

## “PALOV OSH” TAYYORLASHDA ISHLATILADIGAN QO‘SHIMCHA MAHSULOTLAR VA ULARNING TAOM SIFATIGA TA’SIRI

**Karimova Shexroza Madjitovna**

*SamISI, katta o`qituvchi*

**Annotatsiya.** *Mazkur maqolada o‘zbek milliy taomi — palov osh tayyorlanishida ishlatiladigan qo‘shimcha mahsulotlar tahlil qilinadi. Ularning oziqaviy va organoleptik xususiyatlari, shuningdek, palovning lazzati, rangi, hidi va hazm bo‘lishiga ko‘rsatadigan ta’siri ko‘rib chiqiladi. Ilmiy manbalar asosida har bir mahsulotning ahamiyati tahlil qilinib, zamonaviy tendensiyalar bilan taqqoslanadi.*

**Kalit so‘zlar:** *palov osh, qo‘shimcha mahsulotlar, organoleptik sifatlar, oziqaviy qiymat, lazzat.*

O‘zbek xalqining madaniy merosida palov oshning tutgan o‘rni beqiyosdir. Palov — Markaziy Osiyo, xususan O‘zbekistonda keng tarqalgan milliy taomlardan biridir. Bu taom nafaqat ovqatlanish ehtiyojini qondiradi, balki xalqning tarixiy, madaniy va ijtimoiy hayotida muhim o‘rin egallaydi. Har bir hududda palov o‘ziga xos uslubda tayyorlanadi, bu esa uning xalqchil va universal taomga aylanishiga sabab bo‘lgan. Qadimiy manbalarda palovning ilk bor qanday tayyorlangani, qanday mahsulotlar ishlatilgani haqida ko‘plab yozma va og‘zaki tarixiy ma’lumotlar uchraydi.

O‘zbek xalqining madaniy merosi bo‘lgan palov asrlar davomida saqlanib kelayotgan gastronomik qadriyat hisoblanadi. Palovning o‘ziga xosligi shundaki, u faqatgina taom emas, balki milliy an’analarining ifodasidir. Qadimiy manbalarda palov turli nomlar bilan tilga olingan - "ash", "osh", "pilou" va hokazo. Ushbu taomni tayyorlashda asosiy mahsulotlardan tashqari, turli qo‘shimcha mahsulotlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ular taomga nafaqat mazza, balki foydali xossalalar ham qo‘shadi.

Bugungi kunda palov nafaqat an’anaviy taom sifatida, balki zamonaviy gastronomik yechimlar bilan boyitilgan sog‘lom ovqatlanish mahsuloti sifatida xam qiziqish uyg‘otmoqda.

Palovning asosiy tarkibi doimiy bo‘lsa-da — (go‘sht, guruch, sabzi, piyoz va yog‘) — unga qo‘shiladigan qo‘shimcha mahsulotlar taomning lazzati, foydaliligi va estetik ko‘rinishini tubdan o‘zgartirishi mumkin. Bunday mahsulotlarga sarimsoq, zirk, turli ziravorlar, mayiz, quritilgan mevalar, no‘hat, tuxum, kartoshka, qovoq va boshqalar kiradi.

Palov tayyorlashda asosiy komponentlar (go‘sht, guruch, sabzi, piyoz, yog‘) doimiy bo‘lib qolgan bo‘lsa-da, unga qo‘shiladigan qo‘shimcha mahsulotlar taomning mazasi, hidi, tuzilmasi, rang-barangligi va hattoki foydali xususiyatlarini belgilaydi.

Quyida eng ko‘p uchraydigan va ahamiyatga ega bo‘lgan qo‘shimcha mahsulotlar haqida batafsil to‘xtalamiz:

Sarimsoq- palovga o‘ziga xos hid va lazzat berish bilan birga, uning sog‘liq uchun foydasini ham oshiradi. U odatda palov pishirishning o‘rtacha bosqichida to‘liq boshcha holda, qobig‘i bilan birga taomga qo‘shiladi. Issiqlik ta‘sirida uning achchiq ta‘mi yumshaydi, hidi esa butun palovni to‘ldiradi. Sarimsoq antibakterial, antiviral va immunitetni mustahkamlovchi xususiyatlarga ega. U osh hazm bo‘lishiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Odatda, to‘liq boshcha holda palov ustiga solinadi va bug‘da pishiriladi, bu esa uning foydali xususiyatlarini saqlab qolishga yordam beradi.

Zirk — palov uchun eng muhim ziravorlardan biri bo‘lib, unga o‘ziga xos achchiq, biroq yoqimli lazzat, yoqimli xushbo‘y hid va hazmga yordam beruvchi xususiyatlar beradi. Kimyoviy tarkibi efir moylari, kalsiy, temir, antioksidantlarga boy bo‘lib, ovqat hazm bo‘lishini yaxshilaydi, ichak faoliyatini tartibga soladi, hamda palovni hidini mustahkamlaydi, guruch va go‘shtning mazasini uyg‘unlashtiradi. O‘zbek palovining aksariyat turlarida zirk muhim element bo‘lib, usiz palov "xushbo‘y" emas deb qaraladi.

Shuningdek, zirk ovqat hazm qilishni yengillashtiradi va taomning aromatik xususiyatlarini oshiradi. Uning antiseptik xususiyatlari ham mavjud.

Mayiz va boshqa quruq mevalar- mayiz palovga shirin ta‘m, rang-baranglik va energetik qiymat qo‘shadi. Ayniqsa, to‘y palovlarida mayiz qo‘shilishi an‘anaviy holat hisoblanadi. Ba‘zida quritilgan o‘rik, olxo‘ri ham ishlatiladi, bu esa palovni yanada boyitadi va vitaminlar miqdorini oshiradi.

No‘hat (noxat) - palovni to‘yimliroq, oqsilga boy qilish uchun ishlatiladi. Ko‘pincha Farg‘ona viloyati yoki qishloq palovlarida keng qo‘llaniladi. Pishirishdan oldin bir necha soat suvda ivitiladi, so‘ng sabzi va go‘sht bilan birga qovuriladi yoki dimlanadi. Tarkibi o‘simlik oqsillari, tolalar, B guruhi vitaminlari bilan boy bo‘lib, uzoq vaqt ochlik hissini yo‘qotadi, yurak-qon tomir faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi. U palovga oqsil va kletchatka qo‘shadi. Yaxshi pishgan no‘hat palovni to‘yimli va foydaliroq qiladi, ayniqsa vegetarianlar uchun muhim komponent bo‘lishi mumkin.

Tuxum - ayniqsa Toshkentcha yoki Farg‘onacha to‘y palovlarida ko‘p ishlatiladi. U odatda qattiq pishirilgan holda palovga tayyor holda qo‘shiladi yoki palov bilan birga bug‘da dimlanadi. Tarkibi to‘liq oqsil manbai, vitamin A, D, Ega boy bo‘lib palovga bayramona ko‘rinish bag‘ishlaydi, hamda to‘yimlilikni oshiradi, bolaning o‘shishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Qovoq, kartoshka, ba‘zida ko‘katlar- palovga mavsumiy sabzavotlar ham qo‘shiladi. Ular mahalliy an‘analar va uy sharoitida tayorlanadigan palovda ko‘proq uchraydi. Ular vitaminlarga boy bo‘lib, palovga yumshoqliq qo‘shadi, hajmini oshiradi.

Palovagi har bir qo‘shimcha mahsulot nafaqat ta‘m va hidni, balki uning umumiy to‘yimlilik, estetik jihati va hatto hazm tizimiga ta‘sirini ham belgilaydi. Ana shu mahsulotlarning to‘g‘ri tanlanishi va miqdor jihatdan muvozanatda bo‘lishi- palov to‘g‘ri tanlanishi va miqdor jihatdan muvozanatda bo‘lishi — palov sifati uchun hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Qo‘shimcha mahsulotlar palovning tashqi ko‘rinishi, hidi, ta‘mi va tuzilishiga bevosita ta‘sir qiladi. Masalan, zirk, qora murch, kimyon kabi ziravorlar palovga achchiq, o‘tkir, ammo yoqimli ta‘m bag‘ishlaydi. Mayiz va quritilgan mevalar esa taomga shirinlik va o‘ziga xos kontrast beradi. Bu ayniqsa bolalar, keksa yoshdagilar uchun yoqimli ta‘m uyg‘otadi. Sarimsoq palovni o‘tkazuvchi, mazmunli va sarmazmun taomga aylantiradi.

Sarimsoq, zirk, piyoz, sabzi va sabzavotlar bug‘langanda chiqadigan tabiiy hidlar ishtahani ochuvchi omil sifatida xizmat qiladi. Palovning yaxshi yoki yomon pishgani ko‘pincha uning hididan ham bilinadi. Qo‘shimcha mahsulotlar hid diapazonini kengaytiradi.

Qizg‘ish-sariq sabzi, oq guruch, to‘q rangli mayiz, sariq tuxum — bularning barchasi visual contrast yaratib, palovni ko‘zga ko‘rinarli va ko‘pqirrali taomga aylantiradi.

No‘hat taomga donadorlik va og‘irlik beradi — bu esa to‘yimlilik hissini oshiradi. Mayiz esa, yumshoq va shirador, sarimsoq esa bug‘da yumshaydi, shuning uchun har xil konsistensiyadagi qismlar hosil bo‘ladi, bu esa ovqatlanishni yanada yoqimli qiladi.

Qo‘shimcha mahsulotlarning aksariyati palovning biologik qiymatini oshirishga xizmat qiladi. Quyida bu mahsulotlarning foydali xossalari yoritilgan:

Mahsulot	Asosiy foydali moddalar	Palovga qo‘shadigan qiymati
Sarimsoq	Allicin, vitamin C, antioksidantlar	Immunitetni oshiradi, infeksiyalarga qarshi
Zirk	Efir moylari, temir, tolalar	Hazm tizimiga yordam beradi
Mayiz	Fruktoza, vitamin B, temir	Energiya manbai, yurak faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi
No‘hat	O‘simlik oqsillari, kletchatka	Oqsil manbai, to‘yimlilikni oshiradi
Tuxum	To‘liq oqsil, vitamin A, D	Suyaklar uchun foydali, o‘shish uchun zarur
Qovoq/kartoshka	Karotin, kraxmal, vitaminlar	Vitaminli boyitish, oson hazm bo‘lish

Bunday tarkib palovni faqat kaloriya manbai emas, balki muvozanatli ovqatlanish namunasi sifatida ko‘rishga asos yaratadi.

Palov oshga ishlatiladigan qo‘shimcha mahsulotlar — bu shunchaki dekor yoki mazza uchun bo‘lgan qo‘shimchalar emas. Ular hartomonlama — ta‘m, hid, ko‘rinish, foydalilik, saqlanish va hazm bo‘lish nuqtai nazaridan ahamiyat kasb etadi. Ana shu komponentlar palovni umuminsoniy qadriyatga aylantirib, uni nafaqat milliy meros, balki funksional ozuqa sifatida baholashga zamin yaratadi.

Shunday qilib, palov osh — bu oddiygina taom emas, balki o‘zbek xalqining qadimiy madaniy merosi, ijtimoiy hayotining bir bo‘lagi va milliy o‘zligining timsolidir. Uni tayyorlashdagi qo‘shimcha mahsulotlar taomning sifati, to‘yimliliigi va foydaliligiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar va amaliy tajriba shuni ko‘rsatadiki, bu mahsulotlar palovning sifatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Shuningdek, ushbu qo‘shimchalar palovning oziqaviy va biologik qiymatini oshirib, uni yanada to‘yimli va sog‘lom ovqatga aylantiradi. Qo‘shimcha mahsulotlarning yana bir muhim jihati — mikrobiologik xavfsizlik va saqlash sifatiga bo‘lgan ta‘siridir.

Zamonaviy oziq-ovqat fanida funksional ovqatlanish kontseptsiyasi keng tarqalmoqda. Ushbu nuqtai nazardan qaralganda, palovga qo‘shiladigan tabiiy qo‘shimchalar uni nafaqat mazali, balki foydali ovqat sifatida ham tavsiflash imkonini beradi. Ya‘ni, palov osh nafaqat mazali va to‘yimli, balki sog‘liq uchun muhim oziq moddalar manbai sifatida ko‘rilmoqda.

Shu bois, palov oshga ishlatiladigan qo‘shimcha mahsulotlarni to‘g‘ri tanlash va me‘yorida ishlatish nafaqat taom sifatini, balki uning inson salomatligiga bo‘lgan ijobiy ta‘sirini ham ta‘minlaydi. Kelajakda bu borada ilmiy tadqiqotlarni davom ettirish, har xil hududlarda ishlatiladigan qo‘shimchalarning tahlili asosida milliy gastronomiya merosini yanada boyitish imkonini beradi.

Zamonaviy yondashuvlar esa ushbu an‘anaviy taomni yangicha talqinda saqlab qolish imkonini bermoqda.

### Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ubaydullayev H.A. O‘zbek milliy taomlari va ularni tayyorlash texnologiyasi. – Toshkent: "Iqtisod-moliya", 2007.
2. Gopirov M., To‘xtamuratov A. Oziq-ovqat mahsulotlari texnologiyasi. – Toshkent: "Talqin", 2008.
3. Doniyorov G‘., Alimov O. Umumiy ovqatlanish korxonalarida taomlar ishlab chiqarish texnologiyasi. – Toshkent: "O‘qituvchi", 2012.
4. Sulaymonov R. Oziq-ovqat tovarshunosligi va kimyosi. – Toshkent: "Turon-Iqbol", 2015