

МОКУ «Ики-Чоновская СОШ им.С.О.Дорджиева»

Доклад

**«МАТЕРИАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА  
КАЛМЫКОВ: ТРАДИЦИИ И КУХНЯ»**

Кодлаева Г.Н.  
учитель технологии и ИЗО

2021-2022 учебный год

4 Традиции и привычки народа складываются сотнями лет. Много в них целесообразного, исторически обусловленного, соответствующего национальным вкусам, образу жизни, климату.

Кулинарные рецепты, созданные народом, не случайны, не произвольны. Они сложились в результате долголетней эволюции и дают нам прекрасные образы правильного и полного использования пищевых ресурсов, которые предоставляет природа. По словам академика И.П.Павлова, пища представляет собой, ту древнейшую связь, которая связывает все живое, в том числе и человека с окружающей ее природой нетрудно заметить, что суровые местные условия, которые требовали выносливости от человека наложили свой отпечаток на калмыцкую национальную кухню. Эпоха, естественно, меняла и обогащала пищевой рацион.

Дружеское общение с русскими, а также с другими народами привело к широкому заимствованию мучных и овощных блюд. В свою очередь, перенималась рецептура и из калмыцкой кулинарии. Каждый народ, бережно отбирая из традиции и обычаев ценное и непреходящее, дорожит в своей национальной кухне.

Встречая гостя, люди считают своей честью угостить его именно блюдами национальной кухни. История культуры калмыцкого народа восходит к культуре их предков- ойратов.

Калмыки пришли в Россию с имевшим многовековые традиции и навыки хозяйственным укладом, базировавшим на экстенсивном кочевом скотоводстве. Скот являлся основой существования, мерил богатства, средством платежа и важнейшим товаром. Вместе с тем, в материальной и духовной культуре, ровно как и в быту, за период пребывания в составе России и период сложения калмыцкой народности на Волге произошли весьма значительные сдвиги. Формирование калмыцкого ханства в составе России в XV1- XV111 вв способствовало консолидации калмыцкой народности и сопровождалось постоянным упрочением экономических связей калмыцкого народа с русским и другими народами России. Все это отразилось на культуре калмыков и на их быте и пище.

По сообщению И.А.Жнитецкого, во второй половине XIX в. в калмыцких семьях приготавливали русские блюда- супы и котлеты. В середине XIX века под влиянием русского населения к супам стали прибавлять небольшое количество картофеля, а также лук и капусту. В дальнейшем эти и другие овощи постепенно внедрились в меню. В связи с развитием бахчеводства и садоводства с конца XIX века начинается употребление овощей и фруктов. В приморских и приволжских районах большую роль в питании населения играли рыбные блюда. Калмыки не ограничивались ловом рыбы для непосредственного питания, но занимались соленьем и сушением ее впрок.

Исстари калмыки в основном занимались скотоводством, продукты которого определяли особенности питания народа. В пищу вхо-

2 дило мясо всех домашних и некоторых диких животных и птиц. По мере перехода к оседлому образу жизни калмыки стали разводить домашнюю птицу и свиней, мясо которых также вошло в рацион питания.

Обязательной частью священного ритуала приготовления пищи было чтение <sup>м</sup>матры над приготовлением пищи. Только после приготовления (дееж) пища подавалась на стол, или если больной человек находился в постели, непосредственно ему. В особых случаях перед приготовлением пищи для больного человека читалась молитва и проводилась 30 минутная (денап) медитация с распевкой специальной <sup>м</sup>матры, например, мантра огня или мантра эфира, или широко известной шестисловной Алмазной мантры «Ом мани- падме- хум». Нет сомнения в том, что столь сложная процедура подготовки к процессу приготовления пищи для больного человека делалась с единственной целью повысить «энергетичность» повара добиться максимальной эффективности в лечебно-оздоровительном свойстве пищи. Разумеется при приготовлении обычной пищи требования были не столь строгими, но основное условие хорошее настроение у повара было неизменным. Следует отметить, что во всех восточных оздоровительных системах к пище относятся как к лекарству. К приготовлению пищи не допускались лица ослабленные, больные или просто со скверным характером, ибо считалось, что три яда сознания (страсть, гнев, невежество) через аманации (биополе) способны проникнуть в пищу и вызывать «болезни тела».

Со временем в калмыцкой кухне сложилось разделение на мясные, рыбные, молочные, мучные блюда.

Огромные социально-экономические и культурные преобразования, происшедшие в Калмыкии, оказали значительное влияние и на питание, и на структуру народной кухни. С ростом благосостояния и культурного уровня трудящихся заметно повысилась культура питания. Произошли изменения в кулинарии традиционных национальных блюд, многие приемы и способы приготовления пищи видоизменились. Калмыцкая кухня стала намного богаче и разнообразнее под влиянием кухни других народов нашей страны, а также под влиянием общих тенденций в развитии питания.

Пища калмыков-кочевников была достаточно разнообразной. Но первейшим из всех блюд, входивших в меню как для семьи, так и для гостей, всегда оставался калмыцкий чай. Чай этот рос в районах Черного моря, в Грузии, в Адыгее и других южных теплых местах. Первый сбор чайного листа начинался в начале лета. Листья этого сбора шли на изготовление чая первых и высших сортов, а также различных его букетов. Из чайного листа второго сбора, куда входили грубые листья с мелкими ветками, изготавливали калмыцкий плиточный чай. Сначала эту зеленую массу размельчали, затем спрессовывали в четырехугольной формы брикет. Длина плитки чая равнялась 36, ширина-16, а толщина 4 сантиметра. Чай хранили в специальной сумке, сшитой из телячьей шкуры, вместе с дощечкой

3 на которой его крошили. Чай доставали и крошили лишь перед самой его варкой. Топором чай не рубили, так как получавшиеся при этом большие куски заваривались плохо. Чтобы отвар получился крепким и душистым, чай крошили ножом на мелкие кусочки. Варили его в чугунном котле. После закипания, когда начинал распространяться ароматный запах, в котел добавляли молоко и продолжали кипятить чай вместе с молоком, положив по вкусу соль и постоянно помешивая. Потом котел снимали на деревянный треугольник, добавляли в чай сливочное масло, мускатный орех и, немного помешав, разливали по чашкам. И гостям, и людям с дороги, и голодным калмыкам в первую очередь подавали чай. Потому в народной пословице говорится:

Чай, хоть жидкий,-  
Глава всех блюд,  
Бумага, хоть тонкая,-  
Слуга науки и учения.

Калмыцкий чай – традиционный национальный напиток. О нем говорится в калмыцких сказках, в легендарном эпосе «Джангр» так:

Кленовыми дровами затопим,  
Крепкого чая сварим,  
Верблюжье молоко нальем,  
Сливочное масло положим,  
Чтобы густой он был,  
Чтоб даже язык не поворачивался...

Раньше бедным калмыкам трудно было приобрести чай. Если, бывало, достанут где займы четвертинку или восьмушку, то варили его без молока и пили без масла.

Повседневную пищу калмыков составляли молоко и приготовленные из него продукты. Каждый народ имеет свои рецепты приготовления молочных блюд. У калмыков пища из молока занимает особое место. Молочные продукты у калмыков относились к тем блюдам, с которых начинался всякий праздничный прием. Как русские встречают гостей хлебом и солью, так калмыки – молоком или другой молочной пищей. Являясь исконными скотоводами калмыки, естественно, и пользовались продуктами скотоводства. Время внесло свои поправки. Рецепты выработки ряда блюд переняты промышленностью. Большинство молочных блюд с успехом готовятся в домашних условиях, притом круглый год, и используются они не меньшей популярностью, чем в прежние времена. Калмыки питались коровьим, кобыльим, верблюжьим и козьим молоком. Верблюжье и козье молоко было самым густым и считалось наиболее питательным, но больше всего употреблялось коровье молоко, так как верблюды, козы и кобылы были не у каждого, а корову имела даже самая бедная семья. Корова была кормилицей семьи. Те семьи, где было по две-три коровы, вдоволь питались молоком, готовили чигян, сбивали масло, жили более обеспечен-

но. Масло получали не только из сливок, его сбивали из молока, смешанного с чигяном. Сливочное масло полученное из коровьего молока, перетапливали и получали топленое масло, которое хранили всю зиму в кожаных сосудах, в сушеном овечьем сычуге, в сушеных мочевых пузырях крупного скота.

После выгонки арака (самогона) оставался отработанный молочный сгусток - бозо. Процедив и отжав его получали творог. Высушав на солнце, его ели со сметаной или молоком. Заготавливая на зиму, такому творогу перед сушкой придавали разнообразную форму: взяв в руки, пропускали между пальцев на растеленную чистую тряпицу и получали своеобразные «стручки» или, раскатывая на дощечке, нарезали квадратиками. Через два-три дня, после того как творог подсохнет на солнце, «стручки» убирали в мешок, а квадратика нанизывали на суровые нитки и вешали на головки решеток кибитки. Зимой из сушеного творога готовили особые блюда. Не сушеный творог (аадмаг) разбавляли с холодной водой или молоком и пили. Такой напиток хорошо утолял жажду в жару. Обработкой молока, приготовлением молочных продуктов и кушаний, заготовкой молочной продукции на зиму и заготовкой топлива занимались женщины. Сейчас молоко в Калмыкии перерабатывают современными методами. Из него получают много новых продуктов, оно идет на приготовление самых разнообразных блюд.

#### Урак (уург).

Для его приготовления используют молоко второй и третьей дойки после отела коров. Молоко процеживают через марлю, добавляют немного пшеничной муки, соль. Все хорошо перемешивают и выливают в смазанную жиром сковороду или жаровню и ставят в духовку. Через 10-15 минут блюдо готово.

#### Тарак (тарг).

Свежее молоко доводят до кипения и упаривают до образования золотистой пленки, после чего охлаждают до 35 градусов, заквашивают сметаной и ставят в теплое место на 2-3 часа для закисания.

#### Чигян.

В свежее молоко добавляют закваску, размешивают 2-3 минуты и ставят на 12 часов в теплое место для закисания.

Употребляют как освежающий напиток. Для питательности и смягчения кислого вкуса в чигян можно добавить сметану. На один стакан чигяна - одна столовая ложка сметаны.

В качестве закваски первоначально можно использовать пахту. Повторно заквашивают в той же посуде, оставив для этого один стакан чигяна.

3 Характерной чертой пищевого режима был его сезонный характер. Мясные блюда в теплое время года употреблялись редко, в основном питались молочными продуктами. Зимой же преобладали блюда растительные и мясные, дополняемые некоторыми молочными. Наиболее распространенным и любимым видом мяса была баранина, которая, особенно мясо яловых взрослых овец, считалось целебным, лекарственным.

Калмыки очень точно определяли степень упитанности овцы и забивая ее аккуратно сдирали шкуру так, чтобы на ней не оставалось следа сала. Все это делалось ловкими руками, быстро и чисто. Как быстро и правильно разделать тушу одним ножом, знал каждый мужчина. Любили проверять в этом деле молодого человека, в особенности будущего зятя. Перед свадебным вечером его заставляли забить овцу, ободрать шкуру и разделать тушу. Тот, кто не способен был быстро и правильно все это сделать, считался плохим мужчиной.

Туша забитой овцы разделывалась в такой последовательности: вскрывали брюшную полость, разрезая ее вдоль и поперек, вытаскивали сначала желудок с кишками, затем легкие и печень. Потом разделывали тушу по частям: на грудинку две передних ноги с 12 ребрами и плечевыми костями, 2 задних ноги, спинную часть и шею.

Бульеном из баранины калмыки лечили некоторые болезни, также охотно ели и едят конину, мясо крупного рогатого скота, верблюда, а также свинину, хотя, свиней разводили мало. В пищу также шло мясо всех домашних птиц: уток, гусей, кур. Из дичи употреблялось мясо зайца, сайгака и дикого кабана. Но мясо птиц и диких животных играло незначительную роль в питании калмыцкого населения. При угощении самой почетной частью туши считалось баранья голова. Предварительно от нее определялась нижняя челюсть, и в таком виде голова подносилась самому почетному или самому старшему в семье. При этом следили, чтобы голова все время была обращена мордой к тому, кому ее подавали, баранью лапатку (даал) старикам или высокоуважаемым гостям-мужчинам. Пожилым мужчинам полагалось подавать большую берцовую, тазовую кости, а женщинам старшего возраста-бедренную кость. Девушкам было принято давать грудинку, мальчикам-ножки, уши, разрезанное сердце подавали девушкам.

Калмыки знали различные способы сохранения мяса от порчи и заготовки его впрок. В жаркий период мясо сушили на солнце, предварительно подержав в соленой воде. Зимой коптили его, вывешивая над дымоходом на верхнем кругу кибитки. Разрезанное на куски мясо сушили, смешивая с нарезанным чесноком, лавровым листом, гвоздикой. В таком виде оно помещалось в овечий рубец, этот «мешочек» завязывался и вывешивался на харочи. Мясо подвергалось копчению, что обеспечивало сохранность его питательной ценности.

В земле- в вырытой яме- разводили огонь. В образовавшуюся золу клали наполненный мясом рубец. Засыпали слоем земли и на ней разводили огонь. Целая туша жарилась в собственном соку без доступа воздуха. Это кушанье приготавливалось пастухами и, несомненно, относилось к числу очень древнего происхождения. Если имеются соответствующие условия, кюр можно приготовить и подать к праздничному столу.

Овечий рубец тщательно очищают и моют. Тушку барана разделяют на части, мясо отделенное от костей солят, перчат, добавляют лавровый лист измельченный мускатный орех, нарезанный лук и закладывают в вывернутый рубец. Отверстие прошивают выструганной палочкой и завязывают шпагатом. В земле выкапывают очаг, разжигают костер из кизяка. Когда образуется много угля, его разгребают и в углубление закладывают рубец с мясом. Затем его хорошо закрывают горячими углями и засыпают углем и землей. Через 20 часов мясо готово. В нем сохраняются все вкусовые свойства и питательные вещества.

### Береки.

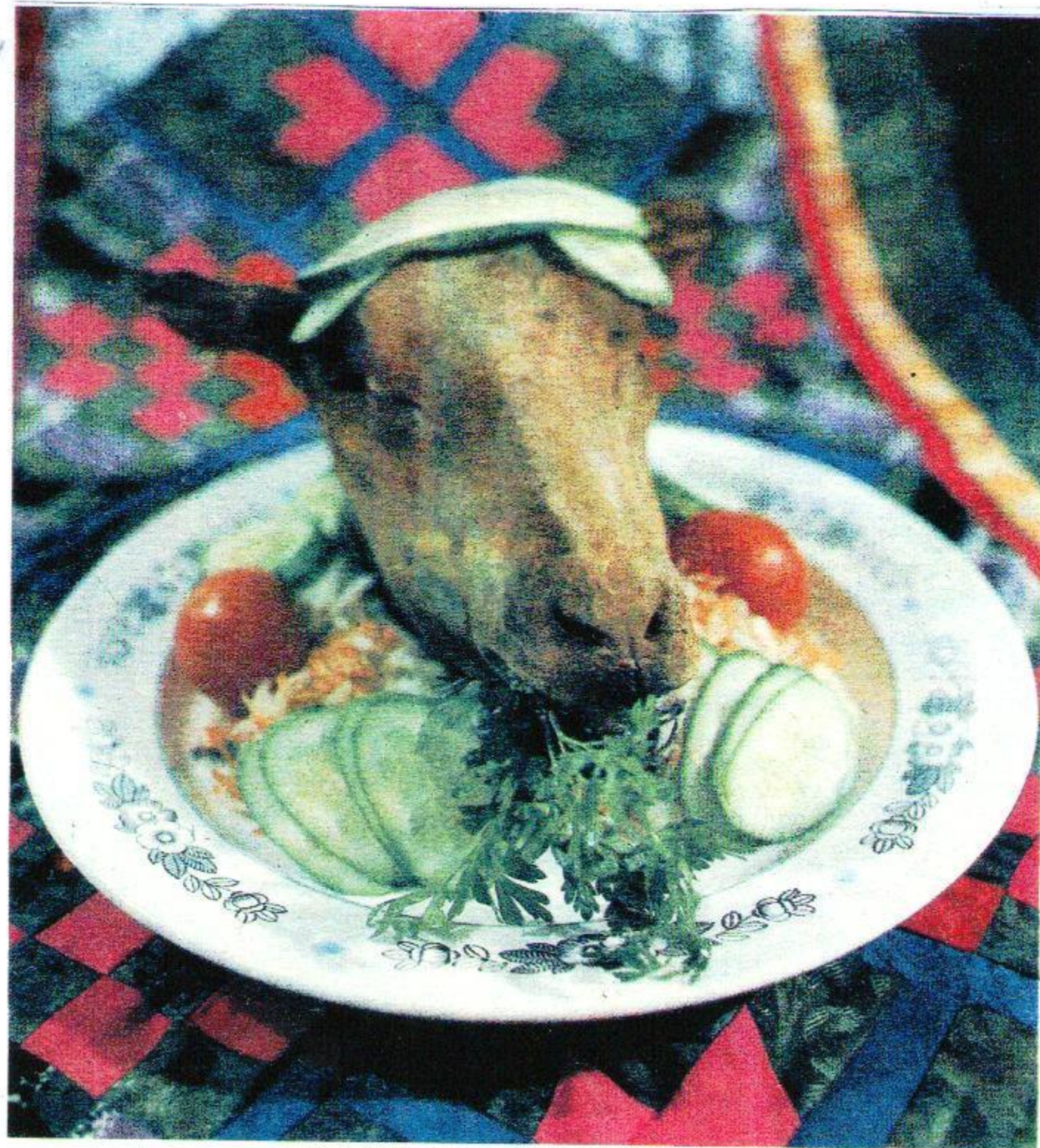
Баранину или говядину (мякоть), внутренний жир(свиное сало), репчатый лук нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец и хорошо перемешивают.

Для теста берут муку высшего сорта, яйца, соль, воду и замешивают тесто. Из готового теста раскатывают круглые лепешки, на середину которых укладывают фарш и защипывают их. Готовые береки отваривают и подают с маслом.

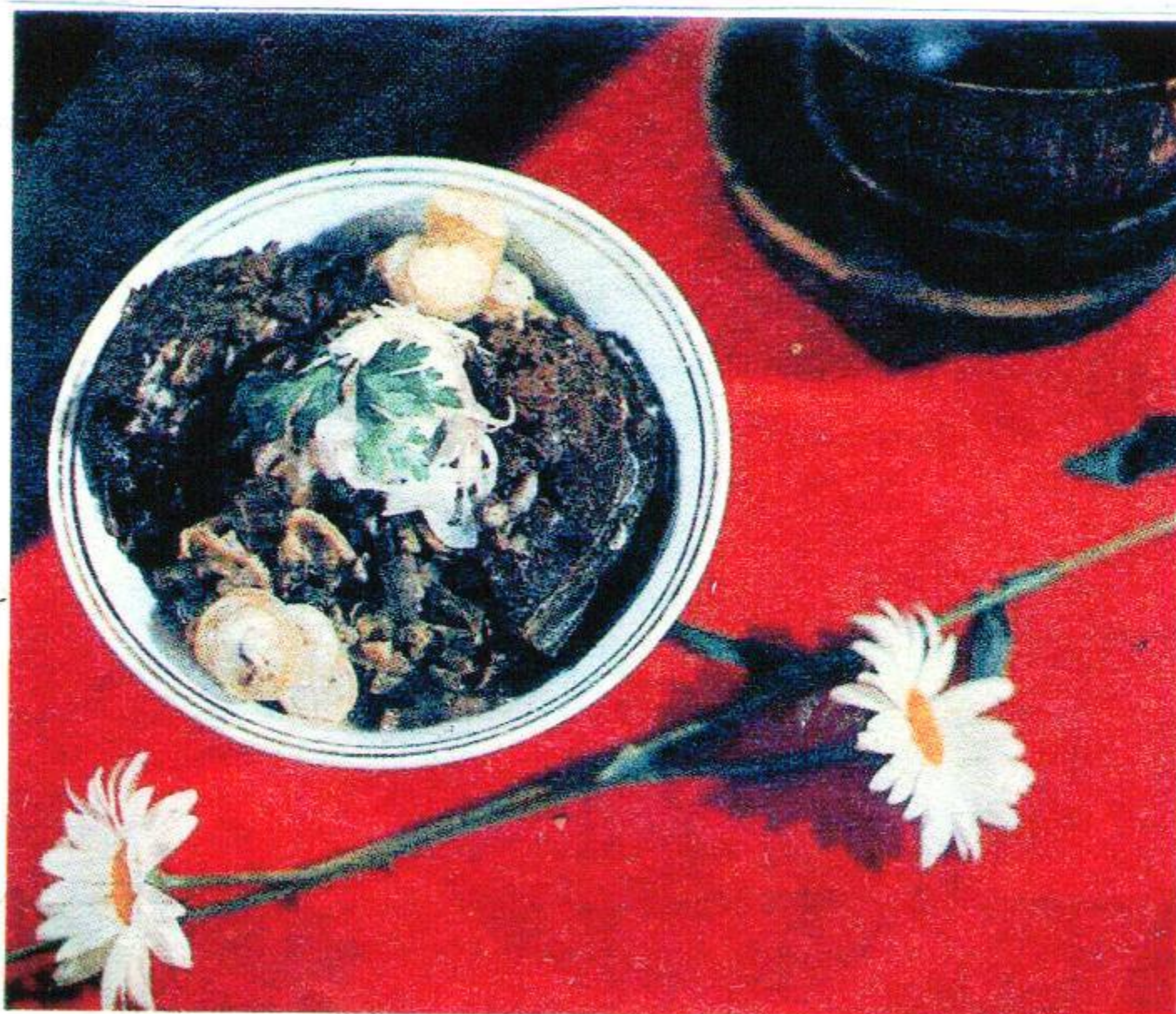
В калмыцкой традиционной кухне мало используются растительные продукты, но с переходом к оседлому образу жизни и под влиянием других народов в рационе появляются овощи, которые употреблялись в целом в натуральном виде. А с годами стали из них приготавливать различные салаты. Кроме того из овощей готовят большинство гарниров к рыбным и мясным блюдам.

Исстари овощи рассматривали скорее как добавку к мясным блюдам. В первую очередь в рационе питания калмыков появились картофель, лук, чеснок, последние использовались в качестве острой пряной приправы (тузлук). Свекла и морковь шли в пищу в меньших количествах. Значительно позднее появились тыква, баклажаны, огурцы. Любили калмыки полакомиться дынями и арбузами.





Голова барамья вареная

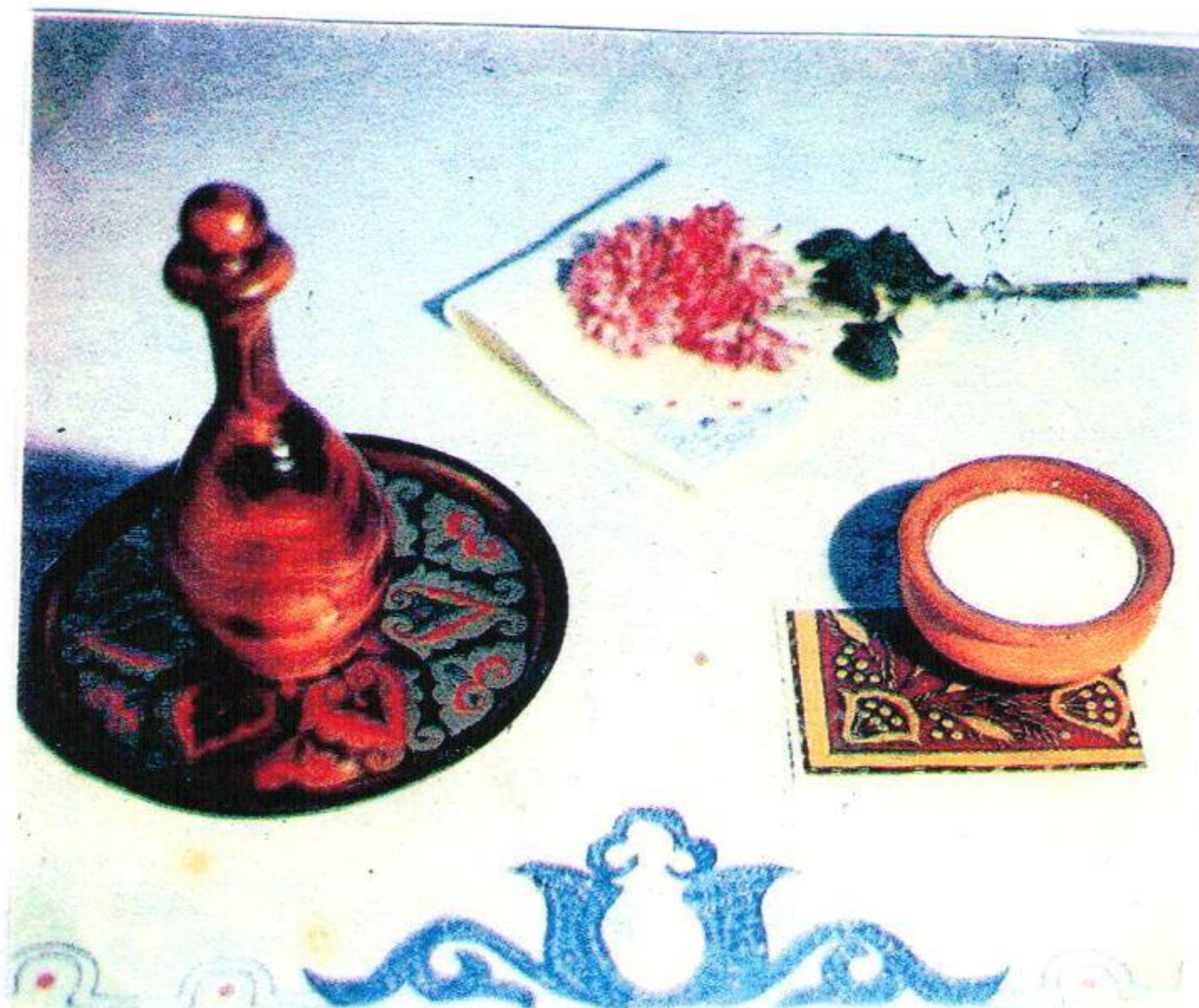


Сотыр





Махам шёлтаган



Чигам