

**YANGI O‘ZBEKISTONDA TURIZMNI RIVOJLANTIRISHDA
MARKAZIY OSIYO XALQLARI MILLIY TAOMLARINI O‘RNI HAQIDA
BA’ZI MULOHAZALAR**

**НЕКОТОРЫЕ СООБРАЖЕНИЯ О РОЛИ НАЦИОНАЛЬНЫХ
БЛЮД НАРОДОВ ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ В РАЗВИТИИ ТУРИЗМА В
НОВОМ УЗБЕКИСТАНЕ**

**SOME CONSIDERATIONS ON THE ROLE OF CENTRAL ASIAN
NATIONAL DISHES IN THE DEVELOPMENT OF TOURISM IN NEW
UZBEKISTAN.**

Rashidova Zilola Rashidovna

Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti

magistranti

Рашидова Зилола Рашидовна

Магистрант Ташкентского государственного университета

востоковедения

Rashidova Zilola Rashidovna

Tashkent state university of oriental studies

master's student

Annotatsiya: Markaziy Osiyo deganda, Sovet Ittifoqi parchalangandan keyin mustaqillikka erishgan beshta Respublika: Qirg‘iziston, Qozog‘iston, Tojikiston, Turkmaniston va O‘zbekiston nazarda tutiladi. Markaziy Osiyo davlatlari aholisi iste‘mol qilayotgan xilma-xil taomlar asrlar davomida shakllanib kelgan. Milliy taomlar ko‘p asrlik tarixga ega bo‘lib, ularni tayyorlashda azaldan turli xil go‘sh va o‘simlik mahsulotlaridan keng foydalanilgan. Hudud xalqlari kundalik ovqat sifatida bug‘doy, arpa, guruch, no‘xat, mosh, zig‘ir va kunjut kabi don, sabzi, piyoz, sholg‘om singari sabzavotlar, kadi (oshqovoq), qovun va tarvuz kabi poliz mahsulotlarini ko‘p

iste'mol qilganlar. Azaldan milliy taomlarni tayyorlash uchun chorva – qo'y, qoramol va echki go'shti hamda yog'lari, kunjut, zig'ir, sariyog' va paxta yog'i ishlatilib kelinadi. Ushbu maqolada turizmni rivojlantirishda Markaziy Osiyo xalqlari uchun umumiy bo'lgan, ammo har bir xalq amaliyotida turlicha tayyorlanadigan taomlar tahlili beriladi.

Kalit so'zlar: *Markaziy Osiyo, milliy taomlar, turizm, tarix, oziq-ovqat mahsulotlari, an'analar*

Аннотация: *Под Центральной Азией подразумеваются пять республик, которые обрели независимость после распада Советского Союза: Кыргызстан, Казахстан, Таджикистан, Туркменистан и Узбекистан. Разнообразные блюда, потребляемые народами Центральной Азии, формировались на протяжении веков. Национальные блюда имеют многовековую историю, и в их приготовлении издавна широко использовались различные виды мяса и растительных продуктов. Жители региона традиционно употребляли в пищу такие злаки, как пшеница, ячмень, рис, горох, маш, лен и кунжут, а также овощи, такие как морковь, лук и репа, и бахчевые культуры, такие как тыква, арбуз и дыня. С давних времен для приготовления национальных блюд использовалось мясо скота — баранина, говядина и козлятина, а также жиры, кунжут, льняное масло, сливочное и хлопковое масло. В данной статье анализируются блюда, общие для народов Центральной Азии, но имеющие различные способы приготовления в каждой стране, и их роль в развитии туризма.*

Ключевые слова: *Центральная Азия, национальная кухня, туризм, история, пищевые продукты, традиции*

Abstract: *Central Asia refers to the five republics that gained independence after the collapse of the Soviet Union: Kyrgyzstan, Kazakhstan, Tajikistan, Turkmenistan, and Uzbekistan. The diverse dishes consumed by the people of Central Asia have been formed over centuries. National dishes have a long history, and a variety of meat and plant-based ingredients have traditionally been widely used in their preparation. The people of the region have historically consumed wheat, barley, rice,*

peas, mung beans, flax, and sesame as grains, as well as vegetables such as carrots, onions, and turnips, and melons such as pumpkins, watermelons, and cantaloupes. Traditionally, livestock meat—such as lamb, beef, and goat—along with fats, sesame, flaxseed, butter, and cottonseed oil have been used in national cuisine. This article analyzes dishes that are common to Central Asian nations but are prepared differently in each country's culinary practice, highlighting their role in tourism development.

Keywords: Central Asia, national cuisine, tourism, history, food products, traditions

Non va non mahsulotlari

O'zbeklar. Non tayyorlash o'zbek pazandachiligida alohida o'rin tutadi. Buxoro, Samarqand va Toshkent viloyatlari aholisi non yopishda kunjut, arpabodiyon va sedanadan unumli foydalanadi. Non o'zbeklarda tandirda yopiladi va mintaqalarning tabiiy sharoitiga qarab turlicha quriladi. Xorazm vohasining janubiy tumanlari aholisi tandirning og'zini oldinga sal qiyshaytirib o'rnatadi. Turkmanlarga qo'shni yerlarda yashayotgan aholi tandirni turkmanchasiga, ya'ni yerga tikkasiga og'zini osmonga qaratib qursa, Farg'ona vodiysi va Toshkent vohasida esa tandir ko'pincha yerdan odam bo'yi baravari ko'tarilib, og'zi ro'para qilib quriladi.

Qoraqalpoqlar. Qoraqalpoqlarda nonning har xil turlari tayyorlangan: bug'doy non (shurek), jo'xori (zog'ora) non, qotirma non, gulshe (kumesh), ya'ni qo'r non (qo'rda pishirilgan). Qoraqalpoqlar nonni qo'rda, qozonda va tandirda pishirgan. Tandirning og'zi yuqoriga qaratib qurilgan.

Tojiklar. Qishloqlar va ko'pchilik shahardagi hovlilarda yashayotgan tojiklar tandir non, tog'li hududlarda esa yupqa, chappoti non, patir, katta girlacha non, kulcha yopib, qatlama iste'mol qilgan.

Turkmanlar. Turkmanlar o'zbek va qoraqalpoqlarga o'xshab, asosan, sut va sut mahsulotlarini ko'p iste'mol qiladi. Ularning churek deb atalgan noni, ayniqsa, mashhurdir. Shuningdek, jo'xori non, vaqt tig'iz paytlarda esa chuchuk xamirdan patir non yopiladi. Bundan tashqari etli (go'shtli) churek, yog'li churek, gatlama, chelpek (shelpek), gatlakti kabi hamirdan tayyorlanadigan non turlari mavjud.

Qozoqlar. Qozoqlarda unli mahsulotlar juda ko'p iste'mol qilinadi. Ayniqsa bug'doy unidan bo'g'irsoq, qiyiqsha, shelpak, tandir va juqa nonlar tayyorlangan. Nonlarni odatda hamirturushsiz, piyoz yoki go'sht solib, qalin yoki yupqa tarzda, tandirda va yoki yog'da pishirishgan.

Qirg'izlar. Qirg'izlarda asosan tandirda non yopilib, buursoq pishirilgan, kurd (suzma), pishloq tayyorlangan. Kul qo'rida kumuch, choymo tokoch, jupqa, non, qattama (qatlama), toytokoch, quymoq, kesma osh, sirguruch va boshqa taomlar pishirilgan.

Suyuq va quyuyq taomlar

O'zbeklar. O'zbekiston aholisi iste'mol qilayotgan xilma-xil taomlar asrlar davomida shakllanib kelgan. Milliy taomlar ko'p asrlik tarixga ega bo'lib, ularni tayyorlashda azaldan turli xil go'sht va o'simlik mahsulotlaridan keng foydalanilgan.

Shaharliklarning asosiy taomlari sut mahsulotlari tarkibiga kiruvchi qatiq, suzma, tvorog yoki chakki (zardobi olingan qatiq yoki kefir hisoblanib), qaymoq va boshqalardan iborat bo'ladi. Samarqand va Toshkent viloyatlari hamda Farg'ona vodiysida taomga juda ko'p zira va zirk ishlatiladi, ular taomga nozik ta'm va hid beradi. Go'shtli, sabzavot va yormali quyuyq taomlarga za'faron hamda kashnich qo'shib tayyorlangan.

Umuman olganda, o'zbek milliy taomlari o'zining lazzatliligi, quvvatliligi va servitaminligi bilan ajrab turadi. Ayniqsa, palov, sho'rva, mastava, shavla, moshxo'rda, moshkichiri, shilpildoq va boshqa taomlar mahalliy xalq tomonidan sevib iste'mol qilinadi. Ba'zi quyuyq taomlar (palov) tayyorlashning o'nlab usullari mavjud.

Qoraqalpoqlar. Suyuq taomlarning turli xillari tayyorlangan. Masalan, tuyilgan arpa, bug'doy va jo'xori donidan jarma pishirilgan. Shuningdek, jo'xori go'ja, so'k oshi (so'kni avvalo, suvda pishirib olib, so'ngra yog'da qovuriladi). Tansiq taomlaridan shirguruch, shavla va palov tayyorlash keng tarqalgan. Sut va sut mahsulotlarini ko'p iste'mol qilinadi: qatiq, sariyog', ayron, qurut, yozda esa chalop tayyorlanadi. Ular qo'y, qoramol va parranda go'shtini tanovul qiladi. Qovurdoq, kabob, burek (varaqa o'xshagan), buyrak va yurakdan jarkop, qovoqdan esa turli taomlar tayyorlanadi, qovundan esa qoqi qilinadi.

Tojiklar. Suyuq ovqatlardan oshi burida, oshi ord (uvra osh) va tushbera (chuchvara) sevimli taomlar hisoblanadi. Go'sht, sabzi va qovoq somsalar, shuningdek, mantilar ko'p iste'mol qilinadi.

Sut va sut mahsulotlari (qatiq, maska yog'i, kurd, suzma, pishloq – patir) kundalik asosiy taomlar hisoblanadi.

Pomirlik tojiklarning eng yaxshi ko'radigan taomi palovdir, shuningdek, qovurdoq, lag'mon, sho'rva va atala ham sevib iste'mol qilinadi. Ko'pchilik no'xat sho'rva, arpa yoki tariq non, ba'zi hollarda esa atala bilan qanoatlanishga majbur bo'ladi. Sut va sut mahsulotlari, bug'doy, meva kam bo'lgani uchun faqat bayram kunlari hamda to'ylarda iste'mol qilinadi. Tuz Badaxshondan olib kelinadi. Choy ham kam bo'lganligi uchun ko'pincha sutli choy ichiladi.

Turkmanlar. Turkmanlar o'zbek va qoraqalpoqlarga o'xshab, asosan, sut va sut mahsulotlarini ko'p iste'mol qiladi. Turkmanlarda go'shtli taomlar ko'p bo'lib, bundaylar sirasiga go'shtli churba (sho'rva), gaynatma, dograma sho'rva, govurma, govurdok, palov, shara yoki konab (kabob) kiradi. Turkmanlar go'sht qoqisini juda yaxshi ko'radi, shuning uchun tuya va qoramol go'shtini ham shu tariqa tilim-tilim qilib tuzlab, shamolda quritadilar. Qo'y go'shtini ham shu tariqa tayyorlab, qoringa yoki chala qovurib, idishlarga solib qo'yadilar. Yangi go'sht tugagan vaqtda ana shu qovurma go'sht ishlatiladi va gara cho'rba qaynatiladi.

Qozoqlar. Ko'chmanchi qozoq oilalari sigir va qo'y sutini sog'ib olingandan so'ng ichishni yoqtirgan. Darhol sutdan qatiq ivitilib, ayron tayyorlangan. Qozoqlar, ayniqsa, pishirilgan go'sht (yet) va kulshetay hamda beshbarmoq taomlarini sevib tanovul qiladi. XIX asr o'rtalaridan boshlab choy ichish keng tarqala boshlandi. Bo'za ichish qozoqlar ichida azaldan ma'lum bo'lib, uni bug'doy, suli va guruchdan tayyorlaganlar. Baliq va parranda go'shti kam ishlatilgan, shuningdek, sabzavot va mevalar ham tanovul qilingan.

Qirg'izlar. Qirg'izlar mavsumga qarab xilma-xil tartibda ovqatlanishga odatlangan, lekin taomlarning turlari unchalik ko'p emas. Qadimda ko'pincha un va donning yetishmasligi sababli asosan, sut va go'sht mahsulotlari bilan tirikchilik qilingan. Kun issiq kezlari asosan, sut va sut mahsulotlari, qishda esa un, don,

shuningdek, pishloq, sariyog‘ va sho‘rtak suzma iste‘mol qilingan.

Ko‘pchilikning kundalik taomi har xil suyuq oshlardan iborat bo‘lgan. Qirg‘iz tili bilan ifodalaganda, maqsim bilan jarma ichilgan. Maqsim – suli talqoni yoki tuyilgan arpa unidan tayyorlansa, jarma pishirish uchun esa arpa yoki bug‘doyni yog‘och kelida qaynab turgan suvga solingan. Atala sovuganidan keyin ozgina solod, ya‘ni qizilmiya o‘ti va un qo‘shilgan.

Taomnoma transformatsiyasi

XX asr o‘rtalaridan Markaziy Osiyo xalqlarining taomlar tizimiga yangi mahsulotlar: makaron, vermishel, konservalangan mahsulotlar, zavodda tayyorlangan non va qandolat mahsulotlari kirib keldi. Yevropa va slavyan xalqlari taomnomasidan: turli kotletlar (kiyevskiy), go‘shli dimlangan karam yoki bulg‘or o‘ramasi (golubsy), go‘shli va kartoshkali gulyash, dimlangan tovuq (tabaka), kotlet va suvda pishirilgan donli mahsulotlar yig‘masi (bifshteks), go‘shli teftel, chuchvaraga o‘xshash hamirli taom pelmen; tatarlardan: belyash, chak-chak kabi taomlar o‘zbek dasturxonida paydo bo‘ldi.

Ta‘kidlash joizki, barcha innovatsiyalar, shu jumladan, taomlarning yangi turlari mahalliy aholi tomonidan tez qabul qilinmasdan dastlab ishchilar oshxonalari, kolxoz-sovxo dala shiyponlarida iste‘mol qilingan. Masalan, XX asrning 50-yillarida ham makaron ayrim badavlat oilalarda “o‘rislarning ovqati” deb atalgan, kartoshkani esa, o‘zbek qishloqlarida dastlab shaytonning ovqati deyishgan. Sovet hokimiyati davrida ro‘y bergan oziq-ovqat mahsulotlari taqchilligi aholining tansiq taomlar to‘g‘risidagi an‘anaviy tasavvurlarining o‘zgarishiga olib keldi.

Mustaqillik yillarida xususiyl mehnat faoliyati va kichik biznes bilan shug‘ullanishga yo‘l ochilgach, milliy taomlarni tayyorlash tijoriy asoslarga qo‘yildi, tuzlangan va dudlangan baliqlar; qushlar (g‘oz, o‘rdak) go‘shli; achitqili non; qo‘ziqorinlar, kolbasa, dudlangan go‘shlar, konservalar, yarimtayyor mahsulotlar, marinadlar, kofe, kakao va h.k.lar. Go‘shlarni konservalashning an‘anaviy usullari (tuzlash, quritish, qovurish va yog‘ bilan qoplash) kamaydi. Shuningdek, ayrim o‘simlik mahsulotlarning kamayishi kuzatildi: kartoshka ilgari keng tarqalgan sholg‘omni asta-sekin siqib chiqardi. Ayrim an‘anaviy o‘zbek sho‘rvalari, (sho‘rva,

mastava, moshxoʻrda, moxora) hozir ham keng tarqalgan boʻlsa, qurtoba, shopirma, qoqirim, sixmoi, piyova kabi taomlar hozir kam tayyorlanadi. Hozir bundan bir asr oldin Oʻzbekistonda shakarob (pomidor va bodring salat), jarkop, qovurdoq, farshli bulgʻor qalampiri, tomat sousi, baqlajonli salat, baqlajon ikrasi kabi mashhur taomlar tayyorlanmaganligiga ishonish nihoyatda mushkul. Yangi mahsulotlarning paydo boʻlishi, shuningdek, anʻanaviy taomlar retseptining oʻzgarishiga turtki berdi. Masalan, anʻanaviy taom hisoblanish dimlama tarkibiga majburiy element sifatida kartoshka, pomidor, bulgʻor qalampiri, baqlajon qoʻshiladi, biroq sholgʻom, qovoq singari mahsulotlar, juda kam ishlatiladi yoki deyarli ishlatilmaydi.

Markaziy Osiyo xalqlarining tarkibi oʻsishi ovqatlanish va taomlarga ham taʼsir koʻrsatdi. Kelib chiqishi Xitoydan boʻlgan uygʻur va dunganlar, maʼlumki, dehqonchilik, guruch yetishtirish, tomorqa mahsulotlari yetishtirish bilan shugʻullanishgan va oʻzlarining milliy madaniyati va hayot kechirish usullarini saqlab qolishgan. V.I. Timoshinov taʼkidlaganidek, uygʻurlar sharofati bilan bu yerlar uchun yangilik sanalgan rediska “qizil qalampir, baqlajon paydo boʻldi”. Xitoydan koʻchib kelganlar oʻzbek oshxonasiga lagʻmon, manchiza, shiman, manpar, manti kabi taomlarni olib kirishdi. Taʼkidlash joizki, XX asr boshlarida ushbu taomlari maxsus uygʻur-dungan taomxonalarida tanovul qilish mumkin boʻlgan boʻlsa, hozirda ular oʻzbeklarning odatiy kundalik taomlariga aylandi va uy sharoitida tayyorlanadi. Koreyslar oʻzbek oshxonasiga funchoza lapshasi, kuk-si shoʻrvasi, che va xe salatlarini, sharqiy slavyanlar (ruslar, ukrainlar, beloruslar) щи, борщ, okoroshka shoʻrvalari, piroglar, pirojki va boshqa unli taomlarni olib kirgan. Oʻzbeklar Volga boʻyi tatarlaridan chak-chak, belyash kabi pishiriqlar, armanlardan xash, chalagach, xoravas, kyata kabi taomlarni, ozarbayjonlardan pahlava, shakar – bura, noʻun, shakar-gurek kabi shirinliklar, oq-palov, doʻlma, lulya-kabob kabi taomlarni oʻzlashtirilgan. Nemislar, maʼlumki, sosiska va kolbasa tayyorlashga usta, pishloqpazlar sifatida dong taratgan. Hozirda ushbu xalq vakillari respublikada nisbatan ozchilikni tashkil etsada, ular tomonidan yaratilgan taomlar oʻzbek oshxonasida keng tarqalgan.

Taʼkidlash lozimki, oʻzbeklar u yoki bu xalqdan biror bir taomni oʻzlashtirish bilan birga ularga oʻz didlariga qarab oʻzgartirish kiritishadi. Masalan, chalop deb

nomlanuvchi taom qadimdan mavjud bo'lgan. Ushbu taomga turli sabzavotlar (rediska, bodring) va ko'kat solinib ustidan ayron quyiladi. Rus okoroshkasi ta'siri ostida ushbu taomga go'sht, kartoshka, ziravorlar solinadi, biroq ruslarnikiga o'xshab kvas emas, balki ayron qilishadi. Boshqa misol, qozoq oshxonasidan qazi o'zlashtirilgan. Qozoqlar qazisi odatda qaynatilgan holda iste'mol qilinadi. O'zbeklar esa qazini palovga qo'shib yoki qazi bilan birgalikda norin tayyorlashadi.

Bugungi kunda tobora aralash turdagi oshxona, kafe va restoranlar ko'payib bormoqda. Mustaqillik yillarida Markaziy Osiyoning keng tashqi aloqalari tufayli hududda meksika, argentina, amerika, yapon, koreys, tay, vyetnam, italiya, fransuz, ingliz, hind, pokiston, turk, arman, gruziya va boshqa ko'plab hudud taomlari ham kirib keldi. Asosiy taomdan so'ng "desert", ya'ni shirinlik tanovul qilish tobora odat tusiga kirib qolmoqda. Bundan tashqari, gazaklar (sovuq va issiq salat), yaxna ichimliklar, non turlari, dasturxon bezatish, idish-tovoqlar, ziravorlar va boshqa taom bilan bog'liq urf-odatlarda ham ko'plab o'zgarishlarni kuzatish mumkin.

Yevropadan tez tayyorlanadigan taomlarning (fast-fud) kirib kelishi natijasida milliy taomlarga bo'lgan ehtiyojning bir qismi qondirilishiga olib keldi. Ammo bu taomlarning qattiq qizigan yog'da pishirilishi, quvvati (qalloriya) baland mahsulotlarning ishlatilishi, tarkibidagi shakar miqdorining ko'pligi hisobiga mahalliy aholi salomatligida ham sezilarli o'zgarishlar sodir bo'lmoqda. Misol uchun, tez tayyorlanadigan taomni pishirishda va yetkazishdagi sanitariya qoidalari rioya qilmaslik – bir qancha odamlarning ovqatdan zaharlanishiga, ich ketishi, diareya, oshqozon-ichak kasalliklariga, inson tanasida zararli yog'lar miqdorining oshib ketishiga, qandli diabet, qon bosimi va ortiqcha vazm bilan bog'liq muammolarga olib kelmoqda. Bu esa globalizatsiya ta'sirida sodir bo'layotgan o'zgarishlarning barchasi ham birdek ijobiy holat bo'lmasligidan dalolat beradi.

Xulosa qilib aytganda, Markaziy Osiyo xalqlarining milliy taomlari uzoq tarixiy rivojlanish jarayonida shakllangan bo'lib, ularning tayyorlanish usullari hududiy xususiyatlarga ega. Ushbu taomlar nafaqat xalq madaniyati va an'analarning ajralmas qismi, balki turizmni rivojlantirishda ham muhim omil hisoblanadi. Markaziy Osiyoga tashrif buyuruvchi sayyohlar uchun milliy taomlar hududning boy madaniy

merosi va mehmondo'stligini namoyish etuvchi muhim jihatlardan biridir. Shuning uchun gastronomik turizmni rivojlantirish orqali mintaqaning sayyohlik salohiyatini oshirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Абашин С.Н. Чай в Средней Азии: История напитка в XVIII – XIX веках // Традиционная пища как выражение этнического самосознания. – М., 2001. – С. 64-88.
2. Абрамзон С.М. Киргизы и их этногенетические и историко культурные связи. – Л., 1971. – 403 с.
3. Айтбаев М.Т. Пища киргизов XIX – начала XX веков // Известия АН КиргССР. Серия обществ. наук. – Фрунзе, 1963. Т. V. Вып. 1. – С. 14-19.
4. Асқаров А. Ўзбек халқининг этногенези ва этник тарихи. – Тошкент: Университет, 2007. – 339 б.
5. Бражников Б.Х. Традиционное и новое в застольном этикете адыгских народов // СЭ. – М., 1987. – № 2. – С. 89-100.
6. Борозна Н.Г. Материальная культура узбеков Бабатага и долины Кафирнигана // Материальная культура народов Средней Азии и Казахстана. – М., 1966. – С. 91-120.
7. Бўриев О., Хўжамбердиев Т. Ўзбек халқи боқий қадриятлари. – Қарши: Насаф, 2005. – 195 б.