

ТРАДИЦИОННАЯ РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА КАРАКАЛПАКОВ

Утебаев Мадияр

Доцент PhD исторических наук нукусского филиала узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Турдыбаев Нурдаулет

Магистрант по специальности «этнография» каракалпакского государственного университета

Аннотация: В данной статье на основе историко-этнографических и археологических материалов исследуется традиционная система растительного питания каракалпакского народа. Рассматриваются различные типы хозяйственного уклада, сложившиеся в дельте Амударьи, и их влияние на формирование пищевого рациона населения. Показано, что основу традиционного питания составляли зерновые культуры — пшеница, просо, джугара, ячмень и рис, — а также бахчевые, бобовые и дикорастущие растения. Подробно анализируются традиционные способы обработки зерна и выпечки хлеба, мучные изделия и их роль в обрядовой жизни народа. Особое внимание уделяется ритуальным блюдам — бауырсаку, наурыз-гөже и сүмелеку — как элементам духовной и материальной культуры каракалпакков. Делается вывод о том, что традиционная кухня каракалпакков представляет собой уникальное историко-культурное наследие, отражающее многовековой опыт адаптации народа к природной среде.

Ключевые слова: традиционная кухня каракалпакков, растительная пища, зерновые культуры, земледелие, пшеница, просо, джугара, бахчевые культуры, национальные блюда, хлебопечение, тандыр, бауырсак, ритуальная пища, наурыз-гөже, сүмелек

Традиционная система питания каракалпакков формировалась под влиянием природно-климатических условий, хозяйственного уклада и многовековых культурных традиций. По данным Т.А. Джанко [1] на территории дельты Амударьи в течение длительного периода сформировались несколько типов землепользования. К первому типу было характерно преобладание рыболовства и скотоводства с умеренным сочетанием каирного земледелия, который охватывал территорию побережья Аральского моря и устье рек и ручьев. К второму типу относятся районы, где господствовали земледелия и отгонное скотоводство с развитой системой искусственного орошения путем стока воды. Первые два типа отражали

традиционную для каракалпаков полукочевое и полуседлое хозяйство. К третьему типу относятся районы наиболее интенсивного развития земледелия с умеренным сочетанием подсобного скотоводства, где помимо стока воды исписывались водоподъемные сооружения. Эти районы отличались и садоводством. Четвертый тип характеризуется отгонным скотоводством и умеренным сочетанием багорного земледелия, где проживали кочевники, которые подземные сооружали колодцы.

В районах II, III и IV хозяйственных комплексов значительное место занимала растительная пища, что было обусловлено развитием земледелия и выращиванием разнообразных сельскохозяйственных культур. Основу растительного рациона составляли зерновые, бахчевые культуры, бобовые растения, а также дикорастущая зелень.

Историко-этнографические и археологические материалы свидетельствуют о том, что каракалпам с древнейших времён было известно земледелие. Значительная часть пищевого рациона формировалась за счёт продуктов земледелия, прежде всего зерновых культур: пшеницы, проса, джугары, ячменя и риса. Обработка зерна осуществлялась традиционными способами. Первоначально его очищали в крупных деревянных ступах — кели, используя тяжёлый двусторонний пест (келсап). Затем зерно перемалывали на ручной мельнице — дигирмане, получая муку или крупу для приготовления различных блюд.

Особое место в рационе занимала пшеница как основной продукт питания. Из пшеничной муки выпекали традиционные лепёшки — шөрек нан, а также катырма нан. Тесто замешивали в деревянных ёмкостях (самар), раскатывали на специальных столиках, а в качестве закваски использовали кислое молоко, айран или часть ранее приготовленного кислого теста. Такой способ свидетельствует о сохранении древней технологии естественного брожения. В современности натуральная закваска постепенно вытесняется промышленными дрожжами, однако в отдельных семьях традиция сохраняется.

С хлебной культурой тесно связаны многочисленные мучные изделия. Среди них особое значение имели шөрек, майли шөрек, созбан, пэтыр, шелпек и бауырсақ. Многие из этих изделий выполняли не только пищевую, но и ритуальную функцию. Например, бауырсақ являлся обязательным атрибутом свадебных, праздничных и поминальных обрядов. Согласно народным представлениям, запах жареного масла достигал душ умерших предков, что придавало этому блюду сакральное значение. В свадебной обрядности использовались особые виды бауырсака — тус-бауырсақ и ший-бауырсақ, символизировавшие благополучие и изобилие [2].

Существенную роль в питании играла джугара (сорго), которая в голодные периоды обеспечивала продовольственную безопасность населения. Из неё готовили хлеб загара, различные каши, похлёбки, толокно (такан), а также специфические блюда, характерные исключительно для каракалпакской кухни, такие как жиўери гуртик и май гуртик. Эти блюда отражают своеобразие национальной гастрономической культуры.

Не менее значимым продуктом являлось просо, которое каракалпаки называли «пищей предков». Из него готовили сок, такан, тары гоже, тары быламык, а также особые лепёшки тары загара. Технология приготовления была сложной и включала очистку, обжаривание, толчение и перемалывание зерна. Просо использовалось как в повседневном питании, так и в качестве обрядового угощения.

Из ячменя и риса также готовили разнообразные блюда. Ячмень служил основой для похлёбок, лепёшек и муки, а рис использовали для приготовления молочного супа сүт гүриш, каши шәўле и плова. Из маша варили суп машаба и маш-палау. Бобовые культуры ценились за высокую питательность, что отражено в народных пословицах [3].

Важной составляющей растительного рациона были бахчевые культуры — дыни, арбузы и тыква. Особенно ценились многочисленные сорта дынь, часть которых заготавливали на зиму в сушёном виде (қак). Тыква широко использовалась в супах, как начинка для пирожков, а также добавлялась в тесто при приготовлении хлеба. В определённой степени она заменяла картофель.

Значительное место в рационе занимали дикорастущие растения и зелень. Из молодых листьев люцерны готовили жоңышқа быламык — блюдо, которому приписывались лечебные свойства. Использовались также дикорастущие травы и плоды кустарников, компенсировавшие недостаток овощей и фруктов. При этом грибы в большинстве случаев считались несъедобными, за исключением некоторых видов.

Особое место в пищевой культуре занимали ритуальные блюда. В праздник Навруз готовили наурыз-гөже — кашу из семи видов зерновых и бобовых культур, символизировавшую изобилие и благополучие. Весной женщины коллективно готовили сүмелек, процесс приготовления которого сохранял элементы древних обрядовых практик и коллективного жертвоприношения.

Таким образом, растительная пища составляла основу традиционного питания каракалпаков. Её отличали разнообразие, рациональное использование природных ресурсов и тесная связь с хозяйственным укладом народа. Зерновые, бахчевые, бобовые культуры и дикорастущая зелень обеспечивали население необходимыми продуктами, а многие блюда сохраняли не только хозяйственное, но и важное ритуально-культурное значение. Традиционная кухня каракалпаков представляет

собой уникальное историко-культурное наследие, отражающее многовековой опыт адаптации народа к природной среде и сохранения национальных гастрономических традиций.

Литература

1. Жданко Т.А. Каракалпаки – В кн.: Народы Средней Азии и Казахстана в прошлом и настоящем (серия «Народы мира»), М., 1962, т. 1.
2. Морозова А. С. Культура домашнего быта каракалпаков XIX—начала XX в. (К вопросу этногенеза). Дисс. на соис. уч. степени к. и. н. Ташкент, 1954.
3. Бекмуратова А. Пища - В кн.: Этнография каракалпаков XIX-начало XX века (Материалы и исследования). Под общей редакцией Т.А. Жданко, Ташкент, 1980.