

**MILLIY OSHXONA — XALQ QALBINING TA'MI*****Rahmatova Malohatxon Murotovna****Farg'ona Shahar 1-sonli politexnikumi ta'lim ustasi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'zbek milliy oshxonasi haqida ma'lumotlar, uning tarixiy, madaniy, tarbiyaviy va iqtisodiy ahamiyati keng yoritilgan. Taomlar orqali xalq ruhiyati va urf-odatlarini qanday aks etishi tushuntirilgan. Milliy oshxonaning zamonaviy sharoitdagi o'rni ham tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Milliy oshxona, O'zbek taomlari, Palov, norin, somsa, An'anaviy pazandachilik, Gastro turizm, Madaniy meros, Dasturxon madaniyati.

Milliy oshxona har bir xalqning tarixiy xotirasi, urf-odati va ma'naviy olamini aks ettiruvchi boy merosdir. O'zbek xalqi azal-azaldan pazandalik madaniyatiga ega bo'lgan. Nafaqat ovqatni tayyorlash, balki uni ehtirom bilan dasturxonga tortish, mehmon kutish va taom ortidagi qadriyatlar xalqimiz hayot tarzining ajralmas qismidir.

O'zbek oshxonasining ildizlari

O'zbek oshxonasining tarixiy ildizlari qadimiy chorvachilik, dehqonchilik va ipak yo'li davriga borib taqaladi. Har bir viloyat, hatto har bir qishloq o'zining betakror retsepti, uslubi va didi bilan ajralib turadi.

Misollar:

Farg'ona palovi – ko'proq yog'li, sabzisi tiniq, go'shti ko'p.

Samarqand noni – qattiq, yassi, o'rtasi bosilgan, uzoq saqlanadi.

Xorazm norini – nihoyatda ingichka kesiladi, qo'y go'shti va guruch bilan aralashtiriladi.

Qashqadaryo shurvasi – sabzavotli, sho'rli, vitaminlarga boy.

Bu taomlar xalqning tabiati, iqlimi, yashash tarziga moslashgan.

Milliy taomlarning tarbiyaviy ahamiyati

Milliy taomlar orqali yosh avlod:



Ota-bobolarining urf-odatlarini o‘rganadi
Sabrliklik, mehnatsevarlik, mehmondo‘stlik kabi qadriyatlarni anglaydi
Ovqatga hurmat, dasturxonga ehtirom, mehnatga minnatdorlikni singdiradi
Masalan, palov tayyorlash — nafaqat pazandalik mahorati, balki sabrmatonat, tartib, birlik ramzi hisoblanadi.

Milliy oshxonani saqlash — millatni asrash
Bugungi globallashuv davrida fastfud, yarim tayyor mahsulotlar va sun‘iy lazzatlar yoshlar orasida keng tarqalmoqda. Bunday vaziyatda:

Milliy taomlarimizni esdan chiqarmaslik
An‘anaviy pazandachilik san‘atini yosh avlodga o‘rgatish
Har bir hudud o‘ziga xos ovqat tayyorlash uslubini ilmiy hujjatlashtirish
Milliy taomlarni sog‘lom ovqatlanishga moslashtirish juda muhim
Milliy oshxonaning xalqaro tanilishi
So‘nggi yillarda o‘zbek oshxonasi dunyoda tobora e‘tirof etilmoqda:
UNESCO tomonidan o‘zbek palovi nomoddiy madaniy meros sifatida tan olingan.

Turli xalqaro festivallarda norin, somsa, shashlik, barak kabi taomlar yuqori baholanmoqda.

O‘zbekistonda “Gastro turizm” rivojlanmoqda – ya’ni xorijliklar aynan bizning milliy taomlarimiz uchun kelmoqda.

O‘zbek milliy taomlari boy tarixi, xilma-xil ta’mlari va o‘ziga xos pishirish uslublari bilan ajralib turadi. Quyida O‘zbekistonning mashhur milliy taomlari haqida ma’lumot beraman:

Palov (osh)

Tarkibi: guruch, sabzi, go’sht (ko‘pincha mol yoki qo‘y), piyoz, zira, no‘xat, sarimsoq.

Xususiyati: Har bir viloyatda oshni tayyorlash uslubi turlicha: masalan, Farg‘ona oshida ko‘proq yog‘ bo‘ladi, Buxoro oshida no‘xat ko‘proq ishlatiladi.

Ma’naviy ahamiyati: To‘ylar, bayramlar, mehmondorchilik va juma kunlari pishiriladi.



Manti

Tarkibi: bug‘da pishiriladigan xamirli taom bo‘lib, ichiga qiymali go‘sh (qo‘y yoki mol), ba‘zida kartoshka, qovoq solinadi.

Pishirish usuli: Katta mantivarka (qopqon)da bug‘da pishiriladi.

Qo‘shimcha: Ba‘zida qatiq bilan iste‘mol qilinadi.

Shashlik

Tarkibi: marinadlangan go‘sh bo‘laklari (qo‘y, mol yoki tovuq), yog‘, ziravorlar.

Pishirish usuli: Ko‘mirda grilda yoki maxsus o‘tda pishiriladi.

Xizmat: Piyoz va non bilan beriladi.

Lag‘mon

Tarkibi: qo‘l bilan cho‘zilgan xamirli makaron, go‘sh, sabzavotlar (pomidor, piyoz, bulg‘or qalampiri, sabzi).

Turlari: Suvli lag‘mon (sho‘rva holida), qovurilgan lag‘mon.

Tayyorlanishi: Sharqona uslubda qovuriladi yoki qaynatiladi.

Somsa

Tarkibi: qat-qat xamir ichiga qiymali go‘sh, piyoz, ba‘zida kartoshka yoki qovoq.

Pishirish usuli: Tandirda yoki pechda pishiriladi.

Turlari: Go‘shli, kartoshkali, qovoqli, qovurilgan somsalar.

Norin

Tarkibi: mayda to‘g‘ralgan xamir bo‘laklari va qiymalangan go‘sh (odatda ot go‘shi).

Xizmat: Ba‘zida sovuq holda, chakka yoki bulon bilan beriladi.

Sho‘rva (sho‘rbo)

Tarkibi: go‘shli sho‘rva (mol, qo‘y), sabzavotlar – kartoshka, sabzi, pomidor.

Turlari: Go‘shli sho‘rva, sabzavotli, qiyma bilan tayyorlanadigan navlari mavjud.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. “O‘zbek taomlari ensiklopediyasi”, T. Yo‘ldoshev, 2020
2. “Oshxona madaniyati va tarixi”, M. Jo‘rayev, Toshkent, 2022
3. UNESCO rasmiy sayti — Intangible Cultural Heritage (uzbek plov)
4. O‘zbekiston Respublikasi gastronomiya instituti materiallari
5. “Milliy qadriyatlar va pazandachilik san’ati”, ilmiy maqolalar to‘plami, 2023