

О‘ЗБЕК ТАОМЛАРИ

Rahmatova Malohat Murotovna

Karimova Sarvinoz Shavkatjon qizi

Tuhliyeva Gulchehra Shavkatovna

Farg‘ona Shahar 1-sonli Politexnikum ta‘lim ustalari

ANNOTATSIYA Ushbu maqolada o‘zbek milliy taom tayyorlash tarixi va rivojlanishi, suyuq taomlar, nonushta, salatlar tayyorlashlar haqida to‘liq ma‘lumotlar keltirilgan..

Kalit so‘zlar: kaboblar, suyuq taomlar, palovlar, kavartak, parvarda, holva, pashmak, xashtak, nisholda, mo‘yqalam, sherbet, urama, navat shakar, tulumba, paxlava .

O‘zbek oshxonasi Markaziy Osiyodagi eng rang-barang taomlardan biridir. Bu yerda haqiqiy gurmeler va sharqona mehmondo‘stlikni biluvchilar uchun taomlar tayyorlanadi. Mintaqaning o‘troq va ko‘chmanchi xalqlarining asrlar davomida yig‘ilgan oshpazlik an‘analari bugungi kunda barchamiz uchun o‘zbek oshxonasining mazali taomlaridan yagona va tushunarli retsept boshqotirmasiga jamlangan.



O'zbek nonushtasi. Qadimdan o'zbeklar erta tongdan dastarxonga yangi pishiriq va qaymoq berib kelishgan. Yangi qaymoqli tandirdan tayyorlangan issiq tort, asal yoki tozalangan shakar qo'shilgan issiq choy, mevalar yoki quritilgan mevalar har qanday o'zbek oilasida ertalabki taomning asosidir. O'zbek nonushtasi italyan, frantsuz yoki turk taomlari bilan bir qatorda gastronomik brend sifatida tan olingan. O'zbek nonushtasi nafaqat ta'mi, balki muvozanati va foydali xususiyatlari bilan ham ajralib turadi. An'anaviy nonushta menyusida parvarda, holva, pashmak, xashtak, nisholda, mo'yqalam, sherbet, urama, navat shakar, tulumba, paxlava kabi milliy shirinliklar ham mavjud. Nonushta uchun ichimliklardan yashil yoki qora choy, shuningdek, shircha an'anaviy ravishda afzallik beriladi. Yoz va kuzda nonushtaning asosiy elementlari issiq kek bilan iste'mol qilinadigan mazali mevalardir. Uzum va kek dueti ayniqsa mashhur. Shunday qilib, o'zbek nonushtasi xalqning mentaliteti va madaniyatini aks ettiradi, o'zbek dastarxonining bir qismidir.



O'zbek taomlarida sho'rvalar va bulyonlar muhim o'rin tutadi. Milliy oshlar juda boy va qalin. Sho'rvalarning asosiy tarkibiy qismlari bapran yoki mol go'shti, sabzavotlar - piyoz, kartoshka, pomidor va boshqalar va, albatta, an'anaviy ziravorlar - zira (zirk), qizil yoki qora qalampir, koriander, dafna yaprog'i va boshqalar. O'zbeklar orasida sho'rpa, mastava, mashxurda va boshqalar mashhur.

Ko'cha bo'ylab tarqalgan mazali panjara go'shtining ta'riflab bo'lmaydigan hidi hammaga tanish. Go'sht O'zbekistonda juda mashhur va bu erda uning ko'p qismi

tayyorlanadi. Va hamma biladiki, eng mazali go'sht shish kebab, shishlarda go'sht, yaxshi marinadlangan va ochiq olovda pishirilgan.



O'zbek kaboblari - bu nafis va suvli go'sht nimani anglatishini bilish uchun noyob imkoniyat. Hech bo'lmaganda bir marta xushbo'y kabobning erigan bo'lagini tatib ko'rgan bo'lsangiz, to'xtab qolishning iloji yo'q. O'zbekistonda kabobning ko'p turlari pishiriladi. Klassik o'zbek kabobi - ziravorlar va ziravorlar bilan to'g'ri marinadlangan, dumbaning kichik bo'laklari (qo'zichoq yog'i) bilan to'ldirilgan eng yumshoq go'sht. Bu kabob, qoida tariqasida, qo'zichoqdan tayyorlanadi. Ammo kabobning boshqa turlari ham bor: jigar kabob (mol jigari kabobi), tovuq kabobi (tovuq), Beshpanja (bir vaqtning o'zida beshta shish paydo bo'ladi), chorvi kabob (eritilgan yog' bilan qoplangan go'sht). Lekin eng keng tarqalgan shish kebab va mahalliy aholining sevimlisi - Kiyma shish kebab. Bu maydalangan qo'zichoq shishi. Go'sht og'izda eriydi va yoqimli ta'm qoldiradi. Qattiq qovurilgan qobiqdagi elastik go'sht tilda miltillaydi, pishirilgan dumbaning ajoyib ta'mi va ajoyib ziravorlar guldastasiga ega.



O'zbek samsasi kabi noziklikka qarshi turishning iloji yo'q. Samsani bemalol o'zbek xalqining faxri deb atash mumkin. Mazali, xushbo'y, issiq, mehr bilan pishirilgan samsa o'zbek dasturxonida alohida o'rin tutadi. Samsaning bir necha o'nlab navlari mavjud bo'lib, ular bir-biridan nafaqat retsept va to'ldirishda, balki xarakterli pishirish texnologiyasida ham farqlanadi. Odatda u mayda to'g'ralgan go'sht yoki qiyma go'sht bilan tayyorlanadi, ammo plomba sifatida qovoq, ismaloq, kartoshka, tovuq go'shti ishlatiladigan original variantlar ham mavjud.

Samsa, kek kabi, maxsus loydan tayyorlangan pechda - tandirda pishiriladi. Bunday pech un mahsulotlariga beqiyos ta'm va xushbo'ylikni beradi, shuningdek, barcha foydali xususiyatlarni saqlashga imkon beradi. Tandirning bir nechta turlari mavjud, eng keng tarqalganlari vertikal va gorizontaldir. Samsa uchun shakllar, o'lchamlar, xamir turlarini tanlash hayratlanarli. Ana shunday damlarda o'zbek xalqining gastronomiya san'atida naqadar ijodkor va mahoratli ekanini anglab yetasiz. Bu yerda siz yarim sharsimon samsa, ikki juft samsa, puf va qovurilgan samsa, pishirilgan samsadan tanlashingiz mumkin. Mamlakatning har bir mintaqasida samsa o'ziga xos tarzda yashirin ingredientlar va katta mahorat talab qiladigan maxsus mahorat bilan pishiriladi. Masalan, bunday samsa Jizzax samsasi kabi mashhur - katta, go'shtli; Buxoro samsasi - pishirilgan va uchburchak; Alatskaya samsa - eng nozik xamir va suvli to'ldirish bilan; Qarshi samsasi - barmoq shaklidagi va ko'rinishi nafis; Xorazm samsasi - qovurilgan, qiyma bilan, kuk-samsa - ko'katlar va ismaloq bilan. O'zbekistonning har bir hududi o'ziga xos go'sha, go'zal va betakror tabiatga ega o'ziga xos zamindir. O'zbek dehqonlarining sa'y-harakatlari va g'amxo'rliqi tufayli o'zbek unumdor zaminida tasavvur qilib bo'lmaydigan ildiz mevalari yetishtirilib, undan eng mazali va foydali salatlar tayyorlash mumkin.



O‘zbekistonda sabzavotlarning xilma-xilligi hayratlanarli. Ammo, ehtimol, hamma uchun eng sevimli va taniqli salat - bu pomidor va piyozning an’anaviy salatasi bo‘lib, unga bolgar va achchiq qalampir qo‘shiladi. O‘zbekistonda bunday salat Achchik-chuchuk deb ataladi. Achchik-chuchuk salatasi eng yaxshi sovuq taom sifatida xizmat qiladi va issiq palov yoki barbekyu bilan xizmat qiladi.

O‘zbekistonliklar sovuq mavsumda Marg‘ilon turpidan salat tayyorlashni yaxshi ko‘radilar. Eng mashhur salatlardan biri anor urug‘i bilan turp salatasi yoki Anor va turp salatidir. Salat uchun turp ingichka chiziqlar bilan kesiladi va anor urug‘lari qo‘shiladi. Natijada, salat yoqimli bog‘lovchi va anorning engil nordonligi bilan olinadi. Ushbu salat foydali vitaminlar va minerallarning haqiqiy omboridir. Erta bahorda o‘zbekistonliklar turp va tuxumdan salat – Turp va tuxum salatini tayyorlashni yaxshi ko‘radilar. Qoida tariqasida, pushti-qizil rangdagi Bolgarskaya navining turplari salat uchun ishlatiladi, shuningdek, Maiskaya navi ham salat uchun juda yaxshi. Natijada, salat turp va tuxumning kichik bo‘laklaridan olinadi, o‘tlar bilan sepiladi va smetana bilan ziravorlanadi. Yana bir vitaminli salat karam va bulg‘or qalampiri salatasi – Karam va qalampir salatidir. Yog‘ bilan sug‘orilgan to‘g‘ralgan karam va bolgar qalampir aralashmasi asosiy taomga qo‘shimcha sifatida ajoyib tanlov bo‘ladi. Albatta, bularning barchasi O‘zbekistonda tatib ko‘rishga arziydigan salatlar emas. Ko‘rinishidan oddiy ko‘rinadigan salatlarning o‘ziga xos ta‘mi va xushbo‘yligi bor. Gap shundaki, O‘zbekistondagi sabzavotlar ekologik toza mahsulot hisoblanadi. Iqlim, tuproq va suvning tarkibi tufayli mevalar juda boy va mazali. O‘zbekistonda esa

ziravorlar iste'mol qilishning qadimiy madaniyati mavjud. Ziravorlar va o'tlarni qo'shib, xushbo'y moddalar ishtahani oshiradi va idishlarni juda ishtahani qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (REFERENCES)

1. Ozbek milliy taomlari va ularni tayyorlash texnologiyalari-Toshkent-1998.
- 2.Pazandachilik texnologiyalari asoslari.Anfimova,Amanova,Elmurodova
- 3.Internet