

QORAQALPOQ XALQINING MILLIY TAOMLARI

Seytjanov Islam Je'nisbaevich

Ajiniyoz nomidagi NDPI Tarix fakulteti 1-kurs talabasi

(Nukus shahri, Qoraqalpog'iston Respublikasi)

islamseytjanov5@gmail.com<https://doi.org/10.5281/zenodo.15350753>

Annotatsiya. Mazkur maqola Qoraqalpoq xalqining boy gastronomik madaniyatiga, an'anaviy milliy taomlariga bag'ishlangan. Unda Qoraqalpoq oshxonasining shakllanish tarixiy asoslari, uning xalqning turmush tarzi, tabiiy-geografik sharoit va qadimiy urf-odatlar bilan bog'liqligi tahlil qilinadi. Milliy taomlar — *Júweri gúrtik*, *Aq sawlaq*, *Máyek bórek* kabi oziq-ovqat mahsulotlari nafaqat iste'mol uchun, balki xalqning madaniy o'zgachalik va etnografik merosining ajralmas qismi sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, maqolada mazkur milliy taomlarning bugungi kunda yoshlarga o'rgatilishi, ularni asrash va avloddan-avlodga yetkazish muammolari va imkoniyatlari yoritilgan. Tadqiqotda milliy oshxonaning turizm, ta'lim va madaniyat sohalaridagi roli ham o'rganiladi.

Kalit so'zlar: Qoraqalpoq milliy taomlari, an'anaviy oshxona, etnografik meros, xalq gastronomiyasi, madaniy o'zgachaligi, ovqatlanish urf-odatlari, milliy qadriyatlar, tarixiy taomlar.

Qoraqalpoq xalqi milliy taom turlarining ko'pligi, tayyorlanishi, ta'mi va rang-barangligi bilan boshqa xalqlardan o'ziga xos xususiyatlarga ega. Qoraqalpoq xalqining milliy taomlari – bu ko'p asrlik tarix, hayot tajribasi, tabiat bilan uyg'un yashashning namunasi. Har bir taom – bu nafaqat yegulik, balki madaniyatning bir bo'lagi. Bugungi kunda ham bu taomlar o'z dolzarbligini yo'qotmagan, balki milliy o'zlikni anglash vositasi sifatida e'tirof etilmoqda. Shu sababdan, Qoraqalpoq oshxonasining xilma-xilligini asrab-avaylash va uni kelajak avlodlarga yetkazish muhim vazifalardan biridir.

Xalqimizda dehqonchilik, chorvachilik va baliqchilik kasbi - asosiy tirikchilik manbai bo'lganligi bois, kundalik iste'moli ham shu kasblar bilan bevosita bog'liq. Qoraqalpoq oshxonasi qadimdan chorvachilik, dehqonchilik va baliqchilik bilan bog'liq bo'lib, shu asosda rivojlangan. Ushbu taomlar xalqning hayot tarzini, iqlim sharoitini va e'tiqodlarini aks ettiradi.

Taomlar va urf-odatlar uyg'unligi

Qoraqalpoq xalqining turmush tarzida milliy taomlar nafaqat iste'mol uchun yegulik, balki muayyan marosim va urf-odatlar bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy-madaniy hodisa sifatida qaraladi. Har bir muhim marosim, bayram yoki oila a'zolari uchun alohida ahamiyatga ega bo'lgan voqealar maxsus taomlar bilan bezatilgan dasturxon orqali ifodalanadi. Taomlar bu yerda **ijtimoiy birlik**, **marosimimi poklik**, **xotira**, **hurmat**, **ehson** kabi tushunchalar bilan uyg'unlashadi.

Qoraqalpoq hududining tabiiy-iqlimiy sharoiti, xususan, cho'l va yarim cho'l mintaqalariga xos bo'lgan issiq va quruq iqlim, chorvachilik va dehqonchilik bilan chambarchas bog'liq hayot tarzining shakllanishiga sabab bo'lgan. Bu esa o'z navbatida ularning ovqatlanish madaniyatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatgan. Aynan shu sababli qoraqalpoq milliy taomlari ko'proq go'sht, sut mahsulotlari va un asosida tayyorlanadi. Masalan, *Júweri gúrtik*, *sho'rva*, *kaspas*, *mastava* va *aq sawlaq* kabi ovqatlar soddaligi, foydaliligi va to'yimliliigi bilan ajralib turadi. Bu taomlar har bir oila dasturxonida muhim o'rin tutadi. Shu bilan birga, *qurt*, *qatiq*, *ayron* kabi mahsulotlar esa faqatgina to'yimli taomlar emas, balki salomatlikni

mustahkamlovchi, ayniqsa issiq iqlim sharoitida energiya beruvchi tabiiy vositalardir.

Qoraqalpoq milliy taomlari ko'pincha marosimlar bilan bog'liq holda tayyorlanadi. Masalan, chaqaloq tug'ilganda "súyinshilik" dasturxonini yoziladi, unda albatta go'shtli taomlar, qurt, chak-chak, non va choy bo'ladi. Shuningdek, to'y, sunnat to'y, dafn marosimlarida maxsus taomlar tayyorlanadi, bu esa milliy oshxonaning chuqur ijtimoiy funksiyasini va o'ziga xos madaniyatni aks ettiradi. Qoraqalpoq xalqi uzoq tarixga, boy madaniyatga va an'analarga ega bo'lgan xalq hisoblanadi. Bu xalqning ma'naviy-madaniy merosida milliy taomlar alohida o'rin egallaydi. Qoraqalpoq milliy oshxonasi – bu nafaqat taomlar yig'indisi, balki xalqqa xos hayot tarzi, urf-odatlar va mehmondo'stlik timsolidir. Milliy taomlarining ko'pligi va xilma-xilligi esa bu xalqning tabiat bilan uyg'un yashaganligini, qishloq xo'jaligiga asoslangan hayot tarzini va boy gastronomik an'alarini yaqqol namoyon etadi.

Diniy va mavsumiy bayramlar

Qoraqalpoq xalqida Ramazon hayiti, Qurbon hayiti yoki Navro'z kabi bayramlarda ham an'anaviy taomlar tayyorlanadi:

- **Navro'zda sumalakka o'xshash shirin taomlar** – yangilanish va baraka ramzi;
- **Ramazon hayitida chak-chak, qovurilgan nonlar** – saxovat va mehr-muruvvat belgisi;
- **Qurbon hayitida go'shtli taomlar** – qurbonlik va sadaqa ma'nosini anglatadi.

Qoraqalpoq milliy taomlari – bu xalqning tarixiy xotirasi, urf-odati va ijtimoiy hayotining in'ikosi bo'lib, har bir taomda tabiat, yashash muhiti, madaniyat va urf-odatlarining izlari bor. Qadimiy taomlar bugungi avlod uchun nafaqat gastronomik meros, balki milliy o'zlikni anglash va saqlash vositasi sifatida ham katta ahamiyat kasb etadi.

Qoraqalpoq xalqining milliy taomlari — bu nafaqat ma'naviy va moddiy madaniyatning bir qismi, balki xalqning tarixiy tajribasi, yashash tarzi va ijtimoiy munosabatlarining aniq ifodasidir. Har bir ovqat tarkibi, tayyorlanish uslubi va iste'mol qilingani vaqtga qarab, urf-odatlar va marosimlar bilan chambarchas bog'langan.

Biz o'z bilganimizcha milliy oshxonamizdagi erta vaqtlardan beri kelayotgan taom turlari bilan tanishtirib o'tmoqchimiz.

1. Dehqonchilikka oid taomlar. Xalqimizning asosiy ekib oladigan mahsulotlari - donli ekinlardan: Júweri gúrtik, biyday gúrtik, palaw, sháwle, kespe as [kaspas], mayda gúrtik, shaj gúrtik, qatibilamíq, zağara, shórek nan [bug'doy unidan], pátir nan, mayli pátir, qatırma nan, taba nan, kómesh nan [o'tga ko'mib pishirilgan non], bawırsaq, shiy bawırsaq, shashıw bawırsaq, qudağay bawırsaq, shelpék, qatlama, aqsawlaq, qawın aqsawlaq, sorpalı aqsawlaq, sıqpan, úzben, tuwrama, nan sorpa, nan quwırdaq, júweri jarma, máshaba, gúrish góje, júweri palaw, nawrız góje, iyjan, sók taqan, jiyde taqan [qotgan non bilan jiyda qo'shib tuyuladi], qamırdan pishiriladigan bórek turlari bor: gósh bórek, asqabaq, palawqabaq salınğan bórek, máyek bórek, suw bórek [ba'zan yog'da pishiriladigan bóreklerdi vaziyatga qarab suvga pishirib oladigan bo'lgan], tarı góje ["só� góje"- deb ham aytiladi, ilgari piyozni yog'ga solib, suvga ham, sutga ham qaynatib pishirgan], basalay bılamıq [Tarını va shigindi quritib, kepegin ayırmastan tartıp bılamıq pishirib ishken], basalay nan [bu ham yuqoridagi tartibda tayyorlangan undan pishirilgan non], may sók; [Yog' so'kni zağaraga ezib yegan, bu odatdagidek to'qlik keltiradigan va odamga kuch-g'ayrat beradigan bo'lgan], jent [qaynatilgan so'kka taqani, sariyog', shakar aralashtirib ishlangan], ashığan góje [jo'xorini tuyib, suvga qaynatib, achitilgan go'ja, ichimlik sifatida foydalanilgan, taomlik quvvati ham kuchli], qawın qaq, qawın qurt.

Bog'da yetishtiriladigan meva turlari olma, uzum, shaftoli, o'rik va h.k. turlarini

dasturxonga qo'yib taomning bir turi sifatida foydalanib, ularni qishda saqlab qo'yib, ayrimlarini quritib: Qaq o'rik, kishmish turlarida foydalanilgan.

Sút palaw - guruchni ozgina suvga qaynatib, sutini mo'ldan quyib qaynatadi, sut palov tayyor bo'lgan vaqtda tovoqqa yoyib, o'rtasiga sariyog' quyib yeyiladi. Janubiy tumanlarda buni "*sútlásh*" deb atashadi.

Júweri taqan - jo'xorini yaxshilab qovurib, tegirmonga tortib, unga shakar qo'shib tayyorlanadi. Ilgari jiydani qo'shib tuyib ishlagan.

Júweri góje - jo'xorini keliga tuyib, ozgina yog'ga oshqovoq, sabzini maydalab to'g'rab pishiriladi.

Júweri jarma - jo'xorini tegirmonga yorma qilib yorib, yog' sochib va oqarib qotib pishiriladi.

Taomni pishirish uchun dehqonchilik mahsulotlaridan olinadigan quyidagi yog'lardan foydalanilgan: paxta yog'i, kunjut yog'i, zig'ir yog'i, qovun cho'pidan olinadigan yog', kendir yog'i.

Chorvachilikka oid taom turlari. Chorvachilikda yirik qoramol, qo'y, echki, yilqi, tuya boqilishi bilan birga tuya tovuq, tovuq, o'rdak, g'oz saqlagan. Ulardan eng asosiysi go'shti, suti uchun, undan keyin terisi, juni, suyaklari va shoxlaridan iste'mol buyumlari yasash uchun foydalangani ma'lum. Endi chorvachilikka bog'liq taom turlari haqida gapiradigan bo'lsak: Sut, qatiq, sariyog', irimchik, ayron, *shalap*, suzma, turoq [suzmadan qurt qilib ishlangan turi], bo'kpen [kichik go'daklarga qaynab turgan sutga jo'xori uni, yoki bug'doy unidan sepib, ozroq qand solib pishirib beriladigan taom. Bu bolaning yoshiga qarab suyuq va quyuq qilib pishiriladi.

Mehmondo'stlik yaxshi fazilat. Xalqimizda "*Mehmon kelsa, rizqi bilan keladi*" - degan ibora bor. Chunki uyga mehmon kelsa, dasturxon usti to'ldirib yoyiladi. Mehmonga uzoqdan yoki yaqindan mehmonga kelganingda uy sohiblari qalbini ochib, iliq kutib olishsa! Uy egalariga yaxshi, chunki ularni izlab, uylariga mehmon bo'lib keldi-ku! Bir-birini sog'inib, izlab kelish - qanday yaxshi fazilat!

Mehmonga mol so'yilib, go'sht pishirilib, yuksak sovg'ani, milliylikni ko'rsatish uchun *Júweri gúrtik*, *palov*, *norin*, *beshbarmoq chovla*, *aqsaqlaq* kabi taomlar pishiriladi. Qoraqalpqlarning milliy oshxonasida xamirdan tayyorlangan taomlar ko'p. Masalan, *Júweri gúrtik* - jo'xori unidan tayyorlanadigan go'shtli taom. Jo'xori uni, tuz, qaynagan issiq suvdan xamir qoriladi. Undan dumaloq shaklidagi guruch tayyorlanadi, guruchda barmoq izlari qolib ketadi. Gurtikni go'shtli sho'rvada qaynatib, pishirib oladi. Tayyor bo'lgan guruch suzib olinib, ustiga piyozli qayla va go'sht solinadi. Bug'doy unidan non tayyorlanadi. Katta tovoqlarda xamir qorilib, so'ng o'qlov bilan yoyiladi so'ng tikan bilan xamirga naqsh qo'yiladi va qizib turgan tandirda yopiladi. Shuningdek, shunday xamirdan yupqa qilib yoyilgan va mayda qilib kesilgan to'rtburchak xamir bo'laklari - *bawirsaq*, va xamiri qo'lda cho'zilib, yog'da qovurib olinadigan katta «shórekler» - *sozban* ham pishiriladi. Bug'doy unidan ikki xil lapsha: kespas va qaysas tayyorlanadi. "*Kespas*" uchun juda yupqa yoyilgan xamir bir chetidan naycha shaklida o'raladi va mayda lapsha qilib kesiladi. Unga achchiq yoki chuchuk qatiq qo'shiladi. Qaysas ham shunday tayyorlanadi, lekin unga yog' qo'shiladi.

"*Aq saqlaq*" tayyorlash uchun bug'doy unidan qorilgan xamir zuvalasi yupqa qilib yoyiladi va qizigan qozonda pishirib olinadi. Unga qatiq yoki sariyog' qo'shiladi. "*Aq saqlaq*" to'ygacha oldindan tayyorlanib, quritib qo'yilib, keyin go'shtli sho'rva bilan tortilsa ham bo'ladi.

"*Máyek bórek*" - qoraqalpqlarning mashhur taomlaridan. Yoyilgan xamir kichikroq

kvadrat shaklida kesilib, konvert shaklida buklanadi, uning ichiga qovurilgan yogʻ va yaxshilab aralashtirilgan tuxum quyiladi. Qozondagi yogʻga piyoz qovurib olinadi va suv quyiladi. Suv qaynagandan, qozonga tuxum boʻlak solib, pishirib olinadi.

Baliqdan tayyorlanadigan taomlar — Qoraqalpoq oshxonasida daryo baliqlaridan tayyorlanadigan ovqatlar muhim oʻrin tutadi. Qoraqalpoq oshxonasida goʻshtli, sutli, donli hamda baliqli taomlar keng tarqalgan. Bu esa mintaqaning tabiiy sharoitlari, yaʼni Amudaryo boʻyidagi serhosil yerlar, chorvachilik va baliqchilik bilan bogʻliq. Baliqni tuzlab quritish, uni qovurish yoki qaynatish qadimdan davom etayotgan anʼanadir. Daryo va dengiz qirgʻoqlaridagi tumanlarda deyarli barcha taomlar baliqdan tayyorlanadigan boʻlgan. Shularning orasida *qarma* - bu joʻxori yoki tariq unidan tayyorlangan gurtik solingan shoʻrva, yoki qovurilgan yoki tuzlangan baliq (*sársem baliq*) bor.

Qoraqalpoq xalqining ovqatlanish madaniyati faqatgina taom isteʼmoli bilan cheklanmaydi, balki bu jarayon ijtimoiy va maʼnaviy qadriyatlar bilan uygʻunlashgan. Har bir taom tayyorlanish jarayonida oilaviy iliqlik, mehmondoʻstlik va hurmat-izzat kabi tushunchalar mujassam.

Xulosa

Qoraqalpoq xalqi oʻzining boy va qadimiy madaniyati, urf-odatlari, hayot tarzi va qadriyatlarini asrlar davomida milliy taomlarida saqlab kelgan. Qoraqalpoq oshxonasi – bu faqat ovqat tayyorlash va isteʼmol qilish jarayoni emas, balki bu xalqning yashash tarzi, tabiiy muhitga moslashuvi, ijtimoiy hayoti va ruhiy dunyosining ifodasidir. Milliy taomlar bu xalqning tarixiy taraqqiyoti, mehnat faoliyati va turmush tarzini yaqqol aks ettiruvchi muhim unsur hisoblanadi.

Qoraqalpoq oshxonasi faqat milliy urf-odatlarining aks etishi emas, balki bu xalqning mehmondoʻstligi, saxiyligi va insoniy qadriyatlarining bir ifodasidir. Har bir taom ortida qadimiy bilimlar, anʼanaviy tayyorlash usullari, avloddan avlodga oʻtgan tajriba yotadi. Bu milliy taomlar nafaqat tarixiy meros sifatida, balki bugungi kunda ham oʻz oʻrnini yoʻqotmay, zamonaviylik bilan uygʻunlashgan holda rivojlanmoqda. Shu sababli, Qoraqalpoq milliy taomlarini oʻrganish va asrab-avaylash – bu faqat ovqatlanish madaniyatini oʻrganish emas, balki butun bir xalqning madaniy merosini anglashdir. Bu oshxona nafaqat oʻtmishni eslatadi, balki bugun ham odamlarni bir dasturxon atrofida birlashtirib, xalqning birlik va birdamligini mustahkamlab turadi.

REFERENCES

1. Ahmadov, B. "Qoraqalpoq xalqining madaniy merosi" – Qoraqalpoq xalqining anʼanaviy taomlari, ularning tayyorlanish usullari va etnografik jihatlari haqida maʼlumotlar mavjud.
2. Yoqubov, A. "Oʻrta Osiyo xalqlarining ovqat madaniyati" – Bu kitobda Qoraqalpoq taomlari boshqa mintaqalar xalqlari bilan taqqoslab berilgan.
3. "Qoraqalpoq xalqining anʼanaviy ovqatlari: tarix va innovatsiyalar" – "Etnografik tadqiqotlar jurnali", 2018.
4. "Qoraqalpoq oshxonasining etnik xususiyatlari" – "Oʻzbekiston tarixi va madaniyati", 2020.