

ТРАДИЦИОННЫЕ БЛЮДА СЕМЬИ (НА ПРИМЕРЕ ТУБАЛАРОВ РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ)

Аткунова Дарья Аркадьевна

кандидат исторических наук, старший научный сотрудник, «Научно-исследовательский институт алтаистики им. С.С. Суразакова» (г. Горно-Алтайск).

Russlana06@mail.ru

TRADITIONAL FAMILY DISHES (ON THE EXAMPLE OF THE TUBALARS OF THE REPUBLIC OF ALTAI)

D. Atkunova

Summary: This article examines the traditional family dishes of the Tubalars of the Altai Republic. The consumption of food is the most important element in life, which forms various rituals, including family traditions. Family traditions imply regularly repeated actions of family members aimed at strengthening the family and uniting intra-family ties. The study has shown, firstly, that among the joint hobbies of modern families the preparation of traditional food, which has its own unique features, prevails. Secondly, through the formation of food culture the attention of the younger generation to the traditions of their people is attracted. Thirdly, food continues to play an important role in the ritual practice of Tubalars, reflecting their relationship with nature and spiritual attitudes.

Keywords: indigenous small-numbered peoples, Northern Altai, Tubalars, family, traditional food system, family traditions.

Аннотация: Данная статья рассматривает традиционные семейные блюда тубаларов Республики Алтай. Потребление пищи – важнейший элемент в жизни, который формирует различные ритуалы, в том числе семейные традиции. Семейные традиции подразумевают регулярно повторяющиеся действия членов семьи, направленные на ее укрепление и объединение внутрисемейных связей. Исследование показало, во-первых, среди совместных увлечений современных семей преобладает и приготовление традиционной пищи, которая имеет свои неповторимые особенности. Во-вторых, через формирование культуры питания привлекается внимание молодого поколения к традициям своего народа. В-третьих, пища продолжает играть важную роль и в обрядовой практике тубаларов, отражая их связь с природой и духовными установками.

Ключевые слова: коренные малочисленные народы, Северный Алтай, тубалары, семья, традиционная система питания, семейные традиции.

Обращение к вековому опыту народа, к его духовному наследию приобретает в наше время большое значение для сохранения традиций, характеризующих его жизнь, обычаи, культуру. Такие же традиции присущи национальной кухне тубаларов. В самом начале XXI в. Правительство Российской Федерации приняло постановление «О Едином перечне коренных малочисленных народов Российской Федерации» (№255 от 24 марта 2000 г.) [8]. К коренным малочисленным народам были отнесены и тубалары Республики Алтай [7, с. 114]. Коренные малочисленные народы – народы, проживающие на территориях традиционного расселения своих предков, сохраняющие традиционный образ жизни, хозяйствование и промыслы, насчитывающие в России менее 50 тысяч человек и осознающие себя самостоятельными этническими общностями. Всероссийская перепись населения 2020 года показала, что в регионе живет чуть больше 3000 тубаларов [4]. Тубалары населяют современные Турачакский, Чойский и Майминский районы Республики Алтай [12, с. 491].

Система питания любого народа зависит от многих факторов: естественно-географической среды, социально-экономических условий, этнических традиций и типа хозяйств [1, с. 245]. Изменение сырьевой базы неизбежно повлекло за собой глубокие трансформацион-

ные процессы в структуре питания тубаларов (с 30-х гг. XX в.) когда стал происходить постепенный отход от традиционных видов хозяйственных занятий, прежде всего мотыжного земледелия, охоты, рыболовства и собирательства. Данное обстоятельство во многом предопределило направление этнокультурных процессов среди этнических групп таежного Алтая, который привел почти полной утрате многих компонентов их народной культуры, в том числе традиций, связанных с национальной кухней [9].

В 1990-е гг. под влиянием социально-экономического кризиса, поразившего все сферы жизни российского общества, традиционная пища стала возрождаться. Резкий переход к рыночной экономике привел как южных, так и северных алтайцев к ренатурализации хозяйства, которая не вписывается в рыночные отношения. Повысилось значение пищевых ресурсов тайги. Прежде всего, была восстановлена традиция потребления в пищу дикорастущих растений – различных ягод, луков, чеснока, травяных чаев, ореха. Естественно, их доля в питании оставалась меньше растительной продукции огородничества. Существенную роль для многих стал играть охотничий промысел [14].

Таким образом, в современное, как и в традиционной

структуре питания основу рациона составляют растительная, мясная и молочная пища. Особое место занимают мучные изделия и различные напитки [15]. Семейные традиционные рецепты важны для связи поколений, поэтому их нужно сохранять и передавать детям. У большинства информантов самые светлые и счастливые воспоминания из детства связаны с семейными праздниками, когда родные собирались вместе, а на стол подавали традиционные блюда: наваристый мясной суп *көжө/көже*, жаренный хариус, лепешки *теертпек* и др. [6].

Приготовлением национальных блюд занимаются женщины, девочки, особенно если старших нет дома или они заняты другой работой [2, с. 119]. Семейные традиции питания становятся особенно яркими на традиционных праздниках или семейных событиях (например, на помощь при забое скота на зиму по традиции созывают родственников). Время собраний с родственниками вокруг стола, обмен рецептами и готовка вместе – все это формирует вкус и пищевые предпочтения.

Рассмотрим рецепты семейной традиционной пищи тубаларов, не теряющие популярность и в настоящее время. Популярный на семейных и возрожденных праздниках наваристый мясной суп с перловой крупой *көжө/көже*. Мясо на кости и перловку заливают холодной водой, подсаливают и ставят на огонь. В процессе варки перемешивают, чтобы перловка не пригорела ко дну казана или кастрюли. Можно добавить картофель за несколько минут до конца варки, чтобы картофель не успел развариться [15, с. 226-227].

Наиболее часто приготовляемое горячее блюдо из мяса – суп *тутпащ*, готовится из домашней лапши (от слова «тут» – буквально «отщипывать тесто») (в прошлом лапшу не крошили ножом, а отщипывали пальцами) [2, с. 120]. Информант отметила, что эту домашнюю лапшу варят как на мясном бульоне, так и на молоке [6].

Способов приготовления рыбы *палык* множество: варят, жарят, солят, сушат, коптят. В настоящее время популярны жареный хариус и запеченный таймень. Готовят и отварную рыбу – варят уху (*палыктын мюны*), либо крупную рыбу нарезают на куски, мелкую берут цельную, укладывают в глубокую сковороду, заливают водой, подсаливают. В готовое блюдо добавляют нарезанный лук [6].

В современное время особое место в растительной пище тубаларов занимает черемша *калва*. Распространены пироги с черемшой, для их приготовления используется дрожжевое тесто. Начинку готовят следующим образом: черемша (500 г.), рис (100 г.), вареных яйца (2 шт.), жир, соль, перец по вкусу. Яйца и рис отваривают, мелко нарезают вместе с черемшой, добавляют жир,

соль, специи, немного воды, чтобы получить начинку нужной консистенции [3].

Одним из любимых семейных блюд считаются вареники с *калвой*. Лепка вареников – занятие, которое собирает за общим столом людей всех возрастов, а за общим занятием происходит беседа на различные темы. Тесто используют пельменное, для начинки *калву* мелко нарезают, солят, добавляют сливочное масло, перемешивают. Варят вареники на воде с молоком, в пропорции 1:1 или в 0,5 литра воды добавляют 1,5 литра молока, соль по вкусу, так как молочный бульон идет как дополнение к вареникам.

В 2020 году в цикле передач о кухнях народов России был показан сюжет «Как приготовить тубаларские *перекки* (вареники с черемшой)», съёмочная группа побывала в Турочакском районе в гостях у Зинаиды Петровны Бакашевой, председателя некоммерческой организации общины коренных малочисленных народов в с.Усть-Пыжа «Пыжа» [5].

Готовят из черемши различные заготовки: *калва* маринованная; салат из *калвы* острый; сало соленное перекрученное с *калвой*; *калва* перекрученная и др. [6].

Рецепт следующего блюда из *калвы*, встречается в другом традиционном блюде «*Jaан кулак*». В настоящее время прослеживается преемственность традиционных элементов, сохранившихся в современном приготовлении национальных блюд тубаларов, изустно передающихся в пределах семьи из поколения в поколение. Семья закладывает в ребенке фундамент о правильном представлении традиционного питания. Именно здесь ребенок, знакомится с традициями, правилами и культурой приема пищи. Рецепт данного блюда был передан Набутовой А.В. от её бабушки Марии Ивановны. Со слов А.В. Набутовой готовилось это блюдо интуитивно и по вдохновению, точного рецепта нет, всё на глазок. Главный секрет в приготовлении «*Jaан кулак*» – тонко раскатанное тесто, чем тоньше тесто, тем вкуснее блюдо. Для теста на 24 шт. нужна: вода (300 мл); мука (550 гр.); соль (1 ч. л.); масло растительное (1 ст. л.); масло топленое для смазывания готового блюда (100 гр.). Приготовленное тесто накрывают салфеткой или пленкой, в это время готовится начинка: разные виды домашних сыров натирают на крупной терке, *калву* мелко нарезают, всё перемешать. Далее раскатывается тесто в большой тонкий круг (примерно 18-20 см.), на пропыленном мукой столе. На одну половину теста укладывается начинка (1-1,5 ст. л.), от края до начинки примерно 0,5 см., прикрывают второй половиной теста и снизу с середины к краям осторожно, слегка надавливая пальцами, выталкивается воздух. Края сформированного «*Jaан кулак*» прижимают пальцами (по краям лишнее тесто обязательно обрезается). Сформированные «*Jaан кулак*» пекут на хорошо

разогретой сухой толстостенной сковороде. Испеченные «Яан кулак» складывают стопочкой на плоское блюдо, каждый сверху смазывается растопленным топленным маслом и обязательно закрывается крышкой (после этого «Яан кулак» становится мягче). Подавать блюдо рекомендуется со сметаной [10].

Итак, тубалары продолжают употреблять в пищу и молочные продукты: молоко *сүт*, сметана *брёве*, сливки *кайвак*, масло, творог, сыр *пыштак*. Любимым лакомством детей и взрослых является – земляника со сметаной, ягоду размельчают, добавляют сахар, заливают сметаной [3]. Одним из важных продуктов питания были и остаются блюда, приготовленные из жаренных кедровых орешков, растертых на зернотёрке, называемых *токчок* [13]. В настоящее время для приготовления *токчок* нужна мука из жареного ячменя, мед, кедровые орешки и сметана. Из ингредиентов получаются ароматные сладкие шарики [11].

Сохранение и популяризация национальной кухни тубаларов, как одного из самых консервативных элементов культуры позволяет реконструировать и возродить некоторые традиции питания. Например, обряд угощения огня проводят в каждое новолуние во время проведения свадебных обрядов, а также связанных с рождением ребенка, при посещении целебных источников, в огонь бросают заранее приготовленную традиционную пищу, а также окропляют молоком. Важным шагом в сбережении национальной кухни является обучение детей и молодежи приготовлению традиционных блюд. Передать национальные рецепты подрастающему поколению – задача проекта «Возрождение традиций тубаларской кухни». Инициативу разработали в семейно-родовой общине «Комнош». Команда проекта проводит выездные кулинарные мастер-классы для подростков. В ходе первого этапа проекта наставники встретились со школьниками сел Кебезень, Яйлю и Иогач. С учениками готовили алтайскую лепешку, чай с крупно молотым жареным ячменем, похлебку из рыбы и талкан-чок. За готовкой эксперты по приготовлению блюд делились воспоминаниями о жизни бабушек и дедушек и т.п. На мастер-классах обязательно звучит родной язык. Дети рассказывают, что сейчас готовят в их семьях, знают ли они какие-либо рецепты традиционной кухни [11].

Важно продолжать работу по популяризации традиционной кухни через образовательные программы, мероприятия и социальные медиа, чтобы обеспечить ее передачу из поколения в поколение и сохранить богатство культурного наследия тубаларов. Семья – это не только генетическое наследие, но и богатый источник культурных традиций и вкусовых предпочтений. Семейные традиции могут сильно повлиять на то, какие продукты мы выбираем и как мы готовим блюда, семья позволяет детям узнавать о своей культуре, а также сохранить, а затем в будущем передать полученные знания следующему поколению. Блюда национальной кухни сохранятся в том случае, если старшее поколение будет передавать свои навыки молодым.

В ходе исследования было отмечено, что среди совместных увлечений современных семей преобладает и приготовление традиционной пищи. Семейные традиции служат незаменимым атрибутом для создания доверительной теплой атмосферы в доме. Сближают близких родных, формируют у ребенка ощущение стабильности жизненного уклада, дают чувство уверенности в окружающем мире и защищенности. А семейное благополучие, как известно, один из главных компонентов счастливой жизни человека. Соблюдение традиций питания современными семьями, в большинстве случаев реализуется: в форме встреч, на семейных и общероссийских праздниках; совместных путешествий и поездок, на малую родину; в трудовой традиции семей, проживающих в сельской местности (например, поддерживаются в том числе совместные работы по заготовке урожая и мяса на зимний период и др.).

Значимость кулинарных секретов традиционных блюд семьи имеет практический и качественный результат, может способствовать улучшению современной модели питания, ее обогащению лучшими элементами традиционной кухни, которые в силу тех или иных причин оказались сегодня не востребованными. Публикация кулинарной книги и рецептов поможет сохранить и распространить знания о национальной кухне тубаларов. Можно создать доступные для всех желающих уникальные, познавательные и образовательные видеосюжеты, в которых будут даны рецепты приготовления национальной кухни тубаларов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алтайцы: этническая история; традиционная культуры; современное развитие / отв. ред. Н.В. Екеев. Горно-Алтайск, 2014. 464 с.
2. Аткунова Д.А. Этнокультурная адаптация коренных народов Северного Алтая в условиях национального возрождения (конец 19 – начало 21 в.). монография, ред. Л. И. Шерстова. – Электрон. текстовые дан. Горно-Алтайск: БИЦ ГАГУ, 2019. 171 с. URL: http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=3431:950&catid=18:history&Itemid=172. (дата обращения: 18.06.2024).
3. Дары долины гор. Кухня северных алтайцев – тубаларов URL: https://vk.com/wall281596025_395?z=photo281596025_457239406%2Fwall281596025_395 (дата обращения: 18.06.2024).

4. Итоги Всероссийской переписи населения 2020 // Управление Федеральной службы государственной статистики по Алтайскому краю и Республики Алтай URL: <https://22.rosstat.gov.ru/folder/186415> (дата обращения: 18.06.2024).
5. Кухня народов России. Как приготовить тубаларские переки (вареники с черемшой) URL: <https://yandex.ru/video/preview/6814486681392701360> (дата обращения 26.06.2024).
6. Научно-исследовательский институт алтаистики им. С.С. Суразакова. Научный архив (НА НИИА). МНЭ. Дело №151. Бакашева Зинаида Петровна, 1962 г.р. сеок санмай. Республика Алтай, Турочакский район, 2020 г.
7. О внесении тубаларов, чалканцев Республики Алтай в Единый перечень малочисленных народов Российской Федерации: постановлением ГС – ЭК РА от 03.09.1999 г. № 13-43. URL: <https://docs.cntd.ru/document/473310916> (дата обращения: 19.06.2024).
8. О Едином перечне коренных малочисленных народов Российской Федерации: Постановление Правительства РФ от 24 марта 2000 г. N 255. URL: <https://base.garant.ru/181870/> (дата обращения: 24.06.2024).
9. Пицца тубаларов. URL: <https://arctic-megapedia.com/blog/2020/12/07/пицца-тубаларов/> (дата обращения 26.06.2024).
10. Традиционное блюдо Жаан кулак. URL: https://vk.com/wall-70850166_2675 (дата обращения 26.06.2024).
11. Тубаларская община «Комнош» возродит традиции национальной кухни URL: <https://news.kmnsoyuz.ru/news/35534> (дата обращения 26.06.2024).
12. Тюркские народы Сибири: сб. науч. тр. / под ред. Д.А. Функа, Н.А. Томилова. М.: Наука, 2006. 678 с.
13. Тюхтенева С.П. Тубалары. Материальная культура URL: https://ataskmns.ru/page/ru/people_tubalary_matcult.html (дата обращения 26.06.2024).
14. Факторы модернизации традиционного питания северных и южных алтайцев с конца XVIII по начало XXI в. URL: <https://pandia.ru/text/77/316/48102.php> (дата обращения 26.06.2024).
15. Этнографический атлас Республики Алтай / Редколлегия: Н.В. Екеев (отв. ред.), Э.В. Енчинов (науч. ред.), Г.Б. Эшматова, А.П. Чемчиева; НИИ алтаистики им. С. С. Суразакова. Горно-Алтайск, 2022, 462 с.

© Аткунова Дарья Аркадьевна (Russlana06@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»