



# Shifobaxsh ziravorlarning turlari va ahamiyati

Ziravorlar — tansiq taomlarimizning  
muhim qismidir.



# Shifobaxsh ziravorlarning turlari

**Zira** — Soyabonguldoshlar oilasiga mansub o'simlikning urug'idir. U sabzi urug'iga o'xshab, uzun, yuzasi tikanli, rangi to'q yashildan qora-yashilgacha bo'ladi. Xidi juda yoqimli, o'ziga xos xushbo'y, qo'l bilan ezilganda yanada kuchayadi. O'zbek taomlarida ziravor sifatida ishlatiladi, asosan go'sht va qovurilgan taomlarga qo'shiladi, qazi tayyorlashda va kaboblarni marinatlashda ham ziravorsiz ishlanmaydi.

**Zirk** — Zirkdoshlar oilasiga mansub o'simlikning mevasidir. Latif nomi *Barberis integrima* bo'lib, gulini sariq rangda ko'rish mumkin, mevasi esa to'q sariq rangga ega, kishmishdan kichikroq, tuhumlarga o'xshash, quriganda boji yo'qolmaydi. Mazasi o'tkir, nordon bo'lib, xidi sezilmaydi.





**Qalampir.** Ituzumdoshlar oilasiga mansub bo'lgan, madaniylashtirilgan *Capsicum annuum* deb ataladigan bir yillik o'simlikning mevasidir. Toshkentda bu "garmdori" yoki "isituvchi dori" deb ataladi (tojikcha *garm* - issiq degan ma'noni anglatadi). Sababi, uning achchiqligi o'zgacha bo'lib, chaynagan kishi o'zini cho'g' yutgandek sezadi. Achchig'i mikroblarni yo'q qiladi, yaxshi terlatadi va bo'g'inlardagi og'riqlarni yengillashtiradi.

**Murch.** Liana – ildizlardan tutunib o'sadigan ko'p yillik tropik o'simlik bo'lib, ilmiy nomi *Piper nigrum*dir. Poyasi 15–16 metr uzunlikka yetib, barmoq kattaligida qalinlashib, daraxtlarga o'ralib o'sadi, madaniylashtirilganda esa so'ritoklarga torli kanopka o'raladi.



**Lavr yaprog'i.** Lavrdoshlar oilasiga mansub bo'lib, ilmiy nomi *Laurus nobilis*dir. O'zbek tilida dafna deb ataladi va doimo yashil bo'lgan daraxtning bargi hisoblanadi. Dafna daraxti 20 metr balandlikka yetadi, lekin ba'zi butalar 2 metrga qadar o'sadi. Kavkaz va Krimda yetishtiriladigan dafna bargi bizga quritilgan holda yetib keladi.





**Zarchava.** *Nelidonum majus*, tropik mintaqalarda o'sadigan buta o'simlikning ildizi bo'lib, maxsus ishlov berilgandan so'ng, sariq rangga kiradi. "Zarchava" so'zi "zar" (tilla) va "chub" (cho'plar) so'zlaridan kelib chiqib, "tillacho'plar" degan ma'noni anglatadi. Ibn Sinoning izohiga ko'ra, bu ziravor arab tilida “uruq ussabog'in” deb atalib, “bo'yog'chilar ildizi” degan ma'noni bildiradi.



**Arpabodiyon.** *Pimpinella anisum*. Bu soyabonguldoshlar oilasiga mansub madaniy o'simlikning urug'idir. Pazandalikda arpabodiyon choynakda damlab, uning suviga maydalangan no'xat qo'shilib, ma'lum bir vaqt davomida qaynab olinadi, natijada hosil bo'lgan ko'pigiga un aralashtirib, shirmoy nonlarining xamirturushini tayyorlaydilar.



**Za'faron.** Tropik va subtropik mamlakatlarda o'sadigan savsarguldoshlar oilasiga mansub o'simlikning guldastasi. Ilmiy nomi *Crocus sativus*. Eron (Mozandaron), bizda esa Ozarbayjon madaniy dori o'simliklari sifatida ekiladi. Tarkibida kuchli ifori moyi bo'lganligi sababli, xidi juda o'tkir va yoqimli.

**Kunjut.** *Sesamum indicum* deb ataladi, kunjutdoshlar oilasiga mansub bir yillik madaniy o'simlik. Pazandalikda uning yog'i eng qimmatli masalliklardan biri sifatida ishlatiladi. Doni juda kichik, 1000 donasi 2 grammdan 5 grammgacha keladi, rangi och sariq, shakllari tekis bo'ladi

**Sedana.** Bu ziravor ayiqtovondoshlar oilasidan bo'lib, ilmiy nomi *Nigella sativa*. Bir yillik madaniylashtirilgan o'simlik. Doni xushbo'y hidli, rangi qora, piramida shaklida juda mayda, 1000 donasi 3-4 grammgacha keladi. Pazandalikda ushbu don kunjut singari nonlar, patirlar va somsalarning yuzasiga sepilib, pishiriladi.

**Kashnich urug'i.** *Coriandrum sativum*. Soyabonguldoshlar oilasiga mansub bir yillik o'simlik (kashnich)ning urug'i, ko'pincha **koriyandr** deb ataladi. Urug'lari mayda bo'lib, 3–4 millimetrli, sharsimonsi shaklda va tez ajralib ketadi, rangi sariq-qo'ng'ir, hidi va ta'mi barglarining ta'miga o'xshash bo'ladi.

**Zanjabil.** Tropik mintaqalarda o'sadigan *Zingiber officinale* deb nomlangan butaning ildizi. Hidi o'ziga xos va juda yoqimli bo'lib, tarkibida ko'p iforli moylar mavjud, mazasi esa tilni jizillatadi, chunki unda gingerol deb ataluvchi alkaloid bor.

**Vanil.** Tropik mamlakatlarda o'sadigan *Orchidaceae* oilasiga mansub vanila daraxtining qo'zog'i. Qo'zog'i ichida juda o'tkir hidi bo'lgan mayda jigarrang donalar joylashgan. Ushbu donlarga maxsus ishlov berilgach, oq kukunli ziravor hosil bo'ladi.





Tabobat ilmida Abu Ali ibn Sino o'zining "Tibb qonunlari" asarining uchinchi kitobida ishtahaning kamayishi haqida quyidagicha yozgan edi: "Sovuq va salqin havo ishtahaga foydali, issiq esa uni to'sadi.



Shuning uchun ishtahani ochadigan qalampir, murch, sirka, kashnich iste'mol qilish zarur."Aslida, tabiatda shunday yovvoyi va yeyiladigan o'simliklar mavjudki, ularning barglari, gul va mevasi achchiq, xushbo'y, nordon va shirin ta'mli moddalar bilan to'la bo'ladi.



Bu turdagi o'simliklar ziravorlar deb ataladi. Bundan tashqari, madaniy tarzda ekilgan yoki yovvoyi tarzda o'sadigan ko'katlar ham mavjud bo'lib, ularning tarkibida ham xuddi shunday ta'mli moddalar bor.



Ziravorlar — tansiq taomlarimizning muhim qismidir, ular ta'mni boyitadi, xushbo'y hid beradi va turli yovvoyi va madaniy o'simliklarning ildizi, tanasi, bargi, guli, po'sti, urug'i yoki mevasi bilan tashkil topadi.



# E'tiboringiz uchun rahmat

