

**ANDES XALQLARI (INKA) AN'ANAVIY TAOMLARIDAN BIRINI
(MASALAN, CEVICHE) TAYYORLANISHI VA TARIXI HAQIDA**

Toshkent amaliy fanlar universiteti

MUSTAQIL ISH

Tayyorladi: Amandullayeva Gulnigor

Qabul qildi: Mamadivev Qobiljon

Annotatsiya: Ushbu maqolada And xalqlari, xususan, inkalar oshxonasi va ularning mashhur an'anaviy taomi – ceviche haqida so'z boradi. Ceviche – dengiz mahsulotlari, ayniqsa, baliq limon sharbati va ziravorlar bilan marinadlangan holda tayyorlanadigan taom bo'lib, u Janubiy Amerikaning gastronomik merosining ajralmas qismidir. Maqolada cevichening kelib chiqishi, uning tayyorlanish usullari va bugungi kunda dunyo oshxonasidagi o'rni haqida batafsil ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar: Inka oshxonasi, And tog'lari taomlari, ceviche tarixi, an'anaviy Peru taomlari, dengiz mahsulotlari retsepti, limon sharbati, chili qalampiri, baliq taomi, Janubiy Amerika

Abstract: This article discusses the cuisine of the Andean peoples, in particular the Incas, and their famous traditional dish, ceviche. Ceviche is a dish of seafood, especially fish, marinated in lemon juice and spices, and is an integral part of the gastronomic heritage of South America. The article provides detailed information about the origin of ceviche, its preparation methods, and its place in world cuisine today.

Keywords: Inca cuisine, Andean cuisine, history of ceviche, traditional Peruvian cuisine, seafood recipe, lemon juice, chili pepper, fish dish, South America

Абстрактный: Эта статья о андских народах, а именно о кухне инков и их знаменитом традиционном блюде — севиче. Севиче — блюдо из морепродуктов, особенно рыбы, маринованное в лимонном соке и специях, и является неотъемлемой частью гастрономического наследия Южной



Америку. В статье представлена подробная информация о происхождении севиче, способах его приготовления и месте в мировой кухне сегодня.

Ключевые слова: кухня инков, Андская кухня, история севиче, традиционная перуанская кухня, рецепт морепродуктов, лимонный сок, перец чили, рыбное блюдо, Южная Америка.

Kirish

Ma'lumki, O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqilligini qo'lga kiritganidan so'ng, ilm fanga alohida e'tibor berib bu yo'nalish uchun investitsiya ajrata boshlanadi. Ayniqsa, Shavkat Mirziyoyevning rahbarligi davrida bu yo'nalish yangi bosqichga ko'tarildi desak mubolog'a bo'lmaydi. Prezidentimiz tashabbuslari orqali ilm-fanni rivojlantirishni ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilab, uni jamiyat taraqqiyotining muhim omili sifatida ko'rilmoqda. Bu jarayonni ba'zan "O'zbekistonning ilmiy renessansi" yoki "Uchinchi renessans" deb ham atash mumkin.

Ilm-fan va ta'limni rivojlantirishda tarix muhim o'rin tutadi. Chunki xalqning ilmiy merosi va tarixiy tajribasi kelajak taraqqiyotining asosi hisoblanadi. O'zbekistonning buyuk allomalari – Imom al-Buxoriy, Beruniy, Ibn Sino, Ulug'bek kabi mutafakkirlar jahon ilm-faniga ulkan hissa qo'shgan. Bugungi kunda ularning ilmiy an'alarini davom ettirish va rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. Bundan tashqari, xorijiy davlatlarning ilmiy va tarixiy tajribalarini o'rganish ham ilm-fanni rivojlantirishning muhim yo'nalishlaridan biridir. O'zbekiston yoshlariga dunyoning yetakchi universitetlarida tahsil olish uchun keng imkoniyatlar yaratilmoqda, nufuzli xorijiy olimlar bilan hamkorlik kuchaymoqda. Bu esa mamlakatimizda ilmiy muhitning yanada rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu tariqa, tarix va ilm-fan uyg'unligi asosida shakllanayotgan yangi intellektual davr O'zbekistonning jahon hamjamiyatidagi o'rnini mustahkamlashga xizmat qilmoqda. Chet el tarixini, ayniqsa Janubiy Amierika tarixini o'rganishning ahamiyati. Ushbu qit'a qadimgi davlatlar, buyuk imperiyalar va boy madaniy meros bilan mashhur.



Har bir xalqning kelib chiqish tarixi bor. Asosan kelib jahon xalqlarini kelib chiqish tarixini etnografiya(grekcha: etno- xalq va grafiya - yozaman), fani o'rganadi. Jahon xalqlari ichida o'z madaniyati kelib chiqishi va milliy toamlari bilan ajralib turuvchi Andes xalqidir.

Dastlabki insonlardan keyin ovchi va yig'uvchi qabila guruhlariga bo'lingan insonlar - Panama Istmus orqali Janubiy Amerikaga etib kelganidan so'ng, ular butun qit'aga tarqalib ketishdi va And mintaqasida joylashish haqidagi eng dastlabki dalillar miloddan avvalgi 15 000 yilga to'g'ri keladi, bu davrni arxeologlar Litika davri deb atashadi¹. Keyingi davrlarda And mintaqasining katta qismi mahalliy inklar tomonidan bosib olindi, ular 1438-yilda Amerika qit'asida ko'rgan Tahuantinsuyu nomli, lekin odatda Inka imperiyasi deb atalgan eng katta imperiyaga asos solgan.² Inka o'z imperiyasini poytaxt Kuzko shahridan boshqarib, uni an'anaviy And yo'nalishlari bo'yicha boshqargan. Inka imperiyasi taxminan 1230 yilda tashkil etilgan Kuzko Qirolligidan paydo bo'ldi.³

Har bir xalqning o'zining milliy kiyimlar urf-odatlar va ovqatlari bilan ajralib turadi. Bu xalqning dunyoga mashhur va o'z tarixiga ega bo'lgan ovqatlari mavjud. Ayniqsa, "ceviche" o'zgacha o'rin egallaydi. Bu ovqatni kelib chiqish tarixiga e'tibor beradigan bo'lsak, taomning kelib chiqishi haqida turli xil tushunchalar mavjud. Arxeolog Rut Shadining tadqiqotlariga ko'ra, chili va tuz qo'shilgan xom perudan foydalanish va iste'mol qilish haqida dalillarni qoldirgan.⁴ Ceviche deyarli 2000 yil oldin hozirgi Peru shimolida gullab-yashnagan qirg'oq sivilizatsiyasi Moche orasida paydo bo'lgan. Bundan tashqari, yaqinda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, Inka imperiyasi davrida baliqlar chicha bilan marinadlangan, bu esa And ichimligidir. Turli yilnomalarda, shuningdek, ispanlar kelishidan oldin Inka qirg'oqlari bo'ylab baliq tuz va ají bilan iste'mol qilinganligi

¹ Moseley, Michael E. (2001-06-01). The Incas and Their Ancestors: The Archaeology of Peru (Revised Second ed.). London: Thames & Hudson. ISBN 978-0-500-28277-9.

² "Inca civilization facts and history". History. 2023-03-29. Retrieved 2024-10-18.

³ https://en.wikipedia.org/wiki/Andean_civilizations#cite_note-6

⁴ "En Caral y Moche ya se servían ceviche". La República (in Spanish). 12 December 2023. Retrieved 22 December 2023.



haqida xabar beradi.⁵ Bu taom Tinch okeanining qirg'oqbo'yi mintaqalarida mashhur. Ceviche hozirgi kunda Peruning milliy taomi hisoblanadi va har yili 28-iyun kuni "Ceviche milliy kuni" sifatida nishonlanadi. Uning asosiy tarkibi:

- Toza baliq yoki dengiz mahsulotlari, Eng ko'p ishlatiladigan baliqlar: oq baliq (masalan, dorado, tilapiya), losos, tuna. Dengiz mahsulotlari: karides, kalamar, mollyuskalar.
- Kislotali sharbat: Limon yoki laym sharbati baliqni "pishirish" uchun ishlatiladi (kislota baliq proteinini qattiqlashtiradi).
- Qalampir Aji amarillo (sariq qalampir) yoki boshqa mahalliy qalampir turlari ishlatiladi.
- Piyoz: Ko'pincha qizil piyoz yoki yashil piyoz ishlatiladi.
- ko'pincha koriander (kinza) bilan aralashtiriladi. Taomga yangilik va xushbo'ylik beradi.

Ceviche odatda sovuq holda dasturxonga tortiladi va ko'pincha qaynatilgan kartoshka, makka yoki batat (shirin kartoshka) bilan birga beriladi. Ceviche sitrus asosidagi aralashmada marinadlanadi, limon va laym eng ko'p ishlatiladi. Limon kislotasi lazzat qo'shishdan tashqari, dengiz mahsulotlaridagi oqsillarni denaturatsiya(oqsillar yoki nuklein kislotalarni yoqotishi)ga olib keladi, natijada idish issiqlik qo'llamasdan pishirilgandek ko'rinadi. Idish issiqda pishirilmagan va xom holda iste'mol qilinganligi sababli, ovqatdan zaharlanish xavfini kamaytirish uchun uni yangi tayyorlash va darhol iste'mol qilish kerak. Kislota marinadlari pishirish issiqligidan farqli o'laroq, bakteriyalar yoki parazit qurtlarni o'ldirmaydi. An'anaviy uslubdagi ceviche taxminan uch soat davomida marinadlangan. 1970-yillarda ommalashgan zamonaviy uslubdagi ceviche odatda juda qisqa marinadlash davriga ega. Tegishli baliq ingredientlarni aralashtirish, xizmat qilish va cevicheni stolga olib borish uchun zarur bo'lgan vaqt ichida marinadlanishi mumkin.⁶ Ceviche

⁵ Zapata Acha, Sergio (November 2006). Diccionario de gastronomía peruana tradicional (in Spanish) (1st ed.). Lima, Perú: Universidad San Martín de Porres. ISBN 9972-54-155-X.

⁶ "Peruvian cuisine. What food do they eat in Peru?". Travel Food Atlas. Archived from the original on 2018-09-15. Retrieved 2018-03-24.



tayyorlashda baliqning yangi va yuqori sifatli bo'lishi juda muhim. Bundan tashqari, yana bir tayyorlanish usli mavjud.

Misol uchun:

1. Baliq yoki dengiz mahsulotlari toza va mayda bo'laklarga bo'linadi.
2. Limon yoki laym sharbati, qalampir, piyoz va koriander bilan aralashtiriladi.
3. Aralashma 15–30 daqiqa muzlatgichda saqlanadi (baliq "pishishi" uchun).
4. Taom batat, makka yoki salat bilan bezatiladi.

Cevichening madaniy ahamiyatiga ega hisoblanadi. Nafaqat taom, balki Janubiy Amerikaning madaniy merosi hisoblanadi. U dengizga yaqin bo'lgan mamlakatlarda keng tarqalgan va mahalliy aholi uchun muhim oziq-ovqat manbai hisoblanadi. Ceviche tayyorlash va iste'mol qilish odati oilaviy bayramlar, diniy marosimlar va milliy tantanalarning ajralmas qismidir.

E'tibor berishimiz kerak bo'lgan yana bir jihati bu, YUNESKOning "Insoniyatning nomoddiy madaniy merosi" 2023 yil dekabr oyida ceviche tayyorlash va iste'mol qilish bilan bog'liq amaliyot, YUNESKO tomonidan Peru an'anaviy oshxonasining ifodasi va "Insoniyatning nomoddiy madaniy merosi" sifatida tan olingan. Bu haqida uning "Nomoddiy madaniy merosni muhofaza" qilish bo'yicha hukumatlararo qo'mitasining o'n sakkizinchi sessiyasi doirasida ma'lum qilindi. Uning qaroriga asosida, Peruda ceviche tayyorlash va iste'mol qilish "Baliq ovlashdan tortib ingredientlarni etishtirish va taom tayyorlashgacha bo'lgan har bir bosqichda o'ziga xos amaliyotlar, bilim va ma'nolarni talab qiladi. Retseptlar bir mintaqadan ikkinchisiga o'zgarganligi sababli, taom ham mintaqaviy madaniy o'ziga xoslikni mustahkamlaydi".⁷

Xulosa

And xalqlari va Ink qabilasi Janubiy Amerikaning tarixiy merosida alohida o'rin tutadi. Ularning sivilizatsiyasi qadimgi dunyo sivilizatsiyalari bilan teng darajada rivojlangan bo'lib, me'morchilik, qishloq xo'jaligi, san'at va ijtimoiy

⁷ "Practices and meanings associated with the preparation and consumption of ceviche, an expression of Peruvian traditional cuisine". Retrieved 2024-02-27.

boshqaruv tizimi jihatidan o'ziga xos madaniyat yaratgan. Bugungi kunda Inklar imperiyasi va And xalqlari merosi nafaqat tarixchilar, balki butun dunyo ilmiy jamoatchiligi tomonidan yuqori baholanadi. YUNESKO (Birlashgan Millatlar Ta'lim, Fan va Madaniyat Tashkiloti) Ink va And xalqlarining madaniy yodgorliklarini jahon madaniy merosi sifatida tan olgan. 1983 yilda Machu-Pikchu Jahon merosi ro'yxatiga kiritilgan va bugungi kunda dunyoning eng muhim tarixiy maskanlaridan biri sifatida himoyalanoqda.

Shuningdek, Inklar ilmiy yutuqlari zamonaviy fan va texnologiya uchun ham qimmatlidir. Ink va And xalqlari tarixi nafaqat o'tmishga oid bilim, balki insoniyat kelajagini barqaror rivojlantirish yo'lidagi muhim saboqlardan biridir.





ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Moseley, Michael E. (2001-06-01). The Incas and Their Ancestors: The Archaeology of Peru (Revised Second ed.). London: Thames & Hudson. ISBN 978-0-500-28277-9.
2. "Inca civilization facts and history". History. 2023-03-29. Retrieved 2024-10-18.
3. https://en.wikipedia.org/wiki/Andean_civilizations#cite_note-6
3. "En Caral y Moche ya se servían ceviche". La República (in Spanish). 12 December 2023. Retrieved 22 December 2023.
4. Zapata Acha, Sergio (November 2006). Diccionario de gastronomía peruana tradicional (in Spanish) (1st ed.). Lima, Perú: Universidad San Martín de Porres. ISBN 9972-54-155-X.
5. "Peruvian cuisine. What food do they eat in Peru?". Travel Food Atlas. Archived from the original on 2018-09-15. Retrieved 2018-03-24.
6. "Practices and meanings associated with the preparation and consumption of ceviche, an expression of Peruvian traditional cuisine". Retrieved 2024-02-27
7. Hastorf, C.A., Johannessen, S. "Pre-Hispanic Foodways in the Central Andes: An Integration of Archaeobotanical and Ethnohistoric Data." Latin American Antiquity, Vol. 5, No. 1 (1994).
8. UNESCO Intangible Cultural Heritage – Andean Gastronomy. <https://ich.unesco.org>