

## XORAZM MILLIY TAOMLARI

*Xudayberganova Shohista*

*Xorazm viloyati xiva shahri Ma'mun universiteti  
filologiyasi fakulteti 2 –kurs talabasi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada sogliqqa zarur taomlar haqida qadimda kelayotgan milliy taomlar. Tabiiy sog'liq uchun kerakli sabzavotlar tayyorlangan sogliq uchun kerakli ovqatlar.

**Kalit so'zlar:** Ovqat xilma xilligi, sogliqqa kerak mahsulot, Vitaminli taomlar tayyorlanadigan ovqatlar ro'yhati.

O'zbek milliy taomlarini tayyorlanishi jarayoni va ovqatlanish madaniyati juda uzoq tarixga ega va xalqning kop yillik tajribasiga asoslanadi. Urf–odat va An'analar hududning iqlim sharoitidan va mahalliy aholining turmush tarzidan kelib chiqqan holda shakllangan. Har bir hudud aholisi milliy taomlar tayyorlash borasida oz uslubiga ega. Ayniqsa Xorazm viloyati ozining taomlar va ularni tayyorlanishning maxsus uslubi bilan mashhur. Har bir taom ozining maxsus ta'miga ega ayniqsa Xorazm taomlar. Qovoqli barak, ijjon gomma, pomidor gomma, yengil taom Ijjon va boshqa Xorazm milliy taomlari. Ozbekistonning boshqa hududlarida tayyorlanadigan taomlardan farq qiladi. Agar siz faqat shu hududga xos xorazm milliy taomlarni tatib korishni istasangiz ozingiz to'xtagan mexmonxonaning restoranida yon atrofda joylashgan boshqa choyxonalarda va mahalliy aholini xonadonlarida tatib ko'rishingiz mumkin. Menu odatda kora qadimiy retsept asosan tayyorlanadi milliy taomlardan iborat. Agar choy Ichishni istasangiz albatta choyning navini ayting chunki mahalliy aholi asosan ko'k choy istemol qiladi. Xorazm taomlar orasida qovoq barak ya'ni kadi barak deb aytiladi. Tantalarga aziz mehmonlarga ham atab pishiriladi. Bu taom vitamanga boydir. Ayniqsa kabziyat kasalikka foydasi bor. Ammo kadi barak yani qovoqli chuchvara deyiladi. Bu ovqat tuxum barakga o'xshab deyiladi. Kadi barak odatda asosiy qismi qovoqdan qilinadi. Vohada taom qattiq bilan istemol qilinadi. Suvda qaynatib olinib choldida turgan joyidan ustidan sovuq suv otkaziladi. So'ng qatiqqa aralashtirib sovuq holda istemol qilinadi. Ushbu barak tayyorlash uchun kerakli masalliqlar.

Xamiriga. 500gr un, 1tuxum, 100gr suv tuz.

Qiymasiga. 500gr qovoq, 5tuxum, tuz, shaker, 1stakan osimlik yogi.

Tayyorlanishi

Idishga oldin tuxum, suv, tuz songra un solib xamir qilinadi. Xamir qattiq qilib tayyorlanadi. Songra uni zuvala qilib, sochiq yoki salafan paket bilan yopib 20-30minut tindirib qo'yiladi. Xamir tinguncha qiyma tayyorlanadi. Ichiga solinadigan

mahsulot tayyorlanadi. Ichiga solinadigan mahsulot tayyorlanadi. Uch to'rt bolakga bolinadi. So'ngra birma bir maydalagichdan chiqadi. Qovoq maydalab bolgach qo'limiz bilan tuz sepib siqib olinadi. Qovoq suvi chiqish shart keyin gazga tovon qoyib qovruladi qovoq qiymasi yogda yahshilab qovrulish kerak. Qovoq qiymasi katta tarelkaga yoyib sovitiladi. Biroz shakar solinadi mazza berish kerak qovoq bilan shaker bir biriga mos keladi. Bu taom shirin tam berish kerak shortak tam bolmasliki kerak. Sovigach tuxum chaqiladi. Qovoq qiyma suyulib ketmasliki kerak qarab tuxum solinadi. Xamir chuchvarani xamiridek katta qilib yoyilishi kerak ortacha qalinlikda bolish lozim juda yupqa bo'lmaslik kerak. Xamir yoyilib tortburchak shaklda kesiladi. Ichiga qiyma solib barmoqimiz siqib tugamiz xamir ustida barmoq izi qolish kerak. Agarda to'rtburchak emas yarim oy shaklda ham bukilsa boladi. Suvda qaynatilib olinadi suvda ezilib ketmasliki kerak. Kadi barak qattiq aralashtrib dasrurxonga tortiladi. Bu taom yozda mazza qilib yeyiladigan taom soglika foyda qon bosim oshirmaydi kabziyata yahshilaydi vazn tashashga yordam beradi.

#### Ijjon gomma [cheburgli taom]

Ijjon gomma Xorazmni quvvat beruvchi yani shevacha jonga jon beruvchi vitamanga boy tansiq taomdir. Qishni kunlari istemol qilinsa sogliqqa foyda goshtli yogli selli bo'lib pishadigan taomdir. Ayniqsa Xivaliklar sevib istemol qilishadi. Qorningiz umuman och bolmaydi. Quvvat beruvchi darmondorili ovqatdir. Marosimlarda mehmon kelganda tortiladi. Nimaga deganda xamir ichi tola gosht qiyma boladi. Bu ovqat tez tayyorlanadi. Gomma har hil turlari bor. Eng ongsont tayyorlanadi. Gomma ichidagi mahsulot [masalan pomidorli, qovoqli, kartoshkali, gosht qiymali va shivitdan bolgan gommalar mavjud.

Qiymasiga. 500gr mol yoki qoy gosht 5ta piyoz tuz 6Ta qoshiq osimlik yog'I Oldin xamir tayyorlanadi. Bunga suv tuz solib yumshoq xamir qilinadi. 20-30 minut tindirilib qouiladi. Qiyma tayyor bolgach xamir bolaklarga bolinib yoyiladi. Dumaloq shaklda yoyiladi. Kosani ogizidek kenglikda bolish kerak. Qiymasini ayniqsa chopqiga qoyib chopiladi. Shunday qilinsa gosht mazasi saqlanib qoladi. Gosht tami boshqacha bolib ketadi. Shu bilan selli shortak tamga ega boladi. Erinmay chopilishi kerak. Gosht bolaklarga bolinadi va chopiladi keyin qol yordamida qattiq aralashadi. Piyoz bilan birgalikda chopiladi va osimlik yogi ozgina suv solib aralashtriladi. Suv yarim payola suv solinadi chunki selli bolish uchun qiyma tami boshqacha boladi. Xamir bolaklari alohida yoyilgach qiyma surtiladi yarmiga va bukiladi yarim oy shaklida boladi. Gazga tovon qoyilib yogni qizdirib xamirlar qovruladi. Qizarib pishish kerak va dasturxonga tortiladi.

Pomidor gomma [yani pomidorli qiymali xamir taom]

Kerakli masalliq. 500gr dumba 5-6ta piyoz 5ta piyoz tuz va zirovar osimlik yogi.

Go'sht qiymali gommanikidek boladi. Xamiri esa yumshoq mayin bolishi lozim. Bu qiyma ichi gosht bomaydi. Pomidor piyoz dumba boladi. Qiymasini masalliq-lari faqat tograladi. Pomidor 2sm qilib tograladi. Piyoz tozalanib yupqaroq qilib tograladi. Dumbalar ham yirik shaklda tograladi. Masalliq-lar tuz ziravorlar sepib aralashadi. Sabzovatlar juda maydalanib ketsa suvi chiqib ketadi va yahshi qovrulmaydi. Xamir bolaklarga bolinadi yongoqdek shaklda bolinadi. Qiyma yirik qilib yoyiladi. Yarim oy shaklda bukiladi va yog qizdirib qovruladi. Issiq paytida istemol qilish kerak. Tamga boy ozgacha taomdir.

### **XULOSA**

An'analarimizda qolib kelgan milliy taomlar yengil taomlarimiz sog'ligimiz quvvat beruvchi kerakli taomlarimiz bor. Shunday nozi nematlarga egamiz. Shu makondan rohatlanib togr-i soglom ovqatlanish kerak.

### **FOYDALANGAN ADABIYOTLAR**

1. Milliy internet tanlovi soglom axborot muhit sari
2. W W W XORAZMIY .UZ Milliy internet tanlov ishtirokchisi
3. MIT UZ -2016 Sovrindori
4. MIT UZ -2015 Sovrindori
5. Saytdagi materiallardan foydalangan manba WWW XORAZMIY .UZ