

ENOKI QO'ZIQORININING FOYDALI HUSUSIYATLARI VA UNI ETISHTIRISH

Marufxonov Azamxon G'aybullaxonovich

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15362654>

Annotatsiya. *Flammulina filiformis* (yoki Enokitake, O'zbekistonda "enoki" deb ataladi) – o'sishi oson va ko'plab foydali xususiyatlarga ega bo'lgan qo'ziqorin turi. Ushbu qo'ziqorinlar tarkibida ko'p miqdorda vitaminlar, minerallar va sog'lomlik uchun muhim bo'lgan boshqa moddalar mavjud.

Kalit so'zlar: *Flammulina filiformis*, qo'ziqorin, oqsil, vitamin, substrat, mitseliy, hosil, zamburug'.

Foydali xususiyatlari

1. Vitaminlar va minerallarga boyligi: Enoki qo'ziqorini S, B1, B2 va E vitaminlariga boy. Shuningdek, unda kaltsiy, kaliy, temir va sink kabi minerallar mavjud. Ular organizmga energiya beradi va asab tizimini mustahkamlaydi.

2. Immun tizimni mustahkamlash: Enoki qo'ziqorini tarkibida beta-glukanlar bo'lib, ular immun tizimni kuchaytirishga yordam beradi. Tadqiqotlar uning immunitetni oshirish, virus va infeksiyalarga qarshi kurashda yordam berishini ko'rsatadi. Immunitetni kuchaytirish: Ushbu qo'ziqorinda beta-glukan moddasi mavjud bo'lib, bu modda immunitet tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Bu moddalar yallig'lanishni kamaytirishga ham yordam beradi.

3. Qondagi xolesterin darajasini pasaytirish: Enokidagi yog'lar va tolalar qondagi xolesterin miqdorini nazorat qilishga yordam beradi, bu yurak-qon tomir tizimi uchun foydali.

4. Onkologik kasalliklarga qarshi himoya: Qo'ziqorinda polifenollar va antioksidantlar mavjud bo'lib, ular saraton xavfini kamaytirishga yordam beradi.

5. Ovqat hazm qilishni yaxshilash: Qo'ziqorinda kletchatka miqdori yuqori, bu ichak faoliyatini yaxshilab, hazm qilish jarayonini yengillashtiradi.

6. Antioksidant xususiyatlari: Enoki qo'ziqorinida antioksidant moddalar ko'p bo'lib, ular hujayralarni erkin radikallar ta'siridan himoya qilishda yordam beradi. Bu keksayish jarayonlarini sekinlashtirish va saraton kasalliklarining oldini olishga hissa qo'shadi.

Etishtirish usuli

1. Substrat: Enoki qo'ziqorini selluloza, yog'och, karton, somon, makkajo'xori qobig'i kabi materiallardan tayyorlangan substratda o'stirish mumkin. Bu materiallar qo'ziqorin uchun ozuqa manbai bo'lib xizmat qiladi.



2. Harorat va namlik: Bu qo'ziqorinlar sovuq muhitda yaxshi o'sadi. Optimal harorat 10-15°C atrofida bo'lib, namlik yuqori bo'lishi kerak (80-90%).

3. Yorug'lik: Enoki qo'ziqorini qorong'i va tor joylarda yaxshi o'sadi, chunki ular tabiiy yorug'likdan ko'ra, minimal nurli joyni afzal ko'radi. Shuning uchun uni qorong'i muhitda yoki plyonka bilan yopib o'stirish mumkin.

4. O'sish davri: Qo'ziqorinlarni o'stirish muddati 2-3 hafta davom etadi. Yosh qo'ziqorin paydo bo'lgandan so'ng, ularga g'amxo'rlik qilish va kerakli sharoitlarni saqlab turish muhim.

5. Hosil yig'ish: Qo'ziqorin yetilib chiqqach, uni substratdan ehtiyotkorlik bilan ajratib olish kerak.

Enoki qo'ziqorini sog'liq uchun foydali bo'lganligi sababli, parhez va sog'lom ovqatlanishda keng qo'llaniladi.

Xulosa

Enoki qo'ziqorinlari–uzoq Sharq mamlakatlari, xususan, Yaponiya, Xitoy va Koreyada keng tarqalgan, o'ziga xos nozik tuzilishi va ta'mi bilan tanilgan qo'ziqorin turi. Ular nafaqat mazali, balki sog'liq uchun ham foydalidir.

Enoki qo'ziqorinlari sog'liq uchun foydali bo'lgan ko'plab moddalarni o'z ichiga oladi, ovqat hazm qilishni yaxshilaydi va metabolizmni faollashtiradi. Enoki qo'ziqorinlari nafaqat ta'm, balki salomatlik uchun ham foydali bo'lgan ingredient bo'lib, ularni kundalik ovqatlanishga qo'shish juda foydalidir. Enoki qo'ziqorinlari nafaqat mazali, balki juda ko'p usullarda pishirilishi mumkin.

References:

Используемая литература: Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Дудка И.А., Бисько Н.А., Билай В.И. Культивирование съедобных грибов. - Киев: Урожай, 1992.
2. Зупаров М., Холмуродов Э., Хакимов А.А., Рахмонов У. ва бошқ. Истеъмол замбуруғлари истиқболи // Ўзбекистон қишлоқ хўжалиги -Тошкент, 2006- №1.
3. Морозов А.И. Грибы: Руководство по разведению. –М.: АСТ: Донецк: Сталкер, 2000.
4. Морозов А.И. Культивирование съедобных грибов как способ использования отходов растениеводства и перерабатывающей промышленности // Материалы Международной конференции «Проблемы современной экологии».- Запорожье, 2000.
5. Морозов А.И. Разведение перспективных видов грибов. -М.: АСТ: Донецк: Сталкер, 2003.
6. Хакимов А.А., Рахмонов У.Н., Зупаров М.А., Гулмуродов Р.А. Истеъмол қилинадиган замбуруғларнинг уруғлик мицейлисини етиштириш усуллари, // Дехқончиликда замонавий ресурс тежамкор технологиялар ёш олимларнинг илмий-амалий анжумани материаллари. ТошДАУ, Тошкент, 2008, 14-16 май.-Тошкент, 2008.Б. 219-222.
7. V.P. Sharma Satish Kumar R.P. Tewari. Flammulina velutipes, the culinary medicinal winter mushroom.
8. Samaneh Attaran Dowom & Sharareh Rezaeian & Hamid R. Pourianfar Agronomic and environmental factors affecting cultivation of the winter mushroom or Enokitake: achievements and prospects