

ЭТНОГРАФИЯ

УДК392.8(470.67)

**ПИТАНИЕ СЕЛЬСКОГО НАСЕЛЕНИЯ НАГОРНОГО ДАГЕСТАНА КАК ВАЖНЕЙШИЙ
МЕХАНИЗМ ЭТНОЭКОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ**

З.Б. Рамазанова,

доктор исторических наук, ведущий научный сотрудник Института истории, археологии
и этнографии Дагестанского научного центра РАН, Махачкала

soya.ram@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается питание сельского населения Нагорного Дагестана как важнейший механизм этноэкологической адаптации, которое выполняло функцию обеспечения и регулирования процесса обмена энергией между человеческим организмом и окружающей средой. Мы также остановимся на отражении зависимости питания горцев Дагестана от продуктов, получаемых в хозяйстве и определяемых основными занятиями населения – земледелием, скотоводством, собирательством. Охарактеризована традиционная еда, национальная кухня, присущие народам обычаи застолья, явившиеся результатом сплава биологии, истории, культуры. В статье достаточное место занимают изделия из теста, где огромна роль печеных изделий с самой разной начинкой, указаны способы выпечки мучных изделий в зависимости от хлебопекарного устройства. Оценивая рацион повседневного питания в целом, следует отметить, что он не обеспечивал полноценного поступления в организм всех необходимых витаминов и минералов.

В статье проанализировано влияние экосистемы на пищевой ресурс и уровень интенсивности обмена веществ у горцев Дагестана. Здесь же отмечены особенности питания народов Нагорного Дагестана, которые анализируются с позиций традиционного использования региональных ресурсов и поддержания баланса с окружающей средой.

Ключевые слова: пища, питание, экосистема, этноэкологическая адаптация, горцы, Дагестан, Нагорный Дагестан, национальная кухня.

**NUTRITION OF RURAL POPULATION OF MOUNTAINOUS DAGESTAN AS THE MOST
IMPORTANT MECHANISM OF ETHNO-ECOLOGICAL ADAPTATION**

Z.B. Ramazanova,

Doctor of Historical Sciences, Leading Researcher, Institute of History, Archaeology and Ethnography,
Dagestan Scientific Center, RAS, Makhachkala

soya.ram@mail.ru

Abstract: The article deals with the nutrition of the rural population of Mountainous Dagestan as the most important mechanism of ethno-ecological adaptation, which fulfilled the function of providing and regulating the energy exchange between the human body and the environment. The author of the article considers the dependence of nutrition of Dagestan mountaineers on the products determined by the main economic activities of the population – farming, cattle breeding, gathering, and characterizes traditional food, national cuisine, and national feast traditions resulting from the fusion of biology, history, and culture. In the article, much attention is paid to dough goods, as the role of baked products with a variety of fillings is enormous, and methods of baking pastries depending on the bakery device. Estimating the dietary structure in general, the author notes that it did not provide full intake of all necessary vitamins and minerals and caused the use of various methods of preserving food products.

The article covers the influence of the ecosystem on the food resource and the level of metabolic rate of Dagestan mountaineers. The author also presents special features of the nutrition of the population of Mountainous Dagestan and analyzes them from the point of the traditional use of regional resources and maintaining a balance with the environment.

Keywords: food, nutrition, ecosystem, ethno-ecological adaptation, mountaineers, Dagestan, Mountainous Dagestan, national cuisine.

Пища выполняет одну из базовых экологических функций обеспечения и регулирования (оптимизации) процессов обмена энергией между человеческим организмом и окружающей средой. Как известно, любое живое существо связано со средой обитания потоками вещества, энергии и информации. Пища служит основным каналом поступления в организм человека энергии, а также веществ, необходимых для постоянно идущего процесса обновления клеток человеческого тела.

В данной статье мы достаточно подробно остановимся на питании сельского населения народов Нагорного Дагестана как важнейшем механизме этноэкологической адаптации, которое выполняло функцию обеспечения и регулирования процесса обмена энергией между человеческим организмом и окружающей средой; мы также остановимся на отражении зависимости питания горцев Дагестана от продуктов, получаемых в хозяйстве и определяемых основными занятиями населения – земледелием, скотоводством, собирательством.

Традиционная еда, национальная кухня, присущие народу обычаи застолья – результат удивительного сплава биологии, истории, культуры. Но традиционная кухня – еще и своеобразное отражение экосистемы, в которой формировались народы Нагорного Дагестана. Влияние экосистемы выражается не только в степени доступности пищевых ресурсов или в уровне интенсивности обмена веществ у обитателей того или иного региона планеты. Специфика конкретных биотопов также влияет на возникновение национальных традиций питания.

Питание – важнейший элемент адаптации любого существа. Говоря о пище и питании человека, приходится рассматривать не только биохимические, анатомические, физиологические, поведенческие адаптации на уровне организма, но и многочисленные изменения культуры, общественного уклада, технологий, взаимоотношений с окружающей средой, т. е. адаптации на уровне общества [16, с. 4].

Особенности питания народов Нагорного Дагестана анализируются с позиций традиционного использования региональных ресурсов и поддержания баланса с окружающей средой.

В исследованные особенности экологии питания входят потребности человека в энергии и веществах, определяемые интенсивностью их затрат в зависимости от условий окружающей среды, а также пищевые ресурсы, которыми обеспечивает группу людей конкретный биотоп, в данном случае это относится к территории Нагорного Дагестана. По полевым данным необходимо отметить, что почти все горцы Дагестана в своих хозяйствах сеяли просо, овес, ячмень, голозерный ячмень, рожь, пшеницу.

Питание является способом оптимизации использования ресурсов от анатомо-физиологической адаптации к специфической пище до формирования культурно-хозяйственных типов организации общества. Специфические для человека приемы или кулинарная обработка, применяются для расширения набора возможных видов пищи, формируя экологически обусловленные формы социального поведения, обеспечивающие устойчивое и равновесное взаимодействие популяции человека и окружающей его среды.

Питание – совокупность процессов, включающих поступление в организм, переваривание, всасывание и усвоение им питательных веществ, т.е. это составная часть обмена веществ. С этих позиций экологию питания можно охарактеризовать как анализ сложившейся экосистемы с точки зрения происходящего в ней обмена веществ и энергии.

В экосистемах перенос вещества и энергии от первоначального источника (продуцентов-растений) происходит через ряд организмов, каждый из которых поедает предыдущего (является потребителем-консументом) и служит пищей для последующего (вторичного, третичного и т.д. консумента). Завершают ряд редуценты (деструкторы), питающиеся мертвым органическим материалом и разлагающие его на простые органические и неорганические соединения. Таким образом, формируются трофические, или пищевые, цепи [16, с. 6].

Вследствие долговременной адаптации к среде обитания как биологическим путем (формирование адаптивных типов), так и в результате культурно-хозяйственных изменений в

обществах (образование различных систем жизнеобеспечения) формируется адаптивный тип – совокупность людей, обладающих специфическими морфологическими и физиологическими особенностями организма, что представляет собой внешнее выражение биологической нормы реакции, конвергентно возникающей в сходных условиях обитания. Выделяются адаптивные типы умеренного климата – континентальный, арктический, высокогорный, аридный (пустынный), тропический [1, с. 23]. Население Нагорного Дагестана относится к адаптивному типу континентального климата. Формирование этого типа включает и образование специфических анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих наилучшее использование предоставляемых эколого-климатической нишей ресурсов питания.

Питание является одним из важнейших разделов экологической культуры. Без тщательного изучения состава употребляемых продуктов, способов их приготовления, ассортимента особенностей их комбинирования и употребления в повседневной жизни и в праздничной обстановке, связей с новыми и традиционными обычаями, верованиями и обрядами, кухонной столовой утвари и посуды, особенностей сервировки стола и обычаев застолья невозможно представить особенности жизни народа.

Земледелие и животноводство – основные виды трудовой деятельности, благодаря которым население данного региона обеспечивалось продуктами питания. В основу ежедневного рациона входили различные каши из круп, похлебки, супы, овощи, редко – свежее мясо, ягоды, дикорастущая зелень. В соответствии с мусульманским календарем употреблялись различные продукты.

Горцы издавна путем направленной селекции домашних животных создавали более продуктивные породы. Этим повышали эффективность переноса энергии по звеньям пищевой цепи. В пищу употреблялись следующие виды мяса: говядина, баранина, а также мясо домашних птиц – кур, гусей. Мясо употребляли в вареном, жареном, копченом и вяленом виде. С первыми морозами закалывали баранов, бычков. Часть мяса (рубленое) оставляли для приготовления пельменей, чуду. Рубленое мясо клали в сывороточный уксус (в виде полуфабриката). С мясом готовили супы, хинкал, заготавливали впрок. Солили мясо в корытах, где его выдерживали некоторое время. Затем сушили на открытом воздухе или подвешивали на веранде. Соленая и сушеная баранина, говядина считалась любимым кушаньем, они были незаменимы в дальней дороге, во время тяжелых работ.

Кишки и желудок после тщательной очистки варили. Также делали колбасы. Ливер в основном шел на жаркое и на приготовление начинки для пирогов и пельменей. Нутряной жир перетапливали или солили, а также сушили впрок. Голову и ножки варили – кто-то клал в сывороточный уксус, а потом ели, а кто-то варил и сразу ел.

В пищевом рационе горцев незначительное место отводилось рыбе, которая водилась в местных реках (усач, форель). Рыбу горцы не ели, вернее, ели редко, в основном ее ели дети. Ловлей рыбы занимались дети. Употребляли рыбу в печеном виде (запекали в горячей золе, обмазав густо глиной).

Существенное значение в традиционном питании имеют куриные яйца. Вареные яйца ели, брали с собой в поле, в дальний лес, а сырые использовали для приправы к различным блюдам. Они входили в состав начинки многих пельменей и пирогов; вареные яйца являлись одним из элементов свадебной обрядности у аварцев, даргинцев, лакцев и др.

Применялись различные способы кулинарной обработки продуктов: варка, жарка, парение, вяление, сушение, засаливание. Уровень жизни населения не позволял ежедневно употреблять в пищу дорогостоящие продукты, такие, как мясо, сливочное масло, сметана и другие молочные продукты.

Правильность многих взглядов горного населения на питание подтверждается современными исследованиями: например, в питании должна преобладать растительная пища. В растительных соках есть группа веществ, биологическая роль которых в организме человека огромна, но, к сожалению, еще до конца не выяснена. Применение овощей в рационе питания имело большое значение для организма человека, так как овощи – незаменимый продукт питания. Они богаты необходимыми для человеческого организма витаминами и минеральными солями. В них содержатся также белки, различные органические кислоты, эфирные масла, благоприятно действующие на процессы пищеварения. Например, картофель очень богат крахмалом, –свекла сахаром; а морковь – каротином (провитамина А), из которого в организме образуется витамин А.

Природа горных и высокогорных районов богата различными ягодами, грибами, орехами, а также съедобными растениями. Из дикорастущих ягод в летнее время употребляли малину,

рябину, смородину, бруснику, калину. Сушеные ягоды использовали для чая как заварку. Ягоды являются необходимой частью рационального и полноценного питания человека. Пищевая ценность ягод обуславливается наличием в них сахаров (фруктоза, глюкоза и др.), органических кислот, минеральных солей, а также пектиновых, дубильных, красящих, ароматических и других полезных для организма веществ. Например, ягоды земляники, черной смородины богаты витамином С. Большое количество сахаров (глюкозы, фруктозы, сахарозы) содержится в землянике, черной смородине. Больше всего органических кислот (яблочной, лимонной, винной) в смородине, малине, землянике. В ягодах красной и черной смородины, малины содержатся пектины. По минеральному составу в ягодах преобладают соли калия, которыми богаты смородина, малина. Ягоды способствуют лучшему усвоению организмом всей потребляемой пищи. Они, как и овощи, возбуждают деятельность пищеварительных желез и регулируют процессы пищеварения.

Для большого количества блюд применялась мука. Из комбинированной (пшеничная, ржаная, бобовая) муки пекли хлеб, а из пшеничной – пироги, хинкал и т.д. Пшеничную муку для выпечки использовали в основном лишь люди зажиточные.

В дагестанских селах хлеб выпекали в каждом доме через каждые 2–3 дня.

В Дагестане в горной и высокогорной зонах преобладающими хлебопекарными устройствами являются «хьар» и «тарум», считающийся горной модификацией тандыра [26, с. 222], и в некоторой степени «садж» и жар с золой.

В Нагорном Дагестане использовались архаические каменные сковороды, о которых писал А.Омаров, у них «верхнее отверстие (печи. – Авт.) закрывают плоским камнем, служащим иногда и сковородою для печения чего-либо» [25, с.8].

«Выпекали хлеб в открытых очагах, в пристенных очагах, в каминах. Здесь пекли обычный пресный хлеб («гване») на сковородах, раньше на каменных плитах. Не случайно в ахвахском языке название каменной плиты и сковороды совпадает («кьуни»). Такой хлеб выпекался из замешанного на воде теста с добавлением соли. Верхнюю часть хлеба украшали протыканными в тесте ямочками, дававшими в сочетании замкнутую спираль. Кислый хлеб («ингIвара») выпекали в очагах типа «коро». Заквашивали тесто простоквашей или кусочком заквашенного теста. В с.Ратлуб специально для закваски изготавливались тонкие высушенные лепешки. Кусок такой лепешки по надобности размачивался теплой водой, а затем содержимое выливалось в тесто. Перед выпечкой в очаге разводили огонь и когда оставались только угли, стенки его протирали и к ним в вертикальном положении лепили круги хлеба. Верхнее и топочное отверстие на время прикрывали и через некоторое время со стенок очага снимался пропеченный хлеб. Так выпекался хлеб ячменный, ржаной, пшеничный. Хлеб в смеси с гороховой мукой пекли на каменной плите, на сковороде. Иногда на сковороде же выпекали хлеб из солода, запеченного в корку из обычной муки. Такой хлеб служил, в основном, лакомством для детей и женщин» [18, с. 287].

Для замешивания любого теста муку всегда просеивали через сито. Месили тесто в деревянном корыте, сверху его накрывали чистой скатертью. Когда тесто подходило, хозяйка начинала растапливать печь – «тендир», «танур». Тесто для выпекания хлеба в тануре должно быть не совсем мягкое, да и вообще в случае какого-либо технологического нарушения хлеб срывался со стен. В тануре выпекали хлеб несколько удлиненной (продолговатой) формы. Перед выпечкой хлеб смазывали в основном кислым молоком, а на торжества – яйцом, на поверхность хлеба наносили ложкой, вилкой или палочкой различные узоры, имевшие не только эстетическое назначение, но и чисто утилитарное – чтобы дать выход парам из теста при выпечке. После выпечки хлеб хранили или в медных котлах, или в мешках из шкур мелкого рогатого скота.

Весьма оригинальный способ выпечки хлеба отмечен А.Г. Пашаевой у даргинцев: «Зимой и в ненастную погоду летом пекли хлеб в золе в комнате для хозяйства. Делали его больших размеров 40–45 см в диаметре, толщиной 4–5 см; его не обмазывали, чтобы не прилипла зола. Пекли хлеб прямо в золе, засыпая сверху горячими углями. Оставался он в золе около часа. Такой хлеб назывался «цIамула чакьва» (по-кайтагски буквально: хлеб, испеченный в золе). При выпечке в золе хлеба из кукурузной муки «мучари», «хIяжланкIила кьацI», просяной «мучила», мучери, гороховой муки «кьарава кьацI» его помещали на каменной или железной плите, чтобы он не рассыпался, сверху закрывали другой плитой и на нее насыпали горячие угли» [13, с. 271].

Хлебные изделия – это сложная область кулинарных традиций горцев. Наряду с элементами, идущими из глубокой древности (выпечка в золе, на разогретых камнях и т.д.), в ней содержатся наслоения последних столетий – результат хозяйственно-культурного сотрудничества и

этнического взаимопроникновения местного земледельческого и пришлого скотоводческого населения равнинного Дагестана.

У горцев Дагестана были широко распространены печеные изделия с начинкой – «буркив», «чутту» (лакск.), «ботишал», «буршина» (аварск.), «чутни» (дарг.). Аварцы пекли чуду круглой формы (особенно андалальские аварцы – «ботишал», «буршина» – с сыром или смесью творога с маслом и картофелем). Готовили чуду с начинкой из тыквы, нарезав ее тонкими кусочками ножом, заправив солью, тмином, жареным луком с жиром. Часто готовили чуду с начинкой из дикорастущих трав, соединив несколько компонентов: крапиву, дикий чеснок, мяту, конский щавель и т.д. Добавляли сюда же сметану для мягкости и все заправляли солью, перцем и готовили тонкие чуду, обмазанные с обеих сторон курдюком или жиром. Маслом мазали чуду очень редко. В основном мазали чуду жиром или курдюком.

Например, определенное место в быту горцев Даргинии занимали печеные изделия с мясной начинкой. «В мясо, нарезанное мелкими кусками, добавляли яйца, душистые травы – «мирхъи мура». Подобным же образом готовились и чуду, начиненные курдюком, нарезанным большими кусками. Готовили чуду под названием «дитибдигъла сукура» (дословно: «миска с измельченным мясом»). Для этого отварное мясо мелко рубили топориком, приправляли солью, луком, перцем, добавляли немного кислого молока или сыворотки. В таком виде мясу давали простоять один день, чтобы оно приобрело кислый вкус, затем всю эту массу выкладывали на приготовленный лаваш и приподнимали его края. Если мясо было нежирным, в фарш добавляли масло или сметану» [13, с. 276].

Готовили кайтаги чуду и курзе из курятины и орехов: отваривали куриное мясо и удаляли кости. Очищенные, слегка прожаренные и размятые орехи томили в жирном бульоне так, чтобы получилась густая темная масса. Раскатывали сочень из пресного теста, на половину которого клали фарш из орехов, сверху кусочки мяса и закрывали второй половиной.

Кайтагские даргинцы готовили чуду с курятиной другой разновидности: для этого мелко рубили курятину, добавляли лук, соль, перец, толченый орех. Иногда готовили, разрезав курицу на крупные куски, добавляли толченый орех, распределяли начинку так, чтобы при разрезании готового чуду на каждую часть пришлось по куску мяса [13, с. 276].

Описанное только что чуду очень напоминало лакское (кулинское) чуду с мясной начинкой, приправленной сывороточным уксусом, но только закрытое второй лепешкой сверху – «къячIи».

Чуду пекли полукруглой формы еще и из внутренностей скота, выдержанных в уксусе – «къанцIи». Готовили с тыквой, нарезав ее тонкими кусочками ножом, добавляли туда соль, перец, жир, жаренный с луком, мелко нарезанное сушеное мясо, несколько яиц. На особые торжества готовили чуду с творогом: творог перетирали руками, добавляли туда жаренный лук, яйца, соль; готовили тоже полукруглой формы.

В садоводческих селениях лакомым блюдом являлось и является чуду с начинкой из свежей кураги. Курагу, разломанную на две половинки, освобожденную от косточек и посыпанную сахаром, раскладывали ровным слоем и готовили чуду полукруглой формы [13, с. 276].

Разнообразным было праздничное угощение. В его состав входила не только мясная еда, но и обилие мучных кушаний и сладостей: это – пироги (чуду с разнообразными начинками), сладкие блюда и сладости Нагорного Дагестана, которые готовились к праздникам. Сюда входят: блюда из солода (каши), чуду с солодовой начинкой, которые являлись лакомством для женщин и детей, каши, приготовленные на основе компота из абрикосовой сушки, множество сладостей, скрепленных медовым сиропом: шарики из сдобного теста, жареные орехи, конопляные и тыквенные семена, жаренная в масле лапша и др., мучная халва в нескольких вариантах.

Многие из мучных и крупяных блюд были тесно связаны с семейными и общественными обрядами.

Далее отметим многочисленные супы – мясные [13, с. 274; 18, с. 285; 8, с. 247; 30, с. 125; 5, с. 132], молочные [13, с. 274; 30, с. 125; 2, с. 132; 17, с. 103; 19, с. 40] и постные [13, с. 274; 17, с. 103; 5, с. 132], с добавлением фасоли [5, с. 92; 8, с. 274; 13, с. 274; 18, с. 285], чечевицы [8, с. 247; 13, с. 274], конских бобов, крупы [13, с. 274; 8, с. 274; 2, с. 132], т.е. супы заправлялись всевозможными злаками и крупами. Среди супов наиболее древним и простым по способу приготовления считался суп с использованием теста (затируха).

Одним из повседневных блюд в дагестанских селах была каша. Она входила в праздничную и обрядовую пищу.

Каши готовили из ячневой, ржаной, пшеничной, кукурузной, иногда из овсяной муки. Нередко для приготовления каши указанные виды муки смешивались с мукой из конских бобов, изредка готовили кашу из муки, полученной от смолотых бобов. Как лакомство, известна у горцев,

особенно в высокогорных районах, каша из проросшего зерна ячменя или пшеницы (солода) «Тиль карш» (аварск.), «Куттал ккурч» (лакск.); «бомжа» (даргинск.); «ретерму» (дидойс.); тогер (гинухс.) [14, с. 241; 22, с.100]. Предварительно зерно замачивали в теплой воде и оставляли в сосудах, закрыв шубой или чем-нибудь другим до тех пор, пока зерно не прорастало. Затем проросшее зерно высушивали на солнце и мололи. Полученную муку замешивали в холодной воде и варили на медленном огне. Каша эта со своеобразным сладковатым привкусом была больше едой на любителя, чем повседневной и распространенной. Наличие этой каши в системе мучных блюд у земледельческого народа вполне естественно и объяснимо. Очень часто земледельцам приходилось сталкиваться с таким неизбежным фактом, как прорастание зерна, попавшего в неблагоприятные условия. Это и способствовало появлению такого своеобразного блюда [7, с. 18].

Солодовые каши характерны и для кухонь других земледельческих народов, в частности армян, азербайджанцев и др.; нередко они связаны с весенней обрядностью [6, с. 9].

Использование каш в ритуальных целях не случайно. Исследователи считают, что каша является предшественницей хлеба в еде и в обрядах [6, с. 9]. Одним словом, с течением времени появились не только одинаковые моменты в приготовлении и угощении этим блюдом, но и общие представления, определившие особую роль каши в земледельческих, строительных, семейных (свадебных, родильных и др.) обрядах. Ритуальным блюдом каша из цельных злаков являлась в обряде вызывания дождя, описанном почти у всех народов Дагестана [21; 24; 12; 34; 35; 13; 28; 9; 10].

Как лакомство готовили кашу на молоке, добавив масло, урбеч или мед. В основном кашу готовили на воде или сыворотке особенно бедные горцы. В обществах с земледельческо-садоводческим направлением хозяйства (у аварцев, даргинцев) готовились всевозможные каши на фруктовых соках. Особенно была распространена каша на отваре сушеных абрикосов с добавлением необходимого количества муки или толокна, называемая «куракул карш» или «бурада» [18, с. 278] (аварск.), «бурувссаннуых ккурч» (лакск.), «куреккала каш» [13, с. 276] (даргинск.). К разновидности каш у лакцев можно отнести и кашу из ячневой или кукурузной крупы крупного помола «хьурунхьусса», приготовляемой на ручных жерновах «каний гьарахьалу» (с. Кара), «каний нигьру» (с. Вихли). Сначала варили сушеное мясо (кость, язык, сердце, курдюк), затем сыпали в этот бульон крупу. Готовили жидкое блюдо «хьувхьу накь» (крупяной суп), ели, добавив молоко.

Лакцы, даргинцы готовили «дахъни»: в горячее молоко клали немного творога и все это замешивали мукой (пшеничной или кукурузной), в результате чего получалась своеобразная густая каша, которую ели с добавлением масла или урбеча. Ели без хлеба, т.к. «дахъни» считалась очень сытным и калорийным блюдом. У чамалал наиболее популярной едой была каша «нихал тутун» – из овсяной или просяной муки. Из муки с добавлением воды делали жидкую массу. В деревянном кувшине ее держали около суток, потом процеживали через сито. Стекавшую массу наливали в кастрюлю и кипятили до получения вязкой массы-кашицы. Ее использовали в качестве похлебки, употребляли также вместе с хлебом «хиха», «эша» (толокняными комками) [11, с. 103].

Как свидетельствуют полевые материалы, в традиционной кухне горцев крупы были больше связаны с молочными продуктами. С мясом их готовили редко, хотя имелись узколокальные варианты.

Кашу мешали специальным приспособлением: деревянной ложкой, палочкой (мутовкой), лопаточкой «ккурч лахьхьу» – лакск., у годоберинцев для этой цели было приспособление «цимици», которое «делали» из ветки кустарника, очищенной от коры «хьарахьильи». Для этого выбирали ветку с несколькими отростками» [4, с. 82]. «Для перемешивания каши у дидойцев существовал специальный инструмент – меш» [18, с. 277].

Из продуктов животноводства видное место в питании горцев Дагестана занимали молочные блюда. Молоко пили в сыром виде, использовали для приготовления первых блюд, мучных изделий, каш, как лекарство от многих заболеваний. Особенно много употребляли кислого молока, которое имело несколько разновидностей. Его готовили обычно из снятого кипяченого или топленого молока, которое охлаждали до температуры парного и смешивали с закваской – кислой сметаной. Выдержав молоко в теплом месте, выносили в погреб. Кислое молоко ели с хлебом, кашей.

Горцы употребляли в пищу свежее коровье, козье молоко. Использовали его для приготовления каш, лапши, картофельного пюре или для забеливания супов. Из молока получали масло (топленое и сливочное). Молочные продукты богаты веществами, которые необходимы для поддержания здоровья, богаты легкоусвояемым жиром, белками, молочным сахаром (лактозой), минеральными веществами, витаминами, ферментами и гормонами.

Судя по этнографическому материалу, которым мы располагаем, горцы добились высокого мастерства в деле переработки молока, изготовления сыра и масла. Из молочных продуктов самое главное место у народов Нагорного Дагестана занимали сыры, среди которых особо славились своими вкусовыми качествами сыры, изготавливаемые в высокогорье (бежтинский, дидойский, гинухский, гунибский, кулинский и др.). Например, у бежтин «употребительны сыры четырех сортов», – замечает Е.М. Шиллинг [37, с. 220]. Сыры получали из коровьего и овечьего молока, причем как из цельного, так и из снятого молока. Способ приготовления сыра у горцев почти не отличается от способа у других народов Дагестана. При изготовлении сыра из коровьего молока собранное молоко немного подогревали, после чего добавляли закваску (закваской служил сычуг новорожденного ягненка, который заранее сушили). Через 2–3 часа свернувшееся молоко сливали в матерчатые мешки, после стока сыворотки ставили под пресс, а затем готовые сыры складывали в бочки, залив крепко подсоленной сывороткой, и наглухо их закрывали. В основном горцы держали сыр в бурдюках из козьих шкур или в балхарских кувшинах с широкими горлышками. Сыр в бурдюках получался пористый и вкусный. Его сохраняли не только в рассоле, часто его сушили, подвесив к потолку галереи в плетеных корзинах [18, с. 271; 20, с. 73; 22, с. 108; 7, с. 108]. Сыр – «курут» в сушеном виде заготавливали у тюркских народов, ведших в прошлом кочевой образ жизни, например, ногайцы [15, с. 143], терекменцы, кумыки [3, с. 105], алтайцы [27, с. 47]. Хваршины сушили сыр, полученный из цельного молока, который назывался «изу». Его можно было хранить годами. Употребляли его, предварительно нагрев и подлив молока, масла или же немного воды [20, с. 73]. У некоторых народов горного Дагестана сыр заготавливался своеобразно (у гинухцев): его сушили в толстых бараньих кишках или в телячьем желудке. Промытые, надутые кишки предварительно подсушивали. Сыру из неснятого молока придавали форму конуса («ботос») и подсушивали на подвесках. Через несколько дней крошили и размешивали со свежей порцией сыра. Подсушенные кишки слегка смачивали водой и аккуратно, как колбасу, заполняли сыром. Самый конец кишки заполняли просто солью и завязывали. Затем сыры складывали в накрытые сапетки и сушили. Также заполняли сыром и желудок [22, с. 108]. Такой колбасный сыр делали и бежтинцы. Горцы засаливали сыр в сыворотке, как целиком, так и кусками. Получали сыр и из снятого молока, который хранили в кипяченной соленой сыворотке. В размельченный сыр из снятого молока лакцы (кулинцы) добавляли для вкуса и лучшей сохранности особые цветы желтого цвета («хъахъи тIутIи») и, смешав с соленой сывороткой, хранили его в бурдюках («къачIа») [29, с. 155].

Любимым блюдом считался хинкал. Его варили на воде или молоке из ржаной, ячменной, пшеничной, позднее – из кукурузной муки.

Из напитков наибольшим распространением пользуется у аварцев буза – чаа. Напиток этот готовится из ячменного солода. Почти все аварцы варили напиток «мед». Исследователи относят мед к слабым хмельным напиткам, который раньше готовился в лечебных целях [18, с.286; 5, с. 94; 4, с. 85].

У лакцев напиток из меда назывался «мачча», и готовили его из сахара или из меда. Для брожения клали кусочек кислого теста, приготовленного на бузе «дукъра хIян» [10, с. 251].

Арчинцам был известен напиток – сахарная буза «чакарлин халей» [31, с.125], приготовляемый по рецепту лакского напитка «мачча», который являлся основным наряду с напитком бузы «букъарин халей».

Отметим, что даргинцам, лакцам был известен способ «приготовления браги из изюма – «тIутIила «мин», «кишмишла хIаруш» [13, с. 282] (дарг), «тIутIул хIян» [8, с. 251] (лакск). Поскольку на территории Лакии виноград не возделывался, вино готовилось из привозного изюма [8, с. 281].

Основным напитком по всему Нагорному Дагестану являлась буза. Вернее, буза имеет довольно схожую технологию производства во всех местностях и присуща именно тем местностям, которые характеризуются четко выраженными земледельческими традициями [26, с.216], а для «горной ее разновидности характерно примешивание к сбразиваемому хлебу – основе также и толокна» [26, с. 216].

М.О. Османов относительно бузы в Нагорном Дагестане, отмечает, что главный напиток в среднем ХКА – буза. «Высокогорный ареал, пожалуй, наиболее своеобразный. Буза здесь была мало распространена, вина не было, айрана тоже. Господствующий напиток – квас из толокна и солода, причем напиток служит в качестве приправы, ингредиента пищи, особенно при вкушении толокна ... каждый из... ХКА имеет свои определенные особенности в составе напитков, и закономерности в их распространении и бытовании» [26, с. 218].

Из безалкогольных напитков народам Нагорного Дагестана были известны чаи, которые часто заваривались из многих дикорастущих трав и ягод (зверобоя, мяты, тмина, сушеных и свежих листьев айвы, лепестков розы, шиповника, листьев кавказской азалии, чабреца и др.). Многие из этих отваров считались целебными при различных заболеваниях. У лакцев, кроме чая, был известен старинный ритуальный напиток «нацIу щин» (сладкая вода), «употребляющийся в отдельные моменты свадебного цикла, в частности, сосуд с этой жидкостью сопровождал невесту в дом жениха; с «нацIу щин» встречали невесту и у ворот дома жениха, где ей давали отпить глоток этого напитка» [8, с. 251]. Этот напиток был известен и даргинцам – «мурьи шин», представлявший собою подслащенную воду и имевший только ритуальное значение (употреблялся во время свадьбы) [13, с. 283]. Итак, «отличительная особенность напитков народов Дагестана в целом – подавляющее преобладание хлебных, зерновых напитков – факт немаловажный и иллюстрирующий древность и крепость земледельческих традиций» [26, с. 215].

Употребление меда в питании, а особенно при болезнях было очень важным для укрепления здоровья, так как мед относится к высококалорийным продуктам питания. Он вырабатывается пчелами главным образом из нектара медоносных цветов.

В горах фрукты и овощи заменялись пригодными для питания различными дикими плодами и травами. Дикоросы потреблялись в сыром виде, вареными, настоенными, высушенными на зиму для приправы. Одно из наиболее употребляемых блюд – пельмени с крапивой и чуду. Крапиву тщательно промывали, давали стечь воде, затем мелко резали, солили, добавляли туда же поджарку из лука на курдюке или масле, сыпали немного муки, добавляли яйца и готовили с такой начинкой курзе (пельмени). Иногда тушили, подлив чуть-чуть молока. «У хваршин из семян лебеды получали муку, из которой в сочетании с ячменной или пшеничной, пекли пресные чуреки («лъомоIасс музибо») [20, с. 74]. Лебеду, черемшу, дикий лук ели и просто отваренными, предварительно отжав и заправив поджаренным нутряным жиром. Дикие растения в отдельных регионах распространены неравномерно. Много всевозможных диких растений употребляет население высокогорного Дагестана (аварцы, лакцы, даргинцы и др.), особенно в свежем виде. По их мнению, это благотворно сказывается на здоровье. Кухня жителей высокогорья, можно сказать, изобилует разнообразными блюдами из зелени, в основном, чуду с многочисленными начинками, особенно, в весенне-летнее время [13, с. 215; 22, 113–114; 17, с.102]. Народная память из поколения в поколение передавала знания о действии лечебных трав и их настоек на организм человека при различных заболеваниях.

В летнее время в меню горцев еще входили лесные ягоды и фрукты. Это рябина – «шай» (лакск.), «никIкI» (авар.), ежевика – «мамари» (лакск.), «чядур» (дарг.), «кваркъи, гири-гари» (авар.), брусника – «оьрчIикIури» (лакск.), «багIар-кари» (ав.), черника – «някIунна» (лакск.), «гьор пихъ» (авар.) и другие. Их сбором занимались и занимаются в основном дети. Ели в сыром виде.

Таким образом, традиционное питание народов Нагорного Дагестана зависело от продуктов, полученных в хозяйстве, и определялось основными занятиями населения – земледелием и скотоводством. Оценивая рацион повседневного питания в целом, мы можем говорить о том, что он не обеспечивал полноценного поступления в организм всех необходимых витаминов и минералов. Однако горцы в силу объективных причин (уровень жизни) не могли позволить себе ежедневное употребление разнообразных продуктов и мяса. Для сохранения пищевых продуктов применялись различные методы: вяление, сушение, соленье.

Для современного мира характерно, с одной стороны, все большее распространение покупной пищи, а с другой – повышение престижности традиционных продуктов и блюд.

Экологически чистые, полноценные хлеб, молоко, мясо, овощи, фрукты и вода делали великое дело – поддерживали здоровье людей и оберегали от тяжелых болезней. Беды современной цивилизации, уничтожение растительного и животного мира заставляют обращаться к народной кухне, к тому питанию, которое было свойственно сельским жителям. Предельная численность любого вида, в том числе человека, ограничивается экологической емкостью среды его обитания. Пищевые ресурсы являются основой экологической емкости среды. Производство пищи – принципиальное экологическое отличие человека от всех биологических видов, одно из главных проявлений его социальных особенностей. Люди совершенствуют производство продовольствия, увеличивая его количество и улучшая качество. Недостаток пищи или каких-то важных ее компонентов всегда был и остается важным фактором, влияющим на выживание населения. У народов Нагорного Дагестана сложилась модель питания, которой свойственны регулярность, надежность и стабильность, а также проявлялась тенденция к достаточному

разнообразию продуктов. Пища представляет собой один из самых консервативных элементов культуры, сохраняя устоявшиеся локальные особенности. Умение обеспечить и сохранить запас пищи на будущее было необходимо для выживания в природно-климатических условиях Нагорного Дагестана. Специфические природные ресурсы позволили выработать многочисленные способы адаптации к условиям природной среды, одними из которых являются различные способы приготовления пищи.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алексеева Т.И.* Адаптация человека в различных экологических нишах земли (биологические объекты). М., 1998. – 207 с.
2. *Алимова Б.М.* Кайтаги. XIX – начало XX в.: Историко-этнографическое исследование. Махачкала, 1998. – 232 с.
3. *Алимова Б.М.* Пища и культура питания тюркоязычных народов Дагестана в XIX – начале XX в. Махачкала, 2005. – 244 с.
4. *Алимова Б.М., Лугуев С.А.* Годоберинцы (XIX - начало XX вв.). Махачкала, 1997. – 176 с.
5. *Алимова Б.М., Магомедов Д.М.* Ботлихцы. XIX - начало XX вв. Махачкала, 1993. – 200 с.
6. *Арутюнов С.А., Мкртумян Ю.И.* Проблема классификации элементов культуры (на примере армянской системы питания) // СЭ. 1981. № 4. С. 3–15.
7. *Арутюнов С.А., Сергеева Г.А., Кобычев В.П.* Материальная культура: Пища и жилище (Матер. к сер. «Народы и культуры». Народы Кавказа). М., 1995. Кн. 4. – 292 с.
8. *Булатова А.Г.* Лакцы. Махачкала, 2000. – 386 с.
9. *Булатова А.Г.* О некоторых семейных и общесельских обрядах народов горного Дагестана в XIX-XX вв., связанных с весенне-летним календарным циклом // Семейный быт народов Дагестана. Махачкала, 1980. С. 89–106.
10. *Булатова А.Г.* Традиционные праздники и обряды народов горного Дагестана в XIX – начале XX вв. Л., 1988. – 199 с.
11. *Гаджиев Г. А.* Пища чамалалов в прошлом и настоящем // Система питания народов Дагестана (XIX–XX в.). Махачкала, 1990. С. 50–57.
12. *Гаджиева С.Ш.* Кумыки. М., 1961. – 388 с.
13. *Гаджиева С.Ш., Османов М.О., Пашаева А.Г.* Материальная культура даргинцев. Махачкала, 1967. – 298 с.
14. *Исламмагомедов А.И.* Аварцы. Историко-этнографическое исследование. XVIII – нач. XX в. Махачкала, 2002. – 432 с.
15. *Калмыков И.Х., Керейтов Р.Х., Сикалиев А.И.* Ногайцы. Черкесск, 1988. – 230 с.
16. *Козлов В.И.* Экология питания. М., 2002. – 183 с.
17. *Лугуев С.А., Магомедов Д.М.* Дидойцы (цезы). Историко-этнографическое исследование. XIX – начало XX века. Махачкала, 2000. – 206 с.
18. Материальная культура аварцев. Махачкала, 1967. – 304 с.
19. *Мусаева М.К.* Пища хваршин: традиции и новации // Система питания народов Дагестана (XIX – XX вв.). Махачкала, 1990. С. 36 – 49.
20. *Мусаева М.К.* Хваршины. XIX – начало XX в.: Историко-этнографическое исследование. Махачкала, 1995. – 234 с.
21. *Мусаева М.К.* Обряды вызывания дождя и солнца у хваршин // Календарь и календарные обряды у народов Дагестана. Махачкала, 1987. С. 99 – 105.
22. *Мусаева М.К.* Традиционная материальная культура малочисленных народов Западного Дагестана (Панорамный обзор). Махачкала: Издательский дом «Народы Дагестана», 2003. – 128 с.
23. Народы Европейской части СССР. Серия «Народы мира»: Этнографические очерки. Т. I. М., 1960. – 984 с.
24. *Никольская З.А.* Религиозные представления и земледельческие обряды аварцев // Вопросы истории религии и атеизма. М., 1959. Т.7. С. 314–327.
25. *Омаров А.* Как живут лаки // ССКГ (Сборник сведений о кавказских горцах). Вып. III. Тифлис, 1870. С. 1–46.
26. *Османов М.О.* Хозяйственно-культурные типы (ареалы) Дагестана. Махачкала, 1996. – 316 с.
27. *Потанов Л.П.* Пища алтайцев // Сборник МАЭ (Музей антропологии и этнографии). Т. XIV. М.-Л., 1953. С. 37–71.

28. *Рамазанова З.Б.* Следы древних верований в обрядах вызывания дождя и солнца в Лакии XIX – нач. XX в. // Материалы сессии, посвященной итогам экспедиционных исследований в Дагестане в 1976-1979 гг. (Тезисы докладов). Махачкала, 1980. С. 17.
29. *Рамазанова З.Б.* Традиционная пища народов Нагорного Дагестана в XIX – начале XX вв. Махачкала, 2011. – 285 с.
30. *Рамазанова С.К.* Цовкра I. 2-я пол. XIX-XX вв. Историко-этнографические очерки. Махачкала, 1998. – 248 с.
31. *Сергеева Г.А.* Арчинцы. М., 1967. – 191 с.
32. *Тароева Р.Ф.* Материальна культура карел. М.-Л., 1965. – 287 с.
33. Татары Среднего Поволжья и Приуралья. М., 1967. – 538 с.
34. *Трофимова А.Г.* Обряды и празднества лезгин, связанные с народным календарем // СЭ (Советская этнография). 1961. № 1. С. 143–148.
35. *Трофимова А.Г.* Из истории религиозных обрядов вызывания дождя и солнца у народов Южного Дагестана // Азербайджанский этнографический сборник. Баку, 1966. Вып. 2. С. 97 – 111.
36. *Шаниязов К.* О традиционной пище узбеков // Этнографическое изучение быта и культуры узбеков. Ташкент, 1972. С. 96–118.
37. *Шиллинг Е.М.* Малые народы Дагестана. Народы Кавказа. М., 1993. – 227 с.
38. *Якунцев М.А., Жидкий В.И.* Уроки экологии в 10–11 классах: Пособие для учителя. Саранск, 1998. – 376 с.

REFERENCES

1. *Alekseeva T.I.* Adaptacija cheloveka v razlichnyh jekologicheskikh nishah zemli (biologicheskie ob#ekty). М., 1998. – 207 с.
2. *Alimova B.M.* Kajtagi. XIX – nachalo XX v.: Istoriko-jetnograficheskoe issledovanie. Mahachkala, 1998. – 232 s.
3. *Alimova B.M.* Pishha i kul'tura pitaniya tjurkojazycznych narodov Dagestana v XIX – nachale XX v. Mahachkala, 2005. – 244 s.
4. *Alimova B.M., Lugev S.A.* Godoberincy (XIX - nachalo XX vv.). Mahachkala, 1997. – 176 s.
5. *Alimova B.M., Magomedov D.M.* Botlihcy. XIX - nachalo XX vv. Mahachkala, 1993. – 200 s.
6. *Arutjunov S.A., Mkrumjan Ju.I.* Problema klassifikacii jelementov kul'tury (na primere armjanskoj sistemy pitaniya) // SJe. 1981. № 4. S. 3–15.
7. *Arutjunov S.A., Sergeeva G.A., Kobychев V.P.* Material'naja kul'tura: Pishha i zhilishhe (Mater. k ser. «Narody i kul'tury». Narody Kavkaza). М., 1995. Kn. 4. – 292 с.
8. *Bulatova A.G.* Lakcy. Mahachkala, 2000. – 386 s.
9. *Bulatova A.G.* O nekotoryh semejnyh i obshhesel'skih obrjadah narodov gornogo Dagestana v XIX-XX vv., svjazannyh s vesenne-letnim kalendarnym ciklom // Semejnyj byt narodov Dagestana. Mahachkala, 1980. S. 89–106.
10. *Bulatova A.G.* Tradicionnye prazdniki i obrjady narodov gornogo Dagestana v XIX – nachale XX vv. L., 1988. – 199 s.
11. *Gadzhiev G.A.* Pishha chamalalov v proshlom i nastojashhem // Sistema pitaniya narodov Dagestana (XIX–XX v.). Mahachkala, 1990. S. 50–57.
12. *Gadzhieva S.Sh.* Kumyki. М., 1961. – 388 s.
13. *Gadzhieva S.Sh., Osmanov M.O., Pashaeva A.G.* Material'naja kul'tura dargincev. Mahachkala, 1967. – 298 s.
14. *Islammagomedov A.I.* Avarcy. Istoriko-jetnograficheskoe issledovanie. XVIII – nach. XX v. Mahachkala, 2002. – 432 s.
15. *Kalmykov I.H., Kerejtov R.H., Sikaliev A.I.* Nogajcy. Cherkessk, 1988. – 230 s.
16. *Kozlov V.I.* Jekologija pitaniya. М., 2002. – 183 s.
17. *Lugev S.A., Magomedov D.M.* Didojcy (cezy). Istoriko-jetnograficheskoe issledovanie. XIX – nachalo XX veka. Mahachkala, 2000. – 206 s.
18. Material'naja kul'tura avarcev. Mahachkala, 1967. – 304 s.
19. *Musaeva M.K.* Pishha hvarshin: tradicii i novacii // Sistema pitaniya narodov Dagestana (XIX-XX vv.). Mahachkala, 1990. S. 36–49.
20. *Musaeva M.K.* Hvarshiny. XIX – nachalo XX v.: Istoriko-jetnograficheskoe issledovanie. Mahachkala, 1995. – 234 s.

21. *Musaeva M.K.* Obrjady vyzyvanija dozhdja i solnca u khvarshin // *Kalendar' i kalendarnye obrjady u narodov Dagestana*. Makhachkala, 1987. S. 99 – 105.
22. *Musaeva M.K.* Tradiconnaja material'naja kul'tura malochislennykh narodov Zapadnogo Dagestana (Panoramnyj obzor). Makhachkala: Izdatel'skij dom «Narody Dagestana», 2003. – 128 s.
23. *Narody Evropejskoj chasti SSSR*. Serija «Narody mira»: Jetnograficheskie ocherki. T. I. M., 1960. – 984 s.
24. *Nikol'skaja Z.A.* Religioznye predstavlenija i zemledel'cheskie obrjady avarcev // *Voprosy istorii religii i ateizma*. M., 1959. T.7. S. 314–327.
25. *Omarov A.* Kak zhivut laki // *SSKG (Sbornik svedenij o kavkazskikh gortsakh)*. Vyp. III. Tiflis, 1870. S. 1–46.
26. *Osmanov M.O.* Hozjajstvenno-kul'turnye tipy (arealy) Dagestana. Mahachkala, 1996. – 316 s.
27. *Potapov L.P.* Pishcha altajcev // *Sbornik MAĖ (Muzei antropologii i etnografii)*. T. XIV. M.-L., 1953. S. 37–71.
28. *Ramazanova Z.B.* Sledy drevnih verovanij v obrjadah vyzyvanija dozhdja i solnca v Lakii XIX – nach. XX v. // *Materialy sessii, posvjashhennoj itogam jekspedicionnyh issledovanij v Dagestane v 1976-1979 gg. (Tezisy dokladov)*. Mahachkala, 1980. S. 17.
29. *Ramazanova Z.B.* Tradiconnaja pishha narodov Nagornogo Dagestana v XIX – nachale XX vv. Mahachkala, 2011. – 285 s.
30. *Ramazanova S.K.* Covkra I. 2-ja pol. XIX-XX vv. Istoriko-jetnograficheskie ocherki. Mahachkala, 1998. – 248 s.
31. *Sergeeva G.A.* Archincy. M., 1967. – 191 s.
32. *Taroeva R.F.* Material'na kul'tura karel. M.-L., 1965. – 287 s.
33. *Tatary Srednego Povolzh'ja i Priural'ja*. M., 1967. – 538 s.
34. *Trofimova A.G.* Obrjady i prazdnestva lezgin, svjazannye s narodnym kalendarem // *SJe. (Sovetskaja etnografija)*. 1961. № 1. S. 143–148.
35. *Trofimova A.G.* Iz istorii religioznych obrjadov vyzyvanija dozhdja i solnca u narodov Juzhnogo Dagestana // *Azerbajdzhanskij jetnograficheskij sbornik*. Baku, 1966. Vyp. 2. S. 97–111.
36. *Shanijazov K.* O tradiconnoj pishhe uzbekov // *Jetnograficheskoe izuchenie byta i kul'tury uzbekov*. Tashkent, 1972. S. 96–118.
37. *Shilling E.M.* Malye narody Dagestana *Narody Kavkaza*. M., 1993. – 227 s.
38. *Jakuncev M.A., Zhidkij V.I.* Uroki jekologii v 10–11 klassah: Posobie dlja uchitelja. Saransk, 1998. – 376 s.

