

**Уразбаева К.А\*., Мусульманова М.М., Нурсейтова З.Т.**  
техн.ғ.к., профессор, М.Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент, Қазақстан  
техн.ғ.д., профессор, И.Раззаков атындағы ҚМТУ, Бишкек, Қырғызстан  
техн.ғ.к., доцент, М.Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент, Қазақстан  
**ОРТАЛЫҚ АЗИЯНЫҢ КӨШПЕНДІ ХАЛЫҚТАРЫНЫҢ ҰЗАҚ УАҚЫТ  
САҚТАЛАТЫН ТАҒАМДАРДЫ ДАЙЫНДАУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

Автор корреспондент: [klara\\_sbdrszak@mail.ru](mailto:klara_sbdrszak@mail.ru)

**Түйін:** Мақалада Орталық Азияның көшпелі халықтарының тамақтану моделі қарастырылған. Мақаланы жазу барысында ұзақ сақталатын азық-түлік өнімдірене ерекше назар аударылды. Көшпелі халықтардың тамақтану рационьндағы негізгі өнімдер ет және сү өнімдері болған. Бұл өнімдер өсімдік шикізаттарымен бірге пайдаланылған, бұл көшпенділердің тамақтану жүйесінің тарихи құрамдас бөлігі болған. Адамның қалыпты іс-әрекеті күндізгі, әсіресе тәуліктік тамақтану мөлшеріне тікелей байланысты болған. Орталық Азияның көшпенді халықтарының тамақтану моделі зерттелінді. Бұл жерде тамақтану жүйесінің өзінің ерекшелігі мен жеткіліксіз болуына қарамастан, адам ағзасындағы ақуыздардың, майлардың және көмірсуларды қатынасын қамтамасыз ете алды және тамақтанудың тиімді максимумы бола алды. Мақала көшпенділердің ұзақ уақыт бойына сақтауға болатын және көшіп-қонып жүретін тіршілік әрекетіне қолайлы болатын өнімдерге шолу жасалынды.

**Кілт сөздер:** көшпенділер, тамақтану үлгісі, азық-түліктер, дайындау әдістері, ұзақ сақталатын тағамдар

**Кіріспе.** Ежелгі замандарда көшпенділердің өмірінде ұзақ сақталатын тамақ өнімдерін пайдалану өмірлік маңызды болған. Даланың еркін көшпелі халқы денсаулық үшін аса пайдалы тамақ өнімдерін тұтынған. Сонымен қатар, тамақ өнімдерінің тойымдылығы да аса маңызды фактор болып табылады. Көшпенділердің тамақтануы туралы Приск Панийскийдің еңбектерінде айтылады[1].

Орталық Азияның климаттық жағдайлары мен көшпенділердің тұрмыс салты қазақстардың тамақтану үлгісіне әсер еткені белгілі. Ет пен сүтті дұрыс консервілеу және дұрыс өңдеу арқылы дайын өнімнің тағамдық құндылығын сақтаған, сәйкесінше сол тамақ өнімдері көшпенділерді ұзақ уақыт бойына қажетті энергия көзімен қамтамасыз еткен. Рациондағы ет және сүт өнімдерінің тепе-теңдігі жыл мезгілеріне байланысты өзгеріп отырған.

Көшпенділердің мал шаруашылығымен айналысуы және олардың тамақтану ерекшелігі Орталық Азияның климаттық жағдайларының ерекшеліктеріне (шұғыл континетті), географиялық орналасқан жерінің жазық далалы және шөлейтті болуына тікелей байланысты болған. Көшпенділердің негізгі тамақтану рационьн ет және сүт өнімдері теңдей құраған[2].

Көшпенділердің күнделікті тұтынатын жоғарыда аталған тамақтану өнімдерінің мөлшері олардың жыл мезгілдеріне тікелей байланысты болған. Жаз мезгілі сәуірден қазанға дейін созылған, осы мерзім аралығында мал төлдеп, сүт өнділіп, қысқа арналған сүт өнімдері дайындалатын. Жаз мезгілінің райионы негізінен сүт өнімдерінен тұрған. Ал қыс мезгілінде үй жануарларының еттері, қазан-қараша айларында ауланып, дайындалған жабайы аңның еттерін тұынатын болған. Сонымен қатар, көшпенділері жаз мезгілінде ірімшік, май, дәнді дақылдары ұны негізінде жасалған азық-түлік өнімдерін, жабайы дақылдардың дәнін түрліше жылулық өңдеуден өткізіп (шала қуырып, қайнатып) пайдаланған[2].

Жұмыстың мақсаты Орта Азия халқының асханалық алуан түрлігін зерттеу емес – соның ішіндегі көшпелі өмір салтына тән ұзақ сақталатын тамақ өнімдеріне шолу жасау және орта азиялық көшпенділердің тамақтану үлгісін зерттеу болып табылады.

**Теориялық талдау.** Орталық Азиядағы көшпенділердің тамақтану құрылымын жекелей қарастырайық. Ең алдымен ет және ет тағамдарынан бастасақ. Көшпенділер тамақтану рационьнда түрлі бес түлік малдың еттерінде пайдаланған: қой, жылқы, түйе, ешкі және мүйізді ірі қара мал (сиыр, топоз). Басқа ет түрлеріне қарағанда, жылқы мен қойдың еті адам үшін пайдалырақ деп есептелген, алайда, ашаршылық кездерде барлық жануарлардың еттерін тұтына беретін болған.



Сурет 1. Орталық Азиякөшпенділері.

Етті көбіне қайнатылған түрде тұтынған, оны қйнап тұрған суға салып, аз уақыт қайнатып, дайындаған, сол арқылы еттің құрамындағы тағамдық заттары сақталып қалған. Пісірілген еттің дәмдеуіші ретінде – тұздалған еттің сорпасы қолданылы, ал еттің өзін тұзсыз пісірген. Көшпенділер етті сирек қуыратын болған.

Көшпенділері етті жыл мезгілдеріне сай өңдеп пайдаланған. Мысалы, олар балғын етті негізінен көктем мезгілінде пайдаланса, қыста етті алдын-ала консервілеу арқылы сақтап пайдаланған [3]. Көшпенділер етті дайындаудың келесі әдістерін қолданған:

- кептіру;
- мұздату;
- ыстау;
- тұздау.

Жануардың етін жұқа кесектерге бөліп, күнге қақтап кептіретін болған, содан кейін киіз үйдің ішінде қосымша ыспен өндеген. Етті кесектеп және бүтін күйінде мұздатқан, бұл негізінен, орта азиялық қатал қыс мезгілінің түсуіне байланысты болатын, ал мұздатылған еттің өзін суық шаруашылық ғимараттарда (шалаш, адам тұрмайтын кішігірім киіз үйлер, стационарлы амбарлар) сақтаған. Етті ыстаған кезде кішігірім кесектерге турап, ошақ немесе алау басындағы түтінмен ыстаған, кейде алдын-ала күнге кептіріп алған. Жылқының еті жақсы ысталған, ал қойдың еті мен сиырдың етін көбіне кептіріп немесе мұздатып пайдаланған.



а)



б)



в)

а) кептірілген ет; б) ысталған еттер; в) орпаға қайнатылған ет

Сурет 2. Көшпенділердің етті дайындау үлгілері

Жауынгер-көшпенділер кептірілген, қышқыл және ысталған еттерді пайдаланғаны белгілі, еттің осы түрлерін жыл бойы сақтауға болады. Жауынгерлік тамақтың ерекше түрі түймеш – ұсақталып, ерітіндіге салынған ет, содан соң оны кептіріп, қойдың асқазанында сақтаған. Кейіннен, оның үстіне қайнаған су құйып, тойымды қайнатылған тағам дайындаған. Көшпенділердің тамағы туралы Рубрук осылай жазған [4]: «...көшпенділердің бұқасы немесе жылқысы өліп қалса, олар етін жіңішке кесектерге бөліп, күн мен желге жайып кептіреді, және де сол еттер тұзсыз, жылдам кеуіп қалады, тіпті ешқандай иісі болмайды».

Етті кептірудің тағы бір әдісін Шильдбергер «Алтын Татар» көшпенділерінен көргенін айтады: «жеделдетіп жолға шығу қажет болған жағдайда, олар еттің кесегін алып, жұқа бөліктерге бөледі және ер-тоқымның астына салып алады. Жылқының дене жылуынан еттің сөлі бөлініп, кеуіп, жұмсарып қалады. Ашыққан жауынгерлер осы етті тұздап жейді» [5].

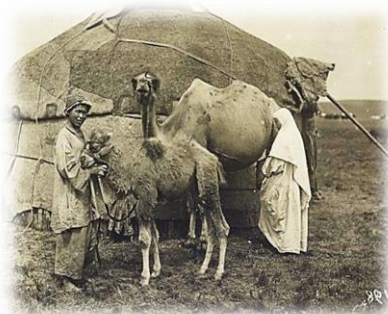


Сурет 3. Көшпенділердің етті кептірудің әдісі

Сондай-ақ Ибн Батута көшпенділер сорпада қайнатқан ет туралы былай деген: «Олар өздерімен кептірілген ет алып жүреді және оны сорпаға салып қайнатып, оған қышқыл сүт құяды» [6]. Осындай қарапайым әдістермен көшпенділер етті алдын ала дайындайтын болған, бұл белсенді көшпенділердің өмір салтына сай, қол жетімді және ет өнімдерін ұзақ мерзімге сақтауға мүмкіндік беретін әдістер болып табылады.

Орталық Азияның көшпенді халықтарының тамақтану үлгісіндегі тағы бір маңызды компонент – сүт өнімдері. Сүт өнімдерін дайындау үшін бес түлік малдың да сүтін пайдаланған [3].

**Тәжірибелік бөлім.** Май, ірімшік, кептірілген сүзбесияқты ұзақ уақыт сақтауға болатын сүт өнімдерін дайындауда негізінен сиыр мен ешкі сүтін пайдаланған, сонымен қатар бұл жануарлардың сүтін қаймақ, айран дайындау үшін қолданған. Күнделікті шайға жылқы мен түйе сүтін қолданған. Биенің сүті тек қана қымыз дайындау үшін қолданылған, ал түйенің сүтінен шұбат дайындаған [2].





Сурет 5. Түйе, бие, қой сауу [14].

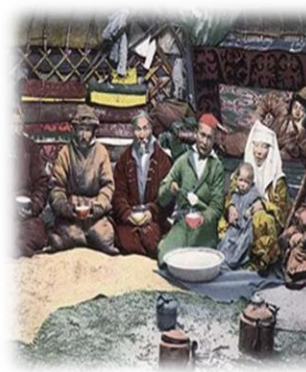
Түрік және монғол көшпенділерінің шаруашылығында өндірілген барлық сүт өнімдері екі үлкен топқа бөлінеді: тез бұзылатын және ұзақ уақытқа сақталатын өнімдер. Біріншілерінің қатарына мыналар жатады: қаймақ айран, ашыған тұттен алынған сүзбе – жартылай сұйық масса, дәмі – ащы-қышқыл, тұщы жұмсақ ірімшік.



а) Қымызға арналған саба



б) Қымыз қосылған саба



в) Қонақтарға қымыз тарту

Сурет 6. Түрік және монғол көшпенділерінің шаруашылығында өндірілген барлық сүт өнімдерін сақтау [14].

Май және кептірілген сүзбенің бірнеше түрлері ұзақ уақыт сақталып, жыл сайын қыста жиналатын өнімдер қатарына кірді. Жоғарғы қабатты алып тастағаннан кейін қалған ақ массаға ұн, қант, сүзбе, кейде тіпті жабайы қарақұмық жармасы қосылды – осының бәрі қайтадан қыздырылып, *цагаан тос* алатын болған [2]. Майды тұздамаған, сондықтан оны бірнеше жыл сақтау мүмкіндігі пайда болатын. Ішіне май салынған ішек-қарындар көлемінің шағын болатынына қарамастан, кейде 50 кг дейін жететін. Осындай қаптама көшпелі өмірде тасымалдау үшін өте қолайлы.

Қыста сақтауға арналған кептірілген сүзбенің алуан түрлері дәмі мен консистенциясы бойынша ерекшеленді: айранды қайнату нәтижесінде алынған сүзбе – ақшыл түсті, ал сарысуды қайнатқанда – аздап қызарған, сүзбенің екі түрінің де дәмдері қышқыл әрі ерекше болған. Сүзбенің барлық түрлері жазда жиналып, күн астында кептірілді. Кейде бұл пішінсіз кесектер болды, бірақ көбінесе сүзбе сығымдалып, кесектерге кесіліп, жіпке оралып, осы түрінде кептірілді. Көктемге қарай кептірілген сүзбе қоры таусылатын.

Ежелгі көшпенділердің тамақтануындағы осындай құнарлы және тойымды тағамдардың бірі құрт – қой, ешкі немесе сиыр сүтінен жасалған ашытылған сүт өнімі. Құрт құрамында көп мөлшерде кальций бар және сақтау кезінде қарапайым болған. Сонымен қатар, құрт тек табиғи құрауыштардан жасалған, бұл салауатты өмір салтын сақтауға үлес қосты. Құрттың құндылығы – құрамы 25% ақуыздан тұрады, ол тамақ пісіру кезінде аминқышқылдарға бөлінеді және тамақ ішкеннен кейін оңай сіңеді. Құрт шөлді басуға және күшті қайта қалпына келтіруге көмектесті. Жақсы кептірілген түрінде бұл тас сияқты қатты болды, олар оны шайға салып, жұмсартып,

кейде жай және ыстық, тіпті салқын суда ерітіп жейтін [7, 8]. Руи Гонсалес де Клавихо құртты келесідей суреттеген: «Далалық жағдайларға арналған тағы бір өте ыңғайлы тағам – бұл қой ірімшігі (сүзбе), оған тұз қосылды (мүмкін қосылмады), оны кішкене дөңгелектерге айналдырып, күннің астында кептіретін. Алынған қатты ірімшік дөңгелектері қоректік және ұзақ уақыт сақталады, қысқа арналып қапшықтарға жиналатын»[9].



а) Құрт қысу



б) Құрт кептіру



в) Құрт түрлері

Сурет 7. Ежелгі көшпенділердің құрт дайындау әдісі [14].

Ал енді көшпенділердің тамақтану жүйесінде болған қосымша элементтерге көшейік, көлемі жағынан шамалы болғанымен, сапасы жағынан өте маңызды, бұл адам ағзасындағы негізгі көмірсуларға деген қажеттілігін толықтыратын өсімдік тағамдары – ет және сүт тағамдарында жоқ крахмалға бай өнімдер.

**Нәтижелер мен талқылау.** Бастапқыда өсімдік тағамдарының барлығы терімшілік арқылы жиналатын. А.А.Юнатов көшпенділер тамақ дайындау үшін қолданған жабайы өсімдіктердің келесі санаттарын бөліп берген: құрамында крахмал бар өсімдіктер, жидектер, саңырауқұлақтар, пияз, дәмдеуіш ретінде қолданылған иісті шөптер. Көшпенділер оларды жинап, тамақ дайындаған және суық мезгілдерге арнап қор жинаған. Жабайы дәнді дақылдар – гобийлік біржылдық ақтікен немесе сульхир (*Agriophyllum aenarium*), түйе жантақ (*Corispermum*) және тағы басқалар – ірілеп уатылған ұнға айналдырылып, сосын майға қуырып, шәйға қосылатын болған. Таулы вивипардың тамырсабақтары (*Polygonum viviparum* L.), қазтабан (*Potentilla anserina* L.), гобийлік рауғаш (*Rheum nanum sievers*), лалагүл пиязшықтары (*Lilium tanultolium* Fisch.) және тағы басқалардың тамырсабақтарын кептіріп, етке дәмдеуіш ретінде қосатын және сүт өнімдерімен араластыратын болған. Сонымен қатар, жабайы қарақат, қарлыған, тау бүлдірген, таңқурай, шырғанақ, жабайы алма жемістерін балғын немесе кептірілген күйінде сүт өнімдеріне қосқан. Орталық Азияның дадаларында жабайы пияздың бірнеше түрлері өседі: алтайлық алып жуа (*Allium altaicum* Pall.), монғол жуасы (*Allium mongolicum* Rgl.), көптамырлы жуа (*A. pollyrrhizum* Turcz.), жабайы сарымсақ (*Allium victorialis* L.). Қысқы және көктемгі авинаминоздан қорғану үшін оларды қорға көп жинаған. Шәйға дәмдеу үшін күреңот, бүршікгүл, тікенді итмұрын, түймебас өсімдіктерін пайдаланған. Оларды жинап, кептірген, сақтаған, дәрі ретінде және тағамдық шиізат ретінде қолданған [10].

Алайда, жабайы ғана емес, мәдени өсімдіктер де көшпенділердің тағамдық үлгісіне ежелден енгізілген. Б.з.д. II ғасырдағы Хүннұлар туралы мәліметтерінде олардың егістікке тары сеуіп, астық қоймаларының болғанын, оны жаулардың жаулап алуы халықты аштықпен қорқытатыны туралы айтылған. Ұзақ көшу кезіндегі өсімдік тағамдарының қолданылу сипаттамасы да бар. Ұзақ сапарларға тән тағам рационы осылай сипатталады: « олардың әрқайсысы (аттылар) өз халқынан бөлінген кезде өзімен бірге ешкінің терісінен жасалған қапшық алып кетеді, бұл қапшық тары ұнынан жасалған қамырға бал араластырылған тағаммен толтырылған. Олардың жанында әрқашан бірнеше ағаш тостаған болады. Егер оларда тамақ жеткіліксіз болса – осы ұнның аздаған мөлшеріне су құйып, дайындап жейді, ал егер далада жануарлардың көп мөлшері болса, олар негізінен садақтарды қолданып, керемет аң аулауды біледі» [11].



а) Тарыны ұсақтауға арналған үккіш



б) Қол диірмен тастары

7 сурет. Б.з.д. II ғасырдағы Хүннұлардың тары дайындау үлгісі [14]

Цайдам ойпаты мен Орталық Моңғолиядағы көшпелі халықтың бір бөлігі арпа, тіпті бидайды қолайлы жерлерге еккен, бұл олардың жаз бойы мал бағып, көшіп кетуіне және егін жинау кезінде күзде ғана өз егістіктеріне оралуына кедергі болмаған [12,13].

Ақсаулақ дайындау үшін: (бидай) ұннан жасалған қамырды өте жұқалап жаяды және қыздырылған қазанда пісіреді. Жайын қамырды ұсақ кесектерген бөледі немесе ұзыншалап турады. Кейде ақсаулақты ертерек пісіріп қойып, былғары қапшықта – шанашта сақтаған (осындай былғары қапшықтарда кептірілген ет пен кептірілген ірімшікті сақтаған). Ақсаулақтың салмасы – қатық (қышқыл сүт) немесе сары май болған[8].

Көшпенділердің қатал әрі тапшы асханасынжа өзіндік дәмдеуіштер мен қоспалар да болған: тұз (Орталық Азияда тұзды өзендер көп және көшпенділер өңделмеген тұзы аздап мөлшерде қолдануды ежелден игерген)жабайы жуа, кейіннен мәдение жуа мен сарымсақ – оларды еттің сорпасына қосқан (олардың негізінде тұзсыз қайнатылған етке тұздық жасаған) және хош истендірілген шұжықтарды қолданған.

**Қорытынды.** Жалпы айтқанда Орталық Азия көшпенділерінің тамақтану жүйесі осындай болды. Орталық Азияның көшпелі малшы халықтарының тамақтану үлгісі ет пен сүт өнімдерінің үйлесімді арақатынасына негізделген. Осы тағамдардың дәрумендік құрамы аз болса да, адамдарды жеткілікті жоғары калориямен қамтамасыз етті, құрамында қажетті пропорцияда дұрыс метаболизмге қажетті ақуыздар, майлар, көмірсулар мен минералдар бар. жерді игергеннен соң алынған өнімдер бұл жүйеде адамға қажетті аз болса да, адамға қажетті мөлшерде крахмал мен дәрумендерді енгізді.

Осы жүйенің барлық негізгі және екінші дәрежелі компоненттерін, олардың маусымдық таралуын, дайындау әдісін, консервациясын, пісіріуі мен пайдалану жолдарын қарастыра отырып, біз сол баяға уақыттарда көшпелі халық өзін ұзақ уақыт сақталатын тамақ өнімдерімен қамтамасыз ете алған деген қорытындыға келеміз.

#### Әдебиеттер тізімі:

- 1 Сказания Приска Панийского. Санкт-Петербург. В издательстве императорской Академии наук, 1860. / источник: [http://history-fiction.ru/books/all\\_1/time\\_27\\_1/book\\_110](http://history-fiction.ru/books/all_1/time_27_1/book_110)
- 2 Жуковская Н. Л. Пища кочевников Центральной Азии (К вопросу об экологических основах формирования модели питания)//Советская этнография, 1979, №5, стр. 65-75
- 3 Бринь Д. Еда у кочевых народов Средней Азии в средневековых источниках [https://www.kitabhona.org.ua/byt\\_kuhnnya/brineda.html](https://www.kitabhona.org.ua/byt_kuhnnya/brineda.html)
- 4 Гильом де Рубрук, «Путешествие в восточные страны», в пер. А.И.Малеина. М., 1957. <http://www.vostlit.info>
- 5 Иоганн Шильтбергер. Путешествие по Европе, Азии и Африки с 1394 по 1427 год. <http://www.vostlit.info>
- 6 Ибн Баттута, «Путешествие», перевод с сайта <http://www.vostlit.info>
- 7 Путешествия в восточные страны., Книга Марко Поло. М. Мысль. 1997 пер. И. М. Минаева). <http://www.vostlit.info>; Marco Polo. Travels. Harmondsworth, 1968, p. 81, 82
- 8 Чикунова И.Ю. К вопросу о рационе питания саргатского населения. //Вестник археологии, антропологии и этнографии. Вып. 5, 2005.с. 187-191. /источник:: <http://www.ipdn.ru/rics/doc0/DA/a5/4-chik.htm>

9 Руи Гонсалес де Клавихо. Дневник путешествия в Самарканд ко двору Тимура (1403-1406). М. Наука. 1990. (пер. И.С.Мироковой). <http://www.vostlit.info>

10 Юнатов А. А. Использование местной дикорастущей флоры кочевым населением Центральной Азии. Доклад на VII МКАЭИ. М., 1964, с. 8, 9

11 Шереф-ад-Дин Йезди «Зафар-Намэ» (пер. В. Г. Тизенгаузена) Сборник материалов, относящихся к истории Золотой Орды. М. 1941. <http://www.vostlit.info>

12 Пржевальский Н.М. Из Зайсана через Хами в Тибет и на верховья Желтой реки. СПб., 1883, с. 159, 160; А. Рона-Таш. По следам кочевников. Монголия глазами этнографа. М., 1964, с. 199, 200

13 Руденко С. И. Очерки быта казаков бассейна рек Уила и Сагызга. «Казачьи. Антропологические очерки», с. 24; Ф. А. Фиельструп. Молочные продукты питания турков-кочевников. В кн.: «Казачьи. Сб. статей антропологического отряда казахстанской экспедиции». Л., 1930, с. 264

14 <https://forum-eurasica.ru/topic/5249-жизнь-и-быт-казахов-по-фотографиям-/page/23/>

**Аннотация:** В статье рассмотрена модель питания кочевых народов Центральной Азии. Особое внимание было уделено видам продуктов, которые долго хранятся. Основными компонентами продуктов питания, потребляемых кочевниками, были мясные и молочные продукты. Эта модель пополнялась растительным сырьем, которое стало историческими компонентами системы питания кочевников. Нормальная деятельность человека зависела от правильного соотношения продуктов питания в системе дневного, особенно суточного питания. Изучена модель питания кочевых народов Центральной Азии. Система питания здесь, несмотря на свою жесткость и дефицит, обеспечивала соотношение белков, жиров и углеводов в организме человека и являлась эффективным максимумом питания. В статье представлен обзор продуктов, которые можно хранить дольше, чтобы соответствовать кочевому образу жизни.

**Ключевые слова:** кочевники, модель питания, продукты, способы приготовления, пища длительного хранения

**Abstract:** The article considers the food model of the nomadic peoples of Central Asia. Special attention was paid to the types of products that are stored for a long time. The main components of the food consumed by the nomads were meat and dairy products. This model was supplemented with plant raw materials, which became historical components of the nomad food system. Normal human activity depended on the correct ratio of food in the system of daily, especially daily nutrition. The food model of the nomadic peoples of Central Asia is studied. The food system here, despite its rigidity and scarcity, provided the ratio of proteins, fats and carbohydrates in the human body and was an effective maximum of nutrition. The article provides an overview of products that can be stored longer to fit the nomadic lifestyle.

**Key words:** nomads, food model, food, cooking methods, shelf-stable food