

Ҳолиқова Наргиза Бахтиёровна

*“Қовул ўсимлиги
ва унинг аҳамияти”*



Илмий-оммабон қўлланма

Наманган – 2020 йил

Ушбу қўлланма илмий – оммабоп қўлланма тарзида тайёрланган бўлиб, у омма учун фойдаланишга мўлжалланган. Ушбу қўлланма ковул ўсимлиги ҳақида бўлиб, ҳозирда дунё ўсимликшунослари томонидан ўрганилган янгиликлар, турли давлатлар табobati ва пазандачилигига асосланган манбалар бўйича яратилди.

Тузувчи:

Н. Б. Ҳолиқова

Такризчилар:

Наманган Давлат Университети,
кимё кафедраси профессори:

кимё фанлари доктори
Ш. В. Абдуллаев

Наманган муҳандислик-қурилиш
институтини профессори:

техника фанлари доктори
Н. Г. Бойбобоев

Ўзбекистон Республикаси Фанлар академияси Ботаника институтини

Наманган муҳандислик – қурилиш институтини Илмий-услугий кенгашида кўриб чиқилган ва чоп этишга тавсия қилинган.
(5 октябр 2018 йил. Баён № – 2)

*Бу табарруқ заминда шифо бўлмайдиган ашённинг
ўзи йўқ.*

Тибет табобати фалсафаси

*Қовулар – ёшлиқ ва гўзаллик манба-и,
ўсмалардан (саратон) ҳимоя қилувчи ўсимликдир*

Қириш

Ер юзида ўсадиган ўсимликларнинг жуда кўпи ўзининг шифобахш хусусиятлари билан ажралиб туради. Инсон ўсимликлардан фақат озуқа сифатида фойдаланибгина қолмай, озиқ-овқат, тўқимачилик, қоғоз, кимё ва фармацевтика саноатлари ва бошқалар учун хом-ашё манбаи сифатида ҳам фойдаланади. Атрофимиздаги яшил дўстларимиз доимо ўзларининг беминнат хизматларини ўтаб келишмоқда. Жаннатмакон юртимизда тўрт фаслнинг ўз вақтида ҳукм суриши натижасида жумҳуриятимиз иқлимининг такрорланмас, ўзига хослиги сабаб турли табиий ва шифобахш гиёҳларга ўта бойдир. Қадимдан ота-боболаримиз бу заминнинг бекиёс неъматларидан турли мақсадларда фойдаланиб келишган.

Афсусланарли томони шуки ўзимизнинг ёнгинамизда барқ уриб ўз кўркини таратиб ўсиб турган ўсимликларимизнинг кадри йўқолиб бораётгандай.

Озуқа ва дори сифатида истеъмол қилиб келинган баъзи-бир шифобахш ўсимликларнинг турлари унутилиб борилмоқда. Лекин тиббиёт ходимлари ва халқ табобати билан шуғулланувчи табибларнинг самарали ҳаракатлари билан қадимий ёдгорликларда келтирилган манбаъларга асосан турли-хил ноёб, ён-атрофимизда ўсиб келаётган, кенг тарқалган, арзон ва фойдали истеъмолга яроқли ўсимликларнинг турлари катта қизиқиш билан ўрганилмоқда. Мустақиллик йилларида доривор ўсимликлар тайёрлаш ва уларни қайта ишлаш муҳим саноат тармоғига айланди. 1991 йилда Ўзбекистон Республикаси Қишлоқ ва сув хўжалиги вазирлиги Ўрмон хўжалиги бош бошқармаси таркибида ташкил этилган "Шифобахш" илмий-ишлаб чиқариш маркази ушбу соҳада самарали фаолият юритиб келмоқда. Мамлакатимизда доривор ўсимликларни маданий ҳолда экиш ишлари 1992 йилда бошланган.

Мамлакатимиз турли хил касалликларни доривор ўсимликлар асосида даволаш бўйича ўзининг кўп асрлик анъаналарига эгадир. Буюк юртдошларимиз Ал-Беруний, Ал-Хоразмий, Абу Али ибн Синодек мутафаккир олимларимиз томонидан қадимда тиббиёт амалиётида

қўллашга тавсия этилган бой меъросимиз асосида бугунги кунда Ўзбекистон Республикаси Фанлар академиясининг Биоорганик кимё институти, Ўсимлик моддалари кимёси институти, Тошкент фармацевтика институти ва бошқа бир қатор олийгоҳлар томонидан илмий асосланган ва клиник синовлар натижасида ўз тасдиғини топган республикаимиз бой ўсимликлар дунёсининг намуналари бугунги кунда тиббиёт амалиётида ўз ўрнини топмоқда.

Минтақамизда кенг тарқалган ковул ўсимлиги ҳам шулар қаторидадир. Ҳозирда ковул ўсимлигидан нафақат доривор ҳом-ашё сифатида, балки озиқ-овқат маҳсулотларига яроқли ажойиб хушхўр зиравор восита сифатида ҳам фойдаланилмоқда.

Дунё бозорларида бу ўсимликнинг ўз ўрнига эгаллигини аниқса, Республикаимиз Президенти ҳурматли, Мирзиёев Шавкат Миромоновичнинг Наманган вилоятига 2017 йилнинг июл ойидаги ташрифлари вақтида ўзларининг ижобий фикрларини билдиришлари ҳам муҳим аҳамиятга эгадир. Бу шифобахш ўсимликни маҳаллий усулда, хонакилаштирилган ҳолда кенг миқёсда экишни наманганлик деҳқонларимиз томонидан таклифи берилганда, давлатимиз раҳбари, бу таклифни ижобий қўллаб, бундан кейин кам ҳосил берадиган, зарар кўриб ишлаётган туманларда пахта ва ғалла майдонларини кескин камайтириш, унинг ўрнига юқори даромад берадиган мева-сабзавот, полиз экинларини экиш лозимлигини таъкидлади. Токи одамларимиз меҳнатининг роҳатини кўрсин, ҳаётидан рози бўлсин. Наманган вилояти ҳудудидаги паст рентабелли адирларда ёнғоқзор, пистазорлар бунёд этиш, пахта ва ғалла майдонларини камайтириш ҳисобига қишлоқ хўжалиги маҳсулотлари етиштиришни кўпайтириш, ковул экишни ташкил қилишни ривожлантириш лойиҳалари тақдимотлари ҳам бўлиб ўтган.

Наманган вилоятининг тоғли ва адирли зоналари бўлмиш Чорток ва Янгиқўрғон туманларини ковул зоналарига айлантириб, ковул етиштиришни кенг йўлга қўйилишига рухсат бердилар.

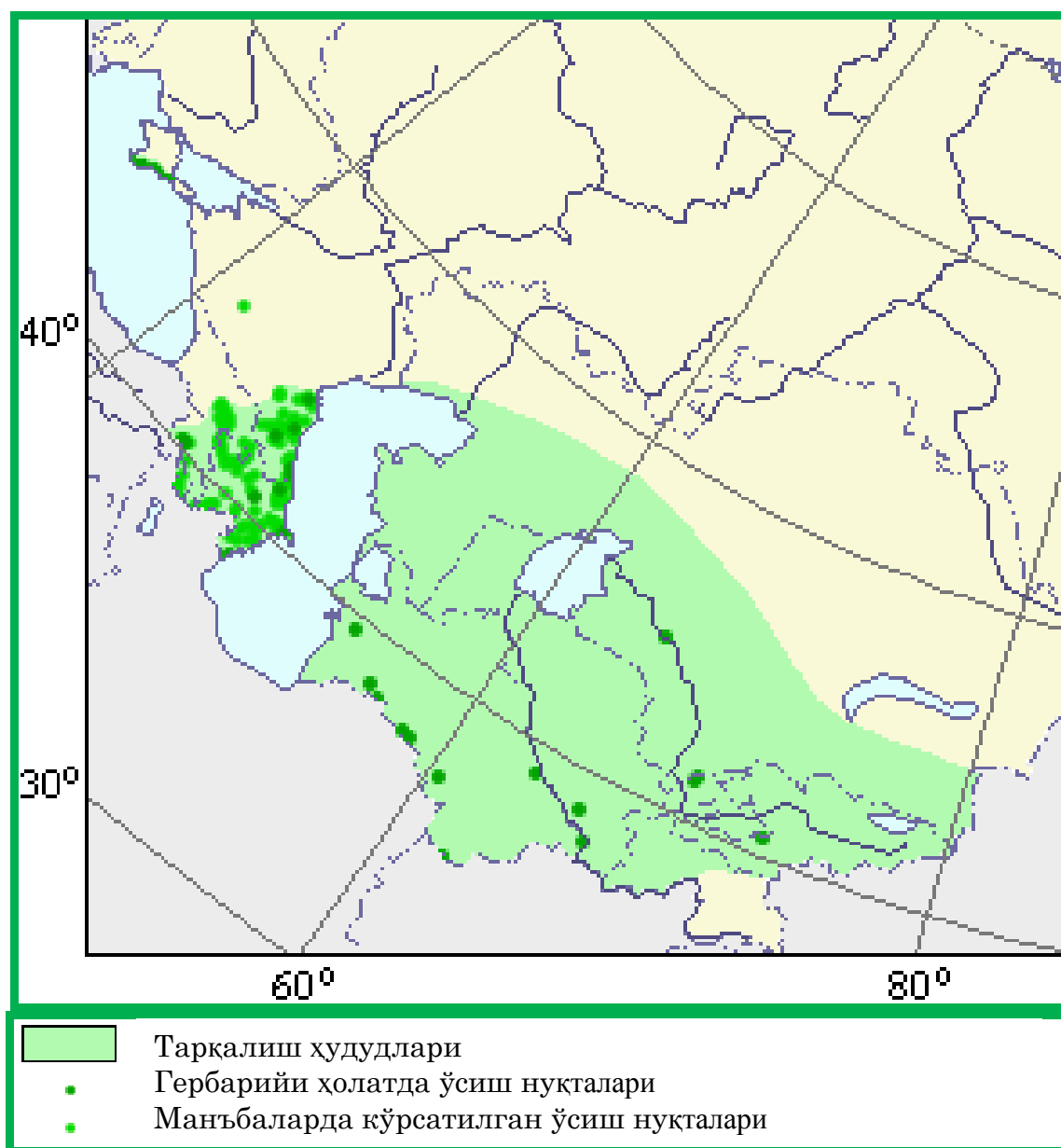
Президент ковул етиштириш бўйича илмий асосларни ишлаб чиқиш, экспорт қилиш механизмини яратиш, вилоятда ковулчиликни ривожлантириш бўйича ассоциация ташкил этиш юзасидан мутасаддиларга тегишли топшириқлар берганлар.

Бу жуда ҳам шифобахш ва сердаромад ўсимликдан оқилона фойдаланиб, уни экиб, парваришлаб ундан олинган ҳом-ашёни қайта ишлаш натижасида минтақамизда яна бир экспортбоп озиқ-овқат маҳсулотининг дунё бозорларига экспорт қилинишига эришилди. Ҳозирда Наманган вилоятининг Поп туманида ковул ўсимлигини етиштирилган ва ёввойи ҳолда ўсувчи ковуллардан йиғиб олинган ҳосилларини қуритилган ҳолда дунё бозорларига сотишни йўлга қўйилди.

Мамлакатимиз раҳбарининг 2018 йил 2-3 май кунлари Наманганга қилган расмий ташрифлари мобайнида ўтган йилги топшириқлари асосида Наманган вилоятида ковул ассоциациясини яратилиб, ковул ўсимлигини маҳаллий равишда етиштириш бўйича берилган топшириқларни ижроси юзасидан амалга оширилган ишлар билан танишди. Унга асосан, Чуст ва Чортоқ тумани деҳқонлари томонидан ковул етиштиришни кенг йўлга қўйилди.

Халқ орасида кавар деб ҳам аталадиган ушбу ўсимлик шифобахш хусусиятга эга бўлиб, ушбу илмий-оммабоп қўлланмада ковул ўсимлиги ҳақида батафсил ва қизиқарли маълумотлар берилган.

Ковулнинг тарқалиши



Тиканли ковул Ўрта Осиё ва Марказий Осиёда, шу жумладан Ўзбекистон, Қирғизистон, Тожикистон, Қозоғистон (шимолий ҳудудларидан ташқари), Арманистон, Доғистон, Покистон, Ҳиндистонда, жанубий Қрим ва шарқий Кавказнинг тоғ ва тоғолди ҳудудлари, айниқса, курорт ҳудудлари Алушта, Судак ва Феодосия йўлларининг унумсиз сланецли тоғ-қояларида ёввойи ҳолда ўсиб, йўлларнинг ландшафт қисмига ўзига хос гўзал кўрк бахш этади.



Табиий равишда Грузиянинг шарқий ёнбағирлари, қияликларининг қуруқликларида ва яримчўл ҳудудларининг сертупроқ, лойли ерларида учрайди.

Украина, Ғарбий ва Жанубий Европа, Франция, Ўртаерденгизи қирғоқлари, унинг қуруқ туманлари, Туркия, Греция, Алжир, Испания, Италия, Кипр ороллари, Филиппин,

Марокашда, Африка минтақаларининг қуруқликларида (шимолий қисмлари), Шимолий Америка – Канада туманлари, Калифорния,



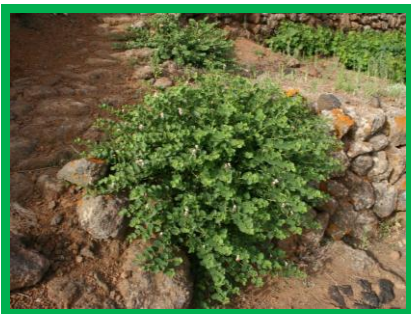
Озарбайжон, Туркманистон, Эроннинг қумли чўлларида кенг тарқалган бўлиб, тепаликларда, майда тошли (шағалли), лойли, гилли, тупрокли, сертупроқ серлой ерлар, адирларда, шўр, шўрхок (тупроғида туз кўпроқ бўлган) ерлар, қуруқ тошли жойлар, қуриган ариқ ёқаларида, йўл ва поезд йўли четларида,



экинзорларда, ташландик ва бошқа курук ерлар, қоя-тошлар, тошқотишмаларда (шағал ва қотишмадан иборат тоғ жинси), дарё ён-бағрлари, жарликларда ёввойи ҳолда ўсади. Каспий денгизининг қирғок ҳудудларида грунт сувлари яқин туманларда яхши ўсади.



Улар табиий равишда сочиловчан ерлар ва вулқонли қояларда ўз-ўзидан ўсишга мослашган.



Ковулнинг ватани — Марказий Осиё ва Ўртаерденгизи мамлакатлари ҳисобланади.

Унинг ҳақиқий ватани – Ғарбий ёки Марказий Осиё бўлсада, ковул ёввойи ҳолда Ўртаерденгизининг ҳамма ҳудудларида, Осиёнинг четлари ва Европада ўсади. Франция, Греция, Алжир, Испания, Италия, Кипр ороллари, шимолий Африкада ҳаттоки Шимолий Америка давлатлари, Австралияда ковулни хонакилаштирилган ҳолда кенг миқёсда етиштирилади.



Бу ўсимликни етиштиришда римлик ва греклар дунё бўйича биринчилардандир.

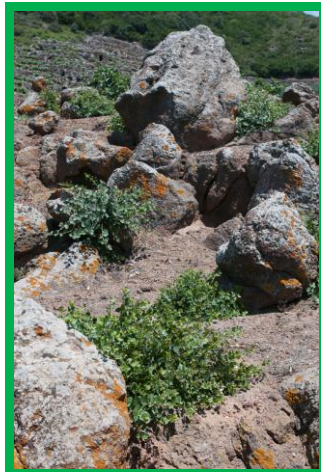
Ноёб ўсимликлардан ҳисобланмайди

Ковул – ўсимликнинг очилмаган гулшоналарини, айнан, шундай ном билан аталади.

Ўсимликнинг номи Эрондаги Дашти-Кавир чўли билан боғлиқ ҳолда аталган. Чунки ковул бу ҳудудларда энг кўп учрайдиган ўсимлик сифатида ажралиб туради.



Бу ўсимлик Франция, Испания, Италия, Алжир ҳамда Кипрда, Греция ва Шимолий Америкада маданийлаштирилган бўлиб, ландшафтларнинг безаги ҳисобланади.



Ўзбекистон минтақасида эса Наманган, Қашқадарё, Самарқанд, Тошкент ва Жиззах вилоятларининг тупроқлари ва ер тури ковулларни ўсишига мослашганлиги учун ёввойи ҳолда жуда кенг тарқалган.

Улар бизнинг ҳудудларимизда тоғ ва тоғолди ерлари, даштлик ва яримдаштликлар, жарликларда, йўл ёқаларида, ташландиқ ерлар, тош деворлар ёриқлари, тошликлар, қуруқ ва сувсиз ерларда, канал бўйларининг шағалли, субқумлоқ, қуёш нури тўғридан-тўғри тушадиган ерлар, заиф тупроқлар, оҳактошли тупроқларда, бетон ёриқлари орасида, сувсизликка чидамли ҳолда ёз чилласининг жудаям иссиқ кунларида яшашга мослашиб ёввойи ҳолатда ўсади. Ковулларни ҳаттоки уйларнинг бетон-ғиштлари орасидан ёриб чиққан ҳолатда ўсаётганини кўриш мумкин.

Маҳаллий ковуллар Наманган вилоятининг дашт-адирликларида жуда кенглаб ёввойи ҳолда тарқалган.

Бу ажойиб ўсимликни ҳаттоки Наманган шаҳрининг энг марказий кўчаларида ҳам учратиш мумкин.





Италияда ковулнинг энг яхши навлари Эольск ороллари, Пантеллария ороллари, Сицилия ва Тунис яқинидаги вилоятларда ўсади.



Ҳозирги вақтда бу ўсимлик Италия, Испания, Болқон ярим-ороллари, Франция ва Алжирда хонакилаштирилган ҳолда тарқалган. Айнан шу давлатлар ва туманлар бозорга ковулнинг энг яхши навларини сотувга чиқарадилар. Улардан пазандачилик мақсадида фойдаланиш қадимий Греция ва Римда антик даврлардан бери бошланган.

Антик даврлардан бери бу зиравор ўсимлик бу давлатларда кучли **афродизиак** ҳисобланган.

Ковулни истеъмол қилувчиларнинг фикрича, гулшоналари қанча кичикроқ ҳажмда бўлса, катта ҳажмлиларига нисбатан шунча, юмшоқроқ таъмга эга бўларкан.



Жаҳон бозорига биринчилардан бўлиб ковулларни етказиб берувчилар – Эрон, Марокаш, Туркия давлатларидир.



Тарихга назар

Ковулнинг фойдали хусусиятларини грек ёки италянлар эмас, балки ўзимизнинг ота-боболаримиз яратишган. Уларнинг ватани Марказий Осиё ва Яқин Шарқ ҳисобланган. Ҳаттоки, эски манбаларда, ковулларни Қадимий Месопотамида истеъмол қилинганини келтирилган. Араб карвонлари орқали ковул Апеннин ва Ибер яриморолларига келиб, шундан сўнг Ўртаерденгизининг бутун ҳудудларига тарқалган. XIII – XIV асрларда Европанинг бошқа ҳудудлари Генуа, Флоренция ва Венеция савдогарлари ковулларни олиб келишни бошлаганлар. Албатта, фақатгина бой одамларгина, бу экзотик гулларнинг маринадланган гулшоналарини сотиб олиш имкониятига эга бўлишган холос. Аммо, тарихий манъбаларга асосан XIX асрларгача ковуллар бизнинг ота-боболаримиз учун жудаям машҳур бўлган. Охириги юз йилликларда ковуллар бизнинг дастурхонимиздан йўқолиб борди, ва фақатгина кейинги йиллар мобайнида биз уларнинг фойдаларини яна очмоқдамиз.

Фанда ковулнинг 400 га яқин тури маълум. Ўзининг бир қатор фойдали хусусиятлари билан ажралиб турадиган бу ўсимликнинг юртимизда икки хил тури ўсади.



Кавар, ковул – *Sarparis* L.

Ўзбекистонда мазкур оиланинг 3 та туркуми учраб, аниқлагичга фақат битта кенг тарқалгани тиканли кавар, ковул – *Sarparis Spinosa* деган тури киритилган.¹

*Sarparis Spinosa*нинг шохлари ер бағирлаб ўсувчи ва шохлари кўтарилиброк ўсадиган тури ўсади. Баъзи турларининг пояси, барглари ва гул ғунчаларининг ён қисмлари тўлиқ яшил рангда бўлади. Ковулнинг бу турини гуллари оппоқ гуллайди.



Иккинчи турининг шохлари, барг орқалари, гул шоналарининг тумшук қисмлари тўқ қизил – сирен рангли бўлиб, гуллаганда ҳам гул япроқларининг, гул попуқларининг ранглари тўқ қизил – сирен рангли бўлади.

С. Холиков ва бошқ. Ўсимликлар аниқлагичи Тошкент: “Ўқитувчи” 1995 йил¹



Бу иккала турда ҳам тиканчаларнинг борлиги кузатилади. Худди шу кўринишли, тиканли ковуллар ковулнинг *Capparis spinosa* L. турига мансубдир.



Ковуллар – аслида мева эмас, тиканли Ковул *Capparis spinosa* (ковулдошлар оиласи) бута ўсимлигининг гул шоналари бўлиб уни республикамиз сабзавотчилик мактабида ўрганилиб, истеъмолга шифобахш ва зиравор ўсимлик сифатида тавсия этилади.

Турли давлатларда етиштирилади.

Ковул уруғлари кушлар томонидан узок масофаларга олиб кетилади, шу сабабли ўсимликнинг тарқалиш майдонлари жуда кенгдир.

Ўсимлик табиати ҳақида

Ковул ўзининг ажойиб чидамлилиги билан, энг оғир шароитларда ҳам ўсади. У иссиқ ва совуққа, сувсизликка ва ернинг ноқулай шароитларига мослашгандир. Талмудда, ковулни ўсимликлар орасида энг чидамли ўсимликлардан бири – деб ҳисобланади.

Ковул ўсимлиги ҳақиқий “чидамли” деган номга муносиб ўсимликдир. Бу ўсимлик ўсишдан тўхтамайдиган ўсимликлардан бўлиб, боғлар ёки далаларда ўсаётган ковулни илдизи билан суғуриб олинадиган бўлса, унинг атрофларидан ўнлаб ўсимлик униб чиқар экан. Бута ўсимлики эски шоҳларини тагидан кесилса, кесилганларидан ҳам кўпроқ янги новдалар ўсиб чиқади. Ковуллар деярли ҳеч бир ўсимлик яшашга қодир бўлмаган жойларда яшай олгани учун, биз уларни турли

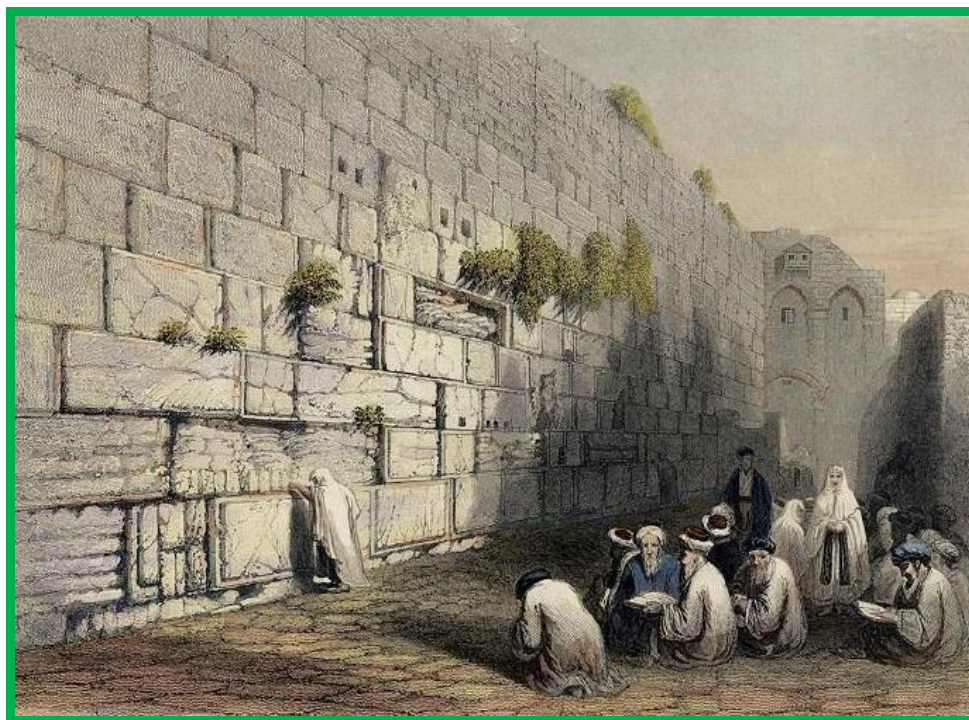
ёриқлар ва тошликлар орасида, тоғу-тош ўйиқлари орасида ўсаётганини кўришимиз мумкин.



Ковул ҳақида жуда қизиқ маълумот

Бу ўсимлик Кипр оролларида жудаям кўп ўсганлиги сабабли, “Каперс” сўзи юнонча Кипр (Кипрос) ороллари номидан келиб чиққан” деган талқинлар ҳам мавжуддир. Ковулнинг баъзи бир турлари Кавказ ва Қрим тоғ-қояларида ўсади. Ковулни арманчада – “капар”, грузинчада – “капари” деб номланади. Татарча номи эса – ялама ва «шайтон тарвуз»дир.

Библия асарларида ковулнинг мевалари афродизиак хусусиятга эга эканлигини кўрсатилган. Меваларини иврит (қадимий яҳудий тили, ҳозирда Исроил давлатининг расмий тили)да *אֶבְיֹוֹנָה* (אֶבְיֹוֹנָה) – (орзу) номидан келиб чиққан атама билан аталган.



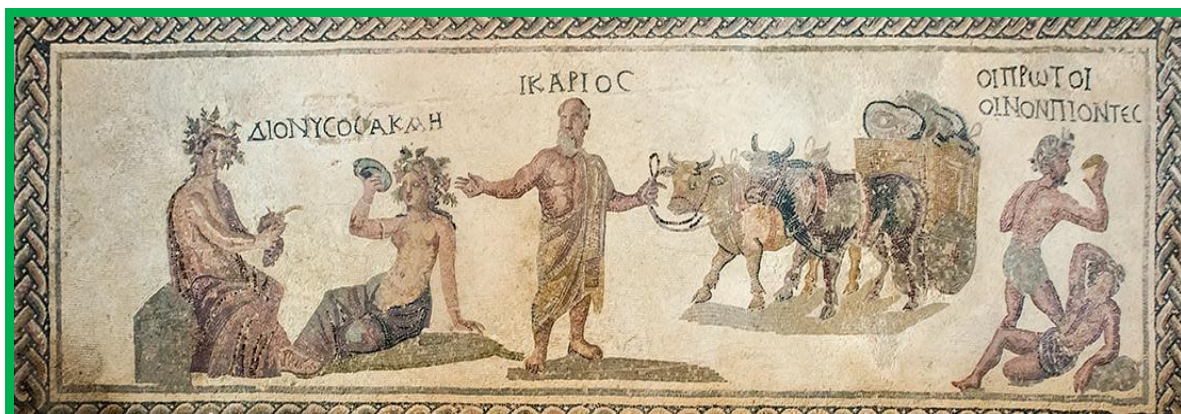
Мифология

Яхудийликда: Эски Аҳд (Ветхого Завета)нинг икки энг қадимий қурбонлиги аслида, худога эмас, дастлаб маъбудага бағишланган, икки илоҳий ўсимлик – кедр ва тахминан ёввойи ковул (бошқа талқинларда – иссопа) билан боғлиқлигини билдиради. Ёввойи ковул эса, яхудийлик анъаналарида шон-шуҳрат маъносини англатувчи дарахт (Вениаминаиссоп дарахти) ҳисобланган. Кедр ва ковулнинг мифологик бирлиги, қуёшнинг ёз ва қиш ойларида кунни чиқишидан, то ботгунига қадар босиб ўтадиган йўлини ифодалаган.



Тицианнинг қиссаси, Ариадн ва шароб Худоси Диониснинг учрашуви сахна кўринишида, қурбонлик учун келтирилган бузоқ туёқлари орасида ковул гулини тасвирлаб, ковул гули – ҳаётга бўлган севги ва муҳаббат рамзи эканини тасвирлаган.

Рамзийлик



Экклесиаст китобида ковуллар инсон куч-қудратининг рамзий маъносини англатиб, ивритда ёзилишича ёввойи ковулнинг шираси хоҳиш-истак, эҳтиросларни кучайтириш хислатига эга, деган тушунчани англатади.

*И цветы миндаля опадут,
И наестся саранча,
И осыплется қаперс желанья –
Ибо уходит человек в свой вечный дом*



“Кавар” сўзини Эроннинг энг катта чўллари Дашти-Кавир (форс тилида худди "кевир" атамаси сингари) номлари билан боғлиқ деган талкин, фикрлар ҳам мавжуд. Халқимизда Кавар номи билан тарқалганлиги бунинг мисолидир.

Ковул мевалари ширин ва сувли бўлиб, худди кўринишидан тарвузни эслатади. Шунинг учун, уни ҳаттоки маҳаллий тилимизда “Тулки тарвуз”, “Говул”, “Туя тоvon” деб ҳам аталади.



Кўпгина европа тилларига “каперс” номлари юнонча *kapparis*, юнончага эса – Ўрта ва Яқин Шарқча номлари “кевир” атамаларидан кириб келган. Қиёсий маъноларда: русларда “каперсы”, французча “*capres*”, олмонча “карег”, италянча “*cappero*”, норвегияча “*kapers*”, швецча “*kapris*”, данияликларда “*kappertjes*” деб номланади. Португалчада – “*alcaparra*” ва испанча – “*alcaparron*” номидаги арабча

“al” кўшимчасининг кўшиб аталаши — ковулларни бу араб давлатларидан келганлиги билан изоҳланади. Ҳиндистонда турли диалектларда ковулни “kabra”, “kabarra” ёки “kobra” деб номлайдилар. Ўсимликнинг spinosa (тиканли маън.) тури майда тукчалари борлиги билан изоҳланади, лекин кўпчилик етиштириладиган навларда тукчалар бўлмаслиги мумкин.

The Plant List саҳифаларининг маълумотларига асосан (2013 йил) ковул ўсимлигининг 181 тури кўрсатилган:

Ковулнинг юқорида айтиб ўтилганидек бошқа турлари ҳам кўп тарқалган бўлиб қуйида уларнинг навлари ва шу навлар ўсадиган ватани келтирилган:

Capparis crotonantha Standl., эндемик Панама.

Capparis heterophylla Ruiz & Pav. ex DC., - Эквадорнинг субтропик ва тропик ўрмонлари.

Capparis masaikai H. Lév., Хитойнинг субтропик ҳудудлари Юньнань провинциясида ўсади, Хитой миллий табобатида уруғларидан фойдаланилади.

Capparis mirifica Standl., – Панамадаги йўқолиб бораётган тури.

Capparis mollicella Standl., – мексиканча тури.

Capparis mucronifolia subsp. *rosanowiana* (B. Fedtsch.) Inocencio, D. Rivera, Obón & Alcaraz [syn. *Capparis rosanowiana*] Жанубий Тожикистон эндемиги, қўриқхона назоратида туради.

Capparis pachyphylla Jacobs – Ҳиндистонда тарқалган тури.

Capparis panamensis Iltis – Панамада йўқолиб бораётган тури.

Capparis sandwichiana DC. – Гавайя оролларидаги тури.

Capparis spinosa L. typus [6] – Тиканли ковул

Capparis spinosa subsp. *nummularia*

Capparis spinosa subsp. *Rupestris* (Sm.) Nyman

Capparis spinosa subsp. *Spinosa*

Capparis sprucei Eichler, Перу эндемиги.

А. Ф. Гаммерманнинг қайд этишича (1973 йил), бу ажойиб ўсимлик ўзининг яшаши учун энг ноқулай ерларни танлаган. Унинг яшил чамбараклари яримчўлнинг қайсидир йўлларидаги қизиган тошлар ораларида учрайди ва бу шароитда у нафақат тирик қолиш, балки меъёردа гуллаб ва мевалаб, яшаши учун курашишига тўғри келар экан.

Ковулдошлар оиласига (*Capparitaceae*) мансуб тиканли ковуллар (*Capparis spinosa* L.) қаттиқ яшаш шароитларига мослашган ҳолда, Озарбайжон ва Туркменистоннинг Кура-Аракс водийсининг баъзи пасттекисликлари (денгиз сатҳидан метр баландликдаги ерлар), ер ости сувларининг катта чуқурликларда жойлашган ерларида “Ковулли яримчўллар” деб аталувчи майдонларни ҳосил қилади. Ер ости

сувларига етишиш учун ўсимликлар 10 метр ва ундан узунроқча, чуқурроқ чўзилган кучли ўқилдизлар ҳосил қилади.



Бу яримчўлларда ковулнинг буталари 3 – 4 метр оралик масофаларда тарқалган.

Ковул тарихига оид биринчи ёзма маълумотларга қараганда у эрамиздан аввалги 2700 йилларга тегишли бўлиб, ковул мевалари адабий ёдгорликларнинг энг қадимги эслатмаси – “Тильгамеш Эпоси”да (айсория-бобил адабиётининг ёзма ёдгорлиги, жаҳон адабиётининг фалсафий-ахлоқий фазилатга эга бўлган дастлабки дoston ва адабий асари) эслатиб ўтилган. Маълум бўлишича, бу ўсимлик савдоси билан қадимдан юнонлар шуғулланишган ва унинг лотинча номи айнан, Юнонистоннинг Кипр ороллари билан боғлиқ экан.

Бу тиканли ўсимликларнинг илдизлари жуда чидамли бўлиб; денгизнинг шўр сувларига бардош бериб, қоялар устида иссиқни кўтарган ҳолда ўсишга мослашган экан.



Ковулни ҳаттоки Иерусалимдаги машҳур Плача деворларининг тоғ тошлари оралиқларидан пастга бир неча метр узунликда осилиб шохлаган ҳолатда ўсаётганини ҳам кўриш мумкин.



Қадим-қадимдан ҳамма қисмларидан зиравор ва доривор восита сифатида фойдаланилган.



Ҳаётсевар ва чидамли қовул ўсимлиги бутун ёз мобайнида гуллаб, ўзининг қатта чиройли оқ гулларининг шираси билан ҳашоратларни, мевалари билан эса, қушларни боқади.

2. Қовулнинг биологик хусусиятлари, вегетатив даври

Қовул – Ковулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўсимлик, лианаларга (ярим бута – ўт ўсимлик) мансуб, илдиз қисми кучли бўлганлиги сабабли кеч кузгача ўсиб туради.



Ўсимлик хашоратлар томонидан чангланади. Ўсимлик чумолилар ва қушлар орқали ташиб кетилган уруғларидан кўпаяди. Ўсимликни табиат жонзотларидан – хашоратлар ва қушлар истеъмол қилади. Ҳайвонлар истеъмоли захарлидир. Шу сабабдан ўсимлик қишлоқ ерларда безарар ўсади. Инсонлар истеъмоли учун жудаям фойдали бўлиб – шифобахшдир.

Биологик авфзаллиги

Ўсимлик ёруғликни севувчи, қурғоқчиликка чидамли бўлиб, бир жойда 15 йил мобайнида ўсиб туради (айрим манбаъларда 30 – 50 йиллик ковулларни ҳам келтирилади). Ўсимлик қуруқ ва иссиқ иқлимга мослашгандир. Ковуллар ёзнинг + 40 даражадан юқори иссиқларига ва қишнинг – 8 даражали совуқларига чидамли ўсимликдир.

Ботаник хусусиятлари

Пояси – ер бағирлаб судралиб ўсувчи ёки бир оз кўтарилган, тиканли, шохланган, узунлиги 1,5 м.дан – 2,5 м.гача бўлади.



Юқорида айтиб ўтилганидек Ўзбекистонда ковулнинг икки тури мавжуд, бирининг кўриниши яшил рангда ва иккинчисининг кўриниши яшил-тўқ сирен ранглидир.

Иккинчи турининг ёш новдалари майда тукчалар билан қопланган бўлиб, кейинроқ улар тўкилиб кетади.



Қовулнинг ботаниқ тузилиши



Барглари – этдор, юмалоқ, тескари тухумсимон ёки эллипссимон, овал бўлиб, қисқа банди ёрдамида поя ва шохларида кетма-кет ўрнашган. Баргининг учки қисми ўткир, барг сўнгги сарғиш рангда бўлиб, учи худди тиканчали равишда тугайди. Баргларининг ички томонлари майда тукчалар билан қопланганлиги сабаб ўзида намликни сақлаб туради. Ўсимликнинг бундай ўзига хослиги иссиқ иқлим ва қурғоқчиликка чидамлилигини оширади.



Ковул ўсимлигининг барглари



Ковул гуллари жуда чиройли гуллайди.

Гуллари – йирик, оқ рангли (гуллаб бўлгандан сўнг қизаради), чакнаб турган тўрт бўлакли гуллари узун банди билан барг қўлтиғида ажралган ҳолда жойлашган. Дастлаб оқ рангли, гул япроқлари охири эса пушти-сирен ранг ёки сарғиш рангга киради. 4 та гул коса барги бўлиб, гул баргларининг диаметри 8 см.гача бўлади. Уларни ўртасида жуда кўп миқдорда оталик ипчалари жойлашган, марказида эса оналик уруғчаси бор. Шу оналик уруғчасидан ковул меваси ҳосил бўлади.



Оталик ипчалари жуда бежирим (худди куёш нурларига ўхшаш), узун, нафис сирен рангли бўлиб гулларга ёрқинлик ва беғуборлик беради.



Гуллари жуда оз яшайди: улар кечга яқин очилади ва тонг келиб, кундузи куёш нурларининг иссиқларидан гул япроқлари ва тичинкалари сўлиб, қуриб қолади.



Гуллаш май ойидан бошланиб, бутун ёз мобайнида давом этиб, кузнинг иссиқ кунларигача очилаверади. Ковулларда кўплаб шираниктар бўлганлиги учун кўплаб чанглатувчи ҳашоратларни ўзига жалб этади. Кун бўйи асаларилар, кечаси капалаклар, тонгда эса чумолиларни. Қизиқлиги, ковулнинг баъзи турларининг гуллари кечаси очилиб, кўршапалаклар томонидан чангланар экан. Ўзаро бир-бири билан чангланадиган энтомофил ўсимлик ҳисобланади.



Ўсимлик гулларининг нектари кун давомида таркибидаги қанд моддасининг таркибий хусусиятларини ўзгартирганлиги сабабли, турли хашоратлар, куннинг турли вақтларида, гулларнинг ширасидан бахраманд бўлиб, чанглатувчиларнинг ҳар бири чангланиш мобайнида ўзига яраша рағбатни олар экан. Ўсимликнинг ўзига хослиги шундаки, у мевалар туғиши керак, лекин ўсимлик гулининг яшаш вақти жуда оз, чангловчиларни шундай тарздаги чанглантиши орқали ўсимлик мевалар тугар экан.

Қовулар – ажойиб асал ўсимлигидир.

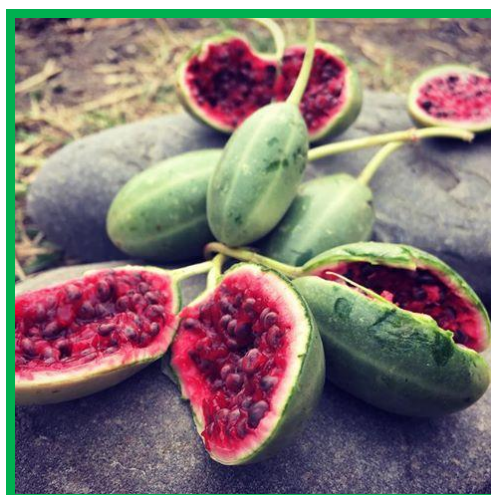
Манзарали ўсимлиқлардан бири.



Меваси – кўп уруғли, резаворсимон, тескари тухумсимон ёки чўзинчоқ-юмалоқ (овалсимон) шаклли (узунлиги 3-6 см, кенглиги 1,5-3 см) узун чўпсимон оёқчада жойлашган, гўштдор, яшил рангли, кўп уруғли, бир нечта мева баргидан ташкил топган, сершира резавор мева сингари бўлади. Сут пишиш давридаги тиконли ковул мевасининг шакли худди бодринг кўринишини эслатади.



Мевасининг шакли турли хил бўлади. Ташқи кўриниши (эти) силлиқ юзали, яшил, узунасига оқ йўллардан иборат бўлиб, ички қисми сут пишиш даврида оқиш бўлиб, етилган сари пушти рангга кириб, етилгани тўққизил ширин гўштли этдан иборат бўлади.



Пишган меваси худди тарвуз кўринишини эслатади, лекин ундан фарқи пишиб етилгач 4 та мева пўстлоғи тавақаланиб, учлари букилиб очилиб қолади.



Ва уларда кўп миқдорда (300 дан ортиқроқ) қўнғир-жигарранг уруғлари жойлашган бўлади.



Уруғлари – куртаксимон (буйраксимон), ажойиб, ўзига хос тумшукли, жигарранг, хира сиртга эга. Уларнинг пўстлоғи жуда мустаҳкам бўлиб сувда бўкиб қолмайди.

Илдизлари – йўғон, кучли, бақувват бўлиб, узунлиги 10-12 м.гача етади. Илдизининг узунлигидан, ковуллар 10 метр ва ундан кўпроқгача чуқурликдаги ер ости грунт сувларидан намланиб туради.





Ковул – иссиқни севувчи ва қурғоқчиликка чидамли ўсимликдир. Курук, қуёш нури тўғри тушадиган ерларни яхши кўриб, энг оғир ва жуда камхосил ерларда, айниқса ер ости сувларига яқин тошли ерларда янаям яхшироқ ўсади.

Ғиштли биноларнинг қуйи қисми, ғишт ва бетон девор оралиқларида ҳам жуда яхши ўсади.



Май-июн ойларидан гуллайди, июл – августда меваси етилади.

Хаттоки, ковул бута ўсимлиги ўсадиган ерда ковул асалини таътиб кўриш ҳам мумкин экан.

Ковул – айниқса, асаларичиликда биринчи даражали қимматли сершира ўсимлик ҳисобланади – гуллаш давомийлиги (Ўрта Осиёда май ойи бошидан ноябргача).

Йўқолиб бориш сабаблари. Ўсимликни ёввойи ҳолда ўсадиган ерларида боғлар ташкил этиш ва шаҳар ҳудудларини кенгайтириш (урбанизация) натижасида уни йўқ қилиниши, аҳоли томонидан гулшоналарини териш орқали ўсимлик борган сари камайиб бориш эҳтимолига эга.

3. Ковулнинг қимёвий тарқиби ва озуқавий қиймати

3.1. Қимёвий тарқиби.

Ковулларнинг шифобахш хусусиятлари уларнинг қимёвий тузилишининг ўзига хослигидан келиб чиқади. Ўсимликнинг қимёвий тарқиби ҳали тўлалигича ўрганилмаган. Асосий таъсир этувчи модда – гликозид рутин – флавоноид гуруҳидаги қимёвий органик бирикмалар бўлиб, ўсимликда 5 % миқдорда бўлади. Қон-томир деворларини мустаҳкамлайди. Бундан ташқари, у қимматли моддаларни сўрилишини таъминлайди ва С витамини оксидланишини секинлаштиради, бунинг натижасида унинг таъсири ортади.

Бу ўсимликнинг инсон танасига таъсири юзасидан олимларнинг турли фикрлари мавжуддир. Ковулларни тиббиётда қадим замонлардан ҳозирга қадар юқумли касалликларни даволаш воситаси сифатида ишлатилган бўлсада, ҳатто ўша давр табиблари таъкидлашича, улардан фойдаланиш қоринни дам қилиб, кўнгил айнишини келтириб чиқариши мумкинлиги сабабли, ковулнинг баъзи турларини ажратганлар.

Бошқа маълумотларда эса қон босимига ижобий таъсир этиши келтирилган.

Ковулларда тахминан 85 % сув мавжуд бўлиб, қолган 15 % и фойдали моддалардан иборатдир. Уларда айниқса, А ва С витаминлари кўп миқдорда учрайди.

Ҳамма ўсимликлар қатори ковул ҳам витамин, клетчатка ва органик кислоталарга бойдир.

Уларда алкалоид каппаридин, яна асал шираси (медоноса) ҳам жуда кўп учрайди. Шу сабабли, меваларида қанд, рутин, тиогликозидлар, стероидли сапонинлар, йод, қизил пигмент, мирозин ферментининг борлиги изоҳланади. Ковуллар тарқибида кўп миқдорда витамин С (ҳар 100 гр.да 150 мг), эфир мойлари ва пектин моддаларининг борлиги билан ўз авфзаллигига эгадир.

Ковул тарқибида: А, В₁, В₂, В₄, В₅, В₆, Е, К, РР, С витаминлар, уни фойдали хусусиятларини намоён этувчи микроэлементлар эса: темир, калий, натрий, магний, цинк, селен, мис, марганец, фосфор, кальцийни ташкил этади.

Витаминлар миқдори:

Витамин А (Ретинол, Аксерофтол) – 83 мгк,

Витамин В₁ (Тиамин, Аневрин) – 0.018 мг,

Витамин В₂ (Рибофлавин, Лактофлавин) – 0.139 мг,

Витамин В₄ (Холин) – 6.5 мг,

Витамин В₅ (Пантотен кислота, Кальций пантотенат) – 0.027 мг,

Витамин В₆ (Пиридоксин, Пиридоксин гидрохлорид) – 0.023 мг,

Витамин Е – 0.88 мг,

Витамин К (Филлохинон) – 24.6 мкг,
Витамин РР - (Рутин, Биофлавоноид) – 0.652 мг,
Витамин С (Аскорбин кислота) – 4.3 мг,

Микроэлементлар миқдори:

Калий – 40 мг, Темир – 1.67 мг, Магний – 33 мг, Натрий – 2964 мг, Цинк – 0.32 мг, Мис – 374 мг, Селен – 1.2 мкг, Фосфор – 10 мг, Марганец – 78 мкг, Кальций – 40 мг

Калориялилиги

100 граммда 25 ккал.

Ёғлилиги:

100 граммда 0.9 г.

Гул шоналари ва меваларида кўп миқдорда витамин С, 5 % гача рутин моддаси бор.

Пўстлоғи ва баргларида – стахидрин;

Ковукли ғунча (гул шона)лари ва гули таркибида аскорбин кислотаси (150 мг %), витамин С, флаваноидлар (рутин (0,32 %) ва кварцетин), сапонинлар, бўёқ моддалари, 21-29 % оксиллар, 3,5-4,6 % ёғлар (бу ёғлар асосан триглицеридлардан иборат бўлиб, уларни асосан таркиби тўйинмаган ёғ кислоталари стеринлар пальмитин, олеин ва бошқалардан иборат). Айниқса, организмда антиоксидант вазифасини ўтовчи рутиннинг ахамияти жуда юқоридир. Рутин организмда кечадиган барча оксидланиш жараёнларини меъёрлаштиришни бошқаришда қатнашади. Кўз қорачиғи фаолиятини яхшилаб, кўриш энергиясини таъминлайди. Рутиннинг миқдори 0,32 % ни ташкил қилиб, яна бошқа фойдали моддалар ҳам мавжуддир.

Каперс гул шоналари таркибида 0,5-1,5 % гача пектин моддаларининг бўлиши улардан озик овқат қўшимчалари сифатида фойдаланиш имконини беради.

мевалари таркибида – тиогликоз, стероидли сапонинлар, аскорбин кислотаси (23-57 мг %), қандлар (12 % гача). Мирозин ферменти, қизил пигмент, эфир мойлари ва ёғлар, витамин С ва йод, органик кислоталар;

уруғида – жуда кўп миқдорда ярим қуруқ ҳолдаги 26-36 % миқдорда ёғлар учрайди. 100 гр уруғда 0,9 гр гача тўйинмаган ёғ кислоталари учрайди. Айниқса, тўлиқ пишиб етилган уруғлари таркибида ёғлар кўп бўлиб уларнинг миқдори 36-48 % ни ташкил этади. Гидролизланганда ўзидан хантал эфир мойи ажратадиган тиогликозиди мавжуд. Айрим ҳолларда уруғлар таркибида 35 % гача қизил ўсимлик мойи учрайди. Улардан фармацевтикада кенг қўлланилади;

илдизида – каппаридин гликозиди мавжуддир.

Ковулнинг шифобахш хусусиятлари хали тўлалигича ўрганилмаган. Итлар устида олиб борилган тажрибаларга асосан, ковул илдизларининг спиртли настойкаси қондаги тромбоцитларнинг фаолиятига таъсир этиб, уларни кўпайтириб, томирларда қон ивишини яхшилар экан. Шу сабабли, ковулни қондаги тромбоцитларнинг етишмовчилиги касалликларида тиббий дори воситалари кўринишида ичиш мумкинлигини билдиради.

Ковулар – қон босимини туширувчи самарали ёрдамчилардир. Бу усулдан бир неча юз йиллардан бери фойдаланиб келиниб яхши натижаларга эришилган. Фақат, кўп миқдорда истеъмол қилиб бўлмайдиган, чунки ковул кўнгил айнаш, гипотония ва ич қотиш ҳолатини келтириб чиқариши мумкин.

Ковул, айниқса, аёллар учун жуда фойдали бўлиб, уларни истеъмоли организмда онкологик хасталикларни ривожланишидан ҳимоялайди. Уларда бу жараёни таъминловчи флавонол – кверцетин моддаси бўлиб, унинг миқдори бу кичик гулгунчаларда – бир килограмм ковулга нисбатан 1500 мкг.ни ташкил этади. Ковулар билан ҳеч қайси мева ёки сабзавот, бу миқдор бўйича тенглаша олмас экан.

Кверцетин – нимаси билан шу даражада муҳим экан? Кверцетин саратондан ҳимояланишни таъминлайдиган муҳим фойдали моддadir. Кверцетин – ковул таркибидаги жуда фойдали флавонол бўлиб: Бу модда терида юзага келадиган яллиғланиш жараёнларини олдини олади, аллергия реакцияларни тез ва самарали бартараф этиб, унинг ҳолати ва кўринишини сезиларли даражада яхшилайдиган. Бундан ташқари, ушбу модда тўғридан-тўғри инсон ДНКсига таъсир этиб, саратон касаллигидан ҳимояланишга ёрдам беради. Атеросклероз ва бўғим оғриқлари (артроз, артрит) касалликларини олдини олишда профилактика учун қўлланилади

Косметологияда. Ковул ёшлик ва чиройни сақловчи ажойиб ҳимоя воситаси бўлиб, бунга шубҳаланмаса ҳам бўларкан!

Ковул хлорофилга бой бўлиб, ўсимликнинг яшил пигменти кучли табиий антиоксидант ҳисобланади. Ковул гул шоналари ўзининг даволовчи хусусияти билан қон айланишини яхшилаб терида софлик, тетиклик бериши билан гўзаллик манбаи ҳисобланади. Косметологияда ковулнинг дамламаси ва мойи ишлатилади. Испанлар қадимдан ультробиофа нурлар таъсирига қарши табиий восита сифатида юз ва терини намлаш учун ковулдан фойдаланишган. Ундан ташқари ковул ёғидан қуёшда загар учун крем сифатида фойдаланса бўлар экан. У ҳам қуёшнинг ультрабиофа нурлардан ҳимоялар экан.

Замонавий тиббиётда ўсимлик таркибини тўлалигича ўрганилмаган. Россияда тиббий амалиётда қўлланиладиган ковулдан олинадиган 8 экстракти Ҳиндистонда тайёрланган ЛИВ-52 комплекс дори воситасининг таркибий қисми бўлиб, тиббий амалиётда фойдаланишга рухсат берилган. Истеъмолга таблетка шаклида чиқарилиб жигар хасталикларида тавсия этилади.

Ковулнинг истеъмолга яроқли барча қисмларини, “тикончалари учларидан илдизларигача” фойдали деб айтса бўлади. Агар ўсимликнинг илдизларини қайнатиб қўйилса, унда бу қайнатма аллергия, ревматизм, фалажда истеъмол қилиниши мумкин. Янги синдириб олинган новдалари яхши антисептик ва сафро ҳайдовчи восита ҳамдир.

Ковулар, охириги илмий тадқиқотларда кўрсатилишича организмни аллергиялар, ўсимлик чанглари, кимёвий моддалар чанглари таъсиридан ҳимояловчи кучли таъсирга эга аллергияга қарши табиий восита экан. Бундан ташқари ковулар геморрой, томирларнинг варикоз кенгайиши ва подаграда шифобахшлигини намоён этади, қон томирларни мустаҳкамлайди.

Гул шарбати ва гул шоналарининг ўзи ҳам иштаҳани кўзгайди ва ҳар қандай ошқозон хасталикларини даволайди. Кичкина ковуллар яна шамоллашга қарши восита ҳам бўлиб, уларни ҳар қандай йиринглаш ёки касаллик юзага келганда ишлатилади.

Бута ўсимликнинг ёш новдаларидан буруштирувчи, антисептик ва оғриқ қолдирувчи восита сифатида фойдаланилади. Ковул гул шонаси ва сут пишиш давридаги мевасини овқатланишдан олдин бир оз хидланганда, уларнинг таркибидаги ўткир моддалар ҳидининг ўткирлигидан инсон иштаҳасини очади.

Дармонсизликда иммунитетни оширишни истаганлар шуни билиши лозимки, ковулнинг “кучи” асосан табиий исмалоқ ва зайтун ёғи билан биргаликдаги “учлик”да юзага келади. Одатда бу маҳсулотлардан таркиб топган салатга янги узилган ёки духовкада ёпиб пиширилган қизил ва сариқ булғор қалампири, помидор, қора зайтун ва қизил пиёз қўшилади.

Ковулнинг – гул қайнатмасидан яраларни битишида, юракни бақувватлигини оширишда;

- илдиз қайнатмаси эса оғриқ қолдирувчи восита сифатида;
- меваларини эса тиш оғриғи ва букоқ касалликларини даволашда;
- пўстлоқ қайнатмасидан асаб хасталикларида;
- ковул уруғининг ёғидан массажда фойдаланилган.

Маҳсулот калорияси кўпи билан 26 ккал бўлиб, айтиб ўтилганидай, ковул таркибида учувчи эфир мойларининг катта миқдорда бўлганлиги сабабли иштаҳани кўзгатиши мумкин, шунинг учун озишни хоҳлаганлар учун бу маҳсулотдан эҳтиёткорлик билан фойдаланиш лозим.

Ковулнинг зарарли хусусиятлари

Кўп миқдорда истеъмол қилиб бўлмайди, чунки ковул кўнгил айланиш ва қайт қилиш тўғрисида келтириб чиқариши мумкин.

Гипотония, ич қотиши ва жинсий заифлик кучайишида ковуллардан фойдаланиш тавсия этилмайди, чунки улар бу касалликларни авж олишига сабаб бўлиши мумкин.

Бундан ташқари, ковуллар аллерген ўсимлик бўлиб, уларнинг таркибида натрий юқори концентрацияда учрайди, шунинг учун ҳомиладор ва эмизикли аёлларда бу маҳсулотни истеъмол қилинганда аллергия кўзгатиши мумкин, шунинг учун ковулларни бу вақтларда истеъмол қилиш тавсия этилмайди. Гастрит ва ошқозон яраси билан оғриган беморлар маринадланган ва ўткир сабзавотлар, ва шу қатори ковуллар истеъмолидан ҳам чекланишлари керак. Ковуллар таркибидаги рутин - жуда фаол аллерген ҳисобланади, шунинг учун ковулни истеъмол қилиш аллергияга мойил бўлганлар учун тавсия этилмайди. Зарар асосан ковуллар томонидан эмас, балки уларни меъёридан ортиқ истеъмол қилиш туфайли юзага келиши мумкин. Агар тез-тез бу ўсимлик билан бирга анчоус ёки сельд балиғини истеъмол қилинса, қон босимининг ошишига дуч келиш мумкин. Муаммо, албатта, ковулларда эмас, балки улар билан тайёрланган таомлар таркибидаги тузнинг кўп миқдорда бўлишидир. Шундай экан, ковуллардан тўғри

ва соғлом тарзда фойдаланишни ўрганилса, муаммо ҳам ўз ечимини топади.

Ковулнинг шифобахш хусусиятлари

Табобатда қўлланилиши

Ковуллар жуда фойдали шифобахш хусусиятларга эгадир. Замонавий тиббиёт бу ўсимликни ўзининг зўр оғрик қолдирувчи, антисептик ва буруштирувчи хусусияти билан иштаҳани очувчи маҳсулот сифатида тавсия этади.

Бу ўсимликнинг фойдаланишга яроқли ҳамма қисмидан қадим замонлардан бери фойдаланиб келинади ва ҳозирда халқ табobatiда (гипертония, қичима, сарик касали (гепатит), неврозлар, бруцеллез (одамга ҳайвонлардан ўтадиган юқумли касаллик, ревматизм)да) ишлатилади. Ковул ревматизмда, яллиғланишга қарши ва оғрик қолдирувчи восита сифатида таъсир этади. Ковулни метеоризм, қалқонсимон без касалликлари, тиш ва милк касалликларида ишлатилади.

Ўсимликнинг новдаларидан тиббий мақсадларда фойдаланилади – саримсоқ билан майдалангани замбуруғли тери касалликларида ёрдам беради.

Барглари билан биргаликда синдириб олинган янги новдаларидан тайёрланган чойдан яхшигина антисептик восита сифатида фойдаланилади. Бу усулдан араблар ва қадимги греклар самарали фойдаланганлар.

Ковулнинг очилмаган гул шоналари иштаҳани кўзғатувчи хусусиятга эга бўлганлиги учун, юрак-қон томир нуқсонларини даволашда ишлатилади.

Ковуллар жуда нафис ва чиройли гуллаганидан, чангловчи ва асал йиғувчи ҳашоратларни ўзига жалб этади. Айниқса, асалари асалининг таркибида ковул ўсимлигининг фойдали шираларининг мавжуд бўлиши, кўпгина нафас йўли ва ошқозон-ичак касалликларини даволашда жуда самарали ҳисобланади.

Гулларининг шираси буруштирувчи хусусиятига эгадир, илдиз қайнатмалари эса асабни тинчлантиришга ёрдам беради.

Ковул меваларида кўп миқдорда йоднинг борлиги сабаб, буқоқни даволашда ишлатилади. Янги узилган меваларининг табиий шарбатини сувда аралаштириб кунига бир неча маротаба ичилади.

Ковул шарбатидан яна битмайдиган яраларни, ёш барглари ва новдаларининг дамлама ва қайнатмасидан қандли диабетни даволанади.

Ўсимликнинг баргларидан тайёрланган қайнатмани оғрик қолдирувчи, енгил сийдик ҳайдовчи, антисептик ва ўт ҳайдовчи восита сифатида фойдаланишга тавсия этилган.

Ковул баргларидан қайнатма

Ўсимликнинг 5 гр микдордаги майдаланган барглари 200 мл. Сувда 6 дақиқа қайнатилади, ундан сўнг 2 соат дамланади По истечению указанного времени полученный отвар процедите.. Овқатдан олдин кунига 3 маҳал 30 мл.дан ичилади.

Бу қайнатма сафро йиғилишида, сафро ҳайдовчи восита ҳисобланади. Қайнатма, япроғи ва новдасидан дамлама сифатида фойдаланилади.

Тиконли ковул – Кибр, капа. Барглари, меваси, илдизи ва пўстини кузда ҳўллигичаишлатилади. Таъми аччиқ, табиати иссиққа мойил. Ел ҳайдаш, ҳўлликни қайтариш хусусиятига эга. Ўткир ревматизм, бўғим оғриқларида ҳўл капа илдизидан 0,4 мевасидан 0,2 ва баргидан 0,4 олиб, 100 арокқа аралаштирилади ва ҳар куни бир маҳал 3 кун оғриган жойга суртилади.²

Мевасининг қайнатмасидан халқ табобатида милкни мустаҳкамлаш, тиш оғриғини қолдириш ва бавосил касаллигини даволашда ишлатилади. Яраларни битишини тезлатиш учун уларга ковулнинг қуритилмаган гулини шираси суртилади. Шираси билан яна болаларнинг ширинча касаллиги даволанади (гулни эзиб, сиқиб олинган ширани болаларга ичишга берилади).

Ковулнинг яна, **илдиз пўстлоғи** ҳам жуда фойдалидир. Ундан тиш оғриғида ва оғиз бўшлиғи яллиғланишларида ёрдам берадиган дамлама тайёрланади. Дамламани тайёрлаш жуда оддий: 2 чой қошиқ майдаланган илдиз пўстлоғидан олиб, 15 дақиқа қайнатилади. Дамлама совуши керак, шундан сўнг уни тиндириб олинади. Бу восита невроз ва истерикада ёрдам беради. Ковул илдиз пўстлоғининг қуруқ кукуни йирингли ва оддий яраларни битишида фойдалидир.

Илдиз қайнатмасини сариқ касали билан касалланган беморларни даволашда берилади. Қадимги Араб шифокорлари ковул илдизларини аллергия, шол ва ревматизм билан оғриганда ишлатганлар.

Фойдаланиш шартлари: 2 чой қошиқ қуруқ илдизларини 10-15 дақиқа давомида паст оловда қайнатилади, 1/2 соат димлаб, тиндирилади. Кунига 3 марта 1 ош қошиқдан истеъмол қилинади

Илдиз қайнатмасидан талоқ ва жигар касаллиги – гепатитда фойдаланилади. Ўсимликнинг янги олинган илдиз пўстлоқларини оғиз бўшлиғи касалликлари ва тиш оғриғида чайналса яхши натижа беради. Бугунги тиббиётда ковулли қайнатмадан оғриқсизлантирувчи ва тинчлантирувчи восита сифатида фойдаланилади. Ковул илдизидан тайёрланган 25 % ли қайнатма ва дамламаси қон оқишларни тўхтатиш хоссасига эга эканлиги экспериментда (ҳайвонларда ўтказилган тажрибаларда) тасдиқланган. Шунинг учун бу доривор препаратлар

² Азимжон Жўраев. Халқ табобати.

илмий тиббиётда ичдан, бавосил касаллигида ва бошқа қон оқишларда уларни тўхтатувчи восита сифатида ишлатишга тавсия қилинган.

Ковул илдизи дамламаси

15 гр куруқ майдаланган илдизни 500 мл қайноқ сув қуйилади, идиш устини қалин сочиқ билан ёпилиб 2 соат дам едирилади, кейин сузиб олинади. Овқатланишдан олдин 100 мл.дан кунига 3 маҳал ичилади.

Ковул илдизидан қайнатма

200 мл сувга 15 гр қуритилган илдизларни солиниб, идишни сув хаммомида 15 дақиқа қайнатилади. Идишни қопқоқ билан ёпиб ярим соат дам едирилгандан сўнг сузиб олинади. Эрталарб, тушлик ва кечки вақтда 15 мл.дан ичилади.

Пазандачиликда қўлланилиши

Нима билан ва қандай истеъмол қилинади?

Аввало – тушунчаларни аниқлаштириб оламиз. Ковул таомга ўтқир таъм берувчи зиравор бўлганлиги учун, уни тўғридан-тўғри, шунчаки, истеъмол қилиб бўлмайди. Ковуллар хом ҳолатда истеъмолга яроқли эмас, уларни кўпроқ тузли уксусда маринадланган ёки консервланган ҳолида ишлатилади.

Овқатга қаттиқ гул ғунчаси янги узилган, зираворлаб, сиркаланган ва тузланган ҳолида ишлатилади.

Пазандачиликда ковулнинг гушоналарини тузланган, маринадланган, қайнатилган ҳолда таъмни яхшиловчи ўтқир зиравор сифатида фойдаланилади.

Маринадланган ковулларни зиравор сифатида совуқ закускаларга (яхна овқатга), соусларга, турли гўштли ва балиқли салатларга, ковурилган, грилда пиширилган, димлаб пиширилган балиққа, гўштга, парранда ва балиқли таомларга қўшиб берилади. Сельдь балиғидан тайёрланган салат, помидорли таомлар ва турли салатлар билан бирга бериладиган иссиқ оқ соусларнинг асосий масаллиғи ҳисобланади.



Уларни мазасини хантал ёки қора мурч мазасига таққосласа бўлади. Тузланган ва маринадланган ковулнинг ўткир, нордон, кислотали, бир оз хантал таъмли таъми таомга ёқимли ўткир хушбўй таъм беради.

Балиқли, қўй ва қуш гўшtidан тайёрланган таомларга маринадланган ва консерваланган ковулли соус ҳолида, шўрва ва салатларга эса ўткир таъм бериш учун зиравор сифатида фойдаланилади.

Ковулларни пиццаларга зайтун билан биргаликда ёки унинг ўрнига ишлатилса ҳам бўлар экан.

Ковуллар Ўртаерденгизи хушхўр ўтлари (жамбил, райхон, самсоқ ва бошқ.) билан, яна, маринадланган ва тузланган зайтун билан ҳам мослаша олар экан.



Сувидан силқитилган курук, шўр ковуллар



Греklar ошхонасида ковул баргларида фойдаланиш усуллари ҳам топишган. Уларни қайнатиб ёки маринадлаб салатлар ва балиқли таомларга ишлатадилар. Ковулнинг қуритилган баргларида ачитки сифатида грекча пишлоқларни тайёрлашда ширдор ўрнида фойдаланишади.

Ўзбеклар ва арманлар ошхонасида ковулнинг етилиб пишган меваларини ишлатадилар.

Ковулни камдан-кам ҳолатда бутунлигича истеъмол қилинади. Уларнинг кучли шўр таъми таомга бир меъёрда аралашishi учун одатда туз ёки кўкатлар билан аралаштирилади ёки майда қилиб тўғралади. Специфик таъми ва ёқимли ҳидини сақлаш учун ковулни таом тайёрлаш охирида қўшилади.

Ковулни борш ва тузламаларга оз миқдорда қўша ҳам бўлади, бу ҳолатда туз солишнинг ҳо-жати

сезилмаслиги ҳам мумкин. Ковулни истеъмол қилишдан олдин яхшилаб ювилади ёки таркибидаги шўрни ювиш учун сувда ивителиди.



Ковулларни гўшт, дудланган балиқ, денгиз маҳсулотлари, томатлар, ширин булғор қалампир, зайтун, турли мойлар, юмшоқ пишлоқ ва тухум билан истеъмол қилса бўлади.

Ковулни борш ва тузламаларга оз миқдорда қўнса ҳам бўлади, бу ҳолатда туз солишнинг ҳожати сезилмаслиги ҳам мумкин. Ковулни истеъмол қилишдан олдин бир неча марта яхшилаб ювилади ёки таркибидаги ортикча шўрни ювиш учун сувда ёки содали сувда ивителиди. Ковулни камдан-кам ҳолатда бутунлигича истеъмол қилинади.



Ковулларнинг кучли шўр таъми таомга бир меъёрга аралашishi учун одатда майдаланган ҳолда бошқа турдаги зираворлар, туз, кўкатлар билан аралаштирилади ёки алоҳида ҳолда майда қилиб тўғраб ҳам ишлатса бўлади.

Қўллашдан олдин туз миқдорини камайтириш учун ковулларни яхшилаб ювилади. Унутмаслик озимки, маринадланган ковулларни таомларга қўшганда, таомни меъёрида тузланади ёки умуман туз солишни ҳожати ҳам бўлмайди.

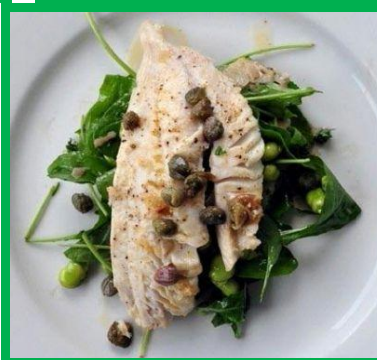
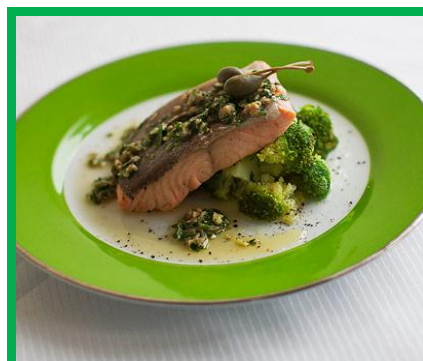
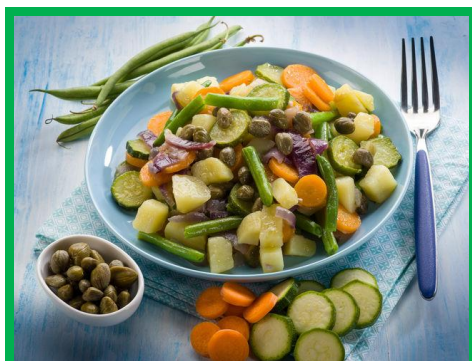
*Ковуллар ҳам ҳудди натрий глютаматга ўхшаш таом
маъзасини оширади*



Эсда тутуш лозимқи, қовулар қўпроқ зиравор ҳисобанади, шунинг учун уларни қўп миқдорда ишлатиш шарт эмас, ҳар бир порция учун бир чой қошиқ қўшиш етарли.

Узоқ муддат иссиқлик ишловидан ўтолмаслиги сабабли улардаги эфир мойларининг учувчанлигини олидини олиш мақсадида, специфик таъми ва ёқимли ҳидини сақлаш учун ковулни таом тайёрлаш охирида қўшилади.

Бу жуда муҳим ҳисобланади: Одатда, уларни тайёр таомларга қўшилади. Худди бошқа зираворларга ўхшаб, уларга қайта ишлов бериш талаб этилмайди





Овқатга ковул гул шоналарини тузланган ёки маринадланган ҳолда ишлатиш тавсия этилади. Уларни тупидан йиғиб, саралаб, қуёш нурида қуритилгач банкаларга жойланади. Уларга туз сепиш мумкин ёки зайтун ёғига ўхшаш ёғ, намакоб ёки тузли узум сиркаси билан идишни тўлдириш мумкин.

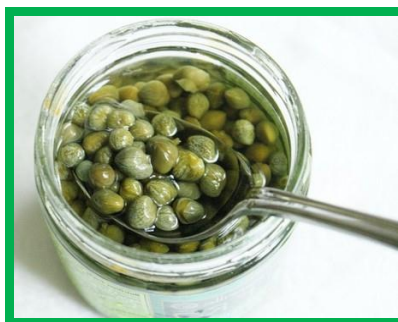


Пазандачиликда ўсимликнинг очилмаган диаметри 1 см. атрофидаги гул ғунчаларидан ташқари ёш мевалари (сут пишиш давридаги) ҳам ишлатилади. Баъзан, гул шоналарининг ўрнига ғўра ва маринадланган ёш новдалари ишлатилади. Яна, ғўралари (сут пишиш давридаги мева)ни янги узилган ҳолича истеъмол қилса бўлади.



Пазандаликда фойдаланиладиган ковул ўсимлигининг қисмлари:
а) гул шоналари (куртаклари), б) ғўралари (сут пишиш давридаги мевалари),

Маринадланган ковулларни француз ошхонасининг классик туридаги тар-тар (tartare), равигот (ravigote), ремуляд (remoulade) ва ковулли соус (sauce dpres)ларига қўшилади, уни велуте (sauce veloute) соуси асосида, сариеғ, қаймоқ ва ковул қўшиб тайёрланади.



Тузламада маринадланган ковуллар

Ковулнинг мевалари ҳам истеъмолга яроқлидир. Етилиб пишган меваларидан яхшигина мураббо пишириш мумкин.

Ковул меваларининг қуриган пўстлоқларидан эса, қадимги греклар таомларни ширинлаштириш мақсадида фойдаланишган экан.

Ўзбеклар ва арманлар ошхонасида ковулнинг етилиб пишган меваларини ишлатадилар.



Ковулни таомларга қўшиб истеъмол қилиш жуда фойдали бўлгани учун, хаттоки, интернетнинг **Википедия** саҳифаларида бунга жой ажратилган. Шундай экан, ўз атрофимизда ўсадиган жудаям фойдали ва ҳамёнбоп бу ўсимликка бефарқлик билан қаралмасдан, унутилаётган ҳам-ашёдан уй шароитларимизда тиббий ва бошқа озуқавий мақсадларда фойдаланишни йўлга қўйсак жудаям фойдали бўлар эди.

Ковулларни тансиқ таомга айланиши

Ковуллар бошқа хил турдаги ҳам-ашёлар билан мослаша олади, мисол учун амалда қўлланилиб, истеъмолга тавсия этилганлари:

- Зайтун ва саригёғ билан;
- Майонез
- Қўй ва мол гўшти
- Товуқ гўшти
- Денгиз маҳсулотлари,
- Тузланган ва дудланган балиқ, анчоуслар,
- Тузланган бодринг,
- Пиёз,
- Макарон,
- Зайтун,
- Помидор, булғор қалампири,
- Сельдер,
- Моцарелла, фето ва бринза,
- Тухум, эстроген, петрушка, укроп билан.

Ковулли таомлар тайёрлаш усуллари

Ушбу таомномаларда турли миллатлар ошхоналарида тайёрланиб, суйиб истеъмол қилинадиган таомларнинг баъзиларини тайёрланиш усуллари келтирилган. Ҳозирги вақтда бу ўсимликни фақатгина

тузланган ва қуритилган ҳолда четга экспорт қилинмоқда. Бу ўсимлик ўзимизнинг ён-верларимизда кўплаб ўсади, лекин нима мақсадда ишлатса бўлади, айнан қандай таомлар тайёрлашда фойдаланса самараси яхши эканлиги ҳақида бир оз тушунчаларимиз йўқолиб боргандай. Бу таомларни ўзимизнинг уй шароитларимизда ҳам тайёрлаб, ўз кунлик рационимизга қўшсак яна бир янгилик бўлар эди деган мақсадда ушбу таомларнинг тайёрланиш усуллари ҳам ушбу қўлланмамизга қўшишни маъқул деб билдик.

Ковулли майонез рецепти.



Бунинг учун майонезни хантал билан аралаштириб, аралашмага майда тўғралган ковулларни қўшилади. Бундай майонезни гўшт ёки қуш паштети билан истеъмол қилса бўлади.

8.2. “Шапенада” соуси



Масаллиқлар:

- Ковул – 2 ош. қош.
- анчоусли филе – 4 дона,
- янги тимьян – 1 ч. қ.,
- зайтун мевалари – 2 чашка,
- зайтун ёғи – 2 ош қ.,
- петрушка – 3 ош қ.

Тайёрланиши:

Ковул, анчоус балиғи, тимьян ва зайтунни (данагини олиб ташаланади) блендерга солиб, паста ҳолига келгунча аралаштирилади. Зайтун ёғи қўшилиб, истеъмол қилишдан олдин майдаланган петрушка

билан безатиб берилса бўлади. Соусни балиқ ва балиқли таомлар билан тортилса яхши.

Мақаронли таомлар билан



Ковул билан макаронли таомлар ҳам тайёрласа бўлади. Бу жуда оддий. Бир неча бўлак саримсоқ, бир оз райхонни олиниб, барчасини яхшилаб майдалаб, унга помидорни тилимлаб кесиб соламиз. Яхшилаб аралаштириб – шаклга келтириб, идишга солиб устидан ёғ суртилади, устига озгина туз сепиб, бир ҳовуч нон бурдалари ва бир ош қошиқ орегано сепилади. Тайёрланган массани ярим соатга яқин духовкада пиширилади. Макаронни чалароқ пишгунга қадар қайнатилиб, тайёрламага қўшиб аралаштирилади. Устига пишлоқ сепиб – 5 дақиқага яна духовкага қўйилади. Тайёр таомга 20 грамм миқдорда ковул ҳам сепилади.

Қовулли ёғ:



Ошхона комбайнида тузсиз сариғёғ, майдаланган ковулни аралаштирилади. Саримсоқ, қизил пиёз, укропни майда тўғраб бирга аралаштирилади. Майдаланган қора мурч қўшилиб таъми таъбга кўра яхшиланади.

Мақаронли, балиқли таомлар учун қовулли соус.



Масаллиқлар:

1 та қизил булғор қалампир, 1 ош қошиқ зайтун мойи, 2 бўлак саримсоқ, 1 ош қошиқ ковул, 1 ош қошиқ райхон.

Тайёрлаш усули:

Зайтун ёғида эзғиланган саримсоқ билан булғор қалампир қаламчаларини тезлик билан қовуриб олинади. Консерванган тунец билан бир қошиқ ковул ва тўғралган райхонни аралаштирилади. Қайнатилган макарон ёки балиқли таомлар билан берилади.

Томатли соус



Масаллиқлар: 4-5 та помидор, 2-3 бўлак саримсоқ, 1 ош қошиқ ковул, ош қўқ, зайтун мойи

Тайёрлаш усули:

Помидорнинг этини ажратиб олиб, эзилади. Саримсоқни майдаланиб тўғралган ковуллар билан аралаштирилади. Устига қўқ ва зайтун мойи солиб дастурхонга тортилади.

8.7. Майонезли тар-тар соуси



Жудаям мазали! Соусни гўшт, балиқ ва сабзавотлар билан берса бўлади.

Масаллиқлар:

200 г майонез, тузланган бодринг, 1 ош қошиқ ковул, 1 бир боғлам тўғралган укроп, 2 бўлак саримсоқ, майдаланган қора мурч.

Тайёрланиш усули:

1. Ўртача тишли қирғичдан бодрингни чиқарилиб, ортиқча сувини олиниб, майонез ва хантал билан аралаштирилади. Ханталнинг ўткир турларидан фойдаланилса янаям хушхўр бўлади.

2. Ковул ва укропни майдаланади. Саримсоқни майда қирғичдан чиқарилади ёки эзгичдан фойдаланиб эзгиланади.

3. Ҳамма тайёрланган масаллиқларни бирлаштириб, аралаштирилади. 30 дақиқа совутгичга қўйилгач соусимиз тайёр бўлади.



Сувидан силқитилган курук, шўр ковуллар



сувда ивителиди.

Греклар ошхонасида ковул баргларида фойдаланиш усуллари ҳам топишган. Уларни қайнатиб ёки маринадлаб салатлар ва балиқли таомларга ишлатадилар. Ковулнинг қуритилган баргларида ачитки сифатида грекча пишлоқларни тайёрлашда ширдор ўрнида фойдаланишади.

Ўзбеклар ва арманлар ошхонасида ковулнинг етилиб пишган меваларини ишлатадилар.

Ковулни камдан-кам ҳолатда бутунлигича истеъмол қилинади. Уларнинг кучли шўр таъми таомга бир меъёрда аралашishi учун одатда туз ёки кўкатлар билан аралаштирилади ёки майда қилиб тўғралади. Специфик таъми ва ёқимли ҳидини сақлаш учун ковулни таом тайёрлаш охирида қўшилади. Ковулни борш ва тузламаларга оз миқдорда қўшса ҳам бўлади, бу ҳолатда туз солишнинг ҳо-жати сезилмаслиги ҳам мумкин. Ковулни истеъмол қилишдан олдин яхшилаб ювилади ёки таркибидаги шўрни ювиш учун

Овқатга ковул гул шоналарини тузланган ёки маринадланган ҳолда ишлатиш тавсия этилади. Уларни тупидан йиғиб, саралаб, қуёш нурида қуритилгач банкаларга жойланади. Уларга туз сепиш мумкин ёки зайтун ёғига ўхшаш ёғ, намакоб ёки тузли узум сиркаси билан идишни тўлдириш мумкин.

Маринадланган ковулларни француз ошхонасининг классик туридаги тар-тар (tartare), равигот (ravigote), ремуляд (remoulade) ва ковулли соус (saucedpres) соусларига қўшилади, уни велуте (sauceveloute) соуси асосида, сариёғ, қаймоқ ва ковул қўшиб тайёрланади.

Маринадланган ковулдан – шўрва, қуш, балиқ ва чўчка гўшtidан тайёрланган таомларга ўткир таъм берувчи қўшимча сифатида фойдаланилса бўлади.

Маринадланган ковулларни фойдаланишдан аввал, 9 ой мобайнида холодильникда маринадда сақлаш лозим. Шўр, қуруқ ковулларни хона ҳароратида ярим йил мобайнида сақласа бўлади.

Баъзан, янаям юмшоқроқ ва табиий таъм олиш учун маринадланган ковулни кунжут ёғига зира ва розмарин қўшиб ивителиди, лекин бу усулни қўллаганда ковул таркибидаги витамин ва минераллар ўз таркибига қайтмаслиги мумкин.

Ковулнинг мевалари ҳам истеъмолга яроқлидир. Уруғидан озуқа ёғи, илдизидан эса – бўёвчи восита олинади.

Қовулларни тансиқ таомга айланиши

Ковуллар бошқа хил турдаги ҳом-ашёлар билан мослаша олади, мисол учун амалда қўлланилиб, истеъмолга тавсия этилганлари:

- Зайтун ва сариёғ билан;
- Майонез
- Қўй ва мол гўшти
- Товуқ гўшти
- Денгиз маҳсулотлари,
- Тузланган ва дудланган балиқ, анчоуслар,
- Тузланган бодринг,
- Пиёз,
- Макарон,
- Зайтун,
- Помидор, булғор қалампири,
- Сельдер,
- Моцарелла, фето ва бринза,
- Тухум, эстроген, петрушка, укроп билан.

Консерваланган ковуллар



Керакли маҳсулотлар:

0,5 л банка: 300 гр ковул, 200 гр заливка; Заливка учун: 1 л сувга – 30 гр туз.

Тайёрланиш усули:

Йўл ёқаларида ёввойи ҳолда ўсувчи ковулнинг 5 дан 12 мм.гача катталиқдаги очилмаган янги узилган гул шоналарини иссиқ сувда яхшилаб ювиб, сувидан силқитиб, қуритилиб, хажми 0,5 литрли бан-каларга териб чиқилади. Тузни сувда эритиб қайнаш даражасига олиб борилиб, сўнг оловдан олинади. 1 чой қошиқ 80 % ли уксус кислотаси қўшиб, ушбу заливкани ковулларга қуйилади. Банкани яхшилаб қайнатилган металл қопқоқ билан ёпиб қайноқ сувда 10 минут давомида стерилизация қилиб, сўнг банкани аста-секин айлантирамиз.

Сувда тузни эритиб, қайнаш даражасигача олиб борилади, ўтдан олиниб, 1 чой қошиқ 80 %-ли сирка кислотаси қўшилади ва бу заливкани ковуллар устидан қуйилади. Банкаларга қайнатилган метал қопқоқларни ёпилади ва 10 дақиқа мобайнида қайноқ сувда стерилизация қилинади, ундан сўнг банкаларни аста-секин айлантиради.

Ковулни йиғиб олиш ва қайта ишлаш

Ковулнинг гул шоналари, гуллари, ғўралари (сут пишиш давридаги мевалари), мевалари, уруғлари, илдизи ва илдиз пўстлоғидан фойдаланилади.

Истеъмол учун ковулнинг (Floscaparis) навининг гул шона-ларидан фойдаланилади. Ковулнинг очилмаган гул шоналарини май ўрталаридан бошлаб сентябр ойи охиригача териб олса бўлади.



Гул шоналарини (10 мм.га етмаган) мунтазам равишда бутун ёз мобайнида йиғиб олинади.

Одатда, ковул куртакларини қайта ишлаш қийин ва узок вақт талаб этади. Гул шоналарини териш – бу бир маросимдай инсонга хушқайфият бахш этади.

Уларнинг гулламаган куртакларини эрта тонгда қўлда териблиб, энг яхшиларини ажратиб, очикликда, қуёш нури остида қоқлаб, қадимий кўрсатмаларга биноан тайёрланади. Ковулларни ҳали очилмаган катталиги 20 мм атрофидаги гул ғунчаларини йиғиштирилади. Энг фойдали ва юқори қийматга эга бўлганлари 1-1.5 см катталикидагиларидир. Ана шундай ўлчамдаги гул ғунчаларини ҳар 8-10 кунда териб олиш мумкин.



Ковулни сақлашнинг энг яхши усуллари бу маринадлашдир, аммо ўртаерденгизи мамлакатларида уларни тузлашади.

Ковул меваларининг яхши сортлари худди узумга ўхшаб кўп маблағ келтиради. Ковулни етиштиришга кетган харажатлар оз маблағни ташкил этганлиги сабабли, унинг энг яхши навларидан келадиган фойда узум савдоси билан тенглаша олиб, бир мавсумда ковулнинг битта бута ўсимлигидан 3 кг.га яқин гул шоналарини йиғиштириб олса бўлади. Айниқса, катталиги камида 1 см.ли кичкина гул шоналари кадрланади. Ковул мевалари ширин ва сувли бўлиб, уларни одатда, янги ҳолича истеъмол қилинади, ёки яхши пишган меваларидан ширин мураббо тайёрласа бўлади.

Барглари салатлар тайёрлашда фойдаланилади.

Амалда, ковулни сақлаш муддатини узайтириш мақсадида уни зайтун ёғисиз уксус ёрдамида маринадланади. Ковулни қийматини ошириш учун уларни янги маринад ҳолида сақлаш ҳам яхши натижа беради. Зайтун ёғини италян ўтлари, розмарин, жамбил, орегана билан сув ҳаммомида қиздирилади. Маринадланган ковулли банкадаги уксусли маринадни тўкиб, ковулларни бир неча марта совуқ сувда чайиб олиниб, қуришиб идишдаги маҳсулотнинг ҳажми баробарида иссиқ ёғ билан тўлдирилади. Ковуллар совугач, уларни 2-3 кунга холодильникка қўйилади, шундай ҳолатда уларни хушбўй таъмли ҳолатда истеъмол қилса бўлади.



Сут пишиш давридаги ковулни май охирлари ва июн бошларида йиғиштирган маъқул. Йиғилган ковулларни саралаб, яроқсиз, сифатсизларини ажратиб, уч кун қуёш нурида қуритиш учун ёйиб қўйилади. Тайёр бўлган ковулларни шиша банкага солиб, зайтун ёғи қуйиб, туз, лимон ва бутун гармдори қалампири қўшилади. Қишнинг совуқ кунлари бошлангунча, ковулларни маринадлаш учун шундай ҳолатда қолдирилади.

Меваларини эса июл ёки август ойларида пишиб етилган йиғилади. Йиғиштириб олинган меваларни озгина қуритиб, сараланиб, оғзи маҳкамлаб ёпиладиган қоғоз халталарда сақланади.

Ёввойи ковул тарқалган ерларда унга уй шароитида қадимий усулда ишлов бериб, қайта ишланса бўлади. Ёввойи ҳолда ўсувчи ковулни тансиқ маҳсулот ҳолига келтириш учун зайтунга ишлов беришга ўхшаш узоқ ва сермашаққатли вақт керак бўлади: кичкина ҳали очилиб гулламаган гул шоналарини эрта тонгда қўлда териблиб, сузгич (сита) ёрдамида сараланиб, офтобда қуритилиб қадимги тайёрлаш усулига асосан тузланади ёки маринадланади.



Мисол учун, гул шоналари устидан тузли қайнатмани пуркаб, тузли ва уксусли эритмада бир неча маротаба маринадли эритмани алмаштириб сақланади ёки аралашмага зайтун ёғи, туз қўшилади. Ковулар тузламада етилиб, тўқ-яшил рангга кириб, мустаҳкам зичликка эга бўлиши учун камида 3 ой вақт кетади.

Ковуларни маринадсиз тузлашда уларни шиша идишга жойлаб устидан туз сепилади, бундай қилинганда уларнинг таркибидаги шарбати чиқиб қуриydi ва улар узоқ йиллар мобайнида сақланади

Ковуларни истеъмол қилишдан олдин маринаддан керакли миқдорда олинади, қолган қисмини эса банкада сақланади. Очилган банкани узоқ вақт мобайнида холодильникда сақласа бўлади.

Тузланган ковуларни хона ҳароратида 6 ой мобайнида сақлаш мумкин.



Ковул ўсимлигининг илдиз қисмини кузда қайта ишланади, қазиб олиниб ювилади ва қуритилади.

Ўсимлик илдизини тиббий мақсадларда эрта баҳор ёки кеч кузда қазиб олинади. Тупроқдан тозалаб, ювилади ва ёруғликдан ҳоли шамоллатиб туриладиган хоналарда қуритилади. Қуритилган хом-ашёни оғзи маҳкамланган қоғоз халталарда сақланади.

Қадимги юнонлар таомлар таъмини яхшилаш мақсадида ковул меваларини қуритганлар. Тузли маринадда ковул меваларининг таъми ва ҳиди жудаям ўткир бўлади. Ковулнинг ёш новдалари ва баргларини салатлар тайёрлашда ишлатилади ёки куртаклари билан маринадлаш мумкин.



Ёш новдаларини гул шоналари билан бирга кесиб олинади. Уларни қуритилади, тузланади ёки маринадланади.



Ковуллар – XIX аср охирла-рида Люсьеном Оливье томонидан ўйлаб топилган “Оливье” салати-нинг муҳим масаллиғи ҳисобланиб, бу сирли масаллиқни кейинроқ ноёб, танқислашиб кетгани боис – тузланган бодринг, қисқичбақа бўйнини – қайнатилган сабзи, булдуруқ ва тилни – товук гўшти ёки докторский колбасаси билан алиштирилган.

Авваллари Фарғона водийсида ковул уруғларидан бошқа ўсимлик мойларидан қолишмайдиган озуқа мойи олинган.

Қайта ишланган меваларидан уксус, сироп ва вино тайёрлаш, илдиз қисмидан эса – табиий бўёқлар олиш мумкин. Ковул илдизлари – бўёқ олишда ажойиб ҳом-ашё бўлиб, матоларга жигарранг–яшил тус беришда фойдаланинар экан.

Ҳозирда ковуллар ўзининг сирли қадрини йўқотиб қўймоқда. Халигача бу тузланган яшил гул шоналарига, улар қандай мева эканлигига ва уни нима билан истеъмол қилиш мумкинлигига бошқача қарашлар билан қаралмоқда.

Адабиётлар рўйхати:

1. К. Х. Ходжаматов, К. Ю. Юлдашев ва бошқ. Шифобахш гиёҳлар – дардларга малҳам. “Ўзбекистон”. Тошкент. 1995 йил
2. Болотов Б. Программа здорового питания академика Болотова. — Питер, 2011. — 320 с.
3. Махлаюк, В. П. Колючие каперсы // Лекарственные растения в народной медицине. — М.: Нива Россия, 1992. — 544 с.
4. С. Таржимаси. Редактор Грошавень Е. Изд. «Внешсигма», М. 2000. «Декоративные растения» китоби маълумотларидан фойдаланилган.
5. Алберто Салгуеро. Ковулник колючий. Фото: википедиа.орг
6. Источник: Your-Diet.ru
7. Основная статья: **Виды рода Каперсы**
8. По информации базы данных *ThePlantList* (2013), род включает 181 вид^[5]. Некоторые из них:
9. Источник: ourflo.ucoz.ru
10. Елена Селиванова. Специально для Your-Diet.ru – фитнес-тренер. Дата публикации: 12 февраля 2010 г.
11. Александр Андронов. Рубрика: Еда и кулинария 13.09.2011