

ERINGI QOZIQRININING FOYDALI HUSUSIYATLARI VA UNI ETISHTIRISH

Marufxonov Azamxon G'aybullaxonovich

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15362674>

Annotatsiya: *Pleurotus eryngii* qo'ziqorini (shuningdek, "Qirol ustritsa qo'ziqorini" yoki "Eryngii qo'ziqorini" deb ham ataladi) – dunyoning ko'plab mamlakatlarida iste'mol qilinadigan va katta foydali hususiyatlarga ega bo'lgan qo'ziqorin turi.

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

Pleurotus eryngii ning foydali xususiyatlari:

1. Oqsillar va aminokislotalar:

Qo'ziqorin tarkibida to'laqonli o'simlik oqsillari mavjud, bu esa uni go'shtga yaxshi o'rinbosar qiladi, ayniqsa vegetarianlar uchun. Bu qo'ziqorinda barcha kerakli aminokislotalar mavjud.

2. Vitamin va minerallar:

U tarkibida B vitaminlari, ayniqsa B1, B2, B3 va B5, shuningdek, vitamin C va D mavjud. Bu vitaminlar tananing metabolik faoliyatini va immun tizimini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega.

Minerallar, ayniqsa kaltsiy, temir, kaliy va fosfor, asab tizimini va suyak sog'ligini mustahkamlaydi.

3. Antioksidantlar va immunitetni qo'llab-quvvatlash:

Pleurotus eryngii kuchli antioksidant xususiyatga ega bo'lib, yallig'lanishni kamaytirish va hujayralarni erkin radikallardan himoya qilishga yordam beradi.

Bu qo'ziqorin immunitet tizimini mustahkamlashga yordam beradi, virus va bakteriyalarga qarshi himoyani kuchaytiradi.

4. Yurak va qon-tomir tizimiga foydasi:

Uning tarkibidagi beta-glyukanlar yurak salomatligi uchun foydali bo'lib, xolesterinni kamaytirishda yordam beradi, bu esa yurak xastaliklari va qon bosimi muammolariga qarshi himoya qiladi.

5. Ovqat hazm qilish tizimi uchun foydalari:

Pleurotus eryngii to'qimalarni tozalovchi tolalar bilan boy. Bu oshqozon-ichak faoliyatini yaxshilaydi, hazm qilish jarayonini tezlashtiradi va qorin dam bo'lishi, ich qotishi kabi muammolarga qarshi kurashadi.

Pleurotus eryngii etishtirish texnologiyasi:

1. Substrat tayyorlash:



Qo'ziqorin substratda o'sadi. Uni o'stirish uchun odatda bug'doy somoni, makkajo'xori yoki tahta qirindisi kabi moddalar ishlatiladi. Substratni sterillash zarur, bu patogen mikroorganizmlardan qutulishga yordam beradi.

2. Mitseliy ekish:

Tayyor substratga qo'ziqorin mitseliysi ekiladi. Mitseliy sifatli va sog'lom bo'lishi juda muhim, chunki bu qo'ziqorinlarning muvaffaqiyatli o'sishi uchun asosiy element hisoblanadi.

3. O'sish jarayoni va sharoitlari:

Qo'ziqorinlarni yetishtirish uchun harorat va namlik muhim. Dastlabki bosqichda harorat 20-24 °C atrofida bo'lishi kerak, keyin esa 14-18 °C gacha tushiriladi. Namlik darajasi 85-90% atrofida bo'lishi kerak.

Yorug'lik ham o'sishga ta'sir qiladi, shuning uchun ma'lum miqdorda kunduzgi yorug'lik yoki sun'iy yorug'lik yetkaziladi.

4. Hosil olish:

Qo'ziqorinlar substratga ekilganidan 3-4 hafta o'tib hosil berishni boshlaydi. Hosil yigish jarayonida qo'ziqorin ildizi substratdan ajratiladi va keyingi bosqichlar uchun substrat tayyor holatda qoladi.

Xulosa

(*Pleurotus eryngii*), keng tarqalgan istemol qo'ziqorini. Eringi qo'ziqorinlari O'rta er dengizi, Osiyo va Shimoliy Afrikaning mo'tadil, nam hududlarida hamda Sharqiy Osiyoda keng tarqalgan. Ularning etli tuzilishi, boy mazali ta'mi va uzoq saqlash muddati bilan mashhur bo'lib, ular proteinga boy va B vitaminlari, fosfor, kaliy, selen va misning manbai hisoblanadi.

Pleurotus eryngii yengil va tez yetishtiriladigan qo'ziqorin hisoblanadi, shuning uchun u ko'plab mamlakatlarda qishloq xo'jalik va ekologik loyihalarda, ayniqsa oziq-ovqat ishlab chiqarish sanoatida muvaffaqiyatli qo'llaniladi.

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.