

ИСТОРИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 390 (510/517)

ТРАДИЦИОННАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ ЖИТЕЛЕЙ ТОДЖИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТЫВА*

TRADITIONAL DIET OF TODZHINSKY DISTRICT INHABITANTS IN THE REPUBLIC OF TUVA

Е. В. Айыжы

E. V. Ayyzhy

ФГБОУ ВПО «Тувинский государственный университет», г. Кызыл

Аннотация. В статье раскрываются традиционные особенности хозяйства тувинцев Тоджинского района. Связанная с оленеводством традиционная система питания жителей Тоджинского района Республики Тыва представляет собой вариант общей тюрко-монгольской системы питания, базирующейся на хозяйственно-культурном типе – кочевом скотоводстве.

Abstract. The article exposes the traditional features of the Tuvans' households in Todzhinsky District. Being related to the reindeer breeding, the traditional diet of Todzhinsky District inhabitants in the Republic of Tuva is a variant of the general Turco-Mongolian diet which is based on the household-cultural type – nomadic cattle raising.

Ключевые слова: *культура, традиционная система питания, хозяйственно-культурный тип, пища, пищевой рацион.*

Keywords: *culture, traditional diet, household-cultural type, food, dietary intake.*

Актуальность исследуемой проблемы. История каждого народа представляет собой уникальную общечеловеческую ценность, которая достойна бережного хранения, глубокого изучения и осмысления. Пища относится к числу важнейших элементов культуры этноса, играющих большую роль в обеспечении его жизнедеятельности. Составные части традиционной системы питания, обусловленные природно-географической средой, хозяйственной деятельностью, мировоззрением и мировосприятием, национальными традициями того или иного этноса, определяют в известной мере образ жизни и менталитет любого народа, в том числе и тувинцев.

*Работа выполнена при поддержке РГНФ, проект № 13-11-17001, РГО

Тувинский этнос, обладающий самобытной и яркой культурой, издавна привлекал к себе внимание исследователей разных направлений. Многовековая история тувинской кухни может поведать об обычаях тувинцев, особых традициях в приготовлении пищи, а также об излюбленных блюдах этого народа.

Развитие цивилизации повлекло за собой существенную модернизацию традиционных форм жизнеобеспечения этносов. Сегодня, к сожалению, тувинская национальная кухня сохранилась лишь в отдельных селах республики. На современном этапе важно сохранять и совершенствовать традиции и обычаи народной кухни.

Изучение ассортимента продуктов, а также кулинарных традиций тувинцев имеет не только научно-познавательное, но и практическое значение, что в свою очередь оказывает содействие в улучшении современной модели питания, ее обогащении лучшими элементами традиционной национальной кухни, которые в силу тех или иных причин стали невостребованными. В этом и состоит актуальность нашего исследования.

Материал и методика исследований. Целью написания данной статьи явилось комплексное изучение традиционной системы питания жителей Восточной Тувы.

Основным материалом исследования послужили научные труды ученых о тувинцах-тоджинцах и полевые материалы автора, собранные во время этнографической экспедиции в изучаемый район в 2012–2013 гг. В ходе экспедиции применялись методы конкретных социологических исследований: беседа, опрос, анкетирование, интервьюирование и т. д.

В работе был использован историко-сравнительный метод, с помощью которого были выявлены общие и специфические черты в элементах культуры тувинцев-тоджинцев, которые являются оленеводами и скотоводами.

Большое внимание осмыслению повседневного и обрядового рациона и этикета питания тувинцев, описанию душевных качеств и гостеприимства тувинского народа уделено в работе М. Б. Кенин-Лопсана [3]. Л. П. Потапов в своем исследовании «Очерки народного быта тувинцев» характеризует их этнокультурные связи, состав повседневной и обрядовой пищи [6]. О. О. Барган, Ф. М. Барган рассматривали этнокультурные традиции в промысловой и хозяйственной деятельности тувинцев, в том числе и культуру их питания [1], [2].

Данные работы интересны тем, что в них сделана попытка детально проанализировать традиционное питание тувинцев, обнаружить аналогии в питании с тюркскими народами.

Обширный материал по исследуемой проблеме обобщен в учебно-методическом пособии В. Т. Ликтан, Н. Ч. Дамба «Блюда тувинской национальной кухни» [4]. В нем подробно проанализирован материал о традиционной и обрядовой пище тувинцев, содержатся характеристика меню, описание пищи и технологии ее приготовления, выделяются повседневные и обрядовые блюда тувинского народа. В данном пособии впервые предпринята попытка различить самобытные и заимствованные черты в традиционной системе питания тувинцев, выявить ее этническую специфику, систематизировать полученный материал.

Результаты исследований и их обсуждение. Тоджинский район находится на северо-востоке Республики Тыва, с юго-западной стороны от нее располагаются Восточные Саяны, Тоджинская котловина, Восточно-Тувинское нагорье с хребтом Академика Обручева и нагорье Сенгилен.

Рельеф местности низкогорный, местами среднегорный, на западе холмисто-равнинный. Много озер (Тоджа, Маны-Холь), болот.

Растительность главным образом таежная: лиственница, кедр, ель, сосна, в западной части – лиственные леса и злаково-осоковые луга. Оленеводческие пастбища богаты разнотравьем (сабельник болотный, лаготис малый, мытник судетский, вахта трехлистная и т. д.), злаковыми (лисохвост северный, щучка извилистая, овсяница алтайская, мятлик высокогорный), осоковыми травами (водяная, кругловатая, прямостоячая, блестящая, обертковидная осока), пушицей (узколистая, короткокопыльниковая), хвощами (полевой, топяной и лесной) и грибами (подберезовики, маслята, сыроежки, грузди, подосиновики, рыжики, лисички).

Переходя к системе питания жителей Восточной Тувы, следует обратить внимание, что в трудах ученых, которые побывали в Тоджинском районе в XIX–XX вв., есть упоминание о пище тувинцев-тоджинцев. Так, в работе П. Е. Островских «О поездке в Тоджинский хошун» (1864 г.) говорится, что «пища тоджинцев – отчасти мясо, вареное в воде и жареное на вертеле, отчасти и, может быть, главным образом коренья *мурияк* (живородящая гречишка), *шенне* – марьин корень и луковицы растений: *ай* – *Linium Martagon anomala* (сарана), *урун-ай* – мелкие белые луковички, чрезвычайно вкусные, *кандык* – *Erythronium dens canis*» [5]. Во время полевой комплексной экспедиции 2013 года исследователями было подтверждено, что до сегодняшнего дня в рационе питания оленеводы-тоджинцы используют высушенные марьин корень, кандык, сарану.

Чай тоджинцы употребляют в большом количестве (зеленый кирпичный, в пакетиках, а также черлик-шай – *Geranium sylvaticum*, герань лесная).

Обратимся теперь к мясной пище. Мясо оленя обладает специфическими пищевыми свойствами, которые полностью еще не изучены. Оленина содержит белка на 2,7–7,6 % больше, чем лучшие сорта говядины. Содержание жиров достаточно низкое, поэтому мясо имеет высокую потребительскую ценность. Количество жирных кислот (стеариновой, пальмитиновой, олеиновой) в оленине примерно такое же, как в говядине, но ненасыщенных жирных кислот в ней значительно меньше. Доказано, что северный олень из-за распространения, условий содержания и кормления практически не подвержен заболеваниям. Зимой основной корм оленей – лишайники (ягель), ветки, почки деревьев и кустарников, летом – листья и побеги растений, ягоды, грибы. В больших количествах эти животные употребляют ягель, обладающий антибиотическими и другими лекарственными свойствами.

Молока олени дают мало, в среднем 3–4 чашки в день, или 600–800 куб. см, но оно крайне густое и жирное, содержание жира от 11–12 % [3].

Мясо оленей имеет большое значение в питании населения Восточной Тувы. Свежее сырое оленьё мясо едят обычно после забоя или удачной охоты, обмакивая куски в теплую кровь, зимой его нарубают кусками (рубанина) или строгают ножом (строганина).

Оленина характеризуется низким содержанием жира и высоким содержанием белков, витаминов и минералов. Она содержит микроэлементы и макроэлементы – магний, натрий, калий, железо, марганец, цинк, медь, молибден, кобальт, никель, свинец, витамины А, В, С. Продукция, полученная от оленеводства, экологически чистая. Мясо оленя можно употреблять в сыром виде, не опасаясь паразитов. Оно усваивается человеческим организмом значительно лучше, чем баранина, говядина, свинина и даже курятина. При употреблении оленины снижается риск заболевания сахарным диабетом, атеросклерозом, гипертонией, болезнями сердца и др.

Оленина несколько жестковата, имеет буроватый окрас и требует особых рецептов приготовления. Наиболее вкусным является мясо животных в возрасте до года, отловленных к концу осени. В этот период организм оленя наиболее богат полезными веществами.

Интересным этнографическим материалом является забой оленя. Во время этнографической экспедиции в 2013 году автором было записано следующее: в соответствии с традицией животное забивают ножом, которым, после того как оленя повалят на правый бок, прорезают сначала сердечную мышцу, а затем колот в мозжечок, что вызывает мгновенную смерть. Поражение оленя в сердце и мозжечок – основной способ забоя, причем данная форма характерна для оленеводов Тоджинского района Тувы и Хубсугульского аймака Монголии.

Разделка оленьей туши производится также традиционным способом за очень короткое время. В качестве орудия свежевания используется только нож. Тувинцы-олeneводы до сих пор считают, что ни одна капля крови разделяваемой туши не должна упасть на землю, так как здесь важна охранительная магия в обрядовой практике оленеводов-тоджинцев Тувы. В данном случае забой происходил на снежном льду (этнографическая экспедиция проходила в августе 2013 года в самой таежной зоне, в вечной мерзлоте снег до тех пор лежит). После этого приступают к снятию шкуры, которая отделяется от жировой прослойки и мышц при помощи кулака, энергично вводимого под кожу. Затем вскрывается брюшная полость, с нее последовательно извлекаются желудок, кишечник, сердце, легкие с дыхательным горлом, печень, почки и т. д., после чего приступают к разъединению суставов, позвонков, отделению ребер и срезанию кусков мяса. При этом кости никогда не рубят и не дробят, а рога и копыта ни в коем случае не разбрасываются беспорядочно на месте разделки или около стойбища. Жены местных оленеводов очень быстро расчищают место забоя, так как существует древнее представление о том, что душа забитого оленя может «обидеться» за плохое отношение к животному, которое не возродится в другом. Кроме того, олени, подходя близко к стоянке, могут поранить конечности лежащими на земле рогами. Поэтому рога и копыта либо аккуратно складываются в одном месте, либо укрепляются в развилках стволов или на ветках деревьев. На современном этапе из оленьих рогов изготавливают пантокрин.

Итак, пища по сей день сохраняет роль посредника между человеком и высшими силами, языческими божествами. Одновременно она является и физиологической потребностью, и частью духовной культуры народа.

Резюме. Взаимодействие тувинцев с природой дает прекрасный материал для изучения характера питания тувинцев-тоджинцев, состава потребляемых ими продуктов и сырья, способов и порядка приготовления и подачи блюд, предпочтений и запретов в еде, особенностей пищевого рациона. Тесная связь с природой, выражаясь в особенностях хозяйственной деятельности, познавательной активности тоджинцев, во многом определяет содержание и формы духовной культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бартан, О. О.* Роль тувинских народных традиций в сохранении здоровья будущих поколений / О. О. Бартан, Ф. М. Бартан // *Образ жизни – фактор здоровья : тез. докл. науч. конф.* (Кызыл, 4 февраля 2005 г.). – Кызыл : Изд-во ТывГУ, 2005. – С. 42–45.
2. *Бартан, О. О.* Тувинские национальные блюда и лекарственные растения / О. О. Бартан ; ред. О. М. Баир. – Кызыл : Тип. Госком. РТ по печати и информации, 1997. – 142 с.
3. *Кенин-Лопсан, М. Б.* Традиционная культура тувинцев / М. Б. Кенин-Лопсан. – Кызыл : Тувин. кн. изд-во, 2006. – 232 с.
4. *Ликтан, В. Т.* Блюда тувинской кухни : учебно-методическое пособие для студентов ФНО / В. Т. Ликтан, Н. Ч. Дамба. – Кызыл : Изд-во ТывГУ, 2009. – 60 с.
5. *Островских, П. Е.* О поездке в Тоджинский хошун Урянхайской земли / П. Е. Островских // *Известия Императорского Русского географического общества.* – 1898. – Т. XXXIV. Вып. 4. – С. 424–432.
6. *Потапов, Л. П.* Очерки народного быта тувинцев / Л. П. Потапов. – М. : Наука, 1969. – 402 с.