



O'ZBEKISTONDA KENG TARQALGAN ZIRAVOR O'SIMLIKLARI

Andijon davlat pedagogika instituti

Tabiiy fanlar fakulteti biologiya yo`nalishi 3-bosqich talabasi

Rayimjonova Shohida Odinajon qiz Rayimjonova

Email: @rayimjonovaumida478@.com

Annotatsiya: ushbu maqolada ziravor o'simliklar ularning oziq –ovqat hamda dorivorlik xususiyatlari, keng tarqalgan turlari haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: ziravor o'simliklar, dorivorlik xususiyati, xushbo'y ta'm, fitokimyoviy xususiyatlar,immunitet.

Аннотация: В статье представлена информация о пряных растениях, их пищевых и лечебных свойствах, а также распространенных видах.

Ключевые слова: специи, лечебные свойства, аромат, фитохимические свойства, иммунитет.

Abstract: This article provides information about spice plants, their nutritional and medicinal properties, and common species.

Keywords: spices, medicinal properties, aroma, phytochemical properties, immunity.

Ziravorlar uzoq vaqtdan beri oziq-ovqatning ta'mi va xushbo'yligini oshirishi tufayli qadrlangan, ammo ularning dorivor xususiyatlari ham qadim zamonlardan beri tan olingan va ishlatilgan. Turli xalqlar ziravor o'simliklardan



nafaqat oshpazlik ingredientlari, balki ko'plab kasalliklarni davolash vositasi sifatida ham ishlatishgan. Yallig'lanishda va stress bilan kurashishda, ovqat hazm qilishar kasalliklarini bartaraf etishda ziravorlar boy fitokimyoviy tarkibi tufayli keng ko'lamli farmakologik ta'sirga ega. ziravor bo'lgan oziq-ovqat, farmatsevtika va parfyumeriya sanoati uchun qimmatbaho xomashyo hisoblangan“ziravorlar sultoni” nomi bilan mashhur bo'lgan o'simlik – za'faron bugungi kundaziravorlar esa o'simlikning urug'lari, ildizlari, qobig'i yoki gullari kabi boshqa qismlaridan olinadi. Ular odatda quritiladi va ba'zan kukunlarga aylanadi va ular o'tlarga nisbatan kuchliroq, kuchli ta'mga ega. Ziravorlar ko'pincha ularning kuchi tufayli ozroq miqdorda ishlatiladi va idishga issiqlik, chuqurlik yoki issiqlik qo'shilishi bilan mashhur. Ular pishirish davomida lazzatlarni yaratish uchun ishlatiladi va murakkab ziravorlar aralashmalarini yaratishda ayniqsa muhimdir. Ziravorlarning keng tarqalgan misollariga doljin (qobiqdan), zanjabil (ildizdan), zira (urug'lardan) va chinnigullar (gul kurtaklaridan) kiradi, bularning barchasi turli xil oshxonalarga Jasur, o'ziga xos ta'm keltiradi.dunyodagi eng qimmat o'simlik hisoblanadi.

Za'faron O'rta yer dengizi, Yaqin Sharq, Markaziy va Janubiy Osiyo davlatlarida, jumladan Eron, Hindiston, Turkiya, Gretsiya, Italiya, Pokiston, AQSH, Ozarbayjon, Rossiya, shuningdek, bugungi kunda O'zbekiston hududlarida ham katta plantatsiyalarda yetishtirilmoqda. Za'faron o'simlik balandligi 10-30 sm ga yetadigan ko'p yillik o't o'simlik bo'lib, ildizi 2-3sm, barglari tik, bigizsimon ko'rinishda, gullari zich to'plamda joylashadi. O'simlikda to'p barglar gullash davridan 10-15 kun oldin paydo bo'ladi. Za'faronning gullari yirik, pushti rangda bo'lib, oktyabr oyining oxiri va noyabroyining birinchi yarmida gullaydi. Gul barglarining ichida changchilar – qizil,urug'chilar – to'q sariq rangda bo'ladi. Urug' hosil qilmasligi sababli vegetativ usul bilan (piyozboshchalar orqali) ko'paytiriladi. Aralash ziravorlar va ziravorlar turli xil ziravorlar va o'tlarning kombinatsiyasini anglatadi, ular



turli xil idishlarni lazzatlash uchun ishlatiladi. Ziravorlar va ziravorlarning bu aralashmalari odatda go'sht, sabzavotlar, pishiriqlar, sho'rvalar va boshqa oshpazlik preparatlarining ta'mi va xushbo'yligini yaxshilash uchun ishlatiladi. Aralash ziravorlar va ziravorlarning ba'zi mashhur misollari orasida kori kukuni, italyan ziravorlari, parranda go'shti ziravorlari, chili kukuni, Kajun ziravorlari va Xitoy besh ziravorlari mavjud. Ushbu aralashmalar ko'pincha ziravorlarning o'ziga xos kombinatsiyasiga ega bo'lib, ular to'g'ri aralashtirilganda o'ziga xos lazzat yaratishi mumkin. Ziravor o'simliklar – taomlarga lazzat kirituvchi va xushbo'y hid beruvchi o'simliklar bo'lib, bir, ikki va ko'p yillik turlarga bo'linadi. Ularga zira, zirk, zig'ir, zig'irak, murch va boshqa o'simliklar kiradi.

Ushbu o'simliklar asosan, taomlarni mazali va xushbo'y qilish bilan birga, sog'liq uchun ham bir qator foydali xususiyatlarga ega. Ular ko'plab madaniyatlarda uzoq tarixga ega bo'lib, xalq tabobatida keng qo'llaniladi.

Zira – o'zining kuchli ta'mi va hidiga ega bo'lgani uchun oshpazlikda keng qo'llaniladi. U turli xil taomlar, shu jumladan, go'sht, sabzavot va dukkaklilar bilan birga ishlatiladi. U oshqozon faoliyatini va hazm jarayonini yaxshilaydi. Shuningdek, immunitetni kuchaytiradi.

Zirk – u O'rta Sharq va Osiyo oshxonalarida keng tarqalgan. Bu o'simlik turli salatlar, sho'rvalar va go'shtli taomlarda ishlatiladi. Zirk yallig'lanishni kamaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va toksinlarni chiqarishda yordam beradi. Bu o'simlikning barglari va urug'lari antibakterial xususiyatlarga ega.

Zig'ir – uning urug'lari sog'liq uchun foydali yog'lar manbai hisoblanadi va turli xil taomlarda, shu jumladan, isalatlarda ishlatiladi. U "Omega-3" yog' kislotalariga boy bo'lib, yurak salomatligini yaxshilaydi. Shuningdek, ichak faoliyatini normallashtiradi va teri sog'ligini qo'llab-quvvatlaydi. Zig'irak – ko'pincha hind oshxonasida ishlatiladi. U ozuqalarga xushbo'y hid va ta'm



berish uchun qoʻshiladi. Zigʻirak hazm qilishni yaxshilaydi, oshqozon ogʻrigʻini kamaytiradi va yalligʻlanishga qarshi xususiyatlarga ega. U, shuningdek, respirator kasalliklar uchun foydali hisoblanadi.

Murch – u taomlarga achchiqlik berish uchun keng qoʻllaniladi va koʻplab oshxonalar uchun asosiy ziravorlardan biridir. Murch metabolizmni tezlashtiradi va hazm jarayonini yaxshilaydi. U shuningdek, yalligʻlanishga qarshi va antibakterial xususiyatlarga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.Haydarov, M., Sayramov, B., Rahmonova, O., va boshqalar. Tarkibida monosiklik monoterpenlar boʻlgan efir moylar va dorivor oʻsimliklar.
- 2.Mustafoev S.M. Ahmedov Oʻ.A. Botanika. Toshkent. 2006. Prator U., Jumaev K. Yuksak oʻsimliklar sistematikasi. - Toshkent. 2003.
- 3.Tulyaganov.M.,Yuldashev.A.S.Oʻzbekistonda keng tarqalgan foydali oʻsimliklar”.Toshkent-2011y.
- 4..Yuldashev.A.S.,Tojiboyev.M.U.”Botanika Resurshunoslik” fanidan oʻquv uslubiy qoʻllanma Andijon-2018.

