп ва бошқа юқумли касалликларга йўлиққанда, айниқса, ёш болалар учун шифоларнинг шифоси ҳисобланади. Бундан ўзга смородина мураббоси ични юриштиради ва пешоб ҳайдайди.

ТУТ. Бу тут ошлар оиласига мансуб дарахт ўсимлигининг резавор меваси. Илмий номи — *Morus multifloris*.

Шинни пишириш учун асосий хом ашёлардан бири. Тутнинг «Кўқон тут» деган энг яхши нави шаҳар ва қишлоқлардаги кўпчилик ҳовлиларда бор. Бу нав эрта (май охи урталарида) пишди. Уни Тошкентда «Бах гуд» яъни шаҳар тути деб юритилади ва асосий тармева сифатида понга қўшиб ейилади. Тутнинг бўлак хилма-хил навлари бўлиб, улар қандад баргига ипак қурти боқиш учун

ўстирилади (чақир тутлар). Аммо мевасидан шинни пишириб олса, ёки қоқи қилиб қуритса бўлади. Бундай тут дарахтининг сон-саноксиз қаторлари пахта далалари қирғоқларида ғоят кўп. Ҳамма тутларнинг марварид донлари таркибида қанд моддаси 10 процентдан ортиқроқдир. Бундан ташқари, яна оксил, ҳар хил тузлар, жавҳарлар, клетчатка ва дармондорилар бор. «Шотут» деган кечпишар навида жавҳарлар бирмунча кўпроқ бўлгани учун у халқ табобатида анчагина касалликларга, хусусан, қон босими ортганда, қандли диабетга муфтало бўлганларга, қони бузилганларга, жигар, буйрак хасталикларида тиқилмаларни очишда кенг фойдаланилган. Халқда бундай мақол ҳам бор:

Ўрик еб сув ичсанг ўласан,
Тутни еб сув ичсанг тўласан
(яъни семирасан).

«Тут икки хил бўлади,— дейди ибн Сино,— ширин ва оқ тут. . . Шом (шотут) деб аталадиган тутга келсак, у қора ва нордон бўлади. . . Ширин тут иссиқ ва ҳўл, нордон тут совуқ ва ҳўлликка яқин. . . Унинг буруштириш ва совутиш хусусияти ҳам бор. Тутнинг ширасида айниқса, унинг мис идишга солиб қайнатилганда буруштириш хусусияти жуда кучли ва у ёмон хилтларни аъзоларга оқишини тўхтатади. . .

Нордон тут оғиз ва томоқ шишларини қайтаради. . . Тутнинг ҳамма хилини ҳам овқатдан илгари ейиш керак, шунда улардан меъдага зарар етмайди. . .

Шотутнинг озикалиги ҳам бор аммо у овқатга иштаҳа очади. . . Тут ични қаттиқ тўхтатади ва дизентерияга фойда қилади. Тутнинг суви (шарбати) ични суради (4, 620—621).

ЁНҒОҚ МЕВАЛИЛАР

ЁНҒОҚ, *Juglans regia* ёнғоқдошлар оиласига мансуб дарахт ўсимлигининг меваси. Бу дарахт ҳовлиларда, йўл бўйларида, далаларда, боғлар ва тоғларда алоҳида ёки ўрмон каби ўсади.

Ёнғоқ мағзида 45 дан 77 процентгача жир моддаси, 8 дан 18 гача азот моддалари, 2 дан 7 процентгача клетчатка ва бошқа моддалар бор. Бундан ташқари унинг кўк (хом) мевасида С дармондоридан ва А дармондорисининг манбалари бўлган каротин моддаси бор. Ёнғоқнинг асосан мағзи ўзича ва қовуриб истеъмол этилишидан ташқари, унинг ёғидан ҳам фойдаланилади. Хом мағзидан эса мураббо тайёрланади.

Бизда тоғларда ўсадиган ёввойи сортларидан ташқари боғдорчиликда, «Ширин ёнғоқ», «Дурманский 1», «Ташкентский 1», «Ташкентский 2», «Ташкентский 3», «Дурманский 2», «Идеал» навлари экилади. Буларнинг мевалари асосан сентябрнинг иккинчи ярмида пишди. Ёнғоқ қалин ёғоч пўчоқли бўлгани учун бир неча йил сақланади.

Юсуфий табибнинг «Хайрли кишиларга фойдалар» рисоласида ёнғок тўғрисида бундай шеър бор:

Беш кун ёнғок мағизин истеъмол қилсанг,
Юздан бир фойдасин айтаман бу он.
Халос қилар сени қадудонадан,
Бел оғриқни сендан қувар ҳар замон.
Узун куртларни ҳам ўлдирар буткул
Киндик бурашига бўлади дармон.
Шахвати султ бўлса ҳар бир кишининг,
Ундан қўзғалади шахвати осон.
Анжир билан ёнғок қўшилса агар,
Заҳар киши учун қилмағай зиён

(5, 114).

ПИСТА. Илмий номи *Pistacia vera*. Пистадошлар оиласига мансуб бутанинг меваси. Бу ўсимлик асосан республиканинг тақир тоғларида ва ёнбағирларида алоҳида бута ёки ўрмон бўлиб ўсадиган ёввойи ўсимликдир. Унинг мағизи жуда тўйимли бўлиб таркибида 58 процентгача жир, 17—18 процентгача оксил моддалари бор. Писта меваси хомлигича қовурилган тарзда истеъмол қилинади ва қўпинча кондитер овқатлар тайёрлаш учун ишлатилади. У икки йилда бир марта ҳосил бериб, йилнинг куз ойларида пишади. Мевасини қовурган ҳолда кўп йиллар сақлаш мумкин. Эндиликда пистанинг «5—Т», «9—Т», «113—ТК», «214—ТК» ва бирмунча маданий навлари экилмоқда.

.. Писта тозалайди жигар ичини,
Ёнғокдан кам деб бил аммо кучини.
Ҳашарот захрин кесади ҳар чоғ,
Меъда учун яхши овқат у бироқ —
Ҳўллик оширади айилса ҳар он,
Овқат егач, еса қўзғатар зиён.
Қусишу ич кетиш, чанқок қолдирар.
Ивитиб, сўнг сувин ичилса агар.

деб таърифлайди пистани табиб Давоний (5, 146).

БОДОМ. Раъногулдошлар оиласига мансуб, ботаник номи *Amugalalus spinosissima* деб аталувчи дарахт ўсимлигининг меваси. Бодом Ўзбекистонда кўп учрайди. У асосан боғларда ўстирилади. Бодомнинг таркибида 45—75 процентгача жир, 25 процентгача оксил ва 5 процентгача қанд моддалари бўлганлиги учун жуда тўйимли мева ҳисобланади. Уни асосан қуритилган ҳолда мағизи истеъмол қилинади. Бизда «Олтиариқ 5-М», «Гажак 501-1», «Косонсой 515-Р», «Бойсун-18» ва бошқа навлари ўсади. Булар ҳар йили мева қилади ва ҳосили кузда йигиб олинади.

Бодомнинг таърифини Сайид Муҳаммад Хасрат табиб бундай келтиради:

Арабча лавз, форсча бўлади бодом.
 Еганлар семириб бўлар кушандом
 Хўлликда ўртача бўлар ширини,
 Курук иссиқ бўлар аччиғи уни.
 Бодом хотинларда ҳайз ҳайдайди,
 Аччиғи тўйимли овқат бўлмайди.
 Жило бериб яна тўсик очади,
 Аччиғи қусгин деб заҳар сочади.
 Акси бўлар уни бил ширин бодом,
 Янгисини есанг фойдадир мудом.
 Ширин бодом бўлар йўтал учун наф,
 Жигар ичра тўсик бўлса қилар даф
 (5. 169—170).

ИЛДИЗМЕВАЛИ САБЗАВОТЛАР

САБЗИ. Соябонгулдошлар оиласига мансуб икки йиллик кўкат ўсимлигининг илдиз меваси. Ёввойи *Daucus carota* нинг маданий-лаштирилгани. Ўзбек овқатларида сабзи жуда кўп ишлатилади. Уни асосан шўрва ва суюқ ошларда, палов ва шовлаларда пиширилган ҳолда истеъмол қилинади. Бу экин сабзавотлар ичида энг асосийларидан ҳисобланиб, Ўзбекистондаги ҳамма колхоз ва совхозларнинг территорияларида, суғориладиган ерларда ўстирилади. Сабзининг кимёвий таркиби жуда мураккаб бўлиб, унда 9 процентгача канд, 0,8 дан 1 процентгача клетчатка, 1 дан 1,5 процентгача азот моддалари бор. Унинг таркибида яна кальций, фосфор ва темир тузлари мавжуд. Сабзидаги А, В₁, В₂, ва РР дармондорилари ғоят катта аҳамиятга эга. Қизил сабзида айниқса каротин, яъни А дармондориси жуда кўпдир.

Бизда кўпроқ «қизил мирзои», «сарик мирзои» ва «мушак» каби навлари экилади. Янги сабзи июнь ойининг бошларидан бошлаб истеъмол қилина бошланади. Абу Али ибн Синонинг сабзининг шифолигини шундай баён қилади: «Сабзи — ер кўки, хиди ва чайнами ёқимлидир. Боғларда ўсадиган Рим петрушкасига ўхшайди, у мазали ва хиди ёқимлидир. Учинчи хилининг япроғи кашнич каби бўлади. . . Учинчи даражада охирида иссиқ ва биринчи даражада ҳўлдир. . . Зотилжам ва давомли йўталга фойда қилади. . . Ҳазми қийин, мураббосининг ҳазми энгилдир. Истиқога (сув чечакка) фойда қилади. . . Ёввойи сабзининг уруғи ичак оғриғини босади. Сабзининг, хусусан, боғларда бўладиганининг уруғи шаҳвоний ҳисни орттиради. . . Уруғи ва илдизи бўғоз бўлишининг қийинлигига фойда қилади» (4, 179—180). «Ҳусайин тўғфаси» да эса сабзи тўғрисида ушбу мисралар бор.

Биринчи даража ҳўл-иссиқ сабзи,
 Қувват бўлар ва яна ўзи.
 Уруғи куч берар пушт учун кўп соз,
 Кучлидир тоғ сабзи демиш бир устоз
 (5, 157).

ЛАВЛАГИ. Шўрадошлар оиласидан, илмий номи *Beta vulgaris* бир йиллик кўкат ўсимлигининг илдиз меваси. Бу сабзавотни баъзи овқатларга қўшиб пиширилади, кўрга кўмиб ва қайнатиб истеъмол қилинади ва ундан шинни пиширилади. Лавлагидаги моддалар организм учун жуда керакли бўлиб, унда 5 дан 8 процентгача қанд, 1 процентдан ортиқроқ ёғ ва маъдан моддалар, клетчатка бор ва В, С ва РР дармондориларга жуда бой. Ўзбекистонда экиладиганларини «қанд лавлаги» ва «қизилча» навлари деб аталади. Ҳаким Давоний дейдики:

Кимки суви билан бошни чайқайди,
Бош кепагин битта қўймай ҳайдайди.
Мулойимдир, тезда ўзи бўлар ҳал,
Кучсиз бўлар, тўқ тутмайди ҳеч маҳал.
Ширасидан унинг бурга ўлади.
Мижозда у қурук-иссик бўлади (5, 137)

ТУРП. Крестгулдошлар оиласига мансуб, илмий номи *Raphanus sativus* бир йиллик кўкат ўсимлигининг илдиз меваси. Турп асосан хомлигича истеъмол этилади. Бу сабзавот октябрь охирларида совук туша бошлаганда йиғиб олинади ва яхши сақланадиган бўлганлиги учун кишин-ёзин ундан фойдаланилади. Турп салатлар учун ишлатилади ва серёғ, сергўшт овқатларга, паловларга қўшиб ейилади. Унинг таркибида 1,5 процентгача қанд, 2 процентгача оксил, ҳар хил тузлар ва 1,5 процент клетчатка бор. Пўстида ва серсув этида С дармондори кўп, турпдаги ифори ёғи унга ўзига хос таъм бериб туради. Турпдаги ферментлар киши организмида модда алмашилишига ёрдам қилади ва оғир овқатларнинг яхши ва тез ҳазм бўлишига восита бўлади.

Турпнинг «Марғилон турпи» («тунгони турп») нави энг яхши ҳисобланади ва кўпроқ Марғилон, Фарғона, Андижон ва Наманганда экилади. Самарқанд атрофида битадиган «кишки оқ турп» тахир ва камсувдир. Аммо энг серсув, нок каби ширин ва картиллама турпни Фарғона областидаги Олтиариқ миришкорлари етиштирадилар. Бундай турп Тошкент атрофида ҳам ўстириладиган бўлиб қолди.

Турп есанг, йўталга яхши даводир,
Сийдик равон бўлар, кўз эса равшан.
Белга кучу қувват ато қилади,
Мум бўлсанг, гўёки бўласан оҳон.

дейди,— Юсуф ибн Муҳаммад ибн Юсуф ат-Табиб ал Хиравий (5, 110).

ШОЛҒОМ. Крестгулдошлар оиласига мансуб, ботаник номи *Brassicagora* деб аталувчи икки йиллик кўкат ўсимлигининг илдиз меваси. Шолғом ҳам турп сингари ўзбек овқатларида қадим замонлардан бери ишлатилиб келади. Ўзбекистонда картошка экила бошлагандан илгари шолғом овқатланишда сабзавот сифатида асосий ўрин тутади. Бу сабзавотни асосан шўрва ва суюқ ошларга солиб пиширилган ҳолда истеъмол қилинади ва пишириб салатларга қўшилади.

Шолғомда 1 дан 2 процентгача оксил, 5 процентдан кўпроқ қанд, 1 процентгача клетчатка ва оз миқдорда бўлсада ёғ моддаси бор. Унда яна калий, кальций ва фосфор маъдан тузлари мавжуддир. Шолғомда С дармондориси кўп эканлиги аниқланган. Бизда асосан шолғомнинг «Сариқ-кўкимтир» нави билан «Милан оқгунафша» нави экилади. Ушбу сабзавот тўғрисида XV асрда яшаган Юсуфий табиб айтади:

Шолғом есанг сийнанг мулойим бўлар,
Ҳам белда куч-қувват қилади пайдо.
Киши ичи яна юмшайди ундан
Сийдик равон бўлар, келар иштаха
(5, 109).

Саид Муҳаммад Хасрат (XVIII аср) бундай дейди:

Иссик бўлар шолғом ким еса такрор,
Кўрлар шолғом есин, деган мақол бор,
Чунки у кўзларга беради қувват,
Хому пишиғида бор шундай ҳислат.
Шишганда совуқдан қўл ёки оёқ,
Наф қилади шолғом суркагани чоғ
(5. 177).

РЕДИСКА. Крестгулдошлар оиласидан, *Raphanus sativus var racicula* деган илмий ном билан аталадиган бир йиллик кўкат ўсимлигининг илдиэ меваси. Бу сабзавот ўзбек пазандалигига рус деҳқончилиги ва ошпазлигининг таъсирида янги кириб келгандир. Бундан ярим аср эмас, 30—40 йил илгари ҳам бизда экилмас эди ва ҳеч ким эмас эди. Эндиликда уни колхоз-совхоз далаларида, ҳовли ва томорқаларда, ҳам очик тупроқда, ҳам теплицаларда кўплаб ўстириладиган бўлди. Баҳорда энг дастлаб дастурхонимизда ҳозир бўлади ва дармондори сираб қолган аъзоларимиз учун яхши малҳам бўлади. Уни асосан хомлигича, салатлар билан ва оғир овқатларга қўшиб ейилади. Редисканинг сортларига қараб кимёвий таркиби ҳар хилдир. Унда 0,85 процент қанд, 1 процентдан ортиқроқ оксил ва 0,75 процент клетчатка бор. Редискада ифори мойи, ферментлар, дармондорилар ва ҳар хил маъдан тузлар жуда кўпдир.

Ўзбекистонда редисканинг «Сакса», «Розовокрасный с белым кончиком», «Ледяная сосулька», «Ташкентский», «Майский» деб аталган бирмунча энг яхши навлари экилади. Редиска энг қимматли сабзавот, у эрта боҳорда пишади ва истеъмол қилинади.

ПИЁЗ. *Allium* сера. Пиёзгулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик маданийлаштирилган кўкат ўсимлиги. Қадимий ватани Ўрта Осиё (Тьян Шань тоғлари).

Пиёзнинг тури кўп бўлади бунга: бош пиёз, кўк пиёз, саримсоқ пиёз, ёввойи пиёз ва бошқалар киради. Ўзбек ошпазлигида пиёзларни салатларда, суюқ ошларда, қуюқ овқатларда ва хамир таомларда пиширилган, қовурилган ҳолда ва хомлигича ишлатилади. Энг кўп истеъмол қилинадиган бош пиёз, кўк пиёз ва саримсоқ пиёз Ўзбе-

кистоннинг ҳамма районларида кўп миқдорда экилади. Порей пиёзи (ёки Лукпор пиёз) кам экилади ва кам ишлатилади, унинг барги лентасимон бўлиб пиёз бошининг мазаси унча яхши бўлмайди. Ёввойи пиёз ёки анзур пиёз Самарқанд, Сурхондарё ва Қашқадарё областларининг тоғлик районларида ёввойи ҳолда ўсади. Бу пиёзни илгари замонларда ва ҳозир ҳам фақат сиркаланган ҳолда истеъмол қилинади. Пиёзлар инсон саломатлиги учун энг керакли сабзавотлардан бири ҳисобланиб, уларда маълум миқдорда А, В₁, В₂ дармондорилари ва кўп миқдорда С дармондориси бор ҳамда 8 процентгача қанд, 0,8 процент клетчатка, 2,5 процентгача азот моддаларига эга. Пиёзлардаги ифоровитин ва фитонцид деб аталувчи моддалар (бу моддалар айниқса саримсоқ пиёзи ва анзур пиёзида кўпроқ) киши организми учун жуда фойдалидир.

Республикамизда пиёзнинг деярли ҳамма навлари, кўпроқ: «Оқ тухум пиёз» (Арзамосский), «Қизил шолғомсимон пиёз» (Даниловский) ва «Каба» деган жайдари навлари экилади. Эрта баҳордан то кеч кузгача истеъмомимизда селлик, янги пиёзлар бўлиб қишда ҳам яхши сақланган бош пиёзларни ишлатамиз.

Ҳасрат табиб айтадики:

Кишилар ейдиган пиёз учинчи —
Ўринда иссиғу қуруқ иккинчи,
Кўп есанг агарда бош оғриқ кўзгатар
Кўпидан ақл ҳам топади зарар.
Меъдага куч бериб, иштаҳа очар,
Овқатга ҳар киши кўп пиёз сочар,
Унинг пешоб ҳайдаш ҳикмати ҳам бор.
Ични юмшатишда ейилса тақрор,
Сиркаю тоғ пиёз маҳкамлар тишни,
Яна таъминлайди яхши ўсишни.
Тутканок, хулиё, бўлсалар йўтал,
Сирка, тоғ пиёз қувар ҳар маҳал

(5, 155).

САРИМСОҚ ПИЁЗ. Ботаник номи *Allium sativum* бўлиб пиёзгулдослар оиласига мансуб кўп йиллик кўкат ўсимлигининг илдиз меваси. Ватани Тъян-Шань тоғлари, аввал Хитойга ва бу ердан жаҳоннинг бошқа мамлакатларига тарқалади. Ўзбекистонда йилига икки марта ҳосил олиш мумкин: эртапишар «Майский» нави майда етилади ва кечпишар «Дунган», «Андижон» ва бинафша рангли «Ўзбекистон» навлари июлда етилади.

Таркибида 26 процентдан кўпроқ углеводлар (умумий қанд моддаси), 7 процентгача оқсил, бирмунча клетчатка (таом тивитлари), ифори мой, маъдан тузлар, микроэлементлар ҳамда кўп миқдорда фитонцид моддаси бор. Ошпазлигимизда саримсоқ хушхўр қилувчи ва покизаловчи сабзавот сифатида салатларга қўшилади, шўрва ҳамда суюқ ошларга солинади, лағмон вазусига албатта саримсоқ солиб пиширилади ва паловнинг бир тури «саримсоқ палов» дамланганда бу таом ғоят шифобахш бўлиб қолади.

Саримсоқнинг дорилигини Абу Али ибн Сино бундай баён этади:

«Учинчи даражадан тўртинчи даражага иссиқ, ёввойи саримсоқ эса бундан ҳам иссиқроқ... Уни тоғ ялпизининг қайнатмаси билан қўшиб ичилса, ёки баданга ишқаланса, бит ва сиркаларни ўлдирди. Агар унинг ҳўлини асал билан қўшиб доғ ва кўз остидаги қон-талашларга суртилса фойда қилади, чириган моддалардан пайдо бўлувчи «тулки касаллиги» да ҳам фойда қилади... Ичи йирингли шишларни ёради. Унинг кулини тошмаларга суртилади... Ёввойи саримсоқни янгилигида олиб ёмон жароҳатлар устига қўйилса фойда қилади... Унинг қайнатилгани ва ковурилгани тиш оғриғини босади... қайнатмаси билан оғизни чайқалса ҳам тиш оғриғида фойда қилади... Пишириб ишлатилса овозни ва томоқни тозалайди, эски йўталларга ва совуқдан бўлган кўкрак оғриқларига фойда қилади...

Саримсоқ, айниқса унинг христианлар истеъмол қиладиган зайтун ва сабзи қўшиб пиширилгани қоринда сув йиғилишида фойдалидир... Агар саримсоқни шароб билан ичилса, илонлар ва газандаларнинг чаққанига фойда қилади. Биз буни текшириб кўрдик. Шунингдек қутурган итнинг тишлаганида ҳам фойдалидир» (4, 622—623). Юсуф табибнинг (XV аср) айтишича:

Саримсоқ пишириб, тановул қилсанг,
Эски йўталларга қилгуси у наф.
Агар нонуштада хомини есанг,
Қоринда қуртни айлагай у даф

(5, 115).

Хасрат табиб (XVIII аср) фикрича:

Учинчи ўринда курук саримсоқ,
Шундай деб қиёс қил иссиғин ҳар чок
Саримсоқ қориннинг бодин йўкотар,
Териға сурқалса яра кўзғатар.
Нафас йўли, йўтал учун нафи бор,
Қурту зулук бўлса қўймагай зинҳор...
Истеъмол қилинса агар саримсоқ,
Томоқ, нафас йўлин тозалар ҳар чок,
Ортиқча истеъмол қилинган замон,
Бош оғриб, кўз заиф бўлар бегумон

(5, 161).

КАРТОШКА. Итузумгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик кўкат ўсимлиги бўлиб томирларида тугун ҳосил қилади. Илмий номи *Solanum tuberosum*. Асли ватани Жанубий Америка (Перу). Бизга бу неъмат бундан бир аср илгари рус деҳқонлари ва пазандалари орқали кириб келган. Картошқадан эндиликда ўзбек пазандалигида жуда кенг фойдаланилади. Уни қуюқ ва суюқ овқатларда ишлатилади. Айниқса ёш, янги чиққан картошка жуда лаззатли бўлади, унинг этлари селлик ва қанд моддасига бойдир. Картошқанинг овқатлик аҳамиятини орттирадиган нарса унинг таркибида крахмалнинг кўплигидир. Таркибида: 15 дан 18 процентгача крахмал, 2 процент

азот моддалари, 1 процентдан канд, кул, клетчатка ва яна бирмунча жавҳарлар бор. Дармондорилардан В₁, В₂, РР бўлиб, С белгиси эса ниҳоятда кўпдир. Тахминан 500 гр қовурилган картошка кишининг В дармондорига бўлган бир суткалик эҳтиёжини кондиради. Картошканинг энг яхши навларидан «Эпикур», «Ранняя роза», «Эп-рен», «Лорх», «Юбель» ни аташ мумкин. Булар Ўзбекистон-нинг ҳамма колхоз ва совхозларида, боғ, томорка ва бошқа суғо-риладиган ерларда етиштирилади.

ГУЛМЕВАЛИ САБЗАВОТЛАР

ПОМИДОР. Томатдошлар оиласига мансуб, ботаник номи *Lycopersion esculantum*, бир йиллик кўкат ўсимлигининг меваси, Ватани Жанубий Америка, қадимда Европа мамлакатларига сўнг, Россияга ундан бизга бир асрдан кўпроқ вақт илгари тарқалган.

Помидор ўзининг дармондорилиги билан жуда қимматлидир. Унинг кип-қизил ва серсув этида, уруғ ва пўстида А ва С дармондорилари ҳамда В ва РР дармондори группалари бор. Помидорнинг таркибида 93—94 процент сувдан ташқари, 2,5 дан 3,5 процентгача канд моддаси, 0,5 процент олма жавҳари, 0,3 процент крахмал, 1 процент оксил бўлиб, маъдан тузлар, клетчатка ва оз миқдорда жир ва азот моддалари мавжуддир. Помидор ошпазлигимиздаги асосий сабзавотлардан бири бўлиб, қурук ўзини ва бодринг сингари тузлаб истеъмол қилинади, салатларда қуюқ ва суюқ овқатларга қўшиб пиширилади, сувини эзиб ичилади, ва ҳатто унинг майда навидан мураббо ҳам пиширилади. Помидордан қилинган томат-паста, томат-пюре, томат-соус каби маҳсулотлар янги помидор тугаган қиш ва баҳор фасларида жуда асқотади. Республикамизнинг ҳамма колхоз ва совхозларида етиштиришдан ташқари, помидорни алоҳида сабзавот хўжаликлари кўп миқдорда экади, томорка ерларда, ҳовли ва мева боғларнинг бўш жойларида ҳамда теплица, парникларда ўстирилади.

Истеъмомлимизда баҳордан тортиб то кеч қузгача «Парвенец», «Маяк», «Олхўрисимон», «Лимонний», «Подарочный», «Волгоградский», «Яблочный», «Будёновка», «Юсупов», «Чудорынка» каби навлари етиштирилади.

БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИ. Томатдошлар оиласига мансуб, ботаник номи *Capsium baccatum*, бир йиллик кўкат ўсимлигининг меваси. Асли ватани Марказий Америка (Мексика). XVI асрда Балқон мамлакатларига олиб келиб экилган, деган маълумотлар бор, бу ердан бошқа жойларга, хусусан, Африка ва Ҳиндистонга тарқалган. «Болгарский перец» номи билан бизга рус пазандалиги орқали кириб келган. Ўзбекча: булғор гармдориси, булғор қалампир, чучук қалампир, болғори деган бир неча номи бор. Мевасининг шакли ҳар хил, ранги оч сариқдан тўқ яшилгача, пишганда кип-қизил бўлади. Чучук ёки ширин қалампир деб аталишининг сабаби: таркибида 4,5 процентгача канд моддаси бор. Сўнгра 1,5 процент клетчатка, 1 процентдан ортиқроқ азот моддаси, 1 процент оксилга эгадир.

Чучук қалампир асосий дармондориларнинг манбаи бўлиб А, В₁, В айниқса С дармондорисига жуда бойдир. Ўзбекистонда асосан «Крупный желтый», «Болгарский—079» ва «Новочеркасский-035» деган навлари етиштирилади. Ушбу сабзавотга деҳқончилигимизда асосан Улуғ Ватан урушидан кейинги йилларда эътибор бера бошладилар. Чучук қалампир эндиликда ҳар бир ҳовлида, томорқаларда, колхоз-совхоз далаларида, кишда эса теплицаларда етиштирилади. Пазандалигимизда салатларга қўшилади, қўлаб қуюқ-суюқ таомларга сабзавот сифатида солиб пиширилади ва ичига қийма босиб алоҳида тансиқ таом — қалампир дўлма тайёрланади. Яна дўлмали шўрва ҳамда ундан дўлмали палов каби янги таомлар ҳам ижод этилган.

БАҚЛАЖОН. Бу сабзавот ҳам таматдошлар оиласидан бўлиб илмий номи *Solanum melongena* деб аталадиган бир йиллик кўкат ўсимлигининг меvasидир. Ватани — Ҳиндистон, бу ердан араб саёҳатчилари Жанубий ва Ғарбий Европага, Эрон савдогарлари эса Африкага тарқатишган. Ўзбек пазандалигига бу сабзавот арман пазандалиги (тузлаш) ва уйғур пазандалиги (лағмонга қўшиш) орқали кириб келган. Эндиликда Ўзбекистонда кўлаб етиштирилишига қарамай миллий пазандаликда унча кенг қўлланилмайди. Бирок бақлажон таркибида 3 дан 4 процентгача қанд моддаси, турли жавҳарлар, аскарбин жавҳари, яъни С белгили дармондори ва анчагина микдорда В₁ ҳамда В₂ дармондорилари, маъдан тузлари мавжуддир.

Ҳозирги экилаётган навларидан: «Исполин-63», «Узун бинафша ранг-239» ва яқинда Хитойдан келтирилган юмалоқ бамисоли коптоксимон, кам уруғ кабиларни аташ мумкин. Бақлажон қадимда табиблар таом (парҳез) дан кўра кўпроқ косметика сифатида фойдаланишган, чунончи «Хайрли кишиларга фойдалар» рисоласида Юсуфий табиб шундай ёзади:

Бақлажон сувини юзингга суртсанг,
Юзингдаги доғлар кетар ўша он.
Агар такрор суртсанг, юзингга уни,
Заҳм* изи ўчиб битар бегумон

(5, 109).

ПОЛИЗ ЭКИНЛАРИ ВА КАРАМ

ҚОВУН. Бир йиллик ер бағирлаб ўсувчи кўкат ўсимлигининг меvasи. Илмий номи *Melo orientalis*, қовоқдошлар оиласига мансубдир. Ватани Ўрта Осиё, Бобурийлар даврида Ҳиндистонга олиб боришган бу ердан савдогар ва саёҳатчилар бошқа мамлакатларга тарқатишган. Республикамиз қовун ва умуман, полиз экинлари етиштиришда Иттифокнинг энг муҳим районлари-

*Заҳм — яра маъносида

дан бири ҳисобланади. Биздаги экиладиган қовуннинг энг яхши ширин: «Оқ новвот», «Оби новвот», «Шакарпалак», «Кўкча», «Оқ уруғ», «Амири», «Коморка», «Босволди», «Лимонсарик», «Замча», «Кўк гулоби», «Кўй бош», «Қора кўтир», «Печак», «Эски чўпон» каби жайдари навлари ва кўпгина маданий навлари етиштирилади. Умуман қовуннинг мингдан ортиқ навлари бор. Ҳандалак ҳам қовуннинг эртапишар бир навидир.

Қовуннинг навиға қараб ундаги умумий қанд миқдори 6 дан 15 процентгача, баъзиларида 18 процентгача етади. Яна 1 процентгача, крахмал 0,5 дан 2 процентгача клетчатка ва бирмунча ҳар хил жавҳарлар, кул ва оксил моддалари бор. Қовуннинг сершарбат этларида С дармондори жуда кўп бўлиб А, В₁, В₂, дармондорилари ҳам бор.

Қовунни асосан янги узиб келиб десерт овқат сифатида истеъмол қилинади. Сўнгра қовундан мураббо, шинни пиширилади ва қоқи қилиб қуритилади.

Қовун сершарбат — ширин, хушбўй, пўчоғи тўралган ёки силлик, аммо этлари нозик-қалин бўлса, у энг аъло нав ҳисобланади. Қовунга Абу Али ибн Сино шундай таъриф беради: «Иккинчи даража аввалида совуқ ва иккинчи даража охирида ҳўлдир. Пишмаган қовун таррак табиатига эга бўлади. Бунда қандай бўлмасин очиш хусусияти бор. Қовуннинг малъюний хили туғдирадиган хилти жиҳатидан бошқаларига караганда яхшироқ. Қовуннинг эти айниқса, уруғи етилтирувчи ва тозаловчидир... Пўчоғини манглайга ёпиштирилса, кўзга тушадиган назлаларга жуда яхши тўскинлик қилади»... Қовун яхши ҳазмланмаса қусиш билан бўладиган ич кетишни туғдиради. Қовунни бошқа таом кетидан ейиш керак. Чунки қовун бошқа таом кетидан ейилмаса кўнгилни айнатиб қустиради... Қовуннинг етилгани ҳам конни, ҳам сийдикни ҳайдайди. Буйрак ва қовуқдаги майда тошларга, айниқса, буйракда бўлганига фойда қилади (4, 129—130).

ТАРВУЗ. Бу ҳам қовуқдошлар оиласига мансуб бир йиллик ер бағирлаб ўсувчи кўкат ўсимлигининг меваси. Илмий номи *Citrublus vulgris*. Ватани — Африка (Калоҳари саҳролари). Европага Италия орқали тарқалган. Афтидан тарвуз Х асрга қадар Ўрта Осиёда экилмаган бўлса керак, чунки Абу Али ибн Сино асарларида тарвуз тўғрисида ҳеч нима айтилмаган. Фақат XVIII аср табиби Сайид Муҳаммад Ҳасратнинг «Хусайн тухфаси» рисо-ласида қуйидагиларни ўқиймиз:

Хўл барги тўхтатар оқса агар кон,
Шишларни йўқотиб, қайтарар осон.
Баргидан сув олиб, суркаса бемор
Махов, доул — филга наф қилмоғи бор.
Асаб учун тарвуз суви наф қилар,
Панжа бўғимлари дардин даф қилар,
Ғарғара қилса тар сувидан киши.
Тиш остин қогирар, қозлар оғришин
Савдо билан баллам бағрини тилар.

Нафас йўлига ҳам яхши наф қилар.
Тавсия айлаган шундай деб Букрот¹
Ундан шарбат қил деб ўн икки қийрот,²
Ичсанг қовук билан буйрак иллатин,
Йўқотиб қўймайди танда захматин
(5, 162).

Тарвуз ҳам қовун сингари республикамизда жуда кўп етиштирилади. Унинг «Қўзивой», «Чинни тарвуз», «Олатарвуз», «Белый длинный», «Король Кубы», «Қоришивойола», «Солди-пишди», «Мармар», «Антоновка» каби навлари экилиб, булар жуда мазали, ширин, сершарбат, этлари нозик ва қип-қизил бўлади. Тарвузда қанднинг умумий миқдори 6 дан 10 процентгача, ҳатто, баъзан 14 процентгача этади ва фруктоза, сахароза ҳолида учрайди. Бундан ташқари тарвузда қовундагидек ҳар хил дори-дармонлар, кул ва клетчатка ва азот моддалари бўлади. Тарвуз ва қовун июль ойининг ўрталарида пиша бошлаб кеч кузгача, то қора совук бошлангунча истеъмоли давом этади. Яхши асралган тарвуз ва қовун 5—6 ойигача туриши мумкин.

БОДРИНГ. *Sacumis sativus*, қовокдошлар оиласидан, бир йиллик ер бағирлаб ўсувчи қўват ўсимлигининг меvasи. Асли ватани Хиндистон. Ёввойи ҳолида ўрмонлардаги дарахтларга чирмашиб узун-узун аччиқ мева ҳосил қилиб ўсган. Бодрингнинг маданийлаштирилиши бундан атиги 200 йил муқаддам амалга оширилган бўлса керак. Унинг тўғрисида фақат XVIII аср табибларининг асарларида маълумотлар учрайди. Нега «бодринг» деб аталган ва у қайси тилдан олинган? Бу — муаммо. Бирок, русча «огурец» сўзи грекчадан келиб чиққан бўлиб, *Oguros* яъни хом мева дегани бўлади. Дарҳақиқат бодрингнинг пишиб ўтганини еб бўлмайди; Сирти турлаган, уруғлари қотган, эти пўксимон сувсиз ва шўррок, хоми (хомаги) ўзига хос таъмига ва хидга эга. Бодринг эрта баҳорда ҳамма экинлардан илгари пишадиган бўлгани учун ҳам жуда тансиқдир. Бодрингни ёғлиқ, гўштлик овқатлар билан ейиш катта аҳамиятга эга. Унинг кимёвий таркиби навига қараб белгиланади. Умуман олганда, унинг таркибида 95—96 процент сувдан ташқари 2 процентдан кўпроқ умумий қанд (глюкоза, фруктоза, сахароза) бор ва 1 процентга яқин кул моддаси, 0,5 процентгача клетчатка мавжуддир.

Бодрингнинг пўстида, уруғи ва серсув этида А, В, С дармондорилари ва бирмунча маъдан тузларнинг борлиги аниқланган.

Бодринг асосан полиздан янги узилган ҳолда қуруқ ўзини ва тузлаб, сиркалаб истеъмом қилинади ва салатлар тайёрлашда кенг қўлланилади. Ўзбекистоннинг деярли ҳамма районларида колхоз-совхоз далаларида, боғда ва томорқаларда бодрингнинг кўпгина жайдари ва маданий навлари ўстирилади. Булардан «Марғилон-822», «Самарқанди», «Тошкенти», «Румберланд», «Марғилони», «Ўзбеки-740», «Муромский», «Нежинский», «Бўстони», «Қўйлуқи-262» ва «Хрус-

¹ Букрот — қадимги Юнон табиби Гиппократ.

² Бир қийрот — 0,19 граммга тенг.

тящий» деган навларини аташ мумкин. XVIII асрда Ҳиндистонда яшаган табиб Муҳаммад Хусайн ибн Муҳаммад ал-Оқилийнинг «Дори-дармонлар хазинаси» асарида бодринг шифобахшлиги қуйидагича баён қилинади: «Майда ва сирти силлиқ навлари яхшиси ҳисобланади, ёмони сирти ғадир-будиридир. Мижози совуқ ва охирги даражада ҳўлдир. Уруғи янада ҳўлрок. Бодринг тозаловчи хусусиятга эга бўлиб, чанқокни яхши босади, аъзоларни салқинлатади, ором беради ва сафрони камайтиради, қоннинг шиддатлигини пасайтиради, иссиғи ошган меъдага фойдалидир. Сийдик қопи шамоллаганда фойдаси бор, пешоб ҳайдайди, буйрак ва сийдик қопидаги тошни ва қумни чиқаради. Аччиқ бодрингнинг таъсири кучлироқдир». (6, 148). Бодринг бизда уч марта ҳосил беради, эртапишар, ўртапишар ва кечпишар. Қишда яна теплицаларда етиштирилади. Бодрингни қишга тузлаб, сиркалаб ва консерва қилиб олиш эндиликда ғоят кенг урф бўлган. Бу ишда кечки (кузги) бодрингдан фойдаланилса яхши натижа беради.

ОШҚОВОҚ. Қовоқдошлар оиласига мунсуб *Cucurbita moschata*, бир йиллик ер бағирлаб ёки илашиб ўсадиган кўкат ўсимлигининг меваси. Ватани Жанубий ва Марказий Америка. Ошқовоқ маккажўхоридан ҳам олдин маданийлаштирилганлигини ботаника тарихи билан машғул олимлар тан олишади, бу унинг турлари кўплиги, ранги ва шаклининг ҳар хиллиги билан ифодаланади. Турли мамлакатларда ошқовоқнинг турли навлари келтириб чиқарилган.

Ўзбекистонда унинг «Дастар», «Чилимошқовоқ», «Картошка қовоқ», «Ойим қовоқ», «Миндальная-35», «Қишки А-5», «Витаминлик», «Каротинлик-102», «Патиссон», «Қовоқча (кабачки)», «Сомса ошқовоқ», «Палов қади» ва бошқа қадимги ва янги навлари етиштирилади. Ўзбек овқатларида жуда қадим даврлардан бери кенг ишлатилиб келинаётган ошқовоқнинг аҳамияти каттадир. Ошқовоқ сувда, сутда, қайнатиб, буғлаб, димлаб, қовуриб истеъмол қилинади, суюқ ва қуюқ овқатларга қўшилади. Бу жуда шифобахш ва тўйимлидир.

Унинг навларига қараб умумий қанднинг миқдори 2 дан 8 процентгача етади. Бундан ташқари ошқовоқнинг тилла-сарик, қарсиллама этларида 1 процент оқсил, 1,5 процентга яқин клетчатка ва бирмунча маъдан тузлар бор.

Ошқовоқ ҳам полиз экинларининг бўлак турлари каби республика-мизнинг ҳамма сўғориладиган ва қурғоқ ерларида экилади.

Ошқовоқ аскорбин кислотаси (С дармондориси)га, каратин (А дармондориси)га бойдир. Унинг таркибида пектин деган фойдали модда ҳам бор.

Ошқовоқнинг «қовоқ» деган сорти овқат учун ишлатилмай, пўсти ёғочдек қаттиқ, ичи бўш бўлганлиги учун ундан илғари сут, қатик ва ёғ солиб қўядиган идишлар, пақир, қошиқ, носқовоқ ҳам ясалган.

«Қозон ювгич» ҳам ошқовоқнинг бир навидир.

Сайид Муҳаммад Ҳасрат табибнинг «Хусайн туҳфаси» асарида ошқовоқ тўғрисида бундай дейилган:

Ковок бўлар форслар тилида каду,
Иккинчидир ҳўлу совуқликда у.
Меъда ичра ҳазм бўлар тўхтамай,
Ёқимли хилт пайдо қилади, ҳай-ҳай...
Сафро хилтин тандан йўқотур беранж,
Аммо кўп ейилса, қўзгатур қуланж.
Қуланж иллатин тезда айлар кам,
Хом ковокдан олиб ейилгани дам.
Ўткир табиблардан кўплари дейди:
«Чанқок қолар кимки кўп ковок ейди»
(5, 166).

КАРАМ. Крестгулдошлар оиласига мансуб бўлиб, илмий номи *Brassica oleracea*. Ўзаги атрофида барг ўраб ҳосил қиладиган сабзавотлар. Ватани Ўрта Ер денгизининг Европа қирғоқлари деб тахмин қилинади. Грекчасига карам *Carota*, яъни калла демакдир. Яна бир номи қадимги испан (иберийлар) тилида *ashta* (ашча) деб аталган. Нақд қилишларича шчи ва боршч таомларининг атамаси шундан келиб чиққан экан. Ўрта Осиёга карам қачон тарқалганлиги тўғрисида маълумотлар йўқ. Аммо X асрдаёқ бу сабзавотни дори-дармон сифатида қўллаган Абу Али ибн Сино қуйидагачи ёзади: «Карам, машҳур. Сабзавотларнинг бир тури... Карамнинг оқ қисми баргидан намлироқ. Ёввойи карам боғ карамидан иссиқроқ ва қурук. Карамнинг бир турини боғ карам, яна бирини денгиз карами, яна бирини ёввойи карам, яна бирини сув карами дейилади.

Дискуридуснинг¹ айтишича карам ба ағриё, яъни ёввойи карам денгиз қирғоқларида, баланд жойларда ва уларнинг тевақларидики тикка ўсади. У боғ карамига ўхшайди, аммо ундан кўра окроқ туки кўпроқ ва аччиқ бўлади... .

Карамнинг яна бир тури — мағриб карами бўлиб, у боғ карамига ўхшашлиги кам.

Карам етилтирувчи, юмшатувчи, қуритувчи... таъсир кўрсатади... Оғриқни тўхтатиш ҳосияти ҳам бор... Семиз гўшт ва товук гўшти билан қайнатилса яхши бўлади... Ёввойи карам, денгиз карами, боғ карами балғамни ва қаттиқликларни етилтиради... Ҳар қандай иссиқ шиша, шиллиқли ўсимликларга, сарамас ва эшак еми касалликларига фойда қилади... .

Қайнатилса, . . маст бўлишни кечиктиради... Карам шираси бурунга томизилса мияни тозалайди. Тилни қуритиш, ухлатиш ва юзни тозалаш бунинг хусусиятларидандир... Карам ейиш кўзнинг кучсизлигига фойда қилади... Карамни чайнаб сувини сўрилса, бўғилган овозни очади... Ўзаги меъда учун яхшидир... Агар баргини хомлигича сирка билан қўшиб ейилса, талоқ касалига фойда қилади... Сийдик ва ҳайз қонини кучли равишда юргизади» (4, 337, 338, 339).

Карамнинг шифолиги тўғрисида табиб Оқилийнинг «Дори-дармон-

¹Дискуридус — Диоскрид, Кичик Осиёда эрамининг I асрида яшаган табиб.

лар ҳазинаси» китобида ҳам бундай гаплар бор: «Карам қайнатилган шўрвани ичилса бугларнинг мияга кўтарилишига қарши туради, бош оғриганда ором беради. Эзилтириб пиширилган карам меъдани мустаҳкамлайди, қалтирашни кетказди, ухлатади, кўзни равшан қилади. Сурункали йўталда, ичакларнинг шамоллашида фойда қилади» (6, 128).

Агар бу айтилганларни замонавий илмий далиллар билан таққослайдиган бўлсак, ушбу неъматнинг кимёвий таркибида инсон аъзолари учун зарур бўлган моддаларнинг деярли ҳаммаси бор эканлиги билан тасдиқланади. Масалан, карамнинг япроқлари ва ўзаги таркибида 2 процентгача оксил 5 процентгача қанд моддаси, 2 процентгача клетчатка (таом тивитлари) анчагина жавҳарлар ва асосий дармондорилардан А, В₁, В, С₂ ва РР белгиллари мавжуд экан.

Ўзбек пазандалигида карам турли овқатларга қўшиб пиширилади, салат, шўрва, дўлма, карам яхнаси тайёрланади, қишга тузлаб олинади.

Колхоз ва совхоз далаларида ва томорқаларда карамдан эрта пишар ва ўртапишар ва кечпишар қилиб уч марта ҳосил олинади. Бизда карамнинг «Оқ ўзақ», «Қизил ўзақ», «Гул карам» ва «Барг карам» навлари экилади.

ТАНСИҚ ТАОМЛАРНИ ХУШХҲР ВА ХУШБҲЙ ҚИЛУВЧИ ЗИРАВОРЛАР, ОШКҲКЛАР, БАЪЗИ КИМҲВИЙ МОДДАЛАР ҲАМДА ХУРУШЛАР

Маълумки, иссиқ иқлимли мамлакатларда яшовчи аҳолининг пазандалигида зираворлар ва ошкўклар кенг қўлланилади. Сабаби иссиқ иқлимда кўпинча одамнинг иштаҳаси қирқилган, унча-мунча таомни кўнгли тусамайдиган вазият содир бўлиб туради. Серқуёш кунлар овқатланишни сутканинг салқин соатлари — наҳор ва кечкурунга олиб бориб тақайди. Табобат илмининг бобокалони Абу Али ибн Сино ўзининг «Тиб қонунлари» III китобида иштаҳанинг қирқилиши тўғрисида бундай ёзганди: «Совуқ, салқин иштаҳага мос, иссиқ эса бўғишига сабаб бўлади. Шунинг учун иштаҳа очадиган қалампир, мурч, сирка, кашнич истеъмол этиш зарур (4, 649 ва 651-бетлар).

Дарҳақиқат, табиатда шундай ёввойи ва экиладиган ўсимликлар борки, буларнинг танаси, барги, гули ва меваларида хушбўй ҳид, аччиқ, нордон, ширин мазали моддалар бўлади. Бундай ўсимликлар зираворлар деб аталади. Яна маданийлаштирилган ва ёввойи ҳолда ўсадиган кўкатлар бўлиб, буларда ҳам ана шу моддалар бор. Одам ейдиган бу кўкатлар ошкўклар деб юритилади. Зиравор ва ошкўклар таркибида ошловчи моддалар, дармондорилар, алколоидлар, фитонидлар, глюкозидлар, ифори мойлар бўлади, бу неъматлар таомни хушхўр ва хушбўй қилади, сўлак ва меъда безларини кўзғатади, иштаҳани очиб ҳазмлашни яхшилади.

ЗИРАВОРЛАР

Зираворлар тансиқ таомларимизнинг жони ҳисобланиб, уларга маза киритадиган, хушбўй ҳид ато қиладиган бўлиб, турли ёввойи ва маданий ўсимликларнинг илдизи, танаси, барги, гули, чаноғи, дони ёки мевасидан иборат бўлади.

ЗИРА. Бу лотинча *Bunium persicum* бўлиб, соябонгулдошлар оиласига кирувчи кўкат ўсимлигининг уруғидир. Сабзи уруғини эслатади: чўзинчок, сирти қобирғали, ранги тўқ яшилдан қорамтиргача бўлади. Ҳиди нафис, ўзига хос хушбўй, кафт билан эзганда янада кўпроқ ҳид таратади. Ўзбек пазандалигида суюқ овқатлар, қуюқ таомларга солиб пиширилади, гўшт қиймага қўшилади, кази тайёрлашда ва кабоб сиркалашда бу зираворсиз иш битмайди. Зирани тузга аралаштириб, гўштга сепиб қўйилса бир ҳафтагача айнимайди, шунинг учун уни халқда «табиий холодильник» деб аталади. Зира қаттиқ гўшларни ҳил-ҳил пиширишга ёрдам беради. Зиранинг кимёвий таркиби яхши ўрганилмаган, тахминларга кўра унда ҳар турли дармондорилар, маъдан моддалари, микроэлементлар, ёғ, фетонсид ва ифори мой каби фойдали моддалар мавжуд бўлиши керак. Зирани халқ табобатида ошқозон ва ичак фаолиятини яхшиловчи дори сифатида фойдаланилган. У иштаҳани очиб танадан елларни ва пешобни ҳайдайди. Зирани тузга қўшиб чайнаб-чайнаб ютиб юборилса ошқозонга тўпланиб қолган ортиқча суюқликни йўқотади. Зайтун ёғига зирани туйиб аралаштирилган массани белга боғласа талоқда пайдо бўлган шишни қайтаради. Пасодли ярага туйилган зирани сепиб боғлаб қўйилса тузатади. Зира иштаҳани очгани билан кўп овқат едирмайди, оздиради.

Зиранинг шифолиги тўғрисида Абу Али ибн Сино қуйидагиларни айтади: «Зира елларни ҳайдайди ва тарқатади. Унда парчалаш, қуритиш ва буриштириш қуввати бор... Жароҳатларни яхши битади».

Зирани сирка билан эзиб искаганда, шунингдек уни эшиб, бураб бурунга тикилганда қонашини тўхтатади. . .

Сув билан аралаштирилган сиркага солиб ичилса нафас олишнинг қийинлашишида фойда қилади. Томчилиб сийиш, қон сийиш ва ичакнинг бураб оғришида ҳамда қорин шишганда фойда қилади. . . Зира меъдани қиздиради ва овқатни ҳазм қилдиради. Кўзни ўткир қилувчи дорилар, сурмалар қаторига қиради. . . Ҳикичокда ва ҳафаконда (гипертонияда) фойда қилади. Гижжаларга қарши таъсир қилади ва уларни ўлдиради. . .» (4, 325, 326, 327).

Табиб Девонийнинг (XVI аср) «Инсонларга фойдалар» рисоласида айтиладики:

Бодни камайтирар Кирмон зираси,
Иссиқликда икки, бил даражаси.
Меъда учун унинг манфаати бор.
Қурукликда ўзи учинчи микдор,
Ундан яна пуштнинг кучи ўсади,
Ҳайдаш ҳислати бор, яна кесади.

ЗИРК. Зиркдошлар оиласига кирувчи бута ўсимлигининг меваси бўлиб лотинча номи *Barberis integrifolia*. Гули сариқ, меваси тўқ сапсардан қорага ўтувчи рангда, кишмишдан майдарок, тухумсимон тузилишда, қуриганда бужмайиб қолади. Мазаси ўткир нордон, ҳиди сезилмайди. Ёввойи ҳолда тоғларда ўсади, август ойида пишади.

Тансиқ таомлардан паловларга, шовлаларга, қовурмаларга солиб пиширилади, янги терилганини ховончадан янчиб каبوب, таваки каби таомларни сиркалашда керак бўлади. Ушбу зирвор таркибида дармондорилар, олма жавҳари, ҳар турли маъдан моддалар ва микроэлементлар мавжудлиги уни доривор қилиб қўяди. Яъни янги терилган зиркни эзиб шарбати олинади ёки қокиси қайнатиб совутилган сувга 10—12 соат ивитиблиб эзилади ва сиқиб сели чиқарилади ана шу шарбатга асал ёки туйилган новвот қўшиб (нисбати: 1×1) ҳар куни уч маҳал бир ош қошиғида ичилади. Бу сафрони йўқотишда, чанқоқни қондиришда, иссиғи ошган ичак ва ошқозонни тинчитишда, киши асабийлашганда, қон айланиши шиддатланганга яхши дори ҳисобланади. Қон босими ортиб кетганда ичиб турилса нафи тегади. Зирк жигар, талоқ, юрак ва ошқозон фаолиятини мустаҳкамлайди заҳаларнинг кучини қирқади ва пешобни ҳайдайди.

Юсуфий табибнинг бу байтларига эътибор беринг:

Зирк шаробни ички, анинг фойдасидир беҳисоб,
Ич кетиш, дил ғашлигидан ҳар кишини қутқар,
Ҳам жигарга, ҳам юракка, меъдага қувват бериб,
Ҳам қувар сафронинг чанқоқ касалин йўқотар

(5, 110).

Ибн Синода эса худди шу фикр наср билан баён этилган. **ҚАЛАМПИР.** Итузумдошлар оиласига мансуб у зирвор маданийлаштирилган *Capsicum annuum* деб аталувчи бир йиллик кўкат ўсимлигининг кўзок мевасидир. Тошкентда бу гармдори, яъни иситувчи дори деб аталади (тожикча гарм — иссиқ демак). Сабаби у шу қадар аччиқки чайнаган киши ўзини худди чўғ ютгандек ҳис қилади. Аччиғи ловиллатади жамийки микробларни қиради, яхши терлатади, бўғинларда бод пайдо бўлганда халқ табиблари қалампирни ёриб ўша жойга ёпиштириб боғлашган, ғоят қиздиради. Қалампирдан замонавий фармокология ҳам худди шу мақсадда қўлланиладиган пластири (перцовий пластирь) ишлаб чиқарилмоқда. Ибн Синонинг айтишича: «Қалампир эритувчи ва совуқдан бўлган касаллардан кетказувчидир... Эчкининг қовурилган жигаридан олинган сели билан бирга шабқўрлик касалига фойдалидир... Ҳазм қилдиради, сингдиради ва меъдани қувватли қилади» (4, 192—193).

Қалампирни илгари истисқо (қандли диабет) касалига дори сифатида қўлланилган. Қалампирдаги капсанцин номли модда қонни суюл-

тиради. Демак иссиқ иқлимли шароитларда яшовчи аҳолининг кўплаб қалампир истеъмол этишининг боиси ана шунда. Ўзбек пазандалигида ҳам салат, яхна овқатлардан тортиб, суюқ ошлар, шўрвалар, палов, шовла, мошкичири ва ковурмаларда жуда кенг қўлланилади. Меваси кўк-яшил тусда, пишгани кип-қизил бўлади. Тузилиши навларига қараб ҳар хил шаклда: бармоқ катталигида учи учлик, ёйсимон эгилган ёки учи — банди бир хил катталиқда тўғри узун, ёйинки кўчқор шохига ўхшаш гажақ, ё бўлмаса, ингичка, ё гилосча ўхшаш думалоқ хиллари ҳам бор. Қалампирнинг ўша турли шаклдаги чиройлилиги ва чайнаганда димоққа уриладиган нафис ҳиди кишини ўзига ром қилади. Бунинг қимматли зирavor эканлиги таркибида ифори мойлар, фитонсидлар, дармондорилар ва аччиқ модда капсанцин каби алколоиднинг мавжудлигидир. Дармондорилардан С белгисига бойлиги жиҳатидан наъма-так ва лимондан устун туради. Қалампирни янги мевасидан тортиб кип-қизил пишганигача доим истеъмол қилиб турилади, шода қилиб ипга териб осиб қурилади, кишин-ёзин бутуни ҳам, туйиб элаки қилингани ҳам ошхонадан аримайди, ҳар бир хонадан уни ҳовлисига, томорқасига экади, кўп қаватли уйларда эса тувақларда дераза ва болконларга қўйиб кўкартирилади. Қишга сиркалаб, тузлаб консерва қилиб олинади.

МУРЧ. Лиана-илашиб ўсувчи кўп йиллик тропик ўсимлик бўлиб, илмий номи *Piper nigrum*, поясининг узунлиги 15—16 метргача, йўғонлиги бармоқ катталигида, дарахтларга чирмашиб, маданий-лаштирилгани эса сўритокларда канопа тортилади. Меваси бир уруғли, шакли юмалоқ-мошдан кўра каттароқ, рангли қизил, пишганда сарғаяди, хомлигида қуритилса жигарранг тусга кириб сирти тарам-тарам бўлиб бужмаяди. Мевасининг юмалоқ эти билан қуритилгани қора мурч деб аталади ва донатор, сабзавотларни сиркалашда, карам ва помидор тузлашда ишлатилади. Этидан ажратиб туйиб элаки қилингани эса оқ мурч деб аталади. Буниси салат, яхна балиқ, суюқ ош, шўрваларга ва жуда кўп қуюқ таомларга сепиб дастурхонга тортилади, қиймаларга қўшилади. Мурчнинг хушбўй ҳиди ва ўзига хос нафис аччиқлиги иштаҳани очади, аъзоларимиздаги зарарли микробларни қиради, чунки таркибида фитонцид, ифори мой, микроэлементлар ва пиперидин каби алколоидлар мавжуд. Шифолигига келганимизда, Абу Али ибн Сино дейдики: «Мурчда тортиб олиш, сўриш ва тозалаш хусусиятлари бор. . . Уни майизга қўшиб чайналса, аъзолардаги ҳар қандай шилимшиқ моддани чиқариб юборади, у оғриқни босадиган ва нервларни иситадиган воситалардан ҳисобланади. ҳамда тамоман соғлом кишилар учун нафи тегади. . . Мурч семиз одамни оздириш хусусиятига эга. . .

Нерв ва мушак тўқималарини қиздиришда бунга етадиган дори йўқ. . . Уни асалга қўшиб танглайга босилса, ангинани даволаб, ўпкани ҳам тозалайди. . . Мурч овқат ҳазм бўлишига ёрдам қилади, . . ичакларда пайдо бўладиган санчикни ва қорин шишини тўхтатади» (4, 500, 501).

Энди табиб Давонийдан эшитинг:

Икки хил бўлар мурч: қора ҳамда оқ,
 Ҳашарот захрини кесишдур ҳар чок.
 Тўртинчи ўринда иссиғу қуруқ,
 Илон захри, бодлар ундан бўлар йўқ.
 Қалампирнинг бўлар қуруқлиги кам,
 Бир-бирин ўрнин босишар ҳар дам.
 Меъда ичра бўлса агар қуюқ бод,
 Ҳар учови уни айлаган барбод.
 Шундай демиш Розий¹ ҳам яна Букрот,
 Ёмон ҳилтни тандан даф айлагай бот.
 Ҳар икки мурч, яъни қора билан оқ,
 Асаб билан пайни киздирар ҳар чок
 (5, 166).

Халқ табобатида мурчни памилчой билан дамлаб асал билан ичириб шамоллаган, резанда тумов бўлган касалларни терлатишган. Мурчни сузмага қўшиб ейилса иштаҳани кўзгатади. Тўғралган пиёзга сепаиб (зира-пиёз) кабоб ва норинга гарнир қилиб берилса ҳам иштаҳа очади, таомни яхши ҳазм қилдиради.

ЛАВР ЯПРОҒИ. Лаврдошлар оиласига мансуб, илмий номи *Lavrus nobilis*. Ўзбекчаси эса дафна деб аталадиган доим яшил дарахтнинг баргидир. Дафна 20 метргача боради, бироқ бўйи 2 метр келадиган бута ҳолатида ўсадиганлари ҳам бўлади. Кавказ ва Қримда ўстириладиган дафна барги бизга қуритилган ҳолда юборилади. Асосан суюқ ош ва шўрваларда, айрим қуюқ овқатларга солиб қайнатилади, таомни хушхўр қилади. Айниқса балчиқ хиди келадиган фоз, ўрдак, балиқ гўштлири ва умуман эски, қўланса бурқсийдиган гўштлирни қайнатишда лавр япроғи ноёб неъматдир. Таркибидаги ифори мойлар, фитонцид, ошловчи модда ва алколоид бор. Абу Али ибн Сино фикрича дафна. «...Нервлар бўшашганда, умуман фаложга ва юз фаложига қарши ишлатилади.

...Жигар ва талоқ шишларига фойда қилади... Куланжга (ич қотишига) фойда қилади...»

«...Нон талқон билан аралашмаси иссиқ шишларга фойда қилади... Нервларнинг ҳамма оғриқларига фойдалидир... Кулоқни эшитадиган қилади. Кулоқдаги шанғиллашга ва унинг оқишига фойда қилади» (4, 193 ва 672).

ЗАРЧАВА. *Helidonium majus*, тропик мамлакатларда ўсадиган бута ўсимлигининг илдизи бўлиб, махсус ишлов берилгандан сўнг тилла-сарик тусга киради. «Зарчава «зар» — тилла ва «чуб»-чўп сўзларидан олинган бўлиб «тиллачўп» маъносини англатади. Ибн Синонинг берган изоҳига қараганда бу зиравор арабчасига «уруқ ус-сабоғин» аталиб — «бўёқчилар илдизи» дегани бўлар экан. Пазандаликда таомларни бўяш (мисол: торт, пирожний, конфетлар) учун ишлатилади. Ўзбек ошпазлигида паловга солинадди бу гуручни сарик рангга бўяб паловнинг кўринишини тилларанг

¹Розий — Абу Бакр Муҳаммад ибн Закарийё ар-Розий (865—925) араб табиби на кимёгари.

қилади. Паловга зарчава солиш Тошкентда тўй ошларида кенг қўлланилади, бошқа жойларда унутилган ҳисобланади. Зарчаванинг фойдалилиги ҳақида Абу Али ибн Сино бундай дейди: «Зарчава иккинчи даражага яқин иссиқ ва қуруқ. . . Унда кучли тозалаш хусусияти бор. . . Уни чайнаш тиш оғриғига фойда қилади. . . зарчаванинг шираси кўзнинг ўткирлашишига, қорачиғидаги катарактга ва оқни кетказишга жуда фойда қилади. . .
Тиқилмалардан келган сариққа, айникса Рум арпабодиёни ва оқ шароб билан ичирилса фойда қилади (4, 480, 481).
Табиб Давонийнинг айтишича зарчава:

Кўз нуруни оширади кундан-кун,
Сувини олиб ким суртса ундан.
Сарик дарди дафу тўсик очади,
Анисину шаробга ким сочади (5, 131).

ЗАЪФАРОН. Тропик ва субтропик мамлакатларда ўсадиган савсаргулдошлар оиласига мансуб кўкат ўсимлигининг гултожбарглари. Илмий номи *Crocus sativus*. Эронда (Мозандаронда), бизда — Озарбайжонда маданий доривор ва зирavor ўсимлик сифатида экилади. Таркибида кучли ифори мой бўлганлигидан ҳиди жуда ўткир ва ёқимли. Қурилган тож барглари гастронимларда махсус конвертга ёки пробиркаларда сотилади, кўриниши сигарет томакисига ўхшаш лекин қизғиш тилла ранг товланади, уқаланиб туради. Ўзбек пазандалигида бу зирavor мурабболарга солинади, илгари паловга ҳам қўшилган, пичоқ учида чойга солиб дамлаб асал ё новвот билан ичилса юракни яйратади. Халқ табобатида аъзоларнинг фаолиятини кучайтириш, пешоб ҳайдаш, нафас олишни енгиллаштириш, хушчақчақ бўлиш, думоғини чоғлаш мақсадларида ишлатилган. Заъфарон асалли чой билан ичилади (нормаси пичоқ учида олиб, 1 чой қошиғида чой билан ярим литрлик чойнакка дамланади). Ҳар бир пиёла чойга бир чой қошиғида асал кетади, юракни қувватли қилади, буйракни тозалайди, юзнинг рангини тиниқ қилади, мия қон-томирларидаги тиқилмаларни очади. Лекин бу мулоижат кун аро икки ҳафта қилинишни керак. Энди ибн Синога мурожаат қилсак, у дейдики: «. . . Заъфарон сасишни тузатиб ички аъзоларни кучайтиради. . . Рангни чиройли қилади. . . Кўзни равшан қилади, кўзга тушган назлаларни тўхтатади, кўзга тушган пардага қарши фойда қилади. . . Заъфарон балғам кўчиришни осонлаштиради ва нафас аъзоларини кучли қилади. . . Лекин шуниси ҳам борки, заъфаронни кўп истеъмол этиш. . . бошни оғритади. . . ва сезгиларни пасайтиради. . . ҳатто бефаҳим қилиб қўяди» (4, 232).
Ҳасрат ҳақимнинг айтишича:

Биринчи ўринда қуруқ заъфарон,
Иккинчи ўринда иссиқдир ҳар он.
Юз рангини мисоли гул каби очар,
Шароб ичра агар ҳар кимса сочар.
Шароб билан шодлик келтирар чунон,
«Телбадек» кулгудан тўхтамас бир он.

АРПАБОДИЁН. *Pimpinella anisum*. Бу соябонгулдошлар оиласига мансуб маданийлаштирилган кўкат ўсимлигининг уруғидир. Пазандалигимизда арпабодиён чойнакка дамлаб сувини майдаланган нўхатга қуйиб ивителиди, маълум муддатдан сўнг ҳосил бўлган кўпигига ун аралаштириб ширмой нонларнинг пайгари (хамиртуруш)ни тайёрлайдилар. Шунинг учун ширмой нон ҳар қандай касал еса парҳез бўладиган тансиқ таомга айланади. Сўнгра арпабодиённи туйиб ёки кафт орасида уқалаб димламага ва лағмон вожусига солинади. Халқ табобатида арпабодиёндан жигар, талоқ ва буйракларда совукдан келиб чиқадиган тикилмаларни очишда, кўзни равшан қилишда, ошқозон фаолиятини кучайтиришда эмизикли оналарнинг сутини кўпайтиришда пешоб ва ҳайз қонини ҳайдашда қўлланилган. Юрак шиддат билан уриб кетганда арпабодиёндан бир чой қошиқда олиб ярим литр сувда қайнатиб бир ош қошиқдан уч маҳал ичирилган. Ана энди Абу Али ибн Синодан эшитинг: «. . Арпабодиён тикилмаларни очади. . . кўзни ўткир қилади. Демократнинг айтишича, газандалар кўзларини бақувват қилиш учун ҳўл арпабодиён уруғини ейдилар, афо илони ва бошқа илонлар қишдан кейин уяларидан чиққанларида кўзларини ўткир қилиш учун арпабодиёнга суркайдилар. . .

. . . Ҳўл арпабодиён, айниқса, экиладигани янтоқ шакари билан ишлатилса, сутни кўпайтиради. . . Арпабодиён сийдик ва ҳайз қонини юриштиради, ёввойиси тошни майдалайди, ҳам буйракка ва қовуққа фойда қилади. . . (4, 466).

Юсуфий табиб дейдики:

Пайдарпай айилса арпабодиён,
Қоринда бод бўлса баргараф қилар.
Сийдик ҳайдаб яна терлатади у
Оёғу қўл шишин бешак даф қилар.
Жигарнинг ичида тўсиклар бўлса,
Тўсикни очишда яхши наф қилар

(5, 120).

КУНЖУТ. *Sesamum indicum* деб аталиб, кунжутдошлар оиласига мансуб бир йиллик маданийлаштирилган кўкат ўсимлиги. Пазандаликда ёғи энг ноёб масаллиқ сифатида ишлатилади. Дони майда 1000 донаси 2 гр дан 5 гр гача келади, ранги оч сарғиш, шаклилар ноксимон япалоқ бўлади. Мана шу донлар зиравор сифатида тандир нонлар, патирлар, баъзан сомсаларнинг юзига сепиб ёпилади, махсус кунжутли ҳолва тайёрлашда асосий хом ашё ҳисобланади. Дорилиги шундаки, халқ табобатида кунжут ёғини сочларга суркалган ва бу ўсишига ёрдам қилган, бошдаги қазғоқни кетказишда ҳам фойдаланилган. Тананинг бирон жойи оловда қўйиб қолса кунжут ёғи суркалган, ачишишини йўқотади. Доғлаб совутилган ёғидан бир-икки хўплам ичиб балғамни кўчирилган ва қон туфлашга даво сифатида ишлатилган. Кунжут дони жуда тўқутар

бўлганлигидан уни илгари ноннинг хамирига қўшиб юборилган. Кунжутли нон жуда тўқтутар бўлиб бир бурдаси нафсни ором олдирган битта нон билан бир киши кечгача тўқ юрган. Дорилигини ибн Сино бундай баҳолайди: «Кунжутнинг ўзи ёғига караганда кучлироқдир... Елимловчи, юмшатувчи, мўътадил даражада киздирувчидир... Урилишдан пайдо бўлган кўкариш ва котиб қолган қонни шимилтиради. Савдойи касалликка дучор бўлган кишилар баданидаги дағаллик ва ёрилишга қарши ичилса ва суртилса фойда қилади... Иссиқ шишларни шимдиради... Кунжут ёғи атиргул ёғи билан ишлатилса... бош оғриғига фойда қилади... Кўз лўқиллашларида ва шишганда ишлатилади... Диккинафас ва астмада фойда қилади» (4, 462, 463). Юсуфий ҳаким ҳикмати:

Тановул айласанг, хар кун кунжутдан,
Эски йўталларни қувати ганган
Пуштни кўпайтирар, шаҳватни кўзгар,
Суст аъзо бўлади кўп маҳкам ундан
(5, 113).

СЕДАНА. Бу зиравор айиқтовондошлар оиласидан бўлиб лотинча номи *Migella sativa*. Бир йиллик маданийлаштирилган кўкат ўсимлиги. Дони хушбўй ҳидли, ранги тим қора, пирамида шаклида жуда майда 1000 донаси 3—4 гр келади. Пазандаликда ана шу дони худди кунжут сингари нонларнинг, патирларнинг, сомсаларнинг юзига сепиб пиширилади. Чойга қўшиб дамлаб ичилса оғиздан қўланса ҳидни кетказади. Овқатни жуда тез ҳазм қилдиради. Нон юзига седана сепиш тўқчилик даврларда келиб чиққан. Седана яна оғиз ошига ҳам солинган, ёки қаймоқни седана сепилган нон билан ейилса, оғир ботмайди, латифлашади. Седанани халқ анчагина касалликларда дори сифатида қўллаб келади, чунончи, шамоллаб йўталишда, кўкракда оғриқ пайдо бўлганда, кўнгил айниб қайт қилганда, сув чечак чиққанда, сариқ касалида, талоқ хасталигида ва ҳоказо. Седанани она сутини кўпайтирадиган неъмат деб билганлар. Ёки узоқ вақт давомида бош оғриб юрса бундай мулоажа қилинган: седанани узум сиркасига бир кеча ивитиб қўйиб эрталаб эзиб ҳидлатилса, бу тадбир бош оғриғини қолдириш билан бирга бурундан назланинг оқиб чиқиб кетишини таъминлаган.

Ибн Синонинг айтишича: «Седана осилиб турувчи сўгалларни, холларни, доғни, айниқса песни кетказади... Сирка билан қўшиб яраларга ва яраланган кўтирга қўйилади... Тумовга фойда қилади... Седана ғалвирсимон суякдаги тикишмаларни жуда яхши очувчи доридир... Сиркада қайнатилгани билан, айниқса сановбар чўпи билан бирга қайнатиб, оғизни чайқалса, тиш оғриғига фойда қилади... Седана ингичка гижжани ва ковоқ уруғига ўхшаш гижжани ўлдиради» (5, 590).

Давоний ҳаким:

Қовуриб ҳидланса седана агар,
Тумов иллотида фойда келтирар

Яна пес дардига фойдаси ёрдир.
Баҳакка боғланса кўп нафи бордир.
Илон қони қўшилса унга,
Тери доғи кетар суркалса танга.
Қурук иссиқликда иккинчи миқдор,
Барча заҳар учун манфаати бор
(5, 144).

Ҳасрат табиб:

Иккинчидир қурук иссиқ седана,
Бод кесади, жилов беради яна
Қорин қуртларини ўлдирар ҳар он.
Қиши сийдигини қилади равон.
Қовурилгач уни ҳидланса агар,
Тумов учун яхши фойда келтирар
(5, 177).

КАШНИЧ УРУҒИ. *Coriandrum sativum*. Соябонгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик кўкат (кашнич) ўсимлигининг уруғи — кореандр деб ҳам аталади. Майда, 3—4 миллиметрли шарсимон, икки паллага тез ажраб кетади, ранги сарғиш-кўнғир, ҳиди ва мазаси баргиникига (кашнич)га ўхшайди. Пазандаликда барра қабоб, жигар қабоб, чўп қабоб, думба-жигар қабоб каби таомларни сиркалашда кенг қўлланилади, кафтда укалаб димлама, қовурма, шўрва ва баъзан паловга солинади. Таом жуда ёғли бўлиб кетган бўлса кашнич уруғини туйиб қўшиб юборилса кўнғилни оздирмайди. Тайёр таомларга яхши ҳид ва нафис маза киритади, ҳазм қилдиради. Халқ табобатида юрак ўйнашига кашнич уруғини туйиб кафт отқизилган, яна қайт қилишни тўхтатади, чанқокни босишда, жиғилдон қайнаганда, оғиз бўшлиғига майда тошмалар тошганда қўлланилган.

Ибн Синонинг ёзишича кашничнинг «..қовурилган уруғи ични боғлайди.. уруғини шинни билан ичилса ички гижжаларни тўширади» (4, 343).

ЗАНЖАБИЛ. Тропик мамлакатларда ўсадиган *zingiber affisinalе* деб аталувчи бутанинг томирдир. Ҳиди ўзига хос латиф бўлади, чунки таркибида ифор мойлар анча кўп, мазаси тилни жизиллатади, сабаби таркибида гингероль деб аталувчи алколоид бор. Пазандалигимизда туйиб элаки қилинган турли касаллар учун тайёрланган кулчаларнинг хамирига ишлатилади. Асал билан бирга чойнакка дамлаб ичилади. Ёғлиқ гўштдан қайнатма шўрва пишириб косага пича сеппиб берилади, овқатни тез ҳазм қилдиради, ошқозоннинг фаолиятини кучайтирувчи дори деб билинган, жигардаги тиқилмаларни очишда қўлланилган. Сарик касалга йўлиққанда, ичакларда гижжалар пайдо бўлганда, томчилаб сийиш ва пешоб аъзолари шамоллаганда, ич кетганда, бўғинларда бод пайдо бўлганда ҳам занжабил асқотган. «..Эслаш қобилятини ортттиради. Ҳазм қилдиради. Жигар ва меъда совуқлигига мувофиқ келади. Меъданинг ҳўллигини ва меваларни ейишдан пайдо бўлган рутубатларни шимади.. Заҳарли жонивор чаққанга фойда қилади» (4, 218—219).

Юсуфий табиб тавсиясига кўра:

Томирсиз занжабил бўлса кўлингда,
Эски эмас, янги бўлса у биров,
Коринда йиғилган елларни хайдар,
Юз фаложни, шолга фойдадир ҳар чок.
Ҳар ким ундан ҳар қуни истеъмол қилса,
Куввати ошади, шубҳасиз мутлоқ (5,118).

ВАНИЛЬ. Тропик мамлакатларда ўсадиган орахисгулдошлар оиласига мансуб *Vanila* дарахтнинг қўзоқ меваси. Қўзоқлари ичида жуда ўткир муаттар ҳид тарқатувчи жигарранг майда доналари бўлади. Ўша донларга махсус ишлов бериш натижасида оқ кукун зиравор ҳосил бўлади. Бунга хамирга, айниқса мураббларга қўшилса ажиб иштаҳабахш неъматга айланади. Хонадонда музқаймоқ, тортлар учун крем, кисель тайёрлаганда пичоқ учида ваниль қўшиб юборилса соз бўлади. Ванилнинг хушбўйлиги кишининг асабларига ором беради. Юрак сиқилганда, диққат бўлганда ваниль солинган мева мураббларни билан чой ичилса киши ёзилиб кетади. Бирок ванилни кўп истеъмол этиш ярамайди. Ширинликларга ҳам нормадан ортиқча ваниль солинса ачимтир қилиб қўяди.

ОШКЎКЛАР

Ошкўклар деб, асосан маданийлаштирилган ва қисман экиладиган кўкатларга айтилади. Бундай ўсимликларнинг барги ва танасини таом тайёрлашда ва асосий масаллик сифатида ёки асосан тайёр таомларни безаш (чунончи, салатларни), суюқ ва қуюқ овқатларга муаттар ҳид ато қилиш учун қўлланилади. Ошкўклар таомларни дармондорилар, маъдан моддалар, микроэлементлар билан бойитади, кучли калорияли таомларнинг ҳазмини енгиллаштиради ва аъзоларимиз учун шифобахш дори вазифасини ҳам ўтайди.

КАШНИЧ. Соябонгулдошлар оиласига мансуб *Coriandrum sativum* деб аталувчи бир йиллик кўкат ўсимлиги. Уни ҳовлиларда, боғчаларда, ариқчаларнинг бўйларида, қишда эса теплицаларда ўстирилади. Пазандалигимизда барги ва нафис танаси майда тўғралган ҳолда салатлар турли суюқ ошлар, шўрвалар, қуюқ таомлардан қовурма ва бошқа сергўшт овқатлар юзига сепилади. Танаси тикка, юмалоқ шохлаб ўсади, барги нафис ҳидли, йилтироқ, қайчи-қайчи тузилишга эга бўлиб тарвуз барги сингари ажраб-ажраб туради. Кашничнинг асосан янги ўриб олинган кўм-кўки кўп ишлатилади, қуришиб элаки қилингани ёки кафтларда эзиб селлафан халтачаларда сақлагани қишда керак бўлади. Уруғи ҳам зиравор сифатида кенг қўлланилади.

Кашнич таркибида ифори мой кўп, унда яна А ва С белгили дармондорилар, оз миқдорда бўлса ҳам маъдан тузлари, крахмал ва азотли моддалар мавжудлиги аниқланган.

Халқ табобатида кашнични эзиб сиқиб олинган сели кишига ором

берадиган дори сифатида қўлланилган. Шундай сел билан оғиз чайқалса (ғарғара қилинса) оғиз бўшлиғи жизиллаб ачишганда ва тошмалар пайдо бўлганда шифо бўлади. Яна кашнични халк юрак тез уриб кетганда, танада сафро кўпайиб кетганида, силласи куриб чанқоқ босганда ва қайт қилганда тўхтатиш воситаси сифатида қўлланган.

Ибн Сино табобатида айтилишича, кашничнинг «...кўки ва қуруғи ишлатилади... Ширасини сут билан қўшилса ҳар қандай лўққиллашни тўхтатади... Унда латиф сингувчи жавҳар бор... Сафро ё балғам буғидан пайдо бўлган бош айланиш ва тутқаноққа фойда қилади... Кашничда буғларнинг мияга қўтарилишини қайтариш хусусияти бор... Шунинг учун меъда буғи сабабли тутқаноққа учраган кишининг овқатига солиб берилади... Хўли ухлатади ва бурун қонашини тўхтатади... Иссиқ ҳафақонга (гипертонияга) фойда қилади. Икки дирҳами (бир дирҳами 3, 12 гр) баргизуб суви билан ичилса қон туфлашни тўхтатади (4, 341, 342).

Юсуфий дейдики:

Кашнич юрак учун яхши қувватдир,
Бош оғриқ тўхтайти, қон ошиши ҳам.
Зотуссадр¹ учун яхши фойдадир,
Бошнинг айланишини қилади барҳам
(5, 121).

Давоний ҳақим:

Кашнич қурук бўлар иккинчи микдор,
Совуқдир юракка ундан шодлик ёр.
Иссиқдир юракка, меъдага нафдир.
Тутқаноқ яна бош айланса нафдир.
Сассик кекирмоқнинг ана давоси,
Ханзирга чапланса етар шифоси
(5, 129).

УКРОП. Ўзбекча номи шивит, лотинча *Anethum graveolens* бўлиб,¹ соябонгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик қўкат ўсимлиги. Ҳовлиларда, боғчаларда, теплицаларда маданий ўсимлик сифатида ўстирилади. Танаси тик ўсувчи, юмалоқ йўл-йўл қобирғали, баглари майда тўқ яшил тусда, ҳиди хушбўй. Укроп салатларга майда тўғраб қўшилади ва юзини безаш учун ишлатилади. Суюқ ва қуюқ овқатларни дастурхонга тортишда тўғралган укроп сепиб келтирилади. Укроп таомларни хушбўй қилиш билан бирга дармондорилар билан бойитади, ҳазмини яхшилайти. Унутилган тансик таомлардан бири илгари Хоразмда тайёрланган бўлиб шивит оши деб аталган, бу лағмон типигаги овқатнинг хаамири шивитнинг сувига қорилган.

¹ Зотуссадр — кўкрак шамоллаши.

Пояси бармоқ катталигида йўғонлашиб, бўйи 1 метр ва ундан ҳам баланд бўлиб ўсиб кетганида уруғини йиғиб олингандан сўнг ўриб кўланкада қуритиб қўйилади. Кузда помидор ва бодринг тузлаганда бочкаларга солиб қўйилса хидини ғоят хушбўй қилади ва моғор тушиб айнишдан сақлайди. Халқ табобатида шивитдан жигарда содир бўлган тиқилмаларни очувчи, қорин дам бўлиб ичакларда тўпланган елдан ҳосил бўладиган санчикни қолдирувчи дори ва ўпка плевритида, буйрак ва сийдик қопада тош пайдо бўлганда шифо сифатида қўлланилган.

Шивит ошқозонга тушган овқатларни айнишдан сақлайдиган неъмат. Шунинг учун халқ уни азалдан қорин оғриғига дори деб билади. Кўнгил айниганда укроп қайнатмаси хўпланган. Ибн Сино «Шивит совук хилтларни пишитувчи, оғриқларни тинчлантирувчи ва елларни ҳайдовчидир. . . . Унинг кули ғовак яраларга фойда қилади» дейди (4, 591). Тасдиқни қарангки, Юсуфий табибнинг «Хайрли кишиларга фойдалар» рисоласида бундай дейилган:

Шивит — хилт пишитар, дардни қочирар,
Ични сурар, ундан кетар ҳикичок.
Эски яра бўлса тезда тузатар,
Куйдириб ярага сепилгани чоқ. (5, 118).

Девоний табиб эса:

Курук иссиқ бўлар иккинчи микдор,
Танда бўлса бодлар қилур тору мор.
Кўп еса кўз нурин қилади барбод,
Бироқ сийдик хайдаш қуввати зиёд.
Куйдириб кулини суркалса агар,
Маъкад варамига* фойда келтирар

(5, 145).

ПЕТРУШКА. Бир йиллик кўкат ўсимлиги бўлиб бизга рус пазандалиги орқали кириб келган ошкўк, илмий номи *Petroselinum crispum*, яъни тош ўсимлиги дегани бўлади, чунки, петрушканинг ёввойиси Ўрта Ер денгизи хавзасида тоғ-тошларининг ёрилган жойларида ўсган. Соябонгулдошлар оиласига мансуб. Рус пазандалигида петрушканинг сабзисимон йирик оқ тусдаги илдизи ҳам ишлатилади. Бизда салатларни безаш учун шўрва ҳамда лағмонга солиш учун асосан барги ва нафис шохчаси ишлатилади. Петрушка барги кўринишдан кашничга ўхшасада ҳиди ва мазаси ўзига хос дағалроқ. Ранги ям-яшил барг тузилиши уч кулок, ўнг томони йилтироқ тескариси билинар-билинемас тукли. Такрибида ифори мой, каратин А белгили ва С белгили дармондори кўп.

ШОВУЛ. *Rumex tryrsiflorus*, кўп йиллик маданийлаштирилган кўкат ўсимлиги. Тарандошлар оиласига мансуб. Асосан қайиқчасимон ям-яшил барги истеъмол этилади. Барг тузилишига кўра

*Маъкад варами орқа чиқарув тешигининг яллиғланиш касали.

ёввойиси отқулоқ деб аталади, бироқ унинг барги анча йирик бўлади. Пазандалигимизда шовул салат тайёрлашда, кўк сомса ва кўк чучварага қиймалаб солинади ва махсус шовул шўрва тайёрлашда асосий масаллик ҳисобланади. Таркибида дармондорилардан А₁, В₁, В₂ ва С белгилари кўп бўлади, маъдан моддалар айниқса темир тузлари, азотли моддалар ҳам бор.

Шовулнинг қимматли ошқўк эканлиги таркибида шовул кислотаси (жавҳари) мавжудлигидир. Бу кислота яъни шовул жавҳари ошқозондаги кислота-ишқор мувозанатини яхшилайти. Шунинг учун халқ табobatiда уни ошқозон-ичак касалликларида, жигарни мустаҳкам ишлаши учун қўлланилади. Иштаҳа кўзгатувчи дорилар қаторида қадрланади. Шовулдан сиқиб олинган сувни оғизга олиб турилса тиш оғриғини қолдиради. Талоқ оғриганда шовулни узум сиркасига кўшиб едиришган (10 дона шовул барги, 1 ош қошиғида узум сиркаси). Бир боғ шовулни ярим литр сувга солиб қайнатиб ейилса ҳазмлаш аъзолармизни мулоийм қилади. Шовулнинг ичакда еллар тўпланганида ҳайдаш учун ичбуруғ касаллигида фойдаси бор, кўп микдорда истеъмол этилгани ични суради.

Ибн Сино дейдики: «Шовул... сафрони ҳайдайди. Хилти яхши сифатли бўлади...»

Илдизлари сирка билан бирга тирноқларнинг пўст ташлашига қарши ишлатилади. Шароб билан қайнатилган кўк суртмаси пес ва темир-аткига фойда қилади...»

Шираси билан тиш оғриганда оғиз чайилади... Қулоқ остидаги шишларга фойда қилади... Кўнгил лой тусаш касалида ейилади» (4, 262). СЕЛДИР. Соябонгулдошлар оиласидан бўлиб икки йиллик кўкат ўсимлиги, лотинча номи *Apinum graveolens*, эски ўзбекчаси қарафс деб аталган. Танаси юмалоқ қобирғали, барги кашнич ва петрушканикига ўхшаш йирикрок, ям-яшил, ҳиди унчалик кучли бўлмаса-да, пиширганда таомга ўтади. Пазандалигимизда лағмоннинг вазусига солинади. Қаттиқрок гўштни қайнатганда боғи билан қозонга ташлаб қўйилса юмшаб пишишига ёрдам беради. Ҳовлиларда кашнич, укроп, кўк пиёз қатори сепиб экилади, эрта баҳорда кўкаради кеч куздан то қор тушгунча истеъмолда бўлади, теплицаларда ҳам кўкартирилади.

Қарафс-селдир кўкининг шифолиги кучли бўлиб халқ табobatiда муҳим дорилардан бири сифатида қўлланилган. Тикилмаларни очишда, ўпка астмасида, пливритда, биқин санчганда, ошқозон ва ичак шамоллаганда, пешоб ҳайдашда қўлланилган. Таркибида А, В, В₆, С, РР дармондорилари, азотли моддалари ифори мўй, микроэлементлар ва маъдан тузлари мавжуд. XVII аср табиби Муҳаммад ал-Оқилийнинг ёзишича: «Селдирнинг мижози иккинчи даражада иссиқ ва қуруқдир. У тикилмаларни очади, шишларни қайтаради. Селдир ейиш иштаҳани очади, пешобни ҳайдайди, иситмада фойда қилади» (6, 163).

РАЙҲОН. *Ocimum basilicum* лабгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик кўкат ўсимлиги. Жуда қадим замонлардан буён пазандалигимизда қўлланиб келинади. Ҳиди хушбўй, танаси тўрт қиррали, шохлари ва барглари бир-бирига қарама-қарши жойлашган, бўйи

50—80 см гача етади, барглари тухумсимон ва ҳар хил катталиқда, ҳар хил рангда: майда «чумчук тили», тўқ сапсар рангла, майда баргли сада райҳон, оч яшил рангли, йирик қайрағоч баргига ўхшаган, тўқ сапсар ранглиси ҳам бор. Ош райҳон йирик яшил баргли бўлади. Барги новдаларининг хиди жуда латиф хушбўй, бир неча метрдан анқиб туради. Райҳон Ўзбекистоннинг ҳамма ҳовлиларида, боғларда, паркларда, ариқ бўйларида хид таратувчи декоратив ўсимлик сифатида гуллар билан бирга ўстирилади, кишда тувакларга олиб деразаларга қўйилади.

Пазандаликда райҳон баргларини чопиб салатларга қўшилади, суюқ таомларнинг юзига сепилади. Кенг барглисига қийма ўраб райҳон дўлма деган тансиқ таом тайёрланади. Қўланкада қуритиб олингани кафтларда уқалаб кишда фойдаланилади. Райҳонда кучли ифори мой ва фатонцид деган модда бўлганлигидан қулоққа кистириб олинса юзга пашша қўниб безовта қилмайди, бурунга урилган муаттар хиди эса бош оғриғини тарқатади, юракни яшнатади. Қуритиб уқалаб олинган баргларини чойга қўшиб дамлаб шифобахш тансиқ чой тайёрланади. Халқ табобатида шунинг учун ҳам райҳон дори сифатида кенг қўлланилган. Газандалар чақиб олса райҳон баргини эзиб суркалган. Қорин дам бўлганда райҳонни овқат солиб ёки чой қилиб дамлаб ичирилган. Тизза ва тирсак бўғинлари шамоллаган бўлса райҳон баргларини янчиб қўйиб боғланган.

Ибн Сино: «Райҳон латиф ва қуритувчидир дейди. Унинг селини сирка билан қўшиб сарамасга (буруннинг қулупнайсимон қизариш касаллиги) ва шиллиқли ўсмаларга суркалса фойда қилади. . . Сирка билан қўшиб ёйилувчи яраларга суртилади. . . Падаграга суртилса фойда қилади. . . Юз палажига фойда қилади... Чаён чакқан жойга суртилади» (4, 559, 560). Давоний айтадики:

Ич кетса, уруғи унинг йўқотур,
Қабз қилар кучи қовурса ортар,
Шарбат қилиб ичса яхши наф қилар,
Ичак ярасин ҳам бартараф қилар.
Қуруқ иссиқ бўлар унинг миждози,
Юрак учун ўзи дорилар сози.
Бовасил дардига яхши нафи бор,
Иссиқ дардлар учун зарарлидир, ёр
(5, 145).

ЖАМБИЛ. Лабгулдошлар оиласига мансуб *Origanum tythanthum* деб аталувчи тоғларда ўсадиган ёввойи кўп йиллик кўчат ўсимлигининг маданийлаштирилиб, бир йиллик ўсимлик сифатида ҳовлиларда, ариқ бўйларига сепиб экилади, сўнг кўчат қилиб кўчирилади. Танаси юмалок, шохлари қарама-қарши жойлашган, багри қайиқсимон, майда-майда, оч яшил тусда, хушбўй. Таомларга, айниқса шўрва ва суюқ ошларга шохчаси билан солиб қайнатилади. Паловга солса зиранинг ўрнига ўтади. Овқатга ноят маза киритади, пишганда синдирилса, қобиғи барглари билан бирга чўпак танасидан осон ажралади. Таркибида ифори мой, алколоидлар, дубиль моддалари,

фитонцидлар, глюкозидлар ҳамда С белгили дармондори мавжудлиги аниқланган. Халқ табобатида қайнатмаси билан оғиз чайқаб тиш оғриғида даво қилинган. Жамбил яна кўзни равшан қилувчи, терлатувчи, балғам кўчирувчи, овқат ҳазм қилувчи ва иштаҳани очувчи неъматдир. Ошқозон ва ичаклардаги зарарли микроорганизмларни қиради. Жамбил солинган қайнатма шўрва билан мастава барча касалликларга парҳез қилиб берилган.

Ибн Сино ёзишича жамбил «...Эритувчи, ивиган ва қотган конни ҳам парчаловчи ва шу қадар қиздирувчанки, ҳатто қишда тук хурпайишни ҳам тўхтатади... Кўз қувватини сақлаш ва унинг заифлигини кетказиш учун овқатга жамбил аралаштирилади... Асал билан қайнатиб яланса кўкрак ва ўпкани тозалайди, балғамнинг кўчишига ёрдам қилади... Қуритиш хусусияти бўлганидан кон тўпланишни ҳам йўқотади... Ҳазмга ёрдам қилади» (4, 252).

Жамбилда фитонцид моддаси кўплигидан унга шира ва бошқа ҳашаротлар тушмайди, шундан ҳам бу ошқўкнинг дорилигини билиб олиш мумкин. Чўпини тиш қовлагич сифатида ишлатилса ҳам оғиз бўшлиғидаги анча-мунча микробларни қиради.

Экилган жамбилни гуллаш олдидан йиғиб олиб, бир тутам-бир тутам қилиб боғлаб, совуқ сувда чайқаб юборилгандан сўнг кўланка жойга осиб қўйилади. Шу алпозда қуритилса ранги ҳам сақланади, барги ҳам тўкилмайди, қишда шохчалари билан овқатга солиб пиширилади ёки қафтлар билан уқалангани ишлатилади.

КЎК ПИЁЗ. Ушбу неъмат пиёзгулдошлар оиласига мансуб икки йиллик *Allium Sера* сабзавот ўсимлигининг кўкидир. Ҳовли, боғча, томорқаларга экилади, қишда теплицаларда кўкартирилади. Уруғидан сепилган пиёз кўкариб, найсимон барглари 15—30 см га етганда томири билан юлиб олиб ишлатилади. Остки қисмини оқ, барглари ям-яшил кўк пиёзни қирқиб салатларга қўшилади, шўрва, суюқ ошлар, қовурма, димлама, палов, шовла ва бошқа ўнлаб таомлар юзига сепилади, банди олиниб ювилган ҳолда кабобларга пиширилган гўшт ва жигарга гарнир қилиб берилади. Кўк пиёзнинг унча ўсиб кетмаган оч яшил майин барглари «барра пиёз», ўсиб бироз дағаллашган тўқ яшил барглари «қалами пиёз» деб юритилади. Дарҳақиқат бунисининг йўғонлиги қаламдай келади. Кўк пиёз ҳазми таом бўлиб серёғ овқатларга қўшиб еганда кўнгилни айнитмайди. Бу неъматнинг тарқибиди А, В₁, В₂, С дармондорилари, ифори мой, фитонцидлар кўпдир.

Кўк пиёздан халқ табобатида жуда содда, шу билан бирга универсал дармон тайёрланган 1 боғ кўк пиёзни майда қирқиб 1 коса қатикка қориштириб учга бўлиб касалга берилган. Бу мулоижа 10—15 кун давом эттирилишидан сўнг қандли диабет касалида яхши натижа берган, қаттиқ ухлатиб асабларни ором олдирган, гипертония касалига муфтало бўлганларни эса артерия кон босимини пасайтирган. Тўғралмаган кўк пиёздан 10—12 дона олиб овқатдан олдин ҳам, кейин ҳам сузма ййлаб ейилса қандли диабетда инсулин кучини беради. Бу ҳам халқ табобатидан маълум. Талок оғриси ёки киши сариқ касалига чалиниб қолганда узум сиркаси шимдирилган кўк пиёз берганлар, худди шу мулоижа ошқозонда

салатнинг «Московский», «Парниковый» навлари экилади. Салатнинг шифолиги шундаки, уни ейилса жигар ва талокдаги тикилмаларни очади, тозалайди, пешоб ҳайдайди, овқат ҳазмини тезлаштиради, ични юриштиради. Эмизикли оналар еса сутини кўпайтиради. Уйқусизликда салат баргларидан сиқиб олинган селни пешонага суртилса яхши ухлатади.

НАЪНО. Бу ошқўк *Mentha asitica*, лабгулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик кўкат ўсимлигининг маданийлаштирилгани бўлиб, камдан-кам экилади. Бир экиб қўйилса бир неча йил давомида вегетатив равишда кўпайиб кетади. Тикка ҳам, ер бағирлаб ҳам ўсади, ҳар бир бўғинидан томир олиб шох чиқаради. Барглари қайиқсимон бўлиб тўрт бурчакли танасида қарама-қарши жойлашган. Ҳиди ялпизникига ўхшаш, лекин ўткирроқ, мазаси аччиқроқ таъмга эга бўлиб чайнаганда оғизни худди шамол юрганга ўхшаш салқинлатади. Бу унинг таркибида жуда кўп ифори мой билан ментол моддаси мавжудлигидан дарак беради. Баргнинг ранги тўқ яшилдан, оч бинафшага ўтади, ёввойисиникидек тукли эмас, силлик. Пазандаликда суюқ ошларга ва шўрваларга чопиб солинади, кўк чучвара, кўк сомса қиймаси учун бошқа кўкатлар билан бирга чопилади. Чой билан бирга чойнакка солиб дамланади. Ўтмишда боғбонлар мева қокиларни, айниқса туршак ва жийдани қопларга, яшиқларга, сандиқларга қуритилган наъно шохчалари билан бирга солиб қўйишган. Бу қокиларни қурт тушишдан сақлаган ва ҳидини жуда хушбўй қилган. Хом гўшт устига бир шох наъно ташлаб қўйилса пашша ва ари қўнмайди. Наънонинг дориворлик хосиятлари ҳам кучли. Азалдан халқ уни юрак фаолиятини яхшилашда, қуялган қонни суюлтиришда турли хил шамоллашларда, тиш ва бош оғриганда фойдаланиб келади. Наъно қўшилган мастава ёки чой ичилганда киши ўзини қувноқ сезади. Резанда — тумов (грипп)га чалинганда наъно баргидан икки-уч донасини чайналса оғиз бўшлиғидаги микроб ва вирусларни қиради. Табиб Хасратнинг қуйидаги шеъри ялпиз тўғрисида бўлса ҳам, лекин мен уни ялпизнинг экиладиган хили — наънога ҳам тааллуқли бўлишига ишонганимдан келтиришни лозим топдим.

Иккинчидир курук — иссиқда ялпиз,
Ҳикичокда фойда бўлар шубҳасиз.
Ялпиздан ҳосилдир овқатнинг ҳазми,
Ундан такрор танда қуёшнинг базми.
Мулойим қилувчи сувидир сози,
Меъдага куч берар унинг бир ози.
Қутурган ит тишлаб олгани замон,
Сулкалса фойдадир, бўлмайди зиён,
Ҳафакон дардига бўлса муфтало,
Ҳам сарик дардига наф қилар аъло
(5, 179—180).

ИСМАЛОК. Илмий номи *Spinacia aleracea*. Шўрадошлар оиласига мансуб кўкат ўсимлиги. Уни бир йиллик ўсимлик сифатида ва томоркаларга экилади, кишда теплицаларда ўстирилади. Уруғи, пояси,

тикка, егулик шоҳлари ер бағирлаб ўсади. Барглари тўк яшил тусда, шовул баргининг катталигида, лекин учбурчак шаклида патсимон қирқилган пояси юмалоқ сирти қобирғали ичи тешиқ, найсимон. Таркибида кўп микдорда азотли моддалар (оксил), маъдан тузлари, микроэлементлар, ҳамда А, В₁, В₂ ва С белгили дармондорилар бор.

Пазандаликда барглари ва нозик пояси ишлатилади. Исмалокдан шовул шўрва тайёрлашда фойдаланилади, исмалок сомса пиширилади, кўк чучваранинг қиймасига қўшилади.

Халқ табобатида исмалокдан пешоб ҳайдовчи дори сифатида қўлланилган. Исмалокни қайнатиб асал билан қориштириб яланса юрак санчиғини қолдиради, қон босимини пасайтиради, ични юмшатади (нисбати: 200 гр исмалок, 300 гр сув ва 50 гр асал). Исмалок қандли диабетда ҳам фойда қилади, унинг оксил моддаси ошқозон ости безларининг фаолиятини яхшилайти.

Ибн Сино дейди: «Исмалок... юмшатувчи, озиклиги шўра ўтнинг озиклигидан яхшироқдир... бунда юувчи ва тозаловчи қувват бор.

Сафрони қаттиқ ҳайдайти... Иссиқ мижозли кишиларнинг ўпкалари устидан суртиш ва ейиш фойдалидир... Ични юмшатади» (4, 103).

Ҳакимлар сўзича айти: исмалок,
Қоринни дамлатмас ундан еган чок,
Биринчи ўринда ҳўл — совук бўлар,
Ўпка, юрак ундан куч қувват олар.
Бел огрикка агар сабаб бўлса қон,
Фойдадир, ични ҳам юмшатар ҳар он
Халқум, ўпка йўли қуриса агар,
Ёғ билан ейилса уни йўқотар,—дейди

Сайид Муҳаммад Хасрат табиб ўзининг «Ҳусайн туҳфаси» рисоласида (5, 152).

ЖУСАЙ. Пиёзгулдошлар *Allium* оиласига мансуб икки йиллик кўкат ўсимлиги. Уруғидан сепилади, ҳовли ва томоркаларда ўстирилади, барги энсиз, лентасимон, худди майсани эслатади. Ҳиди ва мазаси саримсоқ пиёзникига ўхшайди, лекин унчалик ўткир эмас. Ошпазлигимизга уйғур пазандалигининг таъсирида янги кириб келган ошкўк. Жусай майда тўғраб лағмон важусига солиб пиширилади ва жуда хушхўр манти тайёрланади.

Холодильник бўлмаган жойларда гўшт қават ораларига жусай кўкидан аралаштириб хумчага солиб қўйилса худди тузланган гўшт сингари сақланади. Қишга чучук қалампирнинг ичига жусай тўлдириб қаватлаб кострюлкага териб туз сепиб, қайроқ тош бостириб қўйилса узок сақланади. Таркиби яхши ўрганилган эмас. Албатта ифори мой, фитонцид, маъдан моддалари ҳамда дармондорилар бор.

ЁВВОЙИ ОШҚУКЛАР

Ўзбек тансиқ таомларидан кўк чучвара, кўк сомса, кўк патир, коворма ва кўк бийрон кабиларни тайёрлашда бир неча хил ёввойи ҳолда ўсувчи кўкатлар қишлатилади. Бундай гиёҳлар асосан баҳорда мартнинг ўрталаридан май ойининг ўрталаригача истеъмолга яроқли бўлади, бошқа вақт дағаллашиб қолиб мазаси қиркилади.

Ёввойи ошқўкларни истеъмол этиш йиғим-теримчилик давридан ҳозиргача давом этиб келмоқда. Бу гиёҳлардан ҳам овқат, ҳам дори-дармон сифатида фойдаланилади. Бироқ ҳанузгача ана шу ўсимликларнинг кимёвий таркиби ўрганилган эмас. Тахминларга кўра ҳар қандай ўсимликларда бўлгани каби бу ошқўкларда ҳам турли дармондорилар, маъдан моддалари, микроэлементлар, таом жавҳарлари, клетчатка, оксил ва бошқа фойдали моддалар, चुнончи, ифори мойлар, фитонцидлар, алколоидлар бўлиши керак, албатта. Лекин бу моддаларнинг ана шу гиёҳларнинг ҳар бирида қанча микдорда ва ҳар қайсиси киши аъзоларига қандай таъсир етказди — буни илмий равишда аниқ билмаймиз. Халқ пазандалиги буларнинг фойдали неъмат эканлигини кўп асрлар давомида ўтказиб келаётган тажрибаларида исботлаган.

Энди ана шу ёввойи ошқўклар билан танишиб, ўтамиз. Негаки, буларни истеъмол қилиш кейинги йилларда, айниқса, шаҳар аҳолиси ўртасида унутилиб бормоқда. Ёш пазандалар бу гиёҳларни танимайди ҳам, айрим қарияларгина билади, холос. Шу сабабли ушбу кўкатларни жойлари, номлари билан бирга илмий атамаларини ҳам келтирамиз. Бу ишда биология фанлари доктори М. М. Набиевнинг академик К. З. Зокиров таҳрири остида 1969 йил ЎзССР «Фан» нашриёти томонидан нашр этилган «Ботаника атлас — луғати» дан фойдаланамиз. Шунини алоҳида уқтириб ўтиш зарурки, биз ўз китобимизда баён этган мевалар, сабзавотлар, маданий ошқўклар, зираворлар ва бошқа ўсимликларнинг илмий номларини ҳам ана шу китобдан фойдаланиб келтирдик, китоб муаллифига ташаккур изҳор этамиз.

ЖАҒ-ЖАҒ. Бу крестгулдошлар оиласига мансуб *Capsella bursa* деб аталувчи бир йиллик кўкат ўсимлигидир. Танаси тик бўйи 10—30 см гача боради, барглари тук билан қопланган, дағал, илдиз бўғинида разетка ҳосил қилган бўлиб патсимон бўлинган бўлади. Истеъмолга худди ана шу барглари яроқлидир. Уни танаси унча ўсиб кетмасдан, иложи бўлса гулламасдан териб олинади. Жағ-жағ бегона ёт сифатида шудгорларда, бедапояларда, боғларда, адирларда, тоғ этакларида, ҳатто ҳовлиларда ҳам ўсади.

ОТҚУЛОҚ. Шовулнинг ёввойиси. Тарандошлар оиласига мансуб *Rumex acetosa* деб аталувчи кўп йиллик кўкат ўсимлиги. Тоғ ёнбағирлари, адирларда, яйловларда, бедапояларда, боғларда, захкаш жойларда кўплаб ўсади. Барглари кенг ланцетсимон ёки тухумсимон шаклда бўлиб эни 2—10 см, узунлиги 5-20 см гача боради. Ўртасидан танаси ўсиб чиқмай туриб илдизолди бўғинидан кесиб олинади. Илдизолди бўғинида баргбанднинг оқ пардаси остида

рангсиз шилимшиқ моддаси бўлади. Озода жойлардан терилган барглари яхши ювиб ишлатилади.

ЯЛПИЗ. Баъзи жойларда пидина ёки наъно деб ҳам аташади. Ҳиди гоятда хушбўй, муаттар. Лабгулдошлар оиласидан бўлиб илмий номи *Mentha asiatica*, кўп йиллик кўкат ўсимлиги. Пояси тўртбурчак барглари қайиксимон, тукли. Янги кўкариб чиққанида силлик бўлади. Ялпиз захкаш жойларда тоғ ёнбағирларида, адирларда, арикчаларнинг бўйларида, боғларда ўсади. Поясининг бўйи 1 метр ва ундан ҳам баландроқ ўсади, шохлари ва барглари бир-бирига қарама-қарши жойлашган бўлади. Лекин ялпизни янги униб 2—4 барг чиқарганда териб олинади ва шу вақтдагина у истеъмолга яроқли бўлади.

МАЧИН. Баъзи жойларда эшак шўра, гултожихўроздошлар оиласига мансуб, илмий номи *Amarantus blitum* бўлиб, бир йиллик кўкат ўсимлиги, суғориладиган ерларда, боғларда, ҳовлиларда, шудгорларда бегона ўт сифатида ўсади. Барглари ланцетсимон туки унча сезилмайди, юмалоқ поясида ҳақкам-дуккам жойлашган. Поясининг бўйи 5 см дан то 80 см гача боради, гулламасдан туриб учудаги 3—5 та барги териб олинади.

СЕМИЗЎТ. Серэт, кўпинча қизғиш пояли, ер бағирлаб ўсувчи бир йиллик кўкат ўсимлиги. Семизўтдошлар оиласидан, илмий номи *Portulaca oleracea*, япроқлари этли, тухумсимон шаклда қайрилган, танасига кетма-кет жойлашган. Гулламасдан ва уруғламасдан олдин танаси билан барглари териб олинади ва қиймаланади. Бутунлигича ёғли шўрвага солиб қайнатилса илик бўлиб кетади.

ЁВВОЙИ ИСМАЛОҚ. Шўрагулдошлар оиласидан, *Spinacia turkestanica* деб аталувчи бир йиллик ёввойи кўкат ўсимлиги. Унинг бошқа жайдари номи ҳам бор — чўчкаतिकан, чунки тиканли тўпмева ҳосил қилгани учун шундай аталса керак. Бу, воҳаларда, адирларда, тоғ ёнбағирларида, ўтлоқларда учрайди. Бўйи 10—60 см гача бўлиб барглари патсимон қирқилган, поясининг пастки қисмларидаги барглар бандли, қолган қисмларидагилари бандсиз, ҳақкам-дуккам жойлашган. Исмалоқнинг *Spinacia oleracea* деб аталувчи тури маданийлаштирилган бўлиб сабзавот сифатида ўстирилади. Ҳам ер бағирлаб, ҳам тикка ўсади, барглари йирик, учбурчак тузилган, пояси серэт ичи тешик бўлади. Исмалоқнинг ҳар икки тури гулламасдан илгари териб олиниб барглари пояси билан бирга чопилади ва қийма тайёрланади.

КИЙИК ЎТ. Лабгулдошлар оиласидан, илмий номи *Ziziphora pedicellata*, кўп йиллик ёввойи ўсимлик, асосан тоғларда ўсади. Маданийлаштирилгани жамбул деб аталади. Ёввойиси паст бўйли сершоҳ, ерда чим ҳосил қилиб ўсади. Асосий танаси ер бағирлаб ҳам бўғимидан илдиз отади. Бўйи 10 дан 30 см гача боради, пояси ингичка, барглари кулранг тусда, майда эни 0,5 см, узунлиги 1 см, қайиксимон шаклда. Тик ўсувчи таначалари ва барглари то гуллагунча йиғиб олиниб кўк қиймага қўшилади, янгилигида ёки қуритиб чойга дамлаб ичилади.

МОМАҚАЙМОҚ. Бошқа номи коки ўт, илмий номи *Taraxacum officinale*, мураккабгулдошлар оиласидан бўлиб кўп йиллик кўкат

ўсимлиги. Илдизи дуксимон ўқилдиз, барглари узунчок — ланцетсимон шаклда, четлари ўйик-ўйик илдиз бўғизиди разетка ҳосил қилиб ўсади. Танаси баргсиз, найсимон учиди 3 тийинчалик чақа катталигида саватсимон сап-сарик гуллайди, узганда сутсимон шира ажратади.

Гулламасдан илгари разеткадан барглари териб олиниб кўк қиймага қўшилади. Момақаймоқ ҳамма жойларда: адирларда, ҳовли ва боғларда, ариқчаларнинг бўйларида, гулхоналарда, шудгорларда, йўл бўйларида ўсади.

КАВРАК. Бошқа номи — чайир, яна бир номи — сассик каврак, чунки унинг танасидан кучли сассик ҳид келиб туради. Каврак ўсадиган жойларда яшовчи аҳоли унинг бу ҳидидан ирганмай ёш гул новдаларини 10—30 см га етиб ўсганда териб истеъмол қиладилар, бу вақтда новдалари анча нафис бўлиб мазаси ҳам бинойидек сабзи таъмини беради.

Каврак соябонгулдошлар оиласига мансуб бўлиб, илмий номи *Ferula assa-foetida*. Кўп йиллик монокарп ўсимлиги, тоғ ва адирларда, чўлларда ўсади. Бу ажойиб ўсимликнинг уруғидан униб чиққан ўсимтаси илдизи атрофида барглар ҳосил қилиб иккинчи йили кичикроқ сабзидек бўлиб қолади, яъни 2—3 см га йўғонлашади, узунлиги 5—7 см баргғужанаклар йиғиб олинади ва майда чопиб бошқа ошқўклар, чарви ё думба ёғи, тухум билан бирга жазлаб қийма тайёрланади ва сомса пиширилади. Туркиби ўрганилмаган, ammo унда крахмал моддаси анча кўп бўлса керак.

АНДИЗ. Бунинг сариандиз деган номи ҳам бор, мураккабгулдошлар оиласидан бўлиб кўп йиллик кўкат ўсимлиги, ботаник номи *Jnula grandis*. Асосан боғларда, адирларда, чўлларда ва буғдойзорларда учрайди. Эрта баҳорда янги униб чиққани териб олинади ва кўк қиймага қўшилади. Андизни барглари ва танаси калин туклар билан қопланганлигидан билиб олиш мумкин.

ЭРМОН. Мураккабгулдошлар оиласидан бўлиб илмий номи *Artemisia absintium* деб аталадиган кўп йиллик кўкат ўсимлиги. Чўлларда, адирларда, воҳаларда, бедапояларда ўсади. Бўйи 1,5 метргача бўлиб, поясининг усти кулранг туклар билан қопланган, барглари ипаксимон мулойим, чеккалари патсимон қирқилган. Эрта баҳорда бўйи 5—7 см бўлганда териб олиб кўк қиймага қўшилади. ШўРА. Баъзи жойларда сета, баъзи жойларда эса балик кўзи деб аталади. Шўрагулдошлар оиласига мансуб *Salsola turkestanica* деб аталувчи бир йиллик кўкат ўсимлиги. Шўрхок ерларда, бузилган лойчаплама ўйлар ўрнида, адир ва чўлларда ўсади. Барглари мочин баргига ўхшаш ўнг томонида билинар-билинемас туки бўлади, тескарисида майда оқиш доначалари бор. Шўра янги кўкариб чиққанда ёш новдаси 3—5 дона барглари билан бирга териб олиниб кўк қиймага қўшилади.

ЙЎНГИЧҚА. Истеъмол этиладиган ёввойи кўкатларга мана шу бир хил маданийлаштирилган ўсимлик ҳам қўшилади. Бу беданинг илк баҳорда кўкаргани бўлиб ёш танаси 5—10 см га етганда барглари билан териб олинади ва кўк қиймага қўшилади. Йўнгичка дуккакдошлар оиласидан бўлиб илмий номи *Medicago sativum* кўп йиллик

кўкат ўсимлиги, суғориладиган ерларда, бедапоялар хосил қилиб экилади.

Мана шу келтирган кўкатлар асосан доривор ўсимликлар бўлиб халқ табобатида улардан турли касалликларни даволашда парҳез таомлар тайёрланган. Эрта баҳорда киши лоҳас бўла бошлайди, бу ҳолатни халқда «илик узилди» деб аталади. Авжи кишлоқ хўжалик ишлари бошлаш олдидан далага қўш чиқиши, экин-тикин қилиш пайтида киши хушёқмас бўлиб, ўзини қувватсиз ҳис қилади. Сабаби: киши аъзоларида дармондорилар, турли маъдан моддалари, жавҳарлар етишмай қолади. Бундай моддалар сабзавотларда, мева-чеваларда ҳамда турли ўсимлик масалликларида бўлади. Киши билан ва баҳорда одамлар кўпроқ ёғли-яжманли ҳайвонот масалликларини истеъмол қилиб, ўсимлик маҳсулотларининг овқатланишимиздаги баланс пасайганлигидандир. Бу баланс 60—70 процент ўсимлик маҳсулотлари ва 30—40 процент ҳайвонот масалликларидан иборат бўлиши керак. Қишда ва баҳорда сақланган мевалар сўлиб, сабзавотлар кўк (панг) бўлиб қолади. Натижада таркибидаги юқорида айтиб ўтилган неъматлар камайиб кетган бўлади ёки асосан ғойиб бўлиб қолади. Аъзоларимиз учун зарур бўлган ўсимлик маҳсулотлари таркибидаги оксиллар, ёғлар, карбон сувлар, дармондорилар, таом жавҳарлари, маъдан тузлари, микроэлементларни қоплаш зарурияти илк бор ердан кўқариб чиққан ана шу кўкатлар ҳисобига бўлган. Албатта қадимда халқимиз ана шундай моддалар борлиги ва уларнинг киши аъзосиги фойдалилиги тўғрисидаги илмий маълумотларга эга эмас эдилар. Бу гиёҳларнинг фойдали эканлигини одамлар ўзларининг турмуш кечириш жараёнларидаги кўп асрлик эмпирик тажрибаларига асосланиб билиб олганлар. Эмпирик тажрибанинг маъноси шуки, ҳар бир гиёҳни жуда кўп маротаба татиб кўриб «буниси егулик, буниси емагуликка» ажратишдан иборатдир.

Бу жараён барча халқларда ибтидоий йиғим-теримчилик даврларидан бошланган бўлиб, то ҳанузгача давом этади. Одамлар ўзлари экиб етиштирмаган, табиатнинг ўзида битган меваларни (тоғёнғок), тоғ олча, писта, дўлана, майманча, ёввойи олма, зирк, қарға жийда, наъматак ва шу қабилар), кўкат ўсимликларни (таран, чукра, тоғ пиёзи, зира, янтоқ шакари ва номманом санаб ўтилган ёввойи ошқўклар), замбуруғларни (ҳар турли кўзикоринлар) ҳанузгача териб истеъмол этиши ана шу эмпирик тажрибалар натижасидир. Бу ўсимликлар аввалига озиқ-овқат мақсадида қўлланилиб сўнг уларнинг дориворлик хосиятларини ҳам аниқлаганлар. Бунда биз халқ пазандалиги санъатининг халқ табобати билан жуда алоқадор эканлигининг гувоҳи бўламиз.

КЎКАТЛАРНИ ТЕРИШ ҚОИДАЛАРИ

Кўкларни яхши таниб олмай териб истеъмол қилиш хавфлидир — киши заҳарланиши мумкин. Русча «отравление» сўзининг ўзагида «трава» — кўкат сўзи ётади, чунки кўпгина ёввойи кўкатлар заҳарли бўлиб кишига зарар қилади. Яна бир қондаси: кўкатларни тоза жойлардан йиғиш керак. Каламушлар бор, ит ва мушуклар депсинган жойлардан, молхона, ахлатхоналарга яқин ерлардан ёки транспорт серҳаракат йўлларнинг бўйларидан, завод ҳамда конлар жойлашган майдонлардан сира термаслик зарур. Чунки ана шу объектлардан таралган моддалар ҳам фойдали кўкатларни зарарлантириб қўйиши мумкин. Буюк аллома Абу Али ибн Сино ана шу юқорида санаб ўтилган кўкатларни ва бошқа доривор ўсимликларни териб келиб улардан турли дори-дармонлар тайёрлаган. Эндиликда улуғ табиб ёзган рецептлар бўйича содда ва мураккаб дориларни тайёрлаб кўрилганда унчалик яхши натижа бермаётганлиги аниқланмоқда.

Нега шундай? Сабаби: у даврларда осмонда битта ҳам самолёт учмаган, ерда ҳам бирорта автомашина юрмаган, ер остидаги конлар ҳозиргидек ер юзига кўплаб чиқарилмаган экин, майдонларга ҳар турли гербицидлар, пестицидлар ва минерал ўғитлар сепилмаган, дарёлар ва ариқлардаги сув топ-тоза, атмосфера фабрика ҳамда заводлардан чиққан тутунлар билан булғанмаган, мусаффо бўлган.

ХХасрда содир бўлаётган экологик ўзгаришлар ейиладиган кўкатларгагина эмас, инсоннинг асосий озуқаси бўлмиш меваларга, сабзавотларга, дон-дунларга, ҳайвонот масалликлари — гўшт-ёғ, сут, балиқларга ҳам салбий таъсир этаётгани эндиликда маълум бўлиб қолди.

Ана шунинг учун ейиладиган кўкатларни катта шаҳарлардан ва sanoat марказларидан узоқ бўлган майдонлардан териш ва кўрсатилган қоидаларга тўла амал қилган ҳолда ишлов бериш замонавий пазандаликнинг ва овқатланишнинг асосий қондаси ҳисобланади.

ГИЁХЛАРДАН ҚИЙМА ТАЙЁРЛАШ. Бу ўринда ейиладиган кўкатлардан 13 хили билан танишиб ўтдик. Буларнинг барчасини бирданига териш қийин, хилига қараб турли жойларда ўсади. Шу сабабли буларнинг ози — 5 хил, кўпи — 10 хил бўлса кифоя қилади. Хиллар орасида жағ-жағ, отқулок, йўнғичка, ялпиз, исмалоқ бўлиши албатта шарт. Мана шу хил кўкатларнинг бирикмасидан лаззатли қийма ҳосил бўлади. Кўкат хилларининг миқдори бир-бирига тенг ўлчовда бўлгани маъқул, яни 100 граммдан ёки 300 граммдан. Аввало, кўкатлар хас-чўпдан теришиб яхшилаб ювилиши зарур. Тоғорага солиб совуқ сувга ботириб қўйсангиз, чанг, лой ва қумлари остига чўқади, олиб яна ювасиз. Шундай қилиб 4—5 мартаба ювилгандан сўнг тоза бўлади. Қил элакками, ёки бирон бошқа идишга солиб сиркитиб қўясиз. Ана шундан сўнг кўкни майдалаб чопасиз, яхшиси ўткир пичок билан қирқинг, шунда сели чикиб кетмай лаззатли бўлади. Кўк қиймага яна ушбу масалликлар

кўшилади: бош пиёз, кўк пиёз, жизза ёки майда тўғралган чарви ёғ, пиширилган ёки хом тўхум, қалампир (мурч) ва туз.

Бу масаллиқлар миқдори тегишли рецептларда аниқ айтилади.

Қозонда ҳайвонот ёғини доғлайсиз, пазандалик қоидаларига кўра ўсимлик масаллиғини ҳайвонот ёғида, ҳайвонот масаллиғини ўсимлик мойида жазлаган (қовурган) маъқул. Сўнг пиёзни солиб бироз кизаргандан сўнг қирқилган кўкни солиб аралаштирасиз. Кўк пиёз билан кўк саримсокни майда қилиб, жизза билан чарви ёғни «чумчук тили» қилиб тўғраб қўшиб юборасиз ва аралаштириб турасиз. Туз ва мурчни (туйилган қалампирни) ҳам шу вақтда солинг. Тухумни эса қаттиққина қилиб пишириб майда тўғраб қўшиб ёки хомлиғича чақиб юборсангиз ҳам бўлади. Яна аралаштирсангиз кўк қийманинг ҳажми анча камайиб сели чиқади. Ана шу кўк қийманинг сели ичилса қабзиятга фойда қилади — ични юриштиради. Кўк селига ҳамир қориб кўк патир деган нон тайёрланади. Бу эса диабет касалига парҳез қилинади. Кўк патирни кепакни ундан тайёрланса фойда катта бўлади. Қовурилган кўкни шундайлиғича нонга қўшиб истеъмол этса ҳам бўлади. Бу таомнинг номи кўк бийрон деб аталади. Қовурилган кўкдан кўк сомса, кўк чучвара, кўк пирог каби таомлар тайёрланади.

БАЪЗИ КИМЁВИЙ МОДДАЛАР

Таомларга маза киритувчи неъматларга зиравор ва ошқўқлардан ташқари яна ош тузи, таом содаси, жавҳарилиму, ванилин, узум сиркаси ва қатиқ каби кимёвий моддалар ҳам қиради.

ОШ ТУЗИ. Натрий билан хлор (NaCl) бирикмасидан иборат бу кристаллик минерал модда кўзга илинмас нарсадек туюлса-да ширинликлардан ташқари барча таомлар учун асосий масаллик ҳисобланади. Тансиқ таомни гўштсиз, ёғсиз тайёрлаш мумкин, бироқ ош тузисиз иш битмайди. Бир чимдим туз пишириляётган таомдаги барча масаллиқлар таркибида мавжуд бўлган фойдали неъматларни мазасини рўёбга чиқариб, бир-бирига қўшиб умумий лаззат гаммаси ҳосил қилади. Киши тузсиз овқат эса шишиб кетиши мумкин, боши айланади, бўшашади, беҳуш бўлиб қолиши ҳам ҳеч гап эмас. Негаки туз инсон аъзоларидаги барча физиологик жараёнларда иштирок этади. Сўлакда ҳам меъда ширасида ҳам, сафрода ҳам туз бўлади. Юракнинг бир меъёрда ишлаши учун қон таркибидаги туз нормал бўлиши кераклиги илмий асосланган. Тузнинг дорилиги тўғрисида Абу Али ибн Сино ажойиб фикрларни баён қилади: «Туз моҳияти. Машҳур нарса... Баъзи тузларда аччиқлик, баъзиларида буруштириш хоссаси бор... Туз сасишга тўсқинлик қилади. Талокнинг қалинлашувига фойда қилади... Туз тозаловчилар, агар уни совуқлик овқатларга аралаштирилса унинг табиатини ўзгартиради, оқ туз елларни ҳайдайди... Тузларнинг ҳаммаси қотган хилтларни эритади. Оқ туз зеҳнни ўткир қилади... бўшашган тиш милқларини мустаҳкамлайди... Туз сассиқ балғамни, сувни, қора ўт (савдо)ни ҳайдаб чиқаради...

Туз... дизентерия (юррак буруғи) учун энг яхши тузатувчи восита-дир (4, 401, 402, 403).

СОДА. Бу саноатда ишлаб чиқариладиган оқ майда кристалли кукун модда, кимёвий номи натрий гидрокарбонат (NaHCO_3), Яъни таом содаси. Бироз шўртангрок мазаси бор, сувда яхши эрийди. Ўзбек пазандалигида яқинда рус пазандалигининг таъсирида ишлатила бошланган, хамирға кўшилади, бўғирсок, ўрама, варақи, сомса ва бошқа печенье тайёрлашда ишлатилади, оз миқдорда кўшиб дағал гўштни пиширишади. Тошкентда нўхатхўрак пиширишда қўлланилади. Лекин таомга содадан кўп ишлатиш тавсия этилмайди, чунки у масалликлар таркибидаги оксил моддасини ортиқча парчалаб юборади.

Таом содасидан дори сифатида ҳам фойдаланилади. Томоқ оғриганда, милклар хилвираганда 1 чой қошиғидаги содани 1 стакан илик сувда эритиб ғарғара қилинади. Жигилдон қайнаганда ўша эритмадан бир хўплам ичилади, яхши таъсир қилади. Сода эритмаси билан ювинилса танадан тернинг қўланса ҳидини кетказади, юздаги бўжтамаларни тузатади.

ЖАВҲАРИЛИМУ. Уч асосли органик кислота бўлиб нитрат кислотаси деб ҳам юритилади. Химиявий формуласи — $\text{C}_6\text{H}_8\text{O}$. Филтирок кристалл ёки кукун, ҳидсиз, баъзан оч сарғиш товланадиган модда. Жавҳарилимунинг функцияларидан бири киши аъзоларида кислота — ишқор мувозанатини яхши сақлаш бўлганлигидан озик-овқат саноатда қўлланилади. Пазандаликда асосан мураббололар, қиёмлар тайёрлашда ишлатилади. Таом учун мўлжаллаб чиқарилганда лимоннинг нордон мазаси ва хушбўй хиди синтез қилинади. Росмона жавҳарилиму лимон мевасини бижгитиб олинади, кейинчалик глюкозадан ажратиб олинадиган бўлинди. Илмий изланишлар жавҳарилиму олма, малина, узум, крижовник меваларида, ҳатто тамаки ва ғўза баргларида ҳам мавжуд эканлиги аниқланган. Эндиликда гастрономларда сотилаётганининг хом ашёси ана шу мева ва барглар ҳисобланади. Спиртда ва иссиқ сувда яхши эрийди, шунинг учун баъзан таомларда сирка ўрнида ишлатилади. Бирок бу усулда қўлланиш ёки кўплаб истеъмол этиш ярамайди, чунки меъдада кислотани кўпайтириб юбориши мумкин.

ВАНИЛИН. Табиий ванильнинг ўрнига ўтадиган аччиқ кристалл модда $\text{C}_8\text{H}_8\text{O}_2$ ванилин ишлаб чиқарилмоқда. Бу синтетик зираворга қанд упаси аралаштирилгани «ваниль шакари» номи билан гастрономларда сотилади. Хонаки усулда мураббололар, печеньелар, торт, пирожний, музқаймоқ тайёрлаганда нормада кўрсатилган миқдорда ишлатса бўлади.

СИРКА. Ўткир ҳидли, ўта нордон суюқлик бўлиб химияда сирка кислотаси (CH_2COOH) деб юритилади. Пазандаликда дастурхонга тортилган ёғли сергўшт хамирли таомларни тез ҳазмлаш макссадида, овқатга ўткир иштахабахш маза киритиш учун, кабоб сиркалашда ва бошқаларда ишлатилади.

Сиркани узум, анжир, олма ва бошқа ширин меваларнинг шарбатидан тайёрланади. Энг яхшиси узум сиркаси бўлиб, уни тайёрлаш усули қуйидагича: яхши пишган узумни сиқиб, ичини қўй ёғида

ёғланган сопол кўза ё хумчага солинади, ҳар 1 литрига 100 грамм эски сиркадан ачитки сифатида қўшиб идишнинг оғзини ёпиб ҳаво кирмайдиган қилиб лой чапиланади ё эритилган сургуч ёки пластилин суркаб маҳкамланади-да куёшли жойга олиб қўйилади. Бир неча кундан кейин сирка «қайнай» бошлайди, буни идишнинг ликиллаб туришидан сезиш мумкин, 15 кундан сўнг «қайноғи» босилади ва сирка етилади нордон бўлиб қолади. Шунда очиб яхшилаб сузиб ишлатилаверади. Ранги очроқ чиқиб қолса қизартириш учун анор шарбатидан пича қўшилади.

Сирка табобатда иссиқдан ҳам, совуқдан ҳам келиб чиқадиган касалликларга шифо қилинган, чунончи яллиғланиш, оғир овқатни ҳазм қилдириш, балғамни кўчиришда қўлланилган. Қичима, кўтир, тошма, сепкилларга ва тананинг куйган жойларига пасотли яраларга суркаб тузатилган, бош ва тиш оғриғига даво қилинган. Ибн Синонинг далолат беришча сирканинг миждози «иссиқ ва совуқдан таркиб топган бўлиб, моддасининг ҳаммаси латифдир... Сирка кучли қуритиш хусусиятига эга: моддаларнинг ичга қуйилишини тўхтатади... Уни қон кетишга қарши ичилади ёки қон бадан ташқарисидан оқаётган бўлса, уни қўйилади, шунда у қонни тўхтатади... Сирка қаерда бўлмасин пайдо бўлаётган шишни қайтаради, ҳазм қилиш қувватига ёрдам беради ва балғамга қаршилик кўрсатади. Сирка сафроли кишилар учун фойдалидир» (4, 654).

Ибн Синонинг мана шу фикрларини XVI асрда яшаган Юсуф ибн Муҳаммад Юсуфий ал Хировий (Юсуф табиб) ўзининг «Тиббий рисоласи»да тасдиқлайди:

Истеъмол қилинса сиркадан сафро,
Йўқолур ташналик, кам бўлур ҳар он
(5, 113).

КАТИК. Ушбу неъмат тансиқ таомлар тайёрлашда муҳим масалликлардан бири. Бу ўринда катикни тайёр суюқ овқатларга қўшиб хушхўр қилувчи модда эканлигига тўхталамиз. Маставага бир қошиқ катик қўшиб дастурхонга тортилиши билан у энди хушхўр, тансиқ ва парҳез таомга айланади. Бундан ташқари катик қўшиб истеъмол этиладиган таомларнинг физиологик аҳамияти муҳим бўлади.

Қатик ибтидоий чорвачилик келиб чиққан кезлардаёқ сутдан тайёрланадиган дастлаб маҳсулот бўлган эди. Соғиб қўйилган сут ўз-ўзидан ачиб қуюқлашиб, катик бўлиб (қаттик сўзидан олинган) қолганлигини ва бу маҳсулот узок сақланишини пайқаган қадимги чорвадорлар уни атайлаб ўзлари ачитиб оладиган бўлганлар. Лекин суюқ сутнинг қуйилиб ва нордон бўлиб қолиш сабабларини одамзод узок вақтларгача англай олмай келган. Атиги бир асрдан сал кўпроқ йил илгари Францияли олим Луи Пастер сутда бижғиш жараёни содир бўлишларини ачитувчи-бижитувчи микроорганизмларнинг фаолияти эканлигини аниқлади. Маълумки сут таркибида лактоза (сут қанди) моддаси бор. Микроорганизмларнинг ривожланиши натижасида ҳосил бўлган ферментлар таъсирида сут қанди сут кислотасига айланиб кетади. Ўз навбатида

сут кислотаси сут таркибидаги козеин (сут оксили) моддасига таъсир этиб уни ивителиб қуйилтириб қўяди. Натижада сут нордон мазали, қуюқ, янада фойдалироқ неъматга айланади. Ачитувчи — бижғитувчи бактериялар икки хил бўлиб шар шаклидагилари — стрептококлар, таёкча шаклидагилари эса ацедофиллар деб аталади. Булар касал пайдо қиладиган микробларнинг қиронини келтириб киши сихат-саломатлигига катта нафи тегади. Маства, хўрда, мош-хўрда, қатикли угра оши, шопирма, гўжа, шолғом хўрда каби суюқ тансиқ таомларимиз борки, буларга бир қошиқ қатик қўшиб дастурхонга тортилса бас — таом шифобахш сифат касб қилади. Бундан ташқари қатикдан асосий масаллиқ сифатида сузма, қуртоб, қуртоба, чалоп, кокурум каби таомлар ҳам тайёрланади. Худди мана шу қатик қўшилган ва қатикнинг ўзидан тайёрланган таомлар турли касаллар учун парҳез бўлади. Қатик ўзи ҳам, бошқа таомларни ҳам яхши ҳазмланишини таъминлайди, шу сабабли уни халқ табобатида ошқозон гастрити, ичак калити, жигар, буйрак, ўпка хасталиқларидан узоқ ўтмишдан буён қўлланиб келинади. Қатик яна бронхит, камқонлик, қанд диабет, атеросклероз, гипертония каби оғир касалликларнинг давоси ҳамдир. Доим қатик ва қатикли овқатлар истеъмол қилиб юрган кишиларнинг соғлом ва умри узоқ бўлишлиги фанда исботланган.

Табиб Оқилийнинг «Дори-дармонлар ҳазинаси» асарида қатик тўғрисида ҳам фикрлар бор: «Қатикнинг энг яхшиси сигир сүтидан яхши ивиган ва унча нордон бўлмаганидир.

Мижози иккинчи даражада совуқ ва ҳўлдир. Қатик қанча нордон ва зардоб кўп бўлса у шунча совуқликка ва ҳўликка мойилдир. Янги сүтдан ивителиган қатикнинг шундай хусусиятлари борки, у қурукшаган аъзоларни намлайди, чанқокни босади, иссиқ мижозли кишиларда шахвоний ҳисни қўзғатади. Қатикнинг тўқтутарлик ҳосияти ҳам бор» (6, 144—145).

Бинобарин, қатик тансиқ таомларимизни лаззатини яхшилабгина қолмай, балки уларни дори-дармонга айлантириб юборадиган ажойиб неъмат экан.

ТАНСИҚ ТАОМЛАРНИ ҚЎШИБ ИСТЕЪМОЛ ЭТИЛАДИГАН ХУРУШЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ УСУЛЛАРИ

Хуруш деб тансиқ таомларнинг лаззатлилигини, хушбўй ҳидини, ўткирлигини, шифолигини ва иштахабахшлигини янада орттирадиган маҳсулотларга айтилади. Хурушлар зираворлардан, ошқўқлардан, сабзавотлардан, меваларнинг шарбатларидан қукун, суюқ ва пастасимон қилиб тайёрланади. Дастурхонга тортганда тансиқ таомлар билан бирга алоҳида идишларда қўйилади. Хурушлардан ўз таомига оз-кўп қўшиш ёки қўшмаслиги хўрандаларнинг ихтиёрида бўлади. Хурушлар худди зираворлар ҳамда ошқўқлар каби ғоят ҳазмитаом ва шифолик хусусиятларига эга бўлади.

ҚАДАМПИРТУЗ. Туйилган кизил қалампир ёки қора мурчга тенгма-тенг микдордаги майин тортилган ош тузига аралаштирилади. Буни зиравордонларга солиб дастурхонга қўйилади. Қалампир-туз нўхатхўрак, ловияхўрак, яхна гўшт, калла-поча, қайнатилган қорин, пўстдумба каби тансиқ таомларнинг юзига сепиб истеъмол этилади.

ЛОЗИЖОН. Қизил аччиқ қалампир кўзоқлари билан саримсоқ паррақларини мясорубкадан ўтказиб, ёки чопилган саримсоққа туйилган қалампир ёхуд мурчга доғланган ўсимлик ёки кўшиб аралаштирилади.

Бу хурушни асосан лағмонга ва бошқа хамирли, гўштли ва ёғли таомларга қўшиб ейиш учун дастурхонга қўйилади. Масаллик нисбати 2 бош тозаланган саримсоқ паррақлари, ўртача катталикидаги 5 кўзоқ кизил қалампир (ёки туйилган қалампир ёхуд мурч 2 ош қошиғида олинади), 50 гр доғлаб совутилган ўсимлик ёғи (пахта, кунгабоқар, зайтун мойлари).

САРИМСОҚЛИ СИРКА. 1 бош саримсоқни тозалаб, 0,5 боғ укроп ёки кашничи билан бирга майда тўғралади. Буни 0,5 литр узум сиркасига аралаштириб оғзини маҳкам беркитиб олиб қўйилади. Керак бўлганда палов, кабоб, лағмон, манти, коворма, димлама, қази, қарта, хасип ва бошқа кучли калорияга эга бўлган тансиқ таомларга севалаб ейиш учун тайёрланади.

ТОТЛИ ТОМАТ. 50 гр ўсимлик ёғини доғлаб 1 бош пиёзни тўғраб жазлаймиз. Бунга 4 ош қошиғида томат пастаси қўшиб жазлашни давом эттираемиз. Пиравордида 1 ош қошиғида мурч ва 2 ош қошиғида узум сиркасидан қўшиб яхшилаб аралаштирасиз ва копқоғи жипс ёпиладиган сирли чинни, сопол ёки шиша идишга солиб холодильникда сақлаймиз. Дастурхонга сасиска, колбаса, хасип, қази, қайнатилган ёки коворилган гўшт, балик, оғир ҳазм бўладиган қуюк хамир овқатларга хардал (горчица) ўрнида суркаб ейиш учун тортилади.

ҒЎРАОБ. Июнь ойида бироз шира кирган узум ғўрасини узиб шингили билан бирга эзасиз, осони мясорубкадан ўтказиш. Ҳосил бўлган массани қалин докада сузиб ҳар 1 литрига 50 гр туз қўшиб копқоғи жипс ёпиладиган идишга солиб 1 сутка олиб қўясиз. Сўнгра ғўраобни тоза шишаларга қўйиб оғзини пўкак билан маҳкам беркитиб, доим қуёш тушиб турадиган жойга олиб қўясиз.

То сентябрь ойлариғача ўша жойда туради, етилади ва ранги кизғиш тусга киради. Бу неъматни кишда ёғу-яжиманли, ўта кучли, катта калорияли тансиқ таомлар истеъмол этганда хўплаб-хўплаб туриш учун дастурхонга тортасиз.

ҚОРАҚАТ. Олхўри, олча, тоғолча яхши пишганда териб олиб ювганингиздан сўнг данагини олиб ташлаб соқовижималкада шарбатини ажратасиз. Шарбатни ёғланган лаганча, ликопчаларга қўйиб офтобга қўясиз. Бир неча кундан кейин суви буғланиб нафис қоқи бўлади. Қўл билан йиртиб ёки майда тўғраб гўштли, хамирли таомларга қўшиб ейиш учун дастурхонга тортилади. Қорақат жуда ҳазмитаом бўлади, иштаҳа киркилганда қурук ўзини ейилса

оғиздан сув очади. Қорақатни нордон олманинг шарбатидан тайёрлаб олса ҳам бўлади. . .

ПОМИДОР БИЙРОН (қозон шакароб). Помидорнинг яхши пишганларидан 1 кг олиб ювиб майда тўгранг. 3—4 бош пиёзни эса ҳалка-ҳалка қилиб тўғрайсиз. Қозонда 200 гр ўсимлик ёғини доғлаб бунга пиёзни солиб жазлаганингиздан сўнг помидорни ташлайсиз ва сели чикқунча қовурасиз. Помидорга 1 чой қошиғида туз сепасиз ва 2 чой қошиғида мурч ёки 2 қўзоқ қизил қалампирдан янчиб соласиз. Ушбу хуруш қовурмаларга, шовлаларга, қайнатилган макаронга, хунонга, қовурилган картошкага қўшиб истеъмол этиш учун дастурхонга тортилади. Помидор бийронни нонга суркаб ейилса ҳам иштаҳани очади.

ЧИВОТ. Ушбу хуруш жуда қадим замонларда тайёрланган бўлиб унутилиб кетган, қисман Самарқанд ва Бухорода сақланган. 1 литр катикка 1 боғ шивитни чопиб қўшасиз ва 1 ош қошиғида туз сепиб яхшилаб ийлайсизда, сирланган кастрюлкага ёки сопол кўзачага солиб қопқоғини ҳаво кирмайдиган қилиб беркитасиз, (лой чаплаш ёки сургич эритиб қуйиш йўли билан) ва офтоб жойга олиб кўясиз. Идишни оғзигача тўлдирмаслик керак. Одатда чивот август ойида тайёрланиб то октябрь, ноябрь ойларигача офтобда турса ачиб идиш ичида «қайнайди» натижада карбонат ангидрид гази ҳосил бўлади ва бир оз қуйилиб етилади. Ушанда олиб иштаҳа қирқилганда нонга суркаб истеъмол этилади, яхна гўшт, қазни, қовурилган жигар бўлақларини ботириб ейилади.

РАЙҲОНЛИ СУЗМА. Райҳон баргларидан 100 гр ча териб совуқ сувда ювиб юборганингиздан сўнг сиркитиб, майда тўғрайсиз. 0,5 кг сузма ва 1 чой қошиғида туз ҳамда 1 чой қошиғида туйилган мурч билан бирга масаллиғни мижиб аралаштирасиз. Ушбу хуруш нонга суркаб ейилади ва гўштли ҳамда ёғли таомларнинг ҳазмлашини енгиллаштириш мақсадида қўшиб истеъмол этилади. Сузмани ялпиз, кашнич қўшиб тайёрлаб олса ҳам бўлади.

ҚАЛАМПИРЛИ СУЗМА. 10 дона қизариб пишган аччиқ қалампирни ювиб, бандини олиб мясорубкадан ўтказасиз. Буни 1 кг сузмага қўшиб 2 чой қошиғида туз сепиб мижиб аралаштирасиз. Бир илим ейишингиз билан оғиздан сув очиб иштаҳани кўзғатади. Оғир ҳазм бўладиган таомларга хуруш сифатида дастурхонга тортилади.

ТУЗЛАНГАН ГАРМДОРИ. Яхши пишган серэт, аччиқ гармдоридан 2 кг олиб, ювиб бандини олиб ташлаб 3 литрли шиша баллонга солинг. Алоҳида идишда 1 литр сувга 100 гр туз солиб қайнатма намақоб ҳозирланг. Намақобни қалампирли баллонга қуйиб, қопқоғини ёпиб қайнаган сувга солиб худди қишга сақланадиган компот ва мева консервалари сингари стерилизация қилинг, қайнатиш муддати 30 минут. Сўнгра олиб қопқоғини айлантириб бурайдиган машинка билан жипслаб беркитганингиздан кейин сақланадиган жойга олиб қўйинг. Керак вақтида очсангиз эти қалин помидорнинг этидай қип-қизил юмшоқ пишган ўзига хос ҳиди сақланганлигининг гувоҳи бўласиз. Ушбу хурушни шўрва, мастава, мошхўрда, угра, чучвара каби суюқ овқатларга, палов, шовла, мошқичири,

ковурма, димлама, лағмон каби куюқ овқатларга таъби тортган микдорда кўшиб истеъмол этилади.

ПИЕЗИ АНЗУР. Ўз номи билан «ноёб пиёз» дегани бўлади. Бу жуда қадимий сабзавот тамадиларидан бўлиб, баъзи тарихий манбаларда XV асрларда ҳам тайёрланганлиги айтилади. Тайёрлаш усули ғоят мураккаб ва давомли бўлганлигидан ҳамда уни хон саройлари пазандалари тайёрлаб оддий халқдан сир тутилгани учун кўпчилик билмаган. Бу пиёз экилмайди, пиёзгулдошлар оиласига мансуб тоғларда ўсадиган илмий номи *Allium suvorovii* деб аталувчи кўп йиллик кўкат ўсимлигининг катталашган оқ илдизидир. Тузилиши пиёзга ўхшасада кат-катлари йўқ, ник, оқ шолғомни эслатади, мазаси ва ҳиди саримсоқникидан ҳам ўткир.

Йиғиб олинган анзур пиёз махсус қаттиқ ёғочдан (яъни тароқ ясаладиган шамшод ёғочидан) қилинган пичоқ билан арчилади ва паррак-паррак қилиб тўғралади (металл пичоғида тўғралса дарҳол қорайиб кетади). Тўғралган бўлақларни ичи сирланган хумга солиб устидан кўмиб турарли қилиб намакоб қуйилади. Уч кун тургач, намакоб тўкиб ташланиб янгиси қуйилади. Бу жараён 15 мартаба 45 кун давомида амалга оширилганидан сўнг тўлатиб узум сиркасига ботириб қуйилади. 3—4 кундан сўнг жуда кучли сергўшт ва серёғ таомларга, хамир овқатларга кўшиб истеъмол этилади.

Анзур пиёз тайёрлаш учун 1 кг га 1 л узум сиркаси ҳисобида олинади. Ҳар гал 1 литр сувга 100 гр туз солиб эритиб совигандан сўнг қуйилади. Пиёзи анзурдан халқ таобатида қонни суйилтиришда, босимини пасайтиришда, парিশонхотирлик касали (атеросклероз) да ҳамда қанди диабетда парҳез сифатида фойдаланилган. Ушбу тамадди ҳар қандай оғир овқатнинг тез ва яхши ҳазмланишига ёрдам беради. Бироқ унинг ажойиб хосиятлари замонавий медицина, биология ва парҳезшунослик томонидан мутлақо ўрганилмаган.

ҲУРМАТЛИ КИТОБХОН!

Мана ўзбек пазандалигининг баъзи тансиқ таомлари билан танишиб чикдингиз. Мен «баъзи» сўзини бежиз келтирмадим. Чунки шу соҳада 40 йилдан буён изланишлар олиб борар эканман, ўзбек ошхонасида 600 дан кўпроқ таомлар бор эканлигининг шоҳиди бўлдим, ҳали ўрганилмагани, излаб топилмагани қанча, янги ижод этилаётгани нечта? Булар изланишларни яна давом эттиришни тақозо қилади. Ушбу китобда тансиқ таомлардан 300 дан кўпроғига тўхталдим, холос.

Менинг эътиборимдан қолган таомлар ҳақида, умуман, сиз яшайдиган регионларда яна қайдай таомларни тансиқ деб биласиз? Шулар ҳақида хабар берсангиз, ғоят миннатдор бўлар эдим.

Муаллиф.

ҲОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. К. Маркс. Об искусстве, том 1, издательство «Искусство». Москва, 1957.
2. Ф. Энгельс. Табиат диалектикаси. «Ўзбекистон». Тошкент, 1983.
3. В. И. Ленин. Материализм ва эмпириокритицизм. Тўла асарлар тўплами, 18-том.
4. Абу Али ибн Сино. Тибб қонунилари, II қитоб, содда дорилар ҳақида, ЎзССР ФА нашриёти, Тошкент, 1956 й.
5. Ҳакимлар ҳикояти. Тошкент «Медицина» нашриёти, иккинчи нашри, 1982.
6. Мудрость веков. Составители В. Капранов и Р. Хошим, из-во «Ирфон», Душанбе, 1981.
7. К. Махмудов. Ўзбек таомлари, қайта ишланган ва тўлдирилган тўртинчи нашри, «Ўзбекистон нашриёти, Тошкент-1977.
8. К. Махмудов. Узбекские блюда. Госиздат УзССР, Ташкент, 1963.
9. К. Махмудов. Узбекский плов. Рецептура и технология, целебные и диетические свойства. «Ўзбекистон», Ташкент, 1979.
10. К. Махмудов, Х. Исмаилова. Мучные блюда узбекской домашней кухни. Изд-во ЦК Компартии Узбекистана, Ташкент, 1986.
11. К. Махмудов. Қизикарли пазандалик. «Ўқитувчи» Тошкент, 1987.
12. К. Махмудов. Пловы на любой вкус. «Мехнат» Ташкент, 1988.
13. К. Махмудов. Очил дастурхон. «Ўқитувчи», Тошкент, 1988.
14. Букет мудрых мыслей. «Ёш гвардия», Ташкент, 1977.
15. Хикматиллаев. Ибн Синнинг «Юрак дорилари» рисоласи, арабчадан таржима. Т. «Фан» нашриёти, 1966.
16. С. Қосиманов. Қазактын улттық тоғамдары. Алмата «Қайнар» нашриёти, 1977.
17. Т. Борубаев. Кыргыз даамы. Фрунзе. «Кыргызистон» нашриёти, 1984.
18. К. Гундель. Малая венгерская поваренная книга. Изд-во «Корвина», Будапешт, 1986.
19. А. Титюник. Ю. Новоженев. Советская национальная и зарубежная кухня. «Высшая школа», Москва, 1977.
20. М. Набиев. Ботаника атлас-сўгати. ЎзССР «Фан» нашриёти, 1969.
21. Г. Франке. К. Хаммер, П. Хенельт. Фрукты Земли. Изд-во «Мир», Москва, 1979.
22. М. Георгевский, О. Шемякенский. Страви украинской кухни. «Технической литературы Украинской ССР». Киев, 1956.
23. Ю. Эҳматжанов. Татар халық ашлары. Татаристан китап нашрияты. Казан, 1960.
24. С. Аминов, А. Ванукевич. Таджикская кулинария. Изд-во «Ирфон», Душанбе, 1966.
25. Коллектив авторов. Русская кулинария. Госиздат торговой литературы. Москва, 1962.

Нашриётдан.....	5
Тансиқ таомлар тўғрисида.....	7
Ўзбек пазандалигининг ўзига хослиги.....	11
<i>I. Сабзавот ва мевалардан тайёрланадиган тансиқ таомлар.....</i>	<i>19</i>
Сабзавот ва мевалардан тайёрланадиган салатлар ва бошқа яхна тансиқ таомлар.....	24
Суюқ ошлар.....	34
Куюқ таомлар.....	38
Ажабсанда тайёрлашнинг иккинчи усули.....	51
<i>II. Сут-қатиқ ва тухумдан тайёрланадиган тансиқ таомлар.....</i>	<i>52</i>
Сут ва қатиқ маҳсулотлари.....	52
Сут маҳсулотлари тайёрлашнинг хонаки усуллари.....	55
Сутли суюқ ошлар.....	59
Қатиқли суюқ ошлар.....	65
Сут маҳсулотларидан куюқ таомлар.....	69
Тухумдан тайёрланадиган тансиқ таомлар.....	72
<i>III. Гўшtdан тайёрланадиган тансиқ таомлар.....</i>	<i>81</i>
Яхна тамаддилар.....	90
Суюқ овқатлар.....	108
Гўшт маҳсулотларидан тайёрланадиган куюқ таомлар.....	115
<i>IV. Балиқ, уй паррандалари ва илвасин гўштидан тайёрланадиган тансиқ таомлар.....</i>	<i>145</i>
Яхна тамаддилар.....	148
Суюқ овқатлар.....	154
Куюқ таомлар.....	157
<i>V. Гуруч ва дуккакли донлар (мош, нўхат, ловия)дан тайёрланадиган тансиқ таомлар.....</i>	<i>165</i>
Мош, нўхат ва ловия.....	169
Яхна тамаддилар.....	175
Суюқ овқатлар.....	178
Куюқ таомлар.....	190
Паловлар.....	199
<i>VI. Хамирдан тайёрланадиган тансиқ таомлар.....</i>	<i>217</i>
Нон, сомса ва бошқа таомларга хамир қориш.....	222
Яхна овқатлар.....	224
Суюқ овқатлар.....	226
Куюқ овқатлар.....	235
Сомсалар.....	257
Ноилар.....	263
Ширмой ноилар тўғрисида.....	272

Сумалак ҳақида махсус боб.	277
Ўзбек тансиқ таомларида ишлатиладиган мева ҳамда сабзавотлар.	283
Мевалар.	285
Субтропик мевалар.	290
Резавор мевалар.	294
Ёнғоқмевалилар.	297
Илдизмевали сабзавотлар.	299
Гулмевали сабзавотлар.	304
Полиз экинлари ва карам.	305
Тансиқ таомларни хушхўр ва хушбўй қилувчи зираворлар, ошқўқлар, баъзи кимёвий моддалар ҳамда хурушлар.	310
Зираворлар.	311
Ошқўқлар.	319
Ёввойи ошқўқлар.	328
Кўкатларни теришлари.	332
Баъзи кимёвий моддалар.	333
Тансиқ таомларни қўшиб истеъмол этиладиган хурушларни тайёрлаш усуллари.	336
Ҳурматли китобхон!	339
Фойдаланилган адабиётлар.	340

Массово-бытовое издание

На узбекском языке

КАРИМ МАХМУДОВ

ДЕЛИКАТЕСЫ УЗБЕКИСТАНА

Издательство «Мехнат» — Ташкент — 1989

Редакция мудири Р. А. Мирзаев
Мухарир Р. Т. Саидов
Слайдлар автори В. А. Клепко
Рассом Б. А. Хайбуллин
Бадий редактор И. Ф. Кученкова
Техн. редактор Ю. В. Сидоренко
Кичик редактор Б. М. Саидова
Корректор М. Ж. Султонов

ИБ № 745

Теришга берилди 14.09.88. Босишга рухсат этилди 31.05.89. Формати 60×90¹/₁₆. № 1 офсет коғозга «Литературная» гарнитурала юқори босма усулида босилди. Шартли б. л. 22,0×3,0 вкл. Шартли кр.-отт. 56.63. Нашр б. л. 23,54×5,52 вкл. Тираж 150000. (2-й завод 50001 — 150000). Заказ № 3150. Шартнома баҳоси 5 с.

«Мехнат» нашриёти, 700129, Тошкент, Навоий 30. Шартнома № 11 - 88

«Мехнат» нашриётининг фотонабор бўлимида терилган.

Ўзбекистон ССР Нашриёт, полиграфия ва китоб савдоси ишлари Давлат комитети Тошкент «Матбуот» полиграфия ишлаб чиқарини бирлашмасининг Бош корхонасида босилди. Тошкент, Навоий кўчаси, 30.

