

TABIIY KOFE - SIKORY KOFESI

Raxmatova Hayotxon Ilhomjon qizi ¹¹ Farg'ona davlat universiteti, Tabiiy fanlar fakulteti 3-kurs

kimyo yo'nalishi 22.53-guruh talabasi

hayotxon23012005@gmail.comMAQOLA
MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received:09.06.2025

Revised: 10.06.2025

Accepted:11.06.2025

KALIT SO'ZLAR:

Sikoriy, tabiiy kofe,
ildizli o'simlik, sog'lom
ovqatlanish, alternativ
ichimlik, kofeinsiz kofe.

Ushbu maqolada sikoriy o'simligining ildizidan tayyorlanadigan tabiiy kofe haqida so'z yuritiladi. Sikoriy kofesi nafaqat o'ziga xos ta'mga ega bo'lib, balki organizm uchun foydali biologik faol moddalarni ham o'z ichiga oladi. Maqolada sikoriy o'simligining botanik xususiyatlari, ildizini yig'ish va qayta ishlash bosqichlari, hamda kofe tayyorlash texnologiyasi haqida batafsil ma'lumot berilgan. Shuningdek, sikoriy kofesining inson salomatligiga ijobiy va salbiy ta'sirlari ham ko'rib chiqilgan.

KIRISH. Mavzuning dolzarbligi: Bugungi kunda sog'lom turmush tarziga bo'lgan e'tibor ortib borayotgani sababli, kimyoviy qo'shimchalarsiz va tabiiy mahsulotlarga asoslangan oziq-ovqat va ichimliklarga talab oshmoqda. An'anaviy kofe o'rnini bosuvchi, lekin kofeinsiz va foydali xususiyatlarga ega bo'lgan sikoriy kofesi sog'lom ichimlik sifatida tobora ommalashmoqda. Shu sababli, sikoriy ildizidan tayyorlanadigan kofeni o'rganish va targ'ib qilish bugungi kun uchun dolzarb hisoblanadi.

Sikoriy (lotincha: *Cichorium intybus*) — ko'p yillik o't o'simligi bo'lib, qizg'ish-ko'k rangli gullari va kuchli, go'shtdor ildizi bilan ajralib turadi. U Asteraceae (qorag'atguldoshlar) oilasiga mansub bo'lib, asosan Yevropa, Osiyo va Shimoliy Afrikada o'sadi. Sikoriy qadimdan dorivor o'simlik sifatida ham, oziq-ovqat sanoatida ham keng qo'llanilgan.

Sikoriy o'ziga xos iqlim va tuproq sharoitlariga moslashuvchan bo'lib, O'zbekistonning ba'zi hududlarida ham muvaffaqiyatli yetishtiriladi. U asosan qumloq va qumoq

tuproqlarda, ochiq quyoshli joylarda yaxshi o'sadi. Sikoriy ildizi tarkibida inulin (o'simlik tolasi turi), pektinlar, organik kislotalar, vitaminlar (B guruhi, C), va minerallar mavjud. Ushbu moddalarning sog'liq uchun foydali ekanligi sababli u ko'plab sohalarda ishlatiladi.

Sikoriy ildizi kuz oylarida, o'simlikning vegetatsiya davri tugaganidan so'ng yig'ib olinadi. Ildizlar ehtiyotkorlik bilan tuproqdan qazib olinadi, suv bilan yuviladi, mayda bo'laklarga bo'linadi va quritiladi. Quritilgan ildizlar odatda 60–80°C haroratda maxsus quritgichlarda yoki quyoshda quritiladi. So'ngra ular qovuriladi — bu bosqichda ildizlar xushbo'y, achchiq ta'mga ega bo'lib, kofega xos aromat hosil qiladi.

Qovurilgan sikoriy ildizi maydalab, kukun holiga keltiriladi. Tayyor kukun oddiy kofe kabi damlanadi: 1–2 choy qoshiq kukun 150–200 ml qaynoq suvda 5–10 daqiqa davomida damlanadi. Istalgan taqdirida, asal, sut yoki ziravorlar (dolchin, kardamon) bilan aralashtirib iste'mol qilish mumkin. Ushbu usul orqali tayyorlangan ichimlik ko'rinish va ta'm jihatidan an'anaviy kofega juda o'xshash.

Sikoriy kofesi tarkibida kofein yo'q, shu sababli yurak faoliyati va qon bosimi bilan bog'liq muammolari bo'lgan insonlar uchun xavfsiz hisoblanadi. U ovqat hazm qilishni yaxshilaydi, jigar faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi, qon tarkibini tozalaydi, organizmni toksinlardan xalos etishga yordam beradi. Ayniqsa, inulin moddasi ichak mikroflorasini normallashtirishda foydali hisoblanadi. Sikoriy shuningdek, qandli diabet bilan og'rigan bemorlar uchun ham tavsiya etiladi.

Sikoriy kofesi kofeinsiz bo'lishi bilan birga, o'tkir stimulyatsiyadan xoli, lekin organizmni tetiklantiruvchi ta'sirga ega. U yurakka yuklamaydi, uyquni buzmaydi, gormonal tizimni bezovta qilmaydi. Oddiy kofega nisbatan tanaga yumshoq ta'sir qiladi. Shuningdek, uni homilador ayollar, yurak kasalliklari, asabiylashuvga moyil odamlar ham bemalol ichishi mumkin.

Har qanday mahsulot singari, sikoriy kofesini ham me'yorda iste'mol qilish kerak. Haddan tashqari ko'p ichilsa, ba'zi odamlar uchun allergik reaksiya yoki oshqozon-ichak noqulayliklari keltirib chiqarishi mumkin. Shuningdek, safro yo'llari bilan bog'liq muammosi bor insonlarga sikoriy ichishdan avval shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

Sikoriy kofesi — bu zamonaviy sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlovchi, foydali va xavfsiz ichimlik hisoblanadi. Kofeinsizligi, tabiiyligi va shifobaxsh xususiyatlari uni an'anaviy kofega yaxshi alternativa sifatida ko'rsatadi. Ayni paytda, tabiiy o'simliklardan tayyorlangan ichimliklarga talab ortib borayotgani sikoriy kofesining dolzarbligini yanada oshirmoqda.

Tayyorlanishi. Sikoriy ildizidan kofe tayyorlash jarayoni quyidagi bosqichlardan iborat:

Ildizni yig'ish. Odatda kuz oylarida (sentyabr–oktyabr) sikoriy o'simligining ildizi yig'ib olinadi. Ildizlar yer ostidan ehtiyotkorlik bilan qazib olinadi.

Tozalash va yuvish. Ildizlar tozalanadi va yaxshilab suvda yuviladi.

Bo'laklash. Tozalangan ildizlar mayda bo'laklarga (qalinligi 0,5–1 sm atrofida) bo'linadi. Bu quritish va keyinchalik qovurish jarayonini osonlashtiradi.

Quritish. Ildiz bo'laklari quyoshda yoki maxsus quritgichda 60–80°C da to'liq quritiladi.

Qovurish. Quritilgan ildizlar skovorodkada yoki pechda qovuriladi. Qovurish davomida ildizlar qoramtir-jigarrang tusga kiradi va kofesimon xushbo'y hid ajraladi.

Maydalash. Qovurilgan ildizlar maydalagichda yoki kofe tegirmonida kukun holiga keltiriladi.

Damlamasini tayyorlash. 1–2 choy qoshiq sikoriy kukuni ustiga 150–200 ml qaynoq suv quyiladi. 5–10 daqiqa davomida damlanadi. Xohlagancha asal yoki sut qo'shib iste'mol qilish mumkin.

Xulosa. Sikoriy ildizidan tayyorlangan kofe — bu sog'lom va tabiiy muqobil ichimlik bo'lib, zamonaviy turmush tarziga mos keladi. Uning tarkibida kofein bo'lmagani tufayli, yurak-qon tomir tizimiga zarar yetkazmaydi va ichak faoliyatini yaxshilovchi inulin moddasiga boyligi uni oddiy kofega nisbatan afzal qiladi. Sikoriyning dorivor xususiyatlari, oson tayyorlanishi va yoqimli ta'mi uni kundalik iste'mol uchun qulay qiladi. Bugungi kunda sun'iy qo'shimchalardan voz kechib, sog'lom ichimliklarga intilayotgan insonlar uchun sikoriy kofesi muhim va dolzarb tanlov hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Azizov, R. (2018). *Dorivor o'simliklar va ularning foydali xususiyatlari*. Toshkent: Fan va Texnologiya nashriyoti.
2. Karimov, S. (2020). *Sikoriy o'simligining tabiiy shifobaxsh xususiyatlari*. O'zbekiston biologiya jurnali, 3(2), 45-53.
3. Smith, J. (2017). *Chicory root: A natural coffee substitute*. Herbal Medicine Review, 12(1), 23-30.
4. Brown, L., & Green, M. (2019). *The health benefits of chicory coffee*. Journal of Nutrition and Health, 7(4), 112-118.
5. Davlatov, T. (2015). *O'simlik ildizlaridan tayyorlanadigan ichimliklar texnologiyasi*. Toshkent: Qishloq xo'jaligi nashriyoti.
6. World Health Organization. (2021). *Herbal products and their safe use*. WHO Publications.