

**Файзуллаева М.Х.**  
**ПИТАНИЕ КАК ЭЛЕМЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Ключевые слова:* питание, Сурхандарьинская область, этикет, традиции, обряды.

В эпоху ускорения процессов глобализации в мире большое внимание уделяется проблеме безопасности продовольствия, совершенствованию системы обеспечения безопасности продуктов питания, стабилизации социально-экономической ситуации, вопросам природно-экономического потенциала, экологии безопасности продуктов питания, гастрономического туризма и оздоровления населения отдельных регионов.

В настоящее время в мировой антропологии культура питания является одной из наиболее разрабатываемых тем исследований, в ходе которых учёные стремятся комплексно осветить проблему, начиная с традиционной этнографической характеристики до суждений, принятых в гуманитарных, общественных, естественных отраслях науки. Национальная кухня всегда была и остаётся непотворимым объектом исследования классической этнографии.

В Узбекистане формирование у населения здорового образа жизни становится одним из важных направлений государственной политики в совершенствовании данной сферы. На современном этапе актуализируется дальнейшее изучение национальных блюд, их видов, состава, способов приготовления, приёма пищи, то есть культуры питания, являющейся составной частью материальной культуры узбекского народа. Это, в свою очередь, обуславливает необходимость анализа и исследования на основе антропологического подхода традиций, обычаев и ритуалов, связанных с национальной кухней на примере традиционных блюд населения Сурхандарьинской области, считающегося уникальным этнографическим регионом.

Антропология пищи и питания, столовый этикет, символические проявления в повседневной, праздничной и обрядовой пище, а также симбиоз национальных и современных признаков в традиционной кухне, экология и продовольственная безопасность, гастрономический туризм, локальное и глобальное изучение религиозных факторов, влияющих на развитие материальной культуры, составляют приоритетное направление современных исследований.

Питание имеет важное значение в умственном и физическом развитии человека. В данной главе показаны теоретико-методологические аспекты вопроса пищи как неотъемлемой части жизни человека и общества, проявляющейся в антропологии питания, отражении хозяйственно-культурных типов, пищевом коде, коде культуры, в виде средства идентификации, генетической памяти, рефлексов и т.д. Эти этнографические формы связаны не только с приоритетом определённой парадигмы кулинарии и подходов, но и создают качественно новый вид этнографических знаний. Уникальные особенности национальной кухни отличаются тем, что вобрали в себя древние корни культуры той или иной нации. Употребляя какое-либо блюдо или напиток, человек невольно соприкасается с культурой определённого народа.

Пища в качестве фактора, определяющего социальные связи, готовится в рамках семейных отношений. Трапеза у населения Сурхандарьинской области содержит в себе характерные элементы, проявления, традиции употребления ритуальных блюд, связанных с мусульманскими праздниками и поминальными обрядами. В ней нашли отражение место женщины в этикете питания, его правила, права и обязанности хозяйки дома, распределение труда, гарантия здоровья, обес-

печиваемого питанием домашних условиях, традиции гостеприимства, правила личной гигиены, а также представления людей о рациональном питании, в которых вкупе прослеживаются локальные особенности, присущие жителям области.

Этикет трапезы – культура застолья населения, наряду с сервировкой стола, приёмом гостей, подачей блюд, высказыванием пожеланий или поминовением умерших, включает в себя взаимоотношения участников трапезы, церемониал гостеприимства. Совокупность этих факторов представляет собой застольный этикет, традиции которого строго соблюдаются в горных и предгорных кишлаках. Коллективный аспект застольного этикета наглядно проявляется в доброжелательной обстановке, укреплении взаимоотношений, приобретении новых знакомств, поддержании общей беседы, поминовении, стремлении быть учтивым, церемониале приёма и провода гостей. Следует отметить, что все эти аспекты формировались в традиции среди местного населения ещё с древних времён.

Кулинарное искусство узбеков, имеющее многовековую историю, формировалось под влиянием образа жизни, обрядов и обычаев, видов хозяйственной деятельности населения и природно-климатических условий. Вместе с тем, в ней нашли отражение традиции гостеприимства и почитания старших, элементы культуры питания проживающих в области представителей различных этносов.

Исходя из своих биологических потребностей, материальных возможностей и семейного уклада жизни, люди как правило придерживаются трехразового питания, т.е. завтракают, обедают и ужинают. Разумеется, существуют и некоторые исключения из правил, связанные с сезонными работами, постом либо состоянием здоровья. Привычный порядок приёма пищи, складываясь из поколения в поколение, впитался в образ жизни узбекского народа. Сложившийся веками порядок приёма пищи с течением времени несколько изменился, что можно видеть в его названиях: *эрталабки чой*, *нонушта* (завтрак), *тушлик* (обед), *тамадди* (полдник), *кечки овқат* (ужин). Вместе с тем мы видим, что еда делится на сезонную, праздничную, ритуальную и повседневную, что проявляется в различиях в процессе приготовления, названиях и подаче на стол.

Для жителей области два дня недели, т.е. четверг и воскресенье считаются наиболее желательными для приготовления плова. Это блюдо имеет особое значение в укреплении социальных связей. Также следует упомянуть, что в некоторых семьях члены знают, какое блюдо приготовлено на ужин, поскольку для них каждый день недели ассоциируется с определённой пищей.

Условная характерность сезонных блюд обусловлен приготовлением, составом, степенью потребления блюда, возрастом потребителей, гендерным фактором, объёмом блюда. Сезонными считаются зимние, весенние, летние, осенние блюда. В частности, употребляемые круглый год блюда зимой часто готовят из тыквы, а весной – с зеленью. Летом обычно предпочтение отдаётся кисломолочной пище и овощным блюдам, а зимой – еде из мяса и зерновых продуктов. Наряду с тем, что в осенне-зимний период мясные блюда предпочтительнее из-за калорийности, считается что в это время мясо является более вкусным, т.к. летом в нём как бы чувствуется вкус разнотравья, которым питается скот на пастбищах. До недавнего прошлого в кулинарии не было таких понятий, как «первое и второе блюдо», «соус», «гарнир». Однако помимо того, что блюдо должно было быть вкусным и эстетичным, значение придавалось его пользе для организма.

Основу кулинарии составляет два процесса: подготовка продуктов, непосредственно используемых в ходе приготовления и способы технологической обработки продуктов для получения готового блюда. Так, ассортимент, объём и ка-

чество продуктов оказывает влияние на здоровье человека и свидетельствует о том, что сбалансированность питания, вкус, аромат и эстетическая привлекательность блюд формировались на протяжении веков. Виды продуктов, используемых при приготовлении еды, связаны с *природно-климатическими* и *экономическими* условиями региона. В результате технологической обработки из одних и тех же продуктов получаются блюда, имеющие разный вкус и аромат.

Своеобразные традиции сформировались в процессе приготовления и приёма пищи, проявляясь в особых правилах и местной практике её потребления. Права и обязанности женщин, распределение труда непосредственно влияли на процесс приготовления еды. Так, при производстве молочных продуктов дойки коров, кипячение молока, его взбивание для получения сливочного масла, заквашивание молока (*катык*) осуществляли женщины, равно как и подачу пищи на стол. Если мужчины резали барана и разделяли тушу на части, то женщины обеспечивали хранение и распределение мяса. Женщины следили за необходимым запасом продуктов, знали, как рационально их использовать, соблюдали правила подачи блюд. Следует отметить, что застольный этикет, распределение еды и обеспечения её необходимого объёма, соблюдение гендерного равенства – во всех этих действиях важное значение имеет опыт, такт, мастерство ведения хозяйства, характер, настроение, самочувствие хозяйки дома. Застольный этикет формируется в процессе коллективного приёма пищи. Соблюдение меры во время еды является составной частью культуры питания. Традиционность кухни Сурхандарьинской области сохранилась до наших дней. Особенно в период до первой половины XX века традиционность отчётливо наблюдалась в жизни хозяйств, занимавшихся земледелием и выращиванием скота. По сравнению с другими компонентами материальной культуры, традиционная кухня обладает большей консервативностью, сохраняя в себе стабильные этнические черты, поэтому вплоть до второй половины XX – начала XXI века в ней прослеживались различия, присущие определённым хозяйственно-культурным типам.

Обряды, связанные с определёнными верованиями, сопровождающиеся действиями магического характера и обильным угощением, могут свидетельствовать о *самоограничении*. Наличие заметных различий в праздничных и торжественных блюдах населения разных регионов объясняется, в первую очередь, природно-климатическими условиями, уровнем урбанизации, культурными потребностями и возможностями. Отныне в составе праздничной и ритуальной пищи населения кишлаков равнинных и горных районов почти нет различий и всё зависит от материального положения каждой семьи. В наше время не только сохраняются традиционные праздничные блюда, но и появляются новые. В настоящее время вследствие урбанизации, мобильности населения, повышения благосостояния, материальных возможностей для организации семейных трапез в ресторане заметно изменяется культура праздничной трапезы.

Особые ритуальные блюда, в отличие от повседневных и праздничных, являются составной частью поэтапно совершаемого обряда и превращаются в объект общей трапезы либо магического действия. Ритуальные блюда кардинально отличаются от повседневных. Они, в свою очередь, делятся на ритуально-светскую и ритуально-сакральную пищу. Ритуальная пища удовлетворяла не только витальные потребности, но и отражала в себе мировоззрение народа. Во всех местностях области в первые три дня в доме, где умер человек, не готовят еду. Обычно в этот дом еду приносят родственники и соседи. Приготовление и потребление ритуальной пищи было связано с приглашением людей определённого круга.

В результате этнокультурных процессов, протекавших в разные исторические периоды, в составе праздничной и ритуальной пищи появились новые этнические блюда, что привело к трансформации традиционных блюд, характерных для региона. Сравнительное изучение традиционных блюд разных этнических общин показало, что в ходе интеграции населения, различия в традиционных кушаньях постепенно исчезли, придав им общеузбекские или общерегиональные особенности.

Для приёма гостей (*зиёфат*, *базм*, *ган*, *гаштак*) готовится семейный, гостевой, свадебный или праздничный достархан, при этом соблюдаются материальные и духовные условия. По обычаю, пока старшие не приступят к трапезе, младшие не должны начинать есть; класть пищу в рот следует правой рукой; даже сильно проголодавшись, нельзя торопиться во время еды; нельзя откусывать слишком большие куски, жевать следует неторопливо, с закрытым ртом, неслышно проглатывая пищу. И, конечно же, трапеза завершается особым благословением всех тех, кто вырастил продукты, доставил их, приготовил пищу, обслуживал гостей, и тех, кто эту пищу ел. Такое благословение считается у населения символом благодарности, радости и согласия, возможностью высказать добрые пожелания. Эти обычаи сформировали культуру питания ещё с древних времён.

В узбекской культуре питания особое внимание уделяется «чистоте», т.е. качеству пищи, а также правилам её потребления. Так, нельзя употреблять молоко с рыбой, с чем-либо кислым, яйцами; жареное мясо с отварным, старое мясо со свежим; подряд два кушанья, считающихся «*иссиклик*» (горячие) или «*совуклик*» (холодные), мягкое с твёрдым; одновременно продукты, которые крепят и те, которые слабят; быстроусвояемую еду с медленноусвояемой и т.д.

Традиционные блюда и их виды формировались вследствие, во-первых, религиозно-культурных традиций народов, длительное время проживающих в Узбекистане и, во-вторых, под влиянием природных условий. Несмотря на то, что традиционные блюда обогащались благодаря кухням, верованиям, обычаям разных этносов, они сохранили в себе особые локальные черты.

Таким образом, являясь одной из основ жизни людей как источник энергии для жизнедеятельности организма, пища определяет их физическое, умственное и психологическое развитие. Как известно, традиционная кухня каждого народа совершенствуется во взаимосвязи с местными природно-климатическими условиями, образом жизни, направлением хозяйственной деятельности, обычаями и обрядами. В повседневной жизни населения пища и питание, связанные с ними обычаи и обряды, имеют ряд характерных особенностей. Эти особенности характеризуются разнообразием этнического состава населения, многообразием блюд, их потреблением, найдя своё отражение в связанных с ними традициях, обычаях и обрядах. В годы независимости в кухне населения появился ряд новых блюд, повлекших за собой определённые изменения. Приготовление пищи и её потребление, будучи связано с региональным расселением населения, отражают в себе специфические особенности. С течением времени названия блюд претерпели большие изменения, многие оказались утрачены, некоторые под влиянием времени сменились другими эквивалентами, появились новые названия. Названия постепенно трансформировались под влиянием заимствованных русским языком иностранных названий. Словом, за счёт изменений в социальной жизни населения в изучаемый период в названиях блюд появились новые, свидетельствующие о коренных изменениях в этой сфере. Эти перемены, в свою очередь, привели к появлению среди населения таких понятий, как «правильное питание», «диета», «деликатесы», связанных с современной культурой питания.